

صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

iraqipa@hotmail.com

فجيا دراسة عن سيكولوجية العلاقة بين الجنسين

# العلاقات العاطفية في الجامعة العراقية تتسم بالاستعرافية والطمع المادي بالآخر

أ.د. قاسم حسين صالح

رئيس الجمعية النفسية العراقية



**- يركا الطلاب أن العلاقات العاطفية هي (أروم ما في الحياة الجامعية) فجا حيث ترك الطالبات عكس ذلك**

بالصحة النفسية التي ينبغي أن تتصف بها العلاقات العاطفية في مرحلة الشباب.

**تشوه فجا مفهوم العلاقة العاطفية:**

وصف أفراد عينة الدراسة العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي بأنها ((مفسدة للأخلاق))، وأنها ((مهما كانت في حرام))، وأنه ((من الضروري منعها منعاً باتاً))، وأنها ((فاشلة وغير صادقة))، وتحليلنا لوجهة نظرهم هذه هوماً أن تكون انعكاساً لواقع غير صحيح، بمعنى أنه توجد فعلاً في الوسط الجامعي حالات من العلاقات العاطفية مدانة أو منافية للأخلاق، أو إنها ناجمة عن تعميم خاطيء من حالات محدودة لعلاقات عاطفية غير سليمة، أو إنها تعكس نوعاً من التقاليد المحافظة والتشدد الأخلاقي أو التزامت الذي يعد العلاقة العاطفية ((حرام)) حتى التي تكون نزوية وتهدف الى الزواج.

**الطمع المادي فجا الآخر:**

اتضح من نتائج الدراسة أن الطالب أو الطالبة لا ينتقي الطرف الآخر من العلاقة (شريك الحياة) ربما على أساس مواصفاته الشخصية وما يحمله من قيم وأفكار، بل على أساس ما لديه (أو لديها) من امكانات مادية، ومع أن هذا ناجم عن الحسب والأزمات الاقتصادية، وأنه ((يعبر عن واقع كثير، من أهمها: أن العلاقة العاطفية من هذا النوع، إذا آلت الى الزواج، فإنها قد تنتهي بالفشل و عدم التوافق الزوجي عندما يكشف الطرف الآخر أن اختيار الطرف الأول له كان مآلاً يمكنه من امكانات مادية، وليس كما فيه من مواصفات شخصية، والمؤلم في هذا الموضوع أن الذكور والاناث اتهموا بعض الطالبات بأنهم يقمن علاقات عاطفية مع طلبة متمكنين مادياً ليصرفوا عليهم.

**تمتاز سنوات الدراسة الجامعية بأنها من أروم السنوات فجا حياة الإنسان. فهي مرحلة الشباب المتوهجة بالنشاط والحيوية والتعلق بالحياة، والتكوين العلمي للمستقبل. وهي مرحلة الاختلاط بين الجنسين التي يتعرف فيها الشاب على شخصية الفتاة واكتشاف عالم المرأة، وتتعرف فيها الشابة على شخصية الشاب واكتشاف عالم الرجل، ويفكران بالزواج الذي يتحقق فيه الاستقرار العاطفي والاعتبار الاجتماعي بتكوين أسرة، فجا ظرف مثالي تتوفر فيه البدائل لاختيار شريك الحياة المناسب.**

ولهذا كله فإن العاطفة بوصفها انفعالات، تتحرك نحو تكوين علاقة عاطفية وتغدو هذه العلاقة مشروعة عندما تكون في الاتجاه الصحيح. غير أن هنالك (لفظ) بأن العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي أخذت بالتزدي، أو إنها ما عادت كما كانت أيام زمان، وأن القيم لدى الشباب قد (تحلت) ..وما الى ذلك من كلام يحمل باتهامات مماثلة فيما هنالك من يرى أن الشباب والشابات لا تزال قيمهم بخير، بالرغم من أنهم ولدوا في حرب وعاشوا في أكثر من حرب، أتت على نصف أعمارهم، وأن التضخيم لحالات محدودة يمكن أن يحدث في أي مجتمع آخر.

