

## الباب الخامس

### إشارات القرآن النفسية و-حياة الناس

#### التدخين والإدمان .. المشكلات والحل من منظور إسلامي :

هناك حقيقة ثابتة أكدتها الملاحظة الموضوعية مؤداها أن ° كل مدمن مدخن °، أي أن كل شخص يصل إلى استخدام المخدرات ويدمنها لابد أن يكون قد بدأ في الخطوة الأولى بالسيجارة ثم تطوره الأمر إلى إدمان المواد المخدرة الأخرى والعكس ليس صحيحا حيث لا يبدأ المدمن استخدام المخدرات مباشرة دون المرور بمرحلة التدخين .

إن ذلك من وجهة نظرنا هو مكمّن الخطورة وبيت القصيد في علاقة التدخين بالإدمان التي قصدنا إلقاء الضوء عليها وتشارك مشكلة التدخين مع مشكلة المخدرات في ضوء هذه الرؤية في الأساليب التي يجب أن نفكر بها للحل ويتطلب الحل مواجهة شاملة تشترك فيها مؤسسات الرعاية الصحية مع جهات أخرى متعددة في تنسيق الجهود لمكافحة المشكلتين معا.

إن تربية الإنسان وبناء شخصية علي أساس الإيمان القوى بالله تعالى والعقيدة الدينية الراسخة هي الدفاع الإيجابي الأمثل في مواجهة هذه الظواهر ورغم أن المدمنين والمدمنين حين تسوء حالتهم لا يجدون من يتعاطف معهم فإننا نرى في النهاية أنهم كالمريض لا يجب التخلي عن مساعدتهم ، ويجب استخدام كل أساليب العلاج مجتمعة رغم أن ذلك قد لا يجدي في بعض الحالات ، فالنتائج بصفة عامة متواضعة وأحيانا تدعو إلى الإحباط ، والحل أن يقتنع الجميع بمضار

التدخين والمخدرات ويكفوا عن تدمير أنفسهم بإرادتهم واختيارهم منذ البداية ويكون شعار الجميع لا للمخدرات ولا للتدخين أيضا. قال تعالى:

◊ ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ١٥٧﴾ [سورة الأعراف ١٥٧]

"وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ" .. وردت هذه الآية في سورة الأعراف في سياق الحث على اتباع تعليمات الرسول النبي الأمي صلي الله عليه وسلم التي تتضمن إباحة الطيبات وتحريم الخبائث بهذه الصيغة الشاملة وذلك رد على الذين يحاولون في بعض المسائل الخاصة بحكم بعض أنواع المخدرات مثل الحشيش ويدعون لأباحه تعاطيه لأن نوا صريحا لم يرد بتحريمه على غرار الكحول [الخمير] وكذلك هناك من يجادل في حكم التبغ [التدخين] بنفس المنطق ويأتي الرد من خلال الإشارات في هذه الآية الكريمة التي تتضمن الحكم العام الذي ينطبق على كل المواد المماثلة.

إن حكم تحريم المخدرات بأنواعها الحديثة والتدخين يمكن الاستدلال عليه من محتوى الإشارات التي وردت في آيات القرآن الكريم بما يؤكد أن كتاب الله فيه أحكام تصلح لكل زمان ومكان، فسبحان الله العظيم.

## النوم.. آية من آيات الله

يعتبر النوم من الموضوعات الهامة بالنسبة لحياة الناس وحالتهم الصحية والنفسية ، ولا يفكر اى واحد منا في مسألة النوم الا اذا تعرض لمشكلة او اضطراب حين يأوى الي الفراش طلباً للنوم . وفي العبادة النفسية تكثر الشكوى من مشكلات النوم .. وهنا في هذا الموضوع نجد القراء الاعزاء معلومات حول الجوانب المختلفة للنوم الطبيعي ، وحيث يصيبه الاضطراب . وكثير من الحقائق والارقام في محاولة لكشف اسرار النوم ، وما يرتبط بها من ظواهر اخرى في حالة الصحة والمرض .. ولعل في هذه السطور اجابة لما يدور بالاذهان من تساؤلات حول النوم والصحة ..

### ما هو النوم !؟

كل منا يعرف النوم جيداً ، وعلمياً فالنوم حالة منتظمة تتكرر حين نخلد الي الهدوء وتنخفض استجابتنا للمؤثرات الخارجية ، ويرتبط النوم بحدوث تغييرات كثيرة في وظائف الجسم ، وقد بدأت دراسة وظيفة النوم مع التركيز فسيولوجية النوم ، ودورة النوم واليقظة ، والمشكلات والاضطرابات المصاحبة للنوم والاصل اللغوي لكلمة نوم في اللغة العربية هي الرقاد والنعاس او السكون والهدوء في فترة راحة تغيب فيها الارادة والوعي ، وكلمة *Sleep* بالانجليزية تعود الي اصل جرمانى مشتق من *Schlaf* وتعني النوم بالالمانية ، وفي تراث الشعر والأدب العربي كثير من النصوص حول النوم ومعاناة الارق وعلاقة ذلك بالحالة النفسية، ومن الجوانب الدينية والفلسفية فقد تم الربط بين النوم والموت وعقد المقارنة بينهما .

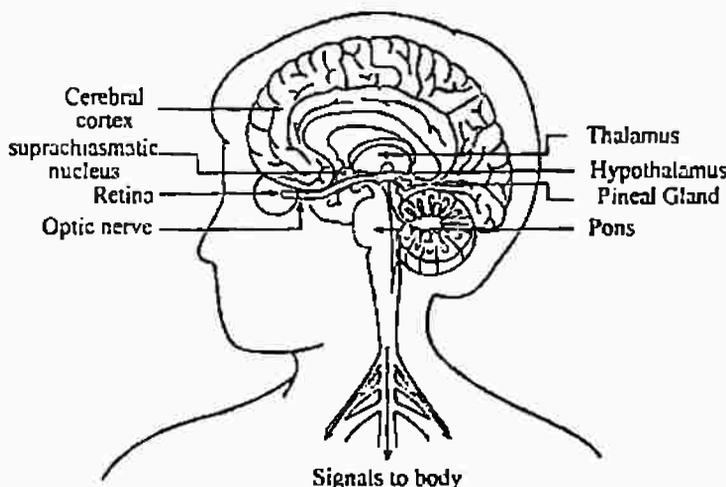


Figure 2

وقد ظهرت النظريات التي تحاول تفسير ظاهرة النوم ، ومنها ما يقول بأن النوم يبدأ حين نقل تغذية المخ بالاكسجين ، ومنها ما يؤكد ان للنوم مراكز خاصة في الجهاز العصبي ، ونحن لا ننام لمجرد ان حالة اليقظة قد توقفت . ولكن النوم عملية نشطة ايجابية تتعلق بالنشاط الكيميائي والكهربائي للمخ ، اى ان هناك بعض المواد الكيميائية في المخ لها علاقة بحدوث النوم مثل مادة السيروتونين *Serotonin* ، وقد تم دراسة ذلك من خلال تجارب علي الانسان والمخلوقات الاخرى يتم خلالها تسجيل النشاط الكهربائي للمخ عن طريق رسم المخ *EEG* وقياس حركات العين والتوتر العضلي وما يحدث لها من تغييرات اثناء النوم .

### حقائق وارقام عن النوم :

- ينام الانسان بمعدل ثلث حياته ( ٨ ساعات في المتوسط كل يوم ) وتختلف مدة النوم اللازمة لكل شخص تبعاً للعن والنشاط وعوامل بدنية ونفسية اخرى .

- في الأطفال عقب الولادة تصل فترة النوم الي ١٦ ساعة يومياً ، وفي الشهر السادس تصل الي ١٢ ساعة ، وتقل فترات النوم في كبار السن لتصل الي ٤ ساعات كافية لمنحهم احتياجهم من النوم
  - هناك من الناس الطبيعيين من ينام لفترات قصيرة *Short Sleeper* تتراوح بين ٤-٦ ساعات يومياً ، ومن ينام لمدة طويلة تصل الي ٩-١١ ساعة يومياً *Long Sleepers* بالإضافة الي من ينام في المعدل الطبيعي بين ٦-٨ ساعات .
  - يتكون النوم من نوعين هما نوم حركات العين السريعة REM ويكون في ٢٥٪ من فترة النوم ، والنوم العميق في نسبة ٧٥٪ ويمكن تسجيل ذلك من خلال أقطاب في معاميل النوم، وتحدث الأحلام بصفة رئيسية في النوع الأول
  - يتكون النوم العميق من ٤ مراحل تتدرج في عمق النوم بها ، ويمضي الأطفال والمراهقين فترة قصيرة قبل الدخول في النوم بينما تطول هذه الفترة في كبار السن .
  - أثناء النوم يحدث انخفاض في درجة حرارة الجسم ، ويقل معدل ضربات القلب ، ومرات التنفس ، وضغط الدم ، ويتغير معدل إفراز بعض الهرمونات .
  - يختلف نوم الإنسان عن نوم المخلوقات الأخرى ، وهناك تعاقب لفترات الراحة والنشاط في بعض أنواع النبات ، كما تنام الحشرات والأسماك والزواحف والطيور لفترات قصيرة متعاقبة .
- كيف تتخلص من اضطرابات النوم !؟**

هناك مجموعة من الإرشادات البسيطة تفيد في التخلص من اضطرابات

النوم (مثل الأرق) نذكر منها :

- الاستيقاظ في موعد ثابت كل يوم وعدم البقاء بالفراش أكثر من المدة المعتادة .

- التوقف عن استخدام المواد المنبهة للجهاز العصبي في الشاي والقهوة والسجائر لاحتوائها على الكافيين والنيكوتين .

- تجنب النوم نهاراً ، والاهتمام بالنشاط والتدريبات الرياضية خلال اليوم .

