8

صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

iraqipa@hotmail.com

مع اشتداد العنف في العراق ، كثرت مقالات في الصحافة

بحلك أصحابها الشخصية العراقية بمفاهيم الراحك الدكتور

<u> (علي الوردي) ، عازيت العنف فيها إلها "صراع البداوة </u>

<u>والحضارة" وقساوة الطبيعة وفيضات دحلة والفرات على ما</u>

الشخصية العراقية... واجسترار السوردي!

لقد كانت تحليلات الوردي ممتعة ومدهشة، وستبقى تراثاً فكرياً رائداً لعالم اجتماع فذ بقامة إبداعية باسقة. غير أن الفاصل الزمني بين ما عليه الشخصية العراقية الآن وما كانت عليه قبل نصف قرن، وطبيعة الأحداث الكارثية التي شهدها العراقيون في وهكذا لوت السلطة الدين وجعلته في العقود الأربعة الأخيرة، تجعل الأسباب

> أسباب أخرى أقوى وأشد تأثيراً. ومعروف أن الوردي استند في تحليلاته على آراء ابن خلدون (وعنه كانت أطروحته للدكتوراه) وطبِّقها على المجتمع العراقي بعقلية عالم اجتماع مبدع، إلا أننا نرى أن العامل الرئيس للعنف في الشخصية العراقية لا يعود إلى "صراع البدواة والحضارة" إنما يعود إلى طبيعة "الصراع على

التي عـزاهـا الـوردي للعنف في

الشخصية العراقية تتراجع لصالح

إن البذرة الولاَّدة للعنف في الشخصية العراقية التي نتجرع ثمارها القاتلة الآن –زرعت في أرض المشهد الكربلائي في العام ٦١هج، الذي يؤشر بداية الصراع على السلطة في العراق بعد ظهور الإسلام. فمنذ ذلك العام صارت في العراق جبهتان: جبهة السلطة وجبهة العامة من الناس، كل واحدة بنهما ترى نفسها أنها على حق والأخرى على باطل. فجبهة السلطة ترى أن الخليفة أو الملك أو السلطان إنمًا هـو "حَمـيُ الله في بلاده وظلّه الممدود على عباده"، فـ"إمام غشوم خير

من فتنة تدوم"، و أن "طاعة الأئمة = الخلفاء أو السلطة، من طاعة الله وعصيانهم من عصيان الله"، وأنه "اذا كان الإمام = الخليفة أو الملك أو رئيس الجمهورية، عادلاً فِله الأجر وعليك الشكر، وإذا كان جائراً فله الوزر وعليك

خدمة السياسة، ورأت نفسها "لاسيما في زمن الدولتين الأموية والعباسية" أن حكمها إنما هو حق مضوض من الله، وأنه حق مطلق لها مهما فعلت (تساوي الدكتاتورية المطلقة بالمفهوم الحديث). وإنه ما على الناس إلا الطاعة والخضوع والصبر. أما جبهة العامة من الناس فقد رأت في

السلطة أنها مغتّصبة للحكم، وأن الإطاحة بها واجبة، وأن القصاص من الندين ارتكبوا الظلم وخرجوا على تعاليم الدين واجب أيضاً من أجل إقامة العدل. ومن يومها نشأت قطيعة نفسية بين

الجبهتين "السلطة والناس" دفعت كل واحدة منهما إلى استخدام ما لديها من وسائل العنف والعدوان. فمارست جبهة السلطة القتل وإشاعة الخوف والرعب على أيدي قادة بينهم من كان طامعاً في الحكم والشروة، أو مصاباً بعقدة الشعور بالنقص، مثل الحجاج، الذي يستمتع بسادية قطف الرؤوس، وزياد ابن أبيه الذي تكفل بالقضاء على كل العناصر المناهضة للحكم الأموي في العراق، ولاقى العراقيون على يُديه ألوان القتل والصلب

يرى الواحك (طم باقر). الناس، وإن بدرجات. فجميعها كانت والتقطيع والتمثيل، التي تشفي لديه بعضاً من عقدة مجهولية الأب! تمارس العنف ببشاعة مع الخصوم. ويجمع المؤرخون على أن الشعب العراقي، ومنذ المشهد الكربلائي، تعرض إلى ظلم واستبداد وجور لم يتعرض لمثلها شعب آخر. وأن السلطة ظلت تطحنه أكثر من ألف وثلاثمائة سنة. وكان أن توزع العراقيون بين حامل للسلاح محارب للسلطة، وبين منافق

