



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

المشهد النفسي

الأحلام.. من فرويد إلى الحاج عودة!

ما من أحد منا لا يحلم، واختلافنا ليس فقط في محتوى أحلامنا، بل وفي تفسيرنا لها، ويبدو أنها مسألة قديمة، فالتسود يرى أن الأحلام هي رسائل من ذواتنا إلى ذاتنا، وفيما يزعم (سقراط) أن الأحلام هي اللغة التي يتكلم بها الأقدمون يعتقدون بأن للأحلام وظيفة تشخيص المرض، وإنها رؤى وتكهنات صادقة، فيما وصف (فولتير) الفكرة القائلة بأن الأحلام قادرة على التنبؤ بأحداث المستقبل بأنها سخافة من السخافات. غير أن العالم النفسي الاجتماعي المعروف (فروم) يرى أن الأحلام تعبير عن جميع أشكال النشاط الذهني سواء كانت عقلانية أم غير عقلانية، أي إنها تعبير عن أفضل ما فينا وعن أسوأ ما فينا أيضا.

على أن (فرويد) يعد ابرع وأجراً من انشغل في تفسير الأحلام، إذ يبرر أن معظم أحلامنا هي أشباح

خيالي لدوافع مكبوتة وحاجات تعذر تحقيقها على صعيد الواقع، وإنها ذات محتوى جنسي حتى تلك التي تبدو لنا بعيدة عنه، وإضافة لفرويد، فإن تفسيره الجنسي لرموز الحلم لا علاقة له بشخصيته، فالرجل كان متعففاً ومحشماً، ولم ينحرف قط -كما يرى البعض -نحو الملذات الجنسية أو العبث والتمرّد على القيم الأخلاقية السائدة في (فيينا) عاصمة النمسا التي عاش فيها. وكان أن زارني (الحاج عودة)، وهو رجل ظريف يداري هموم دنياه بالنكتة سألته عن أحلامه... أعني ما يراه في المنام، فقال:

«حسافة على أحلام ليالي زمان، آخرها يا دكتور حلمت عندي مشحوف (زورق) وطار الهور...انخرم المشحوف وغرّك وظلّت أفوح وإذا بحورية تحسّبي من يدي وتخبّرني لذلك الصوب.. وخطبت الزائرة -يقصد زوجته (-).

بهبها الخير، وأحلامك الآن حجي عودة ؟

«(الله) يخليك دكتور، هي بقت أحلام.. الليل والنهار صاروا كوابيس).
وروي لي حلماً، لا ادري ما اذا كان حقيقة ام من تأليفه، بأنه جرى اختطافه وانهم قيدوا رجله ويديه وقمطوه كما الطفل، وان أحدهم تربع على صدره عندما وضع السكين على رقبته، قال له بلطافة: (دير بالك حجي لا تتحرك ترى السكنية عمية!).

وعلى رأي (فرويد) القائل بأن الأحلام هي إشباع خيالي لحاجات لا يمكن تحقيقها على صعيد الواقع، فإن أحلام (حاج عودة) الأخرى تكون في: نسمة هواء لطيفة تداعب لحيته البيضاء من سبلت اجنبي (مو عراقي!)، وقح ماء بارد من التلاجة ليس من صنع الطارمية... وان يرى تحول بغداد من (مزيلة) توجع القلب إلى أيام كورنيش (أبو نواس)... وان لا يرى في التلفزيون شيئين: الانفجارا و (بوش) الذي كلما ظهر فيه يقول: (لقد حققنا تقدماً كبيراً في العراق!).

