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

المشهد النفسي

الإرهاب... بعيون أُخرى

٢-٢

أ.د. قاسم حسن صالح

كان العالم تحكمه قوتان، كلتاهما مصابتان بالبارانويا... أعني التباهي بعظمة القوة ودافع السيطرة، والشك في الآخر. وكانا (أمريكا والاتحاد السوفيتي) مشغولين أحدهما بالآخر بما يُشغل المصاب بالبارانويا: الحذر والاحتراس والتخطيط للانتقام. وكانت أمريكا أكثر فطنة وشيطنة بأن عمدت إلى إنهاء خصمها من داخله، وحاربته بأهدافه بوصفها أوهاماً، وأقنعت المواطن الروسي بأن يتوقف عن الاستمرار بالخدعة، فيما راح الاتحاد السوفيتي يحارب أمريكا من خارجها بأن يجيش (البروليتاريا) في العالم المظلوم، فأسدى بذلك خدمة (مقصودة أو غبية) بأن سحقت (أمريكا) رؤوساً بعقول نيرة، وقضت على قوى وطنية مخلصة، في مقدمتها الحزبان الشيوعيان السوداني و العراقي.

وفي تقديري، إن أحد الأسباب الرئيسة لظهور الإرهاب (إن لم يكن يتصدرها) هو غياب الساحة الدولية من الأحزاب الثورية والشيوعية، أو تغيير استراتيجيتها من مقارعة الاستعمار والإمبريالية، إلى التفاهم مع النظام الدولي الجديد، الذي فرض عليها هذه الآلية فقبلتها قبول المُحبَط الذي يحاول استعادة توازنه النفسي، ولأنها اقتنعت بأن (جيفارا) لو ظهر الآن لعده النظام الدولي الجديد، أخطر إرهابي في الدنيا!

ومن اكبر أخطاء أمريكا (وتدفع ثمنه الآن وتظل تدفعه) أن العسكري الأمريكي، بل حتى صانع السياسة فيها، يجهل سيكولوجية الإنسان العراقي، وأن إدراكها الأمور ما كان بمستوى أن العراقي يسترخص روحه أمام قيمتين: الكرامة والشرف.

لم يكن مع الأمريكيين (المس بيل) مثلاً، لتقول للعسكري الأمريكي: إنك حين تبطح شيخاً من عشيرة ما على الأرض، وتضع حذاءك فوق رأسه، فأنك تشعل ناراً من الغضب في أبناء عشيرته، فيهبون ضد من أهانهم لرد الاعتبار، حتى لو أبيدوا عن بكرة أبيهم .

ولا يعلمون أن أهل (الدليم) بخاصة، إذا ما وقع عدوان أو إهانة على أحدهم، أو تجاوز من أجنبي على قيمة شرفية (ابسطها صعود الأمريكان على سطوح المدارس وإشرافهم على البيوت) تناخت العشائر لنصرته، فضلاً عن تدمير بيوت وقتل أبرياء. وهذا بعض ما حصل، ففسرته أمريكا بأنه عداء سياسي ضدها(تفسير بارانوي)، فيما هو في الأصل كان قيمة وتقليداً عشائرياً، تحول فيما بعد إلى فعل سياسي، ووضعه البعض في خندق الإرهاب.

والمفارقة التاريخية، أن السّنة العرب كانوا في السلطة أو معها لألف عام، وأن الشيعة كانوا في المعارضة لنفس الألف عام، فيما حصل الآن تبادل للأدوار، حيث الشيعة في السلطة والسنة في المعارضة!

واللافت، أن بريطانيا التي جادت بالسلطة على السنة العرب في العام ١٩٢١، لم تدخل قواتها إلى الآن أرضاً أو مدينة سنية، بالرغم من أنها ضمن قوات التحالف، وهذا ما يفسر كره السنة الشديد لأمريكا، ليس فقط لأنها سلبت منهم ((حقاً مكتسباً)) بل ولأنها قست عليهم أيضاً، وتحاول الآن استرضاءهم.

وإذا استثنينا المقاومة الوطنية العراقية المناهضة للاحتلال تحديداً، فأن في الساحة عدوين: إرهابي وخصمه. أحدهما متورم بالشعور بالعظمة، والآخر محتقن بالشعور بالاضطهاد، مكانهما الصحيح، مستشفى الإمراض العقلية، لكن المصيبة انهما طليقان يتحكم بهما دافع إبادة الآخر، غير مكترثين بما يحصده جنونهما من أرواح. فأحدهما يعد تلك الأرواح من الشهداء يصطحبها معه لتناول الغداء في الجنة، والآخر يعدها ضريبة الحرية و الديمقراطية. وعلى هذا السيناريو تستمر المسرحية في بلد التراجيديا... بإخراج جديد!