> السرداب في مسجد سامراء يقرأون السلام على "صاحب الزمان" ويدعونه للخروج قائلين: ((بسم الله، يا صاحب الزمان أخرج فقد ظهر الفساد وكثر الظلم وقد آن أوان خروجك)). وعلى الرغم من أن السلطات التو تعاقبت على الحكم في العراق كان

> مداهن متملق لها، وبين(الياخذ أمي

يصير عمى)، وبين عاجز يائس. إذّ

تذكر الرواتات أن معظم العراقيين

كانوا، في زمن السلطة العباسية،

يدهبون كل ليلة تقريباً إلى باب

بعضها يناهض بعضاً، "الأموية والعباسية، البعث والملكية..." فأنها كانت في قطيعة نفسية مع العامة من

يكفى أن نشير إلى أن السلطة في تاريخنا العربي والإسلامي تنضرد عن باقي السلطات في العالم أن في قصور حكامها خزائن كانت تحفظ بها رؤوس الخصوم! وللتذكير فأن قطع الـرؤوس مـا كـان مـن ابـتكــار أمــراء الأرهاب في العراق، فقد ذبح السلف ابن بنت نبيهم، وطافوا برأس الحسين في أمصار العرب والإسلام (إشاعة ثقافة العنف). وقتل معاونة عمر الخــزاعـي ورفع رأسه علــى رمح مـن الموصل حتى دمشق، ثم رموا رأسه في حجر زوجته الرهينة. ورمى هشام بن عبد الملك رأس الإمام زيد بن علي في حجـر والـدته. ورمي رأس مـروان بن محمد آخر خلفاء بني أمية في حجر ابنته. ورمى أبو جعفّر المنصور رأس إبراهيم أخي النفس الزكية في حجر

والده عبد الله بن الحسن. ورمي رأس

المعتز بالله في حجر جاريته. ورمي رأس

ابن الفرات في حجر والده الوزير قبل

... ضرب عنق الأخير.

وكان هذا هو السبب الرئيس الذي يتصدر أسباب العنف في الشخصي العراقية: ((الصراع على السلطة))، الذي يتقدم كثيرا على صراع البداوة والحضارة. وهنا نختلف مع (فرويد) القائل بأن الإنسان عدواني بطبعه، وقبله المتنبي الذي سبقه تقوله: ((والظلم من شيم النفوس فأن تجد ذا عفة فلعلة لا يظلم))، وعدد من علماء الاجتماع الذين تُتناغم آراؤهم في تحليلهم لطبائع البشر مع بعض علماء الوراثة القائلين بوجود "جينات" للعنف في الإنسان. فنحن نرى أن الإنسان -باستثناء حالات -ليس

مجبولاً على العنف. غير أنه يكون أشد

ضراوة من الوحش حين يتعرض

إلى "الإحباط اليائس"...أعنى عندما

يعاق أو يحرم من تحقيق أهداف

وإشباع حاجات يراها مشروعة،

مصحوبة بمشاعر الحرمان النفسي

والاعتباري، وبالذات عندما يدرك أنه

أو جماعته يحصل على أقل من

استحقاقه، أو أن جماعته تحصل على

أقل مما تحصل عليه الجماعات الأخرى. وكان هذا الإحباط، وسببه السلطة، هو الحالة التي عاشها معظم العراقيين من بدء الدولَّة الأموية إلى

HUMAN & SOCIETY

الأنسان والمجتمع

وثــانٰـى هـــذه الأسـبــاب، أن اللاشعــور الجمعي للعراقيين معبأ بالعنف ومبرمج من ألف عام على تشغيله في حل الصراعات، ومشحون بالثأر والحقد. وإن العراقيين يستحضرون هذا الانفعال لاشعوريا في حل أزماتهم

