

# الباب الأول

نظرة عامة على هيومر الناس

obeyikan.com

# هموم الناس

## بين الأمس واليوم

مما لاشك فيه أن الهموم النفسية والمعاناة الإنسانية أمور قديمة قدم التاريخ الإنساني ، ولقد سجل لنا التاريخ وصفاً لهذا الأمور في أوراق البردي التي تركها قدماء المصريين قبل الميلاد بحوالي 1500 عام ، وهذا أول تاريخ مكتوب يتم رصده فيما ترك ليصل إلينا من الأوراق والوثائق التي تم العثور عليها وترجمة محتواها ، ومما ورد في هذا التاريخ أن الاضطرابات النفسية والمشكلات الإنسانية المختلفة كانت موجودةً بصورة تشبه تماماً ما نراه الآن ، وان هذه الحالات كان يتم تشخيصها وعلاجها أيضاً ببعض الطرق في مصر القديمة ، كما وردت بعض الدلائل علي وجود الأمراض العقلية والمشكلات النفسية في الحضارات الأخرى .

### نبذة تاريخية :-

لعل من أول ما سجله التاريخ المكتوب أن " أمنحتب " الذي لقب فيما بعد " أبو الطب " قد أسس في مدينة " منف " القديمة في مصر معبداً تحول إلى مدرسة للطب ، ومصحة لعلاج الأمراض البدنية والنفسية ، وقد ورد في مراجع التاريخ أيضاً أن الأمراض النفسية - ومنها الفصام والهوس والاكتئاب - كان يتم الاهتمام بها وعلاجها بوسائل وطرق تتشابه كثيراً مع الطرق المستخدمة في العلاج في وقتنا الحالي ، فقد ورد وصف للأنشطة الترفيهية والعلاج بالماء واستخدام الإيحاء والعلاج الديني للاضطرابات النفسية ، كما احتوت البرديات القديمة

علي بعض النظريات التي تربط الأمراض النفسية بحالة الجسم وأمراض القلب ، وهذا يتماثل مع النظريات الحديثة التي تؤكد العلاقة بين الجسد والنفس ، وبين الأمراض العضوية والأمراض النفسية .

لقد ورد في كتب العهد القديم قصة " شاول " الذي إصابته الأرواح الشريرة بحالة الجنون أو المرض العقلي دفعه إلى أن يطلب من خادمه أن يقتله وعندما رفض الخادم الانصياع لأمره أقدم هو علي الانتحار .

وفي كتابات الإغريق هناك بعض الإشارات عن طريق الأساطير ، وعن طريق الشعر والأدب إلى حالات تشبه الجنون أي الفصام والهوس والاكنتئاب وهذه أمثلة المرض العقلي بمفهومه الحالي فقد ورد في " جمهورية أفلاطون " بعض التفاصيل عن حقوق المرضى النفسيين ، وكيفية علاجهم والعناية بهم ، وقد كان " ابقراط " الذي أطلق عليه " أبو الطب " من أوائل الذين وصفوا حالة الاكنتئاب ونقيضه "مرض الهوس" وصفاً لا يختلف عن الوصف الحالي ، وقد ربط " ابقراط " بين الجسد والروح ، أو " بين الجسم والعقل " ، وأكد وجود تأثير متبادل بينهما ، كما توصل إلى أن المخ هو مركز الإحساس وليس القلب ، وكان بذلك صاحب نظرة شاملة في الطب العضوي والنفسي ، وقام الأطباء الرومان بوصف بعض الأمراض العقلية ومن بينها الاكنتئاب ، وتم تصنيفه إلى نوع خارجي ونوع داخلي مثل بعض التصنيفات الحديثة في الطب النفسي .

وحيث نتتبع في لمحة تاريخية بداية الاهتمام بحقوق المريض النفسي نجد أن قدماء المصريين قد سجلوا على أوراق البردي ما يؤكد احترام هؤلاء المرضى وحققهم في العلاج والمعاملة الكريمة والقواعد التي تحتم مساعدتهم وعدم التعدي عليهم ، وقد أكد "أبقراط" *Hippocrates* الذي لقب بأبي الطب أن الأمراض

النفسية والعصبية لا تختلف عن الأمراض العضوية بعد أن كان يعتقد أن لها قدسية خاصة ويحيط بها الغموض مثل مرض الصرع ، وجاء الإسلام بتعاليمه ليعيد إلى هؤلاء المرضى كرامتهم ويضع الأسس التي تنظم الحياة ويمنع المساس بحقوق الإنسان في حالة الصحة والمرض ، وفي الوقت الذي كان مرضى النفس يعاملون بقسوة في أوروبا ويتعرضون للضرب والحرق والتعذيب في القرون الوسطى اعتقاداً بأن الأرواح الشريرة تلبس أجسادهم تم بناء أول مستشفى لعلاج المرض العقلي في بغداد عام 705 م . وأدخلت المستشفيات والمصحات النفسية مع الفتح العربي للأندلس فكانت بداية لدخول العلاج بالطرق الإنسانية المتطورة إلى أوروبا .

وكان السبق لمصر قبل ما يقرب من 600 سنة بإنشاء "بيمارستان" أو مستشفى قلاوون بالقاهرة الذي ضم قسماً لعلاج الأمراض العقلية بجانب أقسام الجراحة والطب الباطني وأمراض العيون ، وجاء العصر الحديث ليشهد تطوراً هائلاً في أساليب العلاج ، وبدأ استخدام الأدوية الحديثة التي غيرت الكثير من أوضاع المرضى النفسيين حيث تزايدت فرص الشفاء من المرض النفسي في العصر الحالي أكثر من أي وقت مضى ، وقد شهدت بلدان العالم عموماً ومنطقة الشرق الأوسط التي تضم الدول العربية والإسلامية تحسناً حقيقياً في النواحي الصحية بصفة عامة والصحة النفسية كما تذكر تقارير منظمة الصحة العالمية وفي إقليم شرق البحر المتوسط بمنظمة الصحة العالمية - ويمتد من المغرب غرباً حتى باكستان شرقاً - تم وضع توصيات خاصة لتشريعات الصحة النفسية والقوانين التي تكفل حماية المرضى النفسيين ، ومنذ ذلك الحين تمت الموافقة على قوانين للصحة النفسية في بعض البلدان ، وتحاول بلدان أخرى إعادة صياغة تشريعات مناسبة بينما تعتمد دول أخرى على التشريعات القديمة ، أو لا توجد بتاتاً

تشريعات مستقلة خاصة بالصحة النفسية ، ولا يزال الموقف القانوني بالنسبة لحقوق المرضى النفسيين على هذا الوضع لكن الحاجة تظل قائمة إلى قوانين مستمدة من الشريعة الإسلامية لمعالجة القضايا المتصلة بحقوق المرضى النفسيين .  
وتحتوى الكتابات القديمة علي وصف لوسائل العلاج المتبعة في ذلك الوقت ، ومنها ضرب المرضى ، أو منع الطعام عنهم حتى يتم حفز الذاكرة ، وإعادة الشهية للمريض ، واستخدام وسائل التسلية والترفيه مثل الرياضة والموسيقى وقراءة بعض النصوص للمريض بصوت عال ، كذلك استخدام التغذية الجيدة وحمامات المياه ، ونقل المريض إلى بيئة ملائمة للراحة والهدوء النفسي .

### تطور الطب والعلاج النفسي :-

شهدت العصور الوسطي في أوروبا تخلفاً حضارياً انعكس علي النظرة إلى المرضى النفسيين وطرق التعامل معهم وأساليب علاجهم ، وكان هؤلاء المرضى في أوروبا يتعرضون للقسوة الشديدة في التعامل معهم عن طريق الحرق والغرق والضرب بقسوة ، والعزل في أماكن غير ملائمة ظناً بأنهم تتلبسهم أرواح شريرة وفي نفس هذا الوقت خلال القرون الوسطي وبالتحديد في القرن الرابع عشر الميلادي تم إنشاء أول مستشفى "بيمارستان" حمل اسم "قلاوون" في القاهرة ، وتم تخصيص مكان في هذا المستشفى لعلاج المرضى العقلين بطريقة آمنة للمرة الأولى وبعد أن ظل التفكير في أن المرض النفسي هو نتيجة للسحر ومس الجن والأرواح الشريرة سائداً لوقت طويل من الزمان بدأ التفكير العلمي في علاج هذه الأمراض بصورة تشبه علاج الأمراض العضوية الأخرى .

وبعد مرور مئات السنين حدث تطور في أوروبا وأمريكا شمل وسائل العلاج بصفة عامة ، وعلاج الأمراض النفسية علي وجه الخصوص، حيث ظهرت فكرة

المصحات العقلية والمستشفيات المفتوحة كبديل للاماكن المغلقة التي تشبه السجون ، والتي كان يوضع بتا المجانين أو المرضى النفسيين ، ثم ظهرت فكرة المستشفيات النهارية التي يمضي المريض بتا وقته أثناء النهار حيث يتناول الطعام والعلاج ثم يعود إلى منزله ليلاً ، كذلك بدأت فكرة المستعمرات المتسعة التي يعيش بتا المرضى وسط الأسوياء ، وإلحاق بعض المرضى ليعيشوا مع بعض الأسر التي تقبل القيام برعايتهم وتقديم لهم المعونة للتخلص من حالتهم المرضية .

وبداية من القرن الماضي أثمر التفكير العلمي في الأمراض النفسية بصفة عامة عن ظهور النظريات الحديثة التي تحاول تفسير أسباب الأمراض النفسية ووصف علاماتها ، وتم للمرة الأولى تصنيف الأمراض النفسية بأسلوب علمي يخضع للمراجعة المستمرة ، وكان العالم " كريلن " أول من فصل بين حالات الاكتئاب والهوس ووصف مرض الفصام ، ثم جاء عالم النفس الشهير " فرويد " ( 1856-1936 ) بنظرياته التي أحدثت ثورة كبيرة في مفاهيم الأمراض النفسية ثم تعرضت هذه النظرية إلى بعض النقد والتعديل فيما بعد ، وتقوم نظرية " فرويد " بالنسبة لمرض الاكتئاب علي انه نتيجة مباشرة لفقد شيء هام بالنسبة للفرد ونتيجة للضغوط والعوامل المحيطة به ، ولقد ادخل فرويد للمرة الأولى بعض المفاهيم مثل تكوين الشخصية من " الأنا " الذي يمثل الواقع ، و" الهو " الذي يمثل الغرائز ، و" الأنا الأعلى " الذي يمثل الضمير ، وتحدث عن مفهوم الصراع بين هذه المكونات في حالة الصحة والمرض ، كما ظهرت نظريات أخرى فيما بعد تفسر حدوث الأمراض النفسية بأنها نتيجة لتغيرات كيميائية .

## الوضع الراهن: -

لعل أهم التغيرات التي حدثت في النصف الثاني من القرن العشرين هي ثورة الكيمياء والعقاقير التي نتج عنها تغير الكثير من المفاهيم التي كانت سائدة من قبل ورغم أن مدة هذه الثورة لا تزيد عن نصف قرن إلا أنها أسفرت عن الكثير من الاكتشافات في مجال الأدوية التي تساعد علي علاج الكثير من الحالات بصورة لم تحدث من قبل ، وقد تم اكتشاف معظم الأدوية النفسية وفي مقدمتها دواء "كلوربرومازين" بالصدفة حين تبين أن له تأثير مهدئ علي الجهاز العصبي ، ثم توالى فيما بعد الاكتشافات الطيبة، وتصنيع الأدوية الحديثة إلى تعيد الاتزان النفسي لمرضي الاكتئاب .

ومن خلال الأبحاث التي تم إجرائها في هذه الفترة فقد تبين حدوث تغيرات كيميائية في الجهاز العصبي سوف نشير إلى البعض منها في مواضع تالية ترتبط بحالة الاضطراب العقلي أو النفسي ، حيث ثبت أن نقص هذه المواد ومنها "دوبامين" و"السيروتينين" و"نورابنفرانين" يؤدي إلى تغير في الحالة المزاجية وظهور أعراض الفصام والهوس والاكتئاب ، ومن هنا كان التركيز في أبحاث الأدوية الحديثة علي إعادة الاتزان الكيميائي الذي يؤدي إلى تحسن واضح في حالة هؤلاء المرضى ، وظهرت أجيال جديدة من هذه الأدوية يتم استخدامها الآن علي نطاق واسع ، ويتم تحسينها بصورة منتظمة للحصول علي أفضل النتائج دون أعراض جانبية مزعجة .

وإذا كان هذا التقدم العلمي قد أسفر عن بعض الأمل في التغلب علي مشكلة المرض العقلي فإننا رغم ذلك نقول أن الطريق لا زال طويلا للوصول إلى حل حاسم لهذه المشكلة ، ولا تزال مسيرة العلم مستمرة دون توقف لتحقيق تقدم

في المعركة مع الاضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان وتؤثر علي حياته ، وهذه المعركة كما رأينا قديمة قدم الإنسانية ولا تزال مستمرة حتى يومنا هذا .

### عصر الهموم النفسية:-

هل تبدلت صورة الهموم و المعاناة النفسية علي مر العصور؟..  
أي علي سبيل المثال هل المريض المضطرب نفسيا و انفعاليا في أوروبا اليوم يشبه ما كان عليه الحال قبل قرن أو قرنين من الزمان ؟ وهل تختلف صورة الهموم الإنسانية من مكان إلى آخر في بلدان العالم ؟ أو هل نتوقع أن يشكو الإنسان المهموم نفسيا في انجلترا من نفس المظاهر التي يشكو منها آخر في الهند وثالث من اليابان ، وآخر في مصر، أو احد أفراد القبائل البدائية في إفريقيا ؟  
لقد شغلت هذه الأسئلة علماء النفس ردحاً من الزمان فراحوا يبحثون عن أوجه الشبه والاختلاف بين حالات الأمراض النفسية في بلدان العالم المختلفة ويعقدون بينها المقارنة ، ثم يفتشون في ما كتب عن عصور سابقة لمقارنته بما هو معروف في عالم اليوم .

### علاقة الهموم النفسية .. بالزمان والمكان :-

من الثابت أن المرض النفسي في أسبابه وطريقة التعبير عنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً يعرف " بالثقافة " التي ينتمي إليها الفرد ، ولا اعتقد أن استخدام تعبير " ثقافة " يفني بمعني الأصل الأجنبي للكلمة ( *Culture* ) ، فهو اشمل ويعني مجموعة التقاليد والقيم والمعتقدات ، كما يتضمن السلوكيات المميزة للجماعة والصفات التي تنتقل عبر الأجيال ، ومن هنا كان للثقافة أبعاد اجتماعية وإنسانية عميقة ، ولها تأثيرها الجوهري علي حياة الإنسان وحالته النفسية في الصحة والمرض ، و أي تغيير أو تبديل يعترئها لابد أن يؤثر في الأفراد الذين ينتمون إليها .

ولا خلاف علي وجود تشابه كبير بين الناس حين يعبرون عن مشاعرهم الإنسانية في المواقف المختلفة وفي أماكن العالم المتباعدة ، فعلي سبيل المثال لا يمكن لأي منا أن يخطئ تعبير الوجه في حالة الكآبة والشعور بالألم لدى أي إنسان ، وذلك ينطبق علي الإشارات والتعبيرات المختلفة مثل الامتنان والتحية والامتناع ، لكن الخلفية الثقافية لدى كل منا تختلف باختلاف البيئة الزمانية والمكانية وأثرها موجود في كل الأحوال.

