

## العلاقة بالزمن والصحة النفسية



[mar-selena@hotmail.com](mailto:mar-selena@hotmail.com)

د. مرسلينا شعبان حسن  
محللة نفسانية - سورية:

### مجاور الدراسة:

- 1- مقدمة عامة حول موضوع الدراسة
- 2- مراحل تطور الإدراك للزمن عند الإنسان
- 3- الزمن في المدارس النفسية المختلفة
- 4- الزمن في فكر "فرويد وجاك لكان"
- 5- اضطراب العلاقة بالزمن والمرضى النفسيين
- 6- معايير الصحة النفسية ببعدها الزمني

يساعدنا الزمن على فهم العالم من حولنا، وتنظيمه واستخدامه

### 1- مقدمة الدراسة

حياتنا، إذ وفقاً لبربارة آدمز Barbara Adams ان الزمن مبدأ تنظيمي، يقوم بتوجيه التفاعلات وتنسيقها وتوجيهها بين الأفراد والمجموعات، ويقوم بتفسير الأشياء الطبيعية المتاحة في عالمنا وصنعها حيث يساعدنا الزمن على فهم العالم من حولنا، وتنظيمه واستخدامه. والدلالات الحضارية للزمن لا يمكن تصورها أو تمييزها بسرعة، ولكن عند تفحصها يصبح من الظاهر انها تمثل معاني قوية، تعمل على تحفيز السلوكيات ادراكا من الافراد للثقافة السائدة، فلنخذ مثلا نمط الحياة الغربي السائد، التي تركز ثقافة حياتية عند الغربيين تتصل بأن المستقبل هو الموجه الذي ترنو اليه الابصار وتتسابق لأجله الخطوات، لكون هوية الثقافة الغربية تتيح ضمانات طويلة الامد، وتوفر السياسة الاجتماعية ذلك مع ترك الافراد احرارا في تطوير الفرص من دون الشعور بالقلق او عمل الكثير من الجهد للمستقبل .

الدلالات الحضارية للزمن لا يمكن تصورها أو تمييزها بسرعة، ولكن عند تفحصها يصبح من الظاهر انها تمثل معاني قوية، تعمل على تحفيز السلوكيات ادراكا من الافراد للثقافة السائدة

فالزمن هنا يتلون بلون العاطفة الانسانية التي تستولي على الشخص كليا، سواء كانت سالبة ام موجبة. فتكون النظرة للزمن ثقافياً بأن العلاقة بالوقت تجلب لنا النظام بزيادة (brbaradams) الزمن التنظيمي، لقد ناقش "دوركهايم: Durkheim) القدرة الماكرة للزمن الاجتماعي، عندما تناول كيف يجد الزمن الاجتماعي الفرد ويلزمه اذا ما اراد ادراكا فرديا للزمن، بأن ينظر الى العوامل الاجتماعية والثقافية التي تقوم بخلقه وبلورته، خاصة، وان المصطلحات الزمنية تعتمد دائما الطريقة التي أثر بها التطور التكنولوجي في العلاقة بين الافراد وبيئاتهم الطبيعية وقدراتهم المنتجة لتلبية حاجاتهم. (الفتلاوي، 51- 50) وانماط الزمن ونظمه تتغير من ثقافة الى اخرى وخلال التاريخ الذي يؤمنون بمصطلحات التقدم يميلون الى رؤية ان الزمن يتحرك على نحو خطي، اي ان الزمن يتدفق باستمرار

ان احساس الانسان بالزمن وادراكه له متجذر في مناخه حياته كلها، وعبر مراحل الحياة الفردية

الإنسان مفطور على  
الذاكرة والتوقع أي أنه  
ينظم حياته ويصوغها في  
ثنائيا الماضي والحاضر  
والمستقبل

من الماضي الى الحاضر والى المستقبل بينما المرتبطون بشدة بالطبيعة يرون دورا دائريا للأحداث .  
فالإحساس الخطي بالزمن يقوم بتقليل الإدراك بالعناصر المتكررة بنديا. إن أولئك الذين يشعرون بأن  
الزمن يتحرك بأمامات دائرية او بيضوية يمكن ان يكون اكثر احساسا بإمكان معاودة الاخطار الطبيعية  
. ان تشكيل الافق الزماني، وتقييم الامد يحدثان على مستوى اعلى خلال العمليات الفكرية التي هي لب  
مهمتنا للزمن الخيط المجرد الذي يربط التغيرات كلها، والتي يمكننا عندها قياس الزمن، واعداد تشكيل  
التغيرات والاستفادة منها (53، سيكولوجية الزمن) .

ان احساس الانسان بالزمان وادراكه له متجزر في مناحي حياته كلها، وعبر مراحل الحياة الفردية،  
من كون الانسان مفطور على الذاكرة والتوقع اي انه ينظم حياته ويصوغها في ثنائيا الماضي  
والحاضر والمستقبل. والسمة الواضحة للزمن أنه متغير ، ويحمل في طياته دلالات نفسية واجتماعية  
سواء كان الزمن يمضي داخل الانسان ام الانسان يعيش في الزمن .. عادة ما يُدرَس الزمن في المجال  
النفسى بعلاقته بمتغيرات الشخصية كعامل مستقل وتأثره بطبيعة متغيرات الشخصية الانسانية، وتفاعله  
معها متغيرا تابعا علاقة الموجود بالزمن تنطلق من الذات الانسانية ووعياها الفردي ، وذاتية الزمن  
تتبع من وجودنا نحن ، بأننا مازلنا مدركين له.. وترى "موسون" ان قدرة الافراد على التكيف مع  
المتغيرات الزمنية الحاسمة للحياة الاجتماعية تكون افضل لدى اولئك الذين يملكون افقا مفتحا  
ويتمتعون بمرونة اكثر من منظوراتهم الزمنية مما يشجع المظاهر الايجابية للصحة النفسية . وقد  
صاغت طريقتين لرؤية المستقبل ففي الحالة الاولى هو توقع بالانتظار نسعى اليه، والاسلوب الاخر  
هو توقع شيء غير محدد يصحبه شعور بعدم الامان والقلق، او حتى الكرب، وفي الحالة الثانية هناك  
انتظار سلبي للمستقبل والذي يبدو انه قادم الينا (الفتلاوي، 102)

أما عالم النفس كويا(Cuya) فيرى أننا نحن بنينا ماضينا بالذكريات التي هي محددة، الآ ان رؤيتنا  
في المستقبل تبقى غير محددة وخصوصا ان بعضها ليس تكرارا للماضي، ان عيش المستقبل هو  
تجربة مجردة أكثر من عيش الماضي ، لأن الفترات الزمنية الفاصلة مملوءة سابقا، ونحن اقل تأثرا  
بالحاوية أكثر من تأثرنا بالمحتويات . (الفتلاوي، ص:103)

ومنما تقدم يمكن التأكيد على أن الافراد من ذوي التوجه نحو المستقبل يمكن بلورة سيطرة  
المستقبل على سلوكهم في نمطين الاول يتمثل في شكل خوف من المستقبل . الثاني يتمثل في شكل  
هروب من المستقبل .

## 2- مراحل تطور الادراك للزمن عند الانسان

عادة ما تكون رؤيتنا الزمنية تعتمد في مجال واسع الحالة الراهنة لانفعالاتنا وعواطفنا، فعندما  
تعتمد حالة عواطفنا المسافة الزمنية بين اللحظة الحالية واللحظة المستقبلية ان الاستقرار العاطفي هو  
الشيء الوحيد الذي يجعل الطفل قادرا على القيام بالأفعال التي لها آثارا بعيدة المدى او الرجوع الى  
الماضي البعيد، وذلك لأن الآثار العاطفية تحيط بالحاضر، وفي هذا المجال يمكننا القول ان الزمن  
يتطور لدى الطفل مثلما يفسح المبدأ السلمي في المجتمع المجال للمبدأ الواقعي (الفتلاوي، ص:98)  
والملاحظ ان الإدراك للزمن يتطور ببطء في فترة الطفولة فعند ولادة الطفل يكون قادرا على القيام  
بردود افعال لا ارادية متفرقة تضي على سلوكه طبيعة محيرة. ان رد الفعل غير الارادي هو رد فعل  
لا ارادي على دخول الهواء الى رئتيه وحركات المص التي يقوم بها عند ملامسة اي شيء لشفتيه،  
ليس هنالك رؤية زمنية في ردود الافعال من هذا النوع، ولكن في فعل التكيف التقليدي سرعان ما  
تظهر المراجع الزمنية السلسلة العملية التي تحدث عنها "بياجيه" من الاسابيع الاولى من حياته يتوقف

السمة الواضحة للزمن أنه  
متغير ، ويحمل في طياته  
دلالات نفسية واجتماعية  
سواء كان الزمن يمضي  
داخل الانسان ام الانسان  
يعيش في الزمن

ترى "موسون" ان قدرة  
الافراد على التكيف مع  
المتغيرات الزمنية الحاسمة  
للحياة الاجتماعية تكون  
افضل لدى اولئك الذين  
يملكون افقا مفتحا  
ويتمتعون بمرونة اكثر من  
منظوراتهم الزمنية مما  
يشجع المظاهر الايجابية  
للصحة النفسية

نحن بنينا ماضينا  
بالذكريات التي هي  
محددة، الآ ان رؤيتنا في  
المستقبل تبقى غير محددة  
وخصوصا ان بعضها ليس  
تكرارا للماضي

الطفل الجائع عن البكاء عندما يحمل اي يأخذ رضعته وسيبحث فمه عن صدر امه قبل ان يلمسه (الاطفال يتكيفون سريعاً مع توترات الارضاع ) وحتى لتترك احدى الرضعات في اثناء الليل ان التكيف ينطوي على تسلسل زمني فهناك تنبؤ لم سيقع في المستقبل، وفي الوقت الحاضر كاستخدام عملي للتجربة الماضية .

