صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية
iraqipa@hotmail.com

تحقيق

في حوارات مع مواطنين من جنوب العراق وأكاديميين في العلوم الاجتماعية

تطلع العراقيين للحرية صار يمتزج بالخوف منها

علي كاظم الشمري
جامعة واسط

يعد مفهوم (الحرية) من بين أكثر المفاهيم إشكالية في تاريخ الفكر البشري. فهو في نظر الأديان وبعض الفلسفات،البداية لأول اختبار واجهه الإنسان،تمثل في مسعى أبي البشر آدم (ع) لاختيار ما لا يرضى عليه خالقه،أي حادثة قطف التفاحة.فكانت النتيجة هي نزول البشرية إلى الأرض،وبدء مأساتها التي لا تزال فصولها تتوالى حتى اليوم.إذن،الحرية بهذا المنظور هي أول صراع الفته النفس البشرية،وهي علة العالم منذ الأزل بوصفها أملاً يكافح الإنسان من اجل الوصول إليه،بالرغم من خوفه من أن تأتي محملة بما قد لا يرضيه.هذه المشكلة الفلسفية تصدى لها علماء النفس أيضاً في العصر الحديث،ولعل من ابلغ تلك الرؤى النفسية ما طرحه عالم النفس التحليلي (اريك فروم) (١٩٠٠ - ١٩٨٠)م،الذي جعل من مفهوم الحرية حجر الزاوية في تفسيره لديناميات الشخصية الإنسانية،ومن ذلك تحليله النفسي لقصة مغادرة آدم للجنة،بالقول: ((كان الفعل الإنساني الأول... هو بداية العقل.لقد اتخذ الخطوة الأولى نحو أن يصبح إنساناً فرداً.لقد ارتكب الفعل الأول للحرية.والحرية المكتسبة الجديدة في الأرض تبدو كأنها لعنة.انه حر من القيد الجميل للفردوس، لكنه ليس حراً في أن يتحكم بنفسه ويحقق فرديته)).

إن تفسير فروم المتقدم هذا، يضع البشرية أمام حقيقة ما تحمله على كاهلها من شعور بالنقص والذنب والرغبة في النكران،والذي قد يعكسه الناس أحياناً في قولهم بأنهم ليسوا في حاجة للحرية حين حضورها،بالرغم من اشتياقهم لها وقت افتقارهم إليها.

ونتلمس اليوم في الشارع العراقي تطبيقاً ميدانيا مباشراً لهذه الإشكالية النظرية التي تحدث عنها فروم،إذ أصبحنا نجد أن فئات كثيرة من مجتمعنا التواق للحرية والمنتظر لها بعد عقود من الاضطهاد والاستلاب،صارت تشعر بمزيج من الفرح والمرارة والحيرة لكون هذه الحرية جاءت غير ملبية لطموحاتها،الأمر الذي أوصل الكثيرين إلى درجة التذمر والنفور،فأصبحوا يتساءلون: ((هل هذه الحرية التي وعدنا بها؟... وإذا كانت هذه هي الحرية الموعودة، فالعودة إلى عصر العبودية والاستبداد ارحم)).

*ولأجل الوقوف على تلك الآراء وفحصها بشكل مباشر،كان لنا هذا الاستقصاء الذي أجريناه في مناطق مختلفة من وسط العراق وجنوبه،بدأناه بمدينة (الكوت)،حيث طرحنا سؤالاً محدداً مضمونه((ما تقييمك للحرية السائدة الآن في الشارع العراقي؟)) على عدد من المواطنين.السيد (حيدر عباس)/ سائق أجرة/ أجاب قائلاً: ((إن ما نشهده في الشارع الآن ليست حرية،بل انحرافات واعتداءات نتعرض لها كل يوم،تؤثر على استقرارنا وأماننا ومستقبل عوائلنا، خصوصاً ظاهرة انتشار الأسلحة بيد المواطنين وإطلاق العيارات النارية المتواصل ليلاً ونهاراً بمناسبة وبدونها، حتى في حالة توديع الحجاج،الذي هو فرض عبادة لا يتناسب وهذه السلوكيات الفوضوية)). أما المواطن (خالد كاظم)/ بقال/ فأجاب: ((ما نحن فيه الآن هو بلاء بمعنى الكلمة، ولا تقل لي يا أخي بان هذه حرية.لاحظ الوضع الفوضوي الكارثي للسيارات وقيادتها من قبل الصبية بسرعة جنونية في الشوارع من دون وجود محاسب أو رقيب،انهم يرتكبون الحوادث كل يوم)) .

