

مكتبة البيت الطبيّة

الأمراض النفس والعصبية

اشترك في تأليفه
نخبة من أستاذة كليات الطب
بجمهورية مصر العربية

إعداد
محمد رفعت
رئيس تحرير مجلة طببك الخاص

الناشر
دار المعرفة
للطباعة والنشر
بيروت - لبنان

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الطبعة الرابعة

١٤٠١ هـ - ١٩٨١ م

الأمراض النفسية والعصبية

اشترك في كتابة موضوعات هذا الكتاب الاطباء الآتية
اسماؤهم من اساتذة كليات الطب بجمهورية مصر العربية
المتخصصين في الامراض النفسية والعصبية :

من كلية طب جامعة القاهرة :

د. عمر شاهين رئيس قسم الامراض النفسية
والعصبية

د. سعيد عبد العظيم مدرس الامراض النفسية
والعصبية

من كلية طب جامعة الاسكندرية :

د. محمد الفطاطري استاذ الامراض النفسية
والعصبية

بالاشتراك مع :

د. جمال ماضي ابو العزائم مدير دار الاستشفاء للصحة
النفسية

د. محمد فؤاد أبو المجد

مدير مصلحة المعادي للأمراض
النفسية والعصبية

مقدمة

الفكرة الشائعة عن علم النفس كما تلقيناه عن اوربا الحديثة وخصوصا علم النفس المرضى ، اقتصرت على الافكار السائدة والمهوشة المنسوبة الى مدرسة التحليل النفسي بزعامه سيجموند فرويد ، ولا شك ان التفكير العلمي قد حقق نجاحا جبارا في القرنين الماضيين ، وهذا التفكير يقوم اساسا على الموضوعية في جمع المعلومات وقياسها ثم تصنيفها كبداية لمحاولة تفسيرها ، ويتم ذلك أولا عن طريق وضع فروض ثم اختيار صحة هذه الفروض عن طريق التجربة العلمية المقننة ، فاذا اثبتت التجارب صحة هذه الفروض اعتبرناها « نظرية عامة » .

واذا تأملنا التفكير العلمي ، وجدنا ان اداته هي العقل عندما يدرك ، وعندما يفكر ، فالعقل المدرك يلاحظ الظواهر المراد درسها علميا ، ويتقن هذه الملاحظة فيقيس هذه الظواهر ويسجلها لتصبح مادة خام جيدة يستطيع ان يستعملها العقل المفكر ، وعندما يأتي دور العقل المفكر فانه يحاول تصنيف هذه الظواهر وترتيبها في مجموعات تبعا لوجود

عوامل مشتركة بين افراد هذه المجموعات ، ثم هو يحاول تفسيرها تبعا لفروض عقلية يمكن ان تجعل حدوث هذه الظواهر « معقولا » ، اي منسجما مع ما فطر عليه العقل البشري من تصورات قد تطلق عليها لفظ « البديهيات » ثم تعرض هذه الفروض على التجربة لاختيار صحتها •

كما يجب ان تبين ان التفكير العامي مع اهميته وقيمه القصوى لا يمكن ان يعتبر المصدر الاوحد للمعرفة ، ويكفي انه يقوم اساسا على استخدام الحواس البشرية التي نعلم كلنا قصورها بدليل ان التفكير العلمي نفسه اضطر الى اختراع الكثير من الوسائل التي تعمل على مساعدتها وتقوية مقدرتها على الملاحظة ، فكان التليسكوب والميكروسكوب ثم الالات الالكترونية الحديثة ، وبالرغم من هذا تقف كل هذه الوسائل مكتوفة الايدي امام الكثير من الظواهر التي لا يمكن نكرانها ومن امثلتها التليثاني (اي انتقال الافكار بين البشر عبر المسافات) •

وقد ركزت المصادر الاوربية الحديثة على عمليات « الكبت » التي تلجأ اليها النفس عندما تلح عليها غرائزها سواء كانت جنسية عند (فرويد) او عدوانية عند (ادلر) وعن هذا الكبت تنشأ « العقد النفسية » في الاشعور وراجت هذه الافكار رواجاً كبيراً ولكن للأسف بشكل غير دقيق وبدرجة مبالغ فيها ، والحت علينا القصص الطويلة

والقصيرة والمسرحيات وافلام السينما حتى خيل للكثيرين ان صحة النفس في التخلص من كل قيد قد يؤدي الى « كبت » فعقده نفسية فمرض نفسي واصبح الشائع اننا يجب ان نترك العنان لغرائزنا الجنسية ودوافعنا العدوانية وغيرها حتى لا تصاب بالعقد . ولما كان الدين يضع قيودا على هذه الغرائز بغية تهذيب النفس البشرية وتنظيم المجتمع الانساني خيل للكثيرين ان ما يدعو اليه الدين يتعارض مع ما يدعو اليه علم النفس ، ولكن غاب عن الناس ان هذه النظريات لم تستكمل تماما كل اشتراطات الموضوعية العلمية بحيث انها كانت ولا تزال محل مناقشات علمية حادة ، وعندما استجبت وسائل جديدة للبحث اكثر موضوعية اصبحت مفاهيمها محل اعادة تقييم ، وهذا يحدث الآن بشكل مرض في دراسة الاحلام ومصادرها ووظيفتها عن طريق رسم المخ اثناء النوم ، وهي طريقة لا شك انها اكثر موضوعية من تأملات فرويد الاستيطانية والتحليلية ، واذا عرفنا اهمية الاحلام كمصدر للمادة العلمية لنظريات فرويد ادركنا مدى اهمية نتائج الابحاث الجديدة حول الاحلام في القاء اضواء جديدة على هذه النظريات ، كما ان من الواجب ان نقول ان اتباع فرويد الاول مثل « ادلر » و (يونج) لاحظوا ما في نظرية فرويد من جزئية ومبالغة في تصوير اهمية النواحي الجنسية في النفس البشرية

ولذا انفصلوا عنه وكونوا نظرياتهم الخاصة بل ان فرويد نفسه كانت له نظرية اكثر رحابة ممن خلفه من اتباع متعصبين وكان مستعدا الى آخر حياته ان يعيد النظر في افكاره كلما تكشفت له ظواهر جديدة •

كما ان الامة العلمية تملئ علينا ان نقول ان ما يشيع بين الجمهور غير المتخصص عن نظريات علم النفس المرضي الحديث مشوه ومشوش ومبالغ فيه •

اذن فعلينا ان نتعمق في دراسة علم النفس الاوروبي الحديث من مصادره الاصلية ويجب ان تكون هذه الدراسة دراسة واعية ناقدة كما تستوجب الروح العلمية الحققة، ثم يجب ان تتبع ما يستحدث من ابحاث وان نشارك فيها •

محمد رفعت

متى تذهب الى الطبيب النفساني

من الضروري ان تذهب الى طبيب نفسي ..
عبارة اصبحت مألوفاً .. ومقبولة في بيوت كثيرة
الآن .

لقد اصبح واضحاً ان زيارة الطبيب النفساني شيء
مفيد ، بل وضروري في بعض الحالات ..

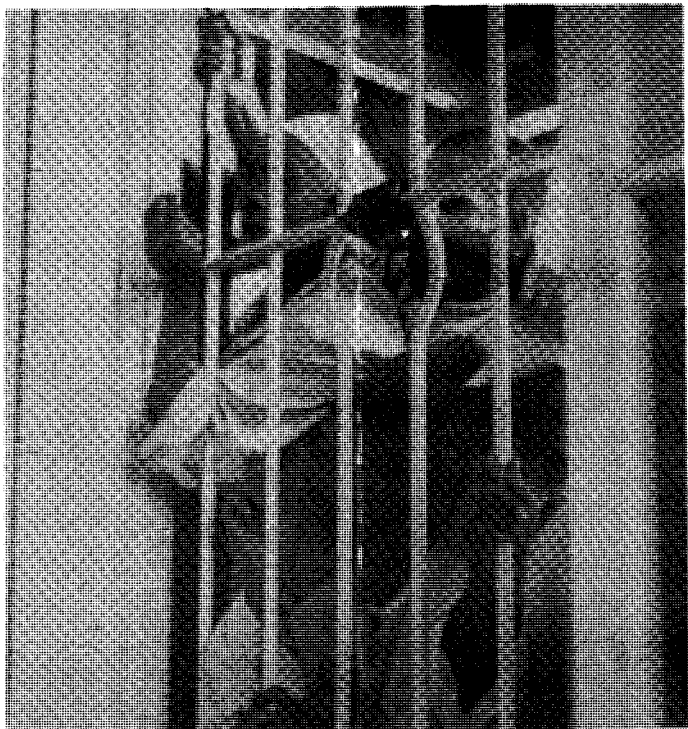
ولم تعد الامراض النفسية عاراً يجب اخفاؤه ..

ولكن ماذا تريده من الطبيب النفساني ؟

الطالب الذي تكرر رسوبه في الامتحان .. يذهب الى
الطبيب النفساني ليقول : اريد ان انجح .. الزوجة التي
تعاني من الخلافات الزوجية الدائمة تدخل الى عيادة الطبيب
النفساني لتقول : اريد ان تتوقف المعارك المستمرة مع
زوجي ..

حتى اصحاب المشاكل الجنسية .. انهم ايضا يذهبون
الى العيادة النفسية بحثاً عن : السعادة الزوجية .

ثرى .. هل تحول الطبيب النفساني الى صاحب
معجزات يمكن ان تتم في كل وقت وفي كل بيت ؟
وهل يستطيع الطبيب ان يحول الفشل الى نجاح ..
والدموع الى ابتسامات ؟



هؤلاء الناس قد يكونون مرضى نفسيا

انا هنا نستعرض بعض ما يستطيع الطبيب النفساني ان يفعله .. وبعض ما يظن الناس انه قادر على فعله ..

ابني لا ينجح .. انه دائم الرسوب في امتحاناته ..
انه ممتاز في تفكيره .. ذكي .. ولكن .. ما ان يجلس امام الكتاب حتى يتوقف عن التفكير .. ويحاول ان يهرب ..
باي سبب ..

وهكذا يتكرر فشله .. وبالكاد ينجح بعد مجهود شاق .. دروس خصوصية واشراف من الوالدين .. وضغط شديد عليه ان يجلس .. ليذاكر ..

انها صورة تتكرر في عيادة الطبيب النفساني .. وتنتهي كلمات الاب بطلب صغير : اريد ان ينجح ابني ..

هنا تبدأ مهمة الطبيب النفساني مع هذا الطالب الذي يبحث عن النجاح في العيادات الطبية .

واول خطوة تكون فحص جسم الطالب .. قد تكون هناك حالة مرضية في جسمه تؤدي الى هذا التأخر الدراسي :
نقص في بعض الفيتامينات .. ان هذا النقص قد يؤدي الى تأثير ضار على الخلايا العصبية .. ويترتب على ذلك حدوث اضطراب في الذاكرة وصعوبة في التركيز عند التفكير ..

كذلك نقص الحديد يلعب دورا في التأخر الدراسي ..
هنا مع نقص الحديد يحدث نقص في الهيموجلوبين الذي
يحمل الاوكسجين الى المخ .. فاذا حدث هذا النقص يترتب
عليه الاحساس بالكسل .. والفتور .. والخمول .. وعدم
القدرة على التحصيل العلمي بشكل سليم .

ولعل اوضح الظروف التي يحدث فيها ذلك تكون عند
البنات في فترة الدورة الشهرية .. خاصة اذا كانت كمية
الدماء التي يفقدها الجسم غزيرة .

هنا يحدث الخمول بوضوح .. والعلاج المباشر هنا
يكون تعويض هذا النقص في الحديد .

نفس الكلام يمكن ان يقال عن الغدة الدرقية .. ان
عدم قيام هذه الغدة بنشاطها المعتاد .. وحدوث نقص في
افرازها يمكن ان يؤدي الى هذه الحالة التي تنتهي الى
حدوث هذا التدهور في الدراسة .

ويسأل الطبيب ليعرف .. هل ارتفعت حرارة الابن
واصيب بهذه السخونة والتي اعقبها حدوث هذه النكسة
في دراسة هذا الابن .

وقد يسارع الاب ويقول لا .. ثم يفكر ويقول لقد
كانت انفلونزا .. وغادر الابن الفراش ليجد انه عاجز عن
متابعة دراسته كالمعتاد .

هنا يضع الطبيب هذا الاحتمال امامه : لم تكن انفلونزا
كما اعتقد الاهل بل كانت حمى فيروسية اصابته المخ ..
وارتفعت حرارة الابن .. واضطر ان يلزم فراشه عدة
ايام .. ثم عادت صحته طبيعية ولكن مع حدوث بعض
الاضطرابات في السلوك .. وتدهور في القدرة على
المذاكرة ..

انها بعض نماذج لحالات مرضية قد تصيب الطالب
وتؤدي الى تدهور في قدرته على الدراسة .. وتنتهي بفشله ..
اذا اطمأن الطبيب الى سلامة جسم الطالب الجالس
امامه والباحث عن النجاح فانه يبدأ مرحلة اخرى في الفحص
.. انه هنا يبدأ في دراسة ابعاد ذكاء هذا الطالب .

والذي يجب أن نعرفه عن الذكاء هو : ٦٠٪ من الناس
ذكاءهم متوسط .. و ١٥٪ اقل من المتوسط و ١٥٪ فوق
المتوسط .. و ٥٪ يمكن ان نصفهم بالغباء ، .. ثم ٥٪
اذكاء جدا ...

والمفروض طبعا ان الشخص الناجح دائما يكون ضمن
احدى فئتين : ان يكون ذكاؤه فوق المتوسط .. او يكون
ذكيا جدا ..

ولكن هذا بالطبع لا يعني ان طالبا متوسط الذكاء
لا يمكن ان ينجح .. فالمهم ان نعرف اولا مدى ذكاء

الطالب • ثم ثانيا مستوى الدراسات التي يحاول ان ينجح فيها ••

هناك مثلا مدارس ذات مقررات صعبة •• اذ نجد ان الطفل الصغير يجب ان يدرس في وقت واحد مجموعة لغات •• ثم مجموعة علوم وبلغة اجنبية •

هنا قد يصير الاب على تعليم ابنه في مثل هذه المدرسة •• وقد يكون هذا الابن متوسط الذكاء •• فتكون النتيجة : فشله ••

وهكذا تصبح شهرة الابن المسكين بين زملائه انه : تلميذ خائب ••

ويحزن الاب •• ويحاول ان يدفع الابن نحو النجاح بقوة الدروس الخاصة •• ولكن •• لا فائدة ••

مع مثل هذا الطالب •• ماذا يمكن للطبيب النفساني ان يفعل ؟

اقول ان مهمة الطبيب هنا هي تحديد مقدار ذكاء الطالب ••

ثم مقارنة هذا الذكاء مع ما هو مطلوب منه ان يدرسه •• فاذا وجد الطبيب ان قدرة الطالب اقل من مستوى

الدراسة فالعلاج هنا يكون بنقل هذا الطالب الى مدرسة
اخرى عادية .. تتناسب مع قدرات هذا الطالب على
الاستيعاب .

اذا حدث ذلك فسيجد الابن طريقه الى النجاح ..

انه هنا قادر على فهم ما يقال .. وقادر على مسايرة
استاذة .. وقادر على النجاح ، فمستوى الدراسة يتناسب
مع مستوى ذكائه .

ولكن .. قد يعترض الاب .. ويؤكد ان ابنه ذكي ..
فهو اذكي اطفال البيت .. وتسارع الام لتساند الاب
وتقول : يا دكتور انت مش عايش معنا .. ابني ذكي جدا .

ان الابن هنا قد يدفع اغلى ثمن لانانية الاب الذي
يصر على تعليمه اشياء هو غير قادر على فهمها .. اما الاب
الذكي فانه على الفور يحاول ان ينقل ابنه الى المجال الذي
يستطيع ان تثمر فيه جهوده .. وهكذا يذوق طعم النجاح .

واننا هنا نتذكر حالات كثيرة حيث يحصل الابن في
الثانوية العامة على ٥٠٪ في اول عام .

ويصر الاب على ان يعيد ابنه العام ليتقدم من جديد
للامتحان بعد ان يسانده بالدروس الخاصة .. فتكون النتيجة
المذهلة حصوله على ٤٩٪ مثلاً .

ويزداد اصرار الاب ليعيد الطالب السنة للمرة الثالثة..
وفي هذه المرة تسانده الدروس الخاصة تحت اشراف مباشر
من الاب والام.. وقد تكون النتيجة للمرة الثالثة : ٥٠٪.
ان الاب يريد ان يرى ابنه طبيبا .. ولذلك يحاول ان
يدفعه الى النجاح بتفوق لدخول كلية الطب ..

وهذا الوضع خاطيء .. ان قدراته تؤكد انه غير قادر
على النجاح بتفوق في الثانوية العامة .. وهكذا يكون من
غير المعقول ان تتصور الطالب قادر على النجاح على متابعة
الدراسة في كلية الطب .. ليصبح طبيبا ناجحا ..

فمستوى ذكاء هذا الطالب لا يمكنه من تنفيذ خطة
والده . وعلى هذا الاساس يجب تعديل هذه الخطة .

فليس المفروض ان تكون الخطة من اجل تحقيق احلام
الاب .

ولكن المفروض ان تكون متناسبة مع قدرات الابن ..
وهكذا يكون دور الطبيب هنا كما قلت هو تحديد
مستوى ذكاء الطالب ومشاركة الاب والابن في اختيار المجال
الدراسي الذي يناسبه .. وهكذا يمكن ان ينجح بعد ان
عاش في الفشل طويلا .

هناك ايضا الامراض النفسية التي قد تصيب الطالب

وتؤدي الى فشله الدراسي • فالقلق •• او الوسواس ••
او الاكتئاب •• واحلام اليقظة •• كلها حالات تؤدي الى
فشل الطالب في دراسته •• فاذا تم علاج هذه الحالات
المرضية اصبح الطالب قادرا على استيعاب دروسه •• وبالتالي
يصبح من الممكن نجاحه في امتحاناته ••

كذلك بعض الظروف الاجتماعية •• والعاطفية •• انها
ايضا قد تؤدي الى عدم قدرة الطالب على التركيز •• وهكذا
يفشل •• فاذا تم تعديل واصلاح هذه الظروف الاجتماعية
وتم بحث المشاكل العاطفية •• استقر الطالب •• واستطاع
ان يذاكر •• وان ينجح ••

والآن •• اصبح واضحا بأن هناك اكثر من طريق امام
الطبيب النفساني ومريضه يسيران معا فيه الى النجاح ••

ولكن ان يجلس الطالب امام الطبيب النفساني ليقول:
اريد أن انجح •• فمن المستحيل ان يمسك الطبيب بالقلم
ليكتب اسم الدواء الذي يتلعه الطالب لينجح بعد ابتلاعه ••

ان هناك عوامل كثيرة تلعب دورا اساسيا في النجاح
والفشل •• ومهمة الطبيب ان يضع يده على نقطة الضعف ••
ويقترح طريق التصحيح •• وعلى الطالب واهله ان يتخلوا
عن معتقداتهم وآمالهم — التي قد تكون فوق الاحتمال —
وهكذا يجرب الابن النجاح ويذوق الوالدان طعمه ••

ما ، أليك يا دكتور .. هل اطلق زوجتي ؟

سؤال يسمعه الطبيب النفساني كثيرا .. ان مثل هذا الزوج قد قرر أن يطلق زوجته .. ولكنه يبحث عن مساندة يرتكز عليها امام ضميره وامام اهله ليقول : نصحني الطبيب النفساني بالطلاق وعلى هذا الاساس طلقها ..

أو يكون الزوج قد فكر كثيرا ثم قال : سأعرض الامر على الطبيب النفساني واترك له القرار .

وهذا خطأ كبير :

فالطبيب الذي يتولى اصدار القرار .. ويكون على المريض التنفيذ يحول مريضه الى شخصية عاجزة .. تستمد ملامح شخصيتها وتصرفاتها من الطبيب نفسه . والمفروض هنا ان يكون دور الطبيب على الوجه التالي :

يستطيع الطبيب أن يحلل موقف الزوج .. يبحث معه هذه الظروف التي تعذبه والتي تدفعه الى التفكير في الطلاق .. ثم يبصر الزوج بهذه الجوانب الخفية التي تلعب دورا اساسيا في تصرفاته الشخصية : شعوره بالنقص واحساسه بالكبت .. ثم يبحث في شخصية الزوجة .. يدرسها .. ويحاول ان يفهم الزوج حقيقة موقف الزوجة .. والعوامل التي تدفعها الى اتخاذ موقف معين .. وبعد ان تصبح الصورة واضحة امام الزوج .. ينسحب الطبيب ويترك

لهذا الزوج حرية اختيار القرار المناسب •

او قد يجد الطبيب ان هذا الزوج الباحث عن الطلاق مريض بحالة نفسية معينة تمنعه من اتخاذ القرار السليم •• المناسب ••

هنا تكون مسؤولية الطبيب هي علاج هذا المريض •• حتى يصبح قادرا على اصدار الحكم المتزن •
زوجي يقول اني مصابة بالبرود الجنسي •• ارجوك يا دكتور •• اريد دواء لعلاج هذه الحالة ••

انه طلب عجيب •• وغريب •• والمفروض ان يعرف الزوج قبل الزوجة ان الفشل في الحياة الجنسية حالة مرضية تحتاج الى فحوص •• ودراسات •• بل وتحاليل في بعض الاحيان •

وتبدأ الزوجة جولتها في عيادة امراض النساء •• في هذه العيادة تسمع من الطبيب هذه العبارة :

"جهاز التناسلي سليم •• حالة نفسية ••

والمفروض في العيادة النفسية ، أن يبدأ العلاج بفحص الطرفين : الزوج والزوجة • وفي هذه الحالة قد يجد الطبيب امامه اكثر من صورة :

قد تكون الزوجة سليمة •• وعادية •• ولكن الزوج

هو الضعيف جنسيا ، ولذلك ادخل في روعها انها مضابة
بالبرود الجنسي حتى يغطي على ضعفه هو ..

قد تكون الزوجة من ضمن هذه الفئة من النساء
اللاتي لا يستمتعن بالجنس .. والمعروف ان هناك نسبة
محددة بين النساء لا يجدن لذة في العلاقة الجنسية .. وفي
مثل هذه الحالة يجب ان يحاط الزوج علما بذلك .. مع
تهيئته للتعايش مع مثل هذه المرأة ..

وصورة ثالثة ، هي اصابة الزوجة بحالة نفسية تدفعها
الى النفور من العلاقة الجنسية ..

في مثل هذه الحالة يمكن علاج الزوجة .. لتعود الى
طبيعتها بحيث تتقبل الحياة الجنسية مثل اي زوجة اخرى .
واكررها مرة اخرى .. في كل حالات الفشل الجنسي
يكون العلاج بفحص ودراسة حالة الطرفين الزوج ..
والزوجة .

وهناك حالات لا تحتاج في علاجها الى اكثر من التوجيه
والنصح .. هكذا بلا دواء .. فالزوجة التي تعذبت في اول
لقاء لها مع الزوج تهرب من العلاقة الجنسية .. لانها ترتبط
في ذهنها بالالم .. والعنف .. والعذاب .

وهذا الزوج - الاناني - الذي يطلب من زوجته

لقاء جنسيا بعد يوم طويل قضته في العمل العنيف المجد في البيت مع الاولاد .. وفي المواصلات .. وفي عملها .. من المؤكد ان مثل هذه الزوجة تكون في نهاية اليوم غير قادرة على مشاركة الزوج في متعته الجنسية .. ومن الظلم هنا ان تتهما بالبرود .

وفي هذه الاحوال وغيرها .. يفيد النصح .. وتشفي الحالة .. هكذا بلا دواء

انا ضائع .. لا امل في شيء .. لا اريد ان اعيش ..
انها كلمات الابن .. الذي يخطو في اول فترة شبابه ..
اما الاب ، فانه يقول :

انقذه يا دكتور .. بأي دواء ..

وهكذا يظن الاب ان الطبيب النفساني قادر على هذه المشكلة التي بدأت في الانتشار بين اعداد هائلة من شباب المعالم . ان الاب هنا يترك ابنه امام موجات جارفة عنيفة تهب عليه من خلال هذه الصور التي يشاهدها في المجلات عن الحياة الحديثة .. وهذه النماذج القليلة التي تعيش مستتعة بكل الوان ما انتجته الحضارة .

ان الشاب الصغير ينظر بانبهار الى مليونير في يخت يجوب بحار المعالم .

ويتحس يده سيارة يتجاوز ثمنها خمسة آلاف

جيب ٠٠ ٤

ثم يضع يده في جيبه ليعد القروش القليلة التي يملكها.

ثم يفكر في اول مرتب له ٠٠ ويجد أن عليه ان يعمل
مائة سنة ليبدأ بعد ذلك في تحقيق بعض ما يراه ويتمناه ٠٠٠
على شرط الا ينفق قرشا واحدا خلال هذه السنوات
الطويلة ٠٠

يحدث كل هذا والاب يتفرج ٠٠ والابن يغوص في
بحر عميق من القلق والضياح بحيث ينتهي الامر بهذا الابن
المسكين الى احساس باليأس من كل شيء .
والحل هنا يكون بحماية الابن من كل ذلك .

فالمفروض الا تترك هذا الشاب المراهق وحيدا منبرا
٠٠ امام هذه الصور اللامعة التي تخطف عينيه ٠٠ وتلهب
احساسه ٠٠ وتلحس عقله ٠٠

وواجب الاهل هنا تعويد هذا الابن في المكان الذي
ينتمي اليه الى عقيدة ٠٠ الى مجموعة ٠٠ فلا يشعر بفرديته
ويظل وحيدا ٠٠ بل يجب ان تجمعه فكرة واحدة مع عدد
كبير من الناس ٠٠ وقد تكون هذه دينية ٠٠ او اجتماعية ٠٠
او رياضية ٠٠ او فنية ٠٠

فالمهم ان تكون هناك فكرة .. ويكون هذا الابن
واحدا من مجموعة تلتف حول هذه الفكرة .. وهكذا يمكن
ان ينجو من الضياع .

ولكن ما هو دور الطبيب النفساني هنا ؟
انه مجرد مرشد .. يسحب الابن الى بر الامان ..
ولكن دائما يكون الاب هو القائد .. واذا احتاج الامر
الى بعض الادوية فالطبيب يمكن ان يصفها .

اما ان نطلب من الطبيب ان يكتب روشتة لعلاج هذا
الضياع الذي يعاني منه الشاب - دون معاونة الاهل - فهذا
مستحيل .. فدور الاهل هنا اساسي ...

* هل هناك دواء لعلاج الخجل ؟

* احب المبالغة في الحديث .. هكذا دون ان ادري
اجد نفسي مرددا لحكايات مبالغ فيها جدا .. هل هناك
اقراص تساعدني على ضبط لساني ؟

* اعلم ان ذلك مستحيل .. ولكنني اريد ان اصحح
اوضاع الكون .. اني دائم المشاجرات في البيت .. في
المواصلات .. في الشارع .. في العمل .. والسبب هو :
رغبتي في تصحيح كل شيء .

خلصني يا دكتور من هذه العادة ..

انها عينات سريعة من نماذج مختلفة ، يطلب اصحابها تعديل طباعهم وتبديل سلوكهم الشخصي عن طريق دواء من الطبيب النفساني •

والواقع ان مثل هذا الدواء غير موجود • فالدواء الذي يستبدل بالشخصية شخصية اخرى لا وجود له • وان كان هناك دواء يمكن ان يساعد في ازالة هذا القلق المصاحب للشخصية التي يطالب صاحبها بالتخلص منها •

وتغير الشخصية يحتاج الى علاج نفسي طويل •• ويكون الغرض منه ليس ازالة الشخصية السابقة •• ولكن ايجاد قدرات يمكن ان تتفق مع المجتمع الذي يعيش فيه الانسان •

هنا يدرس الطبيب الاسباب التي تكونت على اساسها هذه الشخصية التي تعذب صاحبها •• سواء كانت اسبابا وراثية •• او احداثا وقعت في الطفولة او المراهقة •• او صدمات تعرض لها الانسان •• وخلال علاج طويل يمكن احداث هذا التوافق المطلوب بين شخصية الانسان والمجتمع الذي يعيش فيه ••

نقول ان هذا العلاج يحتاج الى وقت طويل •• وعلى

هذا الاساس ليس من المعقول ان يفكر انسان بهذه الطريقة
ويقول للطبيب :

— امامي شهر اجازة .. انا تحت امرك .. خلصني
خلال هذا الشهر من الخجل الذي اعاني منه .

انها بعض النماذج التي تصور الصورة الخاطئة التي
تنطبع في ذهن البعض عن الدور الذي يمكن ان يلعبه الطبيب
النفساني . والذي يجب ان نعرفه جميعا ان الطبيب النفساني
لا يصنع المعجزات .. ولكنه على اساس علمي يمكن ان
يبحث معك مشكلتك .. ليعاونك على حلها .. ويكون
ذلك باحدى الوسائل التي توضح لك حقيقتك .. وما وراء
متاعبك .. ثم يقف بجانبك وانت ترسم خطة مستقبلك .

بين العقل والجنون .. شعرة

مجنون .. من المؤكد مجنون ..

ده كلام ناس مش عاقلين .. مش عارف مصالحتك
فين ..

وهكذا تختلف العبارات ، ولكنها تشترك في شيء
واحد : الاتهام بالجنون ،

والآن .. ما هو هذا الجنون الذي تتهم به الناس ؟

هل هو حالة مرضية واحدة ؟

وما هو الاساس الذي يمكن ان نقيم عليه اتهامنا
للناس بالجنون ؟

تعالوا الآن تفكر بعقل في هذا الاتهام الذي نطلقه
بسهولة : انت مجنون ..

★ ★ ★

في المكتب .. في الشارع .. في البيت .. في المسرح ..
في أي مكان يمكن ان تلتقط اذنك هذه القذيفة التي تطلق

بسهولة من فم اي واحد منا : انت مجنون ..

فالام تقول على ابنتها التي ترفض الزواج من العريس
الغني انها مجنونة لا تعرف قيمة المال .. وستندم عندما
تجري وراء الحب ..

والحبيب يطلب من حبيبته ان تهرب من البيت فتقول:
انت اتجننت ..

فيرد عليها : اين حبك لي اذن ؟
والموظف العجوز يقول عن الشاب الذي يعمل معه :
ده مجنون .. حد يخالف اللائحة ؟ ..

والتاجر ايضا .. قد يصرخ صائحا : ده مجنون ..
ليه باع البضاعة بالسعر ده ؟ ..

وفي البيت .. عندما يختلف الزوج مع زوجته في الرأي
يصرخ في وجهها :

انت مجنونة .. اسمعي الكلام ..
وقد تعاند الزوجة .. ويصر الزوج .. ويستمر
الخلاف وترتفع الاصوات ليصرخ الزوج في النهاية ..

مجنونة .. ولازم نروح لطبيب نفسي ..
وقد تستجيب الزوجة لامر الزوج .. وتذهب هي
وحدها .. دون ان يذهب هو ايضا معها الى الطبيب ..

وقد يعود الخلاف بعد ذلك .. وهنا يصرخ الزوج :

مجنونة .. مش بتروحي تتعالجي عند طبيب نفسي؟
وصور اخرى كثيرة يمكن ان نراها .. هذا الشاب
الذي حلق شعر رأسه تماما « زيرو » .. انك قد ترى من
ينظر اليه ويتسم وهو يغمز بعينه ويقول : مجنون .

ونقلب صفحات التاريخ .. ونقول :

هتلر مجنون

قيس وليلى .. روميو وجوليت .. مجانين .
عطيل كان في حاجة الى العلاج النفسي ..
ونبيرون .. فاته فرصة العلاج ..

والآن بعد كل هذا الكلام من المؤكد اننا يجب ان
نفكر بحق في معنى كلمتين : الجنون .. والعقل ؟

ما هو معنى هذه الكلمة : مجنون ؟

الواقع انها كلمة مجازية تعني ان التصرفات والسلوك
الشخصي في موقف محدد .. كلها تكون بعيدة عن الواقع
.. وغير مألوفة في المجتمع الذي تدور فيه الاحداث ..

وامامنا مثال بسيط : الزواج ..

في السويد تعيش المرأة مع الرجل لسنوات .. قد

تنجب خلالها منه اطفالا .. وفي نفس الوقت قد تضع امامه
هذا التحذير :

— ارجوك .. لا يجب ان تسرع بالزواج ؟
ان مجرد حكاية هذا الكلام في أي بيت مصري ستكون
نهايته ابتسامة ساخرة .. وتعليق بكلمة واحدة : مجنونة ..
ولكن اذا بحثنا عن رأي أخت هذه الفتاة السويدية
في تصرفات اختها فانها ستقول : عين العقل .. يجب ان
تأكد أولا ان هذا الرجل يناسبها كزوج .

وفي السويد .. اذا سمعوا قصة الزوجة المصرية التي
لا تنفصل عن زوجها الذي يعذبها ومع ذلك ترضى من اجل
الاولاد .. فانهم من المؤكد سيندهشون ويصرخون :
مجنونة .. مجنونة ..

وهكذا نجد ان ما نعتبره نحن جنونا يعتبره آخرون
تصرفا عاقلا والعكس صحيح تماما .

ولكن اذا كنا نملك القدرة على الحكم بالجنون على
بعض الناس .. هل يمكن ان نحكم على انسان بالعقل ؟

اعتقد انه شيء صعب .. بل ويكاد يكون مستحيلا ..
ان الطبيب النفساني يستطيع ان يبحث حالة انسان
ويكتب بعد ذلك شهادة يوقع عليها ويؤكد انه غير سليم ..

وانه مريض بالمرض الفلاني •

ولكنه يتردد مائة مرة قبل ان يمسك بقلمه ويكتب
شهادة بان هذا الانسان عاقل ••

ونعود مرة اخرى الى وصف العاقل :

اننا نقول عن شخص انه عاقل عندما نجد ان سلوكه
يتمشى مع احكام المجتمع •• وتكون كل افعاله مقبولة
ممن يعيشون حوله ••

وهكذا ليس غريبا ان يكون العباقرة وذوو الذكاء
المرتفع دائما متهمين بالجنون •• لانهم بهذا الذكاء المرتفع
غير العادي ينفصلون عن المجتمع الذي يحيط بهم •

نفس الشيء يمكن ان يحدث مع كل من يحاول ان
يحدث تغييرا للمألوف في مجتمع من المجتمعات سواء كان
زعيمًا او حتى يدعى نبوة ••

الى هنا •• ولم تتعرض لهذه الحالات التي نعطيها
بلا تردد صفة : الجنون •

الواقع ان المراجع العلمية كلها لا تتضمن وصفا لمرض
اسمه الجنون •• فهذا المرض لا وجود له •• ولكن الموجود
هو قائمة طويلة تتضمن اسماء لامراض نفسية : لها اعراضها
المحددة •• ولها علاجها المحدد •• ولها اسمها المحدد ايضا •



بين العقل والجنون شعره

والآن .. تعالوا نسترجع بعض المواقف التي نقول
عنها انها حالات جنون لنعرف الاسم العلمي لهذه الحالة ..
وسنجد انه اسم محدد وليس هذا الاسم الا واقعي الذي
نستعمله بسهولة ..



الحكاية هنا عن امرأة تحرص على طهارة يديها .. انها
تغسل يديها مئات المرات بالماء والصابون .. والمطهرات ..

بل انها تحاول ان تطهر كل شيء يمكن ان تلمسه بيديها
حتى لا يتلوث .. وهكذا تمتد عمليات التطهير لكل شيء
في البيت .. وخلال ذلك تفسد الكثير من الاجهزة ..
وتستهلك كمية هائلة من المطهرات .. ومن كثرة الغسيل
يصاب جديديها بالجروح .. وتستمر في دوامة النظافة
والتطهير حتى تنهار من الاجهاد .. وتبكي من الالم النفسي
وهي تسمع الجميع يهيمسون : مجنونة ..

والعجيب انها شخصيا تؤمن بأن ما تفعله خطأ ..
ولكن .. ماذا تفعل وهي عاجزة عن مقاومة فكرة حرصها
على النظافة والتطهر .

هنا نقول اننا امام امرأة مصابة بمرض مخدد هو:
الوسواس القهري .

وهذا المرض له اسبابه وله علاجه .

واذا رجعنا الى هذه المرأة لوجدنا انها ام .. وزوجة
محترمة .. تدير بيتها وتقوم بكل مسؤولياتها ما عدا هذه
النقطة التي تعذبها : الطهارة .

ليس من الظلم ان نقول لمثل هذه الزوجة : انت
مجنونة ..



الام على فراش المرض .. انها في الخمسين من
عمرها .. ويحيط بها اولادها الكبار .. متزوجون .. او
على وشك الزواج .. انها تشكو من الممتنقل .. ومن
اعراض اخرى كثيرة وعجيبة .. والاطباء يؤكدون : سليمة ..

وهي مستمرة في الشكوى والبكاء ..

بل وتؤكد انها لا تستحق الحياة ويجب ان تموت ..
وعندما يسأل الاولاد تقول : لقد قال لي والدكم انه
لا يحبني ..

ويتعجب الجميع .. وينفي الزوج العجز ذلك ..
ولكنها تؤكد : لقد قلت لي ذلك منذ عشر سنوات ..

ومهما تعجب الابناء .. ومهما تحدث الاب .. فان
الام العجز تستمر في البكاء مؤكدة انها لا تستحق الحياة ..
وقد يفلت زمام اللسان ونسمع من يقول : اتجننت :
والواقع اننا هنا امام حالة واضحة جدا اسمها اكتئاب
سن اليأس .. وهو مرض محدد الاسباب .. وعلاجه
معروف ..

ولن ننسى هذا الطالب الذي يدرس الطب الذي جاء
يشكو من هؤلاء الاعداء الذين يحققون عليه ولذلك
يسلطون على مخه أشعة خاصة تحول هذا المخ العبقري الى

سائل غير قادر على التفكير .. انه يؤكد ذلك .. واذا
ظهر على وجه محدثه اي شك في هذا الكلام فانه يهز رأسه
ويقول : هل تسمع رجرجة هذا السائل داخل رأسي •
وقد يقول سامعه : مسكين مجنون .. والواقع انها
صورة اخرى من صور الاكتئاب ..



اما هذا الرجل الذي يهاجم زوجته دائما لانها على
علاقة باخيه دون وجود اي دليل على ذلك فانه يصور حالة
اخرى .. انها قد تفتح الراديو لتستمع الى ام كلثوم ..
فينفجر غاضبا .. لان كلمات الاغنية كلها شوق من زوجته
الى اخيه • بل انها دعوة من الزوجة الى الاخ • وتصرخ
الزوجة : انت مجنون ..

والواقع انه مريض بالفصام •
وعلى هذا فان كل تصرفات هذا الزواج عادية ومقبولة
ما عدا هذه العلاقة التي يتصور انها موجودة بالفعل •



مات زوجها .. وحزنت .. ونصحها البعض باستعمال
الاقراص المنونة فهي لا تنام ..
وفي الصباح تشعر بالتعب .. فبدأت في استعمال
الاقراص المنشطة ..

وهكذا تعودت على الاقراص المنومة لـ ٠٠٠ والاقراص
المنشطة صباحا .

وحتى تحصل على المال الذي يكفي لشراء هذه
الاقراص بدأت في بيع اجزاء من اثاث البيت . . ولاحظ
الناس انها تتزين بطريقة فاضحة . . وقال البعض لقد
اصيبت بالجنون بعد وفاة زوجها .

والواقع انها امام صدمة فقدان الزوج حدث لها عدم
توازن . . وكانت النتيجة ان استعملت هذه الاقراص وانتهى
بها الامر الى ادمان الاقراص .

وهكذا السبب واضح . . والعلاج معروف علميا . .
والمرض اسمه الادمان . . وليس الجنون . .



وحكايات كثيرة عجيبة :

— هذا الرجل الذي يخاف ان ينام . . حتى لا يتلع
لسانه اثناء النوم ، ويموت وهو نائم . . دون ان يدري . .
— وهذا الشاب الذي يخشى ان يتوقف قلبه فجأة . .
وعلى هذا فهو يدلك قلبه ليل نهار . . ليضمن استمرار
حياته . .

— بل وهذا الرجل الذي يزور الاطباء . . طيبا بعد

طبيب .. ليتأكد هل هو عاقل ام مجنون ..
انهم كلهم مصابون بمرض القلق النفسي المصحوب
بالمخاوف .

وليس من العدل ان نبتسم عندما نسمع شكاواهم
ونقول : مجانيين ..



ونشرت بعض الصحف خبرا عن ثري امريكي دفع
مبلغا خياليا لخدمة في قصر من قصور جاكين كيندي لانها
سلمته قطعة ملابس داخلية خاصة بجاكين ..

لقد قال الناس عنه انه مجنون .. ولكن الواقع انه
مريض بمرض اسمه : الفيتيشيه .. في هذا المرض يتعلق
المريض بأي شيء من متعلقات الطرف الاخر وتكون لذته
الجنسية كلها في مشاهدة الملابس الداخلية .. او اقتنائها ..
وهذا محدد ومعروف .. وله علاجه ايضا .

بكت الام وهي تقول : بنتي عليها عفريت ..
لقد عادت من المدرسة وهي في حالة ذهول .. ثم بدأت
تتكلم بلغة غير مفهومة .. ثم بدأت في الكلام مثل الاطفال
.. واحيانا بطريقة عجيبة .. وقالوا مجنونة وعلاجها الزار .
والواقع غير ذلك تماما .. لقد اصيبت الفتاة بما

نسميه الهستيريا الانفصالية وهي حالة لها علاجها المحدد .

اما هذه السيدة التي تصاب بنوبات فجائية من الصراخ
.. او الضحك .. ثم البكاء بلا سبب فانها ليست كما
يقولون مجنونة .. وانما هي حالة اصابة بنوبات صرع
نفسي حركي .. وهي حالة لها علاجها .

والآن .. ما رأيكم في هذا الاتهام .. الجنون ؟؟

اننا كما رأينا في هذا المقال يمكن ان نرى اصابع
الاتهام بالجنون وهي تتجه نحو تصرفات عادية .

وفي نفس الوقت نجد ان صفة الجنون تستعمل دائما
في تفسير اعراض نفسية لها اسمها المحدد المعروف ..

فاذا اضفنا الى كل ذلك حقيقة علمية : انه لا توجد
حالة مرضية محددة اسمها الجنون .. اصبح من الواضح
ان استعمال هذه الكلمة بمرر او بلا مبرر خطأ .

فاذا قابلت مريضا باي مرض نفسي .. فيجب ان تحترم
انسانيته .. وتعامله تماما كما تتعامل مع مريض بالمعدة
او القلب .. انت لا تسخر من مريض الكلبي .. وعلى هذا
الاساس لا يجب ان تسخر من المريض النفسي .. فهو مثل
اي مريض بمرض آخر يستحق التعاطف .. والمساندة اثناء
العلاج .

وسؤال أخير .. له اهميته :

هل هناك ضرر من ترديد تهمة الجنون على مسمع
شخص بصفة دائمة ؟

والجواب : نعم .. هناك خطأ كبير .. ان الاستمرار
في ترديد هذه الكلمة على مسمع اي شخص معناه اصابته
بفقدان الثقة في ذاته .. ثم تنهار كل مقوماته .. وهكذا
يبدأ في التردد والتشكك في كل تصرفاته .. ويفقد القدرة
على الحكم : ما هو الصحيح .. وما هو الخطأ .. وهكذا
ينعكس هذا التغير على سلوكه .. لنبدأ في ملاحظة كل ذلك
لنؤكد ونعزز اتهامه بالجنون في الوقت الذي يكون فيه
اتهامه بالجنون .. هو السبب الحقيقي في هذا التغير الذي
حدث في حياته .

