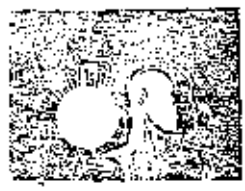

# المرض النفسي [1]



للاستاذ شكري شعشاعة باشا

ليست الحياة المثالية السعيدة فيما يملك الانسان ، وانما هي فيما يشعر . ولا هي كذلك فيما يعرف من أسرار المادة أو أسرار الكون ، وانما هي فيما يعرف من أسرار نفسه ، وانتم تعلمون بأنه استطاع أن يبلغ من المعرفة الجديدة بأسرار المادة ما يكاد يرفعه الى القمة من العلم ، ولكنه لم يستطع حتى الآن أن يبلغ من المعرفة بنفسه ما يزحزحه شيئاً عن شرته الحيوانية ، ذلك لأنه مازال يجدها في دربه فيطغى ، ويجدها في أعصابه فيضطرب ، وفي رأسه فتتخاذله الوساوس والشكوك ، بل لقد بلغ به طوره اليوم أن وجد لها من العلم أداة تزرع الموت في فضاء الله .

لذلك كان الحديث عن خوافي النفس البشرية من خير ما يؤدى للجيل في هذا العهد الحائر ، لعلنا نزداد معرفة بأنفسنا فنعالج مشاكلنا بالبصر والرفق ، أو لعلنا نكسب قوة عليها فلا نتركها تفسد علينا جمال الحياة .

وسبيل هذا الحديث أن اتكلم عن المرض النفسي ، وأعني به خافية الهواجس هذه التي يردها الدين الى النفس اللوامة ، أو إلى الشيطان ، ويردها علم النفس الى ما نسميه اليوم بالعقل الباطن .

تلم الهواجس بالانسان فتوسوس له بما لا يستطيع أن يظهر عليه أحداً ، وهو لو فعل لاستحيا في الغالب من نفسه ، أو لاحدث لنفسه ألواناً من الخصومات ، أو لاتهمه الناس

(١) محاضرة ألقيت في المنتدى العربي بعمان .

في عقله أو في دينه أو في تهذيبه ، ذلك لأنه تأمر بالسوء والفحشاء أكثر ما تأمر ، وتجري وراء الشر أكثر ما تجري ، وتبتغي متع الحياة أكثر ما تبتغي ، وتسوق الى الأثرة أكثر ما تسوق ، وتتجه الى الانفعال أكثر ما تتجه ، وقلما تنصف الآخرين أو تشعر مع الآخرين ، وإذا تأولت حادثة صبغته بالمكروه أو الحث عليه بالسوء .

تجري في وساوسنا ، تلك قد لا تهتم لمصلحتك أو تبالي ضميرك شيئاً ؛ وأحسبنا نقع على كثير من الأمثلة ونحن نشهد موسى الذين يستلمون لوحي أنفسهم فيجرمون أو يقامرون أو يتعاطون الوان المسكرات أو المخدرات والمكيفات ، أو يجرون وراء الشهوات وهم يعلمون بما وراء ذلك من الأذى يصيب العافية ويصيب السمعة كما يأتي على المال .

❖

حدثتني امرأة من الريف قالت : رأيت في صباي قطاً لنا يثب على شريحة من اللحم وأبي زجره عنها زجراً عنيفاً لم يؤثر فيه ، فقام في نفسي أن أصنع شيئاً يؤذيه ، واغتنمت غفلة من أهلي ، فأمسكت بالقط وصببت عليه من هذا السائل الذي في المصباح ثم أشعلته بعود من الثقاب ، فاذا اللهب يأخذ فيه وإذا هو يهرع الى « حاكورة » كنا نخرج اليها من البيت ، واتفق أن كان زرعها قد استوى ، فاتصل به اللهب وما أمكن اطفاؤه حتى كانت النار قد أتت عليه .

وتحدث اليّ رجل ، قال : « أشرفت يوماً على مهوى سحيق الى البحر ، فراعني من نفسي صوت هاجس يريدني أن أطير من مكاني ذاك الى المهوى ، وأسرعت فابتعدت عن موقفي وقتئذ ، وما زلت حتى الآن أعجب من أمر ذلك الهاجس » .

وهي تثير الشكوك والظنون والمخاوف ، تثيرها عقلية وتثيرها دينية أو خلقية ، ولا تقف عند حد يرعوي .

