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

استشارات نفسية

وصفة نفسية للتخلص من السمنة

((كنت في شبابي كالغزالة، رشيقة القوام، خفيفة الحركة.وما أن تزوجت وأنجبت طفلي الأول حتى زاد وزني (١٠) كيلوغرامات.وعندما أنجبت طفلي الثاني بعد سنتين، زاد وزني عشرة أخرى.توقفت عن الإنجاب خوفاً من أن يأتيني الطفل الثالث بعشرة كيلوغرامات جديدة.ومارست كل أنواع (الريجيم)، ولم تنفع معي.صحيح أن وزني ينخفض خلال مدة (الريجيم)، لكنني أرجع (منفوخه) بعد ثلاثة أشهر.أنا أكره أن أكون (سمينة).والمشكلة أن (الريجيم) لا ينفع معي.فماذا أنتم فاعلون من أجلي؟))

أم ميساء - بغداد

السيدة أم ميساء

للأسف الشديد أن الكثير من النساء ما أن يتزوجن وينجبن طفلاً أو طفلين، حتى يتكدس الشحم واللحم في تضاريسهن الأنثوية التي كانت يوماً ما منسجمة بشكل جميل.ولإن الريجيم صار لا يفعل فعله مع الكثيرات، فلك ولكل سيدة تعاني من مشكلة البدانة، نقدم وصفة نفسية مريحة، إذا التزمت بها المرأة تماماً فإنها لن تكون سمينة أبداً، وعلى مسؤوليتنا:

١- تناولي طعامك في مكان واحد وفي أوقات منتظمة.إن التزامك بهذا الإجراء يجعل غذاءك مقتصراً على وجبات قليلة بحكم ضبط المكان وعدد مرات تناول الطعام.

٢- تناولي طعامك ببطء (على مهل).هذا يجعلك أكثر استمتاعاً بتناول مقادير قليلة من الطعام، ويجعلك تنشغلين بالتفكير فيما تأكلين أكثر مما تأكلينه فعلاً.كما إنه يتيح لبدنك فرصة (إخبارك) متى يجب عليك التوقف عن تناول الطعام.

٣- لا تنشغلي بأي نشاط آخر عند تناولك الطعام، لاسيما مشاهدة التلفزيون.

٤- إستعملي أواني وأقداحاً صغيرة.فالطعام المقدم في صحون صغيرة يبدو أكثر من نفس المقدار المقدم في صحون أكبر.وميزة هذا الخداع البصري أنه يجعلك تأكلين أقل.

وللأمانة إن هذه الوصفة لن تعيدك (غزالة) كما كنت، ولكن ستكونين بالحجم الذي يريحك، ويرضي زوجك أيضاً.

للاستشارة، يمكنكم الكتابة إلينا عبر بريدنا الألكتروني المثبت في أعلى الصفحة.

تحقيق

القيمة النفسية لمفهوم السيادة لـــدى العراقيين

قيس ياسين

شكّل نقل السيادة في العراق في ٢٨ حزيران الماضي حدثاً مهماً في تأريخ العراقيين الحاضر،وما سيترتب عليه مستقبلهم.فما نصيبهم الحقيقي من هذا الحدث،وهم يعيشون حالة متسارعة من الانعطافات الكبيرة والمصيرية في حياتهم،في ظل غياب القاموس السياسي الواضح والتجارب الديمقراطية عنهم وعن بلدان الشرق عموماً؟!ربما خضع مفهوم السيادة لتجاذبات كثيرة وتفاسير مختلفة،ولكن ما نريد أن نسلط الضوء عليه هنا هو القيمة النفسية لمفهوم السيادة لدى العراقيين.

وهل شكل لديهم هذا الحدث (نقل السيادة) مؤشراً جديداً في حياتهم؟وكيف انعكس هذا المفهوم من الناحية النفسية عندهم،على الرغم من تبطنه بطبقات عدة يصعب فصل الواحدة منها عن الأخرى ؟

لو نظرنا الى الأمس القريب في زمن النظام البائد،لرأينا أن السيادة لم تكن تطرح على بساط البحث عن قيمتها المعنوية والنفسية،ولا عن أي وجه من أوجهها،لأنها تدخل ضمن حقل المحرمات (التابوات)،فالسيادة وقيمتها كانت مرتبطة بـ(القائد الضرورة)،وتتجسد في شعارات تدمج العراق بكل مفاصله ومقدراته بذات القائد،التي ألحق بها كل شيء،فأصبح كل شيء يدور في فلكها.واذا أردنا أن نتتبع تأريخ هذه الحقبة،نرى أن مؤشر السيادة قد غاب خلالها عند العراقيين نتيجة هذه السياسة التخريبية،فكان أن تصدع الولاء الوطني عند فئة عريضة من شعبنا،وتفتتت تلك السيادة في الحروب والمقابر الجماعية والحصار والمنافي وفي الصمت المطبق،وبقيت زمرة قليلة تربط هذه القيمة بالقائد وحده.