ونظرة علي عصور سابقة وما كان من أمر مرضي النفس نجد أن كلما تبدل هو طريقة التعبير عن مشاعر الكآبة والقلق ، فقد لاحظ بعض الكتاب أن المريض النفسي في أوروبا في القرن الماضي كان يأتي إلى طبيبه فيقول انه ارتكب خطأ لا يغتفر ، ويشكو من أن قلبه قد تحول إلى ما يشبه الحجر الأصم ، أو أن أمعاءه قد سدت ، بينما يتحدث المريض في عصرنا الحالي عن مصاعب العمل أو خسائر مادية إصابته ، أو تعثر في خطله الطموحة في الحياة !

#### الخلفية الثقافية والاجتماعية للهموم النفسية : -

لتأكيد علاقة الثقافة بجوانب هامة في موضوع الهموم والمعاناة النفسية نجد انه بالنسبة لأسباب الأمراض النفسية الشائعة في كل المجتمعات مثل التعرض للصدمات المختلفة كفقد احد الأعماء بالوفاة ، أو خسارة الثروة ، لا يكون لهذه المواقف نفس الأثر المتوقع في بعض الثقافات ، وقد تتعجب إذا علمنا انه في بعض البيئات الاجتماعية ينظر إلى الموت علي انه مناسبة طيبة وليس كارثة كما يرى الغالبية ، فهو يعني الخير للمرء يتحرر روحه من قيود الجسد التي تكبلها ويرون أن فقد الثروة لا يدعو للأسى بل هو مناسبة للسرور حيث اعفي الإنسان من مسئولية إدارة المال وتبعاته وهمومه ! وعلي ما يبدو ذلك من الغرابة فإنه يذكرنا

بحقيقة أن فهم الإنسان منا وإدراكه لموقف ما والطريقة التي يفسر بها الأمور في صالحه أو عكس ذلك مستنداً إلى خلفيته الثقافية والاجتماعية، هي الفيصل في نمط استجابته وتأثره ، وليس طبيعة الموقف في حد ذاته ، ودليل ذلك إننا إذا كنا في مجموعة من عدة أشخاص وحدث لنا موقف واحد فإن كل منا يكون له أحياناً رد فعل خاص يختلف عن الآخرين .

وهناك بعض الأوضاع تتعلق بالخلفية الثقافية والاجتماعية ، وينتج عنها ضغوط نفسية قد تؤدي إلى استجابة الفرد بالجنون .. من هذه الأوضاع اغتراب الفرد عن موطنه ، وانفصاله عن الثقافة الأم ، وعدم قدرته لي التأقلم في المجتمع الجديد سواء كانت هجرته اختيارية أو رغماً عنه ، وقد يطرأ التغيير الثقافي علي الفرد وهو في بيئته دون أن ينتقل ، فتتبدل القيم والأعراف مثل ما يحدث في أعقاب الحروب ، والكوارث الطبيعية ، والاحتلال ، ويكون لذلك آثار جماعية علي الأفراد ، وقد يحدث الاضطراب لدرجة الجنون ، كذلك فإن الكثير من المجتمعات الشرقية قد حدث فيها تغيير حضاري سريع في الآونة الأخيرة كان له تأثير سلبي من الناحية النفسية لعدم قدرة الأفراد علي مواجهة متطلبات هذا التغيير وتبعاته فصاروا اقل مناعة في مواجهة الاضطرابات النفسية .

### الثقافة وصورة الهموم : -

هناك اثر عميق للثقافة علي صورة المرض العقلي من أعراض ومظاهر في المجتمعات المختلفة ، فالواقع أن وصف الجنون كما يحدث في بلاد الغرب يتضمن عدة مظاهر نفسية وبدنية ، ولكن دراسات أجريت في بلاد العالم الثالث أكدت أن غالبية المرضى يشكون من أعراض بدنية فقط ولتوضيح ذلك فإن مريض الاكتئاب البريطاني أو الأمريكي حين يذهب إلى الطبيب النفسي فإنه يصف له

كيف يشعر بالحزن ، ويتخيل انه قد اقتترف خطيئته ، وما يجده من صعوبات في التكيف في عمله وفي أنشطته ، بينما مريض الاكتئاب في الهند أو في مصر مثلاً لا يتحدث عن أي شيء من ذلك، بل يخبر الطبيب بأنه يعاني من آلام في جسده ولا ينام جيداً ، ولم تعد قدرته الجنسية كسابق عهدها ! والتعليل لذلك التباين والاختلاف في صورة الاكتئاب بين المجتمعات المختلفة في الشرق والغرب هو من وجهة نظرنا أن المرضي لدينا يعتقدون بأن الأطباء لا يعالجون إلا الأمراض البدنية ولا يتوقعون إلا سماع شكاوى واقعية ملموسة من المرضي مهما كانت حالتهم ، أما في الغرب فيختلف الحال حيث يمكن للمرضي وصف مشاعرهم وأحاسيسهم بطريقة دقيقة .

وهناك نقاط أخرى للتباين في صورة الأمراض النفسية بين الشرق والغرب، فالشعور بالإثم يكثر في الثقافات الغربية ، وكذلك الانتحار حيث تزيد نسبته بصورة كبيرة في دول الغرب بصفة عامة وان تفاوتت فيما بينها ، ويقل حدوث الانتحار بصفة خاصة في المجتمعات الإسلامية ، ويرجع ذلك إلى تعاليم الإسلام الحنيف بخصوص قتل النفس ، كما يعود بصورة غير مباشرة إلى تحريم الخمر حيث يشكل الإدمان علي الخمر ثاني أسباب الانتحار في الغرب بعد الاكتئاب النفسي ، ولا يفهم من ذلك أن المرضي لدينا ليس لديهم الرغبة الداخلية في الانتحار، لكنهم يترددون كثيراً عن تنفيذ المحاولة .

**الهموم و المعاناة النفسية في بلاد العالم :-**

يتخذ الاضطراب النفسي أشكالاً مختلفة تتباين من بيئة إلى أخرى وعلى سبيل المثال من خصائص الاكتئاب في معظم المجتمعات العربية إنه يختفي دائماً خلف أعراض بدنية فنواجه حالات الاكتئاب المقنّع ، حتى ليخيل إلى

المريض والطبيب معاً أن الحالة ليست اكتئاب بل هي علة عضوية ، ومما يميز المرضي من الرجال أنهم لا ينفسون عن أنفسهم بالبكاء مهما اشتدت بهم مشاعر الكآبة ! .. وفي اليابان يتميز المجتمع بخصائص فريدة ، فالثقافة اليابانية متماسكة تفرض علي المجتمع مثاليات وسلوكيات لا مجال للخروج عليها ، واذكر هنا ما ورد في الصحف مؤخراً من أن عدد كبير من الطلاب في اليابان قد انتحروا لعدم انجازهم للواجبات المدرسية خلال الأجازة ! وهذا يدل علي ما يشعر به اليابانيون تجاه العمل والواجب ، وربما كان ذلك وراء زيادة انتشار الاكتئاب هناك .

وفي أفريقيا يعزى العامة حدوث الهم والمرض إلى الأرواح الشريرة والسحر الأسود ، ويقل انتشار الاكتئاب مقارنة بالهوس ، ويكون مصحوباً في العادة بميول عدوانية ، وفي بعض القبائل البدائية التي لا زالت تعيش في مجتمعات مغلقة في ولاية بنسلفانيا الأمريكية وجد أنهم يتميزون بأن الرجال أكثر إصابة بالجنون من النساء علي عكس القاعدة المعروفة في كل بلدان العالم من ازدياد انتشار بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب لدى المرأة أضعاف حدوثها في الرجال ، ويعزى ذلك إلى قيام النساء في هذه القبائل بكل مسؤوليات الرجال وسيادتهم المطلقة في هذا المجتمع !

وبعد هذا العرض الذي تجولنا فيه مع الهموم الإنسانية في أنحاء مختلفة من العالم ، وتعرفنا ونحن نجوب مختلف البيئات الثقافية والاجتماعية علي مظاهر الاضطراب النفسي للإنسان في أنحاء شتى من عالمنا ، فقد يبدو لنا أن لكل مجتمع خصائصه التي تؤثر في أفراداه حتى حين يعانون الجنون ولكن الصورة في مجملها ليست كلها أوجه خلاف وتباين ، بل يغلب عليها التشابه بين الإنسان في أي من

هذه الأماكن خصوصاً حين يصيبه المرض النفسي ، وهذا ما أكدته دراسة واسعة أجرتها مؤخراً منظمة الصحة العالمية في عدة بلدان في وقت واحد وباستخدام نفس منهج دراسة حالات الأمراض العقلية في كل هذه المجتمعات من الشرق والغرب وجاءت النتائج لتؤكد انه لا فرق يذكر بين مظاهر المرض في هذه الأماكن المتباعدة ومهما حدثت اختلافات في التفاصيل الدقيقة ، فإن " الجنون هو الجنون " .

**هموم الناس.. في تراث الأدب و الشعر :-**

الأدب والفنون هي أشكال من التعبير عن الفكر الإنساني ، وتحمل في طياتها علي مر العصور انعكاسا للمشاعر الإنسانية المختلفة التي تعبر عن مواقف الحياة بما تزخر به من أحداث وصراعات وخبرات سارة، وأخرى أليمة ، وإحدى أهم هذه الخبرات وأعمقها أثرا في النفوس هي حالة القلق والحزن والكآبة التي ما تلبث تنتاب الإنسان من حين إلى آخر منذ بدء الخليقة وحتى يومنا هذا بدليل ما تركته من بصمات علي نتاجه من تراث الآداب والفنون.. وفي الكتابات التاريخية الإغريقية القديمة ، ورد وصف الجنون ، وحظيت حالات الاكتئاب بالذات بوصف لا يضيف عليها في الغالب صفة المرض العقلي ، فنظر إليها علي أنها تغير في الوجدان والمشاعر استجابة لمآسي الحياة تارة ، ونتيجة لغضب الآلهة تارة أخرى كما تذكر الأساطير ، ومن أطرف هذه الأساطير ما يرجع آلام الإنسان في هذا العالم إلى ما فعلته به الآلهة حين شطرته إلى نصفين ، الذكر والأنثى ، وصار علي كل جزء أن يبحث ، شطره الآخر في كل العالم فلا يجد أي نصف آخر لا يتوافق معه ويستمر العذاب .

وفي تراث بلاد ما وراء النهر تدل الأساطير الهندية القديمة علي نفس الاتجاه ، فقد طلب احد الملوك من علمائه أن يكتبوا له كل تاريخ حياة الإنسان فأتوا له بمجلدات هائلة تضم ما أراد ، لكنه كان يحتضر فطلب منهم تلخيص كل ما سجلوه عن حياة الإنسان باختصار شديد ، فقال له كبيرهم : " الإنسان يولد ويتألم ، ويموت " ! .. وفي ما وصل إلينا من التراث الحضاري لمصر القديمة نجد أن الأساطير الفرعونية تعبر عن مأس متنوعة ، فقصة الصراع بين الخير والشر التي ترمز لها أسطورة " إيزيس وأوزوريس " ، وارتباط نهر النيل بالدموع المنهمرة ، وغير ذلك مما ارسى منذ ذلك الحين طبائع اكتئابية راسخة لا تزال قائمة في مصر حتى يومنا هذا حيث يشترك الشعب بأكمله في تقاليد عميقة للأحزان ، بينما لا يوجد للأفراح لدينا عادات بنفس العمق والاتساع .

ولقد رسم " شكسبير " في شخصياته نماذج تكاد تكون حية لحالات تعبر عن شتى المشاعر الإنسانية ، ومنها حالة الحزن والكآبة ، ولعل في شخصية " هاملت " مثلاً لذلك حين يتحدث فيصف بأسه من كل العالم من حوله ، وكيف أنه قد فقد الاستمتاع بكل متع ومباهج الحياة ، وفي كتاباته الأدبية يتحدث " شكسبير " عن " الحزن الذي لا يجد متنفساً بالكلام ، فيهمس إلى القلب فيكسره " وهذا هو نفس مضمون عبارة مأثورة ذات محتوى علمي للطبيب الشهير " مودزلي " يقول : " إن الحزن الذي لا يعبر عنه بالدموع ، يتجه إلى أعضاء الجسم ويحطمها " .

وقد ارتبط الجنون بالمثالية لدى العديد من الأدباء والكتاب ، ومنهم " شوبنهاور " الألماني الذي حدثت في وقته واقعة الانتحار الجماعي في ألمانيا في مطلع هذا القرن ، ويذكر لنا التاريخ أن العديد من العظماء والمبدعين في الفن والأدب والسياسة قد اتصفوا بما يشبه الاكتئاب النفسي الذي كان يبدو عليهم

في أحوال من التطرف تصل إلى الجنون أحياناً ، من هؤلاء " ابن الرومي " الشاعر العربي المعروف الذي اشتهر بالتشاؤم وتوقع النحس ، وشاعر فرنسا " بودلير " الذي كانت تنتابه الكآبة باستمرار ، وفي السياسة هناك " تشرشل " رئيس وزراء بريطانيا أبان الحرب العظمى الأخيرة حيث كان يعاني من الاكتئاب في أواخر أيامه وكان يتوهم عند وفاته انه مطارذ من كلب اسود .

أما الشعر- وهو الكلمة المنظومة - فواحد من ارفع الأساليب التي يستخدمها الإنسان للتعبير عما يجيش في نفسه من مشاعر وخلجات ، ولقد بقي الشعر علي مر العصور ورغم ما حدث من تغيير في شكله ومضمونه - الوسيلة القادرة علي التعبير اللفظي عن الشعور الإنساني في مواقف الحياة المختلفة بما فيها من أحداث ، وصراعات ، وانفعالات ، وخبرات سارة ، وأخرى أليمة .

ولعل الحزن والكآبة هي من أكثر التجارب الأليمة التي يمكن أن تتحول في خيال الشاعر إلى تجربة شعورية توحى إليه بأشجي الأشعار ، ولعل من فضل المصائب علي الإنسان أنها تعيده بالألم إلى إنسانيته فإذا به يتحول إلى قيثارة تعزف لحناً يفيض بالشجن ، وتزدحم كتب الشعر العربي بأشعار تعبر عن هذه التجربة في مناسبات مختلفة ، وربما كان أهمها التأثر بفقد عزيز أو حبيب حيث نرى من المراثي العديدة في كل العصور ما تضيق به المجلدات .

#### حجم المشكلة بالأرقام :-

هل يعيش العالم الآن عصر انتشار الأمراض النفسية؟! .. قد تكون الإجابة علي هذا السؤال مدعاة لقلقنا جميعاً .. ومن خلال قراءة التقارير العالمية وما تتضمنه من الأرقام حول انتشار الأمراض النفسية في العالم اليوم .. والاتجاه إلى

زيادة أعداد المصابين بها في كل المجتمعات بغير استثناء .. وهنا في هذا الموضوع  
نناقش دلالات الأرقام.

