

# خُدامنا: فكريخت

أبرز محتويات 14 كتابًا في  
علم النفس

أزمة علماء  
النفس المسلمين

بروفسيور  
مالك بحري

الإنسان  
وعلم النفس

العلاج النفسي الحديث  
قوة للإنسان

د. عبدالستار إبراهيم

القرآن  
وعلم النفس

د. محمد عثمان نجاتي

الاكتئاب  
المرض والعلاج

د. لطفي الشربيني

مركز الحضارة للدراسات والبحوث



# وَخَيْرُ جَلِيسٍ فِي الزَّمَانِ كِتَابٌ

“

◀ حلقة جديدة في سلسلة مشروع (خلاصات فكرية)، تهدف إلى تيسير العلم النافع والقراءة الواعية لنتاج الفكر الإنساني في مجال علم النفس، في إطار مقارن بين التأصيل الإسلامي والمنهج الغربي الحديث.

◀ خلاصات وافية لعدد من الدراسات العربية والمترجمة حول قضايا علم النفس المختلفة وموقعها في الرؤية الإسلامية لما يعرف بأسلمة علم النفس.

◀ يقدم خطاباً وافياً بمنطق الشرع والعقل للمعلمين والمربين والدعاة والمفكرين والقادة حول كيفية التعامل مع المخاطبين بدعوتهم بمختلف مكوناتهم النفسية والعقلية والروحية، بما يناسب أحوالهم واحتياجاتهم في إطار فهم الفروق الفردية المعتبرة بينهم.

◀ جهد يضطلع به **مركز الحضارة للبحوث والدراسات والتدريب**، ومعه فريق من الباحثين المتمرسين في عروض الكتب، وذلك إيماناً من المركز بأهمية القراءة الانتقائية الواعية في بناء عقل الإنسان.. خليفة الله في أرضه، وحامل أمانة العقل الذي جعله الله مناط التكليف والمسؤولية، وهما ما يحتاجان إلى قوة فكر ومتانة وعي وأصالة معرفة، وإلا عجز الإنسان عن القيام بفريضة الاستخلاف.

”



**MEDIA-MER**

MEDENİYET İNCELEMİ ARAŞTIRMA VE EĞİTİM DERNEĞİ  
مركز الحضارة للبحوث والدراسات والتدريب



# خُلاصًا: فِلسَفِيَّةٌ

أبرز محتويات 14 كتابًا في  
علم النفس

اسطنبول - مارس 2022 م

مركز الحضارة للدراسات والبحوث  
والثقافة والتربية

# خُلاصًا: فكريّة

أبرز محتويات 14 كتابًا في

علم النفس

Fikri Özetler

Psikoloji Üzerine On Dört Kitabın Öne Çıkan İçeriği

İstanbul - Mart 2022

الناشر

Yayıncı



Birinci Baskı

Baskı-Cilt: Ofis Matbaa

İletişim: media.mer.tr@gmail.com

مركز الحضارة للدراسات والبحوث

# عناوين 14 كتاباً في علم النفس

2	الإنسان وعلم النفس د. عبد الستار إبراهيم	1	أسس علم النفس د. عبد الستار إبراهيم
4	القرآن وعلم النفس د. محمد عثمان نجاتي	3	علم نفس الشخصية كامل محمد محمد عويضة
6	الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين د. محمد عثمان نجاتي	5	مدخل إلى علم النفس الإسلامي د. محمد عثمان نجاتي
8	السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر د. عبد المجيد سيد - د. إسماعيل الفقي - د. زكريا الشربيني	7	أزمة علماء النفس المسلمين بروفسيور مالك بدري
10	الوسواس القهري دليل تثقيفي للمصابين وذويهم د. حصة بنت مسفر الغامدي	9	التفكر من المشاهدة إلى الشهود دراسة نفسية إسلامية بروفسيور مالك بدري
12	الحكمة الضائعة الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع د. عبد الستار إبراهيم	11	العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان د. عبد الستار إبراهيم
14	الذكاء العاطفي أ.د. دانيال جولمان	13	الاكتئاب .. المرض والعلاج د. لطفي الشربيني



# بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مَقْدِمَةُ النَّاشِرِ

كانت النفس البشرية وما زالت محور اهتمام العلماء والباحثين شرقاً وغرباً القدامى منهم والمحدثين؛ بهدف سبر أغوارها، والوقوف على جوهرها ومكوناتها، وكشف أسرارها، والتعرف على دوافع السلوك لديها ومحركاته، والعوامل المؤثرة فيه سلباً وإيجاباً .

واليوم تزداد الحاجة إلى هذا المجال الخصب، وبخاصة من قبل الفئات التي تخاطب الإنسان، وتتعامل معه سواء بشكل مباشر؛ كالمعلمين والمربين والدعاة، أو بشكل غير مباشر من خلال البحث العلمي للتوصل إلى كل جديد يصب في ترشيد تعامل هؤلاء مع الفئات المستهدفة بما يسهم في تصويب مسارها وحل مشكلاتها على علم وبصيرة .

وقد قام علماء النفس المسلمين على مدار التاريخ بدور مشهود في مخاطبة النفس وتشريحها، وبحثوا في السلوك الإنساني، وسعوا إلى تفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه وإحاطته بسياسات من الأخلاق والروحانيات التي تضبطه وتربطه بالدين، وتحقق الوسطية والتوازن بين حاجات الروح والجسد وتراعي مصلحة الفرد والجماعة في العاجل والآجل، ومن ثم تقويم اعوجاجه وعلاج انحرافاتة في ضوء (المنهج الإسلامي).

وإسهامات الفارابي وابن خلدون والرازي وابن سينا والبلخي وغيرهم في هذا المجال لا ينكرها إلا جاحد أو حاقد أو جاهل؛ فعلى أكتاف هؤلاء وبفضل جهودهم العلمية المشهودة في كل مجالات المعرفة أقامت أوروبا صرح حضارتها، ودشنت عصر نهضتها بعد عصور الظلام والجهل والتخلف التي أحاطت بها، وخيمت عليها طيلة العصور الوسطى .

لكن الغرب ما لبث أن تكرر لعلماء المسلمين، وأنكر فضلهم، وأخذ يصدر للعالم صورة مشوهة ومغلوبة لمحو هذا التاريخ الحافل وهذا العطاء المخلص، وزعم بأن علماء أمثال فرويد وفونت وديكارت وغيرهم هم رواد علم النفس وأصحاب السبق فيه، فيما يشبه عملية (السطو الفكري).

ومما يؤسف له أن كثيراً من الباحثين والمثقفين العرب والمسلمين انساقوا وراء هذه المزاعم والادعاءات، وأخذوا يتحدثون عن علماء النفس الغربيين، ويستخدمون مناهجهم الوضعية باعتبارها أساس علم النفس الحديث.

وأمام هذه الهجمة الفكرية المقصودة لغسل أدمغة المسلمين، وفصلهم عن أصولهم وعقيدتهم، تعالت الصيحات المخلصة لإعادة الاعتبار إلى علماء النفس المسلمين، وتأكيد ريادتهم وجهودهم المتواصلة لربط الإنسان وسلوكه بغايته وحكمة خلقه، ألا وهي عبادة الله وحده ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (الذاريات: 56)، وتأكيد استحقاقه للتكريم الإلهي له لأداء رسالة الاستخلاف وعمارة الأرض بمراد الله.

وهذه هي الحلقة الثالثة في سلسلة (خلاصات فكرية) حول (علم النفس) تعد واحدة من هذه الصيحات المتعالية والداعية إلى التحاكم إلى تاريخ علم النفس وتلمس جهود علماء المسلمين في رحابه، ورد الاعتبار إليهم في مواجهة حملات الجحود والنكران الغربية المقصودة.

وتضع بين يدي القارئ الكريم مجموعة منتقاة من العروض (الأربعة عشر) كتاباً (عربياً ومترجماً) في علم النفس، تقدم له من خلالها جرعة تثقيفية متكاملة وأمينة تضع الأمور في نصابها، فلا تتكر جهود المسلمين الأوائل، وفي الوقت ذاته لا تبخس علماء النفس الغربيين جهودهم البحثية المتواصلة لتقديم رؤى جديدة للسلوك الإنساني، بل وتستفيد منها مادامت لا تتعارض مع ثوابت الدين.

وتدور موضوعات هذه العروض حول عدة محاور:

- 1- جذور علم النفس وأسسها المعرفية.
- 2- قضايا علم النفس وموضوعاته.
- 3- التأصيل الإسلامي لعلم النفس أو ما يعرف (بأسلمة علم النفس).
- 4- تطبيقات علم النفس واستخداماته في علاج المشاكل السلوكية برؤية إيمانية لتعزيز الصحة العقلية والجسمانية.



## أبرز محتويات 14 كتابًا في علم النفس

وإذ يتبنى **مركز الحضارة للبحوث والدراسات والتدريب** هذا المشروع الفكري الرائد، فإنه يسعى إلى تأكيد أصالة علم النفس الإسلامي، ورفض موجة التقليد الأعمى لمناهج الغرب النفسية، ويدعو إلى استنقاذ العلماء والباحثين المسلمين من (**جحر الضب**)، كما أسماه الدكتور مالك بدري بتحرير العقل المسلم من أسر التبعية، وتأهيله للإبداع في مجال علم النفس ومختلف العلوم، ويطلق دعوة مخلصية لإعادة الصلة المفقودة بين القارئ العربي والكتاب، باعتباره نافذة الأمة على كل جديد في عالم العلوم والمعرفة، وفي الوقت ذاته يبتغي تصحيح المفاهيم المغلوطة، ورفع الوعي المعرفي لدى القارئ العربي العام والمتخصص وتذكيره بجهود آبائه الأوائل في خدمة الإنسانية بميزان الشرع؛ لعله يحذو حذوهم ويكون له نصيب في الارتقاء بصرح المعرفة.

مركز الحضارة للبحوث والدراسات والتدريب

## المحتويات

1



### أسس علم النفس

د. عبد الستار إبراهيم

اضغط هنا

ملخص الكتاب

12

2



### الإنسان وعلم النفس

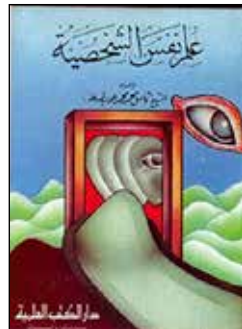
د. عبد الستار إبراهيم

اضغط هنا

ملخص الكتاب

42

3



### علم نفس الشخصية

كامل محمد محمد عويضة

اضغط هنا

ملخص الكتاب

70



## 4 القرآن وعلم النفس

د. محمد عثمان نجاتي

104

اضغط هنا

ملخص الكتاب



## 5 مدخل إلى علم النفس الإسلامي

د. محمد عثمان نجاتي

126

اضغط هنا

ملخص الكتاب



## 6 الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين

د. محمد عثمان نجاتي

148

اضغط هنا

ملخص الكتاب



## 7 أزمة علماء النفس المسلمين

بروفسيور مالك بحري

172

اضغط هنا

ملخص الكتاب



8

**السلوك الإنساني**  
بين التفسير الإسلامي وأسس  
علم النفس المعاصر  
د. عبدالمجيد سيد  
د. إسماعيل الفقي  
د. زكريا الشربيني

200

اضغط هنا

ملخص الكتاب



9

**التفكير من المشاهدة إلى الشهود**  
دراسة نفسية إسلامية  
بروفسيور مالك بحري

224

اضغط هنا

ملخص الكتاب



10

**الوسواس القهري**  
دليل تثقيفي للمصابين وذويهم  
د. حصة بنت مسفر الفامدي

248

اضغط هنا

ملخص الكتاب



11

**العلاج النفسي الحديث**  
قوة للإنسان  
د. عبدالستار إبراهيم

268

اضغط هنا

ملخص الكتاب



**12**  
**الحكمة الضائعة**  
الإبداع والاضطراب النفسي  
والمجتمع  
د. عبدالستار إبراهيم

290

[اضغط هنا  
ملخص الكتاب](#)



**13**  
**الاكتئاب**  
المرض والعلاج  
د. لطفي الشربيني

312

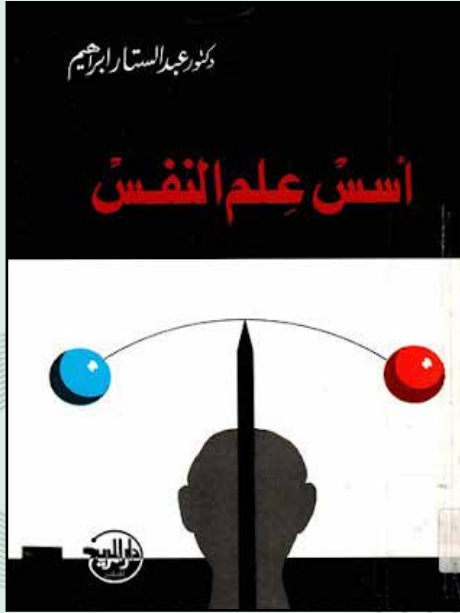
[اضغط هنا  
ملخص الكتاب](#)



**14**  
**الذكاء العاطفي**  
أ. د. دانيال جولمان

342

[اضغط هنا  
ملخص الكتاب](#)



عرض : سامية مرعي

# أسس علم النفس

- عدد الصفحات: 516 صفحة

- طبعة : 1987 م

الناشر

دار المريخ للنشر - الرياض

## المؤلف

د. عبد الستار إبراهيم

أستاذ علم النفس الإكلينيكي

واستشاري الصحة النفسية

ولد في قرية «الزينية بحري» بالأقصر، وتخرج في قسم علم النفس بكلية الآداب - جامعة عين شمس عام 1962م. نال الدكتوراه في علم النفس من جامعة القاهرة عام 1972م، وتدرج في كثير من الوظائف الأكاديمية في العديد من الجامعات العربية والأمريكية الكبرى. كتب ما يقرب من 100 بحثاً ومقالاً نشرت في العديد من المجلات العالمية المتخصصة والثقافية في الوطن العربي، والولايات المتحدة، وأوروبا، والهند، وألّف الكثير من الكتب الجامعية والثقافية في علم النفس والعلاج النفسي وغيرها.

رجوع



قديمًا كانت الدراسات التي يقوم بها الإنسان منصبةً على العلوم الطبيعية والاجتماعية، ولم يكن هناك علم يدرس الذات الإنسانية.

ولكون الإنسان يتعايش في بيئته ويتفاعل معها بسلوكياته فيغضب وينتقم ويرضى، فقد قيست هذه السلوكيات وقُننت بوضعها في إطار علم «السيكولوجي» الذي جعل الإنسان هدفًا في كتاباته، وحُكمت تلك الكتابات بمرجعية علمية، وهي مجلة الملخصات السيكلوجية.

إن النظرية العامة في علم النفس أضافت الكثير لفهم السلوك الإنساني ودراسته وعلاج مشكلاته، وقد أدى ذلك إلى نمو واضح في فترة زمنية قصيرة بعد استقلال الفلسفة عن وظائف الأعضاء والطب.

وقد قسم المؤلف هذا الكتاب إلى عدد من الأبواب والفصول تناولها بالتفصيل الآتي:

## مقدمة

الداخل كتغيرات عضوية مثل الجوع - موضوعًا  
لعلم النفس.

الموضوعات التي يدرسها علماء النفس:

جعل علماء النفس «مجلة الملخصات السيكلوجية»  
الصادرة عن جمعية علم النفس الأمريكية بمثابة  
المرجع الرسمي لعلم النفس؛ إذ تقوم بعمل  
ملخصات شهرية لغالبية كتبه ومقالاته وبحوثه  
التي تُنشر حول العالم.. وتقسم الموضوعات إلى  
فئتين كبيرتين:

- فئة الموضوعات الأساسية أو الأكاديمية:

وهي المجموعة التي تولي اهتمامها لصياغة  
القوانين الأساسية للسلوك، فيتشكل من خلالها  
المنبهات أو العلاقات، وهي خمسة ميادين، فهناك  
علم النفس (العام أو التجريبي، والارتقائي،  
والفسيولوجي، والاجتماعي، والشخصي).

- فئة الموضوعات التطبيقية:

وهي المجموعة التي تتضمن الاستثمار في  
قوانين العلم الأساسية، من خلال بحوث العلماء،  
وهي أربعة ميادين: فهناك علم النفس (الإكلينيكي،  
والتربوي، والحربي، والصناعي، والإرادي).

ثالثًا:

**النظرة العلمية في علم النفس:**

بعد انفصال علم النفس عن الفلسفة، اتفق  
علماء النفس على اتخاذ المنهج العلمي في  
تحصيل المعرفة العلمية كأسلوب لدراساتهم.

## الباب الأول

### أسس علمية وقضايا منهجية في علم النفس

#### الفصل الأول

### علم النفس - الوعي العلمي للمعرفة بالإنسان

أولاً:

**ماذا نعرف عن علم النفس؟**

أجريت دراسة بإحدى كليات العلوم الإنسانية  
بأمريكا - عن مدى معرفة الناس بموضوعات  
علم النفس، فجاءت النتائج في مجملها تدل  
على قلة معرفة الناس بنطاق موضوعات  
وفروع علم النفس، في دلالة على الجهل  
بالثقافة النفسية.

ثانيًا:

**مفهوم الإنسان بصفته موضوعًا لعلم النفس:**

الإنسان هو نقطة الارتكاز في كل العلوم  
الطبيعية والاجتماعية على الإطلاق سواء  
بشكل مباشر أو غير مباشر، وهو كذلك  
موضوع لعلم النفس، فعلماء النفس (السيكولوجي)  
جعلوا الإنسان هدفًا لكتابتهم، فأصبح السلوك  
الإنساني وما يصدر عن الفرد من استجابات  
أو تغيرات تؤثر عليه من الخارج (البيئة)، ومن



أما النظرة الدارجة فهي تُبنى على الخبرة العامة بالحياة والملاحظات العابرة.

**2-** للعلم قيمة في التنبؤ بالمستقبل من خلال الملاحظات الدقيقة والقياس، أما التفكير الدارج فيجعلنا غير واثقين من المستقبل فلا نستطيع التنبؤ به.

**3-** التفكير الدارج يقفز إلى التعميم السريع كربط الفكرة بقرينة مرضية «طه حسين وأبو العلاء المعري - كانا كفيفين» - أما التفكير العلمي فلا يكتفي بالملاحظة - لجعلها قانونًا أو نظرية، بل لابد أن تكون الوقائع كافية قبل تبني أي تصور، وأن تكون العينات ممثلة.

**4-** من السهل أن يقع التفكير الدارج في التناقض «يعني تفسر الظاهرة ونقيضها بالسبب نفسه»، أما التفكير العلمي يتجنب هذا التناقض بالبحث عن شروط إضافية تؤدي إلى ظهور الأفعال ونقائضها.

**5-** التفكير العلمي يتعامل مع أفكار واضحة، فقد تتغير النظرية العلمية أو تُستبدل بها نظرية أخرى حال ثبوت جدية النظرية الحديثة، أما الفكر الدارج فلا يهتم بامتحان أفكاره كثيرًا.

أما نظرة التفكير الدارجة، فهي (كفكرة الفراسة)، وهي فهم الشخصية والتنبؤ بها من خلال بناء الجسد «كأن يقال الشخص ذو الكف الكبيرة يكون كريماً»، فقد شاعت عند الفلاسفة اليونانيين ورَّج لها كتاب عرب، وامتد تأثيرها إلى أوائل القرن التاسع عشر، الى أن جاء العالم الألماني «جال»، وأراد أن يُكسب هذه الأفكار شكلاً علمياً، فرأى أن العقل يتكون من عدد من الملكات أو الوظائف الموروثة (60 ملكة)، وكل وظيفة لها مكان محدد في المخ في نتوءات بالجمجمة الخارجية، وظل هذا التصور مسيطراً على التفكير البشري لفهم الشخصية الإنسانية. ومن أمثلة ذلك القول بوجود «فروق بين المرأة والرجل»، وأن المرأة تختلف اختلافاً نوعياً عن الرجل، وهذا الاختلاف وقع فيه كثير من الفلاسفة والمفكرين إلا أن البحوث الحديثة رأت أن هذه الفروق مبالغ فيها فيما عدا الفروق التشريحية والعضوية.

**رابعاً:**

**نقاط الفروق بين النظرة العلمية والنظرة الدارجة:**

**1-** التفكير العلمي لا يهمله تأكيد التصورات الشائعة «كأن المجرم كبير الأذن، أو أن المرأة ذات عقدة نقص» بقدر ما يهمله أسلوب الوصول إلى النتائج من خلال القائم على المنهج العلمي «الملاحظة، التجربة، القياس».

## الفصل الثاني

### معالم المنهج والنظريات العامة في علم النفس

أولاً:

#### مُسَلِّمَات المنهج العلمي:

أول تلك المُسَلِّمَات: هي أننا بصدد موضوع قابل للتفسير، لكونه سلوكاً منطقيًا - فهو قاسم مشترك بين كافة العلوم، وعالم النفس هو الذي يوضح الشروط التي تجعل الشخص قادرًا على الإبداع والتفكير أو الانفعال وغيرها من مظاهر السلوك الإنساني.

المُسَلِّمَة الثانية: هي أسلوب المعرفة بالظواهر وتفسيرها، فهي ليست نقطة خلافية، بل هدف إنساني أساسي، فالتفسير العلمي يتميز عن غيره بكونه منهجًا علميًا.

ثانيًا:

#### المنهج التجريبي والتجربة النفسية:

حول الفروق بين الرجل والمرأة، أجريت تجربة على مجموعة من النساء ومجموعة أخرى من الذكور «من شأنها إثارة السلوك المتقلب»، وبفحص هاتين المجموعتين وبمقارنة السلوك الناشئ تبين أن حماس الإناث يفتر تدريجيًا وبسرعة أكبر من الذكور، ويستنتج من هذا أن المرأة متقلبة وجدانيًا، ومن هذا المثال يتبلور تعريف التجربة العلمية في أنها

موقف أو مواقف أقرب إلى الواقع يتعرض لها الأشخاص بطريقة تسمح بإثارة السلوك، ثم يلاحظ هذا السلوك الناشئ لهؤلاء الأشخاص، ويقارن بغيرهم من الأشخاص الذين لا يتعرضون لنفس الموقف أو نفس الظروف.

#### عناصر المنهج التجريبي الأساسية:

1- وجود ظواهر أو متغيرات تحتاج للاستكشاف: ويسمى المتغير الذي نحاول أن نستكشف تأثيره «بالمُتغَيِّر المُسْتَقِل» للسلوك أو الاستجابات التي نحاول أن ندرس ما يحدث بها من تغير.

2- التغير المنظم في المتغير المستقل: ويكون الاهتمام بتحديد مقدار التغير الذي يطرأ على السلوك نتيجة التغير الكمي في المتغير المستقل؛ حيث إن كثيرًا من العلاقات بين الأشياء تتغير من خلال التغير الكمي في عناصرها، وإظهار مقدار هذا المتغير.

وهناك طريقتان لتحقيق التغير المنظم في المتغير المستقل:

أ - الإظهار التدريجي لكميات متفاوتة الشدة أو العدد من المتغير المستقل؛ كدراسة تأثير الضوء على انقباض العين بتعريض الضوء وفق مقاييس القوة الكهربائية.

ب - طريق تكوين مجموعات متنوعة من الأشخاص بحسب درجاتهم على أحد المقاييس، وعلى حسب خضوعهم للمتغير المستقل.

**المقاييس النفسية:** يعتبر المقياس النفسي من العلامات البارزة في تطور العلمي لعلم النفس الحديث، ويجب أن تكون الإجابة موضوعية دون غموض.

**معامل الارتباط والتحليل العاملي:** هو مقياس يستخدم في استكشاف العلاقات في المنهج الارتباطي، ويعتمد على طريقة إحصائية، ويكون معامل الارتباط إيجابياً عندما توجد علاقة إيجابية بين المتغيرات، ويكون المعامل سلبياً في حالة ما إذا كانت الزيادة في جانب يصحبها انخفاض في الجانب الآخر...

**3- ضبط المتغير:** ويكون باستبعاد كافة المتغيرات فيما عدا المتغير المستقل، وتسمى «بالجماعة التجريبية»، وظيفتها الحكم بأن التغير الملاحظ في المجموعة التجريبية يرجع لوجود المتغير المستقل، ثم يقارن بعد هذا بين المجموعتين.

وهناك طرق أخرى لتحقيق الضبط: باستخدام طريق المقارنة بين سلوك الجماعة الواحدة قبل الخضوع للمتغير التجريبي (المستقل)، وبعد الخضوع له، كتجربة «باركو ودمبو وليفين» عن تأثير الإحباط على لعب الأطفال.

**الإنسان هو نقطة الارتكاز في كل العلوم على الإطلاق سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، فكما أنه موضع اهتمام العلوم الطبيعية والاجتماعية، هو كذلك موضع اهتمام علم النفس (السيكولوجي)**

ويعتمد على منهج «التحليل العاملي»، الذي يعتبر الآن من الأساليب الإحصائية الشائعة في علم النفس.

**رابعاً:**

**المراحل الكبرى في تاريخ علم النفس:**

**1- المرحلة الأولى:** «فلسفية تأملية»: ارتبط نمو علم النفس بالفلسفة اليونانية التي مثلها «أفلاطون، أرسطو»، ولها الفضل في ابتكار مفهوم النفس Psyche لوصف الجوانب اللابدينية من السلوك البشري...

**ثالثاً:**

**المنهج الارتباطي والمقياس النفسي:**

**المنهج الارتباطي:** يكتفي بتحديد ما إذا كانت توجد علاقة بين المتغيرات أم لا، مع تحديد قوة المتغيرات فيما بينها أيها سبب وأيها التابع. فعندما يقال إن هناك علاقة إيجابية بين الرغبة في النجاح والتحصيل الدراسي، فإنما يعني أنه كلما ارتفعت رغبة التلميذ في النجاح ازداد في الجهد والتحصيل؛ فالنجاح والتحصيل ظاهرتان متلازمتان في الحدوث.

إلى أن ظهر فلاسفة مسلمون «كابن سينا» الذين حاولوا أن يفهموا بعض المشكلات السلوكية بطريقة علمية وعقلية.

فلقد كانت كتاباته بها إشارات إلى أمراض، مثل «القلق، الهستيريا، الاكتئاب»، بل ومحاولته تقديم العلاج لتلك الأمراض. فنشأت أول مصحة عقلية في بغداد سنة 792 هجرية. وكان المرضى النفسيون يتلقون العلاج فيها بمعاملة إنسانية، في حين كان أقرانهم في الدول المسيحية يحرقون أو يقيدون بالسلاسل حتى الموت.

**2- المرحلة الثانية:** انفصال الفلسفة عن علم النفس وارتباط علم النفس بالمنهج العلمي والاستفادة بالمنهج التجريبي: وكان ذلك في منتصف القرن الثامن عشر، فقد استفاد علم النفس بما قدمه علم وظائف الأعضاء في موضوعين مرتبطين، هما (الإحساس والإدراك)، وتم اكتشاف بعض العمليات النفسية في فترات قصيرة بفضل إيجاد العلاقة الوثيقة بين العمليات العضوية والعقلية والتفاعل بين الجسم والنفس.

**3- المرحلة الثالثة:** مرحلة الاستقلال العلمي وهي مرحلة ابتكر فيها الباحثون مناهج علمية وأساليب جديدة، تم فيها الاستقلال منهجًا وموضوعًا بهدف كشف جوانب الغموض في السلوك الإنساني.

خامسًا:

### الاتجاهات النظرية العامة لعلماء النفس:

**1- اتجاه السلوكية:** ويمثل هذا الاتجاه «بافلوف، واطسون، سكينر، باندورا» الذي يرى أن الإنسان محكوم من الخارج، أي من البيئة، وسيلته هي البحث العلمي الموضوعي والتجارب العلمية المنضبطة والكاشفة عن كيفية تعلم جوانب السلوك من البيئة.

**2- الاتجاه التحليلي النفسي:** أسسه «فرويد»، حيث ذهب إلى أن ما يحكم السلوك الظاهري للفرد دوافع لا شعورية، قوى داخلية لا منطقية، وغرائز بدائية، جميعها تساهم في توجيه السلوك البشري والشخصية، ولكون هذه الدوافع مكبوتة منذ الصغر، فإنه لا يمكن الاطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد وتخيلاته.

**3- الاتجاه الجشتمالي:** وينسب إلى «جشتمالت»، وهي كلمة ألمانية تعني الشكل أو الصيغة الكلية، ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدراكنا للأشياء يتم ككل ثم يتميز إلى أجزاء، ولقد وضع أصحاب هذه المدرسة عددًا من القوانين التي تؤدي إلى إدراك الصيغ المختلفة في البيئة.

**4- اتجاه «جان بياجيه»:** وهو عالم سويسري، يرى أن علم النفس ينبغي أن يهتم بالعمليات المعرفية، وهي جوانب من السلوك لا تخضع للملاحظة المباشرة، وإن كثيرًا من المفاهيم التي

## الباب الثاني

### عوامل النضوج والأسس العضوية للسلوك

## الفصل الثالث

### الأسس الارتقائية والنمو

أولاً:

تمهيد:

يغطي علم النفس الارتقائي المراحل العمرية المختلفة من مرحلة الجنينية حتى الشيخوخة؛ إذ يهتم بدراسة التغيرات التي تطرأ على سلوك الفرد عبر مراحل نموه الزمنية المختلفة، محاولاً وصفها ووضعها في إطار ملائم من حيث التفسير والفهم.

ثانياً:

دورة الحياة تنبثق في مراحل:

ذهب العالم «بياجيه» إلى أن التعلم أو التدريب لا يكونا فعالين إلا إذا جاء في وقت ملائم من النمو، وصارا تدريجين، فالطفل لا يتعلم آلياً كالبيغاء، بل يتعلم ويدرك بيئته بحسب الاستعدادات العصبية والفكرية.

المراحل الرئيسية لأنماط السلوك الشخصية:

1- المرحلة الجنينية: (شهور الحمل التسعة)، ويتفق فيها العلماء على أن ما يحدث في رحم الأم فترة الحمل تكون له نتائج هامة على

يتبناها هذا الاتجاه لا يمكن ملاحظتها بالعين المجردة، ويمكن الاستدلال عليها، مثل «التفكير، الذكاء، الوعي، القيم، التوقع»، وهي أشياء تحكم إدراكنا للعالم والبيئة، كما أن تأثير البيئة على الإنسان محكوم بمدى وعيه بها.

5- الاتجاه الإنساني: يتبلور هذا الاتجاه بين الاتجاه التحليلي والسلوكي، ويمثله «إبراهام ماسلو، فرديريك بيرلز، كارل روجرز».

وقد ذهب هذا الاتجاه إلى أن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير، وأنه ينطوي على دافع رئيسي للنمو والارتقاء والإبداع وتحقيق الذات، وأصحاب هذا الاتجاه يرون أن وظيفة علم النفس مساعدة البشر في اكتشاف إمكانياتهم الحقيقية وإعانتهم على تحقيق ذواتهم من خلال التوجيه والإرشاد.

والمجمل العام هنا هو أن النظرية العامة في علم النفس أضافت الكثير لفهم السلوك الإنساني ودراسته وعلاج مشكلاته، وقد أدى ذلك إلى نمو واضح في فترة زمنية قصيرة بعد استقلال الفلسفة عن وظائف الأعضاء والطب، مع ما قدم من ميزة تعدد المدارس الإبداعية.

أجمع علماء النفس على جعل «مجلة المخصصات السيكولوجية» المرجع الرسمي لهم، وهي تصدر عن جمعية علم النفس الأمريكية، وتمثل الرأي الرسمي لعلماء النفس في العالم

تطبيع الطفل بالعبادات الاجتماعية، مع اكتساب الطفل في هذه المرحلة مهارات مختلفة كمهارات القراءة والكتابة.

**5- سنوات المراهقة والبلوغ:** أهي أزمة أم مرحلة؟ ينظر معظم السيكولوجيين إلى هذه المرحلة باهتمام شديد لكونها تمثل أزمة تمر بالمجتمع، فتحدث تطوراً في الوظائف الجسمية والنفسية والاجتماعية، مثل التغيرات البيولوجية في المراهقة كظهور علامات النضوج عند الذكور والفتيات، وليس هناك نمط واحد من المراهقين، فالمراهقة تأتي في أشكال متعددة وأساليب متنوعة، ولا ينبغي التعميم العام على كل المراهقين، علماً بأن سلوك المراهق لا يتلاشى بتجاوز مرحلة المراهقة، فالخصائص المميزة له تستمر معه بقية العمر، ولو أنها تفقد بعضاً من الحماس والانفعال الغالب على سلوكيات المراهقين.

ثالثاً:

**دورة الحياة في استمرارها (سن الرشد والشباب):**

عند السيكولوجيين البشر لا يتوقفون عن النمو خلال حياتهم، ففي كل مرحلة عمرية تحدث تغيرات نفسية واجتماعية مرتبطة بها، وهناك اتفاق بين الباحثين على تقسيم هذه المرحلة العمرية إلى:

صحة الطفل العامة عند الولادة، فحالة الأم في فترة الحمل كإصابتها بالأمراض تؤثر على صحة الطفل، كما أن التطور النفسي الاجتماعي يبدأ مبكراً في حياة الطفل، فيؤدي إلى إشباع حاجاته الرئيسية في هذه المرحلة.

**2- مرحلة المهد (1:4 سنة):** وفي هذه الفترة يدرك الطفل التمييز بين الأشكال، ومع مطلع العام الثاني يكون الطفل أكثر وعياً ونشاطاً فيما يتعلق بالسلوك الاجتماعي، والعلاقة بالآخرين.

**3- مرحلة ما قبل المدرسة (4:6 سنة):** بدخول العام الرابع تتسع العلاقة بالعالم الخارجي تدريجياً، وتتسع دائرة الاتصالات الاجتماعية للطفل، وتبدأ مظاهر السلوك التلقائي في الرغبة في الاستقلال وتأكيد الذات، فيحاكي الطفل تصرفات الأهل في حركتهم، ويزداد ميله إلى التعبير الإبداعي عن الذات «كالتلوين والرسم»، ويتحول التفكير هنا إلى المنطقية في إدراك حركة الأشياء والعلاقات فيما بينها.

**4- مرحلة الطفولة المتوسطة أو الهادئة (6:12 سنة):** وهي مرحلة اختفاء الضجيج والصخب والعناد، حيث تبدأ بدخول الطفل المدرسة، وتغير أسلوب حياته، فيميل للاستقرار الانفعالي، كما يحدث النمو في تطور الجوانب الحركية والمعرفية والحسية والاجتماعية والأخلاقية كذلك، ويظهر دور جماعات الأصدقاء في هذا السن من حيث

## الفصل الرابع

### الأسس الفسيولوجية والعضوية للسلوك

أولاً:

#### المخ ذلك الكون الخفي:

1- المخ الإنساني: هو مجموعة من الأعضاء في الجسد، فالمنطقة الخلفية تسمى «المخيخ»، وهي المسؤولة عن تنسيق الحركات، والجزء الثاني «القنطرة»، وهي الجزء المتصل بالحبلى الشوكي، وفيه مراكز الوظائف اللاإرادية للحياة كالتنفس وتنظيم ضربات القلب والدورة الدموية، ويتصل كذلك بالجهاز الطرفي، والجزء الأخير وهو الأكبر حجمًا، ويسمى «المخ الجديد»، ويتكون من النصفين الكرويين للمخ المسؤولين عن الخلايا العصبية التي تتحكم في الملكات العقلية.

2- عمل المخ ووظائفه: يرى العلماء أن حدوث تليف أو إصابة في مواقع المخ يؤثر على الوظائف السلوكية (كإحداث عجز في استخدام اللغة)،

ما يهم التفكير العلمي هو أسلوب الوصول  
إلى المنهج العلمي، عن طريق الملاحظة،  
والتجربة، والقياس

أ- المرحلة المبكرة: وتمتد من (18: 35 سنة)، وهي فترة الشباب، فيها الدراسة ودخول سوق العمل والزواج تكوين أسرته، وتتسم هذه المرحلة بالنشاط وبناء الحياة، فتكون رؤية العالم أكثر واقعية.

ب - المرحلة المتوسطة: مرحلة منتصف العمر، وتشمل فئتين المتوسطة المبكرة، وتمتد من (35: 50 سنة) والفئة المتوسطة المتأخرة، وتمتد من (50: 65 سنة) توصف هذه المرحلة بأنها معين الحكمة، فأصحابها أكثر قدرة وحكمة وأجدر بتقديم المشورة والنصح، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن هذه المرحلة من أفضل المراحل على الإطلاق في الحياة الراشدة.

ج - الكهولة: وتمتد من (65: حتى الموت)، وهي مرحلة شيخوخة يعقبها نهاية الحياة؛ إذ إنها مرحلة تقاعد الإنسان عن العمل، والبدأ في حدوث تدهور بالوظائف العضوية (كأمراض ضغط الدم والسكر) والوظائف العقلية، فقد تطرأ بعض المشاكل كضعف الذاكرة.

أزمات الشيخوخة: يمتلك الشخص هنا اليأس حين ينظر للماضي، ويعتقد أن آماله قد أجهضت. ويقل ميل المسنين إلى الاستكشاف وحب المغامرة، وللارتقاء في الشيخوخة: يقترح العالم «نيومان» إعادة التوجيه بشغل أوقات الفراغ بأدوار جديدة ونشاطات مبتكرة.



والإنسان البالغ يفقد يومياً ما يقرب 10 آلاف خلية عصبية؛ لذا ما يحدث من تدهور في وظائف المخ في الأعمار المتأخرة والشيخوخة يكون مرجعه إلى قلة كفاءة عمل الأعصاب.

- أما الجهاز العصبي المستقل (جهاز الطوارئ)، فتكمن وظائفه عندما يواجه الإنسان موقفاً يشكل خطراً على صحته أو حياته، يقوم هذا الجهاز بإثارة الجسم وأعضائه لتلافي هذا الخطر، كما أن له وظيفة أخرى يقوم بها (الجهاز العصبي الباراسمبثاوي)، وهي تهدئة الأعضاء الحيوية بتقليل الانفعال الزائد، فلا يحدث لها تلف سريع مع تهدئة نشاط الدورة الدموية للحفاظ على ضغط الدم، مانعاً لتوقف القلب.

- آلية عمل الأجهزة العصبية: تستقبل الأعصاب «المنبهات الخارجية أو الداخلية» عن طريق إشارات عصبية تنبعث في شكل انطلاقات كهربائية عبر مسارات حسية، فتنتقل تلك المعلومات إلى المراكز الملائمة في المخ الذي يتولى فرزها وفحصها من خلال «الأعصاب الداخلية» فتقوم بدورها لتوجيه الأوامر إلى «الأعصاب الحركية» فتحدث حركات أعضاء الجسم الملائمة بسرعة تفوق 300 متر في الثانية.

وقد اكتشف هذا الجراح الفرنسي «بول بروكا» الرائد في جراحة المخ سنة 1881م. ويفضل هذا المنهج الجراحي، أمكن تحديد مراكز الانفعال، العدوان والغضب، في المرضى العقليين. ولعل أهم أنواع تلك الجراحات إثارة في الوقت الحاضر ما يسمى بجراحات «الفص الجبهي». والذي يعتقد أنه المسؤول عن الجوانب العدوانية للشخص.

ثانياً:

### الجهاز العصبي: شبكة الاتصال الكثيفة في داخل الإنسان:

هذا الجهاز يقوم بدور مهم؛ إذ يسيطر على أجهزة الجسم المختلفة لضبط العمليات الحيوية وتنظيمها وتكييفها، وينقسم إلى جزأين رئيسيين: الجهاز العصبي العام والجهاز العصبي الطرفي.

وكلا الجهازين يتوليان توجيه أعضاء الجسم المختلفة من خلال شبكة هائلة من الخلايا العصبية، كما يتولى الجهازان توجيه الرسائل القادمة من خلال الحواس إلى كل العضء المعنية، كما يتوليان القيام بالعمليات اللاإرادية (كدقات القلب والتنفس والهضم).

- والخلايا العصبية لا تنقسم أو تتحول إلى خلايا جديدة، وتتكون في المرحلة الجنينية بمعدل سريع للغاية، ولا تصاب بالسرطان،



ثالثًا:

**العقاقير والهرمونات.. أساليب التحكم**

**البيوكيميائي في السلوك:**

العقاقير: استخدم الفراعنة واليونانيون والرومان مركبات كيميائية أو أعشاب للتحكم في المخ من أجل تسكين الألم أو تحقيق قدر من اليقظة، ومع التقدم الطبي في مجال صناعة العقاقير تم استعمالها في الأنشطة الحركية والحسية، فضلاً عن التحكم في العمليات العقلية «كالانتباه والتذكر والإبداع»، وتقسّم العقاقير إلى «مسكنة، مخدرة، مهدئة، منبهة، عقاقير الهلوسة» بغرض العلاج، غير أنها في الحقيقة لا تعالج المشكلات ولكنها تكون بمثابة هروب مؤقت، فضلاً عما تحدثه العقاقير على المدى الطويل من أمراض الكبد.

رابعًا:

**الغدد الصماء وهرمونها:**

تعمل الغدد المختلفة بالجسم بالتناسق مع الجهاز العصبي، وهناك نوعان من الغدد «صماء وغير صماء»، والوظيفة الرئيسية للغدد الصماء هي إفراز هرمونات الجسم، وتعمل على نموه وضبط السلوك الانفعالي، وتحقيق التكامل الكيميائي، وترتبط ارتباطًا مباشرًا بكثير من جوانب السلوك البشري.

## الباب الثالث

### الإنسان والعالم من حوله

#### الفصل الخامس

### الإنسان وعالمه الاجتماعي، الأسس الاجتماعية للسلوك

1- الأسس الاجتماعية للسلوك: منذ مطلع هذا القرن وأذهان علماء النفس منصرفة إلى دراسة سلوك الفرد في الجماعة وعلاقته بالآخرين، والتأثير المتبادل بين الفرد والجماعات، حيث كان هذا الأمر متروكًا للعلوم الأخرى سابقًا. فسرعان ما تبلور هذا العلم لرسم حدود الجوانب السلوكية المسماة «علم النفس الاجتماعي» للدراسة العلمية لسلوك الأفراد في البيئة التي يعيش فيها ومعرفة آثارها عليهم.

2- معايير الجماعة ورأي الأغلبية: من أهم الأسباب التي تجعل الفرد يستجيب للموقف بأنماط سلوكية مختلفة هو وجود معيار اجتماعي لكل جماعة، فينصاع الشخص

**نشأت أول مصحة عقلية في بغداد سنة 792 هجرية، وكان المرضى النفسيون يتلقون العلاج فيها بمعاملة إنسانية، في حين كان زملاؤهم في الدول المسيحية يُحرقون أو يلقون بالسلاسل في الأقبية المهجورة المظلمة حتى الموت**

**د- عجز الشخص عن التعبير عن مشاعره بشكل إيجابي؛ مما يدفعه إلى قمع رغبته في التعبير عن أفكاره.**

**5- الأزمات الاجتماعية:** كحدوث تغيرات مفاجئة في حياة الشخص ينجم عنها ضرر نفسي أو جسمي، وتتفاوت الأزمات، فقد تحدث مع الأسرة (الطلاق أو الهجر)، أو مع السلطة القانونية فينجم عنها تغيرات تؤثر في الأفراد.

**6- التأثير في الرأي وتغيير الاتجاه:** فقد يتعرض الإنسان في حياته اليومية للعديد من المؤثرات الاجتماعية التي تحاول التأثير في آرائه وأحكامه نحو الأشخاص أو الأشياء المحيطة، وهذه الآراء قد يكون منها ما هو إيجابي وما هو سلبي.

**دور العوامل الاجتماعية في تكوين الاتجاهات من خلال نموذج معد من قبل العلماء:**

في أواخر القرن العشرين اتجه علماء النفس الاجتماعي والشخصي بدراسة نمط الاتجاهات من زاوية (الجمود والتصلب في الرأي والتصرف نحو الآخرين بالعدوانية والتعالي أو الخضوع للأفكار والمعتقدات خضوعاً أعمى)، وقد سُمّي هذا الأمر بمفهوم «الميول الفاشية أو التسلطية».

لأحكام جماعته حتى يتجنب العقوبات التي تفرضها الجماعة على أفرادها.

**3- الدور الاجتماعي:** يرى العلماء أن لكل فرد، رجلاً كان أو امرأة، دوراً في الحياة الواقعية والفعلية، وله قدرة في التأثير على الآخرين.

**4- اضطراب علاقة الفرد بالآخرين والمشكلات النفسية والعقلية التي يثيرها:** ثمة اتفاق بين الباحثين على أن الشخصية عندما تضطرب وتتأزم تضطرب معها أنماط التفاعل مع الآخرين، فالمرضى العقليون والنفسيون المحجوزون في المستشفيات النفسية يميلون إلى العزلة الاجتماعية، ويعزفون عن الاستمرار في الاحتكاك بالآخرين لفترات طويلة. كما أنه في حالات القلق التي يكون فيها الشخص منفصلاً بشدة، تضطرب علاقته بالآخرين؛ فيميل الشخص إلى التناقض والحمق.

**النقاط التي من شأنها تحديد الاضطرابات المؤثرة في المجتمع:**

**أ - الاضطرابات التي تحدث عند انقطاع الاتصال السليم بالآخرين؛ بسبب سوء الفهم.**

**ب - اضطرابات العلاقات الإنسانية القائمة على الأخذ والعطاء سواء كان مادياً أو معنوياً.**

**ج - الخلل في التفاعل الاجتماعي السليم القائم على مقدرة الشخص على الفهم الجيد للمشاعر وسلوك الغير.**

## الفصل السادس

### الإنسان والمكان.. الأساس البيئي للسلوك

1- الفرق بين علم النفس البيئي وغيره من فروع علم النفس:

يهتم علم النفس البيئي بدراسة السلوك كإطار طبيعي فيزيقي دون أن يتطرق لأنماط وأساليب التفاعل الاجتماعي، فالعلماء عند صياغة قوانينهم ونظرياتهم يعتمدون على منهج متعدد الأنساق والفروع، ويهتمون بالفائدة التطبيقية.

2- الآثار النفسية للمكان: للمكان الذي يعيش فيه الفرد أهمية كبيرة؛ فسلوك الفرد يختلف باختلاف المكان المحيط به، فالإقامة في المدن تختلف عن القرى،..

يرى علماء الأنثروبولوجي أن لكل شخص حدودًا مكانية غير منظورة يحاول أن يفرض احترامها على الآخرين، وهذه المسافة تختلف باختلاف مركز كل شخص، وباختلاف الثقافة والإطار الحضاري الذي يتعايش فيه، فعندما يتم خرق حدوده المكانية أو يتطفل عليها يغضب الشخص ويثور. كما أن هناك ارتباطات قوية بين المعيشة في الأماكن الشعبية المزدحمة وانتشار الأمراض سوء النفسية أو الجسمية أو الاجتماعية المترتب على ذلك.

3- نسبة الاستجابة للازدحام والتكدس: هناك عوامل تؤثر في عملية الإدراك يضعها «فريدمان»

وقد ظهر هذا الاتجاه سنة 1950م، وشغل هذا الموضوع الباحثين في الغرب والشرق في محاولة منهم لمعالجة مفهوم «التسلطية» معالجة حضارية مختلفة لتطويعه للبحث العلمي الملائم، وقد تمخضت تلك المحاولة عن وضع مقياس للاتجاهات التسلطية.

7- المتغيرات التي تؤثر على القرارات:

أ - مصدر الإقناع: إن أكثر الناس تأثيرًا على الآخرين هم من يحملون لهم مودة ويكونون مخلصين وذوي سمعة طيبة.

ب - خصائص الرسالة: فمتى كان المحتوى مقنعًا ومتماشياً مع المنطق أو العقل تكون الرسالة أقرب لوعي المستمع، فالكلمة المقروءة أفضل من المسموعة وأبلغ تأثيرًا.

ج - خصائص المستمعين: الرسالة الموجهة للجنود لا يكون لها نفس تأثير الرسالة الموجهة لغيرهم، وغالبًا ما يقتنع الشخص الذي يقلل من شأن أفكاره بأحكام الآخرين بما يقولونه.

**ليس هناك في الحقيقة قانون علمي حسن وآخر شرير، وإنما هناك أشخاص أو جماعات تستخدم هذه القوانين بطريقة ضارة أو نافعة**

الهضم مكنته من الحصول على جائزة نوبل سنة 1904م، وأثناء تجاربه على «الغدد اللعابية» اكتشف ما أدى به إلى ما يسمى بـ«الاستجابة الشرطية». وأعتبر ما حدث درسًا من دروس التقدم العلمي في تفاعل العوامل الاجتماعية.

كما استفاد العالم «واطسون» بتطبيق تجربة «بافلوف» على البشر، واستنتج أن المخاوف المرضية ما هي إلا استجابات شرطية يمكن أن نكتسبها نتيجة للربط بين ظهور منبهات محايدة والمنبه الشرطي، وأفاد بأن ما ينطبق على المخاوف المرضية ينطبق أيضًا على كثير من مصادر السلوك في الحياة، فالقلق والتفاؤل والتشاؤم جميعها يمكن تفسيرها على أنها استجابات شرطية لمنبهات اكتسبت قوتها بسبب ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر كالتشاؤم من قطة سوداء؛ لأن رؤيتها اقترنت بحادثة، وإذا كانت أشكال السلوك السيئة يمكن اكتسابها فإنه يمكن أيضًا الشفاء منها وعلاجها بنفس المبادئ البافلوفية.

**2- المبدأ الثاني** «نظرية سيكنر» التعلم من خلال العقاب: قد تحقق التصرفات اليومية أو بعض السلوكيات هدفًا معينًا أو تقوم بإشباع رغبة ما بإحداث تغييرات مرغوبة، أو تحقيق نتائج إيجابية، فيصبح مثل هذا التصرف عادة مستخدمة في المواقف المماثلة. وهذا ما جعل العالم «سكينر» يجعل من هذه الحقيقة

مثل (نوع الأشخاص المزدحمين في حفل مثلاً، أو طبيعة النشاط السائد كالازدحام على مشاهدة فيلم سينمائي). فالازدحام مسألة نسبية؛ فقد يقبل أثناء مشاهدة مباراة كرة القدم، وقد لا تقبل في أماكن أخرى.

## الباب الرابع الأسس المعرفية والتعلم

### الفصل السابع التعلم وأسس اكتساب السلوك

ذهب أصحاب النظرية السلوكية إلى أن السلوك البشري يكتسب من خلال أربعة مبادئ هي:

**1- المبدأ الأول:** بافلوف والتطور نحو الاستجابة الشرطية: قام العالم «إيفان بافلوف» بإجراء إحدى تجاربه على عمليات الهضم في الكلاب، واكتشف أن لعاب الكلاب يسيل على بعض المنبهات مثل سماع خطوات مقدم الطعام له أو مشاهدة من أضاء مصباح النور، وذلك قبل تقديم الطعام له، وهو ما جعل «بافلوف» يطلق على تلك الظاهرة اسم «الإفراز النفسي». وقد اعتقد أن مصدر هذه الظاهرة عوامل فسيولوجية لم يستطع البحث العلمي الكشف عنها، وأعطى لهذه الظاهرة اهتمامًا علميًا، وقام بإجراء سلسلة من التجارب على عمليات

(حمل الطفل من قبل الأم)، والتدعيم السلبي مشابه للإيجابي في أن كليهما يؤديان إلى شيوع جوانب مرغوبة من السلوك، وهذا التدعيم قد يكون بيولوجيًا وقد يكون اجتماعيًا .

**ج - العقاب:** وهو كإظهار منبه مؤلم ومنفر عند ظهور سلوك غير مرغوب مثل العقاب بضرب طفل عندما لا يقوم بواجباته المنزلية أو طرده إثر الضجيج الذي يحدثه. ويأخذ هذا العقاب أشكالاً مختلفة. وعلى الرغم من كون العقاب مفيداً على السلوك غير المرغوب

موضوعاً لنظرية في التعلم لا تقل قيمتها عن نظرية «بافلوف»، ويطلق عليها اسم «التعلم بالعاقبة». فقال إن أساس السلوك هو حصيلة ما يؤدي له من نتائج أو آثار.

واعتبرت النتائج التي توصل لها «سكينر» في تشكيل سلوك الحيوانات من أكثر المصادر التي أخذ العلماء ينهلون منها محاولين تطويعها للخدمات في المجالات المختلفة من تربية وخلافه.. فصنفت تلك النظرية بكونها من أخطر النظريات التي قلبت كثيرا من المفاهيم عن الأشياء رأسا على عقب.

### الإبداع سلوك بشري يتميز صاحبه بالابتكار والتجديد، وله خصائص مميزة كالمرونة والقدرة على تغيير حالته الذهنية بتغيير المواقف

إلا أن تأثيره مؤقت وقد يؤدي إلى ظهور أنماط سلوكية جديدة غير مرغوبة؛ كهروب الطفل من عقاب الضرب بالاحتيال والكذب.

**د - أن يكون التدعيم فعالاً:** وذلك من خلال عدة شروط: (أن يكون ملائماً ومرغوباً، وأن يكون فورياً، وأخيراً متقطعاً بدلاً من كونه مستمراً).

**3- المبدأ الثالث:** التعلم بالقدوة والنماذج (التعلم الاجتماعي):

أجرى «باندوار، وروس» تجارب على مجموعة أطفال يشهدون فيلماً تليفزيونياً يقوم شخص

بعض المبادئ الرئيسية التي تساعد على شيوع أنماط الإستجابات السلوكية:

**أ - التدعيم الإيجابي:** مثل « تقديم المكافآت التي من شأنها زيادة حدوث إستجابة معينة، كتقديم قطعة حلوى للطفل بعد أن قام بترتيب سريريه أو تنظيف حجرته. أو تدعيمه اجتماعياً بالمدح والتشجيع إثر قيامه بعمل ما .

**ب - التدعيم السلبي:** عندما يبدأ أحد الأطفال في البكاء والصراخ فلا يتوقف إلا إذا حملته أمه فهذا تدعيم سلبي، فالتدعيم السلبي هو التوقف عن إظهار منبه منفر (الصراخ) عند ظهور الاستجابة المرغوبة

في التدخين متسائلاً: هل الإسراف يؤدي إلى الضيق أم الاسترخاء والهدوء».

## الفصل الثامن إدراك العالم

لقد كان لمدرسة «الجشتالتيون وإدراك العالم» تأثير بالغ على تطور علم النفس، وبخاصة الإدراك؛ حيث ساعدت هذه المدرسة علم النفس على الانتقال إلى مجال التفكير العلمي التجريبي بدلاً من الاعتماد على الأفكار ذات الصبغة الفلسفية إبان الفترة السابقة على الحرب العالمية الأولى.

العوامل التي وضعها «الجشتالتيون» لتفسير الإدراك:

أ - وجود منطوق ربط العلاقات المنظمة بمجموعة المنبهات، فإدراكنا للعالم الخارجي تحكمه قوانين من صنع العالم الخارجي ذاته.

ب - وجود رابط يربط ظهور الظواهر الإدراكية بطبيعة العلاقات بين المدركات؛ لتفسير تلك الظواهر الإدراكية (إدراك الحركة، وثبات الإدراك، وتأثير الصيغة، وإدراك العمق).

ج - تمثل حواس الإنسان أهم وسائله في الإدراك المعرفي ووقايته من الأخطار التي تهدده، وهي دليل معرفي للاتجاهات المكانية ودليل للتذوق.

فيه بالتعامل بعنف مع دمية مطاطية، ومن خلال عمل محاكاة للأطفال على دمي مماثلة لوحظ تصرف الأطفال مع الدمية بعدوانية مماثلة. وبتقييم تجربة «باندورا» استطاع أن يقدم نظرية جديدة تعرف باسم «نظرية التعلم الاجتماعي» ترى أن أنماط العدوان تكتسب بفعل المحاكاة والاقتران.

ولقد وضع «باندورا» قواعد ومبادئ كوجود «قدوة أو نموذج سلوكي ظاهري»، لتعليم الأطفال جوانب السلوك الاجتماعي المختلفة في الفترات المبكرة من الطفولة؛ حيث إن الأطفال يتخذون من الآباء نماذج يحاكونها، وكلما كانت القدوة تاجحة وقوية كان من السهل تعلم أنواع السلوك؛ فالأطفال تكتسب مبكراً السلوكيات الاجتماعية من خلال الاحتكاك والاطلاع والمشاهدة.

4- المبدأ الرابع: التعلم الرمزي «التعلم المعرفي»: (التعلم من خلال الوعي والتفكير والتأمل والاستبصار): مع اكتساب السلوك وانتقال العلم إلى مرحلة التعميم والتجريد تكون المحصلة مزايا أو أضرار، فإذا أظهرت اهتمامك بشخص فإنه غالباً ما سينجذب إليك.

عناصر النجاح في تعلم السلوك واكتسابه: ملاحظة الذات: كجمع معلومات عن السلوك المراد تعلمه أو التخلص منه، وتسجيل التصرفات «كتسجيل ما قبل وما بعد الإسراف

ويدرك العلاقات بين الأشياء، ويلم بالأحداث وسيطر على المشكلات التي تطرح عليه.

ثانيًا:

### اختبارات الذكاء ومقاييسه:

تعتبر مقاييس الذكاء في الوقت الحالي من أكبر الشواهد على تقدم علم النفس وتطور استخدام الأساليب الإحصائية والتفكير العلمي في الوصول إلى القوانين السلوكية بوضوح ودقة؛ حيث إنها تعكس قدرة الإنسان على الاستفادة من الخبرة.

#### ■ أول مقياس للذكاء ونسبة الذكاء:

بدأ التقدم في قياس الذكاء سنة 1905م عندما نشر «ألفريد بينيه» في فرنسا أول مقياس للذكاء ظهر في العالم؛ استجابة من وزير التعليم الفرنسي «لدراسة مشكلة التخلف الدراسي»، ووضع التلاميذ المتخلفين في مدارس خاصة تساعدهم، فتمخضت تلك الدراسة بوضع مقياس عرف باسم «مقياس بينيه للذكاء».

وقد كان هذا المقياس عبارته عن مجموعة من الأسئلة تعكس الإجابة عنها معرفة مهارات التذكر والاستيعاب، كما استطاع «بينيه» أن يكتشف مفهوم نسبة الذكاء «I.Q» الذي يعطي قيمة عددية بمقارنة العمر العقلي على العمر الزمني.

د - عوامل الشخصية والإدراك: الإدراك يتوقف على الفروق الفردية بين العوامل الشخصية، حيث يختلف الأفراد في طرق إدراكهم للشيء الواحد، فيقال إن لكل شخص أسلوبه في إدراك الأشياء، وله خبراته في التعامل مع بيئته، وقد اهتم السيكولوجيون بوضع أنماط محددة للأساليب الإدراكية، وتبنوا أساليب الإدراك (كالأسلوب التركيبي في مقابل الأسلوب التحليلي، والأسلوب الموضوعي في مقابل الأسلوب الذاتي، أسلوب التحديد في مقابل التسطیح، وأسلوب النفور من الغموض).

**الجوع حاجة عضوية مصدرها الإحساس بانقباضات المعدة، ولكن هناك أشخاصًا يأكلون دون وجود حاجة لذلك، ويزداد ميلهم إلى السمنة ولا يصلح معهم الريجيم، ويكون علاجهم الوحيد آنذاك التدريب على التوقف عن الأكل عند الإحساس بالامتلاء**

## الفصل التاسع

### الذكاء ونسبته

أولاً:

من هو الذكي؟

هو الشخص الأكثر وضوحًا في أفكاره، وأكثر قدرة على الاستفادة من الخبرات التي يمر بها، سريع البديهة والفهم، والاستيعاب،



ولا تزال متفجرة ومحلاً للجدل الشديد، وأعادت الباحثين إلى معاملهم بأمل أن يزيح بعض منهم العتمة في قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة، فضلاً عن هذا، فقد جاء التحدي لموضوع وراثة الذكاء عندما تبين أن البيض يحصلون على درجات مرتفعة بالمقارنة بالزواج.

## الفصل العاشر دراسة الإبداع

أولاً:

**الإبداع.. ثماره واستثماره:**

على مر التاريخ انشغل المفكرون بتفسير القوة التي تحكم العقل الإنساني عندما يوجد بالأفكار والاكتشافات والابتكارات، فمنهم من تصور أنها روح تلبست الإنسان فأصبح مدفوعاً بقوة خارقة للطبيعة، إلا أن لعلم النفس شأنًا آخر؛ إذ يرى أن الإبداع خاصية بشرية توجد في كل أفراد المجتمع وبدرجات متفاوتة.

ومن أبرز التطورات لدراسة الإبداع هي إمكانية النظر للمبدع بصفته فرداً لا يختلف في طبيعته ونوعيته عن الآخرين، بعبارة أخرى كل شخص قادر على أن يكون مبدعاً لو عرف الطريق لقدراته ووعاها ونماها، فنحن لا نحتاج لأن نكون كـ «بيتهوفن وابن سينا» وأينشتاين» لكي نكون مبدعين.

■ **مقاييس وكسلر للذكاء:** يعتبر من أشهر مقاييس الذكاء في الوقت الحالي مقياس «وكسلر» الذي وضعه «ديفيد وكسلر سنة 1955م» لقياس ذكاء الراشدين وهو محدد بـ(20 بنداً)، ومقياس الأطفال (18 بنداً)، على أساسهم يتم تحديد مستوى الذكاء، ويلتزم مقياس الأطفال المرحلة العمرية (6 : 16) سنة، بينما مقياس الراشدين يلتزم المرحلة العمرية من (16 : فما فوق).

وتختلف مقاييس الذكاء من حيث المادة المكونة لها، فبعضها عبارة عن مجموعة من الألفاظ أو الأرقام، ولا تتطلب معالجة يدوية، والبعض تكون مادتها صور وأشكال ومكعبات مختلفة الأحجام والألوان.

ثالثاً:

**قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة**

«سيريل بيرت».. بين البحث العلمي وتزييف الحقائق:

قصة التزييف العلمي التي نُسبت إلى «سيريل بيرت»، المؤسس الرئيسي لعلم النفس ببريطانيا، والذي تعمّد تزييف نتائج بحوثه بالقول إن الذكاء يخضع لعوامل الوراثة إلى حد بعيد، وقد كانت بحوثه محل اعتبار طوال عشرين عاماً، إلى أن كُشفت تلك القضية التي أصبحت من أكبر الفضائح العلمية في السنين الأخيرة على الإطلاق؛ إذ ساهمت في إشعال قضية كانت



## أبرز محتويات 14 كتابًا في علم النفس

أما تقدير الإبداع، فهو خاصية متدرجة، يتفاوت نصيب الفرد منهما؛ إذ يزداد فيوصف بالمبدع والمبتكر، وذو القدرات الخارقة، أو من ينخفض، فيوصف بالتصلب والجمود والعجز عن التفكير والخيال، والغالبية العظمى من الناس متوسطة الأداء، من حيث مستوى الابتكار والإبداع.

### 3- ما هو الدافع للإبداع؟

ذهب الباحثون إلى أن الدوافع الخاصة هي التي تجعل الأشخاص مبدعين، وهي:

**أ- دوافع خارجية:** مثل دور المكافآت المادية والحوافز في تنشيط العمل الإبداعي والنشاط الابتكاري؛ إذ تزداد أهمية الدافع المادي، خاصة الكيمياء ومختلف العلوم الأخرى، لما قد تحتاجه تلك العلوم من شراء أجهزة أو أدوات بحث.

**ب- الدوافع والحاجات الشخصية:** كالدافع العام الدال على الحماس والنشاط لتحقيق الأهداف الشخصية، وتقديم حلول جديدة ومبتكرة، مع ضرورة الاتصال مع الغير، وانجذاب المبدعين للأشياء الغامضة، وتفضيل الأشكال الحديثة والغريبة والنفور من الأحكام الشكلية التقليدية.

**ج- دوافع مرتبطة بالعمل الإبداعي:** هذه الطائفة تتعلق بالعمل الإبداعي ذاته، فالنشاط الإبداعي حالمًا يبدأ يثير في حد ذاته رغبة في إكماله وتتميته.

فالفارق بيننا وبين هؤلاء هو أننا قد نكون مبدعين في موضوعات لم يبدعوا هم فيها، ولبيان ذلك يجيب المؤلف عن التساؤلات التالية:

### 1- ما هو الإبداع ومن هو المبدع؟

ينظر للإبداع على أنه قدرة عقلية عامة تهيئ الشخص للبحث عن الجديد وإنتاجه؛ كالقدرة على إنتاج عدد ممكن من الأفكار عن موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة، أو يتميز المبدعون بالمرونة الفكرية وليس التصلب الذهني والجمود في التفكير، بالإضافة إلى كون المبدع شخصًا يستطيع رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد، بمعنى أنه يعي الأخطاء من حوله، ويدرك نواحي النقص والقصور، ويحس بالمشكلات إحساسًا مرهفًا، كما يتميز المبدعون بالأصالة، وهي القدرة على إنتاج الحلول الجديدة للمشاكل.

### 2- هل يمكن قياس الإبداع وتقديره؟

تقسم مقاييس الإبداع إلى «لفظية وشكلية»، مثل مقاييس الذكاء وأمثلتها، كأن نعطي شخصًا قائمة بأسماء أشياء، ولكل منها استعمال مألوف مثل القلم (واستعماله المألوف للكتابة).

«والمقاييس الشكلية»، فتكون مادتها أشكالًا وليست ألفاظًا تتفق في هدفها العام مع الاختبارات اللفظية في تحرك الإبداع، وتثير الخيال والتفكير غير المألوف، ومن أشكالها تكمل الشكل الناقص أو مثل اختبار الأشكال المصورة.

وتقوى، كن صياداً للفرص الملائمة فكثيراً من الابتكارات تبدأ بالصدفة، استخدم التدريبات المباشرة التي تدفع على التجديد والأصالة في حالة تعذر الوصول لحل مشكلة استخدم ما يسمى التحول الفكري المتعمد، أي أشغل ذهنك بنشاط آخر غير المشكلة، الإبداع الجيد لا يستقل عن الإمكانيات العقلية الأخرى مثل القراءات المتعددة في موضوع، مع ضرورة تكوين اتجاه إبداعي نحو الحياة مثل التسامح مع الآخرين، والسماح بإتاحة الفرص للأفكار غير المألوفة من الأصدقاء للمساعدة في التعبير عن المشاعر، وتعلم بعض الطرق لمواجهة الصعوبات وال فشل كتقبل حالات الاستكثار.

## الباب الخامس

### الأسس المزاجية والشخصية

#### الفصل الحادي عشر

##### الإنسان ودوافعه

أولاً:

##### ما هي الدوافع وما أهميتها؟

الدوافع هي العوامل المحركة للسلوك والمثيرة للنشاط العقلي والحركي، وهي المسؤولة عن استمرار النشاط المؤدي إلى إشباع الحاجات العضوية والنفسية.

4- معوقات الإبداعية: هناك معوقات تعوق العمل الإبداعي فلا تسمح للقدرات الإبداعية أن تنمو بالشكل الذي يريده الفرد أو المجتمع وهي:

أ- معوقات شخصية: مثل الميل للانصياع أو مجارة الميل لتبني بعض الآراء والأحكام التقليدية الشائعة، فيؤدي هذا الميل إلى عرقلة التفكير وتقييده فلا ينتج العمل الإبداعي، وانخفاض مستوى الذكاء يعتبر من العوامل الشخصية التي تعوق ظهور الإبداع وتمميته.

ب- معوقات اجتماعية: فشيوع قيم واتجاهات ومعتقدات في المجتمع لا تشجع على الإبداع، مثل: وجود المؤسسات الاجتماعية العامة، المنظمات التعليمية والجامعية، التي تشجع على النجاح السهل ولا تعمل على خلق روح الاستقلال والابتكار.

وفي هذا ذهب طبيب نفسي أمريكي إلى القول: «إن من الأسباب الهامة في نجاح الحضارة الإسلامية هو انفتاحها في بداياتها الأولى على مختلف الحضارات الأوروبية والشرقية»، وإن سبب انهيار الحضارة الإغريقية منع الغريباء والأجانب من الحياة في «أثينا».

5- كيف تكون مبدعاً: مع ظهور بواذر الإبداع تجنب المناقشات النقدية حتى تتبلور الفكرة

ثانيًا:

### الدوافع.. مصادرها وأنواعها:

قسم الباحثون في علم النفس مصادر الدوافع إلى:

**أ- دوافع ذات مصدر عضوي:** وهي الدوافع الأولية أو الفسيولوجية كالجوع والعطش والجنس.. إلخ. وهي دوافع تحدث بطريقة آلية بهدف تحقيق التوازن (الماء في حالة العطش).

**ب- دوافع ذات مصدر نفسي - اجتماعي:** ويطلق عليها الدوافع الثانوية المكتسبة، والتي ترتبط نشأتها بظروف الشخصية وتفاعلاتها مع الوسط الاجتماعي مثل دافع القوة والانتماء والتفوق.

وكلا الطائفتين من الدوافع يتشابهان من حيث توجيه السلوك، ويرسمان خطة سيره حتى تحقق الهدف المرجو، أضف إلى هذا أن الدوافع الاجتماعية قد تتحول إلى دوافع قوية مثل الدوافع البيولوجية، بل قد تكون أقوى منها كحالة التضحية بالنفس أو الاستشهاد في سبيل تحقق هدف أو قضية؛ فالفدائيون الفلسطينيون خير مثال ودليل، أيضًا يمكن القول بأن الدوافع الفسيولوجية ذات أساس بيولوجي - كيميائي، أي المحرك هنا هو وجود حاجة داخلية ذات منشأ عضوي (فالعطش

يحدث إثر الشعور بجفاف الحلق)، كذلك الدوافع البيولوجية يتوقف أو يتضاءل تأثيرها بعد إشباعها، أما إشباع الدوافع الاجتماعية فقد ينمو ويزداد.

ثالثًا:

### الدوافع العضوية.. قوى البقاء والحياة:

وهي ذات مصدر عضوي تحدث نتيجة لإختلالات أو توترات في توازن الوظائف الداخلية، فالطفل الرضيع إن تناقصت الطاقة لديه تبدأ معدته في الانقباض والتوتر، فنجدته يصرخ وما إن تبدأ معدته في الامتلاء يهدأ ويعود لطبيعته ويصبح قادرًا على النوم أو اللعب؛ لذا فجميع الدوافع البيولوجية يمكن تفسيرها بمبدأ التوازن الذاتي (الهوميوستازيس).

وهذا التوازن يحدث آليًا في المخ «فالهيبوثلاموس» يتولى ضبط حرارة الجسم فإن زادت يزداد إفراز العرق.

**التحكم في الدوافع العضوية:** نجح البحث التجريبي في وضع شروط لخلق الدوافع العضوية، ومنها: (الحرمان: يكون دافعًا إلى الرغبة في الطعام، أيضًا اختلاف درجة قوة الدافع العضوي من وقت لآخر بحسب الحوادث البيئية التي تؤدي إلى إثارته أو إشباعه).

رابعًا:

### الدوافع الشخصية/ الاجتماعية:

ليست على أساس عضوي، ويطلق عليها الدوافع المكتسبة لكونها تحدث باطراد في سلوك بعض الأفراد دون البعض الآخر بسبب خبرات خاصة.

1- أنواعها: تنقسم هذه الدوافع إلى طائفتين، هما:

أ - الدوافع الشخصية: وهي التي يمكن للفرد إشباعها بشكل مستقل دون وجود الآخرين (كتحقيق الذات، التفوق واستقلال التفكير).

ب - الدوافع الاجتماعية: والتي يكون شرطًا لتحقيقها وجود الآخرين (كدافع القوة والتأثير، الانتماء الاجتماعي، والحاجة للتأييد).

2- طرق اكتساب الدوافع الشخصية/ الاجتماعية:

هذه الدوافع منها ما هو مرغوب لصالح الفرد والمجتمع، ومنها ما هو غير ذلك:

أ - الإثابة: يعد التشجيع والإثابة المادية (كالهدايا) والإثابة الوجدانية (كالابتسام، العناق، والتقبيل) وسائل تساعد على تقوية بعض الدوافع الضرورية للتفوق مثل التحصيل الدراسي، ويعتبر النجاح الفعلي في أداء العمل أحد أشكال الإثابة، فالشهرة التي يجدها الكاتب بعد نجاح كتابه تدفعه لكتابة المزيد؛ لكون النجاح يخلق نجاحًا أكبر.

ب - إثارة توقعات إيجابية: (كالأمل في النجاح)

أو (الخوف من الفشل) هي وسائل تساعد على إثارة بعض الدوافع؛ كدافع القوة يزداد عندما يتوقع الشخص النجاح في الحصول على دور يمكنه من ممارسة حاجته للقوة (كتوقع رئاسة اتحاد للطلبة، أو جمعية علمية).

ج - وجود نماذج يمكن الاقتداء بها: فالطفل يكتسب صفات الطموح والجدية متى كان الأب يمتلكها.

د - وضع متطلبات للعمل، ومعايير واضحة يجب تحقيقها: فالحاجة للتفوق والإجادة في العمل تتطلب لإشباعها وجود معايير صارمة وواضحة.

خامسًا:

### الدوافع الشخصية من خلال نموذج:

وضع «إبراهام ماسلو» قائمة للدوافع يرى أن كل شخص بحاجة تدفعه لتحقيق الذات والارتقاء بالنفس، ولا يتحقق ذلك إلا بعد تحقق الاحتياجات الدنيا، فمن لا يملك قوت يومه لن يفكر في إشباع رغبته في سماع موسيقى، ولهذا صنّف الحاجات إلى ستة مستويات (فسيولوجية، الإثارة، الأمان، الحب والانتماء، اعتبار الذات، وتحقيق الذات). و يرى «ماسلو» أن هذه المستويات الستة تمثل الدوافع النفسية الهامة.

الأفراد أو الجماعات على اختلاف مشاربهم، فالأب الذي يطلب من ابنه المراهق أن يعدل من طريقة تصفيفه لشعره، أو المدير الذي ينظر لأحد موظفيه باستغراب عندما يتأخر عن عمله، كل هذه من المظاهر التي تعبر عن الرغبة في الوصول إلى قوة ما لإحداث تأثير أو تغيير في أطراف أخرى.

ويتم قياس آثار تلك القوة عند الفرد بمنهجين، هما:

1- استخدام استبيانات ومقاييس معدة خصيصًا لهذا الغرض.

2- إثارة الحاجة للقوة في مواقف تجريبية واقعية تصطنع بمهارة، مع ملاحظة ما يطرأ على الفرد من تغير سلوكي.

■ نموذج لأحد الدوافع الشخصية: الحاجة لتحقيق الذات:

يمثل هذا الدافع عند «ماسلو» أعلى مستويات التطلع عند الإنسان نحو تحقيق التطابق بين السلوك الذي يقوم به والإمكانات الحقيقية التي يمتلكها. وهناك خصائص عامة لتحقيق الذات، وهي: الكفاءة في إدراك الواقع والقدرة على الحكم الصائب على الآخرين، تقبل النفس والآخرين، التلقائية والبساطة في السلوك، الحاجة للخصوصية بالميل إلى الانعزال بعض الأوقات، الاستقلال والحرية في التصرف، الخلق الديمقراطي في التواضع والرغبة في التعلم من الآخرين، حس المرح والدعابة بدون سخرية أو تهكم.

**الدوافع هي العوامل المحركة للسلوك والمثيرة للنشاط العقلي والحركي، وبفضلها يمكن أن نفسر الاختلاف في نشاط الكائن الحي من وقت إلى آخر، وبفضلها أيضًا نعرف لماذا يستمر الشخص ويثابر على نشاط معين فترات طويلة من الوقت**

وللقوة نتائج إيجابية كالمساهمة في النشاطات الاجتماعية/ الرياضية ذات الشكل التنافسي (كرة القدم، التنس) وأخرى سلبية وضارة بالصحة مثل تعاطي الخمر من أجل إثبات الذات، أو الإسراف في تراكم الممتلكات أو الرغبة في تملك السيارات أو قطع الأثاث والتحف.

سادسًا:

**الدوافع الاجتماعية من خلال نموذج:**

هناك نماذج تفسر بعض الدوافع الاجتماعية مثل (الانتماء)، كالحاجة للقوة: إذا أمعنا النظر في سلوك الأفراد سنجد أن الرغبة في التأثير في الأطراف الأخرى، وهو ما يعبر عنه باسم «الحاجة للقوة» تترك آثارًا واضحة على سلوك

يساعد الإنسان على التكيف لواقعه، فتكون بمثابة القوة الدافعة له على تنظيم سلوكه، مثال ذلك انفعالات السرور والحب.

ثانياً:

### هل توجد انفعالات سيئة؟

يقاس الحكم على الانفعالات بنتائجها، والأهداف التي تقود إليها، فكل انفعال قد يكون إيجابياً أو سلبياً، فالغضب قد يتحول إلى فعل إيجابي عندما يساعد الشخص على التخلص من الإحباطات والضغوط الخارجية والحمقاء، والعدوان يتحول إلى طاقة للشخص عندما يتجه إلى الألعاب الرياضية أو المنافسة المفيدة.

ثالثاً:

### الأوجه الثلاثة للانفعال (المصادر المختلفة للانفعال)

1 - الوجه العضوي العصبي: يصاحب الانفعالات أعراض بعضها مرتبط بالجهاز العصبي والمخ (في الجهاز الطرفي)، والبعض الآخر يرتبط بمستوى نشاط الغدد الصماء. وفي منطقة الجهاز الطرفي توجد أجزاء تختص بالانفعال. وفي أجزاء أخرى بالمخ (الفص الجبهي): حيث إنه المسؤول عن إثارة الجوانب العدوانية والعنف، والغضب، والهييج، وعموماً فإن المواقع الانفعالية تنتشر في مناطق مختلفة من المخ، ولا يوجد للانفعال مركز واحد محدد، بل توجد مراكز متعددة ومتفاعلة.

المرأة والحاجة للقوة: الحاجة للقوة هي حاجة إنسانية - مهما كان شكلها السلبي - فهي تسود بدرجات مختلفة لدى جميع الناس بما فيهم الأطفال والنساء، فالحركات النسائية النشطة في الوقت الحالي هي من نتاج الرغبة في تأكيد الحاجة للقوة، أيضاً رغبة المرأة في التأثير والقوة لا تقل عن الرجل كالتفوق الدراسي للبنات.

وللقوة وجهان: قوة التسلط والقسوة على الآخرين، ويطلق عليه (القوة التسلطية). والوجه الثاني هو الشكل الإيجابي المتمثل في قوة نضال الإنسان من أجل تأكيد ذاته (القوة الاجتماعية، أو القوة الموجهة للصالح الاجتماعي) كقوة تقديم العون للغير.

## الفصل الثاني عشر

### الانفعال.. تفاعل الجسم والنفس والعالم

أولاً: مدخل

الانفعال سلوك إنساني يؤثر في الوظائف النفسية والجسمية، ويؤثر كذلك في أسلوب إدراكنا للعالم، وتعاملنا مع الآخرين، وعلى الرغم من أن بعض الانفعال مفيد وضروري للإنسان فإن العجز عن التحكم في الانفعالات قد يؤدي إلى ضروب متنوعة من الاضطرابات النفسية والعقلية والجسمية، والانفعالات تتفاوت فيما بينها، فبعضها قوي شديد القوة وبعضها هادئ

على الوظائف العضوية، فهناك طائفة كبرى من الاضطرابات النفسية يرتبط ظهورها باضطراب الانفعال، مثل (مرض العصاب): فالعصابي شخص يفقده الانفعال التكيف، ويصبح ذلك مصدراً من مصادر التعاسة والشقاء.

### حتى تكون مبدعاً كن صياداً للفرص الملائمة، فكثير من الابتكارات تبدأ بالصدفة

خامساً:

#### خصائص الانفعالات المضطربة:

ويمكن تلخيصها على النحو التالي:

1- الشدة الانفعالية: تحدث عندما تشتد بعض الانفعالات عن الحد المطلوب.

2- الاستمرار: مع استمرار الحالة الانفعالية الشديدة وبقائها مدة أطول يؤدي هذا إلى التوتر الدائم الذي يظهر آثاره على الوظائف الجسمية، فقد يحدث إصابة بضغط الدم، الربو، سوء الهضم والقولون.. إلخ.

3- القمع الشديد للتعبير عن الانفعالات (أو إحباط الانفعالات): يؤدي منع ظهور الانفعالات إلى إحداث أنواع مختلفة من الاضطراب كالإصابة بالعصاب الوسواسي القهري، وبعض الحالات السيكزوماتية (اضطرابات نفسية تصيب الجسد).

هذا بالإضافة إلى وجود جزء آخر كبير من الانفعالات يعمل وفقاً للجهاز العصبي الذاتي أو المستقل (السمبثاوي والباراسمبثاوي).

2- الوجه النفسي والخبرة: تُحدث التغيرات الفسيولوجية استثارة الانفعالية، ولكنها لا تستطيع أن تحدد نوع الانفعال أو طبيعته؛ فالشعور بالسعادة والسرور والأسى والخوف يتحدد من خلال الخبرات الشخصية والطرق الإدراكية للشخص وأساليب التفكير، وليس بفعل التغيرات العضوية.

3- الوجه العضلي من الانفعال: ويقصد بها الملامح التعبيرية التي تبدو على الوجه وبقية أعضاء الجسم للشخص، فبالنظر لوجه صديق نستطيع أن نحكم على حالته «ساهماً أو حزيناً» فلامح الوجه وحركات العضلات الخارجية تعتبر من أقوى العلامات الدالة على حاله الانفعالية للشخص. وقد ذهب «تشارلز داروين» صاحب نظرية «النشوء والارتقاء» أن التعبيرات الانفعالية التي تظهر على وجه الإنسان هي لغة عالمية.

رابعاً:

#### عندما تضطرب الانفعالات:

هناك حالات تتحول الانفعالات فيها إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية، فيؤثر ذلك



## الفصل الثالث عشر

### معالم الشخصية الإنسانية ونماذج بشرية

أولاً:

#### التمييز والاتساق والاستقرار في الخصائص الفردية:

يظهر سلوك الأشخاص في المواقف الاجتماعية، فمثلاً في حفل جماعي يتعرف كل شخص بطريقة مختلفة عن الباقين، بل إن سلوك شخص ما بالحفل قد يختلف في حفل ثاني. وقد يكون هناك استدامة في تصرفات الأشخاص في كل المواقف التي يحضرونها.

وهذا يعني أن الشخصية هي مجموعة فريدة متميزة من (الصفات أو التصرفات) التي تظهر لدينا بشكل متسق في المواقف المختلفة، وعلى نحو مستقر وثابت وتحكم جزءاً كبيراً من سلوكنا وتصرفاتنا في مواقف التفاعل مع الآخرين. وقد تكون على شكل خصائص عقلية (مثل الذكاء، أو الإبداع) أو خصائص مزاجية، أو خصائص تتعلق بأساليب تفاعلنا مع الآخرين (كالميل نحو التسلط على الغير أو الانطواء عن الناس).

ثانياً:

#### الشخصية بين التنوع والتجديد «بناء الشخصية»:

حاول الفلاسفة القدماء وضع عدد من الخصائص الرئيسية تبين الفروق بين البشر، وقدموا بعض المحاولات في إطار منهجي في تصنيف الشخصيات الإنسانية إلى نماذج

وأنماط رئيسية. ولقي هذا التقسيم اهتماماً آنذاك، إلا أن علماء العصر الحديث رأوا في تفضيل مفهوم «السمة» مفتاحاً رئيساً لهم. فالسمة تجمع بين عدد من الاستجابات النوعية تتوزع بدرجات متفاوتة بين أفراد أي مجتمع، ويمكن قياسها أو استبيانها، وتتميز السمات في كونها تتفاوت في عموميتها، وهناك سمات محدودة في عموميتها (سمة القلق، الهلاوس).

ويأتي بعد مفهوم السمة «البعد»: وهو مفهوم أكثر عمومية من السمة، ويعبر عن مجموعة مترابطة من السمات.

كيف تختصر السمات إلى أبعاد؟ لكون السمات متنوعة ومتعددة، ومتداخلة؛ لذا يجب اختصارها طالما لا يخل هذا الاختصار، ولهذا فإنه يوجد منهج علمي يسمى «بمنهج التحليل العاملي»، حيث يعمل وفق منهج إحصائي. ويرجع الفضل إليه في اكتشاف الكثير من التحليلات المشوقة للسلوك الإنساني.

ثالثاً:

#### الشخصية.. قياسها ومقاييسها:

1 - قياس سمات الشخصية: أول الأمر، يقوم الباحث بوضع تصوره عن تلك الشخصية، ويصوغ لها الفروض، ثم يقوم بالاستدلال عليها من خلال تصرفات الشخص ويطرحها اللغة عملية واقعية، ويأتي قياس السمة (الانطوائية مثلاً) ...



رابعًا:

### كيف تستمد الشخصية أصولها وخصائصها؟

هناك ثلاثة تيارات من التفكير في مسألة خصائص الشخصية وسماتها:

#### التيار الأول: أنصار الوراثة

يقدم أنصار هذا الرأي البراهين على أن الشخصية تحكمها الوراثة، ويستخدمون منهج التوائم المتطابقة لإثبات ذلك.

التيار الثاني: أنصار التعلم والاكتساب (الاستجابة التراكمية):

يرون أن البيئة وعوامل التعلم الاجتماعي لهما دور ملحوظ في تشكيل العديد من سمات الشخصية؛ ولذا يستخدم العلماء هذا الاتجاه، ولقد ساعدت تلك النظرية في الكشف عن العوامل المسؤولة عن تكون سمات الشخصية وتطورها سواء من خلال التعلم بالمحاكاة أو التعلم بالإثابة والعقاب.

#### التيار الثالث: التقاء الوراثة بالبيئة:

ينظر العلماء المعاصرون، وعلى رأسهم «هانز آيزنك» إلى جوانب الشخصية على أنها نتاج للتفاعل، حيث إن العلاقة بين الوراثة والتعلم قائمة على التفاعل لا على التناقض والتعارض.

من خلال معايير يقدرها بتحليل النتائج لمعرفة معاملات الارتباط بين البنود المختلفة، وتأتي المرحلة الأخيرة في التأكد من تطابق المقياس مع صدق السمة.

**2- بعض المقاييس المعروفة للشخصية: أولها** المقياس اللفظي (استبيانات)، والبعض الآخر المصور في شكل أسئلة تسأل:

**أ -** المقياس اللفظي (استبيانات) وضعه «استبيان لايزنك»، ويتكون من مجموعة من الأسئلة يجاب عنها (بنعم أو لا). وقد استخدم منهج الإحصاء والتحليل العاملي. ومن أشهر استبيانات الشخصية أيضًا «استبيان اختبار الشخصية المتعددة الأوجه» الذي وضعه العالمان «هاثاواي ومكنيلي»، ويعد الأضخم لكونه يتكون من 566 سؤالاً. ويستخدم بتوسع في العيادات والمصحات العقلية والنفسية، ويعتبر أداة تشخيصية قيمة يستفيد بها المعالجون النفسيون.

**ب -** أما بالنسبة إلى «الاختبارات الإسقاطية»، فهي تقيس الشخصية من خلال طرح أسئلة بمنبهات غامضة. ومن أهم الاختبارات الإسقاطية اختبار «بقع الحبر لرورشاخ». وهذا الاختبار يستخدم بتوسع في العيادات النفسية والبحوث الحضارية. وهناك أيضًا «اختبار تقهم الموضوع»، الذي يتكون من عشرين صورة لأشخاص في مواقف مختلفة، ويطلب أن يُحكى عن كل صورة قصة.

خامساً:

**نماذج وأنماط شخصية من واقع البحث**

**العلمي، وهي:**

**النموذج الأول:** الناس بين الانطواء والانبساط

ومعناه أن الشخصية الانبساطية من الناس هم الأفراد الذين يتجه اهتمامهم بالحياة الخارجية وما يحيط بهم من نشاطات سياسية أو اجتماعية، وعكس الإنطوائيون الذين يتجه اهتمامهم نحو الذات والاستبطان.

**النموذج الثاني:** نمط الشخصية التسلطية

وهو الذي يرى أن التطور الاجتماعي مرهون بوجود مجموعة من الأفراد الأقوياء في الميادين المختلفة.

**النموذج الثالث:** الشخصية الاحتوائية

وهي التي ينطوي تحتها مجموعة من السمات كالرغبة في التأثير على سلوك الآخرين، وسرعة الاستجابة للملائمة، التدعيم الاجتماعي للغير.

## الخاتمة

نشأ علم النفس مرتبطاً بالفلسفة والعلوم الاجتماعية الأخرى، ثم تطور علم النفس عبر مراحل ثلاث:

- أولها مرحلة تأمل نشأت على يد «أفلاطون»، وشارك فيها المسلمون عن طريق «ابن سينا».

- ثم مرحلة الانفصال عن الفلسفة والارتباط بالمنهج التجريبي.

- إلى أن جاءت مرحلة الاستقلال العلمي باستخدام أساليب جديدة ومنهجية مختلفة عن سابقتها،

كل ذلك عبر المراحل العمرية المختلفة من مرحلة الجنينية حتى الشيخوخة بدراسة التغيرات

التي تطرأ على سلوك الفرد، محاولاً وصفها ووضعها في إطار ملائم من حيث التفسير والفهم.







# الإنسان وعلم النفس

- عدد الصفحات: 294 صفحة

- طبعة : 1985 م

الناشر

عالم المعرفة

(سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس  
الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت)

عرض : أحمد الشامي

## المؤلف

د. عبد الستار إبراهيم

أستاذ علم النفس الإكلينيكي  
واستشاري الصحة النفسية

ولد في قرية «الزينية بحري» بالأقصر، وتخرج في قسم علم النفس بكلية الآداب - جامعة عين شمس عام 1962م. نال الدكتوراه في علم النفس من جامعة القاهرة عام 1972م، وتدرج في كثير من الوظائف الأكاديمية في العديد من الجامعات العربية والأمريكية الكبرى. كتب ما يقرب من 100 بحثاً ومقالاً نشرت في العديد من المجالات العلمية المتخصصة والثقافية في الوطن العربي، والولايات المتحدة، وأوروبا، والهند، وألّف الكثير من الكتب الجامعية والثقافية في علم النفس والعلاج النفسي وغيرها.

رجوع



ما زال ما نعرفه اليوم عن الإنسان محدودًا بالمقارنة بما نعرفه عن عناصر البيئة الأخرى، والعالم المادي والطبيعي، وحتى هذا القليل المحدود من المعرفة العلمية بالإنسان غير معروف إلا للقلة القليلة المتخصصة.

كما لا يجب أن تكون دراسة علم النفس «كهنوتًا» علميًا تقتصر على فئة من المتخصصين الذي يتخذون من قواعد المنهج العلمي غطاء صارمًا يحرم علم النفس من ممارسة دوره الحيوي الذي نشأ من أجله وهو فهم الإنسان وتطويع هذا الفهم باستخدام لغة يسهل على الآخرين استيعابها واستثمارها.

لذلك يأتي كتاب (الإنسان وعلم النفس) في إطار الوقوف على المعرفة العلمية لطبيعة الإنسان؛ فمؤلف هذا الكتاب يؤمن إيمانًا عميقًا بأن علم النفس هو أساسًا علم لفهم الحياة الإنسانية بجوانبها المتعددة، ويؤمن كذلك بإمكانيات هذا العلم اللا محدود، من حيث إثراء معرفتنا المباشرة بالشروط التي تحكم السلوك الإنساني، وبالتالي إمكانية توجيه معرفتنا هذه لما فيه نفع للفرد أو الجماعات الإنسانية المختلفة.

ويأتي الكتاب في اثني عشر فصلاً، قسمهم المؤلف على خمسة أبواب، تناولت موضوعات:

علم النفس: الوعد العلمي، معالم منهجية ونظرية معاصرة، المخ البشري كون خفي، شبكة الاتصال الكثيفة في داخلنا، أساليب التحكم البيوكيميائي، من الصرخة الأولى إلى أزمة البحث، تجسيد الحلم ومواجهة النهاية، الإنسان ذلك الحيوان الاجتماعي، الإنسان والبيئة والمكان، اتجاهاتنا الاجتماعية وقواعد تعديلها، الذكاء ونسبة الذكاء، الإبداع ثماره واستثماره.

## مقدمة

## الباب الأول علم النفس الموضوع والمنهج

### الفصل الأول علم النفس

#### الوعد العلمي للمعرفة بالإنسان

يدرس علم الاجتماع: التفاعل الاجتماعي،  
ويدرس الأنثروبولوجي: تفاعل الإنسان ببيئته  
الحضارية والمادية، وعلم البيولوجي: يهتم  
بالتطور العضوي، وعلم السوسولوجي: يهتم  
بالظواهر الاجتماعية، وهكذا.

وعالم النفس السيكولوجي يدرس: كيف يفكر  
الإنسان، ويتعلم، ويتحمس، ويندفع، ويبدع، وما  
الذي يطرأ عليه عندما يتفاعل مع جماعة، أو  
يعمل بمفرده، أو يقع فريسة المرض؛ فموضوع  
علم النفس هو: السلوك الإنساني، والحيواني؛ أي  
أنه كل ما يصدر عن الإنسان من استجابات، أو  
تلك التغيرات التي تؤثر عليه من الداخل والخارج.

وتعد مجلة (الملخصات السيكولوجية) الأمريكية  
بمثابة: الرأي الرسمي لعلماء النفس في العالم،  
على أن هناك عدة تصنيفات لموضوعات علم  
النفس، إلا أن تصنيف هذه المجلة يعطي صورة  
واضحة لمجالات هذا العلم وتطبيقاته، ويمكن  
اختصار موضوعات علم النفس في فئتين  
كبيرتين، هما:

#### (أ) الموضوعات الأساسية والأكاديمية

والتي تولي اهتمامها للقوانين الأساسية  
للسلوك، وهي خمسة ميادين رئيسية:  
- علم النفس العام أو التجريبي: ذلك العلم الذي  
يصوغ قوانين السلوك في تأثره بمجموعة  
المنبهات الصادرة من البيئة الخارجية.

لعل أول تساؤل من الممكن أن يتبادر إلى  
الأذهان؛ هو: ماذا تعرف عن علم النفس؟  
وللإجابة على ذلك؛ فإن التجارب والبحوث  
التي أجريت على طلاب الجامعة، سواء في  
بلداننا العربية، أو أمريكا، بيّنت أن الكثير من  
طلاب الجامعة لديهم «معلومات خاطئة» حول  
علم النفس، وإذا كان الحال هكذا بين طلاب  
الجامعة الذين لديهم قدر من المعرفة بشكل  
عام؛ فإنه من المؤكد أن العامة من الناس لديهم  
معلومات «أشد جهلاً» بعلم النفس من طلاب  
الجامعات، وهذا يعني أن هناك أخطاء في  
التصورات المختلفة عن علم النفس، سواء حول  
موضوعاته، أو مناهجه، أو نظرياته الأساسية،  
على أن مصدر هذه الأخطاء هو:

الجهل بالثقافة النفسية، ومصادر نشرها، هذا  
بالإضافة إلى أن محتوى ما تنشره وسائل  
الإعلام يساعد في تشويه حقائق علم النفس.

والإنسان هو موضوع العلوم كافة، فكل علم  
يدرس الإنسان من جهته، فمثلاً:

أما فيما يتعلق بالمنهج وفنون البحث، فإنها تمثل قاسمًا مشتركًا بين كل الميادين، وتتعلق بمنهج الدراسة وأساليبها النظرية العلمية لعلم النفس.

وتأتي النظرة العلمية على خلاف النظرة الدارجة لعلم النفس؛ فالنظرة العلمية تعني: المعرفة التي يتم استخدام المنهج العلمي في تحصيلها، وتعتمد على الملاحظة الدقيقة، والقياس، أما النظرة الدارجة فهي ترى أن الدراسة ترتبط بالبناء الجسمي؛ حيث تربط بين صفة الكرم وكون الإنسان ذا كف كبيرة، وبين السلوك الإجرامي وبين كون الإنسان ذا أذن كبيرة، وكذلك بين الجبهة العريضة وسعة الخيال.

### الفصل الثاني

#### معالم منهجية ونظرية معاصرة في علم النفس

مر علم النفس بثلاث مراحل كبرى، اختلفت كل مرحلة منها عن الأخرى، وإن كانت بمثابة المقدمة لها.

ففي المرحلة الأولى: ارتبط علم النفس بالتأملات الفلسفية لفلاسفة اليونان من أمثال: سقراط، وأفلاطون، وأرسطو، وتميزت هذه الفترة بظهور قوي للتيار العلمي، وخاصة المتعلقة بعلوم الرياضيات والهندسة، كما تأثر الفلاسفة والعلماء المسلمون بالأراء الفلسفية

- علم النفس الارتقائي (علم نفس النمو): ويهتم بدراسة السلوك في تأثره بالنضوج العضوي من الطفولة إلى المراهقة والشيخوخة.
- علم النفس الفسيولوجي: ويهتم بدراسة السلوك في تأثره بالمنبهات العضوية الداخلية للفرد؛ كتأثير إفرازات الغدد والجهاز العصبي.
- علم النفس الاجتماعي: وهو ذلك العلم الذي يصوغ قوانين السلوك في علاقته بالمنبهات والمواقف الاجتماعية.
- علم نفس الشخصية: ويهتم بدراسة القوانين الرئيسية للسلوك في تأثره بالسمات الشخصية.

#### ( ب ) الموضوعات التطبيقية

- وهي تتضمن الميادين التي تستثمر فيها قوانين العلم الأساسية التي تتراكم من خلال بحوث العلماء، وهي أربعة ميادين:
- علم النفس الإكلينيكي: الذي يهتم بتطبيقات علم النفس في مجال اضطرابات السلوك.
- علم النضج التربوي: الذي يولي اهتمامه بتطبيق القوانين الأساسية في مجال التربية والتحصيل الدراسي.
- علم النفس الحربي: يهتم بالتطبيقات النفسية في الكفاءة القتالية للجنود، والروح المعنوية، والقيادة وأنماطها.
- علم النفس الصناعي والإداري: يهتم بتطبيق القوانين في مجال الصناعة والإدارة والإنتاج.



وأخذ علم النفس يستقل منهجياً وموضوعياً شيئاً فشيئاً في المرحلة الثالثة من مراحل النشأة والتطور، والتي أطلق عليها العلماء: مرحلة الاستقلال العلمي، حيث بدأ علماء النفس يبتكرون مناهج علمية، وأساليب بحثية جديدة، على الرغم من تباين المناهج، الأمر الذي أدى إلى ظهور مدارس نفسية متعددة، وظل هدف علماء النفس واحداً؛ وهو: الكشف عن جوانب الغموض الإنساني.

على أن هناك العديد من الاتجاهات النظرية العامة في علم النفس، مثل:

النظرية السلوكية: التي ترى أن الإنسان مدفوع ومتأثر في سلوكه بالبيئة المحيطة به.

وكذلك النظرية التحليلية: التي يمثلها العالم النفسي الشهير «سيجموند فرويد»، وترى أن اللاشعور والكبت الذي يتعرض له الإنسان يؤثر في سلوكه.

وأيضاً النظرية المعرفية: التي ترى أن العمليات المعرفية تلعب دوراً مهماً في توجيه السلوك.

وكذلك نظرية «الجشطلت»: التي ترى أن إدراكنا للأشياء يتم ككل ثم يتحول إلى أجزاء.

ثم النظرية الإنسانية: التي ترى أن الإنسان مدفوع لفعل الخير بطبيعته وينطوي على دافع رئيسي للنمو والارتقاء.

في علم النفس، وكانت لهم إسهامات عديدة في ذلك المجال، خاصة العالم الشهير: ابن سينا الذي لم يتناول المشكلات النفسية، مثل: (الاكتئاب، والهستيريا، والقلق، وفقدان الذاكرة، وغيرها) فحسب؛ وإنما وضع محاولات لعلاجها، كما تدل كتابات ابن سينا على تنبهه عبقري للأمراض النفسية - منذ ذلك الوقت المبكر - وربطها بالتغيرات الفسيولوجية، وهو ما يجعله يتصدر قائمة الأطباء النفسيين الأوائل في تاريخ المعرفة البشرية بامتياز.

ومنذ منتصف القرن الثامن عشر، ارتبط علم النفس في المرحلة الثانية: من نشأته وتطوره بعلم وظائف الأعضاء، والطب التجريبي، وقد ساعد ذلك على الاستفادة من المنهج التجريبي، كما استفاد علم النفس بما قدمه علم وظائف الأعضاء فيما يتعلق بالإحساس والإدراك، كما ساعدت المرحلة الفسيولوجية على الاستفادة من المعرفة بالطبيعة البيولوجية للإنسان، والعلاقة الوثيقة بين النفس والجسم، على أن ارتبط علم النفس بالفسيولوجي قد أثار تطرفاً جعل البعض يرفض أي تفسير غير فسيولوجي للمشكلات النفسية، ولهذا أخذ علم النفس يتقدم بخطوات حثيثة نحو الاستقلال، والتبلور الذاتي.

وفي إحدى المستشفيات أجريت جراحة لسيدة لإزالة بعض البؤر في المخ، والتي تسبب لها نوبات الصرع، وفي مستشفى آخر يمسك مريض اكتئاب بصندوق كهربائي وبوسعه أن يضغط على بعض المفاتيح المتصلة بأسلاك نهايتها في رأسه الحليقة؛ لتنبه مراكز اللذة والسرور في المخ، وكل هذه الأمثلة ليست ضرباً من الخيال، وإنما هي حقيقة تكشف عما يمكن أن يفعله المخ البشري في سلوك الإنسان، ومدى سيطرته عليه، فما هو المخ، وكيف يسيطر على السلوك البشري؟

### المخ:

هو مجموعة من الأعضاء توجد بعضها في جميع الحيوانات، وبعضها في الحيوانات الراقية، وبعضها في الإنسان، مانحة إياه السيادة والتميز على غيره من الكائنات في السلسلة الحيوانية، ومن الناحية التشريحية هناك ثلاثة مواقع في المخ تقوم كل منها بوظيفة منفردة، وإن كانت الوظائف كلها تتناسق وتتناغم فيما بينها:

- 1- المنطقة الخلفية من المخ أو المخيخ: وهو مركز تنسيق الحركات وتوافقها، ويتصل من أسفل بالنخاع المستطيل، من خلال جسر يحوي المسارات العصبية ويسمى القنطرة.
- 2- جذع المخ: وهو عبارة عن الجزء الأسفل من القنطرة، أي الجزء المتصل بالحبل الشوكي، وفيه تستقر مراكز الحركات الإرادية:

**وبناءً على ذلك؛** فإن كل مدرسة تركز على جانب من جوانب السلوك البشري، وتسد ثغرة موجودة في مدارس أخرى، كما أن هذه الاختلافات القائمة بين المدارس المتنوعة لها طابع إيجابي؛ لأنها تعزز التقدم والوضوح والفاعلية في التعامل مع المشكلات المطروحة أمام عالم النفس الحديث.

## يمكن التحكم في السلوك البشري من خلال: العقاقير والمركبات التي تؤثر تأثيراً مباشراً في نشاط المخ

### الباب الثاني

### الإنسان وعالمه العضوي

### الفصل الثالث

### المخ البشري كون خفي

توصل عدد من علماء النفس إلى عدة نماذج وأمثلة لاستطلاع السلوك البشري، وذلك من خلال رصد عمل المخ؛ فقد تمكن «بنفيلد» جراح المخ الشهير في الثلاثينات من إجراء جراحات في المخ لعلاج نوبات الصرع عن طريق تمرير تيار كهربائي بسيط في المخ؛ بهدف تنشيط بعض المراكز فيه، واكتشف من خلال ذلك كيفية التي يعمل من خلالها العقل؛ فمن خلال تنبيه بعض المناطق الحسية أو الأعصاب يمكن استثارة استجابة الجسم،

الطرفين، فالحضارة الغربية يغلب على أهلها التفكير والوظائف التحليلية؛ بدلاً من الانفعال والحدس الذي يغلب على الحضارة الشرقية.

### والسؤال إذاً: كيف ندرس عمل المخ ووظائفه؟

**1- في وظائف المخ:** نعرف من خلال علم وظائف الأعضاء أن إصابة بعض أجزاء المخ يعطل بعض الوظائف، ومن هنا اكتشف العلماء دور الأجزاء المختلفة في المخ، وقد اكتشف الطبيب الفرنسي «بروكا» في سنة 1881م أن هناك مناطق في النصف الأيسر في الفص الجبهي مسؤولة عن الكلام، واستخدام اللغة، وباستخدام منهج الجراحة استطاع «لورنيك» أن يحدد المنطقة المسؤولة عن فهم وتوليد اللغة المكتوبة والمنطوقة، كما استطاع المنهج الجراحي لـ «مونيز» اكتشاف المناطق المسؤولة عن العنف، وأصبحت الدول تقوم باستئصال هذا الجزء من المجرمين في السجون؛ حتى تبين خطأ ذلك لأن باستئصاله تنتهي الملكات المرتبطة بالتخطيط للمستقبل، ويصاب الشخص باللامبالاة، ويفقد الاستبصار بالعواقب، ويفقد التفكير التحليلي، حتى تم تجريم هذه الجراحات في كثير من الدول إلا أن بريطانيا ما زالت تستخدمها حتى الآن.

**2- يتم تسجيل النشاط الكهربائي بالمخ بعد إثارة خلاياه، وهي موجات تعكس نشاط المخ من خلال جهاز الرسام الكهربائي لمعرفة شخصية**

كالتنفس، وتنظيم ضربات القلب، والدورة الدموية وضغط الدم، ويتصل بالجزء الأعلى من القنطرة الجهاز الطرفي الذي خلف الأنف تماماً، ويختص بالانفعال، وإثارة الانتباه، والذاكرة، والاستثارة الجنسية.

**3- أما بقية المخ، فهي عبارة عن:** الجزء الأكبر حجماً، ويسمى «المخ الجديد»، ويغلف كل أجزاء المخ السابقة باستثناء المخ الذي وقع تحتها، ويتكون من نصفي كرة المخ الأيمن والأيسر، ويسيطر الجزء الأيمن على نصف الجسم الأيسر ويسيطر النصف الأيسر من المخ على النصف الأيمن من الجسم، ويتكون نصفاً كرة المخ من مادة رمادية تسمى قشرة المخ، وتستقر فيها خلايا عصبية تحكم ملكات الذكاء والحكم، وهي سبب تميز الإنسان.

وهناك سؤال يطرح نفسه: **لن السيادة في المخ لليمين أو اليسار؟**

وللإجابة عن ذلك يجب معرفة أن النصف الأيسر من المخ يسيطر في أغلب الناس، فتجد اليد اليمنى أكثر سيطرة من اليسرى، ولكن هناك البعض ممن يسيطر لديهم نصف المخ الأيمن فيكتبون باليد اليسرى ويستخدمونها أسهل، وقد تكون أحياناً السيادة مشتركة بين النصفين.

على أن للبيئة والحضارة التي يعيش فيها الفرد بعض الدور في تحديد سيادة أحد

بعض ذكريات الطفولة المنسية عند إثارة اللحاء؛ مما جعل «بينفيلد» يقول: (إن كل ما يحدث لنا لا يفنى، إنه يبقى هناك في المخ في موقع ما نستخدمه عند الحاجة)، على أنه بفضل أسلوب «جيمس أولدن» أمكن استكشاف مراكز السعادة والألم والتحكم في حالاته النفسية والانفعالية، من خلال اطلاع المريض على نشاطات مخه الكهربائية.

**أمكن في السنوات الأخيرة التحكم إرادياً في الوظائف الاستثنائية، بفضل منهج العائد البيولوجي الذي يمكن الشخص من تهدئة ضغط دمه**

### الفصل الرابع

#### شبكة الاتصال الكثيفة في داخلنا

المخ هو: أحد أجزاء الجهاز العصبي العام الهامة، والحبل الشوكي وهو الجزء الثاني، وهناك أيضاً الجهاز العصبي الطرفي، وتمر الرسائل العصبية جيئة وذهاباً بين المخ وأجهزة الجسم المختلفة؛ ليتخذ الاستجابة اللازمة في شكل رسائل عبر الخلية العصبية في شكل سيال عصبي، وتبلغ سرعة الرسائل 200 سم في الثانية في حالة السرعة، أو 10 سم متر في الثانية في الحالة العادية، وهناك مناطق من هذا الجهاز العصبي مسؤولة عن كثير من الجوانب الانفعالية في السلوك، وتسمى:

الفرد ونشاطه، وقد تمكن العلماء من تحديد موجات أربعة للمخ ذات ثبات نسبي، وهي:

موجات ألفا: وهي تصدر عن المخ في حال اليقظة والشخص مسترخي.

موجات بيتا: ويرتبط ظهورها بحالات النشاط العادية واليقظة.

موجات ثيتا: وهي أبطأ من سابقتها، وتظهر عند ظهور إحباط معين في الأطفال.

موجات دلتا: وتظهر في الاستغراق في حالات النوم المستغرق.

ومن أهم الأمراض التي يرصدها الرسام الكهربائي: مرض الصرع، وهو اضطراب دوري في الإيقاع الأساسي للمخ، ويحدد جهاز الرسام أنواع من الصرع، من خلال رصد الموجات الصادرة عن المخ أثناءها، كما يفيد رسم المخ في تشخيص الاضطراب السيكوباتي، ولكن يجب التأكيد على عدم الاعتماد على ريم المخ فقط في العلاج، فقد تتغير الموجات، وقد تكون نتيجة للمرض وليس سبباً.

3- ومن الأساليب الحديثة التي ساعدت على اكتشاف بعض الجوانب المجهولة في المخ: أسلوب الإثارة الكهربائية لبعض المناطق في المخ عن طريق أقطاب مثبتة في الرأس، ويمكن التحكم فيها عن بعد؛ مما يبعث على اللذة، وتجنب العنف في المرضى العقليين، ومواجهة الاكتئاب والميل للانتحار، كما يمكن استثارة

### والسؤال إذن: كيف تعمل الأجهزة العصبية؟

وللإجابة عن ذلك؛ يجب معرفة أن المنبه الخارجي يعمل على استثارة النهايات العصبية، ومراكز الحس المنتشرة في الجلد، وفي جميع أجزاء الجسم، والتي ترسل بدورها طاقة أو رسالة تنبيه عبر الأعصاب إلى المخ، فيتخذ الاستجابة الملائمة، ويوجه الأجهزة المختلفة إلى الاستجابة بشكل أو بآخر، وهناك أفعال منعكسة يقوم بها الجسم مباشرة، دون تفكير وأفعال لا إرادية تحدث في الجسم حتى أثناء النوم؛ كالتنفس، وعمل القلب، والأجهزة المختلفة.

## الفصل الخامس

### أساليب التحكم البيوكيميائي في السلوك

هناك عدة أساليب للتحكم البيوكيميائي في السلوك، منها:

#### - العقاقير

وقد عرف القدماء التحكم في المخ والجهاز العصبي من خلال: الأعشاب، والمركبات الكيميائية، كما عرف الأقدمون (نبات الأفيون)، وفنون التخدير، كما يعرف الكثيرون الآن مضغ الأعشاب المخدرة، وتعاطي الأقراص المخدرة؛ مما يغير الحالة المزاجية، ومن شأن العقاقير أن تتحكم في السلوك الإنساني، ونشاطاته الحركية والحسية، وهناك عقاقير من شأنها

الجهاز العصبي المستقل: الذي يقوم بوظيفتين

رئيسيتين:

- وظيفة استثنائية (سمبثاوية) من شأنها إثارة أجهزة الجسم المختلفة لمواجهة الخطر في حالات الطوارئ.

- وظيفة (باراسمبثاوية) تعمل على كف الاستثارة الزائدة في الحالات الانفعالية، والعودة بالجسم لحالته الطبيعية؛ حتى لا يتوقف القلب جراء الانفعال الزائد، وارتفاع ضغط الدم، على أنه لا توجد أفضلية لوظيفة عن أخرى.

ويرى عالم النفس «هانزايزنك» أن الأولاد الذين يولدون ولديهم زيادة في الوظيفة السمبثاوية، تسيطر عليهم المخاوف، والقلق، والوساوس، والذين يولدون ولديهم زيادة في الوظيفة الباراسمبثاوية هم طائفة من الانطوائيين الذين يخشون مواجهة المجتمع، كما أنهم حساسون للنقد والخجل.

وهناك اليوم منهج يطلق عليه (العائد البيولوجي): الذي يمكن من خلاله تدريب المريض على استخدام الأجهزة الطبية، والتحكم من خلال الأجهزة الحديثة في وتيرة ضربات القلب وضغط الدم، وقد كان الاعتقاد السائد قبلاً أن هذه العمليات لا يمكن التحكم فيها، وما يزال عمل هذا الأسلوب موضعاً للجدل.

### - الغدد الصماء وهرموناتها

هناك مجموعة غدد تعمل بتناغم مع بعضها؛ لتؤثر في الجسم وسلوك الفرد، منها: الغدد الصماء، والغدد غير الصماء.

والغدد غير الصماء: هي التي تفرز هرموناتها خارج الجسم؛ كالغدد اللعابية، والدمعية، والعرقية، من خلال قنوات لها.

أما الغدد الصماء: فتطلق هرموناتها مباشرة في الدم، وهذه الهرمونات تحقق تكامل وظائف الجسم.

على أن هناك ست غدد صماء لكل منها دورها الخاص، وهي: (الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدد الكظرية، والغدة الأدريناليين، والبنكرياس، ثم الغدتين الجنسيين).

وتؤدي زيادة أو نقص الهرمونات في الجسم إلى اختلال يكون له نتائج عقلية وانفعالية، فعلى سبيل المثال: يؤدي نقص هرمون الغدة الدرقية إلى ضعف عقلي وعته شديد.

**أمكن بفضل التطور العلمي اكتشاف الدور العظيم للمخ في ارتقاء الإنسان، وضبط سلوكه في الصحة والمرض**

التحكم في العمليات العقلية العليا: كالانتباه، والتذكر، والإبداع؛ وقد تضاءلت نسبة المرضى العقليين في المستشفيات بسبب الاكتشافات الطبية؛ وتنقسم العقاقير إلى عدة أنواع:

- عقاقير مسكنة ومنومة: يصفها الأطباء لمرضاهم النفسيين للحد من التوتر، والقلق، مثل: عقار الفاليوم.

- عقاقير مخدرة: ورغم أهميتها الطبية إلا أنها تؤدي إلى الإدمان، إذا تم استخدامها دون حذر، مثل: الأفيون، والمورفين.

- عقاقير مهدئة: تخفض مستويات القلق، كالمسكنات، ولا تؤثر في مستوى الوعي، أو الانتباه.

- عقاقير منبهة: ومن أهمها: الأمفيتامين، والكافيين (الموجود في القهوة والشاي)، وهي مواد تجعل الفرد متيقظًا، حتى لو لم ينام جيدًا، ويؤدي تناول كميات كبيرة منها إلى الهلوسة.

- عقاقير مهلوسة: وهي تختلف عن غيرها من حيث تأثيرها على مستوى الوعي، ومن أهمها: الكوكايين، والماريجوانا، والحشيش.

ويتناول الناس العقاقير لتحقيق حالة من اليقظة، أو التغيير في الانفعالات السيئة، أو التخفيف من الألم، ولكن هناك آثارًا سيئة لاستخدام العقاقير تطول آثارها على المستوى الزمني البعيد.

## الباب الثالث الإنسان وتطوره في الزمان

### الفصل السادس من الصرخة الأولى للبحث عن الذات

آخر خمسين عاماً من عمره ليثبت العلاقة بين تطور ذكاء الطفل وقدرته على المنطق، وبين الخبرات البيئية التي يتعرض لها، على أن هناك خمس مراحل رئيسية تفتح منها أنماط سلوكية فريدة عبر دورة الكائن الحي، وهي:

#### (أ) المرحلة الجنينية حتى الميلاد:

وهي تمثل الشهور التسعة للحمل، وما يحدث فيها للأُم من توتر وقلق أو ما يصيبها من أمراض يؤثر على الطفل جسدياً ونفسياً، ولهذا يحظر على الأم استخدام العقاقير الطبية حتى لو كانت آمنة إلا للضرورة قبل الشهر الخامس من الحمل.

#### (ب) مرحلة المهد من (1-4 سنوات):

وفيها يعزز الطفل ارتباطه المباشر بأمه، ويتمحور حول ذاته، ثم يتسع فهمه وإدراكه لوجود الأشياء وانفصالها عنه، ويمر خلالها الطفل بتغيرات أهم سماتها: أنه يولد وهو مزود بخصائص تساعده على البقاء، مثل: مص الثدي للرضاعة، وهو فعل انعكاسي كمعظم أفعال الطفل في السنة الأولى، وتفاذي المواقف التي تعرضه إلى الاختناق، ويتطور الطفل اجتماعياً في هذه المرحلة، فتظهر ميول الانتماء لديه، ويتعلق بوالديه، وتحدث المشكلات: كالانسحاب، والاكئاب إذا انفصل الطفل عن والديه في هذه المرحلة ولم يجد أمماً بديلة رحيمة، على أنه من الضروري تلبية

من الميلاد إلى المراهقة، يهتم العلماء بدراسة التطور الذي يطرأ على الأشياء والظواهر الطبيعية منها والفسولوجية، ويهتم علم نفس النمو والارتقاء بدراسة تطور السلوك الإنساني عبر مراحل العمر المختلفة سواء الفسولوجية أو الانفعالية.

ويوضح هذا الاهتمام معرفة تأثير خبرات الطفولة في تشكيل سلوك الفرد، ويهتم علم النفس الارتقائي بهذا أيضاً، ولا يتوقف الأمر على الطفولة، وإنما يمتد من المرحلة الجنينية حتى الشيخوخة.

على أن دورة الحياة تتبثق في مراحل؛ حيث يرى العالم السويسري «جان بياجيه» أن تطور العمليات العقلية، وأعلاها: الرياضية، والمنطقية، يأتي نتيجة للتفاعل بين نمو الإنسان واستعداداته، وبين البيئة التي يعيش فيها، ففي المراحل المبكرة من العمر، يتمحور الطفل حول ذاته، ويرى نفسه مركزاً للكون، وفي المهد يظن الطفل أن ما لا يراه لا وجود له، وفي مرحلة متطورة يفهم أن هناك فرقاً بين الرؤية والوجود وأن ما لا يراه قد يكون غائباً عنه في مكان ما، وقد أمضى «بياجيه»



والحرامي، كما يظهر التعبير الإبداعي، وتتمو ملكة إدراك الطفل لجوانب تميزه عن الآخرين، ويتحول تفكير الطفل كذلك إلى المنطقية في إدراك العلاقات بين الأشياء، كما يتحكم الطفل في استخدام اللغة، وتعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل الهامة في تنمية القدرات العقلية للطفل، وفي دراسة علمية تبين أن أطفال الريف يتعرضون للقليل من: الإثارة وحب الاستطلاع، والنشاط العقلي، والتحصيل الدراسي، مقارنة بأطفال المدن، ثم لا يلبثون أن ترتفع درجاتهم في مرحلة المراهقة.

احتياجات الطفل للأمن، والراحة، والغذاء في هذه المرحلة؛ لدعم ثقته في العالم من حوله.