فالحافز يصبح اشارة لحافز آخر، فعندما يبلغ الطفل الشهرين من عمره مثلاً يدير رأسه نحو الصوت الذي يسمعه ان هذا الاستخدام للإشارات ينطوي على وجود الافق الزمني، ولكن في هذه السن يتطور على مستوى ما يعيش فالماضي والمستقبل حاضرا على نحو مترام في سلوكه الحالي .

يتطور الفهم الزمني للطفل بالتدريج مع النشاطات الذهنية، فالاطفال الرضع الحديثي الولادة يعيشون الحاضر وحده، اذ الماضي منسي والمستقبل لا سبيل الى تصويره فالوعي بالتزامن والتعاقب استجابات متعلمة .يرى "بياجيه" ان الطفل في نهاية هذه المرحلة يبدأ بفهم الزمن وسطا عاما (generalized medium) كما في المسافة والمكان، التي يمكن ان يحدد موضع الذات والاشياء الاخرى وفقاً لبعضها، الا ان تطور ادراك الزمن لم يكتمل في هذه المرحلة الحسية الحركية، اذ وفقاً لبياجيه ليس للطفل اي ادراك للزمن قبل عمر 4 شهور حيث بين عمر (4-8) شهور، وهي مرحلة التسلسل الذاتي، فيبدو الزمن هنا ينطبق على تتابع الظواهر، ولكن بقدر ما يكون هذا التتابع راجعا الى تدخل الطفل ذاته والطفل في هذه المرحلة على نحو عام يكون قادرا على ادراك تتابع الاحداث عندما يكون هو نفسه قد احدث هذا التتابع او عندما يكون (من قبل وبعد) قد ارتبطا بأفعاله الذاتية. وهنا يظل البناء الموضوعي للزمن في هذه المرحلة الفرعية الثالثة مستحيلاً . وعلى هذا النحو تتشكل سلسلة رد الفعل بالتدريج والتي يصبح فيها كل حدث اشارة الى الحدث القادم ان الطريقة التي يساعد فيها الطفل امه عندما تلبسه في سن عشرة اشهر ، تظهر انه بدأ يصبح قادرا على التكيف مع السلسلة الزمنية الاكثر تعقيداً، وبعد ذلك سيأخذه هو زمام المبادرة بالقيام بالحركات الاولى في السلسلة يقوده في ذلك التنبؤ الطويل الامد، وبهذا الاسلوب سيقوم هو بإيجاد سترته وحذائه وذلك لكي يعيش ويخرج(الفتلاوي،ص:96) في المرحلة التالية يصبح التكيف المؤثر واضحا والذي يتضمن رؤى زمنية . من (8-12) شهر يشهد تحول الطفل من التسلسل الزمني الذاتي الى التسلسل الزمني الموضوعي، ويمكن ان نعرض هنا لتطور الزمن في علاقته بتطور الاشياء او نموها او المكان او العلية. فمصطلح قبل وبعد، يطبقه من الان فصاعداً على إزاحات الاشياء ذاتها، وليس فقط على حركات الطفل في سياق هذه الافعال ، اي ان هناك تقدماً مؤكداً في تحديد الاشياء او الموضوعات في التتابع الزمني . ومن عمر ما بين (12-18) شهراً، يتجاوز الزمن حدود المدة الكامنة في النشاط الذاتي عند الأطفال، ليطبق على الاشياء ذاتها، وبذلك يكون الحلقة المتصلة والمنظمة التي تربط احداث العالم الخارجي ببعضها.

المرحلة التي تمتد من (18 شهراً الى سنتين) في هذه المرحلة يبدأ الطفل بالقيام بتصورات داخلية رمزية للمشكلات الحسية الحركية مخترعاً الحلول بسلوك المحاولة والخطأ الضمني اكثر من الخطأ الصريح .. وعندما يصل الطفل الى عمر السنة وستة اشهر (18) شهر يبدأ بتخيل الاشياء غير الحاضرة مع عدم امكان تحديد هل هي في الماضي ام في المستقبل (لويس، 1937) أما في سن الثانية فيكون الطفل قادراً على تذكر الذكريات التي تعود الى شهر من الزمان في السنة الثالثة من عمره تكون لديه ذكريات تعود الى سنة من الزمان .

في السنة الثالثة من عمره تكون لديه ذكريات تعود الى سنة ماضية، وفي سن الخامسة تكون ذكرياته عائدة الى سنتين، وعندما يصبح بين السابعة والثامنة يبدأ ماضيه يطغى على تجربته الحالية،

ان يعيش المستقبل هو تجربة مجردة أكثر من يعيش الماضي ، لأن الفترات الزمنية الفاصلة مملوءة سابقاً، ونحن أقل تأثراً بالحواجة أكثر من تأثرنا بالمحتويات

مادة ما تكون رؤيتنا الزمنية تعتمد في مجال واسع الحالة الراهنة لانفعالنا وعواطفنا

الاطفال الرضع الحديثي الولادة يعيشون الحاضر وحده، اذ الماضي منسي والمستقبل لا سبيل الى تصويره فالوعي بالتزامن والتعاقب استجابات متعلمة

وفقاً لبعضها، الا ان تطور ادراك الزمن لم يكتمل في هذه المرحلة الحسية الحركية، اذ وفقاً لبياجيه ليس للطفل اي ادراك للزمن قبل عمر 4 شهور

فيصبح مهتما بما مضى من حياته (تاريخ والدته- التاريخ ذاته) :الفتلاوي ، (107) فالوعي للزمن والشعور به مصدرهما نحن ومن دوننا لا وجود للزمن ، فالزمن عند "بياجيه" biaget هو القدرة على تقدير طول حادثة ما في حدود ثواني الساعة .. ولكن في سن 2-3 سنوات يبدأ الطفل باستخدام التعريف الثالث للفعل او الزمن التام، ويشير ذلك بدايات الى التوجه الزمني ان ادراك لمستقبل يتجسد في توقع نتائج السلوك فمثلا: الطفل البالغ من العمر نحو السنة وستة اشهر والذي يصل الى وقت الاستحمام يكون قادرا على ان يجيب عن السؤال الذي يطرح عليه وهو : اين سنذهب؟ والجواب الذي سينطقه ؟ الى الحمام(لويس،1937) .. ولكن عندما يصبح عمره سنتين ونصف الى ثلاث سنوات يبدأ الطفل بإظهار قدرته على الاشارة الى المستقبل الا بعد .. فالطفل يبدأ باستخدام الظهيرة غدا، ولكن هذه التعبيرات تشير الى المستقبل القريب وغير المحدد (الفتلاوي،107) من ( 2الى7)سنوات تسمى هذه المرحلة التفكير التصوري تنمو بالتدرج الصورة المعرفية الداخلية للطفل عن العالم الخارجي وقوانينه وعلاقاته الكثيرة وفيها تخضع الافعال الداخلية لقوانين عقلية هي قوانين المجموعات او التجمعات .. وعندما يقترب الطفل من سن ثلاث سنوات يبدأ الطفل بالتحدث على نحو محدد عما يريد فعله في اليوم التالي، في عمر 3سنوات يبدأ بوضع الاحداث التي تتكرر اسبوعيا في وقتها لاسيما في الايام الخاصة كأيام الاحاد والجمعة ، وفي سن الرابعة يبدأ بالإشارة الى الفصول ، الصيف القادم الشتاء القادم يبدأ الطفل بالتطلع الى الاعياد المهمة كعيد الميلاد. عيد ميلاده - ويستطيع التحديد في سن الخامسة اذ تصبح هذه الاشارات مؤكدة .

