

## هل الأفكار حرة حقاً وإلى أي حد؟

دانييل م. ويغندر<sup>1</sup>

ترجمة أ.د. سامر جميل رضوان - علم النفس، سوريا



[srudwan@hotmail.com](mailto:srudwan@hotmail.com)

ليست حرية الإنسان هي أن يفعل ما يريد وإنما تكمن حرته في ألا يفعل ما لا يريد

لقد كان جان جاك روسو مصيباً في هذا التقييم مثله مثل مفكرو حرية الإرادة الإنسانية. فالقهر والإدمان وعدم القدرة على السيطرة البسيطة على مواصلة نظام حماية ما غالباً ما يكشف لنا وجرارة بأننا لا نمتلك الكثير من السيطرة على تفكيرنا ومشاعرنا وأفعالنا اليومية إلا القليل جداً، بل وأقل بكثير مما نستطيع الاعتراف به لأنفسنا. وفي هذا المقال يوضح عالم النفس الاجتماعي دانيال فيغندر المنظور النظري والعملية لعلم نفس الضبط الذهني.



تعد الحقيقة المشكلة غالباً والقائلة انه يصعب على كثير من الناس أن يقولوا "لا" واحدة من أهم الظواهر النفسية: فنحن عندما نقوم بتحذير أنفسنا بألا نفعل شيئاً ما أو لا نصدق أمراً ما، أو ألا نشعر بشيء ما فإن مساعينا تبدي بالمثل ردة فعل معاكسة ذات أثر كبير كمن يرفع المذبة من أجل إيقاف قذيفة مدفع منطلقة.

إننا نتمنى من كل قلبنا وبكل قوة أن نسيطر على فكرة ما. فنحن نرغب بتجنب تصورات أو تخيلات معينة: كموت إنسان عزيز أو مراجعة متوقعة لطبيب الأسنان أو التفكير بأطعمة شهية عندما نتبع حماية لإنقاص الوزن أو التفكير بالتدخين أو بمشروب أو بعادة أخرى نتمنى التخلي عنها، أو عدم التفكير بأوقات تم استغلالنا فيها أو مواقف شعرنا فيها بالإهانة أو الغدر.

تقوم الهواجس والإدمان والاكتئاب أو المخاوف على حاله ذهنيته تتصف باستثارة داخلية كبيرة: وهذا ما يواجه الإنسان في صراعه مع الأفكار التي لا يرغب بها إطلاقاً. وعلى ما يبدو فإن السيطرة على أفكارنا عامل حاسم من أجل تحقيق راحة البال.

وفي كثير من الأحيان تبدو الأفكار غير المرغوبة حول العجزة (الورم) الصغيرة التي يمكن أن تشير إلى مرض بالسرطان أو حول حب ضائع يحزننا فقدها ويؤلمنا، بل وحتى حول الملاحظة السخيفة التي أبديناها بالأمس لرئيسنا في العمل راسخة في وعينا بشكل لا يحى أو يزول. ومن خلال ذلك يمكن لأسخف فكرة مهما كانت صغيرة أو تافهة أن تصبح ذات أهمية كبيرة.

حاول الآن على سبيل المثال ألا تفكر بدب!

دع المجال جانباً وتوقف عن التفكير بدب! جرب ذلك بجد.

ها أنت ذا ثانيه ماذا حدث لك؟ هل استطعت طي كل فكرة خامرتك حول الدب لثوان قليلة أو

إننا نتمنى من كل قلبنا وبكل قوة أن نسيطر على فكرة ما. فنحن نرغب بتجنب تصورات أو تخيلات معينة

إن السيطرة على أفكارنا عامل حاسم من أجل تحقيق راحة البال.

يمكن لأسخف فكرة مهما كانت صغيرة أو تافهة أن تصبح ذات أهمية كبيرة

قلما يمكن لأحد ما تجنب فكرة غير مرغوبة

لماذا لا نستطيع طي فكرة ما، مع أن ذلك مجرد قدرة بسيطة ومعقولة وأساسية.

مثلها مثل التفكير بعد ذاته؟  
لماذا يبدو أننا نعاني من  
صعوبات في ذلك؟

تصور أننا قد انزلنا للتفكير  
في موضوع لا نرغب في  
الخوض فيه ونرغب تجنبه.  
إننا نسعى جاهدين لتجنب  
الفكرة ولكننا نعود لها  
دائماً

سواء عانىنا من القلق أم من  
الرهاب أم من الوسواس أو  
الإدمان أو الصدمة أو حالات  
من التشنجات النفسية أو حتى  
من المصوم البسيطة جداً فإننا  
نستنتج أن هناك "قناة"  
أخرى في "تلفزيوننا النفسي"  
تعمل

تظهر الأفكار غير المرغوبة  
في عدد كبير من المعاناة  
النفسية ومن الطبيعي أن  
تبرز للأضواء عندما يعاني  
الإنسان من الأفعال القهرية  
والوسواس المتسلطة

من المثير للاهتمام أن الضبط  
الذهني أقرب لأن يكون  
ضئيلاً عندما يكون الإنسان  
في أزمة نفسه، حيث أن  
تعريفه المرض النفسي  
أقرب ما يكون من خلال  
تعطل اليات التوجيه

تعد الأفكار غير المرغوبة سمة  
عَرَضِيَّة لكل حالة نعاني فيها  
نفسياً ولا نستطيع التخلص منها

حسب التحليل النفسي فإننا  
نخفي الجانب الأكثر ظلمة من

لدقيقه كامله؟ هل عاد مرة أخرى الي خاطرك مره واحده على الاقل بعد أن كنت قد أبعدته؟ يذكر  
اغلب الناس انه قد ورد مره او مرات عده في خاطرهم، وبعضهم يقف عند هذه النقطة ويشير إلى أن  
هذه عبارة عن خدعة لطيفة يمكن أن تسهم في الترفيه عن الصغار في أيام الأعياد.

ولكن ربما أيضاً من الممكن استنتاج درس من هذا مفاده: أنه قلما يمكن لأحد ما تجنب فكرة غير  
مرغوبه، بل وحتى ليس تلك الفكرة البريئة التي تدور حول الدب. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه:  
لماذا لا نستطيع طي فكرة ما، مع أن ذلك مجرد قدرة بسيطة ومعقولة وأساسية، مثلها مثل التفكير بحد  
ذاته؟ لماذا يبدو أننا نعاني من صعوبات في ذلك؟ تصور أننا قد انزلنا للتفكير في موضوع لا نرغب  
في الخوض فيه ونرغب تجنبه. إننا نسعى جاهدين لتجنب الفكرة ولكننا نعود لها دائماً. إننا نبدو  
لأنفسنا أغبياء نوعاً ما، مثل فراشه العث التي يجذبها اللهب أو مثل الديك الذي يقوم بالنقر مراراً  
وتكراراً وبتركيز كامل في مكان واحد من حوش الدواجن.

