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

المشهد النفسي

(١٠)٪ فقط.. نزيهون في العالم

أ. د. قاسم حسين صالح

في دراسة عالمية شملت عينة من البلدان المتقدمة والنامية والمتخلفة، تبين أن هنالك (١٠)٪ من موظفي الدولة نزيهون ((خالصون))؛أي أن بين كل مائة موظف يوجد عشرة فقط لا يسرقون ولا يرتشون ولا يختلسون ولا يزورون حتى لو توافرت لهم الفرصة لذلك. مقابل هذا يوجد (١٠)٪ فاسدون ((خالصون))؛أي بين كل مائة موظف هنالك عشرة موظفين يرتشون ويسرقون و . . . . حتى لو كانوا ليسوا بحاجة الى ذلك. وإن هؤلاء لا يمكن اصلاحهم ((ما تصير لهم جاره)) كما لو كانوا فاسدين بالفطرة.

أما الـ(٨٠)٪ فهم بين النزاهة وعدمها. والأمر مرهون بالظروف والموقف والفرصة. فإذا كانت الظروف غير مستقرة سياسياً، والقانون هشا، والموظف يعيش هاجس القلق من المستقبل، والمجتمع يعيش حالة اضطراب اجتماعي ونفسي، فإن نسبة كبيرة من (٨٠)٪ من موظفي الدولة يندفعون أو يتورطون في ممارسة الفساد المالي والاداري. والسؤال:ترى كم من هذه (٨٠)٪ بين موظفي الدولة العراقية يمارسون هذا النوع من الفساد؟

أنا شخصياً، شاهدت بأم عيني موظفين (محترمين) غير معوزين وموظفات محجبات (حد الحنك) ينهبون ما خف وزنه وغلا ثمنه في (٩)نيسان ٢٠٠٣م. وأن عدوى الفساد انتشرت آثارها بين الناس لتتشكل منهم فئة دخلت التأريخ باسم ((الحواسم))!

ولأن الظروف تردت من سيء الى أسوأ (بطالة . . عنف. . نهب ثروات البلد عينك عينك . .)، فكم من هذه الـ(٨٠)٪ يغيرهم الحال، أو الشعور بالحيف، أو يضطرون أو يتورطون أو (يتشاطرون) في السرقة والنهب والاختلاس والرشوة؟لنكن متواضعين، ولنقل (٣٠)٪. فإذا أضفنا لها الـ(١٠)٪ الفاسدين بالفطرة، يكون المجموع (٤٠)٪. هذا يعني اذا كان لدينا مائة ألف موظف في وزارة معينة فإن بينهم (٤٠)ألف موظف يمارس أو مستعد لأن يمارس الفساد المالي والإداري. وقد يرتفع العدد الى أكثر من ذلك في الوزارات (الدسمة) كوزارة النفط مثلاً.

وما نريد أن ننوه اليه عن جد، هو أن الأسباب السياسية ما عادت تحتل الآن المرتبة الأولى في تغيير الأنظمة السياسية. فلقد تراجعت لصالح سببين، الأول هو الفساد المالي والاداري، والثاني هو الاضطرابات الاجتماعية. فإذا توافر واحد منهما فإنه يمكن أن يطيح بالنظام السياسي للدولة، كما حصل في اندونيسيا التي كانت تحتل المرتبة الأولى في الفساد المالي والإداري. فكيف اذا توافر السببان؟!

أغثنا يا من بيدك الغوث!

في دراسة عن أسباب عزوف المرأة العراقية عن المشاركة السياسية الفاعلة

أسبابنا هي الشك بمصداقية السياسيين وفقدان الأمن والاحتلال

د. شروق كاظم الجنابي
جامعة بغداد

> بعض النساء يعتقدن أن العمل السياسي يؤثر سلباً في دورهن داخل الأسرة.
> اكثر من (٧٠)٪ يشعرن بالاغتراب والخوف من العمل السياسي والقلق من ذكورية المجتمع.
> المشاركة السياسية للمرأة تقتصر على النخب المثقفة والنقابية والحزبية.
> (٨٣)٪ موقفهن سلبي من كثرة وجود الاحزاب وعدم وضوح أهدافها و برامجها.