في مسح استطلاعي لآراء عينة من الموظفين

الضوضاء (الهائلة) في البيئة العراقية

أشاعت اليأس والملل والاكتئاب وقلق الموت

عادل صادق جبوري

> يشبّه أحد الروائيين الضوضاء التي تلفّ الحياة المعاصرة بأنها (مطرقة) سحقت إلى الأبد وداعة الحياة البشرية وهدوءها، وأفقدت الإنسان صفاء التأمل ونعمة التركيز على الجمال والحقيقة.

أما في الإطار العلمي المقنن، فقد وجد مختصون في العلوم البيئية أن الضوضاء هي أحد اكبر العوامل المسؤولة عن تزايد ظاهرة العنف والعدوانية والتقلبات المزاجية بين الناس، فحذروا من أن الأصوات العالية تسبب تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتعطيل بعض مناطق الدماغ وتلف الأعصاب السمعية، وتضعف أداء الإنسان وكفاءته وقدرته على الإنتاج والإبداع، وتصيبه بالتوتر والكآبة والأرق واضطرابات النوم وضعف التركيز والقلق، وتحدث لديه تغيرات فيزيولوجية وهرمونية متنوعة.

كما حذر أخصائيون نفسيون في جامعة (بيوردو) الأميركية من أن الصخب والضجيج والفوضى يضعف النمو الإدراكي والمهارات اللغوية عند الأطفال، إذ اتضح أن (التلوث الضجيجي) يصيب الأطفال بالقلق وبسوء التكيف مع متغيرات الحياة وضغوطها، ما يجعلهم سلبيين وانفعاليين وسريعي الغضب والتهيج. أما بخصوص الكبار، فأظهرت نتائج دراسة شملت (١٧٠٠) شخص، أجرتها الوكالة الاتحادية الألمانية للبيئة أن خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم يزيد لدى الأشخاص الذين يعيشون في مناطق يكون فيها الضجيج شديداً بسبب كثافة حركة السيارات، مقارنة بالأشخاص الذين يعيشون في مناطق هادئة. كما أوردت التقارير الصحية الصادرة عن الأكاديمية البريطانية أن عدد ضحايا الموسيقى الصاخبة وصل إلى (٧٥) ألف حالة وفاة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٤–٢٤)عاماً، وأن حالات الانهيار العصبي الناتجة عن العنف والموسيقى الصاخبة وصلت إلى (٨٧٥) ألف حالة، وهذا العدد في تزايد مستمر بسبب ارتفاع معدلات البطالة والأزمات الأمنية والاقتصادية والاجتماعية لتصبح هذه الموسيقى القاتلة المتنفس الوحيد بالنسبة لهؤلاء. وكانت الأكاديمية قد توصلت لهذه النتائج بعد دراسة عينة شملت مستويات مختلفة، إذ أجمع (٨٥)٪ من أفراد هذه العينة على أن الضجيج يعد من أول الأخطار التي تهدد حياة الناس.

وجاء في دراسة أخرى أن الانفجارات الناجمة عن استخدام المدافع الثقيلة والقنابل والصواريخ، تؤدي سنوياً إلى وفاة مئات الآلاف من المدنيين والعسكريين، لأن ما تسببه من أصوات مؤذية يتعدى بقوته (١٧٥) ديسيبل. فمن دون استخدام تجهيزات خاصة لحماية الرأس والأذن، فإن ذلك يؤدي إلى تزيف دماغي قاتل، وهذا ما يحدث في الأماكن المشتعلة بالنزاعات والحروب، فكيف الحال إذن في بيئتنا التي لم تتوقف فيها الحروب منذ نحو ربع قرن؟ مضافاً لها مؤخراً هدير المولدات الكهربائية على مدار الساعة، وضجيج مئات الألوف من السيارات المختنقة في شوارع ضيقة ومهدمة ومسورة بحواجز كونكريتية عملاقة حولت مدن العراق إلى أنموذج متكامل لما يعنيه مفهوم (البيئة المخربة)، يصلح لأغراض التدريس في أكاديميات العلوم البيئية!

ولشحة، أو ربما لانعدام الدراسات المحلية المتخصصة بفيزيولوجية وسايكولوجية وسوسيولوجية الضوضاء، ارتأينا المبادرة بإجراء مسح ميداني محدود لبعض الآثار النفسية التي تركتها الضوضاء في بيئتنا العراقية، ولتحديد كمية هذه الضوضاء ومصادرها من وجهة نظر المواطن، بوصفه المعني الأول بنتائجها وعواقبها. فالتقينا عينة من موظفي الدولة من الجنسين، وبأعمار مختلفة، واختصاصات مختلفة، وأماكن عمل وسكن مختلفة، فجاءت نتائج إجاباتهم على استطلاعنا على النحو الآتي:

❖ما مقدار الضوضاء التي تتعرض لها في حياتك اليومية ؟

أفاد (٨٧)٪ من أفراد العينة أنها ضوضاء (هائلة)، مقابل (١٣)٪ وصفوها بأنها (شديدة). ولم يصف أي منهم هذه الضوضاء بالمعتدلة أو القليلة.

