

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 هستيرية كأنه في قمة السعادة . وأوقات الاعتقاد عنده تجيء مفاجئة وبلا سبب ظاهر فبدلا من أن يجد العطف من عائلته أو أصدقائه يجد التأفف والضجر من سلوكه ، وقد تنمى به الحال 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 ، فهي وهمية من حيث أنها تحمل المريض أحيانا على اعتبارات وعتقادات 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 في تلك المرأة التى تبغثر مالها في شراء الترابيق الاثوية من جواهر أو ملابس ولو اقتضاها هذا إيقاع زوجها في الديون ، 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 اسريره .

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 تجمله على البكاء أو الهرب من الحياة بالانتحار أو المخدرات أو الخمر أو التدخين . وهناك أنواع أخرى من الهرب كالإجرام أو الشذوذ الأخلاقى .

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 البخط أو الغضب .

والأمراض النفسية في عصرنا تتفشى بكثرة كما كانت تتفشى 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 الجنسى 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 أُلقيت 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 لفظ — الهموم — الإحجام عن المشروعات — الكراهة لبعض الأطعمة — التفزز العصبي — العقائد الخاصة — التسوية — كراهة الاختلاط — الشعور بالوجدان الذاتي — اللشوز الجنسى — الخرافات — التضخم الجسمي — انكسل — الفحة .

ونحن فيا بل 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 قبل عن العمر الطويل أنه 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 ويكون أقيسته عن الحسن والسئ من بيته 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 التنفيج والتخصيص . فالطفل يتعلم منذ سنه الأولى هل هو ينظر إلى المساواة أو التفوق من حيث أن أحدهما غاية وعلى هذا الأساس يتبين سلوكه في شبابه وكهولته .

ومن هنا قيمة التربية في سني الطفولة ، أي قيمة القدوة الحسنة من الأبوين والمعاملة التريية للطفل وعشرة الصبيان الآخرين في الشارع والبلد الاجتماعي عامة . وإهمال هذه السنين هو إهمال العمر . لأن الطفل الذي اضطهد أو الذي دلى 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 نهى لهم البلو السعيد أيام طفولتهم في البيت . كما أنه يمكن أى منا أن يعالج في نفسه تلك الخصال السيئة التي يعرف — بعد التحليل — أنها ترجع إلى سوء تربيته المنزلية .

٢ - الكظم :

نعنى بالكظم حبس الإحساس وقهر العاطفة ومنع النفس من تحقيق غاياتها . ولا بد من كظم ما لكل مرض نفسى ناه 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 المدينة هو الكظم الجنسي . لأن الشاب يتأخر في الزواج فيقع في عادات سيئة كالعادة السرية أو كالتمرد الجنسي أو هو يتحمل العزوبة في أنه مستمر قد ينتهى بالمرض النفسى . 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 النفسى . فإن في البيت والمدرسة كظما يحسه الطفل ، ثم الصبي ، ثم الشاب من المباراة القائمة وترقب الامتحانات يحدث كظما 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 يخذ 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 يربنا في طفولتنا حيث تستقر عندما الاستجابات والرجعات العاطفية ويتقرر لنا أسلوب الحياة الذى يشق علينا التخلص منه في المستقبل . والمجتمع هو الذى يهتنا بتكاليف اقتصادية تجربنا على تأخير الزواج ، فنكابد من ذلك كظما جنسيا خطير العواقب . والمجتمع هو الذى يرسم لنا الأهداف ويعين ألوان الطموح ، وقد تكون فوق طاقتنا فيحدث لنا قلقا نفسيا دائما . ثم هناك القلق الاقتصادى وما يحره من خوف المستقبل خشية الافلاس أو العوز . فانها جميعها تحدث هو ما تفكك بالنفس . بل هناك أيضا الحرفة التى نكره والتي لم نعد إلى جانبها حواية تخفف من ضغطها وتفرج عنا . والمباراة في المدرسة والمجتمع كثيرا 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 جمودا يعقبه كسل وتراخ كذلك لطفل الغاضب الذى يزوى لا يتحرك ولا يرد على أسئلتك . أما الكظم الخفيف فيحرك وينشط . فتأخير الزواج مثلا بضع سنوات بعد المراهقة مفيد . ولكن تأخيرها عشرين سنة يؤدي وأحيانا يعظم الشخصية . والمباراة المعتدلة مفيدة ، ولكن التناحر في المباراة يؤدي إلى الاتهام القبائى . ومصائبه الطفل بالنظام والترتيب في المنزل مفيدة . ولكن إرهاقه بالأوامر وقسره على النشاط أو السكون مضر .

