الإبداع الإنسانى والصحة النفسية

لاشك أعزائى القراء أن أحداً منا لن يوافق على قلة الأدب أو يشجعه بل إذا اضطررنا لرفع الأيدى والأرجل لصفع وركل قليلى الأدب أو مقاضاتهم فسنفعل ولكن ترى أى قلة أدب أقصد وأى قلة أدب تقصدون؟ أظن أنكم تقصدون كل فعل أو قول يندرج تحت سوء الخلق والذى انتشر فى زماننا وأصبح ظاهرة وطال شرائح عمرية ومهنا وأوساطا اجتماعية لم تكن لها هذه الدرجة من سوء الخلق قبل ذلك ورغم مرارة ذلك وقسوته علينا إلا أنى لم أقصد بقلة الأدب هذا الأمر رغم أن ماقصدته لايقل على نفسى مرارة وقسوة عما قصدتم.

إن الأدب الذى قصدته هو الإبداع الإنسانى فى الشعر والنثر ومايمكن أن ينتمى إليه كالمسرح والأقوال المأثورة والمثل الشعبى والأساطير والمقالات وغيرها وكذلك النقد الأدبى والذى أتفق فى عصرنا الحالى على أنه لم يستطع مجاراة الإبداع، الأدب فى مقالنا هذا هى قلة الاهتمام والإقبال على الإبداع الأدبى وبالطبع نحن لانستطيع أن نجبر أحداً على أن يقبل على الأدب سواء كهواية أو إحتراف فالأولى لن تكون هواية إذا مارسها مجبراً ولن يستطيع الاستمتاع بها وبذل الكثير من أجلها وفى الثانية سيكون الفشل الذريع مآله لأن ممارسته أى مهنة غير مهيىء لها نفسيا وبدنيا وعقليا ومختارا لها بإرادته فإن النجاح خصمه على الدوام ولن يرى فيها للإبداع بصيصاً ولكن مانستطيع فعله هو أن نوضح قيمة الأدب وعطاءه لمن يقترب منه ويمارسه فالأدب يرقى بالنفس الإنسانية ويوسع مداركها وكم كان للأدب من أثر فى نهضة الشعوب وثورتها ضد الطغيان وتقوية عقائدها وكم وكم وكم ويكفى الأدب فخراً أن سبحانه وتعالى قد تحدى بالقرآن جهابذة شعراء العرب أن يأتوا بسورة من مثله وهذا تحد أدبى، وبالطبع هناك ظروف مختلفة تقربنا من الأدب وأخرى تبعدنا عنه مما يؤسف له أن الظروف الحالية تبعدنا عنه أكثر مما تقربنا منه بل بعضها خطر على اللغة ذاتها مثل لغة (الشات) وضعف مستوى التدريس للغة العربية والأدب يمكن تناوله من زوايا مختلفة وعلاقات متعددة فمن زاوية التاريخ هناك الشعر الجاهلى ثم صدر الإسلام فالأموى والعباسى وانتهاء بالحداثة ومابعدها ومن زاوية الشكل أو النوع هناك الموزون المقفى والتفعيلة والنثر والقصيدة الدائرية وغيرها ومن زاوية الغرض هناك الحماسى والدينى والغزل والهجاء وغيرها ونفس الأمر فى النثر فهناك من حيث المساحة الرواية ذات الأجزاء والرواية الجزء الواحد والقصة الطويلة والقصة القصيرة والأقصوصة والقصة الومضة وأيضا هناك القصة الفلسفية والقصة الواقعية والواقعية السحرية والخيالية (الفانتازيا) ولكل منها رواده ومبدعوه ففى الشعر الفلسفى أبو العلاء المعرى وفى القصة الواقعية السحرية هناك ماركيز وفى الواقعية نجيب محفوظ وفى السياسية توفيق الحكيم وفى القصة الفلسفية سارتر وهكذا فى بقية الأجناس الأدبية. وإذا جاز أعزائى القراء لأى كان أن يهجر الأدب فإن هناك مهناً لايجوز لها أن تبتعد عنه وعلى رأسها المعالج