❖ما برأيك أهم مصادر هذه الضوضاء؟

اتفق أفراد العينة على أن (٥٠)٪ من الضوضاء مصدره (الطائرات الحربية الأمريكية)، وتأتي بعدها (السيارات وحركة المرور) بنسبة (٢٧)٪، ثم (المولدات الكهربائية) بنسبة (١٧)٪، وأخيراً (المعامل والورش) بنسبة (٦)٪.

❖ما التأثير الذي تمارسه هذه الضوضاء في حالتك النفسية ؟

أفصح أفراد العينة عن مجموعة من المشاعر السلبية الناجمة عن تعرضهم المستمر للضوضاء؛ وهي حسب الترتيب من أشدها إلى أضعفها: (اليأس من الحياة) و (الملل) و(قلق الموت) و(الخوف) و (الاكتئاب) و(الإحباط) و (الحزن) و(لا حياة لي في الغد) و(جهنم أفضل من هذه الضوضاء).

❖ما اقتراحاتك للتخفيف من هذه الضوضاء ؟

أعرب (٦٧)٪ من العينة عن اعتقادهم بأن (خروج القوات الأمريكية) نهائياً من العراق، سيحد إلى حد كبير من الضوضاء. فيما أقترح (١٢)٪ أن يصار إلى تحسين وضع الكهرباء (الوطنية) ليتم الاستغناء عن المولدات الكهربائية الأهلية. أما النسبة المتبقية (٢١)٪ فتوزعت بين عدد من الاقتراحات، هي على التوالي: (تنظيم الفوضى المرورية)، و(إخراج الورش والمعامل من المناطق السكنية)، و(حملات لتنمية الوعي البيئي لدى المواطنين).

❖هل تؤيد تشريع قانون للحد من الضوضاء ؟

أبدى (٩٨)٪ من أفراد العينة تأييدهم لوجود مثل هذا التشريع.

❖ما نسبة إسهامك في تسبيب هذه الضوضاء ؟

أقر (١٣)٪ فقط بإسهامهم بنسبة (عالية) في الضوضاء، مقابل (٥٠)٪ وصفوا إسهامهم بأنه (متوسط)، و(٣٧)٪ وصفوه بأنهم (قليل). إن هذه المعطيات الرقمية الواضحة الدلالة، إنما تؤشر بدقة حجم (التلوث الضجيجي) الذي أصاب الحياة العراقية، مما ينذر بكوارث بدنية ونفسية آنية ومستقبلية، قد تعزى (بشكل متسرع) في أحيان كثيرة إلى أسباب عضوية مباشرة أو أسباب نفسية تتصل بالضغوط والأزمات الاجتماعية والاقتصادية فحسب، دون الانتباه التفصيلي لعواقب الكارثة البيئية الماثلة أمامنا، والمتمثلة بتعرض أجهزتنا العصبية إلى مطارق الضوضاء بأقصى معدلاتها، كماً ونوعاً. فلا نبالغ إذا ما دعونا إلى مشروع وطني، يتخذ صيغة القانون ، لخفض الضوضاء في جميع مرافق الحياة، وللبدء من جديد باستعادة جزئية لمفهوم صار غريباً بل منسياً لدينا: (الهدوء)!

> الطائرات الحربية الأمريكية تشكل وحدها (نصف) مصادر الضوضاء في البيئة العراقية وتأتي بعدها حركة المرور وضجيج المولدات الكهربائية

> (٩٨) % يؤيدون ضرورة تشريع قانون للحد من الضوضاء

> الضوضاء عامل أساس في النزف الدماغي والانهيار العصبي وتلف الأعصاب السمعية وتعاظم ظاهرة العنف

الحر ... والحالة النفسية

سناء محمد حيدرة
جامعة أسيوط

> شغلت العلاقة بين الحالة النفسية والتغييرات الجوية الأذهان منذ زمن طويل ، حين لاحظ الإنسان ارتباط حالة الطقس في فصول السنة مع حالاته المزاجية. وظهر ذلك بوضوح في التراث الأدبي والفني لمختلف الحضارات البشرية ، فنسمات الربيع تريح النفس وتحفز العواطف الإنسانية الرقيقة ، بينما حرارة الصيف وبرد الشتاء يرتبطان بالانفعالات النفسية الحادة ،