الا انه قد توصل على الاقل الى المرحلة التي يمكن ان يحدد الديمومة او المدة الخاصة بالذات وعلاقتها بالأشياء الخارجية . فمثلا يستطيع الطفل تحديد موقع حدث ما زمنيا من حيث الزمن التقليدي عندما يصبح قادرا على ربط سلسلتين من الاحداث السلسة التي يعيشها، والسلسلة التي فرضها عليه المجتمع، ولا تبدأ هذه العمليات الا بعد ان يبلغ السادسة من عمره. اي عندما يصبح قادرا على هذا التوجه، وقبل هذه السن لا يمكنه تحديد سوى موقع افعاله زمنيا بربطها ببعضها وتصنيفها وفق اسس قبل وبعد، ولهذا فليس غريبا ان يجد الكتاب علاقة بين ادراك المفردات المرتبطة بالزمن، والتوجه الزمني والنتائج المحصلة من اختبارات الذكاء لدى الاطفال والبالغين والمرضى عقليا (فريدمان، وبك 19461944) نقلا عن الفتلاوي،ص108 ) في البدء لا توضع هذه الذكريات في الماضي،

ومن سن (7-11) تشتمل مرحلة العمليات الشكلية حيث يظهر الطفل معقولا ومنظما في موافقاته مع عالم الاشياء المحيطة به. اذ يكتسب فهما بدائيا عن الزمان والمكان والعدد والمنطق .. ان الادراكات الزمنية تتغير كدالة للتطورات الادراكية ولكنها تتغير ايضا استجابة للأدوار الاجتماعية اي ما يعنيه ان يكون المرء شابا او شابة في مجتمعه) ففي سن الثامنة يكون قادر على الاهتمام بقصة لم يسمعها من قبل ويبدأ بوضع خطته المستقبلية الاولى خارج حدود نشاطاته المعتادة، وهو يتحدث عن حياته . ويذهب "بياجيه" الى ان طفل لديه ادراك تصوري للترتيب الزمني للتتابع والفترات الزمنية بين المراحل الزمنية المتتابعة . يلي ذلك اكتسابات تشتمل على فهم التلازم الزمني وترابط الفترات الزمنية وقياس الزمن خلال تكوين وحدة زمنية (غنيم،1977، ص: 77-78) .

وترتبط عملية ادراك الزمن بالقدرة على ادراك التغيير، فأنماط ادراكنا للأمد Duration مثلا لا يمكن تحديدها من دون دراسة علاقة الأمد المدرك بطبيعة ما يتغير، وبنية عمليات تكامل التعاقب خلال معاشتنا للحاضر النفسي الذي يحدث في اثنائه.

تزامن الحوادث ثم تعاقبها، الحاضر السيكولوجي هو الذي ندرك ضمنه السمات الاساسية للتغير اذ

عندما يصل الطفل الى عمر السنة وستة اشهر (18)شهر يبدأ بتخييل الاشياء غير الحاضرة مع عدم امكان تحديد هل هي في الماضي ام في المستقبل

أما في سن الثانية فيكون الطفل قادرا على تذكر الذكريات التي تعود الى شهر من الزمان

عندما يصبح بين السابعة والثامنة يبدأ ما يسميه يطغى على تجربته العالية، فيصبح مهتما بما مضى من حياته

الوعي للزمن والشعور به مصدرهما نحن ومن دوننا لا وجود للزمن

ان الادراكات الزمنية تتغير كدالة للتطورات الادراكية ولكنها تتغير ايضا استجابة للأدوار الاجتماعية اي ما يعنيه ان يكون المرء شابا او شابة في مجتمعه

تتيح لنا العمليات الإدراكية التغيرات لحظة حدوثها، الإنسان لا يتقيد أو يقف عند هذا الحد، لأن باستطاعته تشكيل تمثيلات لهذه التغيرات، ويمكنه بهذا ربطها بنفسه أو ببعضها، والاستفادة منها أو تطويعها لفائدته الشخصية تقريبا .

اننا نصبح مدركين للأمد Duration خلال شعورنا بالزمن، والذي هو اساسا ادراك حائل أو فاصل ما (الفترة الزمنية بين ما نفعله، وما نريد فعله في المستقبل القريب، فنحن نقيم هذا الامد مباشرة من عدد من التغيرات، التي نلاحظ حدوثها ضمنه.

ان الترتيب الحقيقي لتثبيت موقع المفردات مهم جدا لأنها تشير الى توسع الافق الزمني : ادراك يوم معين في الاسبوع كيوم الاحد في عمر اربع سنوات - استخدام امس وغدا بمعناها الصحيح 5سنوات معرفة الصباح 5سنوات - ذكر اسم اليوم 6سنوات - ذكر اسم الشهر 7سنوات - ذكر اسم الفصل 7-8سنوات - ذكر السنة 8سنوات - ذكر اليوم في الشهر 8-9 سنوات ..

ويشتمل التحول من الطفولة الى المراهقة تحولات كبيرة في مجال ادراك الزمن ولعل اهم تلك التحولات ازدياد الواقعية اي الفهم التدريجي للعلاقات بين الماضي والنشاطات، والفرص المتاحة والاحتمالات والتوقعات المستقبلية..

### 3- الزمن في المدارس النفسية المختلفة

ان مفهوم الزمن فيزيائي بطبيعته الا ان ادراكه او الاستجابة النفسية له تختلف من شخص لآخر، باختلاف عوامل عديدة من بينها الصحة النفسية للفرد، وابعاد التوجه الزمني ترتبط بمستويات الصحة النفسية للفرد. فالشخص السليم يكون ادراكه للزمن ذا تسلسل منطقي ومترابط، وهو في الوقت الذي يعيش فيه الحاضر ويشعر بسعادة فيه، يرى ان اساس سعادته الحالية لها جذور في الماضي، وبذلك يكون متفانلا في المستقبل ، وكلما انخفضت الصحة النفسية اختلفت مستويات ابعاد (توجهاته الزمنية- الانسان الذي عاش طفولة معينة ومرهفة يرتد وينكص الى الماضي وهو يعيد حاضره من خلال رواسب الماضي او يضع نتيجة هذه الرواسب اهدافا خيالية للمستقبل لا تعدو كونها احلاما لا يمكن تحقيقها) .

ترى "موسون" ان قدرة الافراد على التكيف مع المتغيرات الزمنية الحاسمة للحياة الاجتماعية تكون افضل لدى اولئك الذين يملكون افقا مفتحا ويتمتعون بمرونة اكثر من منظوراتهم الزمنية مما يشجع المظاهر الايجابية للصحة النفسية .

ومفهوم الصحة النفسية وفقا "لماسلو Maslow " لا تتحقق كاملة مالم تتوافر للفرد شروط تسمح للطبيعة الانسانية ان تأخذ مداها، وان الصّحة النفسية تتحقق لدى الفرد اذا حقق الحاجات الواردة ان تأخذ مداها، وان الصّحة النفسية تتحقق لدى الفرد اذا حقق الحاجات الواردة في هرمه المعروف . وسأعرض هنا النظرة للزمن لعدة نظريات نفسية وأبدأ ب:

1- نظرية السمات: ترى ان الحاضر هو الالهام للشخصية وان الكائنات البشرية ليست سجينه صراعات الطفولة وخبراتها . فالحاضر هو الذي يوجه أكثر نشاطات الماضي (داوود والعبيدي،1995،129) موقف "جوردن البورت" عالم النفس الامريكي (1897-1967) صاحب هذه النظرية، كان يجد : انه في مصطلحاته التي اعتمدها مثل المعاصرة contemporaneity الذي يشير الى ان الماضي ليس مهما، الا اذا تضمن قيمة وتأثير للحاضر، فضلا عن مصطلح الاستقلال الوظيفي Functional Autonomy الذي يشير الى انه على قدر ما تكون دوافع الفرد مستقلة، اي غير مرتبطة

يذهب "بياجيه" الى ان طفل لديه ادراك تصويري للترتيب الزمني للتتابع والفترات الزمنية بين المراحل الزمنية المتتابعة

ترتبط عملية ادراك الزمن بالقدرة على ادراك التغيير، فأنماط ادراكنا للأمد Duration مثلا لا يمكن تحديدها من دون دراسة علاقة الأمد المدرك بطبيعة ما يتغير

تزامن الحوادث ثم تعاقبها، الحاضر السيكلوجي هو الذي ندرك ضمنه السمات الأساسية للتغير اذ تتبع لنا العمليات الإدراكية التغيرات لحظة حدوثها

ان مفهوم الزمن فيزيائي بطبيعته الا ان ادراكه او الاستجابة النفسية له تختلف من شخص لآخر، باختلاف عوامل عديدة من بينها الصحة النفسية للفرد

بدوافع الطفولة فإن هذا يعد دليلاً على نضجه، لذلك يرى البورت ان الحقائق التاريخية عن ماضي الشخص وان كانت تساعدنا في الكشف عن النسق الكلي لحياة الشخص الا انها لا تفسر بطريقة ملائمة سلوك هذا الشخص في الوقت الحاضر .