النفسى سواء كان إخصائياً نفسياً أو طبياً طالما اختار تلك المهنة أو رضى بها تلك المهنة التى لايرقى على رقيها أى مهنة أخرى فهى إحدى أدواته سواء فى العلاج والتشخيص وسواء على المستوى المرضى أو السوى وعدم إلمامه بالأدب على الأقل من الناحية النفسية يقلل من كفاءته المهنية ويعد تقصيرا فى حق مرضاه ومن المنغصات أن الكثير من المشتغلين بالمهنة بعيدون عن الأدب وهذا مادعانى إلى كتابة هذا المقال واعتباره واجباً على وعلى المجلة تجاه قرائها خاصة بعد ماحدث من أستاذ مساعد طبيب نفسى عندما سألنى عن عنوان كتاب كنت أحمله فلما قلت له إنه كتاب أدبى لم ينتظر أن يعرف اسمه واستمر فى حديثه معى وكأن الأدب رجس من عمل الشيطان أو شىء تافه لايستحق الاهتمام مما أصابنى بالاستياء رغم أن العلاقة بين العلوم النفسية والإبداع الأدبى أقوى من العلاقة بين العلوم النفسية وأى إبداع آخر وربما من أى علاقة أخرى ناهيك عن المجال الهام فى الدراسات النفسية وهو دراسة الإبداع عموماً وكذلك العلاقة بن الأدب والعلوم النفسية أقوى من العلاقة بين الأدب وأى علم آخر حتى أن المصطلحات والأسماء فى كل منهما تكاد تكون واحدة ومؤدية لنفس الغرض وانظروا معى إلى هذا العنوان لكتاب أدبى «الذاتية والغيرية والحوار بين الأنا والآخر» أليست هى الذات والموضوع فى علم النفس وأليست هى تقسيمات الأنا عند فرويد وكورنى وغيرهما وانظروا إلى التقسيمات فى الأدب إلى أدب أطفال وأدب إلخ وهو يخاطب كل شريحة عمرية بما يناسبها عقليا ووجدانياً وغيره. أليس فى علم نفس النمو طفولة المهد من عمر صفر إلى سنتين والطفولة المبكرة من ٢إلى ٦ والمتأخرة من ٦ إلى ١٢ والمراهقة من ١٢ :١٨ ثم النضج وانظروا إلى هذه الاتجاهات الأدبية مثل الاتجاه الإنسانى والوجودى وفى العلاج النفسى نجد المدرسة الإنسانية والعلاج الوجودى بل إن العلاج الوجودى كان جنيناً فى رحم «أدب» الوجودية وتغذى منها بزعامة سارتر وكامو وغيرهما وفى علم النفس أيضاً تقسيماته فمنه السياسى والاجتماعى وغيرهما كما فى الأدب بل إن محور دراسة علم النفس والأدب هو الإنسان. وإذا كان من عوامل نجاح المعالج النفسى والمشتغل بالعلوم النفسية علاقته الإيجابية بالأدب فإن من عوامل نجاح الأدب والناقد الأدبى اطلاعه الواعى بالعلوم النفسية بل هناك من الأدباء من تفوقوا على كثير من النفسيين فى رسم المرض النفسى مثل ازدواج الشخصية فى بئر الحرمان لإحسان عبد القدوس أو فصام البارانويا فى رواية أديب لطه حسين. واقرأوا معى مايقوله الأسوانى: عادة أكتب مالا أقدر على فعله ومايقوله شمس الدين موسى: أن الكتابة وسيلة للتوازن النفسى. والعلاقة بين الأدب والعلوم النفسية علاقة تاريخية وليست وليدة اليوم فقد تحدث عن الجوانب النفسية فى الأدب الكثير من المشتغلين بالأدب منهم عبد القاهر الجرجانى وابن قتيبة وابن سيناء وتقول الخنساء: أفرح همى بالقريض وهى جزء من المعنى(أن الأدب تطهير) وكذلك تحدث طه