لما نزلت على النبي عليه الصلاة والسلام هذه الآية : « وإن تبدوا ما في أنفسكم أو تخفوه يحاسبكم به الله » اشتد ذلك على أصحابه ، فأتوه ثم جثوا على الركب فقالوا : « يا رسول الله : كلفنا من الاعمال ما نطيق : الصلاة والصيام والجهاد والصدقة . وقد أنزل الله عليك هذه الآية ولا نطيقها » وأذكر اني قرأت لأحد المفسرين انه كان من أثر هذا الرجوع من الصحابة إليه عليه السلام أن أنزل الله من بعد على نبيه هذه الآية : « لا يكلف الله نفساً إلا وسعها ، لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت » .

والهواجس عنيدة ملحفة رواغة لا يعييها حين تصدها عنك أن تأتيك من نافذة

أخرى أو بلون آخر من ألوان الاغراء ، أو أن تنتظر منك ساعة غفلة أو ساعة تعب أو يأس أو ضعف فتعاودك بوساوسها . والنظر الى نفسك اعتراك الاثرة ... الا تطلب التافل ، فتحدثك حديثها فتوقظ من نعمتها ما ... ويثير منك ما تثير ، وكم حاول الانسان أن يهرب من نفسه فما استطاع

حكمت عن شيخ من البدو انه قال : «اشتريت بندقية ما كنت قد استعملت من قبل فرأيت أن اختبر فعلها ، ونظرت فاذا رجل يسير على بعد كنت احسب لرمي البندقية أن يبلغه فوقع في نفسي أن أطلق عليه النار ولكني قاومت فتشاغلت ، ثم لم ألبث أن وجدتني انظر الى الرجل ثانية ، فاذا هو يكاد يغيب عن نظري ، وساعتئذ خيل الي أني أسمع صوتاً من نفسي يقول لي : اطلق النار فقد أوشكت الفرصة أن تضيع فاستجبت وما راعني حتى كان الرجل قد انكب على وجهه»

وتلم الهواجس أحياناً لكلمة عابرة أو لامر تافه أو معارضة هينة أو نظرة ناقدة فتحدث في التفكير انقلاباً قد يضيع معه الصواب ، وفي الاعصاب اضطراباً قد يذهب بالاتزان ، وفي النفس ثورة قد تعصف بالحب أو تعصف بالصداقة أو بالقربى فتجد نفسك وقد انقلبت انساناً آخر يكره من أحببت أو يحتقر من أجللت أو يريد الشر بالغالي العزيز.

وتتسامى الهواجس أحياناً فتحض على التماس الجاه أو الغنى أو الشهرة ، أو التفوق أو تحض على العلم أو الفن أو الرياضة بدنية أو روحانية وفي سبيل ذلك تحض على السهر والصبر وعلى اتخاذ الأداة والحيلة أو على المجازفة أو المناقشة أو المضاربة، وقد تسبق الزمان فتبتدع الأخيلة وتصطنع الأحلام وترسم الخطط للاماني العذاب تفتنا بها وتحلق لها ولا تعترف بالعسير أو المستحيل بوجود يقف دونها . وكم حققت خواطر الانسان المتسامية هذه من طموح ، وأحدثت للبشرية من عهود جديدة ثم كم أوجدت من اختراع أو أوصلت الى اكتشاف ما كان يرى فوق القدرة البشرية وان اجتمعت له الدنيا .

❖

لذلك كان هذا المرض النفسي شراً ليس في أطواره جميعاً فأنت تجد فيه الشر الكثير ، وتجد فيه مع ذلك شيئاً أو أشياء من الخير ، ولكنه على كل حال شيء شاق في الاكثر على النفس ، مقلق للراحة متعب للبدن ، وما أظن ذلك المؤرخ الذي ترجم حياة البشر في ثلاث كلمات : « ولدوا فتعذبوا فماتوا » قد قصد الى شيء آخر غير عذابنا بما نجده من

وساوس أنفسنا

وإذ تجيء هذا المؤرخ الى شاعرنا أبي العلاء نجده يقول : —

تعب كلها الحياة فما أعجب الا من راغب في ازدياد

ثم يشتط في السخر من دنيا البشر منه فيقول : —

ولقد زعمت لنا معاداً ثانياً ما كان أغنانا عن الحالين

ولكن الحياة لها وجه آخر جميل مشرق ، وانما يراه الذين يسخرون من وساوس أنفسهم ويخرجون بها عن أنانيتها الى عمل الخير يقدمونه الى الانسانية وهم يقولون مع القائل : —

أليس من الخسران أن لياليا تمر بلا نفع وتحسب من عمري ؟

والآن نصل إلى هذا السؤال : ما هي الهواجس في حقيقة أمرها ؟ هي ظاهرة حيوية غامضة كالحياة نفسها ، فهي نبضة من نبضاتها ، بل هي كالعقل أشد غموضاً من الحياة لأنها لون من ألوانه ، وفي وسعنا أن نعتبرها حركة من حركات المخ أو تعبيراً نفسياً لأشواق الغرائز .

