المشهد النفسي

ترويض المزاج

أ. د. قاسم حسيت صالح

كانت المس بيل على صواب عندما نصحت حكومة بلدها أن لا تنصب على العراقيين رئيساً من بينهم، لأنها وجدت، بعد أن عايشت مزاج العراقيين عشائرياً وطائفياً وإثنياً، أن كل فئة منهم تريد أن تنصب (شيخاً) منها، وأن الجميع ينظر إلى مُوقَع رئاسة الدولة نظرته إلى موقع (الشِيخ)، وكأن الدولة (مشيخة)

بأن (سيكولوجية المشيخة) تتحكّم بمنزاج العراقيين، فاستوردت لهم (ملكا)، فقبلوه بمزاج (رائق) معللين الأمر لأنفسهم بأن (الملوكية) تليق بهم، وان الملك أكبر من كل الشيوخ! ولأكثر من ثمانين سنة، كان الملوك والرؤساء الذين حكموا العراق هم

واقتنعت (حكومة التاج البريطاني)

من السنة العرب حصرياً، إلى صباح يوم الأربعاء (٢٠٠٥/٤/٦م)، الذي تم فيه علناً إلغاء عقد (الطابو) السياسي الممهور برئاسة الدولة العراقية للسنة العرب، فماذا يعنى هذا الحدث الذي ((فرمل)) تفكير العراقيين ومرزاجهم أعنى الدلالات النفسية لاختيار أول رئيس كردى للعراق؟ الدلالة الأولى، مع أن لهذا الحدث

وقع الصدمة لدى بعض السنة العرب من السنين يتحكم بهم مسزاج (المشيخة)، ويرون أن الكرسي من (حصتهم)، فإن فيه منافع نفسية، أهمها:تدويب نزعة الاستعلاء لدى السنية العرب وترويض مراجهم لقبول تداول منصب الرئاسة، وتصحيح مشاعر بعضهم بأن أمريكا فقط عدوتهم لأنها أخذت منهم ما أعطته لهم بريطانيا التي لم تدخل قواتها أي منطقة سنية، وكأن احتلال البصرة ليس احتلال العراق. ومن جانب آخر، تذويب الشعور بالحيف والإحساس بتدنى المكانة والاعتبار التي تشوب مزاج الشيعة والكرد، الذين ينظرون إلى السنة العرب كما لو إنهم (مغتصبون) لكرسى الرئاسة و(مستفردون) به.

*واختيار رئيس كردي للعراق يتطلب أن يغير العرب مزاجهم نحو الكرد، بأن يلغى اعتقاد بعض منهم بأفضلية العربي على الكردى، وينبههم إلى أن الكرد -كما العرب-أمـة عـريقـة في التـأريخ. بل إن (هيرودوت) أقدم مؤرخ في العالم، أبدى إعجابه بالشعب الكردى، ووصف الكرد بأنهم أمة أرستقراطية وسط أمم ذلك الزمان التي لم تنزل بعد من ظهور الدواب. وفضلاً عن أن قبول العرب بأن برأسهم كردى له دلالة حضارية تليق بالعراق، فإن هذا لحدث سيفل عقدة التعصب القومي، ويرفع قيمة (العراقي) إلى مكان الصدارة في منظومة قيم كل من الكردي والعربي.

♦واختيار رئيس جمهورية كردي يحتاج إلى أن يغير الكرد مزاجهم بعضهم نحو بعض، بأن يغتسلوا من آلام الاقتتال المرفيما بينهم منتصف التسعينيات، وإنه بدأ يوحد الزعيمين الكرديين نفسياً بعد أن صارا يتحملان مسؤولية العراق معا قبل كردستان، والعرب قبل الكرد. والأهم أن نزعة الانفصال لدى الراغبين فيه من الأكراد ستضعف، وقد تتبدد عندما يدركون عن يقين ثابت بأن العراق صار الآن جسدهم الذي فيه قلبهم كردستان، ويصلون إلى حالة نفسية يدافعون بها عن العراق كما دافعوا عن كردستان بالشجاعة والتضحية المعروفتين عنهم.

