إهـــداء

إلى روح السيد الأستاذ الدكتور :

محمود السيد الحضري

رئيس جامعة الإسكندرية الراحل

المؤلف

أ.د / عبد الرحمن محمد العيسوي

خير ما نتأسى به من القرآن الكريم

* ﴿ سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ ﴾ يس / 36 .

* ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ ﴾ النساء / 1 .

* ﴿ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ ﴾ لقمان / 34 .

* ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ الشمس / 7-8 .

* ﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ ﴾ البقرة / 44 .

* ﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَن تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا ﴾ آل عمران / 145 .

* ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴾ العنكبوت / 57 .

* ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ آل عمران/ 134 .

* ﴿ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ﴾ الملك / 23 .

* ﴿ وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ ﴾ القصص / 73 .

* ﴿ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا ﴾ طه / 53 .

المقدمة

يسرني أن أقدم للقارئ العربي الكريم كتابي « الصحة النفسية وضغوط العصر » .

ولا شك أن إنسان اليوم يتعرض للعديد من الأخطار والتهديدات والصعوبات ، ويمر بكثير من الأزمات والمشكلات ، ويعانى من التوترات والقلاقل والصراعات الدولية والإقليمية والمحلية ، فضلًا عن مشاكل الغلاء الطاحن والبطالة والتهديد بالحروب النووية والتدمير الشامل لكوكبه كله والقضاء على حضارة الإنسان . كذلك فإن طموحات إنسان العصر لا تقف عند حدود حاجاته تزداد تنوعًا وكثيرة ولم تعد الإمكانات المتاحة كافية لإشباع طموحاته ، إلى جانب التهديد بعودة الاستعمار الجديد والهيمنة وفرض السطوة والسيطرة والاحتلال لمجتمعاتنا العربية وضمها إلى كيانات أخرى أو إشاعة الفرقة والانقسام بينها .

ومعاناة الفرد والمجتمع من الفجوة الواسعة بين الإنتاج وبين الاستهلاك فضلا عن غول ووحش العولمة والتي تمد أظافرها في جسد الأمم الفقيرة سعيًا وراء الهيمنة والسيطرة والاستغلال وتحقيق المزيد من الربح إلى جانب ما يفرضه صندوق النقد الدولي ومؤسسة التجارة العالمية من تنافس لا تقوى عليه المجتمعات النامية وما تضعه من شروط قاسية لا تتفق مع الظروف الاجتماعية . إلى جانب تأثير الفضائيات وتيارات الإثارة والإباحية والعرى والكشف عن الجسد وإثارات الغرائز وفي نفس الوقت صعوبة الزواج وتكوين الأسرة والإشباع الحلال بل وصعوبة إيجاد العمل والمسكن وما إلى ذلك فضلًا عن فشل مؤسسات التعليم في تخريج نوعية قادرة على العمل والإنتاج والإبداع والتجويد والتحسين والإتقان ، وقلة الإنتاج وخاصة الإنتاج الزراعي والمحاصيل اللازمة لإشباع حاجة الإنسان إلى أبسط الحقوق على الإطلاق وهو الحق في رغيف الخبز .

الإنسان يقع تحت ضغوط كثيرة تهدد سعادته النفسية وتنال من تكيفه النفسي والاجتماعي العائلي والاجتماعي والمهني إلى جانب ما تبثه البيئة في وجهه من السموم والغازات