وفي ظل الأوضاع الراهنة،فإن المعطيات السياسية الحالية تشير الى عدم إمكانية التوصل الى تحديد واضح وقطعي ومشترك لقيمة السيادة في أذهان غالبية الناس،نتيجة الوضع المربك وتداعياته الكثيرة.ولكن من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي،نستطيع أن نقول أن (الأنا) عندما تتشكل فإنها تنمو في مجال حيوي هو مجال الوطن وتشكيلاته الاجتماعية،وتتشرب من مقوماتها،فلا توجد (أنا) بلا معنى وفارغة من المحتوى،بل هي تبحث عن عناصر تشكل وتصوغ بها نفسها،وتكوّن قاعدتها في مجالات إدراكية مختلفة،مثل المشاعر القومية،والوطنية،والعقائد الدينية،والعناصر الايديولوجية والثقافية بمختلف مضامينها وتجلياتها.وتحاول (الأنا) أن ترتب كينونتها مع الآخر وفق علاقة جدلية ترمي الى تأسيس مجال مشترك تثبت به أقدامها وعناصرها وثوابتها من أجل أن يكون لها منظورها وهويتها،وبالتالي سيادتها على ما يحيط بها ،مشتركة مع الآخرين في هذا المجال.ولعل مفهوم السيادة نابع من حاجة الفرد والجماعة الى أفق خاص بهما،يتمثل في شغلهم جزءاً من العالم ينتمون إليه.وتسعى (أنا) كل فرد أن تندمج مع مثيلاتها

مفهوم السيادة نابع من حاجة الفرد والجماعة للانتماء الى جزء من العالم يجدان فيه هويتهما المشتركة

لتشكل (النحن الاجتماعية)،التي تسعى بدورها لخلق مفاهيمها حول مصيرها ومستقبلها،ومن ضمنها بحثها عن سيادتها وهويتها في إطار جماعتها التي تتكون منها داخل حدود الوطن.وتبقى مستويات الاختلاف تتباين،ولكنها لا تتباعد،فكلها تتجه نحو أهداف ومطاليب متقاربة،تتمثل برغبة هذه (النحن) في استقلال مجالها الحيوي الذي تتحرك وتتشكل داخله،وبالرغبة أيضاً بالسلام والاستقرار والأمان والرفاهية ضمن حدودها الوطنية وسيادتها.

إلا أن تشوش المشهد أمام (أنا) الفرد العراقي،جعل مجالها الذي تتشكل وتتطور ضمنه،يتأرجح،ويفتقر الى الثبات والاستقرار مما ترتب عليه عدم قدرتها على تحقيق رؤية مستقرة للواقع.فمناخ العنف والتوتر خلق معطيات جديدة في الساحة العراقية،خصوصاً التشكيك بنوايا السلطات الجديدة وأهدافها ومشاريعها ووطنيتها وقدرتها على إنجاز السيادة.ولكي نحقق مقاربة ميدانية،نوظفها في إستبصار أشد بموقف الأنا العراقية،قمنا باستطلاع آراء مواطنين ينتمون الى مستوات تعليمية ومهنية واجتماعية متباينة،موجهين اليهم السؤال الآتي : ((ماذا يشكل لديك مفهوم السيادة من الناحية النفسية؟)):

★ **الدكتور (خلدون وليد)/ قسم علم النفس- جامعة بغداد/قال:** للذات امتدادات متعددة،وانتماءات تبدأ مع العائلة.وتتوسع هذه الامتدادات حتى تصبح قيمة تعبر عن ولاء الانسان لهذه الحلقات.ولعل السيادة لها مظاهر مختلفة،ولكن ما نراه الآن وما تدل عليه المؤشرات أن السيادة ما زالت غير واضحة المعالم نتيجة ما نراه من قوات الاحتلال ورمزيتها في الواقع العراقي.