وتشير الدراسات التي أجريت في مجتمعات مختلفة في بلدان العالم  
في الشرق والغرب إلى وجود الأمراض النفسية بنسب متفاوتة في كل مكان ولا يكاد  
يخلو من أنواعها المتعددة أي مجتمع من المجتمعات ، وقد أكدت ذلك دراسات  
متعددة للأمراض النفسية في دول الغرب المتقدمة وبعض المجتمعات البدائية  
والدول التي يطلق عليها العالم الثالث ، وتدلل دراسات أخرى على تشابه أعراض  
الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان في المجتمعات المختلفة من حيث مظاهرها  
الرئيسية ، وإن لوحظ اختلاف في بعض التفاصيل خصوصا المعتقدات التي ترتبط  
بالمرض النفسي، ومفاهيم الناس وتفسيرهم لأسبابها ، والأعراض ، والطرق التي  
يلجأ إليها الإنسان للعلاج حيث يختلف ذلك تبعا للخلفية الثقافية والاجتماعية  
وتذكر تقارير منظمة الصحة العالمية أن الأمراض النفسية تختلف عن غيرها من  
المشكلات الصحية الأخرى في أنها تتسبب في الإعاقة ، وتمنع المصابين بها من أداء  
وظائفهم في المجتمع بصورة تفوق غيرها من الأمراض الأخرى ، كما أن التقدم  
الطبي الذي أدى إلى تحسن غير مسبوق في الحالة الصحية الإنسان في بلدان العالم  
في السنوات الأخيرة، والذي تمثل في التخلص من كثير من الأمراض المعدية التي  
ظلت لوقت طويل تحصد الكثير من الأرواح لم يواكبه تطور مماثل في الصحة  
النفسية حيث أصبحت الأمراض النفسية تشكل تهديدا خطيرا وتحديا للإنسانية  
في العصر الحالي.

تشير الإحصائيات الصادرة من منظمة الصحة العالمية إلى تزايد هائل  
في انتشار الاضطرابات النفسية في العالم نتيجة لعوامل كثيرة ومتداخلة، نفسية

وببيولوجية، واجتماعية، ويمكن من خلال الأرقام الاستدلال على حجم المشكلة حيث إن الاضطرابات النفسية تصيب أعدادا كبيرة من الناس في مختلف مراحل العمر، ومن مختلف المستويات الاقتصادية والاجتماعية، وتتسبب في تدهور ومعاناة يمتد تأثيرها من المريض إلى الأسرة والمجتمع.

وهنا نقدم بعض الأمثلة من خلال تقارير منظمة الصحة العالمية حول مدى انتشار الأمراض النفسية، فمرض الفصام العقلي " الشيزوفرنيا *Schizophrenia*" يعد من أسوأ الاضطرابات العقلية من حيث تأثيره على التفكير والسلوك و الحكم على الأمور وما يتميز به من تدهور في شخصية المريض وميله إلى العزلة والسلوك العدواني، ويبلغ عدد حالات الفصام في بلدان العالم 45 مليون إنسان، وتصل نسبة الإصابة إلى 1٪ من السكان في أي مجتمع، ويمثل مرضى الفصام أكثر من 90٪ من نزلاء المصحات والمستشفيات العقلية.

والاكتئاب النفسي *Depression* يطلق عليه مرض العصر الحالي، وهو أحد أكثر الأمراض النفسية انتشارا، وتؤدي الإصابة بالاكتئاب إلى العزلة وفقدان الاهتمام بالحياة وتزايد احتمالات الانتحار، ويصيب الاكتئاب النساء أكثر من الرجال، ويقدر عدد حالات الاكتئاب في العالم بحوالي 340 مليون حالة، ونسبة الإصابة بالاكتئاب تصل إلى 7٪ من سكان العالم، ويؤدي إلى ما يقرب من 800 ألف حالة انتحار كل عام.

وحالات الخرف *Dementia* التي تحدث عادة في الشيخوخة، وتصابها تغييرات في الجهاز العصبي لكبار السن تؤدي إلى تدهور الذاكرة والسلوك وكل العمليات العقلية، وعدد هذه الحالات في دول العالم حوالي 25 مليون شخص في الوقت الحالي، وينتظر أن يزيد هذا العدد ليصل إلى 80 مليون شخص بعد عدة

سنوات، وتصل احتمالات الإصابة إلى 5٪ فوق سن الستين، وتزيد احتمالات الإصابة إلى 20٪ فوق سن 80 سنة، ومن المتوقع مع تزايد عدد كبار السن في كل مجتمعات العالم في السنوات القادمة تزايد الحالات المرضية أيضاً مع مشكلات رعاية المسنين وأعباء ذلك على الأسرة والمجتمع.

والتخلف العقلي *Mental Retardation* ينشأ عن نقص الذكاء وعدم اكتمال نمو العقل، وتتراوح هذه الحالات في شدتها ودرجاتها، وتصل نسبة الإصابة بالحالات المتوسطة والشديدة منها إلى 2-4٪ من السكان، ويقدر عدد الحالات بحوالي 100 مليون إنسان، وتعتبر هذه الحالات غير قابلة للعلاج فيما عدا بعض خطوات التدريب والتأهيل لمساعدة بعض الحالات.

وهناك بعض الأمراض النفسية والعصبية الأخرى التي وردت في إحصائيات منظمة الصحة العالمية والاضطرابات التي تسبب العجز والإعاقة العقلية مرض الصرع *Epilepsy*، وهو أحد أكثر الأمراض العصبية انتشاراً، ويتميز بنوبات من فقدان الوعي والتشنجات، وله أنواع متعددة، وتصل نسبة الإصابة به إلى 0.5 - 1٪ حيث يقدر عدد الحالات بحوالي 40 مليون شخص في العالم ومرضى الوسواس القهري الذي اعتقد الأطباء لوقت طويل أنه نادر الحدوث لكن الأرقام تشير إلى نسبة انتشار عالية لهذه الحالات تقدر بحوالي 3٪ من الناس.

### طبيعة الأمراض النفسية :-

تختلف طبيعة الأمراض النفسية عن غيرها من المشكلات الصحية الأخرى، وترتبط الأمراض النفسية ببعض المفاهيم والمعتقدات *Concepts and beliefs* في مجتمعات العالم المختلفة خصوصاً المجتمعات الشرقية حيث يحيط الكثير من الغموض بالمرض النفسي، ويدفع ذلك إلى أن يعزو الناس الإصابة

بالأمراض النفسية إلى تأثير القوى الخفية مثل السحر والجن والحسد، ويرتبط ذلك بالخلفية الثقافية والاجتماعية في بلدان العالم العربي والإسلامي، كما تؤكد بعض الدراسات النفسية العربية.

وتذكر دراسات أخرى أن الكثير من المرضى النفسيين لا يحصلون على الرعاية والعلاج الملائم نتيجة اللجوء إلى وسائل غير طبية للعلاج لدى الدجالين وأدعياء الطب، وينشأ عن ذلك تأخر عرض حالات المرضى على الطب النفسي الحديث وتعرضهم للمضاعفات والمعاناة لفترات طويلة، ويتعلق ذلك بصورة مباشرة بحقوق المرضى النفسيين حيث يتعرض بعضهم لانتهاكات وممارسات غير أخلاقية، بالإضافة إلى الإهمال والابتزاز والعنف والإساءة الجنسية، وقد تم دراسة ظاهرة وصمة المرض العقلي *Stigma of mental illness* في الثقافة العربية حيث أظهرت نتائج الأبحاث ارتباط المرض النفسي بوصمة الجنون لدى المرضى وأقاربهم، ويمتد تأثير هذه الوصمة ليشمل تخصص الطب النفسي والعلاج في المستشفيات والعيادات النفسية مما يدفع المريض النفسي وأهله إلى تجنب التعامل مع الطب النفسي، ومحاولة إخفاء الإصابة بالمرض النفسي، وذلك حتى لا يتأثر وضعهم الاجتماعي.

وقد ذكرت دراسات أخرى في بلدان العالم عموماً، وفي المجتمعات العربية أيضاً وجود اتجاهات سلبية *Negative attitudes* لدى عامة الناس نحو المرضى النفسيين، وتسهم هذه الاتجاهات السلبية في الإضافة إلى متاعب المرضى النفسيين وزيادة عزلتهم عن المجتمع، كما يؤثر ذلك في مشاعر المرضى النفسيين وبحول دون حصولهم على حقهم في الرعاية والاهتمام، وهو دليل على عدم تفهم طبيعة الأمراض النفسية ومعاناة المرضى النفسيين، ويشير إلى ذلك دراسات أجريت في بعض

المجتمعات العربية لتحديد اتجاهات العامة وطلاب الطب والأطباء الممارسين وطلاب أقسام علم النفس بالجامعات نحو المرضى النفسيين، أظهرت نتائجها وجود اتجاه سلبي تتمثل في النفور من المرضى النفسيين وعدم قبولهم في المجتمع. وقد تم اقتراح خطوات محددة في تقارير منظمة الصحة العالمية تهدف إلى تخفيف أعباء المرضى النفسيين، ومساعدة المرضى أسرهم في تحمل المعاناة الناجمة عن أعباء المرض النفسي، ولعل هذه القراءة في التقارير العالمية حول الأمراض النفسية وانتشارها في العالم اليوم والاتجاه إلى زيادة أعداد المصابين بها في كل مجتمعات العالم يدفع إلى المزيد من الاهتمام لدى كل الجهات للتأكيد على أهمية الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية حتى تتجنب الأجيال الحالية والمقبلة المعاناة والأعباء التي يسببها المرض النفسي.

#### **أسباب الاضطرابات النفسية :-**

أن الإصابة بالجنون أو المرض العقلي بالنسبة لأي إنسان هي مسألة لها جذور وعوامل قد تكون بدايتها منذ بداية عهده بالحياة وعادة ما يكون هناك تراكم لعدد من الأسباب والعوامل تجمعت معاً لتؤدي في النهاية للإصابة بالجنون .. وقد تكون هذه العوامل في الشخص نفسه أو تكون نتيجة لتأثره بالبيئة المحيطة به ونعني بها الأسرة والمجتمع وهنا نحاول الإجابة على السؤال :-

## كيف ولماذا يفقد الإنسان عقله؟.. أو ما الأسباب وراء الإصابة بالجنون ؟

بنظرة شاملة علي أسباب الاضطرابات العقلية تبين لنا أن هناك عوامل حيوية " بيولوجية " ، وعوامل نفسية "سيكولوجية " ، وعوامل اجتماعية وروحانية أيضا ، ويعود هذا المفهوم الشامل لأسباب الجنون إلى نظرية طبية لأحد علماء الطب ترجع إلى 450 عاماً مضت تقول بأن هناك 5 أسباب للمرض هي: البيئة الخارجية ، وأسباب كونية ، والتسمم ، وأسباب روحانية ، وتحدي الآلهة وهذا ينطبق علي المفهوم الحديث للأسباب الشاملة للأمراض النفسية بصفة عامة وتندرج كل الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالجنون تحت البنود البيولوجية والنفسية والروحانية والاجتماعية.

### أسباب متعددة:-

ويخطئ كثيراً من يتصور أن العلم الحديث-رغم ما أحرزه من تطور هائل- قد وضع يده علي كل الحقائق التي تتعلق بحالة الصحة والمرض النفسي، أو أنه قد توصل إلى معرفة دقيقة لمسببات الاضطرابات النفسية عامة ، وذلك علي الرغم من استمرار محاولات البحث الجاد في هذا المجال، ودراسة كل ما يمت إليه بصله غير أن المحصلة في النهاية لم تتعد مجموعة من النظريات والافتراضات يتحدث البعض فيها عن أسباب نفسية للاضطرابات العقلية، بينما يعزو البعض الآخر هذه الظاهرة إلى عوامل وراثية وبيئية واجتماعية، ويتجه المتحدث من هذه النظريات إلى التركيز علي العوامل البيولوجية والكيميائية، ورغم أن كل هذه الافتراضات لها حيثياتها، ويعزز معظمها الدراسة والتجريب إلا أنه ليس من اليسير التأكيد علي مصداقية أو خطأ أي منها.

ونحن بذلك لم نصل فيما أتصور - إلى نقطة ينتفي الاختلاف واللي قواعد عامة متفق عليها يمكن أن تنطبق في كل الحالات أو علي الأقل في معظمها ، ولعلي بذلك قد مهدت إلى نقطة هامة أريد تأكيدها ، تلك أن كل حالة لفرد واحد من حالات الجنون أو المرض النفسي هي موضوع مستقل بذاته ، ووضع لا ينطبق عليه ما يصدق علي الآخرين ، وبعبارة أخرى فإن كل حالة ينبغي أن ننظر إليها علي إنها إنسان يتألم لأسبابه الخاصة ، وبطريقته وأسلوبه المتميز ، لان البشر لا يتشابهون فيما بينهم حتي في حالة الصحة النفسية ، فكيف يكون الحال في حالة المرض النفسي ؟

وإذا كانت النظريات قد تعددت ، والآراء قد اختلفت حول السبب المباشر لحالة المرض العقلي التي تنتشر في عالم اليوم فإن هناك حقيقة تظل شبه مؤكدة وهي تداخل الأسباب وتعددتها وأكثر من ذلك تفاعلها مع بعضها البعض حيث يكون من العسير تحديد سبب محدد لكل حالة أو الفصل بين أسباب متعددة.

#### الشخصية:-

والبداية الصحيحة لمحاولة فهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى المرض النفسي ينبغي أن تبدأ من دراسة شخصية الإنسان ، ومحاولة فهمها من حيث تكوينها وخصائصها في حالة الصحة النفسية وقبل بداية رحلتها مع الاضطراب النفسي ، وإذا تتبعنا الطريق من بدايته نجد أن شخصية الإنسان هي محصلة لمؤثرات خارجية متعددة وصلت إليه بالمعرفة والإدراك لما يحيط به ، إضافة إلى غرائز وانفعالات فطرية تكمن في داخله ، ومن التفاعل بين ذلك كله ينشأ السلوك الإنساني وهو الجزء الذي يراه الآخرون ، ويعرف به ذلك الفرد بين الناس

ولعلي اذكر هنا بأن المقابل في الانجليزية لكلمة الشخصية Personality قد اشتق من أصل قديم يعني القناع وهذا يعني أن ما يظهر من الإنسان لمن حوله ليس سوى قناع تختفي خلفه أشياء شتى .

وشخصية الإنسان العادي - بحكم تكوينها الفطري - تدرك وتتحسس المشاعر المختلفة ومنها شعور اللذة (أي السعادة)، والألم (أو الكآبة)، وهما يقفان علي طرفي نقيض مثل المحور الذي تنتقل بين طرفيه مشاعر كل منا في حياته النفسية الطبيعية، ولكن بعض الناس يغلب عليهم طابع التقلب بين هذه المشاعر من حزن وفرح بصورة مبالغ فيها، وقد لوحظ في المرضى النفسيين عند التقصي عن حالتهم قبل المرض أن شخصيتهم كانت تتصف بأنها من النوع الاجتماعي الذي يغلب عليه تقلب المزاج من المرح والتفاؤل والنشاط وحب الحياة، إلى المزاج العكسي من الكسل والتشاؤم والحزن، كما يقال أن هؤلاء يتميزون بطيبة القلب وخفة الظل، غير أنهم مع ذلك لا يتحملون التعرض للمشكلات، وينظر الواحد منهم إلى ذاته نظرة دونية، ولا يتوقع خيراً بل يتوقع الهزيمة دائماً .