وثالثها، إن وجود الأجنبي في أي وطن كَان وبِأي مسمَّى كان "محرَّر، محَّتلُّ... يثير في ابن الوطن الإحساس بالذلّ والإهانة والتحقير والاستلاب، وتستنهض فيه —بحتمية نفسية — مشاعر الكرامة ورد الاعتبار، تدفعه إلى العنف. ويذكرنا التاريخ بأنه حيثما

أجنبية، ساد العنف كل أرجاء العراق. ورابعها يذكرنا بواقعة حدثت أيام احتلال العراق أيضاً. فقد زار القائد العسكري البريطاني (لجمن) قبيل اندلاع ثورة العشرين، المرجع الديني الشيرازي في النجف وعرض عليه أنَّ يأتيه بمضاتيح روضة الإمامين في سامراء (وهي بيد السّنة) ويعطيها للشيعة، فرفض الشيرازي وعاد (لجمن) خائباً، فبعث بطلب الشيخ ضارى وقال له: كيف تطيعون فتوى الشيرازي وهو مرجع للشيعة؟ فأجابه الشيخ ضاري: الشيرازي مرجعنا أيضا! وهذا هو الموقف الذي نفتقده

علم النفس الايجابي

والنظرة الجديدة إلى الإنسان

ويحاول الكتّاب النين يجترون آراء الوردي تصوير المجتمع العراقي كما لو أنه شخصية واحدة. وتبسيطاً تقول إن مجتمعنا الحالى فيه شخصيتان لا شخصية عراقية واحدة. الأولى: جيل تمثله شخصية آبائنا، ونحن الكبار الذين عبرنا النصف قرن، يجاهد

أ.د. قاسم حسين صالم رئيس الجمعية النفسية العراقية

المعاصرة.

حكمت بغداد أو احتلتها سلطة

بالتمسك بقيم أصيلة (الشرف، والنخوة، والتكافل الاجتماعي، والخـوف من العـار وفعل الحـرام...). والثانية: جيل، ولد في حرب ونشأ في حرب ويعيش الآن أكثر من حرب. وإن هذا الجيل المتشبع بثقافة العنف المعجونة بالإحباط، والذي يشكل أكثر من ٦٠ ٪ من المجتمع العراقي، ليس له علاقة تذكر بصراع البداوة والحضارة التي تجترها الصحافة عن الوردي في تحليل العنف في الشخصية العراقية. وثمة معلومة شخصية لها دلالتها.

فقد كنت التقيت الوردي في بيته في العام ١٩٨٩ في لقاء صحفي حرصت أن بحتل كامل الصفحة الأخيرة في جريدة (الجامعة)، وتوطدت علاقتي به. وكنت لاحظت انه في الحلقات النقاشية التي تدور حول موضوعات اجتماعية، كان يتحدث لدقيقتين ثم يقول "اعتذر لاصابتي بوعكة صحِية" فهمت منها أن الرجل كان "مرعوباً" من صـدام حـسـين، والحق معه. فـصـدام أطعم كلابه المفترسة لحم أقرب الناس إليه، فكيف بشخص اسمه على من بيت الوردي. وعالم اجتماع له كتاب عنوانه "وعاظ السلاطين"!

المسرأة ...والاغستراب النسطسسي

((الاغتراب)) Alienation معطلم مشتق <u>من الغربة ، وفي ترجمة أخرى لنفس الأصك</u> الأوروني ((الاستلاب)) المشتق من السلب ، هو <u>تعبير عن حالة الإنسان العقلية عندما يدخك في </u> <u>أي علاقة احتماعية ، تجيره علم أن يسلك لا وفق</u> ما يويد بالفعك بك ما يويد الطوف الأخو فعا العلاقة ، متوهماً أحياناً أن ما قد سلكم نابع من إرادته الحرة ، ومن هنا يصبح سلوكه ووعيه الظاهري غريباً ومنفصلاً عن إرادته ووعيه العاطني بمعنى أخر يصيح الإنسان المغترب مسلوب الارادة والجرية والوععا.