ولو أن الإنسان لا يملك هموماً وشدائد ربما لما احتاج إلى السيطرة على أفكاره الخاصة أبداً، ولو  
أن كل شيء في الحياة قد سار بسهولة ويسر لما ضيعنا الوقت في التفكير بمشاعرنا أو بأفكارنا أو  
أفعالنا، ولكننا انهمكنا بعمق في الاستمتاع. إلا أننا غالباً ما نرغب بتوجيه أفكارنا عندما نظن ان شيئاً  
ما لدينا ليس على ما يرام، او انه قريباً لن يكون كذلك.

وعموماً يتم اتخاذ إجراءات من أجل الضبط الذهني من المحاولة اليائسة بتذليل شيء ما مزعج. إلا  
أن التوتر النفسي الذي نشعر به عادة عندما نتخبط في مصيدة الدب يزيد الأمر سوءاً. إننا غالباً ما نقع  
في هذا المأزق. ويبدو أن الأفكار غير المرغوبة تنشأ من مصادر مختلفة. فكلما ألقنا حدث قريب  
الحصول (كزواجنا مثلاً) أو عندما لا نستطيع أن نتغلب على شيء ما حصل منذ مدة طويلة (عندما  
سرق منزلنا) أو عندما لا يتأتى لنا تحقيق نية ما (ربما الإقلاع عن التدخين) عندئذ تكمن في مكان ما  
في داخلنا أفكار غير مرغوبة. وسواء عانىنا من القلق أم من الرهاب أم من الوسواس أو الإدمان أو  
الصدمة أو حالات من التشنجات النفسية أو حتى من الهوموم البسيطة جداً فإننا نستنتج أن هناك "قناة"  
أخرى في "تلفزيوننا النفسي" تعمل. وحيث أن اغلبنا يعرف مثل تلك الأفكار فقد يواسي ذلك أولئك  
الذين يظنون أن المرء به مس من الشيطان ولا يملك عقلاً سليماً عندما يكون كثير التفكير. إلا أن هذه  
الحال تظهر أن مشكله عامة متوارية فعلا في مجال الضبط الذهني.

تظهر الأفكار غير المرغوبة في عدد كبير من المعاناة النفسية ومن الطبيعي ان تبرز للأضواء  
عندما يعاني الانسان من الأفعال القهرية والوسواس المتسلطة، كما تتصف الاكنتابات أو استجابات  
القلق أو الاستجابات الرهابية أو اضطرابات ما بعد الصدمة أو اضطرابات الأكل أو حتى أمراض  
نفسية أخرى كالفصام بوجود أفكار متكررة. ومن المثير للاهتمام أن الضبط الذهني أقرب لأن يكون  
ضئيلاً عندما يكون الانسان في ازمه نفسيه، حيث أن تعريف المرض النفسي أقرب ما يكون من خلال  
تعطل اليات التوجيه. ولا تعد الأفكار غير المرغوب السمة الأساس لأشكال خاصه من الأمراض أو  
الاضطرابات النفسية فحسب، وإنما تظهر كذلك على نقاط مختلفة من الطيف بدءاً من السوي إلى  
الشاذ، مما يمكن للاضطرابات المختلفة كلية أن تتداخل. وتعد الأفكار غير المرغوبة سمة عَرَضِيَّة لكل  
حالة نعاني فيها نفسياً ولا نستطيع التخلص منها. ومن هنا فإنه من المهم ان ندرك الانعكاس اليومي  
للهديان في ذواتنا.

## عجز الإرادة

نحن جميعاً نملك الرغبة العميقة والدائمة كما اكتشف فرويد بمحو أفكار محدد من وعينا. إلا أنه  
تمسك بالمقولة القائلة: إننا غالباً ما نوفق بذلك. وحسب التحليل النفسي فإننا نخفي الجانب الأكثر ظلمة

وعينا، ليس فقط أمام الآخرين، وإنما عن أنفسنا أيضاً

من وعينا، ليس فقط أمام الآخرين، وإنما عن أنفسنا أيضاً. ويبدو أن تصور النظرية عن الكبت -أي محور التصورات من ذاكرتنا- الأكثر أهمية في مشكلة الضبط الذهني في تاريخ علم النفس.

ويمكن للمرء يجادل فيما إذا كان فرويد قد عرّف الكبت بأنه عملية سابقة للضبط الذهني ذلك لأنه عد السلوك الانساني بأن شيئاً ما يدفعنا لنسيان الأفكار المزعجة أو المؤلمة. ورأى أن المرء غالباً ما ينسى شيئاً دون أن يكون مدركاً لذلك على الإطلاق. لهذا فقد وصف العملية بأنها لا شعورية إلى حد كبير. أي لا سبيل للرؤية للداخل من خلال الشخص الذي يكبت شيئاً ما. وعلى هذا كثيراً ما تقلقنا حسب رأيه ذكريات طفوليه، من الرضاعة مروراً بالتربية على النظافة والاشباع الذاتي وحتى العلاقة بالأهل -لدرجه أنه ليس أحب لدينا من رغبتنا بنسيانها، وبهذه الطريقة يكبت المرء حتى فعل النسيان ذاته ولهذا السبب بالذات لا نستطيع نحن كبالغين تذكر سوى خبرات قليلة من الطفولة. طبعاً من الصعب الحصول على دلائل واضحة لمثل هذا الكبت فالمرء لا يستطيع سؤال شخص ما ببساطة فيما إذا كان قد كبت مرة فكرة ما، ذلك لأنه قد نسي ما قد كبته أو حتى حقيقة أنه قد كبت. ولكن ربما المشكلة الأكبر لا تكمن هنا؛ فقد وجه فرويد اهتمامه الرئيس نحو قدرة التذكر وتبعه في ذلك كثير من الباحثين. إلا أن ذلك قد لا يكون الميدان الرئيس لنشاطات الضبط الذهني. ولنضرب المثال الآتي: انت تفكر بشي ما مزعج مثل مراجعه طبيب الاسنان. فمن أجل أن يحصل حادث الكبت التحليلي النفسي التقليدي فمن المفروض نسيان الموعد، بل حتى كبت الموعد كلية إلى درجة أنك سوف تكون متفاجئاً جداً وستنكر كل ما تعرف حول ذلك عندما يذكرك شخص ما بذلك. ربما قد يحدث هذا في بعض الأحيان إلا أن ذلك نادر جداً، وبدلاً من نسيان مراجعه طبيب الاسنان قد لا تضع التفكير بالزيارة وتطرد الفكرة من رأسك، ولكن ليس من خلال محوها من ذاكرتك على الدوام وإنما من خلال إبقاءها مؤقتاً بعيداً عن شعورك. وهنا يكمن الفرق بين نظريه الضبط الذهني لفرويد ومعالجتنا لهذا الموضوع. فنحن لا نهتم بظاهرة الكبت (محو محتوى الذاكرة) وإنما نهتم بالتناسي أو التجاهل (أي تجنب أن تصل فكرة ما إلى الشعور). فمفهوم "الكبت" يتضمن ألا يستطيع المرء استرجاع ذكرى ما على الإطلاق، في حين أن التناسي أو التجاهل يعني أننا لم نعد نفكر فيها.