اي ان الدوافع السابقة past Motives لا تفسر شيئاً الا اذا كانت ايضا دوافع حاضرة present (Motives) (يشاي، 1983، 241) ويقول انه كلما تقدم الانسان في النضج زاد انقسام عرا الاتصال بالماضي ، وان دافعية الشخص الماضية لا توضح شيئاً الا اذا وجدت حافزاً او قوة في الحاضر (السابق، ص:238)

2- نظرية المجال : لصاحبها "كورت ليفين :K,Lewien" يرى "ليفين" ان السلوك الراهن لا يمكن ان يتأثر بالماضي او الحاضر، وذلك وفق مبدأ التزامن ، فإن توجهات الشخص ومشاعره وافكاره عن الماضي والحاضر قد يكون لها تأثير ملموس في سلوكه. فقد تكون آمال المستقبل اكثر اهمية عند الشخص من مصاعب الحاضر . لذلك يجب تمثل الماضي النفسي والمستقبل

3- نظرية روجرز orgers : يعترف "كارل روجرز" ان تجارب الماضي وخصوصاً تجارب الطفولة يمكن ان تؤثر في الطريقة التي يدرك بها الناس انفسهم وعالمهم، الا انه يؤكد بأن مشاعر الفرد وانفعالاته الحاضرة ذات اهمية كبيرة في ديناميات الشخصية .

واهتمام "روجرز" النهائي بكل من النظرية والعلاج هو في التغيير والنمو في الشخصية الحاضرة، وليس بعدم الشعور وتجارب الماضي التي قد تكون قادت الى الوضع الحاضر للشخصية، فالفرد عند "روجرز" يناضل ويجاهد من اجل دعم ذاته واغنائها وتحقيقها وفي هذا المجال فإنه، اي الفرد ينسحب الى كل هذه الخبرات والشعور والسلوكيات التي ترسم مستقبله ويقومها بإيجابية وفي المقابل فإن الفرد يتجنب ويقوم بسلبية الخبرات التي تعارض الطريق أمام نموه وتطور ويقللها ويسدها (الفتلاوي، 65) و "كارل روجرز Rogres" يجد ان للإنسان القدرة على ادراك ذاته، وان الطرق التي يتكيف فيها الفرد مع البيئة المنسجمة مع افعاله وذاته، ماهي الانعكاسات لإدراكه لذاته ، فإذا كان مفهوم الذات ايجابياً كانت الصحة النفسية لديه ايجابية، وعليه فالصحة النفسية تكيف مستمر وليس حالة ثابتة . وهي هدف دائم وضروري في نمو الشخصية السوية، كما انها حالة ايجابية تشمل كافة المكونات المعرفية والسلوكية والانفعالية المتكاملة والنامية في عملية التكيف الهادفة الى اوصول الفرد لأعلى المراتب في تحقيق ذاته (Calhoun,p:20-24) تقوم الانا بوظائفها بشكل متناسق ومتكامل بحيث يكون قادراً على فهم ذاته وتقبلها، وتحقيقها وتأكيداها، وعلى التخطيط لمستقبله، وحل مشكلاته والالتزام بموجبات السلوك بحيث يحترم انسانية الاخرين الى جانب التكيف مع واقعه الاجتماعي والاسهام في بناء مجتمعه وتقدمه . (بني يوسف، 2007، ص:16)

### النظرية الفردية

لصاحبها "a.Addler" تؤكد على اهمية المستقبل ، لان الانسان وفقاً ل (ألفريد أدلر) تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات ماضيه، وان اهداف الحياة هي السبب الذاتي للأحداث السيكولوجية. نظريته تسير وفق مبدأ الغائية ... حيث الاسباب والغرائز والقوى وماليها لا يمكن ان تستخدم مبادئ للتفسير وانما الهدف النهائي هو هو وحده الذي يستطيع تفسير سلوك الانسان (هول ولندزي، 1978، 163)

### النظرية الوجودية :

الشخص السليم يكون ادراكه للزمن ذا تسلسل منطقي ومترابط، وهو في الوقت الذي يعيش فيه الحاضر ويشعر بسعادة فيه، يرى ان اساس سعادته الحالية لها جذور في الماضي، وبذلك يكون متفانياً في المستقبل

ترى "موسون" ان قدرة الأفراد على التكيف مع المتغيرات الزمنية الحاسمة للحياة الاجتماعية تكون افضل لدى أولئك الذين يملكون افقاً مفتوحاً

انه كلما تقدم الانسان في النضج زاد انقسام عرا الاتصال بالماضي

ان توجهات الشخص ومشاعره وافكاره عن الماضي والحاضر قد يكون لها تأثير ملموس في سلوكه

ان الطرق التي يتكيف فيها الفرد مع البيئة المنسجمة مع افعاله وذاته، ماهي الانعكاسات لإدراكه

رائدها "فكتور فرانكل V, Frankl يرى بأن توجه الانسان الى المعنى، والى اهداف مستقبلية تستحثه على تحقيقها يجعله يتحمل اشد الخيرات واصعب انواع المعاناة، والنهج العلاجي Logath erapy العلاج بالبحث عن المعنى او توجيه الناس للهدف المستقبلي الذين يسعون اليه، ويعتقد "فرانكل" ان الامراض النفسية، وبخاصة الكبت ، تنشأ كنتيجة حين لا يكون لدى الفرد غرض او هدف للعيش او للحياة (صالح ،161،1986) وعموما تطرح النظرية الوجودية فكرة ان الشخص الاصيل Authentic هو الذي يقبل حاضره وماضيه، ويكون توجهه الاساسي نحو المستقبل بكل ما يرتبط به من مجهول او عدم يقين، ما يقوده الى خبرة القلق الذي يتقبله كونه ضرورة ملازمة للحياة المؤثرة وتمكنه من الشجاعة لهذا القبول .

اما الشخص غير الاصيل الذي يخشى المستقبل المجهول، وينكمش في خوفه وينظر الى نفسه وفق ماضيه او حاضره مع المشاعر الناتجة من الذنب والاسف (القيسي، 1997، ص:56)

ان رؤانا الزمنية لا تتطور على نحو كامل حتى نكون خلال التجارب الرمزية قادرين على ادراك المستقبل الذي هو تكوين يتعلق بتاريخنا الخاص بنا، ان هذا التكوين في ذاته يكون ممكنا فقط لأولئك الذين ينقلون الى ما وراء وضعهم الحالي خلال قوة نشاطهم وهذا يتوضح في موقفنا من الموت فنحن نعلم ان الموت هو النهاية التي تنتظرنا الا انها تسبب عدم الراحة داخلنا او تتجسد في نمط السلوك الديني، وهو دفاع ضد المجهول، ولكن كما اشار "ميرلوبونتي 1947"، انه لا يصبح ابدأ جزءا من رؤيتنا الزمنية مهما كان عمرنا عدا المتدينين الذين يعدونه بوابة لعالم آخر وعندما ينظر اليه نهاية مطلقة لا يصبح هدفا يراد الوصول اليه .. المستقبل ليس ما هو قادم الينا ، بل ما نسعى نحن اليه وفقا ل"كويبا، ` Cuyau ان نرغب بما نريد، وان نفتح اذرعنا، ونمشي لنخلق المستقبل .....

### نظرية الحاجات هنري موراي

ويجد "موراي" ان الشخصية لا تفهم الا خلال مجال زمني تطوري اذ يرى ان الماضي ذو أهمية كبيرة، والحاضر مهم جدا في مستقبل الشخصية وذلك ان الشخصية دائمة التغير فهي عالم غير ثابت ويصعب تحديده (داوود والعبيدي، 1990م، 213) بمعنى يركز على اهمية ماضي الانسان والمحتوى الحاضر الذي يجري فيه السلوك (هول ولندزي 1978:369) الا ان الانسان وفق "موراي" متوجه نحو المستقبل مع انه كان يدرك آثار تجارب الماضي في سلوك الحاضر، فإنه لم يتصور اننا اسرى الماضي، فإننا نملك القدرة المستمرة لان نمو ونتطور، اي امتلاك الانسان القدرة على صنع التغيير، وبإحداث التغيير المنشود لحياتنا (شلتر، 1983، 204)

temporalrhy Hsm فالزمن يسافر بخطوات متباينة على قدر تباين الاشخاص، مع من يمشي الزمن رهوا، ومع من يسير الزمن جنبا ومع من يجري الزمن ركضا ومع من يقف بلا حراك .. وعي الانسان للزمن awareness of timeالزمن حيز كل فعل، جزء لا يتجزأ من مختلف مظاهر السلوك الانساني، الاشياء كلها تبدأ مع الزمن، الذي هو العنصر الوحيد الذي تتغير فيه وخلال الاشياء وهو عصي على التبدل والتغير

### دراساته "جان بياجيه"

يرى ان الماضي كمفهوم له جذوره في الذاكرة الحسية - الحركية بينما بعد المستقبل موجودا في الذاكرة القصدية العملية المبكرة للطفل، وما توصل اليه "كلارك" من ان العلاقات الزمنية قد سبقت تلك التي تعود للمستقبل (مقاريوس، ص:54-60) . وان توجه الطفل الزمني يتطور بالتدرج حتى

إذا كان مفهوم الذات ايجابيا كانت الصحة النفسية لديه ايجابية، وعليه فالصحة النفسية تكيف مستمر وليس حالة ثابتة

الانسان وفقاً ل (ألفريد أدلر) تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبراته ماضيه

ان الامراض النفسية، وبخاصة الكبت ، تنشأ كنتيجة حين لا يكون لدى الفرد غرض او هدف للعيش او للحياة

ان رؤانا الزمنية لا تتطور على نحو كامل حتى نكون خلال التجارب الرمزية قادرين على ادراك المستقبل الذي هو تكوين يتعلق بتاريخنا الخاص بنا

ان الشخصية دائمة التغير فهي عالم غير ثابت ويصعب تحديده

يتبلور بشكل اساسي بين السادسة والتاسعة من عمره ، بينما في مرحلة المراهقة تزداد درجة وعيه بالزمن، ويكون لديه مزيد من التخطيط للمستقبل، لان الخطط المستقبلية تصبح اكثر واقعية مع التقدم في العمر . دراساته Heymans&Wiersma في دراستهم الاحصائية انه يطلق بغير الشخص الثانوي الذي من سماته انه مخلوق مجبول على العادة متمسك بالذكريات الماضية، وثابت وتقليدي في عواطفه وافكاره. مينويسكي(Minkowski) .