إن الناس بحكم انتمائهم إلى فئات اجتماعية متنوعة، فإن مصالحتهم وأهواءهم واتجاهاتهم لا يمكن أن تكون واحدة أو منسجمة مع بعضها تماماً. كما إن للإنسان بحكم تكوينه النفسي ميولاً لا اجتماعية قد تجعله يسعى إلى تسيير بعض أموره على هواء دون أن يأخذ بالاعتبار ميول وأهواء الآخرين. وهذا يجعلنا في صلب موضوعه (الحرية) التي يتغير معناها حسب درجة وعي الإنسان وتصوره لنفسه بوصفه كائناً مستقلاً ومنفصلاً. وفي هذا الصدد يرى (جون ستوارت ميل) أن الحرية مفهوم ثلاثي الأبعاد: حرية الفكر، وحرية التعبير عن الفكر، وحرية العيش بالطريقة التي يرتها كل فرد. لكن ممارسة كل نوع من هذه الحريات يجب أن لا يؤذي الآخرين، إذ أكد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (لكل شخص الحق في حرية التفكير والضمير والدين وحرية الرأي والتعبير، وان التربية يجب أن تهدف إلى تنمية التفاهم والتسامح والصداقة). وعلى هذا نقول إن الحرية تتضمن التسامح، وان التسامح يتضمن الحرية.

لكن التسامح لا يعني التنازل أو التساهل، بل هو قبل كل شيء اتخاذ موقف ايجابي فيه اقرار بحق الآخرين في التمتع بحقوق الانسان وحرياته الأساسية المعترف بها عالمياً. والتسامح ممارسة ينبغي أن يأخذ بها الأفراد والجماعات والدول على حد سواء، وهو مسؤولية تشكل عماد التعددية والديمقراطية وحكم القانون، وهو ينطوي على نبذ الدوغماتية والاستبدادية، كما لا تعني ممارسة التسامح تقبل الظلم الاجتماعي أو تخلي المرء عن معتقداته أو التهاون بشأنها، بل تعني ان المرء حر في التمسك بمعتقداته وأنه يقبل ان يتمسك

الانترنت النفسي

(الحصر النفسي) شكل مصغر للانهايار العصبي، ويحدث لكل شخص بسبب ضغوط الحياة العصرية: كالمساكنة القاسية، والمهنة غير المرغوبة، والضجيج، والمشكلات الاقتصادية والاجتماعية والعاطفية. فمعظم الرجال والنساء يمرضون بتقلبات بسيطة في حالتهم المزاجية، فيشعرون أحياناً بالرضا ويشعرون أحياناً بالضيق، تبعاً لتفاصيل الحياة اليومية المختلفة. ولكن عندما يصل الفرد إلى نقطة تتداعى فيها مقاومته النفسية أمام الإجهاد والإرهاق، إلى الدرجة التي يتعذر فيها عليه الاحتفاظ بتوازنه النفسي، فتظهر عليه أعراض القلق والنحول والاكتئاب في آن واحد، وقد يصل الأمر إلى فقدان البصيرة والقدرة على الحكم، فتلك جميعاً تشكل أعراض (الانهيار العصبي) Nervous Breakdown.

وينبغي الانتباه إلى أن هذه التسمية لا تدل على وجود مرض عضوي في الأعصاب، بل هي مؤشر على تداعي المقاومة النفسية.

ويتفاوت الناس في درجة مناعتهم النفسية، وفي مدى تحملهم لعوامل الضغط والإرهاق. وأكثر الناس استعداداً للانهايار هم أصحاب الشخصية

للدلائل الموضوعية، ومشاعر سلبية تنسج مع هذا الحكم، وتوجهات سلوكية سلبية حيال أعضاء الجماعة التي تمثل موضوع الكراهية. وفي العصور القديمة والحديثة غالباً ما حاولت الأنظمة والأحزاب الشمولية أن تملئ الحب والكراهية املاء، فكانت تقر بشكل منحاز من من الجماعات يجب أن يحبوا ومن يجب ان يكرهوا، وكان الأمور تتم بضغطة زر. فبتم حجب آليات التفكير والتقييم والحكم، واعتبار أن السلطة أدري بالصالح العام، إذ يغدو التحيز أو القوالب الذهنية (الجامدة) هي الواقعة المبدئية والأداة الأساسية للتفكير الاجتماعي. وتقصّد بالقوالب الذهنية (توقعات صارمة مفرطة في البساطة حد التشويه، تعمم على صفات الأفراد في الجماعات العرقية والدينية والمهنية). ولتناول بنية التعصب الديني.