بعد الحرب العالمية الثانية،تعرض واقع المرأة العربية للتذبذب،بسبب التناقضات الفكرية والاجتماعية التي استجدت تجاه دور المرأة وضرورة مشاركتها الفعلية في الحياة العامة،إذ كانت الظروف الاجتماعية السائدة آنذاك تحول دون مشاركة المرأة في المجتمع،لكن ظهور الاحزاب الوطنية في المرحلة ذاتها وما انبثق عنها من تجمعات نسوية،أسهم في تعزيز الدعوة الى اشتراك المرأة في الحياة السياسية،فكان لها اسهامات فاعلة في قضايا التحرر الوطني والدفاع عن حقوق المرأة.

وبعد سقوط النظام الملكي في العراق،حدثت تغييرات في السياسة التشريعية الخاصة بالمرأة،ومنها صدور دستور (٢٧ تموز) ١٩٥٨م، وقانون الأحوال الشخصية رقم (١٨٨) لسنة ١٩٥٩م.فقد نظم هذا القانون الاحوال الشخصية المتعلقة بالزواج والطلاق والحضانة مستمداً أحكامه من الشريعة الاسلامية من دون التقييد بمذهب معين.ثم أجريت تعديلات على هذا القانون في عام ١٩٧٨م،وقد صاحب هذا التعديل تعبئة اعلامية واسعة النطاق.ولكن من الناحية الفعلية فإن تطبيق هذه التشريعات لم يكن متوازناً مع واقع المجتمع بل كان تعبيراً عن فكر وستراتيجية النظام البعثي الحاكم آنذاك. وفي سنة ١٩٨٠م شاركت المرأة في انتخابات المجلس الوطني،وحصلت على (١٦) مقعدا من مجموع (٢٥٠) مقعداً.ثم ارتفعت نسبة مشاركة المرأة في المجلس الوطني في عام ١٩٨٥م الى (٣٣) مقعداً من مجموع (٢٥٠) مقعداً.كما كان للمرأة كذلك اسهامات من خلال الاتحاد العام لنساء العراق وهو منظمة نسوية رسمية لها فروع في جميع المحافظات،ولم يكن هذا الاتحاد مجرد منظمة نسوية بل كان منظمة سياسية تعمل لمصلحة الحزب الحاكم.

إلا أن كل هذه التشريعات والممارسات البرلمانية والنقابية،لم تخرج عن الإطار الشكلي ذي الغايات الاعلامية لدعم صورة السلطة،ولم تمس جوهر الفعل التحرري المراد إطلاقه من طاقات المرأة المكبوتة منذ قرون.فالمرأة العراقية كانت ولاتزال تعاني مشكلات كثيرة تحد من مكانتها وتشل قدرتها على المبادرة،مما جعلها تشعر على الدوام بعدم الاستقرار النفسي والمادي،الأمر الذي أثر سلباً في دورها في المجتمع.فالمآسي التي عاناها المجتمع العراقي لأكثر من ثلاثة عقود، خلفت الكثير من الصراعات النفسية والاجتماعية،وبصور شتى،منها عزوف المرأة عن المشاركة السياسية.فنحن اليوم نسمع عن الكثير من المؤتمرات والندوات التي تعقد بين مدة وأخرى من أجل تعزيز فاعلية المرأة وتحسين واقعها من خلال حثها على المشاركة في عملية التنمية الاجتماعية والسياسية.ولكن بالرغم من ذلك،مازالت مشاركة المرأة العراقية في العمل السياسي ضعيفة بسبب عدم الاستقرار السياسي،وضعف نشاط المنظمات المدافعة عن حقوقها،فضلاً عن عدم تطبيق القوانين المتعلقة بهذه الحقوق.وإذا كان قانون ادارة الدولة العراقية المؤقت،والصادر في عام ٢٠٠٤م،قد ضمن للمرأة نسبة لا تقل عن (٢٥)٪ من مقاعد البرلمان،أي نسبة الربع في الأقل من المشاركة السياسية العامة،إلا أن هذه المشاركة ستقتصر فيما يبدو على النخب النسوية (المثقفة والنقابية والحزبية)،إذ لا توجد أية مؤشرات واقعية ملموسة على وجود صلة عضوية وتفاعلية بين هذه النخب وبين القاعدة السكانية العريضة للنساء في العراق.

