

# العِلل النفسية

وأثرها في الأمراض الجسمية

يعرف قراء هذه المجلة أن هناك أمراضا نفسية تتخذ في الظاهر أعراض المرض العضوى ولكنها بعد التحليل يتضح أنها خداع نفسى يجهله المريض وسرطان ما يزول عند ما يقف هذا المريض على حقيقته .

مثال ذلك : تلك المرأة التى تشتاق الى الحمل فينتفخ بطنها وتحس كل علامات الحمل ، ولكن سرعان ما يفشل هذا الانتفاخ عند ما يصرح لها بالحقيقة .

ومثال آخر : ذلك الشئ يصيب الذراع أو الساق فى الرجل أو المرأة التى وقعت فى هستيريا وهذا الشلل يشفى عند ما تقف المريضة على حقيقة علتها النفسية بعد التحليل .

وجميع هذه الأمراض غير عضوية أى أن العضو المصاب فى الظاهر لا يزال سليما لم يطرأ عليه أى تغير مرضى ، وقد ثبت فى الأذهان لهذا السبب أن جميع الأمراض النفسية لا تؤثر تاتا فى الأعضاء وأنها خداع نفسى ، إذا زال لم يترك أثرا فى الجسم .

ولكن الحقيقة أن العلة النفسية كثيرا ما تودى فى النهاية الى علة جسمية ، وهذا هو موضوعنا الذى نريد معالجته ، لأن النظر الجديد يقضى بأن الإنسان نفس كما هو جسم ، بل هو نفس أكثر مما هو جسم ، ومتى سلما بهذا النظر فإننا يجب أن نلم بأن الإنسان قد يحتاج الى التحليل النفسى ، كما يحتاج الى التحليل الكيماوى ، وأن تنظيم الإيماءات قد لا يقل فى قيمته عن تنظيم الطعام وتمييز الوجبات .

فهاك رجلا قد وقع فى البول السكرى ، والمرض هنا عضوى لاشك فيه ، يشبهه الفحص عن البول والدم ، ولكن هذا المرض العضوى قد أحدثته حال نفسية سابقة كان يمكن أن تعالج فى بدايتها وقبل استفحالها باعتبار هذا المريض إنسانا له نفس تغار وتطمح وترتفع الى انكرامة والشرف ، كما تحط الى الحسد والصغار ، فإن هذا الإنسان كان يعيش فى بيئة اجتماعية قد تسلطت عليه بأقيمتها الخلقية ، بجعته يراحم ويدافع ويعيش فى اضطراب وقلق ، يخشى الفقر والإنفلاس . كان مريض النفس قبل أن يكون مريض الجسم ، ومن الأمثلة القاسية فى نيويورك أنه كلما ارتفعت الأسعار فى البورصة هبط مقدار السكر عند المرضى بالديابيطس وكلما انخفضت الأسعار زاد هذا المقدار ، حياة الاضطراب والقلق هى أكبر عامل من عوامل هذا المرض .

ولو أن هذا المريض كان مطمئن النفس فإننا بكسبه القليل ، قد نشأ على القناعة والرضى ، لما مرضت نفسه ، ثم لما أدى مرضها الى مرض الجسم الذى قد لا يفارقه الى وفاته .

ومثل ذلك : الرجل أو المرأة السمينه ، فهذا السمين مرض لاشك فيه ، وقد يتفاقم وتبدوله أعراض أخرى في عجز الكلتيين ، أو في زيادة السكر أو غير ذلك . فهل نستطيع أن نقول إن السمن مرض نفسى .

انظر مثلاً ، إلى إحدى سيداتنا السمينات ، فإنها إذا قعدت إلى المائدة لم تأكل أكثر من غيرها . ولكنها بين الوجبات تستهلك مقداراً كبيراً من اللب والفتاير والبسكويت ، مما لا ينقطع عن بيتها ، وهى ترفه عن نفسها من وقت لآخر بتناول شيء منه ، وهى كاردة للحركة لا تحب الزيارات وقبلما تنشط إلى الخروج .