- تجنب الانشطة المثيرة قبل النوم .. والقراءة الخفيفة والاستماع للراديو افضل من مشاهدة فيلم مثير في المساء قبل النوم .

- تجنب الوجبات الثقيلة ليلاً ، وحمام دافئ في درجة حرارة الجسم يساعد علي النوم .

- اسلوب الاسترخاء يؤدي الي التخلص من التوتر والدخول في النوم .

وفي الحالات التي لا تفيد فيها هذه الخطوات يمكن اللجوء الي استخدام العقاقير النومة تحت اشراف الطبيب النفسي ، وتشير الإحصائيات الي ان هذه الادوية هي اكثر العقاقير استخداما في الولايات المتحدة حيث يعمل عدد من يستخدمونها الي ٩ ملايين شخص، وتعمل هذه الادوية علي خفض درجة التوتر وتهدئة الانفعالات ومساعدة النوم ، ويجب استخدامها لفترة محدودة حتي لا تتسبب في اثار جانبية مثل التعود عليها او الخلل في وظائف الجهاز العصبي .

وبعد - عزيزكى الفارئ - فإن العلاقة بين النوم والصحة واضحة من خلال المعلومات الطبية التي تؤكد ان الاشخاص الذين لا يلتزمون بمبادئ الصحة العامة ويكثرون من السهر وينامون لفترات قصيرة ، واولئك الذين يعيشون في تكاسل وينامون لفترات طويلة اكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسرطان والاكنتاب وكذلك الذين يفرطون في تناول الادوية المنبهة والنومة فإنهم معرضون لمضاعفات خطيرة .. والكلمة الاخيرة هنا هي ان الاعتدال في النوم دون تقليل او افراط له اثر هام علي الاحتفاظ بحالة متوازنة من الصحة البدنية والنفسية..

## النوم آية من آيات الله :

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ [سورة الروم ٤٣]

النوم آية من آيات الله ، ولنتدبر قوله تعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ ... " وقد ورد ذلك في هذه الآية الكريمة من سورة الروم ، ومن ما تتضمنه هذه السورة عرض لمجموعة من آيات الله سبحانه وتعالى في الكون وفي النفس الإنسانية مثل خلق البشر من تراب ، وخلق الأزواج والسكينة اليها ، وخلق السماوات والأرض واختلاف الألسنة واللوان الناس والظواهر الكونية كالبرق والمطر ، ثم البعث يوم القيامة ، وهنا نتناول ظاهرة النوم التي وردت في سياق ذكر آيات الله في الكون والخلق ونصها : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاءُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ .

وما ورد في القرآن الكريم حول النوم ووصفه بأنه من آيات الله سبحانه وتعالى : حدث لسان خلال النوم من ظواهر مثل الاحلام كان ضمن دعوة منكرة للناس للتأمل في الكون وفي النفس الإنسانية بما يدفع الي المرید من الايمان بقدرة الخالق العظيم الذي أحسن كل شئ صنعا فما أحوجنا الي مرید من التأمل في مثل هذه الإشارات النفسية في آيات كتاب الله الذي أنزله هدي للعالمين حتي نزداد إيماننا ويقينا ببديع صنع الله سبحانه وتعالى .

## النوم والموت - والزمن :

توضح آيات القرآن الكريم هذه المسألة الهامة ، وتجيب على الكثير من التساؤلات عن العلاقة بين النوم والموت ومرور الزمن من خلال معاني قوله تعالى :

◊ ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٢﴾﴾ [سورة الزمر: ٤٢]

فالموت والنوم بينهما أوجه تشابه، اما العلاقة مع الزمن فقد وردت في

مناسبات اخرى وفي أمثلة وتخص (القرآن):

◊ ﴿وَيَوْمَ نَعْمُ السَّاعَةَ يُقْسِمُ الْمُجْرِمُونَ مَا لِيُسْرًا عَيْرَ سَاعَةٍ كَذَٰلِكَ كَانُوا يُؤْفَكُونَ ﴿٥٥﴾﴾ وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَالْإِيمَانَ لَقَدْ لَبِئْتُمْ فِي كِتَابِ اللَّهِ إِلَىٰ يَوْمِ الْبَعْثِ فَهَٰذَا يَوْمَ الْبَعْثِ وَلَٰكِنَّكُمْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٥٦﴾﴾ [سورة الروم: ٥٥-٥٦]

◊ ﴿قُلْ كَمْ لَبِئْتُمْ فِي الْأَرْضِ عَدَدَ مِثْقَالٍ ﴿١١٢﴾﴾ قَالُوا لَيْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ فَتَنَّاكَ الَمَّادِينَ ﴿١١٣﴾ قُلْ إِنْ لَبِئْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا لَّوْ أَنْتُمْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١١٤﴾﴾ [سورة المؤمنون: ١١٢-١١٤]

◊ ﴿يَتَخَفَتُونَ بَيْنَهُمْ إِنْ لَبِئْتُمْ إِلَّا عَشْرًا ﴿١٠٢﴾﴾ تَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَقُولُونَ إِذْ يَقُولُ أَمْثَلُهُمْ طَرِيقَةً إِنْ لَبِئْتُمْ إِلَّا يَوْمًا ﴿١٠٣﴾﴾ [سورة طه: ١٠٢-١٠٣]

ومن أمثلة القرآن على علاقة الود والندم والزمن:

◊ ﴿أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَىٰ قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّىٰ هَٰذَا اللَّهُ بِمَدَّ مَوَاطِنَهَا ۚ فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِئْتُمْ قَالَ لَبِئْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِئْتُ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ ۖ وَانظُرْ إِلَىٰ جَمْرِكَ وَرَجَعَلِكَ ءَابَةَ النَّاسِ ۖ وَانظُرْ إِلَىٰ الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٥٩﴾﴾ [سورة البقرة: ٢٥٩]

ويضع نفس المعنى في ماوروا في القرآن عن (هل الكهف):

◊ ﴿وَكَذَٰلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِئْتُمْ قَالُوا لَبِئْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِئْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَٰذِهِ إِلَىٰ الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا ﴿١٩﴾﴾ [سورة الكهف: ١٩]

ومن الإشارات (التي تدل على تقرير الزمن في آيات القرآن):

◊ ﴿فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَّغَ فَبَلَغَ فَبَلَغَ فَبَلَغَ فَبَلَغَ فَبَلَغَ ﴿٣٥﴾

[سورة الأحقاف: ٣٥]

### الساعة الحيوية - البيولوجية :-

ينام الناس عادة ويستيقظون من النوم في اوقات محددة ثابتة تقريبا علي مر الايام ، وهذا الانتظام في ايقاع الراحة والنشاط يعود الي ازمنة قديمة حين اعتاد الانسان لي النوم ليلاً بسبب الظلام الذي يحد من فرص الحركة والنشاط ورغم تغير الظروف الحضارية والاجتماعية التي تشجع علي السهر ليلاً مثلا الاضواء الكهربائية ووسائل التسلية فإن نط النوم خلال الليل والاستيقاظ في الصباح قد استمر لدى الغالبية العظمى من الناس ، وهذه بعض المعلومات حول الساعة الموجودة بداخلنا .

اكتشف العلم ان دورة النوم واليقظة تخضع لتنظيم طبيعي لا يتأثر بالظروف الخارجية. وتمتد علي مدى ٢٤ ساعة . واطلق عليها الساعة الحيوية "البيولوجية" *Biologic Clock* . وان الظروف والانشطة التي يقوم بها الانسان علي مدار اليوم مثل التعرض للضوء والظلام ، وانتظام تناول وجبات الطعام وعلامات التوقيت الاخرى لا تؤثر في عمل هذه الساعة الحيوية.. ولقد وروى (شارات ترآنية حول ذلك في قوله تعالى:

◊ ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتٍ فَحَوِّنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَكُلُّ شَيْءٍ فَضْلَتُهُ تَفْصِيلاً ﴿١٢﴾

[سورة الإسراء: ١٢]

وفي قوله تعالى

◊ ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ ﴿٧١﴾ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِاللَّيْلِ تَسْكُونُونَ فِيهِ أَفَلَا تُصِرُّونَ ﴿٧٢﴾ وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾﴾ [سورة الفصص ٧١-٧٣]

وفي قوله تعالى

◊ ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا ﴿٧٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿٧١﴾﴾ [سورة النازعات ١٠-١١]

وفي قوله تعالى

◊ ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٨٦﴾﴾ [سورة المل ٨٦]

وهذه الآيات الكريمة إشارة علمية وطنية هامة إلى حقائق اكتسبها العلم الحديث حول ما يطلق عليه الساعة البيولوجية أو الحيوية، وما تم كشفه من أسرار ما يحدث في أجهزة جسم الإنسان في دورة النوم واليقظة، وهنا تلقى الضوء من وجهة النظر العلمية على بعض من هذه الحقائق التي تتعلق بهذا الموضوع .

ويعد عرض هذه الحقائق العلمية والطبية التي تم التوصل إليها من خلال الأبحاث العلمية الحديثة حول الساعة البيولوجية أو الحيوية ودورة النوم واليقظة وما يرتبط بها من تغييرات في حالة الجسد والنفس يتبين لنا كيف كانت هذه الإشارات في آيات القرآن الكريم أسبق من العلم الحديث في كشف هذه الحقائق والأسرار التي تتعلق بالإنسان ذلك الكائن العظيم الذي يتجلى فيه صنع الخالق سبحانه وتعالى.

## الأحلام..

### بين المنظور النفسي والقرآني

كانت الأحلام منذ القدم من الموضوعات التي استحوذت علي اهتمام الإنسان ، ومع تقدم العلم بدأ عهد جديد في الاهتمام بالأبحاث العلمية لكشف أسرار الأحلام ، ومحاولة فهم منشأ الحلم ومعناه . وفي هذا الموضوع وصف للمنظور النفسي لخصائص الأحلام ، ومحاولة للإجابة علي الأسئلة المتصلة بتفسير الأحلام وعلاقتها بالنوم خصوصاً نوم الحركات السريعة للعينين ، وتوضيح لحقيقة الأحلام وارتباطها ببعض المعاني والأفكار ، وقد فضلت أن لا تقتصر مناقشة موضوع الأحلام علي بعض الحقائق العلمية ونتائج الأبحاث بل يتم تناول هذا الموضوع في سياق أكثر شمولاً .