★ أما الدكتور (مهند النعيمي)/ قسم علم النفس- جامعة بغداد/ فحدد رؤيته بالقول: السيادة تعني أن ينتابني إحساس بالأمان وبالقوة المعنوية (القوة الذاتية)،فبدون قدراتنا الذاتية لا نستطيع أن ننجز أو نمارس أي شيء.

★ **وأوضح الكاتب والناشط السياسي (عبد الرزاق النداوي) مفهومه للسيادة قائلاً:** هذا الموضوع يشكل قلقاً لدي.والسبب،إن إعطاء السيادة بدون ضمانات ربما يشكل عودة لأساليب قديمة،فيجب أن تأتي مع السيادة الضمانات الكفيلة بإنجازها.

★ وعبّر الباحث الإسلامي (حكمة البخاتي) عن منظور أكثر تفاؤلاً،بقوله: شعرت بالبهجة والسعادة عند تشكيل مجلس الحكم،وشعرت بالسرور عند تشكيل الحكومة المؤقتةلأنها تمثل بداية مرحلة جديدة في تأريخنا المعاصر.

★ وقال السيد (محمد جاسم)/ بائع/ : أهم شيء بالسيادة أن يرجع إلينا العراق،ويحكمه أهله وناسه.لا نريد غير العراقيين يحكموننا.السيادة تعني أن أعيش آمناً في بيتي،وفي كرامة في وطني.

★ **وفي رأي مقارب،قالت الموظفة (نهلة مؤيد):** لا أفهم بالأمور النفسية،لكن السيادة هي الأمان،وأن يرجع العراق متعافياً كما هي عليه معظم دول العالم.

★ **وحددت المواطنة (منتهى فالح) مفهوم السيادة،بقولها:** هي أن نتخلص من التفجيرات،ويستقر العراق مثلما كان.

★ **وأعرب طالب الاعدادية (علي نوري) عن وجهة نظر مشابهة،قائلاً:** أحب أن أرى العراق فيه سيادة،وأن نعيش كبقية البشر،بدون حروب،بدون تفجيرات،حتى يصبح لنا مستقبل بعد بضع سنوات.

★ **أما الموظفة (وفاء عيسى)،فأكدت:** نحن بحاجة الى أناس أوفياء حريصين على بلادنا وشعبنا من أجلنا،ويحققون السيادة لنا على كامل ارضنا.

★ **وأخيراً،أبدى السيد (صلاح سعدون)/سائق/ رأيه بالقول:** السيادة هي أن يكون لنا العراق كاملاً،وقوياً،وغير مجزأ.ونحس بأننا آمنون في بيوتنا ونعيش بكرامة.

ولا نريد من الأمريكان أو غيرهم أن يتدخلوا في شؤوننا.

يتضح من هذه الإفادات إذن،أن تبني منهج العنف والعدوان والقتل والتدمير من أطراف مختلفة غير معروفة الهوية،قد أسهم في خلق جو من الإرباك لمجالنا النفسي،وجعل مفهوم السيادة لا يخضع لمعيار ثابت،لاسيما ما يصرّح حول العمالة للأجنبي ونظرية المؤامرة وغيرها من التوصيفات.

إن البحث عن القيمة النفسية للسيادة يأتي ثماره عندما تكون (الأنا) متعافية،وتفتش عن عناصر تملأ بها مجالها الحيوي بأواصر إيجابية،إذ تنطلق عندها نحو معان سامية ونبيلة،وتصبح قيمة السيادة بأبعادها الجديدة أكثر رسوخاً والتصاقاً بالإنسان.

إن البعد السيادي وقيمته النفسية لا يعيش وحيداً بعيداً عن الضغوطات الداخلية والخارجية،ومنها ضبابية الواقع الحالي واضطرابه.

وفـــاق اللـذة والألـــم

١-٢

ـ السادية ـ

((حاول دي ساد أن ينقل لنا تجربة ميزتها البارزة، إصرارها على ان تبقى غير قابلة للنقل.))

سيمون دي بوفوار

السادي شخص مهزوم سلبت ذاتيته تماماً

عبد الكريم سليم علي

ليست السادية بالظاهرة المستحدثة في حياة الانسان، فهي سلوك قديم مارسه البشر في عصور غابرة، غير أن فرز هذه الظاهرة السلوكية واعطائها التسمية أمر حديث نسبيا يرتبط بالمركيز دي ساد (١٧٤٠- ١٨١٤)م، الكاتب الذي حفلت حياته بالعديد من أوجه هذا الانحراف السلوكي، وأحاط شخصياته القصصية بالعديد من مواقف السلوك السادي، التي لا تنفك تعبر عن اتجاهاته وميوله.