> الاغتراب هو حالة الإنسان العقلية عندما يخضع لسلطة متعالية عليه ومنفصلة عن إرادته الحرة، ومنها سلطة أحد طرك العلاقة الزوجية على الطرف الآخر، وسلطة الأبوين على أبنائهم البالغين، وسلطة المثقفين والضنانين والإعلاميين على جمهور المتلقين لنتاجهم الثقافي والفني والإعلامي،وسلطة صاحِب العمل سواء أكأن رأسمالياً أم بيروقراطياً على العمال، وسلطةً المدير على موظفيه، وسلطة السياسيين والنقابيين على من يمثلونهم من جماهير، وسلطة البيروقراطي على الخاصعين لإدارته، وسلطة السلح على العزل من السلاح، وسلطةً رجل الأمن على الأفرآد والجماعات، وسلطة المشرع على المطبق عليهم التشريع، وسلطة النقود والملكية الخاصة والسلع سواء على المحروم منها أو على حائزها، وسلطة السوق وقواعد المنافسة على الداخلين فيه، وسلطة العادات والتقاليد والأعراف والقوانين على المجبرين على الانصياع لها، وسلطة الرأى العام على مخالفيه وغير مخالفيه، وسلطة الأسلاف والسرمسوز الاجتماعية على من يقدسونها، وسلطة الإعلان والدعاية على المتلقين والمستهلكين، وسلطة النعماء والأبطال والمشاهير

والقادة على جمهور التابعين. فالإنسان إزاء كل هذه السلطات يصبح أسيراً منقاداً لمن يمارسونها عليه، هؤلاء الذين يعطون لأنفسهم الحق في التجسس عليه والتحقيق معه وعقابه لو خالف إرادتهم، وليصبح موضوعاً لقراراتهم التي لا دخل له فيها، والتي لا يسألُ عنها إلا ليقبلها صاغراً، فيدخل مرغما ومضطرا بوصفه مجرد عنصر مسلوب الإرادة في تنظيمات وعلاقات اجتماعية لم يختـرهـا عن أصـالـة، ويـسلك ويفكر وفق ما يحدده له هؤلاء لا وفق ما يحدده هو بدءاً من طراز الملابس التي يـرتـديهـا و ألـوان الطعام التي يأكلها و سائر أنماط السلوكُ واللَّهُوَّاياتَ، وَانتهاءاً حتى بالقبول بالموت في سبيل أي من

ولنَّأخذ الأسرة الأبوية مثالاً، إذ يعانى فيها الأب نوعاً من ي يا الاغتراب بسبب مركزه المتسلط في الأسرة. فنظراً لتحمله مسؤولياتها فهو مضطر للتخلي عن حريته الخاصة من أجلّ استمرار سلطته الأبوية، مثلما

هذه السلطة التي تحرمهم من حرياتهم أمامه. وكما يعانى الزوج المتسلط على زوجته من الأغتراب فأن زوجته تعانى بدورها من الاغتراب بسبب هذه السلطة التي تمارس عليها. أما عن العلاقة الجنسية غير القائمة على الاختيار الحر والمساواة بين الطرفين فهي لا تحقق أي إشباع جنسى فضلاً عن ما تسببه من اغتراب للطرفين، القاهر والمقهور.

يعانى أبناؤه من الاغتراب بسبب

ولاشك أن المسلح تستعبده قوته المسلحة مثلما تمنحه سلطته على الأعزل، ومن ثم فهو يخشى عليها من الزوال. وبالرغم من تلازم الاغتراب مع الإنسان يوماً بيوم منذ نعومة أظفاره إلى أن يموت، ومصاحبته له يومياً منذ اللحظات الأولى غالبية المصابين به لا يدركونه، وهم غالباً ما يدافعون عن الأوضاع الأجتماعية التي تسببه بوصفها من نواميس الكون. وقد يسخرون من ناقديها بوصفهم حمقى لا يفهمون الواقع، أو حالمين بعالم مستحيل التحقق أو داعين للفوضى والتحلل، في حين أن ما يتم التحدث عنه هو بالفعل تفسير للشقاء البشري الملازم للوجود الاجتماعي. فالمغتربون نفسياً كثيراً ما يظنون أن