**الأحلام.. كيف؟! .. ولماذا!؟**

الأحلام هي نتاج لنشاط عقلي يحدث أثناء النوم ، وهي ظاهرة صحية لا تعني وجود اضطراب غير طبيعي ، وقد اكتشف العلماء ارتباط حدوث الأحلام بصفة رئيسية بنوم الحركات السريعة للعين REM ومدته في المتوسط ساعة أو ساعتين علي مدى فترة النوم ليلاً بمعدل حوالي ١٠ دقائق تتكرر كل ٩٠ دقيقة وهذه بعض الحقائق حول منشأ الأحلام ومعناها .

# Dream Anatomy

## Anatomical Dreamtime

Introduction

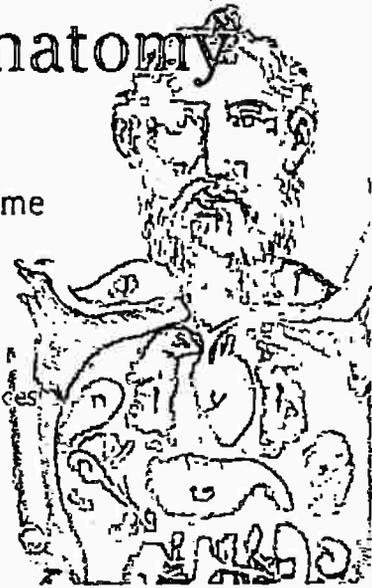
Anatomical Primitives

Cadavers at Play

Anatomical Arts and Sciences

Body Part as Body Art

Show-olf Cadavers



◊ يتم الحلم علي سترين هما :

( ١ ) استرجاع بعض الأحداث التي مرت بنا أثناء النوم ، والأمر لتي تشغل بالنا قبل النوم مباشرة .

( ٢ ) مستوى أعمق يتضمن الأفكار والصراعات والرغبات الكامنة في العقل الباطن .

◊ الحلم فرصة متاحة للتنفيس عن محتوى العقل الناطن ، ويصفه علماء النفس بأنه " البداية الملكية " للوصول إلي معرفة محتويات اللاشعور ، ويتم استخدام تفسير الأحلام في العلاج النفسي .

◊ للحلم وظيفة هامة في احتفاظ العقل بحالة من اللياقة أثناء النوم حتى لا يتكاسل حين يعود إلي اليقظة ، ومن النظريات ما يفترض أن للأحلام وظيفة بيولوجية حيث يتم خلالها " تنظيف " المخ باستبعاد المعلومات الزائدة حتى يواصل أداء وظائفه بكفاءة .

◊ للأحلام بعض المعاني ظاهرة يمكن التعرف عليها عند سردها ، ولها أيضا معان خفية لا يمكن فهمها دون توفر معلومات عن الشخص الذي رأى هذا الحلم في نومه .

◊ لا يتذكر معظم الناس أحلامهم أثناء الليل باستثناء تلك التي تحدث قبل الاستيقاظ مباشرة ، وحين يتم إيقاظ الشخص من نوم الحركات السريعة يمكنه تذكر الحلم ، ولا يحدث ذلك عند الأيقاظ من النوم العميق .

### تفسير الأحلام :

شغل الإنسان منذ القدم فكرة تفسير الأحلام ومعناها ، ويطلب الكثير من الأصحاء والمرضى تفسيراً لأحلامهم ومعزى الأحداث والشخصيات التي يرونها وعلاقة ذلك بحياتهم وحالتهم النفسية، وهنا نذكر بعض النقاط فيما يتعلق بتفسير الأحلام :

◊ يتضمن الحلم عادة تغييراً في خصائص الزمان والمكان ، فيذكر النائم انه يرى في نفس الحلم أشخاصاً وإحداثاً من الماضي البعيد والقريب ، وطاهرة التكتيف *Condensation* تعني أننا نحلم خلال ثوان أو دقائق بأحداث تمتد على مدى سنوات طويلة ، كما أننا نحلم بأحداث تقع في أماكن مختلفة متباعدة في نفس الوقت .

◊ تتميز الأحلام أيضاً بظاهرة الرمزية *Symbolism* ، وتعني وجود رموز معينة لها معزى ودلالة تشير إليها، وكان سيجموند فرويد (١٨٥٦-١٩٢٦) يهتم بدلالات هذه الرموز ويفسرها علي أنها إشارات جنسية ، فالأشياء المستطيلة كالتعبين والأقلام ، والأشياء المستديرة أيضاً تعبر عن رغبات جنسية مكتوبة تبعاً لنظريات تفسير الأحلام في التحليل النفسي . كما يتضمن الحلم عملية الإراحة *Displacement* التي تعني وضع الأفكار بعيداً عن مكانها الأصلي في سياق

مختص بذو كأنه لا معنى له حيث تظهر الموضوعات الحساسة في إطار مقتع لإزالة .. يربط بها من انفعال .

◊ وهناك التفسير الذي يقوم علي النواحي الإبداعية ، وحل المشكلات الصعبة عن طريق الأحلام ، والوسيلة الشائعة لتناول الأمور المعقدة بأن تنام عليها حتى يمكن حلها " Sleep On It " ، ومن أمثله ما يروى عن العالم الألماني الذي ظل يحاول لفترة الوصول إلي التركيبي الكيميائي للبنزين دون جدوى حتى نام وحلم ذات ليلة أنه يرى ٦ ثعابين تكون حلقة فاندندى إلي تكوين البنزين في حلقة سداسية بها ٦ ذرات من الكربون ، وبدل ذلك علي أن تداعبات الأحلام قد تساعد علي حل لبعض الأمور التي يتم بحثها في البقطة .

◊ شهد مجال تفسير الأحلام الكثير من الاحتفادات بالنسبة لمعزى رؤية الحيوانات كالقطط والكلاب بألوانها البيضاء والسوداء ، وأنواع الطعام المختلفة ، ويتم ذلك بناء علي جمع معلومات من إعداد كبيرة من الحالات .

### الأحلام .. بين الماضي والمستقبل :

◊ السباق التاريخي والحضاري للأحلام يتضمن نظرة قدماء المصريين والاعريق والرومان إلي العلاقة بين الأحلام وبين الروحانيات والعالم الآخر وأحداث المستقبل ، وكانت هناك أهمية للأحلام في ممارسة الطب عند القدماء بالإضافة إلي البعد الروحي والديني ، وقد ورد إشارات إلي ذلك في " الإلياذة والاوديسا " لهوميروس Homer ، وفي أوراق البردي حيث احتوت أحداها علي تفسير لرموز الحلم يشير إلي أن القبلتة تدل علي مناعب زوجية ، والحمارة عقاب علي خطأ ، والقطعة كثرة المواليد ، والكلب ولادة الذكور .

◊ النبوءات التي ترتبط ببعض الأحلام لا تزال محل جدل ، وهناك ما يدل علي وجود تفاعل بين العقل الإنساني والبيئة المحيطة به من خلال العقل الجمعي والتأثر بالإحداث العامة مثل حالة الحرب أو الرخاء ، وقد يستشعر بعض الناس حدوث أمور نتيجة للعلاقة القائمة والمتوارثة بين الإنسان وبين الزمان والمكان .

◊ المظهر الإسلامي للأحلام والرؤى يمكن التعرف عليه من خلال ما ورد في القرآن الكريم حول رؤية يوسف عليه السلام وهو صغير السن مع أخوته وأبويه ، ثم حلم فرعون الرمزي بالبقرات السمان والعجاف الذي تم تفسيره كإنذار منكر لسنوات القحط والرخاء التالية ، وتم التخطيط علي أساس ذلك ، وكذلك رؤية إبراهيم عليه السلام يذبح ولده إسماعيل عليه السلام ، ويوضح ذلك الفرق بين الرؤيا التي تنطوي علي حكمة معينة وما يوصف بأنه أضغاث أحلام لا أهمية لها ولا علاقة لمحتواها بأي نبوءة أو أحداث في المستقبل ، ومن المنطوق الإسلامي لا يجب الاهتمام بمحتوى بعض الأحلام الغامضة أو توقع حدوث مكروه نتيجة لها .

◊ يتحدث بعض الناس عن بعض الأحداث وقعت بالفعل عقب أحلام تضمنت نفس هذه الأحداث ، وفي كثير من المناسبات يحدث في الواقع ما نراه قبل ذلك في الأحلام ، ولا يوجد تفسير علمي لذلك .

### القلق ومشكلات الأحلام في العيادة النفسية :

رغم أن الأحلام ليست من الظواهر المرضية وتعتبر من الطواهر المعتادة المرتبطة بالصحة النفسية إلا أن بعض المشكلات والشكاوى التي تتعلق بالأحلام قد

تكون ضمن الأعراض التي يذكرها المرضى في العيادات النفسية ، وهنا نذكر بعض الحقائق حول الاضطرابات التي تتعلق بالأحلام :

◦ يتأثر محتوى الأحلام بالحالة النفسية للشخص ، ومثال ذلك أن احدنا قد يحلم انه يتشاجر مع صديق له أو يواجه اللوم لزوجته ، ولا يكون ذلك سوى انعكاس لتأعبنا في علاقاتنا مع الأصدقاء أو في العلاقة الزوجية ، فالحلم هنا هو انعكاس لموضوع يشغل البال والتفكير قبل النوم .