فهذه السيدة التى رشتت نفسها لطائفة من الأمراض المختلفة ، أوهها هذا السمن قد عانت ولا تزال تعاني مرضاً نفسياً لا شك فيه . ذلك أن نفسها فى سبات قد سببت الدنيا : فهى ممتعضة كاردة ، فلملها لا تجد فى الزواج ذلك الحب المنشود الذى كان يثير خيالها أيام الشباب قبل الزواج ، أو لعلها قد فنتت ماغزى فى هذه المعيشة المتزلية التى لم ترتفع فيها الغرائز الى الغايات والمثلثيات . أى أنها قد فقدت اللذة الكبرى لذة الشعور بأب الحياة اقتحام واكتشاف وتطور ورقى ونمو . فإن ركود البيت قد أحدث ركود النفس . ثم هذا الفقدان العظيم للذة الكبرى ، قد رد النفس الى وسائلها القديمة ، فى طلب اللذات الصغرى ، وهى وسائل الطفولة ولذة الأطفال هى طلب الطعام ، فهى تأكل بين الوجبات ، لا لأنها جائعة بل لأنها سئمت العيش وكرهت البقاء ، ولا تنسى أن عواطف الغم والنشأوم والياس تبعث على الركود ، فى حين أن الفرح والتفاؤل والأمل تبعث على الحركة . فإذا وجدت أحداً كارها للحركة فأحكم فوراً بأن العواطف المتغلبة عليه ليست عواطف حسنة ، ثم هو فى هذا الكرب يعتمد إلى اللذات الصغيرة ، وهى فى الأغلب استهلاك اللب والباستليا وسائر الأطعمة التى يتراكم فعلها فيحدث السمن .

وهنا السبب للفرق العظيم بين الترحل والبدانة اللذين تتسم بهما الأغنياء فى نساءنا وبين النحافة والضمور اللذين تتسم بهما المرأة الأمريكية أو الانجليزية . فإن الجلو الاجتماعى الذى تنفسه نساءنا يبعث على السأم والركود فالسمن ، فى حين أن الجلو الاجتماعى فى إنجلترا أو أمريكا يبعث على النشاط والحركة فالنحافة .

أو انظر فى هذا المثل الآخر ، فهنا رجل بغضب ويتهيج لأنه يعبد المطاعم التى يعجز عن تحقيقها وهو يسابر على عمله ويكافح أكثر مما يتحمل جسمه ، وهو قلق يخشى ألا ينجح نجاح الذى ينشده ، يعتره الشك من أن إلى آخره يفكر أو هو لا يفكر ولكنه "يحمل الهم"

كأنه لب الشمعة يتفزز وينتفض لأتفه الحوادث ، وهذه بالطبع حال نفسية قد نصبت شرعها لريح هوجاء ، فهي في حركة وتخييط واصطدام .

ولكن انظر ماذا تؤدي إليه هذه الحال النفسية ؟

إن هذا التوتر العاطفي الدائم يحرك الغدد الأدرينالية التي ترسل هورموناتها إلى الدم فتصل إلى القلب فتزيد دقاته ويزيد بذلك الضغط للشرايين . وبعد سنوات نجد أن هذا الضغط قد أحدث التصلب — وهنا المرض العضوى — ثم يكون الانفجار أو فشل القلب . ثم الوفاة دون الخمسين أو حولها .

