

الصحة النفسية

كيف نحافظ عليها وكيف نعالج أمراضها

للاستاذ سلامة موسى

صحة النفس لا تنقل في قيمتها عن صحة الجسم ، بل ربما تزيد عنها ، وهي حين تغفل تؤدي إلى عقم الحياة وأحيانا إلى الانتحار . وإحصاء الأسرة في المستشفيات يدل على أن مرضى النفس لا يقولون عن مرضى الجسم بل أحيانا يزيدون . ولكن المرض النفسي لا يدعو إلى الاهتمام سواء من المريض نفسه أو من المحيطين به مثل المرض الجسمى . لأن أعراضه خفية ليس لها جرح واضح فلا سعال ولا قرحة ولا بصاق دموى ولا تورم ولا نحو ذلك مما ينبه المريض ويوجب عطف المحيطين به . ذلك لأن المريض النفسي يبدو كغيره من الناس بل هو أحيانا في المجالس قد يضحك ضحكات هتيرية كأنه في قمة السعادة . وأوقات الاعتام عنده تجيء مفاجئة وبلا سبب ظاهر فبدلا من أن يجد العطف من عائلته أو أصدقائه يجد التأفف والضجر من سلوكه ، وقد تنبى به الخال إلى أنه ليس به مريض وأن كل ما يحسه من كظم وضيق إنما هو أوهام ، ولذلك يكافح في غير فائدة ، لأن هذا الكفاح يزيد الكظم والضيق .

ووصف الأمراض النفسية بأنها " وهمية " يشتمل على الصحة والخطأ ، فهى وهمية من حيث أنها تحمل المريض أحيانا على اعتبارات واعتقادات ليس لها أصل في طبيعة الواقع ولكن مثل هذا الوهم نجد أمثلة كثيرة له في المجتمع مثل ذلك الثرى الذى يتعب نفسه وأهله في جمع المال بالتقتير أو بالاجهاد الذى لا تبرره الزيادة على ما عنده ، أو فى تلك المرأة التى تبغثر مالها فى شراء الترابيق الانشوية من جواهر أو ملابس ولو اقتضاها هذا إيقاع زوجها فى المديون ، والواقع أن كلا هذين الشخصين مريض ، ويمكن التحليل الوصول إلى بؤرة هذا المرض النفسى الذى يجعله عضوا غير اجتماعى ، ويجب أن يعالج منه كما يعالج أى مريض آخر يتم أسير .

فالمريض النفسى قد يجرى وراء أوهام ، ولكنه مع ذلك يتألم ، فلا هو قادر على التخلص من هذه الأوهام ولا هو يتخلص من هذه الآلام التى قد تجعله على البكاء أو الهرب من الحياة بالانتحار أو المخدرات أو الخمر أو التدخين . وهناك ألوان أخرى من الهرب كالإجرام أو الشذوذ الأخلاق .

وكما أن الصحة الجسمية الكاملة لا توجد، كذلك الصحة النفسية الكاملة بعيدة في مجتمعنا بعد السعادة المطلقة، لأننا نجد من العنت والإرهاق في معاملاتنا ومن الصدمات لطموحنا وأمانينا الصغيرة قبل الكبيرة ما يجعلنا ننطوي في قلوبنا على كثير من الكظم الذي تبدو أعراضه في أنوان من البسخط أو الغضب .

والأمراض النفسية في عصرنا تنفشي بأكثر مما كانت تنفشي في العصور الماضية ، لأن البيئة التي نعيش فيها كانت ريفية قروية في العصور الماضية وكانت الحياة محدودة الطموح وكان نبضها بطيئا وانقاعة عامة وكان الشباب يعملون ويكسبون منذ صباهم بعيدين عن إرهاق الدراسة وعت الامتحانات (وجدت قاضيا سابقا في السبعين من عمره يحلم حلما متكررا مؤلما بامتحانات مدرسة الحقوق) وكان الشباب يتزوجون قبل العشرين فهم يحسوا هذا الكظم الجنسي الذي يحسه الشباب في عصرنا حيث تتأخر سن الزواج أحيانا إلى ما بعد الثلاثين ، وصحيح أن الشباب قد عرفوا أنواعا جديدة من الحرية لم يعرفها آباؤهم ، ولكن هذه الحرية لا توازي التبعات الجديدة الكثيرة التي أقيت على عواتقهم في عصرنا والتي تحدث الأمراض النفسية المتعددة .

