

"تحذير"

لا أكتب هذه الكلمات بصفتي طبيبًا مُعالِجًا، بل شخصًا مرَّ بتجربة أليمة في صراعه النفسي مع العقل ولم يجد أي أسلحة أو أدوات ليستخدمها في هذه الحرب. شخصٌ قام العقلُ بالفتك فيه باكتئاب وقلق وهلع ووسواس قاهر وتشتت مزمن. هذا الكتاب هو نتاج تجربة مريرة، وفيه قواعد منهجي "العلاج الواقعي" وفيه ستجد طريقًا مباشرًا لتحرر نفسك من قبل شخص يعرف جيدًا ما تمر به من خلال التجربة. كم كنت أتمنى أن ما وُضع في هذا الكتاب كان يدرس في المدارس، أو أن أعود بالزمن لأقدمه لأبي وأبي لعلمهم يمدونني بالأسلحة الحقيقية التي أحتاجها لمواجهة العقل. أحذرك بكلِّ حبٍّ، أنك لن تعود كما كنت عليه حين تنهي القراءة، سينقشع ضباب الوهم الذي عشته وستعرف الطريق الحقيقي لتتحرر من كلِّ ألمٍ قاسيته في صراعك النفسي. وتذكر أنه رغم وعورة هذا الطريق لكنه سيأخذ بيدك إلى الحرية الحقيقية.

د. يوسف خالد حسن هو طبيب ومفكر حرٌّ اعتمد على المنهج التحليلي لاستعراض بواقعية ما يعانيه المرضى خلف أبواب العيادة بأسلوبه الشخصي التحليل النفسي الطبي الواقعي - وهو نتاج بحثه في العلاج السلوكي الإدراكي والتحليلي، وفي مجال الطب والطب النفسي، علم النفس والاجتماع والفلسفة.



أعمال
أخرى
للكاتب



تصميم الغلاف: محمود هشام



www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb

للتواصل مع الكاتب



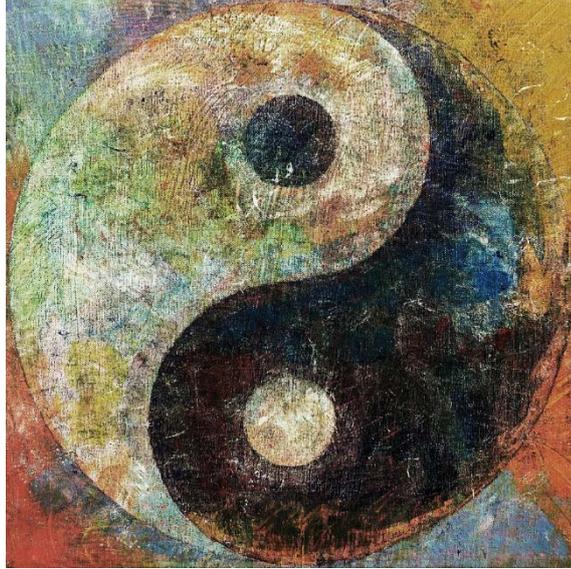
د. يوسف الحسني قوانين التحرر من الصراع النفسي

د. يوسف الحسني

قوانين التحرر من الصراع النفسي

القانون الأول: الوعي والإدراك.

- مفهوم الوعي وكيفية تشكُّله.
- مفهوم الإدراك وكيفية الوصول إليه.
- مواقف واقعية للمقارنة بين الواعي والمدرك.
- ضرورة الاتزان بين الوعي والإدراك.
- علاقة الاتزان بالتشافي من العقد النفسية.



By: "Michael creese"

الوعي والإدراك

ننبك أنك عميقٌ بينما الكل يطفو من السطحية، عميقٌ بينما الكل ينظر إلى الأمور نظرة عابرة وأنت تنوب بالتفاصيل.

— فيودور دوستويفسكي

يُعرّف الوعي بأنه القدرة على تحليل أمرٍ ما بشكلٍ شمولي والنظر بصورة عميقة ثلاثية الأبعاد له ولأسبابه ونتائجه.