◦ اللوآيبس *Nightmares* هي نوع خاص من الأحلام يدور حول أحداث مرعبة ومحتوى يبعث علي الخوف ومواقف مزعجة يصحو المريض بعدها في حالة نفسية سيئة ، وحالات الفزع الليلي *Sleep Terror* تشبه الكوابيس ويصحبها انفعال شديد ، وسيتم الحديث عنها بالتفصيل في موضع آخر .

◦ بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق *Anxiety* ، والاكتئاب *Depression* ، والفصام *Schizophrenia* ، والهستيريا *Hysteria* لها علاقة مباشرة بالتأثير علي محتوى ونمط الأحلام في المرضى النفسيين ، ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار عند دراسة اضطراب النوم المصاحب لهذه الحالات .

◦ يتم استخدام دراسة الأحلام في العلاج النفسي حيث أن تحليل مضمون الأحلام قد يعطي فكرة عن بعض الدوافع والصراعات العميقة الكامنة في العقل الباطن ، ويسهم التعرف علي ذلك في فهم حالة المريض ومساعدته ، ويتم ذلك من خلال السرد المباشر للحلم ، والتداعي الحر الذي يقوم به المريض .

◦ أحلام اليقظة *Day Dreams* هي حالة شائعة لا تحدث أثناء النوم ، وتشبه الحلم في أنها انفصال عن الواقع أثناء اليقظة في حالة من التخيل حيث يرى نفسه وقد حقق إنجازات وأمور غير واقعية ، أو توصل إلي حل لكل ما يشغل باله من مشكلات ، ويعيش مستغرقا في هذا الجو لفترة من الوقت ، ويحدث

ذلك كثيراً في المراهقين والشباب خصوصاً في الطلاب الذين يستعدون للامتحانات ، ويتم التخلص من أحلام اليقظة ببعض الخطوات التي تساعد علي الاحتفاظ بالتركيز الجيد .

وتعد هذه مجرد أمثلة من السكاوي المرضية المتعلقة بالأحلام غير أن الكثير من الناس يطلب من الأطباء النفسيين تفسيراً لما يراود من أحلام وعلاقة ذلك بحالته النفسية ، ودائماً ما تكون التوصية لهؤلاء هي عدم الاهتمام بالأحلام المزعجة ، والتفائل فقط بمضمون الأحلام السعيدة التي تمثل مع النوم الهادئ نموذجاً للأمنيات الطيبة .

والمنظور الإسلامي للأحلام والرؤى يمكن التعرف عليه من خلال ما ورد في القرآن الكريم حول رؤية يوسف عليه السلام ، ثم حلم فرعون الرمزي ، وكذلك رؤية إبراهيم عليه السلام بذبح ولده إسماعيل عليه السلام ، ويوضح ذلك الفرق بين الرؤيا التي تنطوي علي حكمة معينة وما يوصف بأنه أضغاث أحلام لا اهمية لها ولا علاقة لمحتواها بأى نبوءة او أحداث في المستقبل ،وقد ورد تعبير "اضغاث احلام" في مناسبتين في سورتي يوسف والانبياء :

﴿ بَلْ قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلَامٍ بَلْ أَفْتَرْتَهُ بَلْ هُوَ شَاعِرٌ فَلْيَأْتِنَا بِآيَةٍ كَمَا أُرْسِلَ الْأَوْلُونَ ﴾ [سورة الانبياء: ٥]

ومن المنظور الإسلامي لا يجب الاهتمام بمحتوى بعض الأحلام الغامضة او توقع حدوث مكروه نتيجة لها .

تم تناول ظاهرة الأحلام في مواضع متعددة في آيات القرآن الكريم منها هذه الآية الكريمة من سورة الأنفال في خطاب الله الي رسوله صلى الله عليه وسلم :

﴿ إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا وَلَوْ أَرَادْنَا كَثِيرًا لَفَشاَنَّهُمْ وَلِنُنزِعَنَّكَ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلَيْهِ يُدَاتِ السُّدُورِ ﴾ [سورة الأنفال: ٤٣]

ولعل أكثر الإشارات المتعلقة بالأحلام وضوحا القرآن الكريم تلك التي وردت في الآيات الأولى من سورة يوسف حول حلم هذا النبي الكريم:

◊ ﴿إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ ﴿٤﴾ قَالَ يَبْنَئُ لَكَ نَعْمَ رُءُوكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٥﴾﴾ (سورة يوسف: ٥)

كما فسر يوسف عليه السلام الأحلام . كما ورد في آيات نفس السورة تفاصيل عن قدرة هذا النبي الكريم علي تأويل الأحلام من خلال تفسيره لحلم صاحبيه في السجن .

◊ ﴿وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانٍ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٣٦﴾﴾ (سورة يوسف: ٣٦)

◊ ﴿يَصْخَبُ السِّجْنِ أَمَا أَحَدُكُمْ فَيَسْقِي رَبَّهُ خَمْرًا وَأَمَا الْآخَرُ فَيَسْبُ فَأَكُلُ الطَّيْرُ مِنْ رَأْسِهِ قُضِيَ الْأَمْرُ الَّذِي فِيهِ تَسْتَفْتِيَانِ ﴿٤١﴾﴾ (سورة يوسف: ٤١)

والنبؤة التي وردت في حلم الملك في مصر حول البقرات السمان والعجاف التي ترمز الي سنوات القحط والرخاء :

◊ ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتِنِي فِي رُءُوكَ إِن كُنتَ لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ ﴿١٧﴾ قَالُوا أَضْغَثُ أَحْلَمْتَ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَامِ بِعَالِمِينَ ﴿١٨﴾ وَقَالَ الَّذِي نَجَا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ فَأَرْسِلُونِ ﴿١٩﴾ يُوسُفُ أَيُّهَا الْعَبْدِيُّ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿٢٠﴾ قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلا لَاقِيلاً يَتَّبِعُهُ آتُ الْكَلْبِ ﴿٢١﴾ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ

يَا كُنْ مَا قَدَّمْتُمْ لَكُنْ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْتَسِبُونَ ﴿١٠٨﴾ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ  
النَّاسُ وَفِيهِ يَبْصُرُونَ ﴿١٠٩﴾ [سورة يوسف: ٤٣: ٤٩]

– وقد ورد في نهاية هذه السورة تفسير هذا الحلم وعندها قال : يوسف عليه السلام ان  
هذا تأويل الرؤيا الاولى:

◊ ◊ وَرَفَعَ أَبُو بِيَةَ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَتَأَبَّتْ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ  
قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ  
بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ  
الْمُكِيمُ ﴿١٠٩﴾ [سورة يوسف: ١٠٠]

والمنظور القرآني لظاهرة الأحلام وما ورد في آيات القرآن الكريم حول  
تأويل الحلم ودلالته وفك رموزه ، والعلاقة بين الحلم والنبوءة هي دلائل علي الإعجاز  
القرآني في وصف الظواهر الإنسانية بصورة تدعو الي مزيد من الايمان واليقين بما  
يتضمنه كتاب الله الذي سبق العلم الحديث بمئات السنين في تناول الكثير من  
الظواهر الكونية والإنسانية فسبحان الله الخالق العظيم .

## الاختبارات والمقاييس النفسية

عندما نقوم بزيارة الطبيب للعلاج من أعراض مرضية فإن ما يحدث دائماً هو أن تسير الأمور وفق خطوات محددة وهي قيام المريض في البداية بشرح شكواه ووصف حالته للطبيب، وبعدما يستمع الطبيب لمريضة ويوجه إليه بعض الأسئلة يقوم بفحصه سريرياً (أو إكلينيكياً) للتعرف على موضع وأسباب المرض بمساعدة السماع الطبية وبعض أجهزة قياس الضغط والحرارة .. وعقب ذلك يطلب الطبيب من المريض إجراء بعض الفحوصات العملية أو صور الأشعة للتأكد من التشخيص قبل أن يصف العلاج. هذا "السيناريو" المعتاد يحدث متكرراً في عيادة الطب الباطني والجراحة وأمراض النساء والمسالك البولية والتخصصات الطبية الأخرى .. فما الذي يحدث بالنسبة للطب النفسي ؟

إن الطبيب النفسي لا يستخدم السماع الطبية ولا يطلب فحصاً معملياً للدم أو صورة للأشعة لتشخيص الحالة النفسية للمرضى .. لكن "السيناريو" في العيادة النفسية يتشابه مع الخطوات التي تحدث في العيادات الأخرى مع بعض أوجه الاختلاف .. فالطبيب النفسي يبدأ بالاستماع إلى المريض ومن يحضر معه .. ثم يقوم بفحص الحالة العقلية والنفسية .. وبدلاً من الفحص العملي قد يتطلب الوصول إلى التشخيص إجراء بعض الاختبارات والمقاييس النفسية .. فما طبيعة هذه الاختبارات ؟ .. وما أنواعها ؟ .. وكيف تتم ومن الذي يقوم بها؟

**الاختبارات النفسية .. وأنواعها:**

الاختبارات النفسية هي ببساطة المقابل للفحوص العملية في فروع الطب.. وهذا يعني أن المريض النفسي حين يتم فحص حالته بواسطة الطبيب

النفسى وتحديد الاضطراب في قدرته العقلية فإن دقة التشخيص قد تتطلب قياس قدرات ووظائف عقلية معينة وتحديد مدى الخلل في هذه الوظائف، ومن هذه الوظائف العقلية التي يمكن قياسها بواسطة الاختبارات النفسية الذكاء والذاكرة وحالة المزاج من حيث وجود القلق أو اكتئاب أو الوسواس القهري، كذلك يمكن قياس الشخصية في الأسوياء والمرضى علي حد سواء لتحديد بعض نقاط القوة والضعف والاضطراب في الشخصية وتقوم ففكرة القياس النفسى *Psychometry* علي أساس إمكان تحديد نسبة محددة للوظائف العقلية والنفسية وقياسها بطريقة كمية وليس التشخيص بمجرد الاستنتاج أو الانطباع.

ومن أمثلة الاختبارات الشائعة اختبارات تقدير نسبة الذكاء، واختبارات تقدير صفات الشخصية التي يمكن من خلالها تحديد بعض الصفات السوية والمرضية من خلال مجموعات من الأسئلة يتم الإجابة عليها وتمنح درجة لكل سؤال ودرجة كلية تعطى دلالة علي الحالة النفسية والعقلية، ولاشك أن هذه الاختبارات تم تصميمها بطريقة علمية لقياس أشياء محددة وتم اختيار درجة الصدق والنيات بالتأكد من أن النتائج لا تتأثر إذا قمنا بتطبيق الاختبارات في ظروف مختلفة وعلي أشخاص في أماكن متعددة، وقبل أن تستخدم الاختبارات النفسية فإنها تخضع لمراجعات وتطبيقات متعددة للتأكد من ملاءمتها للقياس النفسى في الأشخاص.

### تقدير الذكاء:

الذكاء مجموعة من القدرات العقلية علي الفهم والتصرف في المواقف وحل المشكلات والتفكير، يعتمد عليها الإنسان في تدبير أمور حياته، ويتوقف علي الذكاء قدرة الواحد منا علي التعلم وإدارة شؤون حياته والتعامل مع الآخرين، وعند

ملاحظة تعثر بعض الصغار أو الكبار في التعليم أو التصرف المناسب يتم التفكير مباشرة في قياس نسبة الذكاء لديهم، والذكاء يتكون من قدرات موروثه أصلاً يضاف إليها قدرات أخرى مكتسبة من خلال البيئة المحيطة في سنوات العمر الأولى، وإذا حدث خلل وراثي أو ظروف غير طبيعية في سنوات الطفولة فإن الذكاء قد يتأثر وهنا تحدث حالة من نقص الفهم والقدرات يطلق عليها التخلف العقلي ولهذه الحالة درجات متفاوتة في شدتها من النوع النسيط إلى النوع الشديد.

ومن اختبارات الذكاء التي يتم استخدامها لتقدير نسبة ذكاء الأطفال والكمار مجموعة من المقاييس تتضمن أسئلة توجه إلى الشخص وهي عبارة عن موقف يتطلب الحل ويتم وضع درجة لكل إجابة حسب ملاءمتها للموقف، ومن أبسط هذه المواقف أن نسأل الشخص كيف يتصرف إذا وجد خطاباً داخل مظروف عليه عنوان ملقى على الأرض، فيجيب البعض بأن عليه في هذه الحالة أن يأخذه ويلقيه في صندوق البريد، والبعض يقول بأنه يفتح الخطاب ليرى محتوياته وغيره يقول: أقوم بإلقاء الخطاب في القمامة، وواضح أن الإجابة المثلى هي الأولى أما الإجابات التالية فإنها غير مناسبة ولا تحصل على درجات، وتتضمن اختبارات الذكاء بعض المهارات اليدوية العملية، مثل ترتيب أجزاء من الصور أو بعض المكعبات لتكون أشكالاً معينة خلال وقت محدد، ويتم في النهاية تحديد نسبة الذكاء بدرجة تقارن برقم (١٠٠) وهو المعدل المعتاد لذكاء الشخص الطبيعي وما يزيد على ذلك يعتبر من المتميزين، أما من يقل عن ذلك فإنه يعاني نقصاً في نسبة الذكاء حسب الدرجة التي يحصل عليها.

## نقاط الحبر والحالة النفسية:

هناك عدد كبير من الاختبارات تم وضعها لقياس صفات الشخص. يعتمد معظمها على توجيه مجموعة كبيرة من الأسئلة للشخص ثم تحليل إجابة كل الأسئلة للشخص ثم تحليل إجابة كل سؤال ووضع درجة له، ويمكن عن طريق هذه الاختبارات تحديد صفات مثل العصبية والقلق والاكتئاب والوساوس والكذب وغير ذلك من خصائص يتميز بها بعض الناس بصورة تزيد عن غيرهم. ومن الاختبارات النفسية "رورشاخ"، وتقوم فكرة هذا الاختبار على عمل شكل عشوائي عن طريق وضع نقطة حبر على ورقة لتصنع صورة، وتطلب من كل من يرى هذه الصورة وصفها فيقول البعض أنها وردة، والبعض الآخر يرى أنها طائر أو حشرة أو حيوان، وقد يرى فيها بعض الناس شيئاً مخيفاً وحسب تفسير وصف كل شخص ورؤيته لهذا الشكل الغامض يمكن تحليل حالته النفسية وشخصيته. وهناك اختبارات عدة أخرى تعتمد على فكرة اختبار بقطة الحبر نفسها منها أن نقدم صورة ما للشخص وتطلب منه أن يعلق عليها أو يقول قصة يتخيل أنها تدور حول هذه الصورة ويتم من خلال ذلك معرفة دوافعه وانفعالاته، أو تطلب من الشخص أن يرسم شيئاً ويتم من خلال تحليل ما يرسمه التواصل إلى كوامن نفسه التي لا يعبر عنها بالكلام وتظهر من خلال الرسم، وتستخدم هذه الأساليب على نطاق واسع في الاختبارات النفسية للأطفال.

## مجالات أخرى للاختبارات النفسية:

قد تلاحظ أن الكثير من الصحف والمجلات تنشر بعض الاختبارات في صورة مجموعات من الأسئلة للتسلية تحت عنوان "اعرف نفسك" أو "اختبر ذكائك" أو غير ذلك، لكن ذلك يختلف عن الاختبارات النفسية العلمية التي يتم

تطبيقها بواسطة متخصصين ويكون الغرض منها المساعدة في الوصول إلى التشخيص المناسب، ويتم التشخيص والعلاج للمرضى النفسيين حالياً بواسطة فريق يضم الطبيب النفسي الذي يقوم بالدور الرئيسي في التشخيص والعلاج ويساعده الباحث النفسي الذي يطبق الاختبارات النفسية، والأخصائي الاجتماعي الذي يدرس الخلفية الأسرية والاجتماعية للحالة، فمثلاً مريض الاكتئاب حين يتم تشخيص حالته بواسطة الطبيب النفسي فإنه قد يحتاج إلي تقدير شدة المرض ودرجته، ويقوم بذلك الباحث النفسي ؟ باستخدام مقاييس مكونة من مجموعات من الأسئلة والملاحظات يمكن من بواسطتها تقدير درجة الاكتئاب وشدته وبالتالي تحديد الطريقة الملائمة للعلاج.

وقد اتسع مجال استخدام الاختبارات النفسية في الوقت الحالي، ويتم استخدام الكمبيوتر في البعض منها، وقد شمل القياس تحديد ملاءمة بعض الأشخاص لوظائف مناسبة لقدراتهم، وكذلك مساعدة بعض الطلبة في اختيار نوع الدراسة الذي يتفق مع ميولهم، كما تفيد بعض هذه الاختبارات في معرفة اتجاهات ومفاهيم الرأي العام وقياس منظور الناس وآرائهم في القضايا الخاصة والعامه، وهي بذلك مؤشر مهم يترتب عليه تخطيط السياسات والمشروعات والخطط المختلفة بطريقة علمية لا تقوم علي الانطباعات بل لها أساس موضوعي.

أخيراً وبعدما أن تعرفنا علي هذه المعلومات حول الاختبارات النفسية وأسلوب القياس العلمي واستخداماته المختلفة في مجالات الطب النفسي وعلم النفس والحياة بصفة عامة .. فإن بإمكان أي شخص - سواء في حالة الصحة النفسية أو المرض النفسي - أن يستفيد من الاختبارات والقياسات النفسية كوسيلة علمية يمكن بها تعميق معرفة النفس واكتشاف الذات والمساعدة في الوصول إلى حالة الاتزان الانفعالي والنفسي.

في إشارات القرآن ما يدل على الوزن واستخدام معايير دقيقة في تقييم أعمال الإنسان في حياته ليكون ذلك مقياس الدرجة التي تناسبه ويتحدد مكانه في الجنة أو النار وفي أي موقع منها. وقد ورد ذكر "الميزان" في مواضع كثيرة في القرآن، والتأكيد على دقة الميزان في قياس الأعمال ومن ثم الجزاء والحساب العادل:

◊ ﴿وَالْوِزْنَ تَوْحِيدٍ الْحَقِّ فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٨﴾ وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ بِمَا كَانُوا بِآيَاتِنَا يَظْلِمُونَ ﴿٩﴾﴾ [سورة الأعراف: ٨: ٩].

◊ ﴿عَنْ أَعْلَمُ بِمَا يَسْتَمِعُونَ بِهِ إِذْ يَسْتَمِعُونَ إِلَيْكَ وَإِذْ هُمْ نَجْوَى إِذْ يَقُولُ الظَّالِمُونَ إِنْ تَسْمِعُونَ إِلَّا رَجُلًا مَسْحُورًا ﴿١٧﴾﴾ [سورة الإسراء: ٤٧].

وفي إشارات القرآن ما يدل على منح الدرجات المناسبة لكل منا حسب اماله:

◊ ﴿وَلِكُلِّ دَرَجَةٍ مِمَّا عَمِلُوا وَمَا رُبُّكَ يَفْضِلُ عَلَيْهَا قَلِيلًا ﴿١٣٢﴾﴾ [سورة الأنعام: ١٣٢].

◊ ﴿وَلِكُلِّ دَرَجَةٍ مِمَّا عَمِلُوا وَيُوفِّيهِمْ أُعْمَلُهُمْ وَهُمْ لَا يظْلَمُونَ ﴿١٩﴾﴾ [سورة الأحقاف: ١٩].  
وفي آيات القرآن ما يشير إلى أن الخالق يخضع كل شيء للتقدير الدقيق:

◊ ﴿اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزِدَادُ كُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ ﴿٨﴾﴾ [سورة الرعد: ٨].