*وفي مدينة (الناصرية) بمحافظة ذي قار، التقينا بمجموعة من سائقي المركبات الكبيرة ممن يعملون في قطاع النقل البري،والذين عبّروا عن رأي جماعي بالموضوع،بقولهم: ((يا أخي لا يمكن أن نحسب ما موجود في الشارع العراقي الآن حرية.كنا في بئر الرشوة والمحسوبية والاعدامات الصدامية، والآن أصبحنا في حفرة الابتزاز والتسليب والخطف وجرائم الإرهاب والاغتيالات التي لم نسمع بها من قبل.نحن في حالة قلق مستمر، وهذا ما جعلنا نسهم في تعطيل مصالح المواطنين،لأننا نخاف التوجه إلى البصرة بسبب أعمال التسليب، وكل مرة نذهب فيها يصاحبنا شعور من ضعف الثقة بوصولنا ورجوعنا بسلام لعوائلنا.أهذه هي الحرية؟!!)).

*وفي مدينة (الرفاعي)،التقينا بالمعلم (خميس لفتة)،الذي عبر عن رأيه بالحرية السائدة الآن بالقول: ((ما نراه في الشارع العراقي اليوم هو رد فعل حتمي لعقود من الاضطهاد والقمع والحرمان عاناها شعبنا.فالحرية الحالية كالسيل الجارف يأتي محملا بالغث والسمين،ولكن بعد ذلك سيهدأ ويصفو ماؤه)).

*وللتعرف على الرأي الأكاديمي والعلمي بموضوعة الحرية، حملنا آراء المواطنين هذه، ووضعناها أمام عدد من السادة الاختصاصيين مستفسرين عن تقييمهم لنوع الحرية السائدة في حياتنا العراقية. بدأنا بالدكتور(طارق الدليمي) من قسم الفلسفة في كلية الآداب بجامعة بغداد،الذي قال: ((تعني الحرية بالمفهوم الفلسفي،أن يكون للفرد القدرة والإرادة والاختيار بان يقوم بفعل ما. وعادة ما يدافع الفرد عن ما يراه حرية له وان كانت سلبية. ومعنى إن الفرد حر لا يعني كما هو متصور لدى الكثيرين،أن هذا الفرد أصبح مشبعاً لحاجاته وحاصلاً على حقوقه، فقد يكون الفرد حراً ولكن من دون حقوق.فحصول الفرد على حقوقه إنما يعني تحقيق العدالة له، والتي يمكن اعتبارها من مقومات الحرية التي لا تكتمل بدونها. وما هو سائد في الشارع العراقي حاليا من قيام الفرد بأخذ ما يراه حقاً له من دون إعطاء اعتبار لما سيترتب على فعله هذا من ضرر بالآخرين،إنما هو دكتاتورية وعنجهية فردية، وتلك هي حرية الغاب، والتي سيدفع الفرد نفسه ثمنها فيما بعد)).

*أما الدكتور(جواد مطر) من قسم التاريخ في كلية الآداب بجامعة بغداد،فأجاب: ((لو رجعنا إلى موضوعة الحرية في التاريخ لوجدناها بدأت أصلاً من ارض الرافدين،فأول لفظة للحرية في العالم كانت في الألف الثالث قبل الميلاد،وهي لفظة (اماركي) التي تعني الحرية، بعد حدوث ثورة ضد الطغيان في سلالة اور الثالثة. والذي يحدث بالوقت الحاضر في الشارع العراقي هو خلط بين الحرية والفوضى، ويرجع ذلك لسببين: أولهما عدم التدقيق بمعنى الحرية بصورة سليمة، وثانيهما عامل نفسي تاريخي بوصفه رد فعل لما تعرض له المجتمع من قمع واضطهاد خلال العقود الأربعة الماضية. أما الخوف من الحرية الذي صار ينتاب بعض أطياف المجتمع، فسببه ما صاروا يشاهدونه ويعانونه من فوضى، والتي يحسبها البعض ضمن مفهوم الحرية،وهي ليست من الحرية في شيء)).