فالوعي هو الجانب الناضج فينا، وكأنه شخصية مختلفة عمّا نظهر عليه بالواقع، وكأنه الأب الواعي الذي يعرف الطريق الذي يجب أن نسلكه، هو يمثل ما نريد أن نكون بالحقيقة وليس ما نحن عليه في الواقع.

وللوعي ثلاثة أنواع، فإمّا أن يكون:

- ذاتي: وعيك بماهية العقد، والنواقص، والاحتياجات، والمخاوف، والتعلّقات، والإدمانات والمكبوتات التي تسكنك. على سبيل المثال، أنا واع بكوني أعاني عقدة الاستحقاق وفي حاجة مفرطة إلى الحب، وخائف من التعلق وأحمل تعلقاً بشخصٍ متمادٍ، كما أنني مدمن للفت الانتباه وأملك كبتاً اتجاه أبي لأنه لم يعاملني بحبّ.
- وجودي: وعيك بطبيعة معتقداتك وتصوراتك عن الحياة والوجود -اجتماعية، عقائدية، علمية- ومراجعتها وتفحصها والبحث فيها.
- علاقات: وعيك بمدى عمق علاقاتك وحقيقتها كما هي وليس كما تتمنى.

ميزة الوعي أنه يمكن تكوينه بسهولة، فهو كالماء يمكن تشكيله بسرعة حسب الإناء الذي يوضع فيه، من خلال:

- الحوار مع الموجه أو الخبير في مجال ما- وهو أسرع طريق، قد تغنيك ساعة واحدة مع معلّم حقيقي عن مئات الساعات من البحث والدراسة والقراءة والتفكير، حيث أنه يملك وعياً يفوقك في هذا الشيء بمراحل ويعرف الطريق.
- إعادة تقييم سلوكياتك في نهاية اليوم في شتى المجالات ودراسة التجارب التي مررت بها وتحليلها بشكلٍ شمولي وتفصيلي.
- إعادة التساؤل في كل فكرة وشعور وسلوك، وضع حياتك تحت مجهر التحليل بشكل مستمر.
- القراءة التأملية في نقاط ضعفك.

في المقابل، يُعرّف الإدراك على أنه القدرة على القياس المباشر على الواقع عند حدوث هذا الأمر والتصرف باللمحة بسرعة بديهية له- هو سلوكك المباشر باللمحة.

أنواع الإدراك هي ذاتها تتشابه مع أنواع الوعي (ذاتي/وجودي/علاقات) لكن ترتبط بالتطبيق وليس بالفهم فقط. فالإدراك يتشكل من خلال تراكمية المواقف، أي أن تخرج بنفسك في تجارب ومواقف كثيرة ترتبط بما تريد أن يرتفع الإدراك به.

ما نحن عليه على أرض الواقع هو البرامج العقلية التي يحملها دماغنا والتي كوّنت طرقاً عصبية -Neurosynaptic Pathways- نتجت من تراكمية في المواقف في حياتنا، أصبحت أغلبها أموراً تلقائية نقوم بها من دون تفكير. يجب معاملة الجانب الذي تعرّض للتشوه فينا كالطفل الذي يحمل يداً مكسورة ورجلاً لا تقوى على السير بسبب الندب والجروح التي

تحملها، وقلبًا مجوَّفًا لا تصل إليه دماءٌ كافية نتيجة الذبحة الصدرية من صدمات الطفولة والمجتمع والحياة. المقصود هنا التعاطف مع هذا الجانب وترميمه تدريجيًّا ليصبح أقوى بلا قسوة عليه.