إن قضية المرأة غير منفصلة عن القضايا الأساسية الأخرى في المجتمع.ولذلك فإن المطالبة بدمج المرأة في العملية السياسية،يتطلب منها حقاً خلق نوع من التوازن المتكافئ في العلاقة بينها وبين الرجل.وقد سعت العديد من المؤتمرات،التي أشرنا إليها،الى إظهار دور المراة وأهمية مشاركتها الدينامية في حياة المجتمع،وتم اصدار العديد من التوصيات التي تعطي للمرأة الحق في الاندماج الكامل في عملية التنمية المجتمعية من خلال مشاركتها المتكاملة في الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية.لكن المرأة العراقية لا تزال للأسف بعيدة عن القيام بمثل هذا الدور الإيجابي،إذ يمكن تحديد عدد من العوائق التي تقف أمامها،وتحول دون مشاركتها العمل السياسي،ومنها:

- شعور المرأة بعدم الاستقرار النفسي والمادي بسبب الضغوط الحالية التي تعيشها،فضلاً عن حوادث العنف ومشكلات التفكك الاسري. وكل ذلك يخلق نوعاً من الشعور بالغربة وعدم الانتماء.
- عدم استقرار الاوضاع السياسية ولعدة عقود في المجتمع العراقي،الأمر الذي أثر سلباً في الكثير من الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.
- العادات والتقاليد: فالثقافة السائدة في مجتمعنا هي ثقافة أبوية ذكورية تحد من دخول المرأة المعترك السياسي.
- العمل السياسي يتطلب بعض المهارات التي لاتتوافر عند الكثير من النساء بسبب أنماط التنشئة الاجتماعية المحافظة،وهذا يحد من مشاركتها في النشاطات السياسية.
- بعض النساء يعتقدن أن العمل السياسي يؤثر سلباً في دورهن التربوي في رعاية الأسرة والأطفال،فضلاً عن المخاطر التي ترافق العمل السياسي.
- هنالك شريحة في المجتمع ومنها النساء يرين أن العمل في قطاعي التعليم والصحة يعطي فرصاً أكثر للمرأة في تحقيق الذات،مما هو عليه الأمر لو انخرطت في العمل السياسي.

وللوقوف الميداني على أسباب عزوف المرأة عن المشاركة في العمل السياسي،أجرينا مسحاً على عينة تألفت من (١٠٠) أستاذة جامعية من جامعتي بغداد والمستنصرية،فأشارت النتائج الى أن أسباب هذا العزوف يمكن تحديدها بالنسب الآتية:

- (٩٦)٪ بسبب الشكوك بأقوال السياسيين.
- (٨٩٪) بسبب فقدان الأمن.
- (٨٠)٪ بسبب وجود الاحتلال.
- (٨٣)٪ بسبب كثرة وجود الاحزاب السياسية وعدم وضوح أهدافها و برامجها.
- (٧٦)٪ بسبب الشعور بالاغتراب.
- (٧٠)٪ بسبب الخوف من العمل السياسي.
- (٧٠)٪ بسبب ذكورية المجتمع.
- أما الالتزامات الأسرية والعمل الوظيفي فلم تحصل على نسبة مهمة ضمن قائمة أسباب العزوف.

بعد استعراض هذه النتائج،يتضح أن المرأة تمتنع عن المشاركة السياسية لأسباب سياسية بالدرجة الاولى تتعلق بالظروف التي يعيشها العراق من عدم استقرار سياسي،وفقدان الأمن وغياب القانون،وغموض برامج الأحزاب،وظروف الاحتلال،فضلاً عما رسبته حقبة النظام السابق من عقدة الرعب من فكرة العمل السياسي،خارج إطار الحزب الواحد.أما الأسباب النفسية،فيقف الشعور بالاغتراب والاحباط وعدم الاستقرار النفسي على رأسها.يضاف إليها عامل سوسيولوجي أساسي هو إدراك المرأة لحقيقة (ذكورية المجتمع)،فالعادات والتقاليد الاجتماعية السائدة تفرض بعض الانماط السلوكية،ومنها تفضيل الرجل على المرأة في العمل السياسي.أما فيما يتعلق بالالتزامات الأسرية والعمل الوظيفي،فلم يكن لها دور مهم في عزوف المرأة عن المشاركة السياسية.