واخيرا .. هل ستعود الى وصف انسان بانه مجنون؟

المريض بالوهم

غدا سأذهب لزيارة حماتي ..

الحمد لله • استطيع ان اعتذر بسبب نزلة البرد والخفيفة

التي اصابتني ..

لن اخرج اليوم مع زوجي ..

والعذر مقبول .. انها نوبة الصداع الشديد التي

تصيبني .. سيقبل العذر .. فهو يعرف اني معرضة لهذه

لهذه النوبات .. وسيرى بعينه علامات الالم المحفورة على

وجهي •

في مثل هذه الاحوال .. وفي مثل هذه الظروف

يرحب الانسان بالمرض •

انها حالة عارضة .. ومؤقتة ..

فليس من المعقول ان يرحب اي انسان سليم بالمرض

ليصيبه .. ويعيش في متاعبه ..

ولكن هناك في بعض الحالات تصبح هذه الظاهرة

مرضا .. يستحق العلاج .



بعد ان انتهى شهر العسل .. بدأت في الشكوى
المستمرة من الم مجهول بالبطن .. حار الاطباء في معرفة
حقيقته .. او علاجه .

وهذا الطالب يؤكد ان نظره يضعف .. بل انه يكاد
يعجز عن القراءة .. وبقي على الامتحان .. ايام .

والصداع الدائم يعذب هذه الام .. وهي مضطرة
ان تطلب معاونة امها في اعمال المنزل الكثيرة .. فمطالب
الزوج والاولاد لا تنتهي .

كل هذه الصور يمكن ان نلتقي بها في بعض بيوتنا ..
واذا دققنا النظر في كل قصة لا تضحت مجموعة من
الحقائق ..

بعد شهر العسل ظهرت المسؤولية الحقيقية للزوجة ..
ووجدت انها عاجزة عن القيام بها .. وهكذا جاء هذا الالم
المجهول ليصبح العذر المقبول لعدم القدرة على القيام
بمسؤوليات البيت .

وحكاية ضعف النظر المتزايد ما هي الا ستار يمكن
ان يغطي اهمال الطالب في الاستذكار طول العام .. بحيث

يكون للرسوب مبرر خارج عن ارادة الطالب ... الذي يبدو في هذه الحالة ضحية القدر السيء الذي اصابه بضعف في نظره .

نفس الشيء يمكن ان يفسر قصة الام الفارقة في المسئوليات .. والتي يمكن بمرضاها ان تستدر عطف امها لتساعدنا على مواجهة هذه الاعباء التي لا تنتهي .



ولكن الذي يجب ان نعرفه جيدا ان كل هذه الاعراض تحدث بصورة قد تخفى على المريض نفسه .

اي ان كل ذلك يحدث بطريقة لا شعورية .

وقبل ان نستمر في الحديث يجب ان نحدد ملامح الشخصية الهستيرية .. وهي الشخصية التي تواجه الحياة بمثل هذه التصرفات .

انها الشخصية التي لا تميل الى تحمل مسئوليات الحياة ..

وهي شخصية تريد ان تسمع عبارات المديح ونظرات الاعجاب ومظاهر الحب والتقدير دون ان تقابل ذلك بالتضحية .

فاذا جاء وقت الحساب .. ووقفت هذه الشخصية

في موقف يحتم تحمل المسؤولية .. ولم يكن صاحبها قادرا
على تحملها لان قدراته محدودة .. او خبرته ناقصة .. هنا
يحدث القلق .. والتوتر ..

وبدلا من مواجهة كل ذلك بالعمل .. والتعلم .. نجد
ان الطريق الذي تسلكه هذه الشخصية هو الشكوى من
مرض .. يعفى من تحمل المسؤولية .. ويصبح عذرا
مقبولا .



هذه السيدة مريضة بالوهم .. الى حد الجنون

ويحدث ذلك عند الشخصية التي نقول عنها :
« الشخصية الهستيرية » .

فاذا ظهرت اعراض المرض اختفت كل ملامح القلق والتوتر والانزعاج الناتجة عن عدم القدرة على مواجهة المسؤولية .

وهنا يغمر المريض هدوء .. وراحة بال .
وقد يدعو ذلك الى التعجب .. اذ كيف يتوفر هذا الهدوء مع اعراض مرض غامض ؟

وهذه الظاهرة في حد ذاتها تساعد الطبيب على الوصول الى التشخيص الصحيح وهكذا تحل اعراض كل القلق والتوتر .

ومن الطبيعي ان تتصور رجوع القلق والتوتر اذا نزعنا هذه الاعراض المرضية .. وعادت الشخصية وجها الى وجه مع العجز عن مواجهة المسؤولية .

وفي نفس الوقت تجد هذه الشخصية ان نظرات الاشفاق قد حلت محل نظرات اللوم .. وهذا يريح جدا .

وهكذا يمكن تلخيص « الفوائد » التي تعود على الشخصية الهيستيرية عندما تظهر عليها اعراض المرض .

انها تنجو من القلق والتوتر الناتج عن مواجهة المسؤولية .. بمجرد ظهور اعراض المرض الوهمي .

— والفائدة الثانية هي اكتساب عطف الاخرين

والهروب من لومهم ..



والآن نحن امام شخصية ترفض الشفاء من مرض
لا وجود له ..

فالشفاء معناه مواجهة الحقيقة ..

ومواجهة الحقيقة معناه القلق والتوتر ..

وهكذا يرفض المريض الشفاء .

ويحدث كل ذلك دون ان تشعر الشخصية باي شيء
من ذلك .

ولكن .. كيف يرفض المريض الشفاء ؟

ان ذلك يحدث في اكثر من صورة .. قد يقف المريض
موقفا سلبيا من العلاج قد يقاوم العلاج النفسي .. قد
يهرب من العلاج عن طريق استبدال الطبيب المعالج كل
فترة .. بل ونلاحظ ان المريض يكون هنا حريصا على زيارة
اكبر عدد من الاطباء وكأن المريض يحتاج الي اكبر عدد
ممكن من الشهود يؤكدون بتذاكرهم الطبية وجود المرض ..
ووجود العذاب الذي يستحق الرحمة من الآخرين .

وهكذا .. بمرور الايام على وجود هذه الاعراض ..
تثبت الآلام وتتأكد الاعراض .



والآن .. كيف نقود المريض الذي يرفض الشفاء ..
الى طريق العلاج الحقيقي؟

ان ذلك يكون بسحب الفوائد التي يحصل عليها
مريض الهستيريا من حالته :

ونبدأ بهذه الفائدة الثانية .. وهي احساس المريض
بعطف واهتمام كل من يحيط به *

واذا اضعنا هذه الفائدة نكون قد خطونا بالمريض
خطوة هامة نحو الشفاء *

وهذه المهمة تقع اساسا على عاتق الاهل والاقارب ..
انهم ييقون حول المريض طوال الوقت .. وعلى هذا يجب
معاملة المريض : بعطف حازم *

وهكذا يشعر المريض بالحب .. ولكن دون تدليل ..
وان يحاط المريض برغبة الآخرين في مساعدته .. ولكن
دون مبالغة ..

ويجب في نفس الوقت ان يتأكد المريض انه سيحاط
بعطف ورعاية الآخرين سواء اختفت اعراض مرضه الوهمي
او لم تختف ..

وهكذا يتأكد المريض ان اعراض مرضه لا فائدة من
ورائها *

وان هذه الاعراض لن تلعب دورا في تحديد نوع
العلاقة بينه .. وبين الآخرين •

وقد يجد الطبيب ان قيام الاهل بهذا العطف الحازم
مستحيل .. وعلى هذا قد يضط الى عزل المريض بعض
الوقت في غرفة خاصة بالمستشفى .. حيث يستطيع الاطباء
والمرضات معاملة المريض بالطريقة المناسبة التي تشكل
بالعطف الممزوج بالحزم •

كما يجب الا يسمح اهل المريض له بالهروب من الشفاء
عن طريق تغيير الطبيب من وقت لآخر .. بل يستحسن -
حتى يطمئن الجميع - ان يلجأوا الى اشراك طبيب آخر مع
الطبيب المعالج - ولو في مقابلة واحدة - للتأكد من سلامة
سير العلاج •

واخيرا .. اذا وصلنا الى مهمة ازالة الاعراض وجدنا
انها في اغلب الاحيان مهمة سهلة .. بشرط ان تبدأ في اقرب
وقت بعد اول ظهور لهذه الاعراض .. قبل ان تثبت ويثبت
معه ما تجلبه من منافع للمريض •

فمريض الهستيريا لحسن الحظ سريع الاستجابة لاي
ايحاء .. ولذا يمكن ان نوحى له باختفاء الاعراض بواسطة
العديد من الطرق الطبية .. خصوصا اذا بدأ هجومنا فور
حدوث الاعراض •

ولكن يجب ان نستعد لما يظهر من قلق فور اختفاء
الاعراض .. ويكون ذلك عن طريق العلاج الكيميائي
والنفسي .. وبذلك تتقبل الشخصية الهستيرية خطوات
العلاج .. وتمضي في طريق الشفاء .



وعندما تختفي الاعراض تبقى لنا تلك الشخصية
الهستيرية الرخوة المهيأة دائما لظهور نوبات اخرى من اعراض
متشابهة او مغايرة للنوبة الاولى .. كلما داهمتها الحياة
بمواقفها المختلفة .

وهكذا يكون دور العلاج النفسي .. والعلاج
الاجتماعي الذي يجب ان يشمل المريضة ومن حولها .
وفي هذا الموقف يجب ان يتطلع الطبيب باخلاص الى
توفيق الله .. وان يتحلى بالصبر ويتسلح بكل ما لديه من
مهارة علمية ودراية وخبرة .

الارق ...

صدق من قال ان النوم سلطان .. فهو غالب يسيطر علينا فننام مهما كانت الظروف ، ويجفونا فنأرق ولا نجد اليه سبيلا فاذا تخيلنا اننا نستطيع ان نأمره فيأتمر ويأتمنا صاغرا كنا واهمين ، واذا حاولنا استجلابه فعكفنا على مضاجعنا في انتظاره كنا باحثين عن الارق .

الا ان سلطان النوم ليس حاكما بامره ، بل هو حاكم بامر الله ، فالنوم يخضع لسنن وقوانين اودعها الله جهازنا العصبي يوم ان خلق الانسان ، وحدد له ايقاعات زمنية يسير عليها نشاط جسمه بكل اعضائه ، فكما يتوالى النهار والليل في ايقاع بديع ، يتوالى النشاط والراحة على اعضاء الجسم في ايقاعات بديعة .. يتوالى النشاط اكثر ابداعا ، بعضها ظاهر واضح كنبض القلب الذي يتوالى منتظما حوالى السبعين مرة في كل دقيقة ، وبعضها ظل خافيا علينا حتى وقت قريب عندما كشف لنا رسم المخ الكهربائي ان هناك دورة لنشاط الدماغ الكهربائي تكرر نفسها ليلا ونهارا كل تسعين دقيقة فاذا انتظمت هذه الدورة وانسجمت مع

باقي دورات النشاط لاعضاء الجسم المختلفة من كليتين
 وغدد صماء... الخ جاءنا النوم هادئا مريحاً بمجرد استعدادنا
 لمجيئه ، وفي اوقاته التي تعودنا عليها بل ، جاءتنا ايضا
 الاحلام مرة كل تسعين دقيقة ، ولو اننا لا تبيينها الا اذا
 صحونا اثناء الحلم او بعده بما لا يزيد على خمس دقائق ،
 والا خفيت عنا تجربة الحلم تماما والى الابد ، ليس في هذا
 اهدار لفائدة الحلم فهو ليس نافذة تطل على المستقبل الا
 عند الانبياء واولياء الله الصالحين اصحاب الرؤيا الصادقة،
 وليس هو الطريق لاشباع الرغبات كما زعم بعض الدارسين
 في اوائل القرن العشرين ، بل هو وسيلة لترتيب الخبرات
 المكتسبة نهارا اثناء النشاط الذهني ، لكي نحفظ باهمها
 كذكريات تنفعنا فيما يستجد علينا من مواقف في المستقبل
 وهذه الوظيفة اشبه شيء بما يقوم به الحاسب الالكتروني
 عندما تترك له الفرصة لتنظيم ما تغذيه به من معلومات
 لتحفظ بها ذاكرته ، وعلى هذا فالحلم يؤدي وظيفته سواء
 وعيناه ام ظل خافيا علينا ، وما وعينا به الا ظاهرة عابرة
 غير مقصودة في ذاتها .

اذا ما تبينا هذه القوانين التي يتبعها النوم اصبح من
 المنطقي ان تتوقع حدوث الارق عندما نجد ما يتعارض مع
 هذه القوانين من ظروف خارجية في البيئة التي تحيط بنا
 او ظروف داخلية في اعضاء الجسم نفسها ، واذا ما أردنا

ان تتخلص من هذا الارق فعلينا ان نزيل تلك الظروف الخارجية او الداخلية التي اعترضت سبيل النوم ، فاذا به يعود الى الطريق المستقيم فيظللنا بظله الوارف ولا يتركنا باحثين عن الارق ونحن نتوهم اننا نبحث عن الرقاد •

ومما يعترض طريق النوم علل نفسية مثل القلق واخرى عقلية مثل الاكتئاب وثالثة جسمية مثل هبوط القلب وما يتبعه من احتقان الدماغ ، وهناك ايضا ولعلك تعجب ، الاقراص المنومة من مشتقات ما يسمى بحامض الباريتيورات مثل اللومينال والفانادورم •• الخ فمثل تلك الاقراص تجبر النوم على المجيء الاضطرابي فيأتي مضطرا ليلة او ليلتين، ولكن سنن الله لا تنبدل ، فذلك المجيء الاضطرابي يتدخل مع دورة النوم الطبيعية فتضطرب وتحاول تعويض ما فاتها من انسجام في الليالي التالية فيتمرد على الاقراص المنومة فاذا اردنا ان نجبرها مرة اخرى على المجيء صاغرة - احتجنا الى عدد من الاقراص اكبر فاكبر وهكذا الى ان يفلت منا الزمام تماما ونصبح عن طريق الاقراص المنومة باحثين عن الارق والادهى من ذلك ان انسجة الجسم تصبح معتمدة على تلك المواد فاذا حرمانها منها لاننا اردنا تبديل سنة الله في خلقه ، اختلط عليها الامر واضطربت وظائفها لفترة تطول او تقصر نقاسي اثناءها ما نقاسي من آلام ومتاعب وليس معنى هذا الا نستعمل هذه الاقراص ابدا ، بل انها تفيد

ثمّما اذا كنا نلجأ اليها كحل مؤقت، بينما نحن نعالج السبب الاساسي لاضطراب النوم . فقد نلجأ اليها مؤقتا الى ان يأتي علاج مرض الاكتئاب باثره فنسحبها تدريجيا وتسير الاحوال سيرتها الطبيعية ، وقد نستعملها بجرعات محسوبة وثابتة في بعض حالات الصراع ، وهي في هذه الجرعات المحسوبة المنتظمة لا تتدخل مع دورة النوم ، ولا تحاول تبديل سنة الخالق ، اما من يلعب بها ويلهو فليتحمل نتيجة لهوه عندما يطول ليله بحثا عن الارق بعد ان يضيف اليه صداعا يفلق الرأس ، وتطائرا في الافكار يمنعه من القراءة او متابعة الموسيقى او غناء ان هو لجأ الى هذه او تلك فرارا من ارقه ..

ومثل اقراص الباريتيورات .. نجد الخمر الذي يلجأ اليه البعض بحثا عن النوم ، وقد يكونون في الحقيقة باحثين عن تبرير لتناولهم الخمر بعد ان ادمنوه او ادمنوا اللجوء اليه هربا من قلقهم او متاعبهم النفسية الاخرى ، فالخمر يتدخل ايضا في دورة النوم فتفلت منه وتسبب ارقا متزايدا وصداعا في الليالي التالية ، واكثر من هذا تتأثر انسجة المخ نفسها فتفسد بعض المناطق الهامة التي تنظم الاحلام والذاكرة فتطغي الاحلام اولا ، وتظهر الحقيقة أثناء اليقظة في شكل هلوسة فيرى المريض ويسمع ما ليس موجودا ، ويختلط ذهنه وتفكيره ، فاذا ما يئس المخ من هذه

المحاولة وفسدت انسجته فاذا لا رجعة فيه اختفت الأحلام
تماما وضاعت معها الذاكرة .. فالحلم اداة التذكر كما
قلنا في حديثنا .

وهناك على الطريق الاقراص المستحدثة والتي نسميها
مطمئنتات ، ومنها المطمئنتات الهينة مثل الليبريا والفايوم
واخواتها المطمئنتات العظمى مثل اللارجاكتيل ، وهي تعتبر
فتحاً عظيماً في مجال الطب النفسي اثارت لنا الطريق نحو
علاج الكثير من اعراض الامراض النفسية والعقلية . وزادت
على ذلك فانارت لنا الطريق نحو فهم الخلفية الكيميائية
التي تكمن وراء تلك الامراض ، ولذا فمن الواجب ان
نستعملها باحترام وتقدير ولا نسيء اليها باستخدام دون علم
بامكانياتها وكذلك بابعاد الاعراض الجانبية التي قد تصاحبها
فمثل هذه الاقراص اذا ما استخدمناها في علاج ما تناسبه
من امراض اعطتنا نتائج عظيمة من بينها انتظام النوم ، وبعد
اتباع منهاج محسوب من العلاج يستغنى عنها الجسم تماماً
او يكاد ، فنستطيع ان نسحبها تدريجياً بل ونستغني عنها
تماماً ، اما اذا ما لجأنا اليها لجوء الهواة فلا نلومن الا
انفسنا . واطهر مثل يحضرني لسوء استخدامهما هو الاستعانة
بها للتخلص من الارق المصاحب لمرض الاكتئاب دون علاج
الاكتئاب نفسه فهنا لا يأتي النوم الا مؤقتاً لبضع ليال ولفترة

قصيرة في كل ليلة واكثر من ذلك تزداد وطأة الاكتئاب نفسه .

وهي عند استعمالها استعمالا علميا ذكيا تخلصنا من اعراض ذلك المرض الذي نعتبره اقصى ما يمكن ان يصيب الانسان من بلاء ، والارق من اول هذه الاعراض التي نتخلص منها وقد نسمع بهذا الاثر السحري لهذه الاقراص فتتخيل انها قد تخلصنا من ارقنا دون ان نكون من بين مرضى الاكتئاب فنجربها وهنا تكون النتيجة قاسية ، عندما يجف منا الريق ويزوغ البصر وتدور بنا الدنيا وينهد الجسم فلا نملك حراكا ونكون وحدنا المسؤولين عن كل هذا فقد لعبنا بالنار فاحرقتنا بدلا من ان تدفئنا وتير لنا .

ولبعض العقاقير اثر منوم مؤقت غير مقصود بل هو من قبيل « الاعراض الجانبية » التي تظهر عند بدء العلاج ونرجو زوالها سريعا لننعم بالاثر العلاجي المطلوب ، ومن هذه العقاقير الادوية المضادة للحساسية مثل الساند وستين والبرياكتين وغيرها وواضح انه من الخطأ ان نستخدمها لتخلصنا من الارق ، فبالاضافة لانه يتوقف اثرها المؤقت فهو غير مضمون لانه يتوقف على استعداد شخصي يحدده التكوين الكيميائي للجهاز العصبي ، كما انه يؤثر على بعض الكيمائيات الهامة التي يستخدمها الجهاز العصبي في عمله ، فاذا استخدمت لغير ما وجدت من اجله من اعراض الحساسية

فقد تزيد من اضطراب الجهاز العصبي فتؤدي الى ارهاق متزايد وضيق نفسي وخمول ، فاذا استعملها هاو من هواة الطب او مستمع لنصيحته فلا يلوم من الا نفسه عندما يقضي ليلته باحشا عن الارق في جحيم من الام الجسم وهذيان العقل .

علينا اذن ان نصاحب النوم بالمعروف ولا نجبره على مصاحبتنا قسرا ، فاذا جفانا فلتبين اسباب الجفوة ، ولنتخذ لازالتها الاسباب السليمة ، ولن يتيسر لنا ذلك عن طريق الهواية ، بل العلم وحده هو الذي يهدي السبيل الى مصالحة النوم ، ولعلنا نتبين ان كل ما بيننا وبين النوم هو سوء تفاهم وليس جفاء وعندئذ يأتينا النوم طائعا ، بل يسعى الينا مشتاقا ويتوقف بحثنا عن الارق .

السير اثناء النوم

- في الليل • يقوم من السرير ليمشي •
العجيب انه يفعل ذلك ، وهو نائم ••
- انها علامة التعجب التي يدور حولها الحديث ••
ويرتفع صوت ليقول : انها علامة مرض ••
- والان •• ما هي حقيقة هذه الحالة •• وما هي اسبابها ••
وما هي خطورتها •• وهل لها علاج •• ؟
- وهذه هي اجابة كل هذه التساؤلات ••
- * ما هي حقيقة هذه الظاهرة المرضية « المشي اثناء النوم » ؟
- انها ظاهرة تظهر في عدد غير قليل من الناس ••
وبدرجات متفاوتة •• بعضها لا يثير الاهتمام •• ولكن في
بعض الحالات تكون الحالة سببا في ازعاج الاهل ••
والشخص الذي يسير وهو نائم ••
- * ولكن ما هي الحالات المرضية التي تسبب هذه
الظاهرة ؟

في بعض الحالات تكون الحالة وراثية ، وفي حالات
اخرى يكون السبب في السير اثناء النوم حالات الهستيريا
.. وفي عدد قليل منها يكون السبب نوع خاص من مرض
الصرع ؟

✱ ومتى يبدأ ظهور هذه الحالة ؟

في الطفولة المبكرة قد يسير الطفل اثناء نومه .. ولكن
بمرور الايام تختفي الظاهرة ..

✱ ولكن .. كيف يحدث ذلك : النائم يسير ؟

يكون الشخص مستغرقا في النوم .. وفجأة يقوم من
سريره ليمشي في الحجرة .. وقد يعود مرة اخرى الى
سريره .

وفي بعض الحالات يقوم من السرير ويمشي .. يفتح
الباب .. يخرج .. ينزل على السلم .. او يخرج الى
« البلكونة » . كل هذا وكأنه في كامل وعيه .

ولكن .. هل يمكن ان يصطدم بشيء يقف في
طريقه .. او ان يقع .. او انه اثناء السير يستطيع ان
يتفادى الاشياء الموجودة في طريقه ؟

لا .. انه قد يصطدم بأي شيء .. او قد يقع في
اي حفرة .. وليس حقيقة ان الشخص اذا سار وهو نائم

يستطيع أن يتحرك حركات دقيقة صعبه دون أن يتعرض للخطر .

✱ واثناء ذلك ، هل يمكن ان يعتدي على احد او يؤذي نفسه ؟

.. لا الخطر من الاصطدام او الوقوع فقط ..

✱ وهل هناك علاج لحالة السير اثناء النوم ؟

العلاج يكون بمعرفة السبب الذي يجب ان يعالج .. ولكن في اغلب الاحوال تكون الظاهرة بسيطة وتختفى دون علاج ..

اما اذا كانت الحالة مصاحبة لحالة هستيريا ، فان العلاج يكون بعلاج حالة الهستيريا .

وفي الحالات المصاحبة للصرع .. فان العلاج يبدأ بحالة الصرع نفسها .

✱ هل هناك ملاحظات عن حالة السير اثناء النوم المصاحبة لحالة صرع ؟

اولا يجب ان نفهم حقيقة حالة الصرع .. انها حالة يحدث خلالها اضطراب في النشاط الكهربائي لبعض خلايا المخ .. وعلى حسب موضع هذه الخلايا تكون اعراض هذا الاضطراب .

أنها قد تبدو في صورة تشنجات .. وفي حالات أخرى تبدو في صورة سرحان لعدد قليل من الثواني أو قد يقوم المريض بأعمال مركبة .. مثلاً يقوم بتكسير الأشياء أثناء نوبة الصرع .. أو يقوم بأعمال غير لائقة أمام الناس كأن يبول أمام الجميع .. والغريب أنه لا يدري أي شيء عن هذا الذي يفعله .

وفي بعض حالات الصرع يعاني المريض من السير أثناء النوم ..

والعلاج الدوائي يمكن أن يريح المريض من كل هذه المتاعب .

✽ وهل يكون هناك تأثير للظروف المحيطة بالمريض ؟

نعم .. قد يكون تأثير البيئة واضحاً في حالات السير أثناء النوم المصاحبة لمرض الهستيريا .

هنا مع البحث ، نجد أن وراء حالة الهستيريا وأعراضها الواضحة ومنها السير أثناء النوم .. أن هناك خطأ في معاملة الطفل وهو في سن مبكرة .. كأن يشعر بإهمال أبويه له .. أو إظهار الاهتمام بالآخر المولود ..

أو على العموم .. إحساس الطفل بأن الحياة غير

مستقرة في البيت بسبب النزاع بين الوالدين .. مثلا .
* واخيرا .. هل هناك نصيحة لاهل طفل يسير
وهو نائم ؟

النصيحة الاولى هي الاهتمام بالحالة وعدم الاستخفاف
منها .. وهكذا يجب عرض الطفل على الطبيب لتشخيص
الحالة ووصف العلاج المناسب ..

خلال ذلك .. يجب متابعة الطفل وملاحظته جيدا
حتى لا يتعرض للخطر اثناء النوم في احدى نوبات السير ..

التعلم والتهته

يلجأ الطفل الى الصراخ كلما اراد شيئا في الشهور الاولى من عمره ثم يعبر بالتدريج عن كل شيء في الوجود بكلمة يلتقطها من بين شفاه والديه او ممن حوله ، وتزداد ثروته اللفظية تدريجيا مع مرور الايام .. وعند البنات عادة قبل الاولاد وقد يحدث ان يستحدث الطفل الفاظا غريبة لا معنى لها ولكنه يقصد بها اشياء خاصة ، فاذا ادركت الاسرة معناها اكتسبت الفاظه قيمتها لدى الاسرة واصبحت وسيلة للتفاهم والتعارف على الاشياء بينها وبين طفلها حتى يتم له معرفة الكلام الصحيح . وقد يتمسك الطفل بهذه الالفاظ المستحدثة على الرغم من تقدمه في السن ويعبر بها عن عالم الاشياء .. ولكن يجب على الاسرة ارشاده وتعليمه الكلمات والالفاظ الصحيحة البديلة عن كلماته المستحدثة .

وفي نهاية السنة الاولى يستطيع الطفل ان يعرف معنى كثير من الكلمات ويشير اليها اذا سئل عنها .. فمثلا اذا سألناه اين الكوب ؟ اين البرتقالة ؟ اين اختك ؟ فيستطيع ان يشير اليها دون ان ينطق باسمائها ، وقد ينطق باسماء

بعضها ويجب بإشارة على البعض الآخر .. ويستطيع ان يحيى الضيوف بان يلوح يديه لهم علامة التحية ، ان الطفل في السنة الاولى يستطيع ان ينطق بكلمة كلمة مفردة مثل ماما .. بابا .. دادا ، وفي السنة الثانية يتكلم من كلمتين الى اربعين كلمة ، ثم تتزايد حصيلته الكلامية بعد ذلك بالتدريج ثم يستطيع ان يكون جملا من كلمتين او ثلاث ، ويفهم معظم ما يقال له .. اما في نهاية السنة الثالثة فانه ينطق بجمل مكونة من خمس كلمات ، ويذكر اسماء امه ووالده وافراده اسرته .

وفي السنة الرابعة يمكنه النطق بعشر كلمات ، وتزيد في السنة الخامسة الى خمس عشرة كلمة .

تاخر الكلام

ولكن ما اسباب تأخر الطفل عن الكلام ؟

تتلخص اسباب تأخر الطفل عن الكلام في النقاط التالية :

* الوراثة .. وللوراثة دخل كبير في عيوب النطق والكلام الناتجة عن نقص القدرة العقلية .. فاصابة الام بالحصبة الالمانى او اذا كان الوضع عسيرا قد يؤثر على الجنين خلال تكوينه واثناء الحمل .

* نقص القوى العقلية .. فالطفل البليد التفكير او البطيء الفهم لا ينطق الا متأخرا .

* ضعف حاسة السمع والصمم ، فالطفل الثقيل السمع او الاصم لا يستطيع تقليد الالفاظ ولذلك لا يستطيع ان يتكلم .

* الضعف الجسماني والمرض ، كشلل الاطفال او نقص افراز الغدة الدرقية ، او الضعف الجسماني العام .. كل منها يحتمل ان يكون سببا في تأخير نطق الطفل .

* البيئة .. للبيئة دخل كبير في تأخر نطق الطفل .. فالاسرة التي لا تدرب الطفل على الكلام يتأخر طفلها في النطق .

وقد يتأخر الطفل عن الكلام بدون اسباب صحية او نفسية ، ثم يعوض هذا التأخير بعد ذلك .

التلعثم والتهتة :

يقصد بالتهتة او التلعثم عدم قدرة الطفل على التكلم بطلاقة ، فيجد صعوبة في التعبير عن اغراضه . ونجده ينتظر احيانا لحظة حتى يتغلب على خجله وعجزه ولكنه احيانا قد يعجز تماما عن التعبير عن اغراضه .

وليس التلعثم ناشئا عن عدم القدرة على الكلام ،

فالمتلعلم يتكلم بطلاقة وسهولة في الظرف المناسب كأن يكون عارفا للشخص الذي يكلمه • وحينئذ لا يحدث الخجل الذي يسبب التلعثم ، او قد يكون المتكلم معه اصغر سنا •• والطفل الذي يتلعثم حينما نناديه ليكلم احد الزوار الكبار او الاقارب نجده يتكلم بطلاقة وسهولة مع رفاقه وزملائه في المدرسة ••

ان المتلعثم يستعيد الثقة بنفسه ويتكلم بطلاقة وسهولة اذا كان يتكلم مع من يصغرونه سنا •• ولكنه يفقد هذه الثقة بمجرد ان يواجه من هم اكبر منه في السن او في المقام • وعلى هذا الفارق في السن والمقام وشعور الثقة بالنفس تتوقف ظاهرة التلعثم •

ويشعر المتلعثم بالخوف والرغبة او الخجل من يكلمه •• فيجف حلقه ولسانه ويحمر وجهه ، ويتصبب العرق من جبينه وتسرع نبضات قلبه ، ويحاول جاهدا أن يملك زمام نفسه ويستعيد هدوءه حتى يتابع الكلام في طلاقة وسهولة •

متى يبدأ التلعثم

يبدأ التلعثم عادة في سن الطفولة ، وقد يعاود الطفل مرة اخرى بعد شفائه نتيجة اصابته بصدمة نفسية ، حتى ولو كان قد مضى على شفائه عدة سنوات ، وقد يضاعف من سوء هذه الحالة شعور الطفل بهذا النقص ، او ملاحظات

اسرته ورفاقه على طريقة كلماته وتقليده او تعمد احراجه ،
او اظهار ضيقهم من حالته . . . وهناك من الاءاء من يظهر
ضيقهم عند سماع ابناءهم يتلعثمون او يتهتهون في اثناء
الكلام . . وبسجرد ان يشعر الطفل بذلك تهبط حالته
النفسية ، ويشعر بضغفه ونقصه ، فتضعف قدرته على التغلب
عليها بل وتزداد سوءا على سوء .

وكثيرا ما يكون ذكاء الطفل المصاب بالتلعثم او التهته
فوق المستوى العادي فيظهر مقدرة فائقة في حل التسرينات
الرياضية وعمل البحوث . ولكنه يفشل تماما في المناقشات
والامتحانات الشفوية . ويكون التلعثم سببا في تأخر الطفل
عن زملائه في المدرسة في معظم الحالات . . لان هبوط
حالته النفسية وشعوره بالنقص يحولان دون استغلاله
لذكائه ، فيكون ترتيبه في الامتحانات متأخرا دائما ، واذا
نجح كان نجاحه متوسطا ، ولكن هذا لا يمنع نبوغه في
الاعمال التي لا تتطلب القدرة الخاصة في فن الكلام .

الثائة

يقصد بالثائة « اللدغة » كابدال حرف بحرف خر ،
فينطق الطفل مثلا « الذال » او « الثاء » بدل « السين »
« الراء » .

وللبينة دخل كبير في سبب « الثائة » فهناك عائلات

ينطق افرادها بعض الحروف بهذه الطريقة • وقد يكون عدم
انتظام الاسنان او وجود تشوهات في الفم والفك من اسباب
« الثأثة » •

وقد يشجع الاباء الاطفال على « الثأثة » ويبدون
اعجابهم بها فتكون النتيجة ان يتعودها الاطفال ، ثم تصبح
عقدة في حياتهم حين يكبرون •

وقد تنتج الثأثة عن عيب في سمع الطفل بحيث لا يميز
الحروف والكلمات التي يسمعا تميزا صحيحا •

الوقاية والعلاج

ما دام المطفل القدرة على الفهم والادراك فلا خوف عليه ، لانه كثيرا ما يتأخر النطق عند بعض الاطفال •

اما في الحالات الشاذة فلا بد من عرض الطفل على اطباء اخصائيين للاطمئنان على صحتهم وعلاجهم ، واذ كان هناك مرض او ضعف يكون سببا في تأخر النطق ، كما انه على الاسرة ان تدرب الطفل على الكلام تدريجا سليما وتصحح حروف كلماته والفاظه ، حتى لا تثبت في ذهنه الفاظ خاطئة او غريبة •

وفي حالات التلعثم علينا ان نهديء من روع الطفل ونطمئنه اذا شعر بالخجل او وجد صعوبة في التعبير ••
وعلينا الا نصيق بتهنته او نسخر منه بل لا بد أن نعطيه الثقة بنفسه وندعه يتكلم بحريته امام الصغار والكبار ونكافئه كلما تكلم مع الغرباء او الكبار وبذلك يستعيد ثقته بنفسه وينطق نطقا سليما بطلاقة وسهولة بعد ان يعتاد على مواجهة الناس ويتخلص من الخوف والخجل والرغبة •

وفي حالات الثأثة « اللدغة » على الوالدين او الاسرة
ان تعتني بطفلها عناية طبية تامة فاذا كان الطفل عليلا ضعيفا
فيجب العمل على تقويته وازالة اسباب ضعفه ، وتدريبه
وتوجيهه على اختيار الالفاظ الصحيحة المناسبة وتصحيح
الفاظه الخاطئة ، حتى لا تثبت وتصبح لديه عادة ثابتة من
الصعب التخلص منها .

كما ان على الوالدين الا يشجعا الاطفال على الثأثة او
بيديا اعجابهما حتى لا يكررها الطفل مرارا ليستحوذ على
رضائهما ومحبتهما واعجابهما .

كما ان تمرينات التنفس الرياضية ضرورية في علاج
التلعثم والثأثة .. فالطفل الذي يملأ رئتيه بالهواء قبل أن
يبدأ الكلام يمكنه الاستمرار في الكلام بطلاقة وسهولة
مدة طويلة .

واذا ما اصبح العلاج والتوجيه في المنزل صعبا ، فلا
بد من عرض الطفل على الطبيب النفسي ليخلصه من العقد
التي ترسبت لديه نتيجة شعوره بالنقص وحتى يعمل الطبيب
النفسي على اعادة ثقة بنفسه وقيادته الى بر الصحة النفسية .

عذاب الحب

كل يوم .. يسمع الطبيب النفساني قصة حب ..
جديدة ..

وبالتأكيد .. لا تكون هذه القصص التي يسمعا
الطبيب لها نهاية سعيدة ..

انها قصص قلوب تتعذب •

اشواق تزيد ..

ولهفة لا يطفئها لقاء ..

ولذلك تتجه العيون نحو الطبيب النفساني تسأله :
هل يمكن علاج هذه المشاكل في العيادة النفسية ؟ ..

والرد : هناك حالات يمكن علاجها بالدواء .. وفي
نفس الوقت هناك حالات اخرى لا دواء لعلاجها ..

اريد ان انسى ..

طلب محدد من اكثر الناس .. ولكن في العيادة
النفسية يطلب الزائر - ولا اقول المريض - دواء يعطيه

القدرة على نسيان هذه المرأة التي تعيش في عقله وقلبه
واحلامه .. ومع ذلك تركته لتتزوج رجلاً آخر •

لقد هجرته .. وقرر هو ان ينساها .. ولكن ماذا
يفعل وصورتها امامه في كل مكان .. وذاكرات الساعات
الحلوة هي رفيقه في وحدته .. يتذكر اول لقاء .. ويتسم
لذكرى اول تحية .. ويتكدر مع استعادة حوار اول
خلاف .. ثم يكاد يتمزق عندما يجد الحقيقة امامه فجأة :

لقد تركتني بعد سنوات طويلة من الحب .. لتتزوج
رجلاً آخر .. اريد دواء لانسى .. اريد هذا الدواء
فوراً ..

اتمنى كلام الزائر الذي يبحث عن النسيان في العيادة
النفسية .. وبدأ تفكير الطبيب ..

هل هو امام شخص سليم .. او ان زائرة مريض
يحتاج الى قائمة بالادوية اللازمة لعلاجها ؟ ..

الواقع اننا هنا امام حالة مرض اجتماعي ..
والعلاج هنا ليس دواء يتلعه الانسان ليشفى ولكن
يبدأ العلاج برغبة اكيدة في النسيان .. بعدها تترك للزمن
الفرصة ليلعب دوره ..

وهنا اذكر دائماً قصة الام التي يموت طفلها ..

لقد كانت تعبده .. تضمه الى قلبها .. وفجأة اختفى
من حياتها .. فتصورت ان الموت احسن من الحياة بعده ..
هذا بعد وفاته مباشرة .

وتمر الايام .. وتنجب الام طفلا آخر .. وتسافر ..
وتفرح .. وتسهر .. وتمرح .. وتبدأ صورة الطفل المتوفي
في الاختفاء من ذاكرتها الى أن تكاد تختفي تماما من عقلها .
هل يمكن ان تصدق نفس هذه الام انها ستعيش اياما
سعيدة بعد وفاة طفلها ؟

لقد كان من المستحيل ان تصدق ذلك يوم وفاته ..
ولكنها اليوم بعد مرور شهور طويلة تعيش لحظات سعيدة
قد تقول عنها انها احلى ايامها ..

هل هناك علاقة اقوى من هذه العواطف والاحاسيس
التي تربط بين الام وابنها ؟

.. طبعا لا .. ومع ذلك كان الزمن كفيلا بحدوث
النسيان .

وهنا قد يسأل البعض : ما هو التفسير العلمي لحدوث
النسيان ؟

الواقع ان هناك نظرية تقول انه طالما كان هناك تعزيز
للذكرى .. وتأكيد المذكرات فان الانسان يستمر في حالة

تذكر كامل .. وكلما ابتعد الانسان عن هذه الذكريات ..
وترك بصماتها وعلاماتها بعيدا عن ذاكرته كانت الفرصة اكبر
لحدوث النسيان ..

تماما مثل عضلات يديك مثلا ..
فاذا كان هناك تحريك مستمر لعضلات ذراعيك ، نجد
ان هذه العضلات تتضخم ..
اما اذا تركت ذراعيك بلا حركة فان العضلات تضعف ..
بل ومع عدم التحريك قد تضمر هذه العضلات ..
اذن بماذا يجب ان ينصح هذا الحبيب المغلوب على
امره ؟

سيقول له الطبيب النفسي : ابتعد عن الاماكن التي
كنت تلتقي بحبيبتك الخائنة فيها .. لا تكرر البرامج التي
تعودت ان تنفذها وهي معك .. افعل اشياء مختلفة ..
اغرق في حياة يومية من نوع جديد .. واعط الفرصة
للزمن .. ومن المؤكد انك ستنسى ..

ولكن هناك شرطا اساسيا حتى يتم تنفيذ هذه الخطة
بنجاح : يجب ان تكون شخصيتك واضحة حتى تتمكن من
تحقيق هذه الخطة .

ولكن .. ما ذا يمكن ان يحدث اذا كانت شخصية

هذا الحبيب الحائر غير ناضجة ؟

الرد .. هنا يكون دور الطيب النفسي ..
انه يجب ان يقف الى جوار الشخصية غير الناضجة ..
يساعد الشخص في لحظات الضعف .. يناقش معه مختلف
التصرفات لتقرير التصرف المناسب .. ثم يلقي الضوء على
بعض المواقف الغامضة .. وهكذا نجد الشخصية غير
الناضجة من يساندها حتى تأخذ طريقها الصحيح .. وفي
نفس الوقت تتاح لها فرصة النضج المطلوب ..

ولكن في نفس الوقت يجب أن اذكر ملاحظة سريعة
حول موقف الانسان الذي يفشل في حبه ..

انه تحذير هام :

قد يفكر البعض في البحث عن امرأة اخرى .. يجها ..
يتزوجها .. وهكذا ينسى الاولى التي غدرت به .

ان هذا القرار يكون الخطأ بعينه ...
لان مثل هذا الرجل الذي يشعر انه ضحية امرأة تركته
لن يعرف حقيقة مشاعره نحو امرأة اخرى يريد ان تبقى معه .

انه يختار وهو اعمى ..

ومن المؤكد ان يرى كل الصفات الحسنة في هذه
المرأة الثانية لسبب بسيط : انه يبحث عن القلب الذي
ينسيه الصدمة الاولى .. يبحث عن هذه المرأة التي يمكن

ان تعطيه الحنان الذي فقدته .. وهكذا في غمرة حيرته
وشوقه وحزنه نجد انه يقع اسير غرام اول امرأة تقابله ..
سواء كانت مناسبة .. او غير مناسبة .

وهكذا احذر مرة اخرى : لا تبحث عن حبيبة في
الوقت الذي ما زال جرح التجربة الاولى .. يؤلمك ..
قالت الفتاة الجميلة :

لقد بدأت علاقتنا منذ سبعة اعوام .. انها قصة
حب طويلة ..

كنت احده في التليفون خلال هذه المدة الطويلة يوميا ..
واذا سافر الى الاسكندرية كنت اذهب اليه في الصباح
لالتقي به واعد مساء نفس اليوم .

لم يكن يمر يوم واحد دون ان اراه .. او اسمع
صوته .. ولكن ..

خلال هذه المدة الطويلة التي كنا نلتقي خلالها يوميا
كان يقول لي نفس العبارات :

— لا اعرف معنى الحب ..

— لا يجمع بيننا الا نوع من الصداقة ..

— اتمنى من قلبي ان تحبي رجلا آخر .

وكنت اضحك عندما اسمع منه هذه العبارات لاني
كنت احبه .. ولكن ما ان أتركه حتى أبدأ في البكاء لاني
لا اتصور الحياة بدونه .. وهكذا اظل في عذابي حتى
اليوم التالي عندما اقبله فافرح .. وتحدث فاضحك على
كلامه .. واتركه لا تذكر نفس الكلام فأبكي ..