*ثم انتقلنا إلى الأستاذ الدكتور (قيس النوري) من قسم الاجتماع في كلية الآداب بجامعة بغداد، فقال: ((الحرية هي أن يقوم الفرد بممارساته في إطار عادات وأنظمة مجتمعه،وليس الخروج عنها.ولو نظرنا إلى تجربة الحرية في اكثر البلدان تقدماً ومنها أميركا،لوجدنا ارتفاعاً في نسبة الأمراض النفسية والاجتماعية فيها، إذ يؤكد المختصون بأنها إفرازات للحرية! فما معنى الحرية لفرد ليس هناك من يسأل عنه ويتفقده؟! إذن هي حرية خالية من التفاعل والأمن الاجتماعيين الضروريين لحياة الإنسان. وما هو سائد لدينا من حرية الآن، هو رد فعل للكبت والعقاب الجماعي الذي استمر لعقود،وان أردنا الحرية الحقيقية فأننا سنحتاج إلى أهم عاملين لتحقيقها وهما الأمن والاستقرار، فإذا لم يتوفرا فليس هناك أمل في الوصول إليها)).

*واختتمنا حواراتنا الأكاديمية بلقائنا بالأستاذ الدكتور(عبد الله حسن الموسوي) من قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية (ابن رشد) في جامعة بغداد، الذي قال: ((إن أهم شيء يجب معرفته في معنى الحرية هو التقيد بأنظمة المجتمع وأصوله. فإذا لم يتحقق ذلك فإنها لا تستحق حتى أن نسميها حرية، بل هي خروقات وسلوكيات تدمير بحق المجتمع. وما يحدث اليوم في مجتمعنا هو رد فعل لكلمة (لا) ظلت متواصلة لعقود على كل ما يريده الإنسان، فجاءت كلمة (نعم) بوصفها ردة فعل حسنة كانت أم سيئة، فضاعت معها المقاييس.فالحرية هنا هي الفوضى، واللا حدود، واللا التزام، وضياع القيم، ولابد من تسييج وتقييد تلك الحرية، لكي نستطيع أن نطلق عليها حرية، وإلا تصبح فوضى عارمة)).

نستطيع أن نستنتج من مجمل استقصاءاتنا لهذه الآراء،الشعبية منها والأكاديمية، أن الحرية الشائعة الآن في الشارع العراقي تمثل الصورة البدائية غير الملتزمة للحرية،كونها حديثة العهد،ولم يكن معتاداً عليها فيما مضى من الزمن.ومما قد يسهم في طول مدة بقاء هذا النوع من الحرية في الشارع العراقي عدة عوامل منها: مستوى التحصيل الدراسي المتدني لدى نسبة كبيرة من المجتمع، والحرمان من حقوق اقتصادية واجتماعية وثقافية أساسية، وتدني مستوى الخدمات الحياتية والإدارية، وضعف القانون وسيادة الأحكام العشائرية. كما يمكن تشخيص اثنين من أنماط (الخوف من الحرية) السائدة في الميدان العراقي الحالي، هي:

*(نمط عام) يتمثل في حالة الصراع التي يعيشها الفرد العراقي بين شعوره بالريبة نحو ما قد تجلبه تلك الحرية المجهولة من أنماط سلوكية وعادات غريبة عليه وعلى تكوينه الأسري والاجتماعي والقيمي، وبين شعوره بالخوف من انتكاس تلك الحرية والرجوع إلى سلطة الحاكم المستبد.

*(نمط خاص) يتجلى في شعور هذا الفرد بالخوف من تضخم المسؤولية الملقاة على عاتقه،وتعدد المتطلبات والحاجات والأدوار المرتبطة بتلك الحرية .

هذا بعض غيض من فيض الحرية الداهم! فهل يجب أن تدفع الشعوب كل تلك الضرائب ثمناً لحصولها على الحرية، أم هو - كما يرى البعض - واقعاً لابد منه لظروف استثنائية مر بها وعاناها شعب العراق، لم يمر بها شعب مثله من قبل، لا في نازية هتلر، ولا في فاشية موسوليني، ولا دكتاتورية فرانكو، لا لسبب إلا لأن فيه شعباً لديه قدرة استثنائية (غير مسموح بها) على إنتاج العلوم والفنون والأيديولوجيات المبشرة بالعدالة والانعتاق.