وعلى الرغم من ذلك فقد تبنى فرويد فكرة ما زالت واسعة التأثير حتى اليوم: إن كبح فكرة ما يمكن أن يكون ذا تأثير لاحق ضار على الشخصية. فما لا يحاول المرء التفكير فيه الآن يمكن أن يخيفنا في وقت لاحق. وطبقاً لفرويد يمكن لمكبوتات الطفولة الباكرة أن تشكل جوهر القلق ومشاعر الذنب والمعاناة النفسية وعدد كبير من الأمراض النفسية والجسمية.

أما التناسي فليس له تلك العواقب الخطيرة. وأحياناً ليس لنا إلا أن نتناسى ولا يكون لهذه الحالة على حياتنا المستقبلية على الأغلب أية قيمة تذكر. وكفكرة الدب التي تتوارد بتكرار كبير بمجرد زوال التناسي أو التجاهل، يمكن كذلك لفكرة ما حول أمر ما كنا قد تجاهلناه سابقاً أن تعود وتحاصر شعورنا وتسيطر على تفكيرنا كلية.

لقد أثرت سلطة الإرادة الإنسانية بعمق في وليم جيمس مؤسس علم النفس الأمريكي. فهو يرى أن الإنسان قادر على القيام بروائع الافعال عندما يمتلك قوة الإرادة بالمقدار الكافي. وعلى الانسان دراسة الإرادة حسب رأي جيمس لأنه بذلك قد يتمكن من التنبؤ بها وفهم تأثيرها على التصرف. وبدلاً من اعتناق رؤية فرويد التي تقول: إن الإنسان يقاوم من خلال الضبط الذهني الشر الداخلي، اكتشف هدفاً نبيلاً؛ فمتغيرة جيمس في التنظيم النفسي تتصف بالتعاؤل وبتجاه تفسير ينطلق من "القابلية للتنفيذ". فالإرادة حسب وليم جيمس تتميز بشكل خاص بالسعي للاهتمام، وهو يقصد بهذا أننا نوجه الاهتمام بقصد إلى تصور حول التصرف الذين نطمح اليه. فعندما نقوم بفتح علبة أناس على سبيل المثال فإننا نركز على فعل الفتح؛ فنحن نقوم بهذا الفعل "بقصد" لأنه يجب علينا بذل جهدنا بتوجيه

إذا كان فرويد قد عرّف الكبت بأنه عملية سابقة للضبط الذهني ذلك لأنه عد السلوك الانساني بأن شيئاً ما يدفعنا لنسيان الأفكار المزعجة أو المؤلمة

انت تفكر بشي ما مزعج مثل مراجعه طبيب الاسنان. فمن أجل أن يحصل حادث الكبت التحليلي النفسي التقليدي فمن المفروض نسيان الموعد

مفهوم "الكبت" يتضمن ألا يستطيع المرء استرجاع ذكرى ما على الإطلاق، في حين أن التناسي أو التجاهل يعني أننا لم نعد نفكر فيها.

تبنى فرويد فكرة ما زالت واسعة التأثير حتى اليوم: إن كبح فكرة ما يمكن أن يكون ذا تأثير لاحق ضار على الشخصية

طبقاً لفرويد يمكن لمكبوتات الطفولة الباكرة أن تشكل جوهر القلق ومشاعر الذنب والمعاناة النفسية وعدد كبير من الأمراض النفسية والجسمية

أما التناسي فليس له تلك العواقب الخطيرة. وأحياناً ليس لنا إلا أن نتناسى ولا يكون لهذه الحالة على حياتنا المستقبلية على الأغلب أية قيمة تذكر

أن الإنسان قادر على القيام  
بمجموعة الأفعال عندما يمتلك  
قوة الإرادة بالمقدار  
الكافي

الضبط الذهني يسبق إذاً كل  
اشكال التوجيه الإرادي  
لأفعالنا ومشاعرنا وأفكارنا

عندما نقوم بتوجيهه اهتمامنا  
على هدفه مرغوبه فإننا  
نستطيع فعل كل شيء بصورة  
هادفة.

أظهر جيمس ان حياتنا  
الذهنية تتصف بصفة سيالة  
دون حد واكتشفه ايضاً ان  
شيء ما يدور في رأسنا  
باستمرار

أن الانتباه والتناسي هما  
وجهان لعملة واحدة وعندما  
نبدل جهتنا فان ذلك فان  
ذلك يتم من خلال نقل حركه  
انتباهنا. وفي هذه الحركة  
نهدف إلى شيء، ونتحول عن  
شيء.

من أجل أن نركز انتباهنا  
على تناسي الأفكار المنافسة.  
وإذا أردنا الاطلاع على  
حقيقة شيء. علينا تجنب ما  
يلهي

التركيز والتناسي (التجاهل)  
وجهان مختلفان للحادثة  
نفسها من الضبط الإنساني –  
أي التوجيه الإرادي لحالة  
الانتباه

اهتمامنا على هذا الفعل. فالضبط الذهني يسبق إذاً كل اشكال التوجيه الإرادي لأفعالنا ومشاعرنا  
وأفكارنا. وعندما نقوم بتوجيهه اهتمامنا على هدف مرغوب فإننا نستطيع فعل كل شيء بصورة هادفة.  
كما اشتهر وليم جيمس لإدخاله في علم النفس مفهوم "فيض الشعور Stream of  
Consciousness وأظهر جيمس ان حياتنا الذهنية تتصف بصفة سيالة دون حد واكتشف ايضاً ان  
شيء ما يدور في رأسنا باستمرار. وضمن هذا المبدأ من التفكير يقع كذلك البرهان ان هذه السيالة  
المضبوطة تحدث في حركه الانتباه نحو شيء (بدلاً من الانصراف عن شيء). وعلى عكس فرويد  
الذي ركز ابحاثه على التصورات غير المرغوبة، فقد وجه جيمس اهتمامه الرئيس إلى الأفكار  
المرغوبة وحدها. فقد فسر توجيهه فيض الشعور باعتباره شيء ايجابي كطالع المرافئ الجميلة التي  
يصعب على المرء ألا يمر بها. إن هذا التفسير يظهر اننا فقط يمكن ان نواجه صعوبة حقيقه: ألا  
وهي ضرورة تركيز انتباهنا. ومن أجل ذلك يؤكد جيمس أن الأمر يتطلب: علينا الإبقاء على  
التصورات المتناقضة بعيدة عن ذهننا.