### (ج) ما قبل المدرسة (4-6 سنوات):

بمرور العام الرابع تخرج احتياجات الطفل من نطاق الغذاء، والراحة، وتتسع دائرة الاتصالات الاجتماعية للطفل، ويتشكل معها الاستقلال، وتأكيد الذات، مع الرغبة في تسيير دفة الأشياء، ويقلد الطفل أباه، وتقلد الطفلة أمها، وتتطور أنماط اللعب لدى الأطفال، وتؤثر في شخصية الطفل، على النحو الآتي:

- غالبية أنشطة الطفل في هذا السن تتحول إلى لعبة: كتناوله الطعام، وذهابه للسرير، وارتداء الملابس.

## «المخ» هو مجموعة من الأعضاء توجد بعضها في جميع الحيوانات، وبعضها في الحيوانات الراقية، وبعضها في الإنسان، مانحة إياه السيادة والتميز على غيره من الكائنات في السلسلة الحيوانية

### (د) الطفولة المتوسطة (6-12 سنوات):

ومن السادسة للثانية عشر يدخل الطفل في مرحلة الطفولة المتوسطة، والتي تتميز بالطفولة الهادئة بعيداً عن الضجيج والعناد والصخب، فيميل إلى الاستقرار وال ضبط الانفعالي مع دخول المدرسة، وتتطور نشاطاته الانفعالية والحسية والحركية والمعرفية والاجتماعية والأخلاقية، ويرجع هذا التهذيب من انبثاق مبدأ أخلاقي في تطور الطفل: أن لكل شيء

- تتبثق جوانب الجدية في سلوك الطفل، فيتحول اللعب إلى لعب هادف.
- يعاد تنظيم العالم الإيهامي للطفل ويتميز عن الواقعي، فيطور الطفل أنماط لعبه وفق إرادته وخياله.
- يظهر اللعب التخيلي، والجماعي، والتعاوني، ويظهر أيضاً اللعب التمثيلي، الذي يتولى فيه الطفل القيام بأدوار البالغين: كالطبيب والمريض، أو المدرس والتلميذ، أو الشرطي

وكانت نوعاً من الارتقاء لدى الفتيات في الاهتمامات والنشاطات، وكانت تتلخص في رغبة الفتيات في إثارة إعجاب العشاق، ثم الزواج بالقرب من عائلتها وإنجاب عدد كبير من الأطفال.

وأهم ما يميز هذه المرحلة هو ظهور الخصائص الجنسية عند الذكور (إفراز الحيوانات المنوية)، والحيض عند الفتيات، ويتراوح البلوغ بين الثامنة والستة وعشرون ومتوسطه 13 عاماً، وقد ارتبط البلوغ المبكر بالتفوق الدراسي والتوافق السريع مع عالم البالغين، وفجأة ينمو الطفل طويلاً وجسماً حتى يكاد يشبه والده ويظهر شاربه ويخشن صوته، وتظهر أئداء الفتيات وتتسع منطقة الحوض ويرجع هذا التغير المفاجيء إلى الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء وأهمها الغدة النخامية والمسيطرة على باقي الغدد كالدرقية التي تضبط مستوى النشاط في الجسم والأدريناليتين التي تضبطان الانفعال والغضب، والجنسيتين المسؤولتين عن البلوغ (المبيضين في الأنثى والخصيتين في الذكر)، وتتمثل أزمة المراهقة في وجود المراهق نفسه بين شقين: فجسمه جسم البالغين وما زال حديث عهد بالطفولة.

كما أن هناك نضجاً في التفكير الأخلاقي طبقاً لـ «بياجيه» في هذه المرحلة، وتنتج الأزمة من قواعد المجتمع التي تواجه المظاهر المرتبطة

مقابلاً، فالحق يؤدي للعقاب، والأدب للمكافأة، ويكون الولاء في هذه المرحلة للأقران أكثر من الوالدين والبالغين، وتتميز هذه المرحلة بـ:

- تعلم المهارات الجسمية اللازمة لمهارات اللعب العادية.
- تعلم المهارات المساعدة على القراءة والكتابة ومعالجة الأرقام.
- تطور مفاهيم ممارسة الأنشطة العادية وتطور مفاهيم نمو الذات.
- تبلور الضمير ومعرفة معنى الأخلاقيات والصواب والخطأ.
- تعلم التوافق مع الأقران وتقبلهم، وكذلك وضوح دور الطفل الذكوري أو الأنثوي.
- التمكن من تحقيق الاستقلال الذاتي.

على أن علماء النفس يرون أنه من الممكن التنبؤ نسبياً بمستقبل الطفل، من خلال سلوكه بين العاشرة والثانية عشرة، من حيث مدى العدوانية أو الانسحاب.

**(هـ) سنوات المراهقة والبلوغ الجنسي:**  
أزمة أم مرحلة؟

ساد الاعتقاد لفترة طويلة بين السيكولوجيين أن مرحلة المراهقة هي مرحلة عاصفة وانعصاب، إلا أن الباحثة الأنثربولوجية «مارجريت ميد» أثبتت أن المراهقة ليست كذلك، إلا إذا أرادها المجتمع هكذا، فقد درست فتيات إحدى الشعوب البدائية، ووجدت أن المراهقة كانت هادئة

## الفصل السابع

### تجسيد الحلم ومواجهة النهاية

من الرشد إلى الشيخوخة

كان بعض السيكلوجيين يعتمدون أن مرحلة المراهقة نهاية المطاف بالنسبة للارتقاء النفسي والعضوي، ولكن الآن بات متفقًا بينهم أن الإنسان لا يتوقف عن النمو طوال فترات حياته، ويصنف الباحثون مراحل الحياة بعد المراهقة إلى فترات، لكل منها خصائصها:

#### 1- المرحلة المبكرة (18 - 35 سنة):

وتتميز بالتعلم النشط، وصياغة الأهداف العامة للحياة، وتبدأ فترة الشباب بالانتهاء من الدراسة، ودخول سوق العمل، وتحقيق الفرد لأحلامه في الحياة، وتسمى فترة تحقيق الحلم، ويوجه فيها الشخص نشاطاته في اتجاه رؤيته لنفسه وأحلامه: كطبيب أو صاحب عمل أو فنان أو مهندس أو مواطن صالح، ويصاحبها نشاط في الخبرات والنشاطات، ويصبح الفرد أكثر ثقة بنفسه، وأقل ترددًا في التعبير عن مشاعره، وأقل اعتمادًا على الآخرين. ويرى «إيركسون» أن تحقيق الذات يرتبط بقدرتنا على تكوين علاقات حميمية دائمة بالآخرين؛ لذا فإن الأزمة المميزة لهذه المرحلة هي أزمة الإتصال الوثيق مقابل الانفصال، والشخص القادر على أن يطور

بالنضوج الجنسي؛ فالمرهق يريد أن يحظى بقبول الأقران والأسرة والجنس الآخر، وكلها أمور تتعارض فيما بينها، خاصة إذا كانت لدى الأقران معايير تخالف قيم الأبوين، وقد ينجح المرهق في تجاوز أزمته مؤكدًا على تكوين شخصيته المستقلة.

#### نماذج من المرهقين

قسم عالمان نفسيان المراهقة إلى نماذج، منها:

- النمط التقليدي: الذي يساير معايير المجتمع والضبط الاجتماعي.

- النمط المثالي: وهؤلاء من الثوريين، الذين يؤمنون بضرورة التغيير، وغالبًا ما يتقلدون المناصب القيادية؛ كأطباء والمدرسين.

- النمط الباحث عن اللذة دون العواقب: وهم أنانيون، وإن كانوا يبذلون سعدهاء؛ فهم مغتربون عن الذات والمجتمع.

- نمط السيكوباتي الجانح: وهؤلاء ليس لديهم معايير أو ضمير أو شعور بالذنب.

ومن المهم أن نعرف أن هذه الأنماط تتداخل فيما بينها في الفرد الواحد، وهي ليست تقسيمات حدية، وإنما هاديات لسلوك المرهقين.

**المناهج الرئيسية في علم النفس هي: التجربة العلمية، والمنهج الارتباطي، والقياس النفسي**

أما بالنسبة للرجل فخصوبته لا تتوقف، ولكن تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية: كالضعف الجنسي، وفي هذه المرحلة إما أن يحدث تمدد اجتماعي؛ كاهتمام الفرد خارج إطار احتياجاته المباشرة، أو التقوقع على الذات، والاهتمام باحتياجاته الشخصية فقط، كما يحدث تطور في الحكم الأخلاقي إلى الأحكام القائمة على المبدأ الشخصي وصالح المجتمع ورفاهيته.

### 3- المرحلة المتوسطة المتأخرة (50-65 سنة):

وتتميز بتبلور الأهداف بوضوح، من حيث المهنة والأسرة أو الإمكانيات الاجتماعية، ويزداد القلق في هذه الفترة بسبب تزايد ضغوط العمل والأسرة والطموحات الشخصية والإحباطات الناجمة عن تحقيق الذات.

#### متطلبات الارتقاء في مرحلة منتصف العمر

إن أزمت منتصف العمر والتي تمثل الجوانب السلبية فيها: القلق والاكتئاب والإحساس بعدم السعادة، يمكن أن تتضاءل إذا ما شعر الشخص بالرضا بالأمر الواقع، وأنه يتقدم في العمر، وكثيرون لا يتقبلون الأمر، خاصة من كانوا يحصلون على الثروة والشهرة والجاذبية، وخاصة إذا لم يستطيعوا تغيير نشاطاتهم والحصول على المتعة والسعادة من مصادر جديدة.

نفسه، ويجعلها متفتحة لشخص آخر، يمكنه أن يرتبط بعلاقة وثيقة من الجنس الآخر، يستطيع حل أزمة هذه المرحلة، ويؤدي الفشل في تكوين تلك العلاقات إلى الدخول في العزلة والقلق والاكتئاب.

كما تتميز هذه المرحلة بالرؤية الواقعية في مقابل الرومانتيكية التي تميزت بها مرحلة المراهقة، وتبدأ الرغبة في تكوين حياة أسرية، وشحن المهارات لتحقيق ذلك، ويهتم الذكور أكثر بالاستقرار في العمل، ويعتبر التوافق الجنسي هاماً في هذه المرحلة، كما تزداد في نفس الوقت نسب الطلاق إلى الضعف، وكذلك تزداد حالات الذهاب للعيادات النفسية في هذه المرحلة عن غيرها، كما تشكل هذه المرحلة للمرأة العربية تهديداً أقوى؛ حيث تضطر للتضحية بأسرتها الأصلية وعملها أحياناً لو كان الزواج تقليدياً، حيث تبقى دون عمل مع أسرة الزوج.

### 2- المرحلة المتوسطة (35-50 سنة):

وتتميز باتساع النشاطات والكفاءة، حيث تمثل المرحلة المتوسطة أفضل المراحل على الإطلاق في الحياة الراشدة؛ ففيها تتبدد مشاعر الاغتراب، والعجز، وتتلشي نزعات الانفصال، وهناك تغيرات فسيولوجية تحدث في هذه المرحلة، فتتوقف خصوبة المرأة التي قد يصحبها الاكتئاب أحياناً، ويكثر في المجتمعات التي تفضل الإنجاب الكثير.

ورغم عدم دقة بدء الكهولة والشيخوخة إلا أن المؤلف يحددها بسن التقاعد عن العمل، وهو الستين في المجتمعات الشرقية، والسبعين في المجتمع الأمريكي، ولكن الإحساس بالهرم والعجز يظل أمرًا شخصيًا حتى بعد سن التقاعد الرسمي؛ فالشعور بالسن أمر نسبي؛ البعض يهرم باكراً، وآخرون يعطون حتى الثمانين والتسعين، مثل: «بيكاسو» و «بافلوف» و «راسل»، ومع ذلك تصاحب التغيرات البيولوجية تغيرات في التفكير، وفي النمو النفسي والاجتماعي.

### أزمات الشيخوخة

إن الأزمة الرئيسية في هذه المرحلة هي الاكتمال مقابل اليأس؛ فالأشخاص قد اكتمل تشكل شخصياتهم، ولم يعد بوسعهم التغيير، وإذا كان الشخص متقبلاً من أسرته وعائلته ولديه صحة جيدة ومؤمن مادياً وشعر أنه أدى ما عليه؛ فإنه يشعر بالرضا وبالسرور والشجاعة في مواجهة الموت، فحياته كانت جديرة، أما إذا نظر للماضي وشعر أن حياته ليست ذات مغزى فإنه ينتابه الشعور باليأس.

كما يؤدي فقدان الدور الاجتماعي إلى التأثير في الحالة النفسية عند الرجل أكثر من المرأة لفقدانه العمل وتراجع مستوى الدخل.

أما المرأة فانصراف الأبناء واستقلالهم بحياتهم يؤدي بها إلى العزلة، ويزداد هذا الشعور

وفي دراسة لـ «توماسي» أجريت على 150 من العاملين في الوظائف الفنية العليا، توصل إلى أربعة واجبات رئيسية ليستطيع المرء تجاوز أزمات هذا السن:

- تحقيق نجاح مهني من أجل تحقيق الذات، وليس من أجل الثروة، وهو ضروري للرجال أكثر من النساء.
- نجاح الحياة الزوجية وإنجاب الأطفال من العوامل التي تترك إحساساً بالرضا.
- التوافق مع الواقع والتوفيق بين الأهداف المرسومة والواقع باحتمالاته المحدودة.
- التغلب على رتابة الحياة والخوف من التغيير، وقد ينجح الأمر إذا نجح الشخص في العثور على مصادر تسمح له بالتغيير مع تحقيق الأمان المادي.

### 4- الكهولة وتمتد من (65 حتى الوفاة):

وتشكل نهاية الدورة الحياتية، ما يقال عن تلك المرحلة تختلط فيه الخرافة بالحقيقة؛ فالبعض يراها مرحلة الإشراف على النهاية، والبعض يراها تبلور الحكمة والتجربة والحنكة بالحياة، والبعض يدركها من جانب الانحلال العضوي والجسمي، كما أن عمر الستين عند البعض عمر تتحقق فيه الآمال المؤجلة.

### تأثير معايير الجماعة ورأي الأغلبية

لكل جماعة معاييرها الخاصة، فالأطباء يشكلون معاييرهم عن الممارسة الطبية وليس عن الفن والاجتماع، وبشكل الجنود والضباط معاييرهم عن الحرب والقتال، وهكذا، وإذا انحرف الأفراد عن المعايير، فثمة ضوابط وعقوبات ترجعهم إلى الصواب، ويجسد المعيار اتجاه الجماعة نحو الواقع الاجتماعي كما تراه الجماعة، وتتشكل معايير الجماعة من خلال الخبرات المتراكمة عبر تطور الجماعة الزمني، فنحن لا نتعلم الوقوف في الصف والمحافظة على الهدوء في المكتبة وتجنب الضحك في المناسبات الجادة من الكتب، وإنما بقبول أو استهجان الجماعة للتصرف؛ حيث يميل الأفراد إلى الخضوع لرأي الأغلبية؛ حتى فيما يختلف عن آرائهم اختلافًا صارخًا.

#### الدور الاجتماعي وصراع الأدوار:

لكل منا أدوار مختلفة تتطلبها المواقف المختلفة؛ فالرجل قد يكون أبًا وزوجًا ومضيفًا لضيوف في بيته، وقد يكون رئيسًا لمجموعة عمال وفي نفس الوقت مرؤوسًا ممن يعلوه، ويتصرف الفرد في المواقف المختلفة طبقًا لما يمليه عليه الدور، وما يتوقعه منه الآخرون، وأحيانًا يحدث صراع بين الأدوار المختلفة، وأكبر مثال لذلك ما يتعرض له الزوج من صراع بين دوره كابن بار، وزوج حنون، حال وقوع خلاف بين الأم والزوجة، وأكثر من يتعرض للصراع مديرو المؤسسات، ويستجيبون لذلك، إما بالبعد عن اتخاذ القرارات

في المجتمعات الصناعية التي يكون السن فيها عقبة في طريق التوافق الاجتماعي عن المجتمعات التقليدية الشرقية التي يعد فيها تقدم السن علامة على الخبرة وأحقية التوقير.

## الباب الرابع

### الإنسان والعالم من حوله

## الفصل الثامن

### الإنسان ذلك الحيوان الاجتماعي.. الأساس الاجتماعي للسلوك

درس علماء النفس السلوك وعلاقته بالعوامل البيولوجية، وبمعنى آخر درسوا الإنسان الفرد، أما دراسة سلوكه في جماعة؛ فقد كان دور علماء التاريخ والاجتماع والسياسة والحضارة، ولكن سرعان ما تبلور اتجاه يدرس سلوك الفرد في جماعة، وسمي: علم النفس الاجتماعي، وهو ينظر للسلوك الإنساني بصفته انعكاسًا لمجتمعه وتقاليد ومؤسساته.

#### والسؤال إذًا: كيف يحكم الموقف الاجتماعي السلوك الفردي؟

توصل العلماء إلى أن التفاعل مع جماعة متسامحة ومشجعة، يساعد على إطلاق الطاقات الخلاقة لدى الإنسان، حيث تزداد قدراته إذا ما عمل في جماعة.

ولأن الحياة لا تسير دائمًا كما نتمنى لها، فأحيانًا تحدث الأزمات الاجتماعية المفاجئة وغير المتوقعة، كالطلاق أو الهجر في الأسرة أو وفاة شريك الحياة أو الحروب، وهذه الأزمات ينتج عنها ضرر نفسي وخيم واضطرابات نفسية قد تتلاشى بعد فترة وقد تستمر لفترات طويلة، كما قد تتسبب في أضرار بدنية للمصابين بها، وتتفاوت الاضطرابات حسب أسبابها، فاضطراب سببته الحرب ليس كاضطراب قلق الامتحان، وهكذا، كما يمثل الفقر أحد الأزمات الاجتماعية التي تؤدي إلى الشعور بالتهديد وعدم الفاعلية والشعور باليأس والعزلة وفقدان الأمل في المستقبل.

الحاسمة، أو محاولة تطبيق المعايير المهنية، أو إرضاء الآراء المتعارضة، أو الاستجابة للضغوط.

### اضطراب العلاقة بالآخرين:

تؤدي الأمراض النفسية واضطرابات الشخصية إلى اضطراب العلاقة بالآخرين؛ فالأشخاص عندما يصابون بالقلق والتوتر يتصرفون بحمق، ويكونون حساسون تجاه الآخرين، ويعجزون عن تحمل الضغوط التي تفرضها العلاقات الاجتماعية، والفصاميون يميلون للانعزال أو الاكتئاب؛ ونتيجة لذلك يضعف نشاط الشخص ويتبلد، وتضعف صلته واتصاله بالمجتمع، مثل: اضطراب انقطاع الاتصال السليم بالآخرين بسبب سوء الفهم أو الغيظ والغموض، على أن مثل هذه الاضطرابات تعد سمة مشتركة في كل الأمراض النفسية، أشدها الفصام.

## علم النفس هو: العلم الذي يدرس السلوك الإنساني دراسة علمية؛ بهدف الوصول إلى قوانين تحكمه

### الفصل التاسع

#### الإنسان والبيئة والمكان

مما لا شك فيه أن اهتمام علماء النفس بأثار البيئة على السلوك قد التحم بالمبدأ الرئيسي لنظرية التعلم منذ نشأتها المبكرة، من خلال المعادلة التي وضعها العالم «واطسون»، وهي أن:

$$\text{السلوك} = \text{وظيفة الشخص} \times \text{البيئة}$$

على أن المعالجين النفسيين يستخدمون أسلوب تبادل الأدوار لعلاج الاضطرابات والسلوك؛ مثلاً:

يقوم المعالج بدور الأب ويطلب من المريض أن يعبر عن مشاعره في بيئة أقل نقدًا، ويمكن للمريين من خلال التسامح والتقبل تشجيع الآخرين على تعزيز المهارات الاجتماعية.



أو البيئة على أنها علاقة ذات نسق متشابه ومتلاحم، بعبارة أخرى؛ فإن السلوك الفردي يتعدل ويتغير بمقدار وشكل الاستجابات التي تبديها البيئة رداً على هذا السلوك، أي العائد البيئي لسلوك الفرد.

ويعالج علم النفس البيئي مسألة إدراك الفرد لبيئته على أنها أمر فريد وحاسم وذو وزن كبير في التنبؤ بمقدار التأثير الذي ستركه البيئة على هذا الفرد، كما يعتمد علماء علم النفس البيئي عند صياغة قوانينهم ونظرياتهم على الملاحظات ونتائج بحوث الدراسات الأثنوبولوجية، وعلم النفس الاجتماعي، والتخطيط والهندسة البشرية، وبهذا المعنى يتبنى علماء علم النفس البيئي منهجاً متعدد الأنساق والفروع، أما اهتمامهم الرئيسي فهو بالفائدة التطبيقية للعلم، وليس للعلم من أجل العلم، فعندما يدرس عالم النفس البيئي مثلاً آثار التزاحم أو التلوث البيئي، يكون الهدف هو المساعدة على تخطيط أفضل للإسكان، أو ضبط التلوث بطريقة تضمن التغلب على الآثار السلبية لهذه الجوانب.

بعبارة أخرى: هدف الفرع هو حياة إنسانية أفضل، وليس البحث والنظريات من أجل البحث وحده.

ومن الطبيعي أن يولي علماء علم النفس البيئي الجزء الأكبر من اهتمامهم العلمي للجانب الرئيسي من البيئة، وهو المكان الذي

بعبارة أخرى؛ فإن الشخص باستعداداته المختلفة، يعيش في إطار بيئي، ويتبادل كلاهما (الشخص والإطار البيئي) التأثير والتأثر المتبادل، على أن علماء النفس بالرغم من تنبهم لهذه الحقيقة، لم يتمكنوا إلا حديثاً من الخروج من معاملهم إلى البيئة الفعلية، وقد تمخضت هذه المحاولة عن إنشاء ما يسمى بـ: (علم النفس البيئي) سنة 1950م، ويعتق علماء النفس الذين بدؤوا إنشاء هذا الفرع الرأي القائل بأن المعامل والتجارب العملية مهما بلغ أحكامها؛ فلن تأتي معبرة عن الرغبة في ملاحظة التغيرات المختلفة للسلوك الإنساني إذا ما درس في إطاره الطبيعي.

ومما أكسب هذا الفرع أهمية خاصة - فضلاً عن الاهتمام بدراسة السلوك في إطار خارجي وليس في إطار المعمل المصطنع - أن دراساته قد اتخذت خطأً مختلفاً عن الدراسات التقليدية في علم النفس، كما أن دراسات علم النفس البيئي تؤكد على ملاحظة السلوك كما يحدث في إطاره الطبيعي وليس كما يحدث في مواقف تجريبية محددة، وتبدي هذه الدراسات اهتمامها بالبيئة الطبيعية الفيزيقية، سواء كانت طبيعية، أو من خلق الإنسان، وما تتركه هذه البيئة من آثار أنماط وأساليب التفاعل الاجتماعي، وبهذا تكون البيئة بمثابة المتغير المستقل في دراسات هذا الفرع، كذلك ينظر علم النفس البيئي للعلاقة بين الشخص

الذي ينفذ إلى مجتمع شرقي لفترة قصيرة لا تسمح له بفهم أنماط المسافات الشائعة - يفهمون الشرقي على أنه مندفع، اقتحامي، وعدواني، ويرفع الكلفة أكثر مما يجب، بينما كل ما يريد الشرقي أن يعبر عنه هو التقبل وإظهار الود.

ولا شك أن هذه الأخطاء التي تقود إلى أنواع مختلفة من سوء التوافق عند التفاعل بين أفراد أي من الحضارتين، إنما هي نتاج لعدم فهم المسافات، وأنماط الاحتكاكات والتفاعل في كل حضارة؛ مما يدل على أن معايير المسافة تتغير تغييرًا مرئيًا، بحسب العوامل المحيطة في كل حالة، والخلاصة أن المسافة التي تفصل بيننا وبين الآخرين، لها أبعاد فيزيقية، وسيكولوجية، وحضارية، وتعكس كذلك الطبيعة الرمزية للتفاعل، والمركز الاجتماعي للأفراد، فاكتظاظ المكان وازدحامه يؤديان إلى التدهور في أشكال السلوك الطبيعي السوي، وانهايار كامل للنظام الاجتماعي، كما أن الازدحام في المناطق الشعبية من العوامل التي تساعد على انتشار الجريمة، والأمراض البدنية، والنفسية، والشذوذ، ومن المتوقع أن استجابات الناس للازدحام تتنوع وتأخذ أشكالاً متعددة، منها: التوتر الفسيولوجي؛ حيث ترتفع معدلات ضربات القلب وتزداد، وتتشط الغدد العرقية، وتتوتر عضلات الجسم، وقد يقوم البعض برد فعل على الازدحام بسلوك عدواني.

نعيش فيه ونصرف ونستجيب لمختلف نواحي التنبه والنشاط، والملاحظة البسيطة تدلنا على أن سلوك الفرد يختلف باختلاف المكان المحيط به؛ فالفرد في المدينة قد تختلف استجاباته عما لو كان في قرية، أو في منطقة جبلية، وسيختلف في سماته لو كان يعيش في مكان معزول، أو منزل خاص، عما لو كان يعيش في عمارة أهلة بالسكان، أو في منطقة مزدحمة، هذه وقائع تثبتها الملاحظة العابرة.

ونظرًا لاختلاف الحضارات الإنسانية في تأكيد المسافات التي تكون بين أفرادها عند الحوار، يكون طريفًا أن تلاحظ ما يحدث عندما يلتقي شخص إنجليزي مثلاً بشخص شرقي لتبادل حوار معين، فالشرقي قد يقف كما اعتاد في مجتمعه قريبًا أكثر مما يرغب الإنجليزي في ذلك. عندئذ نجد أن الإنجليزي يتراجع للخلف بخطوات قصيرة، لكنها بالنسبة للشرقي أكبر مما قد يعتبره ملائمًا للحوار، فيتقدم بخطواته أكثر فأكثر؛ ولأن كلاهما لا يستطيع أن يكيف الآخر على هواه، تستمر هذه التراجعات للخلف وإلى الأمام، الإنجليزي يتراجع للخلف، والشرقي يتقدم للأمام، وكأنهما يقومان بأداء رقصة قصيرة معقدة؛ ولهذا يدرك الشرقي الذي ينفذ حديثًا إلى مجتمع ذي ثقافة إنجليزية أو أمريكية أن الغربيين متعجبون ومتعالون، ولا يقبلون الصداقة بسهولة، وكذلك قد يدرك الغربي

تبين أن: لدى الطلاب القادمين من المناطق الريفية عدد أكبر من الأصدقاء، يزيد بحوالي الضعف بالمقارنة بطلاب المدينة.

على أن من الجوانب الإيجابية للحياة في المدينة اكتساب خبرات أوسع نتيجة الاحتكاك بأفراد مجتمع المدينة، إلا أن نتائج عدد من الدراسات النفسية توصلت إلى أن تكوين الأصدقاء في المدينة يتم بصورة أبطأ؛ إلا أن علاقة الصداقة غالباً ما تكون أكثر عمقاً، وأكثر إشباعاً عاطفياً من الصداقات الجديدة في المناطق الريفية.

وقد عيب على علم النفس دائماً أنه علم لا يكثر بالمجتمع؛ فأكثر ما يهتم به هو: تجميع الحقائق وتكديس الأرقام، أما بين علماء النفس ذاتهم فالقضية تختلف إلى حد ما، صحيح أن هناك فريقاً من علماء السلوك يرون دورهم قاصراً على وضع النظريات، وجمع الحقائق، إلا أن هناك بالمقابل فريقاً آخر بدأت ملامحه تتكون في العشرين سنة الأخيرة، يرى أن دور علم النفس لا يقتصر على تكوين النظريات مهما تجلت فائدتها، بل إن عالم النفس مسؤول كذلك عن تطبيق نظرياته، والرقابة عليها، وهو فريق يؤمن بالإيجابية في التطبيق والشجاعة في الخروج إلى حيث المشكلات الفعلية في الواقع.

لهذا، فإن الآثار النفسية للكثافة البشرية قد تختلف، فهي لا تكون سلبية أو مرضية بالضرورة، بل إن هناك بعض المواقف التي تتطلب الازدحام، ويكون الازدحام فيها من الأشياء الباعثة على الرضا والسرور، كمشاهدة مباراة كرة القدم، والمهرجانات الشعبية والأعياد.

وبالنسبة للحياة في المدينة؛ فإن هناك نمطاً شائعاً واضحاً فيما يتعلق بطبيعة التفاعل بين الأفراد في مجتمع المدينة، فقد اتجه كثير من علماء النفس البيئي إلى دراسة ظاهرة: التردد في تقديم العون للآخرين في وقت تكون فيه تلك المساعدة حاسمة؛ حيث تتوقف عليها حياة أحدهم.

بمعنى آخر: حاول علماء النفس تحليل ما إذا كان امتناع الناس في مجتمع المدينة عن تقديم العون لغيرهم في ظرف حرج ينم عن جانب مظلم من الطبيعة البشرية؛ للتهرب من المسؤولية، وتجنب المخاطرة بالنفس، أم أنه أمر تحكمه ظروف العيش في المدن الضخمة الخطرة؟ وبعد البحث والتحليل، تبين أن:

التردد في تقديم المساعدة المرتبط بمجتمع المدينة يعود إلى الاطمئنان والألفة والانتماء للمكان.

كما أن الصداقة في المدينة أثارت فضول علماء النفس البيئي كذلك، وتمحور السؤال حول: هل من الصعب تكوين الأصدقاء في المدن المزدهمة أكثر من المناطق الريفية، وبعد إجراء بعض الدراسات على عدد من طلاب الجامعة،

## أبرز محتويات 14 كتابًا في علم النفس

مواقف اختبارات مهزوزة وسلبية يمكننا أن نبني بيئة قادرة على الاحتضان والاستجابة للاحتياجات الإنسانية، وتغير أساليب الحياة نحو الأفضل.

كما أنه من المهم أن نقول:

إنه تراكم لعلم النفس اليوم تراث يمكنه من أن يحتل موقعه جنبًا إلى جنب مع خبراء التخطيط والسياسة والطب والقانون وغيرهم في إعطاء إجابات واستبصارات جيدة في التخطيط لمستقبل أفضل.

لقد جاء الوقت في يقيننا لكي نصر على أن يكون للخبير النفسي رأي في التلوث، والاحتفاظ السكاني، والنظافة وتجميل البيئة وتخطيطها؛ بحيث توظف توظيفًا إيجابيًا لخدمة الإنسان من حيث بنائه النفسي والصحي وعلاقاته بالآخرين وفعاليتيه.

**السن ما قبل المدرسة (4 - 6 سنوات):**  
**غالبية أنشطة الطفل في هذه السن تتحول إلى لعبة، كتناوله الطعام، وذهابه للسرير، وارتداء الملابس، ثم تنبثق جوانب الجدية في سلوك الطفل؛ فيتحول اللعب إلى لعب هادف**

ويزداد يومًا بعد يوم إحساس علماء النفس بأن المعلومات التي وصل إليها علمهم طوال هذه السنين، وبأن مناهجهم العلمية لمعرفة قوانين السلوك البشري، كلاهما أمران قيمان وجديران بالاعتبار. لقد أصبح لعلم النفس على الأقل شيء يقدمه، بالنسبة لكثير من المشكلات العامة والخاصة شيء ما في هذا الإيمان بين علماء النفس في الوقت الراهن جعلهم يعيدون توجيه دفعة بحوثهم وجهودهم، بحيث تنصب على التطبيق؛ ذلك أن تغيير البيئة المادية، وبناء السدود، والمناطق السكنية الضخمة، والتكنولوجيا الهائلة يجب ألا يجعلنا ننسى النتائج السلبية التي يمكن أن تتراكم بفعل هذا التقدم.

فمع التقدم التكنولوجي يأتي التلوث الجوي، ومع الضخامة في بناء المدن والمساكن تأتي مشكلات الاغتراب والجريمة، ومع بناء المصانع الضخمة، تأتي مشكلات الإحباط والتوتر، فهل نتظر حتى تحل هذه المشاكل نفسها بنفسها، أو نستعد بجيش من المعالجين النفسيين مع كل مشروع ضخم؟ الحقيقة أنه من الممكن ضبط التغيير الاجتماعي والتكنولوجي، بحيث تقلل من النتائج السلبية على الناس، ويمكننا كمجتمع أن نبادر، فنتولى مسؤولياتنا لتغيير النظم والظروف التي تضع البشر في

## الفصل العاشر

### اتجاهاتنا التعليمية وقواعد تعديلها

**الاتجاه:** فيما يراه علماء النفس يعبر عن وجود ميل إلى الشعور، أو السلوك، أو التفكير بطريقة محددة إزاء أناس آخرين، أو منظمات، أو موضوعات، أو رموز؛ فعندما نتحدث عن ضرورة وجود اتجاه قومي مثلاً نقصد بشكل عام الإشارة إلى ضرورة أن تتكون لدينا مشاعر الحب والانتماء لقوميتنا، وأن نؤمن بالبراهين الفكرية المؤيدة لحقيقتنا القومية، وأن نسلك بيننا وبين أنفسنا ومع الآخرين بصورة ملائمة لهذا الحب القومي.

وقد اعتقد الباحثون لفترة طويلة أن الاتجاه ذو طبيعة بسيطة، وأنه ذو بعد واحد، لكنهم الآن يعلمون أنه ليس كذلك، وأنه بناء مركب يتكون من عناصر ثلاثة، هي: الشعور، التفكير، السلوك.

يتعلق الجانب الشعوري أو الوجداني بما يظهره الفرد نحو موضوع الاتجاه من: إقبال، أو إحجام، أو تفضيل، أو نفور، أو حب، أو كراهية، أما الجانب الفكري أو المعرفي، فهو يشير ببساطة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات والحجج التي يتقبلها الشخص نحو موضوع الاتجاه، على أن أخطر جوانب الاتجاه، ذلك الجانب المتعلق بالسلوك: أي الوقوع والتورط في سلوك ظاهر نحو موضوع الاتجاه، وتصبح

هذه الأفعال ذات خطر، خاصة عندما يكون الاتجاه ذا محتوى سلبي، كما هو الحال في: اتجاه العنصرية، الذي لا يقتصر فقط على التعبير الشعوري، أو التعبير الفكري عن اتجاه العنصرية، بل إنه يتضمن التعبير السلوكي الذي يشمل العنف البدني وإيقاع الأذى بالفئة التي تتم ممارسة التمييز والعنصرية ضدها.

**دور العوامل الاجتماعية في تكوين الاتجاهات التسلطية:** تنمو الاتجاهات التسلطية في ظل ظروف اجتماعية خاصة، منها:

أولاً- وجود إحساس اجتماعي عام بالسخط والشك العام بأفراد مجتمع معين بأن معاييرهم التي يتعاملون وفقها لا تمنحهم ما يصبون إليه من طموحات، أو استقرار، أو إشباعات.

ثانياً- ويغذي هذا الإحساس وجود فساد حقيقي أو ضعف بالسلطة؛ مما يجعل الناس متشوقين للبحث عن بديل.

ثالثاً- ويأتي البديل في شكل وجود قائد منقذ تسلمه الجماهير مسؤولياتها، وتندفع به نحو غاياتها، فإذا كان ذلك القائد متسلطاً؛ فإنه سيجاول أن يقود شعبه إلى الطاعة العمياء له والإيمان الأعمى به، وبذلك تنتشر الاتجاهات التسلطية التي يدعو لها هذا القائد بين أفراد المجتمع بالقوة تارة، وبالإغراء وفنون الاحتواء تارة أخرى.

ومن ثم إلى التسلطية، على أن هذه النتيجة لا تنطبق على كل الأسر التي ترتفع في المستوى الاقتصادي - الاجتماعي؛ حيث قد يتخذ بعضها من هذه الهامشية طريقاً للمساهمة في توسيع نطاق الخبرة لأغراض خلاقة، ولطموحات إنسانية أعمق، كما تبين دراسات حديثة أن الفروق الطباقية في التسلطية لا تكون في درجة التسلطية بل في مصاحباتها، فالتسلطية في الطبقات الفقيرة تكون مصحوبة بميول عدوانية أكثر، أما في الطبقات المتوسطة، فإنها تكون مصحوبة بزيادة في الميول المحافظة، والنزعات التقليدية.

وهناك عامل اجتماعي آخر، يتمثل في الدور الاجتماعي للفرد؛ فالمدرسون أكثر تسلطية من التلاميذ، والمسنون أكثر تسلطية من الصغار والشباب، ويكون تأثير العوامل الاجتماعية قوياً وملحوظاً في بعض الأفراد أكثر من البعض الآخر، لا بسبب المؤثرات الاجتماعية فحسب، بل نتيجة لبعض الدوافع الشخصية التي ترضيها التسلطية.

**والسؤال الآن:** كيف يؤثر الآخرون في اتجاهاتنا؟ وما الذي يجعلنا نخضع للاتجاهات الخارجية أو نرفضها؟

في وسعنا أن نحدد ثلاثة متغيرات تعتبر أكثر من غيرها ذات وزن كبير من حيث التأثير في القرارات التي نتخذها في اتجاه قبول هذا الاتجاه أو رفضه، وهي:

كما أن الأساليب التي تستخدمها الأسرة في تنشئة الأطفال من أهم الوسائل التي تتسبب في انتشار اتجاه التسلط، ومن أساليب التنشئة الاجتماعية السلبية التي تتسبب في تنشئة الأطفال على تبني اتجاه التسلط:

- افتقار الاتصال الوجداني بالأبناء، وتجنب إظهار الحب والتقبل لهم.
- فرض الطاعة على الأصغر لمن هو أكبر باعتبار معيار السن فقط.
- استخدام العقاب والتجاهل والرغبة والتخويف.
- التسلط الدائم من جانب الوالدين، وفرض الأوامر الصارمة والتبعية على أطفالهم.
- التأكيد على الخضوع للقواعد الاجتماعية التقليدية، والعرف، والمعايير السائدة بطريقة ضاغطة تفوق أحياناً قدرات الأبناء على فهمها أو استيعابها.

ومن العوامل الاجتماعية التي يعتقد في أهميتها بالنسبة لانتشار الاتجاهات التسلطية:

تأثير الطبقة الاجتماعية، فغالباً ما تنتشر الاتجاهات التسلطية في الطبقات الاجتماعية الهامشية، ويستخدم مفهوم الهامشية للإشارة إلى الأسر التي ترتفع فجأة في السلم الاجتماعي الطبقي، في مقابل الأسر ذات التاريخ الاقتصادي والاجتماعي المستقر.

فالأسر الهامشية ترفض نفسياً الطبقة الأصلية الفقيرة، ويقود هذا الرفض إلى التصلب،



الفرصة تتسع أمام الإنسان الذكي للنجاح والفوز والسيطرة على المشكلات التي تطرحها عليه بيئته .

وعلى هذا؛ فعندما يريد عالم النفس الحديث أن يحدد ذكاء شخص معين لأغراض أكاديمية أو علاجية، فإن ما يفعله يتلخص في الحقيقة في ملاحظة أداء هذا الفرد على مجموعة من الأعمال أو الاختبارات أو المقاييس، وأن يقارن هذا الأداء بمعيار عام يمثل في الحقيقة متوسط أداء أفراد من نفس العمر في المجتمع الذي ينتمي له هذا الشخص، ويمكن بناء على هذه المقارنة أن نحدد موقع هذا الفرد من حيث مستوى ذكائه بالنسبة للآخرين .

يبقى أن نشير هنا إلى أن هذا المنطق القائم على مبدأ الفروق الفردية في موضوع الذكاء قد أدى إلى تطورات مهمة في تصوراتنا عنه، فلأول مرة أصبح الذكاء موضوعاً تختلف دراسته تماماً عن الدراسات الفلسفية السابقة؛ إذ لم يعد الشخص الذكي مختلفاً اختلافاً نوعياً عن غيره، بل أمكن النظر إليه لأول مرة بصفته فرداً يختلف عن غيره في مقدار انتظام وظائفه العقلية بصورة تجعله أكثر قدرة على معالجة الجوانب السلوكية الممثلة للمفهوم كما سبقت الإشارة .

على أن المقياس النفسي هو وسيلتنا لذلك، والمقياس النفسي هو ببساطة أداة أو أسلوب

أ- محتوى الاتجاه، أو مضمون ما تقوله رسالة معينة.  
ب- مصدر الرسالة أو من هو قائل الرسالة.  
ج- طبيعة الشخص المستقبل لما تتضمنه الرسالة .

## الباب الخامس العقل الإنساني

### الفصل الحادي عشر الذكاء ونسبة الذكاء

عندما نقول عن طفل أو راشد إنه يتمتع بذكاء مرتفع؛ فإننا قد نعني أشياء متعددة، مثل سرعة البديهة، والفهم، والاستفادة من الخبرات، والتحصيل، والتفوق الدراسي، والحقيقة أن كل هذه المعاني المتعددة التي تطلق على مفهوم الذكاء هي من الأسباب التي جعلت من هذا المفهوم موضعاً للخلاف والجدل بين علماء النفس، وقد دار الخلاف بين العلماء في تعريف الذكاء، على أنه يمكن معالجة الذكاء بصفته مفهوماً يجمع بين طائفة من الخصائص العقلية التي تساعد الإنسان على التكيف مع واقعه وعلى هذا يمكن أن نعتبر الشخص الذكي في مقابل من هم أقل ذكاءً منه أكثر وضوحاً في أفكاره، وأكثر قدرة على الاستفادة من الخبرات التي يمر بها هو أو من حوله، يفهم الأشياء ويستوعبها أسرع من غيره، ويدرك العلاقات بين الأشياء ويلم بالأحداث الدائرة أكثر ممن هم أقل ذكاءً منه، ولهذا فإن



ومن أشهر مقاييس الذكاء في الوقت الحالي: مقياس وكسلر لذكاء الراشدين، وكذلك مقياس وكسلر لذكاء الأطفال؛ ويتمثل المقياسان من حيث بنائهما، ويتكون كلا المقياسين من جزئين: لفظي، وأدائي، ويتكون كل جزء منهما من مقاييس فرعية، على أنه من الواضح أن مقاييس الذكاء تختلف من حيث المادة المكونة لها، فبعضها لفظي، وبعضها شكلي أو أدائي، أي أن بعضها عبارة عن مجموعة من الألفاظ أو الأرقام، وبعضها تكون مادتها صور وأشكال ومكعبات مختلفة الأحجام والألوان، وهكذا.

وعلى الرغم من النجاح في تشخيص الذكاء وتقديره؛ فإن هناك مشكلات نتجت عن تفسيره؛ فالشائع أنه يخضع للوراثة إلا أن هناك من العلماء ما رجح أن الذكاء يمكن اكتسابه؛ إلا أن ما نعرفه على وجه اليقين أن للبيئة المحيطة أثرًا واضحًا في اكتساب الذكاء وتتميته، كما أن تنشيط العقل، وتدريب التفكير من العوامل التي تزيد الذكاء حوالي عشرين درجة.

**إن أزمات منتصف العمر، التي تمثل الجوانب السلبية فيها: القلق والاكتئاب والإحساس بعدم السعادة؛ يمكن أن تتضاءل إذا ما شعر الشخص بالرضا بالأمر الواقع، وأنه يتقدم في العمر، وكثيرون لا يتقبلون الأمر؛ خاصة من كانوا يحصلون على الثروة والشهرة والجاهلية، وخاصة إذا لم يستطيعوا تغيير نشاطاتهم والحصول على المتعة والسعادة من مصادر جديدة**

يساعدنا على الوصف الكمي الدقيق، وهو أنسب الوسائل لقياس الذكاء؛ فإذا تحدثنا عن مقياس الذكاء بحسب المقياس النفسي، فإنه من الضروري أن تكون درجة الشخص معبرة تعبيرًا حقيقيًا عن موقعه في تلك الخاصية، بحيث تعكس القدرة الفعلية للفرد على الفهم، والاستيعاب، وإدراك العلاقات المكانية، والتجريد، ومعالجة الرموز، والاستفادة من الخبرات العقلية، وغيرها من الخصائص التي ترتبط بمفهوم الذكاء، وتعد مقاييس الذكاء في الوقت الحالي من أكبر الشواهد على تقدم علم النفس، وتطور استخدام الأساليب الإحصائية، والتفكير العلمي في الوصول إلى القوانين السلوكية بوضوح ودقة. فبفضلها أمكن التحول إلى الوصف الكمي الدقيق للفروق في ذكاء الأفراد والمجتمعات المختلفة، فضلاً عن استخدام الموضوعية في اكتشاف جوانب التفوق والضعف في الفرد الواحد.

وكان أول مقياس للذكاء الذي وضعه العالم «بينيه»؛ حيث يمكن الحصول على نسبة الذكاء بقسمة العمر العقلي للشخص على عمره الزمني مع ضرب الناتج  $\times 100$ ؛ على النحو التالي:

**نسبة الذكاء وفق مقياس «بينيه»**

=

**العمر العقلي ÷ العمر الزمني  $\times 100$**

## الفصل الثاني عشر

### الإبداع.. ثماره واستثماره

هو شائع، وتصلبه في التفكير، وبعض الاتجاهات والعقائد المغلقة التي تبعد عن الانطلاق في الرؤية والتحرر مما هو شائع، وعلى الرغم من أن الاضطراب النفسي والعقلي للفرد قد يبدو شائعاً بين المبدعين والعباقرة؛ فإن البحوث تبين أن الاضطراب الزائد، والاضطراب غير المصحوب بالثقة والتفانيّة يعوق التعبير عن الإبداع ولا ييسره، على أن بعض المجتمعات قد تلعب دوراً محبباً شديد الإحباط للتعبير الإبداعي والابتكار.

ولما كانت المؤسسات الاجتماعية تلعب في الحياة المعاصرة دوراً مهماً في ضبط الأفراد وتوجيههم، فإن بناء النظم الإشرافية أو القيادية داخل تلك المؤسسات، فضلاً عن نظم العلاقات الاجتماعية داخلها يقوم أيضاً بدور كبير في تشجيع الإمكانيات الإبداعية أو إحباطها داخل المجتمع.

انشغل المفكرون على مر التاريخ البشري بتقديم بعض التفسيرات لتلك القوة التي تحكم العقل الإنساني عندما يوجد بالأفكار والاكتشافات والابتكارات، على أن علم النفس يرى في الإبداع سلوكاً بشرياً معقداً، بل إنه شديد التعقيد يمكن وصفه وتحديد عناصره الرئيسية وشروطه الخارجية أو الداخلية، ويعرف الإبداع بأنه: قدرة عقلية عامة تجعل الشخص يبحث عن إنتاج كل ما هو جديد، وهذه القدرة العقلية تعتمد على بعض القدرات: القدرة على السيولة في الأفكار والانسياب، القدرة على المرونة الفكرية، الإدراك الواعي والاستبصار، وغيرها.

وعلى الرغم من أن الإبداع يمكن اكتسابه؛ فإن هناك عوامل متعددة قد تعوق ظهوره، بعضها قد يوجد في الفرد ذاته، كاطمئنانه لما

## الخاتمة

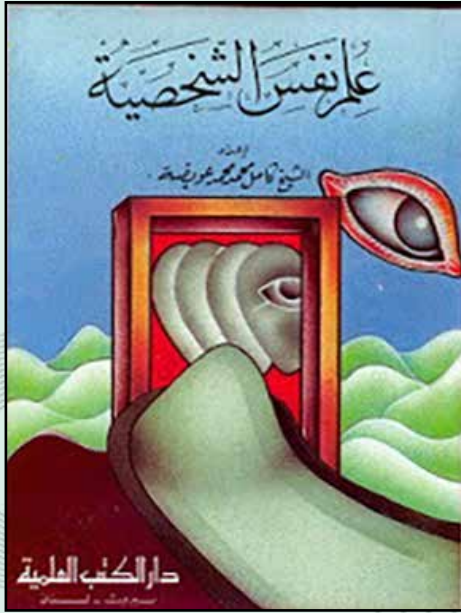
الكتاب شيق في أسلوبه، ثري في معلوماته، مهم في محتواه... ولا تكاد تقرأ صفحاته إلا وتُسبِّح الخالق على عظمة ما أبدع في النفس البشرية... فكما قيل:

وَتَحْسَبُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ      وَفِيكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ

وبالإضافة إلى ذلك، تحمد الله على نعمة الإسلام، وتكتشف رحمة التشريع الإلهي الذي أحل لنا في كل مرحلة ما تحتاجه أنفسنا لتسعد وترتقي، هذا الكتاب ستود أن تقرأه مرات عدة لتستمتع بما فيه..







عرض : أحمد عبد الله

## علم نفس الشخصية

- عدد الصفحات: 250 صفحة

- طبعة : 1996 م

### مراجعة الكتاب

أ.د محمد رجب البيومي

(عميد كلية اللغة العربية بالمنصورة)

### الناشر

دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان

## المؤلف

كامل محمد محمد عويضة

مؤلف سلسلة كتب في علم النفس

مواليد عزبة الشال - إحدى قرى محافظة المنصورة - مصر.

له عدد من المؤلفات في علم النفس أشهرها «علم نفس الشخصية».

رجوع



## مقدمة

يعيش الإنسان طوال حياته محاولاً البحث والمعرفة عن العالم من حوله ليستطيع السيطرة عليه وتحقيق السعادة، والحقيقة أن أهم ما يمكن أن يوفر سعادة الإنسان هو معرفته بذاته واحتياجاته وكيف يمكنه تلبيةها في ظروف مقبولة اجتماعياً بصورة تسهم في إيجاد فرد متوازن متوافق مع ذاته ومع من حوله. و«علم نفس الشخصية» كتاب ثري جاء في خمسة وعشرين فصلاً، يحوي الكثير من التفاصيل عن الإنسان نفساً وجسماً وعقلاً، وهو سياحة نفسية إنسانية إن جاز التعبير.. فهيا نبدأ معاً الرحلة في صفحات الكتاب.

## الفصل الأول

### مذهب الكمال المثالي والواجبات الإنسانية

ويعتبر الإغريق القوى العقلية أسمى القوى الإنسانية، وقد ذهب «أرسطو» إلى أن كل شيء له وظيفة خاصة يؤديها، وخيره يكمن في هذه الوظيفة وأدائها على خير وجه.

فالإنسان مثلاً وظيفته الخاصة - وبعد تحليل - عند «أرسطو» هي التفكير، فهي الميزة التي يتصف بها عن النبات والحيوان، فهو أعلى أعمال هذا المبدأ وأتمها، وهو أكمل نشاط للوظائف العقلية والتفوق الناشئ من ذلك هو عنده الفضيلة الإنسانية، وخير الإنسان هو تحقيق الذات الإنسانية وكمال النفس ولو صح أن الطبيعة الإنسانية ترد إلى استعداد واحد لكان التفكير، ولكنها ترد إلى أكثر من استعداد ولكل منها نشاطه الخاص.

#### نظرية الكمال في صورتها الحاضرة

لن يتسنى لنا أن نفهم حقيقة هذه النظرية في صورتها الحالية إلا إذا عرفنا الأسس العامة لنظرية الوجود التي تستند إليها، وهناك اختلاف بين الفلاسفة في فهم الوجود فبعضهم (مادي) يرى الوجود مادة بحتة تحددها قوانين الطبيعة والكيمياء. وهناك الطبيعيون الذين يرون الوجود (حيوي) محكوم بالطبيعة البيولوجية.

أما أصحاب نظرية الكمال المثالي الذين يرون وجود مستويات ثلاثة في الكون، وهي: الشخصية الإنسانية، والكائنات العضوية، ثم

في هذا الفصل، يوضح المؤلف ماهية مذهب الكمال ونظريته في الحاضر ومعنى الكمال النفسي وتحقيق الذات ويبدأ بتعريفه: بأنه «أحد المذاهب الغائية التي تقيم الأفعال بما يترتب عليها من لذة وسعادة وكمال جسمي وخالقي وروحي وعقلي وليس بشكل الفعل»، فالأفعال الإنسانية يمكن النظر إليها من ناحية الشكل ومن ناحية الغاية.

وقد اختلف الغائيون في تحديد الأثر الحسن الذي يعدونه أساساً للواجب..

فطائفة تراها اللذة، وأخرى تراه في كمال الحياة الطبيعية، وتذهب ثالثة إلى أن الخير الأعلى هو الكمال المثالي الذي يؤدي إلى نمو العقل والجسم وليس اللذة.

وإجمال القول أن الغائيين يرون الخير الأعلى هو أساس الواجب، وأن هذا الخير يُطلب بين آثار الأفعال ونتائجها.

#### نشأة «نظرية الكمال»

الصورة البسيطة لهذه النظرية عند الإغريق هو مبدأ «العقل السليم في الجسم السليم»، بمعنى نمو القوى العقلية والجسمية نمو متناسق،

يعدو أن يكون رُقي هذه الوظائف وبلوغها درجة الكمال، وترى في هذا تحقيق الذات الإنسانية وكمالها، ولكنها لا تجاري «أرسطو» في قصر الكمال على التفكير، وترى أن جميع الأعمال والوظائف ضرورية لتحقيق الذات، وإن كانت تتفاوت في مدى صلتها ومقدار أثرها بتحقيق الذات، فحياة الإنسان تتألف من مجموعة وظائف، هي:

- الوظائف والأعمال العضوية:  
(كالتغذية للحفاظ على الجسم).
- الوظائف والأعمال الاقتصادية:  
(تنتج الخيرات الاقتصادية اللازمة لتنمية الجسم).
- الوظائف والأعمال الاجتماعية:  
(كالحب والزواج وتكوين أسرة، والصدقة)، وهي تسهم في اكتساب الأخلاق.
- الوظائف والأعمال العقلية والروحية:  
فصلتها بتحقيق الذات أتم وأوثق، (ووظائف العقل وفي رأي الفلاسفة الكمالين أوسع من التفكير فالعقل يفكر ويتذوق ويتعبد، وهو إذ يفعل هذا ينشد قيمًا خاصة. فهو يفكر لطلب المعرفة، ويتذوق ليستمتع بالتجارب الفنية، ويتعبد ليصل إلى مبدأ الكون ومصدر الوجود)، وهذا ترقى للكمال وتحقيق معنى الإنسانية.

ويرى الفلاسفة أن الحرمان أو الإفراط كلاهما لا يؤدي إلى كمال الإنسان،

المادة غير الحية، ولكل منها طبيعته وسلوكه والثلاثة يمثلون مستويات متدرجة لكل منها ما يسبقها مرتبة من الأعلى للأدنى.

كما يرى أصحاب نظرية الكمال أن المستويات الثلاثة بينها فروق في القيمة، فالحي يوضع فوق غير الحي وحياة التفكير الممثلة في الإنسان أعلى قيمة من حياة الهضم والنمو والحس في عالم النبات والحيوان، فالإنسان خير الخليفة وأعلى مستوياتها بشهادة الإدراك الفطري السليم، وهو ما يطابق قول الله تعالى في القرآن الكريم ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (الإسراء: 70).

وخير كل مستوى من هذه المستويات كمال وظيفته، فالمادة كالكسكين مثلاً خيرها في أداء وظائفها والكائنات العضوية خيرها في القيام بوظيفتها، وكذلك الإنسان كماله في تحقيق عقله وأداء وظائفه الروحية والعقلية، وهو ما يسميه الفلاسفة تحقيق الذات.

والنظرية الحديثة أوسع نطاقاً من القديمة في الكمال، فهي ترى أنه بالإضافة للتفكير - كصفة إنسانية - هناك حاجات عضوية للإنسان، وهناك حاجة للعبادة والتذوق الجمالي، بالإضافة إلى الحاجات الاجتماعية.

### الكمال النفسي وتحقيق الذات

تتفق نظرية الكمال الحديثة مع «أرسطو» في أن الخير مكانه الوظائف والأعمال، وأنه لا



وممارسة التفكير العلمي والتذوق الفني والأدبي، ثم التعبد والقيام بالواجبات الدينية والخدمات الاجتماعية.

### الواجبات الإنسانية

تحت هذا العنوان يتناول المؤلف الواجبات في جانبها الفردي والاجتماعي وأساس تلك الواجبات.

اختلف علماء الأخلاق في تحديد الأساس النظري للأخلاق الإنسانية، فمنهم من:

يحددها بالبصيرة أو الإدراك المباشر والحدس وهو مذهب شكلي (ومن الصعب التسليم به؛ فالواجبات تختلف من أمة إلى أخرى ومن عصر إلى عصر، أما البديهيات فلا خلاف عليها).

أما الغائيون فيحددونها بنتائجها والآثار المترتبة عليها، ويرون الكمال المثالي في تحقيق الذات وخصائص الإنسانية في الإنسان باهتمامه بتحقيق القيم.

### الواجبات الفردية

- حفظ الحياة: وهو أول واجباتنا نحو أنفسنا وهو غريزة البقاء، فلا بقاء للقيم بدون إنسان يتمثلها ويحافظ عليها والفلاسفة أنصار اللذة يرون وجوب الانتحار إذا أفلتت السعادة، ولم يكن هناك أمل في امتلاكها.

- حفظ الصحة: فلا معنى للاحتفاظ بالحياة دون الحفاظ على الجسم من الأمراض بممارسة الرياضة بصورة منتظمة.

ولكن التوسط في إشباع وظائف الإنسان الحياتية اليومية يحقق الكمال في الصحة والتفكير والتذوق الفني والتعبد.

ووراء كل هذه الوظائف غرائز تدفعنا إلى ممارستها وتحقيق قيمها فوراء الأعمال الاقتصادية غريزة التملك، كما تدفعنا غريزة الاجتماع إلى الزواج والحب والصدقة، وكذلك حب الاستطلاع غريزة تدفعنا للبحث والتقيب عن الحقائق، أما التدين فيدفعنا إليه شعور الإجلال لمبدأ الكون والرغبة في الاتصال به.

وهذه الأعمال التي تدفعنا إليها الغرائز في الطفولة وتهذبها التربية تمثل واجبات إنسانية لا يسع المرء إغفالها.

### وختلاصة القول

إن الحياة الفاضلة في رأي «نظرية الكمال» تتكون من ممارسة الأعمال الإنسانية في صورتها الكاملة التي تحقق القيم الإنسانية، فالثراء ليس غاية فهم يأكلون ويشربون ويتزوجون، ولكنهم لا يتخذون من لذة الطعام والشراب هدفًا أعلى؛ لأنهم يؤمنون أن الإنسان لا يكون إنسانًا إلا بحياة الفكر والتذوق والعبادة.

واليوم لديهم ينقسم إلى قسمين كبيرين: ساعات العمل لممارسة الأعمال الاقتصادية، وساعات الفراغ موقوفة على أعمال الإنسان الصحيحة، وهي التزود من العلم،

### واجبنا نحو التجارب الجمالية

أن نجعل التذوق الفني جزءًا من حياتنا العادية، وأن نتقدم بهما في طريق الرقي بما يحقق الذات الإنسانية العليا، ويستتكر المؤلف على البيئة المصرية خطأها وعجزها عن التذوق الفني من صور وأفلام وقصص ومسرحيات؛ حيث اتجه المصورون والفنانون إلى إثارة الغرائز الجنسية، وحملوا الجماهير أن يظنوا أن هذا هو الفن الصحيح، وفي غمرة هذه الفوضى نسي الجمال الكلاسيكي، كما نسي الرائع من المناظر الطبيعية وغير ذلك من التجارب الفنية النبيلة.

### واجباتنا الدينية

لابد من إرضاء النزعات الدينية طبقًا لنظرية الكمال، ففينا دوافع نفسية تدفعنا إلى العبادة والاتصال بالله والترقي بها، ولا بد من الاعتراف بالقيم الدينية وجعلها هدفًا لحياتنا الروحية.

- واجب الاعتدال: على المرء أن يكون معتدلًا، وأن يحرر نفسه من سيطرة الغرائز، وهناك مذهبان متناقضان، هما:

مذهب التقشف، الذي يعكس حرمان النفس وتحريرها من سطوة الجسد بالزهد، ويرى أن اللذة شر في ذاتها.

ومذهب اللذة المفراط في اغتنامها وبراها الغاية الوحيدة من الحياة.

وكلا المذهبين يضعف الجسم، ويقف في سبيل الرقي العقلي، فالوضع الصحيح للحياة الجسمية ليس كبت الغرائز والإفراط في إرضائها، ولكنه الاعتدال بينهما.

ومذهب الكمال لا يدعو إلى محو الحياة الطبيعية أو كبتها، ولكنه يطالبنا بوضع الحياة العقلية الروحية فوق الغرائز والتوسط في إشباع الحاجات.

## التوسط في إشباع وظائف الإنسان الحياتية اليومية يحقق الكمال في الصحة والتفكير والتذوق الفني والتعبد

وملخص القول في الواجبات الفردية جمعها في كلمة واحدة، وهي (كن إنسانًا).

### الواجبات الاجتماعية

تمثل الواجبات الاجتماعية واجباتنا نحو غيرنا سواء كانوا من عامة المجتمع أو كانوا من الأسرة أو جماعة ننتمي إليها.

### واجباتنا نحو الحياة العقلية والروحية

الإنسان يفكر ويتذوق ويتعبد، وواجبنا الأول هو إنماء الفكر وترقيته، بحيث يستطيع أن يصل إلى الحقائق في جزئها المعرفي الفلسفي والمهني في المدارس الفنية، المتوسطة، والجامعي.

### العدل والإحسان والصلة بينهما:

العدل يمثل منع إلحاق الضرر بالآخرين والإحسان يعني جلب الخير إليهم والفرح لسعادة الناس، فمقابل العدل وهو احترام حياة الغير واجب الإحسان وهو السهر للحفاظ على حياتهم ومن صورته العناية بالمرضى وأعمال الإنقاذ ويقابل واجب احترام حرية الغير، واجب تشجيع هذه الحرية.

ومع تطور الحياة تحول ما كان إحساناً إلى عدل كتعويض صاحب العمل العامل الذي أصيب بحادث أثناء العمل، فالفلاسفة يجعلون من الإحسان عدلاً تعويضياً، وبشكل عام فكرة الإحسان كانت الدافع وراء بناء المستشفيات والملاجئ وتقديم العون للفقراء، وبعد ذلك تولت الدولة القيام بهذا الدور.

## الفصل الثاني

### مشكلة الشخصية وتكاملها

في هذا الفصل، يوضح المؤلف أن الشخصية الإنسانية تمثل كلاً متكاملًا وخليطاً ممتزجاً ما بين النفس والجسم والعقل والسلوك الفطري والمكتسب.

#### السلوك الجسمي والسلوك العقلي

إن ما يحدث في الجسم يؤثر في مزاج الشخص وتفكيره، كما يؤثر مزاج الشخص في حالته الصحية؛ فالغضب قد يؤدي إلى إصابة

وهناك واجبات العدل التي تطلب منا الامتناع عن إيذاء الآخرين، أما واجبات الإحسان، فهي التي تطلب منا تقديم الخير لهم.

أساس الواجبات الاجتماعية: وهو نظرية الحقوق، ومن الضروري لمن يدرس الواجبات الاجتماعية أن يستعرض الحقوق الإنسانية، والغائبون إجمالاً يرون أن الخير الأعلى أساس الحقوق الإنسانية، فبدون حق الحياة وحرية الفكر والعمل وغيرها من الحقوق يصبح من المستحيل أن يتحقق الخير الإنساني الأعلى.

#### أنواع الواجبات الاجتماعية

هناك أنواع واجبات اجتماعية بعدد أنواع الحقوق: فحق الحياة يعني احترام حياة الغير ما عدا في حالة الدفاع عن النفس، ويستتبع هذا الحق، الحق في مقومات الحياة مثل حق العمل لكل رجل صحيح وقادر.

وحق المعونة للمتعطلين والعاجزين عن الكسب، وهو ما نادى به ثورة 1848م في فرنسا، وأنشأت بعدها المصانع لتأمين العمل للمتعطلين.

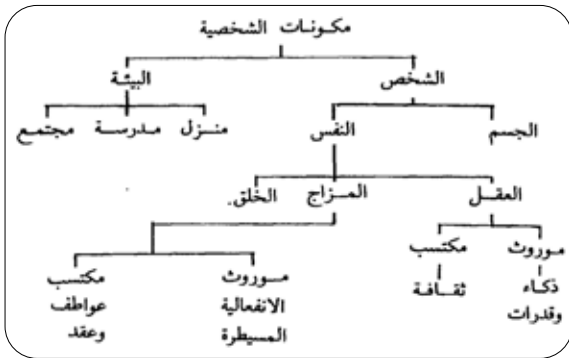
ويرتبط بحق العمل حق الحفاظ على الصحة واتخاذ الوسائل الضرورية لحمايتها.

وحق حرية الفكر والعمل، ويقصد حرية التعبير وحق اختيار العمل.

والآمال والتجارب التي مر بها، ورأي الفرد في نفسه، ورأي الناس فيه، وما هو عليه في الواقع، ثم تركيب كل هذه العناصر في وحدة واحدة ممتزجة يفقد كل عنصر فيها ذاتيته الخاصة، فتكون شخصية زيد أو عمرو.

فكما تختلف صفاتنا الجسمية التي تميز كلاً منا بسمات مادية خاصة، كذلك تختلف صفاتنا من حيث السمات النفسية التي تطبع كلاً منا بطابع خاص.

ويسرد المؤلف بعض الجوانب المختلفة للشخصية بالتفصيل في الأبواب القادمة من خلال المخطط التالي:



### الفصل الثالث

#### الشعور ومظاهره البؤرة والهامش - واللاشعور

الشعور ومظاهره الثلاثة:

للشعور ثلاثة مظاهر أو مستويات أو مكونات، وهي (الإدراك والوجدان والنزوع)، أو لنقل المكون المعرفي، ثم المكون الوجداني، ثم المكون السلوكي؛ فمعرفة الإنسان بأمر ما أو شخص

الإنسان بالجلطات أو انفجار شريان بالمخ أو حدوث شلل لبعض الأعضاء، كما يحسن السرور من حالة مريض القلب، ويرفع من روحه المعنوية ويؤثر في شفائه، فليس هناك فصل تام بين مكونات الإنسان المختلفة سوى في التخصص الذي يدرس كل منها.

#### السلوك الفطري والسلوك المكتسب

وكما أن هناك تفاعلاً بين مكونات الشخصية هناك أيضاً تفاعل وامتزاج بين السلوك الفطري الموروث - الذي نمارسه دون تعلم كالرضاعة والأمومة وغيرها من السلوكيات المعقدة والبسيطة - والسلوك المكتسب الذي ينجم عن تأثير بيئتنا فينا وبتلقاه من الأسرة والمدرسة والمجتمع كالنظام والنظافة والصدق.

ويشير إلى أن الفطرة لا تعدو كونها استعداداً يتشارك فيه الجميع مع اختلاف درجاتهم، ثم تأتي البيئة فتقوّي هذا الاستعداد أو تضعفه، بل وتضيف إليه استعدادات أخرى وميولاً كثيرة، فأناس مستعدون جميعهم للهرب مما يمثل خطراً على حياتهم، ولكن البيئة عدلت من سلوكهم حتى أصبح متبايناً حسب الظروف.

#### اختلاف شخصيات الأفراد

إنه من الخطأ أن نحكم على شخصية فرد من الأفراد عن طريق مظهره الخارجي أو حظه في الحياة، وإنما الأمر يحتاج إلى دراسة تحليلية تتناول السلوك بجميع استعداداته

لأنها تؤلِّمنا أو لا تتفق مع معايير المجتمع وبعضها سطحي يمكن تذكره بسهولة، والآخر بعيد لا يكاد يتذكره المرء إلا في الأحلام أو سقطات اللسان، وهو من فترة إلى أخرى يطفو في شكل عقد تؤثر في السلوك وتعرضه للانحراف.

#### الفعل المنعكس:

يعد الفعل المنعكس أبسط أنواع السلوك الفطري، ويتمثل في الحركة الآلية التي يأتي بها الجسم إذا لامس شيئاً ساخناً أو إغلاق جفن العين إذا دخلها شيء، وعماد هذه الحركة الأعصاب الحسيّة المتصلة بالنخاع الشوكي، وغايتها حماية أعضاء الإنسان من الخطر.

وقد اكتشف العالم الروسي «بافلوف» فكرة المثير والاستجابة التي تسمح بتعديل طفيف في الأفعال الفطرية، فقد اكتشف أنه عند تقديم الطعام للكلاب فإن الغدد اللعابية يزيد إفرازها، فإذا تكرر اصطحاب مثير اصطناعي للمثير الطبيعي عددة مرات، فإنه يكتسب صفته، ويصبح كافياً وحده للحصول على الاستجابة المطلوبة، فبمصاحبة ناقوس للطعام يفرز الكلب اللعاب بمجرد سماع الناقوس، وهو مبدأ يستخدم في تدريب الحيوانات على حركات معينة، ويمكن أن نفهم بعض نواحي سلوكنا الإنساني المرتبط به، ولكنه لا يصلح لتفسير السلوك الإنساني كله.

ما تؤدي إلى انفعال تجاهه، سواء كان سلبياً أو إيجابياً، ثم يؤدي هذا الانفعال إلى سلوك متناسق مع المكونين السابقين، ومثال على ذلك مجيء صديق مفضل للزيارة، بداية نحن ندرکه، ثم نسعد بمجيئه، ثم نقوم لاستقباله ومصافحته متهللين.

والشعور ينساب ويتدفق في حياة الإنسان طوال حياته، ولا يكاد ينقطع إلا بالموت، وفي كل المواقف هو موجود بمظاهره الثلاثة، ويقسم بعض العلماء السلوك على أساس مظاهره الثلاثة، فثمة سلوك إدراكي كالتفكير وسلوك وجداني كالخوف والغضب والحب والبغض، وسلوك نزوعي كالتقليد.

#### البؤرة والهامش:

كلما تركز شعورنا في شيء محسوس أو فكرة ما كان هذا الشيء في (البؤرة) وما عداه في (الهامش) على أبعاد مختلفة منها، وتظل قابلة للانتقال إلى البؤرة.

مثال: يعتبر المدرس في بؤرة الشعور للطالب أثناء الدرس، وزملاؤه في الهامش، فإذا ما سأل زميل سؤالاً صار في البؤرة والمدرس في الهامش.

#### اللاشعور:

يوجد على حافة الهامش، وهناك في الأعماق الدفينة من نفس الإنسان، حيث الذكريات والمواقف التي تضطرنا الحياة إلى تحييتها عن (الوعي)؛

## الفصل الرابع

### الغرائز

ومنهم من رآها اثنتين وأربعين غريزة مثل «ثورنديك»، بينها البكاء والسعال والابتلاع.

وبينما نجدها عند «فرويد» تخدم غريزة واحدة مسيطرة، وهي الغريزة الجنسية؛ إذ بها عند «أدler» غريزة أخرى هي غريزة السيطرة.

أما «ماكدوجل»، فقد جعلها أربع عشرة غريزة لكل منها انفعال خاص يميزها.

فعلى سبيل المثال يدفع الحنو إلى الوالدية والخوف إلى الهرب والجوع إلى البحث عن الطعام والوحدة إلى الاجتماع.

وهذه الغرائز فيها ما يخدم الفرد كالهرب والسيطرة وما يخدم النوع كالوالدية والجنس وما يخدم الجماعة كالاجتماعية والمقاتلة، وبعضهم يخدم الجميع كالخوف وغيره.

#### صفات الغرائز

تتسم الغرائز بكونها فطرية ونوعية توجد في جميع أفراد النوع الواحد، كما تتسم بالثبات إذ لا يمكن زوالها، والظهور على مراحل، فبعضها يظهر عند الميلاد كالرضاعة وبعضها عند المراهقة كالميل للجنس الآخر، كما تصاحب الغرائز مراحل للشعور الثلاثة، وتتميز بانفعال خاص بها كالخوف في الهرب مثلاً، كما أنها قابلة للتعديل كلما ارتقى الحيوان.

يوضح هنا المؤلف النظريات المختلفة للغرائز، فهناك النظرية الفرضية التي تستند إليها مدرسة «ماكدوجل»، وترى أن الغرائز:

دوافع فطرية معقدة للسلوك الإنساني، وترى أن الكائنات مسيرة لتحقيق أغراض مرسومة سواء شعرت أم لم تشعر وهي مزودة باستعدادات تحقق بها هذه الأغراض ضاربة المثل بدودة القز وتطوراتها وحياة النحل والحشرات والنمل والأسماك والطيور المهاجرة.

ويعرف «ماكدوجل» الغريزة بأنها استعداد فطري جسمي ونفسي يدفع الكائن الحي لإدراك مثير خاص، وينفعل حياله انفعالاً خاصاً، ثم ينزع نزوعاً خاصاً.

**للشعور ثلاثة مظاهر أو مستويات، وهي (الإدراك والوجدان والنزوع)، والشعور ينساب ويتدفق في حياة الإنسان طوال حياته ولا يكاد ينقطع إلا بالموت**

#### عدد الغرائز

اختلف العلماء في عدد الغرائز، منهم من رآها اثنتين وثلاثين غريزة مثل «كوليم جيمس»، بينها الغيرة والخجل والنظام،

## مناقشة وتعديل الغرائز

هناك اختلاف بين العلماء في بعض الغرائز فبعضهم يعتبر الملكية مكتسبة؛ لأن بعض القبائل تنفي الملكية الخاصة وغريزة المقاتلة ينفياها السلام الدائم بين القبائل غير المتحضرة فلو كانت فطرية لما وجدنا ما يعارضها بحسب «ما كدوجل» الذي يعتمد على الغائية.

وهناك «نظرية التطور» التي ترى أن الناشئ اكتسب صفات من البيئة، ثم توارثتها الأجيال حتى أصبحت أصلاً فيها، وظلت تكافح الطبيعة وتتكيف مع البيئة فبقي الصالح وفني الضعيف.

وبالنسبة للإنسان، الغريزة قابلة للتعديل والمقاومة بشكل متباين بين أفراد أنواعه على خلاف الحيوان الذي تتقارب أساليب السلوك فيه إلى حد كبير.

إن تعديل الغرائز يختلف بين الصغير والكبير، العابد والمقبل على الدنيا، الجاهل والمتعلم، ويساعد العقل النامي المتطور الإنسان في هذا المجال، فالإنسان قادر على تعديل مظهره الانفعالي، وإظهار عكس ما يبطن، وهو أمر لا يخفى على ذوي الفراسة.

أما النزوع، فالتعديل فيه واسع المدى، ويمكن للإنسان والحيوان أن يجد أساليب متنوعة لإشباع غرائزه، فقد تتحول غريزة السيطرة لتطويع الطبيعة والاستطلاع لخدمة العلم والقتال إلى التنافس الشريف والهرب إلى النفور من الرذائل.

## الإبدال والإعلاء

إن الغرائز تشبه النهر المتدفق - كما يقول «طمسون» - والقيود والحواجز هي كسد مصمت يقف في مقابل هذا النهر، وهو ما يؤدي إلى احتمالات ثلاثة، وهي:

- طغيان الماء على السد، كما يحدث لدى الأفراد الذين لا يعبؤون بعرف ولا قانون في الجرائم الخلقية والقانونية على السواء.

- تسربه لقيعان وقنوات خفية آسنة، والمجتمع مليء بهذه الأساليب الخادعة التي يلجأ إليها بعض الأفراد ليستروا نزوعهم الخفي الجائر الذي لا يقره العرف أو القانون.

- أن يكون السد من القوة والأساس والماء من التدفق والوفر، بحيث تظل المعركة قائمة، وليس ذلك بالطبع إلا على حساب الصحة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعجزون بحكم الطبيعة والتربية عن انتهاك القواعد وإسكات الغرائز، فيشتد بهم الصراع ويروحون في النهاية ضحية لهذا الموقف الذي يسبب لهم انحرافات نفسية وعقلية.

والإبدال هو تحويل الطاقة القوية للغريزة إلى نشاط فردي وجماعي حتى تسمح الظروف بإشباعها بصحة وكرامة، وبالإعلاء نسمو بالغريزة الجنسية إلى المستوى المشروع في إشباع هذه الغريزة بالزواج وهو نظام مشروع.



وتستغلها التربية والدعاية الفنية والسياسية والحربية والتجارية، ولها تطبيقات في المنزل ودور العرض والمدرسة، ولو طبقت بشكل حكيم لجنى منها المجتمع أطيب الثمار.

وهناك عوامل تسهم في نجاح الاستهواء، منها: جهل السامع قياسًا بالموضوع والمتكلم والسن الأصغر أكثر تأثيرًا، كما لعمل الذكاء أهمية في التفكير النقدي، فالأغبياء أكثر استهواء من غيرهم، كما تنقاد المرأة أكثر من الرجل؛ لأنها عاطفية ووجود الجماعة يسهل استهواء أفرادها عما لو كانوا فرادى فيرتكب الناس في التظاهرات ما يعجزون عن القيام به وحدهم.

أضف إلى ذلك ذكاء المتكلم وصيته ومهاراته الخطابية وتكراره للخطاب.

وقد يكون الاستهواء مباشرًا أو غير مباشر، مقصودًا أو غير مقصود، وقد يكون إيجابيا بتأييد فكرة أو سلبياً بتأييد عكسها.

## (2) المشاركة الوجدانية:

هي مظهر من مظاهر التناغم بين الصديقين والزوجين ومهمة في المناسبات الوطنية كرباط متين يجمع النفوس ولا تستطيع الجماعة أن تقبل بسهولة من لا يتناغم معها في إحساسها ومشاعرها، ولكن مشكلتها حين تكون الجماهير مشبعة بأفكار خاطئة.

## الفصل الخامس

### النزعات العامة

#### النزعات العامة والغرائز:

إلى جانب الغرائز، توجد نزعات فطرية عامة تنمو في ظل الحياة الاجتماعية، ويعتبر كل منها مظهرًا لأحد عناصر الشعور الثلاثة التي مرت بنا:

- فالاستهواء - الميل لتصديق الغير دون نقد - مظهر للإرباك.
- المشاركة الوجدانية - الميل للتأثر بالحالة الانفعالية للغير - مظهر للوجدان.
- التقليد - الميل لنقل المظهر التنفيذي لسلوك الغير - مظهر للنزوع، واللعب نزعة عامة ليس حتمًا أن تكون اجتماعية.

ويمكن اعتبار هذه النزعات كالغرائز من حيث إنها فطرية، ولكنها مخالفة لها في ناحيتين، الأولى أنها دائمًا اجتماعية، والثانية أنها عناصر للشعور لا تكون متميزة ومتعادلة، كما في الغرائز.

وفي السطور التالية، يوضح المؤلف أهمية النزعات الفطرية وعوامل نجاحها:

#### (1) الاستهواء:

هو ظاهرة انتقال الأفكار من شخص إلى آخر، وهي من أقوى الظواهر في حياة الجماعة والفرد،

عن انفعال مكبوت، ومنهم من يراه تلخيصًا للحياة الإنسانية من عصر الصيد لعصر المدنية والزراعة.

ولذلك نجد كثيرًا ما تقدم المدرسة مسرحية أو رحلة أو أشغالاً يدوية وهوايات للتخفيف من وطأة القيود وإتاحة الفرصة للنشء للتعبير عن أنفسهم.

## الفصل السادس

### الانفعالات

تخضع الحياة في الإنسان والحيوان لعاملي اللذة والألم، ويتميز الإنسان بلذات وآلام معنوية بجانب اللذات والآلام الجسمية، وتختلف باختلاف الأفراد وثقافتهم وأحوالهم ومستواهم الخلقى، فما يسبب ارتياحًا لدى شخص قد يسبب إزعاجًا لآخر، وتمثل الانفعالات في حياتنا ناحيتي السرور والحزن.

#### مثال:

قد تصلك وأنت هادئ النفس أخبار طيبة على غير انتظار، فيها تفوقك فتقفز فرحًا وتعتريك حالة انفعالية سارة عنيفة تؤثر على مزاجك وأعضائك الداخلية، وتختلف وتبتهج تعابير وجهك، ثم يتدفق حديثك في قوة عن هذا النجاح.

وكما أن هناك الإيحاء كمظهر من مظاهر الإدراك، ونجد النساء والجهلاء والأغبياء أكثر استعدادًا لانتقال الوجدان، ونجد الأشخاص متفاوتون في تأثرهم بالسرور أو الحزن حسب مزاجهم الخاص والتجارب التي مرت بهم، وأخيرًا يفيد النشء الانخراط في الوجدان الأخلاقي الراقى لوالديهم.

#### (3) التقليد:

وهو المظهر التنفيذي للنزوع، وله أهمية كبيرة في حياة الفرد والمجتمع، فهو يساعد على النمو والتعلق والإلتقان في المهن الحركية، وبعض الشؤون الدراسية، وهي أساس تقليد الزعماء والأبطال، ولكي يتم التقليد لابد أن تتوافر الرغبة والقدرة معًا، والإعجاب من أهم بواعثه، وقد ينتقل من الفرد إلى الجماعة أو العكس، وعيبه أنه يقضي على الابتكار، ويقضي على هذا العيب إتاحة الفرصة للإبداع.

#### (4) اللعب:

اللعب نزعة عامة، وهو هدف في ذاته مختلف عن العمل الجدي الذي يكون وسيلة لغاية بعيدة أو قريبة، وهو أميل للحرية والانطلاق والتلقائية، وقد اختلف العلماء حول ماهية اللعب، فمنهم من يراه تدريبيًا وآخر يراه تفرغًا للطاقة المتدفقة عند الأطفال، وتنفيسًا

- أو مشتقة: وهي انفعالات تقوم بالنفس نتيجة إحساسها بالثقة أو الأمل أو الشك أو القلق، كما يحدث لك وأنت تجيب عن أسئلة الامتحان.

### أثر الانفعال على الجسم:

إذا كان الانفعال سارًا وهادئًا ساعد في شفاء النفس، وإذا كان عنيفًا وشديدًا عجز الجسم عن احتمالته حتى لو كانت الأخبار سارة، فقد لا يحتمل القلب الفرح الشديد، وقد يذهب بالعقل، وما أمراض العصر الحديث من السكر والضغط إلا بسبب الانفعالات الشديدة التي تتميز بها الحياة العصرية، فقديمًا كانت حياة الناس بسيطة، ويعيشون برضا وسلام نفسي وهدوء.

وسواء حدث الانفعال فجأة أو تكوّن ببطء أو كان المثير من الداخل أو الخارج أو كان متعلقًا بالعواطف أو المشاركة الوجدانية، فإنه يخضعنا لطائفة من التغيرات.

### تعريفه وشروط حدوثه:

فهو إذا وجدان تآثر يشمل النفس والجسم بالتغيير والاضطراب ويتسبب عن إدراك طارئ ملائم أو غير ملائم.

ولكي يحدث الانفعال ينبغي توافر مثير أو منبه، وهو الإدراك ووجود كائن حي له ظروف فطرية تحدد استجابته للمثير، ومن ثم حدوث الاستجابة أو الانفعال الذي يختلف من شخص إلى آخر، وقد يصعب تبيّنه بالفراسة، ولكن قد تستخدم الأجهزة الدقيقة لكشفه، كما في الكشف عن المجرمين.

## من الخطأ أن نحكم على شخصية الفرد عن طريق مظهره الخارجي أو حظه في الحياة، وإنما الأمر يحتاج إلى دراسة تحليلية تتناول السلوك بجميع استعداداته

### الانفعالات والحياة:

هل للانفعال وظيفة؟

إنه القوة الدافعة للغرائز، وهي سياق حياة الفرد والجماعة، وهو قوة العواطف المنظمة للغرائز، والتي تقف في وجه طغيانها وترقى بالإنسان إلى أفق كريم.

### أنواع الانفعالات:

- أولية أو بسيطة: وهي انفعالات الغرائز التي مرت بك كالخوف والغضب.

- وثانوية أو مركبة: وهي تتكون من أكثر من انفعال أولي كالإعجاب والرغبة والغيرة والخشوع والعتاب

ومن أنواع العادات:

- العادة الحركية: وهي التي يعنىها العلماء باصطلاح العادة، كإتقان الصانع عمله مع الوقت؛ حتى إنه لا يكاد ينظر إليه، ويستفاد بها في الحرف اليدوية.

- العادة العقلية، وهي كالتحو الذي يعمل به التفكير، كأن يكون منطقيًا فيه تؤدة واستقامة في الاستنتاج واستقلال في الرأي، أو متسرعًا مفككًا فيه تقييد عن غير اقتناع بآراء الغير، كاعتياد العقل على نوع معين من الثقافة له طابعه الخاص كالثقافة الأدبية.

- العادة الوجدانية، وهي المعروفة بالعاطفة كالصداقة وحب العدل.

وأهم أثر للعادة: أنها تساعد في إنجاز الأعمال بسرعة وإتقان على نحو جيد وبغير جهد كبير.

وتمر العادة بدورين، دور التكوين، ودور الثبات، وهنا تكمن خطورتها؛ إذ يصعب الإقلاع عنها إذا كانت سيئة ويكون الغرم كبيراً على المجتمع.

كما قد تتطلب الحياة في كثير من الأحيان التطور والتجديد، ولكن ثبات العادات يحيطها بسياج من الجمود الذي يجعلها عقبة في سبيل رقي الفرد والمجتمع.

ويعبر الانفعال عن نفسه بالإشارة والحركة والصوت ومظهر الوجه، فيأخذ وظيفة اللغة الاجتماعية التي يتفاهم بها الناس ويكسب الوجوه بكثرة تكراره سحنة خاصة تميز أصحابها وتتم بها عن شخصيتهم، وأخيراً نرى الانفعال يلون حياتنا بين الآن والآخر من الهدوء إلى العنف فيجعلها أكثر حيوية ونشاط.

## الفصل السابع

### العادات

#### تعريفها وأهميتها:

هناك أساليب سلوك تتكرر في حياتنا اليومية بشكل لا تكاد تتعداه، وبعد أن كانت تحتاج إلى مزيد من الجهد والانتباه تغدو أكثر سرعة وإتقاناً، وتلك هي العادة التي تعرف بأنها: ميل ثانوي مكتسب لأداء السلوك على نحو آلي.

ولكل منّا عاداته الإدراكية واتجاهاته الوجدانية وأساليبه النُزوعية التي يؤديها على نحو خاص يميزه عن غيره، وهي ليست في الواقع إلا عادات، وكلما انتشرت العادة وترسخت صارت من التقاليد وصعب تغييرها، وهنا تكمن الخطورة إذا كانت العادة سيئة، ففي رقي العادة رقي الفرد والجماعة وفي انحطاطها انحطاط لهما.

#### كيف تتكون العادة وما أنواعها؟:

في البداية تتكون العادة بتكرار الممارسة ومع الوقت يتأقلم معها الجهاز العصبي، وتصبح ممارستها أيسر وأمهر.

## العادة والشخصية:

## الفصل الثامن

### العواطف

#### العاطفة:

هي استعداد مكتسب وعادة وجدانية تستطيع أن تلاحظها في شعورك نحو شخص (صديق أو حبيب)، أو فكرة (الحق والخير والجمال)، أو مكان (البيت والبلدة والوطن)، وهذه هي عاطفة الحب أو المشاعر الإيجابية، وقد تكون هناك مشاعر بغض أو مقت أو حسد أو احتقار أو غيرة، وهي عاطفة الكراهية.

وتكمن أهمية العواطف في أنها منظمة للغرائز وأنها مستمرة ثابتة بعكس الانفعالات اللحظية، وإليها يرجع الكثير من الفضل في تلك الأعمال الخالدة التي تركها العظماء للإنسانية؛ لأنهم كانوا يصدرون فيما يفعلون عن عواطف راقية أججت نشاطهم، وألهمت خيالهم.

وتتكون العاطفة بتكرار انفعال معين ساراً (حب) أو مؤلم (كراهية)، فيتحول بالتكرار إلى عاطفة، وتساعد على تكوينها المشاركة الوجدانية إلى جانب الإيحاء والتقليد.

وتتنوع العاطفة ما بين أولية تكونت من انفعال واحد، كما يحدث في عواطف الأطفال ذوي الخبرات المحدودة، كما تتكون من أكثر من انفعال، مثلما يحدث في عواطف الراشدين التي تستند لغرائز كثيرة، وقد تتجه العاطفة

تؤدي العادات التي يكتسبها الفرد إلى تميزه بطابع خاص عن غيره، بحيث يمكن التنبؤ بسلوكه ولون تفكيره واتجاه وجدانه وأسلوب حركاته؛ لذا يسهل على رجال التحقيق الجنائي التعرف على المجرمين من تكرار سلوكهم.

#### كيف نكتسب العادات أو نتخلص منها؟:

والمقصود اكتساب العادات الحسنة بالطبع، والتخلص من السيئة، ويكون ذلك أسهل على النشء لما فيه من مرونة.

وحتى ننجح في اكتساب العادة لا بد أن يكون لنا مثل أعلى نحبه ونحترمه ومتفق مع ميولنا بقدر الإمكان، وأن يكون لدينا اقتناع تام بما نرغب، والتنفيذ فوراً وبغير إمهال قبل خفوت جذوة الحماس، كما يجب الثبات على المبدأ حتى يرسخ السلوك الجديد، ويتطلب الأمر أيضاً البعد عن رفاق السوء وعن المغريات، وبهذه الخطوات استطاع كثيرون التخلص من عادات سيئة - كالتدخين مثلاً رغم أن له آثاراً كيميائية في الدم - وبها يمكن للنشء أن يخلق لنفسه شخصية مبرأة - بقدر الإمكان - من العيوب الخلقية والاجتماعية.

**تؤدي العادات التي يكتسبها الفرد إلى تميزه بطابع خاص عن غيره، بحيث يمكن التنبؤ بسلوكه ولون تفكيره واتجاه وجدانه وأسلوب حركاته**

## الفصل التاسع

### الكبت والصراع النفسي

يتحدث المؤلف في الفصول السابقة عن رغبات الفرد ودوافعه الفطرية والمكتسبة ودور التوجيه الاجتماعي الذي يقوم به المجتمع، وكيف أن القيود الاجتماعية قد تعارض نزوع الشخص وتحتّم عليه أسلوباً خاصاً من التكيف إزاءها، إما بالاستعلاء أو الإبدال، فيحدث كبت للمواقف والتجارب وتعمل مع الوقت على تكوين العقد النفسية وتسبب الانحرافات والاضطرابات النفسية.

#### الصراع والكبت والعقد:

لو كانت الحياة تسمح للأفراد بإشباع كل ما ينزعون إليه لما تعرضوا للصراع النفسي والكبت ولجرت الحياة بغير عقد، كما تجري حياة الحيوان والإنسان المتوحش، ولكن القيود جعلت عقل الإنسان ينقسم إلى قسمين:

- قسم تدفعه النزعات الطبيعية.
- وقسم يحسب حساباً للبيئة واعتباراتها المكتسبة،

فإذا استحال التوفيق بينهما حدث الصراع بين الغرائز والعواطف، وعاطفة اعتبار الذات مما يؤدي - إذا استفحل الأمر - للانحرافات النفسية والأمراض العقلية وقد يظل الصراع شعورياً، وقد يتوارى في اللا شعور فيصبح كبتاً يستحيل إلى عقدة فيشيع الإضطراب والتوتر في النفس ويمزق الطاقة ويدهها.

إلى البشر، كما قد تتجه إلى الجماد والحيوان وأماكن الذكريات، كما قد تتجه نحو فكرة مجردة كالعدل والتحرر والجمال.

#### العاطفة السائدة:

كما قد يحدث في الغرائز عندما تسيطر إحداها وتبرز، كذلك يحدث في العواطف أن نرى عاطفة سائدة واحدة تسيطر على ما عاها من العواطف وتسخرها لخدمتها، كما كان الحال مع سيدنا عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) الذي سيطرت عليه عاطفة العدل وغلبت على ما عاها.

أما عاطفة اعتبار الذات: فيأخذها الناشئ من فكرته عن نفسه من خلال بيته ومدرسته وبيئته فإذا كانت الأوساط الثلاثة جيدة ارتفع مستوى تقديره لنفسه، واختار منهجه وطريقه بحرية، وبقدر ما يكون راضياً عن نفسه بقدر ما يكون منسجماً وبعيداً عن الصراع الداخلي، والعكس بالعكس.

وعن أثر العاطفة في العقل: يمكن أن تساعد العاطفة المعتدلة العقل على الإنشاء والإبداع والتفنن، كما يمكنها أن تتحيز وتضغط على العقل وتحول بينه وبين الحق والعدل، فأحياناً ما تؤدي سيطرة العاطفة السائدة إلى تبريرات تبدو متماسكة لإقناع العقل والسيطرة عليه، وبشكل عام العاطفة غير المستتيرة بالعقل مجازفة غير مأمونة العواقب.

## الفصل العاشر

### بقية مكونات الشخصية

يعرف «بيرت» الشخصية بأنها نظام كامل وثابت نسبياً من النزعات الجسمية والنفسية الفطرية والمكتسبة، يميز فرداً بعينه ويحدد الأساليب التي يتكيف بها مع البيئة المادية والاجتماعية.

إن الغرائز والنزعات والعواطف والعادات كلها تندمج معاً في تكوين الشخصية وتحديد معالمها، وهناك عناصر أخرى تؤثر في تكوين الشخصية، يلقي المؤلف الضوء عليها في هذا الفصل، ومنها:

#### 1- الجسم:

يؤثر بمزاياه وإمكاناته في الشخصية؛ فصحة الجسم وقوة بنيانه تؤثر في الثقة بالنفس والإقدام، في حين أن الضعف والمرض والعاهاات تترك في نفس صاحبها إما تحدياً أو جداً واجتهاداً أو عقداً أو انسحاباً وتخادلاً.

ولا شك أن لسلامة الجهاز العصبي واتزان إفراز الغدد المختلفة أثره في اعتدال الطبع وانسجام الوظائف العقلية كالتفكير والتذكر، ولهذا كثيراً ما ينجح الطب الجسمي حين يتعاون بعقاره مع الطب النفسي في إعادة اتزان شخص ما.

ومهما تفنن الإنسان في اخفاء عقده، فإنها تظهر في الأحلام وفلتات اللسان والقلم والنسيان وفي أحلام اليقظة والنوم على نحو خفي أو صريح ولا يتوصل إليها إلا بالتنويم المغناطيسي أو التخدير أو التحليل، وتظل العقد منسية في اللا شعور، بينما العواطف تقوى وتستمر أو تضعف وتضمحل وقد تستبدل.

#### الشدوذ والإجرام:

وتحت هذا العنوان يوضح المؤلف أسباب الشدوذ والإجرام والخروج على أطر المجتمع، ومنها:

- الضعف العقلي الذي يسهل معه إغواء أصحابه، وخاصة إذا كان هناك سوء تربية في المنزل والمدرسة.

- عدم تنظيم العواطف والغرائز وتعديلها والاستعلاء بها من أجل عاطفة اعتبار الذات، وما يمكن أن يكون فيها من مثل عليا، كل ذلك يؤدي إلى تزايد احتمالات الشدوذ والانحراف، خاصة إذا انتشرت البطالة والفقر والانحلال وسوء توزيع الثروة وانعدام الرقابة في المجتمع.

ولكن الخلق القوي بناء متين متماسك ضد التيارات والأعاصير المغرية المختلفة التي يمكن أن تمر بنا، وعلى المنزل والمدرسة والمجتمع أن يضطلعوا بدورهم الأخلاقي والتربوي للحيلولة دون تغذية الجريمة، كما يحدث في الدول الراقية التي تقدم الدعم لأفرادها والرعاية الصحية والاجتماعية من أجل إشعار المواطن بالكرامة وتنمية الضمير لديه.



## 2- الذكاء والقدرات:

يعرف العلماء الذكاء بأنه الجمع بين الفطنة وسرعة التعلم وفهم المسائل والقدرة على التجريد وحسن التكيف والاستفادة من التجارب السابقة، ولا شك أن الذكي يتفاعل مع البيئة على نحو يخالف تفاعل الغبي معها، فالأول يعرف مغبة تصرفاته وينأى بنفسه عن الأخطاء والمهلكات.

ويتباين الأفراد في درجة الذكاء، ويقف أغلبهم في المستوي المتوسط وأقلهم فوق أو تحت هذا المستوى، وهناك اختبارات مقننة لقياس نسبة الذكاء، وكلما ارتفعت الدرجة التي يحصل عليها الشخص في الاختبار وانخفض السن كان ذلك دلالة على أن العمر العقلي يسبق العمر الزمني، ولكن الذكاء وحده لا يكفي لتحقيق النجاح، فالمثابرة مع ذكاء متوسط قد تأتي بنتائج أفضل من الإهمال مع فائق الذكاء.

وهناك المواهب الفردية التي يتميز بها الأفراد فيما بينهم كالمواهب اللغوية والميكانيكية والفنية والاجتماعية والنفسية، وهناك علاقة اطراد بين الذكاء والتفوق في الدراسة الجامعية، كما يوجد علاقة طردية بين الغباء والانحراف الإجرامي.

والى جانب الذكاء والمواهب، هناك قدرات أخرى عامة تقوم عليها نواحي النشاط الإدراكي،

وهي التصور والتخيل والتذكر والتفكير وكلها نشاطات تختلف من فرد لفرد، فهناك عقلية علمية وأخرى نظرية، وعقلية مثقفة وأخرى جاهلة، وعقلية رياضية وأخرى موسيقية أو فلسفية.

## 3- المزاج:

وله بالمثل دور كبير كعنصر أساسي من عناصر الشخصية، وهو مجموعة عناصر فسيولوجية تؤثر في الخلق نتيجة للكيفية التي يمتزج بها ما في الجسم من عناصر كيميائية، وهناك نظرية قديمة في الأمزجة الأربعة:

- دموي: يستجيب بسرعة للاستثارة، ويميل للمرح والتفاؤل والتقلب.

- صفراوي: سريع الغضب في ثبات وعمق وعنف.

- سوداوي: ينفعل في قوة ويتأمل في بقاء ويكتئب ويتشاءم.

- بلغمي: يميل للبدانة والشهه والخمول والسطحية.

وإن كان الأساس العلمي لهذه النظرية ضعيفاً فإنه من الملاحظ شيوع بعض صفات هذه الأمزجة.

وهناك تصنيف «يونج» الحديث الذي يفترض وجود طرازين من الناس، هما المنطوي والمنبسط، ويجعل لهما أربع وظائف أساسية للحياة هي الإحساس والتفكير والوجدان والإلهام، وحين يقلب الطرازين في هذه الوظائف يخرج لنا بست عشرة شخصية، ولا شك أن للبيئة أثرها في

فنتكلم عن شخص بأنه عطوف أو شهم أو أناني، ومن أهم السمات المميزة لخلق الشخصية بخيرها وشرها الصدق والتعاون والإيثار والاندماج في الجماعة.

### الفصل الحادي عشر

#### تكامل الشخصية

إن امتزاج مكونات الشخصية من غرائز وانفعالات وعواطف واستعدادات وميول يؤدي إلى ظهور كل متكامل من الصفات يطلق عليه الشخصية.

ويمكن قياس ودراسة الشخصية بمقاييس مقننة لبعض مكوناتها. وبالتحليل النفسي نستطيع سبر أغوار اللا شعور، وتتكشف جوانب الشخصية بما فيها من قوة وضعف.

تعديل الاستعدادات الوراثية المزاجية، وبها تتعدّد آمال المربين والمصلحين في تكوين الشخصيات القوية المنشودة.

#### 4- عوامل البيئة:

البيئة هي المنزل والشارع والمدرسة والمجتمع، وبها تتعدّد آمال المربين والمصلحين في تكوين الشخصيات القوية المنشودة.

في المنزل توضع اللبنة الأولى في بناء الشخصية، ولذا يقع عبء كبير على الوالدين، فجو المنزل الهادئ يغذي شخصيات متزنة بعيدة عن الانحراف.

وكذلك المدرسة بمن فيها من مدرسين يقومون بدور الأب الروحي، ويتاح للطالب فيها أحياناً ما لا يتاح للأباء الحقيقيين.

### تعديل الغرائز يختلف بين الصغير والكبير، العابد والمقبل على الدنيا، الجاهل والمتعلم ويساعد العقل النامي المتطور الإنسان في هذا المجال

ومن المهم أن نعرف أن شخصية الطفل تتكامل في نموها من المستوى البيولوجي في الرضاعة حتى المستوى النفسي ثم الاجتماعي، وهذا النمو هو نضوج الشخصية بمكوناتها المختلفة، وهو تكامل بين الفطري والمكتسب وبين الغرائز والعواطف.

والشخصية المتكاملة تحسن التصرف مع الآخرين، وصلاتها طيبة بالجميع، وطاقتها

وأخيراً يأتي المجتمع بما له من أثر في الشخصية، فالريف غير المدني، والزراع غير الصانع، وسكان الجبال غير سكان الكهوف، وإن كان امتزاج الثقافات في العصر الحديث قد أحدث تداخلاً كبيراً بين المجتمعات.

#### 5- الخلق:

تعتبر ناحية الخلق هي أهم عوامل الشخصية، وتتصل أكثر بالنزوع، وتميز صاحبها بصفة ما؛

## الفصل الثاني عشر

### طرق البحث في علم النفس

هناك ثلاثة طرق للبحث في علم النفس، وهي:

#### أولاً: التأمل الباطني:

فأنت وحدك من تستطيع فهم مشاعرك، وتمثل صعوبة فهم الإنسان لنفسه نقداً يوجه إليها، وأنها لا تنفع معها دراسة نفسية الطفل، أو الحيوان، أو الإنسان الشاذ، وأيضاً قد تتأثر بميول الإنسان وعواطفه.

#### ثانياً: طريقة الملاحظة الظاهرة

نفهم سلوك وانفعالات الناس من خلال مراقبة تصرفاتهم الظاهرة، فرؤية طفل يجري يتسبب عرقاً تدل على أنه خائف، وإذا كان وراءه كلب يجري؛ فهذا يدلنا على حالته النفسية.

#### ثالثاً: طرق المقارنة:

أ- التحليل النفسي: لمعرفة العقد الكامنة في اللاشعور، وقد ابتدع «فرويد» التحليل النفسي لعلاج المصابين باضطرابات عصبية وأمراض نفسية.

ب - دراسة نفسية الحيوان: فمعرفة تأثير الصدمات على الحيوان تفيدنا في دراسة نفسية الإنسان الذي يشبهه كثيراً، ففي تجربة لتأثير الخوف على قطة أدخل عليها أحد العلماء كلباً كبيراً بعد أن انتهت من طعامها، ومن خلال «أشعة إكس» شاهد حدوث شلل في

وسعادتها الداخلية عميقة، وانفعالها ثابت وخاضع للعقل، ولا يأتي الشذوذ والانحراف إلا بالصراع الذي تعيشه الشخصية بين رغباتها وقيود المجتمع وتقديرها لذاتها.

#### التكامل عند «ماكدوجل وفرويد»:

النفس عند «ماكدوجل» ثلاث طبقات:

- طبقة دنيا هي «الهُو»:

وتمثل الغرائز وتراث الجنس البشري من الأناية والحيوانية أو الشيطان.

- طبقة وسطى هي «الأنا»:

وتكبح جماح «الهُو» على أساس نفعي، وقد تسمح ببعض الإشباع في الخفاء.

- الطبقة العليا، وهي «الأنا العليا»:

والتي تمثل الرقيب والضمير، وتمنع الإنسان من مجرد التفكير في الشر.

هذا هو التكامل في رأي «ماكدوجل»، أما التكامل في رأي «فرويد» فيأخذ صورة أخرى لعلها لا تختلف في جوهرها عن الصورة الآتية.

ويوضح تشبيهه «أفلاطون» للنفس بعربة يجرها حصانان أحدهما جامح وهو «الهُو» والآخر مستأنس هادئ يكبح جماح الحصان الهائج، وهو «الأنا»، أما «الأنا العليا»، فهي عقل قائد العربة التي تمشي العربة تبعاً له وتأمّر الخيول بأمره.

## الفصل الرابع عشر

### الاستعدادات الفطرية

تحدث المؤلف من قبل عن الدوافع والغرائز والفرق بين الفطري والمكتسب، وكيف أن الله (ﷻ) زوّد الإنسان بالغرائز ليحافظ بها على الحياة والنوع، ولا داعي للتكرار هنا ولكننا سنذكر ما أورده من مميزات الغرائز:

- 1- الغريزة نوعية: بمعنى أنها تشمل جميع أفراد النوع بلا استثناء، فكل النحل يجمع الرحيق وكل الإوز والبط يعوم في الماء، وكل الطيور تبني الأعشاش.
- 2- الغريزة فطرية: بمعنى أنه لا حاجة لتعلمها وتنتقل عن طريق الوراثة، وتظهر في الوقت الملائم، وإن كانت موجودة منذ الميلاد كالغريزة الجنسية التي تظهر عند البلوغ.
- 3- الغريزة عمياء: إذ لا يشعر الحيوان بالفرض من الغريزة، فالنحلة تملأ الخلية بالعسل حتى لو كان بها ثقوب، أما الإنسان فيلائم بين ظروف بيئته وبين غرائزه ليشبعها بشكل مقبول اجتماعيًا.
- 4- الغريزة ثابتة: بمعنى أنه لا يمكن استئصالها.
- 5- لكل غريزة انفعال معين: فالتعجب يصاحب حب الاستطلاع، والوالدية يصاحبها انفعال الحنو، وغريزة البحث عن الطعام يصاحبها انفعال الجوع.

عضلات معدتها مدة من الزمن، وأن الأوعية الدموية انقبضت عند المعدة، واتسعت في أطراف الجسم، وهذا يبين لنا أثر الخوف على الأعضاء الداخلية في الجسم.

د- استخدام المقاييس في علم النفس: محاولة فريق من العلماء قياس الظواهر النفسية بالأجهزة المسجلة والتعبير عنها بلغة رياضية، فأمكنهم قياس الظاهرة النفسية كالتهب والانتباه والذكاء، ولكنها لا زالت في طور التكوين.

## الفصل الثالث عشر

### السلوك الفطري والمكتسب

يتسم السلوك الفطري بالشيوع بين أفراد النوع الواحد ولا يختلف فيه فرد عن آخر، فالجميع يخاف ويهرب إذا تعرض له وحش كاسر، وينزع إلى الدفاع عن نفسه وكل إنسان يبحث عن الطعام ويحتال للحصول عليه، وهذا سلوك شائع بين الناس جميعًا، ولم يقدّم على التعلم.

أما امتلاك البعض مهارات خاصة به كالعزف على آلة موسيقية أو السباحة أو قيادة السيارة أو الطائرة أو الكتابة على آلة كتابة فهو سلوك قائم على التعلم والكسب فيسمى سلوكًا مكتسبًا.

والإنسان في ذلك كالحيوان، كثير من أعماله وسلوكه فطري، والفرق بينهما هو في الدرجة وليس في النوع، فبينما يمكن للإنسان تعديل سلوكه الفطري ليلائم الحياة وتطوراتها لا يمكن للحيوان أن يفعل ذلك.

- غريزة بقاء الفرد بالبحث عن الطعام والنفور والتقرز من الملوثات.
- غريزة الخوف والهرب.
- غريزة الكفاح والغضب للدفاع عن الذات وحب الاستطلاع (وهي أساس الاكتشافات والاختراعات).
- غريزة الاجتماع والاختلاط بالناس، فالإنسان مدني بطبعه.
- غريزة السيطرة والقيادة، ويقابلها الانقياد والإذعان.

## الفصل الخامس عشر

### الميول الفطرية الاجتماعية أو النزعات العامة

يمتاز الإنسان بأنه اجتماعي، وهذا ما يدفعه للعيش في مجتمع، والتماشي والانسجام مع أوضاعه وعاداته وعقائده، وتنشأ من ذلك ميول اجتماعية فطرية (النزعات العامة)، وعددها ثلاثة، وهي: الإيحاء، والمشاركة الوجدانية، والتقليد.

وتختلف النزعات العامة عن الغرائز في كونها ليس لها مثيرات خاصة، وليس لها انفعال خاص ولا تظهر إلا في مجتمع.

وترتبط النزعات العامة بنواحي الشعور الثلاث الإيحاء والمشاركة الوجدانية والتقليد.

فمن خلال الإيحاء المقنع الذي يحدث من الأكبر للأصغر أو من الأقوى للأغنى للأضعف والأفقر، تتقبل الأفكار الجديدة ومن خلال الإيحاء يتم التعلم والتفكير واكتساب الخبرات الجديدة، كما يستفاد به في العلاج النفسي.

وللغريزة جوانب ثلاثة:

- إدراك.
- جدان.
- نزوع.

**مثال:** تعرضك للإهانة من شخص ما.

**الإدراك:** أدركت مدى الإهانة التي تعرضت لها.

**الوجدان:** الغضب الذي استولى عليك.

**النزوع:** محاولة الدفاع عن النفس برد الإهانة.

### الفعل المنعكس:

يحدث بشكل لا إرادي ودون تفكير وهو بسيط محدود بعضلات معينة ولا يحقق غرضاً معيناً، ولا يتم إلا بمؤثر خارجي، وليس فيه مظاهر شعورية.

### الغريزة المعقدة:

تشمل الجسم كله ولها ميل داخلي، وتخدم غاية، وبها المظاهر الشعورية الثلاثة، وهي مرنة قابلة للتعديل، ويمكن توجيهها وجهة تلائم الفرد والمجتمع عن طريق الإعلاء والإبدال الذي ذكر سابقاً.

### الغرائز الإنسانية:

الغرائز الإنسانية كثيرة، وهي من حيث الهدف تنقسم إلى ثلاثة:

**الإبقاء على الفرد** (البحث عن الطعام والهرب) والنوع (كالجنس) والجماعة (كالإجتماع والمقاتلة)، وقد لخص المؤلف أهم الغرائز فيما يلي:

### تكوين العادات:

يقول العلماء إن العادات امتداد للغرائز، فالأكل غريزة وطريقة تناوله عادة، والمشي غريزة وطريقة المشي عادة، ولالإيحاء والتقليد أثر كبير في تكوين العادات.

### وأهم فوائد العادة:

توفير الوقت والجهد، واكتساب المهارة والإتقان، كما أنها تصبغ شخصية الإنسان، وتمكننا من الاستدلال عليها، وقد يستدل رجال الشرطة على لص ما من أسلوبه وعاداته في السرقة.

### ولكن من أضرار العادة:

أنها يصعب تغييرها، فإذا كانت ضارة كان ذلك مؤذيًا، ولكن يؤكد المؤلف أن العلم أثبت إمكانية تغيير الإنسان لعاداته بدرجات متفاوتة، والبعض يستطيع التغيير والبعض الآخر يعجز عنه.

وحتى يمكننا تغيير العادة السيئة إلى عادة حسنة، ما عليك إلا أن تبدأ الآن وفورًا الفكرة التي أدركت فائدتها، ولا تنكص عنها حتى لا تهدم ما بنيت.

### ولتغيير العادة السيئة:

يجب استبدال أخرى جيدة بها لتملأ فراغها، والابتعاد عن المناخ الذي يؤدي للعادة القديمة، كما وأن يتذكر المرء دائمًا الأذى الذي سببته له العادة القديمة، والثروات التي أهدرت لو كانت العادة (التدخين مثلاً).

وتدفعك المشاركة الوجدانية، وهي ميل فطري عند الإنسان يدفعه لمشاركة غيره في انفعالاته من فرح وحزن، كما أنها أساس العزاء في المآتم والتهنئة في الأفراح، ووحدة الأمة وتماسكها ترجع إلى هذه المشاركة الوجدانية.

كما يؤدي التقليد إلى انتشار الموضات من الطبقات الغنية للفقيرة، وقد يحدث التقليد بقصد وهو ما يرمي إلى غاية معينة يقصدها الإنسان كتقليد شخص له مركز اجتماعي، أو تعلم مهنة معينة، أو بدون قصد وهو الذي يقوم به الإنسان بدون أن يشعر به أو يقصد إليه كتقليد الطفل للغة قومه أو والديه، ويعتبر التقليد أساس السلوك في الحياة، ويرجع إلى ما في طبيعة الإنسان من غريزة الخضوع والانقياد.

## الفصل السادس عشر

### الاستعدادات المكتسبة

إن طريقة فعل الأشياء بنمط معين يسمى عادة والتي هي سلوك مكتسب غير فطري، وقد تتنوع العادة إلى ثلاثة أنواع فتكون:

- عادة حركية لو كانت طريقة أداء عمل ما .
- عادة عقلية لو كانت طريقة كتابة وأسلوب تفكير.
- عادة وجدانية تتمثل في حب الحق والعدل والخير والجمال .

## الفصل السابع عشر

### الحياة الوجدانية

في هذا الفصل، يتحدث المؤلف عن الانفعالات بشيء من التفصيل:

فيعرّف الانفعال بأنه نوع من السلوك، يصحبه تغيير في أسارير الوجه وحركات جسمية وتعبيرات لغوية، وهو حالة بارزة يعقبها حالة سكون واطمئنان.

#### والانفعالات أنواع:

أولية: وهي العناصر الأساسية في الغرائز. وثانوية: وهي مزيج من انفعالين أوليين.

وهناك الانفعالات المشتقة التي تظهر أثناء الفعل الغريزي، فمثلاً أثناء الخوف قد يشعر الإنسان باليأس من الهرب.

#### ولا شك أن للانفعالات أثرها:

- على العقل بتثبيطه وتشجيع الابتكار أو تثبيطه واضطراب التفكير.
- كما أنها تؤثر على الجسم من حيث ارتفاع ضغط الدم، وسوء الهضم حال القلق مثلاً.
- كما تؤثر في حياة الإنسان، فتسمها بالتنوع بدلاً من الجمود والسأم.

وأهم آثار الانفعالات هو اتصالها بالغرائز والسلوك المطلوب، كالهرب للحفاظ على الحياة حال الخوف، فهي تساعد في مواجهة الموقف والتغلب عليه.

ومن الناحية الاجتماعية، فإن الانفعالات تدل على مزاج الشخص، إلا أنه يمكن للإنسان أن يتصنع انفعالاً معيناً ليتواءم مع الموقف، كتصنع الحزن لإرضاء صديق في حالة حزنه.

#### العواطف:

وهي مجموعة من الانفعالات المختلفة المرتبطة في حزمة واحدة تجاه أمر واحد.

والعاطفة نوع من الاستعداد العقلي المكتسب المرتبط بموضوع خاص، ويدفع الإنسان للقيام بسلوك يرتبط بهذا الموضوع.

#### والعواطف نوعان، وهما:

- عاطفة الحب.
- عاطفة البغض.

كما قد تسيطر على الشخص عاطفة مهيمنة على سلوكه أثناء حياته، وعندما يكبر الفرد وينضج تتبلور عاطفة احترام الذات، فيصبح سلوكنا موجهاً في خدمة ما نحب.

وكثيراً ما تؤثر العواطف في الإنسان وتبعده عن حسابات العقل؛ ذلك أن منطلق العواطف يخلو من العقل؛ لذا يقولون إن الحب أعمى، وإن المحب لا يدقق في صفات حبيبه، فالإنسان بعواطفه يبرر سلوكه، وبهذا تؤثر العاطفة في السلوك، فمثلاً نجد أن عاطفة الشفقة هي التي تدفع الإنسان للعطف على الفقراء.



## الفصل التاسع عشر

### الحياة العقلية والإحساس والإدراك الحسي

الإحساس هو مجرد تأثر الحواس بالمؤثر الخارجي عن طريق عضو الإحساس الذي ينقلها إلى المخ الذي يشعرنا بدوره بالحدث، وبعد الإحساس تأتي مرحلة الإدراك وهو إعطاء المخ للمؤثر معنى معيناً، وأحياناً ما يحدث خطأ في تأويل الأحداث إما لطبيعة المؤثر الخارجي أو لضعف الحواس أو للاستعدادات النفسية والعقلية، فقد يسمع شخصان صوتاً واحداً أحدهما يفسره كأنفجار إطار سيارة والآخر يظنه طلقة مدفع والسبب في الخطأ هو التسرع في الحكم وقلة المعلومات.

## الفصل العشرين

### التصور والتخيل

#### أولاً- التصور:

هو عملية عقلية يسترجع فيها الإنسان صور المدركات الحسية وكل صورة عقلية تقوم مقام الشيء المادي عند غيبته، فيصبح من اليسور أن نستعيد الماضي في تجاربنا وخبراتنا، ونجد ماضينا تحت تصرفنا، ولولا التصور لانقطعت صلتنا بالماضي، وأصبح الإنسان وليد اللحظة.

ويرى «فرويد» أن العواطف والغرائز والرغبات المكبوتة التي لم تشبع لمخالفتها نواميس المجتمع تتحول لعقد على مر الزمان، ولكنها تنفك إذا ما تم اكتشافها وخرجت من اللاشعور إلى منطقة الوعي، كما أن «فرويد» يرد كل الرغبات إلى صبغة جنسية، بمعنى أن الغريزة الجنسية هي مصدر النشاط الإنساني.

## الفصل الثامن عشر

### الإرادة

الإرادة هي الرغبة والاختيار المسبوق بالتروي والتفكير، ومرتبطة بميول متضاربة.

وتتحقق الإرادة بخطوات أربعة:

الشعور بالغرض والميل إلى تحقيقه، وبعدها التفكير والتروي في عاقبته، ثم العزم على اتخاذ القرار السليم، ثم تنفيذه بقناعة تامة.

ويتمتع بعض الناس بإرادة قوية مستقلة، فهم يتمادون في العناد لحب الظهور أو رغبة المخالفة، بينما آخرون لا يستطيعون اتخاذ أي قرار دون مرشد أو معين.

وحتى نعالج الإرادة الضعيفة عند بعض الأشخاص، لابد من تعويدهم على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات وتنمية روح الاستقلال والثقة بالنفس مع السرعة والإقدام والحزم.

تأليف العناصر المألوفة بشكل جديد، وتساعد في ذلك الذاكرة القوية.

### والتخيل أنواع:

**التخيل الاسترجاعي:** وفيه يسترجع الإنسان صوراً ذهنية لا جديد فيها وهو غير مطابق للصور الأصلية، وليس فيه جدة أو إبداع، وهو محاولة استعادة الصور على نحو ما عرفه الإنسان، ويحدث كثيراً في القصص التاريخية ودروس الجغرافيا والحوادث اليومية، وهذا النوع قليل الأهمية.

**التخيل الابتكاري والاختراع:** وهو الذي يستطيع من خلاله الإنسان أن يؤلف ويربط صوراً وأفكاراً ببعضها البعض ليخلق شيئاً جديداً لم يكن موجوداً من قبل، وهذا النوع هو الأهم؛ لأنه مرتبط بالاختراعات، وهو موجود عند الأطفال بنسبة أكبر ويحتل جزءاً كبيراً من حياتهم، فالعصا عند الطفل حصان، ودمية الطفلة تأكل وتشرب.

وعندما يكبر المرء تقل القدرة على التخيل مع ازدياد القدرة على الإدراك الذي لا يترك مساحة للعقل ليتخيل؛ لأن العقل أصبح يدرك حقائق الأمور فلا يترك له مجالاً ليسبح في الخيال ويترسل فيه.

وللمدركات الحسية وصورتها خصائص، منها:  
- الصورة أقل وضوحاً من المدرك الحسي.  
- الصورة باهتة وغامضة في تفاصيلها.  
- الصورة ميالة إلى النسيان، ويتعذر الحصول عليها.

وهناك أنواع للتصور تختلف قدرات الناس فيها، وهي:

- 1- التصور السمعي: يكون فيه التصور عن طريق السمع، كما تتصور قطعة موسيقية.
  - 2- التصور البصري: ويكون فيه التصور عن طريق البصر كتصور الشكل واللون وأكثر الناس بصريون.
  - 3- التصور اللمسي والشمي والذوقي: كتصور نعومة والخشونة والحلو والمر والروائح الكريهة أو الزكية.
- وأكثرهم شيوعاً هو التصور البصري.