إن الوظيفة الإنسانية للدين تسير بشكلها الطبيعي دون اخفاقات، في حالة كون المجتمع فيه دين واحد أو مذهب واحد. أما إذا تنوعت الأديان والمذاهب داخل المجتمع الواحد، فنكون عندئذ أمام شرط يجب تلبّته هو (التسامح الديني) أو

الآخرون بمعتقداتهم، وهي تعني أيضاً أن آراء الفرد لا ينبغي ان ترفض على الغير. أما التسامح على مستوى الدولة فيقتضي ضمان العدل وعدم التحيز في التشريعات وفي انفاذ القوانين والاجراءات القضائية والإدارية والناحية الفرص الاقتصادية والاجتماعية لكل شخص دون أي تمييز. فكل استبعاد أو تهميش إنما يؤدي الى الاحباط والعدوانية والتعصب.

التسامح نقيض التعصب

إذا تصورنا متصلاً يمثل (التسامح) أحد قطبيه، و(التعصب) قطبه الآخر، فإن علينا فهم التعصب لكي نفهم التسامح بشكل أوضح. يرى (فرويد) أن التعصب ينتج عن إسقاط لا شعوري لاندفاعاتنا غير المرغوب فيها على الآخرين، ويوجه خاص الاندفاعات ذات الطابع الجنسي والعدواني، فيما يرى عالم النفس (البورت) أن افضل تعريف موجز للتعصب هو (التفكير السيئ عن الآخرين دون وجود دلائل كافية). وبمعنى آخر فإن التعصب (اتجاه سلبي) نحو جماعة عرقية أو دينية أو قومية أو مذهبية أو سياسية أو ثقافية أو رياضية، يتضمن حكماً لا أساس له من الصحة يفترض

في سيكولوجية التماسك الاجتماعي

المجتمع العراقي بين بذور التعصب وضرورات التسامح

عليا تركيا نافل / جامعة القادسية

المجتمع العراقي ؟ هل ثمة تحامل ؟ هل ثمة وجود لثقافة الالتسامح بأنواعه العرقية والدينية والطائفية والسياسية ؟ يعد ناكراً للحقيقة أو مغفلاً عنها ومبسطاً للأحداث من يجب ب(لا) عن هذه الأسئلة أو بعضها. إلا أن وجود التعصب والتحامل والالتسامح لا يعني وصول المجتمع الى منتهى الأزمة أو اللارجعة أو اللاجدوى من العلاج، إذ نعتمد أن التعصب في مجتمعا العراقي لا يزال في طور (البذرة) ولم ينبت أو يتفرع إلى (شجرة) يتقاتل في أفيانها الضراء. ولكن ينبغي أن لا ننكر الحقائق الماثلة أمامنا، فمعرفة المشكلة وتحديدها يعد نصف الطريق نحو العلاج. أما النصف الآخر فهو العلاج. وعلاج عدم التسامح أو التزمّت الديني والمذهبي والعرقي، يتمثل بتثقيف العقول أو النفوس المضطربة المهتاجة أن لا حقيقة المخلص عن الحقيقة عبر التناغم في العلاقات بين الناس.

إن جهود تعزيز التسامح وتشكيل مواقف الانفتاح والتضامن الاجتماعي واصفاء البض للبعث، ينبغي أن تبدل في البيت والمدرسة والجامعة وفي مواقع العمل. وبإمكان وسائل الاعلام والاتصال ان تضطلع بدور بناء في تيسير التحاور والنقاش بصورة حرة ومفتوحة، وفي نشر قيم التسامح وابرز مخاطر اللامبالاة تجاه ظهور الجماعات والأيديولوجيات غير المتسامحة.

ويمكن أن نجعل المقولة الشهيرة الاتية هادية لنا في علاقتنا ومسايعنا: (يزهر التعصب والحقد، حيث الجهل والغباء والتمسك الأعمى بالمعتقدات).