وبناءاً على مضامين هذه المعطيات،نوصي بما يأتي:

- تفعيل دور مؤسسات المجتمع المدني وهي الآن كثيرة عددياً في الساحة العراقية،لكنها تعاني ضعف الفاعلية.
- الأخذ بنظر الأعتبار الدور المزدوج الذي تقوم به المرأة،داخل الأسرة وفي عموم المجتمع، والاستفادة من الطاقات التي تمتلكها في مشاريع التنمية المجتمعية بجميع أشكالها.
- انشاء مركز للدراسات يختص ببحوث المرأة ومعالجة المشكلات التي تعانيها،سواء كانت نفسية أم إجتماعية.
- التنسيق بين منظمات المجتمع المدني والمؤسسات الرسمية خاصة الجهات التي تعتني بشؤون المراة.
- يمكن للاعلام أن يؤدي دوراً مميزاً في تفعيل دور المرأة في المجتمع.

رؤية في سايكولوجيا شعر الجواهري

(يا دجلة الخير) بين اغتراب الشاعر وقلقه الوجودي

لؤي خزعل العمشاني
جامعة بغداد

المنظور النفسي منهجية أصيلة في دراسة العمل الادبي. لكن المفارقة تكمن في ندرة تفعيل آليات هذا المنظور على صعيد الدراسات العربية، مما يغيب إمكانية التعرف عن قرب على ذوات مبدعة ورؤيتها للواقع العربي في مكامنه وآفاقه. ولعل (محمد مهدي الجواهري) له نصيب وافر في هذا التغييب. ولذا، سنحاول أن نقرأ قصيدته (يا دجلة الخير) على وفق بعض الثيمات السيكولوجية الكامنة فيها، دون اجتزائها من محيطها الاجتماعي والسياسي الذي انبثقت منه.

لماذا دجلة الخير ؟

الجواهري إنسان عراقي عايش آلام مجتمعه، وتلمس أوجاعه. فشعره مرآة متسعة الزاويا، تعكس مشكلات هذا المجتمع وقضاياه وحركته التطورية والنكوصية ذات الصلة المنفتحة على العمق الإنساني. تؤرخ قصيدة (يادجلة الخير) لأشد أزمة عاشها الجواهري طبقاً لبعض القرائن التاريخية والمضمونية، إذ انها كتبت في عام ١٩٦٢م، أي بعد أن غادر الجواهري العراق في عام ١٩٦١م نتيجة ما تعرض له من تنكيل واعتقال وضرب على يد السلطة آنذاك بسبب مواقفه وآرائه السياسية، فاستقر في (براغ) ضيفاً على اتحاد الادباء الجيكوسلوفاكيين، مقيماً هناك سبع سنوات حتى عام ١٩٦٨م. فكانت هذه التجربة مميزة خلفت أثراً عميقاً في نفسه، لعوامل عدة منها: إنها النزوح الأول والأطول عن الوطن، مقروناً بالشعور بالظلم والاحباط، كما إنها شهدت في السنة الاولى وفاة والدته في العراق، مما راكم لديه كماً هائلاً من المشاعر المؤلمة، تكشفت ورمزت، فكانت هذه القصيدة، التي وصفها الجواهري في عام١٩٧١بأنها (جوهر الغربة).