ولأن الجامعة تحرص على أن يكون من في حرمها ملتزماً بالقيم الاجتماعية وأنموذجاً للقيم الأخلاقية والسلوك المتحضر، ولأننا لا نمتلك معرفة يقينية عن واقع العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، ولا توجد دراسة علمية عن هذا الموضوع المهم أخلاقياً واجتماعياً، عليه اقتضى الأمر التعرف عليه ميدانياً، لبتكن متخذو القرار المعنية بهذا الموضوع من معالجة الجوانب السلبية

**- تندفع الكثير من الطالبات لإقامة علاقة عاطفية بسبب (الغيرة من الأخريات)**

**- مفهوم (العلاقة العاطفية) مشوه فجا ذهت الطالب الجامعي**

عاطفية في حياتها الجامعية. إن مجمل هذه النتائج والاستنتاجات تقودنا الى التوصية بما يأتي: \* تعميم الدراسة الحالية على الأقسام العلمية بكلية جامعة بغداد، وعقد ندوات أو لقاءات لمناقشة نتائجها والتوعية بمضامينها بالتنسيق مع وحدة الإرشاد التربوي والنفسي في الجامعة. \* الإكثار من النشاطات الثقافية والفنية والترفيهية الهادفة واستثمارها بالترويج لما ينبغي أن تتصف به العلاقات العاطفية في الوسط الجامعي، من حيث الاخلاص والمسؤولية والنضج، وتصحيح المفاهيم المشوهة والتصرفات السلبية. \* إجراء دراسات أخرى مماثلة لكشف واقع العلاقات العاطفية في الجامعات العراقية الأخرى، بدراستها الصباحية والمسائية، وتبادل الفائدة من المعالجات الناجحة.

بعد أن أصبح جزءاً من معاناتنا اليومية

## الأرهاق النفسي كيف نتجنبه؟

**كيفية تجنب الإرهاق النفسي؟**

\* إن الراحة النفسية تكمن في كيفية الاقتصاد في نشاطنا، وعمل موازنة دقيقة لذلك. فكما يسبب الإفراط في الطعام سوء هضم غذائي، فالإفراط في العمل والتفكير الدائم به يؤدي الى (سوء هضم نفسي). فليس كثرة العمل أو ساعاته الطويلة هي السبب الأساسي في الإرهاق النفسي، بل الطريقة التي يؤدي بها العمل، وما إذا كان عملاً ذا قيمة إنجازية أو مجرد حركات آلية لا قيمة ولا إنجاز فيها.

\* نتعرض كل يوم إلى ضجيج لا ينقطع، بدءاً من صوت مولدات الكهرباء وميكيفات الهواء، وانتهاءً بصخب وسائل النقل، وطبقاً لبعض البحوث التي تهتم بدراسة تأثير الضجيج على الصحة، تؤكد بأن أكثر من (٦٠)٪ يتعرضون إلى مستويات من الصوت تفوق قدراتنا الطبيعية على تحملها. وهذا يؤدي إلى رفع مستوى التوتر لدينا مما يزيد في احتمال إصابتنا بالإرهاق، فزيادة الصوت عن الحد الطبيعي يؤدي إلى زيادة نبضات القلب أثناء النهار، أما أثناء الليل فإنها تؤدي إلى تقليل المدة التي يحتاجها الجسد لإشباع حاجته من النوم. لذا يصبح من الضروري أن تجد مكاناً خاصاً بك بعيداً عن الآخرين، حتى لو كان ذلك على الأريكة أو في حديقة المنزل أو ربما في سيارتك الخاصة، فإياهم هو ليس نوع المكان، بل هو أنك (لا شعورياً) ستخلد إلى الهدوء والتأمل بمجرد وصولك للمكان الذي قررت أن يكون ملاذك الخاص.