اختياراتهم الاغترابية كانت وفق إرادتهم الحرة، متغافلين عن أن بعض هذه السلطات سالفة الذكر وظيفتها الاجتماعية في المجتمعات السلطوية هي تشكيل عقولهم بعد أن تغسلها من كل ما يمكن أن يعارضها، وتحديد أفكارهم ومعتقداتهم وأذواقهم و قيمهم بعد أن توهمهم أنهم يملكون حرية الاختيار. فأسوأ ما في الاغتراب إذن لا يتمثل بتلك الحالة من القهر الخفي التي يتضمنها فحسب، بل في المقبول به وسعي الإنسان الحثيث للوقوع فيه، والَّــدُفــاع عـن العلاقـــاتَّ الأجتماعية التي تخلقه، ومدحها وقبولها وحبها والخوف من التحرر منها، واعتبارها الوضع الطبيعي السعيد والمرغوب فيه ومن ثم عدم الاستياء منه ولا الإحساس ببشاعاته، برغم أن واقع الحال يؤكد أن هذا القهر الخفي، يفجر بدوره رفضاً خفياً عند نفس الإنسان المتكيف مع هذا

القهر، يتجلى لدى الإنسان

المغترب في سلوك مضطرب ووعى

زائف ومنطق معوج. كما يظهر

هذا الرفض في صور مختلفة من

الأضطرابات النفسية والعقلية

وشتى الانحرافات السلوكية والأخلاقية المختلفة. فَالكثيرات من النساء مثلاً

يدافعن علانية و بحماسة أكثر من بعض الرجال، عن وضعهن الأدنى من الرجال في المجتمعات الذكورية. وبلاحظ عموماً أنهن الأكثر تمسكا بالقيم المحافظة التي تضطهدهن، فضلاً عن أنهن يزدرين أحيانا الرجال المدافعين عن حرياتهن وحقوقهن. كما بحتقرن كثيرا النساء المطالبات بالحرية والمساواة لهن، وينظرن بعين الكراهية للمتحررات من اغترابهن الأنثوي. فوضعهن تحت وصابة الرجال يعفيهن من تحمل مســـؤوليـــة أنفسهـن، ويعطيهن بعض الامتيازات في مقابل حريتهن المنزوعة وكرامتهن المهدورة وإرادتهن المسلوبة، في حين أن حــريـتهـن ومــســاواتهـن مع

السرجال تضعهن في مسوضع

المسؤولية التي يتهربن منها،

لكلِ منا أنشطة بيولوجية تتم وفق جدول زمني شبه

ثابتً، ولا يتغير هذا الجدول إلا عند تغير الظّروف.

وعند حدوث التغيرات فإنها عادة ما تكون تغيرات

طَفيفة. فنحن ننام في مواعيد شبه ثابتة، ونصحو

على نفس الإيقاع تقريباً، بل إننا نخلد للراحة ونبدأ

النشاط بصورة ايقاعية. وقد أطلق على هذه الظواهر البيولوجية مصطلح ((الساعــة

البيولوجية))Biological Clock، التي تعني وجود

إيقاع داخلي في الكائن الحي ينظم عملياته الحيوية التي تحدث داخل كل خلية أو نسيج أو نظام مندود

وهذه السَّاعة لا تقيس إلا مدة زمنية محدودة، فهي

تُشبه "ساعة الـرمل" التي تقيس دورة زمنيـة واحـدة.

ولكنها لا تعطينا المجموع الزمني لكل الدورات. ويبلغ

عدد الساعات البيولوجية بالمِئات أو الألاف في الإنسان.

وتقرر كل واحدة منها نشاطاً أو فعلاً بيولوجياً معيناً،

كما إن بعضها ينظم عدة عمليات بيولوجية ذات

طبيعة أو أهداف معينة، مثل عملية انشطار الخلايا،

والنشاط التلقائي، وصنع الهورمونات والبروتينات

وتنظيم الحرارة الجسمية، وتكوين الإدرار، وزمن

الاستجابة، وقوة الدافع، وردود الفعل للمـؤثـرات

الضارة، وسرعة امتصاص العقاقير، والقوة العضلية،

والنوم واليقظة. ومن الباحثين ممن يعتقد بأن هناك

ساعات بيولوجية تقرر إلى حد ما أزمات الدورات

المتدني الذي يسلبهن حريتهن وإرادتهن و كترامتهن لصالح الرجال، يعطي معظمهن في الوقت نفسه الكثير من السمات السلوكية والعقلية السلبة، كالذاتية والعاطفية المتطرفتين، واللتين تعدان سند الذكور الدائم في استمرار سلطتهم ووصايتهم عليهن. وتلك السمات السلوكية والعقلية السلبية في حقيقتها هي نوع من الاحتجاج المستن والرفض غير الصريح لهده الْأُوضَاعَ الْتِي لا يجِرِوْن عُلَى رفضها علانية، فضلاً عَن كونها نتيجة منطقية للتربية المختلفة التي تحظي بها الإناث عن