### أهمية التصور:

- تكمن أهميته في أن الصور الذهنية مورد تخيلاتنا وذكرياتنا فما نبتكره ونتخيله يعتمد في عناصره على الصور الذهنية المستقاة من التجارب الماضية.

- لا نستطيع أن نستمتع بالأدب إلا إذا استطعنا أن نتصور ما يصفه الكاتب أو الشاعر.

### ثانياً- التخيل:

هو جملة تصورات مرتبطة ببعضها على نحو خاص ومتتابعة كشرائط السينما وهو

إلى الطموح الذي أغلقت أمامه السبل، يشرده ذهنه ويحلم، بأنه حقق ما أراد .

ففي أحلام اليقظة يتحرر المرء من قيود الواقع، ويسبح في عالم الخيال، وهي مهمة بقدر ما تدفع الإنسان لتحقيق آماله، ولكن الإفراط فيها يفصل الإنسان عن الواقع .

**عاطفة اعتبار الذات يأخذها الناشئ من فكرته عن نفسه من خلال بيته ومدرسته وبيئته، فإذا كانت الأوساط الثلاثة جيدة ارتفع مستوى تقديره لنفسه واختار منهجه وطريقه بحرية**

### الفصل الحادي والعشرون

#### تداعي الخواطر (المعاني) وترابطها

عندما ترى صديق الطفولة، تتوافد الخواطر وتتداعى الصور على ذهنك عن الماضي الذي كان يجمعكما، والأيام التي قضيتها معها، ويسمى ورود الأفكار هذا تداعياً .

وهناك قوانين تحكم التداعي وهي:

- التلازم: فإذا ذكرت كلمة الأهرامات لازمتها كلمة الجيزة ويلازم النجاح والرسوب كلمة الامتحان .

- التشابه: في الشكل واللون والصوت يجعلنا نتذكر زميلاً لنا إذا رأينا شخصاً يشبهه .

كما تعد الصور التي تكونت لنا طوال حياتنا مادة للتخيل، وكلما تعددت هذه الصور وتلونت، كلما زادت الثروة التي تستغل في التخيل؛ لذا تجد الوصف والتشبيه في الشعر مستمداً من بيئة الشاعر أو الكاتب .

أهمية التخيل:

التخيل لا غنى عنه في الحياة اليومية العادية سواء في وضع الخطط والمشاريع والأهداف، فكم من شخص وضع مشروعاً وفشل لا شيء إلا لعدم قدرته على تخيل النتائج .

والتخيل أساس الاختراعات؛ لأنه يقوم على جمع الصور وتركيبها وتأليفها بشكل جديد وهو يقوم على الذاكرة القوية، ونزعة الكشف عن المجهول، وتحليل الظواهر وإعادة تركيبها .

ويحدث التخيل في الأحلام كنوع من التنفيس عن الرغبات والآمال، كما يقول «فرويد» .

وتعتمد مدرسة التحليل النفسي «لفرويد» على الأحلام في علاج الأمراض النفسية؛ لأنها تعبير عن رغبات الإنسان المكبوتة أو ذكرياته المؤلمة، ويمكن تفسيرها ومعرفة أسباب المرض النفسي على أساسها، وإن كان البعض يرى في الأحلام دلالة على المستقبل .

وتشبه أحلام اليقظة أحلام النوم في وجوه كثيرة، أهمها التعبير عن النزعات التي لا يمكن تحقيقها في الواقع، فالشخص الذي يسعى

## الفصل الثاني والعشرين

### التذكر والذاكرة

التذكر هو استرجاع واستعادة ما حدث في الماضي إلى الحاضر، وهو قدرة العقل على استعادة الخبرة السابقة واستحضارها بالشكل الذي حدثت عليه وربطها بزمانها ومكانها.

ومراحل التذكر خمسة هي:

- \* الحفظ. \* الوعي. \* الاسترجاع.
- \* التعرف. \* التحديد.

- وأحسن طرق الحفظ عن طريق التكرار والحفظ الكلي، وأن يسمع الإنسان لنفسه، ويحفظ على فترات ويكون منتبهًا.

- الوعي هو الاحتفاظ بالمعلومات في الذهن لحين استرجاعها والمعلومات الحديثة أكثر نسيانًا من التي تترك برهة من الزمن ويسهل فهم المعاني وربط المعلومات والحفظ من الاحتفاظ بها.

- الاسترجاع هو استحضار ما حفظه الإنسان في الماضي وأحيانًا تكون هناك صعوبة فيه للخوف من النسيان أو عدم الثقة، كما يحدث في الامتحانات أو لمحاولة استرجاع فكرتين معًا.

- التعرف ركن من أركان التذكر.

- والتحديد هو القدرة على تحديد ما تعرفه بالزمان والمكان وهو أمر يصعب على الكثير.

- التضاد: يدعو الخاطر في الذهن إلى ضده، فلو دخلت مكانًا فخمًا ستتذكر في الحال مكانًا فقيرًا.

- الترابط: بين العلة والمعلول، فالطبيب يرى الأعراض فيربط بينها وبين مرض معين.

وهناك قوانين ثانوية أخرى ترتبط بالتداعي، مثل:

- الشيوخ: لأفكار معينة كانتشار أفكار الحرية والمساواة عقب الثورات.

- الجدة: فعندما يقابلك شخص ما يقطع حبل أفكارك وتبدأ فكرة جديدة.

- الحالة العقلية الملازمة للشخص: فإذا ذكرت كلمة ساعة فإن لها مدلولاً مختلفاً عند الأشخاص حسب حالتهم.

- الحالة الوجدانية: تتداعى الأفكار السارة للشخص المسرور، وتتداعى الأفكار السيئة للشخص المهموم.

قيمة التداعي:

1- يعتمد «فرويد» على التداعي لعلاج المصابين بأمراض عصبية، فيعرض على المريض قائمة كلمات، ويطلب من المريض ذكر أول ما يتبادر لذهنه عند سماع كل كلمة، وحين يتأخر الرد يعلم أن هذه الكلمة لها علاقة بماضي المريض المؤلم.

2- يستفاد منه في علاج الأمراض بظهور أعراضها.

3- يستفاد منه في العلم بربط الدروس ببعضها.

4- يستخدم في الكشف عن ميول التلاميذ ورغباتهم وهو وسيلة من وسائل التحقيق الجنائي.

وهناك مدركات حسية جزئية محدودة بالزمان والمكان وسيلتها الحواس وأخرى كلية عامة غير مقيدة بزمان أو مكان.

أهمية المدرك الكلي:

يرى «سقراط» أن المعاني الكلية هي موضوع العلم، ومن بعده أفلاطون وأرسطو.

والإدراك الكلي هو ما يميز الإنسان عن الحيوان؛ لأن وسيلة إدراكه العقل.

التعبير عن الأفكار بواسطة الألفاظ التي هي وعاء الفكر، ولولا ذلك لشق التعامل على الناس إذا ما احتجنا لتسمية كل مفردة باسم خاص بها لو أصبح للمدرك الكلي أسماء بقدر ما له من أفراد.

### الفصل الرابع والعشرين

#### التفكير

إن هروب المرء حين يشعر بالخطر ليس تفكيراً، وإنما غريزة البقاء، فالتفكير هو عمل عقلي يحدث عندما تواجه الإنسان مشكلة تتطلب حلاً، فيفكر ليوجد الحلول لها.

فمثلاً يذهب المريض للطبيب يشكو هزلاً وضعفاً، فالطبيب هنا لديه مشكلة ويحاول أن يجد لها حلاً، ويفرض الفروض عن سبب الهزال، ويفحص المريض ليتأكد من المرض، ثم يصف الدواء ثم يتابع المريض، فإن تحسن كان فرضه صحيحاً، وإن لم يتحسن يبحث في أسباب أخرى.

وهناك أنواع للتذكر:

- التذكر الآلي: كقصيدة أو جدول ضرب.

- التذكر المنطقي: يتذكر عن طريق التسلسل المنطقي المنظم.

### الفصل الثالث والعشرين

#### الإدراك الكلي

يرى الطفل على المائدة آنية لوضع الطعام مختلفة الألوان والأشكال وهو في البداية لم يكتشف الصلة بينها، ويعتقد أن لكل منها اسماً خاصاً ثم يدرك بعد وقت أن كلمة طبق تطلق على العديد من الأشكال التي تستخدم لوضع الطعام، ويتوصل الطفل لذلك بعد عمليات خمسة، وهي:

\* الملاحظة. \* الموازنة. \* التجريد.  
\* التعميم. \* التسمية.

فالإدراك الكلي عملية يقوم بها العقل لتكوين صفة عامة - عن نوع ما - من الصفات الأساسية المشتركة بين أفراد النوع (كلمة أطباق مثلاً مدرك كلي يتنوع تحتها الكثير من الأفراد)، ويتم ذلك بطريق التجريد الذي يتم عن طريق العقل الذي يدرك الصفة المشتركة بين الأشياء، وعن طريق التعميم الذي لا يتم منفصلاً عنه؛ لأن المعاني الكلية هي معاني مجردة.

ويمر التفكير بخمس خطوات:

وجود المشكلة، تحديد المشكلة، فرض الفروض لحل المشكلة، الكشف عن قيمة الفرض، ثم تطبيق الفرض ومعرفة نتيجته.

## الفصل الخامس والعشرين

### الدوافع النفسية

للدوافع أهمية كبيرة في حياتنا، وتعتبر القوة المحركة للكائن الحي، وفي سعينا من أجل النجاح والتفوق ومن أجل السعادة والتوافق مع الآخرين نحاول تحقيق دوافع قوية عميقة الجذور وعندما يفشل الإنسان في تحقيق دوافعه يقع فريسة القلق والتوتر.

وتصنف الدوافع إلى فئتين رئيسيتين:

#### أولاً- الدوافع الفسيولوجية:

تتصل بحاجات الجسم العضوية كالجوع والعطش والجنس، وتجنب الألم والحرارة الشديدة والبرودة الشديدة.

ويولد الفرد مزوداً بهذه الدوافع ومركزها منطقة المهاد التحتاني في المخ، وبهذه الدوافع يحافظ الإنسان على حياته وعلى بقاء النوع.

**يتفاعل الذكي مع البيئة على نحو يخالف تفاعل الغبي معها فالأول يعرف مغبة تصرفاته وينأى بنفسه عن الأخطاء والمهلكات**

- دافع الجوع: يؤدي نقص الطاقة في الجسم إلى الحاجة للطعام، فيبحث الكائن الحي عنه وهناك منبهات تأتي من المعدة، وأخرى من المهاد، وقد يحدث خلل في دافع الجوع، إذا ما كان هناك ورم في المخ فيأكل الفرد بشراسة أو يمتنع عن الأكل حتى الموت.

- دافع العطش: عندما تنخفض نسبة الماء في الجسم يحس الكائن الحي بالعطش، فيبحث عن الماء ويشرب ويحس الفرد بالعطش بسبب جفاف الحلق والضم.

- الدافع الجنسي: يرتبط بشكل كبير بالبلوغ والهرمونات الجنسية، بالإضافة إلى تأثير البيئة إفراز الغدد الجنسية ينشط الدافع الجنسي، ولكن في الإنسان إشباع هذا الدافع يرتبط بالدين والبيئة الاجتماعية.

- دوافع الأمومة: تعتبر من أقوى الدوافع الفسيولوجية التي لا تتعلمها الكائنات الحية، بل تصدر عنها بشكل تلقائي من خلال هرمون «البرولاكتين» الذي يرتبط بإفراز اللبن.

#### ثانياً- دوافع اجتماعية مكتسبة:

يكتسب الفرد خلال حياته دوافع اجتماعية من خلال وجوده في المجتمع فيتعلم أهدافاً يحاول الوصول إليها مثل:

الدافع للتحصيل وبذل الجهد للنجاح، ويزيده التحرر من الخوف والقلق الدافع للأمن والبعد عما يهدد الفرد من الأخطار،

أشد خطرًا على الفرد وعلى المجتمع، وهما السرقة والاتجار بالمخدرات في سن 18 سنة، وباستخدام اختبارات «وكسلر لذكاء الراشدين» و«استخبار الشخصية المتعدد الأوجه»، و«اختبار اليد الإسقاطي»؛ فقد توصل الباحث لنتائج تفسيرها كالآتي:

### انتهى البحث إلى أن:

- فعل الاتجار بالمخدرات: هو إعادة لموقف الأنا من الآخر، المحبوب والمكروه معًا، فهو تدمير للآخر (المتعاطي) وتدمير لصورة الذات (بالحبس) وربما الإعدام لو كان السن أكبر من 18 سنة.

- وكذلك فعل السرقة: كانت محاولة لتعويض الشعور بالحرمان من الحب، بسرقة شيء عيني بدلاً عن الحب، ولكنه لا يعوضه عن الحب، فيعود ويكرر السرقة مرة بعد مرة، وكأنه مدفوع لفعل السرقة بشكل قهري.



ويبذل الفرد لذلك جهودًا تستمر مدى الحياة، كما أن في الدافع للسيطرة نجد بعض الأفراد يميلون للقيادة والسيطرة، وبعضهم يميل للتبعية والخضوع.

### صراع الدوافع:

هناك أشكال ثلاثة لصراع الدوافع:

#### - صراع الإقدام والإحجام:

أن يكون لدى الشخص دافعان متعارضان أحدهما يدفعنا للقيام بفعل معين والآخر يدفعنا لتجنبه مثل الرغبة في اقتناء شيء معين، ولكن ثمنه باهظ.

#### - صراع الإحجام والإحجام:

يكون أمام الفرد أن يختار أمرين أحدهما مر كأن يعمل الشخص في مهنة لا يحبها أو أن يموت جوعًا.

#### - صراع الإقدام والإقدام:

كأن يكون لدى الفرد رغبتان متعارضتان، وإرضاء أحدهما يعني التضحية بالأخرى كالاختيار بين كُليتين مميزتين للدراسة.

## دراسة مقارنة في الذكاء والشخصية

### لدى بعض فئات جناح الأحداث

بعد دراسة ميدانية على مجموعات من الأحداث في دور التربية بمحافظتي الجيزة والقاهرة، من المحكومين في نوعين من الجرائم



## الخاتمة

الإنسان هو الكائن الحي المركب المتجانس من الاستعدادات والغرائز والانفعالات الشخصية المميزة لكل فرد على حدة بسبب تميز سماته وخواطره وتصوراته وخياله والإرادة والذاكرة والتفكير والإدراك، كل هذه المكونات تشير إلى الإنسان المخلوق هو المسيطر الذكي الذي أبدعه الله (ﷻ) ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (الشمس: 7-8).

أَتَزْعَمُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ      وَفِيكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ  
فَأَنْتَ الْكِتَابُ الْمُبِينُ الَّذِي      بِأَحْرَفِهِ يَظْهَرُ الْمُضْمَرُ

وسبحان الخالق العظيم القادر على خلق آحاد البشر المتميزين في شخصياتهم من لدن آدم وحتى القيامة.







## القرآن

### وعلم النفس

- عدد الصفحات: 322 صفحة

- طبعة : 2001 م

الناشر

دار الشروق - القاهرة - مصر

عرض : مريم سعيد

## المؤلف

د. محمد عثمان نجاتي

عالم متخصص في علم النفس

مواليد 1914م - الخرطوم - السودان.

أستاذ جامعي متخصص في البحث عن المفاهيم النفسية في التراث الإسلامي. ألف ثلاثة كتب عن المفاهيم النفسية في القرآن، ثم في الحديث النبوي، ثم عند علماء المسلمين، ثم اتجه إلى البحث عن تأصيل الإسلام لعلم النفس، بمعنى محاولة وضع خطة علمية لعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية على أسس إسلامية.

وفي عام 1982م، توجه إلى مجال التأصيل الإسلامي لعلم النفس، وشارك مع فريق من علماء الشريعة والفقهاء وعلماء النفس في وضع خطة علمية لعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية والعلاج النفسي على أسس إسلامية بناء على تكليف من منظمة الطب الإسلامي بالكويت.

رجوع



أنزل الله تعالى القرآن الكريم هداية للناس، وشفاءً لقلوبهم، ومرشداً لهم إلى ما فيه خيرهم وصلاحهم، وإلى الطريق الأمثل لتحقيق ذواتهم، وترقي أنفسهم في مدارج الكمال الإنساني، والوصول إلى سعادة الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿ذَلِكَ الْكِتَابُ لَارْتَبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ﴾ (البقرة: 2).

وقد تضمنت آيات القرآن الكريم كثيراً من الإشارات التي تعرضت إلى طبيعة تكوين الإنسان، ووصفت أحوال النفس المختلفة، وبينت أسباب مرضها وانحرافات سلوكياتها، وكذلك طرق علاجها وتهذيب سلوكها؛ مما يجعلنا نسترشد بما ورد في القرآن الكريم من حقائق النفس البشرية، والدوافع الأساسية التي تحرك سلوكها، وعوامل توافقها وتكاملها، وسبل تحقيق الصحة النفسية، الأمر الذي من شأنه أن يمهد الطريق للوقوف على أن «علم نفس» يتفق في مبادئه ونظرياته مع حقائق النفس البشرية التي وردت في محكم آيات القرآن الكريم، امثالاً لقوله تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (الملك: 14).

ومن هذا المنطلق، قدم المؤلف كتابه في إطار عقد مقارنة أو موازنة بين إشارات القرآن الكريم حول طبيعة النفس وسلوكياتها وطرق تهذيبها وعلاج اضطراباتها، وبين نظريات علم النفس الحديث، كما قسّم الكتاب إلى عشرة فصول، تناولت موضوعات:

- دوافع السلوك في القرآن.
- العلم اللدني في القرآن.
- الانفعالات في القرآن.
- التذكر والنسيان في القرآن.
- الإدراك الحسي في القرآن.
- المخ والجهاز العصبي في القرآن.
- التفكير في القرآن.
- الشخصية في القرآن.
- التعلم في القرآن.
- العلاج النفسي في القرآن.

وذلك في أسلوب مبسط ومباشر ومختصر يخلو من التعقيد والتفريع.

## مقدمة

## الفصل الأول

### دوافع السلوك في القرآن

الدوافع في تعريف علم النفس هي:

القوى المحركة التي تبعث النشاط في الكائن الحي، وتنشئ السلوك، وتوجهه نحو هدف أو أهداف معينة، كما أن الدوافع تؤدي وظائف ضرورية ومهمة للكائن الحي؛ فهي التي تدفعه إلى القيام بإشباع حاجاته الأساسية الضرورية لضمان بقائه على قيد الحياة، كما تدفعه إلى القيام بكثير من الأفعال الأخرى المهمة في سبيل تحقيقه التوافق النفسي والاجتماعي.

ويصنف علماء النفس المحدثون الدوافع إلى قسمين رئيسيين:

- الدوافع الفسيولوجية: وهي الدوافع الفطرية التي ترتبط بحاجات البدن الفسيولوجية.
- الدوافع النفسية: وهي التي تتعلق بحاجات الإنسان النفسية والروحية.

#### أولاً- الدوافع الفسيولوجية

اقتضت حكمة الله (ﷻ) الذي منح نعمة الوجود لكل مخلوق أن يودع في مخلوقاته خصائص وصفات خاصة، من شأنها أن تؤهلها لأداء الوظائف التي خلقها الله تعالى لها، ومن هذه الدوافع الفسيولوجية: دوافع حفظ الذات، التي تقوم بحفظ الذات...

وبقاء حياة الفرد، مثل: الجوع، والعطش، والتعب، والحرارة، والبرودة، والألم، والتنفس؛ قال تعالى مخاطباً نبيه آدم (ﷺ): ﴿فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكَ مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَى وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَى﴾ (طه: 117 - 119).

كما أن دافع التنفس من الدوافع الفسيولوجية الضرورية للحياة؛ فالإنسان - وكذلك الحيوان - يحتاج إلى تنفس الأكسجين ليعيش؛ فإذا قلَّ الأكسجين شعر الإنسان بدافع قوي يدفعه إلى استنشاق الأكسجين، فإذا انعدم الأكسجين نهائياً مات الإنسان.

وقد أشارت آيات القرآن الكريم إلى أهمية التنفس في حياة الإنسان في قوله تعالى: ﴿وَرَأْيَا لَّهُمْ أَنَا حَمَلْنَا ذُرِّيَّتَهُمْ فِي الْفُلِّ الْمَشْحُونِ وَخَلَقْنَا لَهُمْ مِن مِّثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ وَإِن نَّشَأْ نَعْرِقَهُمْ فَلَا صَرِيحَ لَهُمْ وَلَا هُمْ يُنقَدُونَ﴾ (يس: 41 - 43).

وكذلك دافع الأمومة: فقد شاءت حكمة الله تعالى أن يوجد في طبيعة تكوين الأم دافعاً فطرياً يهيئها للقيام برسالتها الهامة في الإنجاب لبقاء النوع، فهي تتحمل مشاق الحمل والولادة عن رضا، وتقوم بإرضاع الطفل ورعايته والحنو عليه حتى ينمو ويصبح قادراً على العناية بنفسه، وقد أشار القرآن الكريم إلى ما تتحملة الأم من عناء في الحمل والولادة؛ قال تعالى:

وقد أغفل معظم علماء النفس المحدثين في دراستهم للدافعية هذا النوع من الدوافع الروحية، على الرغم من أنها أهم ما يتميز به الإنسان عن الحيوان، وقد فطن «أبراهام ماسلو» إلى هذا القصور في دراسة علماء النفس المحدثين للدافعية، فقام باقتراح تصنيف جديد للدوافع يشمل: الدوافع الروحية... فقال بوجود نوعين من الدوافع أو الحاجات: حاجات أساسية تشمل ما يدرسه معظم علماء النفس عن الحاجات الأساسية لدى الإنسان؛ مثل: الجوع، العطش، الجنس، الأمن، الإنجاز، وغير ذلك من الدوافع، وحاجات روحية وهي الحاجات المرتبطة بالناحية الروحية في الإنسان، مثل: العدل، والخير، والجمال. كما يرى «ماسلو» أن حاجات الإنسان الروحية هي حاجات فطرية يتوقف على إشباعها تكامل نمو شخصية الفرد ونضوجه.

ومما تجدر الإشارة إليه أن علماء النفس المحدثين قد اعتنوا عناية فائقة بدراسة حاجات الإنسان الفسيولوجية، كما أن دراستهم للدوافع النفسية عُنيَت في الأغلب بحاجات الإنسان المختلفة المتعلقة بتوافقهِ الشخصي والاجتماعي لمتطلبات البيئة الاجتماعية والثقافية الخاصة التي ينشأ فيها، ولم يهتم علماء النفس المحدثون بدراسة الناحية الروحية من الإنسان، وما ينبعث منها من حاجات إنسانية نبيلة وسامية، هي في حقيقة الأمر أهم وأرقى الحاجات الإنسانية،

﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِإِحْسَانٍ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفَصَّلَتْهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ (الأحاف: 15).

### ثانياً- الدوافع النفسية والروحية

- الدوافع النفسية: هي ما يطلق عليه علماء النفس المحدثون اسم: الدوافع (النفسية - الاجتماعية)؛ لأنها تشبع حاجات نفسية للفرد من جهة، ولأنها تظهر أثناء تنشئة الفرد الاجتماعية، ونتيجة لتفاعله الاجتماعي مع غيره من الناس من جهة أخرى، ويذهب معظم علماء النفس المحدثين إلى أن الدوافع النفسية هي في الأغلب مكتسبة على أساس دوافعنا الفسيولوجية، أي أنهم يعتبرونها متفرعة أو مشتقة منها نتيجة تفاعلها مع خبرات الفرد وعوامل تنشئته الاجتماعية. وبناء على ذلك؛ فهم لا ينكرون وجود عناصر فطرية فيها، بل يذهب بعضهم مثل «إيريك فروم» إلى القول بأن بعض الدوافع النفسية، والتي يسميها «فروم» (الحاجات النفسية)، مثل: الحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى السمو، والحاجة إلى الهوية، والحاجة إلى إطار للتوجيه - هي حاجات فطرية أساسية في طبيعة الإنسان، كما أنها ليست مكتسبة من المجتمع.

- الدوافع الروحية: هي دوافع ترتبط بالناحية الروحية في الإنسان؛ مثل: دافع التدين، والتمسك بالتقوى، وحب الخير والحق والعدل، وكره الشر والباطل والظلم.

كما كان دافع التملك أحد الدافعين الذين آثراهما إبليس في نفس آدم (ﷺ)؛ مما جعله يقع في المعصية بأكله من الشجرة التي نهاه الله تعالى عن الاقتراب منها؛ قال تعالى: ﴿فَوَسَّوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَىٰ﴾ (طه: 120).

وقد ذهب بعض علماء النفس، مثل «ماكدوجل» إلى اعتبار التملك غريزة، غير أن الدراسات الأنثروبولوجية والسيكولوجية الحديثة لا تؤيد الرأي القائل بأن: التملك غريزة، وهي تميل إلى اعتباره دافعاً نفسياً مكتسباً، وليس من الضروري أن نستنتج من وسوسة الشيطان لآدم بأنه سيئله على «ملك لا يبلى».

إن دافع التملك فطري أو غريزي عند آدم وذريته من بعده، كما أننا يمكن أن نفهم كذلك أن إبليس حاول أن يثير في نفس آدم دافعاً لم يكن موجوداً لديه بالفعل في ذلك الوقت، وبذلك يكون آدم قد تعلم دافع التملك عن طريق إحياء إبليس له وتأثيره فيه.

ومنها كذلك:

- دافع العدوان: الذي يظهر في السلوك العدواني تجاه الآخرين؛ بهدف إلحاق الأذى بهم، سواء كان ذلك في صورة عدوان بدني، أو عدوان لفظي، وقد أشار القرآن إلى دافع العدوان أثناء ذكره لقصة آدم وحواء وإغواء الشيطان لهما لإخراجهما من الجنة؛ قال تعالى:

وأهم ما يميز الإنسان عن الحيوان؛ ذلك أن التزام علماء النفس المحدثين بتطبيق المنهج العلمي الذي يطبق في العلوم الطبيعية على دراسة الإنسان دفعهم إلى حصر انتباههم على دراسة نواحي السلوك الإنساني التي يمكن فقط إخضاعها للملاحظة العملية وللبحث التجريبي، وجعلهم يتجنبون البحث في كثير من نواحي السلوك الإنساني المهمة المتعلقة بالناحية الروحية للإنسان؛ حيث أغفلوا دراستها بالكلية، غير أنه بدأت تظهر حديثاً انتقادات للاتجاه المادي الذي يغلب على دراسة علم النفس الحديث للإنسان؛ لإغفاله دراسة النواحي الروحية من سلوكه.

ومن هذه الدوافع النفسية: دافع التملك، وهو من الدوافع النفسية التي يتعلمها الإنسان في الأغلب أثناء تنشئته الاجتماعية؛ فالإنسان يتعلم من الثقافة التي ينشأ فيها، ومن خبراته الشخصية، مثل: حبه لامتلاك المال وكل الممتلكات التي تشعره بالأمن من الفقر، وتمده بالنفوذ والجاه والقوة في المجتمع، وقد أشار القرآن في كثير من المواضع إلى دافع التملك، قال تعالى: ﴿رُبَّ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾ (ال عمران: 14).



الغيرة وقتل أخاه، قال تعالى:

﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ﴾  
(المائدة: 27 - 30).

كما يشير القرآن كذلك إلى السلوك العدواني الذي يظهر في تعبيرات لفظية من غيبة ووقعية أو سب وتهكم وسخرية، ومن أمثلة ذلك قوله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةَ مَن دُونِكُمْ لَا يَأُولُونَكُمْ خَبَالًا وَدُوًا مَا عَنِتُّمْ قَدَ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ إِن كُنتُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (آل عمران: 118).

وقد اختلف علماء النفس والمحللون النفسيون في أمر العدوان، هل هو دافع فطري أم مكتسب؟

﴿فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ﴾ (البقرة: 36)، وقال تعالى: ﴿قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ﴾ (طه: 123).  
وقال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: 30).

وقال الإمام فخر الدين الرازي في شرحه لهذه الآية: «ولما أوحى الله إلى الملائكة: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا﴾ ومعناه: إذا جمعت بين الشهوة والغضب وبين العقل صار مشتملاً في الهيئة قضاء الشهوة وإمضاء الغضب؛ وذلك يوجب وقوع الفساد من الشهوة، وقوله: ﴿وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ﴾ من استعمال الغضب؛ فعند ذلك أوحى الله تعالى إليهم: ﴿إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾.

### صنّف علماء النفس المحدثون الدوافع إلى قسمين رئيسيين، هما: الدوافع الفسيولوجية وهي الدوافع الفطرية التي ترتبط بجارات البدن الفسيولوجية، والدوافع النفسية التي تتعلق بجارات الإنسان النفسية والروحية

فذهب بعضهم - مثل «فرويد»، و«لورنز» - إلى اعتباره دافعاً فطرياً في الإنسان؛ إذ إن ذلك يعطي فكرة سلبية ومتشائمة عن الطبيعة الإنسانية؛ حيث يبدو الإنسان من وجهة النظر

على أن من أوائل السلوكيات العدوانية التي حدثت في البشرية: عدوان ابن آدم قابيل على أخيه هابيل، حينما تقبل الله تعالى قربان أخيه ولم يتقبل قربانه؛ فتملكته

- دافع التدين: إن دافع التدين دافع نفسي له أساس فطري في طبيعة تكوين الإنسان؛ فالإنسان يشعر في أعماق نفسه بدافع يدفعه إلى البحث والتفكير لمعرفة خالقه وخالق الكون، وإلى عبادته والتوسل إليه والالتجاء له؛ طلباً للعون كلما اشتدت به مصائب الحياة وكروبها، وهو يجد في حمايته ورعايته الأمن والطمأنينة، نجد ذلك واضحاً في سلوك الإنسان في جميع عصور التاريخ، وفي مختلف المجتمعات الإنسانية، غير أن تصور الإنسان في المجتمعات المختلفة خلال عصور التاريخ المختلفة لطبيعة الإله، والطريقة التي يسلكها في عبادته له، قد تختلف تبعاً لمستوى تفكيره ودرجة تطوره الثقافي، غير أن هذه الاختلافات في تصور الإنسان لطبيعة الإله أو طريقة عبادته إنما هي اختلافات في طريقة التعبير عن ذلك الدافع الفطري للتدين الموجود في أعماق النفس البشرية، وتبين بعض الآيات أن دافع التدين دافع فطري؛ قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الروم: 30).

ومن العوامل التي تساعد على إيقاظ وبعث دافع التدين في الإنسان، ما يحيط به في بعض الحالات من أخطار تهدد حياته، وتسد أمامه جميع سبل النجاة، فلا يجد منها مهرباً

هذه ميالاً بفطرته إلى العدوان والشر وإيذاء الآخرين؛ ولذلك يميل بعض علماء النفس الآخرين - مثل «فروم» و«ماسلو» - إلى تأكيد النواحي الإيجابية والتعاونية والخيرة في الطبيعة الإنسانية، ومنها:

- دافع التنافس: والتنافس من الدوافع النفسية التي يتعلمها الإنسان من الثقافة التي ينشأ فيها، وتقوم التربية التي يتلقاها الفرد بتوجيهه إلى النواحي التي يستحسن فيها التنافس من أجل تقدمه ورقيّه، ووفقاً للقيم التي يتمسك بها المجتمع الذي ينشأ فيه الفرد؛ فقد يتعلم الفرد من الثقافة التي ينشأ فيها التنافس الاقتصادي، أو التنافس السياسي، أو التنافس العلمي، أو غير ذلك من أنواع التنافس الشائعة بين الناس في مختلف الثقافات الإنسانية، وقد حث القرآن الكريم الناس على التنافس في تقوى الله تعالى، وعمل الخيرات، والتمسك بالقيم الإنسانية العليا، واتباع المنهج الرباني في الحياة، سواء في علاقتهم بالله (ﷻ)، أو في علاقتهم الأسرية، أو في علاقتهم مع المجتمع، حتى يحظوا بمغفرة الله ورضوانه، وينعموا بدخول الجنة؛ قال تعالى: ﴿وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مَوْلِيهَا فَاسْتَبِقُوا﴾ (البقرة: 148).

وقال تعالى: ﴿سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَٰلِكُمْ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ (الحديد: 21).

حفظ الذات وبقاء النوع، ومن الطبيعي أن يكون إشباع هذه الدوافع أمرًا ضروريًا تقتضيه الفطرة، وتستلزمه طبيعة تكوين كل من الحيوان والإنسان؛ إذ يتوقف على إشباعها استمرار الحياة وبقاء النوع؛ ولذلك جاءت أحكام القرآن وأوامره في شأن هذه الدوافع متفقة مع فطرة الإنسان، فهي تعترف بها وتقربها وتدعو إلى إشباعها في الحدود التي بينها الشرع، وليس في القرآن ولا في السنة ما يشير إلى إنكار هذه الدوافع أو كبتها، وإنما يدعو القرآن والسنة إلى السيطرة على الدوافع والتحكم بها وإشباعها في حدود الشرع التي يسمح بها دون

إلا الالتجاء إلى الله فیتجه إليه (ﷻ) بدافع فطري طالبًا منه المعونة والنجدة مما يحيط به من أخطار؛ قال تعالى:

﴿هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَينَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنِ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ (يونس: 22)،

وقال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَئِنِ أَنْجَيْنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ (الأنعام: 63).

### اقتضت حكمة الله (ﷻ) الذي منح نعمة الوجود لكل مخلوق أن يودع في مخلوقاته خصائص وصفات خاصة، من شأنها أن تؤهلها لأداء الوظائف التي خلقها الله تعالى لها، ومن هذه الخصائص: الدوافع الفسيولوجية، والدوافع النفسية الاجتماعية

إسراف أو تجاوز لهذه الحدود، وذلك لمصلحة الفرد والجماعة.

والقرآن الكريم يدعو إلى عدم كبت الدوافع الفطرية، بل يدعو إلى تنظيم إشباعها؛ بحيث يصبح الفرد هو المسيطر على دوافعه، والموجه لها، ولا تكون دوافعه هي الموجهة له والمسيطرة عليه، ويتبين حكم القرآن الكريم بوضوح في اعترافه بمشروعية إشباع الدوافع الفسيولوجية،

وكون الإنسان في كل مكان وفي جميع عصور التاريخ منذ بدء الخليقة حتى الآن إنما يشعر في حالات الخطر التي تحدد به بحافز الاستجداء بقوة أسمى وأقوى وأعظم منه، إنما يدل على أن الدين فطري في طبيعة الإنسان.

#### السيطرة على الدوافع

اقتضت مشيئة الله (ﷻ) وجود الدوافع الفسيولوجية في فطرة كل من الإنسان والحيوان لتحقيق الأهداف التي أرادها الله تعالى منها، وهي:

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ (المائدة: 87)، وقال تعالى: ﴿يٰٓبَنِي ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَمَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ (الأعراف: 31 - 32).

الإسراف كذلك في إشباعها؛ قال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ حَافٍ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَيَٰنَ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ (النازعات: 40 - 41)،

ونهي النفس عن الهوى هو ضبط الإنسان لدوافعه، وكفه لشهواته، وسيطرته عليها.

وهكذا، فإن القرآن الكريم دعا الإنسان إلى التوازن بين متطلبات بدنه في حياته اليومية التي تلح عليه لإشباعها، وبين متطلبات روحه المتشوقة إلى الله تعالى، والمتطلعة إلى النعيم في الآخرة، قال تعالى:

### من أهم أنواع العلوم التي يستطيع الإنسان اكتسابها تعلم اللغة، ونظرًا لأهميتها البالغة في حياة الإنسان؛ فإن أول سورة نزلت في القرآن الكريم كانت تحت على القراءة، وتشير إلى فضل الله تعالى على الإنسان

﴿وَابْتَغِ فِيمَا ءَاتَكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77)؛ وتتضح دعوة القرآن الكريم الإنسان إلى ضبط دوافعه والتحكم فيها، والعمل على إعلانها والتسامي بها وتوجيهها إلى ما يرضي الله تعالى، وما فيه خير الفرد والمجتمع والإنسانية، قال تعالى:

﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيَجُ فَتَرَكُهُ مَصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَعْفَرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَمَتَعٌ الْعُرُورِ﴾ (الحديد: 20).

ويتضح من آيات القرآن الكريم أنه لا يدعو الإنسان إلى إنكار دوافعه الفطرية وكتبها؛ وبذلك فهو يجنبه الوقوع في الصراع النفسي الذي ينشأ جراء إنكار الإنسان لدافعه الجنسي وكتبه مما يتسبب في اضطرابات في السلوك، وفي المقابل فإن القرآن الكريم لم يطلق العنان للإنسان لإشباع دوافعه الفطرية بلا حدود أو ضوابط، لكنه يدعو إلى تنظيم إشباعها والسيطرة على ذمامها، ولا حرج على الإنسان من إشباع دوافعه الفطرية ما دام يشبعها عن طريق الحلال والمسموح به شرعًا، وعدم

## الفصل الثاني

### الانفعالات في القرآن

- انفعال الخوف: من الانفعالات المهمة في حياة الإنسان؛ حيث يعينه على اتقاء الأخطار والبقاء على قيد الحياة، كما أن الخوف من شأنه أن يدفع الشخص المؤمن إلى اتقاء عذاب الله في الحياة الآخرة، فالخوف من عقاب الله يدفع المؤمن إلى تجنب الوقوع في المعاصي، وإلى التمسك بالتقوى والانتظام في عبادة الله، وعمل كل ما يرضيه؛ قال تعالى: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ (السجدة: 16).

- انفعال الغضب: يؤدي وظيفة مهمة بالنسبة للإنسان؛ حيث إنه يساعده على الحفاظ على ذاته، فحينما يغضب الإنسان تزداد طاقته على القيام بالمجهود العضلي العنيف؛ مما يمكنه من الدفاع عن النفس، أو التغلب على العقبات التي تُعيقه عن تحقيق أهدافه المهمة، وقد نوه القرآن الكريم إلى انفعال الغضب وتأثيره في سلوك الإنسان؛ فعندما عاد نبي الله موسى (ﷺ) إلى قومه ووجدهم يعبدون العجل الذي صنعه لهم السامري من الذهب من دون الله تعالى، حينها غضب نبي الله موسى (ﷺ) وألقى الألواح، وأمسك برأس أخيه يجره إليه معاتباً له، قال تعالى:

﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعْلَجْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَحَ وَآخِذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَكْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (الأعراف: 150).

اقتضت حكمة الله تعالى أن يزود الإنسان والحيوان بانفعالات تعينهما على الحياة والبقاء؛ فانفعال الخوف مثلاً من شأنه أن يدفع الإنسان إلى تجنب الأخطار التي تهدد الحياة، وهكذا، كما أن هناك علاقة كبيرة بين الدوافع والانفعالات؛ فالدوافع تكون عادة مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية، فحينما يشد الدافع ويعاق عن الإشباع فترة من الزمن تحدث في الجسم حالة من التوتر، وتصاحب ذلك عادة حالة وجدانية مكدره، وإشباع الدافع يكون مصحوباً بحالة وجدانية سارة، ثم إن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك مثل الدافع، وفي آيات القرآن الكريم وصف دقيق لكثير من الانفعالات التي يشعر بها الإنسان، مثل: الخوف، والغضب، والحب، وغيرها.

**هناك فسان جبهيان في مقدمة الدماغ بهما مراكز العمليات العقلية، وقد أشارت آيات القرآن إلى تلك الحقيقة العلمية، قال تعالى: ﴿كَلَّا لَئِن لَّبِثْتُمْ إِلَّا نَشْفَعَا بِالنَّاصِيَةِ نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ﴾ (علق: 15-16)، على أن وصف القرآن للناصية بالكذب والخطأ، إنما يشير إلى حقيقة علمية لم يتوصل إليها العلم إلا في العصر الحديث، عندما اكتشف علماء النفسولوجيا مراكز العمليات السيكلوجية في المخ**



يجلب له الخير والأمن والسعادة، وهو يكره كل ما يُعيقه عن الحياة والنمو وتحقيق الذات، وكل ما يجلب له الألم والأذى والضرر، وقد عبّر القرآن الكريم عن هذا الحب الفطري في الإنسان لذاته، وميله إلى طلب كل ما يفيدها وينفعها، وتجنب ما يضرها ويسوؤها، وذلك حينما ذكر على لسان نبي الله محمد (ﷺ) أنه لو كان يعلم الغيب لاستكثر من الخير لنفسه ولدفع عن نفسه الأذى والسوء؛ قال تعالى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَأَسْتَكْثَرْتَ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ﴾ (الأعراف: 188)، على أن ذروة الحب عند الإنسان يجب أن تكون حب الله تعالى، فهو غاية كل مؤمن، وهو القوة الدافعة لطاعة الله؛ قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (البقرة: 165).

#### وبوجه عام

فإن الله (ﷻ) أوصى المؤمنين في محكم آياته بضبط الانفعالات، والتحكم فيها، والسيطرة عليها، ومن الأسباب المعينة على ذلك: الإيمان الصادق بالله تعالى، الذي يجعل المؤمن يتقبل أحداث الحياة بالصبر والثبات...

قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: 22 - 23).

ويميل الإنسان إلى أن يستجيب لانفعال الغضب بتوجيه العدوان إلى العقبات التي تُعيق إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه، سواء كانت هذه العقبات أشخاصًا، أو عوائق مادية، أو قيودًا اجتماعية، ولما كان الإنسان يفقد القدرة على التفكير السليم أثناء ثورة الغضب، أو في حالة الانفعال الشديد بوجه عام؛ فإنه يجدر به ألا يستسلم للغضب، وأن يمتنع في أثناء فوران الغضب عن القيام بأفعال قد يندم عليها فيما بعد، كما يجب عليه أن يتعلم كيف يتحكم في غضبه ويسيطر عليه.

- انفعال الحب: يلعب الحب دورًا مهمًا في حياة الإنسان، فهو أساس الحياة الزوجية، وتكوين الأسرة ورعاية الأبناء، كما أنه أساس التآلف بين الناس وتكوين علاقات اجتماعية وإنسانية إيجابية، كما أنه هو الرباط الوثيق الذي يربط الإنسان بربه ويجعله يخلص في عبادته، وفي اتباع منهجه، والتمسك بشريعته، وهو العلاقة الروحية العميقة الجذور التي تربط المسلمين بالرسول (ﷺ) والتي تدفعهم إلى التمسك بسنته، واتباع تعاليمه وأوامره، واتخاذها مثلًا أعلى يقتدون به.

#### ومن أنواع الحب

حب الذات، ويرتبط حب الذات ارتباطًا وثيقًا بدوافع حفظ الذات؛ فالإنسان يحب أن يحيا وينمي إمكاناته ويحقق ذاته، ويحب كل ما

## الفصل الثالث

### الإدراك الحسي في القرآن

والإدراك الحسي وظيفة يشترك فيها كل من الإنسان والحيوان، غير أن الله (ﷻ) قد خصّ الإنسان بوظيفة أخرى إدراكية أعلى من وظائف الحيوان الإدراكية، ألا وهي العقل؛ فمن خلاله يسمو الإنسان بإدراكه عن الأشياء المحسوسة، فيفكر في المعاني المجردة كالخير والشر، والفضيلة والرذيلة، والحق والباطل، والإيمان والكفر، وهكذا؛

لقد أرادت مشيئة الله (ﷻ) أن يزود الإنسان والحيوان بكل الإمكانات والوظائف الضرورية للحياة والبقاء، فزودهما بالإضافة إلى الدوافع والانفعالات بأجهزة يدركان بها العالم الخارجي وما يدور حولهما من أحداث، كما يدركان بها

**اهتم علماء النفس المحدثون بدراسة حاجات الإنسان الفسيولوجية، كما أن دراستهم للدوافع النفسية عُنيت في الأغلب بحاجات الإنسان المختلفة المتعلقة بتوافقته الشخصي والاجتماعي لمتطلبات البيئة الاجتماعية والثقافية الخاصة التي ينشأ فيها، ولم يهتموا بدراسة الناحية الروحية للإنسان، وما ينبعث منها من دوافع التدين والتمسك بالقيم الإنسانية النبيلة السامية**

قال تعالى: ﴿سَأْرِيَهُمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ (فصلت: 53).

على أن الحواس والعقل وسيلتان يستعين بهما الإنسان في الإدراك والمعرفة، ولكنهما غير كافيتين وحدهما للوصول إلى المعرفة اليقينية في كثير من الأمور؛ كالغيبيات التي لا يستطيع الإنسان إدراكها بحواسه أو بعقله، وبذلك فإنه من الضروري أن يتلقى الإنسان المعرفة من الله (ﷻ)؛ حتى يُسَيَّرَ حياته على الأرض بما يكفل له تحقيق السعادة في الدنيا والآخرة، ويتلقى الإنسان هذه المعرفة من الله تعالى عن طريق الأنبياء والرسل، أو عن طريق الإلهام والفيض الإلهي الذي يخص الله به بعض أوليائه.

عالمها الداخلي وما يحدث فيه من تغيرات، والإدراك الحسي وظيفة مهمة في الحياة، فبه يدرك الكائن الحي ما يؤذيه فيتجنبه، وما يفيدُه فيسعى إليه، وعن طريق الحواس الظاهرة، مثل: السمع، والبصر، والشم، والتذوق، واللمس ندرك العالم الخارجي، ومن خلال الاتزان العضوي والكيميائي؛ كالجوع والعطش يتم عن طريقها إدراك الإحساس الداخلي؛ مما يجعلنا نقوم بالسلوك الملائم، سواء لظروف العالم الخارجي، أو لسد النقص في أنسجة البدن، وإعادةه إلى حالته السابقة من الاتزان العضوي والكيميائي.



وقال تعالى: ﴿أَفَمَنْ كَانَ عَلَىٰ بَيْنَتَةٍ مِّن رَّبِّهِ كَفَرَ بِهِ كَمَنْ لَّمْ يَكُن لَّهُ سُوءُ عَمَلٍ ۗ وَأَتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ﴾ (محمد: 14)، كما بينت دراسات التحليل النفسي أن الإنسان يميل إلى عدم إدراك الأشياء التي تقلقه وتزعجه، والأمور التي تتعارض مع رغباته وأهوائه، ولا شك أن مشركي قريش وكثيراً من الكفار لم يكونوا راضين عن الدين الجديد الذي جاء به الرسول (ﷺ)؛ لأن في انتشاره تهديداً لنفوذهم وسلطتهم، كما أن كراهيتهم لهذا الدين الجديد جعلتهم غير متهيئين نفسياً للاستماع إلى القرآن الكريم استماعاً فهم وتدبر، كما جعلتهم غير مستعدين عقلياً إلى إدراك معانيه، وتصديق ما جاء به من الحق.

## الفصل الرابع التفكير في القرآن

دعت آيات القرآن الكريم دعوة صريحة إلى التفكير؛ قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُمْ بِوَحْدَةٍ أَن تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلَ خِيَلٍ مُّثْنٍ وَفِرَادَىٰ تُثَمَّ ثَمَّ تَتَفَكَّرُونَ﴾ (سبأ: 46)، كما حثت آيات القرآن الإنسان على التفكير في الكون، والنظر في الظواهر الكونية المختلفة، وتحصيل العلم، ومعرفة سنن الله وقوانينه في جميع ميادين العلوم المختلفة، قال تعالى: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ﴾ (العنكبوت: 20)،

كذلك، فإن دوافع الفرد وقيمه تؤثران في انتباهه وإدراكه الحسي، وقد بينت ذلك نتائج كثير من الدراسات التجريبية الحديثة، كما أشارت آيات القرآن الكريم إلى هذه الحقيقة في أكثر من موضع، حينما حكى كيف كان الإيمان يجعل المؤمنين في حالة تهيؤ وانتباه إلى الاستماع إلى ما ينزل من آيات القرآن الكريم، فيدركونها إدراكاً واعياً، ويفهمونها فهماً دقيقاً، بينما كانت هذه الآيات نفسها لا تُحدث لدى المشركين التأثير نفسه، وإنما كانوا في غفلة عن سماعها، وإدراكها، وفهمها، ومن هذه الآيات القرآنية؛ قال تعالى: ﴿صُمُّوا بكم عَمَىٰ فَهْمٌ لَا يَرْجِعُونَ﴾ (البقرة: 18)،

وقال تعالى:

﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ (الأعراف: 179).

ومن مظاهر تأثير الدوافع على الإدراك أيضاً ما يحدث في الإدراك من تحريف وتشويه لحقيقة الشيء، فقد يرى الإنسان الشيء الحسن قبيحاً، وقد يرى الشيء القبيح حسناً، وقد أشار القرآن الكريم إلى ما تحدثه الدوافع والميول والأهواء من تحريف في الإدراك؛ قال تعالى: ﴿أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا﴾ (فاطر: 8)،

كما بيّن القرآن الكريم أهمية التفكير في حياة الإنسان، ورفع من قيمة الإنسان الذي يستخدم عقله وتفكيره، قال تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الزمر: 9).

كذلك فقد حظ القرآن الكريم من شأن من لا يستخدم عقله وتفكيره بأن جعله أدنى درجة من الحيوان، قال تعالى: ﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ (الفرقان: 44).

وقال تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَضْرِيحِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (البقرة: 164)

ففي هذه الآيات وغيرها دعوة صريحة إلى النظر والملاحظة والتفكير والبحث في السماوات والأرض، وفي جميع المخلوقات، وفي جميع الظواهر الكونية.

**دافع التدين دافع نفسي له أساس فطري في طبيعة تكوين الإنسان؛ فالإنسان يشعر في أعماق نفسه بدافع يدفعه إلى البحث والتفكير لمعرفة خالقه وخالق الكون، وإلى عبادته والتوسل إليه والالتجاء له طلباً للعون كلما اشتدت به مصائب الحياة وكروبها، وهو يجد في حمايته ورعايته الأمن والطمأنينة**

كما تضمنت آيات القرآن الكريم أساس منهج البحث التجريبي للتحقق من صحة المعلومات، والوصول إلى المعرفة اليقينية في البحث، فلم يكتف القرآن الكريم بالدعوة إلى الملاحظة والنظر والتفكير في الظواهر الكونية، وإنما أعطانا أيضاً مثالين واقعيين للبحث التجريبي، فعلى الرغم من أن إبراهيم (عليه السلام) كان مؤمناً بالله تعالى وبالبعث؛ فإنه أراد أن يطمئن قلبه للإيمان بأن يشاهد بالتجربة الواقعية كيف يحيي الله تعالى الموتى...

هذا ولم يحث القرآن الإنسان على التفكير والبحث في الظواهر الطبيعية فقط، وإنما حثه كذلك على التفكير في نفسه، وفي أسرار تكوينه البيولوجي والنفسي، وهو بذلك يدعوه إلى ارتياد ميادين العلوم البيولوجية والفسولوجية والطبية والنفسية، قال تعالى: ﴿سَأُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ (فصلت: 53)، ويتضح حرص القرآن الكريم على دعوة الناس إلى التعقل والتفكير في ورود كثير من الآيات التي تتضمن مثل هذه العبارات ﴿أَفَلَا يَعْقِلُونَ﴾، ﴿لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾، ﴿لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾، ﴿أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ﴾، ﴿لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾، ﴿لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾.

إن هذا التوجه الإلهي إلى ضرورة إقامة البرهان، وإلى أهمية اليقين عن طريق الملاحظة قد وضع الأساس الذي قام عليه البحث التجريبي عند العلماء المسلمين، والذي أخذه عنهم فيما بعد العلماء الغربيون في مطلع النهضة العلمية الحديثة في أوروبا.

**وفقًا للمنظور القرآني، فإن هناك علاجًا ناجعًا للقلق الذي أثبتت الدراسات النفسية الحديثة، أنه المسبب الرئيسي للاضطرابات النفسية، مثل: التسليم لله تعالى، والإيمان واليقين في معيته وقدرته، والصبر الذي من شأنه أن يساعد المؤمن على تحمل مشاق الحياة بنفس راضية، ومن ثم خفض معدلات القلق والتوتر، والاستغفار والتوبة التي من شأنها أن تخفض الشعور بالذنب المسؤول بشكل كبير عن القلق والاضطرابات النفسية**

## الفصل الخامس التعلم في القرآن

من فضل الله تعالى على الإنسان أنه زوّده باستعداد فطري للتعلم واكتساب المعرفة والعلوم والمهارات والصناعات؛ مما يزيد من قدرته على تحمل مسؤولية الحياة على الأرض وعمارته، ومما يمكنه من تنمية قدراته ومهاراته بما يكفل له بلوغ ما شاء الله تعالى

قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أُولَٰئِكَ تُؤْمِنُونَ قَالِ بَلَىٰ وَلَٰكِن لَّا يَظْمِنُونَ قَلْبِي﴾ (البقرة: 260)، كذلك لم يستنكر الله تعالى طلب إبراهيم (عليه السلام) أن يرى بالتجربة الواقعية كيف يحيي الله تعالى الموتى، فأجاب طلبه؛ قال تعالى: ﴿قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (البقرة: 260).

كما أشار القرآن الكريم أيضًا إلى واقعة أخرى أزال فيها الشك من قلب أحد بني إسرائيل في البعث، وذلك عن طريق المشاهدة

الحسية الواقعية لعملية البعث؛ قال تعالى: ﴿أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَىٰ قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّىٰ يُحْيِي هَٰذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتُ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَل لَّبِثْتُ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانظُرْ إِلَىٰ حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانظُرْ إِلَىٰ الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا الْحَمَامَ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (البقرة: 259).

كما أكدت آيات القرآن الكريم أهمية إقامة الدليل والبرهان في كل قضية عقلية يتبناها الإنسان، قال تعالى: ﴿قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (النمل: 64).

أورد القرآن أمثلة لتعلم الإنسان عن طريق تقليد غيره، منها: تعلم قابيل كيف يدفن جثة أخيه هابيل من خلال تقليد الغراب الذي أرسله الله تعالى أمامه ينبش في الأرض ليدفن جثة غراب آخر ميت؛ فتعلم قابيل من الغراب كيف يوارى جثة أخيه؛ قال تعالى:

﴿فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُورِي سَوْءَةَ أَخِيهِ قَالَ يُوَيَّلَتِي أَعْجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوْرِي سَوْءَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ﴾ (المائدة: 31).

أما طريقة التجربة العملية والمحاولة والخطأ: فقد لفتت آيات من القرآن الكريم إلى أهمية الملاحظة والتفكير في آيات الله في الإنسان والكون من حوله، ودعت كذلك إلى الملاحظة والتفكير في الكون وما فيه من مخلوقات، وفي ذلك حث للإنسان على التعلم عن طريق التفكير والملاحظة والتجربة العملية في الحياة والمحاولة والخطأ، قال تعالى: ﴿يَعْمَلُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَفْلُونَ﴾ (الروم: 7).

وأما عن طريقة التفكير: فمما لا شك فيه أن الإنسان يتعلم الحلول الجديدة من خلال التفكير؛ ولذلك يسمي بعض علماء النفس المحدثين عملية التفكير بـ (عملية التعلم العليا)، وفي القرآن الكريم آيات كثيرة دعت إلى التفكير، قال تعالى: ﴿أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ﴾ (ق: 6).

له من الكمال الإنساني، على أن الإنسان يستطيع اكتساب العلم أو المعرفة من مصدرين رئيسيين: مصدر إلهي، ومصدر بشري، وهذان النوعان من العلم متكاملان، ويرجعان أساسًا إلى الله تعالى الذي خلق الإنسان، وأمهه بأجهزة وأدوات للإدراك واكتساب العلم.

ومن أهم أنواع العلوم التي يستطيع الإنسان اكتسابها: تعلم اللغة، ونظرًا لأهميتها البالغة في حياة الإنسان؛ فإن أول سورة نزلت في القرآن الكريم كانت تحث على القراءة، وتشير إلى فضل الله تعالى على الإنسان؛ إذ أوجد في طبيعته القدرة على تعلم اللغة، وتعلم القراءة والكتابة والعلوم والصناعات المختلفة، والهدى والإيمان، قال تعالى: ﴿أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾ (العلق: 1 - 5)، ونوه القرآن كذلك إلى تمييز الإنسان عن غيره من المخلوقات بالقدرة على تعلم اللغة، واستخدامها في الإبانة عما في نفسه من أفكار؛ قال تعالى: ﴿خَلَقَ الْإِنْسَانَ عِلْمَهُ الْبَيَانَ﴾ (الرحمن: 3 - 4).

#### ومن طرق التعلم في القرآن

وردت كثير من الآيات القرآنية التي أشارت إلى طرق التعلم؛ كطريقة التقليد، وطريقة التجربة العملية والمحاولة والخطأ، وطريقة التفكير والاستدلال العقلي، ومن أمثلة ذلك:

## الفصل السادس

### العلم اللدني في القرآن

يُقَصِّدُ بِالْعِلْمِ اللَّدْنِيِّ: الإلهام، والرؤيا، وهذا النوع من العلم ليس خاصًا بالرسول والأنبياء وحدهم، بل إنه يمكن أن يحصل أيضًا لغير الأنبياء من البشر، إذا ما توافرت فيهم شروط معينة من الصلاح والتقوى والصفاء القلبي والشفافية الروحية، وفي ذلك أشارت آيات من القرآن الكريم إلى العلم اللدني عن طريق الإلهام؛ قال تعالى: ﴿فَفَهَّمْنَاهَا سُلَيْمَانَ وَكُلًّا ءَاتَيْنَاهُمْ حُكْمًا وَعِلْمًا﴾ (الأنبياء: 79).

وفي العلم اللدني عن طريق الرؤيا؛ قال تعالى عن نبيه يوسف (عليه السلام): ﴿وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رَبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ﴾ (يوسف: 6).

**دعا القرآن الكريم الإنسان إلى التوازن في تلبية متطلبات بدنه، وبين متطلبات روحه؛ قال تعالى: ﴿وَأَبْغُ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77).**

**وتتضح دعوة القرآن الكريم الإنسان إلى ضبط دوافعه والتحكم فيها، والعمل على إعلانها والتسامي بها وتوجيهها إلى ما يرضي الله تعالى، وإلى ما فيه خير الفرد والمجتمع والإنسانية**

على أن علماء النفس المحدثون لا يتعرضون إلى دراسة العلم اللدني، ولكنهم حينما

يدرسون التفكير المبدع، فإنهم يطلقون مصطلح «الإلهام»، أو «الإشراق» على ظهور الأفكار المبدعة التي تظهر فجأة لبعض المفكرين أثناء تفكيرهم في حل المشكلات، ولا يعززون هذا الإبداع إلى الدين أو التفسير الديني له، فهم يرجعون إلى العمليات الفسيولوجية التي تتم في المخ أثناء التفكير، وكذلك العمليات السيكلوجية المصاحبة له.

وقد قام علماء النفس المسلمون الأقدمون بتفسير «الإلهام» تفسيراً متصلاً بالدين؛ فهذا «ابن سينا» الذي فسر الإلهام الذي يحدث لبعض الناس في حال المنام أو اليقظة في صورة الرؤيا، على أنه ناشئ عن اتصال النفس بالملكوت، أو بالملأ الأعلى.

## الفصل السابع

### التذكر والنسيان في القرآن الكريم

التذكر: عملية معرفية عظيمة الشأن في حياة الإنسان؛ فمن خلال تذكر معلوماتنا وخبراتنا السابقة يمكننا حل المشكلات الجديدة، ومواصلة التقدم العلمي والحضاري للإنسان، فضلاً عن ما للتذكر من أهمية في حياة الإنسان العلمية والعملية، فإن له أهمية عظيمة الشأن من الناحية الدينية، فتذكر الإنسان الدائم لله (ﷻ)، وفضله ونعمه الكثيرة عليه في الحياة، وللآخرة ويوم الحساب وما ينتظره من ثواب أو عقاب، إن تذكر ذلك



الشیطان يجد في استعداد الإنسان للنسيان مدخلاً للتأثير عليه؛ حيث يجعله يسهو عن الأمور المتعلقة بصالحه، كما يجعله يفضل عن ذكر الله تعالى؛ قال تعالى: ﴿أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ (المجادلة: 19).

## الفصل الثامن

### الجهاز العصبي والمخ في القرآن

إن مخ الإنسان يهيمن ويسيطر على كل الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، كما أن كل ما يقوم به الإنسان من نشاط يترك أثراً في خلايا المخ، ويبقى هذا الأثر مسجلاً في خلايا المخ؛ بحيث يكون بمثابة الأساس الذي تقوم عليه العمليات العقلية العليا عند الإنسان، كالتذكر، والتعلم، والتفكير، والتخيل، وغيرها.

**الإدراك الحسي ووظيفة يشترك فيها كل من الإنسان والحيوان، غير أن الله (ﷻ) قد خص الإنسان بوظيفة أخرى إدراكية أعلى من وظائف الحيوان الإدراكية، ألا وهي العقل، فمن خلاله يسمو الإنسان بإدراكه عن الأشياء المحسوسة، فيفكر في المعاني المجردة كالخير والشر، والفضيلة والرذيلة، والحق والباطل، والإيمان والكفر، وهكذا**

ولعل تسجيل أعمال الإنسان في خلايا مخه هي إحدى وسائل التسجيل التي اقتضت مشيئة الله (ﷻ) أن تكون حجة على الإنسان يوم القيامة، عندما يقف للحساب وتشهد عليه جوارحه بأعماله.

كله من شأنه أن يدفع الإنسان إلى التقوى، والعمل الصالح، والتحلي بفضائل الأخلاق؛ فالتذكر إذاً مفيد لتحقيق الخير للإنسان سواءً في الدنيا أو في الآخرة، وقد حث القرآن الكريم في كثير من آياته على تذكر آيات الله تعالى في خلقه، وتذكر ما جاء به المرسلون من بينات وهدى؛ حيث كثرت الآيات:

﴿أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ﴾، ﴿إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾، ﴿لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾.

كما وردت آيات كثيرة في القرآن الكريم أشارت إلى أن الله (ﷻ) قد بعث النبي محمد (ﷺ)، وأنزل عليه القرآن؛ ليذكر الناس بعقيدة التوحيد، وبما غفلوا عنه ونسوه من تعاليم الأنبياء والرسل السابقين، قال تعالى:

﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِّنْهُ لِتُنذِرَ بِهِ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الأعراف: 2).

أما النسيان: فهو إحدى الظواهر المعرفية التي يتعرض لها عقل الإنسان، وقد أشارت بعض الآيات القرآنية إلى ظاهرة النسيان؛ قال تعالى: ﴿سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنسَى﴾ (الأعلى: 6)، على أن

عن غيره من مخلوقات الله، فقد وصفت تلك الآيات القرآنية: الشخصية السوية، والشخصية غير السوية، كما وصفت آيات من القرآن الكريم ما تضمنته شخصية الإنسان من صفات الحيوان التي تجذبه نحو إشباع شهواته وحاجاته المادية، وكذلك ما تضمنته شخصيته من صفات ملائكية تجذبه نحو إشباع مطالبه الروحية؛

قال تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ (النازعات: 37 - 41).

### وحول طبيعة الشخصية أو الأنفس

أشارت آيات من القرآن الكريم إلى وجود ثلاثة أنواع:

- النفس الأمامة بالسوء: وهي تلك النفس التي لا تتفك عن اللهث وراء إشباع شهواتها؛ قال تعالى: ﴿وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَرَحَمَ رَبِّي﴾ (يوسف: 53).

- أما الشخصية التي تسمو بمطالبها الروحية أكثر على شهواتها المادية، وتحتكم إلى الضمير في أفعالها، فهي: النفس اللوامة؛ قال تعالى: ﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ (القيامة: 1-2).

- أما الشخصية الثالثة أو النوع الثالث من الأنفس، فهي النفس مطمئنة: التي استطاعت تحقيق التوازن التام بين المطالب الروحية والمطالب البدنية.

قال تعالى: ﴿وَكُلُّ إِنْسَانٍ لِّزَمَانِهِ طَلِبْرُهُ وَفِي عُنُقِهِ وَنُخْرُجُ لَهُ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنْشُورًا أَقْرَأُ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾ (الإسراء: 13 - 14).

وفي خلايا المخ كذلك مناطق معينة تقوم بوظائف سيكولوجية معينة؛ ففي منطقة الفصين الجبهيين في مقدمة الرأس مركز العمليات العقلية العليا عند الإنسان، وقد أشارت آيات القرآن إلى تلك الحقيقة العلمية؛

قال تعالى: ﴿كَلَّا لَئِن لَّمْ يَنْتَه لَنَسْفَعًا بِالنَّاصِيَةِ نَاصِيَةٍ كَذِبَةٍ خَاطِئَةٍ﴾ (العلق: 15 - 16).

والناصية هي مقدمة الدماغ؛ حيث يوجد الفصان الجبهيان اللذان يوجد بهما مركز العمليات العقلية، كما أن القول الكاذب والفعل الخاطئ يبدأان أولاً في خلايا لحاء المخ في تلك المنطقة بمقدمة الدماغ، ثم تنتقل من المخ إشارات عصبية إلى عضلات اللسان فينطق بالقول الكاذب، أو إلى أعضاء البدن فيحدث الفعل الخاطئ، على أن وصف القرآن للناصية بالكذب والخطأ، إنما يشير إلى هذه الحقيقة العلمية التي لم يتوصل إليها العلم إلا في العصر الحديث، عندما اكتشف علماء الفسيولوجيا مراكز العمليات السيكولوجية في المخ.

## الفصل التاسع الشخصية في القرآن

جاء في القرآن الكريم وصفاً للشخصية الإنسانية وسماتها العامة التي يتميز بها الإنسان



المنبعثة من (الهو) وسيطر عليها، فيسمح بإشباع ما يشاء منها، ويؤجل ما يرى تأجيله، ويكبت ما يرى ضرورة كبتة، مراعيًا الواقع والقيم، وهو شبيه بمفهوم (النفس المطمئنة) التي وردت في القرآن الكريم.

**اقتضت حكمة الله تعالى أن يزود الإنسان بانفعالات تعينه على الحياة والبقاء، فانفعالات الخوف مثلاً من شأنه أن يدفع الإنسان إلى تجنب الأخطار التي تهدد الحياة، كما أن هناك علاقة كبيرة بين الدوافع والانفعالات؛ فالدوافع تكون عادة مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية، فحينما يشتد الدافع ويعاق عن الإشباع فترة من الزمن تحدث في الجسم حالة من التوتر، وتصبح ذلك عادة حالة وجدانية مكدر، وإشباع الدافع يكون مصحوباً بحالة وجدانية سارة**

### الفصل العاشر

#### العلاج النفسي في القرآن

كان للقرآن الكريم أثر عظيم الشأن في نفوس العرب؛ فقد غير شخصياتهم تغييراً تاماً، وغير أخلاقهم وسلوكهم وأسلوب حياتهم، وكون منهم أفراداً ذوي مبادئ ومثل وقيم إنسانية نبيلة، وكون منهم مجتمعاً متحداً منظمًا متعاونًا.

وقد ذكرها القرآن في قوله تعالى ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي﴾ (الفجر: 27 - 30).

على أنه يمكن فهم هذه الأنفس الثلاثة: الأمانة بالسوء، واللوامة، والمطمئنة، على أنها حالات تتصف بها شخصية الإنسان في مستويات مختلفة من الكمال الإنساني التي تمر بها أثناء صراعها الداخلي بين مكوناتها الطبيعية المادية والروحية.

وتجدر الإشارة إلى أنه بعد نزول القرآن الكريم بنحو أربعة عشر قرناً من الزمان، جاء «سيجموند فرويد» مؤسس مدرسة التحليل النفسي بنظرية في الشخصية، ميّز فيها بين ثلاثة أقسام للنفس، تبدو شبيهة بمفاهيم الأنفس التي ورد ذكرها في القرآن الكريم (النفس الأمانة بالسوء، والنفس اللوامة، والنفس المطمئنة)؛ حيث قسم فرويد النفس إلى:

- (الهو)، وهو ذلك الجزء من النفس الساعي نحو إشباع الغرائز وفق مبدأ اللذة دون النظر إلى المنطق أو الواقع، و(الهو) يبدو شبيهاً بمفهوم (النفس الأمانة بالسوء) التي أشار إليها القرآن.
- القسم الثاني (الأنا الأعلى): وهو ما يعرف عادة بالضمير، وهو يقابل بشكل ما (النفس اللوامة) في المفهوم القرآني.
- القسم الثالث (الأنا): ذلك الجزء من النفس الذي يقبض على زمام الرغبات الغريزية

ووفقاً للمنظور القرآني؛ فإن هناك علاجاً ناجعاً للقلق الذي أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أنه هو المسبب الرئيسي للاضطرابات النفسية؛ حيث التسليم لله تعالى، والإيمان واليقين في معيته وقدرته، والحث على الصبر الذي من شأنه أن يساعد المؤمنين على تحمل مشاق الحياة بنفس راضية، ومن ثم خفض معدلات القلق والتوتر لديهم، والحث على ذكر الله تعالى والاستغفار والتوبة التي من شأنها أن تخفض الشعور بالذنب المسؤول بشكل كبير عن الاضطراب والقلق، وكذلك استخدام مجموعة من الأساليب الفعالة في علاج السلوكيات السلبية وتعديلها؛ مثل: التدرج الذي استخدمه القرآن في علاج إدمان الخمر والإقلاع عنه، وكذلك أسلوب إثارة الدافع بالترغيب والترهيب، وأسلوب إيراد القصص والأمثلة، وبكل هذه الأساليب وغيرها؛ فقد نجح القرآن الكريم في علاج نواحي الضعف في الشخصية الإنسانية، وعلاج الاضطرابات النفسية.

إن هذا التغيير العظيم الذي أحدثه القرآن في نفوس العرب وفي نفوس جميع المؤمنين به من مختلف شعوب العالم لم يعرف التاريخ نظيراً له بين جميع الدعوات العقائدية التي ظهرت عبر عصور التاريخ المختلفة، على أنه بدأت حديثاً تظهر اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية وفي علاج الأمراض النفسية ترى تلك الاتجاهات أن الإيمان والدين يشتمل على قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه مشاعر القلق والتوتر، والضعف والاضطرابات النفسية، وغيرها من سمات العصر الحديث الناتجة عن التنافس الشديد، وندرة الفرص والمكاسب المادية، وافتقاد الجانب الروحي الأخلاقي في الحضارة المادية الحديثة.

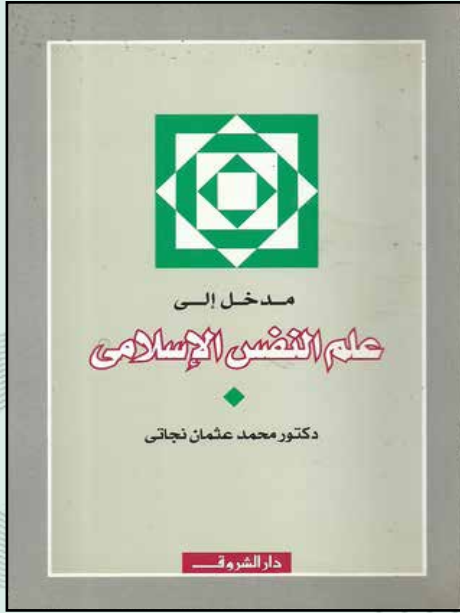
ومن هذا المنطلق، أكد عالم النفس الأمريكي «وليم جيمس» أن «أعظم علاج للقلق يتمثل في الإيمان بالدين».

## الخاتمة

وبعد هذا العرض الموجز لمحتويات الكتاب، نجد أن المؤلف نجح في عقد مقارنة بين: المفاهيم النفسية التي وردت في القرآن الكريم في التعامل مع النفس البشرية، وأحوالها، وسلوكياتها، وبين المفاهيم التي ذهب إليه علم النفس الحديث، كما قدم المؤلف المادة العلمية في صورة مباشرة خالية من الغموض والتعقيد تناسب القارئ غير المتخصص.







# مدخل إلى علم النفس الإسلامي

- عدد الصفحات: 116 صفحة

- طبعة : 2001 م

الناشر

دار الشروق - القاهرة - مصر

عرض : سمية علي

## المؤلف

د. محمد عثمان نجاتي

عالم متخصص في علم النفس

مواليد 1914م - الخرطوم - السودان.

أستاذ جامعي متخصص في البحث عن المفاهيم النفسية في التراث الإسلامي. ألف ثلاثة كتب عن المفاهيم النفسية في القرآن، ثم في الحديث النبوي، ثم عند علماء المسلمين، ثم اتجه إلى البحث عن تأصيل الإسلام لعلم النفس، بمعنى محاولة وضع خطة علمية لعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية على أسس إسلامية.

وفي عام 1982م، توجه إلى مجال التأصيل الإسلامي لعلم النفس، وشارك مع فريق من علماء الشريعة والفقهاء وعلماء النفس في وضع خطة علمية لعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية والعلاج النفسي على أسس إسلامية بناء على تكليف من منظمة الطب الإسلامي بالكويت.

رجوع



بحكم تخصصه الأكاديمي، اتجه المؤلف الدكتور محمد عثمان نجاتي إلى دراسة التراث النفسي عند العلماء المسلمين والبحث في المصادر المختلفة التي استمدوا منها آراءهم في علم النفس في فترة مبكرة من رحلته البحثية.

فقرر أن هؤلاء العلماء لم يتأثروا فقط بالفلسفة الإغريقية أو غيرها من الفلسفات الهندية والفارسية والمصرية القديمة، لكنهم تأثروا أيضًا تأثرًا كبيرًا بما جاء في القرآن الكريم والحديث الشريف من آراء عن النفس الإنسانية وأحوالها المختلفة وعوامل استوائها وانحرافها وأسباب سعادتها وشقاؤها ووسائل إدراكها ومعرفتها.

وقد دفعه هذا الإدراك المبكر إلى الغوص في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف لاستخراج المفاهيم النفسية الواردة فيهما، ونشر نتائج أبحاثه في هذا المجال في عدة دراسات، من أمثلتها (القرآن وعلم النفس) و(الحديث النبوي وعلم النفس)، ثم واصل دراساته وأبحاثه حول الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين، وشارك في عدد من المشروعات البحثية الموسعة حول الموضوع.

وقد ساهمت هذه المشاركات البحثية والجهود العلمية في إعادة التوجه العلمي للباحث نحو مزيد من الاهتمام بدراسة المصادر الإسلامية الرئيسية التي استمد منها علماء النفس المسلمون تصوراتهم للإنسان والكون والوجود وقيمهم واتجاهاتهم الفكرية وفلسفتهم في الحياة.

وهي معرفة كانت ضرورية للباحث لصياغة واستكمال مشروعه الفكري حول صياغة علم النفس صياغة إسلامية، وهي ضرورية أيضًا في الوقوف على ما وصل إليه علم النفس الحديث، والذي تغلب عليه الصبغة المادية الغربية عمومًا والأمريكية بصفة خاصة، من معلومات عن الإنسان وحياته النفسية، ومعرفة أوجه اتفاقها واختلافها عن التصور الإسلامي للإنسان، وما أمدنا به تراثنا الإسلامي من حقائق في هذا المجال.

## مقدمة

إذ غلب على معظم هذه الدراسات الغربية الاهتمام بالاتجاهات المادية والبيولوجية والاجتماعية من السلوك الإنساني، لكنها أغفلت دراسة النواحي الروحية وتأثيرها في السلوك، كما أهملت دراسة أثر الدين والإيمان في الصحة النفسية، كما لم تهتم بتصحيح الناحية الدينية في المريض النفسي.

ومن ثم، يستمد الكتاب الذي بين أيدينا أهميته في أنه يعد بمثابة رد اعتبار لعلماء المسلمين، وتذكير للقارئ العربي بإسهاماتهم القيمة في مجال علم النفس وحقيقة الإنسان، فهو يمدنا بصورة واضحة عن تصور علماء المسلمين السابقين عن الإنسان وحياته النفسانية، وهو أيضاً محاولة لشرح الأسس الضرورية التي يمكن أن نقيم عليها صرح هذا العلم الجديد ألا وهو (علم النفس الإسلامي) بهدف الوصول إلى فهم دقيق للتصور الإسلامي للإنسان، ومعرفة وجهة نظر الإسلام في العوامل الرئيسية للشخصية السوية والصحة النفسية وأسباب الانحراف والشذوذ والمرض النفسي والطرق السليمة لتعديل السلوك والعلاج النفسي، وأسباب سعادة الإنسان وأسباب شقائه ومنهج الحياة الأمثل للإنسان؛ لكي يحيا حياة آمنة سعيدة مطمئنة.

ولا شك أن هذه المعرفة ضرورية لكي نفهم شخصية الإنسان فهماً صحيحاً، بحيث نكون أقدر على معرفة أسباب انحرافه وشقائه ومرضه النفسي، ومن ثم معرفة سبل علاجه وتوجيهه وإرشاده في ضوء القرآن والسنة.

جاء الكتاب في ستة فصول نعرض لها في السطور التالية:



لكنه يختلف تماماً مع هؤلاء الباحثين الذين استبعدوا ما كتبه علماء النفس المحدثون، ورفضوا الاستفادة به، واعتبره موقفاً متطرفاً لا يصب في مصلحة البحث العلمي وموضوعيته؛ إذ يشير إلى أنه وجد في نتائج بعض البحوث الغربية الحديثة، كما في مجالات الإدراكات الحسية والتعلم ما يمكن أن يثق في صحتها وفائدتها العلمية.

لذلك يحرص المؤلف في هذا الكتاب على أن يقدم دراسته في علم النفس الاجتماعي في ضوء نصوص الوحي الإلهي المنزل بجانب ما كتبه علماء النفس المحدثون، وما توصلوا إليه من نتائج ونظريات في هذا الميدان يمكن مناقشتها وتحليلها في ضوء المنهج الإسلامي.

وقد اعترض عدد من الباحثين وعلماء النفس على وصف علم النفس بأنه إسلامي أو غير إسلامي استناداً إلى أن العلم، أي علم، يبحث في السنن والمبادئ العامة والقوانين التي تحكم ظاهرة معينة، وليس من المقبول وصفه بأنه إسلامي أو يهودي أو بوذي أو غيره.

ويرد المؤلف على هذا الاعتراض بأنه قد يكون مقبولاً بالنسبة للعلوم الطبيعية التي تبحث في مواد طبيعية لا تتغير طبيعتها باختلاف المجتمعات البشرية، أما بالنسبة للعلوم الإنسانية، ومنها علم النفس، فالأمر مختلف لأن هذه العلوم تتأثر بثقافة المجتمع

## الفصل الأول

### المصطلحات وتعريفها

استخدم الباحثون في موضوع علم النفس الإسلامي عدة مصطلحات تراوحت مواقف الباحثين تجاهها بين التأييد والمعارضة، وهذا أمر طبيعي ومتوقع في المراحل الأولى المبكرة لنشأة هذا العلم الجديد.

ومن أهم المصطلحات التي استخدمت في هذا الصدد:

#### 1- علم النفس الإسلامي

يمكن القول إن المؤلف الدكتور محمد عثمان نجاتي كان أول من استخدم هذا المصطلح في كتابه (الإدراك الحسي عند ابن سينا) الذي صدر 1948م، وكان يُعنى به آنذاك التراث النفسي في الإسلام.

لكنه في هذا الكتاب الذي بين أيدينا يتخذ معنى مختلفاً، وهو (علم النفس القائم على أساس التصور الإسلامي للإنسان وعلى أساس مبادئ الإسلام وحقائق الشريعة).

وهو في تحديده لمصطلح علم النفس الإسلامي يتفق ويختلف مع المفكرين والباحثين العرب في هذا المجال، فهو يتفق مع الباحثين الذين يتخذون من القرآن والسنة والفقهاء وأحكام الشريعة مصادر أصيلة لعلم النفس الإسلامي.



كتاب الوجود ومعارف الإنسان في علوم الوجود الإنسانية منها والطبيعية، وهذا يعني أن يصدر إدراكنا وتصورنا لموضوعات المعارف الإنسانية والطبيعية باستحضار السنن والقوانين الإلهية والضوابط والمقاصد الشرعية المتعلقة بها، والتي وردت في كتاب الوحي (قرآنًا وسنة)، وكأن إسلامية أو أسلمة المعرفة تسعى إلى اكتشاف علاقة الكتاب المنظور (الكون) بالكتاب المسطور (الوحي) أثناء دراسة تطبيقات هذه العلوم البشرية المدنية والحضارية بما يثري التصور الإسلامي، ويخدم قضية الإسلام.

وكان من أبرز المفكرين المسلمين الذين تناولوا مصطلح إسلامية المعرفة في إطار التوجهات والتصورات الإسلامية كل من د. عبد الحميد أبو سليمان، ود. محمد عمارة، ود. طه جابر العلواني، ود. عماد الدين خليل، وغيرهم.

### 3- التوجيه الإسلامي لعلم النفس أو العلوم الاجتماعية

ويعني بناء علم النفس على أسس المبادئ الكلية العامة للإسلام وعلى تصور الإسلام للإنسان والكون، أو إيجاد وجهة علمية لهذا العلم في البلاد الإسلامية مستمدة من منهج حياتها توجه علماء النفس المسلمين في نظرتهم إلى الإنسان، وفي تفسير سلوكه وفي وضع برامج لتنمية صحته النفسية ووقايتها من الانحراف وعلاج انحرافاته، بل وفي اختيار موضوعات البحوث وتفسير نتائجها وفي إعداد

واتجاهاته في التفكير وفلسفته في الحياة وتصوره للإنسان ولرسالته في الحياة، ولذلك يختلف علم النفس من مجتمع إلى آخر، فنجد هناك علم نفس أمريكيًا وعلم نفس سوفيتيًا، ومن ثم، فعندما نقول (علم نفس إسلامي)، فإننا نميّزه عن علم النفس الغربي القائم على أسس علمانية بحتة لا صلة لها بالعلم الصادر عن الوحي الإلهي.

### 2- أسلمة أو إسلامية علم النفس أو العلوم الاجتماعية أو المعرفة

ظهر مصطلح أو قل شعار (إسلامية المعرفة) في حياتنا الفكرية منذ عدة سنوات، وتحديدًا في منتصف سبعينيات القرن العشرين (وقد تبنى المعهد العالمي للفكر الإسلامي هذا المصطلح، وأصدر دراسة موسعة بعنوان إسلامية المعرفة 1986م)، وشمل المصطلح جميع العلوم والمعارف الطبيعية والإنسانية، ومنها علم النفس.

وقد اختلفت الآراء أيضًا حول هذا المصطلح ما بين مؤيد ومعارض ومتحفظ، لكن كان أقربها إلى الصحة ذلك الرأي الذي يشير إلى أن (إسلامية المعرفة قضية تعبر عن رسالة فكرية جلية تمثل واحدة من السمات والثوابت الأصيلة في حضارتنا الإسلامية منذ ظهور الإسلام)، ومن ثمّ السعي إلى إقامة العلاقة بين الإسلام والمعرفة، أي إقامة الصلة بين كتاب الوحي وبين

## أبرز محتويات 14 كتابًا في علم النفس

- العمل على توحيد المعارف والثقافة الإسلامية والتوجه نحو القرآن والسنة لالتماس مفاتيح الهداية منهما .

- ربط حاضر الأمة بماضيها في إعادة الأصالة في البحث العلمي القائم على التحقيق في ضوء أصول الإسلام العامة .

والخلاصة التي يصل إليها المؤلف من استقراء التعريفات المختلفة للتوجيه الإسلامي لعلم النفس أنه يشير إلى نفس معنى علم النفس الإسلامي .

المقالات وتأليف الكتب وفي تدريس فروع علم النفس في الجامعات والمعاهد العليا .

بينما يشير تعريف آخر إلى توجيه استخدام العلم بما يتفق وقيم الإسلام ورسالة الإنسان في الاستخلاف. ويذكر الدكتور عبد الجليل عبد الرحيم عدة أهداف للتوجيه الإسلامي للعلوم، منها:

- محاربة الاغتراب عن الدين .

- إعادة رسم الصورة المشرفة للإسلام .

**العلوم الإنسانية، ومنها علم النفس، تتأثر بثقافة المجتمع واتجاهاته في التفكير وفلسفته في الحياة وتصوره للإنسان ورسائله في الحياة، ولذلك يختلف علم النفس من مجتمع إلى آخر؛ فنجد هناك علم نفس أمريكيًا، وعلم نفس سوفيتيًا، ومن ثم فعندما نقول (علم نفس إسلامي) فإننا نميزه عن علم النفس الغربي القائم على أسس علمانية بحتة لا صلة لها بالعلم الصادر عن الوحي الإلهي**

ومن ثم؛ يمكن اعتبار هذين المصطلحين، وكذلك مصطلح إسلامية علم النفس ومصطلح التأصيل الإسلامي لعلم النفس مترادفات لمسمى ومعنى واحد .

### 4- التأصيل الإسلامي لعلم النفس أو للعلوم الاجتماعية

وقد شاع استخدام هذا المصطلح في السنوات الأخيرة أيضًا للدلالة على صياغة علم النفس صياغة إسلامية أو بعبارة أخرى بناء علم النفس على مبادئ وأسس الإسلام وقواعد الشريعة الإسلامية .

- العمل على إعادة بناء الذات المتكاملة الجامعة بين العلم والإيمان والموازنة بين مطالب الروح والجسد .

- إعادة الصبغة الدينية للعلوم والمعارف المادية .

- إثراء هذه العلوم بكل ما يتضمنه الكتاب (القرآن) من هدايات فيها مع توجيهها نحو الغايات السامية والأهداف النبيلة التي أراد الله من الإنسان أن يسمو إليها .

- الكشف عن كثير من أوجه الإعجاز في القرآن الكريم، وبيان ما تضمنته آياته من سبق علمي .

## الفصل الثاني نظرية المعرفة

لما كانت المعرفة تدرك بالحواس وهي معرضة للخطأ بسبب خطأ الحواس أو خداعها بعكس العلم الذي يعني إدراك الشيء على حقيقته، فإنه من الضروري أن تخضع ملاحظاتها للأشياء الخارجية للفحص الدقيق وتكرار ملاحظتها، وإعادة تجربتها لها حتى نتأكد من صحة إدراكنا، وعندئذ تصبح المعرفة علمًا.

وبناء عليه، فإن كلاً من المعرفة والعلم أمر كسبي، بينما يوجد علم غير كسبي هو علم الله (ﷻ)، وهو العلم الذي يصلنا عن طريق الوحي أو الإلهام والرؤيا الصادقة.

وقد حظيت قضية المعرفة وطبيعتها باهتمام الفلاسفة، حيث ذهبوا في تعريفها مذاهب مختلفة ما بين مذهب الواقعية، ومذهب الواقعية النقدية، والمذهب البراجماتي، ومذهب المثالية الذي يرى أنه لا وجود إلا لما يدركه العقل وبغير الإدراك العقلي للشيء لا يكون موجودًا أصلاً.

وسعى الفلاسفة إلى الوقوف على مصادر المعرفة ووسائلها منذ أقدم العصور وتوعدت مذاهبهم حول هذه المصادر ما بين المذهب العقلي (الذي يرى أن المعرفة اليقينية أساسها العقل الذي يدركه صاحبه إدراكًا واضحًا مباشرًا)،

ولا تتعارض عملية التأصيل بهذا المعنى مع أي تقدم علمي وتطور منهجي، ولا تناقض المنهج الإسلامي على أساس أن الإسلام دين يدعو إلى العلم ويحث عليه.

وعمومًا، فإن هذه المصطلحات وغيرها التي تناولت علم النفس الإسلامي قد تختلف فيما بينها اختلافًا لغويًا، لكنها في الغالب تتفق معًا في مفهومها المعنوي، مثل (العلوم الاجتماعية من وجهة نظر إسلامية) و(علم النفس الحديث من منظور إسلامي) و(نحو وجهة إسلامية لعلم النفس).

ويختتم المؤلف دراسته للمصطلحات ذات الصلة بموضوع الدراسة بأن تعدد هذه المصطلحات وتووعها، بل واختلافها كان أمرًا طبيعيًا في بداية الصحوة الفكرية التي ظهرت في الفترة الأخيرة بين بعض علماء المسلمين الذين هالهم ما رأوا من تغريب العلوم الاجتماعية والإنسانية، وصبغها بالصبغة العلمانية والإلحادية التي سيطرت على الفكر الغربي، والتي باعدت بينها وبين التراث الإسلامي في نظرية المعرفة، وفي مصادر اكتسابها من الوحي الإلهي، واجتهاد الأئمة والفقهاء من جهة، وجعلتها صادرة عن الحواس والعقل والتجربة العلمية فقط من جهة أخرى، ومن هنا انبثقت الصحوة الفكرية التي نادى بالعودة إلى تراثنا الفكري الإسلامي رافعة شعار (إسلامية المعرفة) أو (التأصيل الإسلامي للمعرفة).

الحياة، وهي عمارة الأرض باعتباره خليفة الله تعالى فيها، والتي تحقق له الرضا والأمن النفسي والسعادة في الدنيا والآخرة.

وإن ديناً بهذا الشمول يفرض أن تكون المعرفة التي يهدف الإنسان إلى الحصول عليها معرفة شاملة أيضاً لجميع شؤون الحياة الدنيا والآخرة ولجميع العلوم الدينية والمدنية، وهذه هي المعرفة المقصودة في التصور الإسلامي، فهي المعرفة المثمرة التي تعود عليه بالنفع والفلاح في الدنيا والآخرة وما عداها من أنواع المعرفة التي لا تفيده ولا تضيف إليه جديداً في رحلته نحو ربه، فلا قيمة لها ولا بقاء، ولذلك كان رسول الله (ﷺ) يستعيز بالله من علم لا ينفع.

وليكن معلوماً أن الإنسان بما وهبه الله من إدراكات حسية وعقل مفكر لا يستطيع بمفرده أن يصل إلى الحقيقة إلا بمعرفة الله وعونه وتوفيقه، وبما يوحي به إلى رسله وأنبيائه، وهذه الحقيقة تقودنا إلى سؤال مهم عن مصادر المعرفة في الإسلام.

فمن المقرر أن الإنسان يكتسب المعرفة أو العلم عن طريقين أو من مصدرين رئيسين، هما: مصدر إلهي، ومصدر بشري، وهذان المصدران متكاملان ويرجعان معاً إلى الله تعالى الذي خلق الإنسان وأمدّه بأجهزة وأدوات متنوعة للإدراك واكتساب العلم.

المذهب التجريبي (الذي يرى أن الحواس والتجربة الحسية هي مصدر المعرفة ومنبع الأفكار فيما بعد)، المذهب النقدي (الذي يجمع بين العقل والتجربة الحسية في تحصيل المعرفة)، مذهب الوضعية المنطقية (وهي التطور الفكري لمذهب الوضعية التقليدي حيث أنكرت أي دور للعقل وأسندت مصدر المعرفة الوحيد إلى المنهج التجريبي الحسي).

**إسلامية المعرفة قضية تعبر عن رسالة فكرية جلية تمثل واحدة من السمات والثوابت الأصيلة في حضارتنا الإسلامية منذ ظهور الإسلام، وتعني السعي إلى إقامة العلاقة بين الإسلام والمعرفة أو إقامة الصلة بين كتاب الوحي وبين كتاب الوجود ومعارف الإنسان في علوم الوجود الإنسانية منها والطبيعية**

### نظرية المعرفة في الإسلام

تحت هذا العنوان يقرر المؤلف أن الإسلام دين شامل كامل يهدي الإنسان في جميع شؤون حياته، ويضع له المنهج الذي يجب عليه أن يسلكه في علاقته مع نفسه ومع زوجه وأولاده وأفراد أسرته ومع غيره من الناس ومع جميع الكائنات، بل ومع الكون كله فهو ينظم حياته وسلوكه ويهديه إلى الأعمال الصالحة التي تعينه على أداء رسالته المكلف بها في

ويترتب على ما سبق نتيجة مهمة، مفادها أن شعار إسلامية المعرفة الذي يدعو إليه بعض المفكرين المعاصرين ليس دعوة إلى منهج فكري جديد، لكنه في حقيقته دعوة إلى العودة إلى ما كان سائدًا من قبل في التفكير الإسلامي في العصور الأولى منذ ظهور دعوة الإسلام؛ إذ كان العلماء المسلمون الأقدمون فقهاء وعلماء في الوقت ذاته، وكانوا ملهمين إمامًا جيدًا بالعلوم الدينية إلى جانب إمامهم بالعلوم الأخرى التي تخصصوا، ونبغوا فيها كالفلك والكيمياء والفلسفة والطب وغيرها من العلوم.

وعليه، يمكن القول: إن التأسيس الإسلامي للمعرفة بدأ منذ زمن بعيد على أيدي العلماء المسلمين الأوائل، فحين بدأت ترجمة الفلسفة اليونانية إلى اللغة العربية أخذ علماء المسلمين من علوم اليونان ما كان لا يتعارض مع الدين وتجنبوا الأخذ بما كان يتعارض معه، بينما حاول بعضهم التوفيق بين الآراء الفلسفية اليونانية وأحكام الدين الإسلامي وصبغها بصبغة إسلامية.

وهذا ما رأيناه بوضوح في عرض «ابن سينا» لقوى الإدراك الحسي والعقلي؛ إذ كان دائمًا يذكر قدرة الله (عز وجل) ورحمته بعباده؛ إذ أمدهم بأجهزة الإدراك التي تعينهم على معرفة ما يحيط بهم من أشياء فيقبلون على ما يفيدهم منها ويبتعدون عما يضرهم ويؤذيهم.

ويشير العلم الصادر عن مصدر إلهي إلى ذلك العلم الذي يأتينا مباشرة عن الله (عز وجل) عن طريق الوحي والإلهام والرؤيا الصادقة. أما العلم الصادر عن مصدر بشري، فهو العلم الذي يتعلمه الإنسان من خبرته الشخصية في الحياة ومن اجتهاده الخاص في الاستطلاع والملاحظة وحل ما يواجهه من مشكلات عن طريق المحاولة والخطأ أو عن طريق التربية والتعليم من داخل الأسرة، وبخاصة الوالدين أو من المؤسسات التعليمية أو عن طريق البحث العلمي.

إلا أن هذا العلم الذي يبدو في ظاهره أنه ثمرة الاجتهاد البشري هو أيضًا في حقيقته مستمد من الله تعالى؛ لأنه سبحانه هو الذي أمدهم بأدوات الإدراك التي نحصل بها هذا العلم، وهو الذي يهدينا إلى ارتياد المسالك الصحيحة للوصول إلى العلم، وهو أيضًا الذي يهدينا إلى اليقين بما نصل إليه من نتائج.

وبهذا يتضح لنا أن المعرفة في الإسلام تتأسس على مصدرين أساسيين، هما:

- الأحاسيس وما يتأسس عليها من عقل.
- والوحي الإلهي الذي يصل إلينا عن طريق الرسل والأنبياء.

وبذلك تتميز المعرفة في الرؤية الإسلامية عما عداها من المذاهب الوضعية التي حصرت المعرفة في مصدر واحد أو وحيد للمعرفة منفصلاً تمامًا عن المصدر الإلهي.

والتفوق والنجاح قد أدى إلى ظهور كثير من الدراسات في المجتمع الأمريكي حول الدافع إلى الإنجاز ومستوى الطموح والتنافس.

كما يلاحظ أن علماء النفس المحدثين في المجتمعات الغربية تمشيًا مع الاتجاه المادي الذي يغلب على فلسفتهم في الحياة يهملون أثر الدين والإيمان والنواحي الروحية في الصحة النفسية، ويركزون اهتمامهم في دراسة مؤشرات الصحة النفسية على الكفاءة والفعالية في كثير من أمور الحياة الواقعية اليومية، مثل قدرة الفرد على الاستمتاع بعلاقاته الاجتماعية وقدرته على إشباع حاجاته المادية والديوية ونجاحه في عمله وفي حياته الزوجية والأسرية، وهم في كل ذلك يهملون أو يغفلون ما للدين والإيمان بالله من أهمية في الصحة النفسية للإنسان،

### الفصل الثالث

## الوضع الحالي لتعليم علم النفس في الجامعات الإسلامية

تعيش جامعاتنا وعموم الجامعات في البلاد الإسلامية واقعًا مؤلمًا؛ ذلك أن علم النفس وجميع العلوم الإنسانية الأخرى التي تدرّس في هذه الجامعات هي في مجملها علوم غربية في فلسفتها ووجهتها، حيث أسس نظرياتها علماء غربيون غير مسلمين على أساس نتائج بحوث ودراسات أجريت في مجتمعات غربية غير مسلمة لها أساليبها الخاصة في الحياة وفي أنماط التفكير، ولها فلسفتها ورؤيتها الخاصة في طبيعة الحياة وطبيعة الإنسان ورسائله في الحياة وغايته منها، بل ولها معاييرها الخاصة في دور الدين في دنيا الناس.

### التأصيل الإسلامي لعلم النفس يشير إلى صياغة العلم صياغة إسلامية، أو بعبارة أخرى بناء علم النفس على مبادئ وأسس الإسلام وقواعد الشريعة الإسلامية

وفي النجاة مما يعانيه الإنسان المعاصر في الغرب من ضياع وقلق؛ مما أدى إلى انتشار الجريمة والانتحار وإدمان المخدرات والإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.

من ناحية أخرى، فإن النزعة المادية التي تسيطر على الفكر الغربي تظهر بوضوح في تفسير علماء النفس للظواهر السلوكية والنفسية

ولا شك أن لهذه العوامل تأثيرًا كبيرًا في توجيه الدراسات النفسية التي تجري في هذه المجتمعات، في الغالب، إلى دراسة موضوعات تتفق مع ما لديها من تصور عن طبيعة الإنسان ورسائله في الحياة وغايته منها وما هو سائد فيها من ثقافات ومعايير وقيم.

فيلاحظ أن تمجيد الثقافة الأمريكية المعاصرة للإنجاز في العمل وتقويمها العظيم للتنافس



الجامعات الغربية، وتعلموا على علماء غربيين وهم في الأغلب أيضاً يجهلون تراثهم الإسلامي أو قل على غير إمام دقيق به، ولذلك نراهم في غالبيتهم عاجزين عن التحليل النقدي لنظريات هذه العلوم، ولما تتضمنه من مسلمات وفروض على أساس مبادئ الإسلام لمعرفة مدى اتفاقها معها أو عدم اتفاقها معها.

وحتى إذا فطن بعضهم إلى بعض نظريات هذه العلوم التي لا تتفق مع المبادئ الإسلامية، فإنهم يجدون أنفسهم عاجزين عن تقديم نظريات أخرى بديلة تتفق مع المبادئ الإسلامية أو على الأقل لا تتعارض معها، وذلك بسبب جهلهم بمبادئ الإسلام وبالتراث العلمي الإسلامي من جهة وبسبب عدم وجود دراسات حديثة مماثلة أجريت في المجتمعات الإسلامية على أساس مسلمات وفروض مستمدة من المبادئ الإسلامية أو على الأقل لا تتعارض معها من جهة أخرى.

وعند البحث في العوامل التي تقف خلف هذا الواقع المؤسف، يرى المؤلف أن ذلك يرجع إلى العديد من العوامل التاريخية والسياسية والاجتماعية، ومن أهمها نظام ثنائية التعليم وتشعبه إلى شعبتين: شعبة علمانية (حديثة) وشعبة إسلامية (تقليدية).

فقد أدى هذا النظام التعليمي إلى إبعاد كثير من شباب الأمة الإسلامية عن الدراسة الدقيقة

تفسيراً مادياً بحثاً، بل إن كثيراً من علماء النفس الغربيين يجعلون من دراسة سلوك الحيوان مدخلاً لفهم سلوك الإنسان مغفلين ما يميز به الإنسان عن الحيوان من قوى روحية تؤثر تأثيراً كبيراً على نواح كثيرة من شخصيته وسلوكه، بحيث يصبح من غير المنطقي أن نفسر سلوك الإنسان على أساس نفس المبادئ المادية التي نفسر بها سلوك الحيوان.

وقد تعرض هذا المنهج التقليدي لكثير من الانتقادات؛ إذ نادى عدد من علماء النفس المحدثين بضرورة دراسة السلوك الإنساني بشكل مباشر دون الحاجة إلى الاستعانة في ذلك بدراسة سلوك الحيوان، كما نادى بعضهم مثل «إبراهيم ماسلو» بضرورة الاهتمام بالنواحي الروحية في دراسة سلوك الإنسان.

ومما يؤسف له أن علم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى التي تدرس في جامعاتنا الإسلامية لم تخضع للتحليل النقدي لمعرفة مدى اتفاق مفاهيمها ونظرياتها مع المبادئ الإسلامية؛ إذ نقلت مقررات هذه العلوم من الجامعات الغربية دون أدنى تمحيص أو تحليل لما تتضمنه من مسلمات وفروض ومفاهيم وقيم ودون أدنى تفكير في مدى اتفاقها مع مبادئنا وقيمنا الإسلامية.

ويرجع ذلك إلى أن علماءنا الذين تخصصوا في هذه العلوم هم في الأغلب ممن درسوا في



المجتمعات الأوروبية المسيحية في العصور الوسطى، والتي عانت خلالها من سيطرة نفوذ الكنيسة ومعاداتها للإبداع الفكري والعلمي واضطهادها للمفكرين والعلماء؛ مما أدى إلى رد فعل مضاد ظهر بوضوح في أثناء عصر

للإسلام والتشعب بروح العقيدة الإسلامية، كما أدى أيضًا إلى إبعاد قطاع كبير من هؤلاء الشباب الذين يتلقون العلم في المعاهد والجامعات الإسلامية عن الدراسة الدقيقة للعلوم الحديثة.

### من أهداف التوجيه الإسلامي للعلوم: محاربة الاغتراب عن الدين، إعادة رسم الصورة المشرقة للإسلام، العمل على إعادة بناء الذات المتكاملة التي تجمع بين العلم والإيمان وتوازن بين مطالب الروح والجسد

النهضة الأوروبية الحديثة حيث اندفع العلماء إلى التحرر من سلطة الدين الذي تمثله الكنيسة، وإلى الإيمان المطلق بسلطة العقل وحده، وإلى التمسك بحريته المطلقة في التفكير والبحث، فقطعوا علاقتهم بالدين، وأطلقوا العنان لعقولهم في البحث عن الحقيقة، مؤمنين بأن العقل وحده، عن طريق البحث العلمي المنظم، هو السبيل الوحيد لتحصيل المعرفة والوصول إلى الحقيقة، وقد أدى هذا الاتجاه إلى جعل التعليم في المدارس والجامعات علمانيًا بحتًا، وإلى انحسار التعليم الديني وانحصاره في بعض المدارس والجامعات الدينية فقط.

وعندما تعرضت البلاد الإسلامية في العصر الحديث للغزو والاحتلال العسكري الأوروبي عمل المستعمر الغربي على استغلال حالة الضعف والتراجع التي كانت عليها هذه البلاد، وحاول تفكيك وحدتها للقضاء على ما بقي

ومن المعروف أن هذا التشعب الثنائي للتعليم لم يكن معروفًا في البلاد الإسلامية من قبل، ففي عصور ازدهار الثقافة وتقدم المعارف والعلوم الإسلامية لم يكن هناك فصل بين الدين والعلم، فقد كان نظام التعليم في البلاد الإسلامية يقضي بالبدء في تعليم الطفل أوليات الدين، ثم التدرج معه في تعلم العلوم الأخرى والمهن والحرف والصناعات، ولم يكن هناك فصل بين علوم الدين وعلوم الدنيا.

لذلك نجد أن العلماء العظام من السلف الصالح كانوا علماء موسوعيين متبحرين في العلوم الدينية، بالإضافة إلى العلوم الدنيوية الأخرى كالطب والكيمياء والرياضيات والفلك وغيرها.

أما تشعب التعليم الراهن إلى شعبة علمانية وشعبة دينية، فهو في أساسه نظام غربي أفرزته الظروف التاريخية التي مرت بها

يجعله في موقف لا يمكنه من مواجهة تيار المبادئ والأفكار والنظريات المفرضة والمنافية لروح الإسلام، ويهدد بفقدانه لهويته الإسلامية ويدفعه إلى الانجراف نحو تيار تقليد الغرب في عاداته وتقاليده وقيمه في صورة من صور الصراع الحضاري بين العالم الإسلامي بقيمه الإسلامية الراسخة وبين العالم الغربي بقيمه العلمانية البحتة.

وقد دفع هذا الواقع المؤسف لتدريس علم النفس والعلوم الإنسانية في البلاد الإسلامية دفع مجموعة من أساتذة الجامعات والعلماء والمفكرين المسلمين من مختلف البلاد العربية والإسلامية إلى التفكير في إيجاد حل لهذه المشكلة، فقاموا بعقد المؤتمرات والندوات العلمية لبحث هذه المشكلة بهدف التعرف على أسبابها واقتراح الحلول لها.

ومن هنا بدأت تظهر مصطلحات إسلامية المعرفة والتأصيل الإسلامي لعلم النفس كمقدمة لتأسيس علم النفس الإسلامي، والذي يقصد به إقامة هذا العلم على أساس التصور الإسلامي للإنسان وعلى أساس مبادئ الإسلام وحقائق الشريعة الإسلامية، بحيث تصبح موضوعات هذا العلم وما يتضمنه من مفاهيم ونظريات متفقة مع مبادئ الإسلام أو على الأقل غير متعارضة معها وللوصول إلى هذا الهدف لابد من إعادة النظر في مقررات علم النفس

فيها من قوة ومقاومة، وقام بتقسيمها إلى دويلات، وعمل جاهداً على إضعاف روح الإسلام فيها، والذي يعتبر المنبع الأساسي الذي يبث فيها القوة والعزة والحيوية، فأدخل نظام التعليم الثنائي فيها، وقام بتشعيب التعليم إلى تعليم علماني (أو قل حديث)، وتعليم ديني وتم حصر التعليم الديني في المعاهد والجامعات الدينية فقط، أما بقية المدارس والجامعات الأخرى، فقد وضع لها نظام التعليم العلماني المقتبس من الغرب.

وقد نجح الاستعمار الغربي في ذلك إلى حد كبير، فأدى نظام التعليم الحالي في بلادنا الإسلامية إلى إبعاد الغالبية العظمى من شبابنا عن الإسلام، فلم يعودوا يتلقون في المدارس والجامعات إلا النذر اليسير من التعليم الديني الذي لا يعطي الطالب المسلم المعلومات والمعارف الكافية، لكي يكون على معرفة صحيحة بالإسلام في الوقت الذي ينهال عليه سيل من المبادئ والمفاهيم والقيم الوافدة من الغرب سواء عن طريق المناهج الدراسية أو وسائل الإعلام أو عن طريق التعرض في حياته اليومية لوسائل التكنولوجيا الغربية المختلفة في جميع مرافق الحياة، وقد أدى ذلك إلى وقوع كثير من شبابنا في حيرة وبلبلة بين ما يتلقاه في البيت والمدرسة من المبادئ والقيم الإسلامية رغم قلتها وبين المبادئ والقيم الوافدة عليه من الغرب مما

وهذه هي أهم أهداف علم النفس الإسلامي وكلها تدور حول الكشف عن آيات الله (ﷻ) وسننه في الإنسان، واستخلاص المبادئ والقوانين التي تنظم سلوك الإنسان في الحياة وفق مشيئة الله (ﷻ) ومعرفة المنهج الأمثل لإدارة الحياة وفق هذه السنن الإلهية، وفي الوقت ذاته الوقوف على أسباب انحراف الإنسان عن الحياة السوية، وما يترتب على ذلك من القلق والشقاء والأمراض النفسية، وهذه المعرفة تجعلنا أكثر قدرة على فهم الإنسان بطريقة أفضل وفي إرشاده وتوجيهه وتعديل سلوكه وتنظيم حياته وفق مراد الله منه باعتباره خليفة الله في الأرض.

### خطوات منهج تأسيس علم النفس الإسلامي

انطلاقًا من تشعب علم النفس الحديث وكثرة موضوعاته وتخصصاته وصعوبة الإحاطة بها من قبل شخص واحد فإن الأمر يستلزم أن يتعاون فريق من علماء النفس في جميع التخصصات في عملية التأسيس المقصودة بالتعاون أيضا مع فريق من علماء الشريعة وأصول الفقه لاستخلاص ما يوجد في الأصول الإسلامية من موضوعات تتعلق بالموضوعات التي يبحثها علماء النفس، وهي خطوة مهمة في هذه العملية، فعلى ضوءها يمكن تحليل موضوعات علم النفس الحديث لمعرفة مدى اتفاقها أو اختلافها وتعارضها مع مبادئ الإسلام والتعامل معها على أساس نتائج هذا التحليل العلمي.

التي تدرس حاليًا في جامعاتنا الإسلامية وإخضاعها للتحليل النقدي الدقيق لمعرفة مدى اتفاق أو اختلاف موضوعاتها ونظرياتها مع مبادئ الإسلام، فما كان منها متوافقًا مع أحكام الإسلام ومبادئه أبقيناه، وما كان مخالفًا أو معارضًا لهذه المبادئ وجب تعديله أو تغييره أو حتى حذفه.

كما ينبغي أن نوجه البحوث الجديدة في مجال علم النفس في جامعاتنا وجهة إسلامية من حيث اختيار موضوعاتها داخل إطار التصور الإسلامي للإنسان، وفي إطار رؤية الدور الوظيفي للعلم في حياة الفرد والمجتمع من حيث الكشف عن آيات الله وسننه في الكون، وفي الإنسان وفي جميع المخلوقات، للوقوف على عظمة قدرة الله وبديع خلقه مما يسهم في تثبيت الإيمان الصادق بألوهيته وربوبيته سبحانه، والاستعانة بهذه المعرفة في عمارة الأرض والرقي بالإنسان، وبالمجتمع الإنساني إلى أعلى مراتب الحضارة الإنسانية؛ مما يكفل له الحياة الآمنة في الدنيا، ويحقق له السعادة في الدنيا والآخرة.

**انبثقت الصحوة الفكرية في العالم الإسلامي في الآونة الأخيرة كرد فعل للهجمة العلمانية الإلحادية في مجال العلوم المختلفة، ونادت بالعودة إلى تراثنا الفكري الإسلامي، رافعة شعار «إسلامية المعرفة» أو «التأصيل الإسلامي للمعرفة»**

## الفصل الرابع

### خطة عمل

### لتأسيس علم النفس الإسلامي

يرى المؤلف أنه لكي تتم عملية تأسيس علم النفس الإسلامي بنجاح ينبغي على القائمين بهذا العمل من كل التخصصات اتباع خطة دقيقة محكمة بخطوات محددة ومتسلسلة ومنظمة، بحيث تؤدي أكلها المرجوة في تأسيس علم النفس الإسلامي، وتتدرج هذه الخطوات كما يلي:

#### 1- التمكن من علم النفس الحديث

والمعرفة الشاملة والدقيقة بموضوعاته وتطوره التاريخي ومناهجه البحثية وإسهاماته ونتائجه ونظرياته والمشكلات التي تجري حولها البحوث في الوقت الراهن، وهذا يتم من خلال قيام هيئة علمية من إحدى الجامعات أو أحد مراكز البحوث بمهمة الإشراف على عملية التأسيس وتنظيم الاتصال بعلماء النفس المهتمين بالموضوع في جامعات البلاد الإسلامية ودعوتهم إلى الاشتراك في هذه المهمة.

ثم يتم تأسيس لجنة موحدة أو عدة لجان مختلفة حسب التخصص، بحيث تقوم كل لجنة بوضع خطة مفصلة للتأصيل الإسلامي في فرع تخصصهم من حيث ترتيب الموضوعات

حسب أولويتها في كل تخصص فتبدأ عملية التأصيل في الموضوع الأول، ثم تنتقل إلى الثاني، وهكذا حتى يتم تأصيل جميع الموضوعات المتفق عليها في خطة العمل، ثم يتم عمل تقرير علمي حول خطوات ونتائج العمل في هذه المرحلة وتقديمه إلى علماء الشريعة والفقهاء للبحث في موضوعات تخصصاتهم عما يقابل ما ورد في هذا التقرير من موضوعات.

#### 2- التمكن من الأصول والمبادئ الإسلامية

حتى يستطيع الباحث بنفسه أو بالاستعانة بالعلماء المتخصصين في الشريعة وأصول الفقه، أن يصل إلى ما يوجد في هذه المبادئ والأصول من موضوعات تتعلق بموضوعات علم النفس وإجراء المقارنات العلمية بينها لمعرفة ما بينها من أوجه الاتفاق والتعارض أو الاختلاف، وقد كان للمؤلف اجتهاد واضح في هذا المجال، فأصدر كتابين بعنوان (القرآن وعلم النفس) و(الحديث النبوي وعلم النفس)؛ تضمناً ما جاء في القرآن والسنة متعلقاً بحاجات الإنسان ودوافعه وانفعالاته والمبادئ التي تنظم عملية تعلمه وتذكره وأحلامه والعوامل التي تؤثر في نموه وشخصيته وصحته النفسية.

التي تهدف إلى حل مشكلات الناس من أجل تحقيق حياة أفضل لهم.

ويقترح المؤلف عددًا من الموضوعات التي يمكن أن تكون مجالاً للدراسات الميدانية التجريبية من وجهة نظر إسلامية، ومنها على سبيل المثال:

- العلاقة بين التدين والصحة النفسية.
- العلاقة بين التدين والجريمة.

### 3- معرفة الدراسات النفسية للعلماء المسلمين

والجهود التي بذلها العلماء والمفكرون المسلمون في إثراء الدراسات النفسية، وفي التطور التاريخي لعلم النفس، وفي محاولات التوفيق بين موضوعات علم النفس اليوناني ومبادئ الإسلام، وقد سبق للباحث أن قام بنشر دراسة حول علم النفس عند ابن سينا وإسهاماته الواضحة في التطور التاريخي لهذا العلم.

**الإسلام دين شامل يُعنى بجميع جوانب الإنسان ومختلف علاقاته، ودين بهذا الشمول يفرض أن تكون المعرفة التي يهدف الإنسان إلى الحصول عليها معرفة شاملة أيضًا لجميع شؤون الحياة الدنيا والآخرة ولجميع العلوم الدينية والمدنية، وهذه المعرفة تستمد ركاثرها من مصدرين أساسيين، هما المصدر الرباني، والمصدر البشري الوضعي**

- العلاقة بين التربية الدينية للأبناء في الأسرة المسلمة وسمات شخصية الأبناء.

- العلاقة بين مستوى التدين والمشكلات النفسية لدى الشباب المسلم.

### 6- عقد الندوات والمؤتمرات العلمية

لمناقشة نتائج البحوث التي تمت في مجال تأسيس علم النفس الإسلامي وتبادل الآراء حول المنهج العام المتبع في هذه العملية وما يعترضها من صعوبات أو مشكلات، والوسائل الممكنة للتغلب عليها.

### 4- نقد علم النفس

بمعنى التحليل النقدي لموضوعات علم النفس الحديث على ضوء مبادئ الإسلام بهدف معرفة مواضع الاتفاق أو عدم الاتفاق بين موضوعات علم النفس ومبادئ الإسلام وتصوراتها عن الإنسان وصحته النفسية سلبيًا وإيجابيًا.

### 5- إجراء البحوث في علم النفس من وجهة

#### نظر إسلامية

سواء البحوث النظرية أو الميدانية المشتركة بين الباحثين المسلمين في مجال علم النفس،

## 7- إعادة كتابة علم النفس

في إطار إسلامي في صورة بحوث أو دراسات جديدة تفسح المجال لتراكم المعلومات حول الموضوع في إطار إسلامي.

## الفصل الخامس

### نقد علم النفس الحديث

إن الاهتمام بإقامة علم النفس الإسلامي يجب ألا يجعلنا نقف من علم النفس الحديث موقفًا متطرفًا فنرفضه كله كما فعل بعض الكتاب الإسلاميين الذين رفضوا علم النفس الحديث رفضًا تامًا، وقرروا أن علم النفس الحقيقي هو ما ورد في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف عن حياة الإنسان النفسية واجتهاد بعض فقهاء المسلمين حول الموضوع.

إنما ينبغي علينا أن نعترف بأن علم النفس الحديث قد استطاع من خلال تطبيق منهج البحث التجريبي الوصول إلى حقائق صحيحة ويقينية في مجالات البحث التجريبي، مثل الإدراك الحسي والتعلم والتذكر والنسيان، والتي لا يتوقع وجود تعارض بينها وبين مبادئ الإسلام، بينما يأتي التعارض في الموضوعات التي تخضع لتصوراتهم الخاصة للإنسان والحياة والكون، وهي تصورات لا تقوم على مبادئ دينية، وإنما تعتمد على فلسفتهم في الحياة وقيمهم الخاصة، وهي في الغالب فلسفة مادية إلحادية لا تمت للنواحي الروحية للإنسان بصلة.

ولقد قدم علم النفس الحديث إسهامات كثيرة مفيدة في كثير من مجالات الحياة، وبخاصة في مجالاته التطبيقية؛ فمبادئ وقوانين التعلم التي توصل إليها علماء النفس المحدثون من دراساتهم التجريبية لعملية التعلم كان لها مردودات إيجابية في تنظيم عملية تربية وتعليم الأطفال وفي تدريب العمال على أداء مهنتهم أداءً جيدًا ومنظمًا، وكذلك في التدريب العسكري، وفي وضع مقاييس للذكاء والقدرات العقلية الأخرى تمت الاستفادة بها في التوجيه المهني، وفي اختيار الأفراد بحيث يوضع الفرد في المهنة التي تناسب مستوى ذكائه وقدراته العقلية، فيكون أكثر كفاءة ونجاحًا في عمله؛ مما يحقق له السعادة في عمله وفي حياته الأسرية والاجتماعية.

لكن هذه الفوائد التطبيقية الكثيرة لعلم النفس الحديث لا ينبغي أن تجعلنا نفعل الأخطاء الأخرى الكثيرة لهذا العلم والناشئة عن فلسفتهم المادية الإلحادية في تصورهم للإنسان والكون والحياة والتي ظهرت وتطورت في العصور الوسطى وأوائل عصر النهضة، كنتيجة للصراع بين العلماء وسلطة الكنيسة، ومطالبة العلماء بفصل الدين عن العلم، وبتحرير العقل من قيود سلطة الدين الذي كانت تمثله آنذاك الكنيسة.



الدينية، ويعتبرها وهما من اختراع الإنسان وهو ما يناقض المبادئ الأساسية للإسلام التي تهتم بالإنسان ككل متكامل روحاً وجسداً؛ باعتباره خليفة الله في الأرض، وتمده بالإمكانات والاستعدادات التي تؤهله للقيام بواجبات الاستخلاف.

وقد شهدت مرحلة ما بعد الحرب العالمية الثانية ظهور ما يشبه الثورة على الأفكار المادية لنظيرتي التحليل النفسي والتطور، حيث ظهرت مجموعة من علماء النفس

فظهرت المدرسة السلوكية على يدي «جون واطسون»، والتي كانت تنادي بأن يقتصر علم النفس على دراسة السلوك الظاهري حتى أطلق على علم النفس علم السلوك، ومن ثم سيطر على المدرسة السلوكية الاتجاه المادي في تفسير سلوك الإنسان فحوّلته بذلك إلى آلة معقدة، وجعلت فكره وسلوكه ظواهر آلية ميكانيكية خالصة دون اهتمام بخبرته الشعورية، فأنكرت وجود قيم أو معتقدات داخلية توجه سلوكه.