القلق الوجودي

يمثل مطلع القصيدة (كما يفيد علماء نفس الإبداع) خلاصة تزاحم المضامين الفكرية والانفعالية في لحظة حرجة هي لحظة الابداع الشعري.اذ يمكن من خلال تحليله التعرف على العناصر البنيوية الجوهرية في القصيدة . فلنتأمل المطلع: ((حييت سفحك عن بعد فحييني . . . . . يادجلة الخير يا أم البساتين)). إن تسوير صدر البيت بـ (الأنا) باستخدام الضمير المستتر في (حييت وحييني)، ثم توسيط بالعمق والانفصال باستخدام (السفح والبعد) يوحي بأن (الذات) هي مركز الثقل في هذه القصيدة من خلال حواريتها مع الموضوع الذي يكشف عنه عجز البيت والمتمثل بـ(نهر دجلة) بعد تجريده من بعده المادي وتحويله الى رمز يختزن كل توجهات وارتباطات الشاعر بالوطن، الذي يعادل من وجهة نظره (الحياة)، فهو(الخيروالامومة والطبيعة). وبذلك تكتمل لدينا العناصر الرئيسة في القصيدة، التي يمكن وضعها بالشكل الآتي:إن العلاقة الجدلية التوحدية بين الذات والموضوع مهددة بالتفكك بسبب البعد الذي يثير (قلقاً وجودياً) في نفس الشاعر، سيصل به تباعاً الى الاغتراب عن العالم، فضلاً عن أن مشارفة الشاعر لعمر الستين وقت نظمه للقصيدة قد يشكل عاملاً إضافياً لاشعورياً لاستثارة هذه الرؤية المتأزمة.

الاحباط النفسي

يبدأ الجواهري، وهو المبعد سياسياً، بالكشف عن واقع الإحباط الذي يتملكه على مستويين:الأول عبر عنه بـ الضمأ:((حييت سفحك ضمآناً))، والحالة الحركية لهذا المستوى هي(اللوذ) على وفق صورة جمالية تدل على القلق وعدم الاستقرار ((لوذ الحمائم بين الماء والطين))؛والمستوى الثاني هو فقدان الأمل:((قد هانت مطامحنا)) الى درجة (حتى لأدنى طماح غير مضمون)).

التوحد بالمعاناة

(دجلة) تمثل لدى الشاعر بوتقة تنصهر فيها المتضادات على المستويين الوجودي (الحياة–الموت) والقيمي (الخير–الشر)، مما يعبر عن حالة من التناقض الوجداني المنبثق عن حالة الاحباط والتناقض بين طموح الشاعر والواقع المحبط. فدجلة كانت ولا تزال تعيش المعاناة التي يتوحد بها الشاعر فكرياً وانفعالياً ((أدري على أي قيثار قد انفجرت انغامك السمعية عن انات محزون))، تلك المعاناة الناجمة عن عبثية الواقع المتجلي على شكل سلطوية مطلقة سياسياً، ونزعة ميثولوجية ماضوية فكرياً، وطبقية فاحشة اقتصادياً، وازدواج سلوكي اجتماعياً.

اغتراب المثقف

ادراك الجواهري لكل ما مر ذكره، يجعله مباشرة ازاء (أزمة ذاتية) تتجلى بمواجهة سافرة بين الذات وبين هذا الواقع الذي يهددها بالفناء والتغيير. لكن الصورة التي يحملها الجواهري المثقف والشاعر والمكافح عبر تأريخه الشخصي الطويل، ترفض الاستسلام، وتستفزه لتأكيد وجوده وعمقه واصالته الحياتية في مقابل هذا التهديد، وهذا ما يبدو بوضوح في الحركة النفسية في القصيدة. فهو يبدأ مؤكداً ذاته من خلال التوحد بدجلة بوصفها الحياة، فهو بذلك عصي على الموت؛ثم ينعكس الأمر لتتضح حالة التوتر المفرط الى درجة الهلوسة والكوابيس التي تعصف به، والوحشة القاتلة التي تقض مضجعه. ثم يعود ليؤكد ذاته من خلال البطولة والتحدي وركوب الخطر((في ريعان مأمنه))، ومن خلال الرسالية وحب الآخر والتضحية من اجل المبدأ:((كم معنى مزجت له دمي بلحمي في احلى المواعين / سهرت ليل اخي ذبيان احضنه حضن الرواضع بين العت واللين)). إلا ان نتيجة عمق التزامه بهذه الرسالية ماذا كانت ؟ كانت أن ((أتاح لي سم الحياة مرقطة تدب في ضمأ بالحق مسنون، وجعله مضيغة انياب السراحين))، وهي نتيجة مضادة لطبيعة الفعل ونسق الحركة، مما يفضي به الى الانكسار((لمن؟وفيم؟ وعمن؟أنت محتمل نقل الديات من الابكار والعون)). إن هذا التذبذب بين هاجسي المعنى والعبث، إنما يعكس الايقاع النفسي الذي تعزفه الشخصية المثقفة المغتربة، وهي تتنقل وسط عالم ينأى بنفسه عن أية صلة انتماء معه. يشتهي الشاعر اقامتها معه. وقد استكمل هذا الاغتراب فلسفته في ثلاثة أبعاد أخرى اضافية:

١- الشعور بالضياع:((ماذا صنعت بنفسي))/((ما اضيع الماس)).