وعلى أساس هذه المعرفة يمكن الاستنتاج أن الانتباه والتناسي هما وجهان لعملة واحدة وعندما نبدل  
جهتنا فان ذلك فان ذلك يتم من خلال نقل حركه انتباهنا. وفي هذه الحركة نهدف إلى شيء ونتحول  
عن شيء. فالتركيز يتصف في التوجه نحو شيء وكف الحركة بعيداً عن شيء. وطبقاً لذلك فإن  
التناسي يشتمل على التركيز؛ كأن تناسي فكرة زيارة منتظرة لجدتك على سبيل المثال وتلهي نفسك  
بالتركيز على شيء مرغوب -كمشكلة التخلص من الفضلات النووية. إن استخدام التركيز كوسيلة  
للتناسي للتنازل اراده المشتركين بدراسة الدببة أيضاً؛ فقد سعوا للتفكير بأشياء أخرى كي لا ينبغي  
عليهم تخيل المزيد من الدببة.

### سلطة فيض الشعور

من أجل أن نركز انتباهنا علينا تناسي الأفكار المنافسة. وإذا أردنا الاطلاع على حقيقة شيء. علينا  
تجنب ما يلهي. ومن المثير للاهتمام أنه عندما نستخدم عمليات الاهتمام والتناسي هذه للتوجيه  
المعرفي فإننا نركز اهتمامنا على ما يبدو على فكرة واحدة فقط، في الوقت الراهن، أي أننا نضبط  
فكرة وندع الأخرى تتبع بعد ذلك. وهكذا فإننا نركز على تعبئة استمارة بيانات الضرائب المعقدة، وفي  
سبيل هذا علينا تناسي فكرة الذهاب لتناول الطعام. أو أننا نتناسى بقصد الفكرة غير المرغوبة حول  
مواجهة منتظرة غير مرغوبة، فنركز في سبيل ذلك على عرض مسل في التلفزيون. فالتركيز  
والتناسي (التجاهل) وجهان مختلفان للحادثة نفسها من الضبط الإنساني -أي التوجيه الإرادي لحالة  
الانتباه.

فالتناسي هو الذي يحتل مقدمة أبحاثنا وليس التركيز. ومن المؤكد انه علينا أن نفهمهما كليهما فيما  
إذا أردنا "ضبط" أنفسنا ذهنياً. فنحن قلما نستطيع التركيز إذا لم نتناسى شيئاً ما وقلما يمكن تناسي شيئاً  
ما دون أن نركز. ولهذا السبب نريد بحث ظاهرة التناسي. وقد يكون السبب كذلك أن الجانب المظلم  
لشيء ما يبدو أكثر غموضاً من الجانب المضيء.

لقد كان الفيلسوف والمربي وعالم النفس الأمريكي جون ديوي كما فرويد وجيمس مقتنعاً أيضاً بأن  
المرء يستطيع توجيه شعوره. ولقد قام بإكمال تحليل فرويد وجيمس ولكن من خلال فكرة أساسية  
أخرى ومن خلال تصور عملي وبسيط يبدو فيه كل من فرويد وجيمس تقريباً كالأخوين "غريم".  
فديوي يرى أن الإنسان لا يستطيع ببساطة أن يريد أن تتحرك الفكرة في هذا الاتجاه أو ذاك، وأن  
يركز على هذه الفكرة أو يتناساها دون امتلاك التدريب الضروري ونوع من الاستعداد ومهاره معينه.  
فبحسب فرويد يمكن للمرء تناسي فكرة ما في حين كان جيمس يرى أننا نستطيع التركيز، إلا أن أي

نحن فلما نستطيع التركيز  
إذاً لم نتناسى شيئاً ما وقتما  
يمكن تناسي شيئاً ما دون  
أن نركز

**ضبط أفكارنا يقتضي وسائل  
فعالة جداً أطلق عليها  
العادات**

يمكن للمرء أن يأمل بأن  
يتمكن من التأثير على  
الأفكار غير المرغوبة -  
وايضا المرغوبة- إذا عرفه  
"كيف"، وإلا ستكون كل  
جهودنا دون جدوى.

**اظهرت دراسة حول النوايا  
الطبية في السنة الجديدة انه  
بعد نصف سنة قد تم التخلي  
عن 60% منها.**

لا يكفي مجرد التمني، فـضبط  
ما نحن بالفعل وما نفكر به  
وما نحبه يتطلب عملاً شاقاً.  
فالإرادة وحدها لا تكفي

**الفكرة التي نريد تجنبها  
تتحول نوعاً ما إلى همنا  
الأكبر ونستجيب باستئارة  
نفسية وجسدية كبيرة عند  
كل ظهور لها**

حين تظهر أفكار غير  
مرغوبة ومزعجة ومثيرة للقلق  
فإن ذلك يشير إلى أننا قد  
مررنا على ما يبدو بدورات  
عديدة من المواجهة مع  
التصور المعني قبل أن  
يحاصر أذهاننا ويصبح مثيراً  
للقلق بالفعل

منهما لم يدرك كم يصعب علينا ذلك وما يمكن أن ينتج أثناء ذلك من نتائج معقدة وغير متوقعة.  
تخيل الموقف الآتي: أنت في عطلتك مستلق في سريرك الدافئ والمريح وتتوي اخيرا النهوض  
من السرير. تمضي عشر دقائق وتقرر ثانية، أنت تفكر وتقول لنفسك: "هذا يكفي سوف أنهض الآن!"  
إلا أنك بدلا من ذلك تدفن رأسك في الوسادة وتغرق في النوم ثانية. وهذا يمكن ان يستمر إلى ما لا  
نهاية. وبالتدريج تبدأ بسؤال نفسك فيما إذا كانت محاولتك للسيطرة على نفسك واقعية فعلا أم أنها  
مجرد أوهم، وتصورات مغرية تدور في رأسك دون استقرار. إن تسلسلاً مشابهاً من الأفكار يحدث  
عندما تريد إنقاص وزنك، وتذهب في وقت متأخر من المساء إلى التلاجة؛ فتقف أمامها وأنت تحذر  
نفسك: لا تفعل ذلك، فأنت بهذا لن ينقص وزنك ابداء، أعد كل شيء مكانه!، توقف!، إنني أعني ذلك!  
إلا أنك بعد ذلك تقوم بالتهام كمية كبيرة من مختلف أنواع الأطعمة التي تقع عليها عينك. وهكذا فقد أمّ  
المرء أماكن الإغواء القديمة من جديد وعاد إلى عاداته القديمة على الرغم من كل قوة الإرادة.