### علماء النفس المحدثون في المجتمعات الغربية، تمسحاً مع الاتجاه المادي الذي يغلب على فاسفتهم في الحياة، يهملون أثر الدين والإيمان والنواحي الروحية في الصحة النفسية، ويركزون اهتمامهم في دراسة مؤشرات الصحة النفسية على الكفاءة والفعالية في كثير من أمور الحياة الواقعية اليومية

عارضت بشدة مقولات المدرستين السابقتين اللتين ألغتا دور العقل في توجيه السلوك الإنساني، وفي المقابل نادى هذه الطائفة الجديدة من العلماء (بأنسنة علم النفس)، وأطلق على هذا الاتجاه الجديد اسم علم النفس الإنساني الذي ينظر إلى الإنسان باعتباره قوة واعية، ويقر بأولوية العقل، ويعتبر أن العقل والوعي والإدراك هي أهم العمليات، كما يهتم بدراسة القيم والنواحي الروحية والأخلاقية، ومن رواده «إبراهام ماسلو» و«فرانك سيفرين».

وبناء عليه، فكلما كانت النظريات التي يقوم بها علماء النفس الغربيون ناشئة عن نتائج بحوث تجريبية كانت مقبولة في العموم من وجهة نظر إسلامية، أما إذا كانت ناشئة عن نظرياتهم الخاصة وتصوراتهم الإلحادية عن الإنسان والكون والحياة كانت مرفوضة جملة وتفصيلاً (مثل نظرية التحليل النفسي لفرويد، ونظرية التطور لداروين اللذين كانا يريان أن سلوك الإنسان تدفعه غريزتان أساسيتان هما الغريزة الجنسية وغريزة العدوان (وهي غرائز حيوانية)، وينكران الأديان السماوية والأفكار



والالتهاء إليه والاستعانه به في مواجهة ما يحيط به من أخطار، ويعد في حمايته ورعايته الأمان والطمأنينة.

وهو أيضًا الأصل الأول والقاعدة الأساسية التي يعتمد عليها كل نشاط إنساني، ويصدر عنها كل عمل ويتجه إليها كل تفكير.

يقول الله تعالى: ﴿فَأَفْرَوْجَهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيُّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الروم: 30).

ويأتي الحديث الشريف ليدعم حقيقة هذا الإيمان الفطري، يقول رسول الله (ﷺ): «ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه وينصرانه ويمجسانه، كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء هل تحسون فيها من جدعاء».

غير أن هذا الاستعداد الفطري يحتاج إلى ما يظهره وينميه من تعليم وتوجيه وإرشاد من البيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها؛ لذلك أرسل الله الرسل والأنبياء إلى الناس لهدايتهم إلى الإيمان بألوهيته وربوبيته وأسمائه الحسنى.

## 2- الإيمان بالملائكة ويكتب الله ورسله واليوم الآخر

فقد أمر الله تعالى عباده بالإيمان بالملائكة الذين وكلهم بوظائف وأعمال تتعلق بالإنسان، فمنهم من يحفظونه ويدفعون عنه الأذى، وبخاصة أذى الجن والشياطين، ومنهم من يراقبونه ويكتبون أعماله، وهم أيضًا رسل

ولا شك أن هذه التغيرات التي حدثت في النظرة إلى الإنسان، والتي باتت تعترف بتحرير إرادته، وتعترف بأن له دوافع روحية وقيمًا وطموحات سامية تميزه عن الحيوان، كلها أمور تبشر بالعودة مرة أخرى إلى الإيمان بالله (ﷻ)، وتوحي بأن علم النفس يقترب شيئًا فشيئًا من علم جديد يعترف بالدين وبوجود إله يرشد الإنسان ويوجه سلوكه.

## الفصل السادس

### مسلمات علم النفس الإسلامي

يمكن القول إن الخطوة الأولى في عملية تأسيس علم النفس الإسلامي هي الاتفاق على المسلمات التي تعتبر بمثابة الأصول التي نهدي بها في تحليلنا النقدي لموضوعات علم النفس الحديث لمعرفة ما يمكن قبوله منها، وما لا يمكن قبوله والتي على أساسها أيضًا نستطيع أن نقيم بحوثنا الجديدة في هذا المجال، والتي يجب مراعاة أن تكون متفقة مع مبادئ الإسلام، ومع التصور الإسلامي الصحيح للإنسان.

وأهم هذه المسلمات:

#### 1- الإيمان بالله تعالى

فالإيمان بالله أمر فطري في الإنسان يدفعه دائمًا إلى البحث والتفكير لمعرفة خالقه، وخالق الكون وعبادته والتوسل إليه

### 3- وحدة الحقيقة

هناك طريقان يمكن للإنسان أن يصل بهما إلى الحقيقة، وهما: طريق العقل وطريق الوحي. ولما كانت قدرة العقل الإنساني على تحصيل المعرفة واكتساب العلم محدودة ومعرضة للخطأ في كل مراحل الرحلة كان الناس في حاجة إلى أن يرسل الله إليهم الرسل والأنبياء لتعليمهم وإرشادهم لما فيه خيرهم في الدنيا والآخرة.

الله إلى الناس يلهمونهم ويوعزون إليهم بفعل الخير، ووكل إليهم نفخ الروح في الجنين وقبض الأرواح.

كما أمرنا الله تعالى بالإيمان بالكتب السماوية التي أنزلها على رسله لتعليم الناس، وهدايتهم وإرشادهم إلى المنهج الأمثل للحياة، والقرآن الكريم هو الخاتم لهذه الكتب والمهيمن عليها والناسخ لشرائعها، وهو الكتاب الشامل للتشريع الرياني الكامل لتنظيم حياة الإنسان بما يكفل له السعادة في الدنيا والآخرة.

**الخطوة الأولى في عملية تأسيس علم النفس الإسلامي هي الاتفاق على المسلمات التي تعتبر بمثابة الأصول التي نهدي بها في تحليلنا النقدي لموضوعات علم النفس الحديث لمعرفة ما يمكن قبوله منها وما لا يمكن قبوله**

يقول الله تعالى: ﴿كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ وَأَنْزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِي مَا اخْتَلَفُوا فِيهِ وَمَا اخْتَلَفَ فِيهِ إِلَّا الَّذِينَ أُوتُوهُ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمْ الْبَيِّنَاتُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ فَهَدَى اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا لِمَا اخْتَلَفُوا فِيهِ﴾ (البقرة: 213).

لذلك، فإن العلم الذي نصل إليه عن طريق العقل والعلم الذي نصل إليه عن طريق الوحي ينبغي أن يكونا متفقين وغير متعارضين؛ لأن الحقيقة واحدة، ولأن مصدر العلم في هذين الطريقتين واحد هو الله سبحانه، فهو الذي زود الإنسان بأدوات المعرفة من الحواس والعقل

وأمرنا كذلك بالإيمان بالرسول الذين أرسلهم إلى الناس لتبليغ كتبه وأوامره وتشريعه وتعاليمه إليهم، وليكونوا قدوة لهم، ورسولنا (ﷺ) هو خاتم الأنبياء والمرسلين ورسالته هي أكمل الرسالات والشرائع وأشملها جاءت للناس كافة وتضمنت كل ما فيه خيرهم وصلاحهم في العاجل والآجل.

والإيمان باليوم الآخر هو أيضاً أمر إلهي؛ لأنه من أركان الإيمان وفيه إقرار بأن الدنيا ليست إلا دار اختبار وابتلاء، وأن الإنسان سوف يحاسب على أعماله فيها ويجازى عليها يوم القيامة.

ومقبول من التناسق والتوافق بينهما بما يحقق له الشخصية السوية، ويضمن له الصحة النفسية.

#### 5- الإنسان حر الاختيار والإرادة

اختص الله الإنسان بالعقل الذي يميزه بين الخير والشر والحق والباطل ويميزه عن سائر المخلوقات بحرية الاختيار والإرادة، يقول الله تعالى: ﴿ وَقُلْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ مَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ ﴾ (الكهف: 29).

والإنسان يميل بفطرته إلى فعل الخير وتجنب الشر، لكن الواقع يشير إلى أن الإنسان تحيط به كثير من قوى الشر، وعلى رأسها الشيطان الذي لا يترك الإنسان وحده ليعمل وفق فطرته إنما يتدخل دائماً لإغرائه وإغوائه لفعل الشر بكل ما لديه من وسائل الإغراء والإغواء.

وفي هذا المقام، تظهر قدرة الإنسان على الاختيار بين طريق الخير الذي تميل إليه فطرته وطريق الشر الذي يغيره به الشيطان ويزينه له، ويعد الصراع النفسي الذي ينشأ في هذا الموقف نوعاً من الابتلاء الذي يبتيلى الله به عباده المؤمنين لاختبار وقياس صدق إيمانهم وقوة ثباتهم على الإيمان والتقوى في مواجهة قوى الشر ممثلة في الشيطان وحزبه.

ومن ينجح في مثل هذه المواقف بالتغلب على نوازع الإثم والشر التي يثيرها الشيطان فيه، ويختار الخير والعفة والفضيلة، ويزعن لما أمره الله ورسوله به، فسوف يفوز برضا الله في الدنيا والآخرة،

لكي يعرف بهما الحقيقة؛ فالحواس والعقل جزء من الوجود الذي خلقه الله، فهما يعملان وفق مشيئة الله وقدرته وتوجيهه الحكيم.

فإذا لم يتفق العقل مع الوحي، فإن ذلك يكون راجعاً إلى أحد أمرين:

إما إلى خطأ العقل أو إلى الخطأ في فهم الوحي، وهنا يجب علينا إعادة البحث في الموضوع والعمل على تحسين أسلوبنا في التفكير وتجنب الخطأ في ملاحظتنا واستنتاجاتنا مع تحسين فهمنا وتفسيرنا لما جاء به الوحي.

#### 4- خلق الله تعالى الإنسان من مادة وروح

وهو بهذا يجمع في طبيعة تكوينه بين صفات الحيوان وصفات الملائكة، ويجمع بين الحاجات والدوافع الفطرية الغريزية الضرورية لحياة بدنه، وبقاء نوعه من ناحية وبين الحاجات الروحية التي تدفعه إلى التقرب إلى الله تعالى بالعبادات والطاعات، وتنزع به إلى السمو النفسي الذي يقربه من صفوف الملائكة من ناحية أخرى، وهو بهذا التركيب المزدوج يتميز عن سائر المخلوقات، بحيث يصبح أهلاً لحمل رسالة الاستخلاف وعبادة الله في الأرض.

ومن الطبيعي أن ينشأ نوع من الصراع النفسي نتيجة تعارض بعض مطالب وحاجات العنصرين اللذين يتكون منهما الإنسان، فيصبح من الضروري على الإنسان أن يعمل على تحقيق قدر معقول

## أبرز محتويات 14 كتابًا في علم النفس

لذلك أنزل القرآن الكريم على نبيه محمد (ﷺ) لهداية الإنسان وتعليمه وتنظيم حياته وإصلاح وتقويم اعوجاجه .

لذلك نجد فيه وصفًا لأحوال النفس الإنسانية ولأسباب انحرافها ومرضها وطرق تربيتها وتهذيبها وعلاج أمراضها، كما نجده حافلًا بالكثير من الحقائق الثابتة عن الإنسان وحياته النفسية .

كما نجد في الحديث النبوي الشريف كثيرًا من هذه الحقائق أيضًا عن الإنسان وحياته النفسية، ولا شك في أن هذه الحقائق التي وردت في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف هي حقائق يقينية يجب اعتبارها مسلمات لبحوثنا الحالية والقادمة في مجال علم النفس الإسلامي .

أما من ينقاد إلى فعل ما يزينه له الشيطان وأعوانه من الإثم والمعاصي، فإنه يجازي بسخط من الله تعالى عليه في الدنيا والآخرة .

وكان حرية الإنسان في الاختيار، وفي الإرادة هما أساس مسؤوليته القانونية عن أعماله، وهما أيضًا أساس مسؤوليته أمام الله تعالى في الآخرة .

### 6 - القرآن والحديث مصدران أساسيان لمعلوماتنا اليقينية عن الإنسان

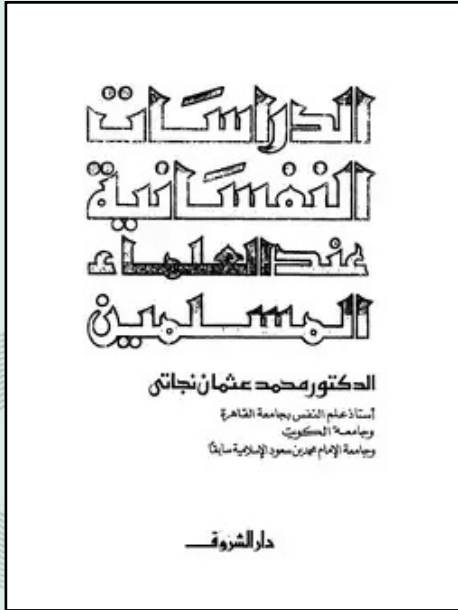
لأن الله تعالى هو الذي خلق الإنسان وهو أعلم بطبيعته وأسرار تكوينه وخفايا نفسه وحقيقة صفاته وأحواله ﴿لَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (الملك: 14) .

## وختمًا

فقد طوف بنا هذا الكتاب - أو قل البحث العلمي - شرقًا وغربًا، وأمدنا بصورة واضحة ومتكاملة عن تصور العلماء المسلمين السابقين عن الإنسان وحياته النفسية في إطار مقارن وموضوعي مع مقولات علم النفس الحديث بما لها وما عليها، وكشف لنا عن الأسس الضرورية والقواعد المتينة التي ينبغي علينا أن نقيم عليها صرح علم النفس الإسلامي، والتي نهدف من خلالها إلى الوصول إلى فهم دقيق للتصور الإسلامي للإنسان ومعرفة رؤية الإسلام في العوامل الرئيسة للشخصية السوية والصحة النفسية وأسباب الانحراف والشذوذ والمرض النفسي، وأنجح الطرق لتعديل السلوك وعلاج هذا الانحراف ليحيا الإنسان حياة طيبة مطمئنة وسعيدة في الدنيا والآخرة .

وهذه المعرفة الضرورية من شأنها أن تساعدنا على فهم شخصية الإنسان فهمًا سليمًا، بحيث نكون أقدر على معرفة أسباب انحرافه وشقائه وأقدر على توجيهه وإرشاده وإعادةه إلى رشده وسلامته ونجاته في الدنيا والآخرة .





## الدراسات النفسانية عند العلماء المسلمين

- عدد الصفحات: 312 صفحة

- طبعة : 1993 م

الناشر

دار الشروق - القاهرة - مصر

عرض : أحمد حسن

### المؤلف

د. محمد عثمان نجاتي

عالم متخصص في علم النفس

مواليد 1914م - الخرطوم - السودان.

أستاذ جامعي متخصص في البحث عن المفاهيم النفسية في التراث الإسلامي. ألف ثلاثة كتب عن المفاهيم النفسية في القرآن، ثم في الحديث النبوي، ثم عند علماء المسلمين، ثم اتجه إلى البحث عن تأصيل الإسلام لعلم النفس، بمعنى محاولة وضع خطة علمية لعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية على أسس إسلامية.

وفي عام 1982م، توجه إلى مجال التأصيل الإسلامي لعلم النفس، وشارك مع فريق من علماء الشريعة والفقهاء وعلماء النفس في وضع خطة علمية لعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية والعلاج النفسي على أسس إسلامية بناء على تكليف من منظمة الطب الإسلامي بالكويت.

رجوع



يتناول هذا الكتاب جانبًا مهمًا من جوانب تاريخ علم النفس؛ ففي الوقت الذي تجاهل فيه المؤرخون وكذلك علماء النفس الغربيون في مراجعهم ومؤلفاتهم الحديث عن إسهامات العلماء المسلمين في هذا الميدان العلمي المهم، فهم عادة يبدؤون تأريخهم بالحديث عن الدراسات النفسانية عند المفكرين اليونانيين، خاصة أفلاطون وأرسطو، ثم ينتقلون بعد ذلك مباشرة إلى الحديث عن المفكرين الأوروبيين في العصور الوسطى، ثم في عصر النهضة الأوروبية الحديثة، وبذلك أسقطوا ذكر إسهامات العلماء المسلمين في مجال الدراسات النفسانية التي تمت ترجمة الكثير منها إلى اللغة اللاتينية؛ ومن ثمّ كانت تلك الإسهامات بالغة التأثير في آراء المفكرين الأوروبيين في العصور الوسطى، وحتى بداية عصر النهضة الأوروبية الحديثة؛ كذلك فإننا نجد أن هذا الإغفال - متعمدًا أو غير متعمد - يقع عند علماء النفس العرب المعاصرين الذين يدرسون في الجامعات العربية والإسلامية مقررات في تاريخ علم النفس؛ ذلك لأنهم يحذون حذو المؤرخين الغربيين في ذلك.

ويُحَمَّد لمؤرخي الفلسفة الإسلامية من العرب وغير العرب أنهم كانوا المصدر الوحيد الذي تحدث عن إسهامات العلماء المسلمين في مجال الدراسات النفسانية، غير أن كل ما أوردوه في ذلك بالرغم من أهميته الكبرى، يعد غير كافٍ لمعرفة الكثير عن آراء العلماء المسلمين في القضايا النفسانية المختلفة، ومن ثم محاولة تقدير قيمة إسهاماتهم العلمية في مسيرة تطور علم النفس عبر العصور التاريخية.

## مقدمة

وقد قسم المؤلف الكتاب إلى تصدير تحدث فيه بشكل موجز عن غايته من تأليفه؛ حيث أكد أنه حاول إظهار ما قدمه العلماء المسلمون الأوائل في مجال الدراسات النفسانية، وقد قام بتدريس هذا الكتاب لطلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود بالمملكة العربية السعودية، كما حرص في هذا الكتاب على عقد المقارنة بين آراء هؤلاء العلماء المسلمين وبين علماء علم النفس الحديث في كثير من قضايا علم النفس وموضوعاته.

كما اشتمل الكتاب على أربعة عشر فصلاً، تناول كل فصل منها نبذة موجزة عن سيرة عالم من علماء المسلمين وإسهاماته في مجال علم النفس، مبتدئاً بالكِنْدِيّ، ثم الرَّازِيّ، ثم الفَارَابِيّ، ثم مَسْكُويّه، ثم إِخْوَان الصِّفَا، ثم ابن سِينَا، ثم ابن حَزْم، ثم أَبِي حَامِد الغَزَالِيّ، ثم ابن بَاجَه، ثم ابن طُفَيْل، ثم ابن رُشد، ثم فَخْر الدِّين الرَّازِيّ، ثم شَيْخ الإسلام ابن تَيْمِيَّة، ثم تلميذه ابن قَيْم الجَوْزِيَّة.





## الفصل الأول

### الكِنْدِي

(185 - 252 هـ / 801 - 866 م)

هو: **أَبُو يُوْسُفَ يَعْقُوبَ بْنَ إِسْحَاقَ الكِنْدِيَّ**

قضى طفولته في الكوفة؛ حيث بدأ يتلقى تعليمه الأول فيها، ثم ارتحل إلى بغداد فدرس الأدب، ودرس علوم الفلسفة التي نبغ فيها وألّف فيها عدة كتب ورسائل؛ لاسيما أنه كان أول عربي مسلم يشتغل بعلوم الفلسفة ويتقنها، كما اهتم بحركة ترجمة العلوم من اللغة اللاتينية إلى العربية، وأشرف على العديد من المترجمين في ذلك المجال، كما عمل طبيباً ومُنَجِّمًا للخليفة في عهد الخلفاء العباسيين: المأمون، والمعتصم، والواثق، وترك الكِنْدِيَّ ميراثًا معتبرًا من الكتب والمؤلفات والرسائل في شتى أنواع العلوم والفنون، كان من هذه المؤلفات بضعة رسائل في علم النفس، منها:

(في القول في النفس)، و(كلام في النفس)، و(ماهية النوم والرؤيا)، و(في العقل)، و(الحيلة لدفع الأحزان).

**وقَدَّمَ الكِنْدِيَّ تعريفًا لـ «النفس» بأنها:**

«تمامية جرم طبيعي ذي آلة قابل للحياة»، كما عَرَفَهَا كذلك بأنها: «بسيطة ذات شرف وكمال، عظيمة الشأن، جوهرها من جوهر الباري (ﷻ)».

كقياس ضياء الشمس من الشمس»، ووصفها كذلك بأن جوهرها: «جوهر إلهي رباني»، وبأنها: «جوهر بسيط غير فان، هبط من عالم العقل إلى الحس، ولكنها مزودة بذكرى حياتها السابقة، كما أنها لا تطمئن في هذا العالم؛ لأن لها حاجات ومطالب شتى تحول دون إرضائها الحوائل، فيكون ذلك مصحوبًا بالألام، كما أنها باقية بعد الموت، وتنتقل بعد الموت إلى عالم الحق الذي فيه نور الباري (ﷻ)، وهذا العالم هو مستقرها الأبدي».

**وقَسَمَ الكِنْدِيَّ قوى النفس إلى:**

- قوى غضبية.
  - قوى شهوانية.
  - قوى عقلية.
- كما قرر أن قوى النفس تجمع كذلك بين القوى العقلية، والحسية.
- وأن للنفس قوى أخرى متوسطة بين الحس والعقل، هي:
- القوى المصورة. - الغذائية. - النامية.
  - الغضبية. - الشهوانية.
- ومركز جميع هذه القوى النفسانية في المخ (الدماغ).

**وعن الحزن وعلاجه**

فقد كتب الكِنْدِيَّ رسالة علمية، بعنوان (في الحيلة لدفع الأحزان) عَرَفَ فيها الحزن بأنه:

ويمكن القول إن الكُنْدِيَّ قد سبق علماء النفس المحدثين في القول بمبدأ مهم من مبادئ التعلم، وهو:

مبدأ (التدرج) في تعلم العادات الصعبة، ولقد استخدم هذا المبدأ بعض المعالجين النفسانيين السلوكيين المُحَدِّثِينَ في التخلص من العادات السيئة، وكذلك في علاج القلق، وبذلك يمكن اعتبار الكُنْدِيَّ بحق رائدًا من رواد العلاج النفسي المعرفي السلوكي الحديث.

## الفصل الثاني

### أَبُو بَكْرٍ الرَّازِيَّ

( 250 - 313 هـ / 864 - 925م )

هو: **أَبُو بَكْرٍ مُحَمَّدُ بْنُ زَكَرِيَّا الرَّازِيَّ**

من أعلام الأطباء المسلمين في العصور الوسطى في الشرق والغرب معًا، ولد في مدينة الرِّيِّ جنوب طهران سنة 250هـ / 864م، وسافر إلى بغداد؛ حيث اشتغل بالعلوم العقلية، والأدب، والشعر، والكيمياء، كما برع في الطب، وكان طبيبًا ماهرًا يحسن معاملة مرضاه، ويهتم بالجانب النفساني في علاجه؛ لاعتقاده أن الطبيب يجب أن يكون طبيبًا للجسد والروح معًا، وله في ذلك مقولة رائدة: «ينبغي أن يجتهد الإنسان بالطب الجسدي وهو الطب المعروف، كما ينبغي الاهتمام بالطب الروحاني، وهو الإقناع بالحجج والبراهين في تعديل أفعال هذه

«ألم نفساني يقع لفقد المحبوبات، وفوت المطلوبات»، كما أكد فيها أن الحزن ألم ينبغي دفعه وعلاجه، فكما تمرض وتتألم الأعضاء الجسدية، ويطلب الأطباء لدفع تلك الآلام؛ فمن الواجب الاعتناء بدفع الآلام النفسانية؛ لأن إصلاح النفس وإشفائها من أسقامها أوجب من إصلاح الأجسام.

### وفيما تعلق بعلاج النفس

فقد أوضح الكُنْدِيَّ أن علاجها يكون عن طريق: التدرج؛ وذلك من خلال إلزام النفس بالقيام بالعادات المحمودة في الأمور السهلة أولاً، ثم التدرج بها إلى الالتزام بالعادات المحمودة في المواقف الصعبة، ثم الارتقاء بها تدريجيًا إلى الأصعب فالأصعب، ومن ذلك قوله: «فينبغي أن نحتمل في إصلاح أنفسنا من بشاعة العلاج وصعوبته واحتمال المؤن فيه أضعاف ما نحتمل في سبيل إصلاح أجسامنا، وإصلاح أنفسنا يأتي بقوة العزم لا بدواء مشروب، ولا بالكي بالحديد والنار، بل بالالتزام النفس بالعادة المحمودة في الأمور الصغيرة السهلة على أنفسنا، ثم نرتفع من ذلك إلى لزوم ما هو أكبر، وذلك في درج متصلة؛ حتى نلزمها العادة في لزوم الأمر الأصعب والأعظم، فيسهل بذلك حينها الصبر على الفانيات، والسلوى عن المفقودات».

وجملة مزاج الدماغ هي الآلة أو الأداة التي تستعملها النفس الناطقة.

كما أشار الرَّازِيّ إلى أن إصلاح أخلاق النفس يتأتى وفق مبدئين؛ هما:

«ضرورة تحكم العقل في الهوى، وقمع الشهوات»، وأن مغالبة الهوى وقمع الشهوات يتحققان وفق خطى متدرجة، من خلال الاعتیاد؛ حيث يعود المرء نفسه أن يأخذها أولاً بمنع اليسير من الشهوات، وترك بعض ما يهوى لما يوجب العقل والرأي؛ وهكذا بالتدرج حتى تخضع نفسه الشهوانية، وتعتاد الانقياد للنفس الناطقة؛ ثم يتحقق سرور المرء بهذه العواقب العائدة عليه من تحكمه في شهواته وانتفاعه بعقله.

النفوس؛ لئلا تُقَصَّر عما أريد بها، ولئلا تتجاوزها»، كما اهتم بالموسيقى واستخدمها في علاجه للمرضى؛ وبذلك قد سبق الطب الحديث في القرن العشرين الذي أدرج الموسيقى في العلاج النفساني.

وللرَّازِيّ مؤلفات كثيرة في علوم متنوعة؛ خاصة الطب، وقد وصلنا من مؤلفاته في الطب الروحاني «النفساني» كتاب بعنوان: «الطب الروحاني»؛ تحدث فيه عن العلاج النفساني وتعديل السلوك.

### وحول مفهوم النفس

فإن الرَّازِيّ قرّر أن للإنسان ثلاثة أنفس:

- النفس الناطقة الإلهية.
- النفس الغضبية الحيوانية.
- النفس النباتية النامية الشهوانية.

**تجاهل المؤرخون وعلماء النفس الغربيون في مراجعهم ومؤلفاتهم الحديث عن إسهامات العلماء المسلمين في ميدان علم النفس، على الرغم من أثر جهود العلماء المسلمين في ذلك المجال الذي كان واضحاً في آراء المفكرين الأوروبيين في العصور الوسطى وحتى بداية عصر النهضة الأوروبية الحديثة**

ويمكن القول إن:

الرَّازِيّ أشار إلى مبدأ مهم من مبادئ التعلم توصل إليه علماء النفس المُحدَثون بعد ما يقرب من ألف عام تقريباً على كلامه؛ ألا هو: مبدأ التدرج في تعلم العادات الصعبة،

على أن وظيفة النفس الغضبية في رأيه تتلخص في: استعانة النفس الناطقة بها في قمع الشهوات، أما النفس الغضبية فهي جملة مزاج القلب الذي منه الحرارة وحركة النبض، والنفس الشهوانية هي جملة مزاج الكبد الذي منه يكون الاغتذاء والنمو والنشوء للإنسان،

يجب أن يقرن إليها محبوبة أخرى تتوب عنها إن فقدت، وبذلك لا يفرط حزنه أو اغتمامه بفقد أحد محبوباته، وكذلك من خلال تجنب أسباب الوقوع في الغم بتجنب الأشياء التي قد يسبب فقدانها الحزن والغم، وعليه ألا ينخدع بما تحدثه له أثناء وجودها من متعة وحلاوة، بل عليه ألا ينسى ما يسببه فقدانها من مرارة وألم.

وهكذا فإن الرَّازِيَّ بآرائه في النفس ومعالجتها قد توصل إلى نظريات علم النفس الحديث، كما انتهج كذلك أسلوب العلاج النفساني المعرفي السلوكي الحديث.

## الفصل الثالث

### الفَارَابِيُّ

(259 - 339 هـ / 873 - 950 م)

هو: **أَبُو نَصْرَ بْنَ مُحَمَّدَ بْنَ مُحَمَّدَ بْنَ طَرْحَانَ بْنِ أُوزَلَجَ الْمَعْرُوفَ ب «الفَارَابِيِّ»**

ولد في خراسان، وارتحل إلى بغداد، وبرع في العلوم العقلية، خاصة الفلسفة والمنطق، حتى لُقِّبَ بـ: «المعلم الثاني»؛ لعنايته الفائقة بكتب أرسطو «المعلم الأول» وتعليقاته عليها، كما اشتهر بإتقانه لعدة لغات، والكثير من العلوم الطبيعية والرياضية، بالإضافة إلى الموسيقى، والطب، وله العديد من المؤلفات في مجالات علمية متنوعة، ومن أشهر كتبه التي

والمهارات المعقدة، التي توصل إليها عالم النفس «سكينر» في العصر الحديث.

كما لفت الرَّازِيَّ إلى مبدأ آخر من مبادئ التعلم، الذي أثبتته التجارب الحديثة في علم النفس؛ وهو: مبدأ التدعيم أو المكافأة في عملية التعلم؛ حيث أكد أنه: عند حصول تهذيب النفس الشهوانية؛ فإن ذلك يعقبه سرور في النفس؛ وهكذا فإن الرَّازِيَّ قد سبق في ذلك علماء النفس المُحدِّثون في القرن العشرين.

### كما عَرَفَ الرَّازِيَّ الغَمَّ

أنه: عَرَضَ عقلي يحدث جراء فقد المحبوب؛ وبذلك فإنه يقصد بالغَمِّ: الحزن، وربما الاكتئاب بالتعريف العلمي الحديث؛ قائلاً: «ولمَّا كان الغَمُّ يُكَدِّرُ الفِكرَ والعَقْلَ ويؤذي النفس والجسد؛ حُقِّ لنا أن نحتال لصرفه ودفعه، أو التقليل منه، والتضعيف له ما أمكن؛ وذلك يكون بوجهين:

الأول: الاحتراس منه قبل وقوعه حتى لا يحدث ومحاولة التخفيف منه قدر الإمكان إن حدث. الثاني: دفع ما قد حدث منه».

كما أورد الرَّازِيَّ عدة وسائل من شأنها أن تدفع حالة الحزن، منها:

أنه على المرء أن يحترس من الحزن على فقد محبوباته؛ من خلال عدم جعل محبوبة واحدة من محبوباته تتفرد بحبه الشديد، بل

مادة، وأعظم سعادة يمكن أن يصل إليها الإنسان هي: الخير المطلوب لذاته».

وأشار الفارابي إلى أن الإنسان يبلغ السعادة بأفعال إرادية، بعضها أفعال فكرية، وبعضها أفعال بدنية، وليست بأي أفعال اتفقت؛ بل بأفعال محدودة مقدرة تحمل عن هيئات ما، وملكات ما مقدرة محدودة، والأفعال الإرادية التي تنفع في بلوغ السعادة هي: الأفعال الجميلة، والهيئات والملكات التي تصدر عنها هذه الأفعال الجميلة هي: الفضائل، وهي خيرات لأجل السعادة.

كما حدد الأفعال التي تعوق عن الوصول إلى السعادة؛ وهي:

**يُحَمَّدُ تَوْرُخِي الفِلسَفةَ الإسلاميَّةَ مِنَ العَرَبِ وَغَيْرِ العَرَبِ أَنَّهُم كَانُوا المَصْدَرِ الوَحِيدِ الَّذِي تَحَدَّثَ عَنِ إِسْهَامَاتِ العُلَمَاءِ المُسْلِمِينَ فِي مَجَالِ الدِّرَاسَاتِ النَفْسَانِيَّةِ، عَلَى الرَّغْمِ مِنْ كَوْنِهِ غَيْرِ كَافٍ لِلوَقُوفِ عَلَى جُهُودِ هَؤُلَاءِ العُلَمَاءِ؛ وَمِنْ ثَمَّ مَحاوِلَةٌ تَقْدِيرِ قِيَمَةِ إِسْهَامَاتِهِمِ العِلْمِيَّةِ فِي مَسِيرَةِ تَطَوُّرِ عِلْمِ النَفْسِ عِبْرَ العَصُورِ التَّارِيخِيَّةِ**

الشُرور، والهيئات والملكات التي تكون عنها هي: النقائص والردائل والخسائس.

كما تجدر الإشارة إلى أن الفارابي أكد وظيفة الأحلام المهمة في التنفيس عن الدوافع والرغبات المكبوتة؛ قائلاً: «الأحلام تحدث عندما يضعف انشغال المتخيلة أثناء النوم بكل من القوة الحاسة والقوة الناطقة»؛ وهي الفكرة

وصلتنا التي تتحدث عن النفس: (تحصيل السعادة)، و(التبنيه على سبيل السعادة).

### وقَدَمُ الفَارَابِيِّ تَعْرِيفًا لِلنَفْسِ

أنها «صورة للبدن»، أو: «كمال أول لجسم طبيعي آلي ذي حياة بالقوة»، كما قرر أن قوى النفس تنقسم إلى: قوى محرّكة: تشتمل على القوى الغذائية، والمنمية، والنازعة، وقوى مدركة: تشتمل على قوى الحس، والمتخيلة، والناطقة.

كما اعتقد الفارابي أن الحواس هي منافذ المعرفة؛ قائلاً: «وحصول المعارف للإنسان يكون من جهة الحواس التي تستفيد منها النفس المعارف الإنسانية، ولكن إدراك الكليات وحقائق الأشياء لا يتم إلا بالعقل».

### أما السعادة عند الفارابي؛ فهي

«بلوغ الإنسان استكمالته الأخير، وهو مرتبة العقل المستفاد، بحيث يكون أهلاً لأن تفيض عليه جميع المعقولات من العقل الفعال؛ ففعل التعقل إذن هو الفعل الذي يحقق للإنسان السعادة؛ حيث تصير نفس الإنسان من الكمال في الوجود إلى حيث لا تحتاج في قوامها إلى

والأخلاق، والشعر، والطب، وله العديد من المؤلفات والرسائل، منها في مجال النفس الإنسانية وقواها: (السعادة)، و(تهذيب الأخلاق)، و(رسالة في اللذات والآلام في جوهر النفس)، وغيرها.

### وَعَرَّفَ مِسْكَوِيَّةَ النَّفْسِ بِأَنَّهَا:

«جوهْر بسيط غير محسوس بشيء من الحواس؛ فهي ليست بجسم ولا بجزء من جسم ولا بحال من أحوال الجسم، وإنما هي شيء آخر مفارق للجسم بجوهره وأحكامه وخواصه وأفعاله. إنها من جوهْر أعلى وأكرم وأفضل من كل ما في العالم من الأمور الجسمانية».

### كَمَا قَسَمَ النَّفْسَ إِلَى ثَلَاثِ قَوَى:

- القوة الناطقة: وهي التي يكون بها الفكر والتمييز والنظر في حقائق الأمور ومركزها في الدماغ.

- القوة الغضبية: وهي التي يكون بها الغضب والتحدي والإقدام وضروب الكمالات، ومركز هذه القوة في القلب.

- القوة الشهوية: ويسمىها أيضا بالنفس البهيمية، وهي التي تكون بها الشهوة، وطلب الغذاء، وضروب اللذات الحسية، ومركز هذه القوة في الكبد.

على أنه يرى أن القوة الشهوية: هي أدنى هذه القوى، والقوة الغضبية: هي أوسطها، والقوة الناطقة: هي أعلاها؛ لأن الإنسان أصبح إنساناً بها.

ذاتها التي اهتم بها عالم النفس «سيجموند فرويد» في العصر الحديث، وكذلك المحللون النفسيون اللاحقون على فرويد في تحليلهم للأحلام وتفسيرها.

كما فَرَّقَ الْفَارَازِي بَيْنَ الْحَالَاتِ الَّتِي تَتَقَبَّلُ فِيهَا الْمُخِيلَةُ عَنِ الْعَقْلِ الْفِعَالِ، وَالْحَالَاتِ الْمَرْضِيَّةِ الَّتِي يَفْسُدُ فِيهَا مَزَاجُ الْإِنْسَانِ وَيَفْسُدُ تَخِيلُهُ؛ حَيْث لَفَتْ إِلَى أَنْ هُنَاكَ أَشْيَاءٌ مِمَّا تَرْكِبُهُ الْقُوَّةُ الْمُتَخِيلَةُ؛ مِمَّا لَيْسَ لَهَا وَجُودٌ، وَلَا هِيَ مُحَاكَاةٌ لِمَوْجُودَاتٍ بِالْفِعْلِ؛ وَهَذَا مَا يَشَاهِدُ بَيْنَ الْمَجَانِينِ وَأَشْبَاهِهِمْ مِنَ الْمَرْضَى الْعَقْلِيِّينَ، مُؤَكِّدًا فِي الْوَقْتِ ذَاتَهُ أَنَّ الْهَلُوسَةَ هِيَ تَخِيلُ أُمُورٍ لَيْسَ لَهَا وَجُودٌ بِالْفِعْلِ، وَلَا هِيَ مُحَاكَاةٌ لِأُمُورٍ مَوْجُودَةٍ بِالْفِعْلِ، وَهَذَا يَتَّفِقُ كَذَلِكَ مَعَ تَعْرِيفِ عُلَمَاءِ النَّفْسِ الْمُحَدِّثِينَ لِلْهَلُوسَةِ.

## الفصل الرابع

### مِسْكَوِيَّة

(421 هـ / 1030 م)

هو: أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدَ بْنِ يَعْقُوبَ؛ الْمَلَقَبُ بِ«مِسْكَوِيَّة» وَيَطْلُقُ عَلَيْهِ اسْمُ: أَبِي عَلِيِّ الْخَازِنِ،

ولقب بـ: الْخَازِنِ؛ لِأَنَّهُ كَانَ خَازِنًا لِلْكَتَبِ - أَي أَمِينِ مَكْتَبَةٍ - عِنْدَ الْمَلِكِ عَضُدِ الدَّوْلَةِ ابْنِ بُوَيَّهِ، وَبَرَعَ فِي عِدَّةِ عُلُومٍ وَفُنُونٍ، مِنْهَا: الْأَدَبُ، وَالْبَلَاغَةُ، وَالتَّارِيخُ، وَالفَلَسَفَةُ، وَعِلْمُ النَّفْسِ،

### وعن السعادة:

فقد أكد مسكويّه أن: سعادة كل موجود إنما هي في صدور أفعاله التي تخصه على نحو كامل وتام، وعلى ذلك فسعادة الإنسان تكون في صدور أفعاله الإنسانية التي تخصه وتحقق كماله، وهي: التمييز، والروية، والحكمة التي يمكن تحصيلها من الآراء الصحيحة، وكذلك من خلال الهيئة الفاضلة التي تصدر عنها

### وحول نظرية المعرفة

ذهب مسكويّه إلى أن الإنسان يدرك حقائق الأمور على طريقتين:  
أحدهما: طريق الحواس الخمس ويشاركه فيه الحيوان، والآخر: هو طريق العقل وهو ما يختص به الإنسان، ولا يكاد يخلص هذا الإدراك العقلي للإنسان دون أن يشوبه الإدراك الحسي؛ إلا بالتدريب.

**سبق «الكندي» علماء النفس المُحدثين في القول بمبدأ (التدرج) في تعلم العادات الصعبة؛ حيث استخدم هذا المبدأ بعض المعالجين النفسانيين السلوكيين في العصر الحديث بهدف التخلص من العادات السيئة، وعلاج القلق؛ وبذلك يمكن اعتباره بحق رائدًا من رواد العلاج النفسي المعرفي السلوكي الحديث**

الأفعال الجميلة، فمن يريد أن يحصل السعادة إذن، فعليه أن يستكمل هذين الجزئين من الحكمة، فإذا استكمل الإنسان هذين الجزئين من الحكمة، فقد تحققت له السعادة التامة.

### وعن أسباب الأمراض النفسية وعلاجها

فإن مسكويّه أشار إلى أن: الجسد والنفس يتعلق كل منهما بالآخر تعلقًا وثيقًا، ويؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به؛ فما يصيب البدن من أمراض يؤثر في النفس وقواها؛ فقد يتغير العقل ويمرض حتى ينكر المريض ذهنه وفكره وتخيله وسائر قوى نفسه، كما أن ما يصيب النفس من أمراض يؤثر كذلك في البدن؛ حيث

على أن تدرج عملية اكتساب المعرفة عن طريق الحس تبدأ بإدراك الحواس الخمس الظاهرة لمحسوساتها، وتجتمع هذه المحسوسات في الحس المشترك، ثم تنتقل إلى القوة المتخيلة، ثم إلى القوة الحافظة، وكل هذه المستويات من الإدراك يشترك فيها الحيوان مع الإنسان، وهناك قوة أخرى للنفس يختص بها الإنسان، ولا توجد في الحيوان، هي: قوة الفكر التي تقع فيها حركة الروية والتوجه نحو العقل، وإدراك حقائق الأمور التي في العقل، وبوصول الإنسان إلى هذه المرتبة؛ تستكمل فيه صورة الإنسانية، ويبلغ غاية أفقه.



## الفصل الخامس

### إِخْوَانُ الصِّفَا

(القرن الرابع الهجري - العاشر الميلادي)

هي مجموعة تكونت في العراق في القرن الرابع الهجري/ العاشر الميلادي، ولم يعرف المؤرخون من أسماء هذه المجموعة سوى خمسة أشخاص كانوا يقولون عن أنفسهم إن هدفهم هو: تثقيف الناس، وهدايتهم من أجل صلاحهم في الدنيا والآخرة، كما كانوا ينادون بالمحبة والتعاون والأخوة الصادقة بين الناس؛ لتكوين مدينة فاضلة روحانية، كما كانوا يحاولون التوفيق بين الفلسفة اليونانية والشريعة الإسلامية؛ مما جعل عقيدتهم موضع شك عند بعض الفقهاء والمتكلمين.

أَلَّفَ إِخْوَانُ الصِّفَا اثْنَتَيْنِ وَخَمْسِينَ رِسَالَةً، كتبت بلغة سهلة وأسلوب مبسط، تناولت جميع فروع الفلسفة والعلوم المعروفة في عصرهم، كما مزجوا فيها بين العلوم الفلسفية والآداب والخرافات والأساطير والمذاهب والمعتقدات المختلفة، وتنقسم رسائل إِخْوَانِ الصِّفَا إلى أربعة أقسام: رياضية تعليمية، جسمانية طبيعية، نفسانية عقلية، ناموسية إلهية.

وَقَدَّمَ إِخْوَانُ الصِّفَا تَعْرِيفًا لِلنَّفْسِ وَقَوَاهَا، باعتبارها: «جوهرة روحانية سماوية نورانية،

تؤثر حالات النفس في الجسد بالاضطراب والهزال؛ فيجب لذلك أن نتفقد مبدأ الأمراض إذا كان من نفوسنا؛ فإذا كان مبدؤها من ذاتها كالفكر في الأشياء الرديئة، والشهوات الهائجة، والخوف من الأمور العارضة والمرتبقة، قصدنا علاجها فيما يخصها، وهكذا.

وهكذا يتضح أن مِسْكَوِيَّةَ قَرَر وجود علاقة تبادلية بين النفس والجسم؛ حيث يؤثر كل منهما في الآخر، وبذلك فإنه قد سبق ما توصلت إليه علوم الطب النفسجسماني «السيكوسوماتي» في العصر الحديث؛ ومن ذلك قوله:

«إن طب النفوس مثل طب الأبدان ينقسم إلى قسمين: أحدهما: حفظ صحة النفس إذا كانت حاضرة، أي الوقاية من المرض النفساني، والآخر هو: رد الصحة على النفس إن كانت غائبة أي العلاج النفساني».

### وَعَرَّفَ مِسْكَوِيَّةُ الْحَزْنَ

أنه: «ألم نفساني يحدث لفقد محبوب، أو فوت مطلوب»، كما قام بعلاج حالة الحزن بطريقة مشابهة لأسلوب العلاج النفساني المعرفي السلوكي الحديث؛ من خلال تبديد الأفكار المتوهمة والسلبية، ومحاولة تخطيها تدريجياً بالأفكار والسلوكيات الإيجابية.

الخارجية محسوساتها، فتدركها وتجمعها كلها لديها، ثم تؤديها إلى القوة المفكرة، ولهذه القوة المتخيلة عدة أفعال خاصة بها، فهي تتخيل المحسوسات بعد غيبتها عن مشاهدة الحواس لها، وهي أيضًا تتخيل ما له حقيقة وما ليس له حقيقة، غير أن هذه القوة تعجز عن تخيل شيء لم تدركه حاسة من الحواس.

أما القوة المفكرة: فمركزها وسط الدماغ، وهي مسؤولة عن رسم المحسوسات من القوة المتخيلة، فإذا غابت المحسوسات عن مشاهدة الحواس لها بقيت تلك الرسوم مصورة صورة روحانية في ذاتها؛ حيث تقوم بحفظ رسوم المحفوظات بعد غيبة المحسوسات، على أن القوة الحافظة تقوم بحفظ رسوم المعاني والمعلومات التي تؤديها إلى القوة المفكرة إلى وقت الحاجة والتذكار.

والقوة الحافظة: مثل دفتر روحاني يحفظ رسوم المعاني والمعلومات والعلوم، ومركز القوة الحافظة في مؤخرة الدماغ.

### أشار «أبو بكر الرازي» في مؤلفاته إلى مبدأ مهم من مبادئ التعلم وهو «التدرج في تعلم العادات الصعبة» والذي توصل إليه علماء النفس المحدثون بعد ما يقرب من ألف عام

والقوة الناطقة: مجراها من الحلقوم إلى اللسان؛ حيث تؤلف ألفاظًا من حروف المعجم (الكلمات)، ثم تتضمن تلك الألفاظ المعاني التي هي مصورة عند القوة المفكرة.

أما القوة الصانعة: فمجراها في اليدين والأصابع، وتقوم بتقييد الألفاظ التي تعبر بها

حية بذاتها، علامة بالقوة، فعالة بالطبع، قابلة للتعالم، فعالة في الأجسام، ومستعملة لها، دراكة صور الأشياء.»

### وقسموا النفس البشرية إلى:

- النفس النباتية،
  - النفس الحيوانية.
  - النفس الإنسانية.
  - النفس الملكية (الحكمية).
  - النفس القدسية (النبوية).
- وجعلوا النفس الإنسانية في مرتبة متوسطة بين هذه النفوس الخمس، على أن النفس الإنسانية في رأيهم اشتملت على خصائص النفس النباتية والحيوانية الأقل منها رتبة، كما أن النفس الإنسانية قادرة على أن ترتفع لتبلغ مرتبة النفس الملكية والقدسية الأعلى منها مرتبة؛ وذلك عن طريق: التمسك بالفضيلة، والنظر في العلوم الإلهية، والسمو في المذاهب الروحانية.

واعتمد إخوان الصفا أن للنفس الإنسانية خمس قوى مدركة روحانية؛ تختلف أفعالها عن أفعال الحواس الخمس الخارجية، وهي:

القوة المتخيلة: ومركزها مقدمة الدماغ، وهي القوة التي تؤدي إليها الحواس الخمس

الأول: فطري تكويني: بسبب اختلاف طباعهم الناجم عن اختلاف أخلاط أجسامهم وأمزجتهم. أما العامل الآخر: فهو بيئي مكتسب يرجع إلى التنشئة والتربية.

وبذلك، فقد سبق إخوان الصفا العلوم النفسية الحديثة في الاهتمام بالفروق الفردية بين البشر، وتأثير البيئة التربوية وظروف التنشئة الاجتماعية في اكتساب سمات الشخصية والأخلاق.

## الفصل السادس

### ابن سينا

( 370 - 428 هـ / 980 - 1037م )

هو: **أَبُو عَلِيٍّ الْحُسَيْنِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ سِينَا**

ولد بالقرب من بخارى، وتعلم القرآن، والعلوم الشرعية، والأدب، والفقه، والفلسفة، والمنطق، والهندسة، وكذلك العلوم الطبيعية والإلهية، وبرع في علم الطب؛ حيث ذاع صيته كطبيب بارع، وله العديد من المؤلفات في علوم شتى، على أنه اهتم كذلك بعلم النفس اهتمامًا كبيرًا، لاسيما أنه يعد من أشهر الفلاسفة المسلمين الذين تعمقوا في دراسة النفس، وأكثروا من التأليف فيها، وفي كتابه «الشفاء»: خصص ابن سينا جزءًا عن النفس وأحوالها، كان من أشمل ما كتب عن النفس في الفلسفة الإسلامية عامة، كما كتب الكثير من الكتب والرسائل المختصرة في النفس.

القوة الناطقة عن معاني الرسوم المخزونة في القوة الحافظة، ثم تودعها بطون الكتب لبقاء العلم وحفظه عبر الأجيال، وبالقوة الصانعة تقوم النفس بالصنائع أجمع.

ونظرية المعرفة لدى إخوان الصفا تتلخص في أن: الحواس هي أساس المعرفة، وما لم تدركه الحواس لا تتصوره العقول، فالمعرفة تكتسب عن طريق الحواس.

### كما عرّف إخوان الصفا السعادة

أنها: خير ما يناله الإنسان في حياته هو السعادة، وهي نوعان:

نوع يرجع إلى ما يملكه الإنسان كالمال ومتاع الدنيا، والآخر يرجع إلى أقران الإنسان كالزوجة والولد والأخ والصديق والمعلم وغيرهم، على أن السعادة العظمى للإنسان تكمن في: الإيمان بالله تعالى، والإيمان بالبعث والحساب، والعمل في الدنيا تبعًا لأحكام الدين، وبما يرضي الله تعالى لتحقيق الفوز في الآخرة بالنعيم والسعادة الأبدية.

كما قدموا آراءً تربوية سبقت نظريات علم النفس الحديث، فقد قرر إخوان الصفا أن هناك فروقًا فردية بين الناس تتحكم في قدراتهم المتفاوتة في تعلم المهن والصنائع المختلفة، وتعود أسباب تلك الفروق الفردية إلى عاملين:

### وقَدَّمَ ابْنُ سِينَا تعريفاً للنفس

فيها للنبات؛ ولها قوتان: القوة المحركة، والقوة المدركة، والنفس الناطقة: وتشتمل على القوى التي تختص بالإنسان وحده؛ حيث تقوم بالوظائف التي تنسب إلى العقل، وفيها قوتان: قوة عاملة، وقوة عالمة.

### أما عن نظرية المعرفة

فقد أكد ابن سينا أهمية الإدراك الحسي في اكتساب المعرفة، لافتاً إلى أن هذا الإدراك الحسي مرحلة أولية تمهيدية تهيئ النفس للمعرفة العقلية التي هي في الحقيقة ليست مكتسبة عن طريق الإحساس فحسب، وإنما تكتسب كذلك من خارج العقل الإنساني عن طريق الإلهام والفيض من العقل الفعال، وهو عقل مفارق للمادة.

أنها: «كمال أول؛ لأن بها يكمل الجنس فيصبح نوعاً قائماً بالفعل»، ومفهوم الكمال عند ابن سينا يتلخص في أنه: الشيء الذي بوجوده تتسم طبيعة جنس نوعاً، كما يقصد ابن سينا بالكمال، الأول: أي المبدأ الأول الذي يصبح به الجنس نوعاً موجوداً بالفعل، كما تُسمَّى النفس نفساً من جهة وجودها فعالة في جسم من الأجسام فعلاً من الأفاعيل، وهي كمال أول لجسم طبيعي آلي، أي لجسم طبيعي وليس لجسم صناعي، ويعني بالآلي أنه يقوم بكمالته الثانية، أي صفاته المتعلقة بالنوع، وهي أفاعيله أو وظائفه المختلفة بوساطة آلات معينة فيه، وهي الأعضاء المختلفة التي تقوم بالوظائف النفسانية المختلفة.

**أكد «الفارابي» أن وظيفة الأحلام مهمة في التنفيس عن الدوافع والرغبات المكبوتة، وهي الفكرة ذاتها التي اهتم بها عالم النفس «سيجموند فرويد» في العصر الحديث، وكذلك المحللون النفسيون اللاحقون على فرويد في تحليلهم للأحلام وتفسيرها**

كما سبق ابن سينا كذلك نظريات علم النفس الحديث في التوصل إلى تقرير علاقة تفاعلية بين الجسد والنفس؛ فالتغيرات في الحالة النفسية يصحبها تغيرات في الحالة البدنية، قائلاً: «فجميع العوارض النفسانية يتبعها أو يصحبها حركات الروح»؛ حيث أشار ابن سينا في هذه العبارة إلى مشكلة شغلت علماء الفسيولوجيا وعلماء النفس في العصر الحديث، ألا وهي:

وقَسَّمَ ابن سينا قوى النفس إلى ثلاثة أقسام، يتبع كل قسم منها أحد النفوس الثلاث: النفس النباتية: وتشمل القوى التي يشترك فيها الإنسان والحيوان والنبات، وتضم قوى ثلاث: القوة الغذائية، والقوة المنمية، والقوة المولدة، والنفس الحيوانية: وتشتمل على القوى التي يشترك فيها الإنسان والحيوان ولا حظ

تحدثه تلك الكلمات من اضطراب انفعالي على المريض، ومن ثم الاستدلال على المرض النفسي الذي يعانيه هذا المريض.

وبذلك يمكن القول إن: ابن سينا قد سبق علماء الفسيولوجي وعلماء النفس المُحدّثين الذين يستعينون الآن بأجهزة دقيقة الصنع لقياس التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للاضطراب الانفعالي، وهي أجهزة حساسة لقياس مقاومة الجلد للتيارات الكهربائية الضعيفة التي تحدث الانفعال فيما يُعرف علمياً بـ (استجابة الجلد الجلفانية)، ويطلق عليها كذلك: (أجهزة كشف الكذب)؛ بسبب كثرة استخدامها في التحقيقات الجنائية، كما قام ابن سينا كذلك بعلاج بعض حالات الاضطرابات العقلية، وأشار في كتابه (القانون في الطب) إلى بعض حالات المرض العقلي التي عالجها.

كما قدّم ابن سينا تعريفاً للسعادة، قائلاً: «السعادة والشقاء يرتبط بالحياة الآخرة، أما حين تكون السعادة والشقاء متصلة بالبدن في هذه الحياة الدنيا؛ فإنه يطلق عليها: اللذة، والألم»؛ كما أن السعادة الحقيقية في رأيه لا تتم إلا عن طريق: التعقل والترقي في مراتبه، كما أنها لا تتأتى كذلك إلا من خلال إصلاح الجزء العملي من النفس، أي إصلاح الأخلاق، من خلال تمسك الإنسان بالفضيلة، وهي: التوسط بين الخلقين الضدين، ومن ذلك قوله:

هل الشعور بالانفعال والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له يحدثان معاً في نفس الوقت؟ أم يسبق أحدهما الآخر؟

ذلك أن علماء النفس في العصر الحديث ذهبوا إلى أن الشعور بالانفعال يحدث في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الفسيولوجية والعضلية، وقد أبدى ابن سينا رأيه في هذه الإشكالية قبل أن تثار في العصر الحديث؛ حيث أجاب عن هذا التساؤل العلمي باحتمالين: الأول: أن الانفعال يحدث مصاحباً للتغيرات الفسيولوجية.

أما الاحتمال الآخر فهو أن: الانفعال يحدث أولاً ثم تتبعه التغيرات الفسيولوجية.

كما سبق ابن سينا علوم الطب النفسي الحديث، وكذلك الطرق العلمية التي يتبعها المحللون النفسيون في العصر الحديث؛ وذلك من خلال:

توصله إلى الاستعانة بالتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على المريض لمعرفة ما يصيبه من اضطراب انفعالي؛ حيث قام بعلاج مريض من خلال وضع أصبعه على موطن النبض مع ذكر الجمل والعبارات التي من خلالها استطاع ملاحظة أثر هذه المدلولات على سرعة النبض لدى المريض، وما تحدثه من اضطراب انفعالي عليه، على أن المحللين النفسيين المُحدّثين استخدموا نفس الطريقة التي استخدمها ابن سينا وهي النطق بكلمات محددة وملاحظة ما

كما أشار ابن سينا كذلك إلى أهمية استخدام الثواب والعقاب في تأديب الطفل وتعليمه الأخلاق الطيبة والسلوك الحسن، كما لفت إلى وجود الفروق الفردية بين الأبناء مما يؤثر على قدراتهم واستعدادهم بشكل متفاوت،

«والفضائل هي الوسط بين الإفراط والتفريط، فإذا حصلت ملكة التوسط تنزه الإنسان عن الهيئات الانقيادية لما تدفع إليه الشهوة، وتأمربه الغلبة، فالمطلوب من إصلاح الأخلاق: إفادة النفس هيئة الاستعلاء والتنزيه، لا الإذعان والانقياد».

### قرر «مسكويه» وجود علاقة تبادلية بين النفس والجسم؛ حيث يؤثر كل منهما في الآخر، وبذلك فإنه قد سبق ما توصلت إليه علوم الطب النفسجسماني «السيكوسوماتي» في العصر الحديث

وأهمية إدراك قدراتهم وميولهم قبل توجيههم إلى مهنة أو أخرى؛ وبذلك فقد سبق ابن سينا مجددًا علماء النفس المُحدَثين في الاهتمام بالميول والقدرات في عملية التوجيه المهني.

### ومن آراء ابن سينا التربوية

ما ذكره في كتابه «السياسة»: حول أهمية حسن اختيار أسماء الأبناء، وبذلك فقد سبق ابن سينا علوم النفس الحديثة في تقرير أهمية حسن اختيار اسم الطفل في تكوين مفهومه الشخصي عن ذاته، وأكد كذلك أهمية العناية بتربية الطفل عقب فطامه في اكتساب الأخلاق الحميدة والعادات الحسنة، لافتًا إلى خطورة إهمال تأديب الطفل في هذه السن المبكرة؛ حتى لا تتمكن منه الأخلاق الذميمة والعادات السيئة؛ فيصبح من الصعوبة بمكان إقلاعه عنها لاحقًا، وبذلك فقد سبق ابن سينا عالم النفس الشهير «سيجموند فرويد» وعلماء النفس المُحدَثين الذين نادوا بأهمية السنوات الأولى من حياة الطفل في تكوين شخصيته، وفي اكتساب سماته الخلقية.

## الفصل السابع

### ابن حزم

( 384 - 456 هـ / 994 - 1064 م )

هو: **أبو مُحَمَّد عَلِيّ بن أَحْمَد بن سَعِيد بن حَزْم، ولد بالأندلس**

برع عدة علوم وفنون؛ منها: الفلسفة والمنطق، وعلوم الشريعة، وغيرها، كما عمل وزيرًا، وله العديد من المؤلفات، منها في مجال النفس على سبيل المثال: (الأخلاق والسير في مداواة النفوس).

### وحول طبيعة النفس، فقد قرر ابن حزم أن

النفس والروح مرادفان لمعنى واحد، كما سبق ابن حزم علوم اسلنفس الحديثة عندما



كما سبق ابن حزم العلاج النفساني المعرفي السلوكي الحديث في توصله إلى طريقة فعالة في علاج المرض النفسي أو السلوك السلبى بضده، فقد عالج نفسه من: العُجْب؛ من خلال خلق حالة نفسية مضادة لحالة العجب بالنفس عن طريق التزام التواضع، وبذلك فقد سبق المعالجين النفسيين السلوكيين في العصر الحديث.

## الفصل الثامن

### أَبُو حَامِدِ الْغَزَالِيِّ

(450 - 505 هـ / 1058 - 1111 م)

هو: **أَبُو حَامِدِ مُحَمَّدِ بْنِ مُحَمَّدِ الْغَزَالِيِّ** المعروف بـ «حجة الإسلام» ولد بطُوس إحدى مدن خُرَاسَانَ، حيث تلقى علومه الأولى فيها، وبرع في العلوم الدينية، والعلوم العقلية، وعلوم اللغة العربية، واللغة الفارسية؛ حتى أطلق عليه «حُجَّةُ الْإِسْلَامِ»، وقد أَلَّفَ كتبًا كثيرة في علوم متنوعة، منها فيما يتعلق بالنفس: مثل: (كيمياء السعادة)، وغيرها.

وقد اهتم الإمام أَبُو حَامِدِ الْغَزَالِيِّ بدراسة النفس اهتمامًا كبيرًا؛ ذلك أنه اعتبر معرفة النفس سبيلًا توصل إلى معرفة الله تعالى، وتلك المعرفة هي الموصلة إلى غاية السعادة؛ وهي رؤية الله تعالى في الجنة.

قام بتحليل أنواع الأحلام تحليلًا دقيقًا، مبينًا أن من الأحلام ما يأتي في إطار حديث النفس، ومنها ما هو عائد إلى تلك الأمور التي كان مهتمًا بها في يقظته، ومنها ما هو ناجم عن غلبة بعض أنواع الأمزجة، وجميع تحليلاته وافقت العلم الحديث.

### وَقَدَّمَ ابْنُ حَزْمٍ تَصَوُّرًا لِنظَرِيَّةِ الْمَعْرِفَةِ

قائلًا: «الإنسان يأتي إلى الدنيا لا يعرف شيئًا إلا ما فطره الله على القيام به، وعن طريق الحواس يستطيع التوصل إلى المعرفة»، كما أشار إلى أن الإنسان يستطيع تحصيل سائر معارفه من خلال الاستدلال، وما عرفه من أوائل العقل (بديهيات العقل)؛ وبذلك فإن ابن حزم قد سبق بنحو سبعة قرون ونصف الفيلسوف الألماني «كانط» الذي زعم مؤرخو الفلسفة الأوربيون أنه هو الذي أرجع المعرفة التي نصل إليها ببديهية العقل إلى الحواس، بينما أرجع ابن حزم أوائل العقل أو المبادئ العقلية الأولية المعروفة بـ (البديهيات) إلى الحس قبل «كانط».

### وَلَفَّتْ ابْنُ حَزْمٍ إِلَى أَنْ «الْهَمَّ»

يعني الشعور بالحزن والحسرة، وحالة من الضيق والألم النفسي التي تنشأ عن حالات كثيرة من الكدر؛ منها: الحزن، والحسرة، والغیظ، والتعاسة، والوحدة، والانعزال، والعجز وقلة الحيلة، وانشغال البال.



محدودة، وهي وحدها لا تربط الإنسان بعالم الغيب، أما المعرفة الربانية فهي وحدها التي تربط الإنسان بالله (ﷻ)، وهي التي ينال بها الإنسان الطمأنينية، والسعادة، ولذة المعرفة الحقيقية، ولا يحصل الإنسان على المعرفة الربانية إلا بتصفية النفس من الصفات المذمومة، وتحليلتها بالصفات المحمودة التي تؤهلها لتلقي المعرفة الربانية. وهي المعرفة الحقيقية.

### وقسّم أبو حامد الغزالي «النفس» إلى

النفس النباتية، والنفس الحيوانية، والنفس الإنسانية، مُعرِّفاً النفس الإنسانية بأنها: الكمال الأول لجسم طبيعي آلي من جهة ما يفعل الأفاعيل بالاختيار العقلي، والاستنباط بالرأي ومن جهة ما يدرك الأمور الكلية، على أن العقل المستفاد هو الرئيس المطلق الذي تخدمه قوى النفس.

**سبق «ابن سينا» علوم الطب النفسي الحديث، وكذلك الطرق العلمية التي يتبعها المحللون النفسيون المُحدثون؛ وذلك من خلال: توصله إلى الاستعانة بالتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على المريض؛ لمعرفة ما يصيبه من اضطراب انفعالي**

### والسعادة الحقيقية عند الغزالي

لا تتم إلا بإصلاح الجزء العملي من العقل؛ فيجب أن يتحقق للعقل العملي السيطرة والاستيلاء على القوى البدنية، ويجب أن تنقاد إليه القوى الحيوانية وتطاعه؛ أما إذا انقاد العقل العملي للقوى الحيوانية؛ فإن ذلك يلهيه عن طلب الكمال، أو الشعور بلذة الكمال والسعادة.

### وحول استراتيجيات تعديل السلوك

فإن الغزاليّ قام بتحليل دقيق للأخلاق المذمومة الشائعة وحدد أسبابها؛ واصفاً أساليب ناجحة فعالة في علاجها، وكان هذا إسهاماً رائداً منه في موضوع تعديل السلوك؛ تميز بدقته وعمقه عما سبقه من المفكرين المسلمين، كما سبق به المعالجين النفسيين

### وقدّم الغزاليّ تصوراً نظرية المعرفة

فالإنسان يكتسب المعرفة عن طريقين: أحدهما: هو طريق التعلم تحت إرشاد معلم، وبالاستعانة بالحواس والعقل، وعن هذا الطريق يعرف الإنسان العالم الحسي، ويحصل العلوم والمعارف، ويتعلم الحرف والصناعات. وثانيهما: هو طريق التعلم الرباني، أو اللدني الذي تتكشف فيه المعرفة للقلب مباشرة عن طريق الوحي والإلهام، على أن المعرفة الربانية أو اللدنية هي أرقى أنواع المعرفة؛ وقد ربط الغزاليّ بين ارتقاء النفس الإنسانية وكمالها وبين ترقّيها في تحصيل المعرفة، فكلما ازدادت النفس الإنسانية رقيّاً وسمواً باتصالها بالله تعالى كلما ازدادت المعرفة؛ ذلك أن المعرفة التي يحصل عليها الإنسان عن طريق الحواس والعقل معرفة

المرتبطة به، ثم ينتقل العلاج إلى تعليم المريض الاسترخاء أثناء تخيل الشيء الثاني في السلسلة، والذي يثير قدرًا أكبر من الخوف، ويستمر العلاج حتى يزول الخوف المرتبط به.

وهكذا يستمر العلاج بالتخلص التدريجي من الخوف المرتبط بهذه السلسلة المتدرجة من الأشياء المثيرة للخوف؛ حتى ينتهي العلاج إلى التخلص من الخوف المرتبط بالشيء الذي يوجد في قمة السلسلة في نهاية المطاف، وهو الذي بدأ العلاج أساسًا للتخلص منه.

جدير بالذكر أن العزالي لم يفضل كذلك أهمية الدور الذي تلعبه الوراثة في انتهاج السلوك الحميد؛ أي السلوك السوي، وهو ما أقره العلم الحديث كذلك.

## الفصل التاسع

### ابن باجه

( 475 - 533 هـ / 1082 - 1138 م )

هو: **أبو بكر محمد بن يحيى الصائغ، المعروف**

### بابن باجه

ولد في إحدى مدن الأندلس، وكان شاعرًا، كما عمل وزيرًا، وبرع في علوم شتى، منها: الطب، والهندسة، والمنطق، والفلسفة، وغيرها، كما يعد أول من بدء مرحلة التأليف الفلسفي الأصيل في الأندلس، وله الكثير من المؤلفات، منها الخاصة بالنفس على سبيل المثال: (كتاب النفس)، وغيرها.

السلوكيين المُحدّثين بحوالي تسعة قرون، كما أشار إلى أن الأخلاق قابلة للتغيير؛ أي أنها يمكن أن تكتسب بالتعلم ويمكن تغييرها كذلك بالتعلم، وهو ما يتفق بالضبط مع نظريات التعلم في علوم النفس الحديثة، كما قرر بأنه يمكن تعديل الأخلاق والسلوك عن طريق التدريب، وفي واقع الأمر فإن المعالجين النفسيين السلوكيين لم يستخدموا طريقة التدريب في تعديل السلوك إلا في القرن العشرين، من خلال ما عُرف بطريقة: «التشكيل» التي استخدمها عالم النفس «سكينر» في بحوثه حول الإشراف الإجرائي.

### وتتلخص طريقة «التشكيل»

في التكوين التدريجي للاستجابة المطلوب تعلمها عن طريقة التعلم التدريجي، كما اتبع العالم «جوزيف وولبي» الطريقة نفسها في علاج الخوف المرتبط بأشياء محددة، وذلك عن طريق تكوين استجابة معارضة للخوف لسلسلة متدرجة من الأشياء المشابهة للشيء الأصلي المثير للخوف، من خلال الترتيب في نظام متدرج من أقل الأشياء إثارة للخوف إلى أكثرها إثارة له؛ بحيث يكون الشيء الأصلي المثير للخوف والمطلوب علاج المريض من الخوف منه في أعلى هذه السلسلة، ثم يبدأ العلاج بتعليم المريض الاسترخاء أثناء تخيل الشيء الأدنى في السلسلة، حتى يزول الخوف

ولد بغرناطة بالأندلس، وكان عالمًا موسوعيًا متقنًا للكثير من العلوم، منها: علوم الشريعة، والطب، والهندسة، والفلك، والفلسفة، والمنطق، واللغة العربية، والشعر والأدب، كما عمل وزيرًا، وله العديد من المؤلفات، منها في مجال «النفس» على سبيل المثال: (في النفس).

وقَدَّمَ ابْنُ طُفَيْلٍ تصورًا للنفس؛ قائلًا: النفس كامنة في الحيوان والإنسان؛ فهي روح حيواني مركزه الأساسي في القلب، وهو سبب حياة الحيوان والإنسان وأفعالهما المختلفة، وينبعث الروح الحيواني عن طريق الأعصاب من القلب

يزعم مؤرخو الفلسفة الأوروبيون أن العالم الألماني «كانط» هو الذي أرجع المعرفة التي نصل إليها ببديهية العقل إلى الحواس؛ بينما قام «ابن حزم» بإرجاع أوائل العقل أو المبادئ العقلية الأولية المعروفة بـ (البديهيات) إلى الحس قبل «كانط»

إلى الدماغ، ومن الدماغ إلى جميع أعضاء الجسم، وهو الذي به تتم جميع أفعال أعضاء الجسم.

ولابْنُ طُفَيْلٍ رأي كذلك في نظرية المعرفة؛ فهي في تصوره تتم وفق طريقين:

الطريق الأول: طريق صاعد من الحس والمشاهدة والتجربة، متدرج إلى البحث والنظر العقلي القائم على الاستنتاج والاستتباط؛ حتى ينتهي إلى معرفة وجود واجب الوجود؛ وهو: الله (ﷻ)؛ وهذا هو الحد الذي إليه تنتهي المعرفة عن هذا الطريق.

### وقَدَّمَ ابْنُ بَاجَهٍ تعريفًا للنفس وقواها

أنها: «استكمال أولى لجسم طبيعي آلي»، وهي تنقسم إلى عدة قوى، هي: الغذائية، والحساسة، والمتخيلة، والناطقة.

### وحول نظرية المعرفة

قرر ابْنُ بَاجَهٍ أن طريق الوصول إلى المعرفة طريق صاعد من الحس إلى العقل، والإحساس مرحلة أولية ضرورية للتفكير والنظر العقلي؛ فإذا نقصت حاسة من الحواس نقص علم من العلوم بالضرورة، وهذا ما توافق مع العلم الحديث.

### وأشار إلى أن طريق السعادة

يكون من خلال: النظر العقلي، فهو الطريق الذي يبلغ به الإنسان كماله الطبيعي، ويتحقق له به السعادة العظمى؛ وذلك لا يتيسر إلا لذوي الفطر الفاتقة.

## الفصل العاشر

### ابن طفيل

(580 هـ / 1185 م)

هو: أَبُو بَكْرٍ مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ طُفَيْلِ الْقَيْسِيِّ الْأَنْدَلُسِيِّ

ولد في قُرْطُبَة بالأندلس، وتعلم العلوم الشرعية، وعلوم اللغة العربية، والطب، والرياضيات، والعلوم العقلية، وغيرها، كما عمل طبيبًا، وقاضيًا، وله العديد من المؤلفات في شتى أنواع العلوم والفنون؛ منها في مجال النفس على سبيل المثال: (تلخيص كتاب النفس)، وغيرها .

وَعَرَّفَ ابْنُ رُشْدٍ النفس بأنها: «كمال أول لجسم طبيعي آلي»، وتتكون من قوى: النباتية، والحساسة، والمتخيلة، والنزوعية، والناطقة .

ولابْنُ رُشْدٍ تصور فيما يتعلق بنظرية المعرفة؛ حيث قرر أن: أساس المعرفة الإنسانية هو الحس؛ وذلك من خلال أن يقوم العقل بإدراك المعاني الكلية التي يقوم بتجريدها من الجزئيات الكثيرة المحسوسة والمتخيلة؛ فالمعرفة إذن عند ابْنِ رُشْدٍ تبدأ من الحس، وتصعد إلى العقل، وتبدأ من الجزئيات وترتفع إلى الكليات .

## الفصل الثاني عشر

### فَخْرُ الدِّينِ الرَّازِيّ

(544 - 606 هـ / 1150 - 1210م)

هو: أَبُو عَبْدِ اللَّهِ مُحَمَّدُ بْنُ عُمَرَ بْنِ الْحُسَيْنِ بْنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيِّ النَّيْمِيِّ الْبَكْرِيِّ؛ الملقب بـ: «فَخْرُ الدِّينِ»، أو المعروف بـ: «ابْنُ خَطِيبِ الرَّيِّ»

والطريق الثاني: هو طريق هابط تفيض فيه المعرفة من الله (ﷻ) على رسله وأنبيائه وأوليائه الصالحين .

كما أكد أن: «طريق الحس والتجربة والنظر العقلي» هو بمثابة خطوة أولية لا بد منها لكي يصل الإنسان إلى معرفة وجود خالق لهذا الكون، ولكنها ليست وحدها كافية لحدوث الإشراق، ومشاهدة الحق (ﷻ)، لافتًا إلى أن المعرفة التي يصل إليها الإنسان عن طريق الحس والتجربة والبحث النظري تتفق مع ما يصل إليه من معرفة عن طريق الوحي والشرائع المنزلة على الأنبياء، أو عن طريق الكشف الصوفي .

وقرر أن السعادة: العظمى هي في مشاهدة واجب الوجود، خالق الموجودات، وهو الله (ﷻ)، «فكمال ذات الإنسان وسعادتها يتأتى بذلك، فإذا سعدت النفس الإنسانية باتصالها بالله تعالى في هذه الدنيا، ثم إذا فارقت البدن وهي على هذا الاتصال، استمرت في سعادة دائمة، أما من وافته المنية وهو محروم من مشاهدة الله تعالى يبقى في عذاب وآلام لا نهاية لها» .

## الفصل الحادي عشر

### ابْنُ رُشْدٍ

(520 - 595 هـ / 1126 - 1198م)

هو: أَبُو الْوَلِيدِ مُحَمَّدُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ رُشْدٍ

## كما نجح فخر الدين الرازي في علاج سلوك البخل

من خلال التزام السلوك المضاد لهذا السلوك السلبي (العطاء)؛ وبذلك فقد سبق المعالجين النفسيين السلوكيين المُحدّثين في علاج اضطرابات السلوك؛ من خلال اتباع أسلوب: علاج السلوك السيء بضده.

قرر «أبو حامد الغزالي» بأن الأخلاق قابلة للتغيير؛ أي أنها يمكن أن تكتسب بالتعلم ويمكن تغييرها كذلك بالتعلم؛ وهو ما يتفق بالضبط مع نظريات التعلم في علوم النفس الحديثة، كما قرر بأنه يمكن تعديل الأخلاق والسلوك عن طريق (التدرّج)؛ في الوقت الذي لم يهتد فيه المعالجون النفسيون السلوكيون إلى تلك الطريقة في تعديل السلوك إلا في القرن العشرين

## الفصل الثالث عشر

### ابن تيمية

(661 - 728 هـ / 1263 - 1328م)

هو: أحمد تقي الدين ابن تيمية،

الملقب بشيخ الإسلام

من أشهر العلماء المسلمين الموسوعيين في التاريخ الإسلامي، ولد بـ «حران»، ونشأ في الشام، كما زار مصر، نبغ منذ سن صغيرة، وبرع في علوم وفنون متعددة، وتقلد العديد من

ولد بإحدى مدن طهران، وبرع في العلوم الشرعية، والعقلية، كما عمل واعظًا، وطبيبًا، شاعرًا، وأديبًا، وله العديد من المؤلفات، منها في مجال النفس على سبيل المثال: (النفس والروح وشرح قواهما).

وعن النفس وطبيعتها وقواها، أكد فخر الدين الرازي أنها: جوهر مغاير للبدن، مفارق عنه بالذات، متعلق به تعلق التصرف والتدبير، وأعضاء البدن هي آلات وأدوات للنفس، كما أن النفس ليست بجسم، فهي جوهر مجرد عن الجسمية، وللنفس عدة قوى؛ هي: القوى النباتية، والقوى الحيوانية، والقوى الإنسانية.

وقدّم تصورًا لنظرية المعرفة؛ قائلاً: «كمال النفس الناطقة هو في معرفة الحق لذاته، ومعرفة الخير لأجل العمل به، على أن عمل الخير مشروط أيضًا بالمعرفة، وعلى ذلك؛ فإن أهم مهمات النفس هي: اكتساب المعرفة»، كما أشار إلى أن أسباب الاختلافات في الصفات الإنسانية تعود إلى الفروق الفردية المتعلقة بقوى النفس.

وعن رؤيته لفهوم السعادة، فقد أشار إلى أن: سعادة الإنسان ليست في الحصول على الملذات الحسية؛ لأنها متغيرة دائمًا، أما اشتغال النفس بطلب كمال العلم، فهو لذة في الحال، وسعادة في الاستقبال.

من تلامذة شيخ الإسلام ابن تيمية، وبرع كشيخه في عدة علوم وفنون، وله الكثير من المؤلفات في مجالات علمية متنوعة، منها في مجال النفس على سبيل المثال: (مفتاح دار السعادة)، وغيرها.

وفي تصور ابن قيم الجوزية عن النفس، فإن لفظ: الروح، والنفس يُستخدَمَان بمعنى واحد، مُعرِّفًا النفس بأنها: «جسم نوراني علوي حي خفيف متحرك ينفذ في جوهر الأعضاء، ويسري فيها كسريان الماء»؛ لافتًا إلى أن نفس الإنسان في الحقيقة واحدة، ولها صفات ثلاث: مطمئنة، ولوامة، وأمارة بالسوء.

جدير بالذكر أن ابن قيم الجوزية اهتم بعلاج أمراض القلوب؛ من خلال العلم، والتمييز، وهكذا فقد سبق علم النفس الحديث في اتباع أسلوب العلاج النفساني المعرفي للأمراض النفسية؛ من خلال تحقيقه السابق على المعالجات النفسية الحديثين من أتباع مدرسة العلاج السلوكي المعرفي في علاج اضطرابات النفس والسلوك.



الوظائف العلمية، وله الكثير من المؤلفات في شتى مجالات المعرفة، منها على سبيل المثال في مجال النفس: (رسالة في العقل والروح)، وغيرها.

وقدَّم ابن تيمية تصورًا للنفس وقواها، مشيرًا إلى أنها ليست مركبة من الجواهر المفردة، ولا من المادة والصورة، إنما هي قائمة بنفسها، وتبقى بعد فراق البدن بالموت، على أن النفوس في تصوره تأتي على ثلاثة أنواع:

- الأمانة بالسوء.
- اللوامة.
- المطمئنة.

كما لفت إلى أن نفس الإنسان واحدة، وتلك الأنواع الثلاثة إنما هي صفات وأحوال لذات واحدة.

### وحقق ابن تيمية نجاحًا في علاج مرض (العشق):

حيث استخدم أسلوب العلاج بالضد، وهو الخوف من الله تعالى؛ مما يمكن القول بأنه سبق علم النفس الحديث في تعديل السلوك المطلوب تغييره، من خلال القيام بضده.

## الفصل الرابع عشر

### ابن قيم الجوزية

(691 - 751 هـ / 1292 - 1350م)

هو: مُحَمَّد بن أَبِي بَكْر بن أَيُّوب بن سَعْد بن حَرِيْز الزُّرْعِيّ الدَّمَشْقِيّ، الشهير بـ «ابن قيم الجوزية»

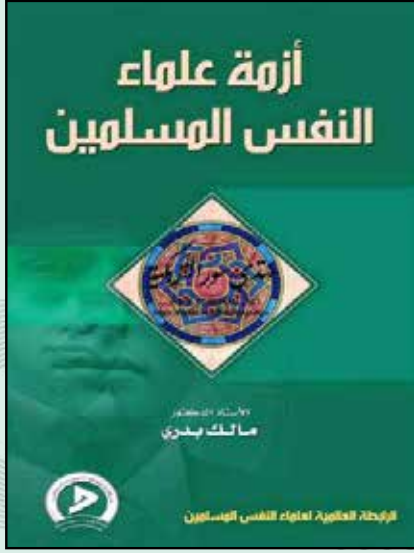
## الخاتمة

وبعد هذا العرض الموجز لمحتويات الكتاب، فإنه من الأهمية بمكان الإشارة إلى أن فكرته الأساسية دارت حول إبراز إسهامات العلماء المسلمين عبر عصور التاريخ الإسلامي في مجالات علم النفس، وبيان مدى تحقيقهم السبق في نهج أساليب علاجية توصل إليها العلم الحديث مؤخرًا.

كما يمكن القول إن المؤلف نجح في غايته من الكتاب؛ حيث قام بالوقوف على تلك الإسهامات؛ عارضًا لها بأسلوب مبسط ومباشر، عاقدًا المقارنة بين تلك الإسهامات وبين نظريات العلاج النفسي الحديث.







## أزمة علماء النفس المسلمين

- عدد الصفحات: 116 صفحة  
- طبعة : 2010 م  
- ترجمة: منى كنتبائي أبو قرجة

الناشر  
ديبونو للنشر والتوزيع - الأردن

عرض : مريم نور

### المؤلف

أ.د مالك بدري

علم من أعلام علم النفس الإسلامي الحديث

مالك بابكر بدري محمد: ولد في منطقة رفاعة - جنوب الخرطوم - عام 1932م. يعتبر مؤسس علم النفس الإسلامي الحديث. حصل على شهادة البكالوريوس في علم النفس في الجامعة الأمريكية - بيروت عام 1956م، ثم واصل تعليمه في إنجلترا، وحصل على الماجستير ثم الدكتوراه في جامعة «ليستر» ببريطانيا عام 1961م، إضافة إلى شهادة التخصص في علم النفس السريري عام 1967م. للدكتور بدري خبرة طويلة في مجال تدريس علم النفس والبحوث والعلاج النفسي في الجامعة الأمريكية ببيروت بلبنان، وجامعة الأردن، وجامعة أم درمان الإسلامية وجامعة الخرطوم بالسودان، والجامعة الإسلامية بماليزيا، وقد عمل أيضًا بعيادات معالجة الاضطرابات العصبية في بعض الدول العربية والإسلامية، كما حاضر في العديد من الجامعات العربية والإسلامية الأخرى، في مجال علم النفس. اختارته وزارة الإعلام السودانية ليكون شخصية العام 2020م لأبحاثه في علم النفس. ألّف عددًا من الكتب والبحوث باللغات العربية، والإنجليزية والروسية، من أهمها: علم النفس التربوي، علم النفس من منظور إسلامي.

رجوع



بني موضوع هذا الكتاب على مقالة بالإنجليزية بعنوان «أخصائيو علم النفس المسلمون في جحر الضب» والتي قرأها المؤلف في الاجتماع السنوي الرابع لرابطة علماء الاجتماع المسلمون بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا عام 1975م، وقد ترجم بعد ذلك للعربية والماليزية.

وكثيراً ما أشار أخصائيو النفس المسلمون لهذه المقالة، واقتبسوا منها، وكان لها تأثير كبير في رابطة الندوة الأولى عن الإسلام وعلم النفس وفي إنشاء معهد الرشاد، وفي تنظيم أول ندوة عالمية عن علم النفس والإسلام، والتي عقدت بجامعة الرياض في خريف 1978م.

وقد أخذ عنوان «جحر الضب» من الحديث الشريف المعروف الذي تتبأ فيه النبي (ﷺ) بأنه سيأتي يوم يقلد فيه المسلمون المسيحيين واليهود تقليداً أعمى في أساليبهم، على الرغم من اتصافها بالسخف ومخالفة الإسلام، وفيه يقول: «لتتبعن سنن الذين من قبلكم شبراً بشبر وذراعاً بذراع حتى لو دخلوا في جحر الضب لاتبعتموهم، قلنا يا رسول الله اليهود والنصارى؟ قال: فمن؟».

وتتجلى حقيقة هذا الحديث في كل مسلك من مسالك الحياة الحديثة للمسلمين، فظاهرة النقل المجمل بلا تصرف تبدو واضحة جلية، كما تهيمن الممارسات الغربية على مجالات العلوم الاجتماعية في جامعات الأقطار المسلمة، كما ساهم الإعلام في نشر الأفكار الغربية في أوساط الجماهير المسلمة.

## مقدمة

وتعد النظريات النفسية الغربية تهديدًا للعقيدة الإسلامية، فهذه النظريات عن الدوافع والسلوك تتعارض مع الإسلام، وقد غلّفت بغلاف علمي جذاب؛ ولأن أخصائيي النفس المسلمين كنظرائهم من أنحاء العالم يريدون من مظلة العلم وضعا اجتماعيا، فقد ساق هذا الدافع الكثير منهم لقبول هذه النظريات والممارسات بوعي أو دون وعي، بل وأحيانا يتمسكون بها بصورة جازمة، رغم أنها غير ملائمة للتطبيق في الأقطار الإسلامية.

وفي هذا الكتاب، يناقش المؤلف مخاطر التقليد الأعمى مع إعطاء أمثلة حية من تجاربه الشخصية كأستاذ جامعي وأخصائي في العلاج النفسي وأيضا يناقش مدرستي التحليل النفسي والسلوكية المسيطرتين على العالم الغربي والمسلم في علم النفس.

وقد قسم المؤلف كتابه إلى العناوين التالية:



ومكانة الدين، كما يدعون الموضوعية عند دراستهم للظواهر الروحية.

وعلى أية حال، فإنهم يعاملون الإنسان كحيوان مادي دافعه التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية، وهذه الفكرة إلحادية صرفة، وهذا هو علم النفس المادي الذي يدرس الإنسان كجسد بلا روح.

**يقول المؤلف:** «لا يمكن لأحد أن يدعي التجرد من الذاتية عند دراسة الإنسان، فالشخص الذي يقوم بالملاحظة، والذي تجري عليه الدراسة كلاهما له بيئته وتشتته الأولى التي أثرت فيه وفي قيمه الراسخة وأي درجة من الموضوعية هي نتاج تداخل بين الشخص الملاحظ والشخص محل الدراسة والطريقة المتبعة في الدراسة، وعندما يقدر الأخصائي على إدراك كيفية تأثير ذلك الإطار الذاتي على ملاحظته التجريبية، فسيكون مستعداً لتغيير موقفه إذا أنكرته الأدلة التجريبية».

وبعض من السلوكيين الغربيين يحصر نفسه في إطار ضيق مثل الأبحاث التجريبية في حاسة السمع أو الحفظ والاستظهار أو المهارات الحركية الحسية، ويركزون بحوثهم على سلوك يحدث في ظروف محددة وبعضهم يخفي معتقداته عن الطبيعة الإنسانية، والتي توجه نظرياتهم خفية حتى تظهر بعد سنوات طوال كفلسفة مكتملة للحياة، ومثال على ذلك كتاب السلوكي سكينر «ما وراء الحرية والكرامة».

## أخصائي النفس المسلم كسلوكي

يوضح هنا المؤلف الفرق بين العلوم الاجتماعية وغيرها في تأثيرها بالثقافات، فيقول: «إن الجراح الباكستاني الذي تدرب في بريطانيا لا يكاد يحتاج إلى تأقلم إذا عمل في موطنه» فجسم الإنسان واحد من مكان لآخر، بينما يحتاج الأخصائي النفسي إلى تأقلم، فنفسيات العامة تتأثر بصورة كبيرة بالتغيرات الثقافية، ويشير المؤلف أن القليل من مبادئ علم النفس أثبت مصداقيته في عملية التداخل الثقافي مثل تعزيز عملية التعلم، ولكن عند تطبيق هذا المبدأ فإن نوعية التعزيز سلباً أو إيجاباً وطريقة تقديمه يكون ظاهرة ثقافية مع بعض الاختلافات الفردية في البيئة المعينة.

ولا شك أن السلوكيين في الغرب يدركون تأثير الثقافات على سلوك الأفراد موضع دراستهم، ولكن القليل منهم يدرك تأثير مكونات الأيدولوجيات والاتجاهات الخاصة ببيئتهم الثقافية، والتي تصبغ مفاهيم أفراد العينة.

وينكر الإخصائيون النفسيون والسلوكيون التجريبيون في الغرب، والذين يحاولون أن يكونوا علميين أن تكون لهم معتقدات تؤثر على مفهومهم للإنسان، ويدعون أن نظرياتهم تركز على الملاحظة التجريبية المحايدة، ويدعون الحياد فيما يختص بوجود الله سبحانه،

السلوكيين بتصورات تافهة استنتجوها من سلوك الحمام «الخرافي» الذي يحدث بسبب وضعه جائعاً في صندوق سكنر المشهور، فلا يفتأ يكرر حركات معينة رتيبة؛ لأنها صادفت التدعيم بالطعام.

ومذهب المتعة هو النظرية القائمة على أن السلوك الإنساني يبحث عن المتعة، ويتجنب المشاعر السلبية غير السارة، وتلك هي القاعدة الأساسية لكل النظريات التعليمية التي تعتمد على التعزيز، وهذه نظرية قديمة قدم البشرية، وليست من اختراع سكنر، ولا يزال المرء يرى أن البدو في الصحاري العربية النائبة، والذين لم يسمعوا قط بسكنر يصرون أصواتاً في شكل تعزيزات أشرطية بعد قرنها بقطع من الطعام تقدم للحيوان الجائع، وبمجرد أن يتعلم الحيوان الاستجابة لهذه التعزيزات الثانوية (الأصوات)، فإنها تستخدم بعناية تفاضلية لتعزز تدريب الحيوان التتابعي نحو مهارات الصيد الموجودة، وهؤلاء البدو مدركون تماماً للمتعة الإنسانية، وخبراء فنون الأشرط - كما أنهم يملكون الحكمة والشفافية الروحية لرؤية علاقتهم الدينية الإسلامية مع الله (ﷻ) في أبعادها المختلفة، وبما أن مفهوم أخصائي النفس الغربي للسلوك البشري العام قاصر عن معالجة المظاهر النفسية الروحية للإنسان - فكثير منهم يعتقد أن علم النفس السلوكي المبني على نظرية المثير والاستجابة محدود وقاصر عن تفسير السلوك البشري العام.

ويعد سكنر الأب الروحي للمدرسة السلوكية في علم النفس، وكتابه عبارة عن تحليل سلوكي يتحدى الكثير من قيم الرجل الغربي ومفاهيمه عن النفس البشرية، وقد وصل سكنر إلى أن السلوك الذي نسميه صواب أو خطأ ليس مرده إلى سوء أو حسن التصرف في موقف ما نتيجة للمعرفة المكتسبة عن الصواب والخطأ أو الحلال والحرام، وإنما نتيجة للمعززات السلبية أو الإيجابية، أي الثواب والعقاب، وفي تطبيق المفهوم على الدين يذكر سكنر أن (الجماعة تحافظ على نظم معينة بمعاينة أعضائها عندما يسيئون السلوك، ولكن عندما تحل الحكومة محل الجماعة يصبح التوصيف قانونياً أو غير قانوني لكل من المصيب والمخطئ على الترتيب وتترك مهمة العقاب للمختصين).

وتصاغ أنماط السلوك الذي يراد تعديله في قوانين تحدد العقوبة المترتبة عليها، وتكون الوكالة الدينية للحكومة، ويكون المصيب «التقي» والمخطئ «المدنّب»، وتكون تعزيزات السلوك العقابية السلبية أو الإثابية الإيجابية ذات أثر كبير، ثم تتقن بعد ذلك في شكل وصايا دينية يحرسها متخصصون تدعمهم الشعائر والطقوس والقصص الدينية.

وطبقاً لسكنر، فإن الطقوس الدينية في حياة الإنسان مجرد استجابات شرطية وصلاة الإنسان وتمجيده لربه مجرد فعل، يفسره بعض

ويجب على إخصائي النفس المسلم الاحتراز من التسليم الأعمى لنظريات علم النفس العامة عن السلوك الإنساني وممارساته، كما يجب أن يدرس دراسة نقدية فاحصة المعتقدات المقنعة والافتراضات المحددة بالطابع الثقافي الغربي.

إن إخصائي النفس المسلم الراسخ الإيمان والمتسلح بالعلم يمكنه أن يرى بوضوح سداجة فرط التعميم بين الإنسان والطيور والفئران، فإذا ما قبل النظريات الغربية دون تفكير من المحتمل أن تقوده إلى هياكل غير إسلامية، وعندئذ سيجد له مأوى مريحًا في جحر الضب السلوكي.

ومن ناحية أخرى، يمكن لمجموعة منظمة من أخصائيي النفس المسلمين أن يعيدوا الحماس الروحي إلى السلوكية المادية المريضة وعلم النفس الغربي بصفة عامة.

**لقد كانت إسهامات المسلمين ضئيلة في مجال الشخصية باستثناء ورقة بعنوان المنظور الإسلامي للشخصية المترنة التي قدمها د. حامد رشيد في المؤتمر الرابع لاتحاد العلوم الإنسانية في «أنديانا» بأمريكا عام 1975م**

ويظن السلوكيون الغربيون أن السلوك البشري ليس إلا استجابة لمجموعة من المعززات طبقًا لنظرية سكنر، فالتألمب تعززه الدرجات العالية والثناء عليه، والذي يتأفف في كلامه يجد التعزيز لحظة الاسترخاء بعد إكمال حديثه، والتعزيز هو العمل الذي يزيد من تتالي الاستجابة، وعلم النفس المبني على المثير والاستجابة والذي لا يسمح بالتنبؤ يعكس صورة غير متوازنة للسلوك الإنساني.

وإذا كان الحال هكذا، فإن تفسير الظاهرة الدينية الروحية كاستجابات شرطية مدعمة يكون كوصف الفيل عن طريق لمس ذيله، ورغم أن الدين ينظر بعين الاعتبار لمذهب الإنسان الداعي إلى المتعة وقدرته على التعليم الشرطي، فإن هذه ليست كل الحقيقة بل هي سمة ثانوية للظاهرة الدينية في بُعدها الروحي.

وعلي أية حال، فإن من واجب علماء الاجتماع معرفة حقيقة المفكرين الغربيين عندما يكتبون عن الدين، فهم يعرضون وجهة نظر منحازة تأخذ من الإرث المسيحي المشوه، فعلى المفكرين المسلمين ألا يتهاونوا فيما يخص عقيدتهم وإيمانهم، ويجب ألا ينظر للدين الإسلامي الحق ككنيسة توزع صكوك الغفران والإسلام ليس وكالة أو حكومة خاصة تسيطر على الأفراد.

## تداخل علم النفس مع الفلسفة والفن والتأمل

- النموذج المرضي الذي يعد أن السلوك الشاذ حالة مرضية أو حالة اضطراب توضحها أعراض إكلينيكية محددة، ويكون الشخص السوي من وجهة النظر هذه هو الشخص الخالي من هذه الأعراض وهي قاعدة لا تصمد أمام النقد فلا وجود للشخص المثالي الخالي من الأعراض في الواقع المعاش.

- المعيار الثاني الذي يتبنى وجهة النظر الإحصائية، وهو عبارة عن المدخل البياني الرياضي لمسألة من هو السوي ومن هو الشاذ والمفهوم البياني للمدخل الإحصائي يمكن تبينه بمنحنى التوزيع الطبيعي الذي نجد فيه أن معظم الناس الأسوياء يتجمعون في منتصف المنحنى وعلى جانبي هذا المنحنى الذي يشبه الجرس نجد الحالات القليلة الشاذة ووجهة النظر هذه تعتبر العباقر، وأولئك الذين يتمتعون بتوازن عاطفي غير طبيعي تعتبرهم في مصاف الشواذ مثلهم مثل من يعانون من أمراض ذهنية حادة.

- أما من وجهة النظر الثقافية، فهنا يضحى ما هو شاذ أكثر غموضاً؛ لأن وجهة النظر هذه تلقي مسؤولية الحكم على الفرد كونه سويًا أو شاذًا على عاتق الظروف الاجتماعية والثقافية، وهكذا فإن السلوك الذي يعد شاذًا في قطر قد لا يعد كذلك في آخر وربما في نفس القطر بعد مرور فترة زمنية.

يشير المؤلف إلى أننا عندما نتطرق إلى سمات علم النفس العامة وحتى في المجتمعات الغربية لا ندري أي حجر ضب سندخل لنحل مشكلة بعينها، وهذا هو مجال علم النفس التطبيقي، حيث خبراء علم نفس الطفل وأخصائيو النفس التربوي يبحثون لأجل تطبيق طرق ونتائج علمية بحتة وتطبيق علم نفس تجريبي في علاج مشاكل الإنسان العملية، وهذا هو مجال النظريات العامة للسلوك الإنساني، حيث يمكن للمنظرين أن يستقوا من الفلسفات الشائعة أو من اللاهوت والتأمل، وهو مجال يطور فيه المعالج النفسي من مقدرته الخاصة كما الفنان.

وغالبًا ما ينتهي الباحثون إلى خلافات مريرة حول مفاهيمهم المتعددة للظاهرة الواحدة، فلا هم قادرون على تعريفها بدقة ولا على إيجاد الحلول لها.

وعلى سبيل المثال، نجد الإجابة عن سؤال حول ماهية السوي والشاذ من الناحية النفسية، فلم يستطع علم نفس الشواذ ولا الصحة النفسية أن يأتي بمعايير محددة متفق عليها، وهناك ثلاث وجهات نظر في هذا الموضوع قبلت عمومها:



كما كان النبي «شعيب» على خلاف مع قومه لأنهم فقدوا كل شعور بالذنب حيال السرقة غير الأخلاقية.

وقد وضحت الآيات القرآنية أن هذه المجتمعات أصبحت فيها اللاأخلاقية عرفاً سائداً، وصار من يتحلى بمكارم الأخلاق فيها هو الشاذ وغير الطبيعي وغريب الأطوار، والغريب في الأمر أن أناساً كانوا يطردون لعفتهم وطهرهم.

وعلى ضوء هذا النقاش، يطرح المؤلف تساؤلاً عن معايير ومستويات الشخصية المتوافقة التي يدعمها ويبررها علم النفس الغربي الحديث، وهو تساؤل مهم بشكل جازم، وتأتي الإجابة عنه بعد البحث في المصادر

ويضرب المؤلف مثلاً على ذلك بعبادة «البطان» - البالية في أعراس بعض قرى السودان والمحرمة في الإسلام - حيث يقوم العريس بجلد صديقه العاري بمنتهى القسوة وسط زغاريد النسوة، ويتحمل الصديق الألم الذي لا يطيقه بشر ويتناقل أفراد القرية الصغيرة هذه الحكاية بصورة تضمن بقاء هذا النمط الثقافي الفلكلوري.

فكيف يقيم الأخصائي النفسي السلوكي هذه الممارسات بمعزل عن السلوك الاجتماعي، فالعريس السوداني سينظر إليه الأخصائي كشخص قاس وشاذ من الناحية الاجتماعية، بل ومنحرف جنسياً كالسادي الذي يستقي اللذة من إيلاام الآخرين.

### يرى علم النفس المادي الذي يدرس الإنسان كجسد بالروح الإنسان كحيوان مادي دافعه التكيف مع بيئته المادية والاجتماعية، وهذه الفكرة إحادية صرفة

الغربية بأن الشخصية المتوافقة هي «التي تشعر بالاطمئنان»، أو «التلاحم الفعّال مع الواقع» أو لديها «إشباع كاف لرغبات الجسد».

ولا يوجد في تلك المصادر أية إشارة ذات صلة بالجانب الديني أو الروحي للإنسان، ومن الجدير بالذكر أن المعايير التي يتبناها علم النفس الغربي مستوحاة من المفهوم الثقافي للرجل العصري من وجهة نظر الحضارة الغربية المعتمد على القيم والتقاليد المادية للمجتمع الغربي الحديث.

أما الصديق الذي تحمل ضرب السياط فيُعده النفسي الغربي شخصاً ماشوسستياً يجد الإشباع الجنسي في العقاب الذاتي، وعليه يمكن الحديث عن عادات شاذة على مستوى التداخل الثقافي، فداء السرقة القهري والشذوذ الجنسي يعالج منه مرضى في وحدات الطب العقلي العلاجية، وقد جاء في القرآن الكريم أن الفاحشة تفتت في قوم لوط لدرجة جعلتهم يضطهدون لوطاً ورفاقه لممارساتهم الجنسية الطبيعية.

الغارقة في عبادة وهم كاذب - كما يدعي - صنعته لاحتياجاتها في الطفولة، وطبقاً له فإن علم النفس التحليلي مهمته أن يعري الدين ويكشف القناع عن حقيقة الله تماماً مثلما يمكنه كشف الحجب عن الأعراض العصائية.

وهنا تبرز تساؤلات تحتاج إلى الإجابة عنها، وهي:

ماذا يجب أن يكون اتجاه المسلم إزاء هذه التأمّلات الفلسفية الإلحادية التي نادى بها فرويد؟ وهل يمكن لأخصائي النفس المسلم أن يدعي أنه مسلم حقاً عندما يشارك مشاركة جادة في النظريات الفرويدية ليس فقط لمكوناتها لعلم النفس الحديث في الغرب ولا مكوناتها عن الشخصية بل في بعدها الفكري؟

وما موقف علم النفس الحديث في الغرب وموضعه بين أخصائي النفس المسلمين المعاصرين؟ وما وضع فرويد في الجامعات العربية الإسلامية؟ وهل هناك أي مدارس في الغرب تعطي الدين وروحانية الإنسان وضعاً معتبراً في نظرياتها؟

هذه التساؤلات وغيرها يجب عنها المؤلف خلال صفحات هذا الكتاب لأن الإجابات العاجلة عن مجالات علم النفس التطبيقي والتحليلي غير ممكنة، فهما مجالان واسعان ومتشعبان.

وكثير من الأخصائيين المسلمين الذين يعيشون في المجتمعات الأوربية المتمدينة يشعرون بآيات القرآن التي تتحدث عن شذوذ الأسوياء في بيئات شاذة ملائمة لواقعهم.

وعلى ذلك، فالمسلم الحق الذي يتلقى دراسات علم النفس الحديث في الغرب يجد نفسه على طرفي نقيض مع أقرانه الأوربيين، وسيجد نفسه بين الأخصائيين الغربيين غير سوي وغير متوافق أو على أقل تقدير غير منسجم.

## التضاد بين العقيدة الإسلامية وعلم النفس الفلسفي الإلحادي

يقول المؤلف تحت هذا العنوان: «عندما لا يضع علم النفس فاصلاً بينه وبين التأمّلات الفلسفية المادية الإلحادية، فإنه ينشأ مفهوماً مشوهاً للإنسان وموقفاً عدائياً من الله والدين» وهذا ما نظر له سيجموند فرويد في علم النفس التحليلي، وملخص آرائه «أن الدين آفة عصائية، وأنه نوع من المخدر الذي يعوق الممارسات الحرة للذكاء ومسألة يجب أن يتخلى الإنسان عنها»، وقد شبه فرويد الظواهر الدينية بالأعراض الجبرية التسلطية التي تتتاب المرضى.

وبالنسبة لفرويد، فإن مفهوم الله من صنع الوهم الإنساني ويرثي هذا الفرويد للإنسانية

ومن وجهة النظر الإسلامية من الضروري الحفاظ على الأسرة الكبيرة كضرورة يملها الدين، والاتجاه السائد إلى التدليل المفرط يمكن أن يغرس في الطفل عدم احترام الوالدين وعقوقهما، وهو من أكبر الكبائر في الإسلام، وبالعودة إلى الأستاذ المتأثر بالنظرية الغربية نجد أنه يدعو الأب الشاب القلق على طفله - الذي عاقبه لأنه أساء الأدب مع أمه - إلى الإذعان له وهو سبب تفشي الجنوح بين أوساط المراهقين.

ويذكر أنتوني ستور - أخصائي الأمراض العقلية الشهير - «أن الرعاية لا تأتي ولا تستقيم إن خلت من عنصر الشدة»،  
والخلاصة التي أوردها المؤلف في علم نفس تنشئة الطفل أننا إذا أردنا مراهقين يمدون أرجلهم في جوهنا فما علينا إلا أن نتبع النظريات الغربية في هذا الشأن، ويذكرنا بحديث النبي (ﷺ) عندما استأذنه أحد الصحابة في الجهاد وسأله: ألك أم؟ قال: نعم. قال: «الزمها فإن الجنة عند قدميها».

**تعد النظريات النفسية الغربية تهديدًا  
للعقيدة الإسلامية، فهذه النظريات عن  
الدوافع والسلوك تتعارض مع الإسلام، وقد  
غلّفت بغلاف علمي جذاب**

## أخصائي علم نفس الطفل المسلم في «جحر الضب»

يحكي المؤلف كيف أن أخصائي علم نفس الطفل المسلمين يتبعون النظريات الغربية الحديثة، حتى إن أحد أساتذة علم النفس المسلمين في قطر إسلامي ما يحاضر طلبته ويرشد أولياء الأمور في مسائل تتعلق بتنشئة الطفل معتمدًا كليًا على نظريات غير ملائمة مأخوذة ومترجمة من الولايات المتحدة وأوروبا، والتي تقول إن الآباء دائمًا مخطئون والطفل دائمًا على حق.

إن هذا الأستاذ يصب - بوعي أو بدون - وعي أفكار الناس في قوالب ملائمة تمامًا لجحر الضب، والقاعدة الغربية التي تخطئ الآباء وتتبنى موقف أن شخصية الطفل هشة لا تتنج سوى جيل من المراهقين الذين يفتقدون للأخلاق الإسلامية وبر الوالدين لأنها تجعل المرين تحت وطأة الشعور بالذنب إذا ما هموا بتربية أبنائهم أو عقابه.

ومن الضروري فهم الفوارق الحضارية بين نظم العائلة الإسلامية الممتدة وأنظمة العائلات الغربية فائقة التمدن المغلقة على نفسها، وهذه النظريات في علم نفس الطفل تسببت فيما يسمى بـ «موت الأسرة» فهي أنشأت أطفالاً أو مراهقين غير مسؤولين وأنانيين.

## منزلق علم النفس القياسي

يعد علم النفس القياسي من كبرى الإسهامات التي قدمها علم النفس الغربي، وخاصة فيما يتعلق بالمقاييس الموضوعية مثل اختبارات الذكاء واختبارات الشخصية واختبارات التوجيه المهني. وهنا يرى المؤلف أن هذه الاختبارات تحتاج للتعديل لتكون ملائمة للأقطار العربية المسلمة، فالفوارق كبيرة بين هذه المجتمعات والمجتمعات الأوروبية المتقدمة صناعياً، وهذه الفوارق يمكن أن تبطل كل نتائج الاختبارات غير الملائمة وأن تأتي بنتائج مغلوطة.

وهناك مجموعة من اختبارات الشخصية تركز على مفاهيم التحليل النفسي وافتراضات في حدود ثقافة معينة وهو ما يجعلها غير مناسبة ليس فقط كأدوات للتداخل الثقافي، ولكن بصفتها اختبارات صحيحة معتمدة حتى في موطنها الأصلي، وهي اختبارات الإسقاط لوصف مشاعر الفرد اللاواعية التي ينسب فيها لأناس آخرين أو مواقف أخرى لمشاعره المكبوتة وغير السارة المقرونة بالشعور بالذنب أو العداة والنقص، ويرى فرويد أن الإسقاط ما هو إلا عملية دفاع ميكانيكية تلقائية تنشأ في اللاوعي، فالشخص الذي يعاني العداة المكبوتة يتهم الآخرين باستمرار أنهم يصابونه العداة.

وفي اختبارات الإسقاط يمكن أن تعرض على الفرد مجموعة من ورق النشاف عليها بقع الحبر الأسود تتخللها فراغات بيضاء أو تكون تلك البقع بالألوان الأخرى، ويسأل الأخصائي النفسي الشخص المختبر عن الأفكار التي تتداعى إلى ذهنه من جرائها، وأسلوب الورق هذا يعرف باختبار «رورشاخ» الذي يعرض على الشخص مجموعة من الصور، ويطلب من الشخص المختبر كتابة قصة عن محتويات كل صورة.

وبعد كل عرض تلقى على الشخص المختبر بعض الأسئلة عن الفكرة الأساسية في كل قصة وعن شخصياتها الرئيسية، وهي الطريقة المتبعة في اختبار تفهم الموضوع الشهير (TAT).

والاختبار الثالث اختبار البيت والشجرة والشخص (H.T.P)، ويطلب في هذا الاختبار من الشخص المختبر رسم بيت وشجرة وشخص، ويسأل عما رسم، وأكثر اختبار محدد الأبعاد هو اختبار تكلمة الجملة الناقصة، حيث يكون المختبر مقيداً بالجزء الأول من الجملة غير المكتملة، وعليه أن يعطي إجابات لإكمالها، والافتراض الأساسي في هذه الاختبارات أن الشخص المختبر لا بد أن يرسم بوعي أو دون وعي ما يعبر عن مخاوفه وآماله وطموحاته وصراعاته النفسية، وعلي الأخصائي النفسي المتمرس أن يستشف الدوافع اللاشعورية والصراعات الداخلية المفترض وجودها.

ويضرب المؤلف مثلاً أن أحد الأخصائيين في البلدان العربية المسلمة أعطى المحكمة تقريراً يبرئ فيه المفحوص من جريمة قتل وحشية، وأحدهم وصف نساء بلده بأنهن يعانين الحرمان والكبت الجنسي لأن إجابتهن إتسمت بالبطء في اختبار إسقاطي يعتمد على إكمال جملة ناقصة، وكان على عينته الأنثوية أن تستجيب لجمال ناقصة فيها كلمات مثل «القضيب» و«الحيض».

وتناسى هذا الباحث أن الحياء الطبيعي في النساء الشرقيات المسلمات كان سبباً في بطء استجابتهن.

ومثال آخر لعجز الوسائل الإسقاطية المعروفة يكمن في احتياجها لكثير من الوقت بالنسبة لتدريب أخصائي ماهر بخلاف التدريب الإكلينيكي الذي يتلقاه الأخصائي النفسي، بالإضافة إلى أن جل هذه القياسات لا تتلاءم مع المجتمعات الإسلامية النامية، وإذا استخدمت هذه الاختبارات الإسقاطية، فيجب أن تعدل قبل استخدامها على ثقافات غير أوربية.

**مفهوم أخصائي النفس الغربي للسلوك  
البشري العام قاصر عن معالجة المظاهر  
النفسية الروحية للإنسان**

والمشكلة الكبرى التي يشير إليها المؤلف هنا أن كثيراً من الأخصائيين النفسيين يستقروا ما يستشفونه ليس من الشخص المختبر، ولكن من إسقاطاتهم هم أنفسهم ومن تأملاتهم عن التحليل النفسي حيث يقول لانستاس: «ربما كان أسوأ ما في النتائج المتعلقة بالاختبارات الإسقاطية أن الاختبار في كثير من الأحيان يكون وسيلة للتعرف على إسقاطات المختبر (بكسر الباء) أكثر مما هو للمفحوص وتكشف شخصية المختبر أكثر مما تكشف عن ديناميكية شخصية من يجري عليه الاختبار، ولذا تتسم هذه الاختبارات بقدر عال من الذاتية، وبدرجة تجعل الاعتماد عليها أمراً غير ممكن، وتعطي النتائج الإسقاطية نتائج متباينة في أحوال مختلفة، وتتسم بالغموض ويصعب قياسها رقمياً، كما تعتمد على مهارة المختبر، وتتسم بقدر كبير من الذاتية».

وتكمن المشكلة في علم النفس القياسي أن الأخصائيين في البلدان المسلمة يعدونها كأنها أشعة إكس التي تكشف عن مكنون نفس المفحوص، ويعتمدون على نتائجها في كثير من القرارات المصيرية، بالإضافة إلى أن أيولوجية هذه الإسقاطات مفرطة في الفرويدية مفرطة في التعميم.

## أخصائي علم النفس التربوي المسلم الذي يردد «صوت سيده»

وبذات الطريقة يتبع أخصائي علم النفس التربوي المسلم كثيرًا من نظريات الغرب التربوية، والتي تعتمد على مذاهب وممارسات غير إسلامية تخص المجتمعات المادية المعاصرة، وبعضهم يتشدد بمصطلحات مبهمة مثل «التربية الجنسية» و «الروح الحقيقية للحياة الجامعية»، ويبشرون بأن التعليم المختلط في مرحلة الثانوي والجامعة هو الأسلوب الأمثل للتربية الجنسية، وللتخلص من الكبت والعقد الجنسية التي تُعيق الشباب المسلم نفسيًا .

ويعيب المؤلف على هؤلاء المسلمين دخولهم جحر الضب في هذا المجال وترديدهم نفس ما يردده الأخصائي النفسي الغربي من قيم ومذاهب تنافي الإسلام، فهم يدعون أن الفصل بين الجنسين سيجعل كل منهما ضعيفًا في مواجهة الآخر، والاختلاط سينشر روح الأخوية بينهم ويقلل من الاتصالات الجنسية غير المشروعة، وهذا للأسف يجعل العامة وحتى المتدينين منهم يأخذ هذه الافتراضات كحقائق مسلمة .

وقد تساءل أحد الضالعين في مجال التربية الجنسية عن الهدف منها وعن ماهية البيانات

والمعلومات التي توضح أن هناك قيمة للتربية الجنسية وبشكل عام فإن الاتجاهات الجنسية الأمريكية تبقى مضطربة، كلية وقد كتب جليدرفي التعليم المختلط، وقال إنه أمر غير طبيعي حسب معايير علم الأجناس، وهو يمثل تغييرًا جذريًا في البيئة التعليمية للجنسين اللذين ينضجان بطرق مختلفة ومراحل متباينة، ومعظم مشاكل المجتمع الأمريكي ناتجة عن اعتقاد وجوب اختلاط الأولاد والبنات كلما سنحت الفرصة لذلك .

ويرى مناصرو التعليم المختلط أن الذكور ينظرون للإناث كبشر، وليسوا كأداة للجنس ومثلهم الذين يرون أن الذكور لا ينظرون للإناث إلا كأداة جنسية ما لم يكونوا تحت وطأة الشيخوخة أو المثلية الجنسية وهؤلاء هم من يديرون مدارسنا .

وفيما يخص مسألة الثورة الجنسية، فإن جليدرفي تحدث بحماس وشجاعة، وأنه أمر من الأهمية بمكان لكيلا يترك للمومسات والقوادين لينشروا سمومهم، وكذلك مروجي الثقافة الجنسية والمخنثين والمنحرفين جنسيًا وفلاسفة العبث الذين يجعلون من الحرية الجنسية مفتاحًا للثراء .



يقول أحد المؤرخين الأمريكيين «ومن بين أكثر الأيدولوجيين الذين أثروا على الفكر في أمريكا سيجموند فرويد الذي أحدث بركانًا وزلزلاً بإيقاعاته القوية التي هزت الأسس العميقة للثقافة الإسلامية في أوساط المثقفين الشباب».

ويُعيب المؤلف على كثير من أخصائيي الطب النفسي وأخصائيي النفس المسلمين إيمانهم بالتحليل النفسي ونظرياته ومفاهيمه للسلوك السوي والشاذ، ويندرج هذا عن مشاكل التكيف لدى الأفراد المرضى إلى السلوك الاجتماعي للمسلمين في الثقافات المتعددة، فالإفراط في التعميم المبني على عينات صغيرة واختبارات التحليل النفسي الإسقاطي غير الملائم للأسف هو السمة السائدة لكثير من الدراسات النفسية والاجتماعية وعلم الأجناس التي تعتمد على نظرية فرويد.

وفي مجال علم النفس العلاجي، فإن التحليل النفسي يمثل مشكلة كبيرة ويدلل على ذلك بأن أحد أخصائيي النفس المسلمين الملتزمين نصح والدي طفل في سن الثالثة من عمره، والذي كان يشكو من توتر وقلق يجعلانه يحك فتحة الشرج أن سلوكه يُعزى إلى النمو الجنسي الطبيعي في هذه المرحلة، والتي وفقًا لنظرية فرويد أن يرضى غرائزه الجنسية بالاحتفاظ بالبراز، ويفسر فرويد سلوك الشخص الراشد من خلال تجاربه في المرحلة الشرجية إلى نوعين، هما:

وليس هناك شيء بلا ثمن، وخاصة الجنس الذي هو أعمق مصادرها للطاقة الذاتية والعواطف، وقد يصبح رخيصًا، ولكن المجتمع سيتكلف الكثير جراء ذلك بحسب الطريقة التي يعالج بها موضوع الجنس سواء بالتسامي أو الدعاية أو النكران، فعند استغلاله في الدعاية يتدنّى المجتمع وتتهار القيم الأخلاقية، وهذه هي الحال في المجتمعات الغربية.

وهناك المناصرون في المجتمعات المسلمة من يستجلب تلك الثورة بوعي من خلال النظريات التربوية النفسية الكاذبة، أما إذا كانوا يرددونها دون وعي فهم بالفعل في حجر الضب.

**المسلم الحق الذي يتلقى دراسات علم النفس الحديث في الغرب يجد نفسه على طرفي نقيض مع أقرانه الأوروبيين، وسيجد نفسه غير سوي وغير متوافق أو على أقل تقدير غير منسجم**

### هوة علم النفس التحليلي

إن حجر علم النفس التحليلي هو أخطر الجحور، فالتحليل النفسي ليس ببساطة مدرسة العلاج النفسي والإضطرابات العقلية، وقد تخطى تأثيره علم النفس الإكلينيكي وحدود الطب الحديث، وقد ترك أثره العميق على العلوم الاجتماعية والفلسفة والدين والفنون والآداب.



متعصبين لأساتذتهم الأوروبيين والأمريكيين، ففي مقدمة كتاب د. المليجي عن التطور الديني. يقول المحلل المصري الشهير د. مصطفى زوار أن بعض المحاولات المبكرة للوصول لفهم علمي لفلسفة الدين ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر، واتضح من البحث العميق في طبيعة النفس البشرية وفي أبعاد اللاوعي الإنساني أن التطور الديني للبشرية كان إدراكه صعباً قبل اكتشاف التحليل النفسي.

واسترسل شارحاً العلاقة بين المرض العصابي والدين، موضحاً أن عملية التحليل النفسي تعي بكل شروط البحث العلمي التجريبي ونتائجها بالتالي سليمة من الناحية العلمية.

وللأسف يلخص د. زوار أن مفهوم الإنسان عن الله هي ببساطة مواصلة لسراب فكرة «الأب الرمزي» كالتالي:

«إن الطفل ينظر لأبيه نظرة مثالية، ويعده الأكثر معرفة وقوة، ولكن عند مروره بالمرحلة الأوديبية يكتشف ضعف أبيه ولا يجد سبيلاً أمامه إلا أن يمنح صفات المعرفة لكائن أعلى هو الله».