وأرجو القارئ أن يستبعد من ذهنه تلك الأمراض الخطيرة التي تؤدي إلى المارستان حين نذكر الأمراض النفسية ، ونحن نذكر هنا أكثر من عشرين مرضا كلنا تقريبا قد وقع في بعضها دون أن يصف نفسه بالمرض . هي :

غياب الذهن — الخجل — البكاء — أحلام اليقظة — الخوف من الأماكن المرتفعة المشرفة — الخوف من الضلام — الكابوس — كثرة الأحلام المتكررة — أخطاء نطق — الهموم — الإحجام عن المشروعات — الكراهة لبعض الأطعمة — التفزز العصبي — العقائد الخاصة — التسويق — كراهة الاختلاط — الشعور بالوجدان الذاتي — الشوز الجنسي — الحرافات — التضخم الجسمي — انكسل — الفحة .

ونحن فيما يلي نحاول أن نبين في كلام مفهوم الوسائل والظروف التي تؤدي إلى اشخصية المريضة أو الشخصبة السليمة :

١ — قيمة الطفولة .

أول ما يشترط للصحة النفسية السليمة أن قد يكون الإنسان قد حظى بطفولة سعيدة بعيدة عن التدليل وعن الاضطهاد معا في حضن أبوين قد عاملاه بانصاف ونزاهة ، فله يميزه على إخوته ولم يميزا إخوته عيه ، وقد قيل عن العمر الطويل إنه يحتاج إلى أن يختار الطفل أبوين من المعمرين قبل أن تحمل أمه به . وهذا القول مع غرابته حقيقى لأن التعمير

إلى حد كبير وراثي، والصحة النفسية ليست بيولوجية إلى هذا الحد ولكنها تراث اجتماعي وهي تحتاج إلى أبوين صالحين يعيشان المعيشة البيئية الهادئة . بل لقد اتضح أن الحال النفسية نلام وقت الحمل تؤثر في الطفل .

وبدئ أن الطفل يتعرف إلى الدنيا و يكون أقيسته عن الحسن والسئ من بينه وأبويه وأخوته . وأسلوب حياته بعد ثلاثين أو أربعين سنة يتقرر من السنوات الأربع أو الخمس الأولى في حياته . والرجعات العاطفية تتكون في هذه السنين . فتحن حين نزرع طفلا أو شابا أو رجلا قد نجد منه رجعا معنا هو الطاعة أو التحدى بالكلام أو التحدى بالحركة أو السباب أو الفرار . وكل هذه الرجعات العاطفية قد تكوئت واستقرت منذ الطفولة وهي سوف تكون سببا للسعادة أو الشقاء في مستقبل العمر .

بل إن أهداف الحياة العاطفية تتكون منذ الطفولة ولا يصيبها في المستقبل غير التنقيح والتخصيص . فالطفل يتعلم منذ سنه الأولى هل هو ينظر إلى المساواة أو التفوق من حيث أن أحدهما غاية وعلى هذا الأساس يتمين سلوكه في شبابه وكهولته .

ومن هنا قيمة التربية في سني الطفولة ، أي قيمة القدوة الحسنة من الأبوين والمعاملة التزيهية للطفل وعشرة الصبيان الآخرين في الشارع والجلو الاجتماعي عامة . وإهمال هذه السنين هو إهمال العمر . لأن الطفل الذي اضطهد أو الذي دلدل أو الذي تركت له الفرصة لكي يفار من إخوته أو الذي أخيف وروع بالصلام أو الخيوان — كل هؤلاء سوف ينشأون وهم مرضى بقليل أو كثير من الأمراض النفسية .

فاذا شئنا أن يعيش أبناؤنا في المستقبل برئين من الأمراض النفسية فيجب أن نهني لهم الجلو السعيد أيام طفولتهم في البيت . كما أنه يمكن أي منا أن يعالج في نفسه تلك الخصال السيئة التي يعرف — بعد التحليل — أنها ترجع إلى سوء تربيته المنزلية .

٢ - الكظم :

نعني بالكظم حبس الإحساس وقهر العاطفة ومنع النفس من تحقيق غاياتها . ولا بد من كظم ما لكل مرض نفسي تافه أو خطير . وبيئة الحضارة التي نعيش فيها تضطرنا إلى ألوان مختلفة ومتعددة من الكظم الذي يجدر إلى العقل الباطن ويحاول الخروج برموز عاطفية أو ذهنية أو حتى جسمية .

وأسوأ أنواع الكظم الذي تجلبه علينا حياة المدنية هو الكظم الجنسي . لأن الشاب يتأخر في الزواج فيقع في عادات سيئة كالعادة السرية أو كالتمرد الجنسي أو هو يتحمل الغزوبة في أنه مستمر قد ينتهي بالمرض النفسي . وليس هناك من علاج لهذه الحال سوى إيجاد الوسائل الاقتصادية لتمكين للشباب من الزواج المبكر . فيجب مثلا ألا يعوق الزواج

تلك الاعتبارات السخيفة الخاصة بمقدار المهر أو الجهاز . كما أننا يجب أن نجد في " ضبط التناسل " وسيلة للتشجيع على الزواج المبكر إذا كان الزوجان يخشيان كثرة الأولاد وعجزهما عن الإنفاق عليهم .