مظهر الجسم :-

اهتم بعض علماء النفس بمحاولة تحديد إذا ما كانت هناك علاقة بين المظهر العام للإنسان من ناحية وبين الاضطراب العقلي الذي يصاب به من الناجية الأخرى.. ومما لوحظ في معظم مرضي الاكتئاب والاضطرابات الوجدانية عموماً، ما يتميزون من تكوين جسيمي مميز يطلق عليه التكوين " المكتنز " ، ومن خصائصه الميل إلى الامتلاء، وقصر القامة، واستدارة الوجه، وذلك مقارنة بأنواع أخرى من البنية أو التكوين مثل النوع النحيف الذي يرتبط في الغالب بالفصام العقلي ، والنوع الرياضي ويتعرض للاضطرابات نفسية أخرى مختلفة، ورغم أن هذه

ليست قواعد ثابتة إلا أن هذا الارتباط موجود في معظم الأحيان وهذا عرض لهذه التكوينات المختلفة :-



1. التركيب المكتنز (البدين) : قصير ، غليظ ، ممتلئ ، مستدير .  
- " أكثر تعرضاً للاكتئاب "
2. التركيب النحيف : طويل ، رفيع ، نحيف .  
- " أكثر إصابة بالفصام والقلق "
3. التركيب الرياضي : متوسط الطول ، متناسق ، مفتول العضلات .  
- " قد يصاب باضطراب الشخصية "

### الأسباب المباشرة للاضطراب النفسي :-

قبل أن نتعمق أكثر في أغوار النفس البشرية حتى نقف على ما يدور بداخلها وبمهد لظهور حالة الاضطراب النفسي ، فإننا نلاحظ في حالات كثيرة وجود ما نتصور أنه أسباب مباشرة ، حيث أن المرض قد ظهر أثناء أو عقب هذه الوقائع مباشرة ، ولذلك فقد يجد أي منا انه من المنطقي الربط بين المرض وبين موقف أخر بعلاقة سببية ، ولتوضيح ذلك فإن المرض النفسي بصورته المرضية قد يظهر عقب وفاة أحد الوالدين ، أو بعد التعرض للحوادث أو العمليات الجراحية وقد يصحب تصدع الأسرة وانفصال الزوجين ، والحرمان والأزمات الاقتصادية

والكوارث الطبيعية، وغيرها من مواقف الحياة، وهنا نتصور أن هذه الأحداث هي السبب في حدوث الاضطراب العقلي، وهذا التصور علي الرغم من واقعيته فإنه لا يبدو كافياً من وجهة نظر الطب النفسي، فهناك ما هو أعمق من ذلك، حيث أن هذه الخبرات الأليمة التي ذكرنا لابد أنها تتفاعل في داخل النفس البشرية ثم تحدث أثرها عن طريق تحريك عوامل كامنّة، وانفعالات مكبوتة، والنتيجة في النهاية هي ظهور أعراض المرض أو ما يطلق عليه: "الجنون".

### عوامل نفسية :-

ومن العوامل النفسية التي نذكرها في هذا الشأن عملية الصراع داخل النفس، وهي تحدث نتيجة لتعارض رغبتين لدى الإنسان أو تعذر إشباع حاجتين في وقت واحد، وفي داخل كل منا صراع بين القيم والدوافع المختلفة، ولدى الإنسان دائماً صراعات تنشأ دائماً بين طموحاته وتطلعاته من جانب، وبين واقعه وقدراته من الجانب الآخر، ذلك إضافة إلى مجالات أخرى للصراع مثل إشباع الدوافع الجنسية، وقد ركز فرويد علي هذه النقطة بالذات، حيث كان يرى أن الحزن والكآبة التي تنشأ عن الخسارة لفقد عزيز إنما تنتج من تحول في الطاقة الجنسية إلى طاقة عدوان ويأس وتحطيم للذات.

ومن العوامل النفسية الهامة ما يحدث في فترة الطفولة المبكرة من خبرات أليمة، حيث تولد هذه الصدمات قدراً من الحساسية النفسية تمهد لظهور الاضطراب النفسي فيما بعد، وكذلك الإحباط الذي يعاني منه أي إنسان نتيجة لإدراكه وجود عائق ما يحول دون تحقيقه لرغباته ومصالحه، وتكون الاستجابة لهذا الإحباط هي الشعور بخيبة الأمل، والمحصلة النهائية في الغالب تكون حالة المرض وفي هذا المجال لابد أن نذكر أن الإنسان لديه وسائل وحيل للدفاع النفسي ضد

المؤثرات التي تسبب الصراع النفسي، والاحتفاظ بالثقة بالنفس، وتحقيق التوافق والصحة النفسية، وعليه فإن حالة المرض ليست سوى إخفاق لهذه الأسلحة الدفاعية، فينهار التوازن النفسي، ويظهر الجنون أو الاضطراب نتيجة لهذا الخلل .

خلاصة القول انه مهما تعددت الأسباب فإن الجنون أو الاضطراب النفسي هو في النهاية نتيجة لفقدان الإنسان لقدرته علي التوافق داخليا مع الحياة من حوله بما فيها مؤثرات وأحداث، بعضها يجلب السرور، والبعض الآخر- وهذا ليس بالقليل- يدعو إلى الحزن والكآبة، مثل الخسارة، والفرق والإحباط ومتطلبات الحياة المتلاحقة ، وبدلاً من التفاعل مع هذه الأمور بصفة مؤقتة والانصراف إلى الحياة ، يستمر فرط تأثر الإنسان واهتمامه ، وبتغيير مزاجه ويعيش حالة الاضطراب العقلي .

### مصادر داخلية وخارجية للهموم:-

الناس في متاعبهم التي تجعلهم فريسة للاضطراب الذي يصل إلى الجنون واحد من ثلاثة :-

• **الأول** : يكون مصدر متاعبه وتعاسته لا دخل له ولا لأي أحد فيه ، علي سبيل المثال ضحايا الكوارث الطبيعية كالزلازل والأعاصير والفيضانات والسيول ، أو الذين يعيشون في بيئة طبيعية قاسية أو قليلة الموارد والإنسان هنا عليه أن يكافح من أجل تأمين احتياجاته الضرورية وسلامته ، لكي يبقي مصدر متاعبه واضحاً ومعلوماً لديه يتعامل معه دون غموض .

• **والنوع الثاني** من المتاعب التي تعرض لها الناس في أي مكان من الأرض هو تلك المشكلات التي يسببها الإنسان للإنسان ، وهذه أكثر صعوبة من النوع الأول لأن العلاقات الإنسانية معقدة ومتشابكة ، وقد تكون

المتاعب من هذا النوع عامة وواسعة النطاق مثل الحروب ، والنزاعات الطائفية والعقائدية والعرقية ، والظلم والقتل الجماعي ، وانتهاك حقوق الإنسان ، أو تكون خاصة يتعرض لها الفرد مثل التنافس مع الآخرين من نفس المهنة ، أو تسلط الرؤساء في العمل ، أو الخلافات الزوجية التي تحول المنزل إلى مصدر قلق واكتئاب ، وكل هذه أمثلة لمتاعب ومشكلات يصنعها الإنسان ولا دخل فيها للظروف الطبيعية أو صعوبات البيئة .

• أما النوع الثالث من الناس فإنهم يعيشون في بيئة خارجية معتادة لا تشكل مصدر إزعاج لهم ، وكذلك فإن الناس من حولهم لا يمكن اعتبارهم بحال مصدراً لضغط عليهم في أي من نواحي حياتهم ، فمن أين إذن تأتي القلاقل ؟.. أنها تبدأ من داخل أنفسهم نتيجة للصراعات النفسية التي تؤدي إلى الاضطراب والجنون ، وتلك هي "أم المتاعب" .

#### الصراع النفسي الداخلي :-

يعني الصراع - حتى من الناحية اللغوية - وجود طرفين علي الأقل يحدث بينهما التناقض ، ولكننا نصف الصراع بأنه داخلي أي داخل أنفسنا فمن أين تأتي أطراف هذا الصراع ؟ هنا يجب أن نذكر سيجموند فرويد (1856-1936م) وهو عالم النفس المعروف الذي يرجع إليه الفضل في توضيح الكثير من المفاهيم النفسية سواء اتفقنا معه أو لم نوافق علي كل ما جاء به ، لكنه في حقيقة الأمر كان أول من تحدث عما يعرف بالعقل الباطن وهو ذلك الجزء الذي تخزن فيه الخبرات والانفعالات والدوافع المختلفة ، وهو يختلف عن العقل الواعي الذي تخضع عملياته للتحكم المباشر للإنسان ويتعامل مع حقائق الحياة ومواقفها ويفيدنا كثيراً هذا المفهوم في تفسير بعض أنماط السلوك الإنساني في حالات

الصحة أو الاضطراب النفسي .. فالعقل الباطن كما يؤكد فرويد يمتلئ بكثير من الأفكار والعواطف والعقد والغرائز في صورة قوي تحمل كل منها شحنة انفعالية ، وما الصراع النفسي إلا تناقض داخل نفس الإنسان ، أو عقلة الباطن بين قوتين أو أكثر من مكوناته ، ويحدث ذلك نتيجة لموقف يكون علي الإنسان الاختيار بين أمرين مختلفين لكل منهما أهمية بالنسبة له ، ويوصف هذا الصراع بأنه داخلي لأنه يتم بين الأهداف والحاجات الخاصة بالفرد ، مثل الصراع الذي يعاني منه شخص تربى علي القيم الأخلاقية والدينية حين يجد نفسه في موقف يثير الرغبة الجنسية .

### ألوان من الصراع والتناقض :-

لا يجب أن نأخذ الصراع النفسي علي أنه مصدر متاعب وشروخ في كل الأحوال ، فالحقيقة أن للصراع وظيفة إنسانية هامة تدفع الإنسان إلى اختيارات تحقق له التقدم والتطور ، ذلك إذا تم توجيه الطاقة من خلاله لتحقيق أهداف إيجابية ، ولكنه ينقلب إلى مصدر تهديد مدمر ونذير متاعب للأفراد والمجتمعات إذا ما تجاهلناه وتركناه دون حل ، وذلك شأن كثير من الأشياء في حياتنا ، فالسلاح يمكن أن يكون مفيداً في يد رجل الشرطة لتحقيق الأمن للمجتمع بينما يمكن أن يكون مصدر خطر في يد بعض المجرمين ، وكذلك السيارة التي تساعدنا في التنقل من مكان لآخر يمكن أن نعتبرها وسيلة ذات فائدة عظيمة ، لكن إذا أخذنا نستخدمها بغير حكمة ونقودها بسرعة جنونية تصبح أداة تدمير وقتل وكذلك الذرة التي اكتشف الإنسان بعض أسرارها وبدأ في تطويعها واستخدامها كانت منها قنبلتا هيروشيما ونجازاكي التي تسببت في مقتل عشرات الآلاف ، وكانت منها محطات الطاقة التي تساعد علي تشغيل المصانع والإنتاج .

وحتى الطب النفسي كأحد التخصصات الطبية الهامة كثيراً ما يقوم الإنسان في بعض المناسبات بإساءة استغلاله حتى تنقلب فوائده إلى شر وأذى وهذه إحدى القضايا الأخلاقية الهامة ففي بعض النظم السياسية كان يوصم من يعارض الحاكم بالجنون ويزج به إلى المصحات العقلية كنوع من العقاب ، ولماذا نذهب بعيداً فقد شاهدت أثناء ممارستي الطب النفسي في بعض المستشفيات ما يقوم به بعض المعالجين من تهديد للمرضي إذا خرج عن الهدوء والقواعد التي تفرض عليه بالإبر المخدرة المؤلمة أو جلسات الكهرباء ! ورغم أن هذه وسائل علاجية إلا أنها في هذه الحالة تتحول إلى أداة خوف ضارة .

### الصراع أنواع :

يتضمن الصراع دائماً تناقضا بين شيئين يكون علينا الاختيار بينهما أو فكرتين مختلفتين ، ويكون علي الإنسان في كل الحالات أن يصل إلى حل لهذا الصراع حتى يتحقق له الارتياح من حالة القلق والتوتر المصاحبة لاستمرار هذا الصراع ، والحياة سلسلة متصلة من الصراع علي الإنسان أن يتعامل معها حتى يتحقق التوافق .

والنوع الأول من الصراع يسمى صراع الأقدام-الأقدام "وهو الاختيار بين أمرين لكل منهما مميزات وقوة جذب ، ولعل الكثير منا يواجه مثل هذا النوع في مواقف الحياة اليومية ، مثلاً حين يكون عليك أن تختار بين مشاهدة مباراة هامة في كرة القدم علي القناة الأولى للتلفزيون بينما تعرض القناة الثانية أحد الأفلام المثيرة ، وهذا الموقف يواجه كثير من الناس حين يتعين عليهم الاختيار بين السفر إلى مكان بعيد فيه دخل كبير وبين الاستقرار في موطنهم الأصلي ، أو بالنسبة للشباب في مقبل حياتهم حين تكون أمامهم فرصة جيدة للعمل والحصول علي

عائد مادي وتحقيق الثروة التي يطمون بها وبين الاستمرار في الدراسة لتحقيق مستويات علمية رفيعة ، إن حل الصراع في كل هذه الحالات يكون بحسم الاختيار في اتجاه واحد حتى تنتهي حالة القلق والاكتئاب الناشئة عن الصراع .

أما النوع الثاني من الصراع هو ما يطلق عليه صراع "الإحجام - الإحجام" ويتضح من هذا الوصف إن الاختيار هنا يتم بين أمرين لا يبعث أي منهما علي الرضا والقبول ، فهما كما يقول الشاعر أمران "أحلاهما مر" ، وهذا الشاعر كان يتحدث عن موقف يتعين فيه الاختيار بين "الفرار أو الردي" ، أي الهروب من ميدان القتال مع ما سوف يترتب علي ذلك من وصمة بالجبن والعار ، أو مواجهة الموت ، ولا شك أن الموقف هنا أصعب بكثير من نوع الصراع الأول الذي يكون الاختيار فيه من أمرين كليهما جيد ومرغوب ، ونفس الموقف هو الذي يعبر عنه المثل الشائع : "الدفع أو الحبس" ، أي دفع غرامة مالية موجعة أو دخول السجن ولا شك أن الأمرين كليهما من البدائل السيئة لكن علينا اختيار أحدهما لحل الصراع .

وهناك نوع آخر أكثر تعقيداً تتداخل فيه الأمور حيث يكون علينا أن نقبل الأمر الذي يتضمن مزايا نرغبها وبه في الوقت نفسه عيوب لا نريدها ، ويسمي هذا النوع صراع "الإقدام - الإحجام" ، وهو يتضمن قبول الشيء بكامله وبجوانبه الإيجابية والسلبية ، ومثال ذلك ما ذكره لي شاب جامعي يتردد في التقدم لخطبة إحدى زميلاته رغم ما يتمتع به من خلق وجمال لأن والدها سبق دخوله إلى السجن وأمها التي يفترض أن تكون حماته في المستقبل سيده متسلطة !