والأمر نفسه يحصل عندما تحاول ضبط تفكيرك. إنك تريد مثلا التركيز على محاضرة إلا أن  
افكارك تدور باستمرار حول اليوم الصيفي الجميل في الخارج أو حول جهاز التكيف الذي ينفخ في  
ظهرك أو أنك تصعد الطائرة وتريد تجاهل صور تحطم طائرة الا أنك تتخيل المرة تلو الأخرى ما  
يحدث خلال ذلك او كيف ستتدبر زوجتك وأولادك أمرهم من دونك. أحيانا يكون محكوم على كل  
محاولات الضبط الذهني بالفشل وصوت داخلي شاك بهمس يصارع عبثاً التصورات الأخرى المنبثقة.  
إن الأمر كله أعقد بكثير مما افترضه فرويد وجيمس. وهنا رأى ديوي جوهر المشكلة.  
فضبط أفكارنا يقتضي وسائل فعالة جداً أطلق عليها العادات. ومع ذلك يمكن للمرء أن يأمل بأن  
يتمكن من التأثير على الأفكار غير المرغوبة -وايضا المرغوبة- إذا عرف "كيف"، وإلا ستكون كل  
جهودنا دون جدوى.

وغالباً ما يبدو أننا نخدع أنفسنا؛ فمن ناحية نحن نعتقد أننا نستطيع ببساطة ان نكون مختلفين وأنها  
نستطيع تغيير أنفسنا من ناحية أخرى. وبهذه الطريقة ننوي في السنة الجديدة الإقلاع عن التدخين أو  
إنقاص الوزن أو التعامل مع الآخرين بشكل أفضل أو أن نتناول مقادير اقل من المشروبات أو  
السيطرة على النفس بـصـور أفضل... الخ. وقد يبدو في البداية للقرار بعض التأثير ولكن بعد أشهر  
قليله يتضح لنا أنه - هذا إذا ما يزال يذكر ذلك- لم تلحق بالنية أية أفعال.

لقد اظهرت دراسة حول النوايا الطبية في السنة الجديدة انه بعد نصف سنة قد تم التخلي عن  
60% منها. وعموماً لا يكفي مجرد التمني، فـضبط ما نحن بالفعل وما نفكر به وما نحبه يتطلب عملاً  
شاقاً. فالإرادة وحدها لا تكفي.

### دورة الاستحواذ

والجسد يشارك كذلك في هذا الحدث وغالباً ما يؤدي التناسي إلى الانزعاج المثير للقلق بحيث أننا  
نبدى استجابة اضطراب شديدة بمجرد عوده للقلق. وننوقف بعد تناسي الفكرة المعينة كي لا نعتاد  
عليها، وبدلاً من الاعتياد عليها نستجيب بحساسية شديدة لظهور القلق اللاحق ونرتبك عندئذ في كل  
مره بشدة معتادة. وهذا الحادث النفسي يمكن ان يؤدي إلى بناء مقوى لاستحواذات واسعة، وقد نشعر  
في كل مرة عندما تبدأ دورة الاستحواذ كيف تتطفل الفكرة وكيف نتناساها (نتجاهلها) بالتوتر والقلق؛  
ولكن إذا ما سمحنا لها وفكرنا فيها تسيطر علينا العصبية لأننا سمحنا لأنفسنا بالانقياد وراء هذا  
التصور. فالفكرة التي نريد تجنبها تتحول نوعاً ما إلى همنا الأكبر ونستجيب باستئارة نفسية وجسدية  
كبيرة عند كل ظهور لها. وفجأة ينتشر القسر على ما يبدو في أفكارنا وبالكاد نلاحظ أن الأمر يتعلق  
هنا بحادث تدريجي، والأرجح ان تمثل الأفكار القهرية أمام أعيننا على حين غره. ومن الجدير

بالملاحظة هو مدى شدة توارى هذه العملية عن أعيننا.

وحيث تظهر أفكار غير مرغوبة ومزعجة ومثيرة للقلق فإن ذلك يشير إلى أننا قد مررنا على ما يبدو بدورات عديدة من المواجهة مع التصور المعني قبل أن يحاصر أذهاننا ويصبح مثيراً للقلق بالفعل. لقد أدركنا مرة هذا التصور ولكن بطريقة أقل إنذاراً وقمنا مرة بتناسيه أو تجاهله. ولكن لماذا لا ندري على الإطلاق بأننا نفعل ذلك بأنفسنا؟

من الممكن أن يتصف هذا الحادث بعدم إدراكه شعورياً. فمتلماً نحاول تناسي أفكاراً محيرة محددة فإنه من المحتمل أننا ندفع جانباً كل الجهود الرامية لاستيعاب العمليات النفسية التي تسيطر على التناسي والاستحواذ. ولأننا سرعان ما ندرك أن هذه الدورة مرتبطة جداً بالفكرة غير المرغوبة فإننا نتجاهل هذه الدورة سلفاً من منشئها.

في الأصل استغلنا الاهتمام الذي خصصناه للفكرة. فنحن نعتقد أن الفكرة عندما تخامرنا هي المشكلة، ونسعى بكل جهدنا للتخلص من الفكرة. وهنا يغيب عن أعيننا أنه قد حصل أثناء ذلك شيء ما للفكرة: ألا وهو محاولة تناسيها أو تجاهلها والرغبة بالتخلص منها. لهذا يتوارى عنا على الأقل نصف ذلك الذي يسمى امتلاك "فكرة مرغوبة". لقد أدركنا الفكرة إلا أننا عميان تجاه الرغبة الشديدة بتناسيها، وعندما يتناسى المرء المساهمة الشخصية بهذا الحادث فإنه ينكر أيضاً الجزء الوحيد من الحادث ككل والذي يمكن فيه تغيير شيء ما. وبهذا يتجاهل الإنسان ان التناسي قد يكون هو بالتحديد أصل العلة.

فكر قليلاً بهذه الفرضية؛ فمن أجل خبرة الارتداد -أي الظهور ثانية لفكرة غير مرغوبة- لا بد وأن يكون المرء قد تناسى الفكرة قبل ذلك، ومن أجل تنمية استحواذ شديد لا بد وأن يكون المرء قد خبر مرة واحدة على الأقل وربما مرات متعددة الارتداد بعد تناسي فكرة ما. وهذا يعني أن نشوء الاستحواذ متعلق جوهرياً بأن نكون قد تناسينا شيئاً ما كخطوة أولى. ومن المحتمل ألا نكتشف هذه العملية أثناء حدوثها على الإطلاق، لأننا نكون مشغولين بشدة بتناسي الفكرة. ولكن الإشكال هنا ليس الفكرة بحد ذاتها وإنما تناسيها.

طبعاً هناك أفكار غير مرغوبة تسبق التناسي مثال ذلك الاستحواذات الناشئة عن الخبرات الصادمة. فهذه تكون دون شك موجود قبل الرغبة بتجنب التصور. وغالباً ما يتم تناسي التفكير الذي أثار ذكرى الصدمات الماضية بعد ظهوره. ولكن إذا لم يكن هناك صدمة واضحة قد حصلت فإنه من الممكن جداً أن يحصل أن يتسلل الاستحواذ إلينا وأن يتكون من خلال مجموعته من الأفعال الذاتية من التناسي. والمدهش هنا أنه في سياق هذه العملية تحتل الرغبة بتناسي فكرة ما تأثيراً متزايداً؛ فالتناسي قد أنتج الصعوبة في البدء ويسيطر علينا باطراد.