حسين والعقاد وغيرهما بل إن الإبداع الأدبى نفسه لايتم إلا من خلال أسس نفسية وعقلية، أما علماء النفس والطب النفسى الذين اهتموا بالأدب فهم كثيرين بل إن كل علمائنا الكبار أبناء زمن الجمال ومناخ الإبداع ومن تتلمذوا عليهم كان لهم اهتمام بالأدب سواء على مستوى الإبداع(بعضهم عضو فى الجمعيات الأدبية واتحاد الكتاب) أو على مستوى الدراسات العلمية أو الإثنين معاً مثل. عادل صادق ود. جمعة يوسف ود.مصرى حنورة يرحمهم الله ود. محمد شعلان ود. يحيى الرخاوى ود.مصطفى سويف ود. محمد المهدى ود.سعد رمضان وأذكر الآن لأستاذى العزيز د. حمودة رئيس قسم الطب النفسى فى الأزهر عندما أشار إلى أحد الأطباء النفسيين الشباب وكان قد استشاره فى دراسة الأدب فى الجامعة الأمريكية فأجابه بأنه اختار الطريق الصحيح لدراسة الطب النفسى فكان هذا الإحساس الجميل الذى طرد إحساس الاستياء إياه. وعلى المستوى العالمى فقد اهتم فرويد ويونج وفروم وغيرهم بالأدب من خلال التحليل النفسى وهى المرحلة الكلاسيكية ثم تلتها مرحلة ثانية تعاونت فيها المناهج الحديثة مع التحليل النفسى وهى المرحلة الإكلينيكية ومنهم سيزر وماركوردى أما المرحلة الثالثة وهى الحالية فهى تشبه المرحلة الأولى مع التركيز على المنتج أكثر من المتلقى أو المبدع وهى الطرق الثلاث التى يتناول فيها علم النفس الأدب كإبداع.

بقلم:
أ.رجب الشريف
أخصائى نفسى اكلينيكى

تأملات فى الحياة

الفيل والحبل الصغير

كنت أفكر ذات يوم فى حيوان الفيل، وفجأة استوقفتنى فكرة حيرتنى وهى حقيقة أن هذه المخلوقات الضخمة قد تم تقييدها فى حديقة الحيوان بواسطة حبل صغير يلف حول قدم الفيل الأمامية فليس هناك سلاسل ضخمة ولا أقفاص، كان من الملاحظ جدا أن الفيل يستطيع وببساطة أن يتحرر من قيده فى أى وقت يشاء ولكنه لسبب ما لا يقدم على ذلك!

شاهدت مدرب الفيل بالقرب منه وسألته: لم تقف هذه الحيوانات الضخمة مكانها ولا تقوم بأى محاولة للهرب؟

حسنا، أجاب المدرب: حينما كانت هذه الحيوانات الضخمة حديثة الولادة وكانت أصغر بكثير مما هى عليه الآن كنا نستخدم لها نفس حجم القيد الحالى لنربطها به. وكانت هذه القيود فى ذلك العمر كافية لتقييدها وتكبر هذه الحيوانات معتقدة أنها لا تزال غير قادرة على فك القيود والتحرر منها بل تظل على اعتقاد أن الحبل لا يزال يقيدها ولذلك هى لا تحاول أبدا أن تتحرر منه، كنت مندهشا جدا، هذه الحيوانات التى تملك القوة لرفع أوزان هائلة تستطيع وببساطة أن تتحرر من قيودها لكنها اعتقدت أنها لم تستطع فعلقت مكانها كحيوان الفيل، الكثير منا أيضا يمضون فى الحياة معلقين بقناعة مفادها أننا لا نستطيع أن ننجز أو نغير شيئا وذلك ببساطة لأننا نعتقد أننا عاجزون عن ذلك أو أننا حاولنا ذات يوم ولم نفلح... حاول أن تصنع شيئا وتغير من حياتك بشكل إيجابى وبطريقة ايحابية!