راضيات بوضعهن كقاصرات تحت

وصاية الرجال. إن هذا الوضع الاجتماعي الذكور، والتي تغرس فيهن هذه السمات منن طفولتهن، كما تشكل نفسيتهن على القبول ثقافياً ودينياً ولغوياً. بالقهر الذكوري لهن عبر التربية

والتعليم والعادات والتقاليد. وبما أن الاغتراب سرطان نفسي تَعْلَعْلَ فِي كُلُّ خُلاياً السوجود الإنساني، فإنّ التحرر منه لَّن يتّم بعملية سحرية فورية، ولكنها عملية عميقة وطويلة تزيل هذا السرطان من كل علاقات الوجود الإنساني، عملية إصلاحية طويلة الأمــد تحـطـم كل العلاقــات الاجتماعية السلطوية ومن ثم الاغترابية، ليعاد بناء الجماعات الإنسانية المختلفة على أساس تنظيم يكفل التحرر الحقيقي للبشر، يتأسس على احترام حقيقة تفرد الإنسان بوصفه فردأ له سماته وشخصيته الضريدة، والني تتعدد أبعاد شخصيته، بسبب مورثاته البيولوجية واكتساباته الاجتماعية وخبراته التاريخية وقدراته الخاصة، تماماً مثلما يجب أن تحترم حقيقة تميز الجماعات البشرية المختلفة

الفكرية والعاطفية وغيرها من النشاطات التي طالما

نظرنا إليها بوصفها فاعليات تتبع الإرادة اللذاتية

وبعض هذه الوتائر الدورية أو الساعات البيولوجية قد

نشأت أصلاً أو طاوعت وتطاوع الظروف المحيطة،

كدورات الفصول ودورة العمر وغيرها من الدورات

الكونية، وبعضها يطاوع الطبيعة البِيولوجية للكائن

الحي، وهي الطبيعة الأكثر تأصلاً، فإذا ما تغيرت

ظروفَ المحيط والطبيعة أو انتقل الفرد من ظرف إلى

خر، كالسفر السريع من قارة إلى أخرى فإن الفرد

يطاوع ما تعود عليه من الوتائر البيولوجية ولا بد من

. مرور بضعة أيام لكي يكيف الفرد نفسه مع مقتضيات

محيطه الجديد. وفضلاً عن الساعة البيولوجية التي تقيس وحدة

زمنية واحدة (٢٤ ساعة) توجد ساعة أُخرى تسمى بـ

"الساعة البيولوجية الكبرى"Grand Biological

Clock تعكس أو تقيس كل التغيرات التي تحدث في

الكائن الحي بـدءاً من الميلاد وحتى لحظَّة الموت.

وتعتمد هذه الساعة على التغير الذي يحدث في

الايقاع؛ أي إنها بدلاً من أن تقيس هذا الايقاع فإنها

تقيس فقدان الايقاع، وتعمل بشكل غير منتظم

عكس الساعة البيولوجية —فقد تبطئ في عملها، وقد

تسرع في إيقاعها وتزيد من سرعتها. ولكنها في كلا الحالتين تسير باتجاه واحد هو اتجاه الفقدان