والأدخنة والأبخرة والإشعاعات وما ينتشر فيها من تلوث في الهواء والماء وتربة الأرض ، وكذلك مشاكل الاحتباس الحراري وما يصاحبه من تغيرات مناخية ضارة فضلًا عن الكوارث والأزمات كالزلازل والبراكين والسيول والأمطار والأعاصير والحرائق الكبرى والانهيارات الأرضية والفيضانات المتوحشة التي تقضى على الإنتاج الزراعي وتعرض إنسان اليوم للمجاعة . يضاف إلى ذلك عدم اتسام سلوك الغرب بالرحمة والإخاء الإنساني العالمي . فها هي الدول الكبرى أو بعضها يدمر إنتاجه الزراعي ، وخاصة الذرة والقمح في صناعة "الوقود الحيوي" . يفعل ذلك والناس جوعي تلهث أنفاسها سعيًا وراء رغيف الخبز . والمدهش أننا لا نطلبه منحة أو هبة ، وإنما نطلب أن نشتريه بأموالنا . العالم محاط بالمشاكل وتسقط هذه المشاكل على عاتق الإنسان ، وتجعل من حياته حياة صعبة بل وخطرة ، فها هو يخاف من عدوى الإيدز وعدى الكبد الوبائي وأنفلونزا الطيور والفشل الكلوي والسكتة القلبية والسكتة الدماغية وخاصة في ضوء ارتفاع أسعار الدواء وضعف فرص المعالجات المجانية .

كل أو بعض هذه العوامل قد تؤثر في صحة الإنسان النفسية والجسمية والعقلية والأخلاقية وتنعكس على سلوكياته وعلى مقدار تكيفه ورضاه عن نفسه وعن المجتمع ، ولذلك ليس غريبًا أن نجد أن الشعور بالاغتراب ورفض المجتمع سائدًا لدى البعض ، بل إن الشعور بالانتماء للوطن قل عند البعض مما يدفعهم قهرًا وقسرًا إلى مغامرة الهجرة حتى وإن تعرضوا لخطر الموت غرقًا.

هذه العوامل البيئية تؤثر ، ولا شك ، في مقدار تمتع الفرد بالصحة النفسية والعقلية وبالسواء النفسي والاجتماعي والأخلاقي . ولا ريب في ذلك فإن فحص الأسباب المؤدية إلى جميع الأعراض النفسية والعقلية والسلوكية أو الأخلاقية والسيكوسوماتية أما النفسجسمية كلها ترجع إلى كل أو بعض مجموعات من العوامل السببية تنحصر فيما يلي :

1) العوامل الوراثية .
2) العوامل البيئية .
3) العوامل الميلادية .

أو لتضافر عدد من هذه العوامل مع بعضها البعض . علمًا بأن العلاقة القائمة بين هذه

المجموعات من العوامل السببية هي علاقة تفاعل Interaction أي تأثير وتأثر أو تأثير متبادل أو أخذ وعطاء ، فالوراثة تؤثر في البيئة وتتأثر بها في نفس الوقت .

مجمل العوامل السببية في نشأة الأمراض :

العوامل الوراثية — العوامل البيئية — العوامل الميلادية

العوامل الوراثية The Hereditary Factors يقصد بها تلك الخصائص والاستعدادات والسمات والقدرات التي تنقل إلينا من الآباء والأجداد عبر ناقلات الوراثة إلى الجينات "Genes" . وواضح أثر الوراثة في قدرات وخصائص مثل طول القامة وبناء الجسم والذكاء ولون الشعر وشكله ولون العينين ولون البشرة وما إلى ذلك . فالوراثة تعطى المادة الخام أو الأساس الذي تشكله وتصقله وتهذبه وتقويه وتنميه أو تطمسه وتقضى عليه المجموعة الأخرى من العوامل السببية وهى العوامل البيئية المكتسبة أو المتعلمة من البيئة "The Environmental Factors" .

ومعروف أن البيئة تشمل كل ما يحيط بالفرد من عالم حوله وما يحتويه من موضوعات وأشياء وأحداث ، وكلها تؤثر في شخصية الفرد وفي نموه وفي سلوكه وفي تمتعه بالصحة النفسية والعقلية والجسمية .