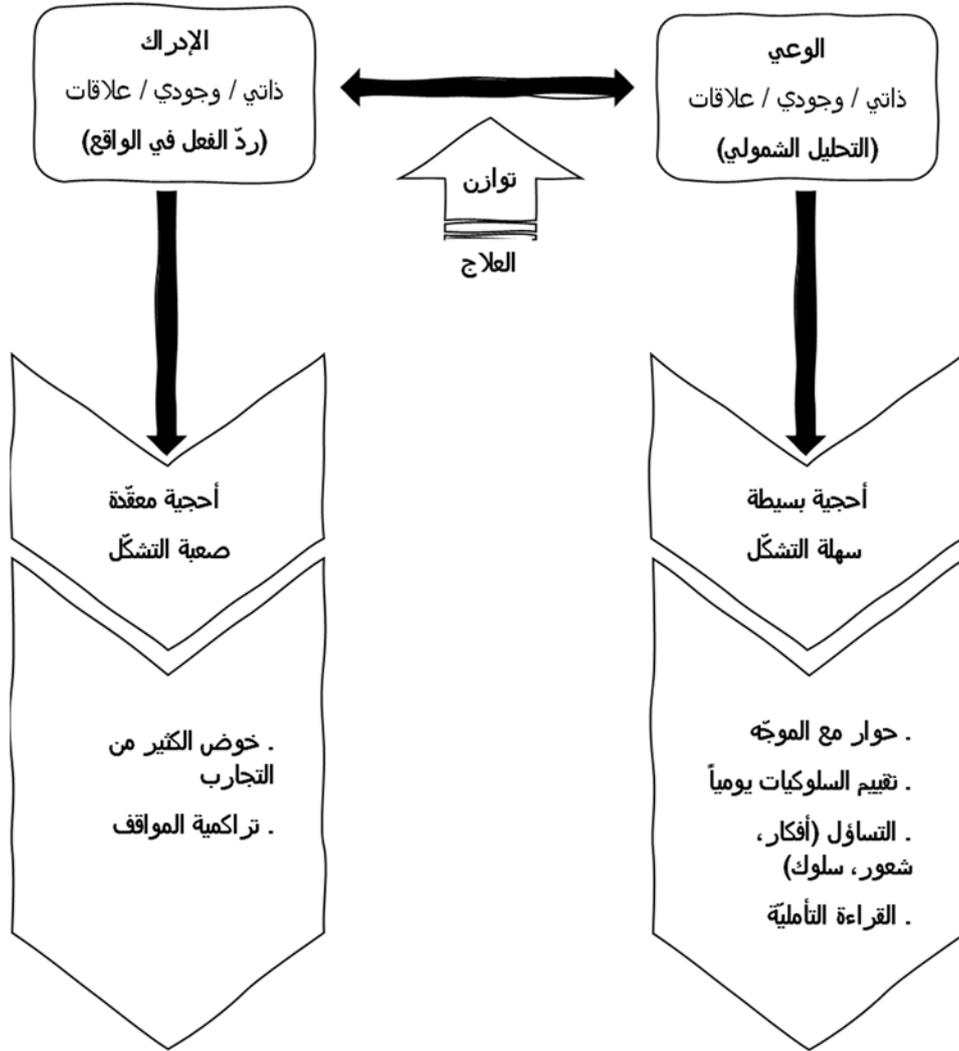
ملاحظة طبية: الوعي ظاهرة لا تزال بحوث طب الأعصاب حائرة فيما إذا كان مصدرها الدماغ ذاته أو هي خارج الدماغ والاختلاف على الأمر ما زال قائمًا إلى اليوم، أما الإدراك فهو الآليات الدماغية وهو العقل ذاته.