٢- النظرة العدمية:((تكلم هي العمر ومضى من سنى عدم ينصب في عدم)).

٣- النزعة الشكية وانهيار اليقين:((أكاد أخرج من جلدي اذا اضطربت هواجس بين ايقان وتظنين)).

استعادة الانتماء

ثم يرتد الجواهري الى تأريخه الذاتي، الى الذكريات في بعدها المادي: بيته في جانب الكرخ ((مجمع الشمل ومعبر نسائم الاصباح وضجة العصافير))، وفي بعدها الانساني:أخاه الشهيد (جعفر) في وثبة ١٩٤٨م وأمه المتوفاة ((قدمت سبعين موتاً بعد موتكما ياذل من يشتري موتاً بسبعين)). وبهذه النهاية الرثائية ينهي الشاعر هذه الرحلة.

وماذا بعد ؟

هل ذابت القامة الشامخة للجواهري على اعتاب هذه الأزمة الوجودية المريرة؟. القصيدة لا توحي بإجابة محددة عن هذا التساؤل، ذلك إنها استعرضت الأزمة وتركت النهاية مفتوحة. لكن المراحل التي مر بها النمو النفسي لجسد القصيدة، يشير الى الكيفية التي يصبح فيها البعد الفلسفي بناءاً سيكولوجياً، والبعد السيكولوجي بناءاً فلسفياً، في لحظة نادرة امتزج فيها المضمون العقلي للفكرة بوظيفتها الانفعالية لدى الشاعر. ولعل الجواهري نفسه أقر بذلك في مقدمته لقصيدة (أرق) في عام ١٩٧١م، بقوله إن (دجلة الخير) كانت عاصفة، وبعدها:((هدأت العاصفة الكاسحة وقرت الاحاسيس الموحشة في الاعماق واصبحت الغربة وكأنها القياس وعدمها هو الاستثناء)).

عندما تصبح (السمنة) وسيلة لخفض القلق والتوتر

اسراء جاسم العبيدي

السمنة مشكلة صحية واجتماعية، أصبح يعانيها الكثير من المجتمعات، إذ بلغت معدلات مرتفعة جداً، خصوصاً في الدول المتقدمة، حيث تتوافر الرفاهية والمستويات المعيشية العالية.ففي بريطانيا مثلاً، وصلت السمنة حد الوباء، إذ يوجد شخص واحد من كل خمسة أشخاص يصنف على أنه شخص سمين، مما رفع تكاليف علاج الأمراض المتعلقة بالسمنة الى أكثر من مليار ونصف المليار جنيه استرليني سنوياً.وفي الولايات المتحدة بلغت السمنة معدلات حادة، حتى بين الأطفال، بسبب الوجبات السريعة والجلوس لأوقات طوال أمام الأجهزة الحديثة من تلفاز وحاسوب.

ويمكن تعريف السمنة بانها زيادة تراكم الشحوم في الجسم، مما يتجاوز الحدود المقبولة طبياً أو اجتماعياً.ويعد الشخص بديناً اذا كان وزنه يزيد (١٠-١٥)٪ عن وزن الشخص العادي الذي يماثله في الطول والعمر.ولم تعد السمنة دليلاً على الصحة، بل مرضاً يجب التخلص منه، إذ أصبحت واحدة من العوامل المهمة المسببة لبعض أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، كما إنها تؤثر عكسياً في عمر الفرد.