لقد رأى بعض علماء النفس أنه لو استطاع الإنسان التغلب على كل تصور قسري بمساعدة التناسي، فليسوف يتحسن وضعه؛ وعليه فقد تم ابتكار شكل من العلاج يدعى "وقف الأفكار" حيث ينادي المعالج "قف" وذلك عندما يتحدث المريض عن تصور قسري غير مرغوب. ويتم تشجيع المريض على اتباع المثال على الأقل أثناء جلسات المعالجة ولاحقاً عندما يعود القسر، على أن يكرر ذلك بينه وبين نفسه أو بهمس. كما ذهب بعض المتخصصين إلى حد أنهم طلبوا من مرضاهم معاقبه أنفسهم عن كل التصورات غير المرغوبة وذلك بشد ربطة أو سوار من المطاط على راسهم أو بقرص أنفسهم. وكما تبين يقوم هذا العلاج على خطأ جوهري: فعندما يدعم المرء دافع شخص ما لتناسي أو تجاهل، فكرة ما فإن ذلك لن يقود إطلاقاً إلى اختفاء الفكرة غير المرغوبة.

## التفكير الاعمق

لقد أسهم فرويد بطريقته بأن بقيت هذه الحالة من علم النفس خافية. فقد كان مقتنعاً بقوة الكبت

متلماً نحاول تناسي أفكاراً محيرة محددة فإنه من المحتمل أننا ندفع جانباً كل الجهود الرامية لاستيعاب العمليات النفسية التي تسيطر على التناسي والاستحواذ.

نشوء الاستحواذ متعلق جوهرياً بأن نكون قد تناسينا شيئاً ما كخطوة أولى. ومن المحتمل ألا نكتشف هذه العملية أثناء حدوثها على الإطلاق، لأننا نكون مشغولين بشدة بتناسي الفكرة

هناك أفكار غير مرغوبة تسبق التناسي مثال ذلك الاستحواذات الناشئة عن الخبرات الصادمة. فهذه تكون دون شك موجود قبل الرغبة بتجنب التصور

لو استطاع الإنسان التغلب على كل تصور قسري بمساعدة التناسي، فليسوف يتحسن وضعه

أن ذاكرتنا تعمل مستقلة عن إرادتنا

ليس من السهل نسيان شيء ما، وعلمينا باستمرار استبعاد تصورات غير مستحبة محباً

بعض الأفكار تتصرف بسبب التناسي في النهاية بشكل أكثر جرأة مما كانت عليه في وقت التناسي الأول أي عندما ظهرت لأول مرة وتناسيناها في ذلك الوقت

النسيان اللاشعوري للتصورات غير المرغوبة- إلى درجة أنه أراد أن يقنعنا أن المرء يستطيع التخلص من كل الأفكار غير المرغوبة بسرعه ودون مجهود يذكر. إننا ننسأها ببساطه -هكذا يدعى- بيد أنه قد ظهر أن ذاكرتنا تعمل مستقلة عن إرادتنا.

فليس من السهل نسيان شيء ما، وعلينا باستمرار استبعاد تصورات غير مستحبة عنأ. وبدلاً من محو هذا "العدو" بوساطة هجوم كبير نقوم بشن حرب عصابات لا متناهية ظاهرياً، وذلك بأن نتناساه دائماً من جديد. فإذا ما قيم المرء تصوراً ما على أنه "غير مرغوب" فإن الأمر يقتضي عندئذ وباستمرار أشكالاً متنوعة من التناسي من أجل البقاء العدو بعيداً عن ابواب الحصن.

ومن أجل إبعاد هذا الشعور علينا دفع ثمن باهظ، لأن بعض الأفكار تتصرف بسبب التناسي في النهاية بشكل أكثر جرأة مما كانت عليه في وقت التناسي الأول أي عندما ظهرت لأول مرة وتناسيناها في ذلك الوقت. وعلى ما يبدو فإن التناسي يغذي هذه الأفكار ويجعلها مشكله نريد تجنبها بكل قوة. وكوننا لا ننتبه إلى ذلك إلا بعد فوات الأوان فذلك يبرهن أهمية ثانية أهمية الدور الذي تلعبه جهودنا الذهنية عندما يتعلق الأمر بالتناسي. إننا غالباً ما نكون منشغلين بهذا لدرجة كبيرة بحيث إننا غالباً ما نتج كوايينا بأنفسنا.

ربما يكون قد اتضح لنا حل للمشكلة في هذا الأثناء: في كثير من الحالات وعندما نعاني من أفكار غير مرغوبة، ينبغي على المرء بداية كف إجراءات التناسي. وبشكل عام فإن الدلائل من الناتجة عن عدد كبير من المصادر والمناقشات المختلفة ذات الصلة بمشكلات نفسية عديدة تجيز لنا الآتي: علينا تصور اللا معقول، علينا أن نتجرأ على السماح للفكرة غير المرغوبة. وعلى سبيل المفارقة على المرء إرضاء الضبط الذهني قليلاً، لأنه لا يمكن الحصول على السيطرة على التفكيرنا ثانية إلا بوساطة هذا الطريق الدائري. وحتى لو رأى المرء أن التناسي هو حل للغموض فإن ردة الفعل العقلية الوحيدة ظاهرياً على الأفكار التي نريد الابتعاد عنها بلا جدوى، هو المشكلة بحد ذاتها؛ إنها المارد غير المرئي الذي يبعدها أكثر فأكثر عن أفكارنا الخاصة.

إن النموذج الذي يمكن للتصورات غير المرغوبة وفقه أن تكون ذات فائدة محير؛ إذ يبدو وكأننا قد اعتبرنا المرض مثل شفاءه، وطلبنا من المريض رمي دوائه. وعلى أية حال فإن لمبدأ التفكير هذا تاريخ طويل في شكله العلاجي. فقد كان فيكتور فرانكل أول من صاغه واستخدم لهذا مفهوم "القصد المتناقض".

ومن المفارقة انه كان يرى أن القضاء على الأفكار غير المرغوبة (وأيضاً المشاعر وانماط السلوك) هو أ سهل ما يكون عندما يتقبلها المرء: إذ تقول حجته: عندما يتقبل المرء افكاره غير المرغوبة يستطيع فهم مغزاها بالتدرج بحيث تتراجع الرغبة العارمة بتناسي شيء، وتقود النتيجة النهائية عندئذ إلى الاختفاء التدريجي للاستحواذ.