◊ ﴿...ذَلِكَ يُوعِظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾﴾ [سورة الطلاق: ٢: ٣].

﴿ قُلْ إِنْ أَدْرَيْتُمْ أَقْرَبُ مَا تُوعَدُونَ أَمْ يَجْمَلُ لَهُ رَبِّي أَمَدًا ﴿٢٥﴾ عَلِيمُ الْغَيْبِ فَلَا يُظْهِرُ عَلَى غَيْبِهِ أَحَدًا ﴿٢٦﴾ إِلَّا أَمِنَ آرْتَضَىٰ مِنْ رَسُولٍ فَإِنَّهُ يَتَسَلَّكُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ رَصَدًا ﴿٢٧﴾ لِيَعْلَمَ أَنْ قَدْ أَبْلَغُوا رَسُولَكَ رَبِّهِمْ وَأَحَاطَ بِمَا لَدَيْهِمْ وَأَحْصَىٰ كُلَّ شَيْءٍ عَدَدًا ﴿٢٨﴾ ﴾ [سورة الجن: ٢٥-٢٨]

## المنظور النفسي والقرآني

### للعلاقات الزوجية ..

يقول الطب النفسي أن الناس يتزوجون لأسباب متعددة .. عاطفية واجتماعية .. واقتصادية .. وربما سياسية أيضا .. والكثير من الناس يقولون: إن الزواج استقرار ونهاية لمتاعب وفوضى حياة الشباب وقد يكون ذلك صحيحا .. لكن هناك من الدلائل ما يؤكد أن الزواج قد يكون البداية لمتاعب ومشكلات مختلفة .. وهنا نقدم من خلال حالات العيادة النفسية صورة للعلاقات الزوجية في محاولة لإلقاء الضوء علي ما يقوم به الأزواج والزوجات.

### القلق في بداية الزواج!؛

مهما كانت درجة التعارف بين الزوجين في فترة الخطوبة التي تسبق الزواج فإن الأيام الأولى للانتقال إلي حياة الزوجية ووجودهما معا لب طابع خاص. وسواء كان الزواج من النوع التقليدي دون فترة كافية من التعارف أو سبقه قصة حب عاطفية فإن وجود الزوجين وجها لوجه في مكان مغلق والتعامل بينهما في تفاصيل الحياة علي مدى ساعات اليوم وتوالي الأيام بما فيها من مواقف مختلفة .. كل هذا من شأنه أن يجعل طابع وسلوكيات كل منهما مكشوفة أمام الآخر. وبالتالي تبدو الصفات الخافية في شخصية كل من الزوج والزوجة والتي ربما حرص كل منهما ألا تظهر قبل الزواج أو لم تكن هناك مناسبة لظهورها. ومن الملاحظ بصفة عامة أن الفترة الأولى للزواج تشهد بعض الشد والجذب من جانب

كل من الزوج والزوجة بهدف السيطرة علي الطرف الآخر وفرض أسلوب معين وهنا قد تبدأ الخلافات حتى في فترة الزواج الأولي التي يطلق عليها " شهر العسل ".  
ولعل الأسباب الرئيسية للمشكلات في فترة الزواج الأولي تعود إلي التوقعات التي يحملها الشباب والفتيات والصورة التي يرسمها كل منهم في ذهنه لما ستكون عليه الحياة الزوجية، وقد تكون هذه التوقعات والفكرة المسبقة عن الحياة الزوجية غير واقعية أو تتسم بالمبالغة والخيال، وهنا تكون الصدمة حين تحدث المواجهة مع المسؤوليات والأعباء بدلاً من الأحلام الوردية، وهذا دليل علي أهمية البرامج التي يتم إعدادها للمقبلين علي الزواج في بعض البلدان، وأهمية الإعداد النفسي والصحي لكلا الزوجين قبل الزواج وتأثير ذلك إيجابيا علي التوافق فيما بينهما بعد الزواج

### حيل الزوجات والأزواج .. هي العيادة النفسية !!

حين لا تكون الطرق المباشرة ملائمة للتعامل والحصول علي ما تطلبه الزوجة من زوجها أو ما يريده الزوج من زوجته، أو حين يحاول أحد الزوجين تغيير أسلوب الطرف الآخر أو كسب عطفه أو مساندته أو تأييده في موقف ما فإن الحيلة التي يستخدم فيها الدهاء والتمثيل أو الكذب تصبح الأسلوب الذي يتم اللجوء إليه كي يحصل أي من الزوجين علي ما يريده، وقد تبدأ الزوجة في استخدام سلاح الأنوثة الطبيعي، أو تحاول السيطرة والتحكم في مشاعر الزوج عن طريق إظهار الود له والمبالغة في تدليله، أو تلجأ إلي البكاء والخصام من حين لآخر للضغط علي الزوج حتى يشعر بالذنب، أما الزوج فإنه يحاول أيضا التحكم في مشاعر زوجته حسب المفاتيح التي تؤثر فيها من واقع معرفته لها.

وقد يصل الأمر إلى العيادة النفسية حين تفشل الحيل المعتادة فيكون الحل هنا هو ادعاء المرض الجسدي والنفسي، وتبدأ الشكوى من مشكلات صحية متعددة مثل الصداع وآلام الظهر واضطراب المعدة والقولون، والإجهاد، وغير ذلك من الأعراض المرضية التي عادة ما تشكو منها الزوجات مما يدفع الزوج إلى التعاطف، وهنا يتم اللجوء للطبيب، وفي نفس الوقت تحصل الزوجة علي ما تريد حين تقنع زوجها بأنه تسبب في مرضها، ومن الاضطرابات الشائعة في السيدات ممن يترددن علي العيادات النفسية بانتظام حالات الهستيريا التي تتميز بأعراض تشبه المرض العضوي وأسبابها نفسية، وحالات الأمراض النفسية الجسدية *Psychosomatic disorders* وهي أمراض عضوية تعود في الأصل إلي الانفعالات المكبوتة التي لا يتم التعبير عنها.

### لماذا يستمر الزواج الفاشل؟!

في العلاقات الزوجية قد تكون القاعدة هي الصراع المستمر بين الزوج والزوجة، وقد يصل الأمر إلي حالة من التوتر الدائم تشبه حافة الحرب التي سادت العالم أثناء الحرب الباردة، وقد يتطور الأمر إلي العنف اللفظي بتبادل السب والشتم، أو العنف البدني باستخدام الضرب للقمع أو التأديب، وكثيرا ما نرى بعض الأزواج والزوجات في هذه الحالة الشديدة من التوتر وعدم الوفاق، ورغم ذلك تستمر الحياة الزوجية، وهنا قد يتساءل من يلاحظ ذلك عن السبب في الاستمرار لهذه الحالات غير الناجحة من الزواج !!

وقد تكون أسباب الزواج غير المتوافق اقتصادية أو مادية حيث يكون المال هو الدافع لعدم تخلي أي من الزوجين عن الآخر والمخاطرة بتحمل المتاعب المادية نتيجة ذلك، أو يكون السبب اجتماعيا حيث أن المرأة مثلا قد تقبل الحياة

في حديم الزواج بدلاً من مواجهة المجتمع وهي مطلقة، كما يحرص الرجل علي الشكل الاجتماعي له كشخص متزوج ورب أسرة يحظى بالاحترام الاجتماعي. ومن الناحية النفسية فإن الكثير من الأزواج والزوجات يفضلون الصبر علي أمل أو توقع أن يحدث مع الوقت تغيير في الوضع السيئ للحياة الزوجية، وتتفاوت قوة احتمال الأزواج والزوجات في ظل الصبر انتظاراً لأمل قد يأتي أو لا يحدث، كما أننا في ممارسة الطب النفسي نلاحظ أن بعض الحالات الزواج تستمر بحكم العادة فقط وهنا يتم التعود علي أسلوب التعامل غير السوي من جانب كلا الزوجين مع إدراك كل منهما لمساوي الآخر، ويكون هذا الوضع أفضل من وجهة نظر كل منهما من الانفصال ومواجهة شط آخر غير معلوم من الحياة، وقد تكون هناك احتياجات غير مرئية في بعض النواحي النفسية والعاطفية فيما بين الزوج والزوجة لا يراها الآخرون تساعد علي استمرار الزواج رغم الخلافات الحادة التي تبدو علي السطح !!

ورغم أن الأصل في الزواج أنه رباط دائم وبداية لتكوين الأسرة وهي وحدة بناء المجتمع فإن الأبحاث تؤكد نتائج أن الحياة في ظل خلافات وصراعات زوجية له تأثير سلبي علي طرفي الزواج وعلي الأبناء أيضاً، ويؤدي مع الوقت إلي ظهور الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، وتؤكد نتائج بعض الأبحاث أن الانفصال بالطلاق وتواجد الأبناء مع أحد الأبوين أفضل بكثير من وجودهما مع الأب والأم معا في جو من التوتر الدائم، ومن هنا كانت أهمية حل المشكلات بين الأزواج والزوجات قبل أن تتفاقم وتؤدي إلي نتائج وخيمة، والنصيحة الدائمة هنا هي حل الخلافات الزوجية أولاً بأول لأن ذلك أفضل من تركها تتعقد مع الوقت وعدم السماح لأطراف خارجية بالتدخل حتى لا يكون هناك مجال للمبالغة في الأمور البسيطة .

وهناك مثل روسي يقول:

" لا توجد إلا امرأة واحدة شريرة في هذا العالم وكل رجل يعتقد أنها زوجته " ولا تكاد حالة واحدة من حالات الزواج تخلو من المتاعب في العلاقة بين الزوجين مهما كانت درجة الاتفاق والعاطفة فيما بينهما ذلك أن اختلاف وجهات نظر كل منهما فيما يختص في كثير من الأمور المشتركة يصعب معه أن يكونا نسخة واحدة متطابقة ولا ينتظر أن تتطابق رؤيتهما لكل شئ حيث لكل منهما شخصيته وتوجهاته كأنسان مستقل وتكون الصعوبات عادة في الفترة الأولى من بداية الحياة الزوجية التي تشهد الكثير من الشد والجذب وقد يفكر كل منهما في اختبار قوته في مواجهة الآخر حتى تدين السيطرة في النهاية لأحد الطرفين وقد تستقر الأمور نسبيا فيما بعد أو تتفاقم الخلافات وتتصاعد حدتها .  
ومع تزايد الخلافات الزوجية تبدأ مظاهر سوء التوافق بين الزوجين تنعكس على الحالة النفسية لكليهما بدرجة متفاوتة قد تصل إلى حد القلق أو الاضطراب النفسي الذي يؤثر على أداء كل منهم في الحياة المنزلية والعلاقات الاجتماعية وفي العمل وفي بعض الأحيان ينتهي الأمر إلى العيادة النفسية .

### المشكلات الزوجية .. في العيادة النفسية :

- زوجي إنسان لا يطاق ولم اعد احتمل الحياة معه..
- حياتي تخلو تماما من الحب والسعادة ..
- زوجي شخص أناني لا يفكر إلا في نفسه ويهملني تماما ..
- حياتي لا يمكن أن ترضى بها أي واحدة أخرى .. أنني اصبر على ذلك فقط من اجل أولادي .. أنها حياة كالجحيم ..

- لم أعد أطيع الحياة مع زوجي لكن ما الحل ؟ فكل الرجال سواء مثل بعضهم ..

هذه بعض شكاوى السيدات في العبادة النفسية والتي عادة ما يختلط فيها الكلام بالدموع والانفعالات والطريف أن الزوجة عادة تحضر إلى العيادة بصحبة زوجها وقد يكون هو صاحب اقتراح أن يذهبا لزيارة الطبيب النفسي لأنه يرى أن " أعصابها تعبانة" أي أنها أصبحت عصبية ومتوترة وتحتاج إلى العلاج .

لكن الزوج قد يكون له وجهة نظر أخرى وقد يكون هو الأشد تأثراً والأكثر انفعالا وعملا بقواعد الطب النفسي عند إحراء المقابلة والاستماع إلى من يصحب المريض إلى العيادة سواء كان احد أقاربه أو زميل له يجب أن نستمع إلى المريض على انفراد كي نعطيه الفرصة كاملة للتعبير عن مشاعره بحرية دون حرج وفي حالات المشكلات الزوجية بالذات يتم الاستماع إلى كل طرف على حدة فشكوى كل منهما تتركز عادة على الطرف الآخر ومن العبارات التي نسمع - من الأزواج في (المحالات على سبيل المثال) :

- زوجتي امرأة لا تطاق بالمرّة .
- مشكلتي هي سوء الحظ في الزواج و سوء اختيار شريكة حياتي لكنها لم تكن كذلك بالمرّة أيام الخطوبة
- البيت أصح بالنسبة لي كالجحيم فزوجتي مولعة بالنكد مناسبة أو بدون مناسبة أنها تفسد علي حياتي بعد أن أصبحت مصدر قلق دائم ..

وغير ذلك كثير لكن الحقيقة المؤكدة أن المتاعب الزوجية تسبب الكثير من الإزعاج لأطرافها وقد لاحظت من خلال ممارسة الطب النفسي أن ذلك النوع من المشكلات التي البيت مصدرها تكون أقوى أثرا من تلك التي تكون بسبب مصدر خارجي في العمل أو في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين لأن المرء من المفترض أن

يخلد إلى الراحة والسكينة في بيته بعد أن يعود متعباً من سعيه وعمله فإذا لم تتوفر هذه الراحة فإن ذلك يدعو إلى إتعاسه وعدم الإشباع وهذا ما يحدث من تصاعد الخلافات الزوجية .

### سوء التوافق بين الزوجين :

نفهم أن يكون فارق السن الكبير بين الزوجين أو عدم تكافؤ المستوى الاجتماعي واختلاف درجة التعليم سبباً في سوء التوافق وصعوبة التفاهم بين زوجة وزوجها لكننا في الواقع نرى المتاعب الزوجية في كثير من حالات الزواج المعتادة التي لا يوجد بها أي من هذه الأسباب بل في الحالات التي تم فيها الزواج بناء على اختيار حر لكلا الطرفين وأحياناً عقب فترة خطوبه كافية قد تتضمن قصة حب بينهما فكيف نفهم أن يكون الزواج وهو بداية حياتهما المشتركة هو النهاية غير السعيدة لقصة الحب العنيفة الطويلة!

ولعل الملاحظ لسلوك الأزواج والزوجات الذين يعانون من متاعب وخلافات تسبب لهم سوء التوافق يجد علامات الاضطراب وتصلب الرأي غياب المرونة وصحة في أعمالهم وعباراتهم ولك أن تلاحظ بنفسك إننا راجعت تلك العبارات التي ذكرتها كنماذج من كلام الأزواج والزوجات في العيادة النفسية أن لكل طرف رأي قاطع ومتصلب في شريك حياته يركز فيه على سلبياته كما تشيع في كلامهم كلمات التأكيد مثل "مطلقاً" و"دائماً" و"لا يطاق بالمرّة" وهذه الألفاظ دليل على التصلب والاضطراب كما ذكرت في موضوع سابق .. مجرد ملاحظة.

شئ آخر لا يجب أن نخفله عند الحديث عن المتاعب والخلافات الزوجية ذلك هو أثر النواحي الجنسية الهام في التوافق بين الزوجين ففي بعض الحالات يكون عدم الإشباع الجنسي سبباً للخلاف الذي يظهر في مناطق أخرى

من الحياة الزوجية وعلى سبيل المثال فالممارسة الجنسية التي لا تؤدي إلى الإشباع نتيجة للضعف الجنسي أو قلة الخبرة لدى احد الطرفين أو كليهما في الإعداد والتحضير للعملية الجنسية أو انعدام الخصوصية أثناء الممارسة الجنسية لعدم ملائمة المكان أو استخدام طريقة الجماع الغير مكتملة خوفاً من الألم أو من الحمل كل هذه تؤدي في النهاية إلى القلق والاضطراب وتفاقم الخلافات الزوجية ويزيد من ذلك ردود فعل الطرفين نحو هذه الأمور التي لا تخلو من الحساسية وقد تتعقد المسألة إذا كانت الزوجة تشعر بالاستعلاء لأنها في منصب أعلى أو تكسب أكثر أو إذا كان لدى الرجل شعور داخلي بالقص.

### نحو علاقات زوجية سليمة:

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإن الوقاية من المشكلات الزوجية المتوقعة يكون بأعداد المقبلين للزواج وتأهيلهم نفسياً لأعناء الحياة الجديدة بعيداً عن التوقعات الخيالية، فلا داعي للنظر للزواج علي أنه الإنقاذ من الصعوبات والتعويض عن الحرمان في مراحل الحياة السابقة، بل يجب الاهتمام بمهارات التعامل مع الطرف الآخر واحترام مشاعره واحتياجاته .. ليكن تقديرنا للمواقف فيما يخص الأمور المشتركة واقعياً وموضوعياً، ولنحاول دون انفعال أن نعرف وجهة نظر الطرف الآخر ونستمع إليه وتناوور معه .. إن معظم الخلافات التي تتفاقم وتسبب لنا الكثير من الإزعاج إذا حاولنا البحث عن أسبابها سنجد أنه لا أساس لها، أو أنها بسبب تافه للغاية لا يستحق هذا السبب كل ما يحدث

المنظور الإسلامي:

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا ... ﴾ [سورة الروم: ٢١]

في هذه الآية الكريمة من سورة الروم - وهي مكية وآياتها ٦٠ - نلاحظ التطرق الي موضوع هام هو الزواج الذي اعتبر هنا آية من آيات الله سبحانه وتعالى في الخلق، ومن الإرشادات النفسية الهامة في هذه الآية الكريمة التطرق الي المعنى العميق للزواج والمودة والرحمة التي جعلها الله بين الزوجين والتي تمثل الارتباط النفسي بين طرفي الزواج الذي من شأنه ضمان استمرار الزواج وتحقيق أهدافه النفسية والبيولوجية والاجتماعية السامية .

ومن خلال الهدى القرآني في هذه الآية الكريمة التي تصف الزواج بأنه آية من آيات الله يمكن أن ندرك المنظور الإسلامي للعلاقات الزوجية والذي سبق كل دراسات علم النفس والاجتماع حول طبيعة هذه العلاقات وما يتعلق بشئون الأسرة والرواج ووضع أسس جديدة والرحمة مع التركيز علي أهميتها لاستمرار العلاقات الزوجية وتحقيق أهدافها حين يتمسك أطراف الزواج أي بروحان والأزواج بمفهوم ودلالة إشارا - هذه الآية الكريمة. وسبحان الله الذي يعلم خنايا الإنسان ودواغمه والذي وضع للإنسان ما يكفل له السعادة في الدنيا والآخرة .

## رؤية نفسية لمسألة

### تعدد الزوجات

يمكن النظر إلى تعدد الزوجات *Polygamy* على أنه ظاهرة خاصة بالمجتمعات العربية ودول الشرق الإسلامي، وكانت هذه الظاهرة ولا تزال محل اهتمام واسع في الشرق والغرب على حد سواء، وهناك (الكثير من) تساؤلات تطرح وتبحث عن إجابة لها منها:

- هل يمثل تعدد الزوجات مشكلة، أم هو حل للمشكلات الأسرية والاجتماعية؟
- هل تكفي زوجة واحدة؟ .. أم أن التعدد مطروح كحل يجب اللجوء إليه عند الضرورة؟
- هل هناك قبول اجتماعي لهذه الظاهرة .. وما رأي الرجال والسيدات في مسألة التعدد؟
- لماذا طفت هذه القضية على السطح وأصبحت مثار اهتمام الجميع في الفترة الأخيرة؟

وهنا في هذا الموضوع نتناول تعدد الزوجات وهو المسألة التي قتلنا بحثاً من جانب كل أصحاب الأقلام، وتعددت حولها الآراء حتى أصبحت موضوعاً للتشابه والتراشق بين مؤيد ومعارض .. لكن تناولنا لهذه الظاهرة سيكون من وجهة النظر النفسية لطرح هذه الرؤية في جو من الحياد بين الآراء المتضاربة .. ولنقرأ الآن سطور هذا الموضوع.