◊إننا جميعاً −من دون استثناء−

بحاجة إلى أن نروض مزاجنا، لا للتخلص من حالة اليأس بأية وسيلة كانت، بل لقبول واقع نفسى جديد نريده أن يكون مستقراً. فالسياسة هى في البدء مزاج. ولربع قرن مضي كان مزاج العراقي:كدراً، متجهماً، متشائماً، قلقاً، مرعوباً -فضلاً عن من فقد عقله —لأن حياته ووجوده وأحبته كانت كلها مرهونة بمزاج شخص وإحد، فيما تعددت الآن السلطات، واستقل القضاء عن مزاج رئيس الدولة، الذي صار يخشى الناس الذين ما عادوا يخافون منه. پوما يجعل المزاج ينفرج أن السيد (جلال الطالباني) رئيس الجمهورية، يتمتع بمزاج رائق، محب للنكتة، مرح حتى في أحلك حالاته، وشبابي في روحه، مما يجعله قريباً من الشيوخ والشباب. وما يحتاجه العراقيون منه أن يكون مزاجه الغضوب في القضاء على الإرهاب، هو نفسه في القضاء على الفساد ونهب الحق العام والثروة الحرام الذي استشرى كالسرطان في جسد الدولة... وعندها سيتعافى مزاج العراقي من أوجاع ما خبرها

بشرغيره.

في دراسات أجراها البنتاغون ومجلات أمريكية

(الانتمار وانخفاض الروح المعنوية) أبسرز الظواهر النفسية لسدى الجنود الأمريكان في العسراق

صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

iraqipa@hotmail.com

يرى خبراء الصحة النفسية والعقلية أن طبيعة الحرب في العراق تزيد من المخاطر النفسية التي يتعرض لها الحنود الأمريكان. ويطرح (حوناثات شاى) الاختصاصي النفسي في دراسة أوضاع المقاتلين ، تفسيراً للضغوط النفسية علما هؤلاء الجنود في العراق، بمقارنة وضعهم يوضع نظرائهم في حرب فيتنام. فيقوك: أن الاضطرابات النفسية التي عاناها حنود أمريكات بعد عودتهم مت فيتنام كانت يسبب أساليب حرب العصابات التي لحأ إليها الفيتناميون ، الذيث استخدموا الألغام الأرضية والحثث الملغمة للإيقاع بهم ، فخلقوا شعوراً دائماً بالخطر بينهم.

> نظراً لأن أكثر الهجمات التي يتعرض لها الجنود الأمريكان في العراق تتم بعبوات ناسفة، فإن هناك شعوراً بوجود خطر دائم، الأمر الذى يمثل ضغطاً نفسياً كبيرا على هـؤلاء الجنود. ويضيف: ((إذا كنت لا تستطيع أن تريح جسمُك أبداً، وإذا كنت تشُّعر انه لا سوجد أي مكان آمن، وإذا كنت تشعر أن العدو يهددك باستمرار فإن ذلك يشكل ضغطاً يمكن أن يصل إلى حد الإصابة بالمرض النفسي)). وقام الجيش الأمريكي فعلاً بإعادة (٤٧٨) عسكرياً إلى أمريكا لإصابتهم بأمراض نفسية وعقلية متنوعة.

انخفاض المعنوبات تلقت مجلة (Stars& Strips (200)خطابِ قادم من الأراضي العراقية يشكو فيه الجنود مشكلات متعددة، متشابهة ومختلفة. وركزت (٦٠)٪ من الخطابات على ثلاثة أمور أساسية ؛هي: ظروف المعيشة القاسية، وصعوبة الاتصال مع الأهل والأحباء، مع طول مدة

التجنيد في العراق. فقررت الجريدة أن تبعث بلحان مختلفة طافت أرجاء العراق، من (أم قصر) حتى الموصل، ووزعت خُلال هذا المسح الميداني ما يقرب من (۲۰۰۰) نسخة من استبيان تضمن (١٧) سؤالاً، تدور حول تقييم الجندي ظروف حياته في العراق من مختلف وجوهها. وقد أظهرت النتائج ما يأتى:

 جنود المدرعات (وهم أكبر أعداد الجيـش) أظهــرُوا انْخفــاضـــاً ملحوظاً في معنوياتهم الذ سجل (٣٣)٪ منهم حالة معنوية ما بين(منخفضة) و(منخفضة جداً)، في مقابل (۲۷)٪ معنویاتهم ما بین (مرتفعة) و(مرتفعة جداً)، وُالبِاْقِي كَانُوا لَيْ وسط الحَالتينَ.