وقد استخدم د. زوار كلمة «الله» بدلاً من كلمة (god) الإنجليزية، وفي هذا ترديد لأفكار فرويد الذي اخترع فكرة الأوديبية من قبل العالم المسلم.

**الأول:** الراشد النهم العنيد المهووس بالإنظام والترتيب، والذي يتحصل على المتعة الجنسية بحبس البراز كنوع من التصدي لتوييح الوالدين.

**الثاني:** أطفال الطرد الشرجي والذين يلقون ثناءً كثيراً عند التغوط، ربما ينشئون كباراً كرماء معطائين. وعلى كل فقد ثبت أخيراً أن ذلك الطفل كان يعاني ديداناً شرجية معينة كانت سبباً في حك الشرج.

ومن المثير للعجب وجود مثل هؤلاء المحللين في أوساط المسلمين، ولا تستطيع أن تفسر حماسهم العقائدي لشخص يسخر علانية من الدين الإسلامي، ويعد الجنس هو المحرك الأساسي للسلوك البشري؟ وهناك مقترحات تقدم من المعالجين الأقل تديناً وتتسم بالصراحة الجنسية اللاأخلاقية، وبعض هؤلاء المعالجين يزيدون شعور المرضى بالذنب ويزيدون معاناتهم ويشككونهم في حقيقة الإسلام ومقدرته على حل مشكلة الجنس البشري فلو حرم الإسلام الزنا وأباحه الطبيب المعالج بسبب الضرر النفسي للحرمان ففي هذه الحالة لا بد أن أحدهما خاطئ.

### أحلك أعماق المنزلق الفرويدي

هناك مجموعة أخرى تفوص في محور التحليل النفسي تتكون من محللين نفسيين

قد بنيت على مفاهيم غامضة من الصعب تحديدها مثل «التفريغ النفسي» والدافع الجنسي المحرك «اللهو»، وخاصة بعد أن أثبت كثير من المتخصصين أن نظريات التحليل النفسي مجرد تأملات لا يمكن التأكد من صحتها أو عدم صحتها عن طريق الملاحظة، وبالتالي لا تعتبر علمية، وقد استطاع الكثير من الباحثين أن ينقد ادعاءات التحليل النفسي من خلال تصميم دراسات علمية فلم يجد فرويد علاقة بين الشخصية الشرجية عند فرويد وبين تنشئة الطفل في لبنان، ولم يجد مألونسكي دليلاً لما يسمى بالصراع الأوديبي، وفي سلسلة دراسات فرانكل وجد أن ليس هناك أي صلة بين مواضيع فرويد عن الصور السلبية أو الإيجابية لرمز الأب واعتقاداتها الدينية واتجاهاتها المتصلة بالله.

ومما يدعو للحسرة أن بعض المثقفين المسلمين يقبلون بهذه النظريات غير المؤسسة ويتم تداولها بين طلاب الجامعات الذين يتحدثون العربية، وربما يقبلون الكلمات كأنها آلت من سلطة عليا.

ومن المتوقع أن يقوم عالم النفس الإسلامي بتطوير وجهة نظر إسلامية على ذات الافتراضات، فمثلاً الميل الفطري للأطفال لصنع إله من الراشدين الأقوياء ومن القوى الخفية يمكن أن يُنظر إليه كدعم علمي للمفهوم الإسلامي للفطرة.

والفطرة هي الغريزة الدينية الأخلاقية التي صورها الإسلام، والتي تقود الإنسان منذ طفولته المبكرة لكي يعرف ربه الحقيقي الأوحد، ولكي يفعل الخير وهي فطرة يمكن أن تشوه إذا نشأ الطفل بين أبوين ملحدين.

**من الضروري فهم الفوارق الحضارية بين نظم العائلة الإسلامية الممتدة وأنظمة العائلات الغربية فائقة التمدن المنغلقة على نفسها، وهذه النظريات في علم نفس الطفل تسببت فيما يسمى «موت الأسرة» فهي أنشأت أطفالاً أو مراهقين غير مسؤولين وأنانيين**

### أقول مملكة فرويد في الغرب

وهناك نقد آخر موجه لنظريات فرويد المعتمدة على عينات صغيرة، وبالتالي هي غير علمية، وقد اكتشف الباحثون في السيرة الذاتية للمتصلين بفرويد أن معظم أفكاره قد استقاها من آخرين ومن اليهودية على وجه التحديد، فقد استخدم فرويد تدريبه التلمودي

بدأت قبضة التحليل النفسي في الغرب تتراخى على الطب العقلي وعلم النفس الإكلينيكي، وقد واجه علم النفس التحليلي انتقادات وهجوماً من قبل أخصائيي النفس التجريبي والسلوكيين على أساس أن فلسفتها

الضرب الفرويدي، ومثلهم الدكتور مصطفى زوار الذي فسر علاقة الأبناء بآبائهم والإيمان بالله طبقاً لعقدة أوديب، والتي تقول إن الأطفال الصغار يخشون قطع القضيب بواسطة آبائهم، وللأسف الكثير من المتحمسين للنظريات الغربية، والتي نبذتها بلدانها قد ساعدوا على ازدهار تلك النظريات في البلدان المسلمة.

## كأخصائيي نفس مسلمين.. ماذا نحن فاعلون إزاء علم النفس في الغرب؟

تحت هذا العنوان يجيب المؤلف على تساؤلين، هما:

- 1- ما هو موقف أخصائيي النفس المسلمين خارج جحر الضب تجاه علم النفس الحديث؟
- 2- وماذا هم فاعلون إزاء الغالبية الساحقة من زملائهم الملتزمين بعلم النفس الغربي؟

وقد ذكر مربّي سعودي بعد محاضرة ألقاها محمد قطب «المفكر المصري المعروف»: «إننا لا نحتاج لعلم النفس الغربي»، ومضى يقول «إن هذا الموضوع بكل فروعه ما هو إلا مجموعة نظريات وممارسات غريبة ناجمة عن المدنية الكافرة»، وطالب بشدة أن تستبعد هذه المادة من مناهج كليات تدريب المعلمين بالمملكة إلى أن يجيء الوقت الذي يتمكن فيه العلماء المسلمون من كتابة مراجع جديدة في علم النفس تركز على العقيدة الإسلامية.

اليهودي كمصدر رئيسي للمعلومات النفسية، وليس عن طريق مرضاه كما يدعي.

وفي مقال لفرويد تحت عنوان «عصاب التملك الشيطاني»، وفي كلامه عن النقد الموجه للتحليل النفسي يقول: «تبريري لهذا العمل يكمن في النجاح الذي حققه تقصينا في طبيعة العصاب.. وبكل تواضع نقول حتى أكثر المتبلدين ذهنياً قد بدؤوا يدركون أنه لا يمكن الوصول إلى فهم الحالات العصائية دون الاستعانة بالتحليل النفسي».

وقد تبين من البحوث التي أجريت على مجموعة من المرضى العصائيين الذين تلقوا علاجاً نفسياً مرتكزاً على التحليل النفسي في المستشفيات وبين آخرين لم يتلقوا أي علاج - لنقص الأسرة - أنه لم يكن هناك تساوي النسب بين المرضى الذين تحسنت حالتهم في كل مجموعة، ونفس التجربة قد أعيدت مع جنود كانوا يعانون الانهيار العصبي وأطفال يعانون الاضطرابات العاطفية، ومع بعض الجانحين، وكانت النتيجة واحدة ولم يذكر فرق بين في كل الحالات من الناحية الإحصائية.

وكان لآثر هذه البحوث ونشأة العلاج السلوكي الأثر الأكبر في الإطاحة بالمنهج التحليلي وقيام مدارس جديدة لا تتعارض مع الإسلام نسبياً، ومع ذلك لا زال الكثير من أخصائيي علم النفس في الأقطار الإسلامية يلوذون بجحر

إن الأمة الإسلامية يمكنها الاستفادة من إسهامات علم النفس في مجال التعليم دون أن تتأثر بالخلفيات الفلسفية للنظريات الغربية، ويمكن الاستفادة بتحسين طرق التدريس وتطوير البرامج السمعية والبصرية التي تساعد الطفل ليتعلم، ومن أجل استخدام أمثل لعلم النفس الذي أثبت فاعليته في الغرب في الجانب التعليمي على أخصائيي النفس المسلمين تطوير مهاراتهم وبرامجهم وأدواتهم.

ويشير المؤلف إلى أن العلاج السلوكي وعلم النفس السلوكي اللذين بُنیا على نظرية التعلم قد أثبتتا وجودهما الفعال بمساعدة التجارب العلمية في علاج الرهاب والاضطراب الجنسي الوظيفي وردود الفعل القهرية، فالمعالج السلوكي يعمل كالفني الذي يعالج الأعراض ولا يغوص في اللاوعي، كما يفعل المحلل النفسي، ويعد العصاب عادة مكتسبة بالتعلم، ويساعد المريض لاكتساب عادة جديدة.

ويدور ذلك بالتكيف الشرطي والإدراك العرفي اللذين يجب عدم إهمالهما بحجة «أننا لا نحتاج إلى علم النفس الكافر في بلداننا المسلمة».

**علم النفس الحديث ليس كله غريبًا، بل هو إلى حد كبير تراكم التراث وخبرات الجنس البشري**

وقد أغلقت بعض الجامعات الإسلامية أقسام علم النفس فيها لمنافاتها مع الإسلام.

**وفي الإجابة عن التساؤلين يقول المؤلف:**

إن علم النفس الحديث ليس كله غريبًا، بل هو إلى حد كبير تراكم التراث وخبرات الجنس البشري؛ فنظرية التعلم ترجع إلى أفلاطون وأرسطو وفلاسفة الإغريق، وقد ساهم المفكرون الشرقيون بالكثير من دراسات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، ومن هؤلاء عدد من أجدادنا المسلمين، مثل ابن سينا في العلاج النفسي والطب النفسي، وابن خلدون في علم النفس الاجتماعي، وابن سيرين في تفسير الأحلام، والغزالي والمحاسبي في دراسة الشخصية، وهناك عدد من أخصائيي النفس المسلمين الذين أسهموا في علم النفس الأكاديمي التطبيقي في الغرب مثل كتابات عبد العزيز القوصي في مجال تحليل عوامل الذكاء وفي دراسات شريف في مجال علم النفس الاجتماعي التدريبي وكتابات مصطفى سوييف في مجال الشخصية وخلافه.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن علم النفس طور ممارسات وأدوات كثيرة مفيدة للأمة إذا ما رمت إلى تطوير مهاراتها العسكرية والتربوية والطبية، فاختبارات الذكاء تعتبر قفزة كبيرة في مجالات كثيرة، منها التربية الصناعية، كما أن هناك فوائد كبيرة لها وقت السلم وكذلك وقت الحرب، وهناك أنماط لقياس المهارات تصلح في التوجيه المهني.

## علم النفس الحديث في خدمة الإسلام

في هذا الفصل، يوضح المؤلف بعض النشاطات المفيدة التي تمكن أخصائي النفس المسلم من أن يضع تدريبه المهني - على الرغم من قصوره الحالي - في خدمة الإسلام ورفاهية المسلمين.

### (أ) العلاج النفسي في خدمة الإسلام:

إن المسلم الملتزم لا ينظر إلى مريضه أو عملية العلاج النفسي من النظرة الضيقة للمدرسة العلاجية التي تلقى فيها تدريبه، فهو يدرك أن الشخص الذي يأتي لأجل العلاج هو شخص مسلم له مشاكله الخاصة التي تصطبغ بثقافته الإسلامية.

وحتى يوضح ذلك عرض لبعض التجارب في العلاج السلوكي التي توضح أن إيمان المريض بالإسلام يمكن أن يساعد كثيراً في العلاج، ومن هذه التجارب:

- حالة شابة مغربية تعاني من أعراض قلق عام وشعور بعدم التوافق النفسي والكآبة، ولديها بعض ردود فعل رهابية، ودخلت المستشفى مرتين لمدة تقارب العام، وخضعت خلال ذلك مرات لمعالج تقليدي، ولم تجد أي فائدة من العلاج البلدي ولا الحديث النفسي الفردي والجماعي ولا الأدوية المهدئة، ولكن في إحدى جلسات العلاج الجماعي تلا المعالج القرآن وتحديداً آيات تتحدث عن غفران السلوك الآثم

لرفع معنويات المرضى، واستجابت المريضة ببكاء عاطفي غير متوقع، ثم استكمل معها العلاج - بتوصية كبير الأخصائيين دكتور حبيب - عبر مواصلة قراءة آيات القرآن التي تتحدث عن غفران الله لكل الذنوب، وشرح الآيات في لغة مبسطة، وكان منه أن اعترفت المريضة بما في نفسها وتحسنت حالتها سريعاً من خلال تطبيق العلاج السلوكي.

وعلق الدكتور حبيب على ذلك قائلاً: إنه لم يخطر بذهنه في وقت من الأوقات أن يستخدم المصحف في علاج المرضى رغم وجود المصحف في مكتبه لسنوات.

- حالة مريضة سودانية تعاني الوسواس القهري العصابي في الصلاة، وكلما بدأت صلاتها تشك فيها فلا تلبث أن تلغيها وتبدأ غيرها، كما تعاني عرضاً طقوسياً، وهو جمع ورق القمامة، وكانت هذه المسكينة تقضي يومها في الصلاة.

في بادئ الأمر، كان يعالج هذه المريضة أخصائي سوداني ينتمي لمدرسة التحليل النفسي وطبق عليها علمه دون نجاح، فلم تجد معها العقاقير ولا الصدمات الكهربائية ولا التويم الكهربائي لإيقاف الطقوس القهرية، وقد حاول معها المؤلف بالعلاج السلوكي والتحصين التدريجي، وكانت النتائج مخيبة، والمشكلة أن علاج العصاب القهري يحتاج إلى

وفي هذه الحالة، استطاع المؤلف من خلال أساليب التحصين التدريجي وإثارة ومناقشة قيم ومفاهيم الحياة الحقيقية والحياة بعد الموت أن يعالج الحالة وأصبح المريض يسترخي حينما يتعرض لمشاعر الخوف، ويستمتع في هدوء تام لسيرة النبي (ﷺ) خاصة الجزء المتعلق باتجاهاته في الحياة، وبعد فترة استطاع المريض تخطي أزمته لدرجة أنه كان يشارك في الجنائز، وقد كان قبلها يتجنب هذه المواقف.

ويطالب المؤلف بناء على رؤيته تلك أن يتبع أخصائيو النفس المسلمون تعاليم الإسلام في أثناء قيامهم بالعلاج النفسي، وأن يبنوا النموذج الغربي الذي يري أن الفرد حر في بناء نموذج حياته إيجابًا أو سلبيًا طالما لا يتوغل على حريات الآخرين، فنحن لا نقبل الشذوذ الجنسي ولا الإدمان والانحراف بأية حال.

### (ب) أخصائي القياس النفسي المسلم

تحتاج مقاييس الاختبارات النفسية الغربية إلى ملائمة لتناسب مع الثقافات المحلية داخل الوطن المسلم الواحد، فاستخدامها سيكون خدمة للإسلام والمسلمين، ويجب ألا يركنوا فقط إلى الملائمة، وإنما عليهم أن يطوروا مهاراتهم لابتكار طرق ومبادئ للتقييم تمكنهم من خلق أدواتهم القياسية الخاصة، وبإمكانهم طرق أبواب قياسية لمتغيرات جديدة

منع المريض من ممارسة شعائره، فكيف لطبيب مسلم أن يطلب من مريضه التوقف عن الصلاة، وكان الحل أن وضع لها أحكام الإسلام في الصلاة، وأن الإمام هو من يتحمل مسؤولية الصلاة وليس المأموم، وطلب منها إقامة الصلاة في جماعة، وصادف الطلب شهر رمضان وخروج نسوة كثر لصلاة المساجد، واستجابت المريضة، وكانت تذهب للصلاة في أحد مساجد أم درمان برفقة والديها لتأدية صلاة تمتد لأكثر من ساعة، وبنهاية شهر رمضان اختفت أعراضها القسرية.

واستخدم نفس الوسيلة لعلاج شاب سعودي يعاني ممارسات قهرية متعلقة بالوضوء، فإثارة العاطفة الدينية تنفع كوسيلة من وسائل الطمأنينة للمريض العصابي.

- وفي حالة مريض شاب بالخامسة والثلاثين من عمره، كان يعاني رهاب الموت القسري والوهم المرضي الشديد، الذي بدأت متابعه بعد أشهر قليلة من وفاة أمه، فشلت العقاقير والعلاج النفسي العصبي.

فتحت وطأة الحزن رأى حلمًا تخبره فيه أمه أن خاله سوف يلحق بها ثم سيأتي دوره، ولم يأبه بالحلم حتى توفي خاله بعد أشهر قليلة إثر حادث، فتدهورت حالته عند سماعه هذه الفاجعة؛ مما أثر على عمله وحياته الأسرية، وسيطرت عليه أشباح الموت، وأنفق الكثير من مذكراته على العلاج.



كثير من الأقطار المسلمة صورة شيخ تقليدي متزمت لا يتكلم الإنجليزية كنوع من الانحطاط، وهو شخص غير مصقول أو مثقف حسب المفاهيم الحديثة، وفي بعض الأقطار الإسلامية يكون معلمو الدين إمّا عميائناً أو بلغوا من العمر أربله.

والطريقة التي يعتمدها المعلم هي طريقة التقين والحفظ والاسترجاع بغض النظر عن الفهم، وأحياناً يكون الحفظ نشاطهم الوحيد؛ لأن المادة المقدمة لهم أكبر من إدراكهم، وهذه الهوة بين نظامي التعليم العلماني والديني قلصت دور الدراسات الإسلامية في دراسة الشعائر الدينية ومبادئ الفقه وحفظ شيء من القرآن والحديث الشريف، وهكذا تقلص دور الإسلام من طريق ثوري شامل للحياة إلى حيز ضيق وفعالية محدودة، ومما يزيد وطأة الأمر عنف المدرسين أو خصم الدرجات للتأكد من حفظ التلاميذ.

وعليه، فإن أخصائي النفس المسلم عليه أن يلعب دوراً كبيراً في تغيير تدريس التربية الإسلامية.

ويشير المؤلف هنا إلى نقطة هامة، وهي أن الإسلام ليس مجرد دين بالمفهوم الأوربي الضيق لهذا المصطلح. بل إنه أسلوب شامل للحياة، فالقرآن يوجه المسلمين لمسائل غاية في الدقة والخصوصية كالعلاقة الجنسية بين

على العلوم الإسلامية، وبالتالي هم يحطمون أغلال العبودية للغرب، ويقدمون إسهاماتهم للمسلمين، وذكر المؤلف أخصائي النفس المسلم المصري محمد يوسف الذي بدأ يطور معيار اختبار مبنياً على القيم الإسلامية، وأشار إلى أن هذه الأعمال تحتاج إلى فريق عمل مؤسسي، وليس لعمل فردي، ويتنبأ أن هذه الاختبارات المبتكرة ستصبح يوماً ما ذات قيمة خاصة في المجالات غير المطروقة في نهضة الحياة الإسلامية.

### (ج) علم النفس التربوي في خدمة القضية الإسلامية:

إن علم النفس التربوي في مفهومه الواسع لهو المجال الأهم الذي يخدم القضية الإسلامية، وإنه لمن المحزن أن مجال التربية الإسلامية هو المجال الذي يحتاج للعون السريع في أقطار المسلمين وعلى الرغم من أن الإسلام يحاول كسب مواقع جديدة كقوة سياسية اجتماعية في الأقطار المسلمة، فإن الأسلوب الذي يقدم به الدين في أقطارنا الإسلامية لتلاميذنا في المرحلة الابتدائية والثانوية والذين يواجهون فوق هذا وذاك تأثيرات الثقافات الغربية المعادية للإسلام يتسم بالضعف.

لقد خلق الاستعمار هوة سحيقة بين التعليم الديني والعلماني، وصارت الصورة التقليدية لمعلم الدين الذي يتقاضى أجرًا زهيداً في



من إعداد المعلم القدوة الحيوي المحبوب المتفاني الفعال، ومن خلال استخدام وسائل إيضاح وتلفزة حديثة ومسرحيات وأنشطة جماعية مما ثبتت فعاليتها في الإيضاح حتى نستطيع تخريج أجيال مسلمة مخلصه ترى في تطبيق الإسلام خلاصًا للبشرية، وبالطبع تحتاج هذه الطموحات لميزانية ضخمة يجب أن تتكفل بها الحكومات المسلمة، فالحكومات الشيوعية تتكفل أموالاً طائلة لنشر قيمها ومبادئها الإلحادية في العالم أجمع.

الزوجين، كما يوجههم لمسائل غاية في العمومية كإدارة النظام الاقتصادي للدولة، كما يوجه توجيهًا روحياً في كل مناحي الحياة، وكذلك في علم الأجنة والفلك وطبقات الأرض؛ لذا وجب على كل متخصص أن يدرس منهج الإسلام ويدمج في العلم الذي يخصه وحتى يحدث ذلك يجب أن تعكس الدراسات الإسلامية هذه الخاصية التفاعلية العريضة للإسلام، ومن المهم أن تدرج التربية الجنسية وما يواجهه الأطفال في أطوار حياتهم المختلفة في المناهج الدراسية.

### المسلم الملتزم لا ينظر إلى مريضه أو عملية العلاج النفسي من النظرة الضيقة للمدرسة العلاجية التي تلقى فيها تدريبه فهو يدرك أن لمريضه مشاكله الخاصة التي تصطبغ بثقافته الإسلامية

#### (د) أخصائي النفس الاجتماعي المسلم:

على أخصائي علم النفس الاجتماعي المسلم أن يقدر الدور المهم الذي يمكن أن يقدمه للإسلام، فيإمكانه دراسة المجتمعات الإسلامية ومشكلاتها الأخلاقية، وكيف استطاع الإسلام حل مشاكل التمييز العنصري، وإدمان الخمر في مجتمع البدو الغلاظ الذين تحولوا بفعله إلى أرقى الأمم، وسادت فيهم روح الجماعة والتقبل، وتحولوا من قبائل متفرقة إلى مجتمع ودولة استطاعت غزو العالم والقيام بفتوحات تعجز عنها أعتى الجيوش من خلال الإيمان بأهداف الجهاد وسيادة روح الجماعة.

ويجب كذلك أن يتدرب المعلمون على الطرق الحديثة في التدريس ليتمكنوا من إبراز الإسلام للأطفال في عالم فيه الكثير من الشك يكون الهدف خلق تغيير إيجابي في اتجاهاتهم النفسية والروحية، وتزويدهم بمفاهيم عامة وشاملة عن الإسلام، وليس فقط حشو رؤوسهم بمادة دينية مجردة ليس فيها حياة.

ويدعو المؤلف هنا الحكومات الإسلامية إلى تبني فكرة طموحة لتطوير عرض منهج الإسلام الفعال من خلال التربية الإسلامية التي تبدأ

ويشير المؤلف إلى أن إسهامات المسلمين ضئيلة في هذا المجال - باستثناء ورقة بعنوان «المنظور الإسلامي للشخصية المتزنة» التي قدمها د. حامد رشيد في المؤتمر الرابع لاتحاد العلوم الإنسانية في «أنديانا» بأمريكا عام 1975م - وإلى صعوبة تناول نظرية الشخصية من منظور إسلامي بحت، فلا يمكننا أن نتحدث بصورة محددة ودقيقة عن نظرية إسلامية للشخصية، فالإسلام دين يمثل الحقيقة الكاملة في نظر المسلمين، أما النظريات النفسية فهي قابلة للتقييم حسب جدواها وتمثل مجموعة أعراف خلقها المنظرون.

ومهما يكن من أمر فإن القرآن الكريم والحديث الشريف يتحدثان بوضوح عن مجموعة مفاهيم متعلقة بالسلوك الفردي والجماعي للإنسان، وإن المسلم المنظر المتمكن من علم النفس الأكاديمي الغربي ونظريته الشخصية والقادر على تحرير نفسه من آثارها السلبية يمكنه استيعاب القوانين الطبيعية القرآنية النفسية الروحية الاجتماعية، ويرى فيها هيكلاً كاملاً لمفهوم الشخصية الإسلامية.

### هل كل مدارس علم النفس في الغرب مادية؟

قد يتراءى للبعض أن كل المدارس النفسية في الغرب مادية، ولكن الأمر ليس كذلك فإلى جانب المدرستين السلوكية والتحليلية الفرويدية

على الأخصائي أن يكتشف أسباب التحلل في مجتمعاتنا الإسلامية، وما العوامل المؤدية إلى الطغيان والفساد السياسي، هل هو يُعزى إلى الحكام أم إلى ضعفنا أم إلى أسباب استعمارية؟ وعلى الرغم من ضعف المجتمعات الإسلامية اقتصادياً واكتسابها المكتسبات السالبة، فإنها مازالت تتمتع بالمقومات الروحية التي افتقدتها الغرب المادي، وعلى أية حال فإن مستقبل العمل بالإسلام كمنهج شمولي للحياة يعتمد على استراتيجية ترشدها الدراسات التي يقوم بها علم النفس الاجتماعي.

### (هـ) المفهوم الإسلامي للشخصية:

إن نظرية الشخصية تمثل تحدي في مجالات تطبيق علم النفس الغربي؛ لأنها تعالج قضايا أساسية متعلقة بالدين وفلسفة الحياة، ويبقى أمام مُنظري المسلمين الكثير من المواضيع التي تحتاج للبحث والتنظير مثل: ما هو المفهوم الإسلامي للطبيعة البشرية؟ وكيف أثر هذا المفهوم على المسلمين الأوائل؟ وكيف يؤثر على المسلمين المعاصرين؟ وكيف يمكن إدماج ما جاء في القرآن والسنة عن المكونات البيولوجية للإنسان مع ما جاء من مفاهيم الشخصية الحديثة في مفهوم واحد نفسي روحي إسلامي للشخصية؟

ويسهم النموذج الإنساني نحو مفهوم أكثر إيجابية للطبيعة الإنسانية، ويرى أنها خيرة في الأساس.

وهناك مقارنة كبيرة بين مفهوم الفطرة في الإسلام، والتي تعني الطبيعة الخيرة في الإنسان ومسؤوليته بما يختاره ويفعله في الحياة، وعلى كلِّ فإن النفسيين الوجوديين

ظهرت نزعات فلسفية تهتم بالإنسان وقيمه الدينية وجوانبه الروحية، وكان «كارل ينق» أحد رواد هذا الاتجاه والذي تمرد على فرويد، واستقال من رئاسة الجمعية العالمية للتحليل النفسي، وطور مدرسته الحديثة لعلم النفس التحليلي ونظرية الشخصية التي تتجه أكثر نحو التدين، وهي أقل تركيزًا على الجنس والعدوان عند الإنسان.

### معظم مشاكل المجتمع الأمريكي ناتجة عن اعتقاد وجوب اختلاط الأولاد والبنات كما سنحت الفرصة لذلك

يرون أن الإنسان الغربي أقل قدرة على تحقيق الذات بسبب النزعة المادية وتجريد الإنسان من صفاته الإنسانية، واهتموا بأفكار القلق الوجودي ومواجهة العدمية وإرادة المعنى.

وقد عبر فيكتور فرانكل عن هذه الأفكار بصورة جميلة ينبغي على الأخصائيين المسلمين الاهتمام بها وقراءة أفكاره بعناية مع الانتباه لما في آرائه من تحيز ديني، فقد أسس فرانكل مدرسة الطب النفسي للعلاج النفسي المعنوي (لوقوثيرابي).

إن فرانكل يسأل مرضاه البائسين عن الأسباب التي تمنعهم من الانتحار، وفي محاولتهم للإجابة يجد هؤلاء المرضى معنى وقيمة لحياتهم من خلال البحث في أنفسهم مثل حب الطفل أو الأم أو الزوج أو تكريس النفس للعمل.

ويطالب المؤلف علماء النفس المسلمين بقراءة «ينق» ليستقوا منه منظورًا أرحب في ديناميكية علم النفس من وجهة نظر الديانتين اليهودية والمسيحية، ويمكنهم الاستفادة من مدارس حديثة أقل ميلًا نحو النزعة الصوفية وذات نظرة إيجابية مبسطة للدين، لها نظام تطبيقي فعال وواضح، ويعد علم النفس الإنساني أحد المدارس البارزة في هذا المجال، والذي ظهر عندما بدأ الأمريكيون يشعرون بخوائهم الروحي في الستينيات بالرغم من وفرتهم المادية.

ويختلف علم النفس الإنساني عن التحليلي والسلوكي في أن الأول قد أعطى قيمة عظيمة للنفس على أنها تحدد تجارب الفرد الذاتية، وتحدد كثيرًا من سلوكه الملاحظ،

## مدارس علم النفس المادية في الغرب

يقول المؤلف إنه لا يمكننا أن نعزل أنفسنا عن الحضارة الغربية الضارة، ولكن علينا أن نحصن أنفسنا ضدها فلو لم ندرس التحليل النفسي يمكن أن يشاهده أبنائنا في أفلام تصور الجوانب القبيحة من النظرية كحقائق علمية، فيجب دراستها لتقديم نظرية إسلامية بديلة لها؛ فالجنس أحد المجالات المهمة، ولكن ليس المحرك الوحيد لمناشط الإنسان، والكبت الجنسي ليس سبباً رئيساً لكل الأمراض.

وفي الإسلام يجب أن يتلقى الأفراد إجابات صحيحة لأسئلتهم عن الجنس بما يناسب مرحلتهم العمرية، والقرآن هو أعظم مرشد روحي في المسائل المتعلقة بالتربية الجنسية ﴿نِسَاءُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لَأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلْقَوَةٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (البقرة: 223)، فهذا هو القرآن لا ينكر الرغبات الجنسية فليس هناك داع للشعور بالخزي والعار.

## كيف نخرج أخصائي النفس المسلم من جحر الضب؟

هناك ثلاث مراحل للدخول والخروج من جحر الضب يمر بها أخصائي النفس المسلم، وهي: الافتتان والوفاق والانعتاق.

إن شعار العلاج النفسي المعنوي، كما يقول فينتشه: «إن الذي يمتلك رداً مقنعاً للأسئلة التي تبدأ بـ «لماذا نعيش؟» فإنه يستطيع تحمل جميع المشاكل التي تبدأ بـ «كيف يعيش؟».

فالفراغ الوجودي الذي يتحول إلى عصاب القلق الوجودي تحدثت عنه آيات القرآن حين ذكرت حياة الإنسان بعيداً عن الله، وأنها حالة من اللا وجود الروحي، فالغفلة عن الله تؤدي إلى عزل الفرد عن مصدر وجوده، يقول القرآن الكريم: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰلْسِفُونَ﴾ (الحشر: 19).

إن الإسلام يعتبر المعنى الروحي المشتق من التسليم لله بمثابة المعنى الحقيقي الأوجد بالنسبة للإنسان بهذه الحياة، كما يتحدث القرآن عن أن الشراء المادي عقاباً لأولئك الذين يعيشون في فراغ روحي ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَنَزَهَقَ أَنفُسَهُمْ وَهُمْ كٰفِرُونَ﴾ (التوبة: 55).

ويقول فرانكل: إن الدين هو أعظم قوة تهب المعنى لمعانة الإنسان المستمرة، وعلى كل فإن الإنسان على استعداد أن يعيش أو يموت من أجل قيمه العليا.

وإذا كان بمقدور فرانكل أن يدرك أهمية المثل العليا والقيم، فإن أخصائي النفس المسلمين أقدر على ذلك.

### (ج) مرحلة الانعتاق:

في هذه المرحلة الأخيرة التي يدركون فيها أن مدارس علم النفس تتشابه في ظاهرها مع الإسلام إلا أنها تختلف تماماً عنه فيما يختص بمفاهيم الحياة ووضع الإنسان ومصيره في هذا الكون، ثم يدركون أن علمهم يجب أن يخدم عقيدتهم، وأن يكونوا أمناء مع أنفسهم ومع من يلجؤون إليهم طلباً للمساعدة، فيزرعون الثقة في نفوس مرضاهم، ويقوون صلتهم بالله ويقومون بتصويب التفسيرات الخاطئة عن الإسلام.

ويمكن لأخصائي النفس المسلم الانتقال من المرحلة الأولى للثالثة إذا ما كانت لديه الدوافع الإسلامية، وعليه فإن على المتحررين من أخصائيي النفس المسلمين مساعدة زملائهم في المرحلة الأولى والثانية.

وتكون المسؤولية أشد والدور أكبر إذا كان المرء أستاذاً جامعياً؛ لأنه قد يواجه من زملائه الذين يؤمنون بالنظريات الغربية، فهم لا يحبون الخروج أو التحرر من جحر الضب، ويجب أن يكون مرناً مع من لا يزالون في المرحلة الثانية ليشجعهم على الخروج؛ حتى لا يدفعهم الهجوم للدخول للجحر ثانية.

وفي الأخير يوجه المؤلف إلى أنه من المفيد وجود جمعية إسلامية لعلم النفس تكون نشطة

### (أ) مرحلة الافتتان:

في هذه المرحلة يتأثر الشباب المسلم بأفكار معلمهم، ويأخذون ما يقرؤون كحقائق ثابتة ويتحمسون لتطبيقها على السلوك الحقيقي، ويعتقد من يحيطون بهم أنهم خبراء يستطيعون تحليل ما يدور في ذهن الناس، ويشعرون بالغرور والغبطة على هذا الوضع المرموق، وإذا كانوا من الأخصائيين العاملين في هذا الحقل فإنهم يميلون إلى أن ينمو في داخلهم نظام الشخصية المزدوج المتسم بالتقسيم العاطفي والعقلي مثال ذلك معيشة المسلم لأفكار فرويد جنباً إلى جنب مع العقيدة الإسلامية.

### (ب) مرحلة الوفاق:

بمرور الزمن يستطيع الشباب أن يكتشفوا ما يستطيع أن يفعله علم النفس حقاً وينظرون إلى الوراء بحثاً عن علماء المسلمين من ذوي الأثر الفعال لسد فجوة التناظر المعرفي بإيجاد حل وسط مصطنع يقرب الإسلام ونظريات علم النفس، ويذكرون في سعادة أنه ليس هناك تناقض بين نظرية ينق والإسلام وبيالغون ويقولون إن القرآن يدعم التقسيم الثلاثي للشخصية عند فرويد «الهو» و«الأنا» و«الأنا العليا»، فالآيات تتحدث عن «النفس» «النفس الأمارة بالسوء» و«النفس اللوامة»، وفي بعض الأحيان يحرفون معاني الآيات القرآنية من أجل تخفيف وطأة تنافرهم المعرفي.

ويتنبأ أنه سيظل جزءاً داخل جحر الضب بإرادته إما لاكتسابه مكانة أو لأنه أحب نفسه أكثر من الإسلام وسيظل ينشر أفكار فرويد الخيالية كحقيقة علمية، وفي النهاية سيموت هذا الجزء داخل الجحور المقبرة فلا خير فيه.

وتعقد اجتماعات وتقرأ أوراق من وقت إلى آخر، وتمكن أخصائي النفس المسلمين من إنشاء مجلة علم النفس الإسلامي، وستكون ذات فائدة غير محدودة لخدمة أخصائي النفس المسلمين.



### الخاتمة

إن علم النفس من المجالات الهامة التي يمكن من خلالها خدمة الإسلام والمسلمين من قبل الأخصائي النفسي والأخصائي التربوي وأخصائي علم النفس الاجتماعي، إذا ما أخلص كل منهم لدينه، وقصد رفعتهم؛ فمن خلال هذا العلم النافع للبشرية يمكننا النهوض بالبلدان الإسلامية، دولاً وأفراداً، إذا ما أحسننا دراسة أسباب رفعة السلف وسماتهم النفسية، واستطعنا الاستفادة من هذا العلم، وتوظيفه في معالجة المشكلات النفسية للمسلمين بشكل يتسق وتعاليم الإسلام، واستطعنا ربط المرضى بالخالق وبأسباب الوجود وإعطاءهم سبباً للوجود بما يقضي على الخواء الروحي الذي يعاني منه الغرب المادي، والذي رغم الوفرة المادية إلا أنه لا يشعر بالسعادة ولا الرضا، ولا قيمة للحياة لديه، فالحمد لله على نعمة الإسلام وكفى بها نعمة.









عرض : كريم عبدالله

## السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر

- عدد الصفحات: 524 صفحة

- طبعة : 2002 م

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة

### المؤلفون

د. عبدالمجيد سيد أحمد منصور

أستاذ علم النفس بجامعة مصرية وعربية

د. زكريا أحمد الشربيني

أستاذ علم النفس - جامعة الإمارات العربية المتحدة

د. إسماعيل محمد الفقي

أستاذ علم النفس - جامعة عين شمس

رجوع



ظهرت محاولات في العصر الحاضر ترمي إلى صياغة الدراسات النفسية بمنهج وفكر إسلامي، فيما عُرِفَ بـ: «التفسير الإسلامي لعلم النفس»، أو «علم النفس الإسلامي»؛ إلا أن هذه المسميات قد خرجت عن الموضوعية العلمية؛ ذلك أن علم النفس في حقيقته يرفض الجمع بين العلم والدين، في حين أن العلم من منظور إسلامي هو جزء من الدين، لا سيما أن غايتهما وأهدافهما مشتركة، من حيث تحقيق الأمن النفسي للإنسان، وصلاح سلوكه، كما أن الإسلام ينظر إلى الإنسان على أنه كيان متكامل من نفس وعقل وقلب وروح، ومن ثمَّ يرفض النظرة المادية لطبيعة الإنسان، كما أن علم النفس المعاصر يرفض في أحيان كثيرة وجود نفس وراء سلوك الإنسان، بحجة أن النفس لا تخضع للقياس العلمي الذي هو جوهر العلوم التجريبية التي يستند عليها علم النفس المعاصر، والواقع أن هذا الاعتقاد يعد من أوجه القصور في علم النفس المعاصر، فإذا كانت النفس هي جوهر الإنسان، فإن الروح التي لا يهتم علم النفس المعاصر بدراستها، تعد الموجه لسلوك هذا الإنسان بجانبه: العقلي والوجداني.

والمتتبع لجهود علماء المسلمين في دراسة النفس الإنسانية يجد أن علماء المسلمين قد سطوروا نبوغاً وريادة وسبقاً منذ فجر تاريخ الحضارة الإسلامية؛ من خلال جهودهم الملهمة التي تتعلق باكتشافهم لأساليب العلاج النفسي التحليلي في التعامل مع الاضطرابات النفسية؛ حيث كانت جهودهم بمثابة لبنة أولى في بناء هذا المجال العلمي، أكمل صرحه علماء الحضارة الغربية في القرن العشرين.

على أن الهدف العام من هذا الكتاب يأتي في إطار محاولة تقديم نظريات وموضوعات ومناهج علم النفس بما يتوافق مع المجتمع الإسلامي، في أربعة أبواب اشتملت على تسعة عشر فصلاً، حيث جاء الباب الأول بمثابة المدخل العام لمحتوى الكتاب، وتناول الباب الثاني التفسير الإسلامي لأنشطة وجوانب السلوك الإنساني وآثارها على الحياة النفسية، أما الباب الثالث فتحدث عن التفسير الإسلامي للتوافق النفسي، وتناول الباب الرابع دور الإسلام في تكامل بناء الشخصية.

## مقدمة

## الباب الأول مدخل عام

### الفصل الأول

#### قضايا واهتمامات علم النفس المعاصر ونماذج السلوك

حركي إجرائي، وهذه الجوانب التي يتشكل منها السلوك تعمل في وحدة كلية متكاملة.

ولا يقتصر علم النفس المعاصر في اهتماماته بدراسة السلوك الإنساني على مرحلة معينة من مراحل الحياة الإنسانية، فهو يهتم بدراسة السلوك الإنساني في كل مراحل العمرية، كما يتابع التغيرات السلوكية التي تحدث لهذا السلوك عبر المراحل العمرية للإنسان، محاولاً الكشف عن القوانين والمبادئ التي تحكم مظاهر السلوك عبر المراحل العمرية في تدرجها.

ويهتم علم النفس المعاصر كذلك بدراسة أوجه السلوك الإنساني، من حيث: الأنشطة العقلية، والنفسية، وبنية الشخصية؛ وذلك بهدف دراسة تكامل البناء التكويني للإنسان، وتحديد أسلوب ونمط السلوك ونوعيته في المواقف الحياتية، وإدراك مدى التباين والفروق بين الأفراد في المجتمع الواحد.

### الفصل الثاني

#### الهدي الإسلامي

#### ومكونات النفس الإنسانية

إن المتأمل لما ورد في آيات القرآن الكريم حول مكونات النفس الإنسانية، من شأنه أن يقف على النظرة الشمولية المتكاملة لها،

جذب علم النفس اهتمام العامة والخاصة على حد سواء؛ بسبب آفاقه وميادينه ونظرياته، ولما كان علم النفس المعاصر يختلف في قضايا واهتماماته عما سبقه من دراسات تختص بالنفس الإنسانية؛ فإنه يتعين تحديد قضايا واهتمامات علم النفس المعاصر، التي تتمثل في: دراسة كافة أنماط نشاط الإنسان وسلوكه، وكذلك دراسة أوجه التفاعل بين الإنسان وبيئته الاجتماعية (التوافق البيئي)، ومن خلال هذين المحورين يمكن تعريف علم النفس المعاصر بأنه: الدراسة العلمية (المنهجية التجريبية) للسلوك والتوافق البيئي للإنسان.

وحول ماهية السلوك: فإن جوانب السلوك الإنساني متعددة، ومعقدة، وغير مباشرة؛ وعلى الرغم من ذلك يمكن تحديد ماهية السلوك على أنه: النشاط الكلي المركب الذي يقوم به الفرد وينطوي على عمليات جزئية وحركات وأداءات تفصيلية، على أن السلوك كنشاط كلي مركب يتضمن ثلاثة جوانب رئيسية: إدراكي معرفي، انفعالي وجداني،

وهكذا نجد أن القرآن الكريم ينظر إلى النفس نظرة متكاملة، بينما يتم تقسيم الجهاز النفسي في علم النفس عند بعض العلماء إلى:

أ- اللاشعور: وهو الجزء الذي يشمل الرغبات الجنسية والدوافع.

وعندما نظر علماء المسلمين إلى (النفس) لم ينظروا إليها على أنها كيان مستقل أو جوهر قائم بذاته، وإنما كانت مباحثهم قائمة على أنها: مجموعة الظواهر والحالات النفسية والخواطر التي في خبرة الإنسان.

### إن المتأمل لما ورد في آيات القرآن الكريم حول مكونات النفس الإنسانية، من شأنه أن يدرك النظرة الشمولية المتكاملة لها، كما نظر علماء المسلمين إلى (النفس) على أنها: مجموعة الظواهر والحالات النفسية والخواطر التي في خبرة الإنسان

ب- الشعور: وهو كل ما يمكن تذكره من أفكار وأحداث ووقائع أو ما يعرف بـ «الأنا».

ج- الأنا العليا: أو الضمير ويبدأ ظهوره أثناء مرحلة الطفولة، ثم يتتابع نموه في المراحل العمرية التالية، وهو يمثل الجانب المثالي، كما أنه مُكْتَسَب.

وعندما ندقق في هذه المكونات نجد أن هناك تماثلاً بين ما ورد في القرآن الكريم عن النفس الأمانة بالسوء، والتي تقابل اللاشعور، والنفس مطمئنة والتي تقابل الأنا العليا، والنفس اللوامة والتي تقابل الشعور، وبذلك فإن القرآن الكريم في وصفه للنفس الإنسانية يتسم بالنظرة الفاحصة الدقيقة التي تمتاز بالشمولية والعمومية.

وتعد (النفس) في القرآن الكريم أوسع المكونات الإنسانية، التي تدل على أن الكيان الإنساني كائن حي؛ وبذلك فإن النفس التي وردت في آيات الذكر الحكيم كان القصد بها مكونات وسمات الجسد والروح؛ حيث إن سمات الجسم وخصائصه البدائية تشكل جانباً من الجوانب التي تحدد سلوك الإنسان الفرد، بل إنها تشكل كذلك فعالية الإنسان ونشاطه وسلوكه، وبذلك فإن النفس في القرآن الكريم تمثل مجموع سمات الجسد والروح، وفي الوقت ذاته تختلف كلية عن الجسد والروح؛ لأن صفات الكل شيء، وصفات الأجزاء المكونة منه هذا الكل شيء آخر، فضلاً عن أن الكل (كوحدة) غير مجموع عناصره وأجزائه.

ووفقًا لكل ما سبق؛ فإن العلاقة بين الجسم والروح علاقة دائبة، طالما أن الجسم حي؛ إذ إن هناك أثرًا للنواحي البيولوجية والفسولوجية في الجانب الروحي للإنسان، وحيث يحدث الضعف والوهن والإرهاق والتراخي في جهد الإنسان، وفي حالته المعنوية، إذا كان مريضًا مرضًا عضويًا؛ مما يحدث خللاً في طاقته العقلية والحيوية. وفي هذا ما يؤيد القول بأن أساس الذات الإنسانية هو: الروح.

وعند إمعان النظر فيما ورد في آيات الذكر الحكيم حول مفهوم (القلب):

يتبين أنه يدل على العنصر الواعي والعاطفي عند الإنسان، الذي يجعل الإنسان هادئ النفس مطمئنًا، أو فظ القلب يقسو على ذاته والآخرين، وحيث يورد الإنسان إلى موارد الهداية، أو إلى موارد الضلال والغواية؛ فالقلب هو الذي يحدث في سلوك الإنسان الضبط والربط والالتزام، كما أنه من شأنه أن يدفع الإنسان إلى القيام بالسلوك المنحرف المضطرب.

كما أن المتتبع لمفهوم (العقل) في القرآن الكريم يتبين له:

أن القرآن يصنف العقل كقوة مدركة في الإنسان، فهو من خلق الله (ﷻ)، وهو منحة للإنسان دون سائر المخلوقات؛ ليتمكن من تحمل التبعات والمسؤوليات، والتصرف في

وقد ميزت آيات القرآن الكريم كذلك بين (النفس) و(الروح)؛ وولفت إلى ضرورة الانتباه إلى أن: إدراكنا لطبيعة الروح إدراك قاصر، فهي من عند الله تعالى، وفي الوقت ذاته يمكن إدراك معنى ما توحى به في الطبيعة الإنسانية من دلالات، من خلال إدراك الجانب المعنوي (الأخلاقي)، والذي يجعل الإنسان يحيا وفق ما حباه الله من فطرة، وينمو بذاته، ويضبط سلوكه، ويرتفع بقدر نفسه، ويعلو على الماديات الحسية المتمثلة في مساوئ الشهوات وما يصاحبها من ماديات؛ ليهتم بالجانب المضيء في بنائه الشخصي، وهو الجانب الروحي.

وعندما أكد القرآن الكريم أن تلك (الروح) هي من عند الله (ﷻ)؛ فإن ذلك يعني أنها أبدية حتى بعد زوال حياة الجسد، وقد أقر بذلك بعض علماء الغرب؛ حيث نادى بعضهم بوجود الروح وأبديتها؛ أمثال: فيكتور هوجو، وجوته، وغيرهما ممن أكدوا في دراساتهم التي تواصلت مدة نصف قرن من الزمان بأن: الروح توجد في صورة حقيقية منفصلة عن الجسد، وأن لها خصائص لم يكتشفها العلم بعد، وأن الروح تستمر بعد الجسم المادي، وهؤلاء العلماء الغربيون لا يدينون بدين الإسلام، ولكن الله تعالى أنطقهم بكلمة الحق.

والمجاهدين لأنفسهم، وسلوك هذه النفس يظهر التعقل والتدبر وحسن التصرف؛ امتثالاً لأوامر الله ونواهيه وسنة نبيه المباركة، كما أنها نفس لا تعرف السخط، وترضى بحكم الله وقضائه.

ب- النفس اللوامة: إما أن تتمثل في خصائص المؤمن التقى حيث تلومه على التقصير في الطاعة وعن الغفلة عن ذكر الله والإقدام على المعاصي، وإما أن تكون من سمات الفاجر الغافل؛ وحيث يتسم السلوك بالتقصير والندم على فوات الملذات والأهواء.

ج- النفس الأمانة بالسوء: وهي التي تدفع صاحبها وتثير انفعالاته ليسلك طريق الشر، وتحفزه وتحضه على فعله، وغيرها.

كما ورد في آيات القرآن الكريم أيضاً ما يدل على أن أحوال القلب تعد من أحوال النفس، والعكس صحيح؛ فالقلب والنفس كلاهما يوضح الأحاسيس الداخلية للإنسان، وهي أحوال أبعادها متباعدة يصعب إدراكها والوصول إليها من قبل الفرد ذاته.

### ومن نماذج أحوال القلوب:

أ- القلب السليم: وهو يقابل النفس المطمئنة في سلوكها.

ب- القلب السقيم أو المريض: وهو يقابل أحوال النفس اللوامة.

الأعمال، على أن العقل يعد موجهاً للضمير، والضمير هو الذي يحدث الالتزام عند الإنسان الفرد لاتباع الصراط المستقيم والطريق السوي الذي لا اعوجاج فيه، وبالمقابل فإنه عند عدم تحكيم وتوظيف العقل في السلوك الإنساني؛ فإن ذلك يتسبب في أن يكون هذا السلوك سبيلاً إلى الغواية والضلال، والجنوح والانحراف، ويصبح الإنسان في هذه الحالة صاحب سلوك غير سوي وغير عاقل يجعله يُصنّف في مصاف المذنبين الخاطئين.

**أكد القرآن الكريم أن (الروح) أمر من عند الله تعالى؛ مما يعني أنها أبدية حتى بعد زوال حياة الجسد، وقد أقر بذلك بعض علماء الغرب ممن نادوا بوجود الروح وأبديتها، أمثال: فيكتور هوغو، وجوته، وغيرها**

## الفصل الثالث

### المفهوم الإسلامي

### وأحوال النفس والقلب

يرى الإسلام أن النفس الإنسانية محايدة، أي أنها ليست شريرة أو خيرة، كما أنها تتأثر بظروف البيئة المحيطة والتربية، ومن نماذج النفس الإنسانية التي وردت في القرآن الكريم:

أ- النفس المطمئنة: وتتمثل في شخصيات المصطفين والأخيار من النبيين والصديقين



تأثيره وتأثره بالآخرين؛ وهو ما يعرف في علم النفس المعاصر بـ (دينامية الجماعة).

كما بحث علماء المسلمين عن النية (القصد) في سلوك الإنسان، وفسروا السلوك الإنساني بما يُعرّف بالانشاط النفسي، والوقائع النفسية وتصنيفها، وتصنيف الظواهر النفسية، كما اهتموا كذلك بالجانب الأخلاقي اهتماماً يغير ما هو قائم في الدراسات الإنسانية المعاصرة.

وقد اهتم علماء المسلمين أيضاً بالسلوك الديني الذي نظروا إليه نظرة أخلاقية، وتطرق البعض منهم إلى مظاهر تعبير الفرد عن شخصيته وتفردته عن غيره، وهو ما يتوافق مع ما يُعرف في علم النفس المعاصر بالفروق الفردية، ومن نماذج هؤلاء العلماء:

- **الطبيب (ابن سينا):** الذي عالج ما يعرف في علم النفس المعاصر بالإدراك الحسي، كما أوضح كيف يستطيع العقل إدراك الكليات، وأن للإدراك مراتب: أدناها الإدراك الحسي، كما لعب الخيال عند ابن سينا دوراً مهماً في عملية الإدراك الحسي، لاسيما أنه المسؤول عن فصل الصورة عن المادة، وبذلك يمكن عن طريقه الوصول إلى الكليات، أي أننا نستعين بالخيال للارتقاء من الجزئيات المدركة إلى الكليات المتعلقة، كما لم يقتصر ابن سينا على معالجة الإدراك الحسي والتخيل فقط، بل إنه عالج موضوعاً مهماً من موضوعات علم النفس المعاصر، وهو الانفعالات: مثل:

ج- القلب الميت: وهو يقابل النفس الأمانة بالسوء. وعلى الرغم من تعدد الميادين النظرية والتطبيقية لعلم النفس المعاصر، وخضوع مباحثه إلى أسس علمية تجريبية؛ فإن فهمه للنفس الإنسانية يغير مفهوم النفس الإنسانية في القرآن الكريم، والسنة النبوية.

## الفصل الرابع

### مدخل لدراسة التفسير الإسلامي للسلوك الإنساني

يتضمن التراث الإسلامي في مجال الدراسات النفسية دوراً لم يكشف عن الكثير منه حتى الآن، الأمر الذي يحتاج إلى جهود مكثفة للإعلام عن هذه الدراسات؛ حيث إنها تتطوي على قيمة كبرى من الناحية العلمية، كما يحتاج إلى إبراز التقارب أو التباعد بين هذه الدراسات، والدراسات النفسية المعاصرة.

وقد اهتم علماء المسلمين منذ ما يقارب الألف عام بتحديد خصائص ومكونات النفس الإنسانية، وما يتعلق بها من جوانب متعددة، من حيث علاقتها بالذات وبالجماعة، كما حاول علماء المسلمين البحث عن أصل الإنسان، وعن غاية وجوده، وعن تكوينه وخصائصه وعن مسؤوليته، وعن سعيه في مناكب الأرض، وعن مصيره، وعن علاقته مع الجماعة التي يعيش بينها حسب وضعه في البناء الاجتماعي، وعن



- **الإمام أبو حامد الغزالي:** وقد أبان في مؤلفاته أن: السلوك الإنساني ليس آليًا، بل حيويًا غرضيًا، مميزًا بين السلوك الطبيعي، والسلوك الضروري، والسلوك العقلي، كما تحدث عن كثير من الموضوعات الخاصة بعلم النفس المعاصر، مثل: الدوافع الفطرية المكتسبة، والعادات، وأساليب تكوينها، وأنواعها، والانفعالات، وآثارها، والإدراك الحسي، والتخيل، والذاكرة.

ومن خلال كل ما سبق، يتبين أن العلماء المسلمين قد عالجوا بدقة وعمق، العديد من الموضوعات التي تحتل أهمية كبيرة في علم النفس المعاصر.

**تضمن التراث الإسلامي في مجال الدراسات النفسية دورًا لم يُكشف عن الكثير منه حتى الآن؛ الأمر الذي يحتاج إلى جهود مكثفة للإعلام عن هذه الدراسات؛ حيث إنها تنطوي على قيمة كبرى من الناحية العلمية، كما يحتاج إلى إبراز التقارب أو التباعد بين هذه الدراسات، والدراسات النفسية المعاصرة**

الضحك، والتعجب، والبكاء، والخجل، وأسماء الأحوال النفسية، وهي خصائص للنفس دون البدن.

وعالج ابن سينا كذلك موضوعًا من أحدث موضوعات علم النفس، وهو:

موضوع الأمراض النفسية الجسمية (النفسجسمية أو ما تعرف بالسيكوسوماتية)؛ وهي الأمراض الجسمية التي ترجع أسبابها إلى أصول نفسية.

- **الطبيب (ابن العباس المجوسي):** وقد ألّف كتابًا بعنوان: «كامل الصناعة الطبية»، وجه فيه بعض النصائح التي تقي الإنسان شر الأمراض النفسية والجسمية على حد سواء، منها:

ضرورة تجنب الهم، والغم، والحزن، والغضب؛ لأن كل ذلك مما يغير مزاج البدن، ويعينه على إنهاك صحته وطاقته الغريزية، وإصابته بالحمى، والقرحة، والسل، وغيرها من الأمراض، وأكد فيه كذلك أهمية أن يلهم الإنسان نفسه الفرح والسرور؛ حتى تقوى طاقته الغريزية، وتتعزيز صحته البدنية.

- **أبو نصر الفارابي:** وقد عالج في مؤلفاته أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الاجتماعي، وهو: موضوع الأسس النفسية لتماسك الجماعة، وأهمية التفاعل الاجتماعي في المجتمع الإنساني.

## الباب الثاني

### التفسير الإسلامي لأنشطة وجوانب السلوك الإنساني وآثارها على الحياة النفسية

#### الفصل الخامس

#### التفسير الإسلامي للدافعية للسلوك الإنساني

من المعروف في الدراسات النفسية أنه يمكن السيطرة على السلوك وتوجيهه، عندما يتم التعرف على الحاجات والدوافع والميول التي تؤثر على السلوك الإنساني، التي يمكن تفسيرها على أساس أنها متغيرات متعددة مركبة دينامية، تتجمع وتتألف وتتغير على نحو مستمر، وتمثل الدافعية عاملاً حيوياً في تحديد سلوك الإنسان، وهي عبارة عن عملية استثارة السلوك وتنشيطه وتوجيهه نحو الهدف، أي نحو الوظيفة التوجيهية للدافعية.

وحتى يمكن فهم الدافعية علينا أن نفهم تطور الدافعية في علم النفس المعاصر، والذي ظهر فيما يُعرف ب: الغرائز، الحاجات، الدوافع؛ ثم نعرض بعد ذلك للتفسير الإسلامي للدافعية.

خضع مفهوم الدافعية عند علماء النفس المعاصرين إلى التطور، فكان العالم «مكدوجل» من أوائل من فسروا الدافعية ب (الغرائز):

وهي في رأيه تمثل استعداداً فطرياً نفسياً يتبعه انتباه الكائن إلى مثيرات معينة يدركها، ويشعر بانفعال تجاهها؛ وفي هذا ما يولد الشعور بدافع العمل والسلوك، كما فسر «فرويد» كذلك الدافعية ب (الغرائز)؛ حيث أشار إلى كل من: غريزة الحياة، وغريزة الموت، وميّز بين غرائز (الأنا) وبين الغريزة الجنسية؛ ف (الأنا) في رأيه هي التي تعارض النزعات الجنسية، كما أشار إلى أن المشكلات الجنسية تكمن وراء الاضطرابات النفسية، وأن هناك ما يعرف بالطاقة الجنسية كمظهر دينامي للغريزة الجنسية، وأن الاضطرابات العاطفية مرجعها الغريزة الجنسية، والإبداع مرده إلى الغريزة الجنسية، والعدوان مرجعه غريزة الموت.

#### أما الحاجات:

فهي إما أن تكون عضوية حيوية تفقد جزءاً من مكوناتها وتتناقص، الأمر الذي يحتاج إلى تعويضها لإعادة التوازن وإما أن تكون: نفسية تمثل متطلبات وظروف يحتاجها الإنسان كي يكتمل توازنه ونضجه النفسي. ويعد العالم «ماسلو» من المصنفين الأوائل للحاجات النفسية والاجتماعية.

#### على أن الدوافع:

تم استخدامها بدلا من الغرائز في تفسير الجانب النزوعي للسلوك، وهي حالات أو حاجات فسيولوجية

## الفصل السادس

### التفسير الإسلامي للعوادات السلوكية

تمثل العادات جانبًا مهمًا في السلوك الإنساني؛ لارتباطها بالعواطف والاتجاهات والقيم، وفي علم النفس المعاصر يطلق لفظ (عادة) على أي نوع من أنواع السلوك المكتسب،

**اهتم علماء المسلمين بالسلوك الديني الذي نظروا إليه نظرة أخلاقية، وتطرق البعض منهم إلى مظاهر تعبير الفرد عن شخصيته وتفردته عن غيره، وهو ما يتوافق مع ما يُعرف في علم النفس المعاصر بالفروق الفردية**

كما يرى كثير من علماء النفس الغربيين أن الشخصية هي: مجموع العادات السلوكية؛ إذ إن جميع الصفات المهمة للشخصية من ميول أو اتجاهات عقلية يمكن إرجاعها إلى العادات المتصلة ببعضها البعض، على أن علم النفس المعاصر اهتم كذلك بالتخلص من العادات السيئة (السلبية)، من خلال دراسة الظروف التي أدت إلى تدعيم وتثبيت هذه العادة؛ حتى يحدث لها ما يعرف بانطفاء العادة ويبطل تكرارها، وكذلك من خلال ربط المواقف التي تؤدي إلى ظهور العادة السيئة بعادات أخرى مضادة تمامًا للعادة التي يراد التخلص منها، وهكذا.

وبالنسبة للمنظور الإسلامي للعادات:

فإن الإسلام يرى أن العادات تشمل الأفعال العقلية والوجدانية؛ ولذلك فهي إما حركية،

أو نفسية كامنة في الفرد، تجعله ينزع إلى السلوك في اتجاه معين لإشباع الحاجات، بينما لا تخلو الدافعية في المنظور أو التفسير الإسلامي من الدوافع وال ميول، وذلك بالتوافق مع الطبيعة الإنسانية، كما أن الفكر الإنساني لا يعمل دون باعث أو دافع، كذلك فإن الإرادة الإنسانية لا تتجزم دون دافع أو ميل.

ولم يترك الإسلام الدوافع الإنسانية دون تهذيب، ولم يسعَ إلى إماتها وكسر شوكتها، بل جمعها تحت لواء عاطفة كريمة هي: التدين والخضوع لله والاستسلام له، ولتكوين هذه العاطفة السامية؛ لا بد من إيقاظ دوافع معينة تنتظم تحت لواء هذه العاطفة، على أن هناك طابعًا تطبيقيًا لكيفية تنمية هذه العاطفة السامية السائدة، تلك العاطفة التي من شأنها أن تهذب الدوافع، وتنبه العواطف، والانفعالات الدافعة المرغوبة.

وبشكل عام، فإن المنظور الإسلامي للدوافع يسعى إلى تهذيب دوافع الإنسان وسلوكياته وإخضاعها لمحبة الله تعالى، وذلك من خلال اتباع أوامره، وترك نواهيه.

الاضطرارية، كما أن هناك الأفعال الإرادية الاختيارية التي تتم من أرقى الكائنات وفي مقدمتها الإنسان؛ حيث يحدث السلوك بعد إحساس وإدراك وتبصر وتدبر وتفكير. وفي هذا النمط من الأفعال يكون عنصر الاختيار قائمًا، ويتحمل الإنسان الفرد نتائج ومسؤوليات عمله.

على أن مفهوم الإرادة في علم النفس المعاصر يقصد به: الاختيار، أو المشيئة، أو العملية النفسية التي تهدف إلى تكييف الاستجابة المؤجلة لصراع قائم بين مجموعتين من الميول؛ وذلك بترجيح الميول التي تبدو أسمى في نظر الفرد، أو هي الميل إلى العمل أو الدافع النفسي الذي يدفع إلى السلوك سلبياً كان أم إيجابياً، وليس الدافع هنا فطرياً إنما هو دافع إرادي تتمثل فيه مظاهر الإدراك والنزوع والوجدان.

ويقسم علم النفس المعاصر العمل الإرادي إلى:  
 - الجانب الشعوري الخاص بالشعور بالفرص أو الباعث،  
 - الجانب العقلي والذي يحدث فيه التمثل والتأني والتروي، حيث يتبع ذلك العزم والتصميم على أداء عمل معين،  
 - الجانب العملي (الإجرائي)، أي التمرس الخاص بالتنفيذ وأداء العمل الإرادي.

- أما مفهوم الإرادة عند علماء المسلمين: فيعتمد على أن العقل يتميز بأمرين:  
 - الإدراك.  
 - الإرادة.  
 وأطلقوا على الإرادة: اسم الشهوة العقلية.

أو عقلية، أو وجدانية، أو أخلاقية، كما أنها تساعد على تكامل الشخصية بتكوين العادات الحسنة؛ كالصدق والمحبة، وتوفر قسطاً كبيراً من الجهد البشري.

كما قدم علماء المسلمين عدة تفسيرات معتبرة للعادات، منهم:

ابن سينا: الذي عرّف العادات بأنها: تكرار فعل الشيء الواحد مرات كثيرة زماناً طويلاً في أوقات متقاربة.

على أن أبا حامد الغزالي عرّف العادات بأنها: حالة أو صفة نفسية تظهر في القلب، ويفيض آثارها على الجوارح، وتتطلب القيام بعمل، وقد يكون العمل دون تكلف أو روية أو فكر، كما أنها تشكل دافعاً من دوافع السلوك، وتتصل بالأخلاق بطريقة فطرية، وأخرى مكتسبة، ويتحقق الكمال في تكوين العادة إذا تمت المواظبة على فعلها مواظبة من يشقاق إلى الأفعال الحميدة وينعم بها.

## الفصل السابع

### التفسير الإسلامي للجانب الإرادي (الاختياري) في السلوك الإنساني

يميز علم النفس المعاصر بين أنماط متعددة من السلوك عند الكائنات بصفة عامة، وعند الإنسان بصفة خاصة، فهناك الأفعال القسرية

## الفصل الثامن

### التفسير الإسلامي للانفعالات

تعد الانفعالات جزءًا مهمًا في الحياة الوجدانية في السلوك الإنساني، وترتبط الانفعالات بالسلوك المدفوع؛ إذ إن الدوافع الأساسية المحركة لسلوك الإنسان تتطوي غالبًا على شحنة انفعالية تقترن به؛ فدافع الشجار يصحبه انفعال الغضب، ودافع الهرب يصحبه انفعال الخوف، وهكذا؛ فالسلوك الانفعالي سلوك مدفوع بشدة وبقوة؛ حيث يتوقف نوع الانفعال وشدته على نوع العوامل الدافعية في وقت معين.

**أشار الإمام (أبو حامد الغزالي) إلى ما يعرف بعلاج الانفعال عن طريق التربية، وهو ما يقابل في علم النفس المعاصر ب: تعديل الانفعالات**

وتُعرَّف الانفعالات من الناحية النفسية بأنها:

محفزات السلوك، من حيث إنها قوى محفزة تدفع بالفرد إلى ضروب معينة من السلوك المتنوع، كما تُعرَّف على أنها: استجابة الفرد إلى مواقف قد لا يستطيع فيها أداء السلوك المرغوب فيه، مثلما يحدث في انفعال الخوف والغضب، ويرتبط الانفعال بإشباع حاجة أو رغبة أو عاطفة؛ فمن الانفعالات ما تكون في صيغة إيجابية مريحة، ومنها ما تكون في صيغة سلبية مؤلمة، على أن الدوافع والانفعالات

ويعرف «الفارابي» الإرادة: بأنها اجتماع القوة النزوعية والعقل الإنساني؛ فالإرادة نزوع إلى ما تم إدراكه، إما بالحس، وإما بالتخيل، وإما بالقوة الناطقة، وحكمه فيه أن يؤخذ أو يترك، كما يرى أن الإرادة تمتاز بأنها من مميزات العمل الإنساني، وتتصف بالجانب الأخلاقي في السلوك؛ لأنها تقوم على اختيار الجميل والنافع، بينما يرى «ابن سينا» أن الإرادة قوة من القوى المحركة تتلقى أوامرها من القوة النظرية.

ويعرف الإمام «أبو حامد الغزالي» الإرادة بأنها انبعاث القلب إلى ما يراه موافقًا للغرض إما في الحال أو المآل، أو هي ما ينبعث عن المعرفة ويسخر بالقدرة، أو هي الباعث المحرك للأعضاء بمقتضى حكم العقل.

كما أشارت مؤلفات علماء المسلمين إلى الأنواع والأنماط المختلفة من أفعال الإرادة، من حيث أنها تضم كل مظاهر الأفعال النفسية من إدراك، ووجدان، وحركة، ونزوع، كما أنها تضم الفهم، والميل، والعزم، والتنفيذ.

وبشكل عام، فإن المنظور الإسلامي للإرادة يتضمن وجود الغرض أو الباعث على العمل أو السلوك الإنساني، والشعور به، على أن الإرادة هي الفارق الحاسم بين الإنسان والحيوان؛ فالحيوان لا يضبط نوازعه ولا يتحكم في أعماله، وذلك بخلاف الإنسان.

## الفصل التاسع

### التفسير الإسلامي للعواطف والاتجاهات

ترتبط الجوانب الوجدانية في السلوك البشري بالاستعدادات الانفعالية لديه؛ حيث تعتبر العواطف والاتجاهات من الاستعدادات الانفعالية عند الإنسان، وتمثل جانباً مهماً في الحياة الوجدانية لديه، كما أنها ذات اتجاهات نزوعية مختلفة ترتبط بغرض معين، وتهدف إلى غاية محددة.

ويشير علم النفس المعاصر إلى مفهوم العواطف:

بأنها استعداد نفسي ناجم عن تركيز مجموعة من الانفعالات حول موضوع معين؛ نتيجة لتكرار اتصال الفرد بهذا الموضوع؛ ولذلك تعتبر العاطفة استعداداً وجدانياً مركباً وتنظيماً مكتسباً لبعض الانفعالات نحو موقف معين، تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص، ومعنى ذلك أنه إذا تجمعت عدة انفعالات حول موضوع واحد، فإنه ينتج عن ذلك عاطفة معينة تدفع الفرد للقيام بسلوك خاص تجاه هذا الموضوع.

وتصنف العواطف:

من حيث النشأة إلى: إيجابية، وسلبية،  
ومن حيث الموضوع إلى: عامة، خاصة، مجردة  
مثل كره الشر.

تعد من المؤثرات المهمة المحددة للسلوك والبناء الشخصي للإنسان، ومن ثمّ فإن أهمية الانفعال ووظيفته أنه جزء من البناء التكويني الفطري الذي يؤدي إلى إنجاز نوع من السلوك اللازم لقوام الحياة اليومية.

وعن الانفعالات في فكر العلماء المسلمين:

فقد أشار الإمام «أبو حامد الغزالي» إلى ما يعرف بعلاج الانفعال، وهو ما يقابل في علم النفس المعاصر بتعديل الانفعالات؛ ذلك أنه يرى أن الانفعالات تعالج بالتربية؛ لأن إلغاء الانفعال كلية مخالف لطبيعة تكوين الإنسان، وللضرورات التي خلقت من أجلها كل قوى من قواه؛ ويخطئ بناء على ذلك من يظن أنه بإمكانه محو الغضب بالكلية مثلاً، ومن جهة أخرى يخطئ من يظن أن الآثار السيئة للانفعالات لا يمكن أن تتعدل.

وعلى سبيل المثال، فإن تغيير سلوك الغضب يبدو ممكناً في المنظور الإسلامي، حيث أمر النبي ﷺ بتغيير الوضعية أو التوضاً حال حدوث الغضب، وهذا ما يسميه علماء النفس في العصر الحديث: بتغيير الحالة الجسمية الظاهرة؛ وحيث إن حجتهم في ذلك أن كل انفعال تصحبه حالات جسمانية ظاهرة وباطنة ثلاثية، وأن تغيير هذه الحالات قد يؤدي إلى ضعف الانفعال وإخماد ثورته.



واتجاهه، وهم يجعلون هذا النوع من النشاط النفسي تابعًا للقوى النزوعية، وتحت إشراف القوى العملية للعقل؛ على أن أرقى العواطف في نظر الإسلام هي محبة الحق ﷻ، ومحبة الخير، ومحبة الجمال، ومحبة وطاعة خالق الكون؛ فالحب في الله، وطاعة لله ولرسوله، وبذلك تسمو العواطف.

وقد ميز الإمام «أبو حامد الغزالي» بين نوعين أساسيين في عاطفة الحب:  
- أن يحب الإنسان إنسانًا آخر أو موضوعًا بذاته.  
- أن يكون الحب لغاية.

وبذلك التصنيف للعواطف، يمكن القول بأن الغزالي في هذا الوقت المبكر من التاريخ قد سبق إلى حد كبير ما جاء به موضوع الاتجاهات في علم النفس المعاصر؛ من حيث كون الفرد له اتجاهات نحو أشياء معنوية.

**تقاربت آراء علماء المسلمين في التفسير الإسلامي للجانب العقلي المعرفي مع تفسيرات علم النفس المعاصر؛ حيث قرر علماء المسلمين وجود اتصال بين العقل العملي في النفس الإنسانية وبين المعرفة، وفي ذلك تقارب مع معنى الذكاء في تعاريفه في وقتنا المعاصر**

كما تصنف العواطف أيضًا بحسب شدتها ودرجة التأثير الانفعالي بالموقف الذي يثير الحالات الوجدانية.  
**أما الاتجاهات:**

فيرى علماء النفس المعاصرون أن الاتجاهات أوسع مدلولاً من العواطف، ولكنها أكثر غموضًا مما تعنيه هذه العواطف وتدل عليه، بينما يرى آخرون أن الاتجاهات مرادفة للعواطف من حيث الدلالة، فكلاهما يعتبر من مكونات بناء الشخصية.

وتمثل الاتجاهات العوامل المؤثرة في مشاعر الفرد الوجدانية واستعداداته؛ حيث تقوم بتوجيه سلوكه على نحو معين في البيئة التي يعيش فيها، والقصد بالمشاعر الوجدانية ما يتصل بأحاسيس الفرد وما يصاحب ذلك من سلوكه، وعلى هذا يمكن القول بأن: تكوين شخصية الفرد بوجه عام وطبيعة سلوكه وتصرفه ينتظم وفق نظام معين من القيم التي تستقطب حولها مجموعة من الاتجاهات ترتبط بتلك القيم.

**وحول التفسير الإسلامي للعواطف والاتجاهات:**

فقد اهتم العلماء والفلاسفة المسلمون بما يعرف بالحياة الوجدانية، ولكنهم لم يطلقوا عليها اسم العاطفة؛ بل أطلقوا عليها الميل، الهوى، العشق؛ وذلك بحسب موضوع الوجدان



## الفصل العاشر

### التفسير الإسلامي للجانب الحسي الإدراكي في السلوك الإنساني

لما في البيئة من منبهات عن طريق الحواس فقط، وإنما هو عملية معقدة يؤديها الدماغ، وتتضمن الفرز، والتصنيف، والتفسير لطبيعة تلك المنبهات، ويحدث الإدراك نتيجة تبيه مجموعة من الأشياء المرتبطة من أعضاء الحس، والمنبه هو القوة التي تثير هذه المنبهات، والمنبهات الملائمة هي تلك التي تكون موافقة للأعضاء الحسية؛ فالمنبه الموافق للإدراك السمعي مثلاً هي الموجات الصوتية التي تبه السمع، والمنبه الموافق للإدراك البصري هي الموجات الضوئية، ويمكن أن تنشط الأعضاء الحسية بمنبهات غير ملائمة لها، يطلق عليها المنبهات غير الملائمة؛ ولعل أبرز مثال على ذلك: شدة البرودة التي تصيب الفرد، فيحس معها ببرودة مطردة.

وقد قدم علماء المسلمين من أمثال:

(أبو حامد الغزالي) تصورات عن الإدراك وافقت بصورة تكاد تتقارب مع ما هو قائم في علم النفس المعاصر؛ حيث أشاروا باكراً إلى أن الإدراك قائم على الحواس، وأن للإدراك وظيفة عقلية، وبقدر ما اهتم علم النفس المعاصر بالحواس الخمس المعروفة؛ فإن علماء المسلمين سبقوا علماء النفس الغربيين في التوصل إلى ذلك؛ من حيث سلامة الحواس وأهميتها للإدراك واستيعابه.

يدرك الإنسان ما حوله ويشعر بما يحيط به في بيئته عن طريق الإحساس؛ لاسيما أنه يعد وسيلة الإنسان إلى الفكر والمعرفة، عن طريق استخدام الحواس الخمس المعروفة: البصر، السمع، الشم، اللمس، التذوق، هذا بالإضافة إلى الإحساس بالحركة، على أن للإحساس وأفعال الحواس دوراً مهماً في السلوك في مفهوم علم النفس المعاصر؛ حيث تهتم الدراسات النفسية المعاصرة بمعرفة طبيعة الإحساس ومراحلها، وفقاً لوظائفها؛ من حيث إن الإحساس له دوره المهم في عمليات ووظائف عقلية، منها: الإدراك، والتفكير، والانتباه، وغير ذلك من العمليات العقلية التي تؤثر في سلوك الإنسان، كما يعد الإحساس أساس الفكر والمعرفة، فعن طريقه يعي الإنسان ما حوله، ويشعر بما يحيط به.

والإدراك عملية تميز بين المنبهات التي تتأثر بها الحواس الخمس المعروفة، وما يتبع ذلك من تفسير معاني تلك المنبهات، ويتخلل الإدراك عمليات الحواس فيظهر أثره في السلوك، على أن الإدراك ليس مجرد استتساخ

وقد تقاربت آراء علماء المسلمين في التفسير الإسلامي للجانب العقلي المعرفي من تفسيرات علم النفس المعاصر؛ حيث قرر علماء المسلمين وجود اتصال بين العقل العملي في النفس الإنسانية وبين المعرفة، وفي ذلك تقارب مع معنى الذكاء في تعاريفه في وقتنا المعاصر، حيث يتمثل الذكاء في الجانب العملي أو اللفظي من السلوك العقلي.

أما الإحساس الباطني: فقد عين علماء المسلمين مواطنه وحددوا طبيعته؛ كشعور الإنسان بالجوع والعطش، وقد توافق ذلك مع ما ذهب إليه علم النفس المعاصر؛ مما يعرف بالإحساسات الباطنية، وإدراك التمييز بين المحسوسات؛ ومن هنا يتبين أن الإدراك عند علماء المسلمين لا يختلف كثيرًا عن أدق مفاهيمه التجريبية المعاصرة.

**الإيمان من ضروراته : الخضوع والتسليم لإرادة الله تعالى، والخشوع والتضرع والابتهاال  
وطلب العون والحماية من الله تعالى، وفي كل ذلك ما يحقق التوافق النفسي، والتمتع  
بالصحة النفسية، وهي سمات النفس السوية التي يشير إليها علم النفس المعاصر**

كما أن علماء المسلمين قرروا كذلك أن من وظائف العقل النظري في النفس الإنسانية العاملة إدراك المعقولات وتفسير المحسوسات التي تدرك وإدراك المعقولات التي تغيب عن الحواس، وكما هو معروف في التنظيم العقلي في علم النفس المعاصر، فإن هناك عمليات معرفية تتمثل فيها مستويات معرفية تتدرج بالمحسوسات، أي الإدراك الحسي المباشر، ثم يتدرج المستوى الإدراكي ليصل إلى الإدراك المجرد، أو الإدراك المعنوي، وهو أعلى مراتب الإدراك، كلما تقدم الإنسان في العمر.

ومن هنا، يتبين أن علماء المسلمين قد اتفقت آراؤهم وتصانيفهم مع تصنيف الجانب العقلي المعرفي عند علماء النفس المعاصرين.

### الفصل الحادي عشر

#### التفسير الإسلامي للجانب العقلي المعرفي والذكاء في السلوك

يتحدد النشاط العقلي وفقًا للكفاءة العقلية العامة، أي مستوى الذكاء، والذي يعرف في علم النفس المعاصر بالقدرة العقلية العامة، أو قدرة القدرات، إضافة إلى القدرات العقلية الأولية، والاستعدادات العقلية الخاصة، والأنشطة العقلية التي تتباين فيها الدراسات النفسية المعاصرة بالفروق الفردية، كما أكدت الدراسات النفسية في تطورها أن الجانب الإدراكي المعرفي يعاون الإنسان على التكيف بطريقة أكثر فاعلية في البيئة التي يعيش فيها.

## الفصل الثاني عشر

### آراء علماء المسلمين في التعلم

يتم تعريف التعلم بأنه:

تغير في الأداء، أو تعديل في السلوك، عن طريق الخبرة والمران، وهذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه وبلوغ أهدافه. على أن نجاح عملية التعلم يعتمد على قوة حس الطالب ومدى قدرته على التطور والنمو.

وقد وضع علماء النفس المعاصر عدة نظريات للتعلم، منها:

نظرية التعلم الشرطي للعالم الغربي «بافلوف» الذي أشار في نظريته إلى وجود نوع من الارتباط بين المثير والاستجابة، وهذا الارتباط يعود إلى أسس فسيولوجية بحثت من وظائف المخ، ومثال ذلك: سيلان لعاب الكلب كاستجابة شرطية عند رؤيته لوعاء الطعام كمثير.

ومن آراء علماء المسلمين في التعلم ما حقق سبقاً على نظرية «بافلوف»؛ حيث سبق الإمام «أبو حامد الغزالي» «بافلوف» في القول بضمون تلك النظرية: حيث وضع الغزالي نظرية أسماها «سبق الوهم إلى العكس»؛ وهي نظرية تختص بالاقتران الاشتراطي، حيث فسر السلوك والاستجابات المقترنة وعللها بالوهم، وهو ما يقابل معنى الإشراف في نظرية «بافلوف»؛ على أن الغزالي أضاف إلى

نظريته ما يتوافق مع الجانب الفسيولوجي الذي أشار إليه بافلوف في نظريته؛ حيث ذكر الغزالي دور الدماغ في القانون المشار إليه، كما أشار إلى قانون آخر عن الثواب والعقاب ودورهما في التعلم، وهذه القوانين لها ما يشابهها أيضاً في نظرية «بافلوف» الذي تحدث عن التعزيز الإيجابي (الثواب)، والتعزيز السلبي (العقاب) في عملية الإشراف، كما توصل «بافلوف» إلى قوانين التعلم الشرطي من خلال تجاربه العديدة على الكلاب، في حين أن الغزالي استنبط قوانينه منذ أمد بعيد من القواعد المنطقية الفكرية المجردة في نظريته، واكتفى بأمثلة حسية واقعية لتوضيح قانونه.

## الباب الثالث

### التفسير الإسلامي للتوافق النفسي

## الفصل الثالث عشر

### الإسلام والإشباع النفسي للحاجات الإنسانية

يتم تعريف الصحة النفسية بأنها:

حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً، انفعالياً، اجتماعياً)، أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً؛ بحيث يعيش في سلامة وسلام.

تكون للأقوى، وإذا لم يكن الإنسان مزودًا بالتقوى، ويعمل على صلاح الأمور، ويتواصى بالحق والصبر؛ فإن الشر سوف ينتصر على الخير، وعندئذ تقوى الوسواس والمخاوف ويتذبذب سلوك الإنسان وتعمى البصيرة.

وفي علم النفس المعاصر تعدد الاتجاهات الخاصة بتفسير هل الطبيعة الإنسانية خيرة أم شريرة، إلا أن هناك إجماعًا على أن التربية الإيجابية من شأنها أن تقوم بتوجيه الطبيعة البشرية من خلال الطرق والوسائل التربوية الإيجابية.

### وفي المنظور الإسلامي:

فإن النفس سوية أساسًا وفيها الفجور والتقوى، وجاءت تعاليم الإسلام لتساعد النفس الإنسانية في الارتقاء والتكامل وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتغليب جانب الخير في هذه النفس على جانب الشر، وتهذيب الجموح نحو الشر الذي ينزع إليه السلوك الإنساني عن طريق تعزيز الفطرة السوية التي تسمو به وترتقي، وترتفع بطاقاته الحيوية عن الاستجابة المجردة المباشرة للدوافع الغريزية، كما أن الإسلام لا يتعامل مع هذه الدوافع الغريزية من باب الكبت، بل يعزز الجانب العقلي والمسؤولية داخل النفس البشرية للارتقاء بالسلوك إلى السوية، من خلال محاسبة النفس، ومراقبتها، ومجاهدتها،

كما أن الصحة النفسية حالة إيجابية، تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي، على أن المرض النفسي عبارة عن اضطراب وظيفي في الشخصية، ويبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة، ويؤثر في سلوك الشخص، فيعوق توافقه النفسي، ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

### وفي المنظور الإسلامي:

أكد الإسلام على أهمية إشباع وتحقيق الحاجات الإنسانية، مثل الحاجة إلى الحب، والأمن الروحي والاقتصادي، والانتماء، والحرية، والنجاح، والتقدير، والتعبير عن الذات، وغيرها، وشدد على أهمية أن يكون هذا الإشباع «مشروعًا»، أي بالحلال وعدم اللجوء إلى إشباعها بالحرام، كما حث على عدم الإفراط وتجاوز حد التوسط والاعتدال في إشباع الحاجات الإنسانية المختلفة، كما أشار الإسلام إلى أهمية الأثر النفسي الذي يعود على الفرد والمجتمع إزاء القيام بالأعمال الصالحات التي تحقق التوافق النفسي والاجتماعي.

## الفصل الرابع عشر

### الإسلام وضوابط السلوك الإنساني

تطوي طبيعة الإنسان على الصراع الدائب بين الخير والشر، والغلبة في نهاية المطاف

الكسب المادي، هذا العصر الذي يفتقد إلى الغذاء الروحي؛ مما يجعل من النفس البشرية فريسة للقلق والاضطرابات النفسية.

ومن أوائل علماء النفس الغربيين الذين نادوا بأهمية الإيمان في تحقيق الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي «وليم جيمس»؛ حيث قال:

«إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان، فهو من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقدتها نذير بالعجز عن معاناة الحياة؛ فبيننا وبين الله رابطة لا تنفصم، والشخص المتدين حقًا عصي على القلق، محتفظ باتزانه، مستعد دائمًا لمواجهة ما قد تأتي به الأيام من أزمات».

والواقع أن الإيمان الصادق من شأنه أن يحقق للمؤمن سكينته النفسية وأمنها وطمأنينتها؛ لأن إيمانه الصادق يمدّه بالأمل والرجاء في عون الله تعالى ورعايته وحمايته، ويزيده ثقة بنفسه، ويزيد من قدرته على الصبر وتحمل صدمات ومشاق الحياة، ويبث الأمن والطمأنينة في النفس، ويبعث على راحة البال، ويغمر الإنسان بالسعادة والتفاؤل، ويبعد عنه معاناة القلق والاضطراب، ويزيد من صموده واتزانه وثباته في مواجهة المواقف والشدائد في الحياة.

على أن المجاهدة في علم النفس المعاصر تتمثل في إحلال عادة مرغوبة محل عادة مرفوضة، والمجاهدة في الإسلام تقوم على جهاد النفس في ذات الله تعالى، وبذلك تطيب النفس وتطهر وتزكو وتطمئن، ويقتضي الإنسان درب الصالحين وسبيل المؤمنين الصادقين.

## الفصل الخامس عشر

### الإيمان ودوره في التوافق النفسي

يدعو الإيمان إلى الاطمئنان وسكينة النفس، من خلال الخضوع والتسليم لإرادة الله تعالى، والخشوع والتضرع والابتهاال وطلب العون والحماية من الله تعالى، وفي كل ذلك ما يحقق التوافق النفسي، والتمتع بالصحة النفسية، وهي سمات النفس السوية التي يشير إليها علم النفس المعاصر.

وقد بدأت تظهر حديثًا اتجاهات بين بعض علماء النفس تتادي بأهمية الدين في تحقيق الصحة النفسية وعلاج الأمراض والاضطرابات النفسية، وترى أن في الإيمان بالله تعالى قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير ممن يعيشون في هذا العصر الذي يسيطر عليه الاهتمام الكبير بالحياة المادية، ويسوده التنافس الشديد من أجل

هذه الأمراض الظاهرة، في حين يصعب عليه التخلص من أمراض القلوب، من أمثلة: الحقد، الحسد، الكبر، والغرور، والعُجب، والرياء، والنفاق، والطمع، والغضب، والغفلة، والنسيان، والوساوس، واليأس، والقنوط، وغيرها من المهلكات التي تقضي على الطمأنينة النفسية، وتتسبب في إفساد العلاقات الاجتماعية.

**اهتمت مناهج التربية المعاصرة بإعداد ما يعرف بالمواطن الصالح، بينما اهتم الإسلام بتحقيق هدف أكبر وأشمل، وهو: إعداد الإنسان الصالح، الإنسان بمعناه الإنساني الشامل، والإنسان الصالح في الإسلام قوة فعالة في الحياة بفاعليته وإيجابيته؛ إذ إن إيمانه لا يبعده فقط عن سلبيات الحياة، بل يدفعه في الوقت ذاته إلى تحقيق الإيجابيات في واقع الحياة**

والإسلام دين الهداية أوضح السبل إلى إصلاح النفس الإنسانية، وتقويم وتهذيب أخلاقها؛ حث المؤمنين على اليقظة والتنبه إلى الوقوف على عيوب النفس وآفاتهما والحذر من التماذي في الوقوع فيها والتخلص منها، حتى يتسنى للمؤمن السير في طريق الله تعالى، واستشعار السكينة والطمأنينة والأمن والهداية.

على أن السبيل الأول في علاج أمراض القلوب يتمثل في الهدي القرآني، مصداقاً لقوله تعالى:

## الفصل السادس عشر

### أمراض القلوب وسوء التوافق النفسي

يُطلق على المرض النفسي في علم النفس المعاصر بأنه: اضطراب وظيفي في الشخصية، نفسي المنشأ، يظهر في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة تؤثر في سلوك الشخص، فتعوق توافقه البيئي والنفسي، وتعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه، ويتوقف علاج المرض النفسي على نوعه ومداه وحدته.

كما أن هناك فارقاً بين المرض النفسي والسلوك المرضي؛ فالسلوك المرضي سلوك يلونه الاضطراب الذي يشاهد كأحد أعراض المرض النفسي، وعندما تتعدد الصراعات في الحياة؛ تصبح حياة الإنسان في شقاء وتعاسة نتيجة لسوء توافقه مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

#### وفي منظور الفكر الإسلامي:

فإن أمراض القلوب التي يطلق عليها البعض (الآفات النفسية) تعد أصعب استحكاماً في النفس الإنسانية عن الأمراض النفسية والعضوية؛ إذ إن الإنسان يمكنه أن يبرأ من



## الباب الرابع الإسلام وتكامل بناء الشخصية

### الفصل السابع عشر الهدى الإسلامي والبناء الإنساني

يمثل البناء الشخصي للإنسان نظام لخصائص الفرد وأساليب سلوكه، والتي يتحدد منه التوافق النفسي تجاه ظروف البيئة التي يعيش فيها، وتكامل بناء الشخصية يقوم على حفظ التوازن بين الجوانب المختلفة للشخصية والمتطلبات الاجتماعية والحيوية في حياة الإنسان؛ وإذا حدث اختلال في هذا التوافق أو التوازن؛ فإن الفرد يتعرض لاضطراب في الشخصية.

#### وفي المنظور الإسلامي؛

فإن الإنسان يعد خليفة الله في أرضه، كما أنه خصه بالمسؤولية من بين جميع ما خلق، فهو الكائن العاقل الذي يدرك ويتدبر فيما يرى ويسمع، وقد ورد لفظ (الإنسان) في القرآن الكريم في مواضع الحمد، ومواضع الذم، مما يعني أنه أهل للكمال والنقص بما فطر عليه من استعداد لكل منهما، فهو أهل للخير والشر لأنه أهل للتكليف.

كما أن إنسانية الإنسان في القرآن الكريم هي ارتقاء إلى الدرجة التي تؤهله للخلافة في الأرض، وتحمل تبعات التكليف وأمانة الإنسان؛ لأنه المختص بالعلم والبيان والعقل والتمييز.

﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس: 57)؛ ذلك أن القرآن الكريم طاقة روحية لها تأثيرها البالغ في نفس الإنسان؛ من حيث التأثير على الجانب العاطفي والانفعالي لديه، فعندما يهتدي الإنسان بهدي القرآن يصبح إنساناً جديداً، وكأنه خلق خلقاً جديداً، على أن العلاج النفسي في القرآن الكريم لأمراض القلوب يتم عندما يستبصر الإنسان ذاته، ويفهم نفسه ويدرك نواحي القوة والضعف في ذاته وفي بنائه الشخصي؛ ذلك أن الله تعالى لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم، والمقصود أن تتغير وجهة نظر الإنسان نحو ذاته؛ بحيث يستكشف الإيجابيات التي يتسم بها سلوكه، ويعيد تنظيمها بما يمكنه من تحقيق التكيف والتوافق مع ذاته؛ هذا ويؤدي الاستبصار في هذه الحالة إلى تغيير وجهة نظر الفرد نحو نفسه ونحو العالم المحيط به.

كما أن الإنسان عندما يعرف ذاته يسعى مجاهداً لنزع ما في نفسه من شر؛ إذ إنها تكون راضية مرضية، تتصف بالتعقل ورحابة الصدر وتتجنب الباطل؛ حيث ينزل الله تعالى عليها السكينة والطمأنينة، فمحاسبة النفس من أسس علاج أمراض القلوب.



## الفصل الثامن عشر

### المنظور الإسلامي

#### لتكامل وتوازن أبعاد الشخصية

في علم النفس المعاصر يعرف البناء النفسي أو بنية الشخصية بأنه المفهوم الذي يصف سمات البناء الفردي، من حيث هو وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية والمزاجية التي تبدو في سلوكه وتعامله وعلاقاته الاجتماعية في مواقف الحياتية المختلفة، والتي تميزه عن غيره من الأفراد تمييزًا واضحًا، وهذه الوحدة المتكاملة تشمل الدوافع المحركة لسلوك الإنسان وعواطفه وميوله واهتماماته وسماته الخلقية وآراءه ومعتقداته واتجاهاته، كما تشتمل أيضًا على العادات السلوكية الاجتماعية وطاقاته واستعداداته العقلية من ذكاء وقدرات وميول من أهداف ومثل وقيم اجتماعية ومواقف تجاه الحياة.

#### وفي المنظور الإسلامي

فإن الإسلام يعترف بالأبعاد الرئيسية لمكونات الشخصية في الكيان الإنساني، وهي: الجسم، والعقل، والروح، مع ضرورة الاتساق والتعاون والانسجام بين هذه المكونات، والإسلام في تكامل بناء الشخصية يشير إلى النزعة والفطرة إلى التدين والتمسك بالعقيدة والإيمان بالغيبات والنزعة إلى حب الخير

والتخلق بالأخلاق الفاضلة، والإرادة الموجهة إلى الخير، والواقية من الانحراف، والانزلاق إلى الشر، وتقلب النفس وتردها بين أحوال نفسية لا تستقر بل تتضارب، وفي توازن أبعاد البناء الشخصي للإنسان في الإسلام ما يشير إلى وحدة وتماسك هذا البناء في مكوناته الجسمية والعقلية والنفسية والمزاجية والاجتماعية.

ويؤكد الإسلام الجانب الاجتماعي في السلوك الإنساني؛ حيث لا انفصال بين الفردية والجماعية؛ لأن الجماعة هي جمع من الأفراد، وسمو التفاعل الفردي يمثل سمو التماسك الاجتماعي، وحيث ينادي القرآن بالاعتصام بحبل الله وعدم التفرق، والإنسان خلق لعمارة الأرض؛ لذلك هناك علاقة وثيقة بين تكامل البناء الشخصي للإنسان والوسط البيئي الذي يعيش فيه من سوء الاستغلال أو الإهمال أو الدمار يخلت الوسط الكوني وتفنى البشرية قبل فناء الأرض.

والضمير الخلقى عند الإنسان من أهم قوى الضبط والالتزام للنفس البشرية التي تتشكل من قوى عقلية وإرادية ووجدانية في وحدة متوازنة متناسقة، وهذا الضمير الخلقى يعد أسمى مكونات النفس الإنسانية، فهو أكثر اتصالاً بالقلب والروح والوجدان، بل إنه هو الرقيب الذي يتحكم في السلوك الإنساني، على أن النفس المطمئنة أو صاحبة الضمير

والإنسان الصالح في الإسلام بمقتضى إيجابيته وفاعليته ينزع في سلوكه إلى الاستقلالية، فهو يدرك ذاته، ويشعر بكيانه ووجوده وأهميته وقيمه في الحياة. وفي هذا ما يوجه سلوكه في الحياة، بل إنه اجتماعي رغم نزعة الاستقلالية، ورغم كونه اجتماعياً، فإنه لا يرفع الحواجز والتكليف بينه وبينهم، بل هذب الإيمان، وأصلح سلوكه، وزوده بالحس المرهف في تعامله مع نفسه ومع الناس، هذا الإنسان الصالح يعيش بأقصى طاقاته واستعداداته في عالم الواقع، ويبدل جهده في تحقيق ذاته وتحقيق المثالية في الوقت ذاته.

الأعلى أو الضمير الحي اليقظ الأسمى هي التي تعرف الخير وتسعى لإتيانه بكل جوارحها.

## الفصل التاسع عشر

### الإسلام والإنسان في أحسن تقويم

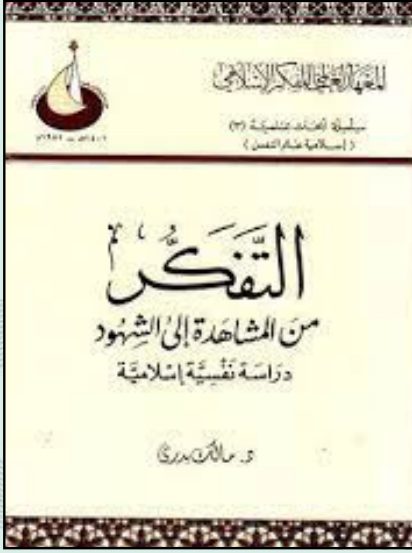
تسعى مناهج التربية المعاصرة إلى إعداد ما يعرف بالمواطن الصالح، بينما يسعى الإسلام إلى تحقيق هدف أكبر وأشمل، وهو إعداد الإنسان الصالح، الإنسان بمعناه الإنساني الشامل، والإنسان الصالح في الإسلام قوة فعالة في الحياة بفاعليته وإيجابيته؛ إذ إن إيمانه يبعده عن سلبات الحياة، بل يدفعه لتحقيق الإيجابيات في واقع الحياة.

## الخاتمة

وبعد هذا العرض الموجز لمحتوى الكتاب، يمكن القول إن الكاتب نجح في عقد مقارنة بسيطة ومباشرة بين تفسير السلوك الإنساني في قواعد علم النفس المعاصر، وبين تفسيره في المنظور الإسلامي؛ لتأتي نتيجة تلك المقارنة البسيطة لتؤكد حقيقة أن الإسلام أولى اهتماماً بالغاً بالسلوك الإنساني، وكان أكثر عمقاً وشمولاً لكل جوانبه.







عرض : سامية مرعي

## التفكير

من المشاهدة إلى الشهود  
( دراسة نفسية إسلامية )

- عدد الصفحات: 125 صفحة

- طبعة : 1995 م

الناشر

الدار العالمية للكتاب الإسلامي - الأردن

## المؤلف

أ.د مالك بدري

علم من أعلام علم النفس الإسلامي الحديث

مالك بابكر بدري محمد: ولد في منطقة رفاعة - جنوب الخرطوم - عام 1932م.

يعتبر مؤسس علم النفس الإسلامي الحديث.

حصل على شهادة البكالوريوس في علم النفس في الجامعة الأمريكية - بيروت عام 1956م، ثم واصل

تعليمه في إنجلترا، وحصل على الماجستير ثم الدكتوراه في جامعة «ليستر» ببريطانيا عام 1961م،

إضافة إلى شهادة التخصص في علم النفس السريري عام 1967م.

للدكتور بدري خبرة طويلة في مجال تدريس علم النفس والبحوث والعلاج النفسي في الجامعة الأمريكية

ببيروت بلبنان، وجامعة الأردن، وجامعة أم درمان الإسلامية وجامعة الخرطوم بالسودان، والجامعة

الإسلامية بماليزيا، وقد عمل أيضاً بعيادات معالجة الاضطرابات العصبية في بعض الدول العربية

والإسلامية، كما حاضر في العديد من الجامعات العربية والإسلامية الأخرى، في مجال علم النفس.

اختارته وزارة الإعلام السودانية ليكون شخصية العام 2020م لأبحاثه في علم النفس.

ألّف عدداً من الكتب والبحوث باللغات العربية، والإنجليزية والروسية، من أهمها: علم النفس التربوي،

علم النفس من منظور إسلامي.

رجوع



## مقدمة

هذه الرسالة اللطيفة في حجمها، المتنوعة في فوائدها، الغزيرة في معانيها تمس موضوعًا مهمًا من الموضوعات النفسية يتعلق بالسعي إلى تقديم علم النفس من منظور إسلامي، وتكتسب أهميتها من أهمية وقامة مؤلفها الدكتور مالك بدري، الذي يعد واحدًا من العلماء المشهود لهم في هذا المجال، فهو واحد من رواد هذه المدرسة التي سلطت الضوء على موضوع علم النفس من منظور إسلامي، وتناول في كثير من دراساته وأبحاثه هذه القضية حتى ذاع صيتها وتطلع كثير من العلماء والباحثين إلى المشاركة فيها.

كما حظيت هذه الدراسة بتقديم العلامة الدكتور يوسف القرضاوي؛ مما أضاف إليها قيمة إلى قيمتها، حيث جمعت بين جودة العرض وحسن التقديم.

## تقديم

### بقلم الدكتور

## يُوسُفُ القُرْضَاوِيّ

يستهل الدكتور يوسف القرضاوي كلمته بتشخيص داء المسلمين وواقعهم المؤسف؛ إذ أصبحوا عالية على غيرهم في علوم العصر كلها الطبيعية منها والإنسانية، بعد أن كانوا قادة الحضارة في العالم بفضل دينهم وقيمهم الراقية، وكانت جامعاتهم مؤثلاً للطلاب من الشرق والغرب، وكانت أسماء علماء المسلمين وكتبهم ملء السمع والبصر، فكانت بمثابة مراجع علمية عالمية لعدة قرون، كما كانت اللغة العربية هي لغة العلم الأولى، بل والوحيدة في تلك العصور بشهادة كثير من العلماء والمؤرخين الغربيين، أمثال وول ديورانت، وجورج سارتون، وجوستاف لوبون، وغيرهم.

وليس للإسلام دخل أو مسؤولية عن هذا الواقع الذي وصل إليه المسلمون اليوم على سلم الحضارة؛ فقد قصّر المسلمون في كل المجالات العلمية الطبيعية الكونية والإنسانية الاجتماعية حين ابتعدوا عن دينهم، وإذا كانت العلوم الكونية علومًا محايدة لا يؤثر فيها اختلاف الأجناس ولا الأوطان ولا الأديان والعقائد، فإن مكن الخطورة يرتكز في العلوم الإنسانية والاجتماعية؛ لأنها تتصل بحياة الإنسان وسلوكه وعلاقاته، ولأنها تختلف باختلاف عقائد الأمم وفلسفتها وقيمها السائدة ونظرتها إلى الدين والدنيا، وإلى الكون والإنسان وإلى المادة والروح وإلى التاريخ والواقع.

ولما كانت هذه العلوم اليوم غربية الفكرة والنظرة والتطبيق أيضًا، فإن اتباعنا لها وتسليمنا لها دون مراعاة للاختلافات العقائدية والفكرية بين عالم الغرب وعالم الإسلام يمثل خطرًا على ثقافتنا وقيمنا وعلى تميزنا الروحي والأخلاقي والإنساني.

وهنا تتضح مسؤولية علمائنا ومفكرينا في التصدي لهذه التبعية البغيضة للغرب في هذا المجال، والتعامل معها بعين الناقد الحصيف لا المستسلم التابع، والعودة إلى تراثنا الإسلامي الرحب ومصادرنا الصافية (القرآن والسنة الصحيحة واجتهادات علماء المسلمين وإسهاماتهم)، التي من شأنها أن تقدم

## أبرز محتويات 14 كتابًا في علم النفس

حلولا لكثير من إشكاليات هذه العلوم، وتكشف الكثير من أوجه الغموض فيها، وتضيف إليها كل جديد نافع، وتخلصها من نزعتها المادية والنظرات العنصرية التي تتسم بالتعصب وضيق الأفق.

وهذا يعني أن تكون للمسلمين مدارسهم الخاصة بهذه العلوم، فتكون هناك (المدرسة الإسلامية في علم النفس)، وفي الاجتماع وهو المصطلح الذي يفضله الدكتور القرضاوي بدلاً من (اصطلاح علم النفس الإسلامي)، ووجود هذه المدارس الإسلامية في العلوم والمعارف لا يعني إنكار جهود الغرب في هذه العلوم أو إغفالها؛ فالحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق الناس بها، فكما أخذوا منا قديماً فلا مانع من أن نأخذ منهم اليوم بشرط أن يكون لنا حق النقد وحق الاختيار، وأن نأخذ من هذا الفكر الغربي وندع حسبما يتفق مع قيمنا وأصول ديننا.

ويعد علم النفس الحديث بما حدث فيه من تطورات وما ظهر فيه من نظريات أحد العلوم الإنسانية المهمة التي تحتاج إلى عقول مسلمة متخصصة تعالجه من منظور إسلامي يحيط بالنفس الإنسانية وطاقاتها وسلوكها وفق معطيات القرآن والسنة والفلسفة الكلية للإسلام، مسترشداً بتراث أئمتنا الأفاضال الذين جمعوا بين علم الظاهر وعلم القلوب والبصائر.

وقد وفق الله (ﷺ) مجموعة من العلماء والباحثين المتخصصين في هذا المجال قاموا بدور وجهد مشكور فيما عرف (بأسلمة المعرفة)، ومنهم العالم النفسي الباحثة الأستاذ الدكتور مالك بدري، الذي عكف على علم النفس تدريسياً وتأليفاً وعلاجاً مستعيناً بثقافته الإسلامية وإيمانه بقيم الإسلام ومواهب وطاقات الإنسان؛ مما جعله رائد مدرسة لها أنصارها وتلاميذها في النظر إلى النفس الإنسانية من منطلق إسلامي بصير يجمع بين فقه التراث ومعرفة العصر.

فاستطاع أن يعالج كثيراً من المشكلات والأمراض النفسية بأدوية ناجعة مستمدة من صيدلية الإسلام العامرة باللمسات الإيمانية والمعاني الربانية والشعائر التعبديّة والآداب والأخلاق الإنسانية والأحكام الشرعية.

فجاء هذا الكتاب الذي بين أيدينا على قلة صفحاته ليقدم دراسة نموذجية من خلال المنظور الإسلامي ومن وجهة نظر علم النفس الحديث لموضوع في غاية الأهمية وهو (التفكير من المشاهدة إلى الشهود)، ويعني الابتداء من الإدراك الحسي الذي يقوم عليه العلم التجريبي إلى منزلة المراقبة



والبصيرة الثاقبة التي ترى الله في كل شيء، وهو ما يسميه ابن تيمية (الشهود الصحيح)، وهو الشهود الذي عبر عنه الحديث الشريف بمفهوم الإحسان، وهو أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك.

أما التفكير فقد تناوله المؤلف باعتباره عبادة حرة طليقة لا يحدها (فيما عدا التفكير في ذات الله) عائق ولا قيد من زمان ولا مكان ولا غيب أو شهادة مقارناً بين التفكير والتفكير وبين التفكير والتأمل وبين تفوق المفكر المسلم على غيره من الباحثين والمفكرين بما لديه من حوافز لم تتوافر لديهم فهو يرجو من الله ما لا يرجون.

ويشي الدكتور القرضاوي على المؤلف نجاحه في التحرر من ضغط المدرسة السلوكية في علم النفس التي اختزلت نشاط الإنسان وسلوكه في مجموعة من المثيرات والاستجابات، وأفرغته من شعوره ومحتواه العقلي والفكري المعقد بعد أن أفرغته من قبل من محتواه الروحي.

ويرى د. القرضاوي أن المؤلف قد استفاد بما توصل إليه علماء علم النفس المعرفي من أن سلوك الإنسان يحدده نشاطه الفكري الداخلي، وهو الذي يوجه تصرفاته الخارجية وليست البيئة بمثيراتها والاستجابات البسيطة لها، وهو بهذا يؤكد صدق ما قرره الإسلام من أن التفكير في آيات الله في الأنفس والآفاق هو العمود الفقري للإيمان الذي ينبثق عنه كل خير.

ويخلص الدكتور القرضاوي إلى القول بأن الكتاب بموضوعاته المعرفية، يعد نموذجاً لما يمكن أن تقدمه العلوم الإنسانية من خدمات للقيم الروحية والإيمان إذا تناولها بالبحث والدرس عقل مسلم متخصص جعل القرآن والسنة نبراساً، فاجتمع له نور الإيمان والوحي مع نور العقل والفطرة السليمة بعد أن تحرر من التعصب لفكر قديم ومن العبودية لفكر جديد.



## مقدمة المؤلف

يقدم المؤلف د. مالك بدري لدراسته بالقول: إنها دراسة مبسطة للتفكير في خلق السموات والأرض من منظور نفسي إسلامي حاول فيها توضيح قيمة التفكير العبادية ومناقشته من وجهة نظر علم النفس الحديث بالتركيز على موضوع الدراسات المعرفية والتفكير فلخص أهم الإسهامات النفسية الحديثة التي تؤكد قيمة الفكرة والتأمل في تكوين الأسس المعرفية والعاطفية للإنسان وتوجيه سلوكه ودوافعه وصياغة عاداته وعلاج اضطراباته وإثراء حياته النفسية والروحية.

كما يناقش طبيعة التفكير ومراحل من وجهة نظر بعض علماء التراث الإسلامي، أمثال الغزالي وابن القيم، ويعقد مقارنة بين ذلك وما وصل إليه علم النفس الحديث، مقترحًا تصورًا نفسيًا إسلاميًا لمراحل التفكير من المشاهدة إلى الشهود، وهذه هي المنزلة التي يسميها ابن تيمية «بالشهود الصحيح»، ويصف أصحابها والذين وصلوا إليها بأن «قلوبهم ليس فيها سوى محبة الله وإرادته وعبادته... يشهدون المخلوقات قائمة بأمره مدبرة بمشيئته، بل مستجيبة له قانتة له».

ثم انتقل يرصد أهم الأساليب القرآنية التي تحض على التفكير وعلى طبيعة التفكير كعبادة حرة طليقة، كحرية الإدراك الحسي وانطلاق الخيال المؤمن، لا يحدها - غير التفكير في ذات الله - عائق من زمان ولا مكان ولا غيب ولا شهادة.

كما يعرِّج على الفروق الفردية في التفكير والعوامل البيئية والجبليّة التي تقف وراءها .

ثم يختم دراسته العميقة بدراسة عن التفكير في سنن الكون بالمقارنة بالطريقة العلمية من حيث اعتمادها على الملاحظة المنضبطة والتجريب للوصول إلى النظريات والقوانين العامة، وكيف أدت هذه الأبحاث ببعض العلماء التجريبيين إلى الإيمان بأن لهذا الكون إلهًا مدبرًا عليمًا حكيمًا، وفي المقابل قاد التفكير والتدبر في سنن الكون وفي خلق الله عددًا من علماء التراث الإسلامي إلى التوصل إلى حقائق علمية أثبتتها العلم الحديث بعد قرون من رحيلهم.

ويقسم المؤلف دراسته إلى موضوعات لكل منها عنوان دال على محتواها ومضمونها نعرض لها في السطور التالية:

## أولاً

### التفكير

#### من وجهة نظر علم النفس الحديث

يقرر المؤلف بداية أن التفكير من وجهة نظر علم النفس الحديث يدخل في إطار ما يسمى بـ «سيكولوجية التفكير»، وكان هذا الميدان محور اهتمام علم النفس التقليدي قبل ظهور المدرسة السلوكية بقيادة «واطسون» التي أخضعت التعلم وسلوك الإنسان للمثيرات والاستجابات الملحوظة بالتجربة، بينما تجاهلت الشعور ومكونات العقل والتفكير باعتبارها مسائل لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر ولا تخضع للضبط التجريبي لكن هذا التبسيط المخل لسلوك الإنسان، والذي اتجهت إليه المدرسة السلوكية التقليدية تعرض لانتقادات كثيرة؛ لأنها عجزت عن تفسير الجوانب العميقة والمعقدة في السلوك الإنساني، إذ كيف نفسر الحب مثلاً عن طريق المثيرات والاستجابات الشرطية المنعكسة؟

إذاً؛ فالفاعل بين العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية الحضارية والروحية لإنتاج مركب السلوك الإنساني لا ولن يكون بنفس بساطة التفاعل بين الأكسجين والهيدروجين والكربون لإنتاج مركب سكر الجلوكوز، كما في عملية التمثيل الضوئي على سبيل المثال، ويضيف أن

ظاهرة تعقيد السلوك الإنساني هذه بالإضافة إلى إهمال علم النفس الحديث (الغربي) للجانب الروحي في تكوينه جعلت علم النفس الحديث يفشل مرة أخرى في وضع نظرية شاملة له؛ لأنه أفرغ الإنسان من شعوره ومحتواه العقلي والفكري المعقد، كما أفرغه من محتواه الروحي.

وفي ذلك يقول العالم البريطاني الشهير «سيرل بيرت» هازلاً: «إن علم النفس الحديث قد فقد روحه، ثم فقد شعوره، ثم فقد عقله».

وأمام هذا الفشل الذي مُنيت به المدرسة السلوكية التقليدية بدأ علم النفس منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين يهتم اهتماماً متزايداً بالتفكير والعمليات المعرفية، فعاد الاهتمام بالوسائل العقلية الداخلية التي يستخدمها الإنسان في تحليل وتصنيف المعلومات التي يستقيها من البيئة ويستخدمها في التخطيط للوصول إلى غاياته (كما هو في الحاسوب) وهذا الاتجاه المعرفي الجديد هو الذي أظهر قيمة التفكير من الناحية العلمية والدينية، وكأنه عاد بعلم النفس إلى سيرته الأولى.

لكن هذا التصور الجديد وإن كان أكثر واقعية من السلوكية التقليدية؛ لأنه استرد لعلم النفس الحديث عقله وشعوره فإنه مازال بعيداً كل البعد عن طبيعة التصور الإسلامي للإنسان؛

ورغم تعقد هذه المشكلة، فقد استطاع الباحثون في علم النفس المعرفي التعرف على كثير من خفايا النشاط الفكري والعقلي الداخلي للإنسان وصلته الدقيقة باللغة، كما استطاعوا بالتعاون مع علماء الحاسبات الإلكترونية الحديثة وضع برامج مبسطة لتوضيح بعض الأساليب التي يستخدمها العقل البشري في تصنيف المعلومات، وبذلك امتدت أهمية اللغة من مجرد وسيلة للاتصال والتخاطب إلى اعتبارها النظام الأساسي الذي

لأنه لم يُجب عن أعقد سؤال نفسي طرحه الإنسان على نفسه أو استقاه من مفاهيمه الدينية، ألا وهو: ما الصلة الحقيقية بين الجسم والعقل؟

فما بين منكر للعقل ابتداءً، كما يزعم الماديون (إلا إذا كان المقصود به الدماغ الموجودة داخل الجمجمة)، وبين مؤكد لوجود العقل (أو النفس المدركة)، وبأنه هو الذي يتحكم في هذا الدماغ، ومن ثم في سلوك الإنسان وتفكيره ونشاطه العصبي.

### العلوم الكونية علوم محايدة لا يؤثر فيها اختلاف الأجناس ولا الأوطان ولا الأديان ولا العقائد، أما العلوم الإنسانية والاجتماعية فتتصل بحياة الإنسان وسلوكه وعلاقاته، وتختلف باختلاف عقائد الأمم وفلسفتها وقيمها السائدة ونظرتها إلى الدين والدنيا

يستخدمه الإنسان في التفكير، بل ذهب البعض إلى اعتبار أن خصائص اللغة التي تتحدثها جماعة معينة هي التي تحدد وسائل تفكير تلك الجماعة وتصورها للواقع الذي تعيش فيه.

وهذا التصور يقودنا إلى الإقرار بأهمية اللغة العربية وأثرها على مجتمع الجزيرة العربية، وأن اختيار الحق سبحانه لهذه اللغة لتكون أداة لنقل وحيه وقرآنه ومفاهيم الإسلام للناس كافة؛ حفظ هذا الوحي المبارك، وبحفظة

فإنه بغير هدى ديني صحيح ستظل هذه المشكلة الخاصة بعلاقة الجسم بالعقل بغير حل جذري؛ لأن الدماغ الإنساني هو أعقد شيء في كون الله الواسع بشهادة علماء الجهاز العصبي واعترافهم بأننا مازلنا نجهل حتى الكيفية التي يعطي بها الدماغ للإنسان وعيه وشعوره بذاته، وهو أعلى ما يملكه هذا الإنسان.

وهذا أمر يدعو في الحقيقة إلى التفكير في خلق الله وفي حقيقة التفكير والتدبر وأثرهما الروحي والنفسي والسلوكي على الإنسان.

إذًا، فعلم النفس المعرفي يؤكد أن ما يفكر فيه الإنسان ويشعر به وينفعل له ويدركه على المستوى الشعوري هو الذي يشكل تصوراتة للحياة ويصوغ عقائده وقيمه ويوجه تصرفاته الخارجية السوية منها والشاذة.

## ثانيًا

### ما بين التفكير والتفكر

يشير المؤلف أنه إذا كان للتفكير الداخلي من مشاعر وإدراكات حسية وتخيل وأفكار كل هذا الأثر في تكوين سلوك الفرد وميوله وعقائده ونشاطه الشعوري واللاشعوري وعاداته الحسنة والسيئة، اتضحت لنا بعض جوانب الحكمة من اهتمام القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بموضوع التدبر والتفكر في خلق السموات والأرض بالطريقة التي تملأ العقل والقلب بجلال الخالق سبحانه وكريم صفاته، حتى قيل إن الفكر هو المبدأ والمفتاح للخيرات كلها، وأنه من أفضل أعمال القلب وأنفعها له.

وقد انتبه علماء المسلمين القدامى إلى أهمية علم النفس المعرفي، وأسهبوا في التأليف حول أهمية الخواطر والأفكار التي تدور في الذهن قبل أن تصبح دافعاً وشهوة تزداد قوة حتى ينفذها الفرد بالفعل في واقع الحياة، فإذا كررها أصبحت عادة.

حُفظت اللغة العربية حتى تبقى معجزة القرآن حجة ظاهرة إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها ﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (الحجر: 9).

وقد فتح التطور في الدراسات المعرفية الحديثة نافذة للإحصائي النفسي المسلم ليتعرف بها على أهمية عبادة التفكر وما يصاحبها من نشاط معرفي عقلي داخلي يؤثر في تفكير الإنسان الداخلي وأحاسيسه ومعتقداته، ومن ثم يشكل سلوكه الخارجي فإذا كان تفكيره في صنع الله ونعمه كان ذلك سبباً في زيادة إيمانه وارتقائه بأعماله وسلوكه، أما إن كان تفكيره في ملاذته وشهواته صرفه ذلك عن دينه وانحط سلوكه وإن كان تفكيره في مخاوفه وأحاسيسه بالإحباط والفشل والتشاؤم، كان ذلك سبباً في إصابته بالاكئاب الاستجابي والأمراض النفسية الأخرى.

لذلك؛ فقد ركز إحصائيو علم النفس المعرفي في علاجهم على تغيير التفكير الشعوري عند الإنسان أي ذلك النشاط الفكري الذي يسبق عادة الاستجابات الانفعالية لدى الأسوياء والمرضى، وهو نشاط فكري دائم لا يتوقف ليلاً ولا نهاراً سواء شعر به الإنسان أم لم يشعر وهذا النشاط هو الذي يوجه سلوكه وتصرفاته الخارجية.

وهذا الاستنتاج يؤكد صدق ما قرره الإسلام من أن التفكر في خلق الله هو العمود الفقري للإيمان الذي ينبثق عنه كل عمل خير.

النفس شبيهة بالرحى الدائرة التي لا تسكن، ولا بد لها من شيء تطحنه فإن وضع فيها حَبَّ طحنته وإن وضع فيها حصى أو رمل طحنته أيضًا.

**وجود المدارس الإسلامية في العلوم والمعارف لا يعني إنكار جهود الغرب في هذه العلوم أو إغفالها؛ فالحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها، فهو أحق الناس بها بشرط أن يكون لنا حق النقد، وحق الاختيار، وأن نأخذ من هذا الفكر الغربي وندع حسبما يتفق مع قيمنا وأصول ديننا**

أما الإمام أبو حامد الغزالي، فقد ركز على الجانب التطبيقي العملي، فذكر في كتابه (إحياء علوم الدين) أن على الإنسان المسلم الذي يريد أن تكون أخلاقه جميلة أن يغير أولاً أفكاره عن نفسه، ثم يتكلف القيام بهذه الأخلاق الجميلة بالتدرج حتى تصبح له عادة (اكتسابها بالرياضة والتكلف لتصير طبعًا).