## تعدد الزوجات .. ملاحظات أولية:

يعتبر موضوع تعدد الزوجات من الأمور المثيرة للجدل، والتي ترتبط في الأذهان بكثير من المناهيم والأفكار والانفعالات النفسية للمرأة والرجل على حد سواء، ولم تعد هناك حاجة إلى المزيد من الدلائل على أن هذا الموضوع قد أصبح في مقدمة اهتمامات الناس في المجتمعات العربية بعد أن تابع الجميع التناول الاعلامي للقضية، والذي أثار المناقشات والجدل على نطاق واسع في مختلف الأوساط، ونظراً لأهمية موضوع تعدد الزوجات، وما يتعلق به من حساسيات بالنسبة للزوجات والأزواج أيضاً، وذلك بالإضافة إلى جوانب هذا الموضوع الاجتماعية والإنسانية والاقتصادية والشرعية. وكذلك الجواب النفسية في مسألة تعدد الزوجات والتي هي موضوع اهتمامي بحكم عملي في مجال الطب النفسي، والتي نعرضها هنا بإيجاز، ونبرأ بالنقاط (التالية لمرسل) إلى (الموضوع):

- الاهتمام بالحديث والجدل الذي يدور حول تعدد الزوجات حالياً هو تحريك لقضية قديمة لها أهميتها للرجل والمرأة على حد سواء، وليس مصادفة - تطفو على السطح حالياً وتمثل مسألة جادة يجب أن تكون موضع اهتمام ومناقشة موضوعية حتى وإن ارتبطت في الأذهان بالطرائف والإيماءات والابتسامات.
- من وجهة النظر النفسية فإن المشكلات الزوجية أصبحت تشكل عبئاً كبيراً على العلاقات الأسرية والاجتماعية في السنوات الأخيرة، وأستطيع تأكيد ذلك ليس فقط في العيادة النفسية لحالات الاضطراب النفسي في الرجال والسيدات التي تنشأ عن الصراعات الزوجية ولكن أيضاً من خلال الملاحظة ورصد الخلل الذي أصاب علاقات الزواج في المجتمع العربي، ومنها بعض من

حالات أصدقاء أعرفهم، وحتى حالات الجرائم الأسرية على صفحات  
الحوادث في الصحف.

- الهوس الذي أثاره عرض الاعلام لهذا الموضوع الذي تسبب في الكثير من  
الانفعالات وردود الأفعال النفسية بين مؤيدين معظمهم من الرجال الذين  
شعروا بالارتياح لهذا العرض المقبول للنموذج الإيجابي لتعدد الزوجات، وبين  
المعارضين ومعظمهم من السيدات أصحاب الأقلام النسائية في الصحف الذين  
وصل الأمر بهم إلى الانفعال الهائل وتحريك شعارات ومصطلحات كبيرة منها  
مثلاً "ثقافة الجوارى"، و"القهر"، ومنها "نسلط الرجل"، و"حقوق المرأة" .. وحتى  
"حقوق الإنسان" أيضاً.

### تعدد الزوجات في المجتمعات العربية والإسلامية:

وهنا نقف أمام الرؤية النفسية لظاهرة تعدد الزوجات، وهي ليست حكراً  
على المجتمعات العربية الشرقية، وليست مرتبطة فقط بالثقافة الإسلامية رغم  
أنها - من المنظور الإسلامي - عمل مشروع، وممارسة لها ضوابطها في القرآن  
والسنة، وتسمح بها بعض المجتمعات البدائية أيضاً كما تسمح بها بعض الطوائف  
المسيحية مثل المورمون *Mormoon*، وفي دراسة نفسية منشورة حول بعض  
الجوانب النفسية لتعدد الزوجات قمت بها على عينة من السيدات وتم مناقشتها  
في مؤتمر عالمي للطلب النفسي، وكذلك تم نشرها في دوريات علمية، وفيها تم عرض  
الحقائق التالية حول تعدد الزوجات:



خريطة توضح توزيع ظاهرة تعدد الزوجات في مجتمعات العالم.. نلاحظ

الانتشار في الدول العربية والاسلامية وافريقيا:

◊ تشير الأرقام إلى أن ظاهرة الزواج المتعدد ليست واسعة الانتشار في البلدان العربية، وطبقاً للإحصائيات المتاحة فإن النسبة في مصر هي ٤٪ من حالات الزواج، وتزيد قليلاً لتصل إلى حوالي ٥٪ في سوريا والعراق، بينما تصل في دول الخليج إلى نحو ٨٪. لكن هذه الأرقام الرسمية لا تعبر عن واقع الحال حيث توجد نسبة أخرى من الحالات تمثل الزواج غير الرسمي أو غير الموثق الذي يطلق عليه أحياناً العرفي أو السري.

◊ يتراوح الاتجاه *attitude* والقبول الاجتماعي لتعدد الزوجات في المجتمعات العربية بين التسامح مع الظاهرة وقبولها في دول الخليج إلى القبول الجزئي في أماكن أخرى مثل المجتمع المصري، أو الرفض التام والمنع بموجب قوانين مثل ما يحدث في تونس، ولكن في بلد آخر هو السودان هناك دعوة رسمية وتشجيع لتعدد الزوجات، لكن الغالب أن وصمة ما ارتبطت بالزواج المتعدد ونظرة عامة اجتماعية لا ترحب بتكرار الزواج وتُنظر لمن يفعل ذلك على أنه قام بعمل غير مقبول.

## دراسة نفسية حول تعدد الزوجات:

ورد في الدراسة عرض للأسباب النفسية والظروف الاجتماعية التي تدفع إلى التعدد وكان في مقدمتها التركيبة النفسية للرجل التي تميل إلى التعدد بصورة فطرية حتى أن دراسة حديثة أشارت إلى وجود جينات تدفع الرجال إلى ممارسة التعدد بعلاقات خارج نطاق الزواج في الشرائع التي لا تسمح بتعدد الزوجات بما يفسر انتشار خيانة الأزواج على حد التعبير الغربي.

وركزت الدراسة على رد فعل الزوجة الأولى التي تكون الطرف الأكثر تأثراً.. والآثار النفسية السلبية للزواج المتعدد. وتم وصف متلازمة مرضية تصيب الزوجة بعد أن يتزوج شريكها بأخرى تبدأ برد فعل عصبي يرفض هذا الزواج الثاني وإبداء الغضب والمقاومة. ثم تتجه الحالة إلى الاستقرار والالتزان مع قبول الواقع الجديد في فترة زمنية تتراوح من ٦ شهور إلى عامين.

وإذا كان في هذه الدراسة محاولة علمية جادة لفهم الحداشب النفسية لطاهرة اجتماعية هامة فإنني أعتبر أن الوقت الحالي فرصة مناسبة لطرح هذا الموضوع في سياق أكثر شمولاً من مجرد طرح وجهات نظر متناقضة وتراشق في وسائل الإعلام بين أطراف يتهم كل منها الآخر ويدافع عن وجهة نظر شخصية. بل يجب طرح المسألة لمناقشة يشترك فيها المتخصصون وتتناول كل الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والدينية بعيداً عن التحيز. وبحيث تكون المحصلة ذات فائدة تؤدي إلى حل لمشكلات الصراعات الزوجية وتسهم في إعادة الاتزان إلى الأسرة والمجتمع.

## الزواج المتعدد وحماية الأسرة والمجتمع:

وهنا نذكر بعض النقاط التي نرى أن توضع في الاعتبار عند مناقشة القضايا المتما

بالزواج المتعدد:

- يجب تناول هذه المسألة بهدوء ودون حساسية من جانب السيدات والرجال والابتعاد عن الإثارة والرؤية الجزئية للموضوع التي تركز على بعض الآثار السلبية للزواج الثاني، أو تكفي بعرض نماذج معينة والحكم العام من خلالها على التجربة.
- نحن مع التركيز على المنظور الديني الذي يتفق تماماً مع المنظور النفسي في النظر إلى الزواج المتعدد كحل لمشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية قبل أن يكون مصدراً لآثار سلبية. وذلك إذا ما تم في إطار الضوابط الشرعية في الحالات التي تراعي القدرات والظروف الإنسانية وتضمن أن يتدبى إطار من العدالة دون ظلم أو ضغط على أي طرف من الأطراف.

﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَقْسِطُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانكِسُوا أَمْطَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَنِّي وَثَلَّثَ وَرَبِّعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْفَىٰ أَلَّا تَعُولُوا ﴿٢﴾ ﴾ [سورة النساء: ٣]

﴿ وَكَانَ تَسْتَطِيعُونَ أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّفَةِ ۖ وَإِنْ ضَلِحُوا وَتَشَقُّوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا رَحِيمًا ۖ ﴾

[سورة النساء: ١٢٩]

- لا بد من البدء بإزالة الوصمة والمفاهيم والاتجاهات المختلفة التي تربط الزواج الثاني في الأذهان بالسلبيات فقط أو بمجرد إشباع الدوافع الغريزية، وليلحل محلها نظرة أكثر شمولاً على أنه حل مشروع ووسيلة فعالة لإعادة التوافق والالتزان إلى العلاقات بين الرجل والمرأة في إطار أسري سوي، وأنه بديل جيد مقبول فيه وقاية وتجنب للمشكلات السلوكية والصراعات الزوجية، ولا يجب رفضه كلياً.