\* عندما تعود الى بيتك عليك أن تنسى ما حدث في عملك ووظيفتك، وتعلم أن تترك قدر الإمكان متاعب العمل ومنغصات الحياة العامة خارج حدود بيتك، واحرص على تجنب الحياة الرتيبة التي تتمثل في أداء أعمال مكررة كل يوم، كالعودة الى البيت وتناول الغداء والنوم بأسلوب شاق.

**تعد الضغوط النفسية جزءاً لا ينفصم من حياة كل إنسان على وجه الأرض وذلك مصداقاً لقوله تعالى: ((لقد خلقنا الإنسان في كبد))، والكبد المشقة والعناء جسماً كان أو نفسياً. فنظم المعيشة والحياة العصرية والظروف المضطربة من حولنا، والضغوط التي يعيشها مجتمعنا اليوم، كلها أسباب تؤدي الى الإرهاق (أو الاعياء أو الإجهاد) النفسي (Psychological Fatigue)، الذي هو حالة طاعة من التعب النفسي، تحدث بسبب ما يعانيه الفرد من ضغوط يومية متلاحقة (أسرية واجتماعية واقتصادية وسياسية ومهنية) لمدة طويلة، وما ينجم عنها من كثرة التعرض للأوضاع المقلقة نتيجة فقدان الأمان والطمأنينة والاستقرار فجا مياديد الحياة هذه.**

الإنسان عرضه للأمراض. فقد توصلت بعض الدراسات الى أن عدم القدرة على التعامل مع الإجهاد النفسي تزيد من مخاطر الإصابة بالجلطة القلبية، إذ أظهرت دراسات أجريت على المحاربين في حرب فيتنام أن المحاربين الذين كانوا يعانون من الاكتئاب أو نوبات القلق أثناء خدمتهم العسكرية هم أكثر عرضة لأن يعانون من مشكلات في القلب.

وقد كان يظن سابقاً أن سبب هذا الإرهاق والاعياء هو الضغط العام للجهاز العصبي، لكن الأبحاث أثبتت فيما بعد أن هذه الحالة ليست عرضاً لمرض عضوي أو ضعف فزيولوجي، إنما هي نتيجة للقلق النفسي الناجم عن عدم قدرة الفرد على تحقيق حاجاته النفسية الضرورية بصفة متكررة، لاسيما حاجاته الى الشعور بالطمأنينة والأمن والثقة بالنفس. كما توصلت بعض الدراسات السريرية الى أن الكثير من حالات الشعور بالإرهاق والاعياء نشأت في بيئات تعلم فيها الأفراد أثناء طفولتهم من الآباء المشكوك من التعب لأقل مجهود، بمعنى ذلك أن الشعور بالإرهاق يمكن أن يكون في بعض الحالات سلوكاً مكتسباً يتعلمه الصغار ممن الآباء والأمهات ويحتسبون به لا شعورياً على كبرهم للهروب من تحمل المسؤولية والابتعاد عن كسل ما هو شاق.



كما يحدث الإرهاق النفسي بسبب التعرض المتواتر للضوضاء والأوضاع الفزيولوجية المتطرفة الناجمة عن الحالات المناخية القاسية والأجهاد في العمل، وبسبب الفروتين والملل والرتابة في حياة الفرد.

**أعراض الإرهاق النفسي** يؤكد الدكتور (هانس سيلي) أحد الباحثين المشاهير في الضغوط النفسية أن المهم هو نوع استجابتنا لهذه الضغوط والتي غالباً ما تكون سلبية فيحدث الإرهاق النفسي، وهذه الاستجابات السلبية تحدث عادة عندما تطول مدة الضغوط النفسية والانفعالات الناتجة عنها، ولا يتم التعامل معها بشكل إيجابي. لذلك فإن الإرهاق النفسي ينتج عنه الكثير من الأعراض النفسية والجسدية، التي قد تؤدي على المدى الطويل إلى أمراض عضوية خطيرة.