وأكد أن التفاعل بين الناحية المعرفية النفسية وبين السلوك العملي أمر حتمي، فما إن يقوم الإنسان بسلوك أخلاقي معين حتى يظهر أثره في تفكيره ومشاعره، وما إن يغير من أفكاره وأحاسيسه حتى يتغير سلوكه الخارجي ويظهر ذلك على جوارحه.

كما فضّلوا القول في استمرار النشاط الفكري الداخلي للإنسان، والذي لا يتوقف ولو للحظة، وقدموا الكثير من النصائح لمن يريد أن تكون أعماله صالحة وخيرة بأن يراقب أفكاره وخواطره، وأن يديم ذكر الله والتأمل والتفكير في خلق السموات والأرض، وبشروه بأن الخواطر والأفكار الشريرة أو الضارة يمكن تغييرها ومواجهتها قبل أن تصبح شهوة ودافعًا، ونبهوا إلى أن تغيير الدافع أسهل من إيقاف الأمر إذا صار فعلًا وواقعًا، وإيقاف الفعل أسهل من اقتلعه إذا صار عادة، وعلاج العادة يتم بتعويد المرء على ضدها، وقد ذكر العلامة «ابن القيم الجوزية» كل هذه الحقائق وفضّلها في كتاب «الفوائد» وكأنه اطلع على أحدث ما توصل إليه علم النفس المعرفي الحديث في عوامل تشكيل وتوجيه السلوك الإنساني، فكان مما قاله (دافع الخطرة فإن لم تفعل صارت فكرة، ودافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة فحاريها، فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمة، فإن لم تدافعها صارت فعلًا، فإن لم تتداركه بضده صار عادة فيصعب عليك الانتقال عنها).

وصلاح الخواطر بأن تكون مراقبة لوليها، وإلهها، صاعدة إليه، دائرة على مرضاته ومحابّه، وهنا تبدو أهمية قوة الإيمان والعقل فإنها تعين المرء على قبول أحسن الخواطر ودفع أقبحها والنفور منها، وقد خلق الله

إلى خالقها (عَلَّمَ) فيحرك جميع نشاطات المؤمن المعرفية الداخلية والخارجية. وهذا العبور هو ما يعبر عنه باصطلاح العبرة والاعتبار.

ويمر التفكير بثلاث مراحل متداخلة تنتهي بالمرحلة الرابعة التي أطلق عليها المؤلف مصطلح (الشهود).

فهو يبدأ أولاً بالمعارف التي تأتي عن طريق الإدراك الحسي المباشر بالسمع والنظر واللمس وغيرها من الحواس أو بطريق غير مباشر، كما يحدث في ظاهرة التخيل، أو قد تكون هذه المعارف عقلية مجردة لا علاقة لها بالنواحي العاطفية والانفعالية.

فإذا دقق الإنسان فيها النظر، وتعرف على بعض خصائصها الجمالية ودقة صنعها أو قوتها، فإنه ينتقل من المعرفة الباردة إلى الانبهار بجمال التنسيق وعظمة الصنع وبهاء المنظر، وهذه هي المرحلة الثانية وهي مرحلة تذوق وأحاسيس مرهفة ومشاعر متدفقة، فإذا انتقل بهذا الإحساس إلى الخالق المبدع فسيزيده هذا خشوعاً ومعرفة بالله وبصفاته العلية، وبهذا تكتمل حلقات التفكير الثلاث، وهذه هي النعمة الكبرى التي لا تكون إلا للمؤمن فإذا داوم المؤمن على هذه الحالة وصل إلى المرحلة الرابعة التي يصبح فيها التفكير عادة متأصلة فيه، ويصبح كل شيء في بيئته، مثيراً للفكر محرّكاً للتأمل، وعندها يكون قد

كما تطرق إلى موضوع العلاج بالضد مشيراً إلى أن الرذائل وأمراض القلوب (كما في علل الأبدان) تعالج أيضاً بالضد، فمرض الجهل يعالج بالتعلم، والبخل بالتسخي، والكبر بالتواضع، والشرة يعالج بالكف عن المشتته تكلفاً.

والخلاصة أن التفكير هو مفتاح كل خير؛ لأنه يصبغ جميع النشاطات المعرفية للمؤمن بذكر الله والتعرف على آلائه ونعمه، فإذا داوم المرء على التفكير صار له عادة طيبة مباركة وخشع قلبه، وأصبح كل مثير في بيئته لا يستجيب له إلا بالطيب من الأحاسيس والمشاعر التي تسيطر على شعوره ونشاطه الفكري الداخلي، ومن يطيل الفكر يسهل عليه القيام بالطاعات والعبادات، وهذا ما يكشف فضيلة التفكير، وأنه خير من الذكر والتذكر؛ لأن الفكرة ذكر وزيارة، كما قال الإمام الغزالي.

ولذلك؛ فإن القلب المتدبر المتفكر في مخلوقات الله وآلائه والموصول بالآخرة يكتشف الخواطر الشريرة التي تمر على ذهنه بسهولة بفضل حساسيته المفرطة التي اكتسبها من إدامة التفكير والذكر، ومن ثم يفسد مفعولها تماماً.

وهذا يعني أن التفكير يستفيد من كل الأساليب المعرفية التي يستخدمها الإنسان في عمليات التفكير، لكنه يختلف عن التفكير في عمقه وفي عبوره من الدنيا إلى الآخرة، ومن المخلوقات



والانفعالية في تكوين الاضطرابات الجسمية، ودور التأمل في علاجها وصلة ذلك بالتفكير كعبادة إسلامية.

فالتفكير في شرائع الإسلام وعباداته المفروضة يجد أن في كل ما أمر الله به أو نهى عنه فائدة للمسلم في دنياه قبل آخرته.

**(التفكير من المشاهدة إلى الشهود) يعني  
الابتداء من الإدراك الحسي الذي يقوم عليه  
العلم التجريبي إلى منزلة المراقبة والبصيرة  
الثاقبة التي ترى الله في كل شيء، وهو ما  
يسميه ابن تيمية (الشهود الصحيح)**

ولعله من الواضح الآن أنه كلما تقدم العلم الحديث في مجال الطب والعلوم النفسية والاجتماعية ظهرت الفوائد والحكم التي لا تعد ولا تحصى من تطبيق دقائق التشريع، فهناك الكثير من الجوانب والظواهر التي حرّمها الله قد فرغ العلم الحديث من إثبات حكمتها، مثل تحريم الخمر وتعاطي المخدرات والزنا واللواط وغيرها من الآفات الاجتماعية التي باتت اليوم تهدد الحضارة الحديثة بشقيها الغربي والشرقي.

وعلى الجانب الآخر، فإن ما أمر به الشارع الحكيم من فرائض وسنن ومستحبات أكدت الأبحاث الطبية الحديثة فوائدها في الحفاظ

وصل فعلاً إلى مرحلة البصيرة والشهود، والتي يقول الإمام «ابن القيم» عن المتفكر الذي يصل إليها: إنه «يفتح له باب شهود عظمة الله وباب الشعور بمشهد القيومية، فيرى سائر التقلبات الكونية وتصاريح الوجود بيده سبحانه وحده... وعند ذلك إذا وقع نظره على شيء من المخلوقات دلّه على خالقه وبارئه وصفات كماله ونعوت جلاله فيتحوّل الكون كله إلى معبد ومسجد لا يدخله إلا المؤمن عندما تصفو روحه، ويخشع قلبه ويلقى السمع وهو شهيد؛ لذلك انصرف أسلافنا العظام في صدر الإسلام عن زخرفة المساجد وتشبيدها إلى تزكية أنفسهم وتقويمها».

لكن التفكير والمشاهدة لا يقتصران على الأشياء الجميلة في هذا الكون الذي يجمع بين الجميل والقيح والعظيم والحقير، فقد تكون المشاهدة لخبرات مؤلمة أو مقززة ينظر إليها المتفكر ليجتنبها ويحذرهما. فكم من متجبر شرير أخذه الله أخذ عزيز مقتدر ليعتبر به المؤمن، ويحذر من مصيره كما حدث لقارون وفرعون وغيرهما من جبابرة الأرض.

### ثالثاً

## ما بين التفكير والتأمل الارتقائي

يلقي المؤلف تحت هذا العنوان مزيداً من الأضواء على أهمية الجوانب المعرفية

## رابعاً

### بعض الأساليب القرآنية في الحض على التفكير

لما كان التفكير في مخلوقات الله من أعظم العبادات التي دعا إليها الإسلام، فلا عجب أن نرى كثيراً من الآيات القرآنية تحض على التدبر في خلق السموات والأرض بشتى الأساليب التي تتاسب كل مزاج وحالة روحية لتخرج الناس من بلادة الحس وهمود العادة ورتابة المؤلف ليروا آيات ربهم في الكون ببصيرة حية وقلب شفاف.

وفي المقابل نجد طائفة أخرى من الآيات يأتي الحض فيها على التفكير في صورة الثناء الودود على أولي الألباب الذين لا يرون في الوجود شيئاً إلا وكان لهم فيه عبرة وتذكرة بالله ونعمه التي لا تحصى ومظاهر جمال الخلق وإبداع الكون وتناسقه في كل جوانبه وأبعاده بلا عوج ولا فطور.

ولا شك أن هذه المكانة العالية التي أولاها الإسلام لعبادة التفكير هي التي جعلت علماء وزهاد، من أمثال: «الحسن البصري» (رضي الله عنه) يقول: «تفكر ساعة خير من قيام ليلة»، وأمير المؤمنين عمر بن عبد العزيز (رضي الله عنه) يقرر بأن «الكلام بذكر الله (ﷻ) حسن والفكرة في نعم الله أفضل العبادة».

على الصحة الجسمية والنفسية للمؤمنين وعلى رأسها النظافة الشخصية، الاقتصاد في الطعام وعدم الإسراف المؤدي للبدانة، فضلاً عن القيم والفوائد الصحية للصوم والصلاة وغيرها من العبادات والشعائر.

ومن ثم، تتأكد قيمة التفكير والتأمل من حيث هو عبادة بالنسبة للصحة الجسمية والنفسية للمؤمن من خلال المئات من الدراسات والأبحاث الحديثة التي أثبتت قدرة التأمل الارتقائي والعامل الروحي والإيماني في علاج التوتر والقلق وضغط الدم والأرق والصداع النصفي وغيرها من الاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية).

بعبارة أخرى، فقد أثبتت هذه الدراسات أن النشاط المعرفي والانفعالي للإنسان والتأمل وما يصاحبه من استرخاء له تأثير قوي ومباشر على مقاومته الطبيعية للأمراض الجسمية وفي علاج الاضطرابات الجسمية والنفسية؛ بسبب صحة عقيدته وبساطتها ونفاذ بصيرته ووضوح رؤيته الدينية وتدريبه المستمر على التأمل والتفكير في صلاته وتسبيحه منذ نعومة أظفاره وربطه بعبادة الله وحسن الصلة به، وهذا ما يصدق الأثر المشهور «لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا».

## خامسًا

### التفكر عبادة حرة طليقة

يُذَكِّر المؤلف أن التفكر عبادة حرة طليقة لا يحدّها عائق من اختلاف الزمان ولا المكان ولا ماهية الأشياء وهو أيضًا سياحة فكرية وجدانية تحيي القلوب، وتثير البصائر عندما يعبر الذهن من آيات الله في الكون إلى خالقها ومدبرها وهذا هو المعنى الحقيقي للاعتبار.

فالقرآن الكريم يحض على التفكير في مخلوقات الله الطبيعية، ويدعو المؤمنين إلى التفكير في ما أنعم الله به عليهم من مخترعات أنجزها علماء سخرهم الله لخدمة البشرية، كما يدعوهم إلى تأمل حاضرهم ويذكرهم بتدبر مصائر الأمم الغابرة، كما يأمرهم بالتفكر في الآخرة.

إلا أنه وفي ظل المخترعات الحديثة التي تأتي من دول غريبة لا تؤمن بالإسلام أصلاً قد يحدث انقصاص في حس المؤمن المعاصر بين مخلوقات الله الطبيعية التي يرى فيها قدرة الله ورحمته ونعمه العظيمة، وبين تكنولوجيا المدنية الحديثة التي لا يستثير بعضها فيه إلا الاستجابات السيئة.

وقد عمق دعاة الفكر الغربي والشرقي هذا الاتجاه في بعض النفوس حتى أصبح الانقصاص بين مخلوقات الله الطبيعية ومخترعات الإنسان

ولم تقتصر دعوة الإسلام إلى التفكير على مخلوقات الله في الكون الفسيح من سموات وأرض وبحار ومحيطات وطيور وحيوانات ونباتات وغيرها، لكنها خصّت الإنسان الذي هو أهم مخلوق فيها بكثير من الآيات التي تحض الإنسان نفسه على التفكير في خلقه، وفي ربط هذا الخلق بكرم الله عليه ومنه ورحمته به.

ففي كثير من الآيات الكريمة، يقسم الله تعالى بالنفس الإنسانية، وكيف أحسن خلقها وسوّاها في أحسن تقويم، ورفع قدرها حين قرنّها بذاته العليّة، كما في قوله ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (الشمس: 7-8).

وفي هذا الصدد، يقرر الأستاذ سيد قطب من خلال معايشة الآيات القرآنية مثل قوله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الذاريات: 21) أن الإنسان هو العجيب الكبري في هذه الأرض، ولكنه يغفل عن قيمته وعن أسرار الكامنة في كيانه حين يغفل قلبه عن الإيمان وحين يحرم نعمة اليقين.

**يقول العالم البريطاني الشهير «سيرل بيرت» هازلاً: «إن علم النفس الحديث قد فقد روحه ثم فقد شعوره ثم فقد عقله»**

على أسرار النوم وما يتخلله من أحلام مرعبة أو رؤى طيبة مبشرة استطاع أن يتصور الموت وما يصاحبه من أحوال القبر والبرزخ.

وكذلك هناك تشابه بين نعيم الدنيا والآخرة، لكنه تشابه لا يخطر على قلب بشر، فقد قال رسول الله (ﷺ) عن الجنة: «فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر».

كما أن نار الدنيا تذكر العباد بنار جهنم وعذابها رغم عظم الفرق وصعوبة القياس، فتستثير فيهم الخوف منها والبعد عنها وتجنب الأسباب والأعمال الموصلة إليها.

وما يحدث يوم القيامة من انقلاب كوني شامل فعلمه عند الله تعالى ولا يقاس أبداً على ما نعهده في الدنيا من زلازل مدمرة أو فيضانات أو براكين جائحة.

إذا؛ فليس في هذا الكون أو الوجود غير الله تعالى وخلقته، والمؤمن محظور عليه التفكير في ذات الله، وله الحرية بعد ذلك في أن يتفكر فيما يشاء.

## سابعاً

### الفروق الفردية في درجات التفكير

بعد إقرار حرية المؤمن في التفكير في مخلوقات الله وفي الكون المحيط بعيداً عن التفكير في ذات الله يتبادر إلى الذهن السؤال:

الحديثة انفصاماً بين العلم والدين، ولا شك أن أوضاع العالم الإسلامي المهينة اليوم هي بسبب ما كسبته أيدي المسلمين من تتكر لمنهج الله في الأرض.

## سادساً

### التفكر في الغيبيات وحدوده

ذكرنا من قبل أن التفكير عبادة حرة طليقة لا يحدها قيد إلا قيدها واحداً هو التفكير في ذات الله تعالى ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ (الشورى: 11)، نظراً لمحدودية معرفة الإنسان بدماعه وجهازه العصبي، وكذلك جهله بحقيقة عقله وروحه ونفسه، ومن ثم فكيف يجروء على التفكير في ذات الله العلية وفيمن لا يحده زمان ولا مكان فهو خالق الزمان والمكان.

وصفات الله مثل ذاته سبحانه، فكما أن جمال الذات الإلهية أمر لا يدركه سواء ولا يعلمه غيره، فكذلك صفات الذات الإلهية، لكن المؤمن يدرك بقدر ما أوتي من إيمان جمال هذه الصفات، فيستدل بها على الذات.

أما جواز تفكره في الموت وما بعد الموت والبرزخ والآخرة رغم أنها أيضاً كلها أمور غيبية، فلأن هذه الظواهر جميعها وإن خفيت خصائصها على المؤمن في حياته الدنيا هي على كل حال من مخلوقات الله، كما أن لها تشابهاً ومثالاً في الحياة الدنيا، فمن تعرف

أقدر على التفكير في خلق الله لفترات أطول  
وبدرجات أعمق من غيره من الناس.

### 3- الحالة الانفعالية والعقلية:

فالتفكير يحتاج إلى الطمأنينة والهدوء  
النفسي والصحة الجسمية والنفسية، ولا  
يتوقع من المؤمن المصاب بالقلق المعقد أو

هل هناك درجات مختلفة للتفكير والتأمل؟  
وهل هناك فروق بين الأفراد في هذا التفكير  
يختلف معها الأجر والثواب؟

ويجب المؤلف مشيرًا إلى أن هناك على  
الأقل ثمانية أبعاد ومتغيرات متداخلة تتضافر  
في تكوين هذه الفروق، وهي:

## التفكير في آيات الله وفي الأنفس والآفاق هو العمود الفقري للإيمان الذي ينبثق عنه كل خير

الاكتئاب المزني أو الوسواس القهري أو غير  
ذلك من الاضطرابات العصائية الحادة - لا  
يتوقع منه أن يتفكر في خلق السموات والأرض  
بدرجة عالية من التركيز والعمق بعد أن ابتلاه  
الله بما يشغله عن ذلك، ولذلك فما بين  
السواء النفسي المطمئن والذهان الذي رفع  
عنه القلم هناك درجات من الحالات النفسية  
والانفعالية التي تنقص من قدرة الفرد على  
التفكير بقدر حدتها.

### 4- العوامل البيئية:

تلعب البيئة التي يعيش فيها المؤمن ودرجة  
خلو ذهنه أو انشغاله بالمشكلات اليومية ومتاعب  
الحياة المعروفة ونوع العمل الوظيفي الذي يقوم  
به - دورًا كبيرًا في قدرته على التفكير  
الصحيح أو السقيم.

### 1- عمق الإيمان:

فكلما ازداد إيمان المسلم سهل عليه  
الاستغراق في ملكوت ربه واستجاشة أنبل  
مشاعر الخشية والحب، وكلما ازداد تبعًا لذلك  
عمق تفكيره وتدبره في خلق السموات والأرض  
بحيث يترقى في مراحل التفكير السابق  
ذكرها، وهنا تصدق عليه صفة المتقلب بين  
الذكر والفكر.

### 2- القدرة على التركيز الذهني:

يتعلق هذا البعد ببعض خصائص المؤمن  
وسمات شخصيته وبقدرته الفطرية على  
التركيز الذهني دون أن يشعر بالتعب أو الملل  
السريع، وهذه الخاصية تعتمد على خصائص  
الجهاز العصبي الذي وهبه الله إياه بغض  
النظر عن إيمانه أو كفره، فإذا كان مؤمنًا كان

الصالحة وأثر الصحة من أهم العوامل التي تؤثر في عمق التفكير لدى المؤمنين.

#### 7- ماهية الأشياء:

يعتبر تفكير الإنسان في مخلوقات الله الطبيعية من السهولة بمكان، مقارنة بتدبره في مخترعات الإنسان وربطها بنعم الله؛ لأن المخترعات الاصطناعية تحتاج إلى درجة أكبر من التجريد بالمقارنة بالأشياء الطبيعية التي لم تمسها يد الإنسان.

#### 8- درجة ألفة المتفكر على الأشياء:

كلما ازدادت درجة الألفة مع الأشياء المحيطة بالمرء زادت معها كثافة غشاوة التعود على بصره حتى ينسى وجود أهم الأشياء في حياته؛ فحجاب التعود هذا (كما يسميه المؤلف) هو الذي أعاق الإنسان عن التفكير في الإنسان ذاته؛ لأنه أكثر شيء ألفة بالنسبة له، فقد استطاع الإنسان على مدار العصور أن ينظر في كل شيء حوله، وأن يطور علوم الأرض والزراعة والكيمياء ووسائل الانتقال والإنتاج وفنون الحرب وغيرها، لكن علوم الإنسان بقيت تعاني من التخلف الواضح، وإن استطاع الإنسان الحديث أن يعوض بعض ما فاتته في ميدان دراسات الإنسان المادية والبيولوجية، فإن علوم الإنسان النفسية والاجتماعية مازالت في تأخر نسبي كبير.

فالمؤمن الذي يعيش حياة أسرية ومهنية وتعليمية مستقرة في بلد تتوافر فيه جميع أسباب الحياة الرغدة يجد أن كل ما يحيط به في بيئته يشجعه على الذكر والتفكير والتدبر الدؤوب، أما المؤمن المرهق المطحون في دوامة الحياة وظروفها الخائفة، لا يجد الوقت ولا الهدوء الذي يؤهله لعمق الفكرة في خلق الله أو الذكر أو التدبر، حتى وإن كان متساوياً مع المؤمن الأول في درجة إيمانه أو متشابهاً معه في تكوينه العصبي والنفسي.

#### 5- درجة معرفة المؤمن بالشيء الذي

#### يتفكر فيه:

فكل إنسان يجد حوله في هذا الوجود من العبر والآيات بقدر معرفته وعلمه بما يتأمله، فإن كان الناس على درجة واحدة من الإيمان والتركيز وحضور القلب، فإن العالم المتخصص سيكون بمقدوره الوصول إلى درجة أعلى بكثير في عمق تفكره من غيره.

#### 6- القدوة الصالحة وأثر الصحة:

يمكن القول: إن أثر القدوة الصالحة والصحة أمر لا يحتاج إلى إثبات أو تأكيد؛ فقد جاء الدين بتوضيحه وعلم النفس الاجتماعي التجريبي الحديث بتثبيته ومشاهدات عامة الناس بتأكيد، حتى أصبح عندهم من البديهيات؛ لذلك فإن عامل القدوة

والمخلوقات بفضل تقدم العلم التقني الحديث، ذلك لأن التأثير الحقيقي بما يراه ويحسه المؤمن في بيئته يعتمد أساساً على عمق إيمانه وخشيته لله وحبه له (ﷺ) أكثر بكثير مما يعتمد على ما يعرفه من معلومات وما يكرسه من وقت للبحث في ظواهر الأشياء.

فالتفكير حالة انفعالية يتأثر فيها المؤمن بما يحسه وما يدركه من دقة وجمال في كون الله الواسع وليس مجرد حالة معرفية باردة تزداد بازدياد المعلومات، فكأن درجة عمق التفكير تساوي درجة العامل الإيماني مضروبة في درجة أي عامل آخر مضافة إلى غيره من العوامل.

### **التفكير حالة انفعالية يتأثر فيها المؤمن بما يحسه وما يدركه من دقة وجمال في كون الله الواسع وليس مجرد حالة معرفية باردة تزداد بازدياد المعلومات**

وهذا يعني أنه لو ازداد العامل الإيماني كان له تأثير مضاعف في ازدياد عمق التفكير؛ بسبب تفاعله مع جميع العوامل الأخرى، أما إذا ازدادت العوامل الأخرى كعوامل مستقلة كان تأثيرها محدوداً بالنسبة إلى العامل الإيماني.

ومن ثم؛ فمن كان له إيمان الصحابة (رضي الله عنهم) يكفيهم القليل من العلم الظاهر لما يراه في بيئته والقليل من الوقت ليصل إلى أعماق من التفكير لا تشرئب إليها أعناق الضعفاء أمثالنا

وبعد استعراض أهم العوامل التي تؤدي إلى الفروق الفردية بين المؤمنين في عمق تفكيرهم يطرح المؤلف سؤالاً معتبراً، حول الأهمية النسبية لهذه العوامل المختلفة؟

فيرى أن أهمية أي عامل من هذه العوامل المختلفة تعتمد على ظروف الشخص الذي يقوم بعملية التفكير؛ ففي بعض الحالات يزداد عمق التفكير بشكل ملحوظ إذا تحسنت الحالة الانفعالية والمزاجية للمؤمن، بينما في حالات أخرى يجد المسلم نفسه أكثر قدرة ومداومة على التفكير والتدبر إذا انتقل من صخب المدينة إلى قرية هادئة وجد فيها من يعينه ويشد أزره في طريق الطاعة والتقوى.

لكن العامل الأساسي الذي يحدد عمق الفكرة بالنسبة للمؤمن المتدبر في خلق الله هو العامل الإيماني، فعمق الإيمان والصلة بالله هما العمود الفقري لعملية التفكير والشهود الصحيح، أما العوامل الأخرى على أهميتها فلا تعدو كونها جوانب ثانوية تخضع لهذا العامل الإيماني، وتستمد قدرتها على التأثير من طاقته.

وبناء عليه، يرى المؤلف أنه قد أخطأ من قال من العلماء المحدثين بأننا أصبحنا اليوم أكثر قدرة - حتى من زمن الصحابة - على الوصول إلى درجة أعلى من التفكير في خلق الله لازدياد معرفتنا بخصائص الأشياء



ينفذون من بدائع الخلق إلى إبداع وقدرة الخالق ﴿يَعْمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ﴾ (الروم: 7).

ويرى أن مشكلة العبور من الظواهر الكونية إلى خالقها تمثل الفرق الأساسي بين العالم التجريبي المسلم وغير المسلم؛ ذلك أن الخطوات الأولى في التفكير كعبادة أو على الأقل التفكير في بيئة الفرد الخارجية هي الملاحظة الواعية والمشاهدة الدقيقة بالحواس، وهذه هي بعينها الخطوة الأساسية التي تعتمد عليها الطريقة العلمية للوصول إلى نظرياتها ونتائجها المعتمدة.

وفي هذا الصدد قد يتشابه تفكير الإنسان المسلم في الكون مع بحوث العالم التجريبي الحديث ولو ظاهرياً في أن كليهما لا يفتش عن الأشياء المتفرقة التي لا صلة بينها بل يستقصيان السنن والقوانين العامة الثابتة في خلق السموات والأرض؛ ذلك أنه عندما ينظر المرء في كون الله الواسع يفتش بفطرته عن النواميس التي تنظم الظواهر المختلفة حتى يستطيع التنبؤ بحدوثها في إطار هذا الانتظام، بينما يهتز قلب المؤمن عندما يتعرف على خفايا هذه النواميس الإلهية في دقيق صنع الله، سواء كان ذلك في اكتشاف اللغة الكيميائية لنملة صغيرة أو في التعرف على مدار جرم سماوي هائل.

والعكس صحيح تماماً، فمن كان له علم الأولين والآخريين بما يتفكر فيه وكان له كل ما يريد من وقت وهدوء بال، لكنه ضعيف الإيمان فلن يصل إلى درجة عالية من عمق التفكير مهما بذل من جهد، فإذا انخفض العامل الإيماني إلى درجة الصفر - أي الكفر الصريح - فإن العوامل الأخرى كلها تصبح عديمة القيمة مهما بلغ حجمها.

وإذا كان الأمر كذلك، فعلى المؤمن الذي يرغب في إعادة النظر في تفكيره وزيادة اهتمامه بهذه العبادة العظيمة عليه أن يعرض نفسه على هذه العوامل وغيرها ليجتهد في مزاولة الأنشطة الجالبة لعمق الفكرة، وترسيخ عبادة التفكير في كيانه النفسي والروحي، وأن يتعرف على تلك العوامل والعادات التي تصده أو تعوقه عن التفكير فيتجنبها ويقاومها بضدها.

## ثامناً

### التفكر في سنن الكون بين العلم التجريبي والدين

تحت هذا العنوان، يطلق المؤلف صيحة تحذير قوية من الغفلة عن آيات الله الواضحة التي تعرض للمرء ليل نهار في صفحات الكون الناصعة ﴿وَكَأَيِّن مِّنْ آيَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ﴾ (يوسف: 105)، أو الوقوف بهذه الآيات عند جوانبها الظاهرة فلا

التفكر ذاته، وفي العقل وما أودعه الله فيه من قدرات وأسرار.

فوصفه الإمام الغزالي بقوله: «العقل لا يرى له شخصًا ولا يسمع له حسًا ولا يشم له ريحًا... ومع ذلك فهو أمر مطاع، ومفكر ومشاهد للغيوب،... اتسع له ما ضاق عن الأبصار ووسع له ما ضاقت عنه الأوعية يؤمن بما غيبته حجب الله سبحانه مما بين سمواته وما فوقها وأرضه وما تحتها كأنه يشاهده أبين من رأي العين... فهو موضع الحكمة ومعدن العلم كلما ازداد علمًا ازداد سعة وقوة يأمر الجوارح بالتحرك فلا يكاد أن يميز بين الهم بالحركة وبين التحرك بسرعة الطاقة أيهما أسبق».

**علم النفس المعرفي يؤكد أن ما يفكر فيه الإنسان ويشعر به وينفعل له ويدركه على المستوى الشعوري هو الذي يشكل تصوراتهِ للحياة ويصوغ عقائده وقيمه ويوجه تصرفاته الخارجية**

ولم يكتف الغزالي بالتفكر في نعمة العقل، بل تعدى ذلك إلى التفكير أيضًا في نعمة سلب العقل عند الأطفال حديثي الولادة، فتحدث بدقة عن مراحل النمو العقلي عند الإنسان وكانه متخصص في علم نفس النمو.

ولعل هذه الفطرة التي أودعها الله في قلوب الرجال هي التي تجعل المتفكرين من علماء اليوم يتحدثون بلغة العباد، حتى وإن لم يكونوا مسلمين مثلما تحدث العالم الأمريكي د. «سيسل هامان» - أستاذ الطفيليات الحيوانية - عن قدرة الله في خلق الطيور، وكيف سواها وهداها تبعًا لقوانين خاصة لا نكاد ندري نحن عن كنهها وحقيقتها شيئًا، ومن الجميل أن علماء المسلمين الأوائل قد سبقوا علماء اليوم في كثير من معارفهم الحديثة، ففى موضوع الطيور الذي طرقة د. «سيسل هامان» نجد أن الإمام الغزالي على سبيل المثال قد فصل فيه القول وكأنه عالم حديث متخصص، وأودع نتاج فكره وتفكره في عالم الطيور في كتابه (الحكمة في مخلوقات الله) الذي أفاض فيه في بديع صنع الله في خلق الطير ووسائل طيرانه وكأنه اطلع على قوانين ديناميات الطير الحديثة.

وكذلك فعل د. مصطفى محمود مع التفكير في عالم النمل ونظامه الدقيق في بناء بيوته الهندسية، وفي التوزيع الدقيق للاختصاصات بين أفرادها والتواصل الفعال بين أعدادها الهائلة.

ولم يكتف هؤلاء العلماء بالتدبر في المخلوقات الظاهرة، بل تعدوا ذلك إلى التفكير في أكثر الأشياء تجريدًا حتى تفكروا في

ويرى صنع الله وسننه فيها إنما يقوم بأرقى أنواع العبادات، ويصدق فيه قول الله تعالى ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ (فاطر: 28). وإن أخلص النية في بحثه وتأمله وملاحظاته في معمله، فله فيه أجر عظيم فهو يرجو من الله ما لا يرجو غيره في الدنيا والآخرة.

وهذا الثواب المرجو لا بد أن يدفع المؤلف المسلم إلى التميز والبذل والتفوق على نظيره غير المسلم في كل الميادين، وبخاصة في ميدان العلم، فإذا توصل إلى اكتشاف أو اختراع تستفيد منه البشرية كان له صدقة جارية في حياته وبعد مماته.

إذا؛ فأبحاث العالم المسلم عبادة تفكر، كما أنها استجابة لأمر رسول الله (ﷺ) «طلب العلم فريضة على كل مسلم»، ونتائج هذه الأبحاث المفيدة صدقة جارية لصاحبها.

وهذا الارتباط الوثيق بين مداومة الفكر والتفكير في الكون الواسع كعبادة راقية وبين تقدم العلم أمر يؤكد تاريخ تقدم العلم التجريبي للأمة الإسلامية، فما من شك في أن الكشوفات والاختراعات التي قدمها علماء المسلمين في كل الحقول والميادين قد علّمت أوروبا الطريقة العلمية التي أقامت عليها حضارتها، وما من شك أيضاً في أن هذه الإنجازات كانت نتيجة مباشرة لإيمانهم العميق بالله واتباعهم لتعاليم دينهم وأوامره لهم بالنظر

فهذه الأمثلة إذاً هي غيض من فيض لعمق تفكير علمائنا الأوائل والمتأخرين تظهر بوضوح قدرتهم على سبر أغوار الأشياء واكتشاف سنن الله في خلقه.

وتظهر أن البحث عن النواميس التي تنظم الكون يشترك فيها العابد المتفكر مع المؤلف الحديث، وإن اختلفت الغايات وتباينت الملل؛ ذلك أن هذا الانتظام في الكون الذي يبحث عن قوانينه ومبادئه العلم التجريبي الحديث، والذي يسمح لنا بالتنبؤ بأحداث الكون بدقة فائقة هو بذاته من أهم الأدلة التي يستخدمها القرآن الكريم لإثبات حقيقة الحقائق، وهي أن لهذا الكون إلهاً وخالقاً يمسكه، وفي هذا يلجأ الوحي إلى استثارة فطرة عقدها الله في قلوب الناس، ألا وهي البحث عن هذه السنن والناواميس التي تنسق هذا الكون وتنظم مساره وحركته ﴿وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ وَالْقَمَرَ قَدَّرْنَاهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ﴾ (يس: 38).

لذلك؛ فإن المؤلف المسلم إذا أخلص في عمله وعمله فإنه سيجد أن دوافعه للبحث والدراسة بل والمكافأة التي سيحصل عليها ستفوق كثيراً ما يحصل عليه المؤلف غير المسلم، فكلاهما ربما يحصل على المادة والشهرة، لكن المؤلف المسلم الذي يكتشف العلاقات الدقيقة في الظواهر المادية أو البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية،

ولا شك أن هذه الشهادة المنصفة والموضوعية من قبل واحدة من مستشركي الغرب تبين بما لا يدع مجالاً للشك حجم التطور الهائل للعلم التجريبي في العالم الإسلامي عندما كان التدبر في خلق الله والتفكير في سننه الراسخة أساساً لتلك النهضة العلمية المؤمنة التي وجدت الرشد والسعادة حين أقامت حضارتها على أساس الفطرة التي فطر الله الناس عليها .

في السموات والأرض والبحث عن سنن الله ونواميسه وآياته وحكمته في مخلوقاته، وهي أيضاً استجابة لأمر الله ورسوله بطلب العلم .

وفي ذلك تقول المستشرقة الألمانية «زيجريد هونكه» في كتابها «شمس العرب تسطع على الغرب» تقول: «كان محمد (ﷺ) يرى في تعمق أتباعه في دراسة المخلوقات وعجائبها وسيلة للتعرف على قدرة الخالق، وكان يرى أن المعرفة

**التفكير هو مفتاح كل خير؛ لأنه يصبغ جميع النشاطات المعرفية للمؤمن بذكر الله والتعرف على آلائه ونعمه، فإذا داوم المرء على التفكير صار له عادة طيبة مباركة وخشع قلبه، وأصبح كل مثير في بيئته لا يستجيب له إلا بالطيب من الأحاسيس والمشاعر**

فلما تخلّى المسلمون عن فطرتهم وأصول دينهم، ونحووا الإسلام عن إدارة حياتهم حدثت الكارثة بالفصل المشووم بين المادة والروح وبين العلم والدي، فنبرزت أوروبا، وأقامت نهضتها على أسس مادية بعيدة عن هدي الله، فأورثت أهلها ومن تبعهم من أهل الأرض شقاء وضلالاً ظاهراً تؤكد الإحصائيات المذهلة للانتحار والإدمان والعصاب والإجرام .

ومن ثمّ؛ فلا صلاح ولا سعادة للبشرية ولا مخرجاً لها من مشكلاتها الراهنة إلا إذا أعادت بناء صرح نهضتها على جناحين متوازنين بين الجهد البشري العلمي وهدي السماء وإعادة

تتير طريق الإيمان» كما تشيد بإنجازات علماء المسلمين وأبحاثهم التي قلبت كثيراً من النظريات التي كانت قائمة في أوروبا العصور الوسطى رأساً على عقب وتسلبت الضوء على إسهامات ابن الهيثم في مجال علم البصريات وابن سينا في حقل الطب من خلال كتابه (القانون)، وتعتزف بأن الغرب أقام أسس حضارته الحديثة على أكتاف علماء المسلمين أمثال الخوارزمي والرازي وجابر بن حيان، وإنجازاتهم في كل ميادين العلم كالفلك والكيمياء والطب والهندسة وغيرها .

الأهداف المقررة لها بحسب هذا الناموس، وأنه بقدرته تعالى قد سخرها للإنسان، ويسر له كشف أسرارها ومعرفة قوانينها، وأن على الإنسان أن يشكر الله تعالى كلما هيا له أن يظفر بمعونة إحداهما وفق سننه وتقديره الحكيم ﴿وَلَنْ نَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا﴾ (الأحزاب: 62).

العلاقة المفقودة بين الأرض والسماء وبين الكون وخالقه وسننه فيه، تلك العلاقة التي يؤمن صاحبها بأن هناك علاقة أخرى غير علاقة القهر والجفوة التي يتغنى بها علماء الغرب تحت مسمى قهر الطبيعة، ويقر بأن الله تعالى هو مبدع هذه الطبيعة بكل مكوناتها ومسيرها وفق ناموس واحد لتتعاون على بلوغ

## وختامًا

فقد طوّف بنا المؤلف د. مالك بدري في أرجاء هذا الكون الفسيح، محاولاً توضيح قيمة التفكير كعبادة حرة طليقة تربط الكون بخالقه، وتفتح له نافذة إلى التأمل الارتقائي من الشهادة إلى الشهود، ومناقشتها من زاوية علم النفس الحديث، ورصد أهم الإسهامات النفسية الحديثة التي تؤكد قيمة الفكر والتأمل في تكوين الأسس المعرفية والعاطفية للإنسان، وتوجيه سلوكه ودوافعه، وصياغة عاداته، وعلاج اضطراباته، وإثراء حياته النفسية والروحية.

كما أشار إلى أهم الأساليب القرآنية في الحض على التفكير في خلق السموات والأرض وطبيعة هذا التفكير ومراحله من وجهة نظر علماء المسلمين القدامى، ومقارنة ذلك بما وصل إليه علم النفس الحديث، كما سلط الضوء على أهم العوامل البيئية والجبليّة (الفطرية الطبيعية) التي تجعل بعض المؤمنين أشد عمقاً في تفكيرهم، وأكثر اهتماماً بعبادة التفكير من غيرهم.

وعمومًا، فإن هذا الكتاب بموضوعاته الثمانية يعد نموذجًا لما يمكن أن تقدمه العلوم الإنسانية من خدمة للإيمان وللقيم الروحية العليا، وبالتالي لقيم الإنسان إذا تناولها عقل مسلم بالبحث والدرس جاعلاً من القرآن والسنة مصدره ونبراسه.







عرض : منى سمير

## الوسواس القهري

دليل تثقيفي للمصابين وذويهم

- عدد الصفحات: 44 صفحة

- طبعة : 2019 م

الناشر

اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية  
"فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر"

### المؤلفة

د. حصة بنت مسفر الغامدي

أخصائية أول علم نفس سريري

- كلية الطب، جامعة عبدالرحمن بن فيصل - الرياض

- دبلوم العلاج المعرفي السلوكي - الرياض

رجوع





الوسواس القهري اضطراب يصيب النفس البشرية سواء كان الشخص صغيراً أو كبيراً، وهو من المنغصات الكبرى للشخص ولأسرته، ومما لا شك فيه أنه يحتاج إلى العلاج على يد الاختصاصي النفسي المتصف بالكفاءة والخبرة، ويحتاج معه المصاب إلى الدعم من المحيطين سواء الأسرة أو الرفاق.

ويعد هذا الكتاب بمثابة دليل للمصابين وذويهم، وحول هذا العنوان تدور سطور الكتاب التالية، والذي قسمته المؤلفة لعدة عناوين تشرح الاضطراب ليتعرف المرضى وذويهم على علاماته ليسارعوا بطلب الشفاء:

- اضطراب الوسواس القهري.
- التفسير العلمي للاضطراب القهري.
- التدخلات العلاجية للوسواس.
- الأطفال والمراهقون واضطراب الوسواس القهري.
- الوقاية والانتكاس.
- المصابون باضطراب الوسواس وذووهم.
- وختمت المؤلفة الكتاب بأسئلة شائعة عن الاضطراب.

## مقدمة

## أولاً

### الأفكار الوسواسية الشائعة

هناك أفكار وسواسية أكثر شيوعاً تظهر أعراض القلق على المريض فور حدوثها، مثل:

#### - الاتساخ:

الخوف من التلوث بالأتربة والجراثيم، أو الإصابة بالأمراض المعدية (عن طريق المصافحة مثلاً)، خوف المريض من الاتساخ باللعب أو البول أو البراز أو الإفرازات المهبلية.

#### - الشك المتكرر:

والخوف من عدم القيام بشيء ما من شأنه إحداث ضرر كبير كالشك في ترك الموقد مشتعل أو ترك السيارة مفتوحة أو إصابة شخص ما في حادث سيارة أو ارتكاب خطأ ما.

#### - الترتيب والتنظيم:

التركيز على الدقة والتنظيم والخوف من عدم ترتيب أفكار معينة أو أعراض معينة.

#### - الهواجس الدينية:

الخوف من اعتناق أفكار إلحادية - الاستغراق في التصورات والهواجس الدينية.

#### - الهواجس العدوانية:

- الخوف من إيذاء النفس بالسكين مثلاً عند ملامسة أشياء حادة أو السير بجوار نوافذ زجاجية.

### اضطراب الوسواس القهري

يتسبب هذا الاضطراب في التأثير على نوعية حياة الشخص المصاب به سلباً، ويمتد إلى طريقة تفكيره وشعوره وسلوكه، وتختلف شدتها من آن إلى آخر وغالباً ما يعاني الأشخاص منه لسنوات قبل الإفصاح عنه، وعندما ينتاب القلق شخص ما فإنه يتحول إلى وسواس قهري تسيطر على عقل المريض، ويعي مرضى الوسواس أن مخاوفهم لا أساس لها من الصحة ولكنهم لا يملكون إلا التصرف بشكل يخفف مخاوفهم

ويمارس المصابون عادات معينة للحد من من قلقهم، وقد ينغمسون في ذلك لساعات طويلة مدفوعين بشكل لا يصدق لتلك الأفعال القهرية، وهناك عادات قهرية شائعة، مثل: الإفراط في غسل الأشياء، التحقق من القيام بأمور معينة، أو طقوس ذهنية، مثل الأذكار والعد، أو تكرار الكلام، وهذه الممارسات تبعد مخاوفهم وتزيل قلقهم.

ولأن أفكارهم غير واقعية، فإنهم يحجمون عن الإفصاح ومشاركة مخاوفهم مع الآخرين، ويتجنبون المواقف التي تستثير الأعراض المصاحبة للمرض.

نشأت من أجلها أو لا يكون لها علاقة بالمنطق والعقل من قريب أو بعيد، ورغم تعذر حصر الافعال القهرية الشائعة، فإن منها ما يلي:

### التنظيف والغسل:

- غسل اليدين بشكل متكرر أو بطريقة تتخذ طابع الطقوس، أو الاستحمام والاعتسال أو تفريش الأسنان أو التزين المفرط أو اتباع طقوس كثيرة التفاصيل عند الاستحمام أو تنظيف العناصر المنزلية بإفراط.  
- تجنب الأشياء التي تجعل المريض عرضة للاتساخ.

### تفقد الأشياء المستمر:

تفقد المريض باستمرار من أنه لا يؤدي الآخرين أو يلحق الأذى بنفسه، أو التحقق من عدم وقوع أحداث سيئة، أو التأكد من عدم وقوع الأحداث مرارًا وتكرارًا.

### التنظيم والترتيب:

التأكد من أن كل شيء في وضعه الصحيح، وأن كل أمر يتم وفقًا لقاعدة محددة كترتيب أغطية السرير أو دفاتر الملاحظات على المكتب.

### تكديس الأشياء:

جمع الأشياء التي تبدو غير مفيدة، كالجرائد والمجلات مثلًا أو المناشف أو الزجاجات أو المخلفات، وعدم القدرة على التخلص من تلك الأشياء.

- الخوف من إيذاء الآخرين (عن طريق وضع السم في طعامهم أو إيذاء الأطفال، أو دفع شخص من الدرج، أو جرح مشاعر الآخرين مثلًا).

- الخوف من التلفظ بكلام جارح أمام الآخرين.

### الهواجس الجنسية:

- أفكار وتخيلات أو رغبات جنسية محرمة أو غير مرغوب فيها (كتخيل صور جنسية متكررة على سبيل المثال).

- الهوس بأفكار جنسية متعلقة بالأطفال والمحارم - الخوف من الميول الجنسية المثلية.

**يمارس المصابون بالوسواس القهري عادات معينة للحد من من قلقهم، وقد ينغمسون في ذلك لساعات طويلة مدفوعين بشكل لا يصدق لتلك الأفعال القهرية**

### الأفعال القهرية الشائعة

ينهمك معظم الأشخاص الذين يعانون الوسواس في القيام بطقوس أو سلوكيات قهرية مفرطة، والحقيقة أن الإستسلام لهذه الأفعال القهرية لا يشعر أولئك الأشخاص بالمتعة، بل قد يساهم في الحد من شعورهم بالقلق أو الكآبة وتكون هذه الأفعال قاسية للغاية، وتتضمن تفاصيل دقيقة، ومع ذلك فلا يوجد ارتباط واقعي بينها وبين الوسواس التي

## ثانيًا

### التفسير العلمي لحدوث اضطراب الوسواس القهري

#### أسباب الإصابة بالوسواس القهري

يحكي أحدهم عن أول إصابته بالوسواس قائلاً «كنت في بداية المرحلة الثانوية، وأصيب صديقي بالتسمم، وكان يعتريني القلق مما أمرّ به من تغيرات، وأصابني الخوف من أن أصاب بالتسمم مثله، وكان الأمر في البداية هاجسًا خفيفًا، ولم يلبث أن تحول لكرة الثلج التي تزداد شيئًا فشيئًا».

ولم يعثر إلى الآن على إجابة شافية للأسباب المحتملة للإصابة بالوسواس القهري، على الرغم من عدد الدراسات الكبير في هذا المجال، ولكنه كسائر الاضطرابات النفسية يرجع إلى عوامل مختلفة، وهو يظهر بسبب مجموعة من العوامل النفسية والبيولوجية.

#### العوامل النفسية:

هناك نظريات عديدة تفسر اضطراب الوسواس القهري إلا أن أوسعها قبولاً النظريتين السلوكية والمعرفية.

#### النظرية السلوكية:

تقول هذه النظرية بأن الأشخاص المصابين بالوسواس القهري يربطون أشياء أو مواقف

معينة بالخوف أو يمارسون طقوسًا تحد من مخاوفهم، وتتحول الأشياء العادية إلى مصدر لمشاعر الخوف، فمثلاً الشخص الذي اعتاد استخدام المراحيض العامة قد يربط بين استخدامها وبين الخوف من الإصابة بالعدوى، وذلك عندما يكون مصاباً بالتوتر والقلق.

وما إن تنشأ صلة بين شيء ما والشعور بالخوف، يُفضل بعدها مرضى الوسواس القهري الابتعاد عن الأشياء التي يخافون منها بدلاً من أن يواجهوا خوفهم ويتحملونه، فمثلاً: الشخص الذي يخاف الإصابة بمرض معد نتيجة استخدام المراحيض العامة سيتوقف عن استعمالها، وإذا اضطرت الظروف لاستعمالها سيجري مجموعة من طقوس التنظيف المستفيضة، كتطهير مقعد المراحيض ومقابض الأبواب، أو القيام بعملية تنظيف شاملة، وهذه التصرفات تقلل مشاعر الخوف مؤقتاً، فلن يبادر المريض مطلقاً إلى مواجهة ذلك الخوف والتعامل معه، بل يترسخ هذا السلوك في شخصيته، وقد ينتقل الخوف المرتبط بالاضطراب إلى أشياء أخرى كالمغاسل وأماكن الاستحمام العامة.

ويتعلم مرضى الوسواس القهري في العلاج السلوكي كيفية مواجهة بواعث قلقهم والحد منها دون ممارسة السلوك الانسحابي أو الطقوسي، وما إن يحسنوا مواجهة مخاوفهم بأنفسهم، فإن مشاعر الخوف لديهم تقل بشكل ملحوظ.

لنفسه: إذا ما رأيتني هواجس حول إيذاء الأطفال، فلا بد أن يكون أطفالي في خطر وهذا من شأنه أن يتسبب في الشعور بقلق بالغ ومشاعر سلبية أخرى كالشعور بالخزي والذنب والاشمئزاز.

ويحاول عادة الأفراد الذين تراودهم هواجس مصحوبة بالخوف تحييد المشاعر التي تنشأ عن تلك الهواجس، ومن الحيل التي يتبعونها تجنب المواقف التي قد تتجم عنها تلك

ويبدأ الأمر بأفكار وسواسية.

(وضوئي ناقص) يتحول لقلق، ثم أفعال قهرية (إعادة وضوء)، ثم راحة مؤقتة.

### النظرية المعرفية:

في حين تركز النظرية السلوكية على كيفية ربط مرضى اضطراب الوسواس القهري بين أشياء معينة والخوف الذي ينتابهم، فإن النظرية المعرفية تهتم بكيفية إساءة تفسير أولئك المرضى لأفكارهم.

**ينهمك معظم الأشخاص الذين يعانون الوسواس في القيام بطقوس أو سلوكيات قهرية مفرطة، والحقيقة أن الاستسلام لهذه الأفعال القهرية لا يشعر أولئك الأشخاص بالمتعة، بل قد يساهم في الحد من شعورهم بالقلق أو الكآبة**

الهواجس، وكذلك الانخراط في ممارسة طقوس متكررة، كغسل الأشياء أو الصلاة.

تقول النظرية المعرفية بأنه ما دام الأشخاص يفسرون تلك الأفكار التسلطية التي تنتابهم على أنها كارثية، وما داموا لا يقلعون عن الاعتقاد أنها حقيقية، فإن معاناتهم سوف تستمر، وكذلك ممارستهم للسلوكيات الانسحابية أو الطقوسية.

ووفقًا للنظرية المعرفية، لا يربط الأشخاص المصابون بين الخطر وهواجسهم إلا بسبب معتقدات خاطئة اكتسبوها في مرحلة سابقة من حياتهم،

ويراود كثير من الأشخاص أفكار قهرية وغير مرغوب فيها مماثلة لتلك الأفكار التي يعاني منها مرضى اضطراب الوسواس القهري على سبيل المثال: قد تتاب والدين اللذين يعانيان التوتر الناجم عن العناية بالطفل وسواس قهرية حول إلحاق الأذى بالطفل، إلا أن معظم الأشخاص باستطاعتهم التخلص من هذه الوسواس، أما الأشخاص المصابون بالوسواس القهري فقد يبالغون في حقيقة تلك الوسواس، ويستجيبون لها كما لو كانت تمثل تهديدًا حقيقيًا لأطفالهم، فقد يقول أحدهم

ويركز العلاج المعرفي على تخليص المصابين بالاضطراب من افتراضاتهم الخاطئة، وعلى تغيير أنماط تفكيرهم كي يصبحوا قادرين على التخلص من الكآبة والحزن المرتبطين بتلك الهواجس والتوقف عن ممارسة السلوكيات القهرية.

#### العوامل البيولوجية:

كشفت الأبحاث حول الأسباب البيولوجية لاضطراب الوسواس القهري وآثاره علاقة بين الإصابة بالمرض ونقص مستويات مادة السيروتونين الكيميائية بالمخ، ويعد السيروتونين أحد النواقل

ويشير المختصون إلى العديد من المعتقدات ذات الأهمية في تطور الوسواس واستمرارها، من تلك المعتقدات ما يلي:

- المبالغة في تحمل المسؤولية أو الاعتقاد بأن المريض مسؤول عن منع وقوع المصائب أو تعرض الآخرين للأذى.
- الاعتقاد بالأهمية البالغة لأفكار معينة، ومن ثم ضرورة السيطرة عليها.
- الاعتقاد بأن الاسترسال مع فكرة أو رغبة للقيام بشيء ما سيزيد من احتمالات تحقيقها.
- الميل إلى المبالغة في تقدير احتمال وقوع الخطر.

### ما إن تنشأ صلة بين شيء ما والشعور بالخوف، يفضل بعدها مرضى الوسواس القهري الابتعاد عن الأشياء التي يخافون منها بدلاً من أن يواجهوا خوفهم ويتحملونه

العصبية الكيميائية التي تعمل على نقل الإشارات بين الخلايا العصبية في الدماغ.

#### العوامل الوراثية:

غالبًا ما يعود اضطراب الوسواس القهري لأسباب وراثية، بل في الحقيقة يظهر نصف إجمالي الحالات المصابة تاريخًا عائليًا للإصابة بالاضطراب، وتشير الدراسات إلى أن والدي وأشقائهم وأبناء المصاب بالاضطراب أكثر عرضة للإصابة بالمرض مقارنة بمن ليس لديهم تاريخ مرضي للمرض.

- نشد المثالية والكمال، وعدم ارتكاب الأخطاء على نحو مطلق يقول أحد المرضى: «عندما تعرضت لاضطراب الوسواس القهري لأول مرة، ظننت أنني على وشك أن أفقد عقلي، فلم يسبق أن انتابني قلق قط بشأن هذه الأفكار، لكنها الآن تستغرقني تمامًا، كنت أدرك أن ما يراودني من هواجس هي غير منطقية، ولكن لم يزل ذلك الشعور يلزمني، ألا وهو ماذا لو تحولت هذه الهواجس إلى حقيقة؟ أعلم أن وقوع الهواجس أمر يكاد يكون منعدماً، ولكن الشعور بالخوف من وقوع شيء كارثي لي أو لشخص آخر لا يفارقني».

ويشير العلاج المعرفي السلوكي إلى نوعين من العلاج هما التعرض ومنع الاستجابة، ومع أن النوعين يوصفان معًا أننا سنعرضهم منفصلين كل على حدة.

أسلوب التعرض ومنع الاستجابة:

وهو من أكثر أساليب علاج اضطراب الوسواس القهري، وتتضمن مرحلة التعرض في هذا النوع من العلاج تعريض المريض المباشر أو التخيلي للأشياء التي تثيره واجسه، وما يترتب عليه من قلق في بيئة خاضعة للمراقبة، ومع مرور الوقت تقل حالات القلق الناجمة عن التعرض لبواعث القلق، وفي نهاية الأمر يزول القلق المصاحب للتعرض لتلك الوسواس تمامًا، ويطلق على عملية اعتياد التعرض لبواعث الوسواس مصطلح «التعود».

وتشير كلمة استجابة في مصطلح منع الاستجابة إلى الطقوس التي ينخرط فيها المصابون باضطراب الوسواس القهري لتخفيف حدة القلق، ويتعلم المرضى في أسلوب العلاج بالتعرض، ومنع الاستجابة مقاومة الدوافع القهرية لممارسة الطقوس، وينتهي بهم الحال إلى التوقف عن القيام بهذه السلوكيات.

كيف يعمل أسلوب التعرض ومنع الاستجابة؟

قبل بدء العلاج بأسلوب التعرض، ومنع الاستجابة يسرد المريض قائمة بالأسباب التي

ولم يتمكن الباحثون في علم الوراثة من اكتشاف الجينات التي يحتمل اقترانها باضطراب الوسواس القهري، ومع ذلك يعتقد في وجود جينات مسؤولة عن التحكم في مادة السيروتونين تنتقل من جيل لجيل.

### ثالثاً

## التدخلات العلاجية لاضطراب الوسواس القهري

### 1- العلاج المعرفي السلوكي

يعالج إضراب الوسواس القهري على النحو الأمثل عن طريق العلاج المعرفي السلوكي مع العقاقير الطبية، ومن المهم أن يتلقى المرضى بهذا المرض العلاج المناسب بمساعدة اختصاصي في العلاج النفسي مؤهل تأهيلاً كاملاً، حيث تنتشر بعض أساليب العلاج النفسي التقليدية التي تتعدم فعاليتها في تخفيف أعراض هذا المرض.

ويستفيد الكثيرون من مصابي الوسواس القهري من الاستشارات الداعمة، فضلاً عن طرق العلاج التي تهدف إلى الحد من أعراض الاضطراب، فللمريض أن يزور المعالج وحده، أو يحضر معه صديقه أو زوجته أو أحد أفراد أسرته، وقد يكون العلاج النفسي الجماعي (بصحبة مرضى آخرين يعانون من وسواس مماثلة) ذا جدوى أيضاً.



## 2- العلاج المعرفي

### كيف يعمل العلاج المعرفي؟

ينصب العلاج المعرفي على كيفية تفسير المشاركين لوساوسهم، وما مدى الحقيقة في تلك الوساوس باعتقادهم، وكيف سيتصرفون حيالها، وما السبب وراء تكرار تلك الوساوس من وجهة نظرهم، فمثلاً الشخص الذي تتتابه وساوس المصافحة قد يظن أنها ستتقل إليه الجراثيم التي من شأنها إصابته بالمرض، ومع ذلك يمكن مواجهة هذه المخاوف وتفسيرها بمنظور جديد، بحيث يتوقف المريض عن اعتبارها بالغة الخطورة، وسيستغرق تحقيق هذه النتائج قدرًا من الوقت، ولكنه سيحقق نتائج فعالة في تخفيف وطأة المرض، والحقيقة أن إثبات أن هذا الظن غير صحيح يسهم في السيطرة على السلوك القهري.

ومن الأدوات المستخدمة في العلاج المعرفي: سجل الأفكار الذي يساعد الأشخاص في الوقوف على التفسيرات السلبية للأفكار التسلطية ومواجهتها وتصحيحها، وعادة ما يدون المشاركون في دفتر الأفكار ما يتتابه من وساوس وتفسيراتهم لها، وتتمثل الخطوة الأولى في مبادرة الشخص وتسجيل كل فكرة أو صورة أو خاطرة تخطر على باله ومن التفاصيل المهمة التي ينبغي تسجيلها:

(1) أين كنت عندما بدأت تراودني الوساوس؟

تثير لديه المخاوف بتسلسل هرمي، فعلى سبيل المثال، يمكن للشخص الذي يعاني الوساوس من مخاوف الاتساخ والتلوث سرد قائمة ببواعث الوساوس لديه، كما يلي:

(1) لمس القمامة.

(2) استخدام الحمام.

(3) المصافحة.

ويبدأ العلاج بتعريض المريض للمواقف التي تسبب قلقًا تتراوح شدته من خفيفة إلى متوسطة، ومع اعتياد المريض على هذه المواقف يوطن نفسه تدريجيًا على المواقف التي تجعله أكثر قلقًا، ويعتمد الوقت على قدرة المريض على احتمال القلق، ومقاومة السلوكيات القهرية.

وعادة ما تجرى جلسات التعرض بمساعدة الإخصائي النفسي المعالج، وتستغرق الجلسة من ساعة إلى ساعة ونصف، ويطلب منه تنظيف مواقف التعرض في المنزل فيما بين الجلسات يوميًا في المنزل.

وتستهدف جلسات التعرض جعل المريض على اتصال دائم بمثيرات القلق دون الانخراط في الطقوس المصاحبة للقلق، فإذا كان الشخص المصاب بقلق الاتساخ، فإن عليه أن يقاوم طقس غسل الأيدي المتكرر لمدد تتزايد بالتدريج والتدريب بدءًا من الساعات، وصولاً إلى الأيام حتى يصبح قادرًا على التوقف عن تلك الطقوس تمامًا.

- استعراض الأدلة التي تدعم الوسواس والأخرى التي تنفيه.

- تحديد أوجه الخلل المعرفي في عمليات تقييم الوسواس.

- البدء في تطوير استجابة بديلة أقل تهديدًا للفكرة / للصورة / الخاطرة التسلطية.

يجري تحديد هذه الأنماط في جلسة العلاج بمساعدة المعالج النفسي، وأثناء التدريب على حالات التعرض الفعلية، ثم يواصل الشخص

(2) ما الأفكار والصور والخواطر التسلطية التي كانت تسيطر على ذهني؟

(3) ما التفسير الذي توصلت إليه فيما يتعلق بالفكرة / الصورة / الخاطرة التسلطية؟

(4) ما هو التصرف الذي قمت به إزاء ذلك.

مثال على حالة أُستخدم فيها سجل الأفكار: جالس في البيت أشاهد التلفاز: الفكرة التسلطية: الله غير مهتم بي.

### في حين تركز النظرية السلوكية على كيفية ربط مرضى اضطراب الوسواس القهري بين أشياء معينة والخوف الذي ينتابهم، فإن النظرية المعرفية تهتم بكيفية إسَاءة تفسير أولئك المرضى لأفكارهم

تقييم الفكرة:

- (1) أنا شخص سيء؛ لذا تراودني وساوس إلحادية.
- (2) سينزل الله عقابه على وعلى أسرتي.
- (3) سأفقد عقلي إن لم أستطع منع هذه الوسواس من السيطرة على ذهني.

الطقوس: انشغل بالصلاة، أنخرط في الأفعال التي تعد تكفيرًا عن هذه الوسواس.

وبعد تعلم الأشخاص التعرف لي أفكارهم التسلطية والتفسيرات المحتملة لها، عليهم القيام بالخطوات التالية:

تسجيل المعلومات بسجل الأفكار فيما بين الجلسات، وجمع العديد من المعالجين النفسيين بين نمطي العلاج (التعرض وإعادة البناء المعرفي)، ويمكن ممارسة العلاج في جلسات جماعية للاستفادة من خبرات أشخاص يمرون بنفس الصعوبات، يقول أحد المرضى: «وقد كانت مقابلة أشخاص مصابين بنفس المرض فرصة لمشاركة التعاطف، وهذا ما قد ساعدني على التخلص من التمحور على الذات، فقد آنسوا وحدتي وبثوا فيّ روح الأمل لما أبدوه من تفهم ودعم».

### 3- عقاقير الوسواس القهري

تسمى عقاقير علاج الوسواس القهري بمضادات الاكتئاب، وقد أثبتت الدراسات أن ثمانية منها لها فاعلية وأثر إيجابي

الاسم العلمي	الاسم التجاري	الاسم العلمي	الاسم التجاري
فلوفوكسامين	فاغارين	فلوكستين	بروزاك
سيرترالين	لوسترال	باروكستين	سيروكسات
سيتالوبرام	سيرام	كلوميبرامين	أنفرانيل
إسبالتالوبرام	سيرالكس	فينلافاكين	إيفيكور

وبالإضافة إلى هذه العقاقير الخاضعة للدراسة الدقيقة، هناك تقارير عن عقاقير أخرى مفيدة، ويبدو أنه بالنسبة لمعظم المرضى هم بحاجة لجرعات عالية من العقاقير كي يكون لها تأثير إيجابي.

#### كيف تعمل هذه العقاقير؟

من المعلوم أن كل عقار من هذه العقاقير يؤثر في مادة كيميائية في الدماغ تسمى «السيرتونين»، ويستخدم الدماغ السيرتونين للنقل العصبي، وفي اضطراب الوسواس القهري يحدث خلل غير مفهوم يؤثر في طريقة عمل الناقل العصبي في مناطق معينة للدماغ تؤدي إلى ظهور أعراض الوسواس القهري، وتعمل العقاقير على إعادة عمل هذا الناقل العصبي في تخفيف الأعراض بشكل كبير.

### هل هناك آثار جانبية؟

من المعروف أن لهذه العقاقير الطبية آثارها على المرضى، ويتوجب على المريض والطبيب مقارنة فوائد العقار بآثاره الجانبية، وأن يكون المريض على علم بالمشاكل التي يسببها العقار، وقد يقوم الطبيب المعالج في بعض الأحيان بتعديل جرعة العقار أو تبديل تناوله من وقت إلى آخر خلال اليوم.

#### اعتبارات وموانع تناول هذه العقاقير:

- النساء الحوامل والمرضعات إلا للضرورة إذا تعذر السيطرة على الوسواس القهري قد تكون هذه العقاقير حلاً مناسباً، ويتبع بعض المرضى العلاج بالتعرض ومنع الاستجابة لتقليل مخاطر العقار خلال الأشهر الثلاثة الأولى والأخيرة من الحمل.

- المصابين بأمراض مزمنة (الكبد - القلب - الكلى..) عليهم مناقشة الخيارات الدوائية مع الطبيب وتعريفه بأي عقار آخر مستخدم لمنع التداخلات الدوائية.  
- الأطفال وكبار السن يجب مراعاة الخيارات الدوائية لهم.

هل يتم تناول العقاقير حال الشعور بالتوتر فقط؟  
تؤخذ العقاقير يوميًا، ولا تؤخذ مثل العقاقير العادية المضادة للقلق أو الأرق، ويوصى بعدم تقوية الجرعات بقدر الإمكان.

وهذه بعض المشاكل الشائعة للوسواس القهري عند المراهقين والأطفال:

- صعوبة ممارسة الأنشطة اليومية:

الحياة مع الوسواس القهري للأطفال والمراهقين شاقة للغاية ومجهدّة، ففي الصباح يجب عليهم ممارسة الأنشطة المعتادة بشكل صحيح، وهناك أنشطة خلال النهار وعليهم إنهاء جميع أنشطتهم الإيجابية المعتادة قبل التوجه إلى الفراش، وبعض الأطفال والمراهقين يظلون مستيقظين لوقت متأخر بسبب الوسواس فيقومون في اليوم التالي مجهدين.

- المشاكل التي تواجههم في المدرسة:

قد يؤثر الوسواس القهري سلبيًا على أداء الواجبات المدرسية والتركيز في الفصل، وعلى الآباء توضيح ذلك للمعلم.

- الشكاوى الجسدية:

قد يسفر الإجهاد أو سوء التغذية أو الأرق عن شعور الطفل بأمراض عضوية.

- العلاقات الاجتماعية:

لاشك أن الطقوس المعتادة لمواجهة المخاوف والإجهاد يؤثر بعلاقاتهم بأصدقائهم واستجابة أصدقائهم لسلوكهم.

وهناك طريقة للتفكير في استخدام عقار الوسواس القهري، وهو أنه عقار يساعد على التكيف مثله مثل الأنسولين الذي يساعد جسم مريض السكري على التكيف.

ويجب عدم التوقف عن أخذ العقار وتناوله وفق الجرعة الموصى بها على مدار 10 إلى 12 أسبوعًا، ويرى معظم الأطباء أن الجمع بين العلاج بالعقاقير والعلاج المعرفي السلوكي هو الأكثر فاعلية لمريض الوسواس القهري.

**من الأدوات المستخدمة في العلاج المعرفي؛ سجل الأفكار الذي يساعد الأشخاص في الوقوف على التفسيرات السلبية للأفكار التسلطية ومواجهتها وتصحيحها، وعادة ما يدون المشاركون في دفتر الأفكار ما ينتابهم من وساوس وتفسيراتهم لها**

### رابعًا

## الأطفال والمراهقون واضطراب الوسواس القهري

كيف للمراهقين والأطفال مواصلة حياتهم إذا ما أصيبوا بالوسواس القهري؟

يصاب واحد من كل 200 طفل ومراهق باضطراب الوسواس القهري في الولايات المتحدة الأمريكية، ومن المهم فهم التأثير الخاص لهذا الاضطراب على حياتهم؛ لنتمكن من مساعدتهم في الحصول على العلاج المناسب.

- مشاكل متعلقة باحترام وتقدير الذات:

يمكن أن يؤثر اضطراب الوسواس القهري في تقديرهم لذواتهم؛ نظراً لشعورهم أنهم مختلفون؛ مما يؤدي لشعورهم بالحرَج؛ لأنهم يظنون أنهم «غريبو الأطوار».

- مشاكل متعلقة بإدارة الغضب:

قد يشعر المراهقون بالغضب من آبائهم إذا لم يستطيعوا الاستجابة لمطالبهم المتعلقة بالوسواس حتى لو وضع الآباء حدوداً معقولة.

- مشاكل إضافية متعلقة بالصحة النفسية:

يعاني المراهقون والأطفال المصابون باضطراب الوسواس القهري بمشاكل أكثر من أقرانهم غير المصابين، وقد تعالج عقاقير الوسواس بعض الاضطرابات المصاحبة كالأرق والقلق وهوس نتف الشعر أو نقص الانتباه وفرط الحركة واضطراب السلوك الفوضوي، وقد تستلزم علاجات أخرى.

**علاج الوسواس القهري لدى الأطفال والمراهقين:**

يتفق مختصو العلاج المعرفي على أنه العلاج الأمثل للأطفال الذين يعانون من الوسواس القهري، ومن خلال المعالج يتعلم الأطفال والمراهقون إمكانية تحكمهم في الوسواس،

وليس العكس باستخدام استراتيجية العلاج السلوكي المعرفي التي تعرف بالتعرض ومنع الاستجابة، حيث يتم تعليمهم القيام بعكس ما يمليه عليهم الوسواس القهري، عن طريق مواجهة مخاوفهم تدريجياً في خطوات صغيرة (التعرض) دون الخضوع للوسائل العلاجية (منع الاستجابة)، وعادة ما يساعدهم هذا الأسلوب على اكتشاف أن مخاوفهم ليست حقيقية، وأن باستطاعتهم التعود على كبح جماحها مثلما يعتادوا على الماء البارد في حمام السباحة على سبيل المثال.

والمراهق الذي يلمس الأشياء في غرفته لمنع سوء حظه سيعتاد ألا يلمس شيئاً، وقد يشعر بالخوف في البداية ولكن بمرور الوقت سيزول القلق عندما يعتاد عليه، ويكتشف أن لا شيء يحدث نتيجة لذلك، ويجب على الآباء مشاركة أولادهم جلسات العلاج تحت إشراف خبير متخصص.

**متى يُقرر إعطاء العقار للأطفال المصابين بقلق الوسواس القهري؟**

عندما تكون أعراض الوسواس القهري حادة وحتى عندما تكون متوسطة، فإن العقاقير تخفف حدة الأعراض بعد أن تستنفذ محاولات علاجهم بالوسائل العلاجية الأخرى.

### خامسًا

### الوقاية من الانتكاس

ومن المهم إدراك حقيقة مشاعرك، فالقلق والتوتر والإجهاد والعصبية من مسببات الانتكاس، ومن ضمن أسباب الانتكاس الشائعة التوقف عن تناول الدواء في وقت مبكر جدًا قبل التماثل للشفاء.

وفور التحسن يمكن الاستعانة بمجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد في الحفاظ على نسبة التعافي التي تحققت:

1- احرص على القراءة واكتساب المعرفة والمعلومات المتعلقة باضطراب الوسواس القهري وكيفية علاجه.

2- قاوم رغباتك القهرية وتعايش مع مخاوفك وقلقك من خلال استراتيجيات علاجية، وثابر للحفاظ على ما حققته من تعافٍ ولا تستسلم للدوافع القهرية واستمر جاهداً للتخلص منها ولا تكتف بالتحسن الجزئي.

**يصاب واحد من كل 200 طفل ومراهق باضطراب الوسواس القهري في الولايات المتحدة، ومن المهم فهم التأثير الخاص لهذا الاضطراب على حياتهم لنتمكن من مساعدتهم في الحصول على العلاج المناسب**

3- داوم على تناول الدواء الذي وصفه الطبيب إلى أن يطلب منك التوقف ولا تتوقف من تلقاء نفسك بمجرد الشعور بالتحسن، ويوصي الأطباء بتناول الدواء من ستة أشهر إلى عام، وقد تصل المدة لسنوات، واحرص على استشارة الطبيب بشأن الأعراض الجانبية، فلا بد من خطة علاج مع الطبيب بدلاً من القرارات الفردية.

رحلة التعافي من اضطراب الوسواس القهري تمتاز بالتدرج والاستمرار شأنها شأن الإصابة بالمرض، ويؤثر على كل جانب من جوانب الحياة، سواء قدرته على إنجاز عمله، مواقفه الأسرية والاجتماعية، وقد تتدنى ثقة الشخص في ذاته طول مدة المرض، وهو ما يشعره بالخوف والضعف في المواقف المختلفة، والحقيقة أن التعافي رحلة علاجية طويلة وليس مجرد أيام قلائل، وينبغي على الفرد الانخراط في أنشطته المعتادة دون المبالغة في التطلعات، وعدم إقحام نفسه في تحمل المسؤوليات مرة واحدة، وعليه أن يكون على طبيعته دون إكراه نفسه على تجنب الأخطاء.

### الوقاية الفعالة من الانتكاس

إن اضطراب الوسواس القهري اضطرابًا مزمنًا، وعلى الرغم من إمكانية الحد من أعراضه والسيطرة عليه بالأدوية والعلاج النفسي إلا أنه لا بد من اتخاذ الاحتياطات التي تمنع تفاقم الأعراض مرة أخرى.

## سادساً

### المصابين باضطراب الوسواس القهري وذويهم

#### العلاقة مع شريك الحياة:

قد يؤثر اضطراب الوسواس القهري على علاقتك بشريك حياتك، وقد تفتقر العلاقة أو تتضرر بشدة أثناء فترة الأعراض الحادة والمتوسطة، وقد يستغرق الأمر مدة طويلة من الوقت لإعادة إصلاح ما فسد .

ومن أنواع العلاج المفيدة للغاية العلاج بحضور الزوجين مع اختصاصي علاقات زوجية لديه خبرة في اضطراب الوسواس القهري، كما يظهر الأخصائي النفسي المؤهل لاكتساب المعلومات المتعلقة بهذا الاضطراب كفاءة عالية، وقد تكون بحاجة إلى شخص يساعدك على الفضفضة بشأن مشاكلك في العلاقة الزوجية بشكل بناء لا تشويه ثورات غضب، فالاختصاصي الجيد يفتح قنوات اتصال بين الزوجين، ويجب وضع الوسواس القهري تحت السيطرة، وأن يشعر الزوجان بالأسي حيال ما فاتهما من الاستمتاع بعلاقتهما، وربما كانا بحاجة إلى رؤية جديدة حول كيفية مواصلة رحلتها معاً .

4- شارك أفراد عائلتك وبعض أصدقائك رحلتك نحو التعافي، فالعزلة تهيب بيئة مثالية لتفاقم أعراض الاضطراب، فبإمكان المقربين مد يد العون ومساعدتك في السيطرة على رغباتك القهرية ووقايتك من معاودة ظهور الأمراض .

5- اتخذ نمط حياة صحية قائمة على التغذية السليمة والرياضة والنوم الصحي؛ لأنها تسهم في تشكيل مشاعرك وقدرتك على التعامل مع التوتر، وتساعدك على العناية بنفسك من الناحية البدنية والعاطفية والمعنوية وعلى الاحتفاظ بهدوئك وقدرتك على التعامل مع المشاكل التي تواجهك، ويمكنك زيادة الشعور بالسعادة .

6- حاول أن تحيا متوازناً، وتعطي كل ذي حق حقه من عمل وعائلة وأصدقاء وأنشطة ترفيهية، نمي جوانب حياتك المختلفة لتفرغ طاقتك وتشكل حياة أكثر توازناً وتلبية لاحتياجاتك .

7- كن مستعداً للانتكاسات، وإذا داومت على ممارسة المهارات التي اكتسبتها خلال رحلة العلاج، فلن يكون لاضطراب الوسواس سلطان على حياتك، ويمكنك تجنب حدوث الانتكاس بمراجعة الطبيب باستمرار .



الأحيان بمشاعر عدم الإرتياح، وتؤدي هذه المشاعر إلى توتر العلاقات الاجتماعية والحياة الأسرية.

عند اكتشاف إصابة أحد أقاربك بالمرض:

عند اكتشافك إصابة أحد أفراد عائلتك بالوسواس القهري قد تتناوبك مشاعر متضاربة قد تشعر بالراحة لمعرفةك سبب ما يعانیه، وقد تشعر بالحزن لأنه مصاب بمرض يحتاج إلى العلاج النفسي والتعرض لتلك المشاعر المتضاربة يعد أمرًا طبيعيًا، وتعلمك كيفية تقبل مشاعرك وإمالمك بكيفية السيطرة عليها يساهم

مدى تأثير اضطراب الوسواس القهري على أسر المرضى:

يحاول المصابون بهذا الاضطراب غالبًا إقحام أسرهم في ممارسة الطقوس القهرية، وتجنبًا لإثارة المشاكل قد يجاري أفراد الأسرة المريض، ويساعدونه كالتفقد المستمر والغسل المفرط وتكديس الأشياء، فعلى سبيل المثال قد تشتري الزوجة في إحدى الأسر مواد منظفة إضافية، بحيث يتسنى لزوجها غسل الملابس المستمر وفي أسرة أخرى قد يتفق أفرادها على عدم التخلص من أكوام الجرائد التي تتكدس بها غرفة المعيشة.

**يتفق مختصو العلاج المعرفي على أنه العلاج الأمثل للأطفال الذين يعانون الوسواس القهري، ومن خلال المعالج يتعلم الأطفال والمراهقون إمكانية تحكمهم في الوسواس باستخدام استراتيجية تعرف «بالتعرض ومنع الاستجابة»**

في الحد من الضغط العصبي ومساعدتك على توفير مزيد من الرعاية الفعالة للشخص الذي يعاني الوسواس القهري، وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد على التكيف مع المشاعر غير المريحة التي قد تصيبك عند اكتشافك إصابة أحد أفراد أسرتك باضطراب الوسواس القهري. ويمكن الاستعانة بتلك النصائح لمساعدته على التعافي.

كيف تتعرف على إصابة أحد أفراد عائلتك باضطراب الوسواس القهري؟

وغالبًا ما يبدأ احتواء المرض بتنازلات بسيطة، فما إن يبدأ حتى يصعب إيقافه. مثلاً إذا كان التسوق بالنسبة للأم مخيفًا بسبب خوفها من التلوث، فقد يذهب الإبن برًا بأمه ومع تقاوم المرض يضطر للذهاب بانتظام ثم يقع عبء التسوق عليه شيئًا فشيئًا، حتى تصبح الأم معزولة تمامًا عما حولها.

تشعر أسر المرضى التي تواجه السلوكيات الناجمة عن اضطراب الوسواس في أغلب

(7) تذكر أن الحياة تتطلب الصبر والمثابرة، وأن تحسن الحالة يأتي رويدًا، فثمة فترات لا يحدث فيها أي تحسن، بادر بالثناء على المريض حين يحرز تقدمًا واشدد على يده في الأوقات الصعبة، فهو بحاجة إلى الدعم.

(8) تحلّ بروح الفكاهة عند تقديم الدعم، وليس شرطًا الجدية، فمن يعانون الوسواس القهري يعلمون أن مخاوفهم غير منطقية وفي أحيان كثيرة يرون أعراضهم هزلية طالما الدعابة لا تتعدى حدود الاحترام.

(9) تعرف على العلامات التي تشير إلى إصابة أحد أفراد العائلة بالوسواس القهري، ومنها:

- القيام بالأمر مرارًا وتكرارًا.
- عدم القدرة على إتمام مهمة معينة.
- التأخر عن المواعيد نتيجة الافتقار المتكرر.
- الشعور المبالغ بالمسؤولية تجاه الضرر يصيب الآخرين.
- الغسل المبالغ فيه والانعزال عن الآخرين.
- الاحتفاظ بأشياء وتكديسها.

(10) ادعم قريبك في برنامج العلاج.

(11) لا تجلد ذاتك وتحملها فوق الطاقة لدعم القريب.

(12) اعتن بنفسك واحط نفسك بشبكة من الداعمين وتجنب العزلة، واحط نفسك ببيئة قليلة الضغوط.

(1) احرص قدر استطاعتك على جمع معلومات عن اضطراب الوسواس القهري وكيفية علاجه، فهذا من شأنه مساعدة قريبك المريض على إحداث التغيير.

(2) لا تنظر إلى السلوكيات القهرية باعتبارها عيوبًا شخصية، بل ضمن أعراض الاضطراب، ولا تنس أن قريبك يعاني اضطرابًا نفسيًا، لكنه يتمتع بالصحة والسلامة في نواح أخرى كثيرة.

(3) لا تدع اضطراب الوسواس القهري يتحكم في حياتك الأسرية، واحرص قدر الإمكان على تخفيف حدة الضغط العصبي والحفاظ على حياة أسرية عادية.

(4) لا تشارك في السلوكيات الطقوسية التي تبدر من قريبك، فإن كنت معتادًا على مساعدته في طقوسه، فقد يلزمك بعض الوقت لتغيير النمط، وعلى الأهل التوقف عن مساعدة المريض في طقوسه القهرية؛ لأن ذلك يحد من تحسنه.

(5) اجعل تواصلك إيجابيًا ومباشرًا وواضحًا، وأخبر قريبك بالتغيير الذي تأمله وتجنب انتقاده على سلوكياته الطقوسية، فذلك يشعره بتقبل الآخرين له.

(6) حافظ على هدوئك واخلق جوًا مريحًا.

## سابعًا

### أسئلة شائعة عن

### اضطراب الوسواس القهري

(والإجابة عنها)

من مصابين على حساب على تويتر

1- أنا مصاب بالوسواس القهري، ما هو الأفضل.. العلاج الدوائي أم السلوكي؟

هذا يعتمد على شدة الأعراض، فإذا كانت بسيطة إلى متوسطة؛ فيكفي العلاج الدوائي، أما لو كانت الشدة من متوسطة إلى شديدة؛ فيضاف إليه المعرفي السلوكي.

2- كم من الوقت يستغرق العلاج السلوكي؟

لا يمكن تحديد الوقت الذي يختلف من حالة إلى أخرى بحسب شدة الحالة وسرعة التوجه للعيادة النفسية وكفاءة المعالج، ورجبة المصاب في التحسن.

3- هل الوسواس ينتقل من شخص إلى آخر ومن شكل إلى آخر؟

هو غير معدٍ، ولكن قد تكون بعض التصرفات مكتسبة ممن حول الشخص لو كان عنده استعداد للإصابة بالمرض، ومن الممكن جدًا تحوله من شكل إلى آخر.

4- هل الدواء يتم تناوله طوال العمر؟

ليس شرطًا ولكن هناك مدة زمنية يحددها

الطبيب المعالج للتوقف عن الأدوية، وأحيانًا يؤخذ فترة طويلة بشكل وقائي.

5- عندي وسواس قهري وتراودني أفكار انتحار، هل هذا من الوسواس؟

الاضطراب غير خطير، ولكنه مزعج بشكل كبير، ويستنزف الكثير من الوقت والجهد، ويسبب هذه المعاناة قد يفكر في التخلص من حياته، ومعدل الإصابة بالاكْتئاب بين مضطربي الوسواس تسعة أضعاف الأشخاص العاديين.

6- أعاني من الوسواس وأهلي يرفضون العيادة النفسية، يقولون قوي إيمانك، ولا تطيعي الشيطان.

يصيب اضطراب الوسواس القهري شخصًا متدينًا غالبًا؛ لأن النظام القيمي عنده في الدين عالٍ، وكثيرون يخلطون بين الوسواس القهري ووسواس الشيطان، ولكن الأخير عند عدم الاستجابة له لا يسبب قلقًا، ويمكن السيطرة عليه، ولا يكون متقاربًا، بينما الوسواس القهري يسبب قلقًا متزايدًا عن عدم الاستجابة له.

7- هل الدواء يسبب الإدمان لأنني إذا تركته يرجع الوسواس؟

يجب الاستمرار على العلاج فترة كافية حتى لا تعود الأعراض مرة أخرى، وهذا لا يجعل المريض مدمنًا.

9- هل يمكن أن يكون الوسواس في العين والحسد؟

قد يرتبط بوسواس الخوف من الحسد والإصابة بالعين من قبل الغير أو أن يخاف أن يصيب غيره بالحسد.

8- هل يمكن شفاء مريض الوسواس %100؟

تصل نسبة التعافي في المراكز العلاجية إلى 80%، وعند استخدام أكثر من طريقة علاج ترتفع لنسب كبيرة.

## خاتمة

العلاج النفسي ليس ترفاً، والوسواس القهري ليس مسأً من الشيطان أو سحر ساحر، إنما هو اضطراب يحتاج معه المريض إلى دعم ومساعدة إلى علاج واهتمام دون شعور بالعار أو الخجل ودون يأس واستسلام.

والحقيقة أن مجتمعاتنا تنظر إلى العلاج النفسي نظرة ترف (باعتباره ليس مهماً كباقي العلاجات) أو نظرة ازدراء (وكأنه مرادف للجنون).

فمتى تفيق مجتمعاتنا، وتولي العلاج النفسي أهمية تحول دون وقوع المزيد من ضحايا الاكتئاب والانتحار؟

وهذا الكتاب دليل للمبتدئين كمحاولة لإنقاذ مرضى الاضطراب وذويهم.







## العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان

- عدد الصفحات: 245 صفحة  
- طبعة : 1980 م

الناشر

عالم المعرفة

(سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس  
الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت)

عرض : عبدالله محمد

### المؤلف

د. عبد الستار إبراهيم

أستاذ علم النفس الإكلينيكي  
واستشاري الصحة النفسية

ولد في قرية «الزينية بحري» بالأقصر، وتخرج في قسم علم النفس بكلية الآداب - جامعة عين شمس عام 1962م. نال الدكتوراه في علم النفس من جامعة القاهرة عام 1972م، وتدرج في كثير من الوظائف الأكاديمية في العديد من الجامعات العربية والأمريكية الكبرى. كتب ما يقرب من 100 بحثاً ومقالاً نشرت في العديد من المجلات العالمية المتخصصة والثقافية في الوطن العربي، والولايات المتحدة، وأوروبا، والهند، وألّف الكثير من الكتب الجامعية والثقافية في علم النفس والعلاج النفسي وغيرها.

رجوع



## مقدمة

يتناول الكتاب جانبًا مهمًا من جوانب العلاج النفسي، ألا وهو: استراتيجيات العلاج النفسي الحديثة، التي أثبتت فعاليتها الكبيرة، لاسيما أنها استفادت من سلسلة ممتدة عبر العصور من خبرات ونظريات الأطباء والمعالجين النفسيين.

وقد قسّم المؤلف كتابه إلى ثمانية فصول، حاول من خلالها الوقوف على أبعاد ظاهرة الاضطرابات النفسية والعقلية، والتعريف بأساليب العلاج الحديثة لتلك الاضطرابات، مختتمًا كتابه بالحديث عن العلاج الذاتي، أي تدريب المرضى على علاج أنفسهم ذاتيًا.



## الفصل الأول

### نحن والاضطرابات النفسية والعقلية

هناك مدخلان أو طريقتان يمكن من خلالهما التعرف إلى الأشياء بشكل عام: الطريق الأول: هو الذي يصف الأشياء من خلال أضدادها، مثل: تعريف اللون الأبيض بأنه مضاد اللون الأسود.

أما الطريق الآخر: فهو تعريف الأشياء بالنظر إليها من الداخل، من خلال وصف متعلقاتها الأساسية، مثل: عدم الاقتصار على وصف الرجل بأنه ليس طفلاً، بل التطرق إلى وصف سلوك الرجولة بأنه يتسم بالنضج الانفعالي، والاستقلالية، وغيرها. وبناءً على هذه الطريقة الثانية، يجب التعرف إلى السلوك الشاذ من خلال وصف أنواع معينة من السلوك - باتفاق أغلب الناس عليها - أن تلك السلوكيات «شاذة» أو «مضطربة»؛ وبذلك يمكن صياغة تعريف لمصطلح: «الاضطراب النفسي».

ويعد البدء بوصف السلوك السليم أو العادي مدخلاً طيباً لفهم السلوك الشاذ بالرغم من صعوبته؛ ذلك أنه ما من مفهوم يتحير علماء النفس العلاجي في تعريفه مثل: مفهوم «السواء»؛ ربما لأن كثيراً من علماء هذا الفرع يتعاملون أساساً مع اضطرابات ومشكلات؛ لذا فهم يعتقدون أن من واجبهم أولاً تقديم إجابة شافية، ومن ثمَّ «علاجاً» للمشكلات

الرئيسية والاضطرابات التي تواجه عملاءهم؛ فالناس لا يذهبون للمعالجين النفسيين؛ لأنهم أسوياء أو عاديين، بل لأنهم يحتاجون أساساً إلى خدمة الخبير النفسي وإرشاده في مواجهة مشكلات، مثل: القلق، والأرق، والعجز عن الفاعلية الاجتماعية، والشعور بمعاناة الشقاء، وغيرها، ومع ذلك فبدون وجود تصور للسلوك الناجح أو السوي قد لا ينجح المعالج في أن يهدي من يستشيرونه للطريق الصواب؛ لذا ينبغي أولاً الإجابة عن السؤال:

#### ما السلوك العادي، أو السلوك السوي السليم؟

وللإجابة عن هذا التساؤل؛ فإنه لا يوجد اتفاق بين المعالجين حول قائمة الصفات التي تستتبعها عملية الصحة النفسية، ومع ذلك فإنه من الممكن استخلاص عدد من الأوصاف التي لا يثار حولها جدل كبير في أن من يتصف بها يعد على قدر لا بأس به من النضوج والصحة النفسية، وهي: أربع فئات من السلوك التي تظهر لدى الأشخاص بعد نجاحهم في العلاج النفسي، كما يمكن أن نلاحظها لدى من نطلق عليهم أسوياء، أو متكاملين، أو غير ذلك من ألفاظ الصحة النفسية، تلك الفئات الأربعة من الصفات هي:

1. النضوج.
2. المهارة في تكوين العلاقات الشخصية والاجتماعية الفعّالة.
3. التوافق مع الذات.

الناحية الانفعالية والوجدانية كان هناك ما يسمى بالاضطرابات العصابية كالقلق والهيستيريا والمخاوف المرضية والاكتئاب، وإذا كان مصدر الشذوذ اضطراباً في التفكير؛ تكون ما يسمى بالمرض العقلي (الذهاني) بأشكاله المختلفة من فصام، وهوس، وبارانويا.

كما تنشأ الجريمة والجنوح كالانحرافات السيكوباتية؛ بسبب اضطراب السلوك الاجتماعي، وتعد الأمراض السيكوماثية، كالارتفاع في ضغط الدم، والربو، والقرحة، وغيرها علامة على أن الاضطراب النفسي يؤثر في الوظائف العضوية والبدنية للإنسان، وبذلك فإن كل نوع من أنواع هذه الاضطرابات من شأنه أن يحدث اضطراباً للوظائف الأخرى، فالاضطراب في حالة القلق مثلاً: يصيب الجوانب الوجدانية والجسدية والسلوكية والعقلية، على الرغم من أن مصدر الاضطراب هو الوجدان أساساً.

كذلك، فإن الأمراض النفسية تشكل بؤرة لمشكلات اجتماعية وعقلية أخرى تعاني منها المجتمعات المتقدمة الغربية، والاشتراكية، ودول العالم الثالث على حد سواء، كما تشير الدراسات التجريبية ونتائج البحوث المسحية إلى حجم انتشار الاضطرابات العقلية في العالم الغربي والعربي على حد سواء، ومن اللافت كذلك أن الاضطرابات النفسية قد تحدث نتيجة تضافر عوامل: الوراثة، والأساليب الخاطئة في التنشئة، والضغط، والأزمات البيئية.

4. قدرة الشخص على أن يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة تسمح له بأن يتصرف بكفاءة ونجاح يتناسبان مع إمكانياته، وأن يوظف تفكيره لتحقيق التوافق بجوانبه: الاجتماعية، والسلوكية، والنفسية، وعندما نقول فلسفة عامة لا نعني بالطبع بأن الشخص السوي يجب أن يكون فيلسوفاً كالفيلسوف الشهير «برتراند رسل»، ولكن نعني أن يكون للفرد مجموعة من التصورات والقيم والاتجاهات والمعتقدات الشخصية التي تساعد على حب الحياة والناس والذات، وتحقيق السعادة والحياة الاجتماعية الفعالة.

ومن خلال ما سبق: يمكن التعرف إلى السلوك الشاذ أو المريض، وذلك عن طريق إدراك أن العجز عن التوافق في أي جانب من الجوانب الأربعة قد يعد علامة على الشذوذ أو المرض.

وبشكل عام؛ فإن الاضطراب النفسي والعقلي يعبران عن مفهوم لجانب من السلوك يتعارض مع ما نطلق عليه سلوكاً سليماً، أو عادياً أو ناضجاً؛ ذلك أن الاضطراب أو المرض النفسي لا يحقق الرضا والتقبل للشخص، أو لمن حوله، أو لكليهما معاً، كما يؤدي المرض النفسي إلى إثارة اضطرابات شاملة في سلوك الإنسان قد تشمل: حالته الانفعالية، أو تفكيره، أو سلوكه الاجتماعي، أو وظائفه العضوية والجسدية، أو كل هذه الأشياء مجتمعة في وقت واحد، وإذا غلب الاضطراب في

## الفصل الثاني

### لمحة عن أساليب العلاج الحديثة

بين معالج ناجح، وآخر أقل نجاحًا، لا تكمن في المنطلق النظري لكل منهم، بقدر ما يتوقف النجاح على عوامل أخرى، كثقة المعالج بنفسه، وانخفاض مستوى قلقه، وقدرته على ابتكار طرق تدفع مرضاه للتحسن والعلاج، وتكوين علاقات إيجابية معهم.

وعلى الرغم من تركيز المعالج الحديث على شفاء الأعراض المباشرة، فإن هذا لا يعني أنهم ينظرون للمرض النفسي نظرة تجرده من طبيعته المعقدة المركبة؛ ذلك أن الاضطراب النفسي عندما يثور يكون متعدد الجوانب، من حيث آثاره على الشخصية، فيصيب باختلال الوظائف الوجدانية، والسلوكية الظاهرة، وأساليب التفكير، وأساليب التفاعل الاجتماعي، وبذلك فإن تصنيف المناهج العلاجية بحسب فاعليتها وتركيزها على تعديل كل جانب من هذه الجوانب قد يكون أفضل، وعلى هذا فمن الممكن تصنيف الأساليب العلاجية إلى: أساليب لتعديل الوجدان، وأساليب لتعديل السلوك، وأساليب لتعديل التفكير، فضلاً عن أساليب التفاعل الاجتماعي.

وقد بدأ استخدام العقاقير في علاج الاضطرابات النفسية منذ فترة مبكرة، إلا أن استخدام العقاقير أصبح منذ الخمسينيات من أكثر الأساليب انتشاراً داخل المصحات العقلية، والحقيقة أن المرضى العقلية أصبحوا أكثر

تختلف الأساليب الحديثة في العلاج النفسي عن الأساليب الكلاسيكية القديمة التي كانت تعتمد على التحليل النفسي وفق نظريات «فرويد» في أنها تهتم بشكل الأعراض بصورتها الراهنة، كما يعاني منها الشخص، مستخدمة في سبيل تحقيق ذلك: الأساليب المباشرة التي تركز على الشكوى المباشرة في اللحظة الراهنة، مثل: المعاناة من حالات الخوف، أو القلق، أو الاكتئاب، وهكذا؛ وفق استراتيجية المنطلق الأساسي لنظريات العلاج الحديثة (هذا وهنا والآن)، على أن الأسس النظرية التي ينطلق منها المعالجون المعاصرون تكون نابعة عند البعض من أفكار نظرية التعلم، كما أثرتْها عبقرية العالم الروسي الفذ «بافلوف»، ثم العالم «واطسون»؛ حيث يستطيع فيها المعالج التمييز بين الشكوى الثانوية، والمشكلة الرئيسية، ولكن بمفاهيم وتصورات مختلفة عن التحليل النفسي، كما أن المنطلق النظري عند البعض الآخر يكون نابعاً من نظريات العالم الأمريكي المعاصر «سكينر»، وقد يكون المنطلق من نظريات الشخصية، أو نظريات التفكير.

ومع أن الأسس النظرية فيما يبدو تشكل موضوعاً مثيراً للجدل بين المعالجين النفسيين هذه الأيام، فإن هناك ما يدل على أن الفارق

كما أن من أخطر ما يمكن أن تؤدي إليه تلك العقاقير: الإدمان عليها، والاعتماد الجسمي عليها.

وبناء على كل ما سبق؛ فإن اكتشاف الأساليب الحديثة في العلاج النفسي يعد ثورة شهدتها الأعوام الأخيرة.

أما عن الوقاية فإن الجهد الذي يتم في هذا الميدان قليل، على أنه من الممكن استخدام الأساليب المتعلقة بتحسين الوراثة، خاصة في حالة الوقاية من الاضطرابات العقلية كالفصام، كما أن هناك جهداً أكبر يمكن أن يتم بالنسبة لتعليم الوالدين أساليب مناسبة للتربية والتنشئة الاجتماعية، كما يمكن التخلص من تأثير الأزمات البيئية، عن طريق خلق مناخ وقائي يؤدي إلى التخفيف من الضغوط المرتبطة بجو العمل، من خلال التوجيه والإرشاد، كما يلعب الوعي بطرق الوقاية من الأمراض النفسية والعقلية دوراً كبيراً في

تعاوناً بعد اكتشاف العقاقير، وتزداد أهمية العقاقير بالنسبة لحالات المرض العقلي، ربما بسبب أن العوامل العضوية تلعب دوراً مهماً في نشأة الاستعداد للانهايار العقلي.

وقد أدى انتشار العقاقير إلى زيادة نسبة خروج المرضى من المستشفيات العقلية، لكن نسبة العودة إلى المستشفيات والمصحات النفسية قد ازدادت، وفي حالة القلق والاضطرابات الوجدانية الأخرى كالاكتئاب، غالباً ما يصف الأطباء كثيراً من المهدئات والأدوية التي تبعث على النوم.

ولاشك في أن العقاقير تؤدي إلى تغييرات سلوكية واضحة، فالمهدئات التي تستخدم مع المرضى العقليين تحول المهتاجين والعدوانيين إلى أشخاص هادئين، كما تخفف العقاقير المضادة للقلق من التوترات العضلية، وتساعد على النوم، وتدعم القابلية للتغيير الإيجابي، وكذلك فإن العقاقير المنبهة تساهم في الارتفاع

**يمكن معرفة أن هذا الشخص يعاني حالة مرضية من الاضطراب النفسي أو العقلي من خلال التحقق من عجزه عن التوافق في أي جانب من هذه الجوانب الأربعة: النضج، القدرة على تكوين علاقات اجتماعية، التوافق مع الذات، القدرة على وضع فلسفة عامة للحياة**

خلق مناخ وقائي ضد هذه الاضطرابات؛ إلا أن هذه الوقاية يجب أن تتزامن مع الأساليب الفعالة للعلاج المباشر لهذه الاضطرابات النفسية والعقلية.

بالحالة المزاجية وزيادة التيقظ، لكن العقاقير لا تؤدي إلى تغييرات شاملة، لهذا فلا بد لها من أن تصحبها أساليب علاجية أخرى، وبرامج وقائية،

## الفصل الثالث

### علاج الاضطرابات الانفعالية بطريقة متدرجة

الموضوعات التي تثير قلقه ومخاوفه؛ كالظلام، والأماكن المرتفعة، والأماكن الضيقة، وغيرها.

كذلك تتجه كثير من مؤسسات رعاية المرضى العقليين إلى استخدام هذا الأسلوب مع ضعاف العقول؛ لتدريبهم على رعاية أنفسهم، ولإرضاء متطلباتهم الرئيسية، والتطور بهم إلى مستويات أرقى من النمو الحسي والحركي والفكري، وتقوم طرق العلاج النفسي السلوكي من خلال التطمين التدريجي على نفس المبدأ؛ وهو ابتكار وسائل لتشجيع المريض العصابي على مواجهة مواقف: القلق، والخوف بشكل تدريجي.

ويكمن الهدف الرئيسي من تلك الاستراتيجية «التطمين التدريجي» في: تحييد مشاعر المريض العصابية، عن طريق إلغاء حساسيته المبالغ فيها نحو تلك المواقف المثيرة لقلقه ومخاوفه، مع إحداث استجابات معارضة لهذا القلق، فكلما تعرض المريض إلى درجة من درجات القلق تجاه تلك المواقف؛ تفقد هذه المواقف خاصيتها المهددة، وتتحول في نهاية المطاف إلى مواقف محايدة.

#### ومن خلال كل ما سبق:

يمكن القول بأن التخلص من الاضطراب والقلق بالتعرض التدريجي للأشياء أو الموضوعات التي تثيرهما كان وما يزال من الفنون الرئيسية التي تتجه لها بديهة الإنسان العادي وحكمته؛ كذلك فإن طريقة التطمين

ومن نماذج الأساليب الحديثة الفعالة في العلاج النفسي علاج الاضطرابات الانفعالية بطريقة متدرجة؛ ذلك أن كثيراً من جوانب الخوف، والقلق، والرغبة، وعدم الثقة بالنفس، وغيرها من أشكال العُصاب، ما هي إلا عادات اكتسبناها في مواقف مؤلمة، ومخيفة، ومهينة للنفس؛ ذلك أننا نتعلم أن نكون مرضى بسبب خبرات مؤلمة تعرضنا لها، وبنفس المنطق يمكن القول بأن: ما نتعلمه يمكن أن نتوقف عن تعلمه، أو أن نتعلم عكسه، فإذا كنا نتعلم أن نكون مرضى، فإنه بالإمكان أن نتعلم أن نكون أصحاء.

وفي واقع الأمر، فإن العلاج النفسي هو: «فن تعليم الناس أن يكونوا أصحاء؛ أي خلوصهم من المخاوف التي لا معنى لها، ومن المعطلات الانفعالية التي تعوق قدرتهم على التفكير السليم، وتحقيق الذات، والطمأنينة».

ويتم تطبيق أسلوب علاج الاضطرابات الانفعالية بطريقة متدرجة، من خلال: التعرض التدريجي لمصادر الاضطراب، باتباع استراتيجية: «التطمين التدريجي» التي تقوم على محاولة التخلص من القلق بشكل متدرج، وذلك عن طريق تعريض المريض تدريجياً لمواجهة الأشياء أو

كما أن هناك طريقة أخرى: تقوم على اصطحاب المريض لمواقف الخوف المحايدة، بدلاً من تخيلها.

ولكل طريقة عيوبها ومزاياها، ولو أن الجمع بين الطريقتين ممكن ومرغوب، وعلى الرغم من أن هذا الأسلوب يقتصر على علاج المخاوف المرضية إلا أنه يصلح أيضاً في علاج بعض حالات الاكتئاب، خاصة عندما يكون الاكتئاب استجابة شديدة لحادثة خارجية محددة، كفقدان قريب، أو خسارة عمل، أو متعلقاً بأحزان محددة في الماضي، ونسبة نجاح هذا الأسلوب في علاج المخاوف المرضية تصل إلى ما يقرب من 89%، غير أن نجاح استخدام هذا الأسلوب يتوقف على تدريب الشخص على الاسترخاء العميق عند تعريضه (واقعيًا أو بطريق الخيال) إلى مواقف القلق.

التدريجي التي يلجأ لها المعالج الحديث تقوم على نفس المبدأ، وقد عرف المعالجون السابقون هذا الأسلوب، تمامًا كما عرفه المعالجون المحدثون، ويعد مبدأ الكف المتبادل بمثابة الأساس العلمي الذي قدمه علم النفس الحديث لتفسير نجاح هذا الأسلوب، فإذا نجحنا في استثارة استجابة معارضة للقلق، كالتطمين التدريجي في حالة وجود الموضوعات المثيرة له، يمكن أن يؤدي ذلك إلى كف كامل للقلق، وبالتالي يخف ويتناقص بعد ذلك.

ويتم إجراء التطمين المتدرج وفق عدة مراحل، منها: تحديد المواقف التي تثير المخاوف الرئيسية للشخص، ثم تدرج كل موقف منها على حدة في قائمة، تبدأ بأقل المنبهات إثارة للخوف في الموقف، مع الصعود إلى أشدها إثارة، ثم يصبح الموقف معداً لإجراء العلاج

### تحدث الاضطرابات النفسية نتيجة تضافر عدة عوامل؛ منها: الوراثة، والأساليب الخاطئة في التنشئة، والضغوط، والأزمات البيئية

#### الفصل الرابع أسلوب الاسترخاء

يتم استخدام تمارين الاسترخاء في الطب النفسي، وعلم النفس الإكلينيكي، بأساليب متعددة، ومنذ فترة طويلة تعود إلى سنة 1929م، حيث أبدى طبيب نفسي يدعى: «جيكبسون»

بعد ذلك؛ بأن نطلب من الشخص وهو في حالة هدوء واسترخاء أن يتخيل نفسه في الموقف الذي يثير أقل درجة من القلق في البداية، مع تهدئته إلى أن تتحيد مشاعره نحو الدرجات المنخفضة، ثم يبدأ الانتقال للمواقف الأشد، وهكذا حتى تنتهي القائمة.



ويفضل المعالجون السلوكيون عادة البدء بالتدريب على استرخاء عضلات الذراعين لسهولة ذلك من ناحية، ولتعلم المريض بشكل واضح معنى الاسترخاء العضلي ونتائجه من ناحية أخرى، ثم يتم الانتقال بعد ذلك لمنطقة الرأس؛ لأن كثيراً من العوامل المهدئة للتوتر تتركز في القدرة على السيطرة على عضلات الوجه، ومنطقة الرأس بشكل عام، وهكذا.

وبشكل عام، نجد أن إعداد المريض وتهيئته لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلي، تتكون من النقاط التالية:

1. يبين المعالج للمريض أنه مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة يكون قد تعلمها في حياته قبل ذلك؛ كقيادة سيارة، أو تعلم سباحة، أو لعبة رياضية جديدة. وبعبارة أخرى: يبين له أنه - أي المريض - مثله مثل كثير من الناس قد يواجهون مشاعر التوتر والقلق أثناء عملية التعلم، وبالمقابل فإن المريض من الممكن أن يتعلم أن يكون عكس ذلك، أي قادر على الاسترخاء والهدوء، ويكمن دور المعالج في أن يساعده على أن يصل بنفسه إلى إتقان هذا الدور.

2. يبين المعالج أيضاً للمريض بأنه أثناء عملية التدريب على الاسترخاء قد يشعر ببعض المشاعر الغريبة، كالتميل في أصابع اليد، أو إحساس أقرب إلى السقوط،

اهتمامه باكتشاف وسائل الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة؛ مؤكداً من خلال تجربته في علاج مرضى القلق أنها طريقة فعالة للغاية، وتؤدي إلى نتائج علاجية إيجابية ملموسة، كما يوجد إجماع بين علماء العلاج النفسي والسلوكي اليوم على فائدة التدريب على الاسترخاء؛ لمواجهة القلق، وتعزيز الصحة النفسية.

ويتم تعريف الاسترخاء: بأنه توقف كامل لكل الانقباضات، والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، وبهذا المعنى فإن الاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري، أو النوم، وإذا كان الاضطراب الانفعالي يؤدي إلى إثارة التوتر العضلي، فإن من الثابت أيضاً أن إثارة التوتر العضلي تجعل الشخص مستفزاً للانفعال السريع في الاتجاه الملائم لهذه التوترات، والعكس صحيح كذلك، فإرخاء التوترات العضلية، وإيقاف انقباضاتها تؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات.

ويستغرق تدريب المرضى على الاسترخاء العضلي المنظم في العيادات النفسية عادة ست جلسات علاجية، في كل منها يجب أن تخصص عشرين دقيقة على الأقل لتدريبات الاسترخاء، وفي نفس الوقت يُطلب من المريض أن يمارس التدريبات على الاسترخاء لمدة خمس عشرة دقيقة يومياً بنفسه؛ وذلك بحسب الإرشادات العلاجية.



الحين والآخر بتعليق أو بأكثر حتى يبعث الطمأنينة في نفس المريض؛ إذ يجب على المعالج أن يوضح للمريض أن دوره هو: دور المرشد أو المعلم الذي لا يهدف إلى السيطرة على جسد مريضه بمقدار ما يهدف إلى تعليمه خبرة جديدة.

**تنشأ الجريمة والجنوح - كالانحرافات  
السيكوباتية - بسبب اضطراب السلوك  
الاجتماعي، كما يؤثر الاضطراب  
النفسي في الوظائف العضوية والبدنية  
للإنسان؛ فالاضطراب في حالة القلق مثلاً،  
يصيب الجوانب الوجدانية، والجسدية،  
والسلوكية، والعقلية، على الرغم من أن  
مصدر الاضطراب هو الوجدان أساساً**

5. كقاعدة يجب التوصية بالمحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخي تام أثناء الاسترخاء، خاصة تغميض العينين لمنع المشتتات البصرية التي قد تعوق الاسترخاء التام، لكن في كثير من الحالات، خاصة في الجلسات الأولى من العلاج، قد يكون من الضروري بين الحين والآخر السماح للمريض بأن يفتح عينيه، وهذا ضروري بشكل خاص في حالات الأشخاص الذين تتملكهم الريبة أو الشك، أو عندما يكون المريض من الجنس الآخر الذي قد يتصور في هذا الموقف نوعاً من الإغراء الجنسي.

وأنه يجب ألا يخشى ذلك؛ لأن هذا شيء عادي، ودليل على أن عضلات الجسم بدأت تتراخي. وهذه النقطة مهمة بشكل خاص؛ لأن كثيراً من المرضى - خاصة الهيستيريين - قد يستجيبون للاسترخاء بخوف مبالغ فيه، أو بشعورهم بأن شيئاً غريباً يسيطر على أجسادهم؛ بينما تدل هذه الحالة على أن الاسترخاء قد بدأ يحدث في عضلات الجسم.

3. ينصح المعالج المريض بأن يركز أفكاره كلها في اللحظة، أي في عملية الاسترخاء، وذلك للمساعدة على تعميق الإحساس به، ولكي يساعد المعالج في تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح في هذه المرحلة قد يطلب من المريض أن يتخيل بعض اللحظات في حياته التي كان يعيش فيها بمشاعر هادئة وفياضة (يحسن أن يكون هذا التخيل بشكل نوعي، أي أن يكون المعالج قد عرف من المريض قبل ذلك بعض المواقف التي كانت تهدئ مشاعره، كالضوء الخافت، أو الاسترخاء عقب وجبة شهية، وهكذا).

4. هناك بعض المخاوف التي قد تتتاب بعض المرضى أثناء عملية التدريب على الاسترخاء، منها: شعورهم بأنهم سوف يفقدون القدرة على ضبط الذات، وفي مثل هذه الحالات فإنه من الأفضل أن يتدخل المعالج ما بين

اهتماماً كبيراً في الوقت الحالي بابتكار تدريبات من شأنها أن تساعد على الاسترخاء العضوي الكامل تدريجياً .

ومن الخطوات المتبعة في التدريب على عملية الاسترخاء:

1. الاستلقاء في وضع مريح عند بداية التدريب، والتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.
2. التأكد من أن المكان الذي سيرقد عليه المريض مريحاً، بحيث لا توجد به أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم.
3. ليس بالضرورة البدء في التدريبات في وضعية الاستلقاء، يمكن البدء والمريض في وضعية الجلوس في وضع مريح، أو الوقوف في بعض الحالات.
4. البدء بتدريب عضو واحد من الجسد في البداية على الاسترخاء، ويفضل أن يكون الذراع.
5. غلق راحة اليد اليسرى بقوة وإحكام.
6. ملاحظة أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليسرى سوف تتقبض وتتوتر وتشتد .
7. فتح راحة اليد اليسرى بعد ثوان معدودة، ثم إرخائها ووضعها في مكان مريح على مسند الأريكة، مع ملاحظة أن العضلات سوف ترتخي وتثقل.

6. من العوامل المهمة التي قد تعوق الاسترخاء الناجح: تجول العقل في تخیلات بعيدة، وعلى الرغم من أنه لا خطر في ذلك؛ فمن الأفضل الرجوع بهذه الأفكار إلى الموقف بقدر الاستطاعة.

7. وأخيراً، فإن المعالج يجب عليه أن يكون قادراً على استيعاب مريضة، متفهماً لشكوكه ومخاوفه، كما عليه أن يكون قادراً على كسب ثقته وتعاونيه في نجاح الاسترخاء، وفي كل الأحوال، إذا ظهر لأي سبب من الأسباب أن المريض غير مقبل أو متحمس للإجراء؛ فإن حساسية المعالج وخبرته بالأساليب العلاجية الأخرى ستجعله قادراً على الانتقال إلى محاولة أشكال علاجية أخرى ملائمة.

### ك نموذج للتدريب على الاسترخاء

من الضروري أن نبين أن استرخاء أي عضو معناه اختفاء كامل لأي تقلصات أو انقباضات في هذا العضو، ويمكن أن نستدل على نجاح استرخاء عضو معين (كعضلات الذراع مثلاً) بتحريكه في الاتجاهات المختلفة، أو الضغط عليه، ويكون الاسترخاء ناجحاً إذا لم نجد أي مقاومة من هذا العضو، وبتعبير آخر: تكون أعصاب هذا العضو متوقفة تماماً عن أي نشاط، ويتوقف جزء كبير من نجاح العلاج السلوكي في قدرة الشخص على ذلك، وبالتالي التمكن بعد ذلك من الاسترخاء الناجح الإرادي لكل عضلات الجسم عضواً فعضو، ولهذا نجد أن هناك

وجد أن تفكيره يهيم في موضوعات أخرى، يمكنه أن يعيده بشكل إرادي إلى حالة الإحساس بجسده.

13. يجب على المريض عدم اليأس في حال عجز عن الوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء؛ فإن التكرار من شأنه أن يمكنه من ضبط الجسم بإبقائه في حالة استرخاء إن عاجلاً أو آجلاً.

ومن خلال كل ما سبق:

فإن جميع الناس تقريباً يستجيبون للاضطرابات الانفعالية والقلق بتغيرات وزيادة في توترات عضلات الجسم، ومن شأن هذا التوتر أن يضعف من قدرة الإنسان على المقاومة أو الاستمرار بكفاءة في أداء نشاطاته الجسدية والعقلية، بل ويجعله أكثر استهدافاً لمزيد من الانفعال والاضطراب والخوف والسلبية، وتشيع حالات التوتر العضلي بين المرضى النفسيين والعقليين أكثر من شيوعها بين الأسوياء والناجحين اجتماعياً والقادرين على ممارسة أنشطة الحياة بكفاءة، ويصطحب كل اضطراب انفعالي بتوتر نوعي في بعض عضلات الجسم، فالقلق يكون مصاحباً بتوتر في عضلات الرأس (الصداع)، والشعور بالذنب يكون مصاحباً بتوتر في عضلات الظهر (كآلام الظهر)، ويستجيب المرضى النفسيون والعقليون بتوترات عضلية عامة

8. تكرر هذا التمرين عدة مرات حتى إدراك الفرق بين التوتر والشد العضلي في الحالة الأولى، وبين الاسترخاء الذي ينجم بعد ذلك عندما يتم فرد راحة اليد اليسرى، وإلى أن يتم التأكد من إدراك المريض لفكرة الاسترخاء العضلي، وأنه بإمكانه ضبط عضلات راحة يده اليسرى.

9. تكرر تمرين الشد والإرخاء مع بقية العضلات الأخرى.

10. بعد اكتساب القدرة على التحكم في التوتر العضلي والاسترخاء في جميع أعضاء الجسم عضواً فعضو، سوف يتمكن المريض في المرات التالية من أخذ وقت أقل في كل مرة.

11. اكتساب القدرة على الاسترخاء بهذا النظام من شأنه أن يمكن المريض في مواقف تالية من التحكم في الاسترخاء العضلي في مناطق معينة من الجسم فقط.

12. من المهم أن تستخدم قوة التركيز والإيحاء الفكري لمساعدة المريض على الوصول إلى إحساس عميق بالاسترخاء العضلي في لحظات قصيرة؛ لهذا من المفيد أن يدرّب المريض تفكيره على التركيز في عمليات الشد والاسترخاء العضليين بالطريقة السابقة، وفي حال

ومن المؤسف أن نجد أن كثيراً من المعالجين النفسيين يفهمون طريقة (تأكيد الذات) من وجهة نظر واحدة، أي من حيث هي مظهر من مظاهر التعبير عن الغضب، والعدوان، والرفض والضيق، وغيرها؛ ذلك أن أسلوب تأكيد الذات يعد أهم من كل ذلك، فهو يعني بشكل عام حرية التعبير الانفعالي، وحرية الفعل على السواء، سواء كان ذلك في الاتجاه الإيجابي: من حيث التعبير عن الاستحسان، والتقبل، وحب الاستطلاع، والاهتمام، والحب، والود، والمشاركة، والصدقة، والإعجاب، وغيرها، أو في الاتجاه السلبي: أي في اتجاه التعبير عن الأفعال، والتعبيرات الدالة على الرفض، وعدم التقبل، والغضب، والألم، والحزن، والشك، والخوف، والأسى؛ لذا فإن مفهوم الحرية الانفعالية يبدو معبراً أكثر عن مفهوم تأكيد الذات، وبحسب طريقة تأكيد الذات في العلاج النفسي السلوكي، فإنه يجب ألا يقتصر على تعلم الناس التعبير عن احتياجاتهم وحقوقهم وعدوانهم، لكن التوازن في التعبير عن الحرية الانفعالية يجب أن يتضمن أكثر من هذا، أي أن يتضمن تدريب الشخص على الجانب الآخر، أي التعبير الإيجابي. ومع ذلك، فإن كثيراً من الأشخاص يجدون صعوبة في التعبير الإيجابي، خاصة المرضى العقليين، وكذلك بعض المرضى النفسيين.

قد تشمل الجسم كله؛ إلا أنه من خلال تحقيق الاسترخاء العضلي يتم مواجهة القلق وتداعياته الجسدية، الأمر الذي من شأنه أن يساعد المريض في تعزيز كفاءته ونضجه في مواجهة الأزمات التي تورقه.

## الفصل الخامس

### أسلوب تأكيد الذات (الحرية الانفعالية)

من أنماط العلاج السلوكي الحديث نمط يُسمى (العلاج عن طريق تأكيد الذات)؛ حيث يشير مفهوم تأكيد الذات إلى معنى أكثر اتساعاً مما قد يتبادر إلى الأذهان؛ فهو لا يشير إلى أن يؤكد الشخص نفسه، أو أن يدرّب نفسه على الاستجابات السلبية، أو أن يلجأ إلى السيطرة وإعطاء الأوامر والتحكم في الآخرين فقط، بل وأن يكون قادراً على التعبير عن عواطفه الإيجابية بشكل عام، كالتعبير عن الصداقة، والود والإعجاب، والشكر، وغير ذلك. ولعل المنطق الذي يكمن وراء هذا المعنى واضح للقارئ؛ ذلك أن المريض النفسي الذي يعاني من العجز عن تأكيد ذاته يعجز حقيقة عن التعبير عن ذاته، سواء في المواقف التي تحتاج منه إلى إظهار العدوان والغضب، أو تلك التي تحتاج إلى إظهار التأييد، والود، أي في مواقف التعبير السلبي والإيجابي على حد سواء؛ مما يحوله إلى شخصية تافهة وباهتة.