عندما تصبح مشاعر الذنب والتلذذ بالألم ظاهرةً اجتماعية

د. هيثم الزبيدي

الشعور بالذنب Feeling of Gui واحد من أقدم الانفعالات التي رافقت الحياة الإنسانية، ابتداءً من الخطيئة الأولى وما أعقبها من قتل قابيل لأخيه هابيل، مروراً بما قدمه التراث الأدبي والفني للبشرية من شخصيات عانت أشكالاً متنوعة وقاسية من هذا الشعور المرير، وكأنه ظل للإنسان لا يفارقه عبر العصور، من بينها ((الملك أوديب)) لسوفوكليس، و((مكبث)) لشكسبير، و((فاوست)) لجوته، و((الجريمة والعقاب)) لدستويفسكي.

أما في علم النفس، فيوصف الشعور بالذنب بأنه إحساس الفرد بالندم والأسف إزاء تصرفات أو سلوكيات معينة تصدر عنه.وهناك من يفسر عقدة الذنب بأنها حافز لا شعوري قسري يجعل الفرد يشعر ويرغب بالقيام بأعمال يحاول من خلالها إيذاء نفسه أو معاقبتها أو إذلالها والحط من شأنها، محاولاً التكفير عن ذنب يتوهم انه قد ارتكبه.ولا يقتصر هذا الذنب على اقتراف خطأ أو خطيئة بشكل مباشر فحسب، فقد يكون فقدان المرء لإنسان عزيز عليه سبباً أيضاً في نشوء عقدة ذنب لديه نتيجة شعوره بأنه قد أهمل ذلك الإنسان العزيز عندما كان حياً.

وقد شاع الشعور بالذنب على نطاق واسع بين الناس في أوربا ممن ظلوا على قيد الحياة في أعقاب الحرب العالمية الثانية، إذ عانى هؤلاء الناجون من الشعور بالذنب لبقائهم على قيد الحياة بعد مقتل من أحبوهم ورافقوهم في ساحات القتال. كما وجد بعد مدة أن الكثير من هؤلاء الباقين على قيد الحياة بدأوا يعانون من أعراض جسمية متنوعة، من أكثرها حدوثاً مرض الذبحة الصدرية. ولتفسير هذه الظاهرة، افترض أصحاب التحليل النفسي أن هناك صراعات نفسية دينامية محتدمة تجعل كل عقدة نفسية معينة ترتبط بمرض جسمي معين.فعقدة الاتكال على الآخرين مثلاً تولد قرحة المعدة، وعقدة الفراق عن الأم تولد الربو، وعقدة الذنب تولد الذبحة الصدرية، ذلك أن الصراعات عندما لا تحل بطريقة سوية، تتدخل آليات الدفاع النفسي اللاشعورية وتؤدي إلى زيادة في التوترات الفيزيولوجية، التي تظهر لاحقاً بشكل مرض جسمي.

كما توصلت دراسات عديدة إلى أن الأفراد الذين يشعرون بالذنب الدائم، غالباً ما تكون شخصياتهم من النمط الذي يميل إلى الكبت الشديد والشعور بالقلق والوساوس.وكل هذه الأعراض ترتبط لديهم بالمشاعر التعصبية القوية، واحترام واطيء للذات، واضطراب وظائف الشرايين التاجية للقلب.إلا أن الشعور بالذنب لا يخلو من وظائف إيجابية على مستوى العلاقات الاجتماعية، إذا ما نظر إليه على أنه عاطفة أو شعور تكيفي، يمكن توظيفه في إدامة علاقات الترابط والتوافق بين الناس، إذ يمكن لشعور الفرد بدرجة معتدلة من الذنب أن يقترن لديه بالإيثار، والاهتمام براحة الآخرين، والخوف من إيذائهم، والتعاطف مع معاناتهم، والسعي إلى تقديم يد العون إليهم.