نشأ (علم النفس الايجابي) في مقابل (علم النفس السلبي)، ويراد بالايجابي والسلبي هنا طبيعة أو ماهية التغيرات النفسية المدروسة. فلما كانت السيادة عبر عقود من الزمن لدراسة الحالات السلبية للإنسان، كالاحباط والعدوان والتشاؤم وفقدان الأمل والاضطرابات العقلية والنفسية، ما أعطى للإنسان صورة قاتمة في أذهان الخاصة والعامة الى درجة أصبح فيها الباحثون يعدون حالات الصحة النفسية ما هي إلا حالات (خلو) من المرض، الأمر الذي ولَّد لدى جملة من الباحثين أواخر التسعينيات بزعامة M. Seligman – (مارتن سليجمان) – M. Seligman أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا ورئيس الجمعية النفسية الأمريكية -قناعة مفادها ((إن الأنتباه يجب أن يحول من أنموذج المرض إلى أنموذج الصحة)).وانطلاقا من هذه القنّاعة، عمل عدد منّ ـثين على دراسة الحالات الايجابية في الإنسان إطار سمى ب(علم النفس الإيجابي) -Positive Psy chologyيهدف إلى ((قياس وفِهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلُها، وصولاً الى إرشادنا نحو تطوير حياة جيدة))، فهو يركز على ((أوجه القوة عند الانسان بدلاً من أوجه القصور، وعلَى الفرص بدلاً من الأخطاء، وعلى تعزيز الإمكَانات بدَّلاً منَّ التَّوقف عند المعوقات)). فهو بتعبير آخر يسمى ب (بناء التمكين الشخصي) و(حسن الحال الذاتي) في الحياة. ويعني (بناء التمكين الذاتي) البحث هـ وسائل بناء الاقتدار عند الكبار والشباب والصغار، وذلك على مختلف المستويات الذهنية والمعرفية والسلوكية

والمهنية والاجتماعية. والسعادة والأمن النفسي والمهارات الاجتماعية

والقدرة على الحبُّ وتحقيق الدَّات.

مني خلالها بناء مؤسسات أو أعراف أو قوانين إيجابية. دافعياً بحثياً وتنظيماً منهجياً يبرزها كموضوعات

> ويرتبط (حسن الحال الناتي) بتعزيز الصحة النفسية في أبعادها العاطفية والوجودية، وصولاً إلى بناء الحياة الطيبة، من خلال تحصيل الرضى والتضاؤل والأمل والانطلاق والسدافعية السذاتيسة

وعلى صعيد علاج الاضطراب، يقول (سليجمان): ((إن ما يجري في إطّار علم النفس الإيجابي هو تعزيزُ القوة في الفرد، وتوكيد بناء هذه القوة وليس مجرد رعاية الضعف)).

ولعل أبرز الموضوعات التي دُرست في هذا الإطار هو موضوع (السعادة) لارتباطة العميق والحيوي بجوهر هذا التوجه. وقد وجدت الدراسات عن هذا الموضوع أن السعادة -بخلاف ما هو سائد -تأتى من الحصول على مكافأت بسيطة يومية. ففي دراسة أجرتها (إليس اسين) تبين أن الأفراد يخبرون الإثارة عندما يُحصلون على شيء مجاني أو حينما يجدون ربع دُولار في الشارع أو تأتيهم هديّة غير متوقعة. كما وجد أن هذا الانفعال يجعل منهم أكثر حميمية وصحة، وأكثر مرونة وإبداعية وأفضل في حل المشكلات. كما درس الباحثون الخصائص الشخصية التي تجعل الناس سعداء، وقد حددها (كوجان) Kogan ب(٢٠) سمة عدَّها الجَّذور للحياة اللايجابية، منَّها: الْقُدرةُ على الحب، وأن يكون الضرد محبوباً، والايثارية، والإبداعية، والشجاعة، والحكمة. كما درسوا الأساليب

لؤي خزعك جبر

ولا بد أن نشير إلى أن أغلب هذه الموضوعات كانت حاضرة في ما يسمونه (علم النفس السلبي)، إلا أن نقلة نوعية حدثت في إطار (علم النفس الإيجابي) يمكن إجّمالها ببعدينّ: الأولّ، إنها كانت متناثرة وغيّر مؤكد عليها، بل يمكن القول إنها كانت ضائعةٌ ۖ فيْ خضم الجوانب السلبية الحاضرة في الدراسات، بينما هى تحضر بشكل قوى ومؤكد في التوجه الجديد؛ والْثاني، إن الموضوعات الإيجابية نضجت ضمن تيارٍ له كيانَّه الخاص وملامحه المحددة، مما يعطيها زخماً

بدراسات في إطاره، في مجتمعنا، من خلال الالتفات . الى حقيقة ضُخامة الواقع المأساوي الذي يعيشه هذا المجتمع، إلى الدرجة التي ربما أوصلته الَّى فقدان الاحساس بهويته وفاعليته، مما يحتم على الباحثين الاجتماعيين أن يقوموا بدور تثويري وتنويري فيه من خلال بحث الموضوعات التي تعيد إلى أفراده توازنهم وقدرتهم على بناء حياة متماسكة توصلهم الى خبرة السعادة. وما الحياة إلا عدد اللحظات التي يعيش فيها الانسان هذه الخبرة.