هناك مسميات ورموز أخرى للوعي:

- الذات الحقيقية *True Self*
- الروح "علم النفس الروحاني" *Soul or Spirit*

كما هناك مسميات أخرى للإدراك:

- الذات المزيفة
- العقل



مخطط 1: الوعي والإدراك

شرح تفصيلي ومواقف

وعي مع إدراك

أن أكون **واعياً** بأني أعاني عقدة الخضوع "الخوف من المواجهة"، يعني أنني قد استنتجت من سلوكياتي أنني أخاف المواجهة وحين يحين موعدها أتوتر وأقلق وأحاول تجنبها بأي شكل، وأختلق أعذاراً بعقلي لكي لا أواجهه. أنا واع أن **السبب** هو تعرّضي للضرب من أبي حين كنت أعبّر عن شعوري وتعرّضي للتنمر في المدرسة، أنا واع أن **النتيجة** هي شعوري الدائم بالاحتجاز وكأني سجينٌ داخل عقلي، وكراهيتي لذاتي والجلد المستمر للذات لكوني لا أواجهه. أعيد المواقف التي لم أواجه بها داخل مُخيلتي "سردية الخيال" وأرى نفسي بها منفعلًا وأواجه بشكل صارم لكن هذا يظل فقط بالمُخيلة.

أنا **مدركٌ** لعقدة الخضوع لديّ في الواقع، يعني أنا قادرٌ على التمييز في أثناء الموقف بين ردات الفعل الطبيعية وردات الفعل التي ترتبط بالخوف من المواجهة، وعند شعوري بعدم الأريحية عند حاجتي للمواجهة أدرك هذا الشيء بسرعة وأحاول معاكسته بكل الطرق ولو كانت مواجهتي لطيفة أو ضعيفة لكنني أعرف ضرورة المواجهة بقدراتي الحالية لتحطيم العقدة تدريجيًا.

وعي مع عدم إدراك

أنا **واع** بـ "**عقدة المسؤولية**" لديّ اتجاه أخي، بمعنى أنا أعرف أنني ألزم نفسي بمسؤوليات غير مطلوبة مني مع أخي وأشعر بضرورة أن أقدم له ماديًا ومعنويًا، وأشعر بالذنب والتقصير إذا رفضت ولو كان على حساب نفسي وطاقتي، وحتى لو كان غير مقدّر لما أقدمه له.

أنا **غير مدرك** لعقدة المسؤولية لديّ في الواقع، بمعنى أنه حينما يطلب أخي الدعم نظرًا إلى اعتماديته عليّ وكونه شخصًا غير مسؤول، أكون غير قادرٍ على الإدراك السريع بأني وافقت على دعمه أو إعطائه مبلغًا أو الإنصات لمشكلاته التي لا يريد أن يحلها إلا بعد انتهائي من السلوك، في بعض الأحيان قد لا أدرك قيامي بالمسؤولية غير السوية حتى بعد ممارستي للسلوك، بل أعتقد أن ما قمت به صحيحٌ كأخ صالح.

إدراك مع عدم الوعي

أنا **مدرك** أنني شخص "سلبى لطيف" في التعامل مع البشر، أي ألاحظ بسرعة كوني شخصًا أراعي شعور الآخر على حساب نفسي ولا أعبّر عن شعوري، أي أكون سلبياً وأقاد من قبل الآخرين وأوافقهم في كل آرائهم.

أنا **غير واع** بالضرر الناجم عن كوني سلبياً لطيفًا، بمعنى أنني لا أرى المشكلة في كوني لطيفًا وأوافق البشر وأرضيهم بشكل مستمر، بل أعتقد أن هذا ما سيجعلهم يتقبلونني، ولا أملك نظرة ثلاثية الأبعاد للتأثير السلبي لهذه الظاهرة على حياتي.

ملاحظة اجتماعية:

إن كنت تملك فجوة في الوعي أو الإدراك مع شخص آخر -بمعنى أنّ وعيك وإدراكك يفوقه- لن تستطيع الحوار معه، لأن كلامك سيبدو له وكأنك من فصيلة مختلفة. هنا الأمر ليس اختلافًا في وجهات نظر - النظر إلى الأمر نفسه من زوايا مختلفة، لكن هي اختلاف في عمق النظر- أنت ترى من أعلى بوضوح وهو لا يرى، وهذا يجعل الحوار معدومًا.