وتحفل حياتنا الاجتماعية في العراق، بممارسات كثيرة تنطوي في دلالاتها على مشاعر عميقة للذنب والندم، تصل أحياناً حد الماسوشية (أي استمتاع الفرد بما يصيبه من آلام نفسية أو جسدية سواء كان هو مصدرها أم الآخرون). فالماسوشية حينما تتخذ طابعاً اجتماعياً واسع النطاق، تصبح تعبيراً لا شعورياً عن عقدة ذنب تريد التكفير عن خطاياها (المزعومة) بأن يرتضي غالبية أفراد المجتمع ما يصيبهم من كوارث ومآسي بوصفها عقوبات عادلة على ما اقترفوه من ذنوب.ونؤكد إنها خطايا (مزعومة) لأن الشعوب المقهورة - وفي مقدمتها شعب العراق - عندما تجد أن آفاق الانعتاق والإنصاف والكرامة مغلقة دونها، لا يبقى أمامها إلا أن تبرر هذا الظلم الشامل الذي يسوّرها، بأن تفترضه قدراً (عادلاً) ما دامت غير قادرة على رد حتميته.ولكي يكون (قدراً) و(عادلاً) فلا بد أن يكون مسبوقاً بذنوب ارتكبها ذلك الشعب عبر تاريخه البعيد والقريب.ومن هنا تنشأ عقدة الذنب على مستوى المجتمع بأكمله، بوصفها آلية دفاعية تبرر له مآسيه المتناسلة دون توقف.ولذلك نجد شارعنا العراقي يعج بعبارات يومية تدّعي (الحكمة) و(الحرص الأخلاقي)، من أمثال: ((حيل بينا..كله من ايدينا)) و ((نستاهل..احنا مو خوش أوادم)) و ((بابو زايد))، إلا أن مجهر التحليل النفسي يكشف أن مصدر هذه العبارات هو عقدة الذنب الجمعية المستعصية هذه.

ارتكازاً على هذه المعطيات، نقترح توظيف مفهومي ((الشعور بالذنب)) و((الماسوشية الاجتماعية)) في تفسير ظاهرتين بارزتين يمر بهما المجتمع العراقي اليوم:

*أولاً: ظاهرة تفشي الأمراض البدنية ذات النشوء النفسي، كبعض أمراض القلب والجهاز الهضمي والتنفسي.

*ثانياً: ظاهرة تفشي العجز النفسي، والاتكالية، والعيش ضمن أسوار الماضي، واستعذاب الآلام، وجلد الذات ورمي الأخطاء عليها، والنظر إلى الحياة بوصفها محكمة للتكفير عن الذنوب فحسب، لا بوصفها فرصة موضوعية للنهوض والإصلاح.

وهذه دعوة إلى الباحثين في ميداني علم النفس الاجتماعي والسريري للمباشرة بالإحاطة المنهجية بهاتين الظاهرتين، و إغناء مضامينهما على الصعيدين الاجتماعي والأكاديمي، في هذه المرحلة المصيرية التي تتطلب من كل العراقيين طي صفحة الآلام والذنوب والتطلع إلى آفاق السلام والتسامح مع الذات، أولاً وقبل كل شيء.

المثقفون والأكاديميون معرضون للاصابة بأمراض الشريان التاجي

أ.د.قاسم حسين صالح
رئيس الجمعية النفسية العراقية

في الستينيات من القرن الماضي توصل اثنان من أطباء القلب (فريدمان و روزنمان) إلى أن شخصيات الناس وسلوكهم يبرز فيها نمطان متمايزان، هما نمط الشخصية (A) ونمط الشخصية (B، لكل منهما خصائصه المميزة.

فالأفراد من (Type A)يكونون طموحين، يبحثون عن الكمال ويتسابقون مع الزمن.وهم يقومون بعدة أعمال في وقت واحد.فإذا كان صحفياً مثلاً، فانه يمكن أن يكتب عموده اليومي، ويتحدث بالهاتف، ويشاهد أخبار الساعة في التلفاز، وكل ذلك في وقت واحد.وإذا كان مثقفاً أو أكاديمياً فانه يضجر من التفاصيل، ويميل إلى الإيجاز في الكلام، ويستعجل المتحدث في كلامه، ويقوم هو بإكمال عباراته.

وأصحاب هذا النمط يتحدثون بسرعة (لاحظ الصحفيين والمثقفين)، وبأسلوب توكيدي.وهم يسخرون أو يتشاءمون من الحياة، ولديهم اتجاهات عدائية نحو الآخرين.

وبالمقابل، فان نمط الشخصية الآخر (Type B)يتصف أصحابه بالاسترخاء، والصبر، والهدوء، والتمهل، والسلوك المحبب أو السلمي.ويكونون أقل سرعة وأقل تنافساً، ولا يستثار غضبهم بسرعة.