### الارتداد النهائي التناسي

ومما لا شك فيه فإن فائدة هذا الاسلوب العلاجي المتناقض مؤكدة. وفقد شجع مريض على سبيل المثال كان يخشى منذ مده طويله بان يصاب بالجنون ويفكر بهذا الأمر باستمرار، على التخلي عن كل محاولات التناسي، وبدلاً من ذلك أن يتم تشجيعه على أن يقوم بتمتين الفكرة والمبالغة بها والانشغال الشعوري بهذه الفكرة. وعليه أن يقول لنفسه على سبيل المثال: "أجل صحيح من المؤكد أنني سوف أصاب بالجنون، وسوف تدور في ذهني أفكار وعادات كثيرة، سوف أحال إلى مستشفى الأمراض النفسية وأوضع في قميص المجانين وهناك لا بد وأن أبقى مهجوراً من الناس كلهم، إلى أن أموت. وسوف أنسى أنني كنت متزوجاً ولدي أطفال وأصبح نباتياً، وسوف أهمل منظري الخارجي وآكل كالحوان". وكما استنتج المتخصصون النفسانيون فقد نجح "وصف المرض" هذا فعلاً. فقد تحسنت حالة

في كثير من الحالات ونحنما نعاني من أفكار غير مرغوبة، ينبغي على المرء بداية كفه إجراءات التناسي

علينا تصور اللا معقول، علينا أن نتجرأ على السماح للفكرة غير المرغوبة. وعلى سبيل المفارقة على المرء إرضاء الضبط الذهني قليلاً، لأنه لا يمكن الحصول على السيطرة على التفكيرنا ثانية إلا بوساطة هذا الطريق الدائري

أن القضاء على الأفكار غير المرغوبة (وأيضاً المشاعر وانماط السلوك) هو أ سهل ما يكون عندما يتقبلها المرء

عندما يتقبل المرء افكاره غير المرغوبة يستطيع فهم مغزاها بالتدرج بحيث تتراجع الرغبة العارمة بتناسي شيء، وتقود النتيجة النهائية عندئذ إلى الاختفاء التدريجي للاستحواذ.

أظهرت أبحاث حول الأشخاص الذين ذكروا أنهم قتلين جداً أنه هنا أيضاً أمكن استخدام الأسلوب اللامنطقي بنجاح. فقد طلب من الأشخاص أن يغموا يوماً لفترة نصف ساعة، دائماً في الوقت نفسه والمكان نفسه

عندما يتم نقل المتعالم في خطوات قصيره إلى مواجهة قلقه فإن حالته غالباً ما تتحسن بشكل جوهري.

كثير من المتعالجين في مجرى العلاج الذي استمر ستة أسابيع أما أولئك الذين لم تتحسن حالتهم فقد كانوا أولئك الذين كانوا يشعرون بأنهم غير قادرين على تقبل مقترحات العلاجية. وبعبارة أخرى بعض المرضى كانوا يملكون الكثير من الخوف من توجيه انتباههم الخالص على الأفكار غير المرغوبة ومن هنا فلم يتمكنوا من الاستمرار بالبرنامج المعروض بتنسيق الأفكار إلى درجة التفاصيل. وهذا ينطبق أيضاً على الحالات الأقل شدة، أي على الاستحوادات "السوية" والتي نتعرض لها كلنا أحياناً، وعليه فقد أظهرت أبحاث حول الأشخاص الذين ذكروا أنهم قلقين جداً أنه هنا أيضاً يمكن استخدام الأسلوب اللامنطقي بنجاح. فقد طلب من الأشخاص أن يغموا يوماً لفترة نصف ساعة، دائماً في الوقت نفسه والمكان نفسه. وعندما يجدون أنفسهم خارج هذا الوقت قلقين عليهم عدم تجاهل هذا الشعور، بل عليهم محاولة التركيز على ذلك بصورة خاصة بشكل مكثف "وقت القلق" وعليهم في هذا الوقت ألا يقوموا بأي شيء آخر. وفي نهاية برنامج المعالجة الذي استمر أربعة أسابيع ظهر لديهم تحسن واضح في حالتهم مقابل مجموعة أخرى من الأشخاص القلقين الذين لم تتم معالجتهم بهذه الطريقة. كما أن ارتداد التناسي يعد جزءاً من برنامج العلاج الذي يستخدمه المتخصصون النفسيون لمعالجة الرهابات. ففي العادة ينتقش الشخص الذي يعاني من الرهاب في وجود الموضوع المخيف كالبقعة المقيدة، ويتجنب الموضوع المسبب للخوف. وهذا التجنب بالتحديد يثير بطريقة فعالة تناسي الأفكار. ولكن عندما يتم نقل المتعالج في خطوات قصيره إلى مواجهة قلقه فإن حالته غالباً ما تتحسن بشكل جوهري.

والسؤال المطروح لماذا ينجح ارتداد التناسي هذا؟

حسب رأي بعض المنظرين فإن المرء عندما يتأمل الفكرة غير المرغوبة من جميع الجوانب فإنه يتمكن من دمج المعنى الذي تتضمنه الفكرة غير المرغوبة في حياته. وعلى أية حال فقد كان ذلك رأي فرانكل ويشاركه في هذا عدد كبير من الباحثين. وتكمن وراء ذلك الفكرة القائلة: إنه من خلال الفهم والتأمل واكتشاف الأسباب لمشكلة ما يتم إدراك كيفية ارتباط هذه العملية بأفكارنا الأخرى، وبأننا نستجيب لأغلب المتطلبات في الحياة بهذه الطريقة. والميل لتجاهل أو تناسي فكرة ما يعترض سبيل هذه العملية ومن ثم فإنه يمنع من إدارة حياة ذات معنى. وعلى الرغم من أن بعض المجالات تظل مغلقة إلى الأبد في وجودها أو أننا نتمتع ببساطة عن فهمها إلى أنه عندما تتم الإجابة عن هذه الأسئلة بصورة كاملة وشاملة فسوف يجد المرء السلام الداخلي. تشير نظريات أخرى إلى أن التفكير بأفكار غير مرغوبة يسهم في إطفائها، لأن المرء يتحرر بهذا من الكوابح الانفعالية والاجتماعية. فوضعنا يكون أحسن عندما نعتزف بمشكلاتنا للآخرين ونخلع عبء الكتمان. إنه لمن الممكن أن نستجيب انفعالياً لفكرة غير مرغوبة والتعبير عنها؛ وعندما لا يقبل المرء هذه الفكرة يمكن للشعور أن يطفو على السطح، إلا أنه يمكن للاعتراف أن يكون مفيداً أيضاً، لأن الخجل من الكشف عن فكرة غير مرغوبة أمام الآخرين قد كان دائماً مشكلتنا. فإذا ما قمنا بالتركيز على هذه الفكرة فإننا ربما نستطيع عندئذ الحديث مع الآخرين بحرية وعفوية أكثر إلى حد ما من الحديث حول مواضيع اعتبرت قبل ذلك مواضيع محرمة.