فالمجتمع — سواء في العائلة أو خارجها — مسئول عن كثير من صحتنا أو أمراضنا النفسية . ولكن للفرد أيضا نصيبا في ذلك .

عند ما يتجاوز العشى العاشرة من عمره يأخذ في تصفح الدنيا متفهماً منتقداً . وهو يأخذ بأقيسة 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 بالمؤثرات الميكانيكية أو الكيماوية . بل هو نفسه عامل يؤثر في وسطه ، كما يتأثر به . حتى انكوارث يمكنه لانتفاع بها .

انظر مثلاً في حال رجلين قطعت ساق كل منهما فصار أعرج . والعرج يحدث في النصف عقدة سميها "مركب النقص" أى أنه يجد نفسه مشوها معيها في جسمه يحس في كل وقت أن الناس يشيرون اليه : هذا أعرج .

فهذا الأساس للنقص يؤدى الى أحد طريقين . طريق المرض النفسى بأن يلجأ الأعرج الى أساليب طفيلية لكي يثبت تفوقه ويؤكد كرامته فيتساق الجدران للسرقة كأنه يقول : أتم مففلون تظنون أنى ناقص . ها أنا ذا أفعل ما لا تستطيعون ، أتساق الجدران . ولكن هناك طريق الصحة النفسية ، وهو أن هذا الأعرج يعمد الى ترقية نفسه بالدرس والمرانة والاستقامة حتى نعترف له بالرياضة ونسب له بالتفوق الاجتماعى .

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

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

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

أى يجب أن تكون علاقته بأفراد عائلته — وهو يعنى الزوجة والأطفال — حسنة تبعث على الرجاء . كما يجب أن يحب حرفته كأنها هوايته . وكذلك كرامته الاجتماعية تقتضيه بعض الجهد الذى يجب ألا يرضن به . وعلى كل إنسان أن يوزع مجهوده بين هذه الاعتبارات

الثلاثة فلا يجعل أحدهما يطغى على الآخرين . ولكن هذا لا يعنينا من أن نقول إن الاضطراب النفسى يعود في أكثره الى كراهة البيت أى النفور من الزوجة والزوج أو من إيهما من قربات . 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 الألاتينى القديم يقول : إن العقل السليم في الجسم السليم والرأى العلمى يتجه الى عكس هذا المثل . لأن العقل يمكن أن يحتفظ بسلامته في أسوأ الأمراض الجسمية . ولكن الجسم كثيرا ما يختل عقب الاختلال العتلى - النفسى .

على أننا مع ذلك يجب الانستهين بشأن الصحة الجسمية في صحة النفس . فكلنا مثلا يعرف مقدار التعس النفسى لذى نحسه وقت الزكام أو الإمساك أو الخفقان . وكذلك كلنا يعرف مقدار الانتعاش النفسى والتفاؤل 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 جوا من الهجة والحبور .

فيجب لذلك ألا نبخل على أنفسنا باللذات المادية في الزهرة الأسبوعية الى الملهى أو الى الريف . وكذلك الاجازة السنوية ؛ يجب أن تكون اجبارية لكل انسان ، وأن تقضى بعيدة عن جميع ما يلبس أعمامنا . كما يجب أن نغنى بطعامنا . فان كثيرا من ضغط الدم العالى الذى يؤدى الى النقطه أو السكتة كما يؤدى الى سرعة الانفعال - هذا انضغط 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 . وللصوم 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 تعيننا على الوصول الى شيخوخة سليمة من الأمراض .