ثم يخطر على البال سؤال آخر : كيف تلم الهواجس بالانسان ؟ ليس في مقدورنا أن نبلغ هذه السريرة ، فهي ما تزال خارج دائرة الضوء من العلم فيما أظن . ومع ذلك أرانى أتخيل الهواجس من عمل جهاز نفساني في منطقة الدماغ يعمل عمل التيار الكهربي فيرسل ما يريد ويستقبل ما يعرض له من الخارج . وأتخيل له أسلوبين يتحدث بهما ، فهو يجهش بالصورة المستمرة يوحي بها للمخيلة أو في المخيلة ، وحين لا تفي الصورة بالتعبير ، أو حين لا تكون هناك صورة كافية للتعبير ، يتحدث بالكلام الهامس يبلغه من مسالك غير الاذن فيما أتصور .

والسؤال الأخير : هل للهواجس من طب ؟ ليس من شيء هو أعصى — فيما أعلم — على ارادة الانسان من هواجس نفسه . ولقد مر بنا ما نزل بأصحاب النبي من الفزع عندما نزلت آية « وان تبدوا ما في أنفسكم أو تخفوه يحاسبكم به الله » . لذلك لا نطمع في أن نطب لها طباً شافياً ، وإنما سبيلنا في ذلك أن نشير الى ما نحسب فيه بعض العلاج أو محاولة العلاج .

عندما تكون الهواجس عقلية ، فلا أجد للمرء سبيلاً الا أن يرجع بها الى ما كانت منه في دائرة الفكر ، وإن تكن في المذاهب الفلسفية أو الدينية أو الصوفية . ولقد قرأت مرة لأحد المفكرين أنه كان يجد في نفسه هواجس شك في العدل الالهي ، ثم اتفق له أن وقف على مذهب الرجعة أو التناسخ فأبرأ هذا المذهب فكره من الشك . وقرأت للدكتور لنك العالم النفسي أنه كان ملحداً ثم هداه علم النفس فعاد الى الدين مؤمناً بأنه وسيلة الحياة الباسلة .

وحين لا يجد المرء ما يشفيه عند العلم او عند الفلسفة او سائر المذاهب والآراء ، فليس له بدّ من ان يصبر على ما يطوف برأسه الى أن يشفيه الزمان ان لم يفارق دنياه

❖

ولكن الأمر اعصى من ذلك كثيراً عندما تكون الهواجس خلقية ، ولعلّ الخير للمرء حيالها في ان يذكر انها في مستقرها منه شرّ يجب ألاّ يترك لسبيله ، وان اخطاء الدنيا انما تجيء في الغالب من الاصغاء اليها ، وان النجاة منها انما تكتب على قدر وجوهه بهما الى حكمة العقل ثم الى وحي الضمير .

يعجبني من الأمثال مثل تركي يقول : « فكّر مرتين وتكلم مرة واحدة » وما أرى لهذا المثل من معنى الا أن يقف الانسان من بدوات خواطره موقف الشك دائماً .

ثم أحسب الطب للمرء كذلك في أن يستشعر الخوف دائماً من مواقف الاستسلام للهواجس وليس الا عن خبرة وعن ألم وجيع كأن قول القائل :

« وصريع كل هوى صريع هوان »

وفوق ذلك علينا أن نرقب الهواجس في أساليبها وفي عملها ، فالالحاح دأبها ، ودأبها تهوين الأمور واستغلال ضعف الانسان ، وتمويه الأشياء بما يثير المخاوف ، لذلك كان على المرء أن يقاومها بمثل أساليبها ، فاذا ألحت عليه بهواها ألحّ هو بتصور العواقب ، وإذا طاردته من باب آخر أغلقته دونها . وفتح لها من أبواب الخير والبر باباً لعلها تشغف به ، وإذا فسرت حادثاً بمكر وسخر من تفسيرها ورد ما لم يقم عليه الدليل أو يسنده غير الظنون .

أما بعد فهذه معالجة لست أزعم انها جامعة ، وانما هي بصيص قد ينير السبيل امام الذين يريدون أن يحاسبوا أنفسهم .