وكن هناك ألوانا أخرى من الكظم تؤدي إلى المرض النفسي . فإن في البيت والمدرسة كظمًا يعسه الطفل ، ثم الصبي ، ثم الشاب من المباراة القائمة وترقب الامتحانات يحدث كظمًا قد ذكرت بعض نتائجها في ذلك القاضى الذى لا يزال يحلم بامتحان مدرسة الحقوق قبل نحو ٤٥ سنة . وهناك الكظم الاجتماعى من طموح مقهور أو من مباراة الحرفة .

وقليل من الكظم مفيد . لأنه يعبى القوة للنشاط . كأنغضب يحركنا إلى العمل والإنجاز . ولكن الكثير منه يهدم النفس ويشيع الخلل في العواطف . والمجتمع الأمثل هو ذلك الذى يقل فيه الكظم إلى الحد المعقول .

٣ - نصيب المجتمع في الصحة النفسية :

للمجتمع نصيب - بل نصيب كبير - في صحتنا النفسية . وكذلك للفرد نصيب آخر . ولكنه ليس في قدر الأول . فالمجتمع هو الذى يربتنا في طفولتنا حيث تستقر عندما الاستجابات والرجعات العاطفية ويتقرر لنا أسلوب الحياة الذى يشق علينا التخلص منه في المستقبل . والمجتمع هو الذى يهقنا بتكاليف اقتصادية تجربنا على تأخير الزواج ، فنكابد من ذلك كظمًا جنسيًا خطير العواقب . والمجتمع هو الذى يرسم لنا الأهداف ويعين ألوان الطموح ، وقد تكون فوق طاقتنا فيحدث لنا قلقًا نفسيًا دائمًا . ثم هناك القلق الاقتصادى وما يحره من خوف المستقبل خشية الافلاس أو العوز . فإنها جميعها تحدث هو ما تفكك بالنفس . بل هناك أيضًا الحرفة التى نكرهه والتي لم نعد إلى جانبها حواية تخفف من ضغطها وتفرج عنا . والمباراة في المدرسة والمجتمع كثيرًا ما تتخذ وتجعلنا في هم لا ينقطع وتبعثنا على جهود مصنية . والمجتمع الأمثل من الناحية السيكولوجية هو ذلك الذى لا يحدث من الكظم إلا أقله . أى الأقل المفيد لحبس القوة التى تنطلق في نشاط آخر . ذلك أن الكظم الشديد يحدث جمودًا يعقبه كسل وتراخ كذلك الطفل الغاضب الذى يتردى لا يتحرك ولا يرد على أسئلتك . أما الكظم الخفيف فيحرك وينشط . فتأخير الزواج مثلاً يضع سنوات بعد المرهقة مفيد . ولكن تأخيرها عشرين سنة يؤدي وأحيانًا يعظم الشخصية . والمباراة المعتدلة مفيدة ، ولكن التناحر في المباراة يؤدي إلى الاتهام القبايى . ومصائبه الطفل بالنظام والترتيب في المنزل مفيدة . ولكن إرهاقه بالأوامر وقصره على النشاط أو السكون مضر .

فالمجتمع - سواء في العائلة أو خارجها - مسئول عن كثير من صحتنا أو أمراضنا النفسية . ولكن للفرد أيضًا نصيبًا في ذلك .

عند ما يتجاوز العشى العاشرة من عمره يأخذ في تصفح الدنيا متفهماً منتقداً . وهو يأخذ بأقصة المجتمع ، ثم يعود فينبذ منها بعض ما لا يجب أو ما لا يتفق ومنطقه . فإذا بلغ العشرين أحس مسؤولياته المختلفة . فهو يربى نفسه على تحملها أو على قبول ما يستطيع تحمله ورفض ما لا يستطيع . وهو يهاج العقبات التي تعترضه . فهو ليس مادة جامدة تفعل بالمشورات الميكانيكية أو الكيماوية . بل هو نفسه عامل يؤثر في وسطه ، كما يتأثر به . حتى الكوارث يمكنه لانتفاع بها .

انظر مثلاً في حال رجلين قطعت ساق كل منهما فصار أعرج . والعرج يحدث في النصف عقدة سميها "مركب النقص" أي أنه يجد نفسه مشوهاً معيماً في جسمه يحس في كل وقت أن الناس يشيرون إليه : هذا أعرج .

فهذا الأساس للنقص يؤدي إلى أحد طريقين . طريق المرض النفسي بأن ينجأ الأعرج إلى أساليب طفلية لكي يثبت تفوقه ويؤكد كرامته فيتساق الجدران للسرقة كأنه يقول : أتم مففلون تظنون أنني ناقص . ها أنا ذا أفعل ما لا يستطيعون ، أتساق الجدران . ولكن هناك طريق الصحة النفسية ، وهو أن هذا الأعرج يعمد إلى ترقية نفسه بالدرس والمرانة والاستقامة حتى نعترف له بالرياضة ونسب له بالتفوق الاجتماعي .