الملك والوزراء الثلاثة

فى يوم من الأيام استدعى الملك وزراءه الثلاثة وطلب منهم أمرا غريبا طلب من كل وزير أن يأخذ كيسا ويذهب إلى بستان القصر وأن يملأ هذا الكيس للملك من مختلف طيبات الثمار والزروع كما طلب منهم أن لايستعينوا بأحد فى هذه المهمة وألا يسندوها إلى أحد آخر. استغرب الوزراء من طلب الملك وأخذ كل واحد منهم كيسه وانطلق إلى البستان فأما الوزير الأول فقد حرص على أن يرضى الملك فجمع من كل الثمرات من أفضل وأجود المحصول وكان يتخير الطيب والجيد من الثمار حتى ملأ الكيس.

أما الوزير الثانى فقد كان مقتنعا بأن الملك لا يريد الثمار ولا يحتاجها لنفسه وأنه لن يتفحص الثمار فقام بجمع الثمار بكسل أو إهمال فلم يتحرى الطيب من الفاسد حتى ملئ الكيس بالثمار كيفما اتفق.

أما الوزير الثالث فلم يعتقد أن الملك سوف يهتم بمحتوى الكيس أصلا فملأ الكيس بالحشائش والأعشاب وأوراق الأشجار.

وفى اليوم التالى أمر الملك أن يؤتى بالوزراء الثلاثة مع الأكياس التى جمعوها، فلما اجتمع الوزراء بالملك أمر الملك الجنود بأن يأخذوا الوزراء الثلاثة ويسجنوهم على حدة كل واحد منهم مع الكيس الذى معه لمدة ثلاثة أشهر. فى سجن بعيد لا يصل إليهم فيه أحد كان وأن يمنع عنهم الأكل والشرب، فأما الوزير الأول فظل يأكل من طيبات الثمار التى جمعها حتى انقضت الأشهر الثلاثة، وأما الوزير الثانى فقد عاش الشهور الثلاثة فى ضيق وقلة حيلة معتمدا على ما صلح فقط من الثمار التى جمعها، أما الوزير الثالث فقد مات جوعا قبل أن ينقضى الشهر الأول،

وهكذا اسأل نفسك من أى نوع أنت فأنت الآن فى بستان الدنيا لك حرية أن تجمع من الأعمال الطيبة أو الأعمال الخبيثة ولكن غدا عندما يأمر ملك الملوك أن تسجن فى قبرك فى ذلك السجن الضيق المظلم لوحدك، ماذا تعتقد؟ سوف لا ينفعك غير طيبات الأعمال التى جمعتها فى حياتك الدنيا.

لنقف الآن مع أنفسنا ونقرر ماذا سنفعل غدا فى سجننا.

ضع الكأس.. وارتح قليلا

فى يوم من الأيام كان محاضر يلقى محاضرة عن التحكم بضغوط وأعباء الحياة لطلابه فرفع كأسا من الماء وسأل المستمعين ما هو فى اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟

وتراوحت الإجابات بين ٥٠ جم إلى ٥٠٠جم

فأجاب المحاضر: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس فالوزن هنا يعتمد على المدة التى أظل ممسكا فيها هذا الكأس فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شئ ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم فى يدى ولكن لو حملته لمدة يوم فستستدعون سيارة إسعاف الكأس له نفس الوزن تماما ولكن كلما طالت مدة حملى له زاد وزنه.

فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا فى جميع الأوقات فسيأتى الوقت الذى لن نستطيع فيه المواصلة فالأعباء سيتزايد ثقلها، فما يجب علينا فعله هو أن نضع الكأس ونرتاح قليلا قبل أن نرفعه مرة أخرى فيجب علينا أن نضع أعباءنا بين الحين والآخر لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها مرة أخرى، فعندما تعود من العمل يجب أن تضع أعباء ومشاكل العمل ولا تأخذها معك إلى البيت، لأنها ستكون بانتظارك غدا وتستطيع حملها.