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

كيف نساعد أطفالنا على التخلص من صدمة الحرب؟!

عادل صادق جبوري

((الحرب)) أصبحت كلمة متداولة على كل لسان عراقي، لما مثلته وتمثله يومياً من رعب وهلع وهدم للنفوس المشحونة بالتفاؤل وحب الحياة، وتخريب لكل ما يمثل الحرية والمنطق والمستقبل، إذ سكنت هذه المفردة في كل جزء من حياتنا، لاسيما في عقلنا الباطن وذاكرتنا الجمعية، وغطت على ثقافتنا وحضارتنا ومؤسساتنا المجتمعية، وعبثت بمقدراتنا، وقوضت أمن العراق واستقراره وازدهاره، وأزهقت أرواحاً غالية من خيرة أبنائنا وعلمائنا ومفكرينا ورموزنا. وقبل كل ذلك تركت ندباً نفسية غائرة في شخصية إنساننا وكبريائه، وفي مقدمة هؤلاء الطفلالعراقي. ولنستعرض بعض هذه الندب:

مرض التلعثم

إن أصوات الانفجارات المدوية المستمرة تحدث صدمات نفسية متتالية لدى الطفل الباحث بطبيعته عن الأمان، الأمر الذي أدى الى شيوع مرض (التلعثم) أو (التأتأة) بين أطفالنا.فهو أحد أمراض الكلام التي تصيب الذكور أكثر من الإناث في سن ما قبل المدرسة. وعلى الرغم من أن سبب التلعثم غير معروف بشكل قطعي حتى الآن،إلا أن أحد التفسيرات المقبولة يشير الى أن بعض الأطفال يكون لديهم استعداد وراثي لمرض التلعثم، والذي لا يظهر إلا إذا تعرضوا لأزمة نفسية حادة كما يحدث في أوضاعنا الحالية.

تأخر النمو اللغوي

تترك الحروب تأثيراً آخر في الأطفال،هو تأخر النمو اللغوي لديهم.ففي أجواء الحرب يكون الجو العام داخل المنازل غير مهيئاً لما نسميه بالتنبيه اللغوي العام.فالأم لا تجد المزاج الهادئ ولا الوقت الكافي للتحدث مع أطفالها وشرح ما يحدث لهم والرد على أسئلتهم واستفساراتهم،وبالتالي فعدم الكلام مع أطفالنا يمكن أن يؤخر نمو لغتهم.

اكتساب القسوة

إن كثرة مشاهدة مناظر العنف تؤدي الى التأقلم عليها وعدم الانزعاج منها،فتصبح مشاهدة الدماء والقتل أشياء طبيعية لا تثير في الأطفال مشاعر الاشمئزاز أو الرفض،إذ تصلهم رسالة محتواها أن العنف والقوة هي وسيلة تحقيق الأهداف والانتصار في الحياة.وقد تترسخ هذه النزعات العدوانية إذا وجدت تشجيعاً من الأسرة،ولم تجد ما يوقفها.

الاتكالية وروم الانتقام

إذا ما أظهر الآباء خوفهم أمام أطفالهم أثناء أوقات الحرب، فهذا الخوف سينتقل الى الطفل، فينشأ جباناً،يشعر بالخوف لأقل أمر،ويشعر بعدم الأمان فيتجنب مواجهة المواقف المختلفة. ثم يتعلم صفات أخرى سيئة، مثل الكذب حتى لا يتعرض للعقاب، وكذلك عدم تحمل المسؤولية والهروب منها، فيصبح شخصية اعتمادية غير ناضجة وغير قادرة على فعل أي شيء خوفاً من الخطأ والعقاب. وقد تنتابه مشاعر بالقهر والظلم، فيتعاطف مع الضحايا وتتولد لديه رغبة عارمة في الانتقام يسعى للتعبير عنها اما مباشرة تجاه من يراهم في ثوب الظالمين فيحاول الاعتداء عليهم شخصياً أو بشكل غير مباشر بتدمير ممتلكاتهم.