وتقدمت البحوث في هذا الميدان خطوة أبعد، وركزت على ما إذا كانت هنالك علاقة بين نمط الشخصية(وبين ضغوط الحياة، وما إذا كان الأفراد من هذا النمط يتعرضون إلى الإصابة بأمراض محددة أكثر مما يتعرض له أصحاب النمط (B)، فتوصل الباحثان إلى وجود علاقة بين سلوك النمط (A)وأمراض الشريان التاجي.

وبعد عشرين عاماً من البحوث توصل (رايت ١٩٨٨) إلا أن الأدلة العلمية المتوفرة تبين أن سلوك النمط (A)يرتبط بازدياد خطر التعرض للإصابة بأمراض الشريان التاجي.وتوصل فيما بعد إلى أن التعرض لتلك المخاطر أكبر بكثير من المخاطر التي يفرضها التقدم في السن وارتفاع ضغط الدم وازدياد الكولسترول والتدخين.

وفي التسعينيات من القرن الماضي تشكل فريق علمي للبحث عن المكونات الفعالة، وذلك في جامعة (اوكلاهوما)، التقى بعشرات المصابين بمرض الشريان التاجي، وتوصل إلى تحديد ثلاثة مكونات أو عوامل يتصف بها نمط الشخصية (A)هي :

*الإحساس بنفاد الوقت
*النشاط المزمن
*تعدد أوجه النشاط

ويشير مفهوم ((الإحساس بنفاد الوقت)) إلى الاهتمام، لا بالمراحل الطويلة من الزمن مثل (الحياة قصيرة)، و إنما بالفترات القصيرة منه (الدقائق والثواني)(لا حظ ذلك عند الصحفيين بشكل خاص).فيما يشير مفهوم ((النشاط المزمن)) إلى الميل نحو أن يظل المرء نشطاً وشغالاً طوال الوقت وكل يوم (تلاحظه عند بعض الأكاديميين والمثقفين)).فيما يعني مفهوم ((تعدد أوجه النشاط)) الميل إلى وضع (أكثر من سيخ على النار)، بمعنى القيام بأكثر من عمل أو نشاط في اللحظة الواحدة.

وتوصل باحثون آخرون إلى أن (العدائية/ الغضب) هو العنصر الرئيس الذي يعرّض صاحبه إلى الإصابة بأمراض الشريان التاجي.فيما طرح باحثون معاصرون سؤالين:

* الأول: ما الجوانب الأكثر قوة في سلوك النمط (A)ذات العلاقة بازدياد التعرض إلى مخاطر الإصابة بمرض الشريان التاجي؟

*والثاني: هل أن التنافس، والإحساس بنفاد الوقت، والعدائية، لها نفس الأهمية؟

واعتماداً على دراسات حديثة، فان الباحثين يعتقدون أن العدائية ربما تكون هي الأكثر أهمية في التعرض إلى مخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي.غير انهم طرحوا هذا التساؤل:

*لماذا يكون نمط (A)غير صبور، وغير قادر على الاسترخاء، وهل أن عدوانيته المستمرة ينجم عنها ضيق في أوعية الشريان التاجي، يزداد مع تقدم الزمن، وينتهي الأمر من ثم بسكتة قلبية؟

إحدى الفرضيات تقول: إن أصحاب النمط (A)يمتلكون مستويات عالية من (النورابنفرين) في الدم مقارنة بأصحاب النمط (B)، تزيد من إمكانية تجمع صفائح الدم، وتعمل بوصفها حاجزاً في انسداد الشرايين.فيما ترى فرضية أخرى أن الجهاز العصبي الذاتي والجهاز السمبثاوي يكونان عند أصحاب النمط (A)في حالة استثارة مستمرة، تؤدي إلى إفراز عدد من الهرمونات تزيد من تكوين الكولسترول على جدران أوعية الشريان التاجي، يؤدي بالنتيجة إلى تضييق مستمر لها، ينتهي بالسكتة القلبية.