منطق الإنسان يُبنى من تجاربه وتقييمها وموروثات بيئته الفكرية وأفكار الوسط المحيط، لهذا كلما ارتفع وعي الإنسان وإدراكه ارتفع المنطق المصاحب له، وستبدو له بعض الأمور منطقية رغم أنها كانت سابقًا غير منطقية.

معادلة تحليلية (أحجية الوعي البسيطة وأحجية الإدراك المعقدة)

أحجية الوعي البسيطة:

لو افترضنا أنك تملك أحجية تحتاج إلى تركيبها، فستكون أحجية الوعي بسيطة سهلة التركيب من خلال طرق رفع مستوى الوعي المشروحة بالأعلى (الحوار وتقييم السلوك والقراءة والتساؤل)، المقصد هنا أن المجهود المبذول لتكوين الوعي ليس بقدر المجهود المبذول لتكوين الإدراك.

أحجية الإدراك المعقدة:

يحتاج إلى تراكمية عالية في المواقف لكي يبدأ بالتغيير. تخيل معي طفلًا نصحه أبوه بأهمية المواجهة ووضع الحدود -عندها تكوّن الوعي بأهمية المواجهة لدى الطفل ببساطة- لكن كل يوم سيذهب الطفل إلى المدرسة وسيتعرض لمواقف مختلفة وسيعود لأبيه قائلًا: رغم أنني واعٍ بضرورة المواجهة لكنني لم أعرف كيف أواجه المعلم اليوم حين تمادى عليّ، وغدًا سيسأل الطفل أباه عن سبب صعوبة مواجهته للتلميذ المتنمر، وهكذا دواليك، كل يوم يتعرّض الطفل لموقف مختلف. وخلال هذه العملية يقوم الطفل بتركيب أحجية الإدراك المعقدة لكونها تحتاج إلى الكثير من المواقف، والمواقف تحتاج إلى مجهود كبير ويصحبها ألم شديد.

كما قال الأديب الروسي عملاق تحليل النفس البشرية -دوستويفسكي-: "إن العذاب هو المصدر الوحيد للإدراك" وكما قال الفيلسوف -إميل سيوران-: "الوعي لعنة مزمنة، كارثة هائلة، إنه منفانا الحقيقي، فالجهل وطن والوعي منفى".

فعداب الإدراك يكمن في كونك ملزمًا بتعريض نفسك لمواقف ستؤلمك في كل مرة ترى نفسك تتصرف بأساليب خاطئة، ولعنة الوعي تكمن في كونك ترى وتُحلل كل شيء ولكنك محتجزٌ لا تقوى على التغيير، فالشاب الذي لم يكن واعيًا أنه سلبى لطيف كان في نعيم مقارنةً بالشاب الذي كان واعيًا بأنه يعاني عقدة الخضوع. من لا يملك وعيًا بكونه يعيش في سجن سيعيش حياة سعيدة مقارنةً بمن هو واعٍ بقيود السجن من حوله. قال نجيب محفوظ: "طوبى للحمقى فهم سعداء".

الاتزان هو أن تكون درجة الوعي الذي تعيشه مقارنة لدرجة الإدراك وألا تكون الفجوة فيما بينهما كبيرة.

لو أغلقت عينيك ستسمع صوتين، صوت العقل "الإدراك"، وهو ينتج فكرة تلو الأخرى في اللحظة، وصوت الوعي "المراقب"، الذي يلاحظ هذه الأفكار ويتساءل في صحتها ومصدرها، وكل من يمر بتجربة الصحوه -Awakening- يتصل بصوت وعيه بسرعة ويبدأ بالتحليل التفصيلي لكل فكرة ينتجها العقل.

ملاحظة طبية:

هناك تشابه كبير بين القلب في ضجّه للدم في كل لحظة والعقل في ضجّه للأفكار، لن تستطيع إيقاف العقل عن إنتاج الأفكار، لكن تستطيع التساؤل في المحتوى، وكذلك كلما ازدادت تجاربك ووعيك وإدراكك، صرت قادرًا على التحكم في سرعة أفكارك.