والصراعات الحقيقية في الحياة تكون عادة متشابكة ومعقدة ، وقد أطلقنا عليها هنا "أم المتاعب" لأنها الأصل في كثير من الاضطرابات النفسية ، ولأنها

دائماً يأتي إلينا من داخلنا فهي من الشئون الداخلية للإنسان مع نفسه وهي ذات أولوية عن أي شأن خارجي في العالم المحيط بنا ، وكلنا يؤمن بحكمة القول : " ماذا يفيد الإنسان لو كسب العالم كله وخسر نفسه" ، وهناك مثل إنجليزي يقول : "بماذا تفيدني الدنيا الواسعة إذا كانت جذمتي ضيقة" هذا يعني أننا إذا لم نصل إلى توافق مع أنفسنا ، ونتوصل إلى السلام النفسي عن طريق حل الصراعات الداخلية فإننا سوف نظل في حالة من القلق والاكتئاب والاضطراب قد تصل إلى الجنون حتى لو امتدت ممتلكاتنا لتشمل العالم كله !  
نحن نتجه بأنفسنا إلى الهموم :-

إن تحليل السلوك الإنساني في كثير من الأحوال يؤكد أن الإنسان يسعى إلى القلق ويميل إلى خلق التوتر، ثم يأخذ بعد ذلك في العمل علي حل المشكلات التي أوجدها لنفسه حين خلق بعض العوائق في حياته ثم راح يحاول احتكامها ، وعلي سبيل المثال فإن اللص الذي يقضي الليل ساهراً يطارده رجال الأمن ويواجه الكثير من الأخطار أقلها القبض عليه ليدخل السجن ، هذا اللص لو فكر وتأمل في موقفه وما يبده من جهد بدني ونفسي لوجد أنه يمكن أن يحصل علي نفس المكاسب تقريباً بطريقة أخري أفضل ، وهذا المثال ينطبق علي كثير من الناس في سعيهم اللاهت في الحياة وراء أهداف واهية حيث يعيشون الاضطراب في محاولة تحقيق غايات لا تستحق ذلك الجهد والعناء ، ولا يحقق الوصول إليها أي إشباع لهم أو ارتياح ..ولا يفيد اتجاهنا إلى الجنون وسعينا لخلق العوائق ومحاولة اقتحامها في معظم الأحوال ، فقد نتصور في بعض الأحيان أن بعض الأهداف التي نسعى للوصول إليها هي المصدر الوحيد للسعادة ، ونري في عدم تحقيقها سبباً مصداً

لتعاستنا ويتملكنا القلق والاكتئاب ، وقد تكون هذه الأمور التي نعطيها قيمة كبيرة أشياء تافهة لا قيمة لها ، ولا تساوي بالمرّة معاناة الاضطراب النفسي أو الجنون . ونحن نسعى إلى الجنون في أحيان كثيرة حين نستسلم لبعض الانفعالات السلبية في داخلنا ، فالذين يشغلون أنفسهم بالحقد علي الآخرين نتيجة لما لديهم من مزايا وممتلكات ، ولا يكفون عن السخط علي حظهم في الحياة مقارنة بغيرهم أن ذلك يثير في نفوسهم الاضطراب والقلق نتيجة لعدم الرضا عن أنفسهم وعن حظهم في الحياة ، وهناك من الناس من يستهلك وقته وطاقته في محاولة إنزال العقاب والأذى بالآخرين اعتقاداً منهم أن في ذلك قصاص منهم يستحقون لأنهم ارتكبوا الأخطاء في حقهم ، أن ذلك يستهلك من الوقت والطاقة الكثير الذي يمكن توجيهه إلى ما يفيد ، إضافة إلى القلق والاكتئاب الذي ينشأ عن شعور الغيظ والغضب حين نحاول عقاب من أخطأوا في حقنا ، ألا تري معي - عزيزي القارئ - أننا بوسعنا حل مشكلة الجنون وأن نريح أنفسنا إذا اعتبرنا أولئك الذين ينصابوننا العداء من الجهلاء والمضطربين والمجانين وعلينا أن نسامحهم بدلا من أن نكون مثلهم .

لماذا تملكنا الهموم :-

في العيادة النفسية - كما في الحياة- يحاول الناس تبرير مشاعر القلق والاكتئاب والاضطراب التي تملكهم وتسيطر عليهم حتى أنها تملكهم وتسيطر عليهم حتى أنها تؤدي إلى إعاقة مسيرتهم في الحياة وتوقف نشاطهم المعتاد ، وقد يكون الموقف الذي يعتبره الشخص أنه السبب فيما أصابه من الجنون مجرد هموم وهمية أو مخاوف لا أساس لها أو أمور تافهة من وجهة النظر الموضوعية لكنها تمثل بالنسبة لهذا الشخص مصدر خطر وقلق وتهديد ، إن المشكلة إذا هي طريقة

تفسيرنا للأمور في البداية في غير صالحنا ، ثم نتولى هزيمة أنفسنا نتيجة الخطأ في الحكم والاستنتاج وينتهي الأمر بالاستسلام للجنون .

وفي حالات المرض بصفة عامة -أي مرض- فإن الناس تستجيب بالجنون خوفاً من المضاعفات التي تسبب تدهور الحالة الصحية أو خوفاً من الموت الذي يكون في ذهن المريض عادة ويدفعه إلى طلب العلاج لدي الأطباء ، وهناك حالات مرضية بسيطة قد ينشأ عنها قلق متزايد ، منها علي سبيل المثال حالة فتاة تملكها القلق بعد ظهور حب الشباب في وجهها وشاب نتيجة لسقوط شعر رأسه وخوفه من الصلع المبكر ، والغريب في مثل هذه الحالات ما يحدث أحياناً من تحسن في الحالة الأصلية التي أدت إلى الجنون بينما تسيطر علي المريض مظاهر الاضطراب النفسي وهي الأسوأ ؟

إن الجنون قد يكون في أصله فكرة سلبية تسللت إلى داخلنا وبدأت في السيطرة علينا ، فقد وجد أن أي واحد منا يمكن أن يثير نفسه انفعالياً في اتجاه سرور أو قلق أو اكتئاب تبعاً لما يردده بينه وبين نفسه من أفكار ، فعلي سبيل المثال يمكن لنا حين نقول لأنفسنا : "الحمد لله ، فالأحوال ممتازة ، المستقبل مشرق بالأمل " فإن هذه العبارة يكون لها تأثير نفسي سار ومنشط يظهر علينا ، بينما عبارة أخرى نردها مع أنفسنا نقول : "الحياة كلها مشكلات متاعب لا حل لها" يمكن أن تثير في نفوسنا مشاعر الاضطراب والجنون ، وهذا ينطبق حتى علي ما يدور في نفوسنا من مشاهد وتخيلات ، حيث نشعر بالهدوء والارتياح عند التفكير في موقف رومانسي جميل هادئ ، بينما نشعر بالقلق والإثارة عند تخيل مشهد حادث أو عنف أو إثارة جنسية .

## الأبيض والأسود .. والرمادي :-

مصدر القلق والمتاعب والجنون لكثير من الناس هو أنهم لا يستطيعون قبول "الحال المائل" فهم ينشدون الكمال ويريدون أن تكون كل أمور الحياة من حولهم في حالة من الانضباط ، وواقع الحال أن شيئاً واحد في كل ما يحيط بنا لا يسير بأسلوب مثالي متكامل يخلو من العيوب والنقائص ، تلك إحدى سنن الحياة في مجتمعات العالم المختلفة في عصرنا الحاضر ، ومن هنا تأتي متاعب هؤلاء الأشخاص الذين يريدون أن تكون الأشياء إما بيضاء أو سوداء أي إيجابية أو سلبية ، ولا مجال للأمر الوسط في اعتقادهم أو بمعنى آخر للون "الرمادي" الذي هو خليط من الأبيض والأسود معاً .

وإذا نظرنا حولنا سنجد أن كثيراً من الأشياء يختلط فيها الحسن بالسيئ أو الخير والشر معاً ، والبعض منا الذين لا يستطيعون التسليم بأن علينا أن نقبل الحياة بجوانبها الطيبة والسلبية معاً عادة ما يصطدمون بالواقع في مواقف كثيرة فالشيء الذي يبدو لنا شيئاً قد يكون فيه بعض المميزات ، لكن البعض منا تكون طريقته في التفكير وتناول الأمور هي التركيز على الجوانب السلبية وتجاهل الإيجابيات ، ويرتبط ذلك الأسلوب في التفكير بالتعصب وعدم التوافق والجنون أسباب أخرى للهموم :-

- عزيزي .. هل تعاني حالياً من شعور بالإحباط أو الاكتئاب أو الهم ؟
- وإذا كان هذه هو حالك الآن .. فما السبب في ذلك ؟

للإجابة علي هذه التساؤلات نقدم في هذا الفصل عرضاً لبعض الجوانب وراء الإصابة بالاضطراب نتيجة للتعرض لظروف خارجية تتسبب في اضطراب الاتزان النفسي ، وتؤدي في النهاية إلى حدوث الجنون .

## الاحتراق والملل والإجهاد :-

ظهر في التصنيفات الحديثة للطب النفسي ( التصنيف العاشر للأمراض والاضطرابات النفسية الصادر عن منظمة الصحة العالمية ) تحت عنوان "المشكلات المصاحبة للتعامل مع صعوبات الحياة " حالة مرضية أطلق عليها مرض الاحتراق *Burnout Syndrome* وتعرف أيضا علي أنها حالة الاكتئاب الناتج عن الملل والإجهاد *Exhaustion* ، وتتميز هذه الحالة بشعور بالملل والإجهاد والتعب ، وعدم القدرة علي الاستمتاع أو الاستفادة من الترويح ، وعدم القابلية للقيام بالعمل ، أو الإقبال علي الحياة ، وكان أول من وصف هذه الحالة هو عالم النفس " كيل " سنة 1991 وذكر أن حالة الاحتراق أو مرض الاحتراق يتميز بما يلي :-

- أعراض نفسية مثل فقدان الحماس وعدم القابلية للعمل أو القيام بالمسؤوليات والنفور من أنشطة الحياة المعتادة وعدم الانسجام علي المستوى الشخصي أو مع زملاء العمل والشعور بالقلق والضيق والعذوانية وعدم الصبر والعصبية وسرعة الاستثارة كما تبدو علي الشخص في هذه الحالة مظاهر التعب البدني والإجهاد الذي يمنعه من القيام بأي عمل .
- أعراض بدنية ومنها اضطراب النوم وفقدان الشهية ونقص المناعة لمقاومة الأمراض وشكاوى بدنية من آلام متفرقة بالجسم .

ومن أمثلة هذه الحالات الأشخاص الذين يصابون بالملل نتيجة لرتابة الأعمال التي يقومون بها أو نتيجة للركود في محيط العمل وعدم وجود أي حوافز أو ما يدفع علي التجديد والإبداع والنشاط في العمل الذي يقومون به ومثال علي ذلك الموظفون الذين يقومون بأعمال روتينية مكررة ومدرسون الذين يؤدون عملهم دون حماس لأنهم لا يحبون مهنتهم والعمال الذين يتواجدون في مواقع منعزلة

ويعملون تحت ضغوط وظروف عمل قاسية وقد يدفع الملل هؤلاء إلى ترك أعمالهم أو التقاعد في موعد مبكر.

### الانفعالات المكبوتة .. هل تسبب الهموم ؟

يكون مصدر القلق والتوتر والاكئاب بل والجنون لكثير من الناس عدم قدرتهم علي التعبير عن انفعالاتهم في وقتها ، ويتم كبت هذه المشاعر فتؤدي عندما تتراكم في النهاية إلى آثار سلبية علي الصحة النفسية لذلك فإننا دائماً نشجع التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية وعدم كبتها حتى لا تتسبب في الاضطرابات النفسية وهذه النصيحة يوجهها الأطباء النفسيين للمرضي بالعيادة النفسية وللأصحاء أيضاً لمعرفة كيفية التعبير الصحيح عن المشاعر والانفعالات في مواقف الحياة المختلفة فإنني أقدم لك - عزيزي القارئ - هنا هذا المقياس البسيط للتعبير عن الانفعالات وهو يتعلق بتأكيد الذات والثقة بالنفس من خلال بعض المواقف التي تمر بكل منا في كثير من مناسبات الحياة وأسلوبنا في التعامل مع هذه المواقف. والآن - عزيزي القارئ - يمكن أن تبدأ بقراءة هذه الأسئلة التي تدل علي قدرتك علي التعبير عن انفعالاتك ومشاعرك وتتعلق بثقتك بنفسك والمطلوب منك أن تجيب علي كل منها (نعم) ، (لا) ، وأهمية هذا المقياس هي انه يكشف لك عن الأسلوب الذي يجب أن تعبر به عن مشاعرك وانفعالاتك دون كبت لهذه الانفعالات في المواقف المختلفة والآن لنقرأ معاً هذه الأسئلة :-

- 1) هل أنت من النوع الذي يعتذر بكثرة للآخرين ؟
- 2) هل تحتج بصوت عل إذا حال شخص أن يتقدمك ليأخذ دورك في صف أو طايبور ؟
- 3) هل تجد صعوبة في لوم وتأنيب شخص آخر يعمل معك حين يخطئ؟

- 4) هل تعبر عن الضيق وعدم الرضا لمن يوجه إليك النقد دون وجه حق؟
- 5) إذا قمت بشراء ثوب أو قميص أو حذاء واكتشفت به عيباً هل تتردد في أعادته للمحل؟
- 6) إذا كان هناك شخص معروف عنه التسلط فهل يمكن أن تعارضه في شيء؟
- 7) إذا عرفت أن شخصا يميل إلى التسلط والسيطرة هل تتجنب التعامل معه؟
- 8) هل يمكنك أن تعبر عما تشعر به في جمع من الناس؟
- 9) وصلت متأخراً في اجتماع أو ندوة ، هل تذهب لتجلس في مقعد خال بالصفوف الأمامية أم تبقي واقفا في آخر القاعة؟
- 10) قدم لك العامل في احد المطاعم الأكل بطريقة لم تعجبك هل تحتج وتشكو لمدير المطعم؟
- 11) تعتاد وضع سيارتك في مكان ما ، ذهبت يوما فوجدت سيارة أخرى مكانها هل تسأل وتحتج قبل أن تبحث عن مكان آخر؟
- 12) حضرت إحدى المحاضرات العامة ، ولاحظت أن المحاضر يقوم كلاما متناقضا ، هل تقف لترد عليه؟
- 13) هل تحتفظ دائما بأرائك لنفسك دون أن تعبر عنها؟
- 14) إذا طلب منك احد أصدقائك طلبا غير معقول " قرض مبالغ كبير مثلا " هل ترفض ذلك ببساطة؟
- 15) هل تجد صعوبة في بدء مناقشة أو فتح حديث مع شخص غريب عنك؟
- 16) ذهبت إلى مكان ترتاده باستمرار فوجدت من يمنعك من ذلك فهل تحتج علي ذلك؟
- 17) هل تحرص دائما علي ألا تؤذي مشاعر الناس؟

- 18) هل تعجب بالذين يستطيعون مقاومة الآخرين مهما تعرضوا للضغط عليهم ؟
- 19) هل تجد صعوبة إذا أردت أن تمتدح أحداً أو تبدى إعجابك به ؟
- 20) هل لديك بعض الناس " أقارب أو أصدقاء " تثق بهم وتخبرهم عن كل ما يدور بنفسك ؟

والآن -عزيزي القارئ- بعد أن أجبته علي هذه الأسئلة فإنك تريد أن تعرف ما هي الإجابة السليمة من وجهة النظر النفسية ، أن المفروض أن تكون إجابتك ( نعم ) عن الأسئلة ذات الأرقام الزوجية ( 2-4-6..... ) وتكون الإجابة ( لا ) عن الأسئلة ذات الأرقام الفردية ( 1-3-5..... ) وهذا يدل علي الثقة بالنفس وتأكيد الذات والتعبير عن المشاعر والانفعالات دون كبتها حتى لا تتسبب في اضطرابات نفسية تصل إلى الجنون.