يخفف منها، وعندما يوضح المعالج للمريض بطريقة بسيطة الحاجة لتأكيد الذات يخلق عملية معارضة من شأنها إيقاف استجابات القلق. إنه بذلك يصطاد عصفرين بحجر واحد؛ حيث يخلق أنماطًا جديدة من السلوك البناء، ويوقف نمطًا قديمًا من المحظورات والعادات غير التكيفية. إن تأكيد الذات هنا يلعب نفس الدور الذي يلعبه الاسترخاء والتطمين من حيث إنها جميعًا استجابات تؤدي إلى كَفِّ القلق المستثار، وتؤدي إلى تكوين عادات معارضة لعادات الخوف والقلق.

### **يلعب الوعي بطرق الوقاية من الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية دورًا كبيرًا في خلق مناخ وقائي ضد هذه الاضطرابات؛ إلا أن هذه الوقاية يجب أن تتزامن مع الأساليب الفعالة للعلاج المباشر لهذه الاضطرابات النفسية والعقلية**

كما يستخدم المعالجون النفسيون السلوكيون عددًا من الأساليب التي من شأنها أن تزيد من قدرة المريض على التحكم في المواقف الاجتماعية، ومن أهم هذه الأساليب:

#### **لعب الأدوار:**

حيث يطلب المعالج من المريض أن يعيد تمثيل المشكلة التي حدثت معه، بينما يمثل المعالج دور الشخص أو الأشخاص الآخرين؛

والمعنى الحديث لتأكيد الذات، فإنه يُعرَّف ب: القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو الأشخاص والمواقف، فيما عدا التعبير عن انفعال القلق، فمفهوم تأكيد الذات بهذا المعنى يماثل تمامًا مفهوم الشخصية الاستثنائية، إلا أن المفهوم الحديث أكثر تخصصًا، فحتى القلق وهو جوهر العصاب لا يخلو من الاستثارة، بينما يهدف أسلوب تأكيد الذات إلى قمع القلق وكفه بالأساس.

ومن الواضح أن التصور الحديث لتأكيد الذات قائم على نظرية مختلفة في العصاب، مؤداها أن القلق استجابة متعلمة غير تكيفية لمواقف أو منبهات محايدة، أي ليس فيها ما يؤدي إلى مشاعر الخوف، أو الصراع، وأنه بهذا المعنى يشكل عنصرًا رئيسيًا من عناصر السلوك العصابي، ويقوم التخلص من القلق على أساس تعريض المريض وتعليمه عددًا من الاستجابات المعارضة للقلق أثناء تعرضه لمواقف الخوف والصراع، بحيث يختفي القلق والخوف تمامًا نتيجة لتأثير الاستجابات المتعلمة الجديدة، وتأكيد الذات وحرية التعبير الانفعالي هو أسلوب من الأساليب التي تتعارض مع القلق وتنفيه.

إن المريض النفسي الذي اعتاد على تقييد مشاعره بالرفض أو الاحتقار في المواقف التي تتطلب ذلك يعمل بهذا التقييد على زيادة نزعاته العصابية واستجاباته غير التكيفية (القلق) ولا

ومن خلال كل ما سبق:

يمكن القول بأن: الحياة الحديثة تفرط - بناء على مفاهيم تربوية وأخلاقية خاطئة - في دفع الإنسان نحو قمع حريته في التعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو الأشخاص أو المواقف التي يواجهها، صحيح أن حياة الإنسان في المجتمع تتطلب ضرورة أن يكف عن بعض التصرفات، إلا أن الإفراط في ذلك يؤدي إلى كف قدراتنا الإيجابية عن التعبير الملائم عن مشاعرنا؛ مما يحول الأشخاص إلى شخصيات مكفوفة، ومنسحبة، ومقيدة، وحبسية لانفعالات وعادات لا تترك إلا نطاقاً ضيقاً للصحة النفسية، والسعادة الخاصة.

**ويشير تأكيد الذات وحرية التعبير الانفعالي إلى:**

ضرورة أن يعبر الإنسان عن مشاعره بصدق وأمانة في المواقف المختلفة، ومع الأشخاص المختلفين، فيما عدا التعبير عن: القلق والاضطراب، ويبين البحث النفسي أن الخوف من تأكيد الذات والعجز عن التعبير الانفعالي الملائم يعدان سببين رئيسيين من أسباب القلق، والصراع، والاضطرابات النفسية، ونتيجة لها في الوقت ذاته.

وتجدر الإشارة كذلك إلى أن أساليب تأكيد الذات تستخدم في علاج الوسوسة، فقد تمكن أحد المعالجين النفسيين المشهورين عن طريق

المطلوب تكوين عادات تكييفية جديدة نحوهم، وبالطبع قد يعكس المعالج تمثيل الأدوار، بحيث يتمكن من خلال ذلك أن يبين للمريض نمطاً جديداً من الاستجابات الملائمة التي يمكن تعلمها عن طريق المحاكاة، على أن بعض المرضى يجدون صعوبة في تمثيل هذه الأدوار، لكن ينبغي على المعالج أن يقوم بكل جهده بإقناع المريض بذلك، ولأن المعالج يمثل أحياناً القدوة في حياة المريض؛ فإنه يمكن أن يقوم هو نفسه بأداء الأدوار بطريقة ملائمة تيسر على مرضاه محاكاتها وإعادتها بطريقة ملائمة.

وقد يتساءل البعض: ماذا لو أن حرية التعبير الانفعالي تؤدي إلى خسارة فرصة عمل، أو خسارة شخص، أو أي خسارة مادية، أو ماذا لو عبرنا عن مشاعرنا مع رئيس قد لا يقبل هذا؛ فيحول حياتنا إلى خيبة ونكد؟ وللإجابة عن هذا التساؤل الجدي يجب القول بأنه: لا ينبغي التقليل من بعض النتائج السلبية التي قد يحدثها هذا الأسلوب في العلاج النفسي الحديث، فعلى الرغم من الوعي بهذه الجوانب السلبية؛ فإنه يجب التأكيد على حقيقة أن أحداث الحياة وأزماتها تضعنا أحياناً في اختيارات محرجة ودقيقة، منها الاختيار بين: الصحة النفسية، أو الاحتفاظ برضا الآخرين، وفي هذه الحالة تحديداً على الشخص ذاته أن يقرر اختياره، وبناءً عليه عليه أن يتحمل نتائج هذا الاختيار.



الإيجابية بدلاً من ترك المساحة للتفكير أو الاستماع إلى الوسوس السلبية من شأنها أن تمنع ذهن المريض من التجول في احتمالات كانت تضع سلوكه قبل ذلك تحت سلطان وسوسه.

**بدأ استخدام العقاقير في علاج الاضطرابات النفسية منذ فترة مبكرة؛ إلا أن استخدام العقاقير أصبح منذ الخمسينيات من أكثر الأساليب انتشاراً داخل المصحات النفسية والعقلية، وتزداد أهمية العقاقير بالنسبة لحالات المرضى العقليين؛ لأن العوامل العضوية تلعب دوراً مهماً في نشأة الاستعداد للانهايار العقلي**

### الفصل السادس

#### قوة التدعيم

من الأشياء التي تؤيدها المشاهدة العادية، فضلاً عن العلم، حقيقة أن ما يعود علينا من نتائج بعد أن نتصرف بطريقة معينة يؤثر بطريقة مباشرة في هذا التصرف أو هذه الطريقة من السلوك؛ فإذا كان العائد إيجابياً فأغلب الظن أننا سنكرر هذا التصرف كثيراً فيما بعد، أما إذا كان العائد سلبياً فأغلب الظن أننا سنفكر مرات ومرات قبل أن نعيد تكرار هذا السلوك من جديد.

اتباع هذا الأسلوب من علاج شاب في الخامسة عشرة من عمره كان يعاني من وسوس قهرية، من بينها: وسوس التأكد المستمر من أن دولاب حجرته في المدينة الجامعية مغلق بإحكام، حيث كان في كل يوم بعدما يغلق دولابه ويمشي مسافات بعيدة يعود مراراً وتكراراً للتأكد من أن حجرته ودولابه مغلقان؛ فقام المعالج بمناقشة الشاب في كيف يمكن أن يضع حججاً منطقية لهذا الإجراء القهري الوسواسي؛ كالخوف مثلاً من سرقة متعلقاته الشخصية، ثم طلب منه المعالج بعد ذلك أن يحدد طبيعة الإجراءات الضرورية التي من شأنها تحقيق هذا الهدف. وبناءً على ذلك، طلب منه المعالج أن يقفل الدولاب ومن ثم يعود خطوة إلى الوراء واضعاً يده في جيب سرواله، وقائلاً لنفسه بصوت مرتفع: «ها أنا الآن قد تأكدت من أن الدولاب مغلق بإحكام، وأنتي متأكد وواثق من ذلك، ولا يوجد أي سبب منطقي يدعوني إلى التأكد من حقيقة ذلك مرة أخرى، وما عليّ الآن سوى إلا أن أذهب إلى جامعتي؛ حتى أتمكن من حضور محاضراتي»؛ وكان من اللافت أن سلوك هذا الشاب المريض بالوسوس القهرية قد تحسن بشكل ملحوظ عندما نجح المعالج في تدريبه على استبدال الطقوس القهرية السلبية بطقوس قهرية أخرى، ولكن تقل عنها جهداً ومضيعة للوقت، كما أن القيام بالأفعال



كالعدوان والانسحاب، والتهجم والعزوف عن الاتصال، والسباب، وغير ذلك من اضطرابات سلوكية تدعم على الأرجح نتيجة تدعيم خاطئ؛ فكما يدعم المجتمع أشكالاً جيدة من السلوك، قد يدعم أشكالاً شاذة، ولهذا فعندما يستخدم مبدأ التدعيم بطريقة منظمة، يمكن أن يصبح وسيلة علاجية تساعد على مواجهة كثير من المشكلات الإنسانية وتعديلها.

وحول إجراءات العلاج السلوكي بطريق التدعيم وأساليبه، فإنه يتم وفق مرحلتين: التشخيص، والعلاج.

#### أولاً- مرحلة التشخيص:

وفيها يقوم المعالج بجمع بعض المعلومات عن تاريخ الشخص، وعن الظروف التي من شأنها أن ينتج عنها سلوكيات تحتاج إلى التعديل، وكذلك الظروف البيئية الاجتماعية التي يعيش فيها المريض.

على أن الإجراءات التي يقوم بها المعالج السلوكي في هذه المرحلة تختلف تماماً في أهدافها عما يقوم به المحلل النفسي، فعلى سبيل المثال، يجب أن يولي المعالج اهتمامه بهدفين رئيسيين:

#### الهدف الأول:

التحديد النوعي للسلوك المرضي، أي ما هو السلوك الذي يتطلب العلاج والتغيير،

فالإنسان إذ يعيش في عائد اجتماعي مستمر يتصرف بطريقة معينة؛ فتدرد عليه البيئة بشكل من أشكال الإثابة أو العقاب كعائد لتصرفات الكائن الأصلية، وهذا العائد أو المردود يسهم بدوره في تشكيل الاستجابات التالية للكائن، أي من خلال التشجيع على زيادة الطيب منها، أو التقليل من السيء، ومن هنا جاءت نظرية العالم «سكينر» حول تدعيم البيئة للسلوك الفعال، حيث تساهم العوامل المحيطة بالفرد صاحب السلوك كالبيئة الاجتماعية المحيطة به في تدعيم هذا السلوك، وبالتالي تكراره، أو الإحجام عنه ومن ثم إنطفاءه.

وما نستنتجه من تلك النظرية أن مبدأ التدعيم يعني أنه: في حال ما إذا كانت نتائج السلوك إيجابية، فمن المرجح أن يتكرر وتحدث عملية التعلم، أما إذا كانت نتائجه سلبية؛ فالغالب أنه لن يتكرر، ولن تحدث بالتالي عملية التعلم.

على أنه أصبح من المتفق عليه بين علماء النفس السلوكي في الوقت الراهن أن كثيراً من أبعاد حياتنا الاجتماعية واتجاهاتنا وفلسفتنا في الحياة يحكمها مبدأ التدعيم، أضف إلى هذا السلوك المرضي أو الشاذ الذي يصدر عن نسميهم بالمتخلفين عقلياً، أو الفصامين، أو حتى كما يصدر من الأطفال العاديين، فالاستجابة للطفل كلما بكى بحمله وعناقه ستؤدي في غالب الظن إلى أن يصبح البكاء أسلوب حياة مفضلاً لدى الطفل؛ كلما احتاج إلى تحقيق رغبة معينة، والمشكلات المختلفة التي تصدر عن المضطربين

في طفولة المريض، وغيرها من المفاهيم التحليلية الشائعة؛ لهذا فإن الخطة العلاجية للمحلل النفسي غالبًا ما تهتدي بمحاولة التغيير من نمط الشخصية كلها على أمل أن

ويسمى هذا السلوك المحوري، مثل: (عجز عن الكلام، اضطراب فكري، تهتهة، هلاوس، اندفاع انفعالي، انسحاب، عدوان، خوف، وغيرها)، وبعبارة أخرى: فإن المعالج في بحثه

### اكتشاف الأساليب الحديثة في العلاج النفسي يعد ثورة شهدتها الأعوام الأخيرة، وتنطلق تلك الأساليب وفق استراتيجية: (هذا وهنا والآن)، ومن هذه الأساليب: التظمين التدريجي، وتأكيد الذات، والتدعيم، والعقلانية أو تعديل أخطاء التفكير، والعلاج الذاتي

ذلك سوف يؤدي آليًا إلى علاج المشكلة أو الأعراض التي أدت للعلاج، أما المعالج السلوكي الحديث فيولي اهتمامه للاستجابات المرضية، أو للأعراض ذاتها راسمًا خطته على هذا الأساس، ويكون هدفه هنا هو تدعيم السلوك الإيجابي وإيقاف السلوك المرضي بشتى أنواع التعلم.

أما الهدف الثاني فهو:

الاهتمام المباشر بالظروف المحيطة بتكوين السلوك المريض الذي تطلب العلاج؛ وهنا أيضًا يختلف المعالج السلوكي عن المحلل النفسي في أنه لا يهتم بتاريخ المريض هكذا مجردًا، بل إنه يولي اهتمامه لأنماط التفاعل بين الفرد والبيئة التي أحاطت ببداية تولد العرض، فإذا اكتشف مثلًا أن عيبًا مرضيًا معينًا قد بدأ في بداية الالتحاق بالمدرسة،

عن نمط الاستجابات المرضية يهتدي بالتعريف الشائع للسلوك المرضي على أنه: السلوك الذي لا يستريح له الفرد، أو يؤدي إلى نتائج سيئة ومؤلمة للفرد نفسه، أو للآخرين، أو لكليهما، وكل سلوك من هذا النوع يستدعي بالطبع التعديل، والاهتمام، والعلاج، والمعالج بطريق التحليل النفسي؛ لا يهتم غالبًا بالتحديد الدقيق الواضح لأنماط السلوك التي تحتاج للعلاج، ويهتم بدلاً عنها بصياغة مفاهيم مجردة عن طبيعة الأعراض المرضية، فهو قد يرى مثلًا أن المريض «يتلجلج» بسبب خوف قديم من الأب (عقدة أوديب)، أو يتجه للتعامل مع جوانب السلوك التي تعود بالخطر على الآخرين على أنها دلالة على ضعف في بناء الضمير بسبب أساليب خاطئة في التنشئة، بينما يكون افتقاد المريض لتأكيد ذاته مع الآخرين، راجعًا لمخاوف طفولية قديمة لم تحل

اهتمام مباشر بأنماط الخطأ في تدعيم السلوك المرضي، ودون تحليل سلوكي للشروط المحيطة لتكوينه.

أما المرحلة الثانية من مراحل التدعيم، فهي مرحلة العلاج:

ففي الوقت الذي يعترف فيه الكثيرون بدور العلم في التشخيص وجمع المعلومات عن المريض والظروف المحيطة بتكوين الأعراض، وبكيفية عقد المقابلة الشخصية، ووضع الاختبارات التي تساعد على التحديد الدقيق لسلوك المريض، نجد أن الكثيرون أيضاً يرون

فإنه يحاول أن يتكشف الأسباب في إطار مفهوم الاستجابة والتدعيم، أي في البحث عن الأخطاء التربوية التي ارتكبت في حق هذا الشخص (بسوء نية أو بحسن نية)؛ مما أدى إلى الاضطراب، وقد يكتشف أن البيئة المدرسية مثلاً تدعم بطريقة غير مقصودة هذا السلوك بسبب الضغط والدفع الشديد للتحصيل، وغير ذلك من العوامل التي تؤدي إلى آثار تعطل نمو السلوك السليم.

وعند تعرض المعالج السلوكي لدراسة الآثار المباشرة للبيئة التي أحاطت بتولد العرض

### يتم استخدام تمارين الاسترخاء في الطب النفسي، و علم النفس الإكلينيكي؛ بهدف علاج مرضى القلق؛ فقد أثبتت التجربة العملية أنها طريقة فعالة للغاية في مواجهة القلق، وتعزيز الصحة النفسية

أن دور العلم يتوقف عند هذه النقطة (التشخيص)، على أن مرحلة العلاج تكون متروكة بالكامل إلى ذكاء المعالج الشخصي وخبراته وبصيرته وقدرته على التأثير والحكم الجيد.

ويرى عالم النفس «سكينر» أن هذا التصور السابق يعد نموذجاً لسوء الفهم لطبيعة دور العلم وتطبيقاته في السلوك الإنساني؛ ذلك أن دور العلم لا يقف عند مجرد وضع اختبار جيد للذكاء يساعدنا على تحديد نسبة التخلف العقلي، أو وضع اختبار للشخصية يساعدنا

المرضي يهتدي بإطاره النظري العام، وهو أن السلوك المحوري (القلق مثلاً) كان نتاجاً رئيسياً لاستجابات البيئة للسلوك الانفعالي العام لدى الشخص؛ ذلك أن البيئة المحيطة تستجيب للفرد بطريقة تؤدي إلى تدعيم القلق والتوتر بدلاً من تدعيم الاتزان الوجداني، أما المحلل النفسي فهو على العكس من ذلك تماماً فإنه قد يهتم بتاريخ حياة الشخص وتشجيع التداوي الطليق للطفولة، وتكون هذه الأشياء هي المحور الأساسي للعلاج. إن هدف المحلل النفسي في هذا الاتجاه يتجه باختصار إلى جمع المعلومات عن تاريخ حياة المريض دون

السلوكيين في هذه المرحلة اللجوء إلى أساليب متعددة لعلاج وتعديل السلوك المرضى.

## الفصل السابع

### العقلانية أو تعديل أخطاء التفكير

تتبعه الفلاسفة منذ القدم إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء - وليس الأشياء نفسها - هي التي تصف سلوكنا بالاضطراب أو السواء، وفي هذا الصدد يقول الفيلسوف «أبيقورس»: (لا يضطرب الناس من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها).

أما العلاج النفسي السلوكي المعاصر فيسلم كذلك بأن كثيرًا من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه، أو عن العالم المحيط به.

**يتوقف نجاح المعالج النفسي على عدة عوامل، منها: ثقة المعالج بنفسه، وانخفاض مستوى القلق لديه، وقدرته على ابتكار طرق تدفع مرضاه للتحسن والعلاج، وقدرته على تكوين علاقات إيجابية معهم**

ومن هنا ابتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الاضطراب النفسي،

على تحديد طبيعة الاضطراب السلوكي ومقداره. إن جمع المعلومات هي الخطوة الأولى في التحليل العلمي من أي نوع، أما الخطوة الثانية؛ فتتضمن وضع علاقات وظيفية بين المنبهات والاستجابات، أي تحديد المتغيرات التي ستساعد على التغيير من سلوك أو نمط سلوكي معين، إلى آخره.

وبعبارة أخرى، تتركز المرحلة الثانية في ضبط تلك المتغيرات السابقة، والتحكم فيها على أمل التغيير والتحكم في السلوك الناتج (الاضطراب السلوكي)، وبذلك فإن التحكم في السلوك المضطرب بإغائه، أو التخفيف منه هو ببساطة العلاج النفسي.

وبناءً على ذلك، فإن العلم الجيد الملائم سيساهم مساهمة أكبر في العلاج؛ لأن منطق العلم أساسًا يقوم على التجربة وضبط المتغيرات.

على أن مرحلة العلاج تتضمن أن يكون هدف المعالج السلوكي منها بالأساس: هو المساعدة على التحديد الدقيق لأنماط السلوك السوي التي يتجه إليها اهتمام المريض، مثل: (الثقة بالنفس، التخلي عن العدوان، وغيرها)؛ كذلك فإن مقدار شيوع هذه الأنماط السلوكية الجديدة - أي تكرارها وظهورها - يعد أكثر شيوعًا من أنماط السلوك المحوري المرغوب تغييره والتخلص منه. هذا ويتعين على المعالجين

وبذلك يمكن القول بأن: هناك بعض العوامل الفكرية المسببة للاضطراب النفسي والعقلي، منها على سبيل المثال: المبالغة، والتضخيم، والتعميم، والتطرف، وغيره. وبالمقابل، فإن هناك بعض الأساليب الإيجابية الفعالة في تعديل طرق التفكير المرضي، فمن المسلمات في نظريات العلاج المعرفي أن جزءاً كبيراً من اضطراب السلوك يحدث بسبب التفكير الخاطئ، كما أننا نقع في التفكير الخاطئ؛ لأننا لا نعرف الطريقة الصحيحة للتفكير، فجزء كبير إذن من وجهات نظرنا ومعتقداتنا الخاطئة ونقص التفكير السليم تنتج بسبب كوننا لم نتعلم كيف يكون التفكير السليم، وبذلك يقع على عاتق المعالجون في ذلك المجال أن يمارسوا عدداً من أساليب التفكير الإيجابي أثناء علاج المرضى، منها: الإقناع بالأفكار الإيجابية، ودحض الأفكار السلبية، وتعليم المرضى طرقاً جديدة لحل مشكلاتهم العاطفية والسلوكية، والتغيير من أهمية الأهداف نفسها بالنسبة للمريض، ولعب الأدوار، والكف المتبادل، والتدعيم، وغيرها.

**والخلاصة:** توصل العلم الحديث إلى أن أي شكل من أشكال الاضطراب يسببه تفكير خاطئ؛ ومن ثم؛ فإن هناك هدفاً رئيسياً ينبغي بلورته كهدف عام من أهداف العلاج، وهو: أن يختار المريض بنفسه قيمه الخاصة، وأن ينمي طريقه الفكرية الملائمة بمجهوداته الذاتية، أو أن يختار المجالات التي تتطلب منه احتياجاً ملحاً للتغيير.

متفقين فيما بينهم على أن الاضطرابات النفسية أو العقلية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها المريض عن نفسه، وعن العالم، أو عن اتجاهاته نحو نفسه والآخرين. وبالتالي، فإن العلاج النفسي يجب أن يركز مباشرة على تغيير هذه العمليات الذهنية قبل أن نتوقع أي تغيير حاسم في شخصية المريض، أو في الأعراض التي دفعته لطلب العلاج؛ لهذا يلاحظ أن كل أشكال العلاج النفسي بما فيها العلاج السلوكي تعلم الناس أن يفكروا وأن يشعروا، وبالتالي يقومون بسلوكيات ملائمة. ومن ثم؛ فإن نجاح العلاج النفسي أو نجاح الشخص في التغيير الإيجابي يجب أن يكون مصاحباً بتحسن في طريقة تفكيره وحدوث تغيير فيها.

كذلك، فإن الدراسات الحديثة في علم النفس تبين أن تأثير كل أساليب العلاج تقريباً بما فيها استخدام العقاقير والأساليب الفسيولوجية تعتمد اعتماداً حاسماً في تحقيق نجاحها على عوامل معرفية، مثل: توقع مكاسب علاجية، والمعلومات التي يحصلها المريض عن مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب، والتدريب على ضبط الانتباه، واتجاه الشخص نحو المعالج، ونحو العلاج النفسي بشكل عام، وهي كلها تنتمي إلى أسلوب تفكير المريض واتجاهاته العقلية.

## الفصل الثامن

### علاج دون معالج

#### الأساليب الحديثة في العلاج الذاتي

على أن عملية التغيير العلاجي من خلال التوجه الذاتي لا يمكن فصلها عن الظروف البيولوجية والاجتماعية والمعرفية المحيطة بالمريض؛ حيث تعتمد في نجاحها على قدرة المريض ذاته على التغلب على كل الظروف المحيطة في سبيل ممارسة التغيير المطلوب بنفسه، وتوجيه من مُعالجه، ومن هذه الأساليب:

- التعديل الذاتي للجوانب الانفعالية من الاضطراب: وذلك من خلال اتباع المريض لأساليب الاسترخاء، والتطمين المتدرج، والكف المتبادل، وتأكيد الثقة بالنفس، وغيرها.

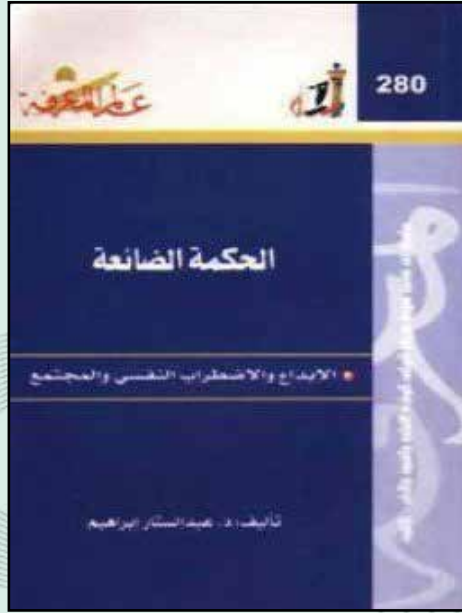
- العلاج الذاتي من خلال ملاحظة الذات: عن طريق الوعي والاستبصار، وملاحظة الذات، وإثابة الذات والتدعيم، وغيرها.

تتأى إحساس المعالجين السلوكيين بحاجة المرضى إلى طرق سريعة وفعالة، من شأنها أن تساعدهم على تنمية قواهم الذاتية، وتعديل أنماط وأساليب التكيف السيئة التي تعلموها من خلال البيئة المحيطة أو المتحكمة، ويتم تعريف تلك الأساليب أحياناً بأنها: طرق للعلاج الذاتي، وأحياناً أخرى بأنها طرق للتوجيه الذاتي، وأحياناً ثالثة بأنها طرق للضبط الذاتي، غير أنها تتفق جميعاً في أنها تستهدي بقوانين علم النفس ونظرياته في تطبيق مبادئ العلاج ذاتياً.

## الخاتمة

وبعد هذا العرض الموجز لمحتويات الكتاب، يمكن القول بأن المؤلف نجح في عرض أساليب العلاج النفسي الحديث بصورة مباشرة ومختصرة بعيدة عن التعقيد والغموض، من شأنها أن تمكن القارئ غير المتخصص من استيعاب تلك الأساليب، بل وممارسة بعضها بشكل ذاتي؛ مثل: ممارسة طريقة الاسترخاء في مواجهة القلق والاكتئاب وغيرها.





عرض : مريم نور

## الحكمة الضائعة

الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع

- عدد الصفحات: 230 صفحة

- طبعة : 2002 م

الناشر

عالم المعرفة

(سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس  
الوطني للثقافة والفنون والآداب- الكويت)

## المؤلف

د. عبد الستار إبراهيم

أستاذ علم النفس الإكلينيكي  
واستشاري الصحة النفسية

ولد في قرية «الزينية بحري» بالأقصر، وتخرج في قسم علم النفس بكلية الآداب - جامعة عين شمس عام 1962م. نال الدكتوراه في علم النفس من جامعة القاهرة عام 1972م، وتدرج في كثير من الوظائف الأكاديمية في العديد من الجامعات العربية والأمريكية الكبرى. كتب ما يقرب من 100 بحثاً ومقالاً نشرت في العديد من المجلات العالمية المتخصصة والثقافية في الوطن العربي، والولايات المتحدة، وأوروبا، والهند، وألّف الكثير من الكتب الجامعية والثقافية في علم النفس والعلاج النفسي وغيرها.

رجوع





## مقدمة

هناك انطباع شائع منتشر على نطاق واسع يربط بين الشخص العبقرى أو العالم أو المبدع أو الفنان أو الكاتب وكل من يصنف على أنه نابغة في مجال ما، وبين كونه مجنونًا أو مضطربًا نفسيًا أو غريب الأطوار على أحسن الأحوال، وقد حاول المؤلف الوقوف على هذه المعلومة الشائعة تفنيديًا وتمحيصًا من خلال المنهج العلمى التجريبي الحديث؛ حيث مقاييس علم النفس والنظريات التجريبية الحديثة، وقد جاء الكتاب في مقدمة وثلاثة عشر فصلًا؛ شرح فيها المؤلف أبعاد هذه القضية، وتداعياتها، وتفنيدها بالأدلة العلمية.

## الفصل الأول

### موقع بين تيارين من التفكير

طائفة كبيرة من المفكرين والفلاسفة ونقاد الأدب والفرن، بالإضافة إلى بعض المنتمين إلى نظريات التحليل النفسي الفرويدي المبكرة، أما التيار الآخر: فيغرق في الاهتمام بجمع وقائع جزئية يتعذر في كثير من الأحيان وضعها في إطار متسق من التفكير والتنظير؛ وبناء على ذلك: فإن محاولة تفسير العلاقة بين الإبداع والمرض النفسي والعقلي قد عانت من استمرار التجاذب بين هذين التيارين أكثر مما عانت أي محاولات لتفسير السلوك الإنساني في موضوعات وعلاقات أخرى.

ويعتمد التيار الذي يربط على نحو آلي بين العبقرية والجنون على تلك النظريات الفلسفية الموروثة من مئات الأعوام الماضية، وبطبيعة الحال وبفضل تقدم المنهج العلمي، فقد تبلور اتجاه علمي معارض لهذا الاتجاه الفلسفي، وهو ما يمثل الاتجاه الثاني من التطور، وقد سيطر على هذا التيار الباحثون المنتمون إلى علم النفس التجريبي والتحليل العملي، وما يستند إليه من علاقات وارتباطات إحصائية، وقد أطلق على هذا التيار اسم (تيار القياس النفسي)، وقد قدم إنجازات علمية هائلة في مجال دراسة الإبداع بشكل عام، فأصبح لدينا بفضل حركة القياس النفسي وتطورها على مر السنوات الماضية عشرات من مقاييس العمليات العقلية العليا؛ كالإبداع، ومقاييس المرض النفسي، ومقاييس الصحة النفسية.

عند الحديث عن علاقة العبقرية بالإبداع وصلة كل منهما بالمرض النفسي، فإن هناك ربطاً شائعاً وغير علمي بين العبقرية والجنون، وبين الإبداع والاضطرابات العقلية والنفسية، وذلك في محاولة لتفسير بعض الجوانب الغامضة والمبهمة والغريبة في سلوك المبدعين وتطور العملية الإبداعية؛ ذلك أن دوافع العمل الإبداعي لا تخلو من التعقيد، كما أن حياة المبدعين هي في واقع الأمر نتاج لكثير من العناصر النفسية والاجتماعية والحضارية التي لا يجوز التعامل معها بالاستخفاف أو التبسيط؛ لأن نتاج ما يقدمه الإبداع والمبدعون للحياة والمجتمع على الصعيد التكنولوجي والفني والاقتصادي والفكري يتسم بالثراء والعطاء؛ فكل جوانب التقدم في أي مجال من مجالات الحضارة والثقافة الإنسانية مرهون بما تقدمه هذه الحفنة القليلة من العقول اللامعة والمبدعة في أي مجتمع؛ ومن هنا تأتي أهمية دراسة الموهبة والقدرات الإبداعية ومعرفة شروط نموها، والعوامل التي تيسر ظهورها، أو التي تعوق هذا الظهور.

ويمكن القول بأن: دراسة الموهبة الإبداعية مازالت متروكة بين يدي تيارين متطرفين من ناحية التفكير؛ أحدهما: يغرق في تعميمات نظرية فضفاضة، وهو التيار الذي تتبناه

فهم كثير من جوانب الصحة والمرض في حياتنا بشكل عام، وفي حياة المبدعين بشكل خاص؛ فمن تلك المفاهيم التي قدمها علم النفس الطبي: مفهوم الضغط النفسي أو الانفعالي؛ ذلك أن هذا المفهوم من شأنه أن يساعد على إعادة فهم الكثير من جوانب الصحة والمرض بشكل يتجاوز المفاهيم التقليدية التي ورثت عن الطب النفسي المعاصر، والتي كانت تطبق على نحو متعسف في أي محاولة لفهم العبقرية والعباقرة.

ولقد بلغ هذا العلم في العقدين الأخيرين مرحلة من التطور لم يعد من المقبول في ضوءها أن ننظر إلى المبدع على أنه مصاب بالفصام أو الهستيريا أو المرض العقلي لمجرد وجود تشابه جزئي في الأعراض التي تصف المصابين بهذه الأمراض، وبعض الأعراض التي تملك المبدعين عندما يكونون تحت تأثير الضغوط النفسية التي يفرضها العمل الإبداعي ذاته، أو ما يثيره هذا العمل في الوسط الاجتماعي المحيط بالمبدع.

### الفصل الثاني

#### أمثلة ونماذج من الاضطراب في حياة العباقرة والمبدعين

«عباس محمود العقاد»

الذي سطر مؤلفات غاية في الإبداع والثراء، كان أحد هؤلاء العباقرة الذين عانوا من الاكتئاب

وعلى الرغم من كل ما سبق؛ فإن تيار القياس النفسي لم يخلو من بعض العيوب، منها: غرق أصحابه في جمع الوقائع الجزئية، انطلاقًا من مفهوم ضيق في المهابة الإبداعية، كما وجه إليهم البعض انتقادات بشأن إمكانية قياس العمليات العقلية العليا كالإبداع أو الذكاء، ومع ذلك نجد أن أصحاب هذا الاتجاه يتخذون من مقولة العالم «ثورنديك» «كل شيء موجود بمقدار، ولذلك يمكن قياسه» شعارًا لهم.

على أنه لا يمكن فهم الصلة بين الإبداع والمرض العقلي أو النفسي بمعزل عن دراسة حقيقة ما يلعبه الصراع الاجتماعي في حياة المبدعين، وما تتركه هذه الصراعات والمشاحنات الاجتماعية من نتائج على الشخصية والسلوك، ومن ثم فإن إعادة قراءة الإبداع من حيث صلته بالمرض العقلي أو النفسي لابد وأن تستفيد مما تقدمه دراسات علم النفس الاجتماعي المعاصر.

كما تجب الاستفادة كذلك مما قدمته العلوم النفسية المعاصرة في دراستها للعوامل التي تحكم العلاقات بين الظواهر الفكرية كالإبداع، والظواهر الانفعالية والشخصية والصحية كالمرض النفسي والعقلي والجسمي، ونعني هنا بشكل خاص ما يسمى بعلم النفس الطبي؛ حيث قدم هذا العلم الذي يعد من أحدث الفروع المعاصرة في علم النفس خلال السنوات الماضية كثيرًا من المفاهيم ذات الأهمية في

ومن بين طائفة الأدباء والفنانين، فإن قائمة من أصيبوا بالاضطراب النفسي تطول كثيراً عن ذلك، ومنهم:

#### «فرجينيا وولف»

تلك الروائية الثرية المشهورة، وعلى الرغم من نجاحها إلا أنها عانت من الاكتئاب الحاد إلى أن قررت أن تنهي حياتها بالانتحار.

#### «فان جوخ»

عبقري في مجال الرسم، إلا أنه عانى من الاضطراب النفسي والعقلي، لدرجة أنه تم احتجازه في مصحة عقلية للاستشفاء فترة من حياته.

#### «هولدرين»

أمير الشعراء الألمان الذي قيل إنه عاش ثمانين عاماً نصفها في مستشفى للأمراض العقلية.

وإذا أردنا أن نقدم إجابة واضحة عن العلاقة بين المرض النفسي والعبقرية، فإن إجابة كل هذه الأسئلة تعد مدخلاً ضرورياً لإعادة قراءة النتائج العلمية المتاحة حالياً لفهم هذه العلاقة بصورة مختلفة؛ وللتمهيد إلى ذلك: علينا أن نتعرف أولاً على ما يعنيه مفهوم الاضطراب والمرض النفسي من وجهة نظر الطب النفسي وعلم النفس المرضي، وعلينا أن نوضح ما نعنيه بمفهومي: العبقرية والإبداع، كما ينبغي التمييز بينهما، مع مراعاة أن العبقرية تتجاوز ما يتسم به الشخص من خصائص الإبداع والابتكار؛ لتصبح بمنزلة الاعتراف الاجتماعي بالمدع وعملية الإبداع.

وكل ما يصاحبه من مشاعر مؤلمة؛ كاليأس، والتشاؤم، والإرهاق البدني، والإعياء، والعزوف عن الحياة، والرغبة في الموت.

#### «أبراهام لينكولن»

من المشاهير السياسيين والرئيس السادس عشر للولايات المتحدة، كما ينسب إليه الفضل في تحرير العبيد؛ ومع ذلك فإن الطبيب النفسي «رونالد فييف» قد ذكر في أحد مؤلفاته أن «لينكولن» عانى كذلك من نوبات اكتئابية منذ فترة مبكرة في العشرينيات من عمره حتى صار محامياً، واستمرت معاناته حتى تولى رئاسة الولايات المتحدة الأمريكية؛ كما توافقت هذه الشهادة من الطبيب «فييف» مع ما ذكره «لينكولن» نفسه في خطاباته، وكذلك مع ما كتبه المقربون منه ومن عملوا معه عن معاناته مع الاكتئاب، ولأن موجة الاكتئاب واليأس التي كانت تصيب «لينكولن» كانت تتلوها فترات من النشاط الزائد، والاستغراق الشديد في العمل؛ فقد افترض الطبيب «فييف» أن «لينكولن» عانى من حالة من (الجنون الدوري الخفيف)؛ وهو نوع من أنواع الاضطراب الدوري والتقلب المزاجي الحاد بين الهوس والاكتئاب، ولأن أسرة «لينكولن» قد خلت من حالات مماثلة من هذا الاضطراب، فقد افترض الطبيب «فييف» أن الاكتئاب الذي أصاب «لينكولن» لم يكن بسبب عامل وراثي معروف، حيث شخص معاناته بأنها أقرب ما تكون إلى اضطراب: (الاكتئاب الاستجابي).

## الفصل الثالث

### مفهوم المرض النفسي والعقلي

- السلوك السليم أو السوي مدخل لفهم المرض النفسي:

جرى العرف لدى بعض العلماء والأطباء العاملين في حقل الصحة النفسية والعقلية عند تعريفهم للمرض النفسي أن يفضلوا البدء بوصف السلوك السليم أو العادي، باعتباره مدخلًا لفهم السلوك الشاذ أو المرض النفسي، وهذه البداية ليست يسيرة؛ فما من مفهوم

ومفهوم الصحة أو السواء في الأمراض النفسية قد يختلف عن مفهومها في ميدان الطب العام الذي يكفي فيه الطبيب أن يخلص المريض من الأعراض المرضية، أو من الاضطراب العضوي عن طريق العلاج؛ ليحكم بأنه قد شفي، وأنه الآن سليم ومعافى، وذلك على خلاف الوضع في الأمراض النفسية والعقلية؛ حيث إنه لا يكون القول كافيًا بأن المريض قد تخلص من قلقه، أو حالة الاكتئاب التي تملكته؛ ليتسنى لنا الحكم بأنه أصبح الآن معافى، فالصحة النفسية لا تتوقف عند عتبة التخلص

**تتفاوت الاضطرابات النفسية؛ فتشمل مشاعر الكدر والضيق والتعاسة والملل، وتمتد لتشمل الحالات العقلية الخطرة التي تتطلب عادة اللجوء إلى الطبيب النفسي، أو إلى مصحات العلاج النفسي والعقلي**

يتحير علماء النفس المرضي في تعريفه مثل مفهوم «السواء»؛ ربما لأن كثيرًا من علماء هذا الفرع يتعاملون أساسًا بحكم تخصصهم مع اضطرابات ومشكلات وأمراض؛ لهذا فهم يعتقدون أن واجبهم الأساسي ليس وصف ما هو سوي أو عادي؛ بل أن يقدموا وصفًا مفصلاً لما هو مرضي أو شاذ، وبالتالي يسهل أن يتقدموا في علاج المشكلات الرئيسية والاضطرابات التي تواجه مرضاهم؛ ومع ذلك فمن دون وجود تصور للسلوك السوي أو الصحي قد يتعذر علينا أن نفهم ما هو المرض النفسي وما حقيقته.

من الأعراض المرضية، ولا على مجرد الخلو من المرض أو الاضطراب؛ بل إنها تتطلب أن يعود المريض إلى حالة الإيجابية والفاعلية، والرضا النفسي، وغيرها، من الصفات الدالة على الصحة والالتزان، وهكذا.

كما أنه ليس ثمة اتفاق في الحقيقة بين الدارسين والمعالجين المختلفين حول قائمة الخصائص والصفات التي تستتبعها عملية الصحة النفسية، ومع ذلك يمكننا أن نستخلص عددًا من الأوصاف التي لن تثير الكثير من الجدل

8. مقاومة الضغوط والقدرة على معالجة نتائجها السلبية من دون مساس بتكامل الشخصية.
9. القدرة على التصرف بصورة مستقلة، واتخاذ القرارات الشخصية المهمة بقدر ملائم من الاستقلال والاكتفاء الذاتي.
10. الإدراك الجيد غير المشوه للواقع بما في ذلك الوعي الواقعي بالإمكانات الشخصية والقدرات الذاتية، والإحساس بمشاعر الآخرين ودوافعهم وحاجاتهم.
11. أداء الأعمال والواجبات بشكل ملائم، أي أن الشخص السليم يتسم أيضاً بالقدرة على التوافق مع العمل والمهنة.
12. الفاعلية في أداء الدور أو الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها كرجل أسرة، وكصاحب مهنة، أو زميل أو صديق في جماعة.
13. القدرة على البحث النشط عن دور أو أدوار ذات معنى في الحياة؛ إذا ما ظهر أن المهنة التي يقوم بها الشخص لا تقدم له الإشباع الذي يسعى إليه.
14. القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والحب.
15. أن يتصف الفرد على وجه العموم بدرجة عالية من النضج والمهارة في تكوين علاقات شخصية اجتماعية فعالة،
- إن اعتبرنا من يتصف بها على قدر لا بأس به من الصحة النفسية والنضج؛ ولأن هذه الخصائص نلاحظها لدى من نعتبرهم أسوياء أو متكاملين، أو غير ذلك من ألفاظ الصحة النفسية؛ ولأنها تظهر لدى الأشخاص بعد نجاحهم في العلاج النفسي؛ فإنها تعتبر مؤشراً على الصحة النفسية، وعلامة جيدة على التكامل والنضج النفسي.
- ومن هذه الصفات على سبيل المثال:
1. القدرة على التحكم في التقلبات الوجدانية والمزاجية.
2. القدرة على ضبط البيئة الخاصة بالفرد، والسيطرة عليها بشكل يسمح له ويمكنه من حل المشكلات التي يواجهها.
3. تقبل النفس والتسامح مع الأخطاء الشخصية.
4. القدرة على تعديل الأخطاء وجوانب القصور النفسي والعقلي والاجتماعي.
5. وجود إحساس متميز بالهوية والذاتية.
6. القدرة على النمو والتطور في الشخصية وفق الاحتياجات الشخصية، ومن دون إخلال بمتطلبات التكامل والتوافق مع الآخرين.
7. القدرة على التصرف باتساق في مختلف المواقف من دون تصلب أو جمود.

كعباس العقاد، أو طه حسين، أو ابن سينا، وغيرهم، وإنما أن تكون له مجموعة من التصورات والقيم والاتجاهات والمعتقدات الشخصية التي تيسر له أن يتبنى أنواعًا من السلوك والتفكير تساعده على حب الحياة وتقبل الناس وتقبل الذات وتحقيق السعادة الشخصية والحياة الاجتماعية الفعالة.

**هناك انطباع شائع عن أن كل فنان أو عبقرى أو مبدع لابد وأن يكون مضطرباً نفسياً أو غريب الأطوار؛ إلا أن هذا الوصف غير صحيح علمياً**

ولسنا نقصد من وضع هذه الصفات وغيرها أن نستعرض قائمة مفصلة لما نعتبره سلوكاً ناضجاً أو سليماً، ونحن لا نذهب إلى أن هذه الصفات تمثل كل ما يعتبر سليماً، وإنما ركزنا على تلك العناصر البارزة في السلوك السوي، كما قد يتفق عليها المعالجون النفسيون بمدارسهم المختلفة ونحن نؤمن عن يقين بأن أي معالج نفسي مهما اختلفت النظرية التي يتبناها سيجد في هذه القائمة صفة أو أكثر يطمح أن يراها تتطور في مريضه ويعتبرها مقياساً لنجاحه في علاج مرضاه ومقياساً لتحقيق الصحة النفسية، ومن هنا فإن كل ما سبق من شأنه أن يوضح بصورة غير مباشرة ما نعنيه بالسلوك الشاذ أو المرضي.

بما في ذلك القدرة على الدخول في علاقات اجتماعية دافئة وإيجابية تكون مقبولة من الشخص نفسه وغير مرفوضة أو مستهجنة من الآخرين.

16. وهناك أيضاً مجموعة من الصفات ترتبط بما يسمى التوافق مع الذات أي تحديد أهدافه الشخصية القريبة أو البعيدة، وما يتبع ذلك من قدرة أو قدرات على تعلم خبرات جديدة.

17. القدرة على توظيف الإمكانيات الفردية الملائمة لتحقيق الذات، وتحقيق الإشباع الروحي والجسمي والجنسي، وما يرتبط بذلك من تنمية القدرات العقلية وتوظيفها بشكل ملائم لحاجات الشخص المؤقتة أو الدائمة.

18. ضبط الانفعالات السلبية الهدامة كالقلق والعدوان والاكتئاب والغضب والخوف التي لا معنى لها.

19. وهناك أخيراً قدرة الشخص على أن يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة، تسمح له بأن يتصرف بكفاءة ونجاح يتناسبان مع إمكانياته، وأن يوظف تفكيره لتحقيق التوافق بجوانبه الثلاثة: الاجتماعية، والنفسية، والسلوكية، وعندما نقول فلسفة عامة لا نعني بالطبع بأن الشخص السوي يجب بالضرورة أن يكون فيلسوفاً أو مفكراً عملاقاً



### مفهوم «المرض النفسي»

وبالحديث عنه فإن المعنى الطبي التقليدي لكلمة المرض هو أنه: حالة تتملك شخصاً فتحوله إلى شخص مختلف جذرياً عن حالته السوية؛ ذلك أن المريض النفسي أو الشخص المضطرب نفسياً لا يختلف في طبيعته عن الشخص العادي، فليس هناك فرق بين المضطربين والأسوياء إلا في مقدار السلوك الذي نعتبره شاذاً أو مريضاً، وبهذا المعنى يمكننا الحكم على الأنواع الشائعة من الأمراض النفسية بما فيها: الفصام أو القلق أو الجنوح بأن المصابين بها ليسوا من طبيعة بشرية مختلفة، إلا أنهم في حقيقة الأمر بشريون لا يختلفون عن الآخرين إلا في بعض أوجه السلوك فقط.

والمطلع على الطب النفسي وعلم النفس المرضي، لا يجد تعريفاً لأمراض شاذة، بل يجد قائمة طويلة تتضمن أسماء ومفاهيم لاضطرابات نفسية، مثل: الفصام، والقلق، والاكتئاب، واضطراب الشخصية، وغيرها، ولكل منها أعراض محددة تختلف وتتمايز عن مجموعة الأعراض والتصرفات التي تظهر عند شخص ينتمي لفئة أو إلى أخرى، وهذا يقودنا إلى التساؤل حول أنواع السلوك التي قد نطلق عليها بلا تردد صفة «المرض النفسي»، والحقيقة أن جوانب السلوك الشاذ أو المضطرب هي غاية في الاتساع، والقارئ الذي

تتاح له فرصة الاطلاع على الدليل التشخيصي للأمراض النفسية والعقلية الذي أصدرته منظمة الصحة الدولية في سنة 1992م، أو ذلك الذي أصدرته جمعية الطب النفسي الأمريكية 1992م، وهما المصدران الرئيسيان لكل من يرغب من الأطباء النفسيين وغيرهم في الرجوع إليه عند الحاجة، فسيجد أن الأمراض النفسية تمتد لتشمل طائفة كبيرة من الاضطرابات النفسية والعقلية، على أن بعض هذه الاضطرابات نادرة كحالات المرض العقلي أو الجنون، في حين أن بعضها الآخر يشيع شيوفاً كبيراً في المجتمع؛ كالقلق، والكآبة، والجريمة.

### وفي مجال الممارسة العملية:

نجد أن الاضطرابات النفسية تتفاوت؛ فتشمل تلك الحالات التي تتراوح بدءاً من مشاعر الكدر والضيق والتعاسة والملل، وتمتد لتشمل الحالات العقلية الخطرة التي تتطلب عادة اللجوء إلى الطبيب النفسي، أو إلى المصحات للعلاج النفسي والعقلي.

وبشكل عام فإن الشخص المضطرب نفسياً ضعيف الفاعلية في عمله، وعلاقاته الاجتماعية، على أن ذلك لا يمنعه في كثير من الأحيان من ابتكار كثير من الأفكار الجديدة المهمة، أو من أن يكشف عن بعض الجوانب من التصرفات التي لا تختلف عن تصرفات الآخرين.

## الفصل الرابع

### الإبداع والاضطراب

#### من منظور علم النفس الإبداعي

بفضل حركة القياس النفسي ووضع مقاييس نفسية لقياس الإبداع والابتكار، أصبح الطريق ممهّدًا لإلقاء الضوء من جديد على العلاقة بين الإبداع والمرض النفسي، وعادة ما كان يتم دراسة ذلك بطريقتين:

**الطريقة الأولى:** دراسة الخصائص النفسية، ومظاهر الصحة والاضطراب بين هؤلاء الذين يتصفون بدرجات عالية من الإبداع، مقارنة بمن يتصفون بدرجات منخفضة على المقاييس نفسها.

**الطريقة الثانية:** تطبيق مقاييس الإبداع على أفراد من المعروف عنهم من مصادر أخرى أنهم مضطربون أو مرضى نفسيون، وأن نقارنهم بأفراد أصحاء من حيث مستويات الإبداع والابتكار، والحقيقة أنه أمكن من خلال النتائج المحصلة من الطريقتين أن نكتشف وجهات نظر أخرى لم تكن في الحسبان، يمكن من خلالها معالجة موضوع العلاقة بين الإبداع والمرض النفسي.

ومن ذلك، يرى الطبيب المرموق والمحلل النفسي «سيلفانو أريتي» أن هناك صلة بين المرض العقلي والإبداع؛ ذلك أن المريض العقلي ليس الوحيد الذي يضر من الامتثال للواقع؛ فالمبدعون أيضًا، وإلى حد معين يهربون من

وهناك أكثر من طريقة في تصنيف الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية، لكن أكثرها ملائمة هي طريقة تقسيم الأطباء النفسيين للاضطرابات النفسية، فعادة ما يذهب هؤلاء إلى أن الأمراض النفسية تنقسم إلى:

- مرض نفسي (عصابي)؛ مثل: القلق أو الاكتئاب، وغيرهما.
- عقلي (ذهاني)؛ مثل: الفصام والذهان.
- اضطرابات الشخصية؛ كاضطراب الشخصية النرجسية، أو التجنبية.
- اضطرابات عضوية ذات منشأ نفسي، وهي ما يطلق عليها: (اضطرابات سيكوفسيولوجية)، ويقصد بها تلك الأمراض العضوية التي تتجم عن التعرض للضغوط والتوتر.
- اضطرابات نفسية ذات أسباب عضوية، كخرف الشيخوخة، والاضطرابات العقلية الناتجة عن إدمان الخمور والمخدرات، أو نتيجة التعرض للإصابات المباشرة للمخ بسبب الحوادث.

**المبدعون يمثلون نمطًا مختلفًا وراقيًا من الأناس الأسوياء، وبناء عليه: لا يمكن القول بأن الاضطراب النفسي هو السبب في توليد العبقرية، وكذلك لا يمكن القول بأن العبقرية تؤدي إلى المرض والجنون**

أما بمقارنة ذوي المواقع المرتفعة على مقاييس الإبداع بغيرهم، من حيث: سمات الصحة والمرض، فقد أجريت دراسات مبكرة في هذا الموضوع أكدت أن المبدعون ليسوا مرضى، وفي ذات الوقت هم ليسوا عاديين أو أسوياء، فقد توصل العالم «ماكينون» من خلال دراسة أجراها على عينة من المهندسين المبدعين إلى أن هؤلاء المبدعين يتسمون بارتفاع في خصائص شخصية، مثل: الاستقلالية في الحكم، والمرونة الذهنية، وهما خاصتان لا نجدهما عادة بين المرضى النفسيين والعقليين.

ومن هنا، نخلص إلى أن:

نتائج الدراسات العلمية لا تتفق مع النظرة التقليدية البسيطة التي تربط بين الإبداع، والاضطرابات النفسية والعقلية، حيث تبين عدم وجود ما يدل على التشويش والاضطراب الذهني والعقلي لدى المبدعين، حيث تبين أنهم يتميزون بخصائص إيجابية لا توجد بين المرضى النفسيين والعقليين، ولا حتى بين العاديين؛ فهم ليسوا مرضى، وفي ذات الوقت لا يمكن اعتبارهم عاديين أو يمثلون شريحة تقليدية من البشر.

ومن الجوانب التي تميز المبدعين عن غيرهم من الأشخاص العاديين من خلال دراسات العالم «بارون» والعالم «ماكينون» أن: المبدعين يتميزون بأنهم أكثر قدرة عن غيرهم في تحمل الضغوط،

الأساليب المألوفة في معايشة أحداث العالم، وعلى الرغم من أوجه التشابه بين المريض والمبدع؛ فهو يرى أن المبدع يختلف عن مريض الفصام؛ فالمبدعون لا يرضون بالعالم كما هو، بل يسعون إلى تغييره بأن يجعلوه أكثر جمالاً، وعقلانية، وأمناً، وقابلية للفهم، عن طريق أعمالهم الفنية، والعلمية، والأدبية، والفلسفية، أو أي مجال آخر؛ وذلك على خلاف مريض الفصام الذي يظل أسيراً للعمليات البدائية في التفكير، ويستمر في هواجسه ومعتقداته الضلالية وتفكيره المشوش؛ ذلك أن المبدع ينجح في تخطي هذه الأساليب البدائية والمرضية المشوشة من التفكير، وصولاً إلى العمل الإبداعي.

وفي واقع الأمر، سجل المرضى العقليون الفعليون المحجوزون في مستشفيات الأمراض العقلية درجات أدنى من الجمهور العادي على مقاييس الإبداع والقدرة على الابتكار، أي أنهم لم تسد بينهم الخصائص التي يتسم بها المبدعون، بما فيها: المرونة الذهنية، والتنوع في الرؤى والأفكار، والأصالة، والقدرة على التجديد، بل على العكس من ذلك؛ فقد تبين أن المرضى النفسيين والعقليين كانوا أكثر ميلاً إلى ضيق الأفق والتصلب، حتى بالمقارنة بالأشخاص العاديين.

«على الرغم مما يتصف به المبدعون من مزاج مضطرب؛ فإن خصائصهم المرضية تعوق إبداعاتهم، ومن ثم نجدهم يقدمون معظم إنتاجاتهم العلمية والفنية والأدبية الخارقة في أكثر لحظاتهم اتسامًا بالصحة، وفي الفترات التي تكون فيها قدرتهم على ضبط اضطرابهم في أعلى درجاته، أو على الأقل عندما تكون معاناتهم من الاضطراب في أقل درجاتها».

وأكثر ميلًا إلى حب الاستقلال، وأكثر قدرة على توصيل أفكارهم إلى الآخرين؛ مما دعا أحد العلماء البارزين إلى وصف المبدعين بأنهم: (يمثلون نمطًا مختلفًا وراقيًا من الأناس الأسوياء)، وبناءً عليه، لا يمكن القول بأن الاضطراب النفسي هو السبب في توليد العبقرية، وكذلك لا يمكن القول بأن العبقرية تؤدي إلى المرض والجنون.

**الشخص المضطرب نفسيًا ضعيف الفاعلية في عمله، وعلاقاته الاجتماعية، غير أن ذلك لا يمنعه في كثير من الأحيان من ابتكار كثير من الأفكار الجديدة المهمة، وأن يكشف عن بعض الجوانب من التصرفات التي لا تختلف عن تصرفات الآخرين**

### الفصل الخامس

#### هدد طه حسين

هناك قصة لعميد الأدب العربي الراحل «طه حسين» تحكي عن رجل عوده أهله منذ طفولته المبكرة على الاستبشار والتفائل بمشهد طائر «الهدد»، فكان كلما رأى «هددًا» استبشر خيرًا وتفاءل، وذات يوم جاء «الهدد» إلا أن الأمور هذه المرة لم تجر على خير، حينها أصبح «الهدد» بغيضًا، بعد أن كان وجوده يدعو إلى التفائل. وهذه القصة تصف على نحو طريف بعض الأخطاء الفكرية التي نبه إليها الفيلسوف الإنجليزي المعروف «هيوم»؛ حيث قرر أن هناك حوادث تقع الواحدة تلو الأخرى.

والأقرب إلى الصواب أن نقول إن:

هؤلاء العباقر المبدعين أصيب بعضهم بالقلق والاكتئاب والأمراض الجسمية والنفسية صغیرها وكبیرها، ولكنهم استطاعوا أن يستمروا في إنتاج أعمالهم العبقرية العلمية والأدبية، على الرغم من اضطرابهم، وليس بسببه؛ فضلًا عن هذا فقد تبين أن الإبداع وعمليات الابتكار والإنتاج التي تتم في حياة المبدعين تتم في الفترات التي تخلو حياتهم فيها نسبيًا من الاضطراب، أي أن الواحد منهم لا يمكن أن يكون مضطربًا ومنتجًا ومبدعًا خلاقًا في الوقت ذاته، وذلك على خلاف ما هو شائع من وجهات النظر التي تقول بذلك. وفي ذلك يقول الطبيب النفسي المشهور «أرييتي»:

ثم قد ينهار جهاز المناعة، خاصة إن لم تكن مسلحين بالطرق الملائمة للتكيف والتعايش الفعال مع الضغوط؛ مما قد يؤدي إلى مضاعفات صحية جسدية ونفسية تصل إلى درجة الإصابة بالمرض العقلي أو حتى الوفاة.

وبالحديث عن أثر الضغوط على حياة العباقرة والمبدعين، فلا بد أن نعترف بادئ ذي بدئ بأن العباقرة والمبدعين يتعرضون كغيرهم إن لم يكونوا أكثر من غيرهم لكثير من الضغوط التي تأتي من مصادر مختلفة؛ حيث أكدت بعض الدراسات العلمية أن أصحاب المستويات المرتفعة من الإبداع كانوا أكثر شعوراً بالاغتراب وأكثر تجنباً للتفاعل مع زملاء العمل، كما أنهم عبروا أكثر من غيرهم عن رغبة أو رغبات قوية في تكوين علاقات اجتماعية وثيقة ودافئة، وكانوا أكثر اهتماماً بالبحث عما يشاركونهم آراءهم ويبادلهم الحوار، وعلى الرغم من ذلك فقد أشارت تلك الدراسات أيضاً إلى أن وصف الأشخاص المحيطين بالمبدعين كان مختلفاً عن الصورة التي كانوا يظهرون بها؛ حيث وصفهم الآباء والأصدقاء والمعلمون بأنهم يتسمون بالتعالي والتبجح والعدوانية، الأمر الذي انعكس بالسلب على حياة المبدعين منذ صغرهم الذين تعرضوا للرفض، والعزلة، والتوتر؛ الأمر الذي يؤكد حقيقة أن الضغوط عندما تتزايد في حياة المبدعين والعباقرة تتسبب في إثارة الاضطراب لديهم.

وليس من الضروري أن تكون الأولى «سبباً»، والثانية «نتيجة»، ولكن العامة وربما حتى العلماء والمفكرين عادة ما يقعون في هذا الخطأ، فيعتقدون أن الحوادث السابقة هي السبب في الحوادث التالية، وذلك على الرغم من أنه لا توجد بينهما علاقة حقيقية، ولكنه مجرد تواتر في الحدوث.

ويبدو أن قصة العلاقة بين العبقرية أو الإبداع، والمرض النفسي تتضمن خطأ من هذا النوع، فبمجرد وجود حالات من الاضطراب العقلي والنفسي بين فئات من المبدعين تولد انطباعاً بأن الإبداع سبب من أسباب المرض النفسي أو العكس، كما لو أن المرض النفسي هو أحد الشروط الرئيسية للعبقرية والإبداع، وقد أثبتت الدراسات العلمية عدم صحة هذا الزعم.

## الفصل السادس

### اضطراب نفسي أم أحداث الحياة

أثبت العلماء أن استمرار التعرض للضغوط دون وجود المهارة الكافية للتعامل معها بنجاح سيجعلنا عاجزين عن المقاومة طويلاً؛ فالضغط يمثل بالنسبة إلينا في البداية مشقة وعبئاً يحتاجان منا إلى المزيد من حشد الطاقة، ثم تمر بعد ذلك فترة معيشة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها، ولكن ذلك قد يستمر لفترة نشعر بعدها بالإجهاد والإرهاق،

الإبداعي والرغبة في تنمية العمل الإبداعي وإكماله ووضعها في شكله النهائي (مسموعًا، أو مقروءًا، أو متذوقًا) يضطر المبدع إلى الاستغراق في عمليات تركيز شديدة، وانعزال عن الآخرين، وقد يصدر منه بسبب هذا الاستغراق الشديد مظاهر من السلوك تبدو لعيون الناس، كما لو كانت شيئًا غريبًا يصعب على الإنسان العادي أن يستوعبها وفق المقاييس العادية للسواء النفسي.

وعلى الرغم من أن لكل عمل إبداعي ضغوطه وضريبته التي قد تكون باهظة أحيانًا على صحة المبدع، فإن شدة التوتر والضغط النفسي يتفاوتان بتفاوت الحقل وميدان التخصص، وقد أثبتت الدراسات أن العاملين بميادين الإبداع الفني؛ خاصة: التمثيل، والغناء، والرقص، والموسيقى؛ هم من أكثر الفئات تعرضًا للضغوط النفسية والاجتماعية التي قد تصل شدتها إلى درجة التعرض للإصابة بالمرض العقلي، والانهيار الأسري في بعض الحالات؛ ذلك أن الكثير من مظاهر الضغوط النفسية التي يبديها الممثلون، والمغنون، والراقصون، والموسيقيون ترتبط من دون شك بالطبيعة الدقيقة المليئة بالتناقض الخاصة بمهنة كل منهم، فهم مطالبون على نحو متكرر أن يعملوا على مدى ساعات طويلة قد تخلو حياتهم خلالها من أي علاقات اجتماعية حميمة مع الآخرين، ويتطلب منهم في كثير

وبناء على ذلك، لا بد ألا نتعامل مع أنواع الاضطراب التي تصيب المبدعين بالتبسيط الشديد، وألا نغفل كذلك حقيقة تأثير ضغوط الحياة وتوتراتها؛ سواء أكان مصدرها خارجيًا (كالضغوط المالية والصراعات الاجتماعية)، أو ضغوط شخصية (كالإدمان مثلاً) على حياة المبدعين في إلحاق الاضطرابات بهم.

**يتعرض المبدع لنصيب وافر من الضغوط والمنغصات التي تأتيه من جهات متعددة؛ وبسبب النشاط الذهني الزائد، والتركيز الدائم الذي قد يتطلبه منه عمله أكثر من غيره؛ يتعرض المبدع إلى اضطرابات عضوية، مثل: صعوبات التنفس، والإجهاد البدني، واضطراب وظائف الأعضاء، ومن ثم فهو يحتاج كغيره إلى تخصيص وقت ملائم للعناية بصحته البدنية، والنفسية على حد سواء**

### الفصل السابع

#### ضغوط العمل الإبداعي والمشقات المادية

يعد العمل الإبداعي نتاجًا منطقيًا لجهد نشط، وعمليات تركيز شديدة تفوق الجهد العادي، وعندما تهيمن القوة الإبداعية على الإنسان، تفرض هيمنتها وتأثيرها على شخصية الفرد وسلوكه، فبتأثير النشاط



ومن المعتقد أن ذلك قد يساهم في انتشار حالات شديدة من الاكتئاب بينهم، فضلاً عن اضطرابات النوم والشهية.

ومما لا شك فيه أن التعرض لمثل هذه الضغوط المتواصلة والمتعددة المصادر من شأنها أن تولد درجة كبيرة من الشعور بعدم الأمان، والمعاناة من الاضطراب النفسي والبدني على حد سواء، كذلك فقد أثبتت الدراسات وجود مستويات مرتفعة من نمط الشخصية المعرضة للإصابة بأمراض القلب، وهو النمط المعروف باسم (النمط أ) لدى العازفين على الجيتار والبيانو والمغنين.

وفضلاً عن ضغوط العمل الإبداعي ذاته، توجد الضغوط المادية المتعلقة بالكسب والأمان الاقتصادي. وفي ذلك يقول الكاتب «لورانس دوريل»:

«إنني أكتب لأعيش، وإلا فمن أين تأتي الشيكات للوفاء بمطالب الحياة وهي قاسية لا ترحم؟»؛ وبذلك فإن الأمان المادي يعتبر عوناً كبيراً للمبدع، وأحد احتياجاته الرئيسية، خاصة في المراحل المبكرة في حياة المبدعين، وفي فترات المعاناة من مطالب الحياة.

وتزداد أهمية الأمان المادي نسبياً في مجال دون آخر، وفي داخل المجال الواحد تزداد قيمته نسبياً من مرحلة إلى أخرى؛ ففي حالات الإبداع العلمي والبحث تزداد أهمية الدافع المادي، خاصة في الطبيعة والعلوم البيولوجية والسلوكية، وذلك بسبب ما تحتاج إليه طبيعة البحث في تلك الميادين، فهي تحتاج إلى

من الأحيان أن يتنقلوا عبر مناطق متعددة كي يحتفظوا بعملهم، وفي مثل هذا الجو المليء بالمطالبات، نادراً ما تجدهم يستطيعون الاسترخاء؛ بسبب وقوعهم تحت سطوة المراقبة الدائمة من الجمهور، والنقاد، والمنتجين.

كما أنه في أحيان كثيرة قد يصعب عليهم الحصول على المال الكافي، كما يتعرض كثير من أصحاب هذه المهن إلى فترات من عدم وجود أعمال جديدة، ومن ثم يصبحون فريسة للبطالة، كما يتعرض عدد منهم إلى بعض ممارسات الرفض والاستهجان في قاعات التمثيل والاستماع، فضلاً عن هذا فإن صاحب أي مهنة إبداعية يتعرض لمصادر متنوعة من الضغط البدني المباشر؛ بسبب ما يسمى بعرض الاستعمال المفرط لعضو معين من أعضاء الجسم دون الأعضاء الأخرى، كتعرض اليدين للألم والتوترات العصبية بسبب كثرة الكتابة، وتعرض الموسيقيين والعازفين إلى آلام الكتف الخفيفة المستمرة، أما الفنانون في فئة الغناء فهم في حالة قلق دائم فيما يتعلق بالتقلصات الخاصة بالتهاب الحنجرة، أو تلك التي قد تحدث في أحبالهم الصوتية، والتي قد تهدد مسيرتهم الفنية تماماً، والراقصون كذلك يعانون من مشكلات مماثلة بسبب اعتمادهم على أجسامهم تماماً كأدوات أو آلات العمل؛ مما قد يتطلب منهم فرض أنظمة غذائية شديدة القسوة.



حياته، وقد يضطر إلى الدخول أحيانًا في صراعات اجتماعية ونفسية تضيف إليه المزيد من الاضطراب.

**استمرار التعرض للضغوط دون وجود المهارة الكافية للتعامل معها بنجاح سيجعلنا عاجزين عن المقاومة طويلًا؛ خاصة إن لم نكن مسلحين بالطرق الملائمة للتكيف والتعايش الفعال مع الضغوط؛ مما قد يؤدي إلى مضاعفات صحية جسدية ونفسية تصل إلى درجة الإصابة بالمرض العقلي أو حتى الوفاة**

### الفصل الثامن

#### الصراعات الاجتماعية والمهنية

إن التفكير الإبداعي يهدد بصورة ما استقرار المجتمع، ويهدد جماعات التخصص التي اعتادت نماذج ثابتة مريحة من التفكير، والمجتمع غالبًا ما يميل إلى المحافظة؛ حتى تبقى الأشياء والأفكار في وضع ثابت ومهيمن؛ لذا فهو يرى بحق أن الصراع بين المبدع والواقع شيء محتوم، خاصة في الأشكال الإبداعية التي تتصادم على نحو مباشر بالقضايا الاجتماعية والإنسانية القائمة؛ مما يتسبب في حدوث حالات الرفض الاجتماعي للمبدع، فعلى سبيل المثال: كشف العالم «تورانس» في دراساته عن الأطفال المبدعين أنهم: يتعرضون إلى الرفض الاجتماعي، حتى من جانب المقربين من الأهل

معونات مادية تقدم للمساعدين، أو لشراء أجهزة، أو لشراء أدوات بحث، أو لتحليل النتائج وغير ذلك من عوامل ترضي احتياجات العمل ومتطلباته الأساسية، إن المبدع أو المفكر يعيش في مجتمع وفي أسرة ويطلب منه كغيره أن يقدم العون والرعاية الصحية والمادية لنفسه، أو لأسرته، أو لمن يعول، ولكننا لا نجد على مر التاريخ البشري، والعربي خاصة؛ إلا فئة قليلة من المبدعين والمفكرين استطاعت أن تستمد من هذه المهنة كفايتها المادية.

فها هو نجيب محفوظ يقول: (أنا أعاني دائمًا قلقًا من ناحيتين: ناحية المال، وناحية الصحة).

على أن الأمان الاقتصادي للمبدع يكتسب خطورته عندما يتدنى الوضع الاقتصادي إلى درجة تعجزه عن تحقيق متطلباته الصحية والطبية والغذائية والترفيهية، أو تؤثر في تكامله الأسري والاجتماعي، أو عندما تتزايد الصعوبات المادية إلى درجة تؤثر في كفاءة إنهاء العمل الإبداعي بأحسن صورة ممكنة؛ بسبب ما يتطلبه هذا العمل من كتب وأدوات فنية وأجهزة ومصروفات الطباعة والنشر وخلافه، ولهذا يزداد التأثير السيء للصعوبات المادية عندما يجد المبدع نفسه مضطربًا إلى البحث عن مصادر جديدة للرزق، وعادة ما تحتاج هذه الأعمال منه إلى جهود إضافية قد تتعارض أحيانًا مع متطلبات الإبداع لديه؛ مما يضيف المزيد من التوتر النفسي والقلق على

## الفصل التاسع الإدمان والعزلة وأساليب التفاعل الاجتماعي

هناك ثلاثة أساليب شخصية تشيع بين المبدعين، خاصة هؤلاء الذين يذكر التاريخ أنهم عانوا من الاضطراب النفسي والعقلي، وهي:

- الإدمان.
- العزلة.
- الأساليب الشخصية في التفاعل، ومنها:

القابلية للاستثارة الانفعالية، واللافت للنظر في هذه الخصائص أنها تلعب دوراً سببياً في إثارة الاضطرابات النفسية والعقلية، فعلى سبيل المثال: لم يكن العازف الشهير «بيتهوفن» مكتئباً، ولم يحاول الانتحار، ولكنه تعاطى 32 زجاجة حبوب مهدئة حتى مات وهو في سن السادسة والخمسين من العمر، كما يجب النظر بعين الاعتبار إلى المشكلات التي عاناها «همنجواي» ودفعته إلى الانتحار؛ كنتيجة مباشرة للاضطراب العقلي والاكتئاب الذي كان من أعراضه الإسراف في تعاطي الكحول، والإدمان على الخمر.

وإذا كانت البحوث والدراسات في مجال الطب النفسي أثبتت أن الأساليب الشخصية للفنان والأديب تتسبب في الإصابة بحالات القلق والاكتئاب، وربما الأمراض العقلية كالفصام، فإن من الثابت كذلك أن صلتها بهذه الطائفة

والأقارب منذ الفترات المبكرة من العمر، ويبن بالفعل أن: المبدعين يواجهون ضغوطاً شديدة لإنقاص الطاقة الإنتاجية والأصالة، ومن مظاهر هذه الضغوط: أن المبدعين في الأعمار الصغيرة والكبيرة على حد سواء لا يلقون من زملائهم أو حتى الآباء والمعلمين التقدير الكافي، إن لم يلقوا منهم الإهمال والرفض والسخرية.

وإذا كان لمختلف أشكال الرفض الاجتماعي والصراع المباشر مع المؤسسات الاجتماعية ضريبته الباهظة التي يدفعها المبدع من صحته النفسية والجسمية والعقلية، ومن إيمانه بقيمة عمله، فهناك أيضاً مشكلات أخرى يساهم المبدع في تفاقمها؛ ذلك أن حياة المبدع تتعرض لنوع آخر من المعاناة؛ نتيجة للاستغراق في حياة اجتماعية غير متوازنة، فعندما تقتصر حياة المبدع على أداء دور أو أدوار ضيقة ومحدودة يصبح الطريق أمامه ممهداً للكثير من المشكلات؛ فمثلاً: إذا قيد نفسه بدور واحد في الحياة، هو دوره كمبدع فحسب، فإن استغراقه في أداء هذا الدور من شأنه أن يجعله مقصرًا في واجباته نحو أداء دوره كأب لأطفال في مدارس أو في مرحلة مراهقة، فإذا به يكتشف جوانب من السلوك في أبنائه (كالإدمان مثلاً، أو الفشل الدراسي، وغيرها) كان من الممكن ألا تحدث لو أنه وازن بين أدائه لدوره كأب ودوره كمبدع في آن واحد.

إذن عزلة اختيارية ومهمة لإنهاء العمل الإبداعي في صورته المثلى، فضلاً عن أنها قد تصبح في حد ذاتها موضوعاً للإبداع والعبقرية الفنية الخلاقة؛ لهذا يجب علينا ألا نخطئ في فهم عزلة الفنان أو العالم أو المفكر؛ فنصفها بالاضطراب، أو ننظر للفنان على أنه إنسان

من الأمراض النفسية ذات تفاعل وتبادل دائري؛ ففي الوقت الذي تساهم فيه هذه الأساليب في إثارة الاضطراب والمرض يصبح الاضطراب النفسي أو العقلي المثار مصدراً خصباً في تزايد نسبة الإدمان، والعنف، والعزلة، وهذه بدورها تؤدي إلى تفاقم حدة المرض، وهكذا.

### أثبتت الدراسات المعاصرة في علم النفس أنه لا صحة للفرضية التي ترى أن المريض العقلي يتسم بالإبداع، أو أن المبدعين يتسمون بالمرض العقلي

مضطرب الشخصية بسبب عزلته، ومع ذلك فقد لا تخلو العزلة التي يتطلبها العمل الإبداعي من المشكلات والضغوط، فعلى الرغم من أن باعثها هو الرغبة في تحقيق الخصوصية التي يتطلبها التجويد في العمل الإبداعي، وليس الاغتراب والاكنتاب، فقد تصبح من العوامل المساهمة في تولدهما، خاصة في الحالات التي يزداد فيها الاستغراق في العمل، وعندما يمتد فيها نشاط المبدع لفترات طويلة، وهنا تنشأ الحاجة إلى العلوم النفسية؛ لكي تصوغ طريقاً آمناً للمبدع في حالة لجوئه إلى العزلة بهدف الإبداع.

#### أخطاء التفكير والإدراك:

على أن المبدع الذي قد يكون عبقرياً في مجاله قد يعاني من: القصور والتشويه في المعلومات، أو الأساليب التي تقوده إلى الصحة واللياقة النفسية والبدنية، وتسندة خلال مشاق

كما تؤكد بحوث علم النفس الإبداعي أن: المبدعين - بالمقارنة بغيرهم - أكثر قابلية للاستثارة والانفعال بكل ما تحمله الكلمة من معنى، وبكل ما يتضمنه هذا المفهوم من خصائص، بما فيها: الانفعالية الزائدة، والميل إلى الغضب، والدخول في صراعات اجتماعية، ومواجهات سياسية أو اجتماعية غير مبررة، كما تظهر صلة المفكرين بالعنف واللاعقلانية على نحو وبائي أحياناً، وتحت قناع غامض من التبرير واللاعقلانية.

#### المبدعون والعزلة:

على أن العزلة التي يعانيها أغلب العباقرة والمبدعون تعتبر في جانب منها عزلة اختيارية، يختارها المبدع ويتشوق إليها؛ لأنه يعرف قيمتها فيما يكتب أو يكتشف، وهي عزلة إبداعية لأن العمل الإبداعي يتطلبها، ولأنها ضرورية لأي مبدع ناجح؛ فالعزلة الإبداعية

متطلبات الوقت والجهد والمال، وبسبب النشاط الذهني الزائد، والتركيز الدائم الذي قد يتطلبه منه عمله أكثر من غيره، يتعرض المبدع إلى الضغوط الداخلية ذات المصدر العضوي، بما في ذلك صعوبات التنفس، والإجهاد البدني، واضطراب وظائف الأعضاء، ومن ثم فهو يحتاج كغيره إلى تخصيص وقت ملائم للعناية بصحته البدنية.

**ومعالجة الضغوط البدنية والإجهاد الجسدي**  
تتجه اهتمامات علماء النفس الطبي المعاصر إلى التركيز على ثلاثة جوانب:  
- الراحة والاسترخاء.  
- ممارسة الرياضة.  
- اعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن.

كما تفيد الدراسات كذلك بأهمية مواجهة المبدع للضغوط التي تتشكل من خلال العمل الإبداعي والذهني؛ لتعديلات متنوعة في أسلوب الحياة، وطريقة التفكير؛ حتى يتمكن من معالجة الضغوط وضبطها على نحو إيجابي؛ وذلك من خلال:  
التكيف النفسي، حيث يتقبل المبدع نفسه كشخص مفكر؛ مما يمكنه من التعامل بتسامح مع متطلبات المهنة، وكذلك التحرر من طغيان الوقت، من خلال تنظيم الوقت وحسن إدارته؛ مما يساعده في تعميق إحساسه بالصحة النفسية والعقلية.

الممارسة الإبداعية؛ فنجد أن كثيراً من أفكارهم تكتسي بمفاهيم غير عقلانية؛ فمنهم من يرى أن: في الإدمان وتعاطي الخمر والمخدرات نافذة لتوسيع مدارك العقل والبصيرة، وغيرها من الأفكار غير الحقيقية، كما أن كثيراً من هؤلاء المبدعين يختلقون بعض الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية التي تربط بين وقائع غير مترابطة بالفعل، ولأن الرأي والفكرة يوجهان نشاطنا ويحكمان سلوكنا في الاتجاه الصحي أو المرضي بحسب ما يميلانه علينا؛ تكمن خطورة التفكير المشوه واللاعقلاني على صحة المبدع وتكامله النفسي، ومن ثم يجب على المبدع أن يحرر نفسه من أسر التفكير الخاطئ اللاعقلاني، والتفسيرات السلبية.

## الفصل العاشر

### معالجة المشكلات البدنية والتعامل مع متطلبات العمل والمهنة

يتعرض المبدع لنصيب وافر من الضغوط والمنغصات التي تأتيه من جهات متعددة، والتي تفرضها وتثيرها احتياجاته الخاصة للنمو والارتقاء بعمله والتجويد في أدائه، وظروفه الصحية والمادية والمعيشية التي قد يتعارض إشباعها على نحو شديد مع احتياجاته إلى الاستمرار في عمله وممارسة واجباته الإبداعية وإعطاء العمل الإبداعي ذاته ما يستحق من

إلى مواجهته بطريقة سلبية، من خلال: الانسحاب والسلبية، أو من خلال العدوان والغضب والتهكم على شخص الناقد، وكلها استجابات خاطئة من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعلية الاجتماعية؛ ذلك أنه من المهم أن نستمع إلى النقد الإيجابي البناء الذي يساعدنا على تحسين أنفسنا، من خلال الانتباه إلى الأخطاء ومعالجتها أولاً بأول، وعدم تكرارها مستقبلاً.

كما يحتاج العاملون في الحقول الإبداعية كذلك إلى تعلم الحسم، والتدريب على مهارات وفتيات تأكيد الذات؛ حتى لا يترك مصادر التوتر نشطة أكثر مما يجب، ولا يؤجل البت في حل الأمور التي قد تصبح مصدرًا دائمًا للتوتر والضيق والتعاسة.

كذلك نجد أن العلاقات بالآخرين تتطلب في صورتها المثلى قدرًا كبيرًا من تبادل الأخذ والعطاء؛ فكلما زادت قدرتنا على العطاء زادت فرص تقبل الآخرين لنا، كما أنه من الطبيعي أن نشعر بالغضب والإحباط بين الحين والآخر؛ إلا أن للغضب أساليب من شأنها أن تمكننا من التحكم فيه، مثل: التنفس بعمق، وتهديئة المشاعر، وتعلم فنون الاسترخاء، على أن الغضب ضريبة من ضرائب التعايش مع الناس الذين هم بطبيعة الحال يختلفون عنا في المشاعر والمصالح، ويستحق منا جهودًا حثيثة ومستمرة للتحكم فيه.

بالإضافة إلى أهمية الاستغراق في العمل حتى تتحقق خبرة الانسياب التي يقصد بها تفاني المبدع في أداء عمله على النحو الذي يشعر معه بتدفق الأفكار الإبداعية بهدوء ودون جهد أو معاناة، كذلك فإن من المهم أن يحافظ المبدع على ذهنية متفتحة دائمًا؛ خاصة فيما يتعلق بالأفكار والخبرات الجديدة، وكذلك التحرر من الهواجس والأوهام.

### الفصل الحادي عشر

#### الضغوط الاجتماعية وزملاء المهنة

مما لا شك فيه أنه لا توجد علاقات اجتماعية خالية تمامًا من التوتر والصراع؛ إلا أن أكثر العلاقات الاجتماعية نجاحًا هي التي تبني على تبادل النفع النفسي والاجتماعي بين أطراف العلاقة؛ ذلك أنه من الأهمية بمكان عدم الإكثار من إلقاء النقد واللوم في وجه أطراف العلاقات الاجتماعية المختلفة، مع مراعاة الاهتمام بالتفاهم والتقدير المتبادل.

كما أنه من الأهمية بمكان تدريب النفس على التعامل مع الانفعالات السلبية التي تعوق السلام النفسي والفاعلية الاجتماعية؛ مثل: التعرض للحقد والحسد والغيرة من جانب زملاء المهنة، أو التعرض للنقد المستمر من جانب رفاق العمل؛ ذلك أن تفسير النقد على أنه رفض، أو استهانة، أو امتهان، من شأنه أن يولد الشعور بالألم، الذي يضطر معه الفرد

ومن ثم يقوده إلى تحقيق السعادة، والإيجابية والفاعلية في المجتمع، كما يساعده في تحقيق الإبداع.

## الفصل الثالث عشر

### خلاصة

إن العلاقة بين المرض النفسي والعقلي، وبين العبقرية والإبداع تمثل في واقع الأمر قصة تطور التفكير العلمي، وقصة الصراع بين التفكير الدارج والعلم خلال القرون الأربعة الماضية؛ إلا أن هذه العلاقة دخلت مرحلة جديدة في الفترات الأخيرة؛ إذ بدت الأذهان مستعدة للنظر في موضوع الصلة بين العبقرية والاضطراب بطريقة مختلفة، ولعل أهم الأسباب التي دفعت إلى ذلك: تزايد أهمية التفكير العلمي في علم النفس الحديث، وتطوره منهجياً ونظرياً؛ حيث أمكن من خلال التقنيات العلمية والمقاييس معرفة متى تتسبب ظاهرة في وجود أخرى؛ من خلال المناهج التجريبية التي خلقت مزاجاً علمياً وعقلياً يتسم بالحدز، وينفر من التعميم إلا بمقدار ما تقدم من براهين؛ وهكذا أخذت هذه العلاقة مساراً جديداً ومختلفاً بفضل الثورة العلمية في دراسة السلوك الإنساني ودراسات الشخصية، وبفضل ما تضمنته هذه الدراسات من محاولة للتقريب عن الدوافع الشخصية للإبداع، وعمما يعوق هذه الدوافع أو يبسر لظهورها.

## الفصل الثاني عشر بروزاك أو أفلاطون؟

يقصد بلفظ: «بروزاك»: الاسم التجاري لأحد العقاقير المضادة للاكتئاب، ولأنه أشهر هذه العقاقير وأكثرها شيوعاً، أصبح لفظ «بروزاك» رمزاً للإشارة إلى التطورات الكيميائية المعاصرة في علاج الأمراض النفسية.

أما «أفلاطون» فهو الفيلسوف والمفكر اليوناني القديم المعروف عنه تجيله للعقل والحكمة في إدارة أمور الحياة، ومن خلال «البروزاك» وكذلك آراء «أفلاطون»؛ يمكن فهم جوانب الاضطراب النفسي والعقلي في حياة المبدع، وتعديلها على حد سواء.

ذلك أنه في لغة الصحة النفسية لا يمكن عزل الاضطراب النفسي في حياة المبدع عن طريق تفكيره، وأساليب إدراكه للأمور وللآخرين، وما يتبنى من معتقدات وتصورات، فقد يكون عبقرياً في موضوع معين: علمي أو فني، أو في أي مجال آخر غير آمن من الناحية النفسية والصحية، كما قد تقوده إلى التقاعس وعدم التجويد في العمل، أو في تحسين صورته الإبداعية أمام الآخرين.

وبشكل عام، فإن التفكير السليم والعقلاني هو ذلك الذي ينسجم مع الأهداف العامة للشخص وقيمه ومبادئه الأساسية في الحياة،

### ومن خلال كل ما سبق

ستكون لها حتمًا مردودات هائلة إيجابية في التعامل مع الإبداع؛ لا بصفته اضطرابًا ومرضًا، ولكن بصفته قدرة ومهارة. لذا يجب علينا أن نوفر لها الصيانة والحماية من التلف والاندثار، وهو في تقديرنا أهم إنجاز على الإطلاق يمكن أن يقدمه العلم في المرحلة التي نعيشها في الوقت الراهن.

فقد أثبتت الدراسات المعاصرة في علم النفس أنه لا صحة للفرضية التي ترى أن المريض العقلي يتسم بالإبداع أو العكس، كما أن كل ما يقدمه علم النفس المعاصر من محاولات علاجية للمساعدة في تخطي أزمات الشخصية، والتغلب على الضغوط التي تواجه المبدع،

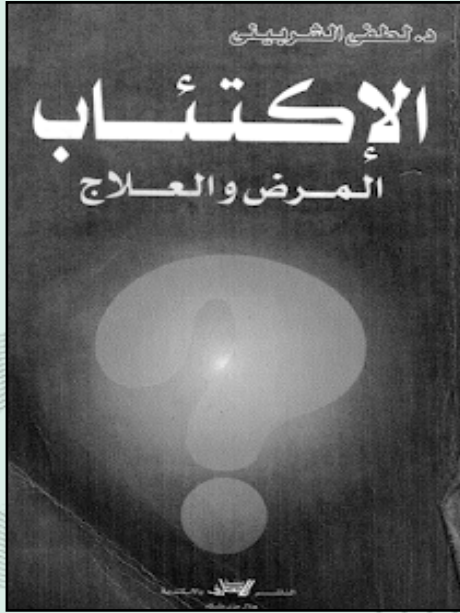
### الخاتمة

وبعد هذا العرض الموجز لمحتويات الكتاب؛ يمكن القول بأن المؤلف قدم شرحًا تفصيليًا على مدى فصول الكتاب الثلاثة عشر لقضية العلاقة بين الإبداع أو العبقرية، وبين الاضطرابات العقلية والنفسية والسلوكيات غريبة الأطوار.

وقد أكد المؤلف من خلال أسلوبه المبسط والمباشر البعيد عن التعقيد والغموض، ومن خلال إدراج الأمثلة والنماذج والشواهد والبراهين العلمية أن المبدع شخص طبيعي مثل أقرانه من البشر، إلا أنه يمتلك مواهب وقدرات جعلته يرتقي إلى مستوى العبقرية، وفي الوقت ذاته فإنه يواجه في حياته الشخصية والعملية على حد سواء ضغوطات وتحديات ومشكلات وعقبات من شأنها أن تصيبه بالاضطرابات النفسية والعقلية شأنه في ذلك شأن جميع البشر الأسوياء.







عرض : دارين بدوي

## الاكتئاب المرض والعلاج

- عدد الصفحات: 280 صفحة

- طبعة : 2002 م

تقديم: د. حسين عبد القادر الجزائري  
المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية بالشرق الأوسط

### الناشر

منشأة المعارف - الإسكندرية - مصر

## المؤلف

د. لطفي الشربيني

كاتب وطبيب نفسي

ولد في مصر عام 1951م.

حصل على بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام 1974م.

حصل على ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن.

دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة.

دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة «كولومبيا الأمريكية».

له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا.

له عدد من المؤلفات، بالإضافة إلى المقالات الصحفية وإنتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية.

رجوع



## مقدمة

مع مطلع النصف الثاني من القرن العشرين، تزايدت حالات الاكتئاب؛ فأصبحت تشكل صورة وبائية في المجتمعات، فلم يسلم من الإصابة بها الرجال أو النساء أو الأطفال أو الشيوخ، وتكمن خطورته في عدم التفات الناس إليه، بل إن هناك مرضى لا يعرفون شيئاً عن إصابتهم، ولا يذهبون إلى الأطباء من أجل العلاج، علمًا بأن عدد المصابين بالاكتئاب يُقدَّر بمئات الملايين من الأشخاص حول العالم، كما يؤدي الاكتئاب إلى الحرمان من السعادة، وفقد السكينة النفسية، وربما الشروع في الانتحار.

هذا الكتاب يغوص في أعماق عقل مريض الاكتئاب النفسي، فيحاول أن يتعرف على ما به من أفكار ومشاعر تتعلق بالذات والحياة.

كما أنه يشرح الاكتئاب بأسلوب مبسط وواضح وفقًا لرؤى طبية من خلال عرض وتشخيص المرض، وكيفية الوقاية منه وعلاجه؛ سعيًا لسد النقص المعرفي حول حالات الإصابة بالاكتئاب النفسي.

وينقسم الكتاب لعدد من الفصول، تفصيلها فيما يلي:

## الفصل الاول

### مصطلح الاكتئاب «Depression»

وفقاً للطب النفسي يُعرّف الاكتئاب أنه: أحد التقلبات المعتادة للمزاج استجابة لموقف يصادف الشخص في حياته، فيدعوه إلى الشعور بالحزن والسوء إما لفقد صديق أو وقوع خسارة مالية، وقد يكون الاكتئاب مصاحباً لحالة مرضية بصورة ثانوية.

### الاكتئاب في العالم اليوم

تقول آخر الإحصائيات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية بأن ما يقرب من (7% - 10%) من سكان العالم يعانون الاكتئاب، وقد أفاد العالم «ميلاني كلاين» بأن المعاناة من آثار الاكتئاب تفوق حصيلة الإصابة بباقي الأمراض الأخرى مجتمعة، كما أن عدد الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار سنوياً يصل إلى 800 ألف شخص في العالم، وهذا هو العبء الأساسي لمرض الاكتئاب، وهناك حقيقة أن مقابل كل حالة حادة ومتوسطة من الاكتئاب يتم تشخيصها تظل حالات أخرى مجهولة.

### أعباء مرض الاكتئاب

هناك أعباء اقتصادية، اجتماعية، صحية عضوية، ونفسية تصيب مرضى الاكتئاب؛ إذ يؤثر الاكتئاب سلبياً على الإنتاجية في العمل، كما يؤثر على أفراد الأسرة والمحيطين بالمرضى، فيكون عبئاً عليهم لرعايته، وقد يدفع المرض

### الاكتئاب.. نظرة عامة

#### ما هو الاكتئاب؟

يعرّف المؤلف الاكتئاب تعريفاً مبسطاً بعيداً عن المصطلحات العلمية الدقيقة، فيقول:

«هو اضطراب يمنعنا من ممارسة الأنشطة اليومية المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم وزيارة الأصدقاء»، والاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشاراً، وقد يصاحبه مظاهر الحزن أو الضيق أو وجود اضطرابات في أنشطة الحياة المختلفة، وقد لا تكون علامات الحزن بادية على المريض، كما يظن معظم الأطباء.

#### بين السعادة والاكتئاب

حاول البعض وضع تعريف للاكتئاب من خلال نقيضه «السعادة» التي هي الشعور بالارتياح والرضا عن النفس، وجعل الاكتئاب عكس ذلك.

غير أن هذا الوصف ليس دليلاً للاكتئاب، وهناك حالات نفسية مرضية تجمع الشيء ونقيضه، وهذه الحالة تسمى «لوثة المرح والاكتئاب» كأن يصاب الشخص بحالتين متناقضتين، فيعاني المريض في بعض الأحيان اكتئاباً شديداً، ثم يعاني المريض نفسه من حالة عكسية تماماً.

فجاء في «جمهورية أفلاطون» بعض التفاصيل عن حقوق المرضى النفسيين، وكيفية علاجهم والعناية بهم، وقد وصف «أبقراط» حالة الاكتئاب النفسي ونقيضه وهو «مرض الهوس» وصفًا لا يختلف عن الوصف الحالي، كما ربط بين الجسد والروح وأكد على وجود تأثير متبادل بينهما.

كما قام الأطباء الرومان بوصف بعض الأمراض ومن بينها الاكتئاب، وتم تصنيفه إلى نوع خارجي وآخر داخلي مثل التصنيفات الحديثة.

وتحتوي الكتابات القديمة على وصف لوسائل العلاج المتبعة للأمراض النفسية، والتي استفاد منها العلم الحديث.

### ثانيًا- تطور الطب والعلاج النفسي

- في العصور الوسطى لأوروبا ساد الاعتقاد بأن المرضى النفسيين تتلبسهم أرواح شريرة، فكان التعامل معهم يتم بقسوة شديدة بالضرب أو العزل، بل وصل الأمر إلى حرقهم.

- وكان الوضع في المجتمعات الإسلامية مختلفًا، ففي القرن الرابع عشر الميلادي تم إنشاء أول مستشفى لهم تحمل اسم «قلاوون» بالقاهرة، وقد خصص فيها مكانًا لعلاج المرضى العقليين.

- وبعد مرور مئات السنين وحدث التطور في أوروبا وأمريكا ظهرت فكرة المصححات

الشخص للهروب أو العزلة وقطع الصلة بالآخرين، كذلك قد يتسبب الاكتئاب في التأثير السلبي على مناعة الجسم فيسبب إصابة الجسم بأمراض مثل السرطان، وأمراض القلب والشرابين.

## الفصل الثاني

### الاكتئاب بين الأمس واليوم

#### أولاً- نبذة تاريخية

عُرف الاكتئاب منذ الحضارة المصرية القديمة، فقد وجد موصوفًا على أوراق البردي قبل الميلاد بحوالي 1500 عام «تشخيصًا وعلاجًا»، فأول من سجّله «إمحتب» والذي لقب فيما بعد «أبو الطب» بمدينة «منف» القديمة بمصر.

حيث عمد إلى إنشاء مصحة علاجية للأمراض البدنية والنفسية، ومنها علاج الاكتئاب باستخدام وسائل وطرق علاجية تستعمل بعضها حتى الآن كالعلاج بالماء والعلاج الديني والترفيهي، كما احتوت البرديات القديمة على بعض النظريات التي تربط بين الأمراض النفسية «كالإكتئاب» والأمراض العضوية «كحالة الجسم وأمراض القلب».

كما عُرف في كتابات الإغريق، حيث أشارت إلى وجود حالات للاكتئاب النفسي بمفهومه الحالي.

ويقدر عدد المصابين به بما يزيد على 500 مليون إنسان بنسبة تقارب 10% من سكان العالم، وأن 15% منهم فقط يترددون على العيادات النفسية، بالإضافة إلى وجود حالات مرضية لا تبدو عليها مظاهر الاكتئاب، لكنها تشكو أعراضاً أخرى مثل الصداع، ألم الظهر، ضيق الصدر، وعسر الهضم، وهذه الحالة يطلق عليها «الاكتئاب المقنع Masked»، وهم أشخاص يعانون الاكتئاب في صمت، وتبلغ نسبتهم 80% من أعداد المصابين بالاكتئاب، ولا يتم اكتشافهم.

### ثانياً- الاكتئاب في الشرق والغرب

- تصل نسبة من يترددون على العيادات النفسية في الدول الأوروبية وأمريكا في الطبقات الاجتماعية ذات المستوى الاجتماعي المرتفع من مجموع المرضى النفسيين إلى (20% - 30%) من إجمالي عدد المصابين.

- أما في دول العالم الثالث، فتشير الإحصائيات إلى أن هناك ما يقرب من 20% في مصر يترددون على العيادات النفسية، وهم يعانون الاكتئاب النفسي، وتصل النسبة في السودان إلى 33%.

- أما بالنسبة لحالات الانتحار في الشرق فيظل الوضع أقل بكثير عن دول الغرب، لوجود تعاليم الدين الإسلامي التي تحرم قتل النفس.

العقلية والنفسية، والتي تقدم الرعاية والمعونة للمرضى النفسيين.

- ومع بداية القرن الماضي، أثمر التفكير العلمي في ظهور النظريات الحديثة التي تحاول تفسير أسباب الأمراض النفسية، فكان العالم «كربلن» أول من فصل بين حالات «الاكتئاب» و«الهوس» و«مرض الفصام»، كما ظهرت نظريات أخرى تفسر حدوث الأمراض النفسية بأنها نتيجة لتغيرات كيميائية تحدث داخل الجهاز العصبي.

### ثالثاً- الوضع الراهن

في النصف الثاني من القرن العشرين ومع ظهور الكيمياء والعقاقير التي تم استخدامها في عمليات التصنيع الدوائي كان لعلاج الاكتئاب حظ من تلك الأدوية العلاجية، فمن خلال الأبحاث التي أجريت تبين حدوث تغيرات كيميائية في الجهاز العصبي تنتج من تناول تلك العقاقير الطبية من شأنها إعادة الاتزان لمرضى الاكتئاب.

## الفصل الثالث

### حقائق وأرقام

#### أولاً- الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية شيوعاً

أفادت منظمة الصحة العالمية أن الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية انتشاراً في العالم،

ذلك كون الاكتئاب موضوعًا مستقلًا بذاته، فالبشر لا يتشابهون فيما بينهم في حالات الصحة النفسية ولا المرضية.

### ثانيًا- الاكتئاب والشخصية

يرى المؤلف أن أولى الخطوات للكشف عن ماهية الاكتئاب هي دراسة شخصية الإنسان وفهمها جيدًا؛ لكونها محصلة المؤثرات الخارجية، ومكمن المشاعر والغرائز والانفعالات الفطرية.

**عُرف الاكتئاب منذ الحضارة المصرية القديمة، فقد وجد موصوفًا على أوراق البردي قبل الميلاد بحوالي 1500 عام «تشخيصًا وعلاجًا»، فأول من سجله «إمحتب» والذي لقب بـ «أبو الطب» بمدينة «منف» القديمة بمصر**

### ثالثًا- مظهر الجسم والاكتئاب

ذهب البعض إلى أن لمريض الاكتئاب صفات شكلية عضوية يتميز بها؛ كالجسم البدين «المكتنز»، وهي ميل الشخص إلى (الامتلاء، وقصر القامة، واستدارة الوجه)، وهذه الصفات تجعل الشخص أكثر عرضة للاكتئاب، على عكس مرضى الفصام والقلق الذين يتصف جسدهم بـ (طويل، رفيع، نحيف)، إلا أن هذه القواعد ليست ثابتة.

### رابعًا- الأسباب المباشرة للاكتئاب

الاكتئاب بصورته المرضية قد يظهر عقب حادث أليم مثل وفاة أحد الوالدين، أو التعرض

### ثالثًا- الاكتئاب بين الرجل والمرأة

- تشير الأرقام الإحصائية إلى زيادة معدلات الإصابة بالاكتئاب لدى المرأة عن الرجال بنسبة 1-2.

- أما الوضع بالنسبة للمسنين، فتصل نسبة الإصابة إلى 15%، ويرجع ذلك إلى تقدم العمر والتقاعد، كما تؤكد دراسات من المملكة المتحدة أن حالات الانتحار بين المسنين تشكل ما يقرب من 25%، كما تزيد بين النساء عن الرجال.

## الفصل الرابع

### أسباب الاكتئاب

منذ أكثر من 450 عامًا تم تبني نظرية طبية تؤكد أن الاكتئاب يعود إلى أسباب بيولوجية ونفسية وروحانية واجتماعية. وتم شرح ذلك على النحو الآتي:

### أولاً- أسباب متعددة للاكتئاب

لم يكشف العلم الحديث عن كل الحقائق المتعلقة بالصحة النفسية، ولم يتوصل إلى كل مسببات الاضطرابات النفسية، أضف إلى

كما تتميز مرحلة منتصف العمر (تبدأ من سن الأربعين) بالمسؤوليات والأعباء الأسرية والاجتماعية، وكذلك بعض التغييرات البدنية والنفسية، وفيها قد يصاب الشخص ببعض الأزمات التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب.

### ثالثًا- الاكتئاب في السن المتقدم

يحدث عقب التقاعد عن العمل (ما بعد سن 60 سنة)، حيث تكون فرص الإصابة بالاكتئاب لدى أصحاب هذه المرحلة أكبر ويكونون عرضة للأمراض والمشاكل الجسدية كنتيجة لتقدم العمر والشيخوخة.

## الفصل السادس

### انتقال الاكتئاب بالوراثة

#### دور الوراثة في مرض الاكتئاب

تؤكد الدراسات النفسية أن للوراثة دورًا في الإصابة بالاكتئاب، ففي إحدى الدراسات تبين أن حالات الاكتئاب بين أقارب الدرجة الأولى تزداد بمقدار 3 أضعاف عن معدلات الإصابة لدى الأسر العادية.

كما يلاحظ وجود ارتباط بين الاكتئاب وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى مثل (النصام، الصرع، الإدمان، والتخلف العقلي)، فالأطباء النفسيون حين يقومون بفحص حالات الاكتئاب يجمعون المعلومات حول الوالدين والأجداد والإخوة وأبناء المريض.

لأزمة اقتصادية أو كارثة، وغير ذلك من المواقف والأحداث الحزينة وفقًا لنظرة الطب النفسي، فالخبرات الأليمة التي يتعرض لها الإنسان وتتفاعل داخل أعماق النفس البشرية تحدث صراعًا داخل النفس أو تحرك عوامل كامنة، وانفعالات مكبوتة، لتكوّن في نهاية المطاف اضطرابات نفسية.

## الفصل الخامس

### مرض في كل الأعمار

#### أولاً- الاكتئاب في الصغار والكبار

يعتبر الاكتئاب النفسي من الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان في أي مرحلة من مراحل العمر، فتحدث عند الأطفال، وتزداد فرصة الإصابة به عندما يكون أحد الوالدين مصابًا باضطرابات نفسية (الاكتئاب أو الإدمان)، أو عندما يتعرض الطفل للقسوة والعقاب، فيؤثر ذلك على حالته النفسية، وتظهر الأعراض المرضية في صورة أعراض جسدية واضطرابات سلوكية مثل (التبول اللاإرادي، اللجلجة في النطق، آلام بالمعدة، القيء، أو ضيق التنفس).

#### ثانيًا- الاكتئاب في مرحلة منتصف العمر

تعد مرحلة المراهقة من المراحل التي تظهر فيها بعض الصعوبات والمشاكل النفسية نتيجة ميل المراهقين إلى العناد والاستقلالية والتمرد على سلطة الأسرة.



### هل ينتقل الاكتئاب عبر الأجيال؟

قطع العلم شوطًا كبيرًا في كشف انتقال الاكتئاب وراثيًا، عبر الأجيال من الآباء للأبناء من خلال دراسة الجينات، والكرموسومات، فقد أجريت بعض الدراسات على التوائم الذين يعيشون معًا، فتبين أن الاستعداد الوراثي للإصابة بالاكتئاب يكون كبيرًا لدى التوائم، وقد أكدت الأبحاث التي أجريت على «الجينات» الوراثية صحة هذا الرأي.

**أكدت منظمة الصحة العالمية أن الاكتئاب هو أكثر الأمراض انتشارًا في العالم، ويقدر عدد المرضى بما يزيد على 500 مليون إنسان بنسبة تبلغ حوالي 10% من سكان العالم**

### الفصل السابع

#### كيمياء الاكتئاب

يذهب المؤلف إلى القول بوجود علاقة بين الكيمياء ومزاج الإنسان وسلوكه، فالعقل يعمل من خلال الجهاز العصبي للإنسان خصوصًا المخ الذي تتم فيه عمليات التفكير والانفعال والتحكم في مزاج الإنسان وحركته وسلوكه.

#### كيف يعمل العقل؟

تحدث العمليات العقلية داخل مراكز المخ، ويتكون المخ من بلايين الخلايا العصبية، ولكل

خلية وظيفة محددة، ويتم انتقال المؤثرات بين هذه الخلايا لتعمل في توافق وتنسيق دون تعارض، وذلك من خلال بعض المواد الكيميائية والشحنات الكهربائية الدقيقة التي تحدث داخل تجويف الجمجمة.

فالوظائف العقلية كالتفكير والمشاعر والحالة المزاجية لها علاقة مباشرة بمستوى مواد كيميائية معينة داخل المخ يطلق عليها «الموصلات العصبية»، والتي توجد في الجهاز العصبي، وتعمل على الاتصال بين الخلايا العصبية، ويسبب نقص بعض هذه المواد الإصابة بالاكتئاب.

#### كيمياء المخ في مرضى الاكتئاب:

أوضح العلم أن الجسم يفرز بعض المواد الكيميائية كمادة «الكورتيسول Cortisol»، التي يؤدي نقصها إلى حدوث اضطرابات نفسية لدى الشخص، وهذه المواد يمكن قياسها عن طريق تحليل الدم والسائل النخاعي بالجهاز العصبي.

كذلك فإن الغدد الصماء تفرز هرمونات تحدث تأثيرًا على الجهاز العصبي، ويمكن تعزيز نقص تلك الهرمونات عن طريق استخدام الأدوية الكيميائية وفق جرعات محددة، مع ضرورة الاحتياط من الآثار السلبية لبعض الأدوية الطبية، مثل (أدوية القلب وضغط الدم، المهدئات، ومشتقات الكورتيزون والهرمونات، والمسكنات) التي قد تحدث تأثيرًا جانبيًا يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب.

## الفصل الثامن

### المرأة والاكتئاب

بعض الأعراض البدنية والنفسية، كل هذا قد يترتب عليه ضغوطاً نفسية وجسدية قد تؤدي إلى إصابتها بالاضطرابات النفسية بصفة عامة والاكتئاب بصفة خاصة.

#### مشكلات المرأة في العيادة النفسية

للمترددات على العيادات النفسية شكاوى تكاد تكون مألوفة لدى الأطباء النفسيين لتكرارها، كالقلق أثناء النوم والتقلب كثيراً في الفراش، والبكاء دون سبب واضح، والإصابة بالانهيار بسبب كثرة واجبات المنزل، أو الشعور بالملل في بعض الأحيان.

فالإحصائيات تشير إلى أن نسبة كبيرة من السيدات لديهن مشكلات نفسية في مقدمتها الاكتئاب.

هذا بالإضافة إلى شعورهن بالإرهاق ومعاناة آلام جسدية غامضة والملل وعدم الإقبال على القيام بالأعمال المنزلية، وهذه الأمراض تصيب بالأخص ربات البيوت، لشعورهن بعدم الرضا وعدم الإشباع، ووفقاً لبعض الإحصائيات شكلت هذه الشريحة نسبة 70% من المترددات على العيادة النفسية.

#### العلاقة بين المرأة والاكتئاب

إذا كانت المرأة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، فإنه وبالتحليل المنطقي يجب تقدير المرأة بموضوعية واعتدال؛ حتى تستطيع أن تعيش حياة نفسية مستقرة ومتوازنة في مواجهة الاكتئاب.

تختلف المرأة عن الرجل في التكوين النفسي؛ حيث إن شخصيتها وحياتها النفسية بها الكثير من أوجه الخصوصية، فهي تمتلك من الصفات، والقدرات البيولوجية والعاطفية ما يفوق الرجال، غير أنها أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بالرجل، وذلك للأسباب التالية:

#### شخصية المرأة وشخصية الرجل

يقبل تأثر الفتيات في أول أعمارهن بالاضطرابات النفسية مقارنة بالذكور، ومع بدء مرحلة المراهقة وما يحدث فيها من تغيرات بيولوجية وهرمونية تحدث التغيرات والاضطرابات النفسية، وبالانتقال إلى (مرحلة الشباب والنضج) تمر الفتاة بمواقف انفعالية متعددة، مثل الارتباط العاطفي، والزواج، حيث تعتبر إحدى المحطات الهامة في حياة المرأة، والتي تتضمن أعباء ومسؤوليات تمثل ضغوطاً نفسية قد تؤدي في بعض الحالات إلى اهتزاز اتزانها النفسي.

#### مشكلات في حياة المرأة

المرأة كائن مميز؛ لذلك خصص لها الطب فرعاً خاصاً سُمي (أمراض النساء)، وذلك لما تتميز به من خصائص بيولوجية ونفسية؛ كالحمل، والولادة، ورعاية الأطفال... وصولاً إلى ما يسمى بسن اليأس؛ إذ يرتبط به ظهور

## الفصل التاسع

### مصادر داخلية وخارجية للاكتئاب

يصنف المؤلف الناس في علاقتهم بالقلق والاكتئاب إلى واحد من هذه الثلاثة:

أناس مصدر متاعبهم وتعاستهم طبيعيًا (كضحايا الكوارث الطبيعية)، فما على الإنسان إلا أن يكافح من أجل تأمين احتياجاته وسلامته بالبعد عن المتاعب.

- أناس تكون مصادر متاعبهم مشكلات يسببها الإنسان للإنسان وليس للطبيعة دخل فيها، (الحروب، النزاعات الطائفية، الظلم، وتسلب الرؤساء في العمل).

- الصنف الأخير، من تكون مصادر متاعبهم من داخل الإنسان نفسه، فيؤدي ذلك لحدوث الصراعات النفسية ثم الوقوع في الاكتئاب.

**الاكتئاب من أكثر الأمراض تكلفة مادية، حيث يؤثر على الحالة الاقتصادية للمريض ولأسرته وللمجتمع بصفة عامة**

### الصراع النفسي الداخلي

ذهب «فرويد» إلى أن العقل الباطن يمتلئ بالكثير من الأفكار والعواطف والغرائز، وهو الذي يحمل الإنسان على شحنة انفعالية ما، وأن الصراع النفسي هو تناقض داخل نفس

الإنسان، يحدث عندما يكون الإنسان مخيرًا بين أمرين مختلفين، مثل الصراع الذي يعانيه شخص تربي على القيم الأخلاقية يعيش في بيئة مختلفة عن القيم التي تربي عليها.

### أنواع الصراع

تمثل الحياة سلسلة متصلة من الصراعات يجب على المرء تحقيق التوافق بينها حتى يصل إلى الراحة من القلق والتوتر المصاحبين لها:

**1- صراع الإقدام:** في هذا النوع يكون الاختيار فيه بين أمرين لكل منهما مميزات وقوة جذب، وهو كثير الحدوث في حياتنا اليومية (كالاختيار بين مشاهدة مباراة كرة وبين مشاهدة أحد الأفلام) فيكون الحل هنا حسم الاختيار في اتجاه واحد لإنهاء حالة القلق والاكتئاب الناتج عن الصراع.

**2- صراع الإحجام:** وفي هذا النوع يجب الاختيار بين أمرين لا يبعث أي منهما على الرضا والقبول (كالاختيار بين الفرار من ساحة الحرب أو مواجهة الموت).

**3- صراع الإقدام - الإحجام:** كأن نقبل الشيء بجوانبه الإيجابية والسلبية (كتردد شاب في التقدم لخطبة إحدى زميلاته لكون والدها كان سجيناً في السابق).

فالصراعات الحقيقية في الحياة عادة متشابكة ومعقدة، وإذا لم نصل إلى توافق نفسي عن

كذلك الوضع في متاهة الحياة بكافة جوانبها إذا لم تستطع تحقيق المثالية فلا بأس بالاقتراب منها .

## الفصل العاشر

### الاكتئاب وضغوط الحياة

#### ضغوط الحياة في عالم اليوم:

حملت الحضارة الحديثة للإنسان معها الكثير من الأعباء والمسؤوليات، وأصبح عليه أن يواجه الكثير من تلك الأعباء ويتكيف معها لكي يعيش، ففي الماضي كانت الحياة بسيطة ومعقولة وتتحصر في دائرة الاحتياجات البسيطة.

أما الآن، فالاحتياجات غير محدودة وتحدث اختلالاً في الاتزان النفسي للإنسان، حينما يكون عاجزاً عن التكيف معها .

و قدم العالم «هولمز» قائمة (من 43 بنداً) تضم كل المواقف وأحداث الحياة المختلفة التي تمثل معظم الضغوط التي قد يتعرض لها الشخص في حياته، فتسبب له الاكتئاب وتهدد الاتزان النفسي .

وقد رتبت تلك القائمة حسب أهميتها من النظرة النفسية، منها:

(فقدان شريك الحياة - الطلاق، انفصال الزوجين - السجن والاعتقال - وفاة أحد أفراد الأسرة - تغيير ظروف الحياة - عدم سداد دين

طريق حل الصراعات الداخلية، فسيكون المقابل الاضطرابات والقلق والاكتئاب.

نحن نتجه إلى التوتر والاكتئاب

هنا يحذر المؤلف الإنسان من أن يسعى إلى القلق ويميل إلى خلق التوتر حين يستسلم لبعض الانفعالات السلبية في داخله، ثم يتجه بعد ذلك لحل هذه الإشكاليات التي أوجدها لنفسه .

فكثير من الناس في سعيهم اللاهث في الحياة وراء أهداف واهية يعيشون الاكتئاب والاضطرابات في محاولة لتحقيق غايات لا تستحق الجهد والعناء .

ويضيف أن القلق والاكتئاب في أصله فكرة سلبية تسللت إلى داخلنا، وبدأت في السيطرة علينا، فمن يرض ويحمد الله، ينعكس تأثير ذلك عليه سروراً ونشاطاً .

#### الأبيض والأسود.. والرمادي

ينصب مصدر القلق والاكتئاب لدى الناس في كونهم ينشدون الكمال في كل شيء وعدم قبولهم بالوسط في الأمور، فكل ما يحيط بالإنسان ليس مثاليًا .

فكما يوجد الأبيض أو الأسود في الأمور يوجد ما بينهما وهو الرمادي، لذلك يجب الإقرار به .

ومن أكثر من يصاب بهذه الأعراض الموظفون الذين يقومون بأعمال روتينية لا يحبونها ويكررونها دون حماس.

### الانفعالات المكبوتة

يؤدي كبت المشاعر وعدم التعبير عنها إلى تراكم الآثار السلبية على الصحة النفسية، فعلماء النفس يميلون إلى القول بضرورة التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية وعدم كبتها حتى لا تتسبب في إحداث اضطرابات نفسية، فحين يتم التعبير عن المشاعر، وتخرج من اللاوعي في أعماق النفس تخف حدتها.

## الفصل الثاني عشر

### مظاهر الاكتئاب النفسي

#### المظاهر والعلامات العامة للاكتئاب

الشخص الذي يعاني الاكتئاب النفسي يميل إلى العزلة وقلة النشاط وعدم الإقبال على الحياة بصفة عامة، كما يميل إلى اليأس ولا يرغب في أي عمل يسند إليه، ويتسم حديثه بنبرة حزن ويرتسم اليأس على وجهه وفي كلامه، ويكون قليل الكلام معبراً عن حديثه مع الغير بالإيماءات والإشارات.

#### الاكتئاب والاستمتاع بالحياة

ومتى أصيب الشخص بالاكتئاب، فقد الاستمتاع بمباهج الحياة فلا يشعر بالسرور ولا الرضا، فلا

أورهن - الانتقال لمدرسة جديدة - تغيير عادات الطعام - الانتهاكات البسيطة للقوانين..).

وقد أعطى كل بند درجة من النقاط يمكن أن يقيس الفرد علي نفسه الأحداث التي تعرض لها، وإذا تجمع لشخص 300 نقطة في عام واحد، فهذا يعني أنه قد وصل لحالة لا بد أن يعاني فيها من اضطراب نفسي.

## الفصل الحادي عشر

### أسباب أخرى للاكتئاب

في هذا الفصل يذكر المؤلف أسباب أخرى للإصابة بالإحباط والاكتئاب، وهي:

#### الاحترق والملل والإجهاد

في التصنيفات الحديثة للطب النفسي الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، جاء تحت عنوان المشكلات المصاحبة للتعامل مع صعوبات الحياة حالة مرضية أطلق عليها «مرض الاحتراق Burnout Syndrome»، وهي حالة الاكتئاب الناتج عن الملل والإجهاد والتعب وعدم القدرة على الاستمتاع أو الإقبال على الحياة، وأول من وصف هذه الحالة العالم «كيل» سنة 1991م.

والأعراض النفسية تأتي في شكل فقدان الحماس وعدم القابلية للعمل والنفور من أنشطة الحياة والشعور بالقلق والضيق والعدوانية، مع مصاحبته للتعب والإجهاد.

## الفصل الثالث عشر

### الحياة في ظل الاكتئاب

#### مريض الاكتئاب.. كيف يأكل ويعمل وينام؟

#### هل يستطيع مريض الاكتئاب القيام بعمله؟

العمل يحدد نظرة الآخرين للشخص ومدى احترامهم له في المجتمع، كما يساعد الفرد على التوازن النفسي، وفي حالة الاكتئاب يظهر فقدان الاهتمام بكل شيء، حيث يفرض مريض الاكتئاب على نفسه العزلة، فيتأثر العمل بالحالة المرضية فتقل قدرة الشخص على القيام بمسؤولياته الوظيفية، وتقل الإنتاجية، فالموظف يعتاد الذهاب متأخرًا أو يميل إلى الغياب، فيصبح عبأً ثقیلاً.

ولعل هذا ما جعل علماء النفس يؤكدون أن الاكتئاب من أكثر الأمراض تكلفة مادية، حيث يؤثر على الحالة الاقتصادية للمريض ولأسرته وللمجتمع بصفة عامة.

#### تناول الطعام في حالة الاكتئاب

يفقد مريض الاكتئاب شهية للطعام فلا يتذوقه، بل يرفض تناول بعض الأطعمة نهائيًا، فيصاحب ذلك نقصًا في وزنه، والطب النفسي يعتبر وزن الجسم من المؤشرات التي تدل على الحالة النفسية للمريض، ويرى أن المريض يرغب في إيذاء نفسه بالامتناع أو الإقلال من تناول الطعام.

يبقى لديه اعتزاز بالأشياء ولا يستمتع بمداعبة أبنائه أو الجلوس معهم، يفقده الاهتمام بكل شيء فلم يعد بمقدوره الضحك من القلب.