### النظرية المعرفية

يرى المعرفيون ان الصحة النفسية تعتمد على الاقل جزئيا على الطريقة التي يفكر بها الافراد يقيمون الحوادث في البيئة، كما يرون ان زيادة الاحساس بالفاعلية الذاتية يسهم في تعزيز الصحة النفسية الجسمية عند الافراد. الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جسمية عند الافراد.

### 4- الزمن في الفكر التحليلي ما بين (فرويد ولاكان)

فرويد S.Freud ومدرسة التحليل النفسي اعطوا قيمة للماضي، فرويد اكد في نظريته على الدور الحاسم لسنوات الطفولة المبكرة المتأخرة في ارساء الخصائص الاساسية لبناء الشخصية، ويكتمل القدر الاكبر فيها عند نهاية السنة الخامسة من العمر (هول ولندي، 1978، ص:69) . والشخصية تسير وفق مبدأ العلية اسيرة الماضي لان العوامل الغريزية والوراثية تؤدي دورها الكبير في حركة الشخصية ونموها، أي الزمن المهم في الشخصية وفقا لفرويد ليس الحاضر والمستقبل بل الماضي (صالح، 1986، ص:78) معظم خيارات الانسان محكومة على نحو كبير بصراعات الماضي ومتلونة بألوانه وفقا ل"فرويد" والشخصية الانسانية تتكون بالخبرات الي ربما يسودها اشباع او حرمان فإذا افترط الاطفال في الاستماع او اذا حرموا او احبطوا بطريقة غير ملائمة في مرحلة معينة فإن النمو يتعطل والليبيدو libido يثبت عن هذه المرحلة ويطلق "فرويد" على هذه الآلية اصطلاح التثبيت fixation محاولة تعلق الافراد بمرحلة مبكرة من التطور النفسي او باهتمام معين فيها ، اي يمكننا التنبؤ بالسلوك البشري كأحد اهداف العلم .. بيركلي(الزمن والمكان هما شكلان للانفعالات الذاتية)(الالوسي، 1980، ص: 52)

لقد اقتنع فرويد برأي جبري فيما يتعلق بالإنسان ، ان كل شيء نعمله ونفكر فيه حتى الحلم كان مقررا سابقا بوساطة قوى متعذر بلوغها وغير مرئية في داخلنا، فنحن دائما بقبضة غرائز الحياة والموت شخصيتنا في الكبر محدودة كليا بوساطة التفاعل الذي حدث قبل ان نصل الى عمر الخامسة اي قبل مرحلة الكمون المرحلة من (0-5) سنوات مرحلة تكون الانا الجنسي والانا الاجتماعي ليتم من بعد ذلك نمو الانا المعرفي ..(شلتر، 1983، ص: 6) بمعنى ان معظم خيارات الانسان محكومة على نحو كبير بصراعات الماضي ومتلونة بألوانه، وبذلك ظن "فرويد" ان الشخصية تتكون بالخبرات المبكرة التي ربما يسودها اشباع او حرمان، فإذا أفترط الاطفال في الاستماع، او اذا حرموا او احبطوا بطريقة غير ملائمة في مرحلة معينة. فإن النمو يتعطل والليبيدو libibdo يثبت عند هذه المرحلة ويطلق "فرويد" على هذه الآلية التثبيت "fixation" اي محاولة تعلق الافراد بمرحلة مبكرة من التطور النفسي او باهتمام معين فيها، حيث يمنعه هذا التعلق او التثبيت من الانخراط في اهتمام او موضوعات او تكيفات جديدة.

كما يرى "فرويد" ان اسباب الحياة العقلية موجودة في التفاعل بين العوامل التكوينية وخبرات

إننا نملك القدرة المستمرة لان نممو وتطور، اي امتلاك الانسان القدرة على صنع التغيير، وبإحداث التغيير المنشود لحياتنا

الزمن يسافر بخطوات متباينة على قدر تباين الأشخاص، مع من يمشي الزمن رهوا، ومع من يسير الزمن جنبا ومع من يجري الزمن ركضا ومع من يقف بلا حراك

فرويد اكد في نظريته على الدور الحاسم لسنوات الطفولة المبكرة المتأخرة في ارساء الخصائص الاساسية لبناء الشخصية

الزمن المهم في الشخصية وفقا لفرويد ليس الحاضر والمستقبل بل الماضي

معظم خيارات الانسان

مكثومة على نحو كبير  
بصراحتها الماضي ومثلونة  
بألوانه وفقاً ل"فرويد"

الطفولة، فهو يظن ان شخصية الفرد يمكن تتبع آثارها في الاستعداد التكويني للمتعة المستثارة على نحو حد في احدى مناطق "zones" الجسد ، وخبرات الطفولة سواء في الاستثارة الحادة لتلك المنطقة ام الاحباط الناتج من اعاقه الحصول على المتعة الخاصة بتلك المنطقة (صالح، 11، 1988) حتى ان "فرويد" عندما يتناول مصطلح الحدس ، الاحساس بالمستقبل يفترض انه اسقاط لا غير، اسقاط لعدم الوعي في المستقبل، وليس ادراكا للمستقبل، او نتيجة امتداد في افق الفرد الزمني او وعيا بالمستقبل وتبعاً لذلك يمكن تأكيد حقيقة ان الانسان عند "فرويد" كائن رهين ماضيه بلا فكاك وحصيلة ذلك الماضي، اي هو حصيلة عقله غير الوعي (موسون، 1990، ص: 59-70) .

أما "لاكان" فيجد اذا كانت الرغبة الغير القابلة للترميز indestructible تنقر من الزمن ،فإلى اي سجل تنتمي في نظام الاشياء، لماذا يكون شيء ان لم يكن ذلك الشيء الذي يبقى في حالة متماثلة لوقت معين؟ ليس هذا هو المكان المناسب لتمييز نموذج آخر الزمن المنطقي بالاضافة الى الامد duration مادة الاشياء .. لقد كان للممارسة العيادية ل"جاك لاكان" في قصر مدة الجلسة العيادية لزمن غير مألوف عما كان يجري قبله من اصول المتابعة النفسية التحليلية، هذا الامر لا بد ان يثير الغرابة والمقاومة تجاه تيار لاكان الجديد في المنحى العلاجي .. هذه الممارسة العيادية غير المألوفة في جلسات مختلفة الطول واسئلة من هذا القبيل .. لقد كانت اهمية غرفة الانتظار عند "جاك لاكان" هي النتيجة الاوضح والاكثر اثاراً للدهشة في بدء العلاج لديه من اخذ المريض/ المريض للموعد لمقابلته . فهناك بعض المرضى لا يمكنهم تثبيت انفسهم في المضارع ليس لأنهم يتحاشونه بل لان هيمنة الماضي قوية جداً، وحالة الندامة المهيمنة عندهم حقيقية، وهي تعطي وزناً معياري للماضي. والحاضر والمستقبل في لحظة ما، فإما ان يتفادى الشخص وضعا غير ممكن ماضيا او حاضرا او مستقبلا، وبهذا يلجأ الى زمن آخر واما ان يكون تحت سيطرة الماضي او الحاضر او المستقبل حتى تحجب فيه المجالات الاخرى للواقع . ومفهوم الصّحة النفسية الفرويدية يشير الى القدرة على الحب والعمل المنتج "

ان مقولة "فرويد" اللاشعور لا يعرف زمنا من الاقوال الميتاسيكولوجية المأثورة وقد تعرض تفسيرها لسوء الفهم غالباً، ولكن كيف يمكن لشيء ليس موجود الا يتعرض لعوادي الزمن؟ من المفترض ان اللاشعور اتى الى الوجود في لحظة معينة من الزمن، وانه يختفي في لحظة معينة من الزمن.