### خمود الرهبة

من الممكن جداً أن يتمكن المرء من خلال مواجهته للفكرة غير المرغوبة من معرفه شيء ما حول الفكرة إلى درجة توقف الفكرة عن الاستحواد باهتمامنا. فعندما يجلس المرء ويمعن التفكير فإنه يعتاد الفكرة إلى درجة أنه ربما تثير فينا الملل كما هو الأمر إلى حد ما في الأنشطة الأخرى التي نركز عليها اهتمامنا لفترة طويلة. وأخيراً يمكن للمرء التغلب على عدد كبير من المخاوف من خلال تعريض نفسه للموضوع نفسه للموضوع المخيف: إننا نخبره (نعيشه) ونستطيع "التعامل" معه والتصور وأن نعيش الرهبة.

عندما يتأمل الفكرة غير المرغوبة من جميع الجوانب فإنه يتمكن من دمج المعنى الذي تتضمنه الفكرة غير المرغوبة في حياته

إنه من خلال الفهم والتأمل واكتشاف الأسباب لمشكلة ما يتم إدراك كيفية ارتباط هذه العملية بأفكارنا الأخرى، وبأننا نستجيب لأغلب المتطلبات في الحياة بهذه الطريقة

وضعنا يكون أحسن عندما نعتزف بمشكلاتنا للآخرين ونخلع عبء الكتمان

لمن الممكن أن نستجيب انفعالياً لفكرة غير مرغوبة والتعبير عنها؛ وعندما لا يقبل المرء هذه الفكرة يمكن للشعور أن يطفو على السطح

يمكن للاعتراف أن يكون مفيداً أيضاً، لأن الخجل من الكشف عن فكرة غير مرغوبة أمام الآخرين قد كان دائماً مشكلتنا

من الممكن جداً أن يتمكن المرء من خلال مواجهته للفكرة غير المرغوبة من معرفه شيء ما حول الفكرة إلى درجة توقف الفكرة عن الاستحواد باهتمامنا

أخيراً يمكن للمرء التغلب على عدد كبير من المخاوف من خلال تعريض نفسه للموضوع المخيف: إننا نخبره (نعيشه)



فعدما يواجه المرء مخاوفه فإنه يتمكن من التغلب عليها واستبدال المعرفة بالمخاوف: إننا نعيش أشياء طبيعية ويومية وغير مهمة.

ونستطيع "التعامل" معه والتصور وأن نعيش الرهبة.

### خلاصة

ان الكثير مما يحدث عندما نواجه فكرة ما غير مرغوبه يمكن ان يكون معيناً ومفيداً. فمن الممكن أن نجد معنى في الحياة ونستطيع الانفتاح على الآخرين وأن نعتاد على التخيل (التصور) وأن نخبر أننا نستطيع التغلب على الأفكار. غير أن الأمر الحاسم هنا هو أنه يجب أن يوضع حد للتناسي. فإذا ما تقبلنا أفكارنا أولاً يكون الكسب عندئذ أكبر بكثير من مجرد النسيان الذي بحثنا عنه في التناسي. والتناسي ضروري نوعاً ما للحفاظ على الاستحواذ حياً، ولكن بمجرد التوقف عن التناسي فإننا لا نعود نملك أفكاراً غير حميدة.

وبالطبع فإن ذلك ليس بالخطوة السهلة والميسرة. فالقرار بالتفكير بشيء ما والقبول بما دار دائماً بتفكيرنا أياماً وسنوات طويلة من الصعب تنفيذه، إلا أن ذلك ربما لا يتطلب قوة إرادة وجهداً ذهنياً أكثر من كل العمل الذي استهلكناه في التناسي. لهذا يشكل إطفاء التناسي، أي الانعكاس من خلال التصور، الفعل الأهم للضبط الذهني. وعندما نتقبل الأفكار غير المرغوبة فإننا نتخلص من الاستبدال الذي يمكن ان يمارسه علينا التناسي. وعلينا ألا نندم أكثر بسبب قلقنا وألا نعتقد بعد الآن أننا خاضعون لتصورات لا يمكن قهرها. فعندما نهتم بهذه الصعوبات ونمحصها بالتفصيل عندئذ يمكن لها أن تختفي.

وعندما نحاول تناسي التفكير بالدب فقد يبدو ذلك مجرد لعبة نفسية، ولأنه يمكننا التخلي بسرعة عن هذه اللعبة، فإننا نغامر بالمحاولة، غير أنه سرعان ما يتضح لنا أنه لا يختفي بسهولة بل يعود ثانية! وعندما نعرف أنه لن يختفي إلا إذا قمنا باستحضاره ثانية وبشكل مقصود! عندئذ سيصيبنا الملل من حمله معنا أينما ذهبنا -كما يضيق الطفل بلعبته- ويختفي من أمام أعيننا بطريقة طبيعية جداً.

<sup>1</sup> دانييل فيغنر: عالم نفس اجتماعي. مواليد عام 1948 في كندا، توفي في عام 2013 في، ماساتشوستس، الولايات المتحدة الأمريكية. كان زميلاً في كل من الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم والأكاديمية الأمريكية للفنون والعلوم. عمل في عدة جامعات، كجامعة هارفارد وجامعة Trinity في سان انطونيو تكساس. عضو المؤسسة العلمية الوطنية ومؤلف العديد الكتب التعليمية والمقالات المتنوعة في موضوعات عن النفس الاجتماعي في الغالب. النص ملخص لكتابه بعنوان "لولب في الرأس، صلابة الأفكار غير المرغوبة- سيكولوجيا الضبط الذهني". انصب اهتمامه على عمليات الضبط الذهني (على سبيل المثال نظرية عملية السخرية) والإرادة الواعية، جادل بشكل مثير للجدل بأن الإحساس الإنساني بالإرادة الحرة هو وهم.

عندما يواجه المرء مخاوفه فإنه يتمكن من التغلب عليها واستبدال المعرفة بالمخاوف: إننا نعيش أشياء طبيعية ويومية وغير مهمة

التناسي ضروري نوعاً ما للحفاظ على الاستحواذ حياً، ولكن بمجرد التوقف عن التناسي فإننا لا نعود نملك أفكاراً غير حميدة

يشكل إطفاء التناسي، أي الانعكاس من خلال التصور، الفعل الأهم للضبط الذهني

عندما نتقبل الأفكار غير المرغوبة فإننا نتخلص من الاستبدال الذي يمكن ان يمارسه علينا التناسي

علينا ألا نندم أكثر بسبب قلقنا وألا نعتقد بعد الآن أننا خاضعون لتصورات لا يمكن قهرها. فعندما نهتم بهذه الصعوبات ونمحصها بالتفصيل عندئذ يمكن لها أن تختفي

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocRudwan-AreIdeasFree.pdf>

\*\*\* \*\*



شبكة علوم النفس العربية

نحو لياقة نفسانية أفضل

مؤسسة العلوم النفسية العربية  
معا ... نذهب أبعد