وعندما يصبح الاكتئاب حادًا لا يشعر بمن حوله فتتجمد الملامح والأحاسيس لديه، فتبدو حياته ظلام حالك.

#### الاكتئاب وأسوار العزلة

إن مريض الاكتئاب شخص يفضل البقاء في المنزل بعيدًا عن الناس، سواء كانوا أفراد أسرته أو أصدقاء، حيث يميل إلى الجلوس وحيدًا معزولاً عن مخالطة الناس ومشاركة حديثهم، كما يترك هوايات القراءة والكتابة، ويرغب في الابتعاد عن أي شيء يربطه بالحياة، كما يفقد الاهتمام والقدرة على التركيز، وتقل إنتاجيته.

#### يوم في حياة مريض الاكتئاب

توصف حالته بالكآبة، فعندما يستيقظ من نومه يحمل كل التشاؤم، فهو شخص قليل ساعات النوم كسولاً في اليقظة، لا يقبل على الحياة، ليس لديه الرغبة في القيام بأي عمل، بل ليس لديه شهية لتناول الطعام، حالته المعنوية في هبوط شديد، مع بداية يومه يشعر بالإجهاد بسائر جسده، وقد تدور برأسه فكرة الانتحار للتخلص من معاناته، وإنهاء حياته لكي يضع حدًا لقلقه وآلامه.

## الفصل الرابع عشر

### ماذا يدور في عقل مريض الاكتئاب؟

#### أفكار وهموم بالجملة

يسيطر على عقل مريض الاكتئاب الأفكار السلبية، فتتضخم له أبسط الأمور ولا يكون لديه استعداد للتسامح مع الأحداث اليومية، فيتصور إصابته بأمراض جسدية ويظل يراقب دقات قلبه وتنفسه بحثًا عن الخلل الذي أصابه، فيذهب إلى الأطباء بحثًا عن العلاج، كما تتولد لديه المشاعر القوية بأنه يتغير من داخله والعالم يتغير من حوله، فيتخيل أنه شخص آخر.

#### الأفكار السوداء بين الماضي والمستقبل

بالنسبة للماضي، يجول بخاطر مريض الاكتئاب البحث في حياته الماضية بنظرة سلبية متهمًا نفسه بالسوء، ويكون قاسيًا في الحكم على تصرفاته، ويقضي وقتًا طويلًا لاستعادة المواقف السلبية في حياته متهمًا نفسه بالتقصير، مبررًا ذلك بأنه كان معرضًا للاضطهاد ولا يتعاطف معه أو يسانده أحد.

أما بالنسبة للمستقبل: ينظر إلى نفسه وتدور الأفكار السوداء برأسه ويتوهم أن المستقبل مليء بالتشاؤم والكآبة، وأنه مظلوم ولا يحمل له سوى المعاناة ولا شيء يستحق الاهتمام أو الكفاح، فيردد تلك العبارات السلبية باستمرار فتتأثر حالته النفسية وقد يصاب بالاكتئاب.

غير أن هناك حالات أخرى على عكس ذلك تميل للإفراط في تناول الطعام أثناء نوبات الاكتئاب لافتقاد الأمن وعدم وجود أي نشاط يستحوذ اهتمامهم؛ فيصابون بالسمنة المفرطة، وهذا ما قد يحدث لدى بعض النساء عند إصابتهن بالاكتئاب.

#### كيف ينام مريض الاكتئاب؟

يوصف نوم مريض الاكتئاب بنوم الأرق والقلق والأحلام المزعجة والكوابيس، فالنوم نوم اضطراب، يبدأ حينما يأوي الشخص إلى فراشه، فيستيقظ في ساعات مبكرة قبل الفجر فيعجز عن مواصلة النوم، ويوصف نومه بأنه متقطع وعند الصحو تكثر عليه الهموم والأفكار.

غير أن هناك بعض الحالات التي تظهر عليها اضطرابات النوم بصورة عكسية، فينام المريض كثيرًا ولفترات زمنية طويلة كنوع من الهروب من الواقع.

**وهب الله الإنسان وسائل وحيل للدفاع النفسي ضد المؤثرات التي تسبب الصراع النفسي والاكتئاب، منها الثقة بالنفس، وتحقيق التوافق والصحة النفسية، فإذا أخفقت تلك الأسلحة الدفاعية، انهار التوازن النفسي وحدثت الإصابة**



## الشعور بالإثم وتأنيب الضمير

يعتبر هذا الشعور من الأعراض الرئيسية لحالات الاكتئاب الشديدة، فالمريض يشعر بالذنب، ويكون لديه إحساس بأنه ارتكب إثماً لا يغتفر، فيصاب بحالة من عدم الارتياح وتأنيب الضمير فيقتسو على نفسه ويذهب إلى القول بأنه لا يستحق الحياة وقد يجول بخاطره التفكير بالانتحار.

وهذه الصورة تكون لدى المجتمعات الغربية، أما في دول الشرق الإسلامية، فالنجاة تكون في تعاليم الدين الإسلامي التي تفتح باب التوبة والرجاء أمام المخطئين، فتقل تلك المشاعر البغيضة، ويحل محلها الندم مع إمكانية البدء من جديد.

## الفصل الخامس عشر

### الاكتئاب بين الجسد والنفس

#### كيف يؤثر الاكتئاب على أعضاء الجسم؟

تحت هذا العنوان عرض المؤلف آراء علماء النفس عن الخلل الذي تحدثه الإصابة بالاكتئاب على وظائف أعضاء الجسم، ومنها:

- التأثير على وظائف الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء بالجسم، فتحدث اضطرابات للغدد فيتأثر وزن الجسم، ويحدث خللاً في التحكم في دورة النوم واليقظة.

- يؤثر الاكتئاب على الجهاز المناعي، فتزداد فرص تعرض المكتئبين للإصابة بالأمراض، ومنه السرطان.

- أثبتت الدراسات التي أجريت على وظائف المخ والجهاز العصبي لمرضى الاكتئاب وجود بعض التغيرات في تدفق الدم بالمخ خصوصاً في الناحية اليمنى، والتي تعد مركزاً للعواطف والانفعالات؛ مما يتسبب في نوبات الحزن والقلق أو اضطراب الانفعالات.

#### الأعراض الجسدية المصاحبة للاكتئاب

يصاب مريض الاكتئاب ببعض الأمراض العضوية المصاحبة، مثل:

الشعور بالإجهاد والتعب دون وجود سبب عضوي - حدوث اضطرابات في القلب والدورة الدموية - فقدان الرغبة الجنسية - اضطرابات الجهاز الهضمي، كعسر الهضم وآلام البطن المصاحبة للإمساك - والصداع وآلام المفاصل.

وهناك عبارة ذات دلالة على تأثير الاكتئاب على الجسم «كل مريض مكتئب»، أي أن الشخص المصاب بمرض عضوي قد يصاب بمرض نفسي كالشعور بحالة من الحزن والكآبة؛ خوفاً على بدنه.

وهناك أمراض عضوية تصاحبها أمراض نفسية، مثل:

أما بالنسبة للمسنين: فتكون حياتهم الأسرية مستقرة ما لم يكن هناك أسباب مرضية عضوية تؤثر على ممارستهم للحياة.

لكن الوضع قد يختلف عند وفاة أحد شركاء الحياة، وحين يقرر أحدهما الزواج مرة ثانية، قد يصاب بحالة تسمى «مرض الأرامل» وهي حالة تؤثر على أدائه الوظيفي كنتيجة للحزن والحداد اللذين عاشهما لفترة تجعله يخفق في الممارسة الجنسية مع شريكه الجديد.

أمراض الجهاز العصبي، كجلطة المخ والشلل الرعاش ومرض «باركنسون» - وأمراض الغدد الصماء - والأمراض المعدية - أمراض السرطان.. وغير ذلك.

إضافة إلى ذلك، هناك بعض الأدوية التي تستخدم لعلاج الأمراض الباطنية أو العضوية قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب كالعقاقير المحتوية على كورتيزول وأدوية القلب والضغط، ويكون الاكتئاب أحد الآثار الجانبية لتلك الأدوية.

**القلق والاكتئاب في أصله فكرة سلبية تسالت إلى داخلنا، وبدأت في السيطرة علينا، فمن يحمد الله ينعكس تأثير ذلك عليه بالرضا والسرور ويظهر النشاط عليه فلا يتهلكه الاكتئاب والقلق**

الجنس منطقة حرجة للرجل والمرأة أيضًا

يعد الحديث عن الحياة الجنسية من الأمور الحرجة للغاية لدى العديد من الناس، ويجد الأطباء صعوبة بالغة في توجيه الأسئلة لمرضاهم بصفة عامة.

فالرجال قد لا يجدون غضاضة في شرح شكواهم، إلا أنهم قد يستبعدون أن تكون المشكلة عرضًا لإصابتهم بالاكتئاب.

أما بالنسبة للمرأة، فالوضع أكثر صعوبة نظرًا لطبيعة المرأة نفسها ولحساسية الحديث حول هذا الأمر، لذا يتم اللجوء إلى التحاور غير المباشر من أجل فحص حالة المرأة فتطرح

## الفصل السادس عشر

### الحالة الجنسية مع الاكتئاب

#### الجنس والحالة النفسية

أكد الطب النفسي أن ممارسة العلاقة الحميمة السليمة تعد من الركائز الأساسية في استقرار العلاقات الزوجية وتحول دون حدوث اضطرابات نفسية، ولكن مريض الاكتئاب يصاب بفقدان الرغبة الجنسية، ويعزف عن الاستمتاع بمباهج الحياة، كما أن الحالة النفسية تؤثر على الجهاز العصبي، وتؤثر بالسلب في أداء الوظائف الجنسية المختلفة.

مشاربها، لدرجة أنه كان يعجز عن البوح بشكواه إلى طبيبه النفسي، فكان يلجأ إلى كتابة شكواه، إلى أن استجاب للعلاج فاخفت علامات الكآبة لديه في غضون أسابيع، لكن الأيام شهدت تطوراً، فحدثت انتكاسة لديه في الإقبال على الحياة بصورة مبالغ فيها، حيث بدأت مشاعر الكآبة بشعور زائف ونشاط مبالغ فيه، فأصبح يجمع بين الشيء ونقيضه، فصنفت حالته «بالنموذج المتناقض لحالة المرضى النفس».

#### ضحايا مشكلات الزواج

بعد أن كانت الطفلة هالة ذات السبعة أعوام تحب دروسها وتقبل على مدرستها أصبحت ترفض بشدة مجرد الذهاب بدعوى إصابتها بالآلام شديدة بالجسد، وإذا أجبرت على الذهاب تتنابها أعراض من رعب وهلع وشحوب ويصاحب ذلك آلام في معدتها.

ولما كانت هناك قاعدة ذهبية لدى الأطباء النفسيين للأطفال، مؤداها هو البحث عن وجود اضطرابات في أسرة الطفل قبل الشروع في وصف العلاج.

ففي حالة «الطفلة هالة»، وجُدت خلافات ومشاحنات بين الوالدين وبصورة شبه يومية، يستمع فيها الأطفال إلى تهديد الأب بترك البيت، وقد كان الأطفال يتصورون أنهم إذا خرجوا من المنزل قد يعودون فلا يجدون الأب

عليها الأسئلة ضمناً وليس بصورة صريحة لكون هذا الحديث من المحظورات وفقاً للتقاليد المجتمعية.

وقد اهتم الأطباء النفسيون بالشكاوى المتعلقة بالمشكلات الجنسية في كل الحالات.

وقد تتحسن حالة المريض بمجرد تحسن حالته النفسية، وفي حالات أخرى يتطلب الأمر، إضافة بعض الأساليب الخاصة مثل العلاج السلوكي، أو الإرشاد النفسي للزوجين معاً، ويتم ذلك من خلال خطة للعلاج تشمل حل المشكلات الجنسية وعلاج حالة الاكتئاب النفسي في الوقت نفسه.

## الفصل السابع عشر

### حالات واقعية من العيادة النفسية

#### الاكتئاب.. وصور متناقضة

صاحب هذه القصة رجل ثري مستقر أسرياً، وكان أحد شخصيات المجتمع الشهيرة، واسع الثراء، ذا شخصية جذابة، يعيش في حيوية ونشاط، إلى أن حدثت له انتكاسة بوفاة ابنه إثر حادث أليم، وفقد زوجته بنفس العام، وفقد تجارته وتراكت عليه الديون ومُنِيَ بخسارة مالية كبيرة.

فاختل توازن الرجل النفسي وتوشح بالحزن والأسى؛ فعزف عن مباحج الحياة وامتنع عن

### اكتئاب الشيخوخة.. كيف يحدث؟

أسباب الاكتئاب في الشيخوخة كثيرة، فبمجرد أن يضعف الجسد ويتقاعد المرء عن العمل تتراكم عليه العلل والأمراض، فيميل للعزلة ويفضل البعد عن المجتمع، وقد لا يرغب في الحياة إذا فقد عزيزًا لديه فينتظر قطار الموت على عجل.

### فتظهر عليه علامات:

تبلد الوجه، والانسحاب من الحياة، واضطراب النوم والأرق، إضافة إلى اليأس والتشاؤم.

### الوقاية وعلاج اكتئاب المسنين:

يشير المؤلف إلى أنه لا علاج ملائم ومناسب لكل حالات الاكتئاب لدى المسنين، وإنما لكل حالة على حدة:

فبعض حالات العزلة تحتاج إلى الإرشاد والتدخل، وقد يتطلب العلاج أن يشترك الأهل مع الأطباء والخدمة الاجتماعية في مساعدة المريض.

وبعض الحالات تحتاج إلى العلاج الطبي عن طريق العقاقير.

وبعض الحالات المستعصية والشديدة، التي يفكر فيها المريض في إيذاء نفسه أو الانتحار يجب حيالها التدخل السريع حتى ولو استخدمت الصدمات الكهربائية للعلاج للحيلولة دون إيذاء المريض نفسه.

أو الأم، فترجمت هذه المشاعر لدى الأخ الصغير للطفلة «هالة» بالتبول اللاإرادي بالفرش، ولدى هالة برفض الذهاب إلى المدرسة.

فحالة هالة ليست سوى أحد جوانب مشكلة الخلافات الزوجية التي تسبب حالات القلق والتوتر لدى جميع أفراد العائلة بمن فيهم الأطفال.

## الفصل الثامن عشر

### اكتئاب المسنين في الشيخوخة

#### الاكتئاب مع تقدم السن.. لماذا؟

مرحلة الشيخوخة مرحلة يعتريها الملل والعزلة والفراغ وصولاً إلى الاضطرابات النفسية والعقلية، فالملل يصب الكبار بسبب ما آل إليه وضعهم وحالتهم الصحية والاجتماعية، فالصغار يعزفون عن الاستماع إليهم ولا يرغبون في تطبيق مفاهيمهم القديمة من وجهه نظرهم.

ويعتبر التقاعد من العمل أسوأ حدث لديهم؛ بسبب الحرمان من العائد المادي والأدبي للعمل، والذي يكون بداية التدهور العقلي والنفسي، وقد تأتي مع ذلك مشكلات صحية.

وحتى المسنين المقيمين بدور الرعاية يشعرون أكثر من غيرهم بوطأة الفراغ القاتل الذي يؤدي إلى تدهور صحتهم البدنية وقدراتهم العقلية.

## الأيام الأخيرة.. ودور الأطباء والأهل

دور الأطباء في هذه الفترة مساندة المريض، تخفيفاً لكرهه ومصادر إزعاجه، فتدخل الطبيب يكون بتوفير الرعاية التمريضية المناسبة، والحرص على تخفيف معاناته وراحته حتى انتهاء الأجل.

### تساؤلات على فراش الموت

عند دنو الأجل وقرب النهاية يجب على المحيطين بالمريض الاستماع إليه والتحاور معه عما يشعر به من متاعب وما يساوره من قلق، وإذا أصر على إجابة محددة لسؤاله؛ فعلى الطبيب أن يخبره بوضوح وبأسلوب مبسط بحقيقة مرضه، مع ترك مساحة للأمل والرجاء في الشفاء، وإبداء التعاطف والتأكيد بأن الجميع سيكون بجانبه، وأن ما يشكو منه سوف يزول.

فالقلق هو سيد الموقف في هذه المرحلة الحرجة، وعلى الأطباء أخذ ذلك في الاعتبار، والتخفيف من قلق الجميع.

### لحظات النهاية

الموت يمر بمخيلة الإنسان كشريط كامل بأحداث حياته، يمر في ثوانٍ معدودة، فقد يشعر أناس فيها بالرضا، وهناك من يشعر بالندم، ويكون سيد الموقف في تلك اللحظة توفير رفيق يساند هؤلاء ويؤمن الرعاية الطبية.

## وإن السبيل للخروج من هذا المأزق لدى

المسنين هو:

إفساح المجال للتحدث والنقاش معهم، وإشغال يومهم ببرامج بدلاً من تركهم للفراغ القاتل، والحرص على تواصلهم بالعالم من حولهم بدلاً من الاستسلام للعجز والمرض والركون لليأس والهزيمة.

## الفصل التاسع عشر

### أيام العمر الأخيرة

#### احتمال الموت ونهاية العمر

الموت هو النهاية الحتمية لكل حي، وكلما تقدم السن زادت احتمالية الموت، ولكون الموت آتياً لا محالة؛ فإن الاهتمام يجب أن يتجه إلى المرحلة التي تسبق الموت مباشرة، وهي أيام العمر الأخيرة، التي قد يعاني فيها الإنسان المرض لشهور أو سنوات؛ مما يجعله عبئاً ثقيلاً على غيره، وأصعب ما في هذه الفترة هو فقد السيطرة على الجسد وتدهور العقل والعجز الذي يصاحب المريض.

فما يكون أمامه إلا تقبل فكرة الموت، غير أن القلق والخوف الذي يساور الإنسان في الشيخوخة، وهو يفكر في النهاية هو ما يدور بذهنه عن السبب الذي سيحدث به الوفاة.

## الفصل العشرون

### الإنسان في مواجهة الموت والأحزان

#### بين الحزن والاكتئاب

هناك فارق بين الحزن الذي هو أحد المشاعر الإنسانية والاكتئاب المرضي.

فالْحزن يحدث بصفة مؤقتة كرد فعل لموقف طبيعي، كما أنه يعتبر من المشاعر والانفعالات النفسية المعتادة عند مواجهة موقف يتطلب ذلك مثل الخوف، الغضب، الضيق، الفرح والسرور والحزن.

أما الاكتئاب فهو حالة مرضية غير طبيعية قد تحدث دون سبب واضح، كفقْد الإنسان عزيزاً لديه بصورة مفاجئة أو سريعة.

المحيطين أنها لم تتأثر بالفاجعة، غير أن الواقع خلاف ذلك.

فمن وجهة النظر النفسية، فإن مثل هؤلاء الأشخاص يمرون بمراحل أصعب بكثير تؤثر على حالتهم النفسية، وتؤدي إلى إصابتهم بالاضطرابات النفسية، وينصح علماء النفس هؤلاء الأشخاص بضرورة التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم وعدم كبتها حرصاً على صحتهم النفسية.

#### 2- نهر الحزن والأسى

وهذه المرحلة تعقب مرحلة الصدمة التي لا تدوم طويلاً، وفي هذه المرحلة يشعر الإنسان بتيار جارف من الحزن ورغبة شديدة في البكاء بحرقه كحالة الزوجة المحبة لزوجها الفقيد، حيث ربطهم الحب والود لسنوات طويلة،

**الموظفون الذين يقومون بأعمال روتينية لا يجبنونها وتكون مكررة معرضون للإصابة بمرض يسمى «مرض الاحتراق»، وهي الحالة التي تنتج عن الملل والإجهاد والتعب وفقدان الحماس**

وتبدأ رحلة الحزن سريعاً وتمر بمراحل متعددة:

#### 1- مرحلة الصدمة

وهي المرحلة الأولى للحزن، والتي تعقب الوفاة مباشرة كفقْد الزوجة لزوجها، متى كانت الوفاة غير متوقعة، فيكون تأثير الوفاة على المحيطين شديداً، وقد تظهر على الزوجة عدم التأثر للوهلة الأولى، فيظن من يراها من

فترفض الزوجة تصديق حقيقة الوفاة تلك، وتعيش في هواجس ويقظة الماضي، فقد تحدثت نفسها بأنه غائب مؤقتاً سوف يعود سريعاً إليها، وتظل تعيش في هذه الحالة المرضية التي يختلط فيها الشعور الجارف بالحزن والأسى.

وتعتبر هذه المرحلة بداية ناقوس الاكتئاب، وقد يصل الأمر إلى لوم النفس بالتقصير في حق الفقيد، وهنا مكنم الخطورة.

### 3- المرحلة الأخيرة في رحلة الأحزان

بعد مرحلة الفجيرة بفقد الحبيب يفضل الشخص هنا العزلة عن الناس لمدة زمنية قد تطول لشهور لدى البعض، يبدأ بعد ذلك عهد جديد تتأكد فيه الزوجة بأنها يجب أن تواجه الحياة بمفردها بعد غياب زوجها، فتخف آثار الصدمة رويداً رويداً، وتعود الحياة إلى مجراها تدريجياً ولا يتبقى بعد ذلك في الذاكرة سوى مجموعة ذكريات داخل النفس.

### 4- التعبير عن الأحزان ومواجهتها

الناس في التعبير عن مشاعرهم إزاء الأحزان متفاوتون، فمنهم من يبالغ في التهويل في التعبير عن الحزن، ومنهم من يظهر الرضا والقبول بالقضاء والتسليم بأمر الله واللجوء إليه.

والسبب في هذا التفاوت يرجع إلى التقاليد والسلوكيات والعادات التي تحكم المجتمع، فقد وجد أن زيادة طقوس التعزية والمواساة لها بعض الجوانب السلبية كالاستغراق في الوقت والجهد والطاقة، وصولاً إلى حد النفاق، وهناك بعض الجوانب الإيجابية تتمثل في تخفيف مشاعر الحزن ومشاركة الآخرين في تهدئة النفس لدى فقد عزيز.

## الفصل الحادي والعشرون

### الانتحار والاكتئاب

#### أولاً- الأفكار الانتحارية في مرضى الاكتئاب

الانتحار يعني قتل الإنسان نفسه، وأشارت إحصائيات منظمة الصحة العالمية أواخر التسعينيات أن عدد حالات الانتحار حول العالم بلغت 800 ألف حالة سنوياً، ويشكل الاكتئاب نسبة 80% من ضمن الأسباب المؤدية لذلك.

فالمريض يفكر في وضع حد لمعاناة الاكتئاب، كما توجد عوامل أخرى تجعل الشخص يقدم على الانتحار كعدم وجود أشخاص داعمين أو مساندين للشخص المريض في الخروج من أزمته.

#### ثانياً- الإقدام على الانتحار

هناك إرهابات تشير إلى احتمالية إقدام مرضى الاكتئاب على الانتحار، ومنها:

1- وصول السن لدى السيدات إلى 45 سنة ولدى الرجال إلى 55 سنة يزيد من فكرة الانتحار لديهم بنسبة تصل إلى 25%.

2- تزيد معدلات الانتحار في فئة غير المتزوجين وخصوصاً ( الأرامل والمطلقين).

3- تزيد معدلات الانتحار في فئة العاطلين عن العمل، وتزيد بمعدل 3 مرات في الفئات الراقية كالأطباء عن غيرهم من باقي المهن.



وهي إحدى الحالات التي يشخصها الأطباء من خلال دراسة تاريخ المريض وتتبع شكواه، وأهم أعراضه وجود مشكلات سطحية أو نفسية أو سلوكية يعانها الشخص لفترة طويلة، ولا تظهر عليه أي علامات واضحة (كتعبيرات الوجه) للاكتئاب.

ومن الأعراض الشائعة للاكتئاب المقنع وجود شكاوى جسدية تشبه الأمراض العضوية المعروفة، مثل: (الصداع لفترات طويلة دون سبب، عسر هضم، آلام المعدة والإمساك، آلام الظهر والمفاصل.. إلخ).

### الفصل الثالث والعشرون

#### الاختبارات والقياس لحالات الاكتئاب

تعد الاختبارات والمقاييس النفسية مرادفًا لتحاليل العملية والفحوصات الطبية في الأمراض العضوية.

#### ما المقاييس والاختبارات النفسية؟

يحتاج الطبيب النفسي ما يحتاجه طبيب الأمراض العضوية من سماع شكوى المريض ومراقبه والاستعانة بالاختبارات والمقاييس مثلما يستعان بالتحاليل والفحوصات العملية من أجل التشخيص الدقيق والجيد للحالة. ففي شأن الاكتئاب توجد قوائم الأسئلة الاستبائية حتى يمكن استنتاج الحالة المرضية، وتحديد شدتها فتساعد تلك المعلومات الطبيب في تحديد خطة العلاج.

4- ارتباط زيادة معدلات الانتحار ببعض فصول السنة، فقد سجلت تزايد حالات في فصلي الربيع والشتاء ببعض المناطق، أيضًا وجود ارتباط بين الإصابة ببعض الحالات النفسية مثل الاكتئاب والإدمان في فترات الحروب والكساد الاقتصادي والبطالة.

#### ثالثًا- حول الانتحار في الشرق والغرب

يسرد المؤلف بعض أنواع الحوادث ويصنفها على كونها من صور الانتحار، مثل: «حادثة أب يقتل زوجته وأطفاله الصغار، أم تلق بأطفالها في النيل ثم تنتحر هي.. وغير ذلك من الحوادث».

ويطلق على هذه الحالات «الانتحار الممتد Extended Suicide»، والتي يعني قيام الشخص بالتخلص من حياته وحياته المحيطين من زوايته من أجل التخلص من معاناة الاكتئاب.

**إن الحزن الذي لا يجد متنفسًا عن طريق الدموع يتجه إلى أعضاء الجسم الداخلية فيحطمها، لكون تلك الأعضاء والأجهزة تتأثر بحالة النفسية التي يمر بها الشخص**

### الفصل الثاني والعشرون

#### الاكتئاب المقنع.. وجه آخر للاكتئاب

#### ماذا يعني الاكتئاب المقنع؟

هناك صورة أخرى من صور الاكتئاب تسمى «الاكتئاب المقنع أو المستتر Masked depression»،

## مقاييس واختبارات الاكتئاب

يعد استخدام أسلوب «القياس النفسي للاكتئاب» من التطبيقات الحديثة، والتي تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات، فهي تقيس فعليًا وجود الاكتئاب وشدته وأيضًا تعطي معلومات حول أعراض الاكتئاب، ومن هذه الاختبارات والمقاييس ما يطبقه المريض بنفسه كالإجابة عن مجموعة من الأسئلة، ومنها ما يقوم به الطبيب أو الباحث النفسي بتوجيه الأسئلة إلى المريض.

ومن أكثر مقاييس الاكتئاب انتشارًا مقياس «هاملتون Hamilton» ومقياس «بك Beak»، وهي التي يمكن من خلالها التعرف على طبيعة حالة الاكتئاب وشدتها؛ إذ تقدم تلك المقاييس مجموعة من العبارات التي تصف المشاعر المختلفة (كالحزن، الهم، التشاؤم، التردد في اتخاذ القرارات، وفقدان الاهتمام.. وغير ذلك من المشاعر).

## الفصل الرابع والعشرون

### جوانب أخرى للاكتئاب

#### أنواع الاكتئاب

1- حالات الهوس: يطلق عليه «لوثة المرح»، وتعتبر من الاضطرابات الوجدانية المعروفة والغريبة التي تحدث في مرضى الاكتئاب النفسي، وأعراضها عكس أعراض الاكتئاب،

ومنها (زيادة الحركة، النشاط، كثرة الكلام، الميل إلى ارتكاب سلوك عدواني بالتعدي على الآخرين وتحطيم الأشياء)، وكما أنه يصعب السيطرة على حركة المريض أثناء الهوس، ويشعر المريض أثناء نوبة الهوس بسعادة بالغة وحالة من الانشراح فيضحك بدون سبب وبصورة زائدة.

2- الاكتئاب الموسمي: من الحقائق الثابتة أن بعض الأعراض المزاجية وال نفسية تبدأ في الظهور لدى بعض الأشخاص في وقت معين من فصول السنة (كالخريف والربيع) إذا تظهر بعض حالات الاكتئاب النفسي والاضطرابات الوجدانية.

ويرى علماء النفس أن موسم الحرارة والرطوبة في الصيف يرتبط بحدوث أعراض القلق والتوتر والاكتئاب. فهناك نوع من الاكتئاب يطلق عليه «الاكتئاب الوجداني الموسمي»، وهو يحدث في دول شمال أوروبا لكون الجو مظلمًا لفترات طويلة في الشتاء، فيسبب ذلك اكتئابًا، فيتم اللجوء للضوء كوسيلة رئيسية للعلاج.

#### 3- عوامل بيولوجية في مرض الاكتئاب:

تشير الأبحاث المبينة على الفحوص المعملية إلى وجود بعض التغيرات الكيميائية والبيولوجية المرتبطة بمرض الاكتئاب النفسي، فعند حقن مريض الاكتئاب بمادة «الكورتيسول Cortisol» وهي مادة شبيهة بهرمون «دكساميثازون» التي تفرزها غدة فوق الكلية تم تماثله للشفاء.

الخلفية الثقافية والاجتماعية لمرضى الاكتئاب يشير المؤلف إلى أن هناك بعض الأحوال التي تتعلق بالخلفية الثقافية والاجتماعية، ينتج عنها ضغوط نفسية قد تؤدي إلى استجابة الفرد للاكتئاب، كاغتراب الفرد عن

كذلك يمكن عن طريق تحليل بعض المركبات الكيميائية في عينات البول الاستدلال على وجود اضطرابات في وظائف الجهاز العصبي أو الاستدلال على الإصابة بالاكتئاب، ومن ثم تحديد العلاج المناسب في المستقبل.

**هناك عبارة ذات دلالة على تأثير الاكتئاب على الجسم «كل مريض مكتئب»، أي أن الشخص المصاب بمرض عضوي قد يصاب بمرض نفسي؛ كالشعور بحالة من الحزن والكآبة خوفًا على بدنه**

### الفصل الخامس والعشرون

#### الاكتئاب بين الشرق والغرب

##### علاقة الاكتئاب بالزمان والمكان

من الأمور الثابتة أن أسباب وطرق التعبير عن الاكتئاب النفسي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالثقافة التي ينتمي إليها الفرد من عادات وتقاليد وقيم، كذلك لا خلافات على وجود تشابه كبير بين الناس حين يعبرون عن مشاعرهم الإنسانية في أماكن العالم المتباعدة.

ويعبر «الوجه» عن حالة الشعور بالكآبة والألم تعبيرًا عالميًا، كذلك تعبر الإشارات والتعبيرات المختلفة من الامتنان والتحية أو الامتعاض، وهي تعبيرات يفهمها الجميع أيًا كانت ثقافته أو جنسيته.

موطنه وعدم قدرته على التأقلم في المجتمع الجديد؛ نظرًا لما يطرأ عليه من تغيير ثقافي، فتتبدل القيم والأعراف مما يعرض الأفراد للاكتئاب بسبب عدم قدرتهم على مواجهة متطلبات هذا التغيير لقلة مناعتهم الثقافية في مواجهة القيم المجتمعية في بيئتهم الجديدة.

##### الثقافة وصورة الاكتئاب

أجريت دراسات في بلاد العالم الثالث أكدت أن غالبية المرضى يشكون من أعراض بدنية فقط، أما مريض الاكتئاب في بريطانيا أو أمريكا حين يذهب إلى الطبيب النفسي فإنه يصف له كيف يشعر بالحزن، وما يجده من آثار في التكيف في عمله، أما مريض الاكتئاب في مصر فلا يتحدث عن أي شيء، بل يخبر الطبيب بأنه يعاني آلامًا في جسده، ولا ينام جيدًا.

الحزن والاكْتئاب قد يرتبطان بالإنسان منذ مولده إلى أن يستقر في قبره، فالصراع بين الخير والشر أزلّي، وقصة «إيزيس وأوزوريس» خير دليل.

ففي كتب التاريخ الإغريقي القديم ورد وصف الجنون، ووصف حالات الاكْتئاب، وفي تراث بلاد ما وراء النهر دلت الأساطير عليهما، وقد رسم «شكسبير» نماذج تعبر عن المشاعر الإنسانية في حالة الحزن والكآبة، وتحدث «شوبنهاو» الألماني عن واقعة الانتحار بمطلع هذا القرن، كما تحدث «ابن الرومي» العربي عن الجنون والتشاؤم، كما أن «تشرشل» - رئيس وزراء بريطانيا - كان يعاني الاكْتئاب أواخر أيامه، وحتى «فان جوخ» - الرسام - كان مصابًا بالاضطراب النفسي الشديد، وأشهر لوحاته «المكْتَب».

### الاكْتئاب في الشعر العربي

يعد الشعر على مر العصور هو الوسيلة القادرة على التعبير اللفظي عن الشعور الإنساني في المواقف الحياتية المختلفة من صراعات وانفعالات.

ولعل الحزن والكآبة أكثر التجارب الأليمة في خيال الشاعر، فتوحي إليه بأشجى الأشعار، كما تعزف قيثاره الفنان لحنه الذي يفيض بالشجن في رثاء حبيب أو فقد عزيز.

وعليه، فهناك تباين في صورة الاكْتئاب بين الشرق والغرب، فتزيد نسبة الانتحار لدى الغرب كثيرًا، وتكاد تكون معدومة لدى الشرق وبالمجتمعات الإسلامية، ويرجع ذلك إلى تعاليم الإسلام الحنيف بخصوص قتل النفس.

كما أن الاكْتئاب يتخذ أشكالاً متباينة من بيئة إلى أخرى:

- ففي المجتمعات العربية يختفي الاكْتئاب خلف أعراض بدنية.
- وفي اليابان ذكرت الصحف أن عددًا من الطلاب انتحروا لعدم إنجازهم للواجبات المدرسية، وذلك لأهمية العمل هناك.
- وفي أفريقيا يُعزى الاكْتئاب إلى الأرواح الشريرة والسحر الأسود، ويكون مصحوبًا في العادة بالميل إلى العدوانية.
- وفي ولاية «بنسلفانيا الأمريكية»، حيث يكون الرجال هناك أكثر إصابة بالاكْتئاب من النساء على عكس القاعدة، ويرجع السبب في ذلك إلى كثرة المسؤولية التي تتحملها المرأة وسيادتها المطلقة في هذا المجتمع.

## الفصل السادس والعشرون

### الاكْتئاب في التراث والشعر العربي

#### الاكْتئاب في تراث القدماء

الأدب والفنون هي أشكال التعبير عن الفكر الإنساني على مر العصور، وبتتبعه نجد أن

من محنته وأزمته النفسية؛ فتدهور علاقته الاجتماعية يؤدي إلى تفاقم معاناته ودفعه للانسحاب والعزلة.

ومن أجل إنجاح ذلك العلاج يجب تقديم برامج وقائية للمريض.

### كيف يتم علاج الاكتئاب؟

1- العلاج النفسي: والذي يتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية، ويضم عدة أساليب منها (الإيحاء، المساندة، التدعيم، أسلوب التحليل النفسي، العلاج السلوكي) وهي طرق فنية يقوم بها المتخصصون.

2- العلاج البيئي: ويعني ذلك إيجاد بيئة ملائمة يعيش فيها المريض ليبتعد عن الضغوط التي تسبب له المرض تمهيداً لعودته للحياة مرة أخرى.

3- العلاج بالأدوية النفسية: ويتضمن استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب تحت إشراف الأطباء النفسيين.

4- أساليب علاجية أخرى: كاستخدام العلاج الكهربائي أو استخدام بعض وسائل التنويم المغناطيسي، كالوخز بالإبر، واستخدام الدواء الخادع، وسابقاً كان يتم اللجوء إلى الطب الشعبي والأعشاب في العلاج.

## الفصل السابع والعشرون

### علاج الاكتئاب

كانت الصعوبات سابقاً تكمن في عدم توافر المعلومات حول الجوانب المختلفة للاكتئاب من معرفة حجم وطبيعة المرض وكيفية حدوثه، أما الآن فقد أصبح الأمر مختلفاً لتوافر تلك المعلومات، وهو ما يعطي أملاً في التوصل إلى الحل الملائم للسيطرة على الاكتئاب، كما أن هناك أدواراً لكل من المريض والطبيب والمجتمع في العلاج، وهي كما يلي:

#### دور المرضى في علاج الاكتئاب

تكمن أهم واجبات المريض حين يشعر بيوادر أعراض الاكتئاب أن يبادر إلى طلب المساعدة والتوجه إلى الطبيب لإيجاد الحل منذ ظهور الأعراض وعدم الخجل من طلب العلاج حتى يتلافى المعاناة.

#### الطب النفسي في مواجهة الاكتئاب

على الطبيب أن ينظر إلى مريضه نظرة شاملة على أنه إنسان يعيش الألم والمعاناة، وأخذ كل جوانب حياة المريض في الاعتبار حتى يتفهم أسباب محنته فيشرع في تخفيفها بوضع خطة العلاج الملائمة.

#### دور الأسرة والمجتمع في العلاج

للأسرة والمجتمع دور مهم في دعم ومساندة المريض في مرض الاكتئاب حتى يمكنه الخروج

## الفصل الثامن والعشرون

### أدوية الاكتئاب

لقد أسهمت الأدوية الحديثة في تحقيق نتائج جيدة في علاج الأمراض النفسية، ولذا أصبح استخدام أدوية مضادات الاكتئاب من الممارسات الأساسية في الطب النفسي حالياً.

#### أولاً- نبذة تاريخية:

قديمًا كانت تستخدم الأعشاب، والطرق الروحية والكي، ونقل المريض لبيئة أخرى، إلى أن وجدت الأدوية الحديثة كنتيجة لفهم كيمياء المخ والجهاز العصبي.

وقد استخدمت المواد المخدرة في القرن التاسع عشر إلى أن أوجدت الصدفة اكتشاف التأثير العلاجي لبعض العقاقير مثل «كلوربرومازين Chlorpromazine»، والذي اشتقت منه كثير من الأدوية النفسية فيما بعد عام 1952م.

ثم أعقب ذلك اكتشاف أدوية مضادات الاكتئاب مثل الأدوية ثلاثية الحلقات ورباعية الحلقات ومثبطات أحادي الأمين ومنشطات مادة الستيرونيين.

#### مهارات استخدام أدوية الاكتئاب

لا تتوافر هذه المهارات إلا لدى الأطباء النفسيين من حيث اختيار الدواء وجرعته وطريقة استخدامه وفترة العلاج والاحتياطات

التي يجب أخذها في الاعتبار؛ لذلك هناك قواعد عامة في استخدام الأدوية مثل اختيار الدواء المناسب من حيث شدته وطبيعته، ونمط زيادة الجرعات العلاجية للمريض أو اللجوء إلى العلاج البديل، واستمرارية العلاج من أجل الوقاية حتى بعد اختفاء الأعراض لعدم حدوث انتكاسة مرضية، وأيضًا إطلاع المريض على حالته من أجل مشاركته في العلاج.

#### كيف تعمل أدوية الاكتئاب؟

النظرية العلمية في ذلك تقوم على افتراض أن تلك الأدوية تؤثر على كيمياء المخ والجهاز العصبي، فتعالج الخلل الناتج عن نقص بعض المواد الكيميائية للجهاز العصبي، كما تعمل على استعادة الاتزان الكيميائي المصاحب لمريض الاكتئاب، مع ضرورة أخذ الاحتياطات من الآثار الجانبية غير المرغوبة لبعض هذه الأدوية.

## الفصل التاسع والعشرون

### وسائل أخرى للوقاية والعلاج

في بعض الحالات، يمكن استخدام أكثر من وسيلة علاجية؛ مثل البدء بالأدوية النفسية للسيطرة على الأعراض، ثم التخطيط لبرنامج علاجي، وهناك وسائل أخرى؛ مثل: العلاج الكهربائي (العلاج بالصدمة الكهربائية).

## الفصل الثلاثون

### الاكتئاب من المنظور الإسلامي

المنظور الإسلامي لأسباب الاكتئاب:

يهتم المنظور الإسلامي بالجوانب الروحية والمادية للإنسان، ويسعى لتحقيق التوازن بينهما، ويعد الصراع الداخلي بين قوى الشر والخير في نفسه سبباً رئيسياً للمتاعب النفسية التي يعانيها.

وتركز تعاليم الدين الإسلامي على التنشئة السوية وغرس القيم والأخلاق التي تحقق السلوك السوي والالتزان، ويقول الله تعالى: ﴿وَلَبَّوْاْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ وَيَشْرِ الْأَبْرَارِ﴾ (البقرة: 155).

وهذه الآية توضح المواقف التي ينتج عنها القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية.

وفي الحديث النبوي الشريف «البر حسن الخلق، والإثم ما حاك في نفسك وكهرت أن يطلع عليه الناس» (رواه مسلم)، كتعبير عن مشاعر الإثم التي تملك بعض الناس نتيجة للمخالفة لبعض ما ترضاه الفطرة السليمة.

الإيمان بالله في مواجهة الاكتئاب

للإيمان بالله قوى خفية لعلاج الأمراض النفسية؛ لكون المؤمن يثق في الخالق، فيجد الملجأ من الأزمات التي تواجهه بسبب ضغوط الحياة،

بدأ استخدامه في روما عام 1938م ليكون وسيلة علاجية للأمراض النفسية، وخاصة حالات الاكتئاب التي فيها احتمالية الإقدام على الانتحار والتي لا تستجيب لوسائل العلاج الأخرى.

وفي أمريكا يعالج به (50-100 ألف مريض سنوياً) على أن يتم تحت تأثير مخدر كلي.

### التنويم المغناطيسي

ويستخدم في بعض الحالات، حيث يتم الاعتماد على الإيحاء كوسيلة علاجية، كما يستخدم أسلوب الاسترخاء للتخلص من أعراض القلق والتوتر.

أيضاً يستخدم أسلوب العلاج المعرفي، وأسلوب علاج الأسرة، حيث يتم توجيه العلاج إلى أفراد الأسرة، وقد يحدث ذلك بصورة جماعية.

والعلاج الزوجي بمشاركة الزوجين معاً لحل الصراعات الأسرية والعاطفية والاقتصادية داخل نطاق الأسرة الواحدة.

**تقوية الوازع الديني واللجوء إلى الله  
والتمسك بالعقيدة من الأمور التي تفيد في  
علاج الاضطرابات النفسية**



﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس: 57).

والأحاديث النبوية التي تدفع إلى التخلص من مشاعر القلق والاكتئاب وتدعو إلى تحقيق اتزان النفس كثيرة، منها:

قوله (ﷺ) في الحديث «لا تغضب» (رواه البخاري)، وحديث «وأنتع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن» (رواه الترمذي).

وهذه خطوات بسيطة من شأنها تخفيف مشاعر القلق والاكتئاب بصورة عملية تؤدي إلى سكينه النفس.

فتقوية الوازع الديني، واللجوء إلى الله، والتمسك بالعقيدة من الأمور التي تقيده في علاج الاضطرابات النفسية.

يقول الله تعالى: ﴿وَمَا يُلْقِهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِهَا إِلَّا ذُو حُظٍّ عَظِيمٍ﴾ (فصلت: 35)، فالتوكل على الله والصبر والاستسلام للقضاء والقدر هو الأسلوب الأمثل لمواجهة صعوبات الحياة.

فالقرآن يضع حلولاً إيمانية لمواجهة أسباب الاكتئاب ﴿الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون﴾ (البقرة: 156 - 157).

### المنظور الإسلامي للشفاء النفسي

إن الالتزام بروح الدين والعقيدة في التعامل مع النفس ومع الآخرين، والرجوع إلى مرجعية الشريعة يؤدي إلى الشعور بالراحة النفسية في مواجهة مشاعر الذنب والاكتئاب.

والقرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة يرشدان المؤمنين إلى الخير والرشد

## الخاتمة

في مقابل الصورة القاتمة للاكتئاب تطالعنا آفاق رحبة للتغيير نحو الأفضل لمرضى الاكتئاب إذا ما توافرت المعلومات الكافية والإمكانات والفرص التدريبية للأطباء ومعاونيهم، وإذا ما تم استخدام الأدوية بصورة مقننة.

وإلى جانب ذلك والأهم هو فهم الإنسان العميق لنفسه، وما حوله، وأن يستخدم إرادته في التصدي بالعلم لكل شيء يمكن أن يعوّق مسيرته في الحياة.

وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية مبادرة لتوفير العلاج المناسب للاكتئاب في شتى أرجاء المعمورة من خلال تعزيز ما لدى البلدان من قدرات لوضع سياسات داعمة لتقديم الرعاية الصحية للمصابين، ونسأل الله أن يمن على الجميع بالصحة والعافية وراحة البال.







عرض : أحمد عادل

## الذكاء العاطفي

- عدد الصفحات: 365 صفحة
- طبعة : 2000 م
- ترجمة: ليلي الجبالي... (آداب إنجليزي 1957 م)
- مراجعة: محمد يونس

### الناشر

عالم المعرفة

(سلسلة كتب يصدرها المجلس الوطني  
للثقافة والفنون والآداب - الكويت)

## المؤلف

أ.د دانيال جولمان

طبيب نفسي شهير، وأحد أشهر علماء النفس

- ولد في «ستوكتون» بكاليفورنيا عام 1946م بالولايات المتحدة الأمريكية.
- وهو ابن فاي جولمان أستاذ علم الاجتماع بجامعة المحيط الهادي بالولايات المتحدة الأمريكية.
- حاصل على درجة الدكتوراه من جامعة «هارفارد» بأمريكا.
- يكتب لصحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية في علوم المخ وسلوكياته.
- كان كبير محرري مجلة «علم النفس اليوم»، وهي مجلة شهرية تصدر في أمريكا منذ العام 1967م.
- تنشر مقالاته في معظم الجرائد العالمية.
- تصدر كتابه «الذكاء العاطفي» قائمة أكثر الكتب مبيعاً على مدى عشرة أشهر في بريطانيا.

رجوع



يأتي هذا الكتاب في إطار الوقوف على أهمية الجانب العاطفي في حياة الإنسان، حيث حاول المؤلف على مدي خمسة أقسام في ستة عشر فصلاً تناول مفهوم الذكاء العاطفي، والدراسات العلمية التي تناولته، وأهميته.

ويحاول المؤلف في مقدمة الكتاب الإشارة إلى أنه: من خلال تكرار وانتشار حوادث «الإساءة العاطفية»، وغيرها من الجرائم الناشئة عن الحالة الانفعالية، يمكن الاستشهاد بأن الغضب أصبح عادة مزمنة في المجتمع، وبذلك أصبح بالإمكان قراءة مدى انتشار «الانحراف العاطفي» في الأرقام التي تعكس قفزة هائلة في حالات الاكتئاب التي يشهدها العالم أجمع. وفي مقابل ذلك، فإن هناك زيادة غير مسبوقه في الأبحاث والدراسات العلمية المتعلقة بعواطف الإنسان، وربما تمثلت النتائج الأكثر إثارة لتلك الأبحاث في تلك اللوحات المصورة للمخ وهو يعمل، والتي أصبح إنجازها ممكناً بفضل وسائل وأساليب مبتكرة حديثاً، مثل: التكنولوجيات الجديدة لتصوير المخ، التي عن طريقها أصبح بالإمكان للمرة الأولى في تاريخ البشرية رؤية ما كان دائماً مصدر غموض شديد، بمعنى رؤية: كيف تعمل هذه المجموعة المعقدة من الخلايا في الأثناء التي نفكر فيها، أو نشعر، أو نتخيل، أو نحلم.

ولاشك أن هذا الفيض من البيانات العصبية البيولوجية يجعلنا نفهم بوضوح أكبر بكثير من أي وقت مضى: كيف تحركنا مراكز المخ الخاصة بالعاطفة، فنشعر بالغضب، أو نبكي بالدموع، وكيف توجه أجزاء المخ الأقدم، والتي تدفعنا إلى أن نخوض حرباً، أو إلى ممارسة مشاعر الحب إلى الأفضل أو إلى الأسوء، هذا الوضوح غير المسبوق فيما يتعلق بنشاط العمليات العاطفية في قوتها وضعفها يضع في بؤرة البحث العلمي ألواناً حديثة من العلاج لأزمتنا العاطفية الجماعية؛ ومن ثم فإن السؤال هو: كيف نسبغ الذكاء على عواطفنا، والتحضر على شوارعنا، والاهتمام والتعاطف على حياتنا المجتمعية؟

## مقدمة

## القسم الأول

### المخ الانفعالي

#### الفصل الأول

#### العواطف... لماذا؟

إن البيولوجيين الاجتماعيين يشيرون إلى تفوق القلب على العقل في اللحظات الحاسمة، فهم يقولون إن عواطفنا هي التي ترشدنا في مواجهة المآزق والمهام الجسيمة؛ لدرجة لا ينفع معها تركها للعقل وحده، مثل:

- مواجهة الأخطار.
- خسارة أو فقدان شيء أو شخص عزيز، وما يستتبع ذلك من حزن وألم.
- العمل بمثابة لتحقيق هدف ما على الرغم من الإحباط.

إن كل عاطفة من عواطفنا توفر استعداداً متميزاً للقيام بفعل ما، وكل منها يرشدنا إلى اتجاه أثبت فعالية للتعامل مع تحديات الحياة المتجددة؛ ولأن تلك المواقف اللانهائية تكررت مراراً على مدى تاريخنا التطوري؛ فقد تجلت القيمة البقائية للذخيرة العاطفية في أنها أصبحت منطبعة في الأعصاب كنزعات داخلية وغريزية للقلب الإنساني.

إن أي نظرة للطبيعة الإنسانية تتجاهل قوة تأثير العواطف هي نظرة ضيقة الأفق بشكل مؤسف، والواقع أن اسم «الجنس البشري»

ذاته أي الجنس المفكر، يعد تعبيراً خادعاً في ضوء الرؤية والفهم الجديدين لموقع العواطف في حياتنا اليومية، والذين يطرحهما العلم الآن، وكما علمتنا خبرات الحياة، فإن مشاعرنا غالباً ما تؤثر في كل صغيرة وكبيرة في حياتنا بأكثر مما يؤثر تفكيرنا عندما يتعلق الأمر بتشكيل مصائرنا وأفعالنا، ولقد غالينا كثيراً في التأكيد على قيمة وأهمية العقلانية البحتة التي يقيسها معامل الذكاء (IQ) في حياة الإنسان، وسواء كان هذا المقياس إلى الأفضل أو إلى الأسوأ؛ فلن يحقق الذكاء شيئاً لو تم كبح جماح العواطف.

وعند الحديث عن بواعث الفعل، فإن كل الانفعالات في جوهرها هي دوافع لأفعالنا، أي أنها تعد بمثابة الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرسها التطور في كياننا الإنساني، على أن أصل كلمة (انفعال) جاء من الفعل اللاتيني «Moter» أي: «يتحرك»، أو التحرك بعيداً، في إشارة إلى أن كل انفعال يتضمن نزوعاً إلى القيام بفعل ما، هذه الانفعالات التي تقود إلى الأفعال نراها بوضوح أكثر عندما نشاهد الحيوانات أو الأطفال، وغالباً ما نجد خروجاً عن المألوف في الأفعال لمن بلغوا سن النضج أو التحضر في المملكة الحيوانية، عندما تتفصل العواطف عن رد الفعل الظاهري.

على الخطر المائل أمامه، حيث يختار الاستجابة المناسبة للقيام بها.

ومن التغيرات البيولوجية الأساسية في الشعور بالسعادة حدوث نشاط متزايد في مركز المخ يثبط المشاعر السلبية، مع تنمية الطاقة المتزايدة المتاحة في هذا المركز، فضلاً عن تهدئة كل ما يولد أفكاراً مؤرقة، ولا يحدث مع هذه التغيرات تحول فسيولوجي خاص يحول دون الهدوء الذي يجعل الجسم يشفى سريعاً من الإثارة البيولوجية الناتجة عن الانفعالات المزعجة، وهذه الحالة تحقق للجسم راحة عامة واستعداداً وحماسة للقيام بأي مهمة، وبذل أي جهد لتحقيق أهداف عظيمة ومتنوعة.

وفي حالة الحب والمشاعر الرقيقة والإشباع الجنسي: تستتبع جميعها إثارة الجهاز العصبي الباراسمبتاوي، وهو النقيض الفسيولوجي لحشد الجسم (الضرب أو الهرب) في حالة الغضب أو الخوف، أما النموذج الباراسمبتاوي الذي يطلق عليه الاستجابة المسترخية، فهو مجموعة من ردود الفعل تشمل الجسم كله، وتولد حالة من الهدوء والرضا، وتسهل التعاون مع الآخرين.

وفي حالة الدهشة: ترتفع الحواجب لتسمح بنظرة شاملة أوسع، وتسمح بدخول مزيد من الضوء إلى الشبكية، وهذا يوفر مزيداً

ويلعب كل انفعال في سجلنا العاطفي دوراً فريداً، كما توضحها البصمات البيولوجية المتميزة، وقد تمكن الباحثون اليوم بفضل الوسائل العلمية الجديدة بالغة التقدم التي استطاعت أن ترى الجسم والمخ بدقة، من خلال اكتشاف مزيد من تفاصيل الكيفية الفسيولوجية التي تجهز بها العاطفة الجسم بمختلف أنواع الاستجابات، فعلى سبيل المثال:

في حالة الغضب: يتدفق الدم إلى اليدين ليجعلهما قادرتين بصورة أسهل على القبض على سلاح أو ضرب عدو، وتتسارع ضربات القلب، وتتدفق دفقة من الهرمونات، مثل: هرمون «الأدرينالين»؛ فيتولد كم من الطاقة القوية الكافية للقيام بعمل عنيف.

كما أنه في حالة الخوف: يندفع الدم إلى أكبر العضلات حجماً، مثل: عضلات الساقين، فيسهل الهرب، ويصبح الوجه أبيض اللون شاحباً؛ لأن الدم يهرب منه، ويشعر الخائف بأن دمه يجري بارداً في عروقه، ويتجمد الجسم في الوقت نفسه، ولو للحظة واحدة، ربما ليسمح له بوقت يستطيع فيه تقدير ما إذا كان الاختفاء هو رد الفعل الأفضل، كما تثير دوائر المخ الكهربائية مراكز الانفعالات في الدماغ، فتبعث فيضاً من الهرمونات التي تجعل الجسم في حالة يقظة تامة، تسمح له بأن يكون على حافة الاستعداد للقيام بفعل ما، وتركيز انتباهه

الحساسية في نشاطه وقدراته، نجده يعزل نفسه في بيته، حيث يشعر بالأمان. هذه النزعات الفطرية البيولوجية تشكلها خبراتنا الحياتية وثقافتنا، فإذا فقدنا عزيزاً - على سبيل المثال - شعرنا بالحزن والألم، ولكن ما مظاهر هذا الحزن؟ وكيف نفصح عن عواطفنا؟ أو كيف نخفيها ولا نظهرها إلا في لحظات خاصة؟ هذا أو ذاك «تَقْوُّبُهُ» ثقافتنا التي تحدد من هم الذين نضعهم في فئة «الأعزاء» فنحزن لفراقهم.

من المعلومات حول ما حدث دون توقع آثار الدهشة، ويكشف حقيقة ما يجري بالضبط بما يساعد على اختيار أفضل فعل مناسب للموقف.

وثمة تماثل في العالم كله في التعبير عن الاشمئزاز: بالتماثل نفسه للرسالة التي تثيره كشيء كريه الطعم أو الرائحة أو ما شابه ذلك، يتمثل في تعبير الوجه، حيث تتحور الشفة العليا إلى جانب من الفم، بينما يتجمد الأنف قليلاً - كما لاحظ داروين - لغلغ ففتحتي الأنف ضد الرائحة الكريهة، أو حين لفظ طعام فاسد.

### من خلال تكرار وانتشار حوادث «الإساءة العاطفية»، وغيرها من الجرائم الناشئة عن الحالة الانفعالية، يمكن الاستشهاد بأن الغضب أصبح عادة مزمنة في المجتمع

ولا شك في أن الزمان الممتد لتاريخ التطور الذي تشكلت فيه تلك التفاعلات العاطفية، كان الواقع فيه أصعب مما يتحمله الجنس البشري بعد بدء التاريخ المدون، ذلك الزمن كان زمن موت الأطفال في سن الطفولة، وبقاء البالغين أحياناً إلى عمر الثلاثين، كانت الحيوانات الضارية في ذلك الزمن تستطيع أن تضرب في أي لحظة، وكانت تقلبات الأحوال البيئية بين الجفاف والفيضان تعني إما الموت جوعاً، أو البقاء على قيد الحياة. لكن مع ظهور الزراعة حتى في أكثر المجتمعات بدائية طرأ تغير كبير على التحديات التي تواجه بقاء

أما الوظيفة الرئيسية للحزن: فهي مساعدة الحزين على التوافق النفسي في حالة فقدان شخص عزيز، كأحد أقربائه، أو إصابته بخيبة أمل كبيرة، والحزن يؤدي إلى هبوط في الطاقة وفي الحماسة لممارسة الأنشطة الحياتية، خاصة في مجالات اللهو والترريح عن النفس، فيما يعمق تراجع النشاط والشعور بالحزن الذي يقترب من الاكتئاب، ويبطئ من عملية التمثيل الغذائي في الجسم.

هذا الانسحاب الذاتي يخلق فرصة التفجع على الفقيد، أو الشعور بالأمل المحيط، وما يترتب عليه في حياة الحزين أو الشديد



إلى أن الإشارات الحسية القادمة من العين أو الأذن تسير أولاً في «المخ» متجهة إلى «المهاد»، ثم تتجه عبر اتصال منفرد إلى «الأميغدالا»، ومن ثم تُخرج إشارة ثانية من «المهاد» لتستقر في «القشرة الجديدة»، أي العقل المفكر، هذا التفرع يسمح لـ «الأميغدالا» بأن يكون هو البادئ بالاستجابة، قبل استجابة القشرة الجديدة التي تفكر ملياً في المعلومات التي تصلها عبر مستويات عدة لدوائر المخ العصبية، قبل أن تدركها تماماً لتبدأ استجابتها لها.

ولا شك في أن ما توصل إليه «لودو» يعتبر ثورة في مجال فهم الحياة العاطفية؛ لأنه أول من عكف على دراسة المسارات العصبية للمشاعر التي تتجنب المرور على القشرة الجديدة، هذه المشاعر التي تسلك الطريق المباشر عبر «الأميغدالا» تتضمن أكثر مشاعرنا بدائية وقوة، وتفسر الدائرة الخاصة بها مدى قدرتها على شل تفكيرنا.

على أن النظرة التقليدية في علم الأعصاب كانت أن: العين والأذن وأعضاء الحواس الأخرى تنقل إشارات إلى «المهاد»، ومن هناك تتجه إلى مناطق تفسير الأحاسيس بالقشرة الجديدة؛ حيث تتجمع الإشارات معاً لتصبح الأشياء كما ندركها نحن، وتصنف الإشارات إلى معان لكي يتعرف «المخ» على كل شيء أدركه الإحساس.

البشر، وعندما ترسخ التقدم في العالم كله استمر التخفف من الضغوط القاسية التي كبحت نمو البشر من قبل، هذه الضغوط نفسها هي التي جعلت استجاباتنا الانفعالية لا تقدر قيمتها بثمن، ومع انحسار هذه الضغوط تضاءلت أيضاً أهمية بعض جوانب موروثاتنا الانفعالية لبقائنا، على حين أن الغضب الشديد في الماضي كان حاسماً لبقائنا، فإن مثل هذا الغضب من جانب شاب مسلح في الثلاثينيات من العمر يمكن أن تتجم عنه كارثة دموية.

**الانفعالات في جوهرها هي : دوافع لأفعالنا؛ أي أنها تعد بمثابة الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرسها التطور في كياننا الإنساني**

## الفصل الثاني

### تشریح النوبات الانفعالية

لاشك في أن ما يثير الفضول لفهم قوة العواطف وتأثيرها في حياتنا العقلية، تلك اللحظات المثيرة للمشاعر، والتي نندم عليها بعد أن ينقشع عنها غبار الانفعال ونتذكرها فيما بعد، ومن أكثر الاكتشافات قوة حول العواطف في العقد الأخير ذلك الاكتشاف الذي توصل إليه «جوزيف لودو»، وأظهر به كيف مُنحت منطقة «الأميغدالا» في «المخ» مركزاً متميزاً كحارس عاطفي قادر على القيام بتجنيد وظائف الدماغ، حيث توصل في بحثه

بينما يبين بحث آخر أننا في أول جزء من ألف جزء من الثانية من فهمنا لشيء ما؛ لا نكون غير واعين لهذا الفهم فقط، بل نقرر إذا كنا نحبه أم لا؛ إذ يوفر لنا «اللاوعي المعرفي» ليس فقط معرفة هوية ما نرى، بل رأينا فيه أيضاً، فعواطفنا لها عقل خاص بها، عقل يحمل أفكاراً مستقلة تماماً عن العقل المنطقي.

إن القفزة التي يقوم بها الإنسان في لحظات الخطر أثناء وعيه، أو أثناء حالة عدم الوعي الكاملة للنجاة من خطر محقق، هذا تماماً ناتج عن «الأميجدالا» التي تمد الإنسان بالقوة الدافعة له لأداء فعل في حالة الطوارئ، وفي أثناء اللحظات الحرجة، حتى قبل أن يسمح الوقت للقشرة الجديدة بالمخ بتسجيل ما يجري في الواقع بالكامل وتبين الحقائق؛ ذلك أن مسار الطوارئ من العين إلى الأذن، ثم إلى المهاد، ثم إلى «الأميجدالا» - يعد مساراً حاسماً؛ لأنه يوفر الوقت في حالة الطوارئ، عندما تكون الاستجابة للحظية مطلوبة، غير أن هذا المسار المنطلق من المهاد إلى «الأميجدالا» يحمل جزءاً صغيراً فقط من الرسائل الحسية.

أما الجانب الأعظم فيها، فإنه يمر عبر المسار الرئيسي إلى قشرة المخ الجديدة، ومن ثم لا يسجل سوى الإشارة الأولية في «الأميجدالا»، أو ما يكفي فقط للتحذير من خلال هذا المسار السريع.

ومعنى وجوده كانت النظرية القديمة تقول إن: الإشارات ترسل إلى المخ الحوفي، ومنه تخرج الاستجابة المناسبة داخل المخ وبقية أعضاء الجسم، وكان ذلك ما يعتقد بأنه السبيل الذي تعمل به الإشارات معظم الوقت، لكن «لودو» اكتشف حزمة صغيرة من الأعصاب تتجه مباشرة من المهاد إلى «الأميجدالا»؛ بالإضافة إلى تلك الأعصاب المتجهة عبر مسار الخلايا العصبية الأكبر إلى القشرة الجديدة، ويشبه هذا المسار الأصغر والأقصر ممراً خلفياً عصبياً يسمح لـ «الأميجدالا» باستقبال بعض مدخلات الأحاسيس مباشرة، والبدء في الاستجابة قبل أن تسجلها القشرة الجديدة كاملة.

وقد ألغى هذا الاكتشاف الجديد الفكرة التي تقول إن «الأميجدالا» يجب أن تعتمد اعتماداً كاملاً على الإشارات القادمة من القشرة الجديدة؛ لتشكل ردود أفعالها الانفعالية؛ فـ «الأميجدالا» تستطيع إثارة استجابة انفعالية من خلال ممر الطوارئ، حتى لو بدأت دائرة من ردود الفعل المتعكسة بين «الأميجدالا» والقشرة الجديدة؛ ومن ثم يمكن لـ «الأميجدالا» أن تجعلنا نقفز بالفعل، بينما تكون القشرة الجديدة الأبطأ قليلاً، وإن كانت أكثر إلماماً بالمعلومات بصدد الكشف عن خطتها الأكثر إحكاماً ودقة للاستجابة ورد الفعل.

أمام الخطر المتوقع، وكان من شأن هذه المساحة الزمنية الحاسمة المتناهية الصغر أن تتخذ حياة الثدييات الأولية بفضل مثل هذا الترتيب لمجموعة الدوائر العصبية في كل «مخ» للثدييات، بما فيه «دماغك»، و «دماغي».

والواقع أن هذا المسار يلعب دوراً محدوداً نسبياً في حياة البشر الذهنية، يقتصر في معظم الأحيان على الأزمات الانفعالية، في حين تتمحور حوله الحياة العقلية أو الذهنية لدى الطيور والأسماك والزواحف؛ لأن بقاءها على قيد الحياة يعتمد على تركيزها الدائم على اقتناص فريستها.

وكما أشار «لودو» قائلًا: «لست بحاجة إلى معرفة ما يحدث بالضبط، وكل ما تعرفه أن هذا الذي يحدث قد يكون أمرًا خطيرًا».

كما أن لهذا المسار العصبي المباشر فائدة كبيرة بالنسبة للزمن في الدماغ الذي يحسب بأجزاء من الألف ثانية؛ إذ نجد أن استجابة «الأميغدالا» في دماغ الفأر على مدرك حسي يمكن أن تتم في مدة زمنية قصيرة للغاية تصل إلى (12 جزءاً من الألف من الثانية)، ويستغرق مسار الرسالة من المهاد إلى القشرة الجديدة إلى «الأميغدالا» ضعف هذه المدة تقريباً، ويقوم العلماء اليوم بإجراء محاولات للوصول إلى المقاييس المماثلة في الدماغ البشري؛

**قد تبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة؛ إلا أن قدرًا أكبر من التأمل يذكرنا بأننا جميعًا غافلون عما شعرنا به تجاه شيء ما في الحقيقة، وقد أطلق علماء النفس مصطلح «ما بعد المعرفة» للإشارة إلى الوعي بعملية التفكير، كما أطلقوا مصطلح «ما بعد الانفعال» للإشارة إلى تأمل الإنسان لانفعالاته؛ إلا أن مصطلح «الوعي بالذات» يعد أفضل هذه المصطلحات للتعبير عن حالة الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان بما فيها من انفعالات**

وكما يقول «لودو»: «إن هذا المخ البدائي الصغير الذي كان لدى الثدييات هو الموجود الآن لدى الحيوانات غير الثديية.

إنه نظام يقدم وسيلة سريعة جداً لتغيير الانفعال، لكنها عملية سريعة كثيرة الأخطاء، فالخلية العصبية فيها سريعة بما يؤدي إلى عدم الدقة»،

ذلك أن المعدل التقديري الأولي لم يحدد ولم يضبط بعد، ومن زاوية التطور، فإن لهذا المسار المباشر قيمة عظيمة؛ إذ إنه يسمح باختيار استجابة سريعة تساعد على اختصار بعض الوقت الذي قد يصل إلى (أجزاء قليلة من الألف من الثانية) الحرجة من زمن رد الفعل

## القسم الثاني

### طبيعة الذكاء العاطفي

#### الفصل الثالث

#### عندما يخون الذكاء

يقف «هوارد جاردنر» العالم السيكلوجي بكلية التربية بجامعة «هارفارد» وراء مشروع تحليل القدرات والمواهب؛ ذلك أن الإسهام الأهم الوحيد للتعليم بالنسبة لنمو الطفل هو مساعدته على التوجه إلى مجال يناسب مواهبه، ويشعر فيه بالإشباع والتمكن. لقد افتقدنا تماماً هذه الرؤية، وبدلاً منها مازلنا نخضع كل فرد إلى نوع من الدراسة إذا نجح فيها، لن يكون في أحسن الأحوال أكثر من أستاذ في إحدى الكليات، كما أننا نكتفي بتقييم كل فرد وفقاً لما حققه في مسيرة حياته بهذا المستوى «المحدود من النجاح».

ثمة واجب علينا أن نقلل من الوقت الذي ننفقه في تحديد مستويات الأطفال، ونبذل وقتاً أطول في مساعدتهم على تحديد قدراتهم ومواهبهم الفطرية، ونقوم برعايتها وتمييزها، هناك مئات ومئات من سبل النجاح، وعديد من القدرات المختلفة التي ستساعدنا على تحقيق ذلك؛ فإذا كان هناك من يرى محدودية أساليب التفكير القديمة فيما يخص الذكاء، فإن «جاردنر» هو ذلك السيكلوجي الذي

وعدم الدقة المقترن بالسرعة أمر مفيد للسنجاب على سبيل المثال؛ حيث إنه يقفز هنا وهناك لالتزام الأمان، وذلك بالقفز بعيداً عند أول إشارة تحذره من توقع هجوم عدو ما، أو الاندفاع نحو شيء يدرك أنه طعام يصلح له، أما في حالة حياة البشر الانفعالية، فقد يؤدي عدم الدقة إلى نتائج كارثية في العلاقات بين بعضنا البعض؛ مادامت تعني بشكل مجازي قدرتنا على القفز بعيداً عن شيء ما، أو عن إنسان ما يسبب لنا ضرراً.

وترتكز الأخطاء الانفعالية البدائية على الشعور قبل ارتكازها على التفكير، وهي ما يطلق عليها «لودو» اسم (انفعال ما قبل الإدراك)؛ إنها رد فعل على معلومات مجزأة تأتي عن طريق الحس، ولم تنتظم وتتكامل تماماً في شيء مدرك، وشكل أولي جداً من المعلومات الحسية تشبه على المستوى العصبي ملكة التعرف على اللحن الموسيقي بمجرد سماع الأجزاء الأولى فيه، فإذا شعرت «الأميغدالا» بظهور المدخل الحسي يصل سريعاً إلى نتيجة تحفز على ردود أفعال قبل أن يكون هناك حدث مؤكد.

وليس من المدهش كثيراً أن بصيرتنا يكاد يصيبها العمى تماماً عندما تتفجر انفعالاتنا وتستبد بنا، فقد يكون رد فعل «الأميغدالا» انفعالاً من الغضب أو الخوف، قبل أن تعرف القشرة الدماغية ما الذي يجري تماماً؛ لأن هذا الانفعال الأولي غير الناضج أثير بصورة مستقلة قبل وصوله إلى مستوى التفكير.

الحركي التي تتبدى في انسيابية حركة الجسم في الموسيقى والرقص.

كما أن هناك وجهين آخرين للذكاء خارج القائمة يطلق عليهما «جاردنر» اسم (الذكاء الشخصي)، وهو ذكاء العلاقات المتداخلة المتبادلة بين الناس، مثل: القدرة على النفاذ النفسي الذي ينبعث من البصيرة العبقرية، أو الإحساس بالرضا الداخلي المنبعث من تناغم حياة الفرد مع مشاعره الحقيقية، ذلك الذكاء «المتعدد»

أوضح أن أيام ازدهار اختبارات معامل الذكاء كانت خلال الحرب العالمية الأولى، عندما تم تصنيف مليونان من الأمريكيين باستخدام القلم والورقة والأرقام لاختبار معامل الذكاء (I.Q)، وظل هذا الاتجاه على مدى عقود. وقد سماه «جاردنر» (طريقة معامل الذكاء في التفكير)، أي أن الناس إما أذكىء، وإما عكس ذلك؛ حيث إنهم ولدوا إما أذكىء وإما عكس ذلك، ولا يستطيع أحد أن يغيرهم، وأسلوب التفكير هذا هو الشائع والمتغلغل في المجتمع.

**منذ عصر «أفلاطون»، ظل الإحساس بتفوق النفس وقدرتها على مواجهة العواصف العاطفية الناتجة عن ضربات القدر بدلاً من الاستسلام لها؛ فضيلة وموضع تقدير وإشادة دائم؛ حتى لا تملكنا العواطف العاصفة، وحتى لا نصبح عبيداً للعاطفة**

ذو الأصناف أو النماذج السبعة، والواقع أن نموذج «جاردنر» يشق طريقاً أبعد من المفهوم الشائع لمعامل الذكاء (IQ) بوصفه عاملاً وحيداً ثابتاً.

كما يعترف «جاردنر» بأن هناك سبعة نماذج أو مداخل للذكاء تعد بمثابة الرقم التقديري بالنسبة لأنواع الذكاء الكثيرة؛ ذلك أنه لا يوجد عدد سحري لتعدد مواهب الإنسان، ولا شك في أن هذه الرؤية التعددية للذكاء تقدم صورة أكثر ثراءً لقدرة الطفل وإمكانات نجاحه أكثر من معيار معامل الذكاء، على أن نظرية «جاردنر» حول تعدد أنواع الذكاء أخذت تتطور

إلا أن كتاب «جاردنر» بعنوان (أطر العقل) الذي صدر عام 1983م، كان بمثابة البيان الرسمي الذي يدحض فكرة (معامل الذكاء)؛ حيث أورد في كتابه أنه: ليس هناك وحدة كلية من نوع واحد من الذكاء تعتبر عامل النجاح الحاسم في الحياة، ولكن يوجد تدرجات عريضة تشمل أنواعاً من الذكاء تضم سبعة مداخل متنوعة، وتشمل قائمة الذكاء عند «جاردنر» النوعين الأكاديميين العاديين: البراعة اللفظية، والبراعة الرياضية المنطقية: التي تشمل البراعة في إدراك الحيز، مثل أعمال الفنان المعماري، أو في عبقرية الإحساس

## الفصل الرابع

### اعرف نفسك

قد تبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة إلا أن قدرًا أكبر من التأمل والتفكير يذكرنا بأننا جميعًا غافلون عما شعرنا به تجاه شيء ما في الحقيقة، أو يوقظ فينا هذه المشاعر فيما بعد، وقد أطلق علماء النفس مصطلح (ما بعد المعرفة) ليشير إلى الوعي بعملية التفكير، كما أطلقوا مصطلح: (ما بعد الانفعال) ليشير إلى تأمل الإنسان لانفعالاته؛ إلا أن مصطلح (الوعي بالذات) يعد أفضل؛ حيث يشير إلى الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان، ومن خلال ذلك الوعي التأملي للنفس، يقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما فيها من انفعالات.

وبإيجاز، فإن (الوعي الذاتي) يعني:

أن نكون مدركين لحالتنا النفسية وتفكيرنا بالنسبة لهذه الحالة النفسية ذاتها؛ ولا شك في أن الوعي بأنفسنا أمر جوهري للبصيرة النفسية، أي تلك المقدرة الذهنية التي تعززها معظم عمليات العلاج النفسي، على أن العالم النفسي الشهير «سيجموند فرويد» هو العالم الذي تمكن من رسم خريطة ديناميات النفس الإنسانية الخفية، وقد أوضح أن حياتنا العاطفية في معظمها حياة لا شعورية، أي أنها عبارة عن مشاعر تتحرك بداخلنا ولا تتخطى

مع مرور الوقت، كما لاحظ «جاردنر» أن أساس الذكاء في العلاقات بين البشر يشمل القدرة على التمييز والاستجابة الملائمة للحالات النفسية والأمزجة والميول والرغبات الخاصة بالآخرين، فمفتاح معرفة الذات في ذكاء العلاقات الشخصية هو التعرف على المشاعر الخاصة، والقدرة على التمييز بينها، والاعتماد عليها لتوجيه السلوك.

وعلى الرغم من أن هناك متسعًا في الوصف الذي قدمه «جاردنر» لأنواع الذكاء الشخصي للتبصر بالدور الذي تلعبه العواطف، وقدرة هذا الذكاء على التعامل معها، فإننا نلاحظ أن «جاردنر» والفريق العامل معه لم يتوصلوا إلى لب القضية الذي يحتاج إلى إيضاح، وهو أن الانفعالات والعواطف يمكن أن تتصف بالذكاء.

فنموذج الأشخاص ذوو معامل الذكاء المرتفع على المقاييس التي لا تعتمد الذكاء العاطفي ضمن مقاييسها كانوا أشبه بالمتقف الذي يتمتع بالذكاء الفكري، لكنه عاجز في عالمه الشخصي الاجتماعي، على أن هذه النظرة قد تبدو موهلة في المبالغة؛ ذلك أننا جميعًا بالفعل نجمع في شخصياتنا بين معامل الذكاء التقليدي المعرفي، وبين الذكاء العاطفي بدرجات متفاوتة.

**يقوم التعاطف على أساس الوعي الذاتي؛  
فبقدر ما نكون قادرين على تقبل  
مشاعرنا وإدراكها، نكون قادرين على  
قراءة مشاعر الآخرين**



بداخلنا، فعلى سبيل المثال: (شخص ما أزعجه لقاء وقح وغير متوقع في ساعة مبكرة من النهار)، هذا اللقاء جعله يعيش في حالة نكد استمرت عدة ساعات، إلا أن ذلك اللقاء جعله على مدار ساعات أخرى تالية يتعامل بتحفظ وتحذّر وسرعة غضب دون أسباب وبشكل غير مبرر لكل من يقابلونه من الأشخاص الآخرين بشكل غير واعي ودون أن يقصد ذلك، ومع الوقت فإنه لا يكون منتبهاً لهذا التوتر المستمر؛ حتى يلفت نظره شخص آخر إلى ما ينتابه من حالة توتر فيشعر حينها بالاندهاش؛ ذلك بسبب سلوكه الذي كان منطلقاً من خارج حدود منطقة وعيه، لكن بمجرد أن يدخل رد الفعل منطقة وعيه يسجل في قشرة المخ، وعندئذ يمكنه تقييم الأمور من جديد، وبذلك يقرر التخلص من مشاعر ذلك الصباح؛ حيث يقوم بتغيير نظرتة إلى الأمور وتغيير حالته المزاجية كذلك، وبهذه الطريقة يكون الوعي العاطفي بالنفس هو الحجر البناء والجوهري التالي للذكاء العاطفي القادر على التخلص من المزاج المعتل.

**الطلاب الذين يعانون التوتر والغضب أو المكتئبون لا يمكنهم التعلم بشكل طبيعي، كما أن الأشخاص الذين تملكهم تلك الحالات لا يستطيعون استيعاب المعلومات بكفاءة، ولا يتمكنون من التعامل معها بصورة سليمة، وعندما يفرق العقل والتفكير في الانفعالات، تسحق القدرة الذهنية**

دائماً عتبة الوعي، وتأتي الدلائل التجريبية لهذه البديهية من خبرات تتعلق بالانفعالات اللاشعورية كالنتائج الجديرة بالملاحظة من أن الناس يولعون بأشياء معينة ولا يدركون أنهم قد سبق لهم رؤيتها من قبل؛ ذلك أن أي عاطفة يمكن أن تكون - بل غالباً ما تكون - عاطفة في اللاشعور.

وتحدث البدايات الفسيولوجية لانفعال ما؛ قبل أن يعي الإنسان الشعور ذاته، فعلى سبيل المثال: الأشخاص الذين يخافون من الثعابين، عندما تعرض عليهم صورتها، يكشف جهاز الإحساس على بشرتهم: خروج حبات العرق علامة على القلق، على الرغم من التظاهر بقولهم: إنهم لا يشعرون بالخوف؛ حيث يبين التعرق قلق هؤلاء الأشخاص، على الرغم من مرور صورة الثعابين أمامهم مروراً سريعاً جداً لدرجة عدم وجود أي فكرة شعورية عن هذا الذي رأوه بالفعل للتو، ومع استمرار هذه الإثارات الانفعالية لما قبل الوعي تصبح قوية إلى حد كاف للوعي بها، وفي اللحظة التي يسجل فيها هذا الانفعال من جانب القشرة الدماغية الأمامية.

إن العواطف الجياشة التي تكمن تحت عتبة وعينا تؤثر تأثيراً قوياً في الكيفية التي عن طريقها نتمكن من إدراك هذه العواطف بإحساسنا وتفاعل معنا، على الرغم من عدم وجود أي فكرة لدينا عن جيشان هذه العاطفة



## الفصل الخامس

### عبود العاطفة

منذ عصر «أفلاطون»؛ ظل الإحساس بتفوق النفس وقدرتها على مواجهة العواصف العاطفية الناتجة عن ضربات القدر بدلاً من الاستسلام لها، فضيلة وموضع تقدير وإشادة دائم؛ حتى لا تملكنا العواطف العاصفة، وحتى لا نصبح عبيدًا للعاطفة، وكانت الكلمة اليونانية التي تدل على هذه الفضيلة (سوفروزايم)، أي: الذكاء والانتباه في إدارة حياتنا؛ أي بمعنى: الاتزان في الانفعال والحكمة.

أما الرومان والكنيسة المسيحية القديمة؛ فقد أطلقوا عليها مصطلح (ضبط النفس)، أو (كبح جماح الإفراط في الانفعال)، ويرجع الهدف من كل ذلك إلى: تحقيق التوازن العاطفي، وليس قمع العاطفة؛ ذلك أن لكل شعور قيمته ودلالته؛ فالحياة التي تخلو من أي عاطفة تصبح أرضًا حيادية قاحلة ومملة وجامدة ومنقطعة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها، والمطلوب - كما لاحظ الفيلسوف «أرسطو» - انفعال يتناسب مع الظرف ذاته، فعندما يتم كبت الانفعال تمامًا، فإن ذلك سوف يؤدي إلى الفتور والعزلة، وعندما يخرج عن إطار الانضباط والسيطرة ويصبح بالغ

التطرف والإلحاح، فإنه يتحول إلى حالة مرضية، تحتاج إلى العلاج، مثل: الاكتئاب الذي يفضي في النهاية إلى الشلل، والقلق الساحق، والغضب الكاسح، والهيجان المجنون.

ولاشك في أن مفتاح سعادتنا العاطفية يكمن في ضبط انفعالاتنا المزعجة بصورة مستمرة ودائمة؛ لأن التطرف المتزايد والمكثف في العواطف سواء أكانت سلبية، أو إيجابية لفترات طويلة من الوقت تقضي على حالة الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي.

إن تركيب المخ يعني أننا لا يمكننا غالبًا السيطرة على انفعالاتنا متى جرفتنا، أو السيطرة على نوعية الانفعال، ولكننا نملك السيطرة على الوقت الذي يستغرقه هذا الانفعال؛ فالمسألة لا تنحصر في مختلف الانفعالات، مثل: الحزن، والقلق، والغضب؛ لأن هذه الحالات المزاجية تنتهي عادة مع الوقت والصبر، لكن إذا تصاعدت هذه الانفعالات بشدة، وعلى نحو مستمر متجاوزة الحد المناسب فإنها تتدرج حتى تصل إلى أقصى حدود الضيق إلى حالة قلق مزمنة، أو غضب غير محكوم، أو اكتئاب، فإذا ما وصلت الحالة إلى هذا الحد، هنا تتطلب مثل هذه الحالات العسيرة التدخل الطبي أو الإرشاد النفسي، أو كليهما معًا للشفاء منها.

## الفصل السادس

### القدرة على السيطرة

منطقية معقدة، على أن قشرة المخ الأمامية هي مكان (الذاكرة العاملة)، إنها نقطة التقاء المشاعر بالانفعالات، وعندما تكون الدائرة العصبية الحرفية التي تتجمع حولها قشرة المخ الأمامية واقعة تحت تأثير حالة الضيق الانفعالي، فإن هذه الحالة تؤثر في كفاءة (الذاكرة العاملة)، فلا نستطيع أن نفكر تفكيرًا سليمًا .

إن القلق يشل التفكير، وعلى سبيل المثال: فإن المهام المعقدة التي تتطلب قدرًا من تركيز التفكير، مثل: مهمة مراقبي الحركة الجوية يعاني من يعملون بها من قلق مزمن من أنهم سوف يفشلون في عملهم، وهذا القلق يمكن أن يؤثر في أدائهم، فالمصاب بالقلق يفشل في معظم الأحوال حتى لو حصل على درجات ممتازة في اختبارات الذكاء (IQ)؛ وذلك وفقًا لدراسة أجريت على طلاب متدربين لشغل وظيفة مراقب حركة جوية، فالقلق يتسبب في

لم يعد مدى التدخل الذي تصل إليه الانفعالات المزعجة في الحياة العاطفية، يمثل شيئًا جديدًا اليوم، بالنسبة للعلماء السيكولوجيين؛ فالطلاب الذين يعانون التوتر والغضب أو المكتئبون لا يمكنهم التعلم بشكل طبيعي، كما أن الأشخاص الذين تملكهم تلك الحالات لا يستطيعون استيعاب المعلومات بكفاءة، ولا يتمكنون من التعامل معها بصورة سليمة، وعندما يفرق العقل والتفكير في الانفعالات تسحق القدرة الذهنية التي أطلق عليها العلماء المعرفيون مصطلح (الذاكرة العاملة)، ويقصد بها قدرة العقل على الاحتفاظ بمعلومات بخصوص المهمة التي يقوم بها الإنسان، مثل: الأعداد التي تتكون منها أرقام التليفون، أو شيء معقد، مثل: الحبكة القصصية المعقدة التي يحاول أن ينسجها المؤلف .

**توصل الباحثون المعاصرون إلى أن الأمل والتفاؤل يمنحان الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة وسط القلق والأحزان؛ حيث يدفعانه إلى تحقيق النتائج الدراسية الجيدة، والنجاح الأكاديمي، وتحمل المهام الشاقة في الحياة بشكل عام**

إخفاق كل أنواع الأداء الأكاديمي، وقد تبين من عدة دراسات مختلفة وكثيرة أن كل من كانت لديه ميول أكثر من غيره للشعور بالقلق يكون أضعف في مستوى الأداء الأكاديمي، بغض النظر عن

والذاكرة العاملة هي الوظيفة التنفيذية في الحياة الذهنية دون منازع، والتي تجعل جميع الجهودات الفكرية الأخرى ممكنة، بداية من النطق بجملة واحدة إلى التعامل مع فرضية

درجات الاختبارات، أو متوسط نقاط الدرجات، أو الاختبارات الموحدة للمراحل المختلفة.

وقد توصل الباحثون المعاصرون إلى أن الأمل والتفاؤل يمنحان الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة وسط القلق والأحزان، حيث يدفعانه إلى تحقيق النتائج الدراسية الجيدة، والنجاح الأكاديمي، وتحمل المهام الشاقة في الحياة بشكل عام، على أن الأمل يعني من منظور الذكاء الاجتماعي أنك لن تستسلم للقلق الشامل، أو للموقف الانهزامي، أو للاكتئاب والنكسات والتحديات، كما أن التفاؤل بمفهوم الذكاء العاطفي هو موقف يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة، وفقدان الأمل، والإصابة بالاكتئاب في مواجهة مجريات الحياة القاسية.

وهناك ما يسمى بـ (البيولوجيا العصبية للتفوق): حيث أكد المئات من الرجال والنساء من مختلف المهن والتخصصات والمواهب أنهم يصلون في أعمالهم إلى لحظات (الذروة)، وبتعبيرهم: (تلك اللحظات التي تكون أنت نفسك في حالة نشوة تصل فيها إلى درجة تشعر معها كما لو أنك غير موجود تقريباً، هذا الوقت تصل إلى قمة الإبداع، حيث تتفوق على نفسك)، وقد أطلق العالم النفسي الشهير «ميهالي»، على تلك الحالة مصطلح (التدفق)؛ حيث يستغرق الإنسان في مشاعره وإبداعاته؛ حيث ذروة النجاح والتميز والإبداع، وتلك الحالة (التدفق) هي تماماً من مرادفات الذكاء العاطفي.

كما يتم تعريف حالة (تدفق المشاعر) بأنها: حالة من نسيان الذات، وهي حالة مضادة لحالة القلق، فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر، يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً، على أن المفارقة كذلك في أن كل من يصل إلى حالة التدفق العاطفي يستطيع أن يسيطر تماماً على ما يفعله، وتتأغم استجابته تماماً مع متطلبات العمل المتغيرة، ومن الوسائل المعينة على الوصول إلى حالة (التدفق): تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري؛ لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق.

ولأن الإنجازات الإبداعية تعتمد على حالة من الانغماس الذهني للفرد، فإن حالة (التدفق) شرط مسبق للوصول إلى التفوق في التعلم، فالطلبة الذين يصلون إلى حالة التدفق يكون تحصيلهم للمواد الدراسية أفضل كما يحققون أفضل النتائج بصرف النظر عن إمكاناتهم الكامنة وفقاً لمقياس الامتحانات النهائية.

ويتجاوب ذلك مع الفهم العام بأن: (التمكن) هو توجيه انفعالاتنا إلى غاية مثمرة، سواء كان ذلك عن طريق السيطرة على دوافعنا أو تنظيم حالاتنا المزاجية؛ لكي تساعدنا على التفكير بدلاً من إعاقته، دافعة إيانا للمقاومة، والقيام بمحاولات متكررة لمواجهة النكسات، أو إيجاد سبل للتوصل إلى حالة الاستغراق،

جميع ميادين الحياة ومجالاتها، كما أن انعدام التعاطف مع الآخرين له تأثير شديد أيضًا؛ فالنقص في مشاعر التعاطف يؤدي إلى الاضطرابات السيكوباتية الإجرامية.

**الأمل يعني من منظور الذكاء الاجتماعي؛ عدم الاستسلام للقلق الشامل، أو للموقف الانهزامي، أو للاكتئاب والنكسات والتحديات، كما أن التفاؤل بمفهوم الذكاء العاطفي، هو: موقف يجمي الناس من الوقوع في اللامبالاة، وفقدان الأمل، والإصابة بالاكتئاب في مواجهة الحياة القاسية**

وقد توصلت إحدى الدراسات العلمية حول التعاطف: إلى أن جذوره يمكن أن تغرس في الإنسان منذ الطفولة؛ فالأطفال واقعيًا يشعرون منذ اليوم الأول لولادتهم بالتوتر عند سماع طفل آخر يبكي، وهذا ما يعتبره البعض استجابة تمثل التمهيد المبكر للتعاطف. وقد وجد المختصون في علم نفس النمو أن الأطفال يشعرون بالانزعاج التعاطفي، حيث يكون رد فعلهم لما يزعج غيرهم، كما لو أنه إزعاج لهم، هذه المحاكاة الآلية كما تسمى هي المعنى الفني الأصلي لكلمة (التعاطف) أو (التقمص الوجداني)؛ فالتعاطف ينبع من المحاكاة لمعاناة الآخرين باستحضار مشاعر الآخر نفسها إلى داخل المتعاطف نفسه.

والانهماك في العمل، أو تدفق المشاعر، وصولاً إلى إنجاز أكثر فاعلية، وينم ذلك كله عما لانفعالاتنا من قدرة على توجيه جهودنا في اتجاه المزيد من الفاعلية.

## الفصل السابع

### جذور العاطفة

يقوم التعاطف على أساس الوعي الذاتي، فبقدر ما نكون قادرين على تقبل مشاعرنا وإدراكها؛ نكون قادرين على قراءة مشاعر الآخرين، ونحن نرى الأشخاص العاجزين عن التعبير عن مشاعرهم، أولئك المفتقدين لأي فكرة عما يشعرون به أنفسهم، نراهم في حالة ضياع كامل، فإذا طلب منهم معرفة مشاعر أي شخص آخر ممن يعيشون حولهم، نجدهم صمًا بكمًا عاطفيًا، والأشخاص غير الأسوياء أو المرضى الفاقدين للقدرة على التعبير عن مشاعرهم، ويشعرون بالارتباك إذا عبر الآخرون لهم عن مشاعرهم نحوهم.

وهذا الفشل في تسجيل مشاعر الطرف الآخر، هو أكبر نقطة ضعف في الذكاء العاطفي، بل هو فشل مأساوي في صميم معنى إنسانية الإنسان وعلاقة الألفة بين البشر؛ ذلك أن جذور العواطف تتبع من التوافق العاطفي، ومن القدرة على التعاطف، هذه المقدرة - أي إمكان التعرف على مشاعر الآخرين - تمارس في

## الفصل الثامن

### الفنون الاجتماعية

إن إحدى الكفاءات الاجتماعية تتمثل في الكيفية التي يعبر بها الناس عن مشاعرهم، ومدى نجاحهم أو فشلهم في التعبير عن هذه المشاعر، وهناك مصطلح أكاديمي في ذلك، وهو (قواعد التعبير)؛ للدلالة على تلك الأساليب التي يوجد اتفاق عام بين الناس على اللجوء إليها للتعبير عن مشاعرهم على نحو لائق. ثمة أنواع متعددة أساسية من قواعد التعبير، كما أننا نتعلم هذه القواعد في التعبير في وقت مبكر جدًا عن طريق التوجيهات الواضحة التي تقدم إلينا، كما أننا نستطيع أن ننقل هذه القواعد إلى الأطفال، من خلال القدوة وتقديم النموذج؛ لأن الأطفال يتعلمون هذه التصرفات عن طريق تقليد ما يفعله الآخرون، خاصة الكبار.

#### وعند تعليم الأطفال العواطف:

فإن الانفعالات تكون وسيلة، ورسالة في الوقت ذاته، وهذه العادات في التعبير عن العواطف هي أكثر من مجرد جزء من قاموس الآداب الاجتماعية؛ لأنها تكرر عندنا: كيف تترك مشاعرنا وقعها على الآخرين، واتباع هذه العادات بشكل جيد يجعلك تترك أفضل أثر ممكن؛ وإذا كان أداء الإنسان في هذا الصدد سيئًا؛ فإن هذا يفضي إلى حالة من الاضطراب العاطفي.

كما أكدت دراسات أخرى أن الإهمال العاطفي الذي يتعرض له الأطفال يتسبب في إطفاء ضوء التعاطف داخلهم تجاه الآخرين، ومن ثم يشب هؤلاء الأطفال على القسوة التي غالبًا ما يواجهون بها الآخرين.

إلا أن هناك من يرى من علماء النفس أن هناك شريحة من المجرمين الذين يفتقدون للتعاطف مصابون باضطرابات عقلية لا تمكنهم من فهم الكلمات الانفعالية إلا فهمًا ضحلًا، يمثل انعكاسًا لضعف حياتهم العاطفية، فالقسوة عند المضطربين عقليًا، تتركز جزئيًا على أساس نموذج فسيولوجي آخر وهو يعود إلى عدم الانتظام في وظائف «الأميغدالا» ووجود خلل في وصلتها بالدوائر العصبية، فعندما يتعرض هؤلاء إلى صدمة كهربائية، لا يبدو عليهم أي علامة من علامات الخوف استجابة لهذه الصدمة، كما يحدث مع الأشخاص الطبيعيين الذين يعرفون معنى خبرة الألم، فهؤلاء المضطربون عقليًا لا يثير توقع الألم عندهم أي دفقة من القلق، كما أنهم يفتقدون الاهتمام بما ينتظرهم في المستقبل من عقاب على ما يرتكبونه من جرائم؛ ولأنهم لا يشعرون بالخوف؛ فقد تجردوا تمامًا من أي تعاطف مع الآخرين، أو رحمة بضحاياهم، وما يسببونه لهم من خوف وعذاب.

(ضابط الإيقاع)، أو (عامل الزمن)؛ ذلك أن الطرف الأقوى تأثيراً وجاذبية هو الذي يتحدث أكثر من الطرف الآخر الذي يكتفي بالنظر إليه، وهذا ما يعني تماماً الجملة الشهيرة: (لقد وضعهم في قبضة يده)؛ ذلك أن الجذب العاطفي هو جوهر التأثير.

ونحن نرى درجة الصلة العاطفية التي يشعر بها الناس، من خلال مدى تناسق حركات أجسامهم عندما يتحدثون، هذا التوافق في الأمزجة والتناسق والتآلف هو مؤشر الانسجام والتناغم فيما بينهم دون أن يدركوا ذلك؛ فعلى سبيل المثال: كثيراً ما نرى شخصاً يهز رأسه عندما تصدر إشارة عن آخر، وهكذا.

**صاغ الطب رسالته تاريخياً في المجتمع المعاصر على أساس: علاج المرض أو العلة البدنية دون الاهتمام بخبرة المريض بحالته المرضية؛ ومع مجازاة المرضى لنظرة الأطباء للمشكلة، يشتركون معهم في مؤامرة تجاهل ردود الفعل الانفعالية لديهم تجاه مرضهم، وإهمال هذه الانفعالات باعتبارها أمراً منقطع الصلة بمرضهم، ويتعزز هذا الموقف بالنموذج العلاجي الذي يستبعد كلية فكرة أن للعقل تأثيراً في الجسد نتيجة لذلك**

على أن العلماء قد توصلوا إلى مبادئ الذكاء الاجتماعي، أي مكونات الذكاء المتفاعل بين الأفراد، وتشمل القدرات الأربعة:

- تنظيم المجموعات: وهي مهارة لازمة للقائد؛ حيث يبدأ بتنسيق جهود مجموعة مشتركة من الأفراد، وهذه هي القدرة العقلية التي يتمتع بها الرؤساء، والعسكريون، والمخرجون، المؤثرون في العاملين معهم؛ مما يمكنهم من أخذ زمام القيادة ولعب دور القائد.

- الحلول التفاوضية: وهي موهبة الوسيط الذي يستطيع أن يمنع نشوب المنازعات، أو يستطيع إيجاد الحلول الناجعة للنزاعات التي تتشب بالفعل.

ويبدو أن هذا التزامن يسهل إرسال واستقبال الأمزجة النفسية، حتى لو كانت حالات سلبية.

ونستطيع أن نقول بإيجاز:

إن التوافق في الأمزجة هو جوهر علاقة الألفة، كما أن أحد العوامل المؤثرة في التفاعل بين الناس هو مدى الدقة التي يتم بها هذا التزامن العاطفي فيما بينهم.

إن توافق الانفعالات في التفاعل بين البشر علامة على عمق تمكن الإنسان على المستوى العاطفي. إنها القدرة على استشفاف الحالة المزاجية لدى الآخر، هذه القوة في تحديد الصفة العاطفية تماثل ما يسمى في علم البيولوجيا



وخطير من العنف، ومن ثم أصبح الذكاء العاطفي سبيلاً أساسياً لحماية الزوجات من الانهيار، فالذي يحمي الزوجات من الانهيار والطلاق هو الذكاء العاطفي الذي يشترك في رعايته كل من الزوجين، وبالتالي تتحسن فرص نجاح العلاقة بينهما، ومن هذه المهارات العاطفية: القدرة على تهدئة النفس، والقدرة على تهدئة الطرف الآخر من خلال الإنصات وإظهار التعاطف.

وأخيراً لا شيء غير الاحترام والحب يمكن أن يجرد الزوجين الحميمين من العداوة.

وثمة وسيلة فعالة لمنع تصعيد العراك، وهي: أن تجعل شريكك يعرف مقدرتك على رؤية الأشياء من المنظور الآخر، وأن يقتنع بأن هذا المنظور له وجهته حتى لو رفض عقله الموافقة عليه، كما أن هناك وسيلة أخرى، هي: أن تتحمل المسؤولية، أو حتى تعتذر إذا رأيت أنك أخطأت؛ ذلك أن أقل قدر من تأييدك للطرف الآخر معناه أنك تنصت إليه، وتسلم بصدق العواطف التي يعبر عنها، وبذلك ينتهي جزء بالغ الأهمية من أسباب انهيار العلاقات بين الأزواج «الأعداء الحميمين».

## الفصل العاشر

### التحكم بالعاطفة

أجريت دراسة على نجوم الأداء العاملين في معامل بيت الخبرة العالمي الشهير، ومن المعروف أن

هؤلاء الوسطاء لديهم القدرة على عقد الصفقات، والتحكيم، والدبلوماسية.

- العلاقات الشخصية: وهي موهبة التعاطف والتواصل والتعرف على مشاعر الآخرين واهتماماتهم بصورة مناسبة. إنها باختصار فن العلاقات بين البشر.

- التحليل الاجتماعي: ويقصد بها القدرة على اكتشاف مشاعر الآخرين ببصيرة نافذة، ومعرفة اهتماماتهم ودوافعهم، ومن ثم التحليل الاجتماعي.

أما إذا اجتمعت هذه المهارات معاً؛ فإنها سوف تشكل المكونات الضرورية للجاذبية والذكاء والنجاح الاجتماعي، وهذه القدرات على صعيد التفاعل بين الناس من شأنها أن تتبني على أنواع أخرى من الذكاء العاطفي؛ فالأشخاص الذين يتركون انطباعاً اجتماعياً ممتازاً، لديهم خبرة ممتازة في إظهار انطباعهم العاطفي، إنهم المتغامون مع ردود أفعال الناس، ومن ثم فإنهم قادرون على مواصلة هذا التناغم بأدائهم الاجتماعي المنضبط.

## القسم الثالث

### الذكاء العاطفي في التطبيق

## الفصل التاسع

### الأعداء الحميمين

على صعيد الحياة اليومية، فقد وصلت كثير من النقاشات بين الزوجين إلى حد كبير



تقدير واقع المرضى النفسي والاجتماعي، ومن الممكن اليوم أن نقول علمياً إن هناك هامشاً من الفعالية الطبية، سواء في مجال الوقاية، أو العلاج، يمكن توفيره بعلاج حالة الناس الانفعالية، إلى جانب حالتهم الجسمية، لكن هذا لا يحدث بطبيعة الحال مع كل حالة أو موقف؛ وإذا نظرنا في بيانات مئات الحالات؛ فسنجد أن هناك دلائل متزايدة على أن العلاج يكون أنجع إذا أصبح التدخل العاطفي جزءاً ثابتاً من الرعاية الطبية بالنسبة للأمراض المستعصية.

لقد صاغ الطب رسالته تاريخياً في المجتمع المعاصر على أساس: علاج المرض أو العلة البدنية دون الاهتمام بخبرة المريض بحالته المرضية، ومع مجارة المرضى لنظرة الأطباء للمشكلة يشتركون معهم في مؤامرة تجاهل ردود الفعل الانفعالية لديهم تجاه مرضهم، وإهمال هذه الانفعالات باعتبارها أمراً منقطع الصلة بمرضهم، ويتعزز هذا الموقف بالنموذج العلاجي الذي يستبعد كلية فكرة أن للعقل تأثيراً في الجسد نتيجة لذلك.

والمجال الذي يدرس ذلك هو:

(علم المناعة النفسية العصبية)، وهو مجال من المجالات الرائدة في العلوم الطبية، وهذا الاسم ذاته يعلن عن الروابط بين الجوانب السيكولوجية (النفوس)، والعصبية (جهاز الغدد الصماء العصبي)، تلك الغدد التي تجمع بين الجهاز العصبي، والأجهزة الهرمونية والمناعة، أي الجهاز المناعي.

هذه المعامل تكون محتشدة بالمهندسين والعلماء الذين يمثلون أعلى مستوى في اختبارات الذكاء الأكاديمي، لكن من بين هذا الحشد الكبير يبرز عدد من المتميزين، بينما لا يرتقي الآخرون إلى أكثر من المستوى العادي، والعامل الكامن وراء الاختلاف بين هؤلاء النجوم ليس معامل الذكاء الأكاديمي إنما معامل الذكاء العاطفي، هذا لأن الذكاء العاطفي يجعلهم أكثر قدرة على تحفيز أنفسهم، وبناء شبكة خاصة بهم داخل الشبكة الأساسية.

ومع تزايد أهمية الخدمات التي تركز على المعرفة، وعلى رأس المال الفكري، فإن هناك اتجاهاً لدى كثير من الشركات إلى اللجوء إلى تحسين أسلوب عمل الموظفين العاملون بالشركة مستهدفين من هذه الخطوة أن تكون سبباً رئيسياً لزيادة وتنمية رأس المال الفكري أو الذهني للشركة، ولتحقيق تفوق حاسم في المنافسة، على أنه يتعين على الشركات أن تحسن أدائها في تنمية الذكاء العاطفي الجمعي بها، لكي تزدهر وتتمكن من الاستمرار والبقاء في أقل تقدير.

## الفصل الحادي عشر

### العقل والطب

فضلاً عن الجانب الإنساني في مجال رعاية الأطباء للمرضى تحت العلاج، يلزم أن يوضع في الاعتبار كجزء غير منفصل من العالم الطبي:

الأثر طويل الأمد؛ حيث توصلت نتائج دراسة طبية إلى أن معدل الوفيات زاد ثلاث مرات لدى من عاشوا حياة مليئة بالتوتر الانفعالي الشديد، بخلاف من عاشوا حياة هادئة. وهكذا تراكمت الشواهد التي تثبت تأثير الغضب، والقلق، والاكتئاب في سير العملية العلاجية، حتى أصبحا موضع اهتمام كبير.

وبالمقابل، فإن العواطف والانفعالات الإيجابية تساعد على الشفاء؛ حيث أثبتت الدراسات أن السعادة والضحك والتفاؤل يمكن أن يساعدوا في تغيير مجريات أخطر الأمراض.

## القسم الرابع

### الفرص المتاحة

## الفصل الثاني عشر

### بوتقة الأسرة

هناك تراجيديات عائلية يومية، من أمثلة:

التضارب في الأوامر والتوجيهات التي يصدرها كلا الأبوان لأطفالهما في الموضوع الواحد وفي الوقت نفسه، والتي كثيراً ما ينجم عنها شجاراً بين الأب والأم أمام الأبناء، مبني على تصميم كل منهما أن يطيع الابن أو الابنة أوامره وتوجيهاته ورغباته هو والمتعارضة مع شريكه؛ مما يجعل الأبناء يعانون الاضطراب والقلق ومشاعر الضياع والصراع وغيرها من

وقد وجد فريق من الباحثين أن المواد الحاملة للرسائل التي تعمل بشكل واسع في كل من المخ والجهاز المناعي تكون أكثر كثافة في المناطق العصبية التي تنظم الانفعالات، كما أن هناك أدلة قوية تبرهن على وجود سبيل فيزيقي مباشر يسمح للعواطف بالتأثير في الجهاز المناعي، فقد لاحظ أن للعواطف تأثيراً قوياً في الجهاز العصبي الذاتي، ينظم كل شيء، بدءاً من مقدار إفراز الأنسولين حتى مستويات ضغط الدم، على أن هناك نقطة التقاء يتحدث عندها الجهاز العصبي الذاتي حديثاً مباشراً مع الخلايا الليمفاوية، وكذلك الخلايا البلعمية وهي من خلايا جهاز المناعة.

وهذه النتائج نتائج ثورية؛ حيث أثبتت أن الخلايا المناعية هدف للرسائل الآتية من الأعصاب. وباختصار، فإن الجهاز العصبي لا يرتبط فقط بالجهاز المناعي، فهو أساسي كذلك لعمل الجهاز المناعي الصحيح.

كما ترتبط العواطف بالجهاز المناعي من خلال أثر الهرمونات التي تفرز تحت ضغط التوتر ولها أثر شديد في الخلايا المناعية، فعندما تزداد نسبة هذه الهرمونات التي يفرزها الجسم أثناء التوتر، فإن عمل الخلايا المناعية يكون أبطأ؛ فالتوتر يقلل المقاومة المناعية، على الأقل بشكل مؤقت، أما في حال ظل التوتر مستمراً ومكثفاً وقوياً فقد يصبح

ومع قياس معامل الذكاء (IQ) بصورة منتظمة؛ حقق الأطفال الذين وجدوا سندًا عاطفيًا من آبائهم درجات أعلى في الرياضيات والقراءة؛ وهكذا نجد أن ثمن ما يحققه الأطفال أبناء الآباء ذوي الخبرة العاطفية له من الميزات ما يتجاوز نطاق الذكاء العاطفي.

المشاعر السلبية التي تلقي آثارها الوخيمة ومخاطرها على أصابتهم بالأمراض النفسية لاحقًا، وحتى يكون الأبوان سندًا حقيقيًا لأبنائهم ينبغي عليهم أنفسهم أن يكونوا متمكنين من مبادئ الذكاء العاطفي، فمثل هؤلاء الآباء يقدمون الدعم العاطفي المناسب في الوقت المناسب لأبنائهم؛ مما يجعل هؤلاء

**يصبح الذكاء العاطفي سبيلًا أساسيًا لحماية الزيجات من الانهيار، فالذي يحمي الزيجات من الانهيار والطلاق، هو: الذكاء العاطفي الذي يشترك في رعايته كل من الزوجين، وبالتالي تتحسن فرص نجاح العلاقة بينهما، ومن هذه المهارات العاطفية: القدرة على تهدئة النفس، والقدرة على تهدئة الطرف الآخر من خلال الإنصات وإظهار التعاطف**

### الفصل الثالث عشر

#### الصدمة وإعادة التعلم العاطفي

تبدو الأعراض الرئيسية لمرض (اضطراب ما بعد الصدمة) مأساوية في كثير من الحالات على أن لب هذه الأعراض تتمثل في:

مهاجمة ذكريات الحدث الرئيسي للعقل والوجدان؛ حيث يظل المشهد بصوته ورائحته وكل الانفعالات المصاحبة له حاضرة في الإدراك الحسي، ويصف علماء الأعصاب عن تلك اللحظة المفزعة: إنها ذكريات تلهب الدائرة العصبية المسؤولة عن الانفعالات، وتمثل في الواقع ذروة إثارة «الأميغدالا»؛ فتدفع ذكريات

الأطفال أفضل من أقرانهم الذين لم يتلقوا مثل هذا النوع من الدعم؛ فهم يكونون أكثر تعاطفًا وإيجابية، وأقل توترًا، وأكثر فعالية في التخفيف عن أنفسهم عندما يتوترون.

كما أنهم على الصعيد البيولوجي أكثر استرخاءً، ومستويات هرمونات التوتر لديهم أقل، وكذلك المؤشرات الفسيولوجية الأخرى الدالة على الإثارة العاطفية، كما أنهم أكثر شعبية ومحبوبون، وأقل عدوانية أو وقاحة.

ومن ثم، نستطيع القول في النهاية إن فوائد الذكاء العاطفي فوائد معرفية؛ ذلك لأن قدرة هؤلاء الأطفال على الانتباه أفضل، ومن ثم هم أكثر فعالية في درجة التعلم،

عقله بحادث مرعب تعرض له من قبل، هذا لأن المنطقة الرئيسية في المخ هي التي تتعلم، وتحتفظ، وتتفاعل مع هذه الاستجابات المفزعة، وهي الدائرة بين «المهاد البصري»، و«الأميغدالا»، والفص الجبهي الأمامي، أي المسار الذي يتخذه انفلات الأعصاب، وعندما يتعلم أحدهم الخوف من شيء ما من خلال التعلم الشرطي؛ فإن الخوف يتلاشى عادة مع مرور الوقت.

يحدث هذا من خلال إعادة التعلم الطبيعي، وهذا مثلاً ما يحدث مع طفل اكتسب الخوف من الكلاب؛ بسبب أن كلباً ما قام بمطاردته على نحو أثار هلع، لكن هذا الطفل يستطيع التخلص من هذا الخوف من الكلاب تدريجياً عندما يزور أسرة جيرانه التي لديها كلب لطيف، ويقضي وقتاً ممتعاً يلعب مع الكلب.

ومن هذا المنطلق؛ فإن التخلص من الخوف يستلزم عملية تعليم نشطة، تتطلب ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: إعادة الإحساس بالأمان.

المرحلة الثانية: تذكر تفاصيل الصدمة والندم على الخسارة التي نجمت عنها.

المرحلة الثالثة: بناء حياة طبيعية من جديد.

وهكذا يستطيع المخ العاطفي تعلم أنه يجب عدم النظر للحياة على إنها إعادة تكرار لتلك الحادثة التي سببت الصدمة.

لحظة الصدمة التي مازالت باقية للاستمرار واقتحام الوعي، وهذه الظاهرة سمة مميزة لجميع الصدمات العاطفية، بما فيها المعاناة المتكررة من الإيذاء البدني في مرحلة الطفولة، وقد يستمر الفزع وما ينتج عنه من إفراط في الحذر في ذاكرة الإنسان طوال حياته ويظل ملازمًا له.

إلا أن من وسائل مواجهة تلك الهجمات العقلية والنفسية المؤلمة الناجمة عن (اضطراب ما بعد الصدمة)، هي:

- إعادة التعلم العاطفي؛ فمما لا شك فيه أن هذه الذكريات المثيرة للصدمة تظل راسخة في وظيفة المخ؛ لأنها تتدخل في عمليات التعلم اللاحقة، خاصة مع إعادة تعلم الاستجابات الأكثر طبيعية للأحداث المسببة للصدمة.

- وفي حالات الخوف المكتسب، مثل حالة (اضطراب ما بعد الصدمة)؛ حيث تنحرف آليات التعلم والذاكرة، وتلعب «الأميغدالا» مرة أخرى دور المنسق بين مناطق المخ المحرضة، لكن قشرة المخ تقوم بالدور الحاسم في التغلب على الخوف المكتسب.

على أن التعلم الشرطي للخوف عبارة أطلقها علماء النفس على العملية التي يتحول فيها شيء ما خال تمامًا من أي تهديد إلى شيء مخيف بالنسبة لشخص ما؛ لأنه ارتبط في

ولاشك في أن أكثر هذه الدروس تأثيرًا، ما يتلقاه الطفل من أبويه؛ فالآباء يفرسون مختلف العادات العاطفية، وهذا يعني تناغمهم ومعرفتهم باحتياجات الطفل العاطفية، وتدريبهم على التعاطف الوجداني مع الآخرين، أو استغراقهم في ذواتهم الأنانية، متجاهلين ما يزعج الطفل ويوتره، ويعاقبونه بالصراخ والضرب وفقًا لحالتهم المزاجية المتقلبة.

على أن العلاج السيكولوجي في معظمه يلعب دور المدرس العلاجي الخصوصي لما كان مشوهًا أو مفتقدًا تمامًا في فترة مبكرة من الحياة؛ لذلك يتحتم على الآباء فعل كل ما بوسعهم لتجنيب أطفالهم حاجتهم إلى العلاج، من خلال تقديم الدعم النفسي لهم، وإرشادهم لتنمية المهارات العاطفية الضرورية في المقام الأول.

**«دورات التعلم العاطفي» وسيلة مهمة في التربية الجيدة للأبناء؛ حيث تنقل إليهم دروسًا صغيرة لكنها مؤثرة، تصل إليهم بانتظام على مدى سنوات، وهذه الكيفية هي التي يتأصل فيها التعلم العاطفي**

## الفصل الرابع عشر

### الطبع ليس قدرًا محتومًا

يتمحور السؤال حول:

**كيف يمكننا تغيير الطبع من خلال استثمار**

**آليات الذكاء العاطفي؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل، يجب معرفة أنه:

من المنطقي أن يكون لكل مهارة من مهارات الذكاء العاطفي الأساسية فترات خاصة تمتد عبر سنوات في مرحلة الطفولة، تمثل كل فترة من هذه الفترات نافذة تساعد الطفل على غرس العادات العاطفية المفيدة، التي إذا فقدتها سيصبح من الصعوبة بمكان تقديم دروس تصحيحية في حياته لها فيما بعد، ومن المؤكد أن المخ يظل طبعًا مدى الحياة، ولكن ليس بالقدر المذهل ذاته في سن الطفولة، وينطوي كل نوع من التعلم على تغيير في المخ يقوي نقاط الاتصال التشابكية، وتبين التغيرات التي تحدث في مخ مرضى «الوسواس القهري» أن العادات قابلة للتطويع مدى العمر، بمساعدة وتعزيز بعض الجهود القوية حتى على المستوى العصبي، وما يحدث في المخ في حالة (اضطراب ما بعد الصدمة)، مماثل لكل التأثيرات المتكررة أو الخبرات العاطفية المكثفة التي تؤدي إلى الأفضل أو إلى الأسوأ.

التي ينشأ عنها أطفال عدوانيون ومتمرون ويسقطون في كثير من الأحيان في نفاق الإدمان والجريمة والانحراف.

هؤلاء الأطفال هم ضعفاء عاطفيًا، بمعنى أنهم سريعو التوتر، يشعرون بالغضب بسهولة، ومن ثم يدخلون في حالة من التشتت والاضطراب والتخبط في التفكير، ويقومون بأفعال متطرفة بهدف لفت الأنظار.

## الفصل السادس عشر

### تعليم العواطف

كان لدورات التعلم العاطفي التدريبية بعض الجذور التي تمتد إلى حركة التعليم الفعالة في حقبة الستينيات، وقتها كان الاعتقاد أن الدروس السيكلوجية والتحفيزية يمكنها أن يتقنها المتدربون بعمق أكبر إذا اشتملت على خبرة مباشرة أكثر من المفاهيم، وقد حولت حركة التعليم العاطفي مصطلح (التعليم المؤثر) إلى (تعليم التأثير ذاته).

وقد تبدو هذه المحاضرات من الوهلة الأولى لا أهمية لها، ولكنها مهمة في التربية الجيدة للأبناء؛ حيث تنقل إليهم دروسًا صغيرة لكنها مؤثرة، تصل إليهم بانتظام على مدى سنوات، وهذه الكيفية هي التي يتأصل فيها التعلم العاطفي؛ ذلك أن الخبرات التي تتكرر مرارًا، يقوم المخ بعكسها كمسارات قوية، تتحول إلى

## القسم الخامس

### محو الأمية العاطفية

## الفصل الخامس عشر

### ثمن الأمية العاطفية

تتمثل (الأمية العاطفية) في ضعف الدعم العاطفي النفسي الذي يتلقاه الأبناء من الآباء؛ بسبب عدم وعي الآباء بأهمية ذلك الدعم في حياة أبنائهم؛ فالأطفال الذين لا يتلقون دعمًا نفسيًا عاطفيًا مناسبًا من الآباء، غالبًا ما يفتقدون القدرة على السيطرة والتحكم في الانفعالات؛ فيلجؤون إلى العنف في حل المشكلات ومواجهة التوتر والقلق؛ مما ينشأ عن ذلك الكثير من الجرائم والحوادث المأساوية التي كان من الممكن تجنب حدوثها من خلال اتباع الطرق السلمية في حل المشكلات ومواجهة القلق.

وقد سبقت الإشارة إلى أن الأطفال الذين يتلقون دعمًا عاطفيًا مناسبًا من الآباء يسجلون تفوقًا واضحًا في مادتي الرياضيات والقراءة، وبالمقابل فإن أمية الوالدين العاطفية تتسبب في ضعف مستوى أبنائهم في مادتي الرياضيات والقراءة، وقد أدرك رجال التعليم المنزعجون منذ فترة طويلة من ضعف درجات بعض الطلاب في تلك المادتين الدراسيتين أن وراء ذلك عجزًا يتخذ أشكالًا مختلفة، وينذر بالخطر، وهو (الأمية العاطفية)،

العاطفي مواد مرتبطة بمرحلة مؤقتة، إلا أن نتائجها على الأطفال تعد أكثر أهمية للمستقبل عن أي وقت مضى.

عادات عصبية، يتم الرجوع إليها وقت التوتر والتهديد والإحباط وتلقى الإهانات، وبينما تبدو المواد اليومية التي تقدم في فصول التعلم

### الخاتمة

وبعد هذا العرض الموجز لمحتويات الكتاب، يمكن القول:

بأن قد المؤلف نجح في عرض فكرته الرئيسية، وهي التأكيد على أهمية الذكاء العاطفي في حياة الأفراد والمجتمعات؛ ذلك أن العواطف تتحكم بشكل واضح في السلوكيات، فإذا كانت تلك العواطف إيجابية كانت السلوكيات الناتجة عنها إيجابية، وإن كانت سلبية فإنها تتسبب في الكثير من السلوكيات التي تعود بالضرر النفسي والمادي على الأفراد والمجتمعات على حد سواء.

إلا أن المؤلف قد لجأ في سبيل عرض فكرته الرئيسية إلى سرد القصص والحكايات والنماذج، والإسهاب في ذلك، على نحو يجعل القارئ يشعر ببعض المعاناة في التقاط الأفكار الرئيسية للمادة العلمية على مدى فصول الكتاب الستة عشر.