فيما يرتبط الخريف في الأذهان بالذبول والهدوء والسكون. وجاء العلم الحديث ليؤكد وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والمزاج في اعتداله واضطرابه وسلوك الإنسان، وبين التغيرات الجوية، من خلال تأثيرات كهربائية ومغناطيسية كونية يتفاعل معها عقل الإنسان وجهازه العصبي. وتكون المحصلة النهائية حدوث تغيرات بيولوجية في جسم الإنسان مع حرارة الصيف وبرد الشتاء، تصاحبها تغيرات نفسية في عقله تبدو في صورة توتر أو استرخاء في المزاج والانفعال والسلوك.

حرارة الصيف والحالة النفسية

ثبت علمياً أن الجو الحار الرطب يرتبط ارتباطاً مباشراً باضطراب الحالة العقلية، فالشخص العادي يصبح أكثر قابلية للتوتر وتسهل استثارته إذا كان موجوداً في طقس حار مشبع بالرطوبة، فكثير من الناس يفقدون السيطرة على انفعالاتهم وينفد صبرهم في هذا الطقس الذي يتميز به الصيف في بعض البلدان. كما إن الجو الحار ونسبة الرطوبة الزائدة يدفعان غالباً إلى الكسل ويتحدان من النشاط، وهذا ما نجده في البلدان الحارة، بينما يرتبط الجو البارد في بلدان أخرى بالنشاط والحركة وزيادة الإنتاجية، لكن ذلك لا يجب أن نتخذ منه شماعة لنبرر بها عدم إنتاجنا وتقدمنا نحن أصحاب البلدان الحارة.

وتشير الإحصائيات حول إعداد المرضى العقليين المترددين على العيادات والمصحات النفسية في مختلف أوقات العام إلى الارتباط بين فصول السنة وبين أعداد الحالات، إذ تؤكد الأرقام أن شهور السنة التي تزيد فيها نسبة الرطوبة وترتفع درجة الحرارة ترتبط بمعدلات عالية من الاضطرابات النفسية.

حرارة الجسم وحالة العقل

من المعلومات الطبية المعروفة أن حرارة جسم الإنسان الطبيعية ثابتة (حوالي ٣٧درجة مئوية)، وفي الجهاز العصبي للإنسان وغيره من الحيوانات توجد مراكز تقوم بضبط حرارة الجسم في مستوى ثابت، بتحقيق اتزان بين إنتاج الحرارة من عملية احتراق المواد الغذائية التي نتناولها وبين فقد الحرارة من سطح الجسم، إذ يساعد على ذلك العرق الذي يتبخر فيخفض حرارة الجسم في الطقس الحار. ولكن يبقى السؤال: ما هي علاقة حرارة الجسم بالحالة النفسية ومدى تأثيرها في العمليات العقلية؟

تظهر لدى المرضى الذين يعانون من الحمى أعراض عقلية في صورة (هلاوس)، وتتحسن حالتهم وتعود قواهم العقلية للوضع الطبيعي بمجرد انخفاض درجة الحرارة. وفي المقابل فإن العلاج عن طريق رفع درجة الحرارة أو العلاج بالحمى(بميكروب الملاريا مثلاً)، قد استخدم للمرضى الذين يعانون من بعض الأمراض العقلية المستعصية، حتى يصاب المريض بحمى متقطعة ثم يعالج بعقار الكينين فتتحسن حالته. كما إن العلاج بخفض درجة الحرارة أو التبريد قد استخدم في بعض الحالات العضوية والعقلية على حد سواء.

وقد وصف بعض العلماء حالات هستيرية مصحوبة بارتفاع في درجة حرارة الجسم، تم شفاؤها وخفض درجة الحرارة بالعلاج النفسي. وفي الطب العربي يذكر الطبيب (ابن العباس المجوسي) ٣٨٤هـ، في كتابه (كامل الصناعات الطبية) نوعاً من الحمى أسماه (حمى الذبول) من أسبابها الهم والتعب والغم والغضب ونصح بأن ((ينبغي أن لا يدمن الإنسان الغم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر)).

لقد أثبت الإنسان، على الرغم من ضعفه البيولوجي قياساً بكائنات أخرى، انه قادر على التكيف مع مختلف المناخات والفصول والبيئات، طالما إنه امتلك الطاقة البدنية والنفسية التي تضمن له ذلك، ومفتاح النجاح في هذه المهمة هو التمسك بالأمل والتفاؤل، وقبول الحياة على أنها معنى ومحاولة تستحق الخوض والتسامي بها نحو مديات أرقى وأعلى وأجمل.