الأسباب النفسية للسمنة

لا تعود أسباب السمنة الى نمط الحياة العصرية المتمثل بالراحة الجسدية وعدم استعمال العضلات وقلة الحركة الجسمية فحسب، إذ نجد أشخاصاً قليلي الحركة والنشاط وكثيري الأكل ولكنهم لا يصابون بالسمنة.فالبدانة مشكلة صحية متعددة الأشكال والأسباب، ولها جوانب وراثية وعضوية وكيميائية، وأيضاً لها جوانب اجتماعية ونفسية وسلوكية، سنحاول تسليط الضوء عليها منطلقين من فرضية أن لكل انسان أسلوبه الخاص في مواجهة الاحباطات والأزمات النفسية.ففي حالات الحرمان المختلفة في الطفولة أو ما بعدها، مثل الاهمال الوالدي والتفكك الأسري وغيره، يمكن أن يكون الإفراط في الطعام والشراب وسائل تعويضية عن الحرمان مما يؤدي الى البدانة.وفي مرحلة المراهقة والشباب وما يليها من مراحل قد يتعلم الانسان أن يخفف آلامه النفسية بتناول الطعام الذي يجلب لذة فورية.فالقلق وعدم الاطمئنان والاحباط والاكتئاب والحاجة الى الحب والأمان، يمكن أن تؤدي الى النهم وعدم السيطرة على الشهية واعتماد الطعام وسيلة للتخفيف من معاناة الشخص ومشاعره السلبية.فبعض علماء النفس يرجعون السمنة الى أنها نتيجة لنكوص الفرد الى الدور (الفمي) في النمو النفسي، بسبب عدم مقدرته على التعامل مع ضغوط حياته الحالية.فالفم هنا يؤدي دوراً رمزياً، يحقق من خلاله الفرد إشباعاً لاشعورياً لحاجته الى الرعاية العاطفية، فيلجأ الى تناول الطعام عند تعرضه للتوترات المختلفة في محاولة لاستعادة الطمأنينة التي كانت سائدة في السنوات الأولى من طفولته.وهناك وجهة نظر أخرى ترى أن الطفل الذي يتم اعطاؤه الحليب أو الغذاء عند بكائه برغم أن سبب البكاء قد لا يكون الجوع، يصبح مع النمو غير قادر على التمييز بين الجوع والتوتر.وقد لوحظ فعلاً أن هناك أفراداً يعانون السمنة ليس لديهم القدرة على التمييز بين أهم جائعون فعلاً أم هم قلقون خائفون.كما ينظر بعض النفسانيين الى عملية تناول الطعام ومضغه على أنها وسيلة لتفريغ الشحنات العدوانية عند الأفراد؛بمعنى أن الاحباط يستثير شحنة عدوانية، وعندما لا تجد هذه الشحنة هدفاً مناسباً للتفريغ فإنها تتجه نحو أهداف بديلة، ومنها تناول الطعام.

العلاج النفسي للسمنة

اذا ما استبعدنا الأسباب العضوية والوراثية للسمنة، وتلك المتعلقة بالكسل وقلة النشاط والحركة، تبقى العوامل النفسية التي تتطلب من الفرد محاولة تعلم عادات جديدة غير تناول الطعام عند تعرضه للتوتر والانفعال.ويتطلب هذا علاجاً بنوعين:

١- العلاج الفردي:يقوم الاستشاري النفسي هنا بدراسة الحالة مفصلاً، ومعالجة أسباب ونتائج التوترات النفسية ذات المصدر الداخلي أو البيئي الخارجي.ولهذا العلاج أهميته حتى في حالات فقدان الوزن نتيجة الحمية الغذائية (الريجيم)، إذ قد يصاب الفرد بأعراض اكتئابية نتيجة الهبوط المفاجئ بالوزن، مما ينعكس على مجمل حياته الأسرية والاجتماعية والمهنية.

٢- العلاج الجماعي:يطبق على أعداد من المصابين بالسمنة (٦-١٢فرد) في وقت واحد، باشراف الاستشاري النفسي.ويمتاز هذا العلاج بتوفير الوقت من خلال معالجة عدة حالات في وقت واحد، وكذلك قدرته على كشف الصراعات النفسية لبعض المرضى ممن لا يتعاونون بسهولة في العلاج الفردي.كما يسهم أيضاً في إعادة بناء شخصية الفرد من خلال اكتساب خبرات جديدة من زملائه في المجموعة العلاجية.