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

المشهد النفسي

متعصبون... وعصابيون!

أ.د.قاسم حسين صالح

قد يوجد كثيرون بينكم من يروا في شخصياتهم استثناء بعيداً عن التعصب، وخالياً تماماً من الأمراض النفسية؛ وهذا النفر، أعني الذي ينكر أو يبرئ نفسه من كليهما(التعصب والعصابية) هو المقصود تحديداً! والمصيبة أن هذا النفر صار لدينا بحجم أمة. فالجميع (يلعنون) التعصب ولكن بأفواههم، فيما هم متعصبون حد النخاع إذا حقت الحاقة. وقد حقت في اكثر من مشهد فأثاروا فينا الخجل علينا وعليهم،وتأسينا من أجلهم، و (لعنهم) بعضنا في داخله، وبعضنا راح (يقضمهم)علناً.. بشهية.

لنتحدث عن التعصب بلغة العلم بعيداً عن لغة السياسة التي صارت وجبة مفروضة علينا في الصباح لنتقيأها في المساء، فنقول: إن التعصب يعني النظرة المتدنية نحو جماعة بخفض قيمتها، وإصدار حكم غير موضوعي بحقها قائم على تعميمات غير دقيقة، لا لسبب إلا لأنها تختلف في العرق أو الدين أو الطائفة أو أي فرق آخر له دلالة اعتبارية. وهو بهذا الوصف اتجاه سلبي و عداء غير منطقي، يفضي بالضرورة إلى عزلة الجماعات عن بعضها البعض، ويقدح زناد الحروب والكوارث.

طبقوا هذا على المجتمع العراقي، ستجدون أن حياتنا مترعة بالتعصب، إذ مارسنا التعصب المؤسسي على صعيد الدولة منذ تأسيسها في العام ١٩٢١ ولغاية سقوطها في العام ٢٠٠٣, وآخرها مشهد الولادة العسيرة للحكومة التي أنجبت (منغولياً)! أما التعصب العرقي والطائفي فتحدثكم عنهما حلبجة والمقابر الجماعية.

كل هذا ونقول عن أنفسنا بتباه: لسنا متعصبين! والأمرّ من ذلك أننا نمارس نفاقاً بحيلة نفسية نرمي من خلالها ما بنا من تعصب على النظام السابق، ونظهر أنفسنا للناس كما لو أننا ولدنا في مجتمع ليس على هذه الأرض، فيما نعلم أننا نخدعهم، ونعلم أنهم يعلمون أننا نخدعهم! والمضحك المبكي أننا مستمرون بلعبة المخادعة هذه و (مستمتعون) بها بالرغم من أنها سخيفة جداً، واقبح من سخفها هذا أننا نمارسها علنا عبر القنوات الفضائية. ولكي تكتمل الصورة، علينا الإقرار أيضاً بأن في العراق تياراً علمانياً عقلانياً له جذوره وتقاليده، التي حفظت (نسبياً) لهذه البلاد تماسك نسيجها المجتمعي أمام فيروسات التعصب والتطرف والعنف طوال أكثر من ثمانين عاماً. إلا أن هذا التيار، وبعد تقويض الطبقة الوسطى التي نما وترعرع في أحضانها، صار اليوم يواجه اندثاراً سريعاً يذكّرنا بمفاهيم الداروينية الاجتماعية في (البقاء للأصلح). ويبدو أن (الأصلح) هنا صار يعني (الأقوى) و (الأعنف).

أن الخطوة الأولى في خفض التعصب هي أن نعترف جميعنا بتحيزاتنا لجماعاتنا، وأن نكون على دراية بها ومدركين لعواقبها المؤذية. وطبيعي، ليس من السهل أن نخلص أنفسنا من تحيزاتنا التي ترسبت وتكلس كثير منها في خلايا معتقداتنا وأمزجتنا. ولكن من الممكن السيطرة على ردود أفعالنا التعصبية التلقائية. وأن لا تكون الوزارة محسوبة لطائفة أو عرق أو دين معين بصيغة(الطابو)، فتكون الوزارات عشائر وطوائف واديان، وتغدو لها أسماء أخرى يبتكرها العراقيون المحبون بطبيعتهم للنقد و (التصنيف) و(الحسجة) الساخرة.

أما العصابية، فمن مظاهرها: التوتر والانفعال والغضب والتهيج، والغم، وصعوبات في كبح الدافع نحو: (الأكل،الشرب،التدخين.)، ومعتقدات غير عقلانية، ومطالب بالغة الكمال مفروضة على الذات، وقلق وتشاؤم لا يمكن طردهما، وشعور بالعجز، والبحث عن إسناد عاطفي أو حب (بكبر البحر).

واعلموا أن إدراكنا لما بنا من هذه الأعراض يمكننا من السيطرة على سلوكنا. أما من كان بيننا – أعني عراقي عاش ربع قرن من الحروب والكوارث –و(يحمد ربه) انه سليم معافى من هذه الأمور، فإنه في حقيقته أحوج الناس إلى معالج نفسي.

أفكار إلى واضعي دستورنا الدائم

الطفولة وحقوق السكن والمأوى

د. شروق كاظم الجنابي
جامعة بغداد

هناك أكثر من مليار شخص في العالم يعانون من سوء المأوى أو عدم وجوده. كما يتم إخلاء عشرات الملايين من منازلهم بسبب الحروب ، والتهجير ، والتمييز بكل أشكاله ، ومشروعات التنمية القائمة على الخصخصة وسياسة السوق الحرة. وهؤلاء الأشخاص بأمس الحاجة للمساعدة والغوث ، وفي مقدمتهم الطفل ، إذ يعدّ انعدام المأوى واحداً من أخطر الانتهاكات التي يتعرض لها الأطفال في عالم اليوم.

إن فقدان السكن أو الاضطرار للسكن تحت ظروف صعبة تترك آثاراً سيئة في نفسية الطفل. فالشعور بعدم الطمأنينة، وبالحرمان، وبالضعف تجاه الآخرين، هي نتائج ترتبط بالمستوى الاقتصادي للأسرة الفقيرة. فقد وجدت الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من الجوع والبرد يكونون أميل إلى القلق في ظروف حياتهم وإلى عدم الاطمئنان إلى يومهم وغدهم. أما شعورهم بالحرمان فينجم عن عدم قدرة أسرهم على توفير متطلباتهم الأساسية، فيما يتأتى شعورهم بالضعف من المقارنات التي يضطرون إليها حين يرون الآخرين يعيشون في ظروف سكن ومعيشة أفضل منهم.

هناك الكثير من الأطفال في جميع أنحاء العالم يعيشون في مساكن غير ملائمة، كالطرق الجانبية و تحت الجسور، بسبب الكوارث الطبيعية أو الحروب والصراعات والعنف الاجتماعي. وهناك من يعيش تحت سقف يحمي رأسه ولكنه يعيش في ظروف غير آمنة في ظل التهديد المستمر. ففي الهند يعيش ما يقرب من (١١) مليون طفل في الشوارع، أما في البرازيل فهناك أكثر من (٢٠٠) ألف طفل مشردون، وفي موسكو يعيش(٦٠٠)ألف طفل في الشوارع دون مأوى. ولا تقتصر ظاهرة انعدام المأوى على الدول النامية فقط، وإنما تظهر بمعدل يتراوح بين (١,٥) إلى (٢,٥) فرد بين كل من (١٠٠٠) فرد في الولايات المتحدة الأمريكية، وبين (٤) إلى (١٢) بين كل (١٠٠٠) فرد في فرنسا وألمانيا والمملكة المتحدة.

الإطار القانوني لحق السكن

نجد العديد من الأفراد والجماعات حول العالم يناضلون من أجل الحصول على حقوق السكن الملائم، محاولين استخدام الإطار القانوني الدولي للمطالبة بهذه الحقوق إذ يعد حق السكن الملائم من حقوق الإنسان الرئيسة التي تم الاعتراف به في الاتفاقيات الدولية، ومنها المادة ٢٥(١) من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان ١٩٤٨: ((لكل فرد الحق في مستوى من المعيشة كاف للمحافظة على الصحة والرفاهية له ولأسرته، ويتضمن ذلك التغذية والملبس والمسكن والعناية الطبية وكذلك الخدمات الاجتماعية، وله الحق في تأمين معيشته في حالات البطالة والمرض والعجز والترمل والشيخوخة وغير ذلك من فقدان وسائل العيش نتيجة لظروف خارجة عن إرادته)).كما تم التوكيد على الحق في السكن الملائم في الجزء الثالث من المادة ١١(١) من العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في العام ١٩٧٦، إذ تنص على ما يأتي: ((تقر الدول الأطراف في هذا العهد بحق كل شخص في مستوى معيشي كاف له ولأسرته، يوفر ما يفي بحاجاتهم من الغذاء والكساء والمأوى، وبحقه في تحسين متواصل لظروفه المعيشية. وتتعهد الدول الأطراف باتخاذ التدابير اللازمة لإنفاذ هذا الحق، معترفة في هذا الصدد بالأهمية الأساسية للتعاون الدولي القائم على الارتضاء الحر).

إن حق السكن ينطبق على جميع الناس وإن من حق الأسر والأفراد الحصول على السكن الملائم بغض النظر عن السن، أو الوضع الاقتصادي، أو الانتساب إلى جماعة أو غيرها، أو المركز الاجتماعي، إذ يجب أن لا يخضع التمتع بالحق وفقاً للمادة ٢(٢) من العهد الدولي لحقوق الإنسان الاقتصادية والاجتماعية والثقافية لأي شكل من أشكال التمييز.

وقد أكد مؤتمر الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية الذي انعقد في اسطنبول بتركيا في العام ١٩٩٦م على ضرورة أن تعزز الحكومات دون استثناء من التزاماتها فيما يتعلق بقطاع الإسكان. فالحق في سكن ملائم إنما يتطلب جهوداً مشتركة بين كل من الأجهزة الحكومية والجمعيات والسلطات المحلية والمنظمات والأجهزة الشريكة على مستوى المجتمع الدولي. وتوصل المشاركون إلى إقرار مجموعة من المباديء الأساسية ذات الصلة بحقوق الطفل المتعلقة بالسكن، على المستويات الأسرية والبيئية والاجتماعية:

❖ يحتاج الطفل لبيئة آمنة وسالمة وصحية منذ مرحلة ما قبل الولادة.

❖ انعدام السكن الملائم يمثل عائقاً خطيراً لحياة الأسرة وقدرتها على تنشئة ورعاية أطفالها.

❖ من أجل الحفاظ على البقاء يجب أن تضمن الأسر فرص كسب الرزق بشكل لا يؤثر سلباً في الحياة العائلية.

❖ على الدول الالتزام بمساعدة الأسر على توفير منازل آمنة وسالمة وصحية بهدف حماية حقوق الأطفال.

❖ السكن الملائم يتضمن وجود الأمن القانوني للحيازة والحماية ضد عمليات الإخلاء القسري .

❖ على الدولة توفير الحماية لمساعدة الأطفال الذين يعيشون بلا مأوى ودون عائل.

❖ يتضمن المنزل الصحي وجود مصدر آمن وكاف للمياه، وكذلك للمرافق الصحية وأساليب التخلص من المخلفات، وتوفير الحماية من مخاطر الطريق والتلوث والإشعاع والضوضاء والزحام المفرط.

❖يجب أن يتمتع الأطفال بفرص متساوية للعب والتعلم في المنزل والبيئة المحيطة به.

❖يجب أن يولى اهتمام خاص بالأطفال المعاقين وغيرهم من الفئات المستضعفة، فيما يتعلق بتلبية احتياجاتهم المرتبطة بالمنزل.

❖ يجب النظر إلى الطفولة والمراهقة بوصفهما مرحلتين فريدتين ذواتي تأثير مهم في التطور الثقافي للإنسان.

❖ توفير مستوى عال من الخدمات الصحية والتعليمية ورعاية الطفل داخل المجتمع.

❖ توفير بيئة آمنة للأطفال تمكنهم من اللعب واكتساب المعرفة من عالمهم الطبيعي والاجتماعي. كما يحتاج المراهقون إلى مكان يجتمعون به ويشعرون بالاستقلالية والانتماء.

وفي (٢٠) تشرين الثاني ١٩٨٩م، تم صدور اتفاقية حقوق الطفل التي صادقت عليها جميع الدول ما عدا دولتين هما الولايات المتحدة الأمريكية والصومال. وقد أكدت هذه الاتفاقية على حق كل طفل في البقاء والتطور والحماية وهي حقوق مرتبطة جوهرياً بحق الطفل في السكن الملائم الذي ينمو فيه بصورة صحية ويشعر بالحماية والأمن.

ماذا يريد منا الطفل العراقي؟

المأوى الملائم يعني أكثر من أن يظلل المرء سقف فوقه، فهو يعني أيضاً سهولة الوصول إليه، وتوافر الخصوصية الكافية، والحيز الكافي، والأمن الكافي، بما في ذلك ضمان الحيازة، وثبات بناء المأوى ومتانته، والإنارة والتدفئة والتهوية المناسبة، والمرافق الأساسية الملائمة مثل إمدادات المياه والمرافق الصحية ومرافق إدارة النفايات والجودة البيئية الملائمة والعوامل المتصلة بالصحة، سواء البدنية أم النفسية. فأين الطفل العراقي من كل هذه الشروط الأساسية لتثبيت أول معاني كرامته البشرية والاجتماعية؟

إن انهيار أنظمة الخدمات (مياه الشرب والصرف الصحي والكهرباء)، والتلوث المتعاظم للبيئة، والكثافة السكانية المتصاعدة، وانهيار الوضع الاقتصادي لمئات الألوف من العوائل العراقية الباحثة عن البقاء فحسب، وفقدان الضمانات الاجتماعية، وتهميش التشريعات الكافلة لحق العمل والسكن، كل ذلك يجعلنا أمام حقيقة بسيطة: (إن الطفل العراقي مظلوم ومحروم سلفاً قبل ولادته!). وإن إنصافه، بوصفه اللبنة الاجتماعية والعقلية الأولى للمجتمع، يتطلب مشروعاً وطنياً، تنسق فيه التشريعات مع التطبيقات، ضمن سياسة اقتصادية اجتماعية تربوية نفسية متكاملة. ونأمل أن تنطلق البداية من تخصيص بند تفصيلي لحقوق الطفل في الدستور القادم. وهذا ما ينبغي تناوله وتقديم التوصيات بشأنه في مبحث قادم.

•الطفل العراقي مظلوم ومحروم سلفاً قبل ولادته

•المأوى الملائم يتضمن توافر الخصوصية ومتانة المبنى وشبكات الخدمات والبيئة النظيفة وشروط الصحتين البدنية والنفسية

•ينبغي تخصيص بند تفصيلي لحقوق الطفل العراقي في الدستور القادم

الوجه المظلم لتكنولوجيا المعلومات

الانتحار الإلكتروني عبر الانترنيت

دارا مشير إبراهيم / جامعة صلاح الدين

يشكل عقد الاتفاقيات بين الأفراد على الانتحار ثنائياً أو جماعياً، نسبة أقل من (١٪) من جميع حالات الانتحار. وهي في الأغلب تحدث بين أشخاص يعرفون بعضهم البعض بشكل جيد. كما إن حوالي نصف تلك الحالات لديهم اضطرابات نفسية، والثلث لديهم أمراض جسمية.

لكن الجديد هو الانتحار عبر الانترنيت، إذ حذر أحد المستشارين العاملين في ميدان الطب النفسي من ظهور اتجاه جديد مثير للقلق حول عقد الاتفاقيات لغرض ارتكاب الانتحار بين أشخاص غرباء عن بعضهم البعض، ممن يلتقون على شبكة الانترنيت. ويسمى هذا الاتجاه الجديد في الانتحار بـ(الانتحار الإلكتروني) **Cybersuicide**، إذ أن هناك عدداً متزايداً من مواقع الانترنيت التي تصف بدقة أساليب الانتحار، متضمنة تفاصيل حول جرعات الدواء التي من الممكن أن تكون مميتة عندما يتم أخذها بشكل مفرط. كما إن هذه المواقع قد تعمل على إطلاق سلوك الانتحار لدى الأفراد من ذوي الاستعداد لذلك، خصوصاً المراهقين.

وفي اليابان تبرز هذه الظاهرة بشكل ملفت للنظر.فقد أطلقت السلطات اليابانية صيحة فزع إزاء تعاظم معدلات انتحار الشبان على الانترنيت، إذ أحصت مالا يقل عن عشرين حالة انتحار بتلك الطريقة خلال المدة من شباط إلى تموز ٢٠٠٣م. كما تعتقد هذه السلطات أن شباناً يابانيين يتواعدون على شبكة الانترنيت على أساس ميثاق يعقدونه، ثم يلتقون في أعقابه للانتحار الجماعي.

بدأت هذه الظاهرة في أواخر التسعينات وسرعان ما اتخذت طابعا دولياً. وعادة ما يتم الانتحار بالطريقة نفسها، إذ يشعل الشبان نيراناً في أماكن محددة، ثم يتجمعون حولها لشم غازات مونوكسيد الكربون المنبعثة منها.

وتنامت دعوات من رجال السياسة في الآونة الأخيرة لغلق أو تعديل مواضيع ومحتويات المواقع التي عادة ما يرتادها أولئك الشبان. غير أن الخبراء يقللون من فاعلية قرارات الشطب والإغلاق، إذ عدّ(يوشيتومو تاكاهاشي) الخبير في العلوم السلوكية أن السماح لأشخاص يريدون الانتحار بعرض أزماتهم النفسية وتبادل أفكارهم على الانترنيت، ليس مشكلة بحد ذاته، ولكن المشكل الحقيقي يتمثل في وجود عدد كبير من المواقع التي تشرح طرائق الانتحار وتقرب الشركاء الراغبين بالانتحار من بعضهم، في الوقت الذي لا يوجد فيه عدد موازٍ من المواقع التي تقي من الانتحار.

وعادة ما يطغى اللون الأسود عل خلفيات صفحات مواقع الانتحار في اليابان، كما أن مصمميها يبدؤونها بتحذير من خطورة محتوياتها. وتسمح المواقع بالدخول إلى بوابات للدردشة، يجد فيها مرتادوها وسيلة للاعتراف بنيتهم في الموت، ومن ثم تبادل التجارب والأفكار حول الوسيلة الأنجع لتحقيق ذلك الهدف. كما تعرض بعض المواقع لائحة مبيعات تعرض بالتفصيل أجهزة وآلات يؤدي استعمالها إلى الموت اختناقاً أو غيرها من الطرق الأخرى.

وفي عام ١٩٩٨، اكتسب موقع منها شهرة كبيرة، إذ أنشأ أستاذ يبلغ من العمر (٢٧)عاماً موقعاً يوزع من خلاله حقناً لمادة السيانور. وربطت السلطات بين حالات انتحار بتلك المادة والموقع، فأغلقت الموقع وفتحت تحقيقاً مع الرجل الذي فضل بدوره الانتحار.

وغالبية مرتادي مواقع الانتحار في اليابان، هم من الشبان الذين يعانون من الاكتئاب أو أمراض في القلب أو سوء معاملة من قبل الأهل. غير أن هذه المواقع تستقبل أيضاً أشخاصاً من فئات عمرية أكبر، عادة ما يكونون ممن يعانون من متاعب اقتصادية، فيستهدفون من وراء الانتحار (تمتع) أسرهم بمستحقات التأمين على الحياة.

في سيكولوجية العوق الجسدي

الإرشاد النفسي لكفيفي البصر

د.سالم نوري صادق / جامعة ديالى

إن الفرد الكفيف، بصرف النظر عن درجة إعاقته، وقبل أن يكون معاقاً، هو مواطن وإنسان، له حقوقه التي ينبغي أن يكفلها له أي مجتمع يدعي الديمقراطية والعدالة الاجتماعية واحترام القيم الإنسانية. ولا شك أن الفرد الكفيف بحاجة إلى رعاية من نوع معين، تتناسب مع ما لديه من امكانات وقدرات، فالتوجه العالمي اليوم أصبح ينحو إلى الاهتمام بالثروات البشرية وتنميتها، ومنهم المعاقون بوصفهم فئة قابلة للنمو الإيجابي من مختلف وجوهه: الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

ومع ذلك، لم يحظ ميدان الإعاقة البصرية في أغلب يواجه باتجاهات اجتماعية قاسية من أسرته، كالنبذ والرفض الصريح، أو قد يواجه برعاية زائدة أو حماية مبالغ فيها. وقد تشعر الأسرة نحوه بالتقبل، لكنها في كل الأحوال تجد نفسها قلقة إزاء ما ينتظره في مستقبله، فهو بحكم إعاقته لا يستطيع أن يدرك كل المثيرات حوله ولا يستطيع أن يعمل كل شيء كبقية الناس، ومن هنا يكون قلق الأسرة عليه. فضلاً عن ذلك، إن الكفيف قد يشعر بالنقص ويتصف بخصائص شخصية قلقة، ويفتقر إلى النمو السوي للذات، ويعاني من عدم الاتزان الحركي، ومن ضعف الثقة بالنفس، ومن سوء التوافق النفسي والاجتماعي.

ذلك أن المشكلات البصرية تختلف في مسبباتها ودرجة شدتها وزمن حدوثها من فرد إلى آخر. فمنهم من يعاني من الفقدان الكلي للبصر، ومنهم من يعاني من الفقدان الجزئي. وقد تكون الحالة مفروضة على البعض منذ ميلاده، أو حدثت إعاقته منذ مرحلة مبكرة من عمره. ومنهم من حدثت إعاقته في مرحلة متأخرة من حياته، أو بسبب حدث مفروض على حياة البعض الآخر، كالحروب مثلاً.

إن فقدان البصر يضع صاحبه أمام مشكلات متنوعة في المجتمع الذي يعيش فيه. فالكفيف قد يواجه باتجاهات اجتماعية قاسية من أسرته، كالنبذ والرفض الصريح، أو قد يواجه برعاية زائدة أو حماية مبالغ فيها. وقد تشعر الأسرة نحوه بالتقبل، لكنها في كل الأحوال تجد نفسها قلقة إزاء ما ينتظره في مستقبله، فهو بحكم إعاقته لا يستطيع أن يدرك كل المثيرات حوله ولا يستطيع أن يعمل كل شيء كبقية الناس، ومن هنا يكون قلق الأسرة عليه. فضلاً عن ذلك، إن الكفيف قد يشعر بالنقص ويتصف بخصائص شخصية قلقة، ويفتقر إلى النمو السوي للذات، ويعاني من عدم الاتزان الحركي، ومن ضعف الثقة بالنفس، ومن سوء التوافق النفسي والاجتماعي.

ومن هنا جاء دور الإرشاد النفسي في كيفية التعامل مع المكفوفين، وإعدادهم وتدريبهم وتأهيلهم، من خلال مساعدة الكفيف وتشجيعه ليعرف نفسه، ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويحدد حاجاته ومشكلاته، ويتخذ قراراته لحل هذه المشكلات، ويحقق ذاته وصحته النفسية وتوافقه مع ذاته والآخرين ضمن الإطار الأسري والاجتماعي والمهني. وفي هذا المجال، نضع بعض الممارسات الإرشادية بيد القاريء في كيفية التعامل مع الكفيف:

❖ ينبغي معاملة الكفيف بشكل طبيعي وبتلقائية وبدون افتعال.

❖ لا تظهر له العطف الزائد أو الشفقة المبالغ بها.

❖ استخدم المحسوس معه، كالمصافحة مثلاً، بدلاً من السلام شفاهاً.

❖ خفف المساعدة التي تقدمها للكفيف ليتعلم الاعتماد على النفس.

❖ إفسح المجال للكفيف ليمارس الخبرة بنفسه، بدلاً من وصفها له.

❖ اطرح القليل من الأسئلة على الكفيف، وقدم له الكثير من الأجوبة، واستمع له جيداً.

❖ خصص وقتاً كافياً للتواصل مع الكفيف، وزوده بالإثارة السمعية، واستخدم الأصوات الدافئة والمطمئنة، ودعه يشعر أنك تتحدث معه.