هناك ملاحظة أخيرة بالنسبة لضغوط ومواقف الحياة هي إننا لا يمكن أن نشاهد هذه الضغوط أو نلمسها ولكن الذي يبدو أمامنا هي الآثار التي تترتب علي هذه الضغوط في الأشخاص الذين يتعرضون لها حيث تؤدي إلى الاضطرابات النفسية وعدم التوافق وغياب الانسجام وعدم الاستمتاع بالحياة وتكون مقدمة لحدوث حالة مرضية من الجنون أي المرض النفسي ، ويجب أن نذكر هنا أن وقائع وأحداث الحياة مهما كانت أليمة ليست هي السبب الوحيد وراء الاضطرابات النفسية ، ولكن الطريقة التي نفسر بها هذه المواقف ومدى شعورنا بما تتضمنه لنا من التهديد وكذلك إمكانياتنا في السيطرة عليها هي العامل الرئيسي وراء ما تحدثه هذه الضغوط والمواقف من آثار ولتوضيح ذلك نضرب مثلاً شخصين تعرضا لموقف متشابه ، حيث فقد كل منهما حافظة نقوده علي سبيل المثال ، فنجد أن أحدهما قد تأثر لفترة قصيرة ثم انتهى الموضوع عند هذا الحد حيث انه فكر واقنع

نفسه أنه يستطيع تعويض خسارة هذه الأموال فيما بعد ، ونجد الآخر قد تأثر بشدة وظهرت عليه علامات الأسي الشديد وراح ينعي حظه ويتهم نفسه حيث يصل به الأمر إلى حالة من الإحباط وقد يصاب بالجنون .

ويعني ذلك أن واقعة أو موقف بنفس الحجم والشكل قد تسببت في تأثير متفاوت ومختلف من شخص إلى آخر ، ويعود السبب في ذلك إلى التكوين النفسي للفرد ، وصفات شخصيته ، واستعداده للإصابة بالاضطرابات النفسية أو الجنون .

# المرض النفسي ليس وصمة

لعل الأمراض النفسية من أكثر الموضوعات التي يحيط بها الغموض الذي يدفع الناس إلى تبني أفكار وتصورات غير واقعية حولها، ومعتقدات غريبة عن أسباب المرض النفسي، الذي يتعارف العامة علي وصفه بحالة "الجنون" وعن المرضى النفسيين الذين يطلق الناس عليهم وصف "المجانين" وتمتد المفاهيم الخاطئة لتشمل تخصص الطب النفسي بصفة عامة، والذي أصبح اليوم رغم كل التطورات الحديثة في أساليب العلاج موضع نظرة سلبية من جانب مختلف فئات المجتمع .. ولعل ذلك هو ما دفعني إلى تناول هذه القضية الهامة ليس دفاعا عن الطب النفسي بل من أجل تصحيح بعض المفاهيم السائدة بعرض بعض الحقائق والآراء حتى تتبين الجانب الآخر من الصورة.

## الجنون والمجانين :-

بداية فإنني - بحكم عملي في مجال الطب النفسي - أؤكد أنه لا يوجد مرض نفسي أو عقلي اسمه "الجنون" بل إن هذا اللفظ لا يعني بالنسبة لنا في ممارسة الطب النفسي أي مدلول ولا يعبر عن وصف لحالة مرضية معينة، غير أننا لا نستطيع إنكار حقيقة هذا الوصف المتداول بصورة واسعة الانتشار بين الناس من مختلف الفئات لوصف المرضى النفسيين (حيث يطلق عليهم المجانين) وأحيانا يوتد هذا الوصف ليشمل كل ماله علاقة بالطب النفسي، فكل من يتردد علي المستشفيات والعيادات النفسية هو في الغالب في نظر الناس جنون، وانطلاقا من ذلك فإن المستشفى هي مكان للمجانين والأطباء النفسيين أيضا هم "دكاترة المجانين"!

ولا يخفي علي أحد أن استخدام هذه المصطلحات له وقع سيئ للغاية فوصف أي شخص بالجنون لاشك هو وصمة أليمة تلصق به، وتسبب له معاناة تضاف إلى مشكلته الأصلية التي تسببت في اضطراب حالته النفسية، فكأن المصائب لا تأتي فرادى بالنسبة لمرضي النفس الذين هم في أشد الحاجة إلى من يتفهم معاناتهم ويحرص علي عدم إيذاء مشاعرهم المرهفة، فقد يتسبب المحيطون بالمرضى النفسي من أهله وأصدقائه ومعارفه في إضافة المزيد من الآلام النفسية إلى ما يعاني منه من اضطراب نفسي حين يقومون ولو بحسن نية باستخدام بعض المفردات التي يفهم المريض منها انه قد أصبح اقل شأنًا من المحيطين به ولنا أن نعلم أن معظم مرضي النفس يتميزون بحساسية مفرطة تجاه نظرة الآخرين لهم وهذا جزء من مشكلتهم النفسية، فكأننا حين نوذى مشاعرهم المرهفة بالإشارة أو حتى التلميح كمن يلهب بالسوط ظهر جواد متعب ومنهك أصلا وقد حاولت أن ابحت عن المعني اللغوي لكلمة "الجنون" بدافع الرغبة في معرفة أصلها لكنني وجدت نفسي في متاهة متشعبة، فالأصل هو كلمة "جَنٌّ" وتعني اختفي، ومنها جن الليل أي اخفت ظلمته الأشياء، ومنها أيضا "الجنة" التي تعني الحديقة أو الشجر الكثير الذي يخفي ما بداخله، أما صلة هذا الاشتقاق بالعقل فإن العقل إذا جن فإنه قد استتر واختفي، فالشخص إذن "مجنون" ويقال أيضا إن الجن وهم المخلوقات التي تقابل الإنس تأتي تسميتهم تعبيرا عن اختفائهم عن الأبصار.. وأرى أن اكتفي بذلك لأن ما قرأت من اشتقاقات وتفسيرات مختلفة لا يكفيه كتاب كامل، لكن عموما فإن ما يمكن أن نستنتجه من ذلك هو العلاقة غير المباشرة بين تعبير الجنون ووصف المرض النفسي والتي لا تتميز بالدقة حتى من الناحية اللغوية ناهيك عن الناحية النفسية حيث لا يعني الجنون أي مدلول علمي أو وصف لمرض نفسي محدد كما ذكرنا.

وبالإضافة إلى ذلك فإن لنا أن نعلم أن الأمراض النفسية (التي يطلق عليها جواراً الجنون) تضم مجموعات كثيرة من الحالات المرضية تتفاوت في شدتها وأسبابها وطرق علاجها، ويكفي أن نعلم أن هناك ما لا يقل عن 100 مرض نفسي وعقلي معروف للأطباء النفسيين، وتضمها مراجع الطب النفسي بوصف كامل لكل منها، وهنا نتساءل أي هذه الحالات هو ما يصفه الناس بمرض الجنون!

أنا نتطلع إلى ذلك اليوم الذي يتراجع فيه استخدام هذا اللفظ الأليم علي المشاعر.

### الحاجز النفسي :-

لا أحد ينكر أن أي شخص منا مهما كانت درجة تعليمه أو مكانته أو موقعه علي السلم الاجتماعي يمكن أن ينتابه في وقت من الأوقات ونتيجة لأي ظرف خاص بعض الاضطراب الذي يؤثر في حالته النفسية ومزاجه ويتأثر تبعاً لذلك أداؤه لعمله ونمط حياته بطريقة أو بأخرى، إن ذلك علامة علي الاضطراب النفسي الذي يمكن أن يصيب أي شخص مهما كانت قوة احتماله، لكن الناس يتفاوتون فيما بينهم في تفاعلهم مع الاضطراب النفسي ومع ضغوط الحياة تبعاً لتكوينهم النفسي وطبيعة شخصيتهم، ما نريد تأكيده هنا هو أن المريض النفسي ليس شخصاً مختلفاً عنا بل هو أي واحد من تعرض لظرف يفوق طاقة الاحتمال المعتادة أو لأنه بحكم تكوينه شخص مرهف الحس لم يستطع احتمال ضغوط الحياة فظهرت عليه علامات الاضطراب النفسي، وفي كل هذه الحالات فإن الأمر لا يتطلب هذه النظرة السلبية من المحيطين به بل يجب مساندته حتى تمر هذه الأزمة بسلام دون خسائر كبيرة من جراء الاضطراب النفسي.

لكن الواقع غير ذلك ، فهناك حاجز نفسي قائم بين الناس في المجتمع بصفة عامة وبين مرضى النفس بل يمتد ليشمل كل ما يتعلق بهم من العيادات والمستشفيات النفسية، وحتى الأطباء النفسيين، وكل ما يتعلق بالطب النفسي بصفة عامة، ويسهم هذا الحاجز النفسي في إيجاد اتجاه سلبي نحو الطب النفسي بسبب عزوف الناس وترددهم في التعامل مع الجهات التي تقدم الخدمات النفسية، ويمكن لنا ملاحظة ذلك بوضوح من خلال عملنا بالطب النفسي حيث يحاول المريض وأهله الابتعاد عن العيادات والمستشفيات النفسية بالذهاب إلى المعالجين الشعبيين والدجالين، ويؤدي ذلك إلى ضياع الوقت وتفاقم الحالة ولا يصبح هناك مفر من استشارة الطبيب النفسي، وعند ذلك فقط يحضرون رغماً عنهم إلى العيادات النفسية.

والغريب أن الحاجز النفسي الذي تحدثنا عنه بين الناس والطب النفسي لا يقتصر وجوده علي عامة الناس بل يمتد أيضاً ليشمل فئات يفترض أن تكون أكثر فهما لدور الطب النفسي في علاج الأمراض النفسية بالطرق الحديثة ، فقد أثبتت دراسات علي طلبة كليات الطب أنهم لا يفضلون التخصص في هذا المجال بل وينظرون إليه علي انه اقل شأنًا من تخصصات الطب الأخرى كالجراحة والطب الباطني وطب الأطفال ، ليس ذلك فحسب بل إن الأطباء من تخصصات الطب المختلفة كثيراً ما يكون لديهم فكرة خاطئة وغير دقيقة عن مجال الطب النفسي مما يدفعهم إلى عدم التعاون مع الأطباء النفسيين وعدم فهم أساليب تشخيص وعلاج المرضى النفسيين بل إن بعض الأطباء من تخصصات الطب الأخرى كثيراً ما يتجنبون التعامل مع أي مريض نفسي حيث يعتقد البعض منهم أن مرضى النفس هم مصدر خطر محقق علي كل من يقترب منهم، وهذه النظرة

تفتقد إلى الموضوعية بدليل أننا كأطباء نفسيين نتعامل مع كل حالات الاضطرابات النفسية والعقلية بسلاسة بالغة في كل الحالات.

**وصمة .. أسماها المرض النفسي :-**

كثيراً ما يعبر المرضى النفسيون عن عدم ارتياحهم لمجرد زيارة الطبيب النفسي، وينسحب ذلك علي المرضي الذين تضطربهم حالتهم المرضية لزيارة العيادات الخاصة أو مستشفيات الطب النفسي، إننا نلمس قلق المريض حين نجده يخشى أن يراه أحد معارفه أو أقاربه أو جيرانه وهو في هذا المكان، إن معني ذلك أن وصمة المرض العقلي أو "الجنون" سوف تلحق به ويصعب عليه فيما بعد مهما فعل أن يصحح المفهوم الذي تكون لدى الناس عنه، ويزيد الأمر تعقيداً إذا كانت المريضة فتاة فمعني ذلك أن هذه الوصمة سوف تهدد مستقبلها، فمن من الشباب سيقدم علي الزواج منها حين يعلم أنها ترددت أو قامت بزيارة الطبيب النفسي ولو لمرة واحدة!

ولا شك أن مفهوم الوصمة ليس حكراً علي مجتمع بعينه أو أنها مشكلة محلية بل إن الارتباط بين الطب النفسي وهذا المفهوم السلبي موجود حتى في المجتمعات الغربية المتقدمة ولو بدرجة أقل، إنني أتفهم تماماً ما يطلبه بعض المرضي حين يطلبون الاستشارة في موضوع نفسي لكنهم يصرون علي عدم وضع أسمائهم في أي سجل رسمي أو فتح ملف لهم ويعتبرون ذلك مشكلة هائلة قد تهدد حياتهم فيما بعد.

والطريف أن بعض المواقف المتناقضة تحدث للطبيب النفسي حين يلتقي مع مريض له مصادفة في الشارع أو السوق أو في مكان عام، ومن خلال ملاحظتي الشخصية فإن المرضي قد يتصرفون بإحدى طريقتين، فمنهم من لديه شجاعة

ليقوم بتحية وقد يسلم عليه بحرارة وهذا يتطلب شجاعة كبيرة من جانب المريض لأنه بذلك يعلم تماماً حين يلتقي به في أي مكان بل قد يشيح بوجهه وكأنما يريد أن يطرد عنه شبحاً مخيفاً يذكره بحالة المرض التي تعتبر أشد حالات الضعف الإنساني، إن هذه المواقف هي من خصوصيات الطب النفسي ولا تنطبق علي الأطباء من أي تخصص آخر!

## خدعوك فقالوا ..!

نعم هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة تحيط بالطب النفسي، والمرضى العقلين، والأمراض النفسية بصفة عامة، وهذه المعتقدات قد تصل أحياناً إلى مستوى الخرافة لكنها تجد من يصدقها، فهل تصدق أن هناك من يعتقد بأن الأمراض العقلية تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق العدوى مثل الأنفلونزا! بل إنهم يببالغون في ذلك فيؤكدون أن الابتعاد عن المجانين احتياط ضروري لمنع انتقال المرض، لقد أثار ذلك اهتمامي بصفة خاصة لأن بعض الناس وجه إلى في بعض المناسبات سؤالاً طريفاً لا اعلم إن كان علي سبيل المزاح أم أنها فكرة جادة، لقد سئلت ما إذا كان الطبيب النفسي يتأثر بعد حين فتنتقل إليه بعض الصفات من مرضاه بحكم طول المخالطة؟ لقد أضحكني هذا التساؤل لكنني لاحظت أن محدثي ينظر إلى بتركيز شديد، لقد كانت نظراته ذات مغزى فقد كان يبحث عن إجابة لسؤاله!!

أما المعتقدات الوهمية حول المرضى النفسيين فهي كثيرة ومتنوعة، ولعل الغموض الذي يحيط ببعض الموضوعات والظواهر النفسية هو الدافع إلى نسج الخيال حول أسباب المرض النفسي والقوى الخفية التي يمكن أن تكون وراءه، فمن قائل بأن مس الجن أو دخول الشياطين إلى جسد الإنسان هو الذي يصيبه بالخلل

العقلي ويؤثر في اتزانه فيقلب كل موازينه رأسا علي عقب، وكثيرا ما يخبرنا المرضى أهلهم عن واقعة ما بدأت بعدها علامات المرض النفسي في الظهور مثل السقوط في مكان مظلم أو الفزع من موقف محدد، أو مشاهدة كلب أسود! وكثيرا ما يرجع المريض وأهله كل ما أصابه إلى عين الحسود بل قد يحدد مصدر هذه العين وصاحبها ويظل أسيرا لهذه الفكرة فلا يستجيب لأي علاج أو يسيطر علي الشخص أنه ضحية لعمل من السحرو لن يشفي من مرضه النفسي حتى يتم فك هذا العمل بواسطة مختصين وليس عن طريق الطب النفسي، إن علينا كأطباء نفسيين أن نستمع إلى كل ذلك وأن نحاول تصحيح المفاهيم والمعتقدات بالإقناع وبأسلوب هادئ.