إرشادات

في محاولة عملية للتقليل من كل هذه الأضرار النفسية التي لحقت بأطفالنا، نوصي الآباء والأمهات ببعض الإرشادات السلوكية اليسيرة التطبيق مع أطفالهم:

❖التحدث باستمرار مع الأطفال،وتقوية معنوياتهم،وإعطائهم الأمل بأن وطنهم بخير وإنه سيتعافى برغم كل شيء، لاسيما مع الأطفال الذين شاهدوا بأعينهم تهدم البيوت ومقتل الأهل والجيران والأصدقاء.

❖حث الأطفال على الكلام، وتشجيعهم على المصارحة بما يفكرون فيه أو يخيفهم، حتى لا يعانون ضغوطاً نفسية تؤدي الى ترسب المرض النفسي لديهم.

❖حرص الكبار على الاستمرار بممارسة أعمالهم الروتينية المعتادة، حتى يشعر الأطفال بالراحة والأمان والطمأنينة، وبأن الحياة تسير في ايقاعها الطبيعي.

❖مراقبة تصرفات الأطفال،وتحديداً علامات الخوف الشديد لديهم كالكوابيس، والانفعال السريع،والأرق، والاكتئاب، وطمأنتهم أن هذا أمر طبيعي يحدث أثناء الكوارث والحروب، ويختفي بعد ذلك.

❖تقليل مدة مشاهدة الأطفال للتلفاز،للحد من تعريضهم لمشاهد العنف لساعات طوال.

❖طمأنة الأطفال بأن هناك الكثير من الأشخاص يسهرون على حمايتهم،كرجال الشرطة والجيش والعاملين في الإسعاف والإطفاء.

أستاذ (مجنون) يحصل على جائزة نوبل!

أ.د. قاسم حسين صالح

في عام ١٩٥٩م،كان (جون ناش) البالغ في حينها ثلاثين سنة واحداً من أشهر العقول في اختصاص الرياضيات.وحصل على الأستاذية (أي بروفيسور) بهذا العمر عندما كان يدرس في المعهد التقني بولاية ماساشوستس.وكان يدهش الجميع بأن يحل مشكلات رياضية يستحيل مع الآخرين حلها بطريقة غير تقليدية.واستطاع،وهو لا يزال طالب دراسات عليا أن يقدم فكرة (التوازن) في (نظرية اللعبة) Game Theory التي أحدثت مؤخراً ثورة في ميدان الاقتصاد، ونال عليها جائزة نوبل.

وتروي زوجته (سيلفيا) أن زوجها (ناش) ظهرت لديه تصرفات غريبة الأطوار، ثم ساءت حالته بأن أخذ يكتب رسائل الى (FBI) ومؤسسات ووكالات حكومية أخرى يؤكد فيها أن هناك مؤامرات عالمية على وشك أن تحدث.ثم صار يتحدث علناً في محاضراته الجامعية عن أن قوى من الفضاء الخارجي ومن حكومات أخرى تتصل به عبر الصفحة الأولى من مجلة (New York Times). وصار يرى أشخاصاً بأربطة عنق حمر (وهميين طبعاً) يدورون حول المجمع الذي يسكن فيه،معتقداً أنهم من المخابرات الروسية (الشيوعية).

ونظراً لأوهامه وهلاوسه وسلوكه الذي صار خطراً،أدخلته زوجته في مستشفى للأمراض العقلية في نيسان ١٩٥٩م،فشخصه الأطباء بأنه مصاب بـ (الفصام الزوري) Paranoid Schizophrenia،الذي يعني تحديداً: ((متلازمة تتصف بالأوهام والهلاوس التي تتضمن أفكاراً اضطهادية وعظمة)).وبعد خضوعه لعلاج طبي دوائي وتحليل نفسي،تحسنت حالة (ناش) الذي كان يقضي معظم أوقاته في المستشفى مع الشاعر المشهور آنذاك (روبرت لويل) المصاب هو الآخر بـ(الاكتئاب الهوسي).