المذهبي، لكي يحافظ المجتمع على تماسكه ولايكون عرضة للتفكك، ولا يدفع ضريبة التنوع. وبخلافه فإننا نكون أمام حالة التعصب الديني التي تناقض أهداف الدين ووظيفته الإنسانية وتضع المجتمع على طريق التفكك الاجتماعي. إن السبب الجوهري للتعصب كامن في تقمص الائنسان للألوهية، فيأخذ بين يديه قضية الله ويتولى الدفاع عنها ضد خصومه المفترضين. فحينما يشعر هؤلاء من ذوي الفهم الخاطيء للدين، بحتمية (احتكارهم) للحقيقة وحدهم، يصبح من النادر ان لاتتخذ الرغبة في تغليب أفكارهم ونصرتها شكلا لا تسامحياً، فضلا عما يستتر وراء عدم التسامح هذا من بحث عن المكانة أو الهيبة، فالمرء يحس نفسه اسمى من الآخرين حين يدينهم ويطردهم من حظيرته، إن سيكولوجية التعصب الديني هذه لا تختلف في دينامياتها وآلياتها عن سيكولوجية الأنواع الأخرى من التعصب. فالاختلاف يكمن في الموضوعات المتنوعة التي يتجه إليها التعصب لا غير.

بذور التعصب في المجتمع العراقي ولنا الآن أن نتساءل هل ثمة تعصب في

هل النساء أكثر تعصباً للانهايار العصبي من الرجال؟!

أما علاج الانهايار العصبي أو الحد منه، فينصح بتفادي المسافات الطويلة إلى مقر العمل، ومعالجة التعب اليومي بالاسترخاء والراحة في عطلة نهاية الأسبوع، ومعرفة ما ينفع وما يضر، حتى نستطيع السيطرة على أنفسنا، وحتى لا نقع فريسة الإغراءات العصرية، كما يفضل عدم أخذ الحبوب المهدئة قبل استشارة الطبيب، لأن بعضها تسبب في حدوث الاكتئاب. إن أفضل دواء لا يكلف أي مال، هو ممارسة الرياضة والمشي والجري في مكان طلق فسح. فالتمارين الرياضية تسبب في تغيرات كيميائية ونفسية، وتعمل على تحسين وظيفة الجهاز العصبي اللاإرادي، والنتيجة في النهاية هي الشعور بالراحة والهدوء بالإضافة إلى شعور الإنسان بأنه أنجز شيئا وتعبه فيه، وهذا كفيلاً بإزالة التوتر إلى حد بعيد، كما يؤدي تناول المشهيات والمقويات والفيتامينات دوراً مهماً في استعادة التوازن البدني والنفسي للمريض. وأخيراً، فالتوازن الحقيقي بين النوم والعمل والهو والتفكير والاسترخاء، يلحق صحة عقلية جيدة، ويمكننا من التأمين على أنفسنا ضد مرض العصر: الانهايار العصبي.

كالشعور بحرارة نابعة من الجسم أو جفاف. ويعالج هذا الانهايار بواسطة الهرمونات، فيعود كل شيء إلى طبيعته بعد ثلاثة أشهر. فتعرض المرأة أيضاً للاكتئاب النفسي والضيق قبل بدء الحيض. وقد يكون هذا الاكتئاب شديداً يؤثر على كل وظائف الجسم، وغالباً ما يكون مصحوباً بالتوتر النفسي والعصبية الشديدة. كذلك تظهر بعض الأعراض الجسمانية، كزيادة الوزن وآلام بأسفل البطن وتورم القدمين مما يسيء أكثر للحالة النفسية.

تبدو عواقب التعب على الصحة العامة واضحة عند المرأة العاملة خارج المنزل، وخصوصاً عندما يكون عملها صعباً ويتطلب ضغطاً عصبياً متواصلًا، ثم تعود مسرعة إلى منزلها حيث ينتظرها الطعام وتدرّس الأطفال والتنظيف والغسيل وغيرها. فيجتأحها التعب شيئاً فشيئاً إلى أن يقودها إلى الاستقالة والنفور والانهايار العصبي. فتعرض المرأة خارج المنزل للانهايار العصبي بسبب عدم الاكتفاء العاطفي، عندما يهملها زوجها أو لا تكون مستقلة عنه أو عندما تكبر في السن.