### مرة واحد مجنون .. !!

ثمة مشكلة أخرى تمثل - رغم طرافتها - أحد الهموم التي تحيط بالطب النفسي والتي تشكل قضية تمس بعض الأطراف كالمريض العقليين والأطباء النفسيين أيضا، وهي التي تنشأ عن التناول الإعلامي في الإذاعة والتلفزيون والصحافة لبعض الأمور التي تتعلق بالطب النفسي، إن استخدام المريض العقلي كمادة للكوميديا والضحك كثيرا ما يتجاوز الحد المعقول ويسبب ضرراً بالغاً بمشاعره، ومن ذلك علي سبيل المثال الفكاهة " مرة واحد مجنون" ..ثم تنتهي بمفارقة مضحكة..ويستغرق الجميع في الضحك ..

من ذلك علي سبيل المثال من يقول " مرة واحد مجنون كان يجلس مستغرقاً في الكتابة حين دخل عليه طبيبه، فسأله الطبيب :-

• ماذا تكتب ؟

- أكتب رسالة .

• سوف ترسلها إلى من ؟

- إلى نفسي !

• وماذا كتبت في هذه الرسالة ؟

- لا اعرف .. فإنني لم أتسلمها بعد .. !

ولا يقتصر الأمر علي ذلك بل تمتد الفكاهة لتشمل الأطباء النفسيين فهناك مجموعة كبيرة من النكات بدايتها : " مرة واحد دكتور في مستشفى المجانين " ، أما الذي زاد وغطى علي ذلك كما يقولون فهي الطريقة التي يظهر بها الأطباء النفسيون في الأفلام والمسلسلات المختلفة، والصورة الكاريكاتيرية لمظهر الطبيب وتصرفاته التي تثير ضحك المشاهدين، ويتسبب عن ذلك أن يستقر في الأذهان صورة مشوهة يصعب الوصول إلى تصويب لها في الواقع، إننا لسنا ضد أحد فبدلاً من أن نضحك علي شخص ما من الأجدى أن نضحك معه، فالضحك قد يعقد المشكلة، وقد يكون الدواء السحري لها إذا ما أحسن استخدامه .

**المرض النفسي ليس عيباً :-**

يجب أن تتغير نظرة الناس بصفة عامة إلى الطب النفسي، وان بتبني الجميع مفاهيم واتجاهات إيجابية نحو المرضى النفسيين، والمستشفيات ومراكز العلاج النفسي، والطب النفسي بصفة عامة، إن ذلك يمكن أن يتحقق حين تتوفر الحقائق والمعلومات الصحيحة حول الموضوعات النفسية لتحل محل المعتقدات السائدة حالياً، وهذا هو دور الإعلام والجهود التي يمكن أن تبذل للتوعية النفسية الجيدة، فالمرضى النفسي هو شخص طبيعي لا يختلف عني وعنك عزيزي القارئ سوى في المعاناة التي تسببت في اضطراب حياته وعوامل لا دخل له بها، وعلي

الجميع مسانده حتى يتمكن من تجاوز هذه الأزمة، ومن الممكن أن يعود ليؤدي دوره في الحياة كاملاً نحو أسرته ونحو عمله ونحو المجتمع .

وعلينا جميعاً أن لا نتخلى عن مرضي النفس فإن قبولهم ومساعدتهم تشكل حجر الزاوية في عملية العلاج التي يشترك فيها الطبيب مع أسرة المريض وأصدقائه والمجتمع، والمبدأ الذي يتبناه الطبيب النفسي هو مساعدة المريض حتى لولم نوافق علي ما يفعله إذا كان مدمناً أو منحرفاً أو خارجاً علي التقاليد فننصره ظالماً أو مظلوماً حتى يتم علاجه ويعود إلى الحياة بدلاً من الاستمرار في الاضطراب الذي يؤدي إلى الإعاقة الكاملة .

أما مسألة الوصمة فإنها قد تحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد حتى يتم حلها ، لكن أحد الأساليب البسيطة هي إدماج عيادات الخدمة النفسية في المستشفيات العامة حتى لا يجد المرضى حرجاً في التردد عليها، كما أن الأطباء النفسيين ، يتعين عليهم الخروج إلى المجتمع والتواصل مع كل من يحتاج إلى خدماتهم في أماكنهم ، ويمثل ذلك الاتجاه الحديث في ممارسة الطب النفسي في المجتمع .

وعلي الجميع أن يعلموا أن الإنسان هو الجسد والنفس يتكاملان معاً، وإذا كان الإنسان لا يجد حرجاً في علاج أي علة تلم به وتصيب أي جزء من جسده فيذهب دون تردد إلى الأطباء المختصين في الطب الباطني والجراحة وأمراض الأنف والأذن أو الأسنان ، فإنه من باب أولى أن لا يجد أي حرج أو يعتبر ذلك وصمة غير مقبولة في أن يطلب العلاج إذا شعر بأي اضطراب أو خلل يصيب النفس لدى الأطباء والمعالجين النفسيين، فكما أن الأطباء من مختلف التخصصات يعملون في علاج الجسد، فهناك أيضاً من يقوم بإصلاح العقل والنفس .. والله سبحانه هو الشافي من كل شيء .

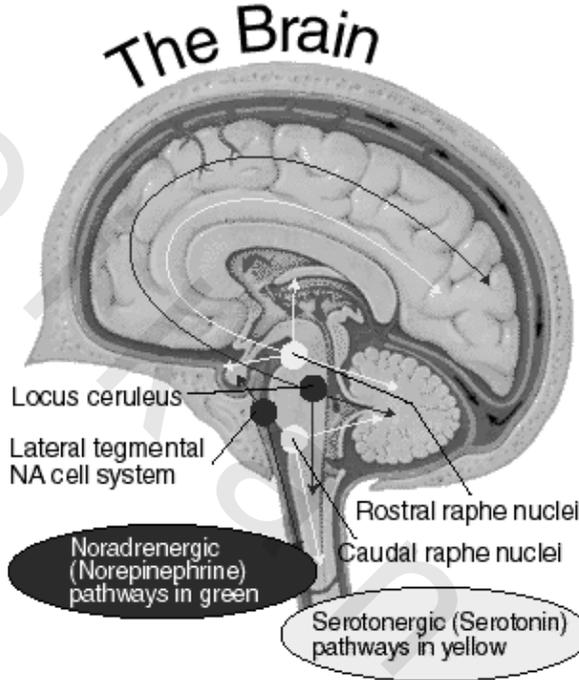
# الكيمياء.. وهموم الناس

هل هناك علاقة بين الكيمياء وبين مزاج الإنسان وسلوكه و همومه؟ وهل تؤثر كيمياء المخ علي إصابة الإنسان بالأمراض النفسية ؟ قبل أن نشرع في الإجابة علي هذه الأسئلة علينا أن نتذكر أن الكائن الإنساني يتكون من الجسد والعقل حيث يكمل كل منهما الآخر ، والجسد هو الشيء المادي الملموس الذي نراه ، ونعلم الكثير عن تكوينه حيث يتكون الجسم من أنسجة وأجهزة تؤدي كل منها وظيفة محددة أما العقل فإنه غير منظور لا يرى ولكننا ندرك وجوده لقيامه ببعض الوظائف التي يستدل بها علي وجوده ، ويقوم بوظيفة العقل أجزاء من الجهاز العصبي للإنسان خصوصاً المخ الذي يوجد بداخل الجمجمة ، ويتم فيه عمليات التفكير والانفعال والتحكم في مزاج الإنسان وحركته وسلوكه .

## كيف يعمل العقل ؟

من المعروف أن العمليات العقلية تتم داخل مراكز المخ ، ويكون مخ الإنسان حوالي 2٪ من الوزن الكلي للجسم أي ما يوازي حوالي كيلو جرام واحد تقريباً ، ولكنه نظراً لطبيعة وأهمية وظائف المخ فإنه يستهلك حوالي 15٪ من كمية الدم في الدورة الدموية للإنسان أما الطريقة التي يعمل بها المخ والمراكز التي يتكون منها ، وعلاقة كل منها بالآخر فإنها مسألة معقدة للغاية ويتكون المخ من عدة بلايين من الخلايا العصبية ، وهي الوحدة التركيبية الدقيقة للجهاز العصبي ولكل خلية من هذه الخلايا وظيفة محددة ، ويتم انتقال المؤثرات بين هذه الخلايا لتعمل في توافق وتنسيق بين كل منها دون تعارض ، ويتم ذلك من خلال بعض المواد

الكيميائية والشحنات الكهربائية الدقيقة التي تعتبر أسلوب التفاهم فيما بين هذه الأعداد الهائلة من الخلايا، ولنا أن نتخيل كيف أن عدداً هائلاً من الخلايا العصبية يفوق أضعاف عدد سكان الكرة الأرضية تزدهم بجانب بعضها البعض داخل تجويف الجمجمة في مكان ضيق، ويؤدي كل منها وظيفته بدقة في نظام محكم بدون أي تداخل أو ارتباك .



والعلاقة بين ذلك وبين الاضطراب النفسي أو الجنون الذي هو موضوع حديثنا الآن هو إننا قمنا بعرض هذه المقدمة حول عمل المخ لأن ذلك يتعلق مباشرة بالانفعالات الإنسانية المختلفة حيث أن الوظائف العقلية مثل التفكير والمشاعر والحالة المزاجية لها علاقة مباشرة بمستوى مواد كيميائية معينة داخل المخ يطلق عليها " الموصلات العصبية " *Neuro trans mitters* وهي مواد توجد

في الجهاز العصبي للإنسان وللمخلوقات الأخرى أيضا ، وتؤدي وظيفة الاتصال بين الخلايا العصبية وقد كشفت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين بعض هذه المواد مثل " نورابينفرين *Neurepinephrin* " ، ومادة " السيروتونين *Serotonin* " ، ومواد أخرى وبين الحالة المزاجية حيث تبين أن بعض هذه المواد تنقص كميتها أو يختل توازنها بصورة ملحوظة في حالات الفصام أو الهوس أو الاكتئاب النفسي كما لوحظ أن بعض الأدوية المضادة للذهان أو للاكتئاب ، والتي تقوم بتعويض هذا الخلل الكيميائي تؤدي إلى تحسن الحالة النفسية أي السلوكية والمزاجية واختفاء الأعراض الحادة في حالات الجنون .

#### كيمياء المخ في المرض العقلي : -

قد تقدم كثيراً العلم في مجال اكتشاف أسرار كيمياء المخ ، ومن خلال تتبع المواد الكيميائية في الجهاز العصبي للإنسان ، ورصد التفاعلات الطبيعية التي تحدث في حالة الصحة ، وحالة المرض النفسي حيث أمكن تحديد مستوى بعض المواد في الدم ، وفي السائل النخاعي بالجهاز العصبي وفي البول لها علاقة مباشرة بوجود أعراض الجنون .. وهذه المواد الكيميائية هي نواتج تحليل المركبات الكيميائية التي اشرنا إليها التي تقوم بوظيفة الموصلات العصبية داخل المخ وأمكن من خلال تحديد مستوى هذه المواد في الدورة الدموية وإفرازها في عينات البول الاستدلال علي مؤشرات ترتبط بأعراض المرض العقلي ، ورغم أن ذلك لم يتم تطبيقه علي نظام واسع من الناحية العملية إلا أن الأبحاث تشير إلى إمكانية إجراء بعض التحاليل الكيميائية للاستدلال علي الإصابة بالفصام أو الاكتئاب وتشخيص هذه الحالات في المستقبل سوف يساعد ذلك في إيجاد أساليب ناجحة للوقاية والعلاج.

ومن الفحوص التي تستخدم في نطاق واسع في أبحاث الأمراض النفسية تحديد مستوى الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء الموجودة في جسم الإنسان.. ومن المعروف أن المرض العقلي كالقصور والاضطراب يكون مصحوباً بتغيير في إفراز الهرمونات ووظائف الغدد الصماء في الجسم والهرمونات هي مواد طبيعية يتم إفرازها عن طريق هذه الغدد ، ولها علاقة مباشرة بالكثير بالوظائف الحيوية كما أنها تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في الحالة النفسية ، ومن الغدد الصماء الرئيسية في الجسم الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة جار الكلية والغدة التناسلية .

وهناك فحص كيميائي يتم فيه تحليل عينة من الدم في تحديد مستوى مادة الكورتيسول *Cortisol* ، وهي احد المواد الطبيعية التي يتم إفرازها في الجسم ويزيد مستواها في أوقات معينة من اليوم ، وينقص في أوقات أخرى تبعاً للساعة البيولوجية وقد لوحظ أن مستوى هذه المادة يزيد في حالات الاكتئاب ، وحين يتم حقن مريض الاكتئاب بهذه المادة من مصدر خارجي فإن مستواها في الدم لا ينقص كما يحدث في الأشخاص الطبيعيين أو يعرف في هذا الفحص باختبار كبح الكساميثازون "*DST*" حيث تعتبر مادة دكساميثازون ماثلة للمادة الطبيعية التي يتم إفرازها داخل الجسم ، ويستفاد بهذا الاختبار علي مستوى الأبحاث العلمية في تشخيص الاكتئاب لكنه لم يتم تطبيقه في العيادات والمستشفيات النفسية علي نطاق واسع حتى الآن .

### انتقال المرض بالوراثة :-

يحاول كل من يتعرض لحالة الاضطراب النفسي أن يجد سبباً واضحاً للحالة بشكل مباشر فإذا فرض أن أعراض الجنون بدأت بعد حدوث واقعة

معينة مثل وفاة احد الأعماء أو مشكلة عاطفية أو خسارة مالية ، فإننا في هذه الحالة نقول أن هذا الحدث هو السبب المباشر في حدوث الاضطراب ، لكن هناك الكثير من الناس يتعرضون لنفس المواقف ولا يصابون بالجنون ، وعلي ذلك فإننا يجب أن نحاول في كل حالة من الحالات تحديد السبب الحقيقي لحدوث هذه الحالة قد ثبت من خلال الدراسات النفسية أن هناك عامل وراثي قوى وراء الإصابة بحالات الجنون ، وحتى إذا ظهر المرض بعد التعرض لمشكلة معينة فإن وجود استعداد مسبق لدى المريض هو في الغالب السبب الأساسي لإصابته بالاضطراب العقلي .. لذلك نقول أن الجنون لن يكن سوى حلقة أخيرة في سلسلة تفاعلات أدت في النهاية إلى حالة الجنون بصورته المعروفة .

#### دور الوراثة في المرض العقلي :-

لعل أول ما يلفت الانتباه هو انتقال الاضطراب النفسي عبر الأجيال وهذا ما نلاحظه عند دراسة الأسر التي تتميز بوجود حالات متعددة للمرضي العقليين ، ومن خلال الدراسات النفسية فقد تبين زيادة نسبة الأمراض النفسية في أقارب الدرجة الأولى للمرضي تؤكد الدراسات أن عدد الأفراد الذين يعانون من الجنون في أسرة المريض يزيد بمقدار 3 أضعاف عن الأسر العادية ، وهذا يؤكد العامل الوراثي في الجنون ، ويلاحظ أيضا وجود ارتباط بين الاكتئاب وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى مثل الشخصية الاكتئابية التي لديها استعداد وراثي للإصابة بالاكتئاب.. كما أن هناك علاقة بين الاكتئاب وأمراض نفسية أخرى مثل الفصام ، والصرع ، والإدمان والتخلف العقلي ، وفي هذا المجال يجب أن نتذكر أن الأطباء النفسيين حين يقومون بفحص حالات الجنون لابد أن يجمعوا المعلومات حول الوالدين والأجداد والإخوة والأخوات والأبناء وكل أقارب المريض .