◊أعضاء البحرية وجنود

الاحتياط (ثاني أكبر أعداد الجنود)، سجل (٤٨)٪ منهم انخضاضاً في المعنويات ما بين (منخفضة) و(منخفضة بشدة)، في مقابل (١٥) معنوياتهم (مرتفعة) أو (مرتفعة جداً). ﴿
قُوات الْمُشاةُ، سجل (١٤) ﴿
منهم انخفاضاً في المعنويات و(٤٤)٪

ارتفاعاً فيها. الطيران، سجل (٦)٪ منهم انخفاضاً و(٣٩)٪ ارتضاعاً فيها، علماً بأن لجان المسح الميداني لا تعتد كثيرا بهذا الرقم لمنعها في كثير من الأحيان من توزيع الاستبيان والتحدث مع

الجنود في هذا السلاح بالتحديد. تفاقم ظاهرة الانتحار أما تزايد معدلات الانتحار بين الجنود الأمريكان العاملين في

العراق، فيثير قلقا متزايداً داخل الإدارة الأمــريكيــة. فبحـس الإحصائيات، زاد معدل الانتحار

بأمراض نفسية

هذا بنسبة ثلاثة أضعاف عن

الكآبة. كما إن توافر السلاح لدى الجنود في حالة الحرب، يجعل من مجرد التفكير بالانتحار حقيقة واقعة. ويقول محلل نفسي في جامعة الجيش النظاَّمي الأمريكيــة أن وضع المسدس على رأس من يفك بالانتحار وإطلاق الرصاص لا يحتاج إلا لثوان معدودة، ومنهم مثلاً الجندي (كوري سمول - ٢٠

أعراض الضغط النفسي أو

أثناء انتظار دوره لاستخدام الهاتف الموجود في القاعدة للحديث مع عائلته. إحصائيات وسمية

عاما) الذي قتل نفسه أمام رفاقه

* معدك الانتحار لدى الجيش الأمريكي في العراف يزيد بنسبة ثلاثة أضعاف

أبرزتُ صحيفَة (الجارديان) تقريراً أعدته وزارة الدفاع الأمريكية (البنتاغون) يقر بأن

المعسكرات تؤدي إلى مضاقمة *تمت إعادة (٤٧٨) جندياً أمريكياً إلى بلدهم لإصابتهم

علجا معدك الانتجار العادي

في حالات الانتحار المذكورة، التي

سحلت معدلاً سنوياً يصل إلى

(۱۷) منتحراً بين كل (۱۰۰) ألف

عسكري، وهو معدل غير مألوف.

ويقول خبراء ومحللون نفسيون

أن التدهور الأمنى في العراق،

وطول مدة خدمة الجنود هناك،

فضلاً عن الظروف التقشفية في

* 75٪ من الجنود الأمريكات في العراق لا يثقون بقيادتهم الميدانية ويعتقدون أنها ضعيفة

معدل الانتحار العادي والمسجل. وإن معظم الحالات وقعت بعد لأول من أيار ٢٠٠٣م، وهـو اليوم الذي أعلن فيه الرئيس الأمريكي نهاية العمليات العسكرية الكبيرة في العراق. وعلى الرغم من تظاهر المسؤولين الأمربكان بالثقة والاطمئنان، فإن الحكومة الأمريكية بعثت بلجنة من خبراء الطب النفسى والعقلى للتحقيق

حالات الانتحاربين قواتها في العراق أعلى من متوسط حالات الانتحارية صفوف الجيش لأمريكي عامة، إذ بلغ العدد الرسمى (٢٤) حالة منذ بداية الحرب حتى نهاية العام الأول من احتلال العراق، فضلاً عن الجنود الندين انتحروا بعد عودتهم من العراق، وعددهم سبعة في الأقل، والجنود الذين يقتلون بسبب ما يطلق عليه البنتاغون (إصابات