والآن يا دكتور .. كيف انسى هذا القاسي الذي
يعذبني ولا استطيع ان اتركه ثانية واحدة ؟

انتهت الفتاة الجميلة من الكلام .. وعرفت انني ادم
حالة واضحة : الفتاة شخصيتها غير سليمة .. ان هذا
الشاب لا يحبها .. وواضح من كلامها انه يريد ان يتخلص
منها .. ولكن علاقتها به تكون جزءا اساسيا من كيانها ..
ان هذه العلاقة ادت الى وجود نوع من الاعتماد النفسي
عند الفتاة على هذا الشاب ..

وهكذا نجد ان الانفصال هنا معناه هدم كيان الفتاة ..
لأننا نتزع من تكوين الفتاة جزءا اساسيا ..

وهنا اسمع هذا السؤال :

هل معنى ذلك انه من المستحيل على هذه الفتاة ان
تبتعد عن حبيبها ؟

والرد .. من الممكن ان تبتعد هذه الفتاة عن حبيبها
ولكن بعد علاج نفسي .. هذا العلاج يعتمد على اعادة

تكوين شخصية الفتاة .. بحيث تصبح هذه الشخصية الجديدة غير معتمدة على الشاب .

وعندما ندقق النظر في هذه الشخصية - شخصية الفتاة - نجد انها تعاني من اضطراب واضح في الشخصية .. ونرى بوضوح ما يسمى بالماسوكية .. وهي المذة والاستمتاع عند ايلام الذات ومن الاهانات المستمرة التي تلحق بالنفس .. بل والتعلق بالشخص الآخر الذي يسبب هذا الايلام .

وقد تصل الحالة الى الاحساس بالاستمتاع عندما يعتدى انسان آخر على المريض بالضرب ..

وهذه الحالة تختلف في شدتها .

وهذا الاضطراب النفسي يبدأ منذ الطفولة وسببه عادات غير سليمة يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به بحيث يرتبط عنده الفرح بالالم .. واللذة بالعذاب .

وهنا يستطيع الطبيب النفس ان يقدم التفسير الواضح لطبيعة الحالة ويطفىء عند الفتاة عاداتها المرضية .. لتصبح شخصيتها بعد ذلك قادرة على الابتعاد عن هذا الرجل الذي يرفضها .. ويعذبها .. في الوقت الذي تجري هي وراءه .. وتشعر بالرضاء والسعادة من عذابه ؟

هو رجل متزوج .. وله اولاد .. وبيت تبدو فيه السعادة ..

زوجته في صحة جيدة.. اولاده على ابواب الجامعة..
ولكنني احبه .. انا الفتاة الناضجة .. العاقلة .. الذي وصل
عمري الى اكثر من خمسة وعشرين عاما ..

كيف حدث ذلك ؟

لا ادري .. ولكن الذي اتذكره انه تابعني في كل
مكان اذهب اليه .. شعرت في اول الامر بالاطمئنان .. فقد
كان لا يطالبني بشيء .. فقط يريد ان ابقى بجانبه .

ومن اول لحظة كنت اعرف جيدا اننا لا يمكن ان
تنزوج .. باي حال من الاحوال .

انه لا يمكن ان يتزوج بعد ان وصل عمره الى ما بعد
الخمسين .. انني في عمر ابنته ..

في بعض الاحيان اسأل نفسي : لماذا تعلقت به ؟
هل لانه ثري ؟

اني افكر ذلك امام نفسي ... ولكنني اعود وابحث
فيه عن شيء يربطني به فلا اجد .

ولكن .. الآن .. اجد ان الايام تمر .. واجد في
صحبته ما يبعثني عن الزواج .. وعندما يعمل عقلي قليلا
اقول يجب ان اتزوج .. ولكن ما ان ابدأ اي مشروع
للارتباط بشاب لأتزوج حتى اجد نفسي امام اعتراضات ،

والذي يشير هذه الاعتراضات : انا ...

لا تقل لي يا دكتور اتركي هذا الرجل .. لانني حاولت
قبل ذلك .. وفشلت .

انتهت قصة الفتاة .. لاسمع قصة اخرى : من رجل
سعيد بحياته مع امرأتين :

انه متزوج وسعيد في حياته الزوجية .. ولكنه يعرف
فتاة حلوة لطيفة ويمضي معها اوقاتا سعيدة .. تعيد اليه
بهجته .. بل وتشعره بالرضا من حياته . بحيث يعود الى
منزله وهو اكثر اشراقا .. وهكذا يعطي بيته وزوجته
واولاده اوقاتا طيبة .

انه يقول ذلك ، ويشعر بالحسرة لان الفتاة تريد ان
تتركه وتبحث عن زوج .. ويتعجب هو لماذا تريد ان
تتركه :

انها تقضي معه اوقاتا تسعدها .. والدليل على ذلك
انها شخصيا تعترف بهذه السعادة .
وهو سعيد بصحبته ..

زوجته ايضا لا تعرف سر هذه الابتسامة التي تحتل
وجهه وهو عائد من لقائه مع فتاته ..

انه حزين لان الفتاة تريد ان تكسر هذه الحلقة المتكاملة
من السعادة •

نحن هنا امام حالتين •• نبدأ بمناقشة كل حالة على
حدة :

الرجل الاول اناني •• يستمتع بقضاء اوقات سعيدة
مع فتاة وهو يعلم انه لن يرتبط بها •• وقد يدافع عن نفسه
ويقول باقتناع - او غير اقتناع - انه يدفع الثمن : هدايا ••
وخلافه •

اما الفتاة فهي تعرف جيدا ان علاقتها بهذا الرجل
خاسرة •• ومع ذلك فان العلاقة مستمرة ••

وهكذا •• اذا نظرنا بدقة الى موقف هذه الفتاة نجد
انها تحاول الانتحار بلا شعور بمدى خطورة ما تفعل •
ولكن •• اليس ذلك دليلا على انها تعاني من متاعب
نفسية تجعلها توافق على استمرار هذا الوضع الذي
يدمرها ؟

هنا تبدأ مهمة الطبيب النفسي •• الذي يجب ان يبحث
بعمق في التكوين النفسي لهذه الفتاة ويحاول ان يساعدها
على اصلاح هذا الخلل الموجود في نفسيته •• والذي يجبرها
الى علاقة مدمرة برجل عجوز •• لا يمكن ان يعطيها اي

شيء يتوازن مع ثروة شبابها •

نتقل الآن الى الرجل الثاني •• انه ايضا اناني ••
لا يفكر الا في سعادته مع هذه الفتاة التي ترفه عنه ليعود
منشراحا الى بيته ويكمل سعادته مع زوجته واولاده ••

اما الفتاة التي تتعلق به فهي الضحية ••
انها تلتقي بمن تحب في الظلام بعيدا عن الناس •• ليس
من حقها ان تقف بين الناس وتقول : هذا الرجل احبه ••
وذلك اسبب بسيط : انه يرفض اي ارتباط بها ••
انها مذبوحة على طول الخط ••

وهي تحبه •• انه عظيم امام عينيها •• ولكنه عند
خطوة اعلان الحب يتجمد ويقول : انا رب اسرة •• انا
رجل مشهور •• ويجب الا اعرض سمعتي لاي هزة عندما
اتزوج مرة اخرى •

مثل هذه الفتاة يجب ان يتعد فورا عن هذا الرجل ••
قد تظن ان ذلك يعذبها ••

اقول لها : تحملي العذاب فترة •• بدلا من ان تعيشي
فيه طول العمر •

قد يؤلمك الفراق ساعة ••
هذا ارحم من عذاب الندم حتى نهاية العمر ••

هل هناك دواء يمكن ان يساعد هذه الفتاة على
النسيان ؟

نعم .. هناك دواء واحد .. ان تفهم الموقف كاملا ..
وان تستعمل عقلها في اتخاذ القرار الحكيم ، الذي يريحها
من عذاب الضياع الذي تعيش فيه ، بعد أن نام عقلها ...
وحركتها عواطفها •

القلق

ما دام المرض بعيدا عن جسمه .. نجد انه يعيش بطريقة طبيعية دون ان نلاحظ عليه .. اي شيء غير عادي .
ولكن .. ما ان يشعر بالالام بعد ان يصاب باي مرض .
وما ان يصبح لزاما عليه ان يظل حبيس غرفة النوم ..
حتى يتبدل حاله وتظهر على شخصيته ملامح كانت خافية
وهو بعيد عن فراش المرض ..

ماذا تفعل هذه الملامح الجديدة على شخصيته ..؟
انه هنا يقف - دون ان يدري - امام سير العلاج
الطبيعي ..

هناك الشخصية المهيأة للقلق .. مجرد تهيوؤ ..
ان ظروف الحياة العادية قد تمر على هذه الشخصية
في يسر وسلام .. دون ان يظهر هذا الميل الى القلق ..
ولكن قد تظهر ملامح مؤقتة وخفيفة لهذا الميل ..
ولكن يحدث ذلك فقط في فترات التوتر النفسي .

مثلا .. في فترة الامتحان .. عند التقدم لوظيفة ..
عند اتخاذ قرار هام .

واهم من ذلك كله تظهر هذه الملامح بوضوح عند
الاصابة بمرض في الجسم .

فالقلق هنا يعلن عن نفسه بعد ان تبدل حال الانسان .
فالمرض الجسماني يقف عقبة امام نشاط المريض الذي
يصبح محدودا ... فاذا علمنا ان هذا النشاط يمتص عادة
الكثير من طاقة القلق .. واصبح واضحا امامنا السر في
زيادة وضوح هذا القلق ..

بجانب ذلك .. فان المرض الجسماني يزيد من هذا
القلق .. فهناك الخوف من نقص الدخل .. وهناك الارق ..
والام .. وهناك ايضا الاحساس بالحرمان من النجاح ..
وهناك الجوع .. كل هذه الاشياء مصادر قلق جديد .

والآن وقد جاء المرض الى الجسم .. ومع المرض جاء
القلق .. ماذا يمكن ان يحدث لهذه الشخصية التي تسيل
اصلا الى هذا القلق ؟

في بعض الحالات قد نلتقي بهذه الشخصية القلقة التي
تخاف من مواجهة الحقيقة .. ولذلك تكتم المرض تماما
وتخفي كل معاله .. وهكذا تهرب الشخصية من مواجهة

حقائق الحالة المرضية التي اصاب الجسم .

وهكذا يؤكد هذا المريض انه لا يشعر باي مرض ..
وقد يكون من الصعب هنا اغراؤه بالعلاج .. هذا
نوع .. وفي نفس الوقت قد نلتقي بالنوع الاخر الذي
يدفعه القلق الى البحث بلهفة عن علاج سريع وشفاء عاجل .
فهو يبدأ بعلاج ما .. ولانه لم يشعر على الفور
بتحس .. فانه يسارع بالبحث عن علاج آخر عند طبيب
آخر .

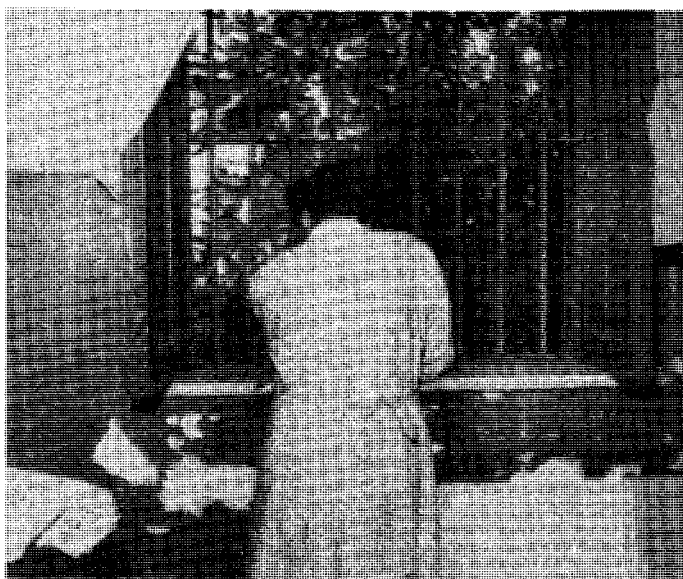
وقد تتكرر الصورة عدة مرات .. ويكون ذلك سببا
جديدا لتأكيد القلق ، فامام المريض اكوام من الادوية ..
وهو يرى بعينه ان كل هذه الادوية قد فشلت في علاجه .
بينما الواقع انه لم يتقدم خطوة واحدة في اي طريق
من طرق العلاج .. وبذلك يصبح من الطبيعي الا يشعر
باي تقدم في صحته .

واخيرا يسيطر عليه اليأس .. الذي قد يدفعه الى
البحث عن الشفاء عند الدجالين .. وهكذا يتعد بقدميه
عن الطريق الصحيح للعلاج .. وتضيع منه الفرص الحقيقية
للشفاء .

وتتعدد الامور في هذه الحالة .. لان القلق هنا

يضيف بعض الاعراض الداخلية على المرض الحقيقي ..
وهكذا نجد ان الحالة النفسية تعقد الامور فاذا اشتكى
المريض من دقات القلب مثلا اصبح من الضروري التاكيد
من حقيقة الشكوى .. هل هي مجرد حالة نفسية ام ان
دقات القلب التي يشكو منها المريض لها اساس مرضي في
جسمه ؟

هنا يجب عمل التحاليل والكشوف اللازمة .



القلق .. عندما يستبد بالانسان

الغيرة

الغيرة .. احساس مر على كل واحد منا .. ولكن ..
هذه الغيرة قد تكون شيئاً عادياً .. وفي هذه الحالة يمكن
علاجها .. بالصراحة .

اما عندما تكون الغيرة ناتجة عن مرض فان علاجها
يكون بالدواء .

احب المرأة الممتلئة ...

جملة يقولها الزوج وتظل محفورة في عقل الزوجة ..
حتى تقف امام المرأة . وتدور حول نفسها . وتتحسس
جسمها وكأنها تحدد وزن كل جزء منه على حده .

وتتأكد الزوجة انها نحيفة اكثر من اللازم ..
وتقفز الى ذهنها صورة جارتها ..

لقد نظر الزوج طويلا الى هذه الجارة قبل ان يعلن
اعجابه بالمرأة الممتلئة وتشتعل النار ...

نار الغيرة ...

الدفء والفضحك يملآن المكان ..

وتنتهي السهرة التي جمعت الاقارب والاصدقاء ..

لقد ضحك الزوج كثيرا .. وتكلم اكثر .. وجمع
حواله اعجاب واتباه الجميع .. والآن هذا الزوج المفتون
بنفسه يجلس وحده مع زوجته .. الجريدة في يده .. ولا
يفتح فمه بكلمة .. وندما تحاول زوجته ان تتكلم معه
يتشاءب ويقول : ننام •



هذه السيدة مصابة بلوثة في عقلها ضحية الغيرة
وتشعر الزوجة انه يهتم بالآخرين اكثر .. يتحدث
معه .. ويحاول ان يضحكهم ويسليهم .. اما هي ..
فالاهتمام بها اقل ..

وتشتعل النار ..

نار الغيرة ..

وعشرات من القصص يمكن ان تلاحظها في حياة كل منا ..

فالغيرة هنا عادية .. انها تنبع من الاحساس بالنقص ..

وهكذا يبدأ الخوف من فقدان الزوج .. او الزوجة ..

والقلق الدائم عند متابعة سلوكه مع الآخرين ..

وقد تزداد حدة هذه الغيرة فنسمع القصص الغريبة ..

فهناك الزوجة التي تذهب مع زوجها في زيارة لاحدى

قريباتها ثم تلاحظ هذا التعاطف بين زوجها وبين القريبة ..

وهنا تشكو من الصداق .. وتطلب العودة سريعا الى

المنزل .

بل ان هناك الزوجة التي اصبحت بهذا النوع الهستيرى

من سماع هذه العبارات التي تعود زوجها على ترديدها في

التليفون لزميلاته في العمل .

وهكذا تظهر اعراض مختلفة على الزوجة التي تعاني

من هذه الغيرة العادية ان زوجها يخونها .

ولكن .. ماذا تفعل .. من النار .. نار الغيرة ..

وهناك الزوج الذي يكره عيون كل الرجال .. لانها

قد تنظر الى زوجته . انه يفضل دائما الانعزال عن المجتمع ..

ولذلك فهو دائم الشكوى من ألم الظهر والمغص .. كمبرر
للبقاء في البيت ..

بل انه يضع كل امكانياته للترفيه عن زوجته في المنزل ..
فهو يدفع اي مبلغ ثمنا لقميص النوم .. بينما يرفض شراء
فستان للخروج .

ولا مانع ان يجادل مثل هذا الزوج في موضوع مظهر
المرأة .. وهل الانسب ان تتجمل لزوجها فقط .. او تتزين
لتبدو فاتنة في عيون الآخرين ؟

لاحظ الزوج ان زوجته تضحك كثيرا عندما يقول
صديقه اي نكتة ..

انها تبالغ في متابعة كل كلمة يقولها .. بل تردد بعض
العبارات وراء هذا الصديق ..

ولكن .. هل يمكن ان يحدث ذلك ..
لقد رأى الزوج بعيني رأسه زوجته وعي تهمس في
اذن صديقه .. ثم انفجرا في الضحك ..
ترى ماذا قالت له ؟
هل هي تحبه ؟

واذا كان الامر كذلك .. فهل من المعقول ان تتصرف
كل هذه التصرفات امام زوجها .. وامام الجميع ؟

وتشتعل النار ..

نار الغيرة ..

كل هذه القصص تعبر عن نوع واحد من الغيرة :

الغيرة العادية ...

وبدلاً من ان نكتوى بالنار .. نار الغيرة .. يجب أن

نقضي على هذه الغيرة العادية .. حتى لا تزداد شدتها ..

وتصبح أكثر خطراً ..

اننا نستطيع ان نقضي على هذه الغيرة بمحاولة فهم

انفسنا .. وكل هذه الاشياء الصغيرة التي تعذبنا ..

والصراحة هنا مفيدة ..

ويجب الا يشعر الزوج بان في اعترافه لزوجته باحساسه

بالغيرة اهانة له ، بل من المفيد ان تعرف الزوجة التصرفات

التي تثير غيرة زوجها فتتجنبها .. وكذلك يجب ان يراعي

الزوج كل المواقف التي تشتعل نار الغيرة في قلب زوجته .

وهكذا تكون المصارحة هي احسن علاج لهذه الغيرة

العادية .

واذا كانت الغيرة العادية تتميز بالقلق والخوف من

فقدان حب شخص آخر فان هناك نوعاً آخر من الغيرة يمكن

ان نسميه .. الغيرة شبه المرضية .. فالغيرة في هذه

الحالات تكاد تصبح مرضا ..

كل ساعة تتصل الزوجة بمكتب زوجها .. لتتأكد من
انه موجود .. وانه لا يستضيف واحدة من الجميلات ..
وعندما يعود الزوج تفتش المرأة ملابسه .. وتشم
رائحة الملابس .. بحثا عن .. رائحة المرأة ..

بل قد نرى الرجل الذي يعود من عمله ليمسك سماعة
التليفون ليرى هل هي دافئة .. وذلك ليتأكد الى زوجته
لم تكن على الخط مع رجل آخر ..

انها اعراض الغيرة المرضية .. حيث تكون المبالغة في
الخوف على الشخص الاخر .. والشك الدائم في تصرفاته ..
ودائما يسقط الشخص افعاله على الشخص الذي
يغار عليه ..

انه يطلب من حبيبته ان تقول لايها انها عند طبيب
الاسنان .. او الخياطة حتى يسمح لها بالخروج ..
هذا الرجل .. عندما تقول له زوجته انها كانت عند
طبيب الاسنان فانه يشك على الفور في سلوكها ..

وعندما يرن جرس التليفون ويرفع الزوج السماعة
ولا يسمع احدا .. فانه يتذكر على الفور قصته مع حبيبته

قبل الزواج .. لقد كان يطلب منها ان تدق جرس التليفون
مرتين ... وهي العلامة المتفق عليها للمقابلة .

وهكذا قد تكون التجربة الشخصية سببا في اوهام
غير حقيقية .. ولكن .. لماذا تبدأ هذه الغيرة شبه
المرضية ؟

انها عادة تبدأ عندما يشعر الزوج ان زوجته لا تهتم به
كما كان الحال سابقا .. او عندما لا تستجيب الزوجة جنسيا
كما كانت الحالة في اول شهور الزواج .. او عندما يشعر
الزوج انه اصبح اضعف جنسيا .. فيبدأ في اتهام زوجته
بانها السبب في ذلك .. بل انه يبدأ في الشك في سلوكها ..
في علاقتها بالآخرين .

والعلاج هنا ممكن ايضا ..
فالمصارحة تفيد هنا ايضا .. بلا احراج .. ولا تكلف
.. بل يستطيع ان يقول الرجل كل مخاوفه لزوجته .. وان
تفصح الزوجة لزوجها عن كل متاعبها وهكذا لا ينهار عش
الزوجية بسبب اوهام او تخيلات غير صحيحة .

* واخيرا .. تتحول الغيرة الى مرض ..
فالزوج يتهم الزوجة بانها خائنة دون سبب منطقي
واحد ..

بل انه يؤكد ان كل الناس تعرف ذلك .. وان الجرائد

تشير الى هذه الخيانة بطريقة خفية ..

وتبكي الزوجة .. وتقسم انها بريئة .. ولكن بلا
فائدة ..

نفس الشيء يحدث عندما تتهم الزوجة زوجها بانه على
علاقة بامرأة .. دون ان تملك ضده اي دليل .. ولكنها
تظل على موقفها •

هذه الاعراض تسمى هزاعات الغيرة •
وكثيرا ما تكون احد اعراض مرض اسمه البارانونيا ..
او الفصام •

✽ انا لا استحق هذه المرأة ..
انها تصلح زوجة لشخص عظيم .. اما انا الحقير ..
فيجب ان اموت ومن حقها ان تخونني .. ان نار الغيرة
تلسعني ولكنني اعرف اني اقل منها بكثير ولذلك يجب ان
تبحث عن رجل آخر ليملا عليها حياتها •

اذا قال الرجل ذلك فانه يعبر بغيرته هذه عن احد
اعراض مرض الاكتئاب •

✽ الزوج في السبعين من عمره .. والزوجة في الستين •

ومع ذلك فقد تتهمه بانه على علاقة بفتاة صغيرة ..
او يتهمها هو بانها على علاقة باحد الشبان ، وعادة

تكون هذه الغيرة احد اعراض مرض تصلب شرايين المخ ..
او مرض عنة مرض عنة الشيخوخة .

* كذلك تظهر الغيرة في حياة مدمني الخمر ..
فعادة يصاب مدمن الخمر بالضعف الجنسي .. مما
يجعله في حالة شك دائم في زوجته .

وهكذا يمكن ان نقول ان الغيرة في كل هذه الحالات
السابقة ناتجة عن مرض .. وعلاج هذا المرض ينهي
الاحساس القاسي بالغيرة ..

ان نار الغيرة قاسية ..
ولكن بالتفكير السليم .. والفهم الصحيح .. يمكن
ان نطفئ هذه النار قبل ان تلتهم حياة الناس .. وتهدم
بيوتهم ..

ادمان المخدرات

هل انت مدمن ؟

ام ان حالتك لا تزيد على كونها مجرد عادة تتمسك بها في حياتك ؟

قبل ان تجيب عن هذا السؤال يجب ان تعرف اولاً الفرق بين : الادمان والتعود ؟

واذا عرفت انك مدمن .. فهل تعرف السبب ؟

ادمان ام تعود

من هو المدمن ؟

كثيراً ما نسمع ان فلانا يأخذ قرصاً منوماً منذ عشرين سنة وقد اصبح مدمناً وان الآخر يتناول الاقراص المهدئة يومياً لتحمل مشقة اعماله وانه في عداد المدمنين ، وان تلك السيدة لا تستطيع تحمل زواجها الا بالاعتماد على بعض المطمئئات وهي الآن مدمنة ، وان فلانا يأخذ كأساً من الخمر كل مساء ولذلك فهو مدمن .. وهكذا ..

وعلينا أولاً ان نتوقف برهة لنميز بين الادمان والتعود،



جرعة مخدرة مذابة في فنجان قهوة

فكل الامثلة السابقة تدل على التعود او الاعتماد وهو مختلف تماما عن الادمان . وليس له المضار المعروفة عن الادمان ، لانه لكي نطلق اسم المدمن على اي انسان يجب ان تتوفر بعض الشروط وهي :

— الزيادة المستمرة في كمية العقار ، اي انه اذا بدأ بقرص او بقرصين فبعد شهر يأخذ ٤ اقراص وبعد ثلاثة اشهر يتناول عشرة اقراص وهكذا .. فهنا نشك في الادمان .

— الاعتماد التام نفسيا وجسميا على هذا العقار ولا بديل عنه ، وتصبح حاجة الفرد الى العقار ملحة قهرية واهم من الطعام والشراب .

— التدهور الاجتماعي ، لان المدمن لا يمانع من الالتجاء الى اي وسيلة للحصول على العقار ، من الكذب الى السرقة الى التزوير الى التلفيق مما يؤثر تأثيرا واضحا على عمله وحياته الزوجية والاجتماعية .

— واخيرا ومن اهم اعراض الادمان، الاعراض الجانبية الشديدة عند التوقف عن أخذ العقار . او الامتناع عنه كمحاولة العلاج ، فهنا يشعر المريض بأعراض شديدة من آلام في الجسم الى عرق غزير الى ارق شديد ، الى هياج عصبي واحيانا اعراض جسدية من اسهال ، الى سرعة ضربات القلب ... الخ .

اما المتعود فهو يأخذ العقار بنفس الجرعة يوميا ولا يزيدها بل واحيانا ينسى اخذها دون حدوث اي اعراض جانبية .

ومشكلة المدمن تتعدى ذاته وتؤثر على مجال العائلة

بأكملها فاهماله لعمله وبيته يجعل الحياة الزوجية محطمة
تماما وينشأ الاطفال في جو مرضى يسبب لهم عدة امراض
نفسية وعقلية عند نضجهم •

ولكن هذا لا يمنع انتشار ادمان الحشيش، والافيون،
والكوكايين ، ثم حاليا الاقراص المنومة مثل الباربي ٢ ،
فسباراكس ، فانادورم ، لومنيال •• الخ واو الاقراص المنشطة
او المنبهة مثل الريتالين ، مجموعة الامفيتامين والموجودة في
العقاقير التي تسد الشهية • بل واخيرا ظهرت عدة حالات
ادمان للاقراص المطمئنة ان اخذت دون اشراف طبي مثل
كواتيان ، ترانكيلان ، ليبريم ، فاليوم ••• الخ •

واتشرت في السنوات الاخيرة ظاهرة ادمان عقاقير
الهلوسة مثل : ل•س•د•د• أو الحشيش في اوربا مما جعل
الحكومات تنظم حملات للقبض على مروجي هذه العقاقير •
والآن لتساءل لماذا يلجأ الفرد للادمان ، وما هي
الاسباب التي تدعوه لذلك ، وهل كل انسان معرض
للادمان ؟

اهم الاسباب التي تجعل الفرد يلجأ للخمر او العقار:

— آلام جسدية مستمرة مثل الصداع المزمن •• آلام
روماتزمية •• نوبات متكررة من المغص الكلوي او المراري
•• الام الاورام الخبيثة • اذ يلجأ المدمن للعقار لتهدئة

آلامه ثم يزيد من الجرعة حتى يصل لدرجة الادمان . بل ان كثيرا من مدمني الافيون بدأوا ذلك عند سماع النصيحة بأخذ قطعة افيون لتخفيف الام الاسنان ثم كسلهم المذهب الى طبيب الاسنان وزيادة الكمية تدريجي حتى الوصول لدرجة الادمان .

— الضغط المتواصل في العمل والارهاق الشديد وصعوبة التوافق مع رؤسائه ومرؤوسيه . والخوف المستمر من المسؤولية . وعدم الثقة في الذات .

— عدم التوافق الزوجي : فكثيرا ما يلجأ الزوج او الزوجة الى استعمال العقاقير او الخمر لقتل الملل بعد الزواج . او لاكتشاف عدم توافق الشخصيات ، او لعدم الانسجام العاطفي ، او لصعوبة الارتواء الجنسي او للصعوبات المادية او لعلاقات عاطفية جديدة . الخ .

— الامراض النفسية والعقلية : فهذا الشاب الذي يعاني من حالة قلق نفسي وعدم الثقة بالذات ، والخجل المستمر والحساسية المفرطة ، وعمله يتطلب منه الاختلاط بالناس ، ومناقشة الامور بهدوء ، وهو لا يستطيع القيام بكل هذه الالعباء ، فهنا يلجأ هذا المريض الى العقاقير المنشطة او المطمئنة وكلما زادت مشاكله زاد من كمية الاقراص حتى يصل لدرجة الادمان .

وكذلك هذه السيدة التي تعاني من مرض الاكتئاب وتبدأ صباحها بالتشاؤم والافكار السوداوية ، وتهمل في نفسها وتصاب بالارق طول الليل ، لا شك انها ستلجأ الى الاقراص المنومة للهروب من الالام النفسية الشديدة ، وتبدأ في زيادة الكمية للقضاء على آلامها حتى تصبح في عداد المدمنين .

وايضا هذا الشاب الذي يعتقد خاطئنا ان الناس تراقبه وتلاحظه ، وانهم يتتبعون كل خطواته ، ويؤمن بوجود مؤامرة القضاء عليه ، ثم يسمع اصواتا تسبه وتلعنه وتنعته باقبح الاوصاف ، هذا المريض بالفصام عادة ما يلجأ الى الاقراص او الخمر لنسيان آلامه ومن ثم يبدأ في الادمان .

هل انت سيكوباتي

هذه بعض الامثلة للعلاقة بين امراض النفس والعقل والادمان ، ولكن توجد فئة مميزة من المرضى وهم ما يسمون بالشخصية السيكوباتية ، وهم هؤلاء الذين يندفعون في تصرفاتهم ، ولا يتعلمون من التجربة ، ويقعون في نفس الخطأ ولا يفيد معهم العقاب او الحرمان ، بل يتمادون في ملذاتهم بغض النظر عن كل العقبات ، وبإفانية مفرطة بحيث تكون نشوتهم واندتهم هما الاساس لكل حياتهم ولا تستطيع هذه الشخصية الابقاء على علاقة عاطفية لمدة طويلة ، وكذلك

تتعدد وظائفهم ويتركون عملا ليلتحقوا بعمل آخر وسرعان ما يتركونه ، وكذلك تتعدد زيجاتهم وطلاقهم •

هؤلاء لا يستطيعون تحمل اي مسئولية وعادة ما يلجأون للانحراف ، سواء اجتماعيا من سرقة وتزوير ونصب ، او جنسيا من انواع الشذوذ المختلفة ، او الادمان من خمر الى حشيش الى اقراص منشطة الى اقراص منومة ويتعرض الشخص منهم للسجن والسخرية ، ولكنه لا يعبأ بذلك ويتمادي في ادمانه •

واخيرا •• قد يلجأ الفرد العادي الى الخمر او للاقراص هربا من الصعوبات المادية التي لا يستطيع مواجهتها ومن ثم تتفاقم المشكلة وتتضاعف مشاكله المادية ، ويصبح فريسة للادمان مع كل مضاعفاته •

للادمان آثار

وعادة ما يصاب المدمن بعدة اعراض عقلية من جراء كثرة ما يتناوله من خمر او اقراص ، ومن امثلة ذلك النسيان والقيام بتصرفات غريبة ، او اهانات او الاعتداء على اقاربه اثناء تناوله للعقار ثم نسيان ذلك صباح اليوم التالي وانكاره التام لاحتمال حدوث هذا السلوك منه ، ويصاب كذلك المدمن بالضعف الجنسي ويبدأ في الشك في زوجته وفي سلوكه تعويضا لضعفه الجنسي ، واحيانا ما يصاب بافكار

اضطهادية ان الناس تتكلم عنه ، وتنجس عليه ، وانهم
يتسمون ويضحكون من منظره .. وهكذا ..

واتذكر احد المدمنين الذي اقلع بالطائرة من القاهرة
الى لندن وعند وصوله الى روما اخذ طائرة اخرى وعاد
الى القاهرة لكي يراقب سلوك زوجته اثناء غيابه .

ان المدمن يصبح في حالة تهيج عصبي مستمر ، ويثير
المشاكل والمشاحنات مع عائلته واولاده ، وان لم يحصل على
العقار بسهولة فلا مانع عنده من الحصول عليه بالقوة
والعنف والتهديد لانه يصبح في حالة شبه جنونية .

ان المدمن مهما تغير العقار فهو مستعد للادمان . فاحيانا
يدمن الخمر واخرى الحشيش ثم الافيون ثم الاقراص المنومة
او المنشطة ، بل كثيرا ما يدمن الاقراص المنشطة صباحا
والاقراص المنومة مساء ، والعكس مع الفنانين والفنانات
او هؤلاء الذين يتطلب عملهم السهر ليلا فهم يتناولون
الاقراص المنشطة ليلا ، ثم الاقراص المنومة نهارا ، واحيانا
يقتل المدمن نفسه دون وعي ، فيبدأ باخذ قرصين قبل
النوم ، ثم لا ينام فيأخذ قرصين آخرين ثم ينسى انه تناول
اي اقراص فيزيد الجرعة . وهكذا حتى يتوقف التنفس
والقلب ، ويعتقد الاقرباء انه قد اتحر وهو بعيد عن الرغبة
في الاتحار ولكنه الادمان والنسيان وزيادة الجرعة .

ويتيح لنا المجال مناقشة بعض الموضوعات الأخرى :
هل التدخين ادمان ؟ وهل ينطبق على التدخين ما ذكرناه
سابقا في الادمان ؟

هنا تختلف الإجابة . فالبعض يستطيع التوقف عن
التدخين دون أي مشقة ودون تعرضه لأي مضاعفات على
الرغم من تدخينه لحوالي ٥٠-٦٠ سيجارة يوميا . هذا
الشخص متعود على التدخين ولكنه ليس مدمنا . أما إذا
حدث وأصيب عند توقفه عن التدخين بالصداع ، والدوخة ،
وصعوبة التركيز ، وعدم الاتزان ، وسرعة التأثر العصبي .
ثم تختفي هذه الأعراض عند تدخينه ثانيا . . فهذا نستطيع
أن نقول عنه أنه مدمن على التدخين . . ولو أن مضاعفات
ادمان السجائر تقل جدا عن أنواع الادمان الأخرى .

ثم هل نعتبر الاستمرار في لعب القمار ادمانا أم تعودا ؟
بالطبع في بعض الأفراد تصبح لعبة القمار رغبة ملحة
قهرية تكون اقرب الى الادمان والمرض منها الى التسلية ،
لا يمانع أن يبيع ملابسه ويتاجر في عرضه للاستمرار في لعبة
القمار ، وأحيانا ما تأخذ العملية الجنسية شكل الادمان
والرغبة الملحة في القيام بها وعادة ما يوضع هذا النوع من
الادمان مع الشذوذ الجنسي أو ما يسمى بالشبقية سواء في
المرأة أو الرجل .

واخيرا ينادي بعض شباب اوربا باباحة تدخين الحشيش حيث ان الدولة هناك تبيح شرب الخمر على الرغم من خطورته وكثرة المدمنين مع المعرفة التامة للمضاعفات الجنسية والجسمية والنفسية والعقلية ، وخلو ادمان الحشيش من كل هذه المضاعفات مما جعل بعض اعضاء البرلمان في بريطانيا يطالبون اباحة الحشيش كالخمر وازالة العقوبة عن مدخنيه، ولكن كما ذكرت سابقا ان مدمن الخمر او الحشيش يدمن اي شيء ولذا يجب محاربة الادمان في كافة صوره .

للادمان علاج

وقبل ان نتكلم عن علاج المدمن ، يجب ان نتذكر ان المدمن شخص ذكي ، ويستعمل كل ذكائه في الحصول على العقار ، ولذا فسيعد بالتوقف عنه ثم يحلف اغلظ الايمان، ثم يخبىء الدواء في اكثر الاماكن سرية ، خاصة ان الادمان يكثر بين هؤلاء الذين اهم علاقة بالطب مثل الاطباء والصيادلة والمرضات .. الخ .

ولذا فدخل المستشفى مهم للغاية بل وضروري في بداية الامر ، ثم بعدها يوقف العقار اما فجأة او تدريجيا حسب حالة المريض الجسمية ، ويعطي المريض علاجا مطمئنا بالعضل حيث انه عادة لا يستطيع اخذ اي شيء بالفم للغثيان والقيء ، ثم اعطاء سوائل بالوريد وبالفم حتى لا يتعرض

المريض لاي اضطرابات في معادن الجسم وتدرجيا يعطي العقاقير المطمئنة بالفهم مع المقويات والفيتامينات وعادة ما يعاني المدمن اثناء توقفه عن العقار من اعراض اكتئابية وهنا يستفيد بالعقاقير المضادة للاكتئاب ، ثم بعد اعادة التوازن الجسمي المريض نبدأ في علاجه نفسيا واجتماعيا ومعرفة الاسباب الدفينة التي دفعته للادمان •

اما في الخمر فاحيانا ما نلجأ بالعلاج بالنفور وذلك باعطاء حقنة او اقراص تسبب آلاما شديدة واعراضا غير سارة مع شرب الخمر • وهنا تدرجيا يبدأ المريض في كره الخمر •

واحيانا ما نلجأ لنفس النوع من العلاج مع ادمان تدخين السجائر •

واخيرا علينا ان نعلم انه في علاج الادمان يحتاج الطبيب الى المعاونة الصادقة من المريض واقربائه ، ولا يمكن علاج المدمن دون رغبته بل واي علاج سينتهي بالفشل والعودة للادمان ثانيا ، ان لم يتعاون المدمن ويبدى استعداداه التام للشفاء •

كذلك يجب الا ننسى ان الادمان مرض وليس جريمة وانه يجب علاج المدمنين وليس عقابهم •

كيف تستعد للامتحان ؟

تستطيع ان تذاكر .. وتتذكر .. هذا ممكن دون ان يكون للحظ دوره ، ودون ان تكون في حاجة الى اشياء غير عادية تعطيك القدرة لتذاكر وتنجح .

فالمذاكرة في حقيقتها عبارة عن عملية فسيولوجية ..
ومع اقتراب موعد الامتحان فقد بدأت الاسئلة تتكرر ..
والشكوى ترتفع من صعوبة التركيز والنسيان السريع ..
وعدم القدرة على المثابرة على العمل .. والاحساس بالضيق ..
عند الجلوس للاستذكار ..

هنا لك الطالب الذي يبدأ في المذاكرة ليشعر بعد ذلك مباشرة بالصداع .. او الم الظهر .. او الارق .. بل فقدان الشهية للاكل .

والواقع ان هذه الاعراض وغيرها قد تكون ناشئة عن قلق نفسي .. هذا القلق يزيد قبل الامتحان .. خصوصا اذا تبين الطالب ان الوقت الباقي على امتحان لا يسمح له باستيعاب هذه الكمية الهائلة من المقررات .. وهكذا يكون

المطلوب اكبر بكثير من القدرة الحقيقية للطالب على الاستذكار .

والآن .. ونحن على ابواب امتحان الحصول على الشهادات العامة .. وامتحانات الجامعة .. يبدأ موسم المتاعب النفسية .. والنتيجة، صعوبة التركيز والنسيان .. مما يضعف القلق ، الذي يؤثر بدوره على قدرة التذكر والمذاكرة .. وهكذا يمر الطالب في حلقة مفرغة تؤدي الى حالة يمكن ان نسميها شللا دراسيا .

وحتى لا يحدث ذلك يجب ان نعرف اولاً : كيف نذاكر .. وتذكر ..

كيف نذاكر ؟

الواقع ان عملية المذاكرة تمر في ثلاث مراحل .. المرحلة الاولى هي التعلم والمرحلة الثانية هي الاحتفاظ بها تعلمناه .. والمرحلة الثالثة هي مرحلة استدعاء المادة التي احتفظنا بها عند اللزوم .. اي عند الامتحان .. وهذا هو التذكر .

وتحتاج كل مرحلة من هذه المراحل الى اتقان المرحلة التي تسبقها .. فلا يمكن للطالب ان يحتفظ في مخه بالمعلومات ان لم تكن طريقة تعلمه سليمة .. وكذلك لا يمكن ان يتذكر ما قرأه الا اذا اجاد المرحلتين السابقتين من تعلم واختزان .

وقد لوحظ من التجارب العملية ان هؤلاء الطلاب الذين يشكون من ضعف ذاكرتهم .. او سرعة نسيانهم لما اتموا قراءته .. او عدم قدرتهم على التركيز .. لوحظ ان اغلب هؤلاء الطلاب يأتون الى الطبيب يسألون عن الدواء الذي يساعدهم على التذكر وعند البحث عن الطريقة التي يستذكرون بها نجد العيب الاساسي .. فالدواء المفيد الحقيقي هو البحث عن الطريقة الصحيحة للاستذكار المبنية على عملية التعلم .

وعلى هذا الاساس يجب توجيه كل الانتباه الى علاج وتحسين طريقة التعلم .. لانها بالتالي تؤثر في العمليتين الاخرين .. واذا حاولنا ان نتكلم عن هذه العمليات الثلاث فاننا نستطيع ان نلم باحسن الطرق للتذكر .

درجة الانتباه اثناء الاستذكار

والواقع ان درجة الانتباه اثناء الاستذكار تلعب الدور الرئيسي في التعلم والكثير من الطلاب يعانون من صعوبة في الانتباه .. وتشتت في الافكار عند البدء في المذاكرة .

فلماذا يحدث ذلك ؟ ..

هناك اولا الاسباب الجسمية .. فالارهاق والارق .. وصعوبة الاسترخاء وعدم الانتظام في تناول وجبات الطعام .. وقلة تناول الفيتامينات والاضطراب في الغدد الصماء كل هذه

الاسباب تقلل من حيوية الفرد .. وتضعف من مقاومته ..
مما يؤدي الى تشتت افكاره .

اما الاسباب النفسية فانها تتلخص في كثرة احلام
اليقظة والسرхан في الصورة التي سيكون عليها المستقبل
والمتاب الحالية والماضية .. والوساوس التي تسيطر على
الفكر لاي سبب .

وهنا يستطيع الطبيب مساعدة الطالب على التخلص من
هذه الاحلام والوساوس . وهناك ايضا الاسباب العقلية ..
مثل مرض الاكتئاب .. او الفصام .. وهي حالات مرضية
تحتاج الى علاج .

اما المشاكل العائلية المستمرة .. والصعوبات المنزلية
.. والنزاع الدائم بين افراد الاسرة .. فانها اسباب اجتماعية
يجب حسمها حتى لا تؤثر في قدرة الطالب .

كما يجب ان نضع في الاعتبار مجموعة من العوامل
الخارجية مثل قلة الضوء .. او الضجيج المستمر .. وشدة
الحرارة .. او البرودة .. وقلة التهوية .. الخ .

التعلم « بالصم » خطأ كبير

واخطر طريقة للتعلم هي التعلم بالمحتوى .. والتسميع
الذاتي .. فان من اخطر الاشياء محاولة تعلم المادة بحفظها

صا .. كلمة .. كلمة .. لان نسيانها سيكون سريعاً ..
وتذكرها مرة اخرى سيكون صعباً .

ولكن هناك هذه الطريقة التي تجعل النسيان مستحيلاً
.. ان يقرأ الطالب الدرس .. ويفهمه .. ثم يلخصه بلغته
الخاصة .. اما غيباً .. او كتابة وهي افضل ثم يسمعها
لنفسه ذاتياً .. ثم الاعداد من الملخص الخاص .. هذه
الطريقة تجعل عملية النسيان منعدمة .