فالبيئة قد تكون مشبعة ومشجعة وحافزة للفرد ، وقد تمده بالغذاء والدواء والتعليم والثقافة والإشباع والتوجيه ، وقد تفرض عليه الشعور بالإحباط والحرمان والفشل ، وقد يتعرض فيها الطفل للقسوة الزائدة أو الإهمال الزائد أو التدليل الزائد ، وقد يشعر بأنه منبوذ وغير مرغوب فيه وقد يصادفه أقران السوء وما إلى ذلك من العوامل التي تحتويها بيئته . هذا وتقسم البيئة إلى نوعين هما :

نوعا البيئة وكلاهما يؤثر في صحة الإنسان :

البيئة الطبيعية — البيئة الاجتماعية

Physical environment — Social environment

البيئة الاجتماعية تؤثر في نمو الفرد وفي شخصيته وفي تكيفه وتتضمن كل الجماعات البشرية التي يتفاعل وإياها "Human groups" كجماعة الأسرة والمدرسة والنادي والجامعة والجيرة والعمل والنقابة أو الاتحاد أو الزملاء والأصدقاء .

كما تتضمن البيئة الاجتماعية كافة عناصر الثقافة التي يتربى الفرد في كتفها من علوم وآداب وعادات وتقاليد وأعراف ونظم وقوانين ولوائح ولغة ودين وأساليب العمل والنشاط . وكذلك ما يتعرض له الطفل من القسوة أو التدليل والإشباع أو الحرمان وما يسود في المجتمع من أنظمة ديمقراطية إنسانية أو استبدادية قهرية تسلطية . ويقع ضمن الظروف البيئية ما يتعرض له الطفل من الأمراض والحوادث والإصابات والعدوى وخاصة على سبيل المثال التسمم بالرصاص .

أما البيئة الفيزيقية أو المادية أو الجغرافية فتتضمن ظروف السطح والموقع والمناخ أو الطقس وظروف العمران الحديث والزحام والتلوث والحرارة والبرودة والرطوبة والأغذية وما إلى ذلك .

ونظرًا لاشتراك العوامل البيئية مع العوامل الوراثية في تكوين الإنسان وفي نموه وفي صقل شخصيته ، فإنه يقال ، بحق ، إن الإنسان = ابن البيئة والوراثة معًا . أي أنه محصلة التفاعل بين مجموعة العوامل الوراثية ومجموعة العوامل البيئية . ولكل من البيئة والوراثة أثر قوى جدًا لا يمكن إغفاله .

أما العوامل الميلادية أو الولادية والتي تؤثر في نمو الفرد وفي سلوكه وفي شخصيته وفي ذكائه ، فهي العوامل التي توجد أثناء الولادة أو عند الولادة أي التي توجد أثناء الولادات المتعسرة أو من جراء ما تتعرض له الأم الحامل من حوادث وأمراض أثناء الحمل The Congenital Factors والعامل الميلادي ليس منقولًا عن الآباء والأجداد وإلا كان وراثيًا ، ولكنه يعنى تلك المؤثرات التي تقع على الأم الحامل وتؤثر في ابنها في فترة الحمل أو ما يتعرض له الطفل من حوادث وإصابات أثناء الولادة المتعثرة مثل الاختناق وتشمل هذه العوامل ما يلي :

1) ما تصاب به الأم الحامل من أمراض وخاصة الإصابة بالحصبة الألمانية في الشهور الأولى من الحمل The German measles حيث تؤثر في الطفل .

2) إدمان الأم الحامل التدخين .
3) إدمان الأم الحامل تعاطى الكحوليات .
4) إدمان الأم الحامل تعاطى المخدرات .
5) ممارسة الأم الحامل لبعض الرياضات العنيفة كركوب الخيل .
6) تعاطى الأم الحامل بعض الأدوية دون استشارة الطبيب المختص .
7) تعرض الأم الحامل للإشعاع وخاصة أشعة إكس .
8) تعرض الأم الحامل للتلوث .
9) تعرض الأم الحامل لحالات شديدة من الانفعال .
10) تجاوز سن الأم الحامل سن الخامسة والثلاثين .

إلى جانب تعرض الطفل أو الراشد الكبير لضغوط الحياة المعاصرة وقد تكون ضغوطًا فيزيقية أو نفسية أو اجتماعية أو مشتركة . وقد تؤدى إلى الإصابة بما يعرف باسم زملة أعراض ما بعد الضغط Post-traumatic stress disorder (PTSD) وهو من اضطرابات القلق Anxiety يحدث في أعقاب تعرض الفرد لحدث ضاغط أو صدمي نفسيًا من ذلك الكوارث الطبيعية والحروب والاغتصاب والحريق والغرق وما إلى ذلك . ويعاود الحدث الضاغط الظهور في أحلام المريض وفي الصور والخيالات الذهنية .

وهكذا تعدد الأسباب والمواقف الحياتية التي قد تقود إلى الاضطرابات العقلية والنفسية والسيكوسوماتية وهى الأمراض التي ترجع لأسباب نفسية كالقلق أو الفشل ، ولكن أعراضها تتخذ شكلًا جسميًا ومنها ما يلي :

1) قرحة المعدة والقولون والاثنى عشر .
2) البول السكري .
3) ارتفاع ضغط الدم .
4) حمى الخريف .
5) البرد المتكرر .
6) نتف شعر فروة الرأس .
7) الحكة الجلدية .
8) بعض آلام الظهر والمفاصل الروماتيزمية .
9) بعض آلام الأسنان والفم واللثة .
10) الصداع النصفي .
11) الربو الشعبى .
12) بعض أمراض القلب .

13) بعض أمراض الدورة الدموية . 14) بعض آلام الطمث .

ومع تعدد الأسباب التي يمكن أن تؤدى إلى الإصابة بالأمراض إلا أن هذه الأسباب ، ولحسن الحظ ، يمكن تفادى معظمها كما أن المصابين يمكن علاجهم وإرشادهم وإعادتهم إلى حالة التكيف والصحة الجيدة . الأمر يحتاج إلى نشر الوعي الطبي والنفسي والتربوي والاجتماعي وإلى العمل على حسن معاملة الفرد طفلًا كان أم راشدًا وإلى توفير العلاج والإرشاد النفسي .

من أهم موضوعات علم نفس الشواذ أو علم النفس المرضى ما يلي :

1) التعريف بعلم نفس الشواذ Abnormal Psychology .
2) دراسة تاريخ الأمراض النفسية Psychopathology .
3) التفسير البيولوجي لنشأة الأمراض العقلية والنفسية .
4) تفسير مدرسة التحليل النفسي للأمراض النفسية والعقلية .
5) التفسير الإنساني . 6) التفسير الوجودي .
7) التفسير المستمد من نظريات التعلم .
8) التفسير العقلاني .
9) تصنيف الأمراض والاضطرابات العقلية والنفسية .
10) تفسير DSM الدليل الإحصائي الأمريكي للطب العقلي .
11) الانتقادات التي توجه لعملية تصنيف الأمراض أو تشخيصها .
12) صدق التشخيص وثباته .
13) القياس النفسي . 14) القياس الحيوي .
15) تأثير العوامل الثقافية في عملية التشخيص .
16) مناهج البحث المستخدمة في دراسات علم نفس الشواذ .
17) المنهج العلمي . 18) منهج دراسة الحالة .
19) المنهج الارتباطي .
20) إجراء التجارب في ميدان علم نفس الشواذ .
21) الدراسات التي تتناول شخصًا واحدًا أو حالة واحدة .

22) اضطرابات القلق 23) الوسواس القهري .

24) اضطراب ما بعد الصدمة .

25) الاضطرابات النفسجسمية أو السيكوسوماتية .

26) اضطرابات التفكك .

27) دراسة موضوعات علم نفس الصحة .

28) الضغط والصحة . 29) الاضطرابات القلبية الوعائية .

30) الربو الشعبي . 31) الإيدز .

32) علاج حالات ضغط الدم المرتفع . 33) اضطرابات الطعام وعلاجها .

34) اضطرابات المزاج – الحزن . 35) الاكتئاب في مرحلة الطفولة .

36) دراسة حالات الانتحار .

37) ذهان فصام الشخصية أو الشيزوفرينيا .

38) اضطرابات تناول المخدرات والكحول .

39) علاج حالات الإدمان . 40) اضطرابات الشخصية .

41) اضطراب البارانويا أو جنون العظمة والاضطهاد .

42) الاضطرابات والانحرافات الجنسية .

43) الاغتصاب الجنسي . 44) العجز التعليمي في الطفولة .

45) التخلف العقلي .

46) اضطراب التوحد أو الانطواء الشديد .

47) اضطرابات الشيخوخة .

48) علاج اضطرابات الشيخوخة .

49) تقويم نتائج العلاج النفسي بمختلف مناهجه ويشمل ذلك تقويم مناهج التحليل النفسي في العلاج والعلاج الحر أو العلاج المتمركز حول العميل والعلاج الجشطالتي والعلاج السلوكي والعلاج الأسرى والزواجي والعلاج الجماعي أو المجتمعي .

50) تأثير العوامل الثقافية في عملية العلاج النفسي

51) العلاقة بين علم النفس والقانون أو القضاء

وذلك كما يعرض هذه الموضوعات كتاب علم نفس الشواذ Abnormal Psychology By Davison, G.C . and Neale, J.M . (2001) .

موضوعات علم نفس الشواذ كما يعرضها Alloy ورفاقه :

1) تاريخ دراسة الأمراض .
2) السلوك الشاذ الأمس واليوم .
3) المنظور التحليلي .
4) المنظور الإنساني .
5) المنظور الوجودي .
6) وجهة النظر البيولوجية أو الجسمية .
7) وجهة النظر السلوكية .
8) مناهج البحث المستعملة في مجال علم نفس الشواذ .
9) مناهج أو طرق تشخيص الأمراض وتصنيفها .
10) الاضطرابات الانفعالية .
11) الاضطرابات السلوكية .
12) اضطرابات القلق .
13) اضطرابات التفكك أو الهستيريا .
14) اضطرابات المزاج – الاكتئاب والفرح الزائد .
15) اضطرابات الشخصية .
16) اضطرابات العقاقير .
17) الاضطرابات الجنسية .
18) الاضطرابات الذهنية والمعرفية أي الأمراض العقلية .
19) ذهان فصام الشخصية .
20) الاضطرابات المعرفية في الطفولة .
21) اضطرابات النمو في الطفولة .
22) التخلف العقلي .
23) العلاج النفسي .
24) المسائل القانونية في أمور الصحة العقلية .
25) العلاج الفردي .
26) العلاج الجماعي .
27) العلاج البيولوجي .
28) المسائل القانونية .

ويتناول الكتاب الذي أشرف بتقديمه اليوم في علم نفس الشواذ [1] بالعرض التحليلي عددًا من الموضوعات المرتبطة بالصحة النفسية والمعالجات النفسية وأسباب نشأة الاضطرابات النفسية من أهم هذه الموضوعات ما يلي :

1) ضغوط الحياة المعاصرة وآثارها الصحية .
2) الآثار النفسية للتعرض للضغوط .
3) الصراع والإحباط وآثارهما على الصحة النفسية والجسمية .
4) طبيعة اضطراب الاكتئاب .
5) مبحث السببية في اضطراب القلق .
6) التفسير العلمي لضعف الذاكرة وفقدانها .
7) المخاوف النوفية والمخاوف الطبيعية .
8) السادية والنرجسية والاغتراب .
9) اضطرابات الطعام وعلاجها .

المؤلف

أ.د/ عبد الرحمن محمد العيسوي

أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب

بجامعة الإسكندرية سابقًا

(1) Alloy. L.B. and others (1996), Abnormal Psychology McGraw-Hill, New York.