الإمكانات المتوافرة لها في كثير التقرير انخفاض الروح المعنوية من الأحيان. ي صفوف الجنود الأمريكان ٤- طول مدة التجنيد في العراق العاملين في العراق، إذ قال (٥٢)٪ بالذات، قياساً بما تعارف عليه منهم أن روحهم المعنوية إما الجنود الأمريكان في البوسنة منخفضة أو شديدة الانخفاض، وكوسوفو وأفغانستان. كما قال (٧٢)٪ منهم أن وحداتهم ٥- الظروف المعيشية القاسية تعانى انخفاض الروح المعنوية. التي لم يتعود عليها المواطن وما أثار قلق البنتاغون بشكل الأمريكي، والشعور بالتضرقة خاص انخفاض ثقة الجنود بين الجنود من مكان لآخر، بقيادتهم، إذ أوضح (٧٥)٪ ممن

شملهم الإحصاء أن قيادتهم الميدانية ضعيفة وإنها لا تهتم إلا قليلا بحالتهم المعيشية. أسياب الانتجار

في غير ساحة القتال). ويوضح

الجنود المنتحرون سجلوا أعراضا واضحة للاكتئاب من حزن وقلق وفتور العاطفة، وإحساس بفقدان المتعنة، والبكاء، وقلة التركيز، مع إحساسهم بقلة قيمتهم الذاتية، وشعورهم بالوحدة. وبعد دراسات وافيــة مـن إللجــان والخبــراء والأطباء، حُددت أسباب هـذا اب، وربما الانتحار في

النقاط الرئيسة الآتية: ١-عـدم وضوح أهميـة الحـرب وهدفها عند بعضهم. ٢- الهجمات المتتالية ضد الجنود

في العراق، ومقتل العديد من زملائهم وزميلاتهم. ٣-عدم وضوح المهمة الموكلة إلى

وَنظيفَهُ ينام آخرون في العراء، وليس لديهم وسائل النظافة والاتصالات المرجوة. ويظهر هذا جلياً بين ضباط سلاح الطيران أرغد الجنود عيشاً، وجنود الاحتياط النين يعانون مشكلات عدة.

الانتحار.

٦- إرتضاع نسبة الاكتئاب والأنتحار في الشارع الأمريكي عامة يعكس الحالة النفسية للمواطن الأمريكي في أي مكان كان، إذ يأتى الانتحار السبب الثاني للموت في سن (١٥-٢٤) سنة بين الأمريكان، ويشكل (١٧,٦)مليون أمريكي حالات اكتئاب مرضية، قد تؤدي إلى

الجندي وضوحا كاملا، وقلة

وهـذا في حـد ذاته يبعث علـى

اكتئاب كثير من الجنود. فبينما

يتمتع بعض بمخادع مريحة

في سيكولوجية أمراض اللغة

(التأتأة) بين العنف المكبوت والجينات الوراثية أسباب التأتاة تعد (التأتأة) Stutteringواحدة من أكثر النظريات الشائعة تلك

من اضطرابات النطق واللغة التي تؤثر في تواصل الأشخاص بعضهم مع بعض. وتعرف بأنها انقطاع في سيل الكلام وتعثر في تدفقه، وتتميز بـالإعـادة القـسـريـة للحـروف والكلمات بأن تتجمد أعضاء النطق عند صوت معين فيتعذر إخراجه. كما تكون مصحوبة باختلاجات وجهية وبدنية.

تصيب ظاهرة (التأتأة) مختلف فئات الناس بغض النظرعن الانتماءات الاجتماعية والبيئية، إذ توصلت إحدى الدراسات إلى أن (٦)٪ من السكان يعانون التأتأة، حيث تظهر(٥) ٪ من الحالات لدى الأطفال و(١)٪ خلال حياة الكهولة. فَفى أميركا مثلاً يوجد حوالي ثلاثَّة ملايين إنسان يعانِون هذه المشكلة، التي تكثر في الأولاد دون البنات بنسبة(١) إلى (٤). وقدرت الإحصائيات البريطانية أن هناك (۲,۵)ملیون مواطن یعانون هذه الظاهرة في كل من اسكتلندا وويلز

وإنكلترا وشمال ايرلندا. وعلى الرغم من هذه النسبة العالية من المصابين بالتأتأة، فما زالت المعالجة التقليدية هي الشائعة في التخلص من هنذا اللضطرات الكلامى، من خلال تدريب الأطفال على الكّلام بشكل دائم، ومساعدة الكبار على بناء الثقة بالنفس لتجاوز تلك العقبة الكلامية التى قد تشكّل حاجزاً نفسياً بينهم وبين المجتمع، خاصة مجال التعليم والمخساطبة والسوظسائف التي