تفحص نفسك

إذا كنت تشك أن شخصيتك أو سلوكك من النمط (A)فعليك أن تتفحص نفسك، إذا كان في سلوكك المظاهر الآتية:

*تكشيرة غالبة على ملامح الوجه، حتى في أثناء أداء جهد ضعيف.
*حركات مبالغ فيها (دراماتيكية) خلال القيام بأي نوع من العمل، مثل فتح زجاجة أو إقفال درج.
*طريقة زائدة الشدة في الكلام من حيث الكمية والمضمون.
*السرعة في تناول الطعام.
*الانتباه واليقظة الزائدة.
*قصر المدة بين التنبيه والاستجابة.
*التنهد العميق، وبكثرة.
*نظرات حادة يصحبها غالباً كف للضحك أو الابتسام.

أضف إليها بالطبع الخصائص التي مر ذكرها، وأهمها: التنافس، والإحساس بنفاد الوقت، والرغبة في الإنجاز، مضافاً اليها التدخين، وتناول المشروبات الكحولية، والعزوف عن ممارسة التمارين الرياضية، وتجاهل التعب والإجهاد. فان توافرت فيك هذه الأعراض، فأنت لا شك من النمط (A)، وهو الشائع بين المثقفين والصحفيين والأكاديميين،... ولهم نقول: حذار من السكتة القلبية

الانترنيت النفسي

الجلد والحالة النفسية

جلد الإنسان هو الواجهة الخارجية التي يراها الآخرون من حوله.وإذا كان الجلد الذي يغطي وجه الشخص وجسمه ويديه وقدميه هو المظهر الخارجي الذي يبدو أمام الناس، فإنه يمكن كذلك أن يكون مرآة تعكس ما يدور داخل النفس من انفعالات ومشاعر وعواطف وصراعات.وهنا نحاول إلقاء الضوء على العلاقة بين جلد الإنسان وحالته النفسية .

وظائف الجلد والحالة النفسية

من وظائف الجلد الرئيسة علاوة على أنه يشكل الواجهة الخارجية لجسم الإنسان، أنه عضو الإحساس العام.فهو وسيلة استقبال للمؤثرات المختلفة بين الإنسان وبين العالم المحيط به.ويؤدي الجلد وظائف حيوية أخرى منها حماية الأنسجة الداخلية، وله اتصال مباشر بالجهاز العصبي والغدد التي تقوم بإفراز المواد الحيوية في الجسم والدورة الدموية.

والعلاقة بين الجلد والحالة النفسية يمكن الاستدلال على وجودها من ملاحظة تأثير الانفعالات على المظهر الخارجي لأي منا، إذ نلاحظ في حالة التعرض لموقف الخجل أن الوجه سرعان ما يكسوه الاحمرار، وفي حالة الخوف فإن لون الجلد يبدو عليه الشحوب والاصفرار. ولعل التطبيق المباشر لتأثير الانفعالات الداخلية على الجلد هو استخدام ذلك في عمل أجهزة كشف الكذب ((Lie detector، حيث تقوم فكرة هذه الأجهزة على وضع أقطاب على سطح الجسم تتأثر بحرارة الجلد وإفراز العرق، وحين يتم استجواب الشخص يتم رصد توصيل الجلد للشحنات الكهربية، فإذا بدأ في الكذب زاد التوتر لديه وظهر ذلك من خلال توصيل الجهاز، وانكشف الأمر!!

أمراض جلدية أصلها نفسي

إن الأمثلة التي ذكرناها لتأثير الانفعالات النفسية على الجلد تحدث في الشخص العادي، غير أن هناك بعض الحالات أكثر تعقيداً.فالانفعالات النفسية والصراعات الداخلية التي يتم كبتها داخل النفس لوقت طويل تؤثر سلبياً على الجهاز العصبي الذاتي وعلى عمل الغدد الصم في الجسم، فيظهر ذلك في صورة أمراض جلدية اصلها نفسي.ويطلق على هذه الحالات في الطب النفسي الأمراض (السيكوسوماتية) أو (النفسية الجسدية) Psycho-Somatic Disorders.ومن أمثلة الأمراض الجلدية التي تنشأ نتيجة القلق والغضب والانفعالات الشديدة التي لا يتم التنفيس عنها، الطفح الجلدي المعروف بـ (الارتكاريا)، وحكة الجلد، وزيادة إفراز العرق، وحالات سقوط الشعر، وحب الشباب، ومرض الصدفية، وقائمة طويلة من الأمراض الجلدية ثبت وجود علاقة مباشرة لها مع الاضطراب النفسي والتوتر العصبي.