تعلم (ناش) أن يخفي أوهامه وهلاوسه،ويتصرف بعقلانية، بالرغم من أنه كان يعانيها في داخله. وخرج من المستشفى، وأقسم أن يتخلص من كونه مواطناً أمريكياً، فسافر الى جنيف وأتلف جوازه الأمريكي.لكنه اضطر بعد سنتين الى العودة. وظهرت عليه أعراض جديدة من الشيزوفرينيا. فلقد أخذ يرتدي ثياب فلاح روسي، ويتحدث عن السلام العالمي، وضرورة وجود حكومة عالمية واحدة. وبعث برسائل وأجرى اتصالات هاتفية يتحدث فيها عن نظريات رياضية وشؤون عالمية، الأمر الذي دعا المسؤولين في الجامعة والأصدقاء والأطباء النفسيين أن يلحوا على زوجته لإدخاله المستشفى مرة أخرى، ففعلت. وتلقى فيه علاج الأنسولين والرجات الكهربائية الشائعة الاستعمال في الستينيات. فتحسنت حالته وغادر في عمر الثالثة والثلاثين، وعاد الى البحث العلمي مركزاً هذه المرة في (توازنات التمايز الجزئي). وبدأت تظهر عليه من جديد اختلالات في تفكيره وكلامه وسلوكه. فأدخلته زوجته في مستشفى خصوصي هذه المرة، قضى فيه خمسة أشهر من العلاج النفسي والدوائي.وبعد مغادرته، قام اصدقاؤه بمساعدته من جديد على انجاز ابحاثه. فكتب مقالات مميزة،نشرت في مجلات علمية رائدة.غير أن الذهانات الحادة ظلت تأتيه من وقت لآخر الى السبعينيات والثمانينيات، حيث تحسنت حالته تدريجياً وتعافى من الشيزوفرينيا بالرغم من عدم تناوله لأي علاج، الأمر الذي أثار دهشة الاختصاصيين، الذين لم يجدوا تفسيراً لشفائه الا في رعاية زوجته ومداراتها له وعلاقتها الحميمة به،وفي الإسناد الدائم له من أصدقائه في اختصاص الرياضيات.

واصل (ناش) أبحاثه العلمية،ومنح جائزة نوبل في الاقتصاد لمساهماته الأصيلة والمبتكرة في (نظرية اللعبة)، التي أحدثت- كما أشرنا- ثورة في حقل الاقتصاد.وهو يعيش الآن مع زوجته (إليسا) في برنستون، ويواصل عمله في ابتكار نظريات في الرياضيات.ويرعى في الوقت نفسه ابنه (جوني) الحاصل على الدكتوراه في الرياضيات أيضاً،والمصاب بمرض نفسه أبيه (فصام البارانويا).

وفضلاً عن ما لقيه من تكريم،فقد كرمته السينما ايضاً بانتاجها فلماً عنه بعنوان (عقل جميل) Beautiful Mind.

والآن افترض معي لو أن أستاذاً جامعياً أو عالماً أو مفكراً أو أديباً أو شاعراً في بيئتنا العربية الخصبة بإنتاج (المجانين) أصيب بالشيزوفرينيا، فماذا يحصل له؟

❖أولاً:سيفصل من الجامعة أو المؤسسة، لأنه صار في عرفها مجنوناً، وسيتخلى عنه أصدقاؤه وزملاء المهنة.

❖ثانياً: سيصبح عاراً على أسرته، وقد تتخلى عنه زوجته، ويتنكر له أبناؤه وبناته.

❖وثالثاً:سيسخر منه الناس، وسيعاقبه المجتمع ليس فقط بنبذه، بل في تحريم الزواج من بناته.

استعيدوا من ذاكرتكم كم (مجنوناً) بعقل ذكي في مجتمعاتنا العربية مات في مستشفى (المجانين)، أو في الشارع، أو أنهى حياته بطلقة؟! أنا شخصياً أعرف خمسة من العراقيين، فكم يا ترى أنتم تعرفون؟ ومن منا يا ترى (نحن والسلطة والعقول الذكية) العاقل والمجنون؟!

دعوة 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 بلدنا،وفي ترصين قواعد المنهجية العلمية بوصفها المرجع الذي ينبغي أن تستند اليه أساليب تحليل وعلاج المشكلات الاجتماعية العميقة التي يعانيها مجتمعنا.

ولغرض الحصول على شروط وقواعد النشر،تتم مراسلة الجمعية على عنوانها الالكتروني: iraqipa@hotmail.com

الانترنيت النفسي

(السيكودراما) لمساعدة مرضى السرطان

على مدى عدة أيام ،قامت مجموعة (تكوين) بعرض عملها المسرحي ((نوع نادر من الحب))، في مركز الحسين للسرطان في العاصمة الأردنية عمّان. العرض كان نادراً ومتميزاً بكل المقاييس ،من الفكرة إلى الإخراج إلى النص إلى الأداء. ففكرة دراسة مشاعر مرضى السرطان ،وبناء عمل درامي على ذلك ،هي فكرة مبدعة ذات مضامين إنسانية عميقة.