فمن الأعراض المتوقعة للإجهاد النفسي: سرعة الغضب والانفعال، والخمول والتعب الشديد، والصداع، والحموضة وسوء الهضم، والأرق أو النوم الزائد، والهباق، وتساقط الشعر، والأم متفرقة في الجسم، وضعف التركيز الذهني، أما الأعراض الأكثر خطورة فمنها: آلام الظهر، والإكتئاب النفسي، والاسهال، وارتفاع ضغط الدم، وضعف الدافع الجنسي لدى الرجال، وقرحة المعدة، وداء السكري، والشقيقة. لذلك فإننا عندما نواجه درجة عالية من الإجهاد النفسي، فإن الجسم يستجيب لها بالآتي: يضطرب الهضم وتتسارع ضربات القلب مما يزيد من ضغط الدم وصعوبة التنفس يلي ذلك تحلل الدهون والسكريات إلى الدم مما يزيد من مستوى الكوليسترول، وكذلك يستعد الدم للتخثر (لأن الجسم يعامل الإرهاق النفسي بوصفه نوعاً من الخطر الجسدي). لهذا الأسباب فإن الإرهاق النفسي الزممن يستهلك الجسم ويضعف المناعة مما يجعل

سلوكا عبد الزهرة  
وحدة الإرشاد التربوي والنفسي  
بجامعة بغداد

نمارس هذه الهوايات ونحاول الاستمتاع بها قدر الإمكان. \* احرص على ممارسة رياضة المشي يوميا بضعة كيلومترات، فالرياضة والحركة تنعشان الجسم وتريحان الفكر، لذلك من المهم أن نتعرف على ما يناسبنا ونرتاح له من الرياضة الفردية مثل الجري، أو الجماعية مثل كرة القدم أو كرة المنضدة، ولكن يجب أن يكون ذلك بانتظام وبمعدل مرتين أسبوعياً على الأقل. \* التأمل والاسترخاء يساعد في التخلص من الإجهاد النفسي أو على الأقل التقليل منه. ويعد التنفس العميق الهادئ إحدى وسائل الاسترخاء الفعالة والتي يمكن إجراؤها في المنزل أو العمل أو حتى في السيارة. \* وللألوان والروائح تأثيرها في خفض الإرهاق النفسي، إذ ينصح خبراء العلاج بالألوان أن تتجنب اللون الأحمر لأنه لون مثير ولا يشجع على الارتياح، وأفضل لون هو اللون الأزرق أو السماوي يليه اللون الأخضر الغامق أو الفاتح. كما إن بعض الروائح تثير جواً يبعث على الهدوء والسكينة، فالبخور مثلاً هو من أفضل ما ينصح به خبراء العلاج بالزيوت العطرية، إذ إنها تجعل التنفس أعمق وأبطأ، مما يحدث لديك حالة راحة من الهدوء والصفاء.

### ندوة الى الباحثين النفسيين

يسر الجمعية النفسية العراقية أن تدعو جميع المختصين بالعلوم النفسية، لنشر بحوثهم ودراساتهم في مجلتها العلمية المحكمة (المجلة النفسية العراقية) التي من المؤمل صدور العدد الأول منها قريباً. إن مشاركتكم في إصدار هذه المجلة، هو إسهام فاعل في تأصيل الثقافة النفسية في بلادنا، وفي ترسيخ قواعد المنهجية العلمية بوصفها المرجع الذي ينبغي أن تستند اليه أساليب تحليل وعلاج المشكلات الاجتماعية العميقة التي يعانيها منها مجتمعنا.

ولغرض الحصول على شروط وقواعد النشر، رتتم مراجعة المقر المؤقت للجمعية: ((مجمع باب المعظم)) كلية الآداب - جامعة بغداد/ ميني وحدة الإرشاد التربوي والنفسي))، أو المراسلة على عنوانها الإلكتروني: iraqipa@hotmail.com