ويجب ان يعرف الطالب ان القراءة دون التسميع
الذاتي او الكتابة من اهم اسباب فشل الطالب في دراسته ..
ودائماً نسمع هذه الشكوى .. ان الطالب يذاكر ساعات
طويلة ثم يرسب .. والسبب انه يقرأ دون تسميع ذاتي .

وعدم وجود جدول خطأ

من المألوف ان يبدأ الطالب يومه بالجلوس على مكتبه
.. ثم يختار احد الكتب فلا يعجبه .. فيبدأ في كتاب آخر
يقرأ منه صفحتين ثم يتركه .. ثم يتململ ويمسك بكتاب
ثالث .. وينتهي اليوم دون الحصول على نتيجة طيبة ..
والسبب في كل ذلك هو عدم عمل جدول زمني لما سيتم
مذاكرته يومياً .. او اسبوعياً .

وهناك من يرفض النصيحة بعمل جدول .. فالطالب
يقول انني لا استطيع ان اتقيد بجدول .. ولا انجح في

اتمامه .. والواقع ان هذا هو سبب فشله .. اما لأن ارادته ضعيفة وانه يريد ان يترك كل شيء للظروف .. واما لانه يضع جدولا مزدحما بشكل غير عملي .. وغير واقعي .

ان وضع جدول للعمل .. وتنفيذ هذا الجدول يشعر الطالب بالرضاء عن نفسه .. مما يساعده على ان يبدأ اليوم الجديد بأمل وتفاؤل .

ان رضاء الطالب عن نفسه ، وتجدد هذا الرضاء كل يوم ، يقوى ثقة الطالب بنفسه ويعينه على النجاح .

مذاكرة علم واحد لمدة طويلة خطأ

ويجب على الطالب الا يذاكر علما واحدا لمدة طويلة .. ثم اعادة مذاكرته أملا منه ان ينتهي من هذا العلم .. فهذه الطريقة تساعده على النسيان .. فكثير من الطلاب يتركون بعض العلوم للشهر السابق للامتحان املا منهم في ان التركيز على هذا العلم لمدة اسبوعين او ثلاثة سيجعلهم قادرين على اتقانه .. ولكن الواقع ان العكس هو الصحيح .. فلو ان الطالب ذاكر جزءا من العلم .. ثم تركه مدة .. ثم اعاده ثانيا .. فان ذلك يساعده على عملية التذكر .

واخيرا اوجه هذه الملاحظة الى الاهل .. ان التعليم يحتاج لقدرة ذكائية خاصة . وقد شاهدت الكثير من الآباء وهم يضغطون على اولاده للاستذكار .. ولو ادى الامر الى

الاستعانة بالمدرس الخصوصي .. وهم غالبا ما يتجهون الى
اهانة الابناء عند الفشل .

وقد فحصت بعض هؤلاء الطلاب .. ووجدت انهم
متخلفون ذكائيا .. وان ذكاءهم لن يسمح لهم اطلاقا بالنجاح
الى هذه السنة الدراسية .. ومثل هؤلاء يصبحون فريسة
اضطهاد الوالدين دون ان يقتربوا اي ذنب .

تنوع المواد ضروري

لا يجوز ان نستذكر في وقت واحد مواد متشابهة حتى
تتداخل المعلومات بعضها مع بعض مما يؤدي الى صعوبة
التذكر .. فمثلا من الضروري ان يأخذ الطالب فترة راحة
قصيرة متكررة اثناء المذاكرة .. فليس من الحكمة ان
يستذكر ثلاث ساعات .. ثم يستريح ساعة .. بل الافضل
ان يستذكر لمدة ساعة ويستريح ثلاث دقائق .

وللاحتفاظ بما تعلمناه يحتاج الفرد لفترة معينة من
الوقت تتم فيها عمليات كيميائية في بعض المواد البروتينية
في المخ والمعروف ان الاحداث القديمة تأخذ وقتها في التدعيم
وبالتالي يسهل تذكرها .. اما الاحداث القريبة فلم تتح لها
فرصة التدعيم الكافي .. وذلك فانها تكون عرضة للنسيان
اكثر من غيرها .

اما العملية الاخيرة في التذكر فهي عملية استدعاء

المعلومات واهم ما يؤثر في هذه العملية هو الترابط ..
ويمكن ان نذكر في هذا المجال ما يحدث عندما نذكر الطالب
بكلمة او جملة ، فيسارع على الفور بذكر التفاصيل الكاملة
لان عملية الترابط تساعد .

ما عن الادوية التي يستعملها بعض الطلاب الاستذكار
وهي الادوية المنبهة التي تعطي الطالب القدرة على السهر
فان لها عيوبها وهي انها تجعل الطالب في حالة ارهاق تام ..
بل تعرضه للانهايار في بعض الاحيان .

الخجل

المكان حجرة الاستقبال .. والزمان يوم الزيارة ..
وسكت الجميع لتدخل الطفلة الصغيرة وتحيط بها العيون ..
ويرتفع صوت صاحبة البيت :

بنتي .. دايمًا مكسوفة ..
وتقف الصغيرة والحيرة تطل من عينيها .. بلا حركة ..
وتسمع نفس الكلمة من أكثر من فم :

مكسوفة .. مكسوفة ..
والواقع ان الخجل من أكثر الاعراض شيوعًا .. سواء
كان ذلك بين الكبار .. او الصغار ..

واذا حاولنا ان نحدد مظاهر الخجل لوجدنا مجموعة
من الصور تكرر بشكل أو آخر .. وتتفاوت في شدتها
بين الاشخاص وبعضهم ..

هناك احمرار الوجه والاذنين عند الاحساس بالخجل ..
ثم التلعثم في الكلام .. او العرق الذي يغطي الوجه ..
حتى الاطراف يمكن ان تتأثر بالخجل .. فترتعش

اليدان .. وتزداد ضربات القلب .. وتكتمل الصورة بهذا
الاحساس بأن الشخص على وشك الانغماء .. من الكسوف ..
مع كل هذا هناك الاحساس الداخلي والانفعال الخاص
الذي يشعر به المكسوف وهو الشيء الذي يصعب تصويره
بالكلمات ..

وقبل ان نبدأ في الدخول في تفاصيل الكسوف يمكن
ان نقول ان السبب الرئيسي لحدوث الخجل .. هو فقدان
الثقة بالنفس مع عدم القدرة على التعبير في مواقف محددة ..
فانت تشعر بالخجل عندما تواجه تحديا لك .. ولقدراتك
.. ولانك غير قادر على مواجهة هذا التحدي فانك تشعر
.. بالكسوف ..

وفي مراحل معينة من العمر يمكن ان نرى حالات
الخجل .. بكثرة ..

بين الاطفال مثلا .. كثيرا ما نلتقي بهذا الطفل المنطوي
على نفسه .. الذي يرفض الاندماج في اي مجتمع ..
والذي يعجز عن القيام ببسط العلاقات المألوفة ..

فهو يخجل من الرد على اسئلة الاقارب .. ويخجل من
رد السلام عليهم ..

صامت دائما .. من الصعب ان يبعد عن والديه ..

ولا يأمن لغيرهم •

لماذا يحدث كل ذلك في الوقت الذي يسكن ان نرى فيه غيره من الاطفال منطلقين في الحديث •• يستجيبون لاي مداعبة •• بل انهم دائما يبدأون بالحديث مع الغرباء قبل الاقرباء ••

من المؤكد ان مسؤولية كل ذلك تقع على الاهل •• فالطفل يفتح عينيه على اجراءات متزمته من الوالدين •• انهما حريصان اكثر من اللازم على راحته • خائفان دائما عليه •• يعقمان له الطعام •• يعاقبانه اذ انطق بأي لفظ يعتبر خارجا •• انه هنا يحاط بمثالية زائدة تبعده عن الاندماج بالمجتمع •

وهكذا لا يجد الطفل راحته الا بالقرب من الديه • ومن الطبيعي بعد ذلك الا يتصرف بحرية الا معهم •• ومعهم فقط •

اما مع الآخرين فهو يشعر انه تائه •• غريب •• ضعيف ••

وتكون النتيجة : الخجل •

ويكثر حدوث كل ذلك مع الطفل الاول •• انه اول تجربة بالنسبة للوالدين وهو ثمرة احلام كثيرة •• ومن هنا

يزداد الاهتمام به .. والخوف عليه .. وهكذا يصاب
بالخجل .

وقد يظهر الخجل عندما يذهب الطفل الى المدرسة ..
انه بذلك ينتقل من امبراطورية البيت .. حيث يكون هو
محور اهتمام الجميع .. الى مجتمع آخر يكون هو فيه
مجرد وجه في زحام كبير من الوجوه .

فالاهتمام به في المدرسة يتساوى مع الاهتمام بكل
الآخرين على الرغم من كثرة عددهم .

ووسط هذا الزحام يجد انه اقل قدرة من غيره ..

انه في البيت نجم وفي المدرسة اقل من الآخرين قدرة
على الجري .. واللعب .. والكلام والغناء .. بل والصراخ .
وتحدث المأساة اذا سألت المدرسة .. واجابت الطفلة ..
او عجزت عن الاجابة وانفجر الجميع في الضحك .. عليها .
هنا يبدأ الكسوف والخجل .. والانعزال وفقدان
الثقة بالذات والانكماش .. كل ذلك يبدأ في السيطرة على
الطفل .

وهناك الطفل الذي يؤكد اهله انه ذكي .. وقادر على
فهم كل شيء .. وهذا طبيعي .. فالاب لا يمكن ان يعترف
ابدا ان قدرات ابنه اقل من المعتاد ..

ولكن عندما يجلس في الفصل يلاحظ انه اقل قدرة
من الآخرين على الفهم والاستيعاب فيشعر بالنقص الذي
تزداد حدته حتى يصل الى الخجل .. والانطواء التام .

هنا يكون الخطأ في ان الطفل قد وضع بين مجسوة
متفوقة عليه في الذكاء .. والقدرة على استيعاب الدروس .
وهذا يفسر نوبات الخجل التي تبدأ في الظهور مع موعد
بداية الدراسة .

ومن المراحل التي يكثر فيها ظهور الخجل مرحلة
المراهقة . فمن الطبيعي ان تتم تصرفات معينة في هذه
المرحلة ..

فالشاب مثلاً يحرص على اظهار رجولته امام الجنس
الآخر . اما الفتاة فانها تكون حريصة على جذب انتباه
الرجال الى انوثتها التي بدأت في الظهور والاكتمال . وتتميز
مرحلة المراهقة بالحساسية المفرطة .

فاذا احس الشاب ان هناك من يسخر او ينقد مظهره
او اي سلوك له .. فانه يصاب فوراً بالارتباك ..

وفي حالة ضعف الارادة نجد ان هذا الارتباك يتطور
الى فقدان الثقة بالذات الذي يؤدي الى الخجل وعدم
الرغبة في الاختلاط .

وهكذا .. يمكن ان تقف ظاهرة او اخرى في طريق
حياة الشاب او الشابة خلال مرحلة المراهقة ..

فالاذن المفرطحة .. النقص في الطول .. انحناء
الساقين .. صغر الثدي .. الشعر المجعد .. النحافة
الزائدة .. الاسنان غير المنتظمة .. كل هذه الاشياء قد
تكون نقطة بداية لمتاعب كثيرة اثناء فترة المراهقة .

فعيب واحد من هذه العيوب يتضخم ليملا الدنيا امام
عيني الشاب أو الشابة .. بحيث يفكر بصفة مستمرة في انه
محل سخرية الآخرين .. وان عليه ان ينزل عن الدنيا
وتكون النتيجة بالفعل ان تزداد الحالة تعقيدا ..

انها تبدأ بالكسوف من الآخرين وتنتهي بالانعزال
الكامل عن المجتمع .. فالشخص الذي يعيش في دوامة من
الخجل يقول ان من الافضل ان يتعد عن الناس حتى لا يعطي
لاحد الفرصة ليسخر منه ..

وهذا خطأ كبير .. لانه يزيد الحالة تعقيدا .
* ويمكن ان نرى في الحياة صورا يصنعها الخجل في
حياة الشباب : هناك الطالب الجامعي الذي يخجل من سؤال
استاذة خوفا من الوقوع في الخطأ .. وبذلك يسخر منه
الجميع ...

وهناك الطالبة التي تخجل من المرور امام زملائها حتى

لا يلاحظون اعوجاج ساقها .. وهناك الشاب الذي يهرب من الزواج خوفا من المجهول في ليلة الزفاف .. والفتاة التي ترفض فكرة الزواج لمجرد تصورها انها ستفرد مع رجل ..

كل هذا يكون نتيجة لشعور بالنقص .. او تطرف في التربية .

وهذا التطرف يبدأ من فترة الطفولة ويتأكد من خلال الحياة اليومية خلال سنوات متتالية .

والآن .. هل يمكن علاج الخجل ؟

اذا اخذنا حالة هذا الطفل الذي يخجل من الآخرين .. ان علاجه يبدأ بدراسة احوال الاسرة كلها .. حيث يضع الطبيب يده على نقطة الضعف التي قد تكون في صورة ضغط مستمر على الطفل .. او تطرف في المثالية .. او التأثير على الطفل عندما يسمع كل من حوله يقارنونه بالآخرين .. فيقولون ان ابن الجيران اكثر جمالا .. او اكثر نشاطا .. او انه يتكلم بطريقة احسن .. هذه المقارنة تجعل الطفل فريسة للخجل .. الذي يتزايد مع مرور الايام .

هنا يجب أن يبدأ العلاج باحداث تغيير جذري في جو الاسرة .. والطريقة التي يعامل بها الطفل .. حتى يستعيد ثقته بنفسه .. ويعرف ان به نواحي حسنة كثيرة



صورة نادرة من الخجل الذي يصل الى حد المرض

لا تتوفر في الآخرين .. وان كان هناك عيب في جسمه او في مظهره .. فان هناك حسنات كثيرة بجانب هذا العيب . وبجانب ذلك يجب ان نشرك الطفل في اوجه نشاط مع آخرين .. ولكن يجب الا نضعه وسط مجموعة تتفوق عليه .. والا زادت المشكلة تعقيدا .

اما بالنسبة للشباب المراهق فيمكن حل مشكلة الخجل عنه بالارادة القوية والرغبة في تغيير اسلوب الحياة ..

اذ يجب التوقف عن الهروب من الحياة .. بل من
الافضل الانضمام الى النوادي والدخول في المجتمعات مع
الاحساس وجود مزايا كثيرة في الشخص تعطي احساسه
بالنقص .

نفس هذا الكلام يمكن ان يقال عن علاج الخجل عند
الكبار .. وفي كل الحالات السابقة لا يجوز ان يقول
الانسان لنفسه :

انا انقص عن الآخرين ، ولذلك يجب ان اختفي حتى
لا يضحكوا على ..

فالافضل ان يقول :

صحيح ان هناك نقصا ما في حياتي .. ولكن هناك
آخرين لديهم نقص اكبر .. ويجب ان اعيش في سعادة ..
ويكسر الانسان حاجز الخجل بالاختلاط مع نفس الجنس
ثم يوسع دائرة اختلاطه بالآخرين .. ثم ينطلق في الحياة ..

ومع هذا الخط الجديد في اسلوب التعامل مع الناس
يمكن ان يدعم الطبيب موقف الانسان الخجول ببعض الادوية
المطمئنة حتى تختفي اعراض الخجل ثم يتوقف عن استعمالها ..

اما اذا كان الخجل ضمن اعراض امراض نفسية
اخرى .. فيبدأ الطبيب بعلاج المرض نفسه .. وبإشفاء
من المرض النفسي .. يختفي الخجل تلقائيا ..

الغضب

هل تريد ان يطول عمرك ؟؟

اقول لك : لا تغضب •

هل تريد أن تعيش بصحة جيدة ؟

مرة اخرى اقول لك لا تغضب

ولكن .. ما هو تأثير الغضب على جسمك ؟

وهل صحيح ان الغضب وراء امراض كثيرة نشكو

منها ؟

ثم ما هو الطريق الذي يمكن ان تسير فيه .. وبذلك

نهرب من الغضب ؟

تعالوا نبحث معا عن طريقة علمية نهرب بها من الغضب

فنحافظ على صحتنا ..

العلم يقول هذه الحقيقة : المفروض ان تعيش مائة

وعشرين عاما .. على الاقل •

ان هناك قاعدة ثابتة تنطبق على الحيوانات الثديية ..

انها تعيش ثماني مرات فترة البلوغ .. فاذا كان متوسط

فترة البلوغ عند الانسان هو خمسة عشر عاما .. فان عمره
يجب ان يكون على هذا الاساس 15×8 اي ١٢٠ سنة .
ولكن لماذا لا يعمر كل الناس حتى يصلوا الى هذا
العمر ؟

الرد : الغضب ..

ان الغضب بتأثيره على جسم الانسان واعضائه يقصر
عمره .. ويختلف هذا التأثير من شخص الى آخر .. ولذلك
نجد من يموت باحد امراض الغضب وهو في سن الخمسين
.. ونجد من يعيش بعد المائة وفي صحة جيدة بعد سن
المائة والعشرين .

والاختلاف هنا بين الاثنين في شيء واحد :
مدى تأثير الغضب على الانسان .

ويعيش الحيوان عمره كاملا انه يعبر عن غضبه بطريقة
قدريّة بدائية .. هكذا لا يخترق الغضب كيانه فيدمر
اعضاء جسمه ويمرضه .. ويقصر عمره كما يحدث عند
الانسان الذي يبلغ غضبه ويكبتة دون ان يقدر على التصرف
مثل الحيوان .

وان كان الانسان يهرب من الغضب فان امامه اكثر
من طريق ..

انه قد يبحث عن طريق الايمان .. التسامح ..
الرياضة ..

او يتجه الى الخمر .. الادوية .. او حتى محاولة
التغيير المستمر في كل شيء في حياته •

وحتى نبحث عن طريق صحيح للهروب من الغضب
الذي يتلف كيانتنا .. ويهدم صحتنا نبدأ رحلتنا بسؤال
واحد :

لماذا نغضب ؟

الواقع ان الانسان يغضب عندما يشعر بالاحباط •
والاحباط هو ان تواجه موقفا او مشكلة وتجد نفسك عاجزا
عن حل هذه المشكلة او ابداء الرأي فيها • وفي مثل هذه
الحالة قد يدفع الغضب الانسان الى الاتجاه الى العدوان •

والآن كيف يمكن ان تواجه الغضب ؟

اذا استطعت ان تضع نفسك مكان الشخص الذي
اغضبك لوجدت ان الصورة تختلف •

وهكذا بدلا من ان تنتقل سريعا لمواجهة مصدر الغضب
فكر قليلا في مصالح هذا الشخص الذي تواجهه .. ستجد
انها نفس مصالحك • • وان من حقه ان يفكر هو ايضا في
نفسه .. وعلى هذا يمكن ان تعيد النظر في الصورة
باكملها .. وهكذا يمكن ان يصبح غضبك .. اقل •



الغضب اورث هذا الرجل الجنون

وستجد ان ما يغضبك ليس موقف هذا الخصم فقط ..
بل ان هناك ايضا عوامل في داخلك .. في ذاتك .. هذه
العوامل تلعب دورا اساسيا في حدوث هذا الغضب .

ومن هنا يجب ان يكون هناك الرضاء عن النفس •
انه احد الاسس الهامة لحمايتك من الغضب • وحتى ترضى
عن نفسك يجب ان تكون مؤمنا بفكر •• يعطيك الطموح ••
والرضاء الذاتي •

وقد يقع الانسان في الاخطاء عندما يأخذ طريق المادة
كوسيلة للارضاء الذاتي • لان الاطماع المادية ليس لها
نهاية •• فالذي يمتلك شقة يحلم بامتلاك عمارة •• والذي
يملك عمارة يحلم بشراء اخرى •• والذي يركب سيارة
يتحسر لانها ليست حديثة •

وهكذا نجد ان طريق المادة لا يمكن ان يوصل الانسان
الى هدفه العظيم : الاستقرار الذاتي : وهو الهدف الذي
يمكن عن طريقه الا غضب •

والآن تعالوا ننظر الى شخص غاضب ••
انه يصرخ •• يزمجر •• يعاني من ارتعاش في يديه ••
جحوظ في عينيه : ولكن كل هذه المظاهر لا تخرج عن كونها
مظاهر خارجية لتأثير الغضب ••

ترى •• ماذا يسبب الغضب داخل جسم الانسان ؟
هذه رحلة عميقة •• سنجد في نهايتها هذا الارتباط
الوثيق بين النفس والعقل والجسم •• انها الوحدة المتكاملة
التي يؤكد هذا التأثير الخطير للغضب على جسم الانسان ••

ماذا يفعل الغضب .. في قلبك ؟

من المؤلف أن تسمعه يشكو من ضغطه المرتفع .. والالم في صدره .. واحساس بسرعة دقات القلب .. وانه عندما يحاول النوم يشعر بالنبض في رأسه .. وهذا يسبب له الذعر فالخوف كله من حدوث انفجار في شرايين المخ .

ويدخل متاهة العلاج .. ورسم قلب .. صور بالاشعة .. ولكن لا نتيجة .

وعندما تسأله عن حياته الشخصية تجد ان هناك صراعا بينه وبين زوجته .. هي تريد الطلاق .. وهو يعلم انها على علاقة بآخر ولا يسلك الدليل على ذلك .. ثم انه حائر اين يمكن ان يذهب بالاطفال .. وفوق كل ذلك فانه عاجز عن مواجهتها .

هنا يحدث الغضب .. وهنا يكبت الرجل غضبه ..

هذا الغضب المكبوت يؤثر على الجهاز العصبي الا ارادي الذي يصل الى القلب والى كل جزء من اجزاء الجسم .

وهكذا عندما يكبت الغضب يثير افراز بعض الهرمونات العصبية التي تلعب دورها في حدوث تقلصات في الشرايين التاجية للقلب .. وهو السبب الرئيسي لحدوث الذبحة الصدرية .

بل احيانا ما تزيد كثافة الدم بسبب تأثير الغضب ..
وهذا يؤدي الى حدوث هذه الجلطة التي تسد الشرايين التي
تغذي عضلة القلب .. ويصرخ الغاضب من الم الجلطة .
وهكذا يصبح واضحا ان للغضب تأثيره على القلب .

بذلك لا يجب ان تتعجب عندما نعرف ان امراض
القلب من اكثر الاسباب التي تؤدي الى وفاة الانسان : هذا
المخلوق الذي يغضب .

وهنا يقول احدهم : انها نعمة ان تكون غيبا ..
لا تفعل .. لا تفكر ... لا تحلم وبذلك لن تغضب ..
وهذا بالطبع تفكير خاطيء .. فلا معنى للحياة بلا
فكر ولا طموح .. ولا بد من ان تحسد الاغبياء .. حاول
بذكائك ان تحدد وتقلل من غضبك ..

ومن الضروري ان اقول هنا ان نسبة مرضى القلب
الذين يعانون من اعراض سببها الغضب تصل الى ٦٠٪ من
المرض المتكررين على عيادات الاطباء .

تتميل الاطراف وحدث التشنج .
انها تشعر بالنهجان .. تتنفس بسرعة .. وتحس ان
صدرها ضيق .. بل انها تشعر بالعجز عن استنشاق الهواء ..
ومع هذا التنفس السريع ، يصبح من المحتمل حدوث

زيادة في درجة حموضة الدم •

ويترتب على ذلك الاحساس بالتنميل في الاطراف
والتقلص في العضلات والدوار بل واحيانا الاغماء •

ومن هنا تبدأ الدورة على عيادات الامراض الصدرية ••
وتتشعب الاراء وتختلف بينما السر الخفي هو هذا الغضب
الذي نفذ تأثيره الى الصدر •• فبدأ بهذا النهجان وانتهى
بحدوث الاغماء •

هناك ايضا صورة اخرى : نوبات الربو الشعبي •

لقد اكدت البحوث وجود ارتباط وثيق بين الحالة
النفسية للمريض وحدوث ازيمات الربو •• واتضح ان
الغضب الشديد يلعب دورا اساسيا في حدوث هذه النوبات
حيث يحدث الغضب ويكبتها المريض لتحديث نوبة الربو
بعد ذلك •

وتؤكد الدراسات ان ٣٢٪ من المرضى المترددين على
عيادات اطباء الامراض الصدرية يعانون من هذه الحالات
النفسية التي تنعكس على حالة الجهاز التنفسي دون وجود
مرض عضوي اصلي في هذا الجهاز •

متى تدخل دورة المياه بكثرة ؟

ان تغضب فهذا معناه اضطراب في عمل الكليتين •••

الى اى مدى يكون هذا الاضطراب وما هي مظاهره ..
انها اشياء تتحكم فيها عدة عوامل .. ولكن الاكيد ان الغضب
يلعب دورا رئيسيا في انتظام عمل الكليتين •

معنى ذلك اضطراب في كمية املاح معينة في الجسم ..
والنتيجة اكيدة مع هذه الادوية التي لا تأتي بالشفاء .. ثم
هذا الاضطراب الواضح في عدد مرات دخولك الى دورة
المياه •

ودائما يكون اساس الشفاء في مثل هذه الحالات
القضاء اولا على انفعالات الغضب التي تؤثر على الجسم •
ثم تنتقل الآن الى هذه الالام العضلية التي تعذب
الكثيرين دون فائدة من وراء علاجها •

فالالام قد يكون في الساقين .. او الذراعين أو
الظهر .. أو في هذه المنطقة أعلى الصدر •

ويجرب المريض الادوية التي تقضي على الالام
الروماتزمية .. ويجد انها غير مفيدة .. فالواقع ان اصل
هذه الآلام .. نفسي • لان الانسان لا يجد وسيلة يعبر بها
عن غضبه وصراعاته المختلفة الا من خلال هذه الالام التي
لا تشفى بادوية الروماتيزم •

في نفس الوقت قد يكون في حدوث الآلام نوع من

جذب الاهتمام .. واكتساب الحنان والعطف .. فالكل يتألم له .. والكل حوله .. وهو لا يجد الحب والحنان الا من خلال صراخه .

وهكذا يستمر الألم مع استمرار الصراع النفسي .. وكم من مريض عالجه الاطباء بمختلف الادوية .. بل واجريت له عمليات جراحية وظل الألم موجودا .. فمع وجود الصراعات النفسية يستمر وجود الألم .. ومع الراحة النفسية يختفي الألم بلا اي دواء .

انتفاخ وسوء هضم

ومن الممكن ان نقول هذه الحقيقة عن الجهاز الهضمي : انه من اكثر اعضاء الجسم تعبيرا عن المعاناة من الغضب .

والصور التي تشرح ذلك كثيرة ومتعددة : فهناك المريض الذي يشكو من سوء الهضم والانتفاخ والغثيان والتجشؤ .. واحيانا نجد صورة اخرى هي ذلك المريض الذي لا يستريح كل صباح الا اذا تقىء .

عادة تكون كل هذه الاعراض علامة احتجاج وغضب بسبب اشياء محددة تغضب الشخص .. واذا استمرت هذه الحالة فانها تؤثر على افرازات الجهاز الهضمي : وهكذا قد تزيد حموضة المعدة مثلاً .. وعلى العموم نجد احد هذه الامراض اصبح مصداق لعذاب الانسان الغاضب :

قرحة المعدة او قرحة الاثنى عشر .. ثم هذا المرض الشهير
الذي نسميه القولون العصبي •

الغضب والسعادة الزوجية

حتى الحياة الجنسية نجد انها تتأثر بالغضب ..
فالانفعال الشديد المصاحب للغضب له تأثيره المباشر على
الدورة الدموية في الاعضاء التناسلية •

وتأثير هذا الانفعال يظهر على الرجل في صورة عجز
ما عن اداء الوظيفة الجنسية وعند المرأة في صورة برود
جنسي •

والخطر هنا يكون في انصراف التفكير عن تأثير
الانفعال .. والدوران في حلقة لا تنتهي حول وجود مرض
عضوي تناسلي يؤدي الى ما تشكو منه المرأة الغاضبة او
الرجل الساخط •

وتزداد حالة العجز الجنسي تأكيدا عندما نجد ان
القلق المصاحب للحالة الاولى قد زاد الضعف ضده ..
وهكذا بمرور الايام تزداد الحالة شدة .. والمريض يأسا •
ثم نصل الى تأثير الغضب على الغدد الصماء .. ولعل
اوضح مثال على ذلك ما يحدث للغدة الدرقية •

والقصص هنا كثيرة .. وكلها تبدأ بالغضب الشديد

والانفعال الحاد وتنتهي بجحوظ العينين .. وسرعة دقات القلب . وزيادة افراز العرق .. وارتعاش الاطراف وكلها علامات على وجود زيادة في افراز الغدة الدرقية .

والامراض الجلدية ايضا لها علاقتها الوثيقة بالغضب .

وحكاية سقوط الشعر معروفة .. والارتكاريا بمتاعبها تصبح محور الحديث بعد نوبة غضب شديدة .. وفي حالات كثيرة نجد ان ما يصفه طبيب للامراض الجلدية لا يزيد على كونه ادوية لعلاج هذا الانفعال الزائد الذي كان وجوده سببا في ظهور هذه الحالة الجلدية .

طلب الطلاق اثناء الغضب ..

ومن الواضح جدا هذا التأثير الذي يحدثه الغضب على قدرة الفرد من ناحية الادراك والفهم والتفكير السليم . فالغضب يفقد الفرد احترامه لذاته واحترام الآخرين له .

فالشخص الغاضب عادة يتخذ قراراته بانفعال شديد دون تفكير متزن والنتيجة : حدوث المشاكل المتعددة نتيجة لهذه القرارات الغاضبة ..

فمثلا نجد ان الزوجة تصر على طلب الطلاق اثناء غضبها . وهي قد تسب زوجها .. وتصفه بأسوأ الاوصاف .. كل هذا اثناء نوبات الغضب .. ثم تهدأ النفوس .. ويبدأ العتاب .

ولكن .. هل ينسى الزوج اتهامات واهانات الزوجة؟

الرد على هذا السؤال : لا ..

فالجو قد يصفو بينهما ولكن تبقى كلمات الزوجة عالقة في عقل الزوج .. ومهما كانت اتهاماتها له حقيقية او غير حقيقية فانها تترك اثرها السيء في نفسه .. الذي يدعوهُ الى اخذ الحذر من زوجته حتى بعد مرور وقت طويل على موجة الغضب .

والواقع ان الغضب يعود بالانسان الى حياته البدائية .. فالانسان اثناء غضبه يصرخ ويرفض ويلاكم بل واحيانا يقتل .

والآن .. كانت هذه لقطات سريعة لما قد يفعله الغضب في اجسامنا وحياتنا . وبعد ان عرفنا كل ذلك اليس من الافضل ان نبدأ في التعود على عدم الاستسلام للغضب ؟
ثم .. اليس من الافضل ايضا ان نحاول السيطرة على اعصابنا بحيث لا تقع فريسة لهذا الوحش المدمر :
الغضب ...

ان الاتصار على الغضب معناه الضمان لعمر طويل
يمكن ان يعيشه الانسان سعيدا .

لماذا ينتحر الانسان ؟

بعيدا عن كل العيون ..
وراء اسوار عالية .. وداخل غابة كثيفة من الاشجار ..
هربت برجيت باردو .. المسئلة التي لا تعيش الا
تحت الاضواء ..
والتي ترسم اجهزة الاعلام لها كل خطوة عليها ان
تخطوها ..
فجأة أحست ان الضوء الذي كان يعلن عن وجودها
بدأ يلسعها ..
والشهرة التي كانت تدفعها الى القمة بدأت تحول
حياتها الى جحيم ..
وهكذا هربت من الشهرة .. وابتعدت عن الاضواء ..
ولم تهتز الدنيا .. فكل الذي حدث ان الناس لم يعد
مقررا عليهم ان يروها .. ولانها لم تفعل شيئا فقد اختفت
بلا ضجيج ..

ولكن بقي السؤال الهام :

لماذا قررت هذه المرأة المشهورة ان تختفي بعيدا عن
الاضواء ؟ ..

هكذا فجأة اصبحت ب.ب.ب. او برجيت باردو من
اشهر وجوه الشاشة في السينما العالمية ..

انها اوضح مثال لما يمكن ان تفعله الدعاية المرسومة
بدقة والاعلام المدروس لقد قرروا ان يحولوها الى نجمة
مشهورة ..

ونجحت خطتهم ..

ولكن .. هي نفسها .. ماذا حدث بداخلها خلال هذه
المرحلة التي بدأت وهي فتاة عادية .. الى ان تحولت الى
وجه يطالع الملايين ويحرك في نفوسهم احساس مختلف
تجاه : الاثنى ..

الواضح انها لم تدرس .. لم تتدرب .. لم تتطور ..
لم تعاني .. ولكن كل ما فعلته ان نفذت كل ما طلبوه
منها .. وهكذا نجحت .

وجمعت اموالا طائلة .. ولكنها في نفس الوقت لم
تحصل على جائزة واحدة تؤكد نبوغها الفني .

والاكيد هنا .. ان مثل هذه المرأة المشهورة ..
اصبحت ضحية لموقف كله عذاب :

لقد وصلت الى قمة الشهرة .. ولكن هل تضمن ان تحتفظ بالنجاح دائما ؟ ..

هنا - من المؤكد - انها عندما تخلو الى نفسها تحس بالفراغ الداخلي والضياع . فهي تعرف جيدا ان ظروفها معينة .. منها الحظ .. قد ساعدتها قبل ذلك . فهل هناك وسيلة او ضمان واحد ان تستمر هذه الظروف وهذا الحظ في الحاضر وفي المستقبل ؟

وهكذا هاجمتها وحوش الضياع وكان طبيعيا ان تحاول الاتحار عدة مرات .. هنا يجب أن نسأل : لماذا تحاول هذه المرأة ان تتخلص من حياتها ؟

والرد : لانها لا تثق في نفسها .. انها تحس داخليا : بالفشل ..

الفشل في كل شيء ..
انها لم تقدم فنيا شيئا واحدا تستحق عليه كل هذه الشهرة ...

فهي في نظر نفسها انसानه فاشلة .. وهي لم تنجح في حياتها العاطفية .. وفي حياتها الزوجية .. لقد تنقلت بين عدة ازواج .. منهم المخرج الذي يحيطها بالضوء ويرتب لها فرص الشهرة .. ومنهم المليونير الذي يعطيها الاحساس بالاطمئنان .. واخيرا هذا الطالب

الصغير الذي يرضى غرورها كانشى بدأت تودع مرحلة الشباب .

وهذه الصور المتنافرة للزيجات المتعددة لم تملأ حياتها .. ولم ترضها ..

كل هذا .. مع الخوف من ظهور منافسة اخرى تهدد عرش شهرتها .. مع فشلها في اقامة هذه العلاقات التي تستند اساسا على قيمتها الفنية .. اقول كل هذا يمكن ان يدفعها الى الانتحار .. وقد دفعت ذلك .. عدة مرات . ولكن تم انقاذها .. لتعود مرة اخرى الى حياة العذاب .

من هذه اللحمة السريعة عن برجيت باردو يمكن ان تتصور اي عذاب يعيش فيه الشخص الذي تحوله اجهزة الاعلام بين يوم وليلة الى نجم مشهور تحيط به الاضواء .. صحيح انه اصبح مشهورا .. ولكن هذه الاضواء تلسعه .. وتعذبه .. الى ان يحدث ما كان يخاف منه : ينطفئ .

في نفس الوقت يمكن ان نلقي نظرة اخرى على فنان حقيقي : بيكاسو ..

لقد كافح من اجل ان يتعلم .. ودرس الفن .. واصبح انسانا مثقفا .. وكانت له مواقفه السياسية والفكرية

•• وكان من الممكن ان يفقد حياته بسبب افكاره •• وهكذا
من الطبيعي ان يعمر انسان مثل بيكاسو •• لقد عاش حياته
تحت الضوء •• وبدلا من ان يلسعه الضوء •• كان هو
نفسه مصدرا للاشعاع •• وكل ذلك لان في داخل بيكاسو
فنانا ممتلئا بالموهبة والعلم •• فنان استمر قادرا على الابداع
والعطاء •• حتى آخر لحظة في حياته •

وهكذا لم يكن غريبا ان يعيش بيكاسو بلا عذاب ولا
خوف •• ولا تفكير في الانتحار •

شيء آخر يسكن ان يدعو بريجيت باردو الى الهروب
من الحياة : لقد حولتها الدعاية الى رمز مجسد للجنس ••
واذا كان ذلك ممكنا وهي شابة •• فانه يصبح
مستحيلا وتجاويز الزمن تزحف على وجهها •

وهذا تأكيد آخر لانعدام الموهبة عند هذه المرأة ••
كل ما كان عندها هو الجنس •• فاذا ذهب الشباب اصبحت
حطاما لا قيمة له •

لو كانت هذه المرأة فنانة لها قيمتها الفنية • لاستطاعت
الاستمرار •• حتى وان كانت في مرحلة من مراحل حياتها
تقوم بادوار الجنس ••

وانظروا الى انجريد برجمان ••

الفنانه التي ظلت متألقه مبدعة وهي شابه صغيره .. الى
ان اصبحت في عمر الاجداد .

لقد كان كل هذا الكلام عن سبب واحد من الاسباب
التي تدفع الانسان الى الهروب من الحياة .. انها مأساة
الضوء الذي يغمر انسانا ما .. دون ان يكون لديه ما يمكن
ان يساعده على عطاء الآخرين .. وهي الصفة الاولى للفنان
الحقيقي : القدرة على العطاء .

ولكن نفس هذا الكلام يمكن ان يقال عن اي انسان
غير موهوب .. غير دارس ... غير عارف .. وفجأة تلعب
الدعاية دورها لتسلط عليه الضوء .. هنا تكون النتيجة
المؤكدة : الاحتراق .

ارنست هيمنجواي ..

الثائر .. الكاتب .. المحارب .. المفكر .. العاطفي ..
الذي ذاق أحلى طعم للنجاح .. وجمع الملايين .. ظهرت
صحف الصباح ذات يوم وهي تحمل هذا العنوان بالخط
العريض :

انتحار هيمنجواي ؟؟؟

ترى .. ماذا حدث حتى ينتحر هذا الانسان الذي
جمع بداخله ارقى ثقافة .. واوسع معرفة .. واعمق
احساس ..

صورة اخرى شبيهة .. انها صورة الفنان المليونير جورج ساندوز .. الذي كان يعيش على جزيرة يمتلكها .. وذات صباح شروا عليه منتحرا وبجواره ورقة صغيرة كتب عليها هذه العبارة : سئمت الحياة ..

الواقع اننا هنا امام مأساة حقيقية .. هي السبب في هروب مثل هؤلاء العباقرة من الحياة .

ان مثل هؤلاء المفكرين العباقرة عرضة للاصابة بمرض خبيث .. يزحف ببطء واسمه الاكتئاب .

ان الاذكياء اكثر تعرضا للاصابة بهذا المرض . ان الشخص الذي يصاب به يشعر بأن الحياة تافهة .. لا قيمة لشيء بها مهما كان عظيما ..

فالاضواء لا تبهر ..

مباهج الحياة .. لا طعم لها .

والانعزال هو الشيء الذي يفضلهُ .. فهو يعيش بعيدا عن الناس .. وهكذا تقل رغبته في الحياة .. وبذلك لن يكون غريبا ان يقدم على الانتحار .. وهكذا .. بكل بساطة .

وقد يعتقد البعض ان ظروفًا معينة في حياة الانسان قد تؤدي الى اصابته بهذا الحالة .. ولكن الواقع غير ذلك ..

فهذه الحالة تنتج عن نقص في بعض الكيمائية في مراكز محددة بالملخ .. وهي حالة يمكن علاجها •

وفي حالة هيمينجواي .. يعرف الاطباء انه هرب من العلاج : وانتحر •

والذي يدرس حياة هيمينجواي الشخصية .. او حياة اي مريض بالاكتئاب يجد انه في اول الامر يصبح فريسة لصراع داخلي حول اهمية الحياة •

انه يشعر ان الحياة تافهة .. ويبدأ في وضع نظريات فلسفية يحكم بها على كل الاشياء ..

هنا اذا قلت له انه مريض .. رفض رأيك على الفور .. لانّه يعتقد ان ما يحس به هو الشيء الطبيعي .. ومن لا يحس مثله فهو انسان عديم الحساسية •

وتمر الايام .. ليزحف المرض اكثر .. هنا تبدأ قدرة المريض على التركيز تصبح اضعف .. ونجد انه قد بدأ يضخم الامور العادية .. ويخاف من اقل الامور تافهة .. وهكذا يصبح من الطبيعي ان ينغزل عن الناس •

ويبدأ في الشكوى من الارق ... ولا يستطيع النوم، حتى وان استعمل الاقراص المنومة •

وفي نفس الوقت يفقد المريض شهيته للاكل .. ويهمل

الاهتمام بنفسه .. ويعيش في حالة انعدام الوجود ..

ويزيد عصف الافكار السوداء في حياته .. فهو يشعر بالقلق والانقباض والخوف وعلى هذا فهو يريد انقاذ احبائه من هذه الحياة المؤلمة .. فنجد انه يقتل اولاده .. وزوجته .. ثم ينتحر .. ليرتاح الجميع .

وعلى هذا الاساس فان حكمة الطب النفسي تحتم علاج مثل هذا المريض رغم انفه .. ودون استشارته ..

عندما يتم علاج نفس هذا المريض نجد انه يضحك في سخرية من كل الآراء التي سبق ان قالها وهو تحت تأثير هذا المرض الخبيث : الاكتئاب .

وعلى الرغم من خطورة هذه الحالة .. فان العلاج الصحيح والاقراص يشفي ٧٠٪ من الحالات . اما النسبة الباقية تحتاج الى جلسات كهربائية .

واذا عرفنا ان حوالي ثلاثة ارباع حالات الانتحار سببها الاكتئاب لوجدنا اننا يمكن ان نقضي على نسبة هائلة من حالات الانتحار اذا عالجتنا الاكتئاب : مبكرا .