فهنا مجال للاختيار . وصحيح أن للجمع أيضاً أثره في هذا التوجيه ناحية البر أو ناحية الإجرام . ولكن للفرد أيضاً شيئاً من الاختيار . وكذلك كظم الشهوة الجنسية . فلما نرى أنه يؤدي في بعض الشبان إلى أسوأ الآثار كما يمر به غيرهم دون أن يحسوا منه سوى أقل للعت .

ولاستطيع في مجتمعنا الحاضر أن نحقق السعادة . ولكننا نستطيع أن ننفادي من كثير من الاضطرابات النفسية بأن نرسم بيدنا ما نستطيعه من حارطة حياتنا . مثال ذلك أننا نستطيع أن نكوّن العادات التي ننتفع بها بدلاً من أعادات التي تؤذيها . وأن نختار الزوجة التي تزايلنا وتعايشنا في سلام . وأن نختار الحرفة التي نحب . وأن نتعلم كيف نشغل فراغنا بهواية أو هوايات تكون متنفساً لنا نتخلص به من الكظم .

وقد كان "أدلر" السيكولوجي المعروف يقول إن الإنسان يحتاج إلى ثلاثة أشياء لكي يحقق بها سعادته أو ما يمكن منها . وهي العائلة والحرفة والمكانة الاجتماعية .

أي يجب أن تكون علاقته بأفراد عائلته — وهو يعني الزوجة والأطفال — حسنة تبعث على الرجاء . كما يجب أن يجب حرفته كأنها هوايته . وكذلك كرامته الاجتماعية تقتضيه بعض الجهد الذي يجب ألا يرضى به . وعلى كل إنسان أن يوزع مجهوده بين هذه الاعتبارات

الثلاثة فلا يجعل أحدها يطغى على الآخرين . ولكن هذا لا يمنعنا من أن نقول إن الاضطراب النفسى يعود في أكثره الى كراهة البيت أى النفور من الزوجة والزوج أو من إيهما من قرابات . وقبما يضطرب الإنسان نفسيا اذا ماء حظه في حرفته . بل الواقع أن المكائنة الاجتماعية تهتما أكثر مما تهتما حرفتنا .

٥ - تأثير الجسم في النفس :

كان المثل الألابنى القديم يقول : إن العقل السليم في الجسم السليم والرأى العلمى يتجه الى عكس هذا المثل . لأن العقل يمكن أن يحفظ سلامته في أسوأ الأمراض الجسمية . ولكن الجسم كثيرا ما يختل عقب الاختلال العقلى - النفسى .

على أننا مع ذلك يجب الانسهبين بشأن الصحة الجسمية في صحة النفس . فكلنا مثلا يعرف مقدار التمس النفسى لذى نحسه وقت الزكام أو الإمساك أو الخفقان . وكذلك كلنا يعرف مقدار الانتعاش النفسى والتفائل عقب الحمام البارد في الصيف ، وكيف يذهب عنا الحور والنحول . والجسم عندما يؤدى وظائفه في عافية وقوة ونشاط يشعرا بما يسميه الطب (يوفوريا) أى ذلك الانتعاش النفسى الذى يجب علينا الحياة ويقضى على الكون جزوا من الهجة والخبور .

فيجب لذلك ألا نبخل على أنفسنا باللذات المسادية في الزهرة الأسبوعية الى الملهى أو الى الريف . وكذلك الاجازة السنوية ؛ يجب أن تكون اجبارية لكل انسان ، وأن تقضى بعيدة عن جميع ما يلبس أعماسا . كما يجب أن نغنى بطعامنا . فان كثيرا من ضغط الدم العالى الذى يؤدى الى النقطه أو السكتة كما يؤدى الى سرعة الانفعال - هذا انضغظ يعود معظمه الى كثرة الأكل والانتعاش في الطعام ، لهذا اسبب قد لا يقل ضررا عن الانتعاش في الشراب . وعند ما نتأمل العالم الحيوانى نجد ان أكلة اللحوم منه تهيج بسرعة وتتفرز في حين أن أكلة النبات هادئة . ومثل هذا الفرق نجده بين الناس أيضا . وللعصوم تأثير نفسى يعرفه جميع الذين اختبروه .

ونحن قلما نفكر في طعامنا إلا بعد الأربعين أو الخمسين . ولكن اذا كان يجب علينا أن نؤمن شيخوختنا من المرض ؛ فانه يتعين علينا أن نتخذ عادات خاصة في الطعام والشراب تصينا على الوصول الى شيخوخة سليمة من الأمراض .