(المهياة)، الذين سرعان ما يقعون في أزمة نفسية عند تعرضهم لأقل تجربة مرهقة. إلا أن الانهايار العصبي لا يقتصر على هذه الفئة من الناس، إذ من الممكن لأي فرد مهما اشتدت مناعته النفسية أن يصاب بالانهايار العصبي فيما لو أخضع للقدر الكافي من عوامل الإرهاق. وهنا، تشير الدراسات والشواهد اليومية إلى أن للنساء قابلية خاصة للإصابة بالانهايار العصبي، إذ أن شروط الحياة العصرية المفروضة على بعض النساء، كالعمل خارج المنزل فضلاً عن العمل داخله، هي من أهم أسباب انهايرن العصبي، إلى جانب مجموعة أخرى من العوامل أهمها ما يأتي

•(التشويش الهرموني) الحاصل بعد الولادة، يتسبب في انهيار المرأة عصبياً بعد الولادة بخمسة أو ستة أسابيع، لتبدأ بالعباء من غير سبب، ولا تعود تبالي بشيء ولا حتى بطعامها، وتبدو لها الحياة معقدة والمسؤوليات الجديدة مثقلة والأخطاء لا تصحح. ويكون هذا النوع من الانهايار عاجلاً لا يترقأ، ويظهر أيضاً عند الإناهاض ومرحلة سن اليأس، حين تشعر المرأة بتقدمها في السن، إلى جانب التغيير الهرموني الذي يحدث في جسمها، مع ظهور أعراض غير مرغوب فيها،

العلاج الفلسفي كما عند الفلاسفة اليونان بعيداً عن المؤثرات الميثولوجية الخرافية: فبالفلسفة يعرف الإنسان العالم وكيف خلق ويعرف النفس الكلية التي منها انبثقت نفسه. وتقوم بعض الشرائع بالمهمة نفسها إذا أمن بها الإنسان وأخلص العمل بأوامرها ونواهيها، فالواجب عليه أن يجتهد في تعلم الفلسفة. ومن المعروف لكل مطالع للفلسفة العربية الإسلامية مدى تأثرها بالفلاسفة الإغريق (أفلاطون و أرسطو) حول موضوعة النفس. إن ما يهمنا هنا أن الرازي جعل صحة نفس الإنسان في اعتدالها في مطالبها وعدم توهّمها وإيغالها في التطرف لجانب على حساب آخر، فهو (الرازي) ينطلق من مبدأ التوازن والاعتدال بين قوى النفس الشهوانية والغضبية. ويعد الرازي أن غاية الطب الروحاني هي(إصلاح أخلاق النفس أو ترميم النفس).

قيس ياسين

حالته تلك التي كان عليها)، ومن أجل أن يرجع الإنسان إلى حالته الطبيعية في خضم التوترات، فقد صدق الرازي إلى مبادئ جوهرية وهو أن الإنسان عندما حصل له الخروج من حالته الطبيعية إلى حالة المؤذي غير الطبيعية، وأصبح لديه نقصان، قد يعقب عودته إلى حالته السوية الأولى ألم مؤذ نتيجة الرجوع السريع إلى الحالة الطبيعية، ولاسيما في جوانبها النفسية، لذلك يقر الرازي: (إن اللذة الحقيقية والسعادة القصوى هي في رجوع النفس تدريجياً عن طريق تعلم الفلسفة وقمع الهوى)، وتعلم الفلسفة يقصد منه كل تربية أخلاقية وحكمية. وهناك الكثير في كتاب الطب الروحاني(النفس) للرازي الذي لا يهدأ هنا جلبيها، وقد اكتفينا بهذه الإشارة لتكون لافتة تشير نحو معارفنا النفسية في ذخائر التراث وما أكثرها.

أما في الفصل الخامس فيعرض الرازي لأمراض النفس ويصفها، وينطلق من خبرة طبية وذخيرة فلسفية يغلب عليها الجانب التجريبي، فهو ينطلق من منظور الفيلسوف الذي يحلل المعاني الأخلاقية، بل يعدها عوارض للنفس المريضة أو أعراض مرضها تماماً مثلما أن للأمراض الجسمانية أعراضا تدل عليها. وكما إن مهمة الطب الجسماني تنحصر أو تكاد في إزالة الأمراض عن الأجساد، فكذلك صاحب الطب الروحي مهمته إزالة العوارض الرديئة عن النفس. ومن هنا كان خطاب الرازي الأخلاقي خطاباً تطبيقياً وليس خطاباً نظرياً. ويستند الرازي في بحثه عن العوارض الرديئة للنفس إلى مبدأ اللذة، فتفسيره للذة يتخذ منحى طبيعياً وحياتياً قائماً على إعادة التوازن، ويعرف الرازي اللذة بقوله: (إن اللذة ليست بشيء سوى إعادة ما أخرجه المؤذي عن