ويتم توجيه السؤال للمريض بطريقة بسيطة حتى نتأكد من فهم المريض لما نقصد بأن نقول :-

- هل أصيب احد أفراد أسرتك بالمرض العقلي أو الهياج أو الحزن الشديد ؟
- أو هل يوجد في أقاربك شخص عنده مشكلات تشبه وضعك الحالي ؟
- أو هل تم علاج احد أقاربك لدى دكتور نفساني أو في إحدى المستشفيات النفسية ؟

ومن خلال إجابة المريض علي مثل هذه الأسئلة يمكن لنا التعرف علي وجود تاريخ مرضي في الأسرة أو وجود عامل وراثي في إصابة المريض بهذه الحالة.  
**هل ينتقل الجنون عبر الأجيال ؟.**

قد شغل هذا السؤال علماء النفس ، وقد حاولوا الإجابة علي مسألة انتقال المرض العقلي بالوراثة عبر الأجيال ، ومن خلال الدراسات التي أجريت علي التوائم الذين يعيشون معاً ، أو ينفصل احدهم ليعيش في مكان بعيد عن الآخر تبين أن الاستعداد الوراثي للجنون يوجد لدى التوائم بغض النظر عن الظروف المحيطة بهم مما يؤكد وجود عامل وراثي قوى يؤدي إلى انتقال الجنون بالوراثة عبر الأجيال .

وفي أبحاث أخرى تم تناول الصفات الوراثية ، وطريقة انتقالها من الأبوين إلى الأبناء أو من جيل إلى آخر ، وتم دراسة " الجينات " وهي المورثات التي تحتوي علي شفرات بها معلومات دقيقة تفصيلية بكل الصفات الجسدية والنفسية يتم انتقالها من جيل إلى آخر ، ولا بد أن نعلم أن هذه المسألة بالغة التعقيد ، وتنجلي فيها قدرة الخالق سبحانه وتعالى ، ولم يصل العلم بعد إلى كل أسرارها لكننا من الناحية العملية يمكن لنا الاستفادة من هذه المعلومات في التنبؤ في حدوث حالات الجنون والتخطيط للوقاية منه ولقد قطع العلم شوطاً كبيراً في كشف عملية انتقال

المرض العقلي وراثياً ، وتم تحديد تفاصيل هذا الانتقال من خلال علم الوراثة ،  
ودراسة الجينات ، والكرموسومات التي يتم من خلالها انتقال هذا المرض  
عبر الأجيال .

#### دراسات أخرى حول انتقال المرض بالوراثة :-

هناك من الناحية العملية الكثير من الأسئلة يتم توجيهها إلى الأطباء  
النفسيين ، وتتطلب الإجابة عليها بشكل واضح ومفهوم بالنسبة للمريض وأهله  
ومن أمثلة هذه الأسئلة التي تصادفنا في ممارسة الطب النفسي ويصعب علينا  
الإجابة عليها بطريقة علمية السؤال الذي يتوجه به بعض الراغبين في الزواج حول  
إمكانية انتقال المرض العقلي أو الجنون إلى الأبناء في المستقبل واذكر هنا حالة  
فتاة توجهت إلى بالسؤال التالي :-

- خطيبي يعاني من حالة اضطراب نفسي هل أقدم علي الزواج منه ؟

وسؤال آخر وجهته لي إحدى السيدات المتزوجات حديثاً حيث تقول :-

- زوجي تم علاجه من حالة الفصام وتحسنت حالته الآن فهل يمكن أن  
يصاب أطفالنا بالمرض ؟

وزوج يسأل :-

- والدة زوجتي أقدمت علي الانتحار بعد إصابتها بمرض الهوس الاكتئابي  
فهل هناك احتمال بأن تصاب زوجتي بهذا المرض ؟

والواقع أن الإجابة علي مثل هذه الأسئلة ليست بالأمر السهل خصوصاً أن  
المعلومات أو الكلمات التي سوف يتحدث بها الطبيب النفسي إلى مرضاه يتضمن  
قدراً كبيراً من المسؤولية عن تغيير حياتهم ، وقد تدفعهم إلى اتخاذ قرارات مصيرية  
تؤثر علي مستقبلهم ، ومن خلال الدراسات النفسية فإن حتى يومنا هذا لا يوجد

- اختبار معين يمكن من خلاله التنبؤ إذا ما كان المريض النفسي الذي يعاني من أي نوع من الاضطراب العقلي أو الجنون سوف ينجب أطفالاً مصابين بنفس المرض.
- العوامل الكيميائية في مرضي الاضطراب العقلي والنفسي أمكن الاستدلال عليها من خلال نقص بعض الموصلات العصبية في مرضي الاكتئاب ومن أمثلتها: "نورابنفرين"، "سيروتونين"، وزيادة مستويات مادة "دوبامين" في حالات الفصام.
- تم الاستفادة من المعلومات الخاصة بكيمياء الجهاز العصبي والتغيرات التي تحدث في حالات الفصام والهوس والاكتئاب والوسواس القهري ونوبات الهلع في استخدام أدوية جديدة تقوم بتصحيح الخلل الكيميائي ويؤدي ذلك إلى تحسن أعراض هذه الأمراض.
- هناك علاقة بين الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء في الجسم وبين الأمراض النفسية ويتم استخدام هذه الهرمونات في علاج بعض الحالات المستعصية من الجنون.

قائمة ببعض الأدوية التي تسبب الأعراض النفسية مثل الاكتئاب عند استخدامها نتيجة لآثارها الجانبية مما يقع في دائرة اهتمام المتخصصين فقط:-

- أدوية القلب وضغط الدم مثل :

• ديجتاليس *Digitalis*

• كلوندين *Clonidine*

• ميثل دوبا *Methyldopa*

- المهدئات مثل :

• باربيتورات *Barbituurates*

• بنزوديازيبينات *Benzodiazepines*

- مشتقات الكورتيزون والهرمونات مثل :

• پردنزون *Prednisone*

• حبوب منع الحمل *Oral contraceptives*

- الأدوية المسكنة للألم مثل :

• مشتقات الأفيون *Opiates*

• أندومتازين *Indomethacin*

- بعض المضادات الحيوية مثل :

• امبسلين *Ampicillin*

• تتراسيكلين *Tetracycline*

وهذه مجرد أمثلة لقائمة من الأدوية تستخدم لعلاج أمراض أخرى لكنها تسبب حدوث الاكتئاب نتيجة لآثارها الجانبية علي كيمياء ووظيفة المخ.

## هموم المرأة :-

تختلف المرأة في تكوينها النفسي عن الرجل حيث أن شخصية المرأة وحياتها النفسية بها الكثير من أوجه الخصوصية ، ويقال أن المرأة تملك بعض الصفات والقدرات البيولوجية والعاطفية بما يفوق ما لدى الرجال غيرانه من الناحية العملية فإن الإحصائيات تؤكد أن إصابة المرأة بالاضطرابات النفسية على وجه العموم تزيد نسبتها مقارنة بالرجل ، وهنا نبحت في الأسباب وراء زيادة نسبة الإصابة بالجنون في المرأة والأسباب التي تؤدي إلى ذلك .

### شخصية المرأة وشخصية الرجل :-

إذا تتبعنا مسيرة المرأة في الحياة منذ الطفولة ، وحاولنا أن نلاحظ التغييرات النفسية والعاطفية التي تؤثر عليها نجد أن البنات في مرحلة الطفولة اقل تأثراً بالاضطرابات النفسية مقارنة بالذكور بنفس مراحل السن كما يلاحظ أيضاً أن نمو البنات البدني والنفسي في الفترة التي تسبق البلوغ، وهي مرحلة الطفولة المتأخرة يتفوق علي نمو الأولاد من الذكور في هذه الفترة ثم تأتي بعد ذلك مرحلة المراهقة التي تبدأ بعلامات البلوغ ، وما يصاحبها من تغيرات بدنية في شكل الجسم ووظائف أعضائه وإفراز الهرمونات ، وكذلك التغييرات النفسية التي تصاحب البلوغ وتحدث هذه التغييرات النفسية نتيجة لملاحظة الشاب أو الفتاة لملامح جديدة في جسده ليست مألوفة له من قبل ، وفي البنات بصفة خاصة يكون بداية نزول الحيض للمرة الأولى هو الإيذان بداية مرحلة المراهقة التي ترتبط بالكثير من العوامل النفسية التي قد تسبب الاضطراب النفسي .

وإذا انتقلنا إلى المراحل التالية في حياة المرأة فإننا نجد أنها تمر بمواقف انفعالية متعددة ، وفي مرحلة الشباب والنضج تواجه المشكلات المتعلقة بالارتباط

العاطفي ، والزواج حيث يعتبر إحدى المحطات الهامة في حياة المرأة بداية من مرحلة الاختيار للزواج ثم التحضير والتوافق ثم الارتباط الفعلي والانتقال إلى حياة زوجية ترتبط هذه المرحلة بالكثير من الأحلام والأفكار الخيالية التي غالباً ما تنتهي ببدء الإجراءات الفعلية للزواج والانتقال إلى الحياة الواقعية التي تتضمن أعباء ومسئوليات الزواج كل ذلك قد يمثل بعض الضغوط النفسية التي تؤدي في بعض الحالات إلى اهتزاز الاتزان النفسي ، ومن خلال الدراسات فقد تبين أن الفترة الأولى للزواج تشهد العديد من الصعوبات في نسبة تزيد عن 50٪ من حالات الزواج حيث يكون التوافق بين طرفي الزواج غير ممكن ، ويحدث بعض الشد والجذب بين الطرفين حتى يستقر الأمر في النهاية أما بالاستمرار في الزواج أو تندهور العلاقة بين الزوجين نتيجة للخلافات الزوجية التي قد تؤدي إلى الطلاق .

#### هموم في حياة المرأة :-

كما هو معروف فإن حياة المرأة تتضمن الكثير من الخبرات والمواقف الخاصة بها والتي لا يعاني منها الرجال فعلي ذلك هو السبب في وجود تخصص طبي مستقل يطلق عليه طب أمراض النساء بينما لا يوجد تخصص آخر موضوعه أمراض الرجال ولعل السبب في ذلك هو ما تتميز به المرأة من خصائص بيولوجية ونفسية في الدورة الشهرية المعروفة وحدوث الطمث ومشكلاته ، والحمل والولادة والنفاس ، ثم الأمومة ورعاية الأطفال كلها أمور خاصة بالمرأة فقط ليس لها مقابل في عالم الرجال ، وفي مرحلة ما يصطلح علي تسميته " سن اليأس " وهي الفترة التي تبدأ بانقطاع الحيض في المرأة حول سن 45 - 50 سنة فإن هناك نوع آخر من الهموم تواجهه السيدات في هذه المرحلة ويرتبط بظهور بعض الأعراض البدنية والنفسية ومنها على سبيل المثال حالات الاكتئاب .

ومن المشكلات الخاصة بالمرأة أيضاً مواجهة أعباء الحياة الزوجية وفي حالة عدم الزواج مواجهة أعباء ومشكلات الحياة بدون زواج (أو العنوسة) وما يسببه ذلك لها من آلام نفسية وشعوراً قاتل بالوحدة وهناك مشكلات عدم التوافق في الحياة الزوجية التي تنتهي عادة بالانفصال بين الزوجين أو الطلاق ويترتب علي ذلك الكثير من المشكلات خصوصاً إذا صاحب ذلك بعض الصراعات والمشكلات القانونية كما أن الواجبات المنزلية للمرأة كربة بيت تمثل ضغطاً نفسياً نتيجة للملل والرتابة في حياتها وإذا خرجت المرأة للعمل فإن مسئوليات العمل تكون بمثابة عبء إضافي يثقل حياتها ويتضمن الكثير من الضغوط النفسية والجسدية عليها ، كل هذه المشكلات والصعوبات التي تواجهها المرأة بصفة خاصة قد تؤدي في النهاية لإصابتها بالاضطرابات النفسية بصفة عامة.

#### مشكلات المرأة في العيادة النفسية :-

هناك مجموعة من الشكاوى نسمعها باستمرار من المترددات علي العيادة النفسية التي أصبحت مألوفة للأطباء النفسيين لكثرة تكرارها ، منها علي سبيل المثال :-

✓ أتقلب علي فراشي دون نوم طول الليل وأصحو من النوم في حالة مزاجية سيئة منذ الصباح .

✓ ابكي أحيانا دون سبب واضح للحزن ، وفقدت الاهتمام بكل شيء في الحياة.

✓ حينما أعود من عملي خارج المنزل أجد في انتظاري الكثير من أعمال البيت مثل النظافة وإعداد الطعام والعناية بالأطفال ثم تنفيذ مطالب زوجي ولا أجد لحظة واحدة للراحة حتى كدت أصاب بالانهيار.

✓ أنا ربة بيت اقضي اليوم بكامله بالمنزل ورغم أنني مشغولة طول الوقت بأعمال البيت فإنني أعاني من الشعور بالملل وأتطلع إلى أي فرصة اترك فيها المنزل ووصل بي الأمر إلى حالة من اليأس والملل القاتل .

وتشير الإحصائيات إلى أن نسبة كبيرة من السيدات لديهن مشكلات نفسية، وتفسير ذلك هو عدم اقتناع المرأة بدورها كربة بيت والأعباء التي تصادفها إذا عملت خارج المنزل بالإضافة إلى مسئوليات تربية الأبناء وكل هذه الأمور تتسبب في شعور سلبي لدى المرأة بعدم الرضا عن دورها داخل وخارج المنزل ويرتبط ذلك بزيادة حدوث الاضطرابات النفسية.

وهناك مرض ورد في مراجع الطب النفسي يتميز بشعور الإرهاق ومعاناة آلام جسدية غامضة وشعور بالعزلة والملل وعدم الإقبال علي القيام بالأعمال المنزلية وتصيب هذه الحالة ربات البيوت بصفة خاصة وأطلق علي هذه الحالة مرض "ربات البيوت" ويعود سببه إلى الإحساس السلبي لدى السيدات بعدم الرضا وعدم الإشباع نتيجة للرتابة والملل رغم ما تبذله ربة البيت من جهد كبير داخل المنزل وفي دراسة قمت بها علي عينة من حالات الاكتئاب النفسي في مدينة الإسكندرية كانت غالبية الحالات من السيدات بنسبة 66% وكانت نسبة ربات البيوت في السيدات من مرضي الاكتئاب 70%.

#### العلاقة بين المرأة والحنون :-

لعلنا نلاحظ أن المرأة في علاقتها بالجنون كانت المثال للشيء ونقيضه فهي أكثر عرضة للإصابة سواء تزوجت أو لم تتزوج، أنجبت أطفالاً أم لم تنجب خرجت للعمل أم جلست بالمنزل! ولعل هذا يذكرنا بما يردده بعض المتشائمين: "لن يستريح الإنسان إلا في قبره"، وان كنا نبادر إلى رفض هذا القول ونرى فيه دعوة إلى

الإحباط، فسبل راحة البال والسلام النفسي موجودة في داخلنا ومن حولنا ولا ذنب لأحد إذا كنا أحيانا نضل الطريق إليها، ومن وجهة نظري أن التحليل المنطقي للارتباط بين المرأة والأمراض النفسية ربما كان وراء انخفاض تقