صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

الشارع العراقي وقوالب التفكير النمطي

علي تركي نافل/جامعة القادسية

السلوك النمطي

otypedBehavior سلوك يتبع نمطاً واحداً حين يتبدى، أو هو النزعة للإعادة الروتينية لنماذج السلوك التي سبق أن تكونت خلال المواقف. أما المقولب فهو كل ما يتفق مع نمط جامد عام ويفتقد إلى السمات الفردية المميزة. كما تطلق اللفظة على الصورة العقلية التي يشترك في حملها واعتناقها أفراد جماعة معينة، إذ إنها تمثل في العادة رأياً مبسطاً حد الإفراط المشوه أو موقفاً عاطفياً متسرعاً من أشخاص أو موضوعات أو قضايا. والقوالب الذهنية الجامدة أو قوالب التفكير النمطي هي توقعات متصلبة يعممها الفرد على أناس ينتمون إلى جماعات عرقية أو دينية أو سياسية أو مهنية أو ثقافية أو رياضية لا ينتمي هو إليها. وأخطر هذه القوالب و أكثرها وضوحا واتساعاً هي تلك المرتبطة بالجماعات العرقية والدينية المختلفة.

وعندما تكون هذه القوالب النمطية واسعة الانتشار في ثقافة معينة، فأن الذين توجه نحوهم هذه القوالب قد يصلون مرحلة التصديق بها، بل وحتى يظهرونها في سلوكهم. فقد يرى الشخص الاسكتلندي نفسه شديد البخل مثلاً، أو أن يعتقد الأمريكان السود أنهم أقل شأناً من البيض حقاً. وتعد هذه القوالب من العناصر المهمة التي يستعين بها الإنسان لفهم الطبيعة المركبة لخبراته الاجتماعية ولتنظيم معلوماته وتصنيفه لكل من البشر والأحداث. إلا أن هذه النزعة لحشد البشر في فئات على أساس مقدار قليل من المعلومات يمكن أن تؤدي إلى تحيز أو إجحاف، خصوصاً في أوقات العداء والصراعات، إذ أن التفكير النمطي يتسم بالمقاومة الشديدة للمعلومات المناقضة للخط الذي يتخذه. فالتقولب الذهني يسعى إلى تقليص الاختلافات بين أفراد الجماعة المعادية لكي يكونوا متشابهين، وتكبير الاختلافات بين أفراد جماعته الخاصة وأفراد الجماعات الأخرى. ومن المعروف أن التصنيف الجامد للأشياء يمكن أن يؤدي إلى تشويه الإدراك وتحريفه باتجاهات غير موضوعية. فالمؤشرات الضئيلة التي يستخدمها التفكير النمطي يمكن أن تثير الأفراد وتدفعهم إلى إبداء آرائهم ومواقفهم بصورة انفعالية. فالأمريكان البيض الذين يشعرون بالحقد على السود يعطون للاختلاف في لون البشرة أهمية أعظم مما يعطيها الذين لا يحملون هذا الشعور المتحيز. كما أن الذين يقدّرون سمة الذكاء عالياً يميلون إلى المبالغة بالفروق بين من يعدّونهم أذكياء وبين من يعدّونهم أغبياء. وتظهر هذه الآثار أيضاً عند تقييم سمات النزاهة والفطنة وقود الإرادة، وغيرها. وكلما كانت المعرفة المتوفرة عن بعض الأفراد أقل، ازداد احتمال الحكم عليهم من خلال السمات المتقولبة للجماعة التي يعتقد بانتمائهم إليها. ومن جهة أخرى، كلما تناقصت حدة

المضمون الانفعالي للقالب الذهني، كلما تعرض للتعديل والإضافة في المعلومات، بعكس القوالب الذهنية المتفجرة انفعالياً فإنها تنتقي المعلومات وتشوهها عن طريق حصر الانتباه في جوانب محدودة للحالة أو بالنظر إليها بأسلوب تحيزي يدعم القالب الذهني.

وللاتجاهات النفسية -Atti tudes صلة بموضوع النمطية، فالاتجاهات مفاهيم متعلمة وتقويمية ترتبط بأفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا. وإذا تناولنا الأفكار بوصفها العنصر المعرفي أو الفكري، فان أفكار الناس عن الموضوعات المتعلقة بالاتجاه النفسي، تبنى على كل من الخبرة والمعرفة من خلال الاستعانة بملاحظات قليلة لتكوين أفكار عامة. بمعنى أدق : إذا حصل الناس على مجموعة من الحقائق ولو ضئيلة، فانهم يندفعون ألي تكوين تعميمات واسعة. فالاتجاهات المتحيزة أو المتحاملة ذات الحكم المسبق، تقود إلى النمطية أو قوالب التفكير النمطي التي هي كما ذكرنا آراء شائعة ومبسطة جداً تؤدي بدورها إلى تكوين معتقدات خاطئة في حياة الأفراد والجماعات. فعلى سبيل المثال، التصور الذي يرى أن حمر الشعر هم متقدو المزاج، يعد رأياً أو حكماً نمطياً شائعاً في بعض المجتمعات، لأنه في الواقع متأت من تعميم فكرة أن (بعض) ذوي الشعر الأحمر نزقو المزاج لتشمل كل ذوي الشعر الأحمر. وهكذا تظهر النمطية بوصفها تحيز مسبق لإسباغ أوصاف معينة شبه ثابتة على جماعات معينة، كالعلماء والرياضيين ورجال الدين والفنانين والزنوج والعرب والآسيويين.

ويلاحظ أن هذه القوالب الذهنية الجامدة تكثر في المجتمعات التي تتعدد فيها القوميات والأديان والمذاهب، ومنها المجتمع العراقي الذي توصف بنيته بالموزائيك أو الفسيفساء. والحقيقة إن الخطر الحقيقي لا يكمن في هذه التعددية التي يمكن أن تكون مصدر قوة، بل يكمن في قوالب التفكير النمطي التي تشوه الحياة الاجتماعية والسياسية وحتى الدينية، وتهدد تماسك المجتمع ونسيجه الاجتماعي، مما يستدعي من الاختصاصيين تسليط شعاع نفسي اجتماعي على هذه الظاهرة لمعالجة أسبابها وتداعياتها، لأن المواقف الطائفية والعرقية التعصبية التي باتت تجد رواجاً لها الآن لا يمكن عدّها مواقف مجردة أو موضوعية أو حتمية، إنما هي ملونة بصبغة سيكولوجية واضحة بتأثير هذه القوالب الذهنية الجامدة. فالإنسان العراقي تتصف شخصيته في العادة بالانفعالية (أي يتدخل العنصر الانفعالي بشدة في الكثير من مواقف حياته اليومية)، ومرد ذلك يعود جزئياً إلى فاعلية قوالب التفكير النمطي لديه، مما يعني أن إمكانية حدوث تعديل أو إضافة معلومات إلى هذه القوالب تبدو ضعيفة، فصرنا نجد أنفسنا بالتدريج أمام ظاهرة تفشي القوالب الذهنية المتفجرة انفعالياً التي تشوه المعلومات وتنتقيها عن طريق حصر الانتباه في جوانب تعصبية ضيقة، كما أشرنا. وهذه القوالب الجامدة لدى فئات غير قليلة من العراقيين باتت تغذى من أطراف لا تريد الأمان والعدالة لهذا المجتمع، على الرغم من أن جزءاً أساسياً من أسباب نشوء هذه القوالب يعزى إلى سياسة النظام السابق الذي كان يسعى دوماً إلى بث الفرقة والأحقاد والضغينة بين مختلف فئات المجتمع. فالعزف اليومي على وتر الطائفية، والذي صرنا نسمعه في بعض وسائل الإعلام المسيسة، وفي لغة الخطابات السياسية الصادرة عن بعض الجهات المحلية والإقليمية والدولية ومنها سلطات الاحتلال، انما يعكس (من الناحية النفسية) رغبة هذه الأطراف في تفتيت الفسيفساء الفكري الموحد للبنية الاجتماعية للعراقيين واستبداله بمجموعة غير محددة من قوالب التفكير النمطي الهشة القابلة لأن تنهش بعضها (بالعنف والإقصاء) تحت مسميات ضيقة عناوينها الطائفة أو العرق أو العشيرة.

ولذلك نتوجه بالقول إلى انساننا العراقي الباحث عن استعادة شعوره بالوطن وبالهوية :

إذا أردت أن تطلق حكماً أو تبدي رأياً في موضوع أو موقف أو حدث أو شخص أو جماعة، فلا تستعن في حكمك برأي مسبق ولا تعمم ما هو جزئي على ما هو كلي، واحكم على أساس فهمك لعناصر الموقف مستمدة من أرض الواقع. وعليك بالموضوعية، فإنها الحد الفاصل بين النظرة السديدة الرحبة والنظرة المتعصبة الضيقة.

الذاكرة النكوصية لدى العراقيين

قيس ياسين

لا يجتمع مصطلحا(الذاكرة) و(النكوص) على أرضية واحدة مشتركة ، ولا يخضعان لإطار مرجعي واحد . فالذاكرة Memory من العمليات العقلية العليا ذات الوظائف المتعددة ، من بينها استرجاع المعلومات والخبرات . أما النكوص Regression فيعني (نفسياً) العودة إلى أساليب في التعبير والتماهي تجاوزها المرء خلال نموه وتقدمه نحو النضج ، ويمثل العودة من نقطة تم الوصول إليها إلى نقطة تقع قبلها . والنكوص عامل تقهقر رجعي يحدث عندما يمر الشخص بأزمة أو مأزق أو رضة نفسية شديدة يصبح معها غير قادر على المواجهة ، فيعود إلى أساليب تم تجاوزها سواء في بنائه النفسي أو في سلوكه وواقعه اليومي المعاش .

ولكن لو فرضنا ان الذاكرة والنكوص قابلان للمشاركة معاً في إضاءة ظاهرة ما وتفسيرها ، فهل نكون قد نجحنا أم أخفقنا منذ البداية ؟ ومن أجل أن نركب المفاهيم ونعطيها معنى ينبع من حاجتنا إليها في استخلاص دلالة أو مؤشر على تلك الظاهرة ، هل نكون قد وفقنا في ذلك وبدون أن نسمع نقداً يتهمنا بترحيل المفاهيم من سياقاتها وخصوصياتها و أطرها المرجعية ، ورميها في فضاء لا تمت إليه بصلة ؟ إن مجتمعنا العراقي يمر بأزمات مركبة وصعبة تهدد كيانه الاجتماعي وبناءه النفسي وهويته ومصيره ومستقبله السياسي، وتظهر لديه يومياً مشكلات مستجدة تحتاج إلى وعي أكبر وتحليل أعمق لبواطنها . ومن هنا تبلورت دوافع موضوعية أخذت تحفزنا للمشاركة في إنتاج مفاهيمنا الخاصة بنا ضمن خصوصيتنا ، مستفيدين من كل ما جاءت به العلوم الإنسانية من تنظيرات وتطبيقات من أجل أن نجعلها فاعلة في مجتمعنا الذي بات يواجه متغيرات تتلاحق بوتيرة متسارعة لا تسمح له بفرصة التقاط الأنفاس والتشوف للمستقبل ، مما يرغمه على اللجوء إلى وسائل غير علمية في تفسيره لكل ما يحدث حوله .

لهذا نسأل ما الذي ينتظر مجتمعنا العراقي أمام هذه الضغوط والأزمات المتنوعة التي شوشت لديه المعطيات ؟ وكيف تكون استجابته نحو كل ما يحيط به من إرباك وغموض ؟ وكيف يتسنى له إعادة توازنه للسيطرة على قلقه مصيره ومستقبله ؟ إن الملاحظات اليومية مقرونة بالتأملات النظرية تؤكد أن مجتمعنا بات يستخدم آلية (النكوص) على نطاق واسع ، مستنداً على ذاكرته الجمعية علها تسعفه أو تنجده أمام هذا التيار الهادر من التبدلات الحادة في مساراته ، وربما تعطيه نوعاً من الاستقرار النفسي الوهمي ، فنراه يعود إلى تمجيد ما فات وما سبق استحضاره بصورة مكثفة ومهيمنة وضاغطة عليه . إنها ذاكرته الشفيع الوحيد أمامه ، ذاكرة المجتمع التي تلتمع بها رموز وشخصيات وحتى أزمنة ، يتصور أن فيها فردوسه المفقود .

وقد تنوعت عملية الاستحضار لكل هذا (الكنز) على شكل أخبار غامضة وغير علمية وحتى غير موضوعية . المهم إنها تؤسس لديه أو تمنحه بارقة أمل ، لهذا نرى قطاعاً واسعاً من المجتمع يندفع في البحث عن شحنات عاطفية في جو العنف والقتل واللاحب . وربما أن استحضاره لهذه الرموز والشخصيات التاريخية والسياسية والأدبية والوطنية يمثل لديه نوعاً من المقارنة بين الأموات والأحياء ، وما كنا عليه وما نحن عليه الآن . إلا أن هذا الاستحضار لا يخلو من إساءة قد تكون غير متعمدة ، إذ تذكر الأخبار وتستحضر القصص وتضخم حول تلك الشخصيات ، حاملة في طياتها الالتباس وعدم الوضوح واللادقة ، والهدف منها سيكولوجي ، هو اختزال مشكلات المجتمع في لحظات مكثفة من الحنين إلى الماضي ، إلغاءاً لكل مبادرة حالية يقوم بها أفراد المجتمع ، والجنوح نحو صيغ جاهزة سلفاً تبرز في كل الأوقات لملىء الفراغ النفسي والوجداني والاعتباري للحاضر المهان .

إن إبراز الجانب المشرق من الماضي بتضخيم فضائله وبدون النظر إلى عثراته ، قد حوّله إلى مستودع للرموز التي تستقر معها هواجس المجتمع . ومثالاً على ذلك ، نرى أن ذاكرة مجتمعنا تنعي أزمنة ماضية وعقوداً منصرمة رأت فيها بعض الرخاء والعيش الرغيد نسبياً مثل عقد الخمسينات والستينات والسبعينات ، وظلت ماثلة لديهم بوصفها عصوراً ذهبية بالرغم من أن كلاً من الوقائع والتحليلات يؤشر إلى أنها كانت حقباً أسست لكل هذا الانهيار الذي آل إليه العراق . إن تقليص أزمتنا الحادة الراهنة ، وما تحمله من إشكاليات ومشكلات جسيمة والقفز فوقها والتغني بالماضي واستحضاره بزخم يدفعنا إلى أن نفكر : هل نحن ننتمي لهذا الزمن ؟ ألسنا أبناءه ؟ ألا نحمل بطاقة شرعية في الدخول إليه ، على الرغم من أننا نحن من اكتوى بناره؟.إن هذا النكوص بالذاكرة والرجوع بها القهقرى يمثل عامل إخفاق على الصعيد النفسي للفرد والمجتمع على حد سواء ، لأن البعد المتاح للمستقبل تم التضييق عليه ، وطاقة الإنسان في مجتمعنا العراقي حوصرت في زاوية الماضي والموروث على أصعدة مختلفة ، فهو لا يستثمر إمكانياته ولا يستنهضها ، بل يتكيء على إنجازات سابقة أصبحت نماذج وأنماطاً عليا يهلل لها تمجيداً بوصفها تعويضات نفسية لا شعورية عن عجزه الآني للإتيان بمآثر جديدة . وبذلك تصبح تصورات مجتمعنا وطاقاته سجينة مثل تلك الممارسات النكوصية العقيمة ، للخروج من محنته الآنية الشاملة.

الرمز في العلم الوطني للدولة

أ.د قاسم حسين صالح
رئيس الجمعية النفسية العراقية

أثار موضوع (العلم العراقي) إشكالية ومواقف متشنجة بين العراقيين، ولأن موضوع (العلم) يحمل في العادة رمزاً (أو رموزاً)، وان الرمز له دلالات نفسية،عليه فإننا نعد أنفسنا من المعنيين بهذا الأمر.

وبدءاً نقول إن الرمز يعني أي شئ مادي أو صوري أو لفظي يحمل معنى صريحاً أو ضمنياً لشيء آخر، وله دلالة لدى جماعة أو مجتمع أو أمة أو الإنسانية بكاملها.

وتتنوع دلالات الرموز، فقد تكون: دينية،أو سياسية،أو عرقية، أو اجتماعية، أو جنسية. كما إن أصنافها تكون متعددة، غير إن الشائع منها صنفان : رموز مرجعية، وهي التي تشير إلى أشياء محددة، مثل الحمامة التي تشير إلى السلام، ورموز تعبيرية تكون اقل تحديداً، وتعمل على تعزيز أفكار مشتركة لدى أبناء المجتمع الواحد، مثل الأعلام الوطنية التي تكون محملة بأفكار تجريدية ومشاعر ومعانٍ اجتماعية مشتركة، أو تمثيلات اجتماعية -Social Repre sentations تأخذ شكل منظومة من المفاهيم أو الأفكار أو المعتقدات المشتركة بين مجموعة من الأفراد أو الجماعات أو المجتمعات.

والرمز الخاص بشعب أو جماعة يكون مستقراً في اللاوعي الجمعي لذلك الشعب أو تلك الجماعة، بالرغم من انه لا يكون منظماً في عقلهم الجمعي ولا يمتلك صورة ثابتة الكيان.

والرمز قد يعبر عن حقيقة مجهولة نسبياً أو غائبة عن وعي الجماعة. وهو يمكن أن يعيش ويبقى حياً عندما يكون محملاً بمعنى غني، ويمكن أن يموت إذا عثر اللاوعي الجمعي في مخابئه على رمز افضل منه. وهذا هو الذي يفسر فشل الكثير من الفنانين التشكيليين الذين يكلفون بتصميم أعلام وطنية.

موقفان من العلم العراقي

هنالك موقفان متضادان من العلم العراقي الحالي، لكل منهما حججه المنطقية ومبرراته النفسية: الأول يمثل المتمسكين به والمصرين على الإبقاء عليه. وحجتهم في ذلك، انه العلم الذي يحمل رموزاً ظلت دلالاتها باقية فيه منذ ظهور الدولة العراقية وتعاقب النظم الجمهورية. وانه العلم الذي حاربوا تحت ساريته ودافعوا عن الوطن ولفوا به شهداء العراق. وبهذا فأنه يحمل دلالات أمجاد العراقيين وبطولاتهم. وأنه العلم الذي يشدنا تاريخياً ووطنياً ونفسياً برموز عن اعظم دولتين ظهرتا في تاريخ العرب والإسلام، هما الدولة الأموية والدولة العباسية، والعلويين أيضاً، وانه مطرز بلفظ الجلالة (الله أكبر) مما يمنحه القدسية.

لهذه الدلالات، وما ينجم عنها من معانٍ اجتماعية ودينية ووطنية وتاريخية ونفسية، فأن التخلي عنه - من وجهة نظر هذا الموقف- إنما يعني التخلي عن كل هذه المعاني والقيم. وقد يعني هذا التخلي أيضاً إذعاناً أو تلبية لارادة محتل أجنبي وهو ما يتنافى وسيكولوجية الإنسان العراقي التي تمتاز بالأنفة التي تأبى على العراقيين أن يقبلوا بعلم وطني لهم يصدر في زمن احتلال.

أما الموقف الثاني، فيرى أصحابه ضرورة استبدال العلم العراقي الحالي بعلم جديد. وحجتهم في ذلك، أن هذا العلم أجرى عليه رئيس الدولة السابق تعديلاً أو ادخل عليه إضافة، بإرادة فردية من دون اخذ رأي الشعب أو من يفترض انه يمثله (المجلس الوطني) حتى صار العلم يسمى باسم رئيس الدولة (علم صدام) لا باسم العراق. ويضيفون بأن هذا العلم اقترن بظلم طاغية مستبد ودكتاتورية سلطة جائرة. وانه كان يرفع على أشلاء العراقيين كما حصل في حلبجه في الشمال، و الجبايش في الجنوب. وانه اقترن في أذهان الجيران من دول إسلامية وعربية بالعدوان والغزو، فيما اقترن عند العراقيين بالحروب والكوارث. فضلا عن انه محمل برموز صريحة تذكر بشعار حزب دكتاتوري، هي النجوم الثلاثة التي يرون إنها ترمز إلى (الوحدة والحرية والاشتراكية).

ولهذه الحجج فأنهم يرون أن الإبقاء عليه لا يذكرهم فقط بالكوارث والظلم والمآسي ونعوش مئات الآلاف من ضحايا الحروب التي كانت تلف به فحسب، إنما الإبقاء عليه، يعني أيضاً تزكية ضمنيه للنظام السابق، فيما الناس - على رأيهم- يريدون أن ينسوا نفسياً ذلك الكابوس الذي جثم على صدورهم لأكثر من ثلاثين سنة.

وبغض النظر عن حجج ومبررات الموقفين فأنه ينبغي الإقرار بالحقيقة الآتية:

إن العلم الوطني للدولة يجب أن يحظى باتفاق شعب تلك الدولة. وعليه فما دام العلم العراقي الحالي افرز موقفين متضادين، وان الناس انقسموا إزاءه بين مصر على الإبقاء عليه ومصر على التخلي عنه، وبما أن كلا الموقفين مشحون انفعالياً، فأن الحل يكون بتصميم علم وطني جديد مشروطا بأن يكون محملاً برموز تمثل دلالاتها كل العراقيين .

وظيفة الرمز في العلم الوطني

أشرنا إلى أن الرموز تكون مستقرة في اللاوعي الجمعي لشعب أو جماعة أو أمة. وننوه إلى أن توظيف الرمز في العلم الوطني لن ينجح إلا بشرط واحد هو:

أن يعزف على أوتار اللاشعور الجمعي عند أهل الوطن.

فلنبحث في اللاشعور الجمعي لدى العراقيين لنلتقط منه الرموز التي تدغدغ مشاعرهم وتجعلهم يستجيبون لها كما لو كانوا يستمتعون إلى أغنية يحبها الجميع.

وبالرغم من أن اللاشعور الجمعي العراقي واسع وعميق ومحمل بالغزير من الرموز، إلا إننا سنشير إلى بعض من أبرزها، ومنها: أن ما ينفرد به العراق انه كان الأول في أمور كثيرة نشير إلى ثلاثة منها:

•انه أول من اخترع الكتابة .
(وهنا يمكن التقاط الخط المسماري بوصفه رمزاً للعلم والثقافة والمعرفة)

•وانه أول من سن القوانين.
(وهنا يمكن التقاط مسلة حمورابي بوصفها رمزاً للعدل والحق والأمن)

•وانه أول من تصدر قائمة العجائب السبع.
(وهنا يمكن التقاط الجنائن المعلقة، بوصفها رمزا للأعمار والخضرة والرفاهية) فضلاً عن رموز طبيعية اشتهر بها العراق أهمها : النخلة والسنبلة.

و ما هو رائع في العراق أن فيه ثلاث حضارات رائدة، توزعت على كل أرضه، واحدة في الشمال وأخرى في الوسط، وثالثة في الجنوب. وانه يمكن الإشارة إليها برمز يجمع هذه الحضارات الثلاث، السومرية والبابلية والآشورية. وان يتم التواصل برموز عن حضاراته العربية والإسلامية.

وقد يقول قائل: إن توظيف كل هذه الرموز يحتاج إلى لوحة، ولا يمكن أن يحتويها علم وطني، وهذا صحيح. غير أن الفنان، بما يمتلكه من قدرة على التجريد، يمكنه اختزال هذه الرموز وتكثيفها.

وربما يكون من الأفضل أن يتجنب العلم الوطني العراقي الجديد نوعين من الرموز هما:

دينية، والرموز العرقية، ليس فقط لان الشعب العراقي متعدد الأديان والأعراق، بل ولأن الدين هو عقيدة ومبدأ واكبر من أن يستوعبه رمز، وانه لا يصح تغليب عرق بشري على عرق بشري، وتفضيله على أساس كمي (عددي). فضلاً عن إن العلم الوطني إذا كان خالياً من الرموز الدينية والعرقية، فانه يضمن الوحدة الوطنية ويكون الشعور الوجداني التعاطفي نحوه أقوى، وانه:

عندما يرفع فأن العزف على أوتار اللاشعور الجمعي لدى العراقيين تنجم عنه على مستوى الشعور الفردي سمفونية يرددها الجميع بإيقاع واحد، وشعور نفسي واحد، وانتماء مفعم بالحب لهذا(الرمز العلم) الذي يرى فيه كل عراقي، انه يمثل الوطن .. العراق.وتبقى ثمة ملاحظة:

أن العالم مقبل على السلام، كما أرى، وان العراقيين ممتلئون بترسبات سيكولوجية من كوارث وحروب وبلايا ومحن، وارى - من اجل أجيالنا القادمة - أن يتجنب العلم العراقي الجديد الرموز التي تذكر بالعنف وتبعث على التشاؤم.

الانترنيت النفسي

العلاج بالألوان

أثمار شاكر مجيد/جامعة بغداد

أدعوكم لنلقي نظرة ، أنا وانتم ، إلى دواخلنا ..لنكتسب معنى جديداً وهدفا جديداً ، بدلاً من الاكتفاء بنظرة سطحية عابرة إلى ذواتنا . وعندما نتعلم كيف نرى ما وراء القشور الخارجية ستصبح حياتنا اكثر أهمية . وسنصبح اكثر فاعلية واستمتاعاً بالحياة وبعلاقاتنا مع الآخرين ، وسنستطيع التحرك في الواقع ضمن أبعاد جديدة من الوعي والإدراك ، لأن الحياة ستكتسب بعداً جديداً اكثر بهجة . فلنبحر أذن في أنفسنا ولنتأمل ما حولنا .

الجسد البشري ما هو إلا آلة بديعة الصنع انعم الله عليها بقدرة طبيعية على مقاومة عوامل المرض والتعامل معه . وهذه الحقيقة مرتبطة بالطب الشرقي القديم ، الذي يرتبط بدوره بعدة حضارات قديمة منها الحضارة الصينية والهندية والمصرية ، اللاتي نظرن جميعاً إلى هذه القدرة الطبيعية بوصفها الطاقة الحيوية الذاتية أو قوة الشفاء الذاتية ، إذ تعد قوة الشفاء هذه تعد من أساسيات علم العلاج بالألوان الذي هو علم مرتبط بعلم ((الفونغ شوي)) ، وهو فن صيني قديم يبلغ عمره حوالي ٢٢ سنة ، اعتمد في أساسياته ونظرياته على فلسفة التاو الصينية التي تهتم بملاحظة الألوان والأشكال . قسّم علم الفونغ شوي الألوان إلى خمسة ألوان أساسية ووضعها في دائرة سميت بدائرة الإبداع . وهذه الألوان الخمسة مرتبطة بعناصر الطبيعة الخمسة وترتبط أيضاً بخمس أعضاء مهمة في جسم الإنسان وأيضاً بفصول السنة الأربعة . فاللون الأحمر مرتبط بعنصر النار وبالقلب في الإنسان وهو يمثل أعلى طاقة ويعبر عن فصل الصيف . واللون الأصفر يرمز إلى عنصر التراب وهو مرتبط بالطحال في جسم الإنسان ويعبر عن فصل الخريف ويمثل بداية هبوط الطاقة . ثم يأتي اللون الرمادي الذي يرمز له بالمعدن ويرتبط بالرئة في جسم الإنسان ويعبر عن فصل الشتاء وهي مرحلة سكون الطاقة . ثم يأتي بعد ذلك اللون الأزرق الذي يرمز له بالماء ويرتبط بالكلية . أما اللون الأخضر الذي يرمز له بالشجر أو الخشب فيرتبط بالكبد . واللونان الأزرق والأخضر يعبّران عن فصل الربيع وهي مرحلة بداية صعود الطاقة ، إذ تستمر الطاقة في الصعود إلى أن تصل إلى أعلى قيمة لها في فصل الصيف . وهكذا تتكون دائرة الإبداع ، فمثلاً الماء يسقي الشجر فهو يحتاجه حتى ينمو ويعيش ، والنار لا تتكون بدون احتراق الشجر ، وعندما يحترق الشجر يتحول إلى رماد أو تربة ، وهي بدورها تعطي المعدن إلى التراب ، والمعادن بصهرها أو ذوبانها تؤدي إلى تكون المياه ليعود الماء يسقي الشجر وهكذا . وبعيداً عن دائرة الإبداع والفونغ شوي نجد أن ألوان الطيف السبعة مرتبة كالآتي : احمر ، برتقالي ، اصفر ، اخضر ، أزرق ، نيلي ، و أخيراً البنفسجي .هذا الترتيب جاء نتيجة لاختلاف طاقة كل لون وذبذبته ، بحيث تصدرت الألوان عالية الطاقة ألوان الطيف وتلتها الأقل فالأقل طاقة .

إن ترتيب الألوان بهذا الشكل مرتبط بالليل والنهار. وهذا بدوره مرتبط بالألوان وجسم الإنسان ، أي إن جسم الإنسان بحاجة إلى الألوان والضوء والظلام . ولتوضيح ذلك نقول أن هناك غدد معينة في جسم الإنسان يؤثر عليها الضوء الذي يعتبر مصدر الألوان ويحفزها على إفراز هرمونات معينة . ولذلك نجد الإنسان يميل إلى الحيوية والنشاط في النهار ويميل إلى الهدوء والسكون في الليل . وهذه العملية تلقائية فطرية ، والدليل على ذلك إننا ننام جيدا بالليل و إذا حاولنا النوم في النهار فقد يكون نومنا مزعج وغير مفيد للجسم . إن كل عضو او عظمة او عضلة في جسدنا له ذبذبة محددة تتوافق في ترددها مع أحد الألوان . وعليه فان المرض يحدث عندما يتغير التردد أو الذبذبة في أي جزء من أجزاء الجسم ، ويتم علاج المرض ببساطة عن طريق إمداد ذلك الجزء بلونه المناسب له . والطاقة الموجودة في الألوان يتم تزويد الجسم بها بعدة طرق ابسطها التعرض لأشعة اللون العلاجي المناسب نفسه ، أو تناول الأطعمة التي تتفق ألوانها وطاقتها مع لون وطاقة العضو المراد علاجه . وقديماً قال الحكماء : ((اخبرني ماذا تأكل أخبرك من أنت)) .

فاللون الأخضر يمثل لون الطبيعة والنمو والتوازن ، ويعبر عن التناغم مع الأشياء من حولنا ، ويستخدم رمزاً للسلام ، وهو لون متوسط الطاقة والذبذبة ، و قادر على امتصاص كل الطاقات السلبية ، والدليل على ذلك إن الإنسان المكتئب أو الحزين عندما يجلس في مكان مليء بالأشجار والنباتات الخضراء يمكن أن يزول اكتئابه ويصبح مستبشراً ونشيطاً . كما إن اللون الأخضر مناسب جداً في غرف النوم لأنه يساعد على الاسترخاء والهدوء ، لكنه لا يناسب أماكن العمل لأنها تحتاج إلى بذل مجهود ذهني أو جسمي لا إلى الإحساس بالهدوء والسكينة.

أما اللون الأحمر فهو أعلى الألوان طاقةً ولذلك لا يناسب غرف النوم وأماكن الراحة والاسترخاء لأنه يصدر ذبذبات عالية تؤدي الى زيادة في حركة ونشاط الخلايا وتسارع دقات القلب ، وبالتالي فان النوم في غرفة مليئة باللون الأحمر تؤدي الى الأرق والكوابيس والأحلام المزعجة ، لكن الأحمر يناسب كثيراً الأماكن المخصصة للعب الأطفال والأماكن التي تحتاج إلى النشاط والحيوية ، وهو يدل أيضاً على كرم الضيافة والطموح والمشاعر الجياشة ، لذلك نلاحظ استخدامه في المطاعم حيث يتم استخدامه لوناً للمفارش والورود.

ويعبّر اللون الأصفر بوصفه لون الأرض عن الصلابة وقوة العقل ، وهو يقوي وينشط حركة الأعصاب في الجسم ويولد الطاقة في العضلات ويلطف البشرة ويعالج وينظف الجروح وخصوصاً مرض الاكزيما . كما يستخدم في حالات الروماتيزم والتهابات المفاصل لأنه يساعد على تحلل الترسبات الكلسية التي تترسب في المفاصل . واللون الأصفر يساعد على الإبداع في الكتابة لذلك يُنصح دائما بان نجلس وخلفنا قطعة لونها اصفر، كما يفضل استخدامه في أماكن تجمع الأسرة لأنه يساعد على تخفيض الطاقة ويزيد من مشاعر التجاوب والجو الأسري الحنون.

أما اللون الأزرق الباهت والسماوي فانه يعبر عن نبل الأخلاق والمثالية ، وهو لون الصفاء والهدوء ويقلل من الشعور بالغضب ويزيل ضغوط الحياة ، و يناسب أماكن الاجتماعات التي تكثر فيها المجادلات لأنه يساهم في تقليلها وتهدئتها . واللون الأزرق الغامق نجده مهدئاً للأشخاص زائدي العصبية والمصابين بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ، وهو يقلل من السلوك العدواني ويلطف الجو ويبرده للناس الذين يعيشون في الأجواء الحارة والرطبة . ويفضل استخدام اللون البنفسجي في الحمامات ودورات المياه بوصفه مهدئاً بوجه عام ، ولكن يجب التعرض له بشكل معتدل . وهو يؤثر على الأسنان والعظام والمثانة والطحال ويعالج الأمراض المعدية وأنواع الصداع النصفي .

ويساعد اللون البرتقالي على الشفاء من أمراض القلب والتخلص من الاحساسات السلبية ، فهو منشط عام ومقوي للقلب .

أما اللون الأسود فهو لون مطلق وغير موجود في الوان الطيف وينطلق من المواد المخدرة والسامة وهو يفقد الشهية فإذا أردت إنقاص وزنك افرش طاولة طعامك بغطاء اسود. ويشمل اللون الأبيض كافة ألوان الطيف الضوئي ويستخدم لعلاج مرض الصفراء وخاصة للمصابين بها من الأطفال حديثي الولادة بتسليط الضوء الأبيض الشديد فوق منطقة الكبد .

و أخيراً، يفضل أن يترك الإنسان نفسه على فطرتها في طبيعة الألوان التي يتعرض لها أو يتعامل معها في ملبسه ومأكله ومسكنه لأن الجسم يميل إلى تعويض النقص في طاقته تلقائياً . وهذا ما يفسر أسباب تفضيلنا لتناول أطعمة معينة دون غيرها ، أو ارتداء أزياء بألوان معينة.