والسادية بوصفها سلوك شاذ يحاول تحقيق الالتحام بين اللذة والألم، تعني أن استحصال اللذة مرهون باساءة معاملة الآخر(من كلا الجنسين)، وتتخذ هذه الاساءة أشكالاً مختلفة، منها: ممارسة القسوة تجاه الغير، والميل لصب العدوان والتحطيم على شخص آخر، وروح الانتقام والاستغلال والاذلال والاحباط والتثبيط للآخر.وقد تمارس هذه السلوكيات العدوانية بتوجيه الايذاء الجسدي مباشرة، وبدرجات حدة متفاوتة تتراوح بين أفعال القرص أو العض أو الخدش، وصولاً الى القتل، أو قد تعبر عن نفسها بفرض ضغوط نفسية تتراوح بين اطلاق نكتة مهينة الى أذى يصل فيه الآخر الى الانهيار النفسي.وغالباً ما يصحب هذه السلوكيات الشاذة شعور بالرضا والاشباع .وطبقاً للدكتور (علي كمال) فأن دراسة السادية تفتح أمامنا باباً واسعاً للتأمل في ظاهرة قديمة وملازمة بدرجة أو بأخرى للحياة الانسانية.وهذا يوجب على علم النفس أن يفسر الدوافع الانسانية التي تجعل الفرد يجد لذة في ايذاء الغير، ليس لغايات جنسية فحسب، وانما لغايات أخرى لا يبدو فيها توافر أي غرض أو هدف جنسي .

من هو المركيز دي ساد ؟

ما ان بلغ الفرنسي (دوناسيان الفونسي فرنسوا دي ساد) الرابعة من عمره حتى أخذت تتكشف لذويه طبيعته المتمردة، فانتقل من منزل عائلته لينشأ على يد جدته التي وجدته عصبي الطبع فانتقلت رعايته الى يد خاله الذي سرعان ما ادرك مواهبه فاتاح له ثقافة واسعة.وفي الخامسة عشرة دخل دي ساد الحياة العسكرية، ليصبح ضابطاً في سلاح الفرسان.جاب دي ساد مختلف بقاع أوربا، وتزود بالعديد من المعارف، وخاض الكثير من التجارب، ثم عاد الى باريس، لينغمس بحياة المتعة والمغامرة تاركا لخياله الخصب أن يجنح كما يشاء.وفي محاولة غير ناجحة من والده لكبح جماح ولده، أجبره على الزواج من فتاة لم تلقَ هوى في عينيه، بل وقع في حب اختها الصغيرة، ومن هنا كان اتحاد الزوجين فاشلاً.ويبدو أن هذا الزواج القسري زاد من حيرة الشاب وغضبه، فوجه انتباهه الى تحرير نزواته بطريقة ملؤها العبث والصخب والتهتك، في دار ريفية كان يملكها بعيداً عن زوجته.وسرعان ما استشرت الشائعات حول أفعاله المشينة كأختطافه امراة حلواني وقيامه بصب الشمع المنصهر فوق جسدها، فوضع نفسه في مأزق كبير انتهى به أن قضى فترة سجن قصيرة في (فينسك)، عاود بعدها بكل عناد حياة المتعة والمجون والتي لم تستمر ايضا كما شاء، اذ وجهت له تهمة ضرب وجلد فتاة كان قد دعاها الى منزله الريفي مما افزعها فهربت وأسرعت الى الشرطة تشكو فعله، فألقي القبض عليه وحكم بالغرامة مع السجن ستة اسابيع .