مخاوف وأوهام موضوعها الجلد

يكون الجلد في بعض الأحيان موضوعاً للمخاوف والأوهام غير الواقعية، إذ يوجد أشخاص يتملكهم القلق وتسيطر عليهم مخاوف الإصابة بأمراض الجلد.على سبيل المثال، حالة شاب في العشرين كان يدرس بالجامعة تحول لديه هذا الخوف المرضي من الإصابة بالمرض الجلدي إلى حالة وسواس دفعه إلي الابتعاد عن الناس، وكان يبالغ في مخاوفه إلى حد غسل يديه بالماء والصابون وبعض المواد المطهرة بعد أن يلمس أي شئ أو يصافح أي شخص، لاعتقاده أن العدوى يمكن أن تنتقل إليه من ملامسة الأشياء والأشخاص من حوله، أي تحولت مسألة الاغتسال لديه إلى فعل قهري يصعب التوقف عنه.وفي حالة أخرى ذكر أحد الطلاب أن وقته يضيع في غسل يديه لساعات طويلة فلا تبقى لديه فرصة لاستذكار دروسه مما أدى إلى رسوبه في الامتحان!

وهناك أنواع أخرى من المخاوف والأوهام تسيطر على بعض الناس حين يحاولون تغيير لون أو شكل الجلد لديهم، لأنهم لا يقبلون مظهره الخارجي، ولا يرغبون في وجود أي بقع أو ألوان، فينشغل تفكيرهم تماماً بالكيفية التي يعالجون بها هذا التغيير لدى أطباء التجميل. ويؤثر ذلك على حالتهم النفسية ونظرتهم للحياة وعلاقاتهم بالآخرين.وليس غريباً أن نرى بعض المصابين بأمراض جلدية قد تأثروا بمظهرهم وتمكنت منهم العقد النفسية مما دفعهم إلى الشعور بالدونية والانعزال عن الناس.

ما معنى هذه الأعراض الجلدية ؟ يفيد التفسير النفسي للأمراض الجلدية في كثير من الأحيان في فهم المغزى وراء ظهور مثل هذه الأعراض.على سبيل المثال، فإن سقوط الشعر في الأطفال يحدث عادة بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن لفقد شخص عزيز لديه كان يرتبط به عاطفياً. وسقوط الشعر في الكبار الذي يعرف بـ((الثعلبة)) قد يكون تعبيراً عن مشاعر عدوانية مكبوتة وغيظ لم يتم التعبير عنه، فقد وجد أن الحالة تتحسن ويعود الشعر إلى النمو حين تتاح لهؤلاء فرصة التعبير عن انفعالاتهم المكبوتة.

وبعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الجلدي المصحوب برغبة شديدة في الحكة هو رمز للبكاء المكبوت ومشاعر الغضب الداخلي، وحين تكون الحكة في منطقة الشرج أو الأعضاء الجنسية فقط فإنها تفسر كتعبير عن رغبة جنسية لم يتم التنفيس عنها نتيجة للإحباط الجنسي وعدم الإشباع.

الوقاية نصف العلاج :

لعل كل الدلائل تشير إلى وجود ارتباط قوي بين الحالة النفسية للإنسان وبين مظهر الجلد وما يعتريه من تغييرات.وقد تكون العوامل النفسية وراء ما يظهر من أمراض جلدية غير واضحة بالنسبة للمريض نفسه والمحيطين به.كما أن ذلك قد يظل خافياً عن الأطباء، وقد يتم وصف أنواع من العلاج بالأدوية والدهانات الموضعية لعلاج هذه الحالات دون جدوى، لأن مثل هذه الأمراض هي نفسية جسدية كما ذكرنا، ويجب التعامل هنا مع الجذور النفسية لهذه الحالات وليس مع الطفح أو البقع الجلدية السطحية فقط.

ومن وجهة علم النفس، يُنصح لعلاج مثل هذه الحالات، بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر والتخلي عن الطموحات والتطلعات غير الواقعية حتى يتم تجنب الضغوط النفسية الزائدة.كما إن الالتزام بمشاعر الرضا والتفاؤل وحب الحياة هو السبيل إلى الوقاية، ليس فقط من الأمراض الجلدية، بل من كل أمراض العصر التي ثبت أن العوامل النفسية تكاد تكون السبب الرئيس وراء حدوثها.