وتبرز أهمية توظيف نتائج دراسات هذا التيار والقيام

الساعة البيولوجية الكبرى وأسرار الشيفوخة

د. هيثم أحمد الزبيدي

رئيس وحدة أبحاث الشيخوخة

التدريجي للإيقاع. وهي تختلف عن الساعـة

العقلي للأطفال، كل هذا يشير إلى وجود نظام داخلي يعمل على تفجير استجابات خاصة عند نقطة معينة

وتعمل الساعة البيولوجية الكبرى على قياس ايقاع الأنظمة الهوميوستازية (الاتزان البيولوجي) الأساسية للكائن الحي. ويمكن أن نحكم على هــذَّه الساعــة بطريقة عشوائية بالتغير الذي يحدث في مجموعة من المؤشرات التي تعكس الاتزانات الأساسية لـدى كبـار السن. فقد اتضّح في إحدى الدراسات أن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم والإصابة بأمراض تصلب

كانت بسبب السَّاعة البيولوجية الكبرى. كما أكدت دراسات أخرى أن مع كبر السن تحدث تغييرات مهمة في الكائن الحي تعكس اضطراب الاتزان والاستقرار لديه، وإن اختلفتّ هذه التغيرات في الذكر عن الأنشى، ذلك إن هـورمـون الأنـوثـة يمنع هـورمـون

مرور .. فقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن ظهور أنواع من أمراض السرطان في فئات عمرية معينة، وطريقة إصابة الخلايا الجسمية بالشيخوخة، وطبيعة النمو

الشرايين والذبحة الصدرية لدى المسنين، وكل هذه التغيرات تعني أن عمر الفرد قد اخذ في النقصان،

النمو من تحريك الأحماض الدهنية من المناطق

البيولوجية التي تسير بشكل دائري، حيث يتكرر ايقاعها وتقيس التغيرات نفسها التي تحدث في كل مرحلة الاستقرار والاتزان لديها.

المختزنة فيها، وبالتالي تصبح له القدرة على خفض محتوى الكوليسترول في الدّم الذي ينتج من زيادة نسبة الدهون وأحماضها في الدم، وبالتَّالي نقص احتمالية حدوث تصلب الشرايين الذي هو علامة على كبر السن، إذ يلاحظ نقص نسبة السكر والكوليسترول في الدم عند المرأة في سن ٣٠ -٣٩ سنة والذي يمكن عدّه أما في الذكر، فإن الهورمون الذكري لا يؤدي إلى حالة

الاستقرار هذه، إذ مع كبر السن تحدث زيادة في مستوى كل من الكوليسترول والأنسولين الذي يعد عاملا حاسماً في إحداث تصلب الشرايين، وهذا ما يفسر انخفاض السن الذي يحدث فيه تصلب الشرايين عند الذكور مقارنة بالإناث اللاتي يحدث لديهن المرض نفسه بفارق عشر سنوات تقريباً. بناء على ما تقدم، يمكن القول بأن الساعة البيولوجية

. تُختلف عند الذكور عما هي عليه لدى الإناث، وهذا الاختلاف يؤدي إلى اضطراب بعض العمليات الحيوية نتيجة اضطراب الدور التنظيمي للهايبوثا لأموس (ما تحت المهاد) في الدماغ، والناشيء من زيادة أو نقص عتبة الاحساس الخاصة به.

إذن نحن محكومون جزئياً بساعة وراثية مركبة ودقيقة التناغم لا تقتصر على التغيرات البدنية، مثل قفزات النموِ والبلوغ وسن اليأس والشيخوخة، بل إنها توجه أيضاً السياق العام لتضاصيل أدق في حياتناً. وهي بذلك تؤثر في توقيت كل ما هو بيولوجي تقريباً.