حاول دي ساد إثر هذه التجربة ان يكون أكثر التزاما وحرصاً على عائلته وأطفاله وأن يعيش، في الظاهر في الاقل، حياة عادية، ولكن يبدو أن حياة الاستقرار لم تكن مقدرة له، فقد تورط في عدد من الفضائح المتتالية التي أودت به الى السجن والمنفى مرات عدة، حتى أودع لمدة اثني عشر عاماً في سجن (الباستيل)، حيث أخذ دي ساد يخط الصفحة تلو الصفحة بأعمال روائية تصنف ضمن الأدب المكشوف، محرراً مكنونات نفسه، ومستعيناً بخياله الخصب ليصف أنماط النشاط الجنسي بأكثر ما تكون وضوحاً وبأدق التفاصيل هولاً.ومن أهم هذه الأعمال: رواية (جوستين)، ورواية(جوليت) اللتين أعيد طبعهما في عشر مجلدات صارت تعرف بـ(لعنة الفضيلة ونعمة الرذيلة).أما أعنف رواياته فكانت (مئة وعشرين يوم في سادوم) التي هي كتاب اشبه بموسوعة تحوي أكثر أشكال السلوك الجنسي انحرافاً، في محاولة منه للبحث عن كيف يمكن لعدد من الرجال ان يتوصلوا الى متعة فائقة ونهائية بشعائر جماعية ماجنة اذا ما ركزوا اهتمامهم على ذلك.ومن جهة اخرى يسبر دي ساد في هذه الرواية غور الشر في الذات الانسانية الى أقصى درجة ممكنة وصولاً الى اضاءة المناطق المعتمة في النفس ((لجعل الانسان متحرراً وفائق القدرة)) بحسب قوله.

وبعد سقوط الباستيل، أفرج عن دي ساد الذي زج نفسه في نشاطات ثورية لفترة طويلة من الزمن، نابذاً ميوله العدائية السابقة، فصار ينصح باتباع العقل والمسامحة حتى لاولئك الذين أساءوا اليه.وفي خضم انفعاله الثوري أصدر دي ساد كراساً يهاجم فيه نابليون فألقي القبض عليه وتم ايداعه في مصحة عقلية في (شارونتون).وحتى في هذه المصحة العقلية بقي دي ساد متقداً بكل حيوية، اذ قام بتشكيل فرقة مسرحية ودعى الى ما يسمى اليوم بحلقات المعالجة النفسية الجماعية القائمة على المفاتحة والحوار حتى توفي في المصحة عام ١٨١٤ م.

سايكولوجية السادية :

تتعدد النظريات التي تفسر سببية السلوك السادي، ذلك انها تتناول ظاهرة انسانية لا تحكمها قوانين ثابتة.وعلى العموم هناك من يفسر السلوك السادي على انه امتداد لما تعرض له الطفل من ايلام من أمه، وما يحدث من ايلام لها يرضيها أثناء الرضاع، واختلاط ذلك بشعور الراحة والمتعة في الأثنين، وهو الشعور الذي يجعل من الألم واللذة شعوراً متصلا يتعذر تفريقه الى عنصرين منفصليين تماماً.وتقود نظرية التحليل النفسي هذا الاتجاه الذي يربط بين سلوك الفرد وماضيه.وتستخدم كلمة السادية حين يكون الاشباع مرتهناً بتألم الموضوع واذلاله وسوء معاملته.ويرى العالم (فرويد) أن السادية تقوم بدور معين حتى في العلاقة السوية، وتسمى انحرافاً حين تستبعد الأهداف الأساسية وتفلح السادية في الاستعاضة عنها بهدفها الخاص.وينظر فرويد الى السادية على أنها تحمل مثالاً رائعاً لالتحام غرائز الشهوة بالعدوانية.وبقدر تعلق الأمر بتصرفات دي ساد العدوانية وشعوره باللذة اثر ذلك، يرى بعض علماء التحليل النفسي أن دي ساد ضحية علاقة سيئة بأمه، التي يكنّ لها كرهاً عظيماً، وربما لكل النساء مما دفعه الى الانتقام من الأنثى .

من جهة اخرى ينظر البعض الى أن ممارسة الألم في العلاقة هي ضرورة بايولوجية تضمن قيام الجاذبية بين الجنسين وتضمن بذلك التكاثر وبقاء الجنس.ويرى آخرون أنه شكل من أشكال الوراثة البايولوجية الاجتماعية، والتي تنتقل من جيل الى آخر، حيث يرون أن هذه الظاهرة هي بقايا مظاهر العلاقة الجنسية في عصور الانسان الأولى والقائمة على أساس ممارسة العنف والتعدي لضمان مطاوعة الشريك.ويرى البعض أن في الألم رباطاً يربط الناس بشكل أوثق من رباط اللذة، ذلك أن الألم هو الأصل في الشعور، أما اللذة فما هي الا رجوع حالة الالم الى نقطة الابتداء.ويرد علماء النفس السلوكيون هذه الظاهرة الى جملة عمليات من التطبع السلوكي الذي تأكدت في السلوك نتيجة ارتباط متكرر بين الألم وبين موقف متعة معين.من جهة اخرى يرى بعض الفلاسفة أن السادية ترتبط بالحاجة الى توكيد الذات، وفي الوقت ذاته لايمكن فصلها عن فكرة الهزيمة، فالشخص الذي سلبت ذاتيته تماماً لا يمكن ان نتوقع منه أن يبدي اهتماماً عطوفاً بالعالم او أن يبذل جهداً من أجل أن ينفذ الى وجود شخص آخر عن طريق الحب.ويفيد فريق آخر أن في الرضا الناشئ عن توجيه الألم للآخر رمزية واضحة تشير الى رفض الفرد لكل أشكال العلاقات الطبيعية الممكنة مع الأنثى، واختيار طرق أخرى لاقتحام الجسد من خلال توجيه الألم له بوصفه رمزاً مصغراً للسيطرة والخضوع.وبهذا الشكل لا تبدوا المرأة كائنا ممتنعاً وغريباً أو مدينة لا يمكن دخولها .

وتفيد بعض الدراسات أن اقبال الناس المباشر أو غير المباشر على العنف كالعراك، أوالرياضة المؤذية، أو حب الاعتداء الجسدي، أوالاهانة المقصودة للآخرين، أو متابعة الصور والأفلام والروايات التي تصور العنف، انماهي مظهر من مظاهر التعبير عن طاقة كامنة يحتل الجنس مساحة واسعة منها ولا يمكن استنفاذها بشكل كافي في الطرق الاعتيادية، ولابد أن تظهر على صورة عنف أو ميل نحو العنف كجزء من التعبير عن فشل الفرد واحباطه وهزيمته في علاقاته،مع الانتباه الى أن هذه الرؤية لم يصار الى اثباتها او دحضها بشكل علمي دقيق .

التـــشـــاؤم والـتـــفـــاؤل: قطبا الطبيعـــة البشريـــة

التشاؤم والتفاؤل،مصطلحان كثيرا ما يترددان في أحاديثنا اليومية،وفي تعاملاتنا مع الآخرين من مختلف الاختصاصات والمجالات التي يعملون بها.فما المقصود بهما؟يوصف التشاؤم بأنه ((اتجاه)) أو ((سمة شخصية))،تشخص من خلال الحزن والميل الى الخوف من المستقبل،والميل الى فهم أو إدراك أغلب المواقف والأحداث على أنها غير إيجابية.أما التفاؤل فهو ((اتجاه)) ازاء الحياة وأحداثها يجعل الفرد يرى الجانب المضيء منها.

أ.د. بثينة منصور الحلو
جامعة بغداد

لقد شغل موضوع التشاؤم والنظرة المتشائمة للحياة،الفلاسفة منذ زمن بعيد،فأدلوا بآرائهم فيه،وذكروا أن التشاؤم والحزن يمكن أن يجعلا الفرد يركز على الجوانب السلبية والرديئة فيما يتعرض له شخصياً أو عندما يطلب رأيه في موضوع ما.وعلى العكس من ذلك،فأن المتفائلين تمرست أذهانهم بعادات عقلية من شأنها أن تجعلهم لا يؤكدون إلا على الجوانب الايجابية فيما يواجههم من معطيات أو فيما يصدرون من أحكام.وتبرز في مقدمة هذه التصورات الفلسفية كتابات (شوبنهاور) المتشائمة التي تقدم صورة للإنسان وكأنه محكوم بالعذاب والتعاسة الأبدية،إذ يرى أن أي تغيير في الهيكل الاجتماعي حتى وإن كان جذرياً فإنه لن يحل أي شيء من مشكلات الإنسان ومحنه.أما (ديورانت) فيرى أن التشاؤم ينتج عن العقل المتوتر والعلة المرضية وحياة الفراغ الكامل،فالتشاؤم يتطلب أن يكون لدى المرء وقت فراغ.وذهب الفيلسوف الفرنسي (فولتير) الى أن الخير يغلب الشر،وأن الإنسان يحب الشكوى،ويبالغ في كمية الشقاء في العالم،وأن قليلين هم اولئك الذين يتمنون الموت لأن الحياة ليست سيئة الى هذا الحد.وقد وصل فولتير أخيراً الى ما أطلق عليه (نصف التشاؤم)،فالحياة تافهة ولكنها قابلة للتحمل.