قامت المخرجة (سمر دودين) في البداية بزيارة المركز، وتحديداً قسم الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية الذي يرأسه الدكتور (جمال الخطيب). وبعد ذلك قامت بسماع شهادات المرضى حول طبيعة مرضهم ومضاعفاته الاجتماعية والنفسية والعائلية، ثم باشرت بكتابة نص غير تقليدي في دقته وجماله.أما العرض المسرحي فلم يكن كأي عرض، فأنت لست في مسرح، إذ لا توجد خشبة لتراقبها،بل إنك جزء من دراما إنسانية لا يفصلك عنها أي حاجز،تعيشها وهي في مكانها الحقيقي، تبدأ من قاعة المستشفى الرئيسة، لتتجول بعدها في أماكن العلاج (قاعة العلاج الكيمياوي وقاعة العلاج بالأشعة)، ثم في المكتبة وغرف المرضى،ترافقك في رحلتك هذه موسيقى الساكسفون والكمان والجيتار. وفي كل زاوية من زوايا الممرات التي أضيئت بطريقة أضفت على المكان بعداً درامياً يبعث قشعريرة تسري في كل جسمك، يقف شاب من أعضاء الفرقة بوضعية تشير إلى أحد أبعاد المرض. في قاعة العلاج الكيماوي،تقف بين أسرة المرضى وتستمع إلى البوح: ((لماذا أنا من دون الناس؟ لماذا تقطعون رجلي؟ أليس هناك بديل؟ متى ينتهي هذا؟)). تلتقط أنفاسك من قسوة الحوار ومرارة البدائل. وعندما تصل إلى قمة الانفعال الدرامي ينتهي المشهد، لتواصل سيرك تلاحقك الموسيقى والعيون المترقبة على الشبابيك، إلى أن تصل إلى المشهد التالي، حيث مجموعة من الناس يتحلقون حول طاولة في المكتبة.يتداخل الممثلون مع الجمهور.. يمررون مصباحاً فيما بينهم، كأن هذا الضوء ينفذ إلى أعماق الجميع: مرضى، وممثلين، وأهالي المرضى. ثم يعلو صوت، فترى باذنيك وتسمع بعينيك، لينفذ المونولوج الداخلي إلى أعمق نقطة فيك.وقد تسمع صدى قلبك بنشيج أحد الحضور لم تحتمل أعصابه قسوة ما يرى،فبكى بصوت مرتفع. مع خفوت آخر ضوء، يخبو المونولوج، ونسير إلى قاعة أخرى تلاحقنا كلمات (أمل دنقل) بصوت أحد الممثلين، لتستولي على ما بقي لك من حواس.في هذه القاعة،يخرج الانفعال من أعماق النفس، لتتخذ الدراما منحى اجتماعياً بين الأنا والآخر، ولتمتد أفقياً لتطول أكثر من موقف وطرف: مريض... دكتور... زوجة... زوج... أب... أم.

نترك القاعة وننزل السلالم التي حولتها التقنية الرفيعة إلى أنفاق باردة لنصل إلى قاعة أخرى، لنرى انكسار الحبيب أو من يدّعي أنه الحبيب، أمام مرض خطيبته، مبلّغاً إياها عدم قدرته على الاستمرار معها... فجأة أنت معرّى من كل شيء،عار أمام السؤال الكبير، سؤال الوجود والحياة والموت! أين الحب من القدر؟ في ردها على الخطيب الخائر، تسلط المريضة (دنيا) كل الأضواء على الأزمة الوجودية التي يحدثها مرض السرطان، وتدلي بشهادة ربما هي الأقوى والأجمل والأعمق، فيما تشعر وأنت تسمعها وكأنك في حضرة (النفري) حيث تتسع الرؤيا وتضيق العبارة. حين ينتهي العرض، لن تكون الشخص نفسه الذي كنته في البداية. قد غسلتَ روحك ونفسكَ، وعرفت ما يعول عليه وما لا يعول عليه، على قول الشيخ (ابن عربي).