التي يتزعمها (ترافس)، تقوم على أساس عصبي-فزيولوجي، يتلخص فِي أَن تحويل طفل أعسر (يستخدم يده اليسرى) إلى الكتَّابَّة بيده اليمنى مدعاة لحدوث التأتأة، سبب التداخل الذي يحدث في عمل نصفى الدماغ في هذه الحالة. وقد دار جدل واسع حول هذه النظرية، أضعف من صحتها. وعلى الحانب الآخر تقف النظريات التي ترى أن منشأ التأتأة تمتد جذورة إلى أصول نفسية تتعلق بوجود عنف معطل لدى الفرد، بدليل أن التأتأة تشتد في مواقف الضغط

الاجتماعي. أما المنظور الأكثر حداثة، فإنه يعلل التأتأة بعوامل وراثية، إذ يعتقد البروفسور (كورلان) من جامعة (روتشیستر) في مدینة نیویورك أن التأتأة تنتج عِن خلل وراثي في أحد الجينات (المورثات)، لكن لا يصاب بها كل الأطفال الذي يحملون المورثة. وقد بدأت فعلا رحلة البحث عن عقار فعال لعالجة هذه الظاهرة منذ مدة، لكن من دون نجاح يذكر إلا أن الباحثين استطاعوا أخيراً تحديد عضار دوائي يستخدم لعالجة مرض (انفصاه الشخصية)، يمكنه أن يبدل إحدى المواد الكيميائية الدماغية التي تسبب التأتأة، وبالتالي يمكنّ استخدامه في المعالجة. وقّد بدأ

استخدام دواء (زيبركسيا) لمعالجة

التأتأة، وحققت التجارب السريرية

المبدئية نتائج جيدة في هذا المجال،

من استخدام هذا الدواء. فقد لاحظ البروفسور (كورلان) أن المرضى الذين يعانون التأتأة تكون تعبيرات وجوههم أثناء المحادثة شبيهة جدا تعبيرات وجوه مرضى نفسيين لديهم حالة تدعى متلازمة (تورتي). ووجد (كورلان) أنَّ معالَّجة المتلازمة المذكورة بدواء (زيبركسيا) يحسن من ظاهرة التأتَّأَة، لدلك نشأت فكرة استخدام هذا الدواء لدى الناس العاديين الذين يعانون التأتأة. ويعتقد أطباء الأمراض العصبية أن التأتأة ناتجة عن زيادة الفعالية الدماغية لدى بعض الناس، إذ أن هناك سيالة عصبية كبيرة في أعماق دماغ الذين يعانون

الْتَاتَاة، تـؤدي إلى منع خـروج الكلمات بشكل مناسب ومتناسق. وإذا تسني للأطباء تثبيط الفعاليات الكيميائية الدماغية، عندها فيمكن تخفيف حدة التأتأة بشكل كبير. وقد قام (كورلان) بتجربة دواء (زيبركسيا) على أحد الكهول الذين يعانون ظاهرة التأتأة، ووجد أنه يؤدي إلى نتائج منهلة. وحدث الأمر نفسه مع المريضة (سوزان كيير - ٣٤سنة)التي تركت المدرسة الإعدادية بسب مشكلة التأتأة، وعندما كبرت حاولت الحصول على وظيفة مناسبة لكنها فشلت مراراً بسبب التأتأة، إذ لأحظ الأطباء تحسنناً واضحاً على حالة (سوزان) بعد أن عَـولجِت مـدة أسـابيع بـدواء الأطباء في الولايات المتحدة

(زيبركسيا)، وقد تبدلت شخصيتها

بشكل واضح في المدة الأخيرة، وهي

الآن اكثر ثقّة بنفسها وتبحث عنّ

وظيفة جديدة على الرغم من أنها ومن دون وجود تأثيرات سلبية تذكر أم لـطفلين. وفي دراســة مــرضــو أخرين يعانون الحالة نفسها، وجد الأطباء أن نسبة التحسن من التأتأة قد تصل إلى (٨٠)٪ لدى بعض الناس. لكن هذه النتائج ما زالت مبكرة ولا يعرف مدى التأثير الطويل الأمد لهذه الأدوية. التأتأة عند الأطفاك