ويكون ذلك من خلال القوى العاقلة عند الإنسان، ولا يخفى عن الرازي ما للإنسان من مطالب مادية يجب أن يستجيب إليها، لذلك يقول: (إن كمال اللذة ونقصانها ليس يكون بالإضافة من بعضها إلى بعض بل بالإضافة إلى مقدار الحاجة إليها). فلا يقمع ولا يدفع الإنسان حاجة عذى حساب تلبية حاجة أخرى، فإذا أمعن في طلب حاجة واحدة (الشيء ما يسميه الرازي) النفس أسيرتها وأخلاقها تتبع أهدافه، لأنها تكون مطالب قسرية، وقد يدفعه ذلك إلى انتهاج وإتياع أساليب غير أخلاقية، كما يقول: (استعمال صنوف الحيل واكتساب الأموال بالتخريب بالنفس وطرحها في الهالك). والطريقة في علاج ذلك حين تكون الموازنة بين كل تلك المطالب. وفي الفصل يذكر الرازي في عنوان الفصل(في تعرف الرجل على عيوب نفسه)، وينطلق

بوصفه طبيياً يعالج مريضاً. إن أمراض النفس وكيفية معالجتها هما الهدف المتوخيان في كتاب الطب الروحاني وقد تم ذلك وفق آليات أنتجها الرازي مغلباً فيها الجانبين الأخلاقي والعلمي، متأثراً بجاليينوس من الناحية الطبية، فيما غلبت النزعة الأفلاطونية على عرفاني(فيلسوف)، خصوصاً حول مفهوم النفس إلا أننا نرى لديه ميلاً تجريبياً واضحاً في معالجاته كافة. فالرازي حين جعل العقل هادياً ومعالجاً للنفس ينطلق من أرضية ليست فلسفية نموذجية بل من مبدأ إنساني عام أكدته الديانات السماوية، في قدرة العقل على جعل المرء يستبصر ذاته. وهو أحد أنواع العلاجات النفسية المعاصرة غايتها تمكين المريض من إدراك حاله وفهم نفسه والعالم من حوله. وقد انتهج الرازي في ذلك

تضمن كتاب الرازي هذا عشرين فصلاً: الأول في فضل العقل ومدحه؛ والثاني في قمع الهوى وردعه؛ والثالث قدم فيه جملة من عوارض النفس الرديئة؛ والرابع في تعرف الرجل عيوبه؛ والخامس في وصف العشق والألفة واللذة؛ والسادس في وضع العجب؛ والسابع في دفع الحسد؛ والثامن في دفع الفطر الضار من الفكر والهّم؛ والثاني عشر في صرف الغم؛ والثالث عشر في وضع الشره... الخ. ونعرف من خلال محتويات الكتاب ومكوناته النزعة المعرفية العقلية التي وضع فيها الكتاب وخطته لمعالجة النفس وعوارضها الرديئة. أما لغة الرازي فأتت كما يقول (محمد عابد الجابري) بصيغ السلب: قمع/ دفع، واطراح/ صرف: أي أن النفس حاملة لعوارض عريضة عن طبيعتها، مما يستدعي معالجتها بالإزاحة. وصرى الرازي في منحاها هذا في التعامل مع النفس ينحاز إلى مهنته

كتب (أبو بكر الرازي) مصنفه (الطب المنصوري) وأضفاً بين وصفات معالجات ووصف ووصف أمراض الجسم وجاء كتابه الثاني في (الطب الروحاني) ليكون قريناً للطب الجسماني (المنصوري) وأضفاً فيه جملة من المعالجات والأوصاف لأمراض النفس أو لتقويم الأخلاق وتهذيبها، ودفم إلى الإنسان جسده ونفسه إلى الصحة، وجعله بصيراً بما يجد به من تلك الخوازل.