وقد تناول علم النفس بدوره هذا الموضوع،لما له من تأثير في الأفراد وطرائق تفكيرهم وأداء أعمالهم بكامل طاقاتهم،متسائلاً : لماذا يأخذ بعض الأفراد بالجوانب المعتمة والمتشائمة لموضوع ما،بينما ينظر أفراد آخرون الى الجوانب الايجابية من الموضوع نفسه؟وما التشاؤم؟وما التفاؤل؟وما خصائص المتشائمين؟وما خصائص المتفائلين؟وهل التشاؤم معطل لطاقات الأفراد؟وهل التفاؤل يجعل الفرد منتجاً ومقبلاً على الحياة ،ويعيش بسلام،ويكون متعاوناً مع الآخرين؟وقد تتالت دراسات كثيرة في هذا الميدان،بحثت علاقة الشعور بالتشاؤم أو التفاؤل بعدد من المتغيرات الأخرى،مثل حالة الاغتراب والوحدة التي تقترن كثيراً بالتشاؤم،وكذلك احترام الذات والثقة بالنفس والصحة النفسية التي جميعاً ترتبط طردياً بالتفاؤل وعكسياً بالتشاؤم.كما تناول عالم النفس (آيزنك) تفسير نمطي الشخصية الانبساطية والانطوائية،إذ وجد أنهما يختلفان في المواصفات النفسية والعصبية والميول السلوكية الملحوظة.فالإنبساطي يكون اجتماعياً،يحتاج الى الناس،ومتفائلاً،ولديه القدرة على تأدية الأعمال المكلف بها.أما الأفراد الانطوائيون فيجنحون الى الابتعاد عن الناس،ويمتازون بالتشاؤم،وتقل قدرتهم على العمل أو المطالعة.

إن للمجتمع دور في ان يحقق لأبنائه الطمأنينة والسعادة،وأن يكفل لهم في الغالب قدراً كبيراً من الشعور بالتفاؤل.وفي المقابل،فأن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية الحادة التي تعقب الحروب والمجاعات،والمآسي التي تسببها الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والقحط،لها تأثير كبير في انتشار التشاؤم وجعل الأفراد ينظرون الى الحياة من حولهم بمنظار داكن.فالمجتمع الذي يتعرض لمثل هذه الظروف والأحوال لا يستطيع أن يحقق الطمأنينة والسعادة لأبنائه،ومن ثم لا يستطيع أن يحقق لهم التفاؤل.وما يتعرض له مجتمعنا اليوم من تفشي الإرهاب وعدم الشعور بالأمن النفسي،هو النقطة الجوهرية الي أدت الى انتشار التشاؤم لدى البعض من أفراد مجتمعنا (نقول البعض وليس الكل لأن الفرد الذي يتمتع بقوة تحمل عالية وثقة بالنفس لم يتعرض للتشاؤم)،وهذا ما قد يؤثر في عطائهم وانتاجهم،فلذا يجب الانتباه لمثل هذه الحالات.وعلى الفرد الذي يعاني من التشاؤم أن يوطن نفسه على النظر الى الجانب المضيء من كل الأحداث الحرجة المحيطة به،من خلال تدريب أفكاره بأنه يحمل من القوة ما يجعل مستقبله مضيئاً واضحاً،وأنه قادر على التغلب على كل ما يعترضه.

تهنئـــة الى (المدى)

بمناسبة الذكرى السنوية الاولى لانطلاقة (المدى) في الساحة الثقافية العراقية، يسر (الجمعية النفسية العراقية) ان تتقدم بأرق تبريكاتها الى هيئة تحرير (المدى) وجميع العاملين فيها، متمنية لهم المزيد من الاصرار على مواصلة درب الكلمة التنويرية الصادقة.

لقد تمكنت المدى من مزج الفكرة المثقفة بالمفردة الاعلامية، في اطار منهجي متفرد في رصانتة وعمق ورقي اسلوبه. كما استطاعت خلال هذا الزمن القصير ان تقيم جسوراً متينة مع اغلب اطياف الفكر والثقافة في بلادنا، أفراداً وجماعات وجمعيات ومنظمات. وهي في ذلك تؤسس لتقاليد صحفية رائدة، باختزالها تلك المسافة الاغترابية التقليدية بين المطبوع الصحفي والحاجات الفكرية للفئات النخبوية.

نهنئ انفسنا وكل عام ومدانا بألف خير.