فهنا أمراض عضوية تلتف الكبد أو القلب أو الشرايين أو البنكرياس ، وتؤدي إلى الوفاة أو إلى العاحة التي لا تبرا ، والأصل فيها جميعها حالات نفسية . أى إن النفس لم تكن سليمة . فلم تعرف الفساعة أو الطمانينة ، ولم تنشأ على البر والخير . بل رغبت في الأنانية والسطرة ، ولم تتعلم الحلم والرفق والحب ولم ترتكز على عقيدة أو فلسفة دينية تركز إليها ، كما تهدأ السفينة إلى مراسها في بحر مضطرب . وليس هناك شك في أن هذه الأمراض نراها على أكثرها في المدن حيث البيئة الاجتماعية تطالبنا بالمزاحمة والمباراة والتفاخر بكثرة المال والأهبة — مثليات مادية بعيدة عما ندعيه من المثليات الروحية . والريف يمتاز هنا على المدينة من حيث إن المقيم فيه لا يحترف الزراعة فقط ، بل هو يعيش العيشة الريفية التي لا تنصب لنفسه مثليات مضيئة تنهى بأمراض جسمية قاتلة فإن رجل الريف — بصرف النظر عن حال ريفنا التمسرة في الوقت الحاضر — لا يتمتع فقط بالشمس والهواء ونضرة الطبيعة ، بل هو يتمتع أيضا بأسلوب الحياة ، أسلوب القناعة والاطمئنان والسكينة النفسية . والرياسة لهذا السبب ليست مثل الصناعة أو التجارة ، أى حرفة تحترف فقط ، بل هي أيضا معيشة يعيشها المزارع ويتخذ أسلوبها النفسى .

ومن هذه الخلاصة تبين أن الأمراض النفسية ليست محض أوهام . فإنها تبتدى أوهاما بالفعل من حيث إن المريض يقيم لنفسه أقيسة في الأخلاق والاجتماع والدين يجعله قلقا مضطربا أثاريا حسودا مجاهدا مؤرقا أو سما كارها . فتؤثر هذه الحالة النفسية في جسمه بمرض عضوى لأن الجسم خاضع للنفس ، كما أن الدماغ خاضع للعقل . ألا ترى أن المبتدى في الفالج يقضى الأسابيع أو الأشهر الأولى عقب الصدمة ، وهو عاجز طريح فراشه ثم يبدأ يسلط عقله على دماغه وإرادته ، وخياله على أعصابه ، فيخضع الدماغ والأعصاب . وليست الإرادة والخيال والعقل هنا سوى ما نسميه " النفس " وليست الأعصاب والدماغ سوى ما نسميه الجسم . فالجسم أداة النفس وهو يخضع لها ومنقاد إلى السوك الذى ترسمه له ومن هنا قيمة المران عقب الفالج بل من هنا قيمة الإيحاء " النفسى " لإبراء مرض " جسمى " .

فذلك الشخص الذي يرتفع ضغطه إلى حد خطر ، قد يكون أحوج إلى تنظيم أوقات الصلاة أو الإيحاء ، منه إلى تنظيم وجبات الطعام ، فإذ في حاجة إلى فلسفة جديدة وإلى "هدف" جديد يتجه إليه نشاطه ويستقر به على أسوب من المعيشة رضاه نفسه . النفس السليمة التي تتوسع في معنى البر والخير والرضى والقناعة ، وتعرف قيمة الراحة العائلية والبر الاجتماعي . وذلك المريض بالبول السكري ، قد يحتاج إلى جرعة من القناعة والطمأنينة . كما يحتاج إلى جرعة من الأنسولين ، بل لعل الأولى أهم وأرفع ، بل أكثر من ذلك ، لو أنه كان يعرف القناعة والطمأنينة ويرجع نشاطه إلى الخير لما وقع في هذا المرض .

ثم ذلك الرجل السمين ، ما الذي أوقعه في ذلك السمن إلا أنه لا يجد في حياته نذة الحياة ، فهو قد اعتاض عنها بلذات صغيرة من الطعام الكثير أو الشراب الكثير .

ليس التحليل النفسي ضروريا كالتحليل الكيماوي ، وإنما نحتاج إلى الفلسفة كما نحتاج إلى الطعام . وصحيح إن الطعام يختلف بحسب استعدادنا الصحي والاقتصادي ، وكذلك يجب أن تختلف الفلسفة بحسب مكانتنا الاجتماعية والاقتصادية ولكنها ضرورية كالطعام سواء . وبدونها تشقى نفوسنا ثم بعد ذلك تشقى أجسامنا .

هالك رجل ساكيرا ، قد أنفقت الخمر ماله وأفسدت صحته ، ولعلها قد شئت عائلته وقطعت ما يمه وبين آمان المستقبل . ما الفائدة من اعتقاله في مصحة لكي يشفى من الخمر ؟ فإن الخمر لها نتيجة وليست سببا . فهو قد وقع فيها لأنه يريد الفرار من وسط يكرهه ، سواء كان هذا الوسط زوجة تنغص عليه عيشته أم مرآك تقص يجعله يحس هو "أ" أو عجزا عن مواجهة المشكلات القائمة . فالعلاج الحقيقي هنا هو العلاج النفسي بتحويل أو بتفويت هذه العوامل الأولى التي جعلته يلجأ إلى الخمر لكي تكسبه تلك السعادة الصغيرة التي لا يجدها في الواقع .

ومن هنا قيمة السكولوجية الطيبة ، فإن الإنسان يعيش في العصر الحاضر في بيئة اقتصادية واجتماعية وحقلية تجعله يكظم في نفسه ألوانا من الفيظ والعيرة والحسد والحب والخوف ، وهو بهذا الكظم يتسم ويسرى السم من نفسه إلى جسمه .

كان الإنسان قبل آلاف السنين يعيش في الغابة . إنسانا بدائيا لا يعرف من اقتناء الثروة غير ما يشبع بطنه في يومه . ولا يعرف من الخوف غير ذلك الأسد أو الثعبان الذي يحرق منه إلى ما من يخشى فيه ولا يعرف من هموم المستقبل غير وجبتة القادمة . وهو لا يفكر في المباريات الاجتماعية التي تضئنا في الحصول على بيت فاخر وعزبة ومرتب ضخم ومستقل يمتد إلى عشرات السنين . ولم يكن في نفسه كظم .

ونحن مثل ذلك البدائي نخاف ، ولكن الفرق بيننا وبينه أنه كان يخاف فيجري ويلبس خوفا ، وتنتهي القصة هنا . ولكننا نحن نخاف ونحن قعود إلى مكاتبنا نقرأ الأسعار

فيصدق قلبنا وتتفخح شراييننا لتلقى الدم الزائد . ونخاف كل يوم من مخاوف مختلفة عن ابنا الذي نخشى رسوبه أو عن وظيفةنا التي لانطمئن اليها . وكل هذه المخاوف تحرك هورمونات لاتجد منا النشاط الذي تنتظره الطبيعة بالجرى وقت الخوف فستحيل سما أو كالمسم .

وهذه الحضارة التي نعيش فيها كثيرا ماتجعل الفرد عاجزا عن مواجهة المشكلات القائمة وهو في عجزه يفر منها بأساليب تتفاوت من أكل اللب الى الاتجار ، ومن تناول الخمر الى الزيف الإجرامى أو الجنسى الأخلاقى . وهل يستغرب بعد هذا أن يكون نصف الأسرة فى مستشفيات الولايات المتحدة يملؤها مرضى يشكون أمراضا نفسية .

إن أنجع الطرق للعناية بالجسم هى العناية بالنفس ، لأن أسلوب الحياة أعم وأهم من أسلوب الطعام أو السكنى أو اللباس .

وكثير من الأمراض الجسمية إنما هو نتيجة لأمراض نفسية ، وقد يكون من الحسن أن نعين للمريض نوع اللباس الذى يلبس أو الطعام الذى يأكل أو المسكن الذى يسكن . ولكن أهم من كل ذلك فى بعض الحالات أن نعين له أسلوب الحياة الذى يتخذ والفلسفة الدينية التى يركن اليها أو أن نعيد اليه كرامته ونرفعه الى البر والخير بعد أن نستأصل من نفسه ذلك الزيف الذى جعله يحقد ويحسد ويفار . نهد لتحقيق أطماع ليس فى حاجة الى تحقيقها ما

سلامه موسى