ففي حين يرى "فرويد" ان البعد الزمني المهم في الشخصية ليس الحاضر او المستقبل بل الماضي وبخلاف الفرويديين فإن العامل في الشخصية وفقاً لآراء سكنر واليورت وبييرلز هو الحاضر. اما "ارجيس Argyis" فقد رأى ان واحدة من اهم الخطوات التي تحدد نضج الشخصية الانسانية هو التقدم من التركيز على الحاضر فقط الى التطلع صوب الماضي والمستقبل .

والبعد الزمني في الشخصية وفقاً ل"أدلر" وفرانكل Adler&Frankel في المستقبل بينما يرى "يونغ" Yong.G ان الماضي والمستقبل هما البعدان المهمان في الشخصية. موراي Murray.H فركز على أهمية ماضي الانسان ومحتوى حاضره الذي يتم فيه السلوك) من المفترض ان اللاشعور اتى الى الوجود في لحظة معينة من الزمن وانه يختفي في لحظة معينة من الزمن (Fresise, 182)

ان كل شيء نعمله ونفكر  
فيه حتى العلم كان مقروا  
سابقاً بوساطة قوى متعذر  
بلوغها وتغير مرئية هي  
داخلنا

ظن "فرويد" ان الشخصية  
تتكون بالخبرات المبكرة  
التي ربما يسودها اشباع  
او حرمان

يرى "فرويد" ان اسباب  
الحياة العقلية موجودة هي  
التفاعل بين العوامل  
التكوينية وخبرات الطفولة

ادراكا للمستقبل، او نتيجة  
امتداد هي افق الفرد  
الزمني او وعيا بالمستقبل  
وتبعاً لذلك يمكن تأكيد  
حقيقة ان الانسان عند  
"فرويد" كائن رهين

## 5- المرض النفسي والمؤثرات الزمنية

ان الزمن النفسي مجال لخبرتنا ونشاطنا ، الاحساس بذاتية الزمن امر واقع لدى الانسان ، أي ان

ماضيه بلا فحاك وحصيله  
ذلك الماضي، اي هو  
حصيله عقله خير الواعي

الزمن يمكن ان يدرك على نحو متخلف باختلاف الناس وتوجهاتهم ، فالزمن لدى بعضهم هو الامس  
ولدى بعضهم الاخر هو اليوم وبعضهم يجد ان الزمان هو الغد فقط .

"فينكوفسكي" يرى ان الزمن هو الذي يحدد غريزة الحياة لدى الانسان، كما يحدد حياته ذاتها، فمن  
طبيعة الانسان ان يعيش الزمن و يتمثله.

أما "مارلو بونتي panty فيرى ان الزمن يولد من علاقتنا بالأشياء اي ان الزمن يولد عندما تكون  
هناك علاقة للأشياء بالفاعل الذي يعيش التجربة.. من هذه الآراء يمكن ان نخلص الى ان الذات  
الانسانية تسقط على الزمن عوالمها مما يؤكد ان الوعي بالزمن ينتسب الى المستوى الداخلي للوجود ،  
هذا المعنى الذي يتبناه الفلاسفة وعلماء النفس ، لقد كان العالم الاسلامي "الغزالي" يرى الزمان فكرة  
فيها شيء ذهني وذاتي محض . فكرتنا عن الزمن تكمن في صميم خبرتنا . الزمن ليس سوى صورة  
للحس الداخلي (عبد الخالق، 1981، ص:37) والفيلسوف الشهير "اسبينوزا" : ان الزمن والمكان كليهما  
مجرد صورة للفهم الانساني (الالوسي، 1980، ص:52)

ان الزمن النفسي الداخلي هو الزمن الحقيقي لأنه يتصل بإحساس الانسان ويشعوره مباشرة ، فهو  
الذي يواكب التطورات الجسدية والنفسية التي تحصل عند الانسان منذ ولادته (الجابري، 1988،  
ص:19)

لقد اقترح ديلي (Delay,1942) تصنيفا يربط منظورات سيكولوجية الادراك بمنظومات الطب  
النفسي العصبي فقد ميز بين:

- 1- الزمن الشعوري وهو الزمن المسجل
- 2- الزمن الاجتماعي الممكن قياسه والموحد
- 3- الزمن المتخيل الذي يشبه "بأمد برجسون" السيكلوجي

(علي شاكرا الفتلاوي، 2010، ص:53-54)

هناك مرضى مصابون بحس الزمن - والمرضى يشكو من ان كل شيء يبدو له ميتا، الايام ثقيلة ،  
لا تكاد تتقضي وايقاع الحياة غير مألوف، وان الحس بالوقوع مصاب لديهم بالفتور الوظيفية الانتقائية  
عند هؤلاء المرضى مفعلة بحيث يحتاج الحلم حياتهم كلها (بوسيل، 2005، ص: 22) . ومثال هؤلاء  
المرضى الأشخاص المصابون بالوسواس القهري الذين لا يعرفون الزمن NON TIME بحيث من  
وجهة النظر النفسية التحليلية ما بين "فرويد ولاكان" وايضا من منظور النظرية الهيكلية الجدلية، نجد  
ان تدخل "لاكان" بين النظرية الهيكلية عن جدلية السيد والعبد ونظرية فرويد حول الاب العقابي  
المستعد دوما لمعاقبة الرغبات الاستحواذية لأبنائه، بحيث يؤدي ذلك الى ظهور صورة المصاب  
بالوسواس القهري الذي ينتظر دائما موت السيد- الاب . ويعمل وهو ينتظر وبصورة مثالية سوف  
يعمل من منظور المصاب بالوسواس القهري على الا ينتج شيئا . فأن يملا زمن الانتظار بأفعال ليست  
افعالا كما يدعوها "فرويد" يبطل Undo ما تم ، ويجعله وكأنه لم يكن وكأن الفعل لم يحدث بينما  
يحدثان كلاهما في الواقع .

بداية يكون الإبطال وقائيا ليمنع حدوث اي حدث او اعادة حدوثه، وهو بهذا المعنى معقول،  
العنصر غير المعقول يكمن في الا يجعله يحدث في العبت بالماضي والشخص العصبي سيحاول ان  
يجعل الماضي نفسه غير موجود ، وبذلك ينتظر المصاب بالوسواس القهري لأنه دخل زمنا لا وجود  
له مؤكدا على عدم حدوث حدث ، حدث دخل عالما مستحيلا، بالضبط مثلما يصبح اي رقم لا نهائياً

ان مقولة "فرويد" الاشعور  
لا يعرفه زمنا من الاقوال  
الميتاسيكولوجية المأثورة  
وقد تعرض تفسيرها لسوء  
الفهم غالباً

ان الزمن يمكن ان يدرك  
على نحو متخلف باختلافه  
الناس وتوجهاتهم ، فالزمن  
لدى بعضهم هو الامس  
ولدى بعضهم الاخر هو  
اليوم وبعضهم يجد ان  
الزمان هو الغد فقط

ان الذات الانسانية تسقط  
على الزمن عوالمها مما  
يؤكد ان الوعي بالزمن  
ينتسب الى المستوى  
الداخلي للوجود

لقد كان العالم الاسلامي  
"الغزالي" يرى الزمان  
فكرة فيها شيء ذهني  
وذاتي محض

بالقسمة على صفر، يصبح اي زمن فارغا يصبح أحدا محضاً، حين يجرد من اي شيء حدث بالفعل، ان زمن الامد المحض هو زمن الموضوع المحض، الموضوع الذي لا يعرف الا بأمده، تعرف الذات على جوهرها في عملها اليدوي، العمل الذي يجد فيه العامل مبرراً لوجوده، يتملص منه ايضاً لأنه هو نفسه ليس فيه ، في اللحظة المتوقعة لموت السيد سيبدأ حياته من تلك اللحظة، ويتملص منه ايضاً لأنه هو نفسه ليس فيه ، ونتيجة لذلك يكون هو نفسه ميتاً بالفعل .(اغواء التحليل النفسي، ) يقدم لغز الزمن المنطقي اجابة ، لكن يمكن ان نرى فوراً ان المشاكل في معظمها تتعلق بالعلاقة مع الآخر، الاخرون كلهم في الوضع ذاته ينتظرون .

ان الاشخاص من ذوي التوجه الزمني نحو الحاضر، انهم يتصرفون وفقاً للنتائج الفورية ويمكن استمالتهم فوراً، ويمكن مواساتهم بسرعة، وهم توافقون للتغيير اي انهم يتصرفون وفقاً للنتائج الفورية، ويمكن استمالتهم فوراً، ومواساتهم بسرعة وهم توافقون للتغيير اي انهم دمية بيد التغيير غير المتوقع، وبحسب رأي "لاروشفوكو" الشخصي الذي يتحكم به حاضره هو كريشة في مهب الريح تتلاعب اهواءه، فلا يستقر على حال ولا يعرف ماهي المثابرة(الكبيس،ص:37)

## 6- مقومات الصحة النفسية

تعني الصحة النفسية تحقيق الاهداف والتغلب على المشكلات او القدرة على حلها و حسن استغلال الطاقات والامكانيات في الشخصية وتوظيفها . ان التلاؤم مع الواقع وتقدير الواقع . والتقدير كان على ايجاد البدائل والتكيف الايجابي للضغوط ، إذ تعتبر المرونة من أكبر مؤشرات الصحة النفسية، والمقصود بالمرونة هو مرونة الادوار والمشاركة الوجدانية والقدرة على حسن اختيار العلاقات - والشعور بالاطمئنان النفسي مما يعني تقدير الذات والوقاية معها الذي هو اساس الوفاق مع العالم والتعامل الايجابي البناء معه(سعيد جلال:1986، الصحة العقلية ، القاهرة ص:115-118)

ان الاتزان النفسي وتكامل الشخصية ، وحل المشكلات والتعامل مع الازمات الواقعية في تقدير الامكانيات الذاتية ، ومراعاة المعايير السائدة الاستقرار الانفعالي، هي من أهم مقومات الصحة النفسية وترى "موسون" ان قدرة الافراد على التكيف مع المتغيرات الزمنية الحاسمة للحياة الاجتماعية، تكون افضل لدى أولئك الذين يملكون افقا .

والانسان السليم هو من تتكون عنده نظرة موحدة متكاملة للحياة ماضيها وحاضرها ومستقبلها .

كما اليوم الجديد الذي تمنحه لنا الحياة بعد كل تعثر ليس مجرد يوم آخر في التقويم فحسب، انه جائزة جديدة حظ جديد فرصة اضافية لتغيير جديد وبداية ثانية لحلم جديد .. اليوم الجديد دعوة جديدة لحب الحياة، ومعانقة الفجر الجديد .. ان مجرد وجود صلة بين الشخص وموضوع ما في العالم الخارجي يعني وجود رباط وجداني وصلة انفعالية بينهما ذلك ان الوجدانيات والعواطف .

والتصرف(Timasheff,1967:27) اي ان الامور الوجدانية هي مجمل الاساليب الفردية الخاصة التي يعتمد عليها شخص ما في معاشته وتفاعله مع الواقع اي مع الموقف في زمان ومكان محددين، وايضا في تكيفه مع هذا الواقع وصولاً لتحقيق حاجاته وارضائه ودوافعه وطموحاته الشخصية، وذلك طبعا بالتناسق مع المتطلبات والقواعد الاجتماعية. اي ان الوجدان والانفعال يقومان بوظيفتهما كنظاميين فرعيين رئيسيين في الشخصية ويؤديان دوراً بارزاً في السلوك اي ان السلوك المتكامل الذي يضم الابداع ايضاً يجري انجازه عندما تقوم نظم فرعية متنوعة في الشخصية بوظائفها على نحو منسجم، وان اضطراب الشخصية ينتج عندما تكون هناك حالة عدم انسجام بين النظم الفرعية للشخصية.

فكرتنا عن الزمن تكمن  
في صميم خبرتنا

ان الزمن النفسي الداخلي هو الزمن الحقيقي لأنه يتصل بإحساس الإنسان وبشعوره مباشرة ، فهو الذي يواكب التطورات الجسدية والنفسية التي تحصل عند الإنسان منذ ولادته

مثلما يصعب اي رقم لا نهائياً  
بالقسمة على صفر، يصبح  
اي زمن فارغاً يصبح أحداً  
محضاً، حين يجرد من اي  
شيء، حدثه بالفعل

ان زمن الامد المحض هو زمن الموضوع المحض، الموضوع الذي لا يعرفه الا بأمده، تعرفه الذات على جوهرها في عملها اليدوي، العمل الذي يجد فيه العامل مبرراً لوجوده

هناك تأثير لدور الجنس الانثوي والذكوري في ادراك الزمن perception time وبعض الدراسات بينت ان ادراك الرجال للزمن اكثر من النساء ، ان ادراك قصر الزمن لدى الشيوخ klames كما تقدمت بنا الشيخوخة ظهر الزمن اشد قصرا. والاطفال يدركون يومهم دهرا نتيجة شدة احساسهم بالجديد والديمومة لديهم شديدة الانقطاع - التقطيع- وذات ايقاع انفعالي متواتر تجتازها ازمان عصبية، وخيبات وافراح متكاثفة ولا شيء انفعالي متواتر تجتازها ازمان وخيبات وافراح متكاثفة ولا شيء يتكرر لديهم . والراشد اعتاد ان يرى انفعالاته منهكة فلا يدرك الديمومات الواسعة كلها بمجملها على حين تغدو ذاكرته حافلة بالفجوات، وماضية شديدة التكثيف ويتعاون هذان السببان على تضيق حافلة بالفجوات وماضية شديدة التكثيف، ويتعاون هذا السببان على تضيق حياته باستمرار (الصدقي، 1995، ص:33) ان ادراك الحاضر يُعد عملية حاسمة بل اساسية لممارسة الزمن ومعرفته ومعايشته الحاضر الحقيقي ليس الا تجريدا رياضيا يمكن تشبيهه بالنقطة الهندسية (الصدقي، 1995، ص:35)

ان منهجية العلاج النفسي (EMDR): "إزالة الحساسية لحركة العين الثنائية و إعادة المعالجة : Eye movement desensitization and reprocessing" تنظر للأفاق الزمنية دلالات نفسية مهمة (Horizon Time) وردة الفعل العاطفية لدى المنتفع تساعد المنتفع ليمر بالذكريات، ان عملية المعالجة بدون ان تتحدد الصدمة لديه في حال استمر المنتفع بالبكاء، وطلب التوقف على الفور، ونعيد اتصاله بالحاضر من خلال التحدث معه واعادة التواصل معه في حال ردة الفعل العاطفية نعيد المنتفع الى الحاضر من خلال التحدث معه، والعودة للمكان الامن ، رحلة المتخيل : الاستثارة الثنائية بعد تطوير المكان الامن ، نعمل استثارة لثبتيته هذا يتم اثناء التحضير .

في معظم الاحيان لا يبني النجاح على ما سبقه، وانما يبني على تعثر سبقه، على احباط على فشل سبقه بل انه كثيرا ما يبني النجاح على كارثة، ان دراسة الزمن الشخصي عاملا مهما في تطوير الاطر الادراكية لفهم الشخصية، وان افعالنا في تطوير الاطر الادراكية لفهم الشخصية، هل نحن مهتمون بحياتنا اليومية الشخصية؟ ام نحن بماضي الانسانية ؟ ام بمستقبلها؟ وفقا لذلك سيتغير مدى افعالنا بشكل كبير .

ففي هذا العالم المتغير دوما افعالنا في أي لحظة لا تعتمد الحالة التي نجد انفسنا فيها في تلك اللحظة فحسب، بل نعلم أيضا كل شيء عشناه، وتوقعاتنا المستقبلية، ونستطيع القول ان كل فعل من افعالنا يحدث في رؤية زمنية، وبذلك يعتمد أقتنا الزمني في اللحظة المحددة لحدثه. ان الرغبة المستقبلية للشخص تعتمد على توقع ما سيحدث ، وهذا التوقع هو نمط من أنماط البناء الذي يحدده الشخص، وهو يستعير من تجاربه الماضية . ان الافق الزمني لكل شخص هو نتيجة خلق حقيقي، نحن الذي نبني ماضينا ومستقبلنا والواضح ان التكيف سمة من سمات هذا النشاط، فعلى الانسان ان يحرر نفسه من حالة التغير الذي تنتقل به عبر الحياة بجعل الانسان ان يحرر نفسه من حالة التغير التي تنتقل به عبر الحياة بجعل الماضي حاضرا خلال الذاكرة والتمكن من المستقبل مقدما خلال التوقع، ان هذه السيطرة (التحكم) على الزمن هي انجاز شخصي مشروط بكل ما يحدد الشخصية العمر والمزاج والتجربة، فكل شخص له رؤيته الخاصة، فإي مقارنة بالفترة في هذه المرحلة ستكون مضللة، والفترة (المدة) هي مجموعة من الاشياء وهذه الاشياء هي التي تحدد بنية الفترة المدركة والزمن هو تعاقب التغيرات، الا ان كلا منها بغض النظر عن التغير الحالي يظهر لنا ذكرا وتوقعا ، اي انها تصورات والمكان هو في الاساس تصور فهو مفروض علينا ، الزمن هو انتصار لنجاح معلم شخصية الفرد.

فليس هناك مستقبل من دون الرغبة في شيء آخر ما او ادراك لا مكان تحقيقه، ان هذين الشرطين

ان الاتزان النفسي وتكامل الشخصية ، وحل المشكلات والتعامل مع الازمان الواقعية في تقدير الامكانات الذاتية ، ومعالجة المعايير السائدة الاستقرار الانفعالي، هي من أهم مقومات الصحة النفسية

الانسان السليم هو من تتكون عنده نظرة موحدة متكاملة للحياة ماضيا وحاضرا ومستقبلا

اليوم الجديد الذي تمنعه لنا الحياة بعد كل تعثر ليس مجرد يوم آخر في التقويم فحسب، انه جائزة جديدة حظ جديد فرصة اضافية لتغيير جديد وهداية ثانية لعلم جديد

ان ادراك الحاضر يُعد عملية حاسمة بل اساسية لممارسة الزمن ومعرفته ومعايشته

يشتملان على عوامل سوسولوجية، وسيكولوجية، وهي عادة مترابطة على نحو وثيق، فالرغبات تنمو بسبب حاجة غير مشبعة، الا انها لا تتطور مالم تصبح مدركين بإشباع الحاجات المتوسطة لحقيقة انه يمكننا اشباع هذه الحاجة (الرغبة خلال النشاط) الرغبة ستبطل عبر الافتقار الى التعزيز، ان الاطفال المتفوقين في مداركهم يفكرون في المستقبل، ولهم رؤى زمنية اوسع من أولئك الذين هم في المؤخرة مقارنة بأقرانهم (شيهان،1958) والنجاح في تحقيق الاشباع يعتمد على الصحة العقلية والبدنية (الفتلاوي،ص:103-105)

ان معرفة المجال الزمني الاكثر اهمية في السيطرة على السلوك الانساني الماضي والحاضر والمستقبل ، السلوك ومحركاته يساعدنا في ادراك الاتجاه والمدى او المستوى في حركتها ونموها .. الزمن الاجتماعي والثقافي شديد الارتباط بالمشاعر الانسانية بحيث يمكن ان يثير اي تعديل التقويم السنوي انفعالات قد تكون عاصفة ..

ولا ننسى ان للدين عامل بناء ثقافي اجتماعي مؤثر ينطوي على دلالات ومضامين زمنية هائلة منها ان له وظيفة رئيسية في التغلب على خطر الفناء، وضروب القلق التي يثيرها الحاضر المعاش .. الانتظار نمط من انماط الانتباه المتجه نحو المستقبل ، الزمن غير مكتمل هنا. ونحن نساهم في صياغته، والتحمل هو المعاناة في الزمن : ودراسات "بياجيه " تصنع الكثير من دور الذاكرة في تكوين معنى الزمن عند الانسان الزمن مقياس لحياتنا، وهو قانون للحياة والموت ينتظم داخل اسواره، وفي ثنايا خلاياه الفكر والمجتمع .. ان الحياة النفسية للإنسان تكمن جميعها في تلك المواقف المختلفة التي يتخذها المرء من ماضيه وحاضره ومستقبله. الزمان والمكان المجالان الرئيسيين للوجود ، المكان هو المجال الذي تلون فيه الاشياء الزمن هو المجال الذي تتغير فيه الاشياء .. والانسان هو المتغير الوحيد في الوجود، يعيش طوال عمره متوضعا في الزمان والمكان ويحيا فيها وينمو . يتجلى الزمن في مجال آخر كبنية اجتماعية في تقسيم الاسوياء والشهر والسنة، وان له مجالا على غاية من الاهمية، يتجلى الزمن فيه كمعطى ذاتي نفسي داخلي تتفعل النفس البشرية بإيقاعه، وتتعامل مع معانيه تلك ما نطلق عليه الزمن النفسي نعيش الزمن وتشعر به وتتحمس طبيعته .

واختم بقول للقديس "اوغسطين" هناك حاضر للأشياء الماضية، وحاضر للأشياء الحاضرة وحاضر للأشياء المستقبلية (Davids,239-240) وهذا المؤشر على التوجه الزمني، برغم اهميته كدالة لمستوى الصحة النفسية للفرد.

بمعنى العيش في الحاضر "هنا والان".

## المراجع

- 1- الالوسي، حسام الدين(1980) : الزمن في الفكر الديني والفلسفي القديم ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر- بيروت- لبنان .
- 2- الداوي، صالح (2005) : مبادئ الصحة النفسية ، الطبقة الاولى- الدار العلمية الدولية للنشر - عمان، الاردن .
- 3- الدايري، صالح حسن ، وناظم العبيدي(1999) - الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع- عمان- الاردن
- 4- الفتلاوي، علي شاكرا، (2010) : سيكولوجية الزمن ، صفحات للنشر والدراسات ،سورية - دمشق
- 5- النابلسي ، محمد أحمد (1996) : اختبارات التكميلية ، مجلة الثقافة النفسية العدد (7) - دار النهضة العربية، بيروت- لبنان .
- 6- النابلسي ، محمد أحمد(1998) : القوى الادراكية - مجلة الثقافة النفسية، العدد 33- دار النهضة العربية- بيروت -لبنان .
- 7- بركة، ابتسام (1992) : التعبير اللغوي وعلاقته بالنفس والجسد،

في معظم الأحيان لا يبني النجاح على ما سبقه، وإنما يبني على تعثر سبقه، على احباط على فشل سبقه بل انه كثيرا ما يبني النجاح على كارثة

ان دراسة الزمن الشخصي عاملا مهما في تطوير الأطر الإدراكية لفهم الشخصية

ان كل فعل من أفعالنا يحدث في رؤية زمنية، وبذلك يعتمد أفعالنا الزمنية في اللحظة المحددة لحدوثه

ان للدين عامل بناء ثقافي اجتماعي مؤثر ينطوي على دلالات ومضامين زمنية هائلة منها ان له وظيفة رئيسية في التغلب على خطر الفناء، وضروب القلق التي يثيرها الحاضر المعاش

ان الحياة النفسية للإنسان تكمن جميعها في تلك المواقف المختلفة التي

## يتخذها المرء من ماضيه وحاضره ومستقبله

الانسان هو المتغير الوحيد  
في الوجود، يعيش طوال  
عمره متوضعا في الزمان  
والمكان ويحيا فيما وينمو

هناك حاضر الأشياء  
الماضية، وحاضر الأشياء  
الحاضرة وحاضر الأشياء  
المستقبلية

بمعنى العيش في الحاضر  
"هنا والآن".

- مجلة الثقافة النفسية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، العدد 9،  
المجلد 3، ك.2.
- 8- بشاي، حليم السعدي (1983): الشخصية في المنظور الفينومينولوجي  
، مجلة عالم الفكر، المجلد (13)، العدد (4) ص239
- 9- بشلار، فاستون (بلا تاريخ): ترجمة رضا عزوز، حدس اللحظة، دار  
الشؤون الثقافية العامة، بغداد.
- 10- بوسيل، جان (2005): الزمان، ترجمة: محمد نديم خشفة، مركز الانماء  
الحضاري، ط1، القاهرة.
- 11- جبر، أحمد فهيم (1998): علم النفس الانساني والتربية  
الانسانية في ميزان الاسلام، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية
- 12- عبد العفار، عبد السلام (1971): مقدمة في الصحة النفسية،  
دار النهضة العربية - القاهرة-مصر
- 13- زيعور، علي (1984): الدراسة النفسية الاجتماعية للذات  
العربية، دار الاندلس للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت
- 14- علي سعيد جلال: 1986، الصحة العقلية، القاهرة
- 15- سيد يوسف، جمعة (199): سيكولوجية اللغة والمرض العقلي، سلسلة  
عالم المعرفة، الكويت. صالح،
- 16- عبد المحسن (1977): الزمن البيولوجي، مجلة عالم الفكر،  
المجلد 8/العدد 2، الكويت
- 17- شلتز، داون (1983): ترجمة الكربولي وعبد الرحمن القيسي، نظريات  
الشخصية، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- 18- صالح، قاسم حسين (1986): الانسان من هو، ط2، الشؤون الثقافية  
العامة- بغداد - العراق.
- 19- طحان، محمد خالد (1987): مبادئ الصحة النفسية، دار العلم  
للنشر والتوزيع -دبي.
- 20- غنيم، سيد محمد (1977): مفهوم الزمن عند الطفل، مجلة عالم  
الفكر، المجلد 8، العدد 2، الكويت .
- 21- هول، ك، ولندزي، ج، 1969: نظريات الشخصية، ترجمة د. فرج أحمد  
فرج وآخرين، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 22- محمد علي، ماهر عبد القادر (1985): نظرية المعرفة العلمية، دار  
النهضة العربية، بيروت
- 23- موسون، اليزابيت (1989) ترجمة: محمد النابلسي، نظريات حديث  
في الطب النفسي، دار النهضة العربية، بيروت .
- 24- ولسون، كولن (1996): فكرة الزمان عبر التاريخ، عالم المعرفة،  
David's. Anthony et al 1962 Time  
orientation in Female Tunvenil DelinuentTournal of Abnormal and  
social psychology
- Frisse PUAL 1963. The psychology of time . Eyreand speand  
spavisuoad landon Carr. Meredith Ann198.
- The Effects of Aqing and Depression time perspective in Woman,  
co loration  
university, Internet
- ponty,Merleau,M,(1945): Phénoménologie de la  
perception, Callimarol, paris

\*\*\* \*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

اشترائات الداء في اصدارات الشبكة

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)

خدمات الاعلان بالمتجر الإلكتروني

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=39&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=39&controller=category&id_lang=3)