تشير الدراسات إلى أن نسبة (٨٠)٪ من الأطفال في كل المجتمعات يمرون بما يسمى بمرحلة عدم الطلاقة الطبيعية في سن ما بين الثانية إلى السادسة، وذلك بسبب تسارع نمو لغة الطفل، خاصة عندما يبدأ بتكوين الجمل ويحاول ربط هده الجمل مع بعضها. فخلال هذه المدة الزمنية القصيرة تتسارع لغته بشكل دراماتيكي ملحوظ، في الوقت الدي لا تنمو فيه أعضاء نطقه بالسرعة نفسها فتظهر هذه المشكلة على شكل تأتأة، وغالباً ما تكون مشكلة مرحلية تطورية لا تلبث أن تزول. ومن هنا يأتي دور الأسرة في وقاية الطفل من الوقوع في مشكلة التّأتّأة الحقيقية إذ أن الخوف الزائد والقلق الذي يبديه الأهل، قد يتسرب إلى نفسية الطفل، وبالتالي يزيد من مشكلته، فتتحول من مشكلة نطقية نمائية إلى مشكلة نفسية تحتاج إلى العلاج.. وفيما يأتى بعض الاقتراحات والتوصيات التي ينصح أن يراعيها الوالدان لوقاية

أطفالهما من هذه المشكلة: لا تحاول إسداء النصح لطفلك عندما يتحدث، بِقولك (على مهل) أو (خـــذ نفـســـاً)، بل اتـــرکه علـــى

 حاولِ أن تقدم نموذجا كلامياً مناسباً للطفل، باستخدام سرعة مناسبة أثناء التحدث إليه، وكلمات ذات مخارج واضحة وحاول الابتعاد قدر الإمكان عن مناقشة أمور عملك أو مصطلحاته المعقدة على مسمع من طفلك.

لطفلك خبرة ممتعة. مثلاً حاول أن تغنى له، وإن تحمله بين يديك، وأن تكثر من الكلام الرقيق معه. * اسرد عليه القصص، بحيث تترك له أن يكمل بعض الجمل أو أن يعيد

* حاول أن تجعل الكلام بالنسبة

بعض الأحداث في القصة. وراع أن تكون طبقة صوتك متناسبة مع الشخصيات التي في القصة. حاول أن تساعده على التعبير عن مشاعره بشكل شفوي بحيث إذا أبدى غضبه أو انـزعـاجه حـاول أن تـتفهم

سبب هذا الغضب، وحاول أن تراقب طبقة صوتك أثناء الكلام معه. * وفر بعض الوقت لتكون قريباً إلى طفلك، وذلك من خلال القيام بأعمال مشتركة احدكما مع الآخر.

وهنا بإمكانك أن تعبر عن قربك منه وحبك له بطريقة عفوية وطبيعية. وإذا كانت مثل هذه اللحظات لا تتكرر كثيرا في حياتكما، يفضل أن يبذل بقية أفراد الأسرة قصارى جهدهم لزيادة مثل هذه اللحظات. تقبل عدم طلاقته، وتذكر دائماً أن

مشكلته هذه مؤقتة، ولا تردد أمامه كلمة (التأتأة) أو(عدم الطلاقة) أو (التــردد)، مع محــاولــة تــوظيف ابتسامة أثناء الكلام معه. فمن شأن هذه السلوكيات أن تمنع ترسيخ هذه المشكلة لدى الطفل.

انتفايات الجمعية النفسة العراقية/فرع إقليم كردستان

دعت(الجمعيـة النفسية العراقية) جميع حملـة ش ه ادات البكالوريوس والماجستير والدكتوراه في العلوم النفسية والتربوية النفسية في (أربيل) و(السليمانية) و (دهوك) و(كركوك) إلى الحضورية مبنى إعداد المعلمين في مدينة أربيل، الساعة الخامسة من عصر يوم الاثنين الموافق ۲۰۰٥/٤/۱۸م، وذلك لانتخاب الهيئة الإدارية لفرع (الجمعية النفسية العراقية) في إقليم كردستان.