والانتحار من الوسائل المألوفة للهروب من الحياة . وهناك فئة من الناس تكون الحياة بالنسبة لهم جنة أو نارا .. تكون عذابا أو نعيما .. لاوسط .. اما الايض

الناصح او الاسود القاتم •

هؤلاء الناس يجربون الانتحار كوسيلة للراحة...وقد
تنجح المحاولة... او تفشل... ولكن احتمال القيام بالتجربة
لا يتضمن اي تفكير في تيجتها •

صورة اخرى تحدث كثيرا :

عندما يفشل الانسان في النوم فانه يستعمل الاقراص
المنومة... وقد يعذبه الارق وينسى انه قد ابتلع بالفعل
الاقراص اللازمة... فيبتلع كمية اخرى... وهكذا دون ان
يدري يبتلع الكمية التي قد تقضي على حياته دون ان
يدري... ودون ان يفكر في الانتحار •

وقد يتعجب البعض من حالة الانسان الذي يهرب من
الحياة عن طريق استعمال الادوية ذات التأثير الخاص •

مثل هؤلاء الناس يكونون غالبا في قمة النجاح •
وهكذا يلعب الخوف من الفشل دوره... ويكون الحل
في الاقبال على الحياة بطريقة : صناعية •

هنا نجد هذا النجم الناجح قد تعود على استعمال
الادوية المنبهة... التي تعطي اليقظة غير الطبيعية...
والانتعاش المقتعل •

مثل هذا الانسان يشعر بعد فترة انه غير مسئول... •

فلا شيء يربطه بالواقع وتزداد حاجته لهذه الادوية وتصبح جزءا من حياته .. لانها في الواقع الكوبري الذي يعبره ..
ليهرب من الحياة •

والآن ماذا يمكن ان اقول لهؤلاء الذين يحاولون الهرب من الحياة ؟

الواقع اني لا اجد اشمل وابلغ من هذه النصيحة المكونة من كلمتين : العمل عبادة .. فالعمل الجاد الشاق يؤدي الى النجاح •

واذا كنت شخصا ناجحا فان نفس هذا العمل الشاق يعزز نجاحك ويؤكدك .. ويضمن استمراره ويبعد عنك شبح الفشل •

واخطر ما يهدد الشخص الناجح هو احساسه بأنه قد وصل الى قمة لا يمكن الارتفاع عنها • والواقع ان هذا الاحساس هو بداية : الفشل •

فالعمل الشاق يجعل للحياة طعمها ..
والعمل الشاق هو الاجابة الشافية على هذا السؤال الخالد : لماذا نعيش ؟

فاننا نعمل بشدة لنعيش في راحة .. وتنسى نهاية الحياة التي تنتهي عندها رحلة اي واحد منا •

السلوك العدواني

أجمع اغلب الاطباء على ان اي سلوك عنيف يسبقه دائما موقف يجد الانسان فيه انه عاجز بكل الطرق المعقولة عن الحصول على ما يريد . هذا الموقف نسميه : احباط .
واقرب مثال على ذلك هو الطفل الصغير . فعندما تمنعه امه من عمل شيء ما يريد هو . . . ويجد نفسه عاجزا عن اداء هذا الشيء الذي يرضيه . . فانه يتجه الى لعبته فيكسرها .

وعند هذه النقطة بالذات يجب أن نقف قليلا :
الطفل الصغير يتعلم من والديه . . ومن الظروف المحيطة به . . كيف يتحكم في عواطفه عندما يواجه موقفا يشعر فيه بالعجز .

وهنا نجد الشخص البالغ الذي يتجه الى العنف مباشرة عندما يعجز عن تحقيق اهدافه . . مثل هذا الشخص تعود على ذلك منذ طفولته .

وهكذا نلتقي بالنظرية التي تقول ان الاتجاه الى العنف

ينبع من الطفولة • فالتربية السليمة والتوجيه السليم في هذه الفترة هي التي تعد طفل اليوم •• لكي يواجه مصاعب الغد •• وهو شاب ناضج •

ولنأخذ مثالا بسيطا :

خبر تكتبه الصحف : الموظف هجم على رئيسه يحاول خنقه •• مثل هذا الموظف وجد نفسه عاجزا امام تصرفات رئيسه •• انه يتحكم فيه •• يجد من طموحه •• ويقف امام تطلعاته •

ولان هذا الموظف كان في طفولته يتجه الى العنف والعدوان دون ان يراجع احد •• نجده اليوم وهو شاب لا يجد وسيلة لمواجهة رئيسه في العمل الا ان يتهجم عليه •• ويخنقه ••

نفس الكلام يمكن ان يقال عن الزوج مع زوجته • ولكن هناك نظرية اخرى تفسر العدوان •• عند كل انسان منا غريزة الموت وغريزة الحياة ••

ويعتمد نمو الغرائز على علاقة الطفل بأبويه •• فالاب القاسي جدا •• الذي يحطم شخصية ابنه •• خاصة في فترة المراهقة يؤدي الى كبت كل انفعالاته •

مثل هذا الابن •• عندما يكبر ويواجه الحياة •• ويلتقي في العمل بانسان له قسوة ابيه •• نجد انه يتجه ناحيته

بالعدوان والعنف .. وهو بذلك يتحرك بدافع من شعوره
المكبوت ناحية والده القاسي •

صورة اخرى يمكن ان توضح لنا سببا آخر من
اسباب العنف ..

المكان ملعب كرة القدم .. من بين المتفرجين نلتقي
برجل هادى .. مترن .. يشغل وظيفة لها احترامها ..
ولكن .. تبدأ المباراة .. ويشعر الجمهور ان هناك خطأ
ما قد حدث في الملعب ولم يتنبه له الحكم .. ويبدأ
الشغب .. ونجد ان الرجل الهادى قد اصبح مشاغبا ..
فالكل حوله في حالة صخب .. واحتجاج .. وفجأة يجد
نفسه تلقائيا يقوم بنفس الاعمال .. انه ايضا يصرخ ويحتج
.. فالفرق الذي يشجعه في موقف المظلوم •

هنا نجد ان وجود اي فرد وسط جماعة لها تصرف
معين يقلل عنده من قوة التفكير المنطقي ونجد ان الفرد
قد استبدل بشخصيته الهادئة شخصية اخرى لها ملامح
تصرفات المجموع : الصاخب المحتج •

وهكذا نجد ان وجود اي فرد وسط جماعة لها تصرف
معين يقلل عنده من قوة التفكير المنطقي ونجد ان الفرد
قد استبدل بشخصيته الهادئة شخصية اخرى لها ملامح
تصرفات المجموع الصاخب المحتج •

وهكذا نجد ان مشاهدة العنف تولد العنف .. وهذه
المشاهدة تعتبر مؤثرا قويا يؤدي الى زيادة انتشار العنف
كظاهرة للتعامل .

ويكفي هنا ان نؤكد هذه الحقيقة :
ان متابعة الطفل الصغير لمشادة بين والديه يتخللها
العنف .. مثل هذه المشادة التي لا يزيد وقتها على دقائق
تؤثر على سلوك الطفل العدواني لعدة شهور .

واخيرا هناك النظرية التي تقول ان العدوان هو القوة
المخفية وراء القدرات الخلاقة .. والاعمال الخارقة الذكاء ..
فالعنف جزء اساسي في طبيعة الانسان .. وهو التعبير
الطبيعي لعدة غرائز مكبوتة .. بحيث نجد ان عالما مثل
فرويد يقول : ان الانسان الكامل هو اساس التطور
الحضاري .

واخيرا نصل الى هذه النقطة :
هل هناك مراكز خاصة في المخ تلعب دورا في السلوك
العدواني ؟

الواقع ان احدث التجارب العملية اكدت ان هناك
مراكز في المخ تتحكم في السلوك العدواني .. وعند حدوث
ضعف في هذه المراكز .. سواء بالمرض .. او عند استخدام
بعض العقاقير فان السلوك العدواني يتفجر .. وعند علاج

هذه المراكز فان هذا السلوك العدواني يختفى •

ومن هنا نصل الى هذا السؤال الهام :

كيف يمكن علاج السلوك العدواني ؟

الاجابة عن هذا السؤال تبدأ بسؤال آخر :

ما هي الامراض التي تصيب الانسان ويصاحبها وجود هذا السلوك العدواني العنيف ؟

✱ اول صورة يمكن ان نراها في بعض البيوت هي هذا الطفل المشاغب .. الذي يحطم كل شيء .. ويضرب اخوته .. ويخنق قطته .. مثل هذا الطفل مريض وهذا العنف احد مظاهر مرضه .. ومن الممكن علاج هذه الحالة ليختفي العنف الذي ينتج هنا من وجود حالة غير طبيعية في الطريقة التي يؤدي بها مخ الطفل وظيفته •

✱ كذلك وجد ان مرضى الصرع يميلون الى العنف في تصرفاتهم .. بحيث يكون التحكم الطبيعي في سلوك مريض الصرع من اصعب ما يمكن •

✱ اما مريض الاكتئاب فان عدوانه قد يؤدي الى بعض الحالات الى الحد الذي يدفعه الى قتل نفسه .. وهكذا ينتحر • بل ان مريض الاكتئاب قد يقتل اولاده وزوجته حتى ينقذهم من متاعب الحياة •

* ومريض الفصام .. تحت تأثير مخاوفه المستمرة وساعاه
لهذه الاصوات الوهمية التي تسببه .. واحساسه بالاضطهاد
والظلم .. وانغزاله الدائم .. كل هذا يجعل له سلوكا
عدوانيا عنيفا تجاه المجتمع .

* نفس هذا الكلام يمكن ان يقال عن مرضى الاضطراب
الشخصي الذين يتميزون بالعنف والاستهانة بكل القيم دون
خوف من العقوبة .

* واخيرا هناك بعض الادوية والمواد الكيميائية التي
تؤدي الى هذا السلوك العدواني ..

وهناك قول معروف عن الخمر .. فالذي يقال ان
الضير يذوب في الخمر .. وقد اثبت التجارب ان الكحول
يؤثر على مراكز التحكم الموجودة في المخ .. وقد ثبت ان
حوالي ٣٠٪ من الجرائم العنيفة تكون ناتجة عن استعمال
انواع معينة من الكيساويات او الادوية .. ومنها هذه
الاقراص التي تستخدم في التخسيس وفقدان الشهية .

* وقد لاحظ العلماء ان المرأة خلال الفترة السابقة
للدورة الشهرية تكون اكثر عنفا في تصرفاتها .. وبعد انتهاء
هذه الفترة تعود الى طبيعتها : ودیعة هادئة ..

والآن .. نعود الى السؤال الهام :
كيف يمكن علاج السلوك العدواني ؟

الاجابة في الماضي كانوا يستعملون الكلام في العلاج .
النصائح . التحذير ولكن ثبت ان هذه الوسائل لا تفيد .
وهكذا اتجه البحث الى المواد الكيميائية في علاج العدوان:

وقد اكتشف بالفعل الدواء الذي يؤثر على مراكز
العدوان في المخ . . والتتائج التي اسفرت عنها البحوث
مشجعة جدا . . وقد توصلت هذه البحوث الى اكثر من دواء
في علاج هذه الحالة . . وقد استعملت هذه الادوية بنجاح
في فرنسا وبريطانيا والسويد .

اما الاتجاه الثاني في العلاج فهو ما نسميه العلاج
السلوكي .

فقد وجد العلماء ان العدوان عند هؤلاء يصاحبه
احساس باللذة والسعادة . وعلى هذا اتجه العلماء نحو ربط
العنف عند المريض بالاحساس بالالام . . والعذاب .

ولكن في مثل هذه الحالة لا يجب ترك المريض بعد
فترة دون ان نستمر في تعزيز هذه الرابطة بين : العنف في
تصرفاته تجاه الآخرين والاحساس بالالام الذي يصيبه .

واخيرا . . اتجه العلماء نحو العلاج الجراحي . .
ففي غرفة العمليات يمكن تجميد مراكز العنف عن
طريق استخدام الكهرباء او المواد الكيميائية .

في مثل هذه الحالة لا يؤدي اضطراب هذه المراكز الى حدوث هذه التصرفات العدوانية .

والآن .. اذا التقيت بحالة عدوان من شخص تحبه ..
فبدلاً من ان تعاديه انصحك بالعلاج .. فالعدوان مرض ..
يسكن علاجه .

« الاحلام »

لماذا نحلم ؟ وماذا تعني في الواقع رموز الاحلام ومعانيها ؟ وماذا يقول العلم والطب النفسي في هذه الانواع المتعددة من الاحلام وهل تؤثر الاحلام على الانسان السليم والانسان المريض بنفس الدرجة ؟

في البداية يجب ان ننبه القارئ الى خطأ يقع فيه الكثيرون :

لا تلجأ الى هذه الكتب « الخفيفة » التي تسأل الاسواق ، ويدعى كاتبوها انها تفسر الاحلام .. انها مليئة بالاطغايا والمعلومات غير العلمية .. انها تستغل اهتمامك على معرفة كل ما تراه في منامك .. ولهذا تقدم لك كل ما يرضيك ويعجبك فقط .. لا يهمها ان تضع يدك على الحقيقة العلمية ، بقدر ما تريد منك ان تقبل على شرائها .. وليس هذا من الامانة في شيء .

وقد تكون هذه ملحوظة جانبية في موضوعنا ، ولكنني قصدت اليها ، حتى ابعد عن ذهنك كل تلك المعلومات الخاطئة

والحقائق المشوهة عن الاحلام ..

فقد قال العلم النفسي كلمته في هذا المجال .. وهي واضحة ، جليلة ، لا لبس فيها .. لكنها قد لا تصلك بوضوح كاف .

من اجل هذا قصدت ان يكون حديثي معك عن الاحلام شاملا ، جامعا ..

ان السؤال الذي يثار دائما اكثر من غيره يتركز حول « الطريقة » التي تحدث بها الاحلام ...

عندما يغفل الرقيب اثناء النوم

هناك في الواقع بالنسبة لكل عقل طبقتان :

* الاولى هي الطبقة الواعية .

* الثانية عكس الاولى ، وهي الطبقة غير الواعية ..

والتي نسميها في علم النفس اللاشعور .

ان هذا اللاشعور يشتمل على الرغبات والاماني والمخاوف والصدمات ويخترنها منذ ان يكون الانسان طفلا صغيرا .. ويظل محتفظا بها سنوات طويلة .

وبين الطبقتين يقف حائل كبير نسميه : الرقيب . اي ان وظيفته تتلخص في انه يمنع اطلاع الطبقة الاولى : الواعية ،

على محتويات ومكونات الطبقة الثانية غير الواعية والمسماة
بالاشعور ..

والسبب في ذلك لا يغيب عن الالذهان : ان الاشعور
دائما ينطوي على رغبات تخالف الواقع ، وتتمرد على القيود
الاجتماعية ، وتبذل المعايير والقيم .. انها تحل في طياتها
ما يريد الانسان تحقيقه ، وما تود النفس الامارة بالسوء ان
يصبح واقعا حيا بالنسبة له ، ولكنه يخشى ذلك ، ويرهبه ..
فالمجتمع لا يقره والدين لا يعترف به ، والتقاليد تأباه وتنكره ..

ولكن ما يحدث اثناء النوم يقرب الصورة تماما ..
« ان الرقيب » يغفل ، وينام ويصبح المستحيل مسكنا
والخيال حقيقة ..

كيف ؟

ان الطبقة الواعية ، او العقل الواعي ، او الشعور ،
يقوم بعمل لا يجرؤ عليه والانسان يقظ ، غير نائم .. انه
يختلس « النظر » الى ما يجري في عالم الاشعور في غفلة
من « الرقيب » .. يعرف بعض ما يدور فيه ، ويطلع على
بعض اسراره ..

ومن هنا يحدث الحلم ..

يرى الانسان رغبة قديمة وقد تحققت ، املا عزيزا



الاحلام قد تكون صوراً خيالية من الماضي البعيد
وقد اصبح في متناوله ، وقد يتمثل ذلك كله في مظاهر
متعددة :

قد يرى الشخص في حلمه انساناً احبه وفرقت بينهما
الظروف ، وهما في اجمل لحظات السعادة ، واهناً ساعات

راحة البال .. الحياة في نظرهما حب وعواطف ، والساعات
والايام تمر دون احساس او شعور ..

وقد يصل الى الانسان في منامه مال ضاع منه ، او
جاءه كان يتوق اليه ، فيرتشف من رحيق النعيم ويسعد الى
ابد الابدين •

وقد يسافر الى بلد كان يتمنى السفر اليه ، وقد ينتقم
من زميله في الطفولة بالضرب ، كما قد يفعل نفس الشيء
مع مدرسه الذي كان لا يفتأ يعاقبه بذنب وبدون دنب ..

وغير ذلك قد يراه في احلامه .. وكلها كما نرى
تعكس الآمال والرغبات التي لم ترى طريق التحقيق في الواقع
فارادت ان تراه في عالم الاحلام .. كنوع من التنفيس عن
صاحبها ، وغسل همومه ، وازالة متاعبه ..

مرآة للأفكار والآراء ؟

ولعل هذا يقودنا الى مناقشة نقطة اخرى وحيوية ،
تتعلق بأهمية الاحلام في حياة الانسان ..

ما مدى هذه الاهمية ؟ وهل تقتصر على بعض الاحلام
دون بعضها الآخر ؟ وهل هي كذلك بالنسبة لكل الناس ،
او ان الامر مختلف من حلم لآخر ومن شخص لآخر ؟

وبصفة عامة فان للاحلام في حياة الانسان اهمية
لا يمكن انكارها ؟

انها « المرآة » التي تكشف عن شخصيته ، وتعكس كل ما يدور في نفسه : آرائه وافكاره اثناء يقظته .. ومن هنا يمكن ان نحكم على الشخص من خلال احلامه .

ولكن لا بد هنا من تحفظ :

ان الرموز والحوادث والمعاني التي تتخلل بعض الاحلام ، لا تشير الى نفس « النتيجة » في بعض الاحلام الاخرى .. وتفسير ذلك يتضح من هذا المثال :

* قد تصدم سيارة طفلا اثناء سيره، وذلك خلال يقظته، فتصيبه ببعض الاضرار .. وقد يشفى منها ، ولكن رؤيته للسيارة بعد ذلك في احلامه ترمز طبعا الى هذه الاضرار .

* وهذا يعكس رؤية شخص آخر للسيارة في احلامه دون ان تكون لها في حياته ذكريات مؤلمة .. انها عندئذ ترمز الى ما ترمز اليه السيارة عادة في حياة الكثيرين .. انها تعني الرغبة في الانطلاق والامتلاك ، والثراء .. وهكذا ..

كيف يفسر المحلل النفسي الحلم ؟

ولكن على الرغم من هذا التباين فان هناك معان ورموزا « موحدة » تتكرر في احلام عديدة ، وتشير الى « اشياء » ثابتة بالنسبة لمعظم الناس ..

* فقد تكون الام دائما في صورة الملكة ، او على هيئة
« الارض » التي تعني الخصب والنماء ..

* وقد يكون الوالد في مكان الصدارة والاحترام ..
وزيرا او حاكما ، او رجل شرطة •

ويرجع « ثبات هذه الرموز وغيرها الى جذور قديمة »
انها متأصلة في العقل الباطن للانسان منذ مئات
السنين .. عندما كان الناس يعتمدون في الكتابة على
الصور والرموز ..

لكن هل يعني ذلك ان يفسر كل شخص احلامه
بنفسه ؟

لا انصح بذلك : بل لا ينصح به كافة الاختصاصيين ..
لماذا ؟ ..

لان الاحلام في الواقع عبارة عن نسيج معقد ، متشابك
من الرموز والايحاءات ويكشفها الغموض والابهام ، ولذلك
يصعب على الشخص العادي ان يصل الى كل رموزها وكل
معانيها ..

اذن من الذي يقوم بهذه المهمة ؟

انه بلا تردد : المحلل النفسي ..

انه قادر على تفسير الحلم بواسطة التحليل النفسي ..

لكنه لا يستطيع القيام بذلك على الوجه الاكمل الا اذا لجأ الى عدة « وسائل » ضرورية وهامة :

* ان عليه ان يدرس شخصية صاحب الحلم دراسة وافيه ..

* وفي نفس الوقت عليه ان يتتبع تاريخ حياته ..

وهذا ضروري حتى يتمكن من ان يربط بين احداث الحلم ووقائعه وتفاصيله ، وبين شخصية صاحبه وتاريخه .. وبذلك يستطيع فعلا ان يفسر الحلم تفسيراً دقيقاً .

هذه الانواع من الاحلام :

لكن ، والكلام عن شخصية صاحب الحلم وحياته .. هل يختلفان حقا في الواقع عنهما في الاحلام ؟ . بمعنى هل يتقمص الانسان شخصية مختلفة عن شخصيته خلال احلامه ؟ ان هذا الامر لا يمكن القطع فيه برأي حاسم .. فهو يتوقف على الشخص نفسه .

* اذا كان متزنا في حياته فانه قد يبدو غالبا متزنا في احلامه ..

لكن قد يحدث العكس في بعض الحالات .. وعندئذ يمكن القول بان الشخص غير « سوي » ..

كيف ؟

ان الشخص الذي لا تختلف حالته في الحلم عنها في الواقع يعتبر بحق انسانا سويا خاليا من العقد والانحرافات ..
بعكس الشخص الذي تختلف حالته بين الواقع والحلم
انه في العادة معقد ، منحرف ، غير « سوي » •

وهنا قد يسأل البعض :

أينطبق هذا على كل الاحلام ؟ .. بمعنى هل «تستوي»
كل الاحلام في معانيها ورموزها وايحاءاتها ؟

بالطبع لا .. وفي هذه النقطة يكون من المستحسن ان
نفرق بين « انواع » مختلفة من الاحلام ..

* هناك احلام تشبع الرغبات .. وتحقق الاماني .. انها
تتضح في الحصول على مال ، والوصول الى هدف واصابة
العدو بضرر واذى ..

* وهناك احلام تعبر عن القلق والتوتر .. انها تظهر في
عدة اشياء هامة : عدم لحق الشخص بميعاد هام او وقوعه
في ازمة ..

* وفي نفس الوقت فان هناك احلاما تحمل اهدافا في
حد ذاتها .. فهي توحى بحل بعض المشاكل ، وترمز الى
اتخاذ اجراءات وتصرفات بعينها ..

✱ كما ان بعض الاحلام يحمل معنى التأنيب للنفس والضمير على افعال ارتكبتها صاحبها : وهي عندئذ تعني اعترافه ضمينا باخطائه التي ارتكبتها في حياته ..

✱ واخيرا قد تتخذ الاحلام صورة متكررة، بمعنى ان يعيد فيها الشخص بعض اعماله وتجاربه ومواقفه في الحياة اثناء منامه ..

الايحاءات الجنسية بنسبة قليلة

والاحلام بهذه الصور المتعددة تختلف بطبيعة الحال عن الكوابيس ، وهي احلام ايضا ولكن مخيفة ، مرعبة ، مزعجة .. اذ هي تدل على صراخ حاد في اعناق اللاشعور ، يعاني منه الشخص معاناة قاسية .. ولعل هذه المعاناة القاسية في عالم الواقع تقودنا الى سؤال هام :

هل يتأثر الشخص وهو نائم بما يدور حوله وبخاصة في حجرة نومه : وفي شقته ، وينعكس ذلك على احلامه ؟

واجابتي عن هذا السؤال تلخص في ان ذلك ممكن جدا .. فقد يرى الشخص في حلمه حادثة « كهدم » بيت مثلا ، ويسمع اصواتا مزعجة ، اذا حدث ووقع شيء من الزوجة في المطبخ ، او حمل الاطفال كرسيا الى اعلى وهبطوا به الى اسفل ..

ولكن لا يعني ذلك ان يحلم كل الناس نفس الحلم عند حدوث نفس الشيء ... ونفس الشيء يمكن ان يقال ايضا عن الايحاءات والمعاني الجنسية التي تثيرها الاحلام فهل كل الاحلام تحمل هذه الايحاءات والمعاني ؟

طبعاً لا يمكن التعميم في هذه الحالة .. فان نسبة قليلة جداً من الاحلام هي التي ينطبق عليها هذا القول .. هذه النسبة لا تزيد على عشرة في المائة .. ان كثيراً من العلماء والباحثين ، وانا معهم ، يقولون بذلك .. وفي هذا تعارض لما يقوله العالم المعروف « فرويد » .. انه يرد كل الاحلام الى الرغبات والميول والمخاوف والعناصر الجنسية .

وليس هذا صحيحاً في كل الاحوال ..

الاحلام تختلف من شخص لآخر ؟

اما عن الوقت الذي يستغرقه الحلم في العادة : فقد اظهرت المقاييس الكهربائية ان هذا الوقت لا يستغرق سوى دقيقتين او ثلاث دقائق .. وعموماً فان الاحلام في معظمها تزول من ذاكرة كل من يحلم بمجرد ان يصحو من النوم ، ولكن تلك التي يتذكرها هي التي تحدث قبل ان يستيقظ مباشرة .. وهناك اشخاص يحلمون اكثر من غيرهم .. هذه حقيقة علمية مؤكدة ..

* ان النساء مثلا تحلمن اكثر من الرجال ، والشخص ما بين العشرين والثلاثين يحلم اكثر من الشخص بعد هذه السن ..

* والشخص المتقدم في السن هو اقل الناس فيما يتصل بالاحلام ..

* الشخص الاعمى يحلم هو الآخر، ولكن اذا كان قد اصيب بالعمى في طفولته فان احلامه عندئذ تنحصر في حاسة اللمس ، وتعتمد عليها .. واذا حدث واشتملت احلامه على احساسات بصرية ، وفي هذه الحالات النادرة الحدوث جدا، ففي هذه الحالة تكون الاحلام على هيئة مرئيات غير محددة المعالم .. ومن هنا يمكن القول بانها مماثلة للكوابيس .. بل هي بكل تأكيد انواع من الكوابيس ..

* اما عن الاطفال فانهم ليسوا كالكبار .. انهم في غير حاجة الى كبت المشاعر والرغبات والافكار والاماني .. ان « الرقيب » بالنسبة لهم لم يصل الى درجة الاكتمال ، والى حد الشدة .. لذلك فان احلامهم تكون بسيطة ، صريحة، عفوية ، غير معقدة .. وهي تدور في العادة حول الوالدين واللعب والهدايا والطعام .. وبعضها يتخذ صورة الحيوانات المخيفة ، التي تسبب لهم الفزع ، وتريد ايذاءهم ، والجري خلفهم .

احلام من نوع خاص ؟

وكما تختلف الاحلام هكذا من شخص لآخر فانها
ايضا تختلف من حيث آثارها على الشخص .. فقد تكون
هناك احلام صحية كما قلنا ، واحلام مزعجة ..

لكن هناك ايضا احلاما تدل على وجود « مرض »
ويجب ان يبادر الشخص بعرض نفسه على الطبيب الاختصاصي
لعلاجه منها ..

ما هي هذه الاحلام اذن ؟

انها تتمثل مثلا في الحلم المزعج الذي يتكرر بصورة
او باخرى ، وبشكل حاد ، من وقت لآخر .. ان من شأنه
ان يترك آثارا ضارة على الجسم ، فضلا عن آثاره النفسية ..
مثل ذلك الحلم الذي رآه احد الاشخاص بصورة متكررة ..

انه يجلس في حديقة بيته سعيدا هائثا ، وفجأة يقتحم
عليه خلوته الهادئة نمر مفترس .. ينبش اظفاره في رقبته ..

لقد نل هذا الحلم يتكرر في حياته مدة طويلة لدرجة
انه شعر فعلا بألم في رقبته ، وتردد على الطبيب ، الذي
وجد لديه التهابا حقيقيا في غدد الرقبة واستمر يعالجه مدة
طويلة ، لم يعد يرى المريض بعدها ذلك النمر المفترس في
منامه ..

ومثل هذا النوع من الاحلام يسمى في علم النفس
بالحلم المنذر ..

اذ ان الشخص في حقيقة الامر كان يعاني من هذا
الالتهاب في رقبته ، ولكنه لم يكن يلحظه ، بل وانشغل عنه
في زحمة اعماله .. فحدث ما حدث له في الحلم •

وهناك امثلة كثيرة لهذه الاحلام المنذرة بالمرض وبخاصة
في حالات الشلل حتى قبل ان يبدأ وفي امراض الرأس
والمخ • ومثل هذه الحالات في الواقع تحتاج الى علاج طبي
بحث لا الى علاج نفسي •

ومن هنا فان استشارة الطبيب عند تكرارها ضرورة
ملحة حتى يمكن فعلا ان يشخص المرض ، ويصل الى
علاج له •

ومن هنا فان هذه الاحلام تعد بحق نعمة كبرى ، اذ
توقف اصحابها على كثير من الحقائق الصحية المتصلة بهم •

وبعد فلعلى قد اوضحت كل ما في ذهني عن عالم
الاحلام الذي دخلناه سويا ، وخرجنا منه الآن .. وتبقى
كلمة واقعية .. الا ترى معي الآن يا عزيزي القارئ
ويا عزيزتي القارئة ان تفسير الاحلام يجب الا يتم بهذه
الصورة التي يلجأ اليها الكثيرون ؟ هذه هي الحقيقة التي
ارجو ان تؤمن بها ، فليس هذا العمل من اختصاص هؤلاء

الذين يرحمون بالغيب ، او يدعون الكشف عن الاسرار ،
وانما هو من اختصاص الطب النفسي ، ولن يكون في ذلك
كما يعتقد البعض ايهام بمستقبل باسم ، او العثور على
ثروة طائلة .. وانما الامر لن يكون عندئذ اكثر من مجرد
تلمس الطريق من اجل ان يحيا هؤلاء الذين يرحمون بالغيب
او يدعون حياة سعيدة هائلة خالية من المتاعب والعقد
والانحرافات •

وعسمى ان تكون احلامكم جميعا هائلة هادئة وردية •

احلام اليقظة

احلام اليقظة هي نوع من الرؤية التي يندمج في
تصورها ومعايشتها الانسان في فترة من فترات الاسترخاء .
وهي تتميز عن الحلم الذي يحدث اثناء النوم ، وان كانت
القواعد التي تحكمهما واحدة . فحلم اليقظة يعبر في الغالب
عن دافع يريد ان يشبع مثل ، دافع الجنس ، ودوافع تأكيد
الذات ، وغيرها . لذلك كثيرا ما نجد الشاب او الشابة
ينطلق كل منهما في احلام اليقظة ، فيصور لنفسه انه يلعب
دور البطولة في قصة غرامية ، او دور البطولة في الحياة
بصفة عامة . . فهو مثلاً يقهر اعداءه ويرغمهم على طلب
الصفح منه . . وهكذا . او قد يحدث شيء آخر . يتصور
الشاب انه بطل مضطهد ينقم الناس عليه ، ويقفون في طريق
اهدافه ، التي لن يستطيع الوصول اليها مهما بذل من جهد .

هنا يكون : الخطر

وبصفة عامة فان احلام اليقظة هذه هي نوع من انواع
« اللعب الخيالي » للتعبير عن دوافع الانسان كما قلنا ،

ومن هذا المفهوم فانها تساعد على تخفيف التوتر الذي تخلقه ظروف الحياة التي يعيشها الفرد ، وهذا يحدث بطريقتين :

* اشباع اندوافع ...

* ممارسة «اللعب الذهني» الذي يحقق نوعا من الامتاع

للشخص .. تماما مثل الخلق الفني ...

وهذه الاحلام تبدأ في الغالب في سن المراهقة ، وتعتبر امتدادا للعمليات الخيالية التي تتميز بها الطفولة ، سواء كانت الكذب الخيالي او التأليف الخيالي ... وكلاهما يحدث في فترة الطفولة .

وتظل احلام اليقظة مع الشاب ، حتى يصل الى فترة النضج النفسي ، ويصطدم بالواقع .. وهي ليست بدون فائدة .. بالعكس .. انها كما قلنا تخفف التوتر ، وتمنح الشخص فرصة لممارسة امكانيات الخيال ، وتقوم بالاشباع الجزئي لدوافع الانسان .. لكنها طبعا ليست بدون اخطاء ..

كيف ؟ ..

ان الاستغراق فيها يبعد الانسان عن الواقع ، ويجعله يعيش في عالم من نسج خياله ، فيفقد القدرة على التكيف مع الواقع ، بل ويعتبر الخيال هو الحياة بكل معالمها .. وهكذا ينطلق مع الاحلام والتصورات ، وقد يتفاقم الامر ،

فينفصل الانسان باعلامه تماما عن الواقع ، ويتنقل من حالته
السوية الى حالة مرضية نسميها بالانقصام الذهني ، او
انقصام الشخصية .

احلام اليقظة .. بشروط

وعلى كل حال فان احلام اليقظة لا يمكن الاستغناء
عنها في الفترة التي ذكرناها ولكن اخطار الاستغراق فيها
بينة واضحة .. وهو الامر الذي يجعل من الصعب على
الانسان ان يقرر ، ما اذا كان عليه ان يمارس هذه الاحلام
او يتوقف عنها .. خاصة وان متاعب الحياة تدفعه دفعا
الى هذا النوع من الاحلام .. ولعل هذا هو ما يجعلنا نفكر
في وضع شروط لممارسة احلام اليقظة :

ان هذه الشروط تتمثل في :

✱ الا نمارسها الا في فترات الاسترخاء ..

✱ ان نقنع اثناء ممارستها انها فعلا خيال ، وبعيدة
عن الواقع ..

✱ الا تصبح عادة من عادات سلوكنا والا تعوقنا عن
اي عمل نقوم به كأن ينطلق الطالب الى حلم اليقظة هربا
من درس صعب .

* ان نمارسها باعتدال •

ان كل هذا من شأنه ان يبعدنا عن اخطار هذه الاحلام،
وبخاصة اذا ربطنا بين انطلاقها الخيالي وانطلاق عملي في
اتجاه الانشطة الرياضية والاجتماعية والفكرية وغيرها •

الكابوس

يحدث الكابوس في صورة حلم مزعج ، نادرا ما تكون حوادثه واضحة ، وغالبا لا يمكن تذكر محتواه ، وقد يصحبه استيقاظ الشخص من النوم ، أو قد يستمر في نومه بينما تتغير ملامحه معبرة عن الألم أو الخوف ، كما قد يحدث صوتا كالانين ، أو حشجة في التنفس . وأحيانا لا يكون الكابوس مصاحبا لأحلام مطلقا ، أو قد يكون الحلم قد حدث ولكن لا يمكن تذكره .. وفي هذه الحالة يعترى النائم شعور غير مريح ، أو اضطراب وخوف ..

يشير لأمراض عضوية :

وغالبا لا يوجد سبب واضح للكابوس ، وإن كان يحدث أكثر في حالة النوم بعد الأكل مباشرة ، ومع امتلاء المعدة بالطعام ، وكذلك مع الاجهاد الشديد قبل النوم . كما يكثر الكابوس لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات لا تريحهم أثناء التنفس ، وبخاصة ما يتعلق منها بالتنفس ، وفي حالات مرضى القلب والصدر ، حيث يساعد النوم عندئذ على حدوث ضيق بالتنفس لأسباب فسيولوجية

وقد يستيقظ المريض على احساس بالكابوس ، كما يكثُر هذا الكابوس لدى الأشخاص الذين يتعاطون منومات أو مهدئات ، أو عند محاولة الاقلاع عن هذه الأدوية بعد التعود عليها ، كما يحدث في مرضى ضغط الدم المرتفع الذين يعالجون بالبرياسيل •

وتكمن الأهمية الطبية للكابوس في أنه :

✱ قد يكون عرضا مبكرا لأمراض عضوية هامة ، لم تتضح في صورتها المكتملة بعد • فمثلا ضيق التنفس كعرض مبكر لهبوط الجانب الأيسر للقلب ، أو لقصور في الجهاز التنفسي ، قد يظهر أول ما يظهر على شكل نوبات أثناء النوم ، يصحو خلالها المريض وهو يعاني من شعور كره بضيق في التنفس ، وثقل في الصدر •• قد يعبر عنه المريض بالكابوس •

ويلاحظ هنا أن الأمراض تحدث بعد نوم المريض بساعات ، مما يزيد تشابهها مع الكابوس ، كما قد يصحب هنا ، الاستيقاظ أحلام مزعجة مما يجعل التفريق بينهما صعبا ، ويحتم الاهتمام بفحص الجهاز التنفسي والدوري بدقة •

عندما تظهر آلام الذبحة :

✱ وفي الأشخاص المرضى بالقلب أو الذين على حافة

الاصابة بهبوط القلب ، أو أولئك الذين يعانون من قصور بالدورة الدموية التاجية ، قد يكون الكابوس بما يصاحبه من زيادة في ضغط الدم وسرعة النبض والتوتر العصبي ، عاملا حاسما في الاصابة ، أو تكرار الاصابة بأزمة قلبية أو هبوط في القلب .. وكثيرا ما نسمع عن مريض يستيقظ على كابوس . ثم تزول الاعراض النفسية والارتباك والخوف المصاحب للكابوس ، وتظهر آلام ذبحة صدرية أو أعراض هبوط بالقلب غالبا ما تكون قد ترسبت نتيجة الاجهاد المصاحب للكابوس ..

* الكابوس كمرض لتوتر نفسي يجب أن تكون له أهمية كبيرة ، وهنا يجب الاهتمام بسؤال المريض بدقة عما يراه من أحلام مرتبطة بالكابوس، أو سابقة له ، ومحاولة تحليلها ، ومعرفة ما يقاسيه من مشاكل نفسية ، لما لذلك من تأثير على حياته الاجتماعية واتجاهه ، وصحته بصفة عامة ..

الوسادة المرفوعة

وعموما فإن الوقاية من الكابوس تبدأ بمراعاة القواعد الصحية ، وهي تلخص في عدم النوم مباشرة بعد الأكل ، وعدم ملء المعدة بالطعام ، ومراعاة النوم في مكان هادئ ، والا تسبق النوم قراءة مزعجة ، أو مشاهدة أفلام أو مسرحيات مثيرة ، واتخاذ الوضع المريح أثناء النوم .. ان هذا كله هام جدا في منع حدوث الكابوس ، وبخاصة لدى

المرضى الذين يمكن أن يؤثر عليهم الكابوس تأثيرا سيئا ، وبخاصة مرضى القلب وقصور الجهاز التنفسي . . ان الوسادة هنا يجب أن تكون مرفوعة قليلا ، وفي وضع مريح ، أو الاستعاضة عن ذلك بزيادة « الحشايا » تحت الرأس . وفي نفس الوقت يجب البعد عن استعمال المنومات والمهدئات دون حاجة حقيقية لها ، وان يكون استعمالها والاقلاع عنها بمعرفة الطبيب .

أما عند حدوث الكابوس فعلا ، فيجب إيقاظ الشخص من نومه مباشرة عند ملاحظة ذلك ، حيث أن الفرصة تكون متاحة له أكثر ما تكون لتذكر ما قد يكون قد شاهد من أحلام . . ومن هنا يمكن مراجعتها ، ودراسة محتواها ، والتعرف على ما تشير اليه من نواح نفسية . . كما أنه في إيقاظ المريض عند حدوث الكابوس اعفاء له مما يصاحب الكابوس من ارتباك عصبي ، وزيادة في سرعة النبض ، وارتفاع في ضغط الدم ، وما يصاحب ذلك من نتائج سيئة .

الصداع النفسي

أنت تشكو من الصداع .. هذه هي أحدث الأبحاث التي تكشف جوانب عديدة حول مشكلتك .

وقد تكون أبا لطفل يدمر كل شيء .. يخنق القطط .. يضرب أبناء الآخرين .. وهذه بعض الدراسات الجديدة عن العدوان .

أما هذا الكابوس الذي يزعجك .. وهذه الأحلام البغيضة التي تحرمك من الاستمتاع بالنوم .. فإن لها سببا محددًا .. ولها أيضا علاج محدد .

هناك نوع من الصداع اسمه : الصداع النفسي . وقد يتعجب البعض من هذه التسمية .. ولكن عجبهم سيزيد عندما يعرفون أن ٧٥٪ من حالات الصداع تكون من هذا النوع : الصداع النفسي .

وواضح من التسمية أن سبب هذا النوع من الصداع نفسي بحت .. معنى ذلك أن العلاج لن يتم والشفاء لا يمكن

الوصول اليه الا عن طريق علاج الحالة النفسية اولا •
وهكذا يمكن ان يختفي هذا الصداع النفسي •

ونعود مرة أخرى الى اسباب الصداع عامة •• انها
قد تكون حالة من هذه الحالات : امساك •• فقر دم ••
متاعب في الاسنان • الحبوب الأنفية •• العيون •• أو
حالات مرضية متعددة تصيب الجهاز العصبي •

ومرة أخرى أقول أن كل هذه الاسباب تكون وراء
الاصابة في ٢٥٪ من حالات الصداع •• أما باقي الحالات
فان سببها يكون : الصداع النفسي •

واذا نظرنا الى الطريقة التي يفكر فيها الناس عند
اصابتهم بالصداع لوجدنا أن تفكيرهم ينحصر دائسا في
الأسباب التي تؤدي الى الاصابة بـ ٢٥٪ من الحالات • ولا
يفكرون في السبب النفسي الذي يختفي وراء ٧٥٪ من
حالات الصداع •

وقد يحدث أن تتجه الأسرة بمريضها الى الطبيب •

هنا يقول المريض : الصداع يعذبني •

ويؤكد الطبيب : جسمك سليم •

والواقع أن المريض صادق .. فهو فعلا يشكو من
الصداع .. وفي نفس الوقت لم يخطئ الطبيب فاعضاء
الجسم سليمة .. ولكن السبب في هذا الصداع هو : الحالة
النفسية .

وقد لا يتنبه الأهل الى ذلك .. وهكذا تنهال الاتهامات
على المريض .. انه يدعى المرض .. أو أنها تحب الدلع ..
فهي تشكو من شيء لا يمكن التأكد من وجوده أو عدم
وجوده .. وهكذا يعيش المريض بالصداع النفسي في عالم
الضيق والعذاب .. وأهله حوله يسخرون .. فتزداد أزمته
النفسية .. وتزداد بالتالي حدة الصداع : النفسي .

وعندما نقول الصداع النفسي كأتنا نعني هذا النوع
من الصداع الذي يلعب في نسيته واستمراره نوعا من أنواع
الاضطراب النفسي سواء كان ذلك في صورة قلق .. أو
اكتئاب .. أو أي نوع من أنواع الصراعات التي تواجهه
الانسان في حياته اليومية .

وعادة يوضع الصداع النصفى مع هذه المجموعة من
الصداع النفسي .

وقد يقول البعض : ما علاقة الحالة النفسية بالصداع؟
ولكن الذي يجب أن نعرفه جيدا هو أن أي اجهاد
نفسى يؤثر على مراكز حساسة معينة بالمخ .. وهذه

المراكز تؤثر بدورها على الجهاز العصبي اللاارادي ..
ومن هنا يصل التأثير الى عضلات الجبهة وفروة الرأس
والعنق .. ثم هناك أيضا الشرايين التي تصل الى المخ ..
انها أيضا تتأثر وتتمدد .

وهكذا تصبح صورة الصداع النفسي واضحة .
انها حالة تقلص في العضلات السابق ذكرها .. وتتمد
في الشرايين الذاهبة الى المخ .. وهكذا يحدث الالم الذي
نسميه : الصداع .

وعرف العلماء بالتحديد حقيقة الصداع النفسي ..
ولكنهم تفرقوا عند استخدام الأدوية المختلفة في علاج هذه
الحالة .

لقد جمعوا مجموعة من مرضى الصداع النفسي .
وبعد اجراء الاختبارات اللازمة بدأوا استعمال العديد
من العقاقير التي سبق أن قيل عنها أنها .. مفيدة .

واستمر العلاج ثلاثة أشهر .
وجاءت النتائج لتؤكد أن معظم الشخصيات التي تعاني
من الصداع تكون لها شخصية طموحة .. يبحث صاحبها
عن المثالية .. ويكون دائم الاحتكاك بالمجتمع حتى ينقذه
من تدهور القيم .. أو تكون شخصية حرمتها الظروف
من بعض الحنان في الطفولة .. وتحاول الكفاح في سبيل

الوصول الى المستوى الذي يعوض هذا الحرمان •
هذا بجانب الشخصية الهستيرية التي تتميز بالتقلب



الصداع النفسي من اكثر انواع الصداع انتشارا

المستمر الانفعالي .. ويمكن تشبيهها بالقرص الفوار الذي
يثور سريعا ولكنه سرعان ما يخمد .

هنا يكون الصداع هروبا من موقف معين أو طريقة
لاكتساب الاهتمام وتركيز الانتباه .. وأقرب مثال لذلك
هذا الصداع الذي يصيب طالب الثانوية العامة الذي يخاف
الامتحان وترعبه النتيجة .. أو الصداع الذي يصيبك
وأنت في طريقك الى العمل حيث ينتظرك الرئيس المتعب .

كذلك أكد البحث أن جزءا كبيرا من ضحايا الصداع
النفسي يعانون من مرض القلق النفسي أو الاكتئاب وعادة
يخفي الصداع كل الأعراض .. وهكذا يغيب عن الذهن
وجود أحد المرضين .

والكلام الذي يردده المريض يؤكد هذه الظاهرة ..
انه لا يحس بأي عرض من أعراض مرض الاكتئاب أو
القلق .. ولكنه لا يرى أمام عينيه الا الصداع . انه يقول:

لا يتعبني أي شيء آخر .. غير الصداع .

قد تقول له : هل تنام جيدا ؟

والرد : وهل يمكن أن أنام وأنا بهذا الصداع ؟

انه هنا ينسى حالة الأرق ويتذكر فقط الصداع .. بل
ويعتقد أن الصداع يسبب الأرق .. وأن شفاء الصداع
معناه نومه .. سريعا .

ومن الملاحظ أن الايحاء بالشفاء يكون له تأثيره على مريض الصداع النفسي ..

وقد انتهينا من خلال هذا البحث الى أن علاج الصداع النفسي يكون بفهم المشكلة الأساسية في حياة المريض وعلاج المرض الرئيسي مضادة للقلق والاكتئاب .. وقد أثبت البحث تفوق ثلاثة عقاقير موجودة في بلدنا ولكن بشرط استمرار استعمالها بكميات متزايدة لمدة ستة أسابيع ثم يبدأ تخفيض الكمية بالتدريج •

والآن .. اذا كنت تعاني من الصداع .. واذا كان طبيبك قد فحصك واكد عدم وجود مرض عضوي في أي جزء من جسمك •

لا تلجأ الى استعمال المسكنات لعلاج الصداع النفسي الذي تعاني منه ..

بل فكر بعمق في مشاكلك النفسية .. سواء كان ذلك في محيط البيت .. أو الأسرة .. أو العمل .. وستجد ان دراسة هذه المشاكل وحلها يمكن أن يريحك من عذاب الصداع دون الحاجة الى الاطباء •

والآن جاء دور الكلام عن الأبحاث التي ألقيت في موضوع هام : العدوان ..

والمقصود هنا هذه الحالة التي تجعل الانسان يقترب
الجريمة .. ويعتدي على الآخرين .. ويكون غير مسئول
عن سلوكه .

وقد توصل العلماء الى أنه توجد بعض المراكز في
المخ تنظم وتقلل أو تزيد من الحالة العدوانية للفرد .. وانه
توجد هرمونات معينة في هذه المراكز بنسب خاصة .

وعرف العلماء هذه الادوية التي يسكن ان تصل الى
المخ لتعادل تأثير هذه الهرمونات فيتم بذلك علاج حالة
العدوان .

بل واستعمل العلماء الكي الكهربائي أو الكيميائي
لتحويل سلوك الانسان من عدواني الى شخص عادي ..
مسالم .

بجانب هذه النظرية الكيميائية لظاهرة العدوان تحدث
العالم النفسي المشهور ايريك فروم عن العدوان بطريقة
أخرى تماما .. لقد قال أن السبب في هذه الحالة هو : الملل .
لقد قال أنه لا يمكن لانسان سعيد غير ملول أن
يعتدي على الآخرين .

بل وان العدوان ليس شيئاً غريزياً ..
بل ان طبيعة الحياة التي نعيش فيها اليوم حولتنا الى

أجزاء صغيرة جدا من أجهزة ضخمة .. فأنت مجرد جزء من آلة .. لا يمكن أن تتحرك وحدك .. ولا تستطيع أن تمتلك حرية الحركة .. لأن كل حركتك تحددها أشياء من خارجك .. ومن هنا ينشأ الملل .. وهكذا يمكن أن يولد العدوان ..

أكثر من ذلك .. اذا دققنا النظر فيما حولنا لوجدنا أن الملل يلعب دوره أيضا في الاستهلاك ..

نحن نهرب من الملل باستبدال الملابس .. وبيع السيارة وشراء أخرى أحدث .. بل يصل الأمر في بعض الأحوال أن يدفع الملل الرجل الى استبدال الزوجة ..

ولكن ما هي علاقة الملل بالعدوان ؟
الواقع أن هناك من يفشل في الهروب من الملل .. ولا يمتلك الاسلوب الواعي الذي يستطيع من خلاله أن يقتل الروتين .. ومن هنا يتحول الملل الى عدوان ..

وهذه النظرية لها ما يساندها علميا ..
فالملل يسبب تعب بعض أجزاء الجهاز العصبي .. وهكذا يصبح من السهولة اثارة هذا الجهاز العصبي المنهك .. وقد تصل الاثارة الى حد العدوان ..

وعلى هذا الأساس أقول :
اهرب من الملل .. ابحث عن طريقة لقتل الروتين .. والا .. قد تصاب بمرض : العدوان ..

والآن جاء دور الكلام عن حالات خاصة تحدث لبعض مرضى القلق والاكتئاب •

فبعد ان يبدأ علاج مثل هذا المريض •• أو بعد أن يتوقف المريض عن استعمال هذه الأدوية يبدأ في الشكوى من حدوث اضطرابات في النوم •• وأحلام مزعجة •• والاحساس بالارهاق عند الاستيقاظ في الصباح •

وجاء جهاز رسم المخ الكهربائي ليكشف السر وراء شكوى المرضى : في بداية العلاج •• وبعد نهايته •

وعرف العلماء أننا أثناء النوم نمر في فترة نوع من النوم هادئ •• ثم تعقبه فترة أخرى من نوع آخر تتخلله الأحلام •

وحدد العلماء فترة النوم التي تتخللها الأحلام •• أنها تستمر ساعتين خلال الليلة •• وعرف العلماء انها فترة هامة وضرورية للحالة النفسية •

ولكن لوحظ أن زيادة هذه الفترة تؤدي الى حدوث الاجهاد والارهاق ••

وعند متابعة حالة مرضى الاكتئاب وجد أن فترة النوم الحالم تزيد عندهم بشكل واضح •• بل ويصحبها الكابوس •• وأحلام مزعجة •• مقبضة •

ومن هنا بدأت الأبحاث لتصل في النهاية الى نتيجة :
الاقراص التي تعالج الاكتئاب تقلل من فترة هذا النوم
الحالم .. حتى تقل مدته .. ويعود الى فترته الطبيعية
خلال اسبوعين من العلاج أو قد تمتد هذه الفترة الى أربعة
أسابيع •

ومن هنا يكون من الضروري الاستمرار في استعمال
هذه الأدوية لفترة أربعة أسابيع حتى تكون هناك فرصة
الاستفادة منها .. فالتعجل بالحكم على الأدوية بالفشل
يكون حكما خاطئا لأن الدواء لم يأخذ الفرصة الكافية
ليتأكد مفعوله .. وهذه الفترة هي أربعة اسابيع •

كذلك لوحظ أنه بعد شفاء المريض من الاكتئاب وتوقفه
عن أخذ الدواء .. أن يحدث ازدياد مفاجيء في النوم الذي
تتخلله الأحلام .. وهنا يفزع المريض والطبيب .. وقد
يعتقد أن هناك انتكاسا في الحالة .. ومن هنا قد يبدأ
الطبيب في اعطاء الأقراص مرة أخرى .. كنوع من أنواع
استمرار العلاج لأن المريض لم يكتمل شفاءه •

لكن عند استخدام رسام المخ الكهربائي في الأبحاث
التي تدور حول هذه النقطة .. تأكد أنها ظاهرة طبيعية
أن تظهر هذه الأحلام بعد توقف العلاج .. والمستحسن
عند التوقف عن العلاج أن يتم تخفيض كمية الاقراص

تدرجيا على مدى اسابيع .. بدلا من التوقف المفاجيء
عن استعمال الدواء عند الاحساس بالشفاء •

وهكذا .. اذا كنت قد عانيت من الاكتئاب أو القلق
.. وبدأ علاجك .. وتحسنت حالتك • لا تتعجب عندما
يطلب منك الطبيب عدم التوقف تماما عن استعمال الدواء
بالرغم من احساسك بأن حالتك جيدة •

بل .. استمع الى نصيحة الطبيب .. واذا حدث
وشعرت بالانهاك أو أزعجتك بعض الاحلام فلا تعتقد أنها
نكسة .. أو أنك قد أصبحت مدمنا لهذا الدواء .. أو انك
محتاج اليه الى الأبد .. فقط يجب التوقف عن استعمال
الدواء بشكل تدريجي .. فلا تحدث أي متاعب •

وسؤال أخير من مريض :

ولكن لماذا هذا الانهاك بعد الاستيقاظ من النوم ؟

والرد أن الاحساس بالتعب بعد الاستيقاظ من النوم
يكون نتيجة لاستمرار فترات النوم الذي تتخلله الأحلام
لفترة أكثر من اللازم .. هنا ينقلب المريض في فراشه لفترة
طويلة وهو نائم .. وتزداد فترات نشاطه غير الطبيعي أثناء
الأحلام المزعجة .. وهكذا يحدث التعب بعد فترات النوم •

والنصيحة التي أكررها ..

لا تتعجل بالحكم بفشل العلاج .. فالأدوية المستعملة

لا يكتمل مفعولها الا في فترة قد تصل الى أربعة اسابيع .
اذا شعرت بالتحسن فلا تتوقف مرة واحدة عن استعمال
الدواء . . فأنت في حاجة الى الاستمرار في استعماله على
ان تنقص كميته بالتدريج . . ولا تظن ان معنى هذا أنه
قد أصبح من المقرر عليك أن تستمر في استعمال الدواء الى
الابد . . فقط المفروض أن يكون التوقف عن استعمال
الدواء غير فجائي . . بالتدريج وحسب ارشاد الطبيب
المعالج .

الخوف والحزن والفرح

عندما تفرح تكلم .. احك .. بصوت مرتفع .
وعندما تحزن لا تبتلع دموعك في صمت .. واصرخ
وقل .. آه .

ان ذلك يفيدك .. ويحمي صحتك من أخطار كثيرة .
ومن المؤكد انك اذا فرحت وفرح معك الآخرون ..
فستكون أفراحك اكثر ..

واذا حزنت واحاطت بك القلوب فسيكون حزنك أقل .
والآن ماذا يحدث في جسمك عندما تخاف .. او
تحزن .. أو تفرح ؟

وكيف يسكن أن تواجه كل هذه الانفعالات دون أن
تؤثر عليك ؟

ماذا يمكن ان يحدث في الجسم السليم عندما يهاجمه
الخوف ؟

انها أشياء مألوفة في حياتنا .. فقد تحس بازدياد في



الخوف هو الذي ادى بهذه المرأة الى الجنون

عدد ضربات القلب ... أو تشعر بسرعة التنفس ... أو تظهر
جبات العرق لتغطي جسمك ... ويظهر الاصفرار على وجهك
... وقد يصل الامر الى حدوث الاغماء بل والتشنج في بعض
الأحيان .

وهناك سؤال : ماذا يفعل الانسان أمام الخطر الكبير
... والخوف الذي يحيط به من كل مكان ؟

الواقع أن مواجهة الخطر الكبير تؤدي الى توقف العقل الواعي عن العمل •

هنا يتصرف الانسان بطريقة لا ارادية •

وقد يخطئ في تصرفه •• فليس من الضروري أن تتصرف بطريقة سليمة وأنت موجه لا اراديا •

فالحارس الذي تحرك لا اراديا اتجه نحو الباب المغلق بدلا من أن يبحث عن باب الهرب •• المفتوح بجانبه •

وهكذا يزداد الفزع •• والخوف •• ويصبح الخطر أكبر •

وقد كان من الممكن أن يتصرف هذا الحارس بطريقة أفضل لو كان قد نجح في السيطرة على مخاوفه •

فالسيطرة على النفس تترك للعقل الواعي الفرصة للتفكير السليم •

وعلى هذا الأساس •• اذا هاجمك الخوف •• فحاول بقدر المستطاع أن تسيطر على الموقف •• وهكذا تعطي عقلك فرصة التفكير •• والخروج بعيدا عن دائرة الخوف •• فهذا سيعطي لك أحسن فرصة للخروج من المأزق الذي وقعت فيه •

والآن جاء دور الكلام عن الحزن •• والفرح •

ونحن هنا نقول لك :

• عندما تفرح تكلم • احك • وبصوت مرتفع •

وعندما تحزن لا تبتلع دموعك في صمت • بل ابحث
عن صديق • تثق بحكمته واخلاصه • واصرخ في أذنه
بكل متاعبك وقل • آه •

• فمن الضروري ألا تشعر بأنك وحيد أمام احزانك •
فقد تكون المشكلة في أول امرها • صغيرة •

مجرد حادث تافه يمكن ان يمر بسهولة اذا بحثته •
ولكن اذا هربت من مواجهة هذه الحادثة الصغيرة فانها
تتضخم في ذهنك • وهكذا يكتبها العقل الواعي في العقل
الباطن •

والذي يجب أن تعرفه أن ما يكبت في العقل الباطن
يبقى نشطا • وله تأثيره الدائم على تصرفات وانفعالاتك •

ولكن هل معنى هذه الدعوة أن تتحول أنت الى محطة
اذاعة تنقله • تعلن دائما عن كل أسرارك • واحزانك •
وأفراحك • لكل الناس • وكل الوقت ؟

الواقع أن الدعوة الى اشراك الآخرين في الاحزان
والافراح والمخاوف لا تعني ان يكون هذا الآخر : اي
انسان •

هناك القريب الحكيم .. وهناك الزميل المخلص ..
وهو بحكمته وعقله وحبه يستطيع ان يفتح أذنه .. وقلبه ..
وعقله لمشاكلك .

فهو يسمعك حتى النهاية .. ليعرف الصورة الكاملة
لمشكلتك .

وهو يقف الى جانبك .. لأنك انسان عزيز عليه .
وهو يعمل بعقله من أجلك حتى يساعدك على الخروج
من أزمته .

وهكذا اذا استطعت أن تشرك الآخرين - بطريقة
صحيحة - في مشاكلك فمن المؤكد أنك ستحمي نفسك من
صراعات نفسية متعددة وأمراض نفسية مختلفة .

والآن .. كيف تواجه الازمات دون أن تؤثر على
حالتك النفسية ؟

ان الاجابة الشاملة عن هذا السؤال يمكن ان نذكرها
لك بعد هذه الروايات الصغيرة التي تتكرر في بيتك :

قد تترك فراشك في وقت متأخر من الصباح .. وتسرع
الى ارتداء ملابسك .. وقد تكون المفاجأة أن تجد أحد أزرار
القميص ناقصة ..

هنا قد تصرخ في وجه زوجتك .. قد تؤنبها لأنها

مهملة .. فالوقت ضيق وأنت تريد النزول بسرعة ..
والقميص يحتاج الى تثبيت الزر •

وقد تقوم بعد الظهر من نومك مستريحا .. وتبدأ في
ارتداء ملابسك .. وتجدها أن هناك خورا ناقصا .. هنا قد
تجلس بجانب الراديو .. أو تسحب أي جريدة .. وتقول
لزوجتك بهدوء : ثبتي الزر في القميص •

وقد تعود من عملك لتجد أن اعداد الطعام قد تأخر ..
فتصرخ في غيظ : تعبان يا عالم .. وجعان •
وقد تجد الزحام حول بيتك .. وتسمع النار التهمت
العمارة ..

وهنا قد يفمى عليك •

انها مجموعة من القصص التي تصور الظروف التي
يمكن أن تواجهها في حياتنا اليومية •

وهنا نجد أن الكثير من هذه الظروف يمكن أن
نواجهها مواجهة سليمة .. فتقل أضرارها .. او حتى تنعدم
هذه الاضرار تماما •

فالنظرة المتعقلة الى أي أزمة مهما كانت صغيرة أو
كبيرة تحد من متاعبها •

ومواجهة المشاكل مهما كانت صغيرة تحمي الانسان

من حدوث الصراعات النفسية •

فالذي يجب أن تعرفه عن استمرار الصراعات النفسية
•• أنها تؤدي الى حدوث الاضطراب النفسى •• وهذا
الاضطراب له مجموعة اعراض :

* الأرق •• سرعة الغضب •• الحزن •• الاكتئاب •
عدم القدرة على الجلوس في الضوء القوي •• عدم تحمل
سماع الصوت المرتفع •• وكل هذه الأشياء أعراض نفسية •
* سرعة دقات القلب •• الرعدة •• الخوف •• نوب
الاحساس بأمراض لا وجود لها حقيقة •• وهي أعراض
جسمية •

* وأخيرا •• هذه الاضطرابات في السلوك التي تظهر
في صورة ادمان للخمر ••• والاقبال والتمسك بلعب
الميسر •• كوسيلة للهروب من المشاكل •

والآن •• نقول لكل انسان جدير بأن يستمتع بصحة
نفسية جيدة :

افتح قلبك لمشاكل الآخرين حتى تجد من يفتح قلبه
لمشاكلك •

ابحث بحكمة عن الشخص الذي يمكن أن يقف
بجانبك في أزمتك •• فالمشاركة هنا تقلل من تأثير الانفعال •

لا تتعود على الانسياق وراء الانفعال مهما كان نوعه...
فالانفعال المعتدل معقول... وبدلاً من اليأس والبكاء عند
حدوث مشكلة يجب ان تعطي نفسك فرصة التفكير لمواجهة
هذه المشكلة... وتأكد أن مجرد المحاولة في هذا المجال
سيقلل من وقع المشكلة وتأثيرها عليك .

التنويم المغناطيسي

يسمع الناس عن التنويم المغناطيسي وعن الوساطة الروحية والعلاج الروحي وتحضير الأرواح ، ثم طالعنا الصحف أخيرا باستخدام التنويم في العلاجات الطبية وفي العمليات الجراحية . فما هي حقيقة هذه الأمور وما رأى العلم فيها .

هناك حقيقة طبية معروفة لدى الأطباء هو ان الانسان اذا توفرت له ظروف هادئة مطمئنة وامكنه الاسترخاء وتركيز الذهن مع اعطائه احياء نفسيا بالنوم فانه ينام مستريحا لفترة ثم يستيقظ نشطا سليما . تلك الظاهرة اكتشفها الانسان القديم بالصدفة ولما لم يستطع تفسيرها أو معرفة كنهها نسبها الى قوى خفية او عمليات سحرية ونظر اليها نظرة توجف وخوف واعتبرها سرا لا يعرفه الا الكهنة او السحرة .

وظلت الاجيال المتعاقبة تنظر اليها هذه الظاهرة بالتقديس والتبجيل وتضيف اليها من مظاهر الرهبة والغموض وطقوس الكهنة والدجالين . حتى جاء الطبيب الجراح

الانجليزي « جيمس بريد » سنة ١٨٤١ واعلن امام الجميع بطلان كل هذه التخاريف وقرر في حزم وثبات أن التنويم ظاهرة طبية تعتمد على الايحاء النفسي ولا صلة لها بكل ما ينسب اليها من خرافات • وحذف كل المسميات القديمة واطلق اسما واحدا محددا لها يخضع للعلم ويفسر هذه الظاهرة وسماها التنويم وانتشر هذا الاسم وهذا المفهوم الجديد في جميع أنحاء العالم وما زالت جامعات كل الدول تستعمله وتدرسه وتجري الأبحاث عليه •

وبما أن التنويم يحتاج لانسان متعلم مدرب عليه ولشروط صحية مناسبة للقيام به واستخدامات طبية متنوعة لعلاج الناس ، فلقد نشأ له علم طبي متكامل يدرس في الجامعات الاجنبية ويتخصص فيه كثير من الأطباء •

والشخص المنوم يشبه الانسان النائم في شكله الظاهري ولكنه يختلف عنه في كثير من الوجوه والمنوم يسمع ويتكلم ويفكر ويتذكر بجميع قواه العقلية • وان كان لا يشعر بالموجودات حوله لاغفاء عقله الظاهر الا أنه يدرك كل ما يثار أمامه من أمور وموضوعات ، ولقد أجريت بحوث متعددة على نبض المنوم وتنفسه وحرارته وعمل أجهزة جسمه المختلفة وحتى نشاط تفكيره وذكرته وذلك بجهاز رسام المخ فوجد أن جميع أجهزة جسمه تعمل بنظام وبدقة مثل الشخص المتيقظ النشط بعكس الانسان النائم

لوما طبيعيا الذي تقل عنده جميع الأنشطة والوظائف •

من هذا التوضيح العلمي نستطيع أن نعطي تعريفا دقيقا للتنويم بأنه استحداث حالة تفكيرية ذهنية في الانسان وتبسيط هذا الكلام أقدم تعريف القانون الانجليزي للتنويم • وهو القانون الذي صدر سنة ١٩٥٢ معترفا بشرعية التنويم واستعماله حيث يقول : « ان التنويم يشمل الاغفاء وأي فعل مشابه أو اجراء ينتج أو يقصد به احداث أي نوع من النوم الصناعي لاي شخص حيث يكون استعداد عقل هذا الشخص للايحاء والتوجيه متزايدا أو يراد به الزيادة» •

أما حقيقة التنويم وأصله العلمي فقد أعلنته الجمعية الطبية البريطانية - في تقريرها السنوي لعام ١٩٥٤ ونشر في المجلة الطبية البريطانية في ٢٣ ابريل ١٩٥٥ ولهذا التقرير أهميته وخطورته فهو صادر من أعلى هيئة طبية في انجلترا وفي العالم أجمع التي تتوخى الدقة والأمانة العلمية في كل ما يصدر عنها من قرارات • ولقد جاء في تقريرها هذا أن التنويم موضوع علمي صحيح يمكن استخدامه بالوسائل الطبية المعروفة وله قيمة علاجية للأمراض النفسية والاضطرابات العصبية • بجانب قدرته على ازالة أعراض وتقلبات التفكير والشعور • وله دور هام في التخدير لعمليات الاسنان

والجراحات المختلفة وإزالة الآلام بأنواعها خصوصا عند
الولادة •

فاذا كان التنويم عبارة عن إحياء نفسي مركز حسب
ما جاء في كل التعاريف السابقة فكيف يستطيع أن يقوم
بكل هذه الأدوار الطبية والاستعمالات المتعددة ؟ لنفهم
ذلك يجب أن نعرض بالتفصيل كيف يقوم جسم الانسان
بتنظيم وظائفه الحيوية •

فجسم الانسان يقوم بعدد من الوظائف في كل وقت
وحتى طوال النهار والليل • فبعض هذه الوظائف ارادية
يتحكم فيها الانسان مثل الأكل والشرب والكلام والنظر
والمشي والعمل وكثير من الوظائف لا ارادي لا يشعر به
الانسان حتى لا يستطيع التحكم في أدائه مثل تنظيم نبضات
القلب والهضم والحرارة ونشاط الغدد والدم والهورمونات،
وأعضاء الجسم الداخلية كلها وحتى النشاط الداخلي المعقد
لمناطق المخ ومراكزه • ولكن هذه الوظائف اللا ارادية تتأثر
بشيئين اثنين لا ثالث لهما • هما العواطف والإحياء فهما
يؤثران على نبضات القلب مثلاً فتزداد او تقل وعلى أي
وظيفة أخرى فتتغير أو حتى تتوقف • والعجيب ان هذين
المؤثرين يترابطان ويتلازمان ويؤثر أحدهما في الآخر ويؤثران
هما الاثنان على جميع الوظائف الارادية وغير الارادية •

وأذا درسنا العواطف والايحاء منفصلين نجد أن الأيحاء يتفوق على العواطف ويمتاز عليها بالقدرة على التحكم فيه وضبطه وزيادته أو نقصه حسب الرغبة أو المناسبة . ولكن العواطف لا يمكن كبح جماحها أو حتى ضبط قوتها . فاذا حزن الانسان لا يستطيع ان يزيل حزنه ولا يقدر أن يمنع تأثير الحزن على شهيته وحركته وعمله ومزاجه . .

أما كيف تضبط درجة الايحاء فذلك حسب شخصية الانسان الذي تتعامل معه وعلى قدر المناسبة التي يوجد فيها فأنت ترفع من معنويات المريض أو الحزين أو الراسب او المصدوم بكلمات التشجيع والتصبير . وأنت تزيد من اعتزاز الانسان بنفسه عندما تمتدح خلقه وعلمه وذكائه . وأنت ترضى غرور المرأة وأنوثتها بامتداح جمالها وأناقته، وعلى قدر ما تعطي هؤلاء من عذب الكلام وجميل العبارات على قدر ما تؤثر فيهم وتغير من عواطفهم .

وحيث أن كل شخص تحت الظروف العادية يتقبل الايحاء ويستريح له وكذلك يستطيع عرض ايحاءاته على غيره فان كل انسان يمكنه ان ينام بالتنويم وكذلك يستطيع أن ينوم غيره لو تعلم وسيلة التنويم . حتى فاقد البصر والسمع والكلام يمكنهم النوم والتنويم .

فاذا كان التنويم في حقيقته ايحاء نفسيا مركزا فانه

يعتبر من أنجح الوسائل لتوجيه وضبط المشاعر الانسانية
والرغبات والانشطة الجسمانية • بل أنه يعتبر من أقوى
المؤثرات التي اكتشفت حتى الآن التي يمكنها ان تؤثر على
تفكير الانسان وعواطفه وانشطته • ولذلك تتعدد
استخدامات التنويم في الطب وعلم النفس والتعليم والارشاد.

التنويم كظاهرة طبيعية ارتبطت بالانسان نشأت معه
منذ أزمان بعيدة فلقد اكتشفها الانسان بالصدفة واستطاع
استعمالها بطريقة بدائية ساذجة ولقد ثبت تاريخيا أن قدماء
المصريين والسوريين والكلدانيين والبابليين قد استعمالوها
بطريقة أو بأخرى وانتقل استعمال التنويم منهم الى اليونان
والرومان وغيرهم من الدول في المراحل التاريخية المختلفة.

ولعل اقدم ما عرف من استعمالات التنويم لما ارتبط
الحضارة المصرية القديمة عندما مزجوه بالعقائد الدينية
والطقوس العلاجية البدائية فكان عندهم العلاج بالمسح
بالأيدي والتفوه بكلمات غامضة مبهمة والاتيان ببعض
الحركات الغريبة التي اشتهر بها بعض الكهنة والاطباء من
المصريين القدماء •

ولقد استعماله اليونانيون وطوروه ورفعوا من قيمته
العلاجية فأنشأوا دور للعلاج سميت معابد النوم ، حيث
يأتي المرضى اليها ويسترخون على الأسرة ويمر عليهم الكاهن

في أثناء الليل ملوفا بيديه نحوهم موحيا لهم بالشفاء •
وانتقل التنويم الى معظم دول العالم المعروفة قديما
في الصين والهند وأوربا ولكنه ظل مرتبطا بالدين والسحر •
وعندما بدأت النهضة الأوربية الحديثة في القرن
السابع عشر بدأ التنويم يأخذ دوره العلمي الصحيح ويتنزع
نفسه من أيدي الكهنة والسحرة وقام كثير من الأطباء
باستعماله لعلاج المرضى واجراء العمليات لهم • فلقد أعطى
الطبيب النمساوي المشهور أنطون ماسمر (من سنة ١٧٣٤ -
١٨١٥) للتنويم دفعة قوية في مفهومه واستعمالاته ولكنه
لم يستطع تخليصه مما ارتبط به من ظواهر السحر والدجل
فظل على اعتقاده من أن هناك سيولة مغناطيسية تنتقل من
جسم المنوم الى الشخص النائم فتمنحه الشفاء من الامراض
ولذلك كان يستعمل القضبان الحديدية الممغنطة لزيادة
فاعلية التنويم وتأثيره ولقد اشتهرت طريقته ونظرياته في كل
أوربا وسميت باسمه فعرفت « بالمسمارزمية » ولقد نال
شهر كبيرة في كل أوربا وجاءه المرضى من عديد من الدول
فاتتقل الى باريس سنة ١٧٧٨ فازداد ازدحام المرضى عليه
حتى اضطر أن يخترع التنويم الجماعي حتى يستطيع معالجة
عدد من المرضى في وقت واحد •

ولكن التنويم بمفهومه الصحيح واستعماله العلمي

السليم لم يظهر الا بعد سنة ١٨٤١ عندما أعلن الطبيب الجراح الانجليزي جيمس بريد (١٧٩٥ - ١٨٦١) ان كل الاسماء التي أعطيت للتنويم غير صحيحة وانه لا علاقة له بالمغناطيسية ولا بأي قوى خفية . وانما هو احياء نفسي يقوم على العلم الواقعي وليس الخيال وكان أول من استعمل كلمة «التنويم» وحذف كلمة المغناطيسية والساارزمية وغيرها . ولذلك لاقت نظرياته استحسان جميع الدوائر العلمية واكتسب ثقة المتعلمين في كل أوربا .

وفي سنة ١٨٨٤ ذاع صيت الطبيب الفرنسي «ليبولت» في بلدة «نانسي» بفرنسا ، حيث استعمل التنويم بمفهومه العلمي الصحيح لعلاج المرضى مجانا . ولقد قصده كثير من الاطباء للتعلم على يديه والتدريب على التنويم واستعمالاته ولذلك عرفت طريقته في التعليم « بمدرسة نانسي للتنويم » ولقد استطاع هذا الطبيب أن يحقق أول نصر علمي للتنويم يأخذ اعتراف من المؤتمر العالمي للتنويم الذي عقد في باريس سنة ١٩٠٠ واعتمد جميع نظرياته وافكاره في التنويم واستعمالاته .

في نفس هذه الفترة التاريخية نجد عددا من الأطباء العالميين في معظم دول العالم يدرسون التنويم ويستعملونه ويعالجون به مرضاهم . فنسمع عن « برامويل » في لندن « وموريس سيدس » في أمريكا و « أوجست فوريل »

في سويسرا و « بير جانيت » في فرنسا •

وفي سنة ١٨٩٢ صدر تقرير الجمعية الطبية البريطانية يعلن صحة التنويم وصلاته واثبتاته العلاجية ، كما أوصت استعماله على فئة الاطباء ومنع غيرهم من مزاولته منعاً من سوء استخدامه أو الخروج به الى اللهو والتسليه •

ومع مجيء القرن العشرين وتقدم العلوم وازدهارها نال التنويم قسطاً كبيراً من الدراسة والبحث • وتعددت مجالات دراسته وتطبيقاته • وأدى دوراً كبيراً في العلاج أثناء الحرب العالمية الاولى والثانية لازالة آلام المصابين ورفع الروح المعنوية عند المنهارين والمصدومين • ثم تعددت مجالات استعمال التنويم في علاج الامراض الباطنية والجراحية والجلدية والنفسية وازالة آلام الولادة والأسنان والجروح •

وفي سنة ١٩٥٢ صدر القانون الانجليزي المعترف بشرعية التنويم والمقر باستعماله في كل انحاء بريطانيا • وفي العام التالي عقدت الجمعية الطبية البريطانية ، وهي أعلى هيئة طبية في بريطانيا - بل وفي العالم أجمع - اجتماعها الشهير لدراسة موضوع التنويم واستعمالاته وأصدرت تقريرها الذي نشر رسمياً في مجلتها الطبية بتاريخ ٢٣ أبريل سنة ١٩٥٥ وجاء فيه أن التنويم علم صحيح يمكن

استعماله طيبا بالطرق المشروعة في البحث والعلاج ، وأن له قيمة علاجية مفضلة في علاج الامراض النفسية والاضطرابات العصبية وبدلا من التخدير في العمليات الجراحية وعمليات الاسنان وازالة الألم عند الولادة . ويجب حصر استعماله للاطباء فقط في الأغراض العلاجية . كما أوصت الجمعية الطبية بتدريسه لطلبة كليات الطب وكذلك اجراء الأبحاث عليه لزيادة مجالات استعماله الطبية .

واليوم نجد هذا العلم المتطور المتجدد يحتل مركزه المرموق بين العلوم الحديثة وتنشأ له المؤسسات العلاجية والمستشفيات ومراكز الأبحاث ويتخصص فيه كبار العلماء في معظم جامعات العالم . حتى لقد أنشئت له في امريكا « الجمعية الامريكية للتنويم الأكلينيكي » و « معهد أبحاث التنويم » وقامت من أجله في انجلترا « الجمعية الطبية البريطانية للتنويم الطبي والاسناني » .

وأخيرا أنشئت الجمعية العالمية للتنويم الاكلينيكي والتجريبي ومقرها في أمريكا ويصدر عنها مجلة شهرية تشر كل جديد في التنويم واستعمالاته .

وعرف العالم مقدرة هذا العلم وأهميته فعقدت له المؤتمرات العالمية ونشرت عنه كتب ومجلدات وتقارير

وكلها تعمل على زيادة التعرف عليه والارتفاع بمستواه العلمي والتطبيقي حتى تضعه في خدمة الانسانية ولازالة آلام الملايين من البشر .

والحقيقة التي قد لا يعلمها الكثيرون أن التنويم المغناطيسي ظاهرة علمية لها أساسها الفسيولوجي ولها دورها في علاج كثير من الامراض النفسية ، بل وكثير من الامراض العضوية أيضا . . فهو يستخدم في كثير من أنحاء العالم في علاج القلق والاكتئاب واضطرابات الدورة الشهرية وقرحة المعدة والربو الشعبي وكثيرا من الأمراض الجلدية . . .

والخلط الموجود بين التنويم المغناطيسي والسحر أو الدجل في كثير من الأذهان مرجعه الى أن الذين يقومون بعمليات التنويم أشخاص غير متخصصين . . يضاف الى ذلك أحجام الاطباء النفسيين عن هذا المجال ، وذلك لأن التنويم المغناطيسي يحتاج الى استعداد خاص وتدريب طويل ، كما أن المريض يأخذ وقتا طويلا من الطبيب المعالج .

كيف يحدث التنويم ؟

والتنويم المغناطيسي ظاهرة فسيولوجية تحدث نتيجة لمؤثرات نفسية ، ولذلك نستطيع أن نصفها بانها ظاهرة

سيكوفسيولوجية وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين العقل والجسم ...

ولقد كان أول عالم استخدم التنويم المغناطيسي هو « شاركوت » في عام ١٨٨٥ وعالج به كثيرا من اعراض مرضى الهستيريا كالشلل وفقدان الاحساس ..

وحينما أتى « بافلوف » بنظرية المنعكس الشرطي أمكن شرح ميكانزم التنويم المغناطيسي او كيفية حدوثه .. فالانسان في أيامه الاولى يبدأ في تكوين أول منعكس شرطي بأن ينام على الاهتزازات التي تحدثها أمه وهي تحتضنه وبذلك يتكون منعكس شرطي بحيث يمكن أن ينام الطفل « حتى وان كان لا يرغب في النوم » وذلك عن طريق الاهتزازات المنتظمة التي يحسها بين يدي أمه .. فاذا أردنا أن ننوم شخصا مغناطيسيا فانه يرقد على ظهره على سرير ، فوق وسادة ناعمة منخفضة في حجرة دافئة ومظلمة بعض الشيء .. ولا بد من ازالة كل أعراض وبواغث القلق التي قد يحسها الشخص قبل بداية التنويم ، ثم يبدأ التركيز على أي شيء بأن يثبت عينيه على قلم أو محبرة مثلا ويبدأ المنوم المغناطيسي بالايحاء للشخص بالتنويم بطريقة رتيبة ، وبإعادة نفس الكلمات تماما مثل هزات الأم المنتظمة الرتيبة وهي توحى لوليدها بالنوم .. وحينما تبدأ العينان في الانغلاق يستمر المنوم المغناطيسي في الايحاء بنوم أعمق كان يوحى

بثقل الجسم والأطراف وهدوء معدل التنفس تماما ، كما يحدث عندما ينام الانسان نوما طبيعيا .

الشخص السليم « ينوم » بسهولة

ولقد أوردت الاحصائيات مثلا أن ٥٪ من أفراد الشعب الانجليزي من الممكن أن ينوموا مغناطيسيا بدرجة عميقة ، وذلك يكون مصحوبا بفقدان للذاكرة وكذلك عدم تذكر الاحداث التي سبقت التنويم لمدة ثوان ، وان ٣٥٪ يمكن ان ينوموا بدرجة متوسطة بدون فقدان للذاكرة ، و ٦٠٪ يمكن أن ينوموا الى درجة سطحية . ويمكن القول بأنه لا يوجد شخص سليم من الناحية النفسية لا يمكن أن ينوم مغناطيسيا ، وان الفشل في تنويم أي شخص يرجع الى عدم قدرة المنوم على ازالة القلق أو عدم تهيئة الجو المناسب .

واذا علمنا أن بعض الاشخاص يدخلون الى أعماق درجات التنويم في ثوان معدودة فان البعض ارجعوا ذلك الى عوامل وراثية سيكوفسيولوجية ، وهناك تأكيدات بأن التنويم العميق يحدث بين أفراد العائلة الواحدة بنفس الدرجة ، مما يدل على الاستعداد الوراثي للجهاز العصبي .

واذا تم تنويم الشخص مغناطيسيا فانه يصبح قابلا للايحاء بشدة . والشخص القابل للايحاء هو ذلك الذي

يستجيب بسرعة لا تناسب مع احتياجات المؤثر ، وبذلك نستطيع أن نعرف زيادة القابلية للإيحاء التي تحدث أثناء التنويم بأنها حالة من انخفاض قدرة الشخص على تقييم الاستجابة الطبيعية للمؤثر الخارجي .. أي أنها حالة من الاستسلام للمؤثرات الخارجية وفي هذه الحالة يمكن ممارسة العلاج بالإيحاء حيث يكون المريض مستسلما تماما لكل ما يوحى به إليه نفسيا وفسولوجيا ..

خطوات الإيحاء

وتشتمل عملية الإيحاء النفسي على عدة خطوات هامة:

١ - فقدان الذاكرة اذ يتمكن المنوم بالإيحاء بنسيان بعض الاحداث وذلك أثناء حالة التنويم بحيث يجعل الشخص ينسى بعض الحوادث التي تتراوح مدتها من ثوان معدودة الى سنوات طويلة .. ويمكن استغلال ذلك اذا كان الطبيب يرغب في أن ينسى المريض فترة مؤلمة من حياته قد تكون أحد مسببات حالته النفسية .

٢ - التغيرات الانفعالية : يمكن التحكم في الحالة الانفعالية وذلك عن طريق الإيحاء المباشر تحت التنويم ولذا فان مرضى الاكتئاب ومرضى القلق النفسي يمكن مساعدتهم بهذه الطريقة .

٣ - الاتصال بالعقل الباطن : يؤكد علماء النفس أن

حالة التنويم المغناطيسي هي أفضل الحالات التي يمكن
أثناءها استكشاف محتويات العقل الباطن • وذلك يمكن
استغلاله في التعرف على مشاكل المريض والامه والتي قد
لا يكون هو نفسه مدركا لها على مستوى الشعور •• وإذا
اعتبرنا أن كثيرا من الدوافع والرغبات الشعورية يكون
•صدرها لا شعوريا فاننا نستطيع ان نوجه اللاشعور خلال
الايحاء تحت التنويم ••

٤ - النكوص أو العودة بالزمن الى الوراء •• نستطيع
أن نوحى للشخص المنوم مغناطيسيا ان يعود الى الوراء ،
الى فترة معينة من سنوات العمر كأن نقول له « أنت الآن
في الرابعة من عمرك » وفي هذه الحالة نجد أن الشخص
يتصرف ويتحدث بطريقة تشبه الأطفال في سن الرابعة ، وقد
يحدث له تبول لا ارادي كما يحدث للطفل اذا عاد الى سن
الثانية •• وقد يكون ذلك من المفيد اذا أردنا أن نتعرف
على بعض المشاكل والصراعات التي تعرض لها الانسان في
سن معينة •

وهذه التغيرات

اما الظواهر الفسيولوجية التي تحدث أثناء التنويم
فهي :

١ - تغيرات في الجهاز الحسي : يمكن أن تشمل أي

جزء من الجهاز العصبي الحسي .. بحيث يمكن أن يحدث فقدان تام للاحساس .. ولقد امكن اجراء عمليات جراحية كبرى بهذه الطريقة مثل عملية القيصرية وازالة الدودية بدون استعمال تخدير ..

٣ - تغيرات في الجهاز الحركي : « انت الآن لا تستطيع ان تحرك قدميك » هذا الايعاء المباشر تحت التنويم يمكن أن يحدث شللا مؤقتا بالقدمين .. ويمكن أن يحدث العكس بأن توحى للمريض بأن قدميه تتحركان اذا كان مصابا بشلل هستيري .

٣ - تغيرات في الجهاز العصبي اللا ارادي : فمن المعروف أن الامراض النفسية « امراض في الجسم تحدث نتيجة لاسباب نفسية » تكون نتيجة لاضطرابات الجهاز العصبي اللا ارادي وتنشأ من التغيرات الانفعالية .. ونظرا للقدرة على التحكم في الحالة الانفعالية تحت التنويم المغناطيسي فانه يمكننا أن نتوقع بالتالي تغيرات في الجهاز العصبي اللا ارادي .. وبذلك امكن التحكم في حركة الامعاء والمعدة والتحكم في وظائف الجهاز البولي والجهاز التناسلي والاثارة الجنسية والدورة الشهرية .. ومن هنا أمكن استغلال التنويم المغناطيسي في علاج اضطرابات الدورة الشهرية كانقطاعها او زيادتها وكذلك امكن علاج

الضعف الجنسي عند الرجال والنساء .. وكذلك فإن التنويم
المغناطيسي له دوره في علاج قرحة المعدة ، والاثنى عشر
وعلاج الربو الشعبي .. وكلها أمراض يلعب فيها الجانب
النفسي دورا كبيرا ويؤكد أطباء الأمراض الجلدية أن كثيرا
من الأمراض الجلدية مصدرها نفسي ، وأنه أمكن شفاء
الكثير منها بالتنويم المغناطيسي •

امراض الاطفال النفسية

نعم .. من الضروري ان يذهب الى الطبيب النفسي ..
انه مثلك تماما .. صحيح انه طفل .. ولكنه كما اقول
مثلك معرض لمعظم الاضطرابات النفسية التي تحتاج الى
علاج طبي دقيق .

ولكن .. هل معنى ذلك ان اي طفل يخرج عن طاعة
ايه .. او تجد امه ان تصرفاته غير مرضية .. اقول هل
يجب ان يذهب مثل هذا الطفل الى الطبيب ؟

بالطبع .. لا ..

فهناك الحالات العديدة جدا التي يمكن للوالدين
التصرف فيها . فاذا فشل الوالدان في ذلك فيجب استشارة
الطبيب النفسي .

وهناك ايضا هذه الحالات المرضية التي تحتاج من اول
لحظة الى العلاج عند الطبيب النفسي ..

والآن .. هذه لقطات سريعة للحالات التي يعالجها
الطبيب .. والحالات التي يجب على الاب والام تولي
امرها ..

قبل اي شيء : هل يجب ان يذهب الطفل الى الطبيب النفسي ؟

الرد : نعم .. فالطفل الصغير مغرض لمعظم الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية التي قد تصيب الكبار .

ولكن في بعض الاحيان يختلط على الاسرة الامر :

هل هي شقاوة ام مرض ؟

هل هو اضطراب ام قلة ادب ؟

هل هي مضاعفات .. ام مجرد « عفرة » اولاد

وهكذا يمكن ان يكون هناك مرض ما يحتاج فيه

الطفل الى رعاية الطبيب النفسي . .

هنا .. يتجه العلاج نحو الطفل .. وكل من يعيشون

معه .. وكل من يتعاملون معه مباشرة .

وعادة يضع الطبيب النفسي في الاعتبار هذه المحادثات

التي تدور مع الطفل عندما يكون عمره اكثر من ستة

اعوام .

اما قبل هذا العمر ، فان هناك اكثر من طريق الى

حقيقة الحالة .

والآن نبدأ في مناقشة ما يقوله الآباء .. ونحاول

الوصول الى الحقيقة من خلال كلماتهم .

الاب في حيرة .. والام تبكي فهي لا تعرف ماذا اصاب
ابنتها الصغيرة •

لقد كانت مجتهدة ثم فجأة اصبح ترتيبها : الاخيرة ..
ان اشياء عجيبة تحدث .. والام تكاد تصرخ من
الغيظ وهي تراجع مع ابنتها في كتاب المطالعة او الحساب .
فالام تشير الى كلمة : كتب •

وتصرخ من الغيظ عندما تقرأ البنت : زرع ..

وعندما تضبط الام اعصابها وتسال البنت اين هي
حروف الكلمة التي نطقت بها .. فان البنت تسارع وتحاول
تصحيح ما قالته .. فتقول :

لا .. با ماما .. دي مش زرع .. دي قرأ ..

هنا تصرخ الام .. وتضرب ابنتها .. ثم تبكي على
مستقبلها الضائع •

وتتنوع الصور مع اختلاف ما يقرأ الطفل .. ففي
علم الحساب تذهل الام عندما تقول لطفلها :

وبسرعة يجيب الطفل بأي رقم .. فهو يقول مثلاً ..
سبعة فتصرخ الام في وجهه فيقول :

$$٢ + ٢ = \text{كام ؟}$$

لا .. لا .. قصدي تسعة ..

وتشعر الام ان طفلها ينطق .دون ادنى تفكير ..
فتضربه .. حتى يفكر .. وبمرحبة ، حاصل جمع ٢ + ٢٠٢ ..
في مثل هذه الحالات يبدأ الطبيب النفسي عمله بفحص
الطفل حتى يتأكد من سلامة اعضاء جسمه .. وكذلك
يتأكد من عدم وجود تخلف عقلي عند الطفل .. ولكن من
السهل التأكد من عدم وجود التخلف العقلي اذا وجد
الطبيب ان الطفل كان متفوقا قبل ذلك في دراسته .. ثم
ظهرت عليه الاعراض التي يصفها ابوه ويقول :

ابني اصبح بليدا ..

هنا يجد الطبيب النفسي انه امام حالة محددة :

طفل ذكي .. ولكنه يجد صعوبة في التعلم ..

وعندما نستعرض القصص الصغيرة السابقة نجد ان

الطفل يعاني من تشتت في الانتباه .. وصعوبة في التركيز ..
وغالبا ما يكون سبب ذلك حالة من القلق النفسي الذي ادت
الى حدوثه ظروف معينة .

فقد يتشاجر الاب مع الام امام الاطفال .. بصفة

مستمرة ..

قد يحس الاولاد بالفزع عند رؤية الام وهي تجمع

ملابسها وتريد مغادرة البيت ..

ويبلغ القلق مداه عند رؤية الاب وهو يضرب الام
« علة » بعد مشاجرة عنيفة .

او يكون الطفل في حالة حزن دائم ، وهو يسمع ثناء
ومديح الكل لاخته الاكبر ..

او تتكرر على سمعه هذه المقارنات بين ذكاء اخيه ..
وعدم قدرته هو على المذاكرة .

وهنا ننصح دائما بعمل نوع من الابتعاد - في مجال
الدراسة - بين الاخوة وبعضهم اذا كانت هناك فروق
ما بينهم .. وبذلك نقلل من حدة الصراع .. وحدة المقارنة
المؤلمة .

نعود الى الاسباب التي تؤدي الى حدوث مثل هذه
القصص التي بدأ الحديث بها .

في بعض الحالات نجد الطفل يخاف من مدرس الحساب
مثلا .. وهذا يكره حصة الحساب .. ومادة الحساب ..
ومن الطبيعي ان يفشل بعد ذلك في عمل ابسط عمليات
الحساب .

كذلك في بعض الاحيان نجد ان الطفل معقد من
الذهاب الى المدرسة ... فهناك من يسخر منه لاي سبب ..

بل هناك من يضربه .. وهناك من يعذبه ..

وكلنا يذكر هذه المجموعات من الاطفال التي تكون ما يشبه العصاة ، وتبدأ في مشاكسة كل من يخرج عن طاعتها .

وهذه امور يجب متابعتها ، وحماية الطفل منها ، عن طريق المشرف الاجتماعي .. او الناظر والمدرسين .

واخيرا نصل الى هذا الاحتمال .. الذي قد يكون السبب الحقيقي في التخلف الدراسي للطفل .

هنا نتجه اصابع الاتهام نحو الجهاز العصبي في الطفل .. او حدوث نقص في المواد الاساسية اللازمة للتركيز والانتباه .

وجاء الآن دور السؤال :

ماذا يمكن ان يفعل الوالدان عندما تواجههما مشكلة طفل متخلف في دراسته؟

والرد .. يجب عليهما بحث حالته وحالتيهما .. وعلى ضوء ما سبق أن ذكرت يمكن العثور على السبب .. وتلافي هذه الظروف التي تؤدي الى حرمان الطفل من التفوق في دراسته .. هنا قد تنجح المحاولة ويعود الطفل الى نشاطه الدراسي السابق .. او يكون الاحتمال الاخر .. عدم نجاح

المحاولة .. واستمرار الطفل في فشله •

هنا يكون الوالدان في احد هذين الموقفين :

* الفشل في معرفة السبب الحقيقي لتأخر الطفل

الدراسي •

* او عدم اتخاذ القرارات والصحيحة لتوجيه الطفل

الى الطريق السليم •

* او الاحتمال الثالث وهو وجود اضطراب في

الجهاز العصبي .. ومن الطبيعي ان يفشل الوالدان في

اكتشاف وجود مثل هذه الحالة •

اذا وجد الوالدان انهما امام احد هذه الاحتمالات

الثلاثة فالمفروض هنا ان تنتجه الانظار نحو الطبيب النفسي

.. حيث يمكن مساعدة الوالدين على اتخاذ القرارات

المناسبة لاتقاذ الطفل من فشله الدراسي •

ومن الضروري على الوالدين تسجيل وتدوين أدق

الملاحظات على تصرفات الابن الطفل - مهما كانت تافهة -

لان هذه الملاحظات تساعد الطبيب المعالج على تشخيص

الحالة .. واعطاء العلاج المناسب •

يضرب زملاؤه

ابني يعتدي بالضرب على كل زملائه في المدرسة ..

انه يكسر اي لعبة تصل الى يديه .. يخنق القطة .. يقتل
العصفور .. يعض من يلعب معه ثم يجري هاربا .. انه كثير
الحركة .. مشتت الانتباه .. ولكن الشيء الثابت في كل
تصرفاته هو العدوان الدائم ..

الواقع ان هذا التصرف قد يكون نوعا من الاحتجاج ..
فالطفل يجد ان كل الاهتمام والرعاية والحب ..
والحنان .. كل هذه الاشياء بعد ان كانت من حقه وحده
انتقلت الى اخ جديد .. ولد حديثا ..

وهكذا اختفى هو من الصورة بعد ان احاطت العيون
المولود الجديد .. تداعبه .. تهتم به ..

ويكون العلاج هنا هو : اعطاء الطفل حقه من الرعاية
والاهتمام .. وهكذا يعود هو الى سابق هدوئه ..

صورة اخرى .. قد يكون الطفل عدوانيا لانه يجد
كل من حوله في البيت يتصرفون بهذه الطريقة ..

فالاب يتناقش مع الام ثم يقذف بالكراسي ..
الام تتشاجر مع الاب وتكسر الاطباق ..

وهكذا ليس غريبا ان يكتسب الطفل عاداته من
تصرفات اهله ..

ومن البحوث الحديثة تأكد ان رؤية الطفل للتمثيليات

في التليفزيون التي يتخللها ضرب وعنف يكون لها التأثير
العدواني الذي يدوم لفترة ليست قصيرة بعد انفعاله من
مشاهدة التمثيلية ..

وهكذا .. ليس غريبا ان يكون تأثير الاهداف له فاعليته
الشديدة .. فالتمثيلية هنا مستمرة ..

هناك احتمال آخر .. هو ان تكون هذه التصرفات
العدوانية ناتجة عن حالات مرضية تكون مصحوبة بتشنجات
.. وهنا يكون العلاج عند الطبيب النفسي ..

يؤلف قصصا كاذبة

في الحدود المعقولة .. ليس غريبا على الطفل أن
يؤلف قصصا وهمية عن بطولته ..

انه في البيت ملك متوج : يأمر .. فيطاع ..
الكل يتحركون بأمره .. بحركة واحدة منه تحدث
اشياء كثيرة ..

ثم يذهب الى المدرسة ليضيع في الزحام ..
ليسمع الاوامر .. وينفذها ..
ليهرب من ضرب بعض زملائه .. وعنفهم ..
وهكذا يجد انه هنا في المدرسة لا ينال كل ما يطلبه ..
ويعود الى مملكته : البيت ..

هنا يبدأ الحديث عن بطولاته الوهمية .. وكلمنا
زادت هذه القصص الوهمية كان ذلك دليلا على احساس
الطفل بانه اقل من غيره .

وواجب الآباء هنا هو الاستماع الى هذه القصص
جيدا .. ومحاولة معرفة هذه الالوه التي توضع نقطة
الضعف عند ابنهم .. ثم يبدأ دور الاهل في ارشاد الطفل
الى ان هناك اختلافا دائما بين الناس وبعضهم البعض ..
وليس معقولا أن يكون الكل على نفس المستوى في كل
شيء .. ولكن لا يعني ذلك ان تقتل الطموح عند طفلك
.. فالطموح مطلوب دائما ولكن بلا وجود لهذا الصراع
المدمر للطفل .

اما اذا فشل الآباء في علاج هذه الحالة التي يكون فيها
الطفل بطلا دائما لروايات اسطورية مبالغ فيها .. فالعلاج
يكون بمساعدة الطبيب النفساني .

يسرق اي شيء

السرقه عند الاطفال قد تكون بسبب حب تملك شيء
ما ينقص الطفل ..

لقد طلب من والده قلم رصاص .. ورفض والده
شراءه .. ولم يجد امامه الا ان يسرق من زميل ..

انه هنا يشعر بالنقص ويحاول ان يعوضه ..
ومن الخطأ هنا اهانة الطفل .. وليس من العقل ان
يصرخ الاب في وجهه : يا حرامي ...

بل الافضل الدخول معه في حوار هادي .. يفهم من
خلاله انه خطأ لانه سرق .. وانه ليس من الضروري ان
يكون معه كل شيء مع زميله .. لان الناس يختلفون فيما
يسلكون .. وتبدأ النصيحة بان يعرف الطفل ان السرقة
تغضب الله .. وان الله هو الذي يعطي الناس كل شيء
وانه من غير المعقول ان يعطي الله الشخص الذي يسرق ..
ويعضبه .

اما النوع الآخر من السرقة فيكون بغرض الانتقام ..
فالطفل يسرق اشياء يمتلكها طفل آخر ليقطعها .. او
يلقيها في مكان مجهول ..

وواضح ان ذلك تصرف فيه الانتقام نتيجة للاحساس
بالغيرة ..

وعلى هذا يبدأ العلاج بأن يعرف الطفل انه لا معنى
لاحساسه بالغيرة وانه شخصيا قد يكون افضل من هذا
الطفل الذي يغير منه .. وهكذا اذا نجح الاهل في تصفية
شحنة الغيرة من نفسية الطفل كان ذلك بداية لانصرافه عن
عمليات الانتقام التي يقوم بها .. ومن بينها : السرقة .

يصرخ اثناء النوم

ومتاعب النوم انواع .. فهناك الطفل الذي يتقلب طول الليل في فراشه بل انه في بعض الاحيان يقوم صارخا .. مرة .. واثنين .. وثلاث ..

وفي بعض الحالات يمكن ان نرى صورة اخرى .. فالطفل الصغير يصاب بما نسميه الفزع الليلي .. حيث نجد انه يعاني من نوبات الصراخ والخوف .. مع العرق الغزير .. وتحاول الام ان تهدئه .. ولكن بلا فائدة .. وفي الصباح تحاول الام ان تناقش طفلها فيما حدث له ليلا فتجد انه لا يتذكر اطلاقا اي شيء مما حدث .. على عكس الحال عندما يحدث الكابوس .. حيث نجد ان الطفل يظل متذكرا لما حدث .. بل ويحكيه للآخرين ..

وحدوث هذه الاضطرابات في النوم له معنى واحد:
الطفل خائف .. وقلق ..
ولكن لماذا الخوف والقلق ؟

الواقع أن اسبابا متعددة يمكن ان ترعبه ، وتسبب له كل هذه المتاعب اثناء الليل ...

— خناقات الاب والام العنيفة امام الطفل ..
— الحكايات المزعجة التي يسمعا من مريته قبل النوم ..

— متابعة احداث مزعجة على شاشة التلفزيون قبل ان
ينام ..

— الارهاب الذي تحيطه به المربية .. كأن تقول له
اذهب الى السرير والا ضربك والدك .. او حرقك بالنار .
كان هذه العوامل وغيرها يمكن ان تسبب للطفل
هذه المتاعب اثناء النوم .

ولذلك عندما تفكر في علاج لاضطرابات النوم لا يجب
ان يتجه تفكيرنا اساسا الى الدواء والمهدئات .. ولكن
يجب اولا ان نبحث عن العوامل التي تؤدي الى حدوث هذه
الاضطرابات .. بحيث نحيط الطفل بالهدوء .. ونخلصه
منها .. فيعود الى نومه الهادئ المريح .. له .. ولاهله .

يأكل بعد مجهود كبير

الا يأكل الطفل فهذا شيء خطير .. أنه كارثة ..
والام على استعداد ان تفعل اي شيء حتى يتنازل
الامبراطور الصغير ويفتح فمه .. ليأكل .

لا مانع ان تمسك الام بالطبق وتركب « الاسانسير »
.. صعودا وهبوطا .. لان الابن العزيز يريد أن يأكل في
« الاسانسير » فقط .

بل ان نفس هذه الام كادت تطير من الفرح عندما

لاحظت ان الابن العزيز اكل حتى شبع وهو في الديزل
المجري في الطريق الى الاسكندرية .

وفي يوم من الايام كان كعادته .. يرفض تناول
الطعام ..

وفجأة لمعت فكرة - خارقة الذكاء - في ذهن الام :
تروح اسكندرية يا حبيبي ؟

وأكل في الديزل المجري .. وفرحت الام ..
ووصلت الى الاسكندرية وعادت في نفس اليوم وهي
سعيدة .. منتصرة : لقد أكل .. لقد أكل ..

وعندما دخل تحت السرير قالت له : اخرج ...
لتأكل ..

فقال لها : لا .. انزلي معي تحت السرير .. هنا
فقط تستطيع الاكل ..

ولم تتردد .. واخذت طبق الطعام .. وانحنت ..
وبقيت معه تحت السرير حتى أكل ..

وتتابع الصور .. العجيبة :
انها لا تقدم الطعام الا بعد ان تغسل يديها وتغمسهما
في المطهرات .. وبعد ان تعد الطعام تبدأ باعطاء الطفل
بعض الاقراص قبل ان يأكل .. ثم تعطيه شرابا آخر بعد

ان يأكل ..

ثم تنزعج الام عندما تجد ان الطفل اصيب بحالة
قيء ...

وتبدأ الاقتراحات .. والافكار .. ويقول البعض انه
تسمم .. ويرتفع صوت آخر : لا .. انها حساسية ..
ولا يتصور احد ان الطفل سليم تماما .. والحالة
لا تزيد على انها احتجاج شديد من الجهاز الهضمي ..

وانا اقول لكل ام وكل اب :
لا يجب دفع الطفل الى تناول الطعام .. اتركوه حتى
يطلب هو الاكل .. انه لن يظل جائعا حتى الموت .. وعندما
« يقرصه الجوع » سيبحث عن الطعام ويخطفه ...

انه لن يموت من عدم الاكل ..
ولكن من المحتمل .. والممكن ان يصاب باكثر من
مرض اذا كان هناك اصرار على أن يأكل ..

يبال فراشه في الليل

صحيح انها مشكلة .. ولكن لا يبحث الاهل دائما
عن علاج لها ..

فالاب يتضايق .. والام تحزن .. ولكنهما يقولان :
قريبا يكبر في العمر .. وتختفي هذه المشكلة ...

مشكلة التبول في الفراش اثناء الليل ..

وصحيح ان حوالي ٨٠٪ من هذه الحالات تشفى تلقائيا بمرور الوقت .. ولكن الالم من ذلك هذا العذاب النفسي .. والاثر البالغ الذي تسببه هذه الحالة ..

ان وجود حالة التبول الليلي معناه : عذاب نفسي .. عدم القدرة على البقاء ليلا في اي بيت غير بيت الاسرة .. فقدان الثقة في النفس .. ثم هذا التدهور النفسي الذي يصاحبه تدهور في كل جوانب الحياة ومن بينها التدهور الدراسي ..

والمعروف ان من المفروض ان يتم التحكم في التبول في حدود « الاعوام الثلاثة الاولى » من العمر .. ولكن يحدث التبول الليلي عند بعض الاطفال ويستمر عدة سنوات ..

والسبب هنا قد يكون عضويا .. او وراثيا .. ولكنه في اغلب الاحوال يكون نتيجة لحالة نفسية .. فالقلق .. ووجود صراع .. وتنافس بين الاخوة قد يؤدي الى ذلك ..

والعلاج بالدواء هنا يعطي نتيجة اكيمة .. والمهم عدم ترك الطفل بهذه الحالة .. لانها تمثل خطورة على حالته

النفسية .. وهكذا قد تختفي حالة التبول الليلي ولكن الذي يبقى هذا التشوه الذي حدث في نفسية الطفل ..

ينطق بصعوبة

ظاهرة غريبة .. الطفل لا يعرف الكلام امام الناس .. انه يتلعثم كثيرا .. ولكن عندما يكون وحده .. فانه يحدث نفسه .. بطلاقة ..

عندما تقوم الام ذلك فانها يجب ان تعرف انها امام حالة نفسية : قلق .

ويزيد من حدة القلق انطواء الطفل .. وخوفه من مقابلة الغرباء .. مما يزيد من حدة الحالة .. وبالتالي تزيد درجة التلعثم ..

والآن ماذا يجب ان تفعل مع طفل يتلعثم ؟ ..

اذا حدث ذلك بدرجة بسيطة ، فلا داعي لحجب الطفل الى خطوات العلاج الطبي المتخصص .. يكفي ان تعيد الام الثقة الى الطفل .. ولا تحاول عقابه .. ثم لا يجب ان يسخر منه احد لانه لا يعرف كيف يجب ان يتكلم .. وفي نفس الوقت لا يجب مساعدة الطفل عندما ينطق .. بمعنى انه من الضروري الانتظار حتى يكمل هو بنفسه الكلمة .. بلا مساعدة من الاخرين الذين يتولون نطق بقية

الكلمة التي يبدأ هو ينطقها ويكتفي بنطق حرف او حرفين منها ..

اما اذا كانت درجة التعلم شديدة ، فسن الضروري علاجه عند طبيب متخصص حيث انه من النادر ان تشفى هذه الحالة تلقائيا .. وترك الطفل بدون علاج يمكن ان يؤدي الى متاعب نفسية شديدة تزيد من حدة الحالة .. وتعتقد من حالته النفسية .

يهرب من المدرسة

انه يهرب من المدرسة .. والده يضربه .. امه تصرخ في وجهه .. ومع ذلك فهو لا يريد ان ينتظم في دراسته .. يريد ان يهرب دائما من المدرسة ..

في مثل هذه الحالة يجد الباحث اكثر من سبب يسكن ان يؤدي الى هروب الطالب من المدرسة :

— قد يشعر بأنه اقل من زملائه .. انه ينقص عنهم في اشياء كثيرة .. وهكذا فليس غريبا ان يهرب من مجتمع يشعر انه ناقص فيه

ومن المحتمل ان يكون هناك مدرس يعاقبه دائما .. يعذبه .. وهكذا يهرب من المدرسة حتى لا يلتقي بهذا المدرس المتعب ..

— وهناك المدارس التي ترهق الاطفال الصغار
بالمقررات الضخمة والواجبات المدرسية المتعددة .. ولا يجد
الطفل الصغير الا الهروب كوسيلة للراحة .

قد يكون في تصرفات الطفل ما يجعله محل سخرية
من زملائه .. ان هذه السخرية تؤلمه .. ولذلك يهرب
منها .. بعدم الذهاب اصلا الى المدرسة .. ففي البيت
لا يشعر بالالم .. لان الكل يحبونه .. ولا يسخرون
منه ..

— الاحتمال الاخير هو وجود جو من الفوضى
وعدم الاستقرار في المنزل .. وهذا بالطبع يدفع الطفل
الى عدم الانضباط والانتظام في الدراسة .. وهذا غالبا
لا يزعج احدا في هذا البيت الذي يعيش على الفوضى .

في كل الحالات السابقة يمكن علاج الموقف بايجاد
جو مناسب في حياة الطفل يدفعه الى الذهاب الى المدرسة .

..... ولكن اذا كانت كل الامور السابقة ميسرة
امام الطفل .. فهناك احتمال ان يكون الطفل مصابا
بحالة مرضية تحتاج الى طبيب نفسي ليعالجه ويعود الى
مدرسته دون ان يفكر في الهرب منها .

يخاف دائما

انه يخاف الققط مع ان كل الاطفال يحبون اللعب
بالقطط ..

من الخطأ هنا ان نعاقبه .. او ندفعه الى الامساك
بالقطعة .. او حتى نفرجه بالحلوى حتى يلعب بالقطعة التي
يخاف منها .. لان النتيجة ستكون : تأكيد هذا الخوف
في نفسه .

وصحيح ان الخوف شيء غريزي عند كل انسان
ولكن غير الطبيعي هو ما اذا تجاوز هذا الخوف الحدود ..
والخوف علامة على وجود مرض نفسي .. وخطورة
الخوف تكون في تأثيره الواضح على حياة الطفل الذي
لا يكاد يتحرك .. لانه خائف دائما ومن لا شيء .

والواقع أن الطفل يعبر عن قلقه .. واكتنابه ..
بهذا الخوف الزائد وهنا على الطبيب النفسي ان يحل
رموز هذا الخوف المجهول المعني .. فالخوف عادة يكون
حماية وتعبيرا عن مخاوف داخلية في نفسية الفرد .. ويرمز
اليها بهذه المخاوف الخارجية .

واحيانا تكون هذه المخاوف اعراضا ثانوية لامراض
نفسية مثل الاكتئاب .. في مثل هذه الحالة يمكن علاج
الخوف بالدواء .

والآن .. اذا عجز الوالدان امام خوف الطفل فليس امامهما الا العلاج السريع لهذه الحالة عند الطبيب النفسي ..

لا يحب الاختلاط

عادة ينطوي الطفل عندما يحس انه اقل من الآخرين .. وعلى هذا يخفي نقصه ويتعد عن كل الناس .

او يكون هذا الانطواء - احيانا - وراثيا .. والنصيحة هنا هي تشجيع الطفل على الاختلاط .. ولا يجب الانتظار حتى يكبر ثم نطلب منه الاختلاط بالاطفال .. بل يجب ان نشجعه على ذلك فورا ..

ولا مانع هنا من اغراء اصدقائه الاطفال بالحلوى حتى يختلطوا به ويخرجوه من عالمه الخاص .

واحيانا يكون الانطواء بسبب وجود مرض نفسي .. فالإكتئاب النابع من الحرمان العاطفي يمكن ان يؤدي الى الانطواء ..

كذلك قد يكون الانطواء بسبب اعراض عضوية يمكن علاجها دوائيا .

وعند الطبيب المتخصص العلاج المناسب لمثل هذه الحالة .

يعاني من أزمة ربو

في بعض الحالات قد تظهر حالات مرضية بالجسم ويكون ظهورها تعبيراً عن وجود صراع نفسي شديد في حياة الطفل ..

من هذه الحالات الربو الشعبي .. والاكزيما ..
والمغص الصباحي في ميعاد الذهاب الى المدرسة ..

وعندما يكتشف الطبيب هذا السر المختفي وراء ظهور هذه الامراض فان العلاج يجب أن يبدأ بتحسين ظروف الطفل المحيطة به ..

فالطفل في حاجة دائمة الى الحب .. والرعاية .. والى تنفيس وتفرغ انفعالاته .. تماماً مثل اي انسان ناضج .. وان كان الشخص الناضج لا يجد امامه الا الطبيب النفسي الا ان الطفل الصغير قد يجد كل العلاج في حنان والديه ..

سلس البول

حالات التبول ليلا وعدم القدرة على التحكم فيها تسمى « سلس البول » وهي ليست من الحالات الشاذة .. بل كثيرة الانتشار خصوصا عند صغار السن .. وتعتبر حالة طبيعية عند الاطفال دون الثالثة من العمر ، وبعد هذه السن يفترض الطب وجود حالة مرضية مسببة لهذا العرض .

ونبدأ عادة بتنظيم حياة المريض فنمنعه من تعاطي السوائل او الاطعمة السائلة بعد غروب الشمس وننصحه بالاستيقاظ مرة او اكثر اثناء الليل بواسطة منبه او بمساعدة احد الاقرباء وكثيرا ما ينجح هذا الاسلوب ويكون بداية الى طريق الشفاء ..

واذا لم تستجب الحالة ولم تتحسن فيبدأ الطبيب في عمل فحوص اكلينيكية وتحاليل وصور اشعة للجهاز البولي عند الذكور او التناسلي عند الاناث وغالبا ما يكون هذا الفحص الكامل للحالات التي تشكو من سلس البول حتى سن متقدمة اي بعد سن المراهقة .. وقد ثبت ان امراض الجهاز البولي او التناسلي مثل الالتهابات أو وجود الحصوات في المثانة او التهابات البروستاتا ومجرى البول

تسبب احيانا في مرض سلس البول وعلاج السبب يشفى دائما هذا العرض .

والحقيقة ان هناك امراضا اخرى غير التهابات الجهاز البولي او التناسلي تتسبب ايضا في سلس البول .. ولذلك ننصح بان يشمل الفحص الجهاز الهضمي والتنفسي والعصبي لمعرفة حالة اللوزتين وللكشف عن وجود ديدان بالامعاء وغير ذلك من امراض تكون بعيدة عن حسابات المريض والمعالج .

اما اذا لم توجد اية اسباب عضوية فعندئذ تعتبر الحالة ذات اساس غير عضوي وعلى المريض أن يلجأ الى الطب النفسي ، فمن الاسباب الشائعة لمرض سلس البول وجود اضطرابات نفسية عند المريض او اضطرابات في محيط الاسرة .. وتنصح دائما بعدم السخرية او الاستهزاء من المصاب وعدم اللجوء الى التأنيب او العقاب وخصوصا في الاطفال لان المؤكد ان هذا الاسلوب يزيد الحالة سوءا ولا يصح الاستهزاء بمريض لمرضه .. والافضل من ذلك هو تشجيع الطفل بجائزة او هدية او بكلمة رقيقة كلما استيقظ وفراشه غير مبتل مع استعمال عادة تنظيم حياته التي سبق الاشارة اليها وغالبا ما يستجيب الطفل لحنان ودفء الوالدين ويكون للكلمة فعل السحر . وبالنسبة

للكبار يجب الاهتمام بتحسين الصحة العامة مع استعمال
القليل من الادوية التي تخفف الاضطراب النفسي الذي
يسبب هذه الاعراض . ومن الادوية المستخدمة مركبات
الافيدرين والامفيتامين وادوية الاضطرابات النفسية على
ان يكون تناولها تحت اشراف الطبيب تجنباً لمضاعفات هذه
العقاقير عند سوء الاستعمال .

والمهم في ذلك كله ان حالة سلس البول هي دائماً
عرض لمرض عضوي آخر او لاضطراب نفسي . . ودائماً
يشفى المريض بالعلاج .



الحزن الذي يقيم اسواراً بين صاحبه وبين الدنيا كلها

الانحراف الجنسي

الانحراف الجنسي .. كلمة نردها ببساطة ، ولكن الواقع أنها تخفي الكثير من المشاكل التي قد تكون سببا في تحطيم حياة الكثيرين •

وحتى الآن ما زالت بعض القبائل في جزر الهند الغربية .. وفي بعض البلاد الصحراوية يعتبرون الجنسية المثلية « وهي رغبة الرجل في الرجل أو المرأة في المرأة » من الأمور المعترف بها والطبيعية .. في الوقت الذي تنظر مجتمعات أخرى الى نفس العلاقة نظرة الاشمئزاز .. وفي أحسن الاحوال تعتبر طرفي هذه العلاقة من المرضى الذين يستحقون العلاج •

وكلنا يذكر الضجة التي أثارت في البرلمان البريطاني و انتهت باباحة الجنسية المثلية ، (العلاقة بين الرجل والرجل) .. فهؤلاء مصابون بطبيعتهم بهذا المرض .. أو هذه الرغبة .. وبالتالي يجب علاجهم .. وليس عقابهم •
وفي العصور اليونانية تغنى الفلاسفة والحكماء بهذه

العلاقة بين الرجل والرجل ..

ومع وجود هذه الاتجاهات في العالم نجد الاتجاه الآخر الذي يعتبر العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة غير سليمة اذا خرج هدفها عن انجاب الأطفال .. بمعنى أن يكون الغرض والهدف الأساسي والوحيد لهذه العلاقة هو الانجاب .. ولا شيء غير الانجاب .

والآن .. تعالوا نستعرض بعض ألوان الانحراف ..
لنعرف أسبابها وطريقة الوقاية منها .. وعلاجها أيضا .

السادية

وصور السادية متعددة وكثيرة .. فهناك القسوة غير المفهومة على الافراد .. والتي تعطي مقترفها لذة أو نشوة غريبة .. دون أي نشاط أو وعي جنسي .. وأقرب صور هذا النوع هو الاستمرار في تعذيب الخدم والمرؤوسين بلا ذنب .

أو حالة الزوج الذي يستمر في تعذيب زوجته مع اصراره على عدم الطلاق .

وهكذا نرى أن السادية يمكن أن تكون غير مقترنة بالجنس بشكل مباشر .

ان كل الرجال يميلون بطبيعتهم الى قليل من السادية

.. وجب السيطرة .. وجب التملك .. وجب اظهار
الفحولة بطريقة عنيفة .

وهناك القصة المشهورة عن القروي الذي يذبح القطة
في ليلة زفافه .. انه يفعل ذلك أمام زوجته التي تبدأ حياتها
معه .. لترى أنه حازم .. وقوي .

وعلى هذا الأساس لا يجوز ان تتهم بالسادية مجرد
اظهار بعض القسوة غير الضارة .
والآن جاء دور السؤال :

ما هو السبب الرئيسي لهذه الحالة .. السادية ؟

الواقع أن السبب الرئيسي للسادية هو بعض
الاضطرابات التي تصيب الطفل في فترة عمره بين عام ونصف
وثلاثة أعوام .. أو أن يتقمص الطفل شخصية أحد افراد
عائلته .. فهو يلاحظ قسوة أبيه وضربه المستمر لأمه ..
ويتعرض الطفل لهذا التأثير خاصة اذا كان عمره يتراوح بين
٦ و ١٢ عاما ..

وفي بعض الاحيان يكون الضعف الجنسي وراء كل
هذه القسوة .. فالرجل في هذه الحالة يحاول تغطية ضعفه
بالقسوة .

الماسوشية

وهي عكس الحالة السابقة .. أي أن الفرد يجد لذته في الألم .. في القسوة على نفسه .. أو قسوة غيره عليه .
وهذه الماسوشية يمكن أن نراها في بعض النساء ..
فهناك المرأة التي تحب الرجل الذي يشعرها بضعفها ..
ويقسو عليها بعض الشيء ..

وأحيانا تظهر هذه الحالة في صورة المريض الذي يرغب في أن يهينه الآخرون .. ويسيطروا عليه .. وأن يقللوا من قيمته .

وعندما لا يفهم الزوج حقيقة مرض زوجته الماسوشية فان ذلك يسبب له بعض المتاعب .

أما الزواج السعيد فهو الذي يتزوج فيه الرجل السادي من امرأة ماسوشية .

ولكن تقع الطامة الكبرى عندما يتزوج السادي من سادية .. فالفشل الأكيد هو مصير هذا الزواج .

وعامة .. لا تكون الماسوشية ظاهرة اجتماعية لها خطورتها .. حيث يندر أن يصاب المجتمع من ورائها بضرر .

الاحتكاك بالجنس الآخر

وهذه الظاهرة يمكن أن تحدث في الأماكن المزدحمة ..

مثل الأتوبيسات .. وهي تنتشر بين شعوب أمريكا اللاتينية والشرق الأوسط ..

كما تنتشر بين الشبان الذين لم تتح لهم فرصة الاختلاط .. وأحيانا تستمر هذه العادة حتى بعد الزواج .. وعلى العموم فإن هذه الحالة تشكل مشكلة اجتماعية للشخص الناضج .

حب الاستعراض

والرجل الذي يحب أن يستعرض أعضائه أمام امرأة أو آنسة يعاني من ضعف واضح مع اضطراب في الشخصية .. ولا يفيد العقاب في علاج هذه الحالة لأن هذه الوسيلة هي طريقهم الوحيد للتعبير عن انفعالهم من ناحية الجنس .. كما ان نفس هذه الحالة يمكن ملاحظتها على متخلفي العقول .. والمصابين بالأمراض العقلية .. ومرضى الصرع .. ويذهب البعض الى ان الشخص الذي يقف عاريا ليرسمه الفنانون يعاني من هذه الحالة .

رجل يرغب في رجل

وهي الحالة التي أطلق عليها اسم « الجنسية المثلية » .. وفيها يرغب الرجل في رجل .. يقترن هذا الانحراف في الازدهان بالاعتقاد بأنه يصيب الرجال فقط .. ولكن الواقع أن هذا الانحراف يصيب النساء ايضا .

وفي احصائية أخيرة اتضح أن هذا الانحراف تصل
نسبته في بريطانيا الى ٢٠٪ وفي الولايات المتحدة الى حوالي
١٨٪. ويتنشر هذا الانحراف غالبا في الاماكن التي تجمع
أعدادا كبيرة من نفس الجنس .. ولمدة طويلة ..
كالسجون .. والمدارس الداخلية .. وفي الواحات .. بل
في المدن أيضا بنسبة غير قليلة .

وقد اختلف العلماء في تحديد اسباب هذا الانحراف ..
ولكن هذه هي أهم الأسباب :

* يرث الأطفال عن آبائهم الاستعداد لهذا الانحراف
.. وقد تأكد أنه لا يوجد أي اضطراب هرموني في مثل
هذه الحالات .. بل أن مرضى الغدد لا يعانون منه .

* ويؤمن علماء التحليل النفسي بأن الالتصاق
الشديد بين الأم والابن له تأثيره في حدوث هذا الانحراف
.. فالابن يعتبر أن أي امرأة من المحرمات لأنها تشمل
والدته .. وبالتالي فانه يلجأ الى نفس الجنس حتى لا يقع
في هذه المحرمات ..

أما بالنسبة للسيدات فالتحليل النفسي يقول أن هناك
المرأة التي ترغب أن تكون رجلا .. وتغار من الرجال ..
فهي بذلك تحاول دائما أن تأخذ دور الرجل .

العروس في سن ام العريس

كثيرا ما نلتقي بهذا النموذج .. شاب يصر على الزواج من امرأة في سن أمه .. والعكس أيضا .. قد نلتقي بهذا الرجل الذي يرغب في الزواج من فتاة في سن ابنته .

يعمل الطب النفسي هذه الحالات بحدوث اضطراب في النمو النفسي للانسان .. وعلاقته بوالدته ووالده .. ومدى الاعتماد عليهما في حياته .. وهكذا نجد الشاب الذي يجد كل المتعة في علاقة مع سيدة متقدمة عنه في العمر .. أو العكس .

ورجل يتمنى أن يكون امرأة

أمام الجراح يجلس الرجل .. انه كامل النمو .. أعضاؤه كاملة .. ومع ذلك فهو يرجو الجراح أن يزيل أعضاؤه الجنسية .. فهو يعتقد أنه نفسيا امرأة .. ولكنه من ناحية الجسم رجل .. ولذلك فهو يريد أن يتخلص من ملامح الرجولة .

ويمكن أن نلتقي بالعكس .. المرأة التي تريد ازالة الثديين والمبيضين فهي تكره ان تكون امرأة .. وتكره الاحساس بالانوثة ..

وأحيانا يشتد هذا الاحساس ويدفع الرجل الى

استخدام ملابس النساء وتقليدهن في كل مظاهر الحياة اليومية .

واخيرا هذا هو العلاج

أهم ما يمكن أن نقوله في علاج هذه الحالات هو أن نبدأ بالوقاية .

فالمطلوب من الآباء أن يعرفوا كيفية معاملة أطفالهم في مراحل نموهم المختلفة .. فمن الخطأ ارضاء الطفل الارضاء الكامل .. ومن الخطأ كذلك حرمان الطفل الحرمان الكامل ..

ففي الحالتين يصبح احتمال حدوث الانحراف كبيرا . فالتوسط مطلوب على الدوام .. فلا العنف الشديد يفيد .. ولا التراخي الشديد يفيد .

أما العلاج النفسي لمن يشكو فعلا من هذه الانحرافات فهو يتلخص في تفسير الدوافع اللاشعورية التي تدفع المريض المنحرف الى هذا السلوك .. وهكذا يجب أن يفهم المريض حقيقة ما يحدث في نفسه .. ويجب أن يعرف ايضا أنه ليس فريدا في شكواه وأن هناك كثيرين مثله .. هذا التفسير بجانب العلاج التخصصي يمكن ان يفيد في شفاء الانحراف .

وهناك بعض العقاقير التي تفيد في علاج بعض الحالات
•• وهي العقاقير المفيدة لعلاج الاكتئاب والقلق •• اما
الهرمونات فهي لا تفيد في علاج مثل هذه الحالات • وأخيرا
فهناك هذا النوع الحديث من العلاج •• وهو ما نطلق عليه
اسم العلاج السلوكي •

الحب الشاذ

هل هناك حب شاذ؟ .. الحب في الواقع لا بد أن يكون وراء دافع أو أكثر . ويتضح ان كان الحب طبيعيا أو شاذا تبعا للون الدافع اليه شاذا كان أو سويا :

الحب لا يخرج عن كونه نوعا من العلاقة تتكون لدى الفرد عند تفاعله لا مع غيره من الأفراد فحسب بل يتعداه الى كل ما يتفاعل معه الفرد ويتناوله من أشياء ونظم ومبادئ .. وأساس هذه العلاقة أنها تنشأ عندما يتحقق للفرد تفاعله اشباعا لدافع أو أكثر ، سواء كانت هذه الدوافع مطالب جسمية أو مطالب اجتماعية ، فعلاقة الحب بين الطفل وأمه تنشأ في أساسها عن طريق اشباع الام لمطالب ابنها سواء كانت هذه المطالب تتعلق بطعامه وراحته ونومه أو بما تمنحه اياه من عطف وحنان .

فلنبحث عن الدوافع

ومن هنا يظهر أن الحب لا بد أن يكون وراءه دافع أو أكثر ويتضح ان كان الحب طبيعيا أو شاذ تبعا لكون

الدافع اليه شاذا كان او سويا •

فعلاقة الحب التي يكون وراءها دافع أو دوافع يقبل المجتمع ويعترف بها توصف بانها « حب طبيعي » كالعلاقة التي يتحقق للفرد فيها اشباع لدوافع الطعام والراحة والطمأنينة والأمن نتيجة تفاعله مع فرد آخر أو مجموعة من الأفراد او حتى نتيجة أنظمة ومبادئ معينة • أما علاقة الآخرين على أساس من اشباع جنسي غير مشروع ، ويكون هذا الاشباع في المقام الأول وهو المسيطر على سلوكه ، يكون الحب في هذه الحالة « حبا شاذا » لأن الدافع وراءه دافع لا يقبله المجتمع بهذه الصورة •

وحتى الدوافع التي يقرها المجتمع لا تكون دوافع طبيعية الا اذا اتسمت بالاعتدال ، فتحقيقه اشباعا لرغبة الفرد في السيطرة كأساس علاقة حب مع الآخرين ، قد يفسد معها هذا الحب اذا تسلطت على الفرد رغبته الشديدة في السيطرة بحيث ان مجرد التقليل من حدة هذه السيطرة يغضب الفرد ويجعله يكن الكراهية للآخرين •

وهذا الحب الشاذ يرتبط باضطراب سلوك الفرد • فالزوج الذي يقيم علاقته الأسرية على أساس ان الزوجة خضع له خضوعا تاما زوج مضطرب سلوكيا وكذلك الزوج الذي يريد من زوجته أن تعامله كطفل فتقوم بتدليله وتحقيق رغباته دون أن يتحمل هو مسئوليته زوج مضطرب سلوكيا



هذا الرجل قد يكون مريضا نفسيا

أيضا • وكذلك الحال مع الموظف الذي لا يقيم علاقات حب مع زملائه الا اذا حققوا له من الاحترام الزائد ما يشبع عنده دافع حب الذات •

وهكذا نجد أن شذوذ الحب وسوائه يرتبطان بدوافع الفرد وسوائها • سواء كانت هذه الدوافع مطالب جسمية أو مطالب اجتماعية •

ومنشأ هذا كله التنشئة التي نشأها الفرد ، وما يتبع ذلك من اساليب ، بالاضافة الى ما قد يحدث من بعض الاضطرابات البيولوجية التي تدفع بصاحبها الى ذلك .

وهذا ما تعكسه صور ما يدور في حياتنا اليومية ، سواء كانت حوادث تحدث في الحياة فعلا أو حوادث ترددها أفلام سينمائية أو مسرحيات ، فقد تدور الأحداث حول علاقة حب شاذ فاذا ما تتبعنا الموقف من أصوله وجدنا أن مثل هذه العلاقة تحقق لصاحبها أو تحقق لأصحابها معا اشباعا لدافع أو دوافع ، سواء كانت هذه الدوافع مرتبطة بمطالب جسمية أو مطالب اجتماعية ، بحيث تتصف هذه الدوافع بالشذوذ من حيث أنها دوافع لا يقبلها المجتمع ولا يقرها ، أو من حيث أنها طبيعية ولكنها شديدة في الحاحها . ومن هذا لا تعود العلاقة الى حب طبيعي الا اذا عالجنا الموقف وعادت الدوافع الى وضعها الطبيعي من حيث شرعيتها أو شدتها .

هؤلاء الناس قد يكونون مرضى نفسيا

انه كاذب ..

انه سارق .. قاتل .. سكير .. يجري وراء كل النساء ..

انه .. انه ..

وهكذا نوجه الاتهام وننسى في كثير من الاحيان أنه قد يكون مريضا ولذلك فهو يكذب .. أو يسرق .. أو يقتل .. أو يشرب الخمر .. أو يجري وراء كل النساء .
ما هو مرضه ؟

الكذاب

سمعت آخر خبر ؟

وقبل أن تقول نعم .. أولا .. يبدأ في الكلام .
انه يحكي قصة طويلة .. لها تفاصيلها .. وتجسد نفسك أنك أمام شيء ضخم .. هائل .. أنك جبل من المعلومات .. قمتها أزمة ..

وفي الحال قد تكشف أن محدثك : كذاب •

أو قد تمر الايام •• أو الشهور •• أو حتى السنوات
لتعرف أن هذا الرجل الذي كان يحدثك وهو يشتعل حماسا :
كذاب •

وبعد أن تعرف الحقيقة تجد أن الحيرة تحيط بك من
كل جانب وأنت تردد هذا السؤال :

لماذا يكذب •• ان كل القصص التي يقولها لن يعود
ترديدها عليه بأي فائدة ••

اذن •• لماذا يكذب ؟

أنا أقول لك السر :

ان الكذب يبدأ من فترة الطفولة •• ويكون الغرض
هنا هو اخفاء ضعف جسمي •• او نفسي •• أو حتى يظهر
الطفل أمام والديه في مظهر محبب •• وهكذا يعود الطفل
من المدرسة ليحكي قصة طويلة من بطولته •• فقد ضرب
خمسة من زملائه تجمعوا عليه •• ومع ذلك فقد نجح في
التغلب عليهم •• لأنه قوي •• وأشجع منهم •

ثم يمضي الطفل في رواية تفاصيل أكثر ••

كيف أحاط به الزملاء في أول الامر في ترتيب •• ثم
اشتعل حماسه وهو يهاجم المجموعة دفعة واحدة •• ثم كيف

هللوا له وهو يتغلب على المهاجمين •

هذا ما يرويهِ الطفل •• والحقيقة أن شيئاً من ذلك
لم يحدث ••

انه كاذب •

لأن ما حدث كان عكس ذلك •• قد يكون بعضهم قد
سخر من ضعفه •• بل قد يكون أحد زملائه قد ضربه ••
أو سبه ولم يستطع الرد •• اما لأنه جبان •• أو لأنه
ضعيف •

وهكذا يبدأ في الانتقام لكرامته وكبريائه من خلال
احلام اليقظة •• فيروي لأمه قصة بطولته الخيالية •• وهكذا
يفرج عن نفسه هذا الاحساس المكبوت بالضعف يمكن أن
نرى صورة أخرى للطفل الكاذب :

انه قد ينقل قصة من بيت الى بيت ••

ويقول الكبار : أنه لا يعرف الكذب •

ولكن الواقع أن الطفل بهذه الحكايات الكاذبة يعطي
نفسه أهمية كبيرة •• يكفي أن يتكلم ويكذب •• حتى
تشتعل نيران الخلافات في البيوت •• وهكذا يرى مدى
أهميته •• ومدى قدرته على تحريك كل هؤلاء الناس
الكبار •

فاذا تنبه البار الى ذلك وعاقبوه •• امتنع عن

الاستمرار في هذه اللعبة .. لعبة الكذب .

ثم نتقل بعد ذلك الى الذين يمارسون الكذب كهواية .
بالنسبة لهؤلاء يمكن ان تقرر هذه الحقيقة :

لا يكذب الانسان الا اذا كان في موقف ضعيف .. أو
يكون غارقا في الاحساس بالنقص ..

هنا يحاول أن يداري واقعه .. ويكون ذلك بالكذب .
فالكذب ما هو الا عملية نفسية لا شعورية .. يحفظ
بها الفرد كبرياءه .. ويعوض بها مركب النقص الذي
يعانى منه .

فالشخص القوي الناضج يستطيع أن يصرف أموره
دون حاجة الى الكذب .. فهو يواجه الموقف بشجاعة ..
وثقة .. ومن هنا لا يجد ضرورة تدفعه الى الكذب .

ولا شك أن الافصاح عن الحقيقة دائما يؤدي الى
تعرض صاحبها الى النقد واللوم .. والصراع حيث أن هناك
كثيرين لا يفضلون مواجهة الحقيقة .

اذن .. فالكذب في هذه الحالة لا يخرج عن كونه
حصيلة اضطراب في الشخصية .. وفقدان للثقة بالذات .

ولكن هناك أيضا نوعا آخر للكذب ..

ففي حالة اضطراب الذاكرة يكذب الانسان ..

فكثير من مرضى تصلب شرايين المخ .. وكذلك مرضى
الشيخوخة ومدمني الخمر .. ينسون الأحداث القريبة ..
مثل ما حدث أمس .. أو أول أمس .. بل قد ينسون ما قد
حدث منذ ساعات ..

وهكذا حتى تتم تغطية هذه الحالة .. يلجأ المريض
الى تلفيق بعض القصص حتى يسأ هذا الفراغ في ذاكرته ..
ولكن العجيب أن نفس هذا الشخص يصدق الاكاذيب التي
يردها .. بل ويعتقد أنها الحقيقة .. ولا تفيد أي محاولة
لاقناعه بالعكس .

فاحيانا تجدهم يتهمون الآخرين بسرقة حافظة النقود
مثلا .. بل يقسمون أنهم رأوا باعينهم فلانا من الناس وهو
يأخذها .. ثم تنكشف الحقيقة ويجدون حافظة النقود في
دولاب الملابس .. وقد نسي صاحبها انه قد وضعها بنفسه
في هذا المكان .

وهناك من يكذب ليزيف الماضي ..

فبعض مرضى البارنويا بالعظمة أو الاضطهاد يزيفون
ماضيهم .. ويحكون القصص الخيالية عن الآباء والاجداد
.. وقوتهم .. وعظمتهم .. ودم الأسر الكريمة الذي يجري
في عروقهم .. وهم في ذلك يصل بهم الأمر الى اعتقادات
خاطئة في الحق بالجلوس على العرش أو النبوة .. والالوهية

•• وقد يفسرون أي حادث يصيبهم على انه اضطهاد لهم ••
ومحاولة العملاء التخلص منهم •

وبالطبع •• في هذه الحالة تختفي عادة الكذب عند
علاج وشفاء المريض •

السارق

وقفت السيارة امام احد المحلات الكبرى •• ونزلت
منها السيدة الانيقة لتدخل في حدة •• وتقلب في البضائع
حتى تسنح لها الفرصة فتسرع بوضع اي شيء تصل اليه
يدها في حقيبتها •• وتخرج دون ان يشك اي انسان في انها
يمكن ان تكون سارقة •

وتعود الى المنزل •• لتبدأ في البكاء •• وتطلب من
زوجها ان يعيد الاشياء المسروقة الى صاحبها •• وكأنها
اخذتها عن طريق الخطأ ••

وتمر الازمة •• ولكن فجأة تعود الزوجة الانيقة الى
بيتها وهي تبكي •• فقد امسك بها صاحب المحل وسمعت
من الاهانات ما جعلها تبكي اليوم بطوله ••

اتنا هنا امام حالة مرضية اسمها •• جنون السرقة •
وهي رغبة ملحة مسيطرة في السرقة بغض النظر عن

قيمة الاشياء المسروقة والمريض هنا يعلم جيدا ان ما يفعله ؛
خطأ ..

بل انه يقاومها .. وبشدة •

ومع ذلك نجد هذه السيدة الانيقة التي تسرق اشياء
لا تزيد قيمتها على قروش .. بل انها تحاول بعد ذلك ان
تعيد ما سرقتة •

وعادة يعاني مريض جنون السرقة من مرض الوسواس
القهري المسيطر .. او يعاني من حالات اكتئاب عقلي
شديد .. بل تسيطر على المريض رغبة دفينة في ايلام انذات
وتأنيب الضمير .. والاتحار البطيء •

وهكذا تكون السرقة بمثابة اهانة او عقاب للذات ..
نظرا للشعور المسيطر عليه اثناء المرض من ان لا قيمة له ..
وانه يستحق العقاب •

وهناك ايضا الطفل الذي يسرق الاشياء الصغيرة
ويخبئها ..

انه هنا يسرق الاشياء ويحافظ عليها حبا في التملك ..
فهو يشعر انه دون اخوته ليس له حق تملك شيء .. وهكذا
تعطيه السرقة حقوقا اكتسبها اخوه او اخته ..

بعد ذلك يجب ان نقف امام نوع آخر من السرقة ..

هناك من يعيش تحت ظروف قاسية .. ملحة .. اذا
ارتبطت بهذه الظروف حالة اضطراب في شخصيته وتفكك في
قيمه الاخلاقية فانه يسرق .

بجانب ذلك هناك من يسرق لانه امام اغراء مستمر
وفرصة سانحة للحصول على المادة المسروقة بسهولة ..
فتكون النتيجة : ان يسرق .. ويسرق .

كذلك مدمن الخمر .. او مدمن العقاقير .. او المصاب
بعنه الشيخوخة .. انهم جميعا في حالة اختلاط عقلي ..
لا يعرفون حقيقة ما يفعلون .

وهناك ايضا ناقصو او متخلفو العقول .. انهم ايضا
يسرقون وهم لا يعرفون الطريق الذي يسرون فيه .

✽ هناك من يقتل نفسه .. ينتحر .. وفي نفس الوقت
هناك من يقتل غيره .

والانسان هو الكائن الوحيد الذي ينظم عمليات قتل
منظمة بين مجموعات من نفس الجنس .. وهو ما نسميه
الآن بالحرب .

فلا توجد في المملكة الحيوانية حروب من نفس الفصيلة
على بعضها .. ولكن يوجد هجوم او قتل فردي دفاعا عن
النفس او بحثا عن الطعام .



مرضى الامراض العصبية يستطيعون علاج انفسهم بالموسيقى
واذا نظرنا الى القاتل الذي تطالعنا اخباره يوميا في
الجرائد نجد انه يقع تحت تشخيصات عديدة :

* اولا : ما يسمى بالشخصية الاجرامية السيكوباثية
.. وهو هنا شخص عديم المسؤولية ، لا يبالي الا بملذاته
الخاصة ، لا يستطيع تأجيل مسراته واشباعاته الحسية ،
لا تردعه اي قيم خلقية او دينية ، متبلد الانفعال ، لا يبالي
بمواظف الآخرين . يستطيع تمثيل التوبة والطهارة والطريق

المستقيم عند اللزوم ، ولكنه سرعان ما يعود لسابق اندفاعاته واجرامه ، نجده متعدد الوظائف ، لا يثبت في عمل واحد اكثر من شهر ، دائم العراك والاحتكاك مع زملائه ورؤسائه ، متعدد الزوجات والطلاق ، لا يعتني باولاده ولا يهتم بمصيرهم ، ولا مانع عنده من الانضمام الى العصابات الصغيرة ، وجماعات الادمان والشذوذ الجنسي ، والى الآن تشكل هذه الشخصية خطرا كبيرا على المجتمع خاصة ان بعضهم يتمتع بذكاء خارق يستعمله لمآربه الخاصة وملذاته ومن ثم يقع فريسة له كثير من الابرياء ، ونجد ان تاريخ هذا الشخص يبدأ منذ الطفولة حينما بدأ هذا السلوك المنحرف .. ولم يكمل دراسته ، وله ماضيه في الكذب ، والسرقة ، والنصب ، والاحتيال ، وبالطبع يحاول القانون تقويم مثل هذه الشخصية في السجون ، ولكن للأسف عادة ما يخرجون من السجن بنفس السلوك ولكن بخبرة في الهروب من الشرطة والقبض عليهم متلبسين بالجريمة ، ويؤسفنا كأطباء نفسيين اننا حتى الآن لا نستطيع الا تقديم معونة بسيطة لهذه الشخصية المرضية ، التي تنتج من تفاعل العامل الوراثي مع البيئة الاسرية المفككة المنحلة .

✽ وثانيا يوجد القاتل الذي يعاني من مرض الفصام العقلي .. اي باضطراب في التفكير والعاطفة والسلوك ، وعادة ما يكون هؤلاء المرضى متجمدي العاطفة متبلدي

الانفعال ، عرضة لاعتقادات خاطئة بالاضطهاد ، وتحت تأثير
الاعتقاد بانهم فريسة مؤامرة للتخلص منهم ، بل احيانا
يسمعون اصواتا تسبهم او تشتمهم او تأمرهم بالقتل ، وعادة
ما تكون محاولة القتل تحت تأثير الافكار المرضية ، او
الاعتقادات أو الاصوات الوهمية التي يسمعونها ، وبالطبع
يحتاج هؤلاء المرضى الى علاج خاص نفسي وكيميائي
وكهربائي حتى يصلوا الى درجة من الشفاء تمكنهم من
التوافق الاجتماعي .

✽ اما النوع الثالث من القتلة فهم من يعانون من مرض
الاكتئاب العقلي وهنا يغطي المريض سحب من الكآبة
والخوف والذعر ، واليأس ، ويؤمن بعدم اهمية الحياة
وان انتظاره لها نوع من العذاب المستمر ، فهنا يقدم على
قتل زوجته واولاده ثم يقتل نفسه ، وهو يقتلهم يعتقد انه
ينقذهم من العذاب الابدی في هذه الحياة اللعينة ، وانه
يوفر عليهم مشقة الكفاح في سبيل المجهول والظلام، وتسعفنا
الذاكرة هنا بما روى في الجرائد قريبا عن قتل ام لابنها
ورغبتها في الانتحار او الاعدام ، ونقلها لمستشفى الامراض
العقلية ، فيحتمل هنا ان الام تعاني من مرض الاكتئاب
العقلي ، وكما قالت ارادت ان تقتل ابنها لكي تنقذه من
العذاب ، بل كانت تبكي وتقول له انها تفعل ذلك لمصلحته
ثم حاولت بعد ذلك قتل نفسها وبالطبع لا يمكن لاب او ام

قتل وليدهما إلا اذا عانى احدهما من مرض اثر في التفكير والعاطفة .

وهذان المرضان « الفصام والاكتئاب » لهما اسبابهما الفسيولوجية والكيميائية في المخ والجهاز العصبي ، ويوجد حاليا العلاجات الحديثة الكيميائية والكهربائية لتعديل هذا الاضطراب وشفاء المريض .

✽ والنوع الرابع : من القتل .. هم هؤلاء الذين نسميهم بالساديين .

والسادية مرض يتميز باللذة والنشوة من الايذاء او القسوة على الغير ، واحيانا ما يصاحب هذه اللذة نوع من الاثارة الجنسية ، بل وكثيرا ما نسمع ان قاتلا قد اغتصب فتاة ثم قتلها ، او العكس قام بتعذيبها وقتلها ثم اغتصبها ، ونقرأ دائما مثل هذه الحوادث في الجرائد في كل نواحي العالم وعادة ما يصاحب السادية اضطراب واضح في الشخصية وعادة يعتبر القانون هؤلاء مسئولين عن افعالهم ويجب معاقبتهم نظرا لبشاعة ما يقتربونه وكثير منهم يفلت من السلطة والعقاب نظرا لذكائه العالي .

✽ والنوع الاخير من القتل هو ما يحدث اثناء نوبات المراهقة ، وعدم النضج الانفعالي ، وتذبذب العاطفة ، والاندفاع المفاجيء ، فطالب يقتل زميله لانه اهان كبرياءه

او سخر منه او من شكله او من بعض اعضاء جسمه ، و آخر
يقتل لانه وجد من المقتول ميلا الى محبته .. وهكذا ..
فعادة ما تكون الاسباب سطحية وتافهة للناضج اما هذا
المراهق فانه يندفع وراء عاطفته دون جماع او احباط ، ودون
التفكير في اي عواقب .

مدمن الخمر

مدمن الخمر يتميز بالاعتماد التام على الخمر وعدم
قدرته على التوقف عنها لمدة لا تزيد على ٢٤ ساعة ، مع زيادة
الجرعة تدريجيا ، ثم اهماله لذاته ولعمله ولمنزله ولولاده
والتضحية بكل شيء في سبيل الحصول على الخمر ، بل انه
اذا توقف عن الشرب يعاني من اعراض جانبية مثل الارتعاش .
والهذيان ، والآلام ولا يقفها الا الخمر ثانيا .

وينتهي الامر بالطبع بتدهور اجتماعي وعدة امراض
جسمية .. وعقلية .. هذا هو الحال مع المدمن المزمن
للخمر .

هنا سأقتصر على هؤلاء الذين يعانون من جنون
الشرب ، وهم فئة من الناس تسيطر عليهم الرغبة الملحة في
الشرب على الرغم من مقاومتهم لها ، ولكنها رغبة قهرية
مسيطرة تغلب عليهم ، ويفرقون في الشرب لعدة ايام او
اسابيع يعودون بعدها الى طبيعتهم الاصلية دون اي آثار

او اعراض جانبية من التوقف عن الشرب وبعد توقف الشخص لمدة شهور او سنوات تعود اليه نفس الرغبة القهرية ، وعادة ما يعاني هؤلاء المرضى بجنون الشراب من مرض الوسواس القهري ، او الاكتئاب وهم هنا يحاولون اخفاء الاعراض النفسية بالاغراق في الخمر ، حتى تنتهي النوبة بالعلاج او تلقائيا ، وهنا يعود لسابق عهده ، وكما ذكرت سابقا يجب ان نفرق بين مدمن الخمر ، والمصاب بهوس الشراب لان علاج الحالتين يختلف تماما ، بل يأخذ مصير المرض في الحالتين طريقا مختلفا .

الشبق الجنسي

كثيرا ما نسمع ان هذا الرجل يعاني من شبق مفرط او رغبة جنسية ملحة مفرطة « النعاظ » او العكس عندما نسمع ان هذه المرأة تعاني من « الغلطة النسوية » اي شبق جنسي عند النساء ، ويكون هؤلاء بالطبع عرضة للنقد اللاذع والاهانات المتكررة وانهم يجرون وراء ملذاتهم ، فنجد الرجل لا يمانع في اهدار كرامته ومركزه ولا يفرق بين الحسناء والدميمة او التي توافقه اجتماعيا من عدمه ، ولا يحترم زواجه اذا كان متزوجا ، وكذلك السيدة تنحرف وراء هذه الرغبة الملحة مضحية بكل عزة وكل كبرياء ، لا تفرق بين ان يكون شريكها صغيرا او مسنا ، ذكيا او غيبا ... الخ .

وقد يعتقد البعض ان هذه المرأة او هذا الرجل يتمتع بقوة جنسية خارقة ولكن عادة ما يرى الطبيب النفسي العكس في معظم هؤلاء المرضى ، فالمرأة هنا تكون باردة جنسيا وفي سبيل بحثها عن النشوة المجهولة تسير في هذا التيار غير متمتعة به غير مكثفة بما وجدته ، فتحاول ثانيا وثالثا ورابعا .. دون جدوى وتسيطر عليها الفكرة الملحة والرغبة القوية في ضرورة الحصول على النشوة ، فتصاب بهذا الشبق الجنسي الذي يخفي وراءه برودا جنسيا شديدا ، وهنا تتهم المرأة برغبتها الشديدة التي لا ترتوي والعكس صحيح ، لان المرأة الناضجة السوية عاطفيا ، تتوافق مع زوجها بعد مدة وتنظم حياتها على هذا الاساس •

اما هذه المصابة بالغلظة النسوية فهي مضطربة غير ناضجة تحتاج الى علاج لتوجيه هذه الطاقة غير المرتوية الى قنوات اخرى •

وكذلك الرجل المصاب بهذا الشبق ، عادة ما يعاني من خوف مستمر من فقد قدرته الجنسية وهو في سبيل اثبات ذاته يحاول ارضاء شبقه • مع كل من يقابله ، واحيانا ما يكون مصابا بجنسية مثلية كامنة اي ميل جنسي الى نفس الجنس ، ولكنه خفي لا يظهر ، ومن ثم يعوضه بهذا الافراط الجنسي ويتباهى به ، واحيانا ايضا ما يكون سبب هذا الشبق الجنسي في الرجل ضعفا خاصا ، فنجدته لا يستطيع

معاشرة زوجته. ولا يلجأ الا الى العاهرات ، والساقطات ومن هم ادنى منه اجتماعيا لتعويض هذا النقص في شخصيته .

هذه بعض اوجه من المجتمع ، وتتعدد الشخصيات والمظاهر في المجتمع ولكن وراء كل شخصية قصة ، ووراء كل قصة عدة متناقضات ودوافع نفسية ، ولذا علينا ان نحذر قبل ان نصف احد هذه المظاهر بالشذوذ والانحراف .

فاحيانا ما يكون وراء هذا الانحراف مرض شديد يعاني منه الانسان دون علم منه ، ويندفع وراء مرضه الى هذا السلوك ، بل واحيانا ما يغيب ذلك عن القانون ويصبح عرضة للعقاب ، والعقاب هنا موجه للمرض وليس للمريض .

ان البعض من هؤلاء يعانون من امراضهم ويتألمون لتصرفاتهم ، ولكنهم لا يستطيعون الافصاح عما بهم لانهم سيواجهون الاحتقار والازدراء والعقاب ..

اذن فلنحاول ان نتعمق في فهم تصرفات بعض اوجه المجتمع ..

البرود الجنسي

هناك قصص كثيرة قد تسمع عنها وتتعجب .. ولكنها كلها تدعو الى الاهتمام .. فنهاية القصة هي التعاسة التي تملأ قلب الفتاة التي لم تتزوج او الزوجة التي تزوجت لتعيش بعد ذلك هي وزوجها في حالة غير عادية من العذاب .

* فهناك قصة الفتاة التي ترفض تماما الزواج من اي رجل يتقدم اليها .. وهي دائما تقول ان العريس المتقدم لا يناسبها .

* وهناك الزوجة التي تزوجت فعلا ومع ذلك فان زوجها لا يستطيع الاقتراب منها .. اذ انه بمجرد ان يقترب منها تصاب بحالات التشنج .. والاضطراب العضلي بحيث يضطر الزوج ان يتعد عن زوجته ويعيش معها وكأنها ليست زوجته .

* وهناك ايضا الزوجة التي تعيش بطريقة طبيعية مع زوجها حتى تنجب الطفل الاول .. وعند هذه المرحلة تشعر انها فقدت الرغبة او القدرة على التجاوب مع زوجها .

وفي هذه الحالة يتهمها زوجها بانها لم تعد تحبه كما
كان الحال من قبل ولكنها تقسم انها ما زالت تحبه ولكن...
ماذا تفعل ازاء هذا الشعور الغريب ؟

* وهناك الزوجة التي تعلن لزوجها كرهها للعلاقة
الجنسية... فهي لا ترغب في هذه العلاقة... وان كانت في
نفس الوقت تريد الانجاب... فقط...

* وهذا لا يمنع من وجود الزوجة التي لا ترغب في
العلاقة الزوجية وان كانت قادرة على التمثيل امام زوجها
بالسعادة والرغبة حتى ترضى رغباته وسعادته وغروره
كرجل.

* وهناك الزوجة التي تنفجر بالبكاء بعد ان تلتقي
بجسد زوجها.

* والاخرى تشعر بالصداع... او القيء... او
الغثيان في الساعات التي تسبق وصول زوجها الى المخدع
خصوصا اذا كان لقاؤهما له ميعاد معين.

* واعجب من كل ذلك الفتاة التي تعاني من فقدان
الشهية العصبي... فهي تكره السمرة - لانها تمثل
لا شعوريا - عندها الحمل... والحمل يرتبط بالجنس وهي
تكره مواجهة هذه الفكرة.

والنتيجة انها تصاب بالهزال الشديد ولا يجدي معها
اي علاج .

* واخيرا هناك الفتاة التي تفضل الجلوس مع فتاة
اخرى على جلوسها مع اي شاب .

لماذا يحدث كل ذلك ؟

هناك اسباب واضحة ومعروفة .. وفي كل فترة من
عمرنا قد تتعرض لبعض هذه الاسباب والنتيجة واضحة ..
واضح .. المرأة تكره الاقتراب من رجلها .. وكل الرجال ..
يحدث هذا في مرحلة الطفولة .. خاصة في فترة العمر
التي تبدأ بثلاث سنوات وتنتهي في حدود ست سنوات ..
ففي هذه المرحلة يزداد اهتمام الطفل باعضائه التناسلية ..
بل ان فضوله يجعله يتساءل : لماذا اختلف عن شقيقتي ؟

بل ويحدث ان يبدأ الطفل في هرش اعضاءه التناسلية
.. لسبب او لآخر .. وهنا يجد في ذلك لذة خاصة ..
فيكرر هذه العملية .. وعندما تراه امه فانها توقع عليه اكبر
عقاب .. بل ويصل الامر ان تهدده الام بتر هذا العضو
الذي يعبت فيه دائما .. وينظر الطفل الى شقيقته ويعتقد
ان هذا قد حدث لها فعلا .. وتسمع هي تهديد الام .. ثم
تنظر الى اخيها فتأكد انها فعلا فقدت دون ان تدري جزءا
من جسدها .. ومن هنا يبدأ احساس الطفل بالنقص .. وقد

يستمر هذا الاحساس عندها لفترات تالية طويلة .

والنصيحة هنا هي الابتعاد عن اساليب العنف والتهديد
.. ويكفي ان نشغل ايدي الاطفال باي لعبة حتى لا يركز
الطفل اهتمامه على العبث باعضائه .

بل ويحدث كثيرا ان يصاب الوالدان بالذعر عندما
يجدان ابنهما او ابنتهما في وضع لا يصح بين الاطفال ..
وهنا يكون العقاب الصارم .. وهذا خطأ ... لان الطفل
لا يفهم .. ونتيجة العقاب الصارم هي اصابة الطفل بصدمة
جنسية .. وذعر من التقرب للجنس الآخر .. وتستمر هذه
الحالة حتى الزواج .

ومن سن السادسة حتى سن الثانية عشرة يتقمص الطفل
التقاليد الدينية والاجتماعية والمدرسية .. وفي هذه المرحلة
يعتبر الطفل والديه قدوة صالحة .. يجب تقليدها .. وعادة
ما يقع الوالدان في الخطأ الكبير عندما يزرعان في ذهن الطفل
ان الجنس خطيئة ورذيلة .. وان الدين يعاقب كل من يقترب
الجنس .. بل وان مثل هذا الشخص يكون مصيره جهنم
الحمراء .. والطفل هنا غير واع لمفهوم الجنس الذي يتحدث
عنه الوالدان .. ولكنه في النهاية يترك اثرا بالغا يستمر
معه طوال حياته ويسبب المشكلة الضخمة عند الزواج .

اما في مرحلة المراهقة فانها تتميز بالرغبة الجنسية التي

تكون موجهة لنفس الجنس .. فالفتاة تعشق مدرستها ..
وترسل اليها الزهور .. وتحب زميلتها بطريقة غير عادية ..
والصبية يكونون جماعات ويحتقرون الفتيات .

وفي هذه المرحلة كثيرا ما تحدث بعض المداعبات
الجنسية بين افراد الجنس الواحد .. ويؤدي ذلك في اغلب
الاحوال الى الخوف من الجنس الآخر والنفور منه .. مما
ينتج عنه بعد ذلك تفضيل الفتاة .. للفتاة .. والنفور من
الرجل .

وفي مرحلة النضج يبدأ كل جنس في الاحساس بالرغبة
في الجنس الآخر . ولكن هذا يعتمد على المراحل السابقة
وما حدث خلالها .. وهل تشبع الفرد بالصدمات الجنسية
النفسية اثناء هذه المراحل السابقة .

وهنا يجب ان نذكر ان هناك من الاطفال من يتعرضون
في طفولتهم الى تداخل جنسي من شخص اكبر في السن
(شغال او قريب .. او احد الاخوة) .. وهذا يترك اثرا
سيئا في كل حياتهم الجنسية المقبلة .

والآن ما هو العلاج

انا اولا يجب ان نعرف ان كل هذه الحالات التي
ذكرناها سببها الخوف والنفور والتقرز من الجنس .. والسر

في ذلك هو ارتباط هذه العملية بالخطيئة والرذيلة .. ووجود نوع من القيود الشديدة التي تربط الجنس بالرب .

والعلاج اولا وقبل كل شيء في وقاية اطفالنا من الصدمات الجنسية والعصبية اثناء مراحل النمو .. مع الاهتمام بدراسة الحالة النفسية للفتاة التي ترفض بصفة مستمرة الزواج .. فالمفروض كشف السر في هذا الهروب المستمر من الزواج فغالبا ما تكتشف ارتباطا خاطئا بين الزواج والجنس عند الفتاة .. خصوصا اذا حدث ومرت على الفتاة قصة في عائلتها كلها نزاعات زوجية دائمة .

اما البرود الجنسي الذي يصيب الزوجة فنادرا ما يكون سببه اضطراب في الاعضاء التناسلية او في الغدد الصماء كما يعتقد البعض .. فمعظم اسبابه نفسية يحته .. وتعود الى مرحلة الطفولة .. او يكون وراء هذا البرود قلق شديد يجب علاجه فورا .

ان الغريزة الجنسية موجودة في كل انسان .. ولها طاقتها الخاصة .. ويختلف كل فرد في التعبير عنها .. وان كان المجتمع يحتم على الفرد كتبها حتى الزواج الا انه يجب على الانسان ان ينفس عن هذه الطاقة بقنوات اخرى صحية من رياضة الى ثقافة او فن .. او دراسة .. ولكن ان يكتبها فهذه مشكلة نهايتها مجموعة من الازمات النفسية والجنسية .

كما ان الجنس خلق للرجل والمرأة .. وليس من حق
الرجل ان يتمتع به بوصفه رجلا وان تحرم المرأة من نفس
الحق .. فالواضح ان من واجب الزوجة ان تبحث عن هذا
الحق .. وان تشكو عندما لا تجده .. لان ذلك حقها في
الحياة ولا محل للخجل اطلاقا في هذه النقطة .



جهاز قياس درجة الذكاء

هل تشفى الامراض النفسية بالزواج

هل يمكن ان يتزوج المريض النفسي او العقلي ؟
سؤال يحمل مقدما الاجابة بكلمة لا .. ولكن احدث
الدراسات الصحية تؤكد ان الزواج يكون في كثير من الحالات
عاملا اساسيا في حدوث الشفاء والمرض النفسي .

من ابرز النظريات التي حاولت تفسير حدوث المرض
النفسي او العقلي نظرية القائلة بان اختلال العلاقات الانسانية
واضطرابها في محيط المريض هما مصدر وبدون رؤية ان
يشعر بيديه وبقدميه وبرأسه وبأذنه .. وحين تصاب هذه
المراكز المخية باصابة ما فان الانسان يفقد احساسه باعضاء
جسده حتى لو حركها أو نظر اليها .. وهذا بالطبع احساس
مفزع جدا حين لا يشعر الانسان بيده أو بقدمه أو برأسه
رغم انه يراها بعينه .. اما الاحساس بذات الانسان .
بوجوده . بانسانيته . فانه يتأكد من خلال الآخرين .
من خلال احساسهم بنا من خلال تعاملهم معنا . من هنا
يحس الانسان بوجوده المعنوي . اي ان الانسان يرى ذاته
الداخلية من خلال الآخرين . الآخرون هم المرأة التي نرى

فيها انفسنا • وحين تضطرب هذه العلاقة فان شرخا هائلا يحدث في هذه المرأة فيضطرب احساسنا بانفسنا ويضطرب ادراكنا للواقع وبذا تبدأ آلام النفس •

هكذا تكون البداية •• وتعمق الالام حين يفشل المريض في تكيف علاقاته وتعمق اكثر حين يفشل الاخرين في تكيف علاقاتهم بالمريض •• فمن ابرز اعراض المرض النفسي او العقلي اضطراب السلوك •• وما لم يتفهم المجتمع هذه الحقيقة ويدرك الاسلوب المناسب في معاملة المريض فلا جدوى من العلاج •• وذلك هو التطور الهائل الذي حدث في الطب النفسي في السنوات القليلة الماضية •• كيف تتقبل المريض النفسي بيننا كانسان يحس ويتألم ويدرك •• كيف نعامله •• كيف نساعد ونخفف من معاناته •• كيف نساعد على شفاؤه ••

ان حضارة اي مجتمع تقاس الآن بمدى استيعاب وتقبل المريض النفسي وتهيئة الجو النفسي والاجتماعي لمساعدته على الشفاء •

وآخر البحوث في مجال الطب النفسي اكدت ان ٦٠٪ من الشفاء يعتمد على العلاج الاجتماعي و ٤٠٪ على العلاج بالعقاقير •

ان مرضا من اخطر امراض الطب النفسي وهو مرض

« الفصام » اكدت البحوث ان من اهم اسبابه اضطراب
العلاقة بين الام والابن .

الابن هنا هو المريض ، تلك الام المسيطرة على ابنها
المتدخلة في كل شئونه ، الملتصقة به التصاقا عاطفيا مرضيا
هي من اهم اسباب مرض الفصام . . . اتنا نسميها « الام
الباعثة على الفصام » . . في هذه الحالة يكون الاب ضعيفا
والام هي المسيطرة .

ومن هنا يبرز سؤال هام . . هل العناية الزائدة ،
والعطف والحب المتدفق افيد للمريض النفسي والعقلي ؟ . .
ايضا اكدت البحوث الحديثة ان نسبة انتكاس المرض العقلي
تكون اكبر لدى المرضى الذين يعودون الى جو عاطفي متدفق
واهتمام ورعاية زائدين . . ان العواطف الزائدة مضرّة تماما
كما هو مضر افتقاد العاطفة في الجو الاسرى للمريض .

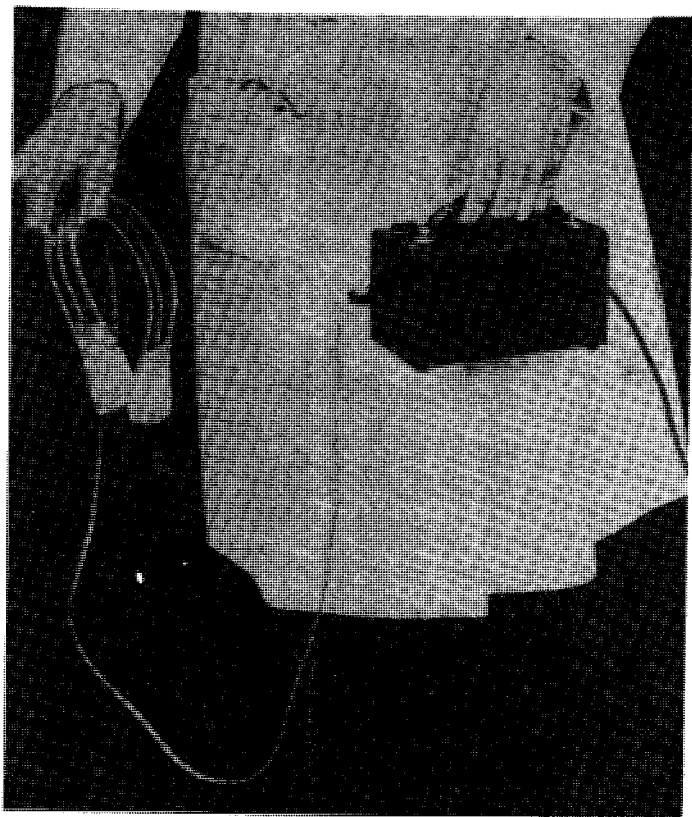
يجب ان ينال المريض الرعاية والعواطف التي ينالها
اي فرد آخر في الاسرة ولكن مع التسليم بان المرض العقلي
يؤثر على سلوك المريض وهذا يدعونا الى ان نرتفع بدرجة
تقبلنا وتحملنا لبعض تصرفاته غير الطبيعية حتى يشفى تماما .

وبعض مرضانا يعانون من الاحساس بالاضطهاد . .
وقد يتهماً لهم ان احدا يتربص بهم او يحاول النيل منهم . .
ماذا يمكن ان يكون موقف الاسرة ؟ هل يوافقونه اتقاء

لغضبه ؟ ام يواجهونه بأنه مريض وانه يهذى بهذه الخرافات؟

المطلوب هنا تماما هو الموقف الجيادي .. ان ايا من

السلوكين خطأ موافقة المريض فيها لا وهامه ومعارضته فيها



جهاز علاج الامراض العصبية بالصدمات الكهربائية

زيادة اضطراب علاقته بمن حوله .. يجب على الأسرة الا
تناقش هذا الموقف العرضي مع المريض .. والباقي يترك
للطبيب النفسي .

والسؤال الذي يتردد عشرات المرات :

هل يتزوج المريض النفسي او العقلي ؟ .. واذا كان
متزوجا : هل الاستمرار افيد ؟ وما موقف الطرف السليم ؟
والى اي حد نطالبه بالتضحية ؟

نشر في عام ١٩٧٢ بحث خطير في المجلة الانجليزية
للطب النفسي والتي تصدرها الكلية الملكية للأطباء النفسيين
.. هذا البحث احدث دويا هائلا وغير من بعض افكارنا
القديمة .. لقد اثبت البحث ان نسبة الطلاق تكون اقل
بين المرضى النفسيين وان مقدار ما يشعرون به من سعادة
يفوق الاشخاص الطبيعيين .

ولقد حاول العلماء القائمون بالبحث تفسير هذه
الظاهرة .. وكان رأيهم ان عنصر الوقت يلعب دورا في
التقارب النفسي بين المريض وزوجته او المريضة وزوجها
ويصل الطرفان الى حالة نفسية قريبة من بعضهما بحيث من
الممكن ان يستشعرا معا آلامهما المشتركة وتكون لهما
طريقتهما في استشعار السعادة بشكل ما .

وما يبدو من الطرف المريض من سلوك قد يبدو شاذا

للآخرين .. فانه يمكن تقبله ببساطة وحب من الطرف
 السليم .. والخلاصة ان الطرفين يصلان الى حالة من التقارب
 الفكري والوجداني والسلوكي بحيث يسعدان اكثر . ويؤكد
 صحة هذا حقيقة هامة يجب ان نعلمها جميعا وهي ان اكثر
 الناس حساسية واكثرهم رقة في الشعور هم المرضى النفسيين
 والعقليين .. فقط يجب ان نعرف كيف نحس بهم . كيف
 نفهمهم . كيف نعاملهم . كيف نستوعبهم داخل محيطنا
 الاجتماعي وتعاملنا اليومي بدون ان نشعرهم بانهم غرباء
 الاطوار ، وبدون ان نحيطهم باهتمام ورعاية زائدين قد
 تفسد عليهم السير الطبيعي في طريق الشفاء .

وثمة مرض آخر يثير كثيرا من المتاعب لصاحبه
 ولاسرته .. وهو مرض الوسواس القهري . ويظهر هذا
 المرض في صورة افعال قهرية ووساوس تسيطر على المريض
 وهو مدرك تماما خطأها ولكنه لا يستطيع مقاومتها .
 والصورة الشهيرة التي يأتي بها هذا المرض هو غسيل
 الايدي مرات متعددة قد تصل الى المئات . ما هو موقفنا
 من هذا المريض ؟ هل نقف بينه وبين غسيل يديه ؟ هل
 نمنعه بالقوة ؟ بالطبع لا . فان هذا يزيد من حدة قلقه
 واكتابه . فهذا المريض مقتنع تماما بعدم جدوى ما يفعل
 ولكنه لا يستطيع المقاومة .. ان تفهمنا لما يفعل او مقاومتنا
 له تزيد الامور سوءا فقد يجب ان نتحملة .. ان نشجعه ..

ان نظمئنه . . . ويبقى لنا اخيرا مرض هام ومنتشر وهو « اكتئاب سن اليأس » وهو يصيب النساء اكثر بعد سن الاربعين وبعد ان يفقدن الاحساس بانوثتهن ويتزوج الاولاد ويخلو البيت . ان العلاج القاطع لمثل هذه الحالات — بالاضافة الى العقاقير — هو احاطتهن بالحب والعناية . . ان يستمر احساسهن بان لهن ضرورة في حياتنا وانهن ما زلن يحظين بحبنا واهتمامنا واحترامنا .

ان الحب الطبيعي — بدون افراط — هو من اهم وسائل العلاج في الطب النفسي . ان نفسح صدورنا وقلوبنا وان نتقبل مرضانا النفسيين والعقليين بيننا وندعهم يعيشون حياة طبيعية انسانية ، فهذه امور ضرورية للشفاء .

ونكرر جملة بدأت بها حديثنا وهي : ان حضارة اي مجتمع تقاس الآن بمدى استيعاب وتقبل المريض النفسي والعقلي وتهيئة الجو النفسي والاجتماعي لمساعدته .

فهرست

الصفحة	الموضوع
٧	مقدمة
١١	متى تذهب الى الطبيب النفساني ؟
٢٨	بين العقل والجنون شعرة
٤١	المريض بالوهم
٥٠	الارق
٥٧	السير اثناء النوم
٦٢	التلثم والتهمة
٦٨	الوقاية والعلاج
٧٠	عذاب الحب
٨٣	القلق
٨٧	الغيرة
٩٦	ادمان المخدرات
١٠٧	كيف تستعد للامتحان
١١٥	الخجل

الصفحة	الموضوع
١٢٤	الغضب
١٣٧	لماذا ينتحر الانسان ؟
١٤٨	السلوك العدواني
١٥٦	الاحلام
١٧١	احلام اليقظة
١٧٥	الكابوس
١٧٩	الصداع النفسي
١٩٢	الخوف والحزن والفرح
٢٠٠	التنويم المغناطيسي
٢١٧	امراض الاطفال النفسية
٢٣٩	سلس البول
٢٤٢	الانحراف الجنسي
٢٥١	الحب الشاذ
٢٥٥	هؤلاء الناس قد يكونون مرضى نفسيا
٢٧١	البرود الجنسي
٢٧٨	هل تشفى الامراض النفسية بالزواج ؟

من منشورات دار المعرفة

بيروت - لبنان

ص.ب ٥٧٦٩

اعداد

رئيس تحرير مجلة طببك الخاص

الاستاذ محمد رفعت

سلسلة مكتبة البيت الطبية ١٨/١

- ١ - المراهقة وسن البلوغ
- ٢ - اسرار الحياة الزوجية
- ٣ - كيف تعيش ١٠٠ سنة
- ٤ - الامراض التناسلية
- ٥ - الحمل الولادة والعقم عند الجنسين
- ٦ - امراض النساء
- ٧ - صحة الطفل
- ٨ - الامراض النفسية والعصبية
- ٩ - السكر وعلاجه
- ١٠ - امراض القلب
- ١١ - الغذاء قبل الدواء
- ١٢ - امراض العظام والاسنان والروماتيزم
- ١٣ - الامراض الباطنية والصدرية
- ١٤ - الامراض الجلدية والحساسية
- ١٥ - امراض العيون
- ١٦ - العمليات الجراحية وجراحة التجميل
- ١٧ - امراض الغدد والمسالك البولية
- ١٨ - امراض الاذن والانف والعلاج الطبيعي

من منشورات دار المعرفة

بيروت - لبنان

ص.ب ٥٧٦٩

اعداد

رئيس تحرير مجلة طبيبك الخاص
الاستاذ محمد رفعت

سلسلة مكتبة ست البيت ١٠/١

- ١ - كيف تتعلمين الطبخ
- ٢ - اثاث البيت وتنظيفه
- ٣ - كيف تحافظين على جمالك ورشاقتك
- ٤ - كيف تربين اولادك
- ٥ - كيف تديرين بيتك وكيف تتعلمين الخياطة
- ٦ - ألعاب البيت لتسلية اولادك وضيوفك
- ٧ - الحب بين الزوجة والزوج فن له أصوله
- ٨ - أصول الاتيكيت
- ٩ - أصول العلاقة الزوجية واسرارها .
- ١٠ - كيف تتعلمين التريكو

يصدر

سلسلة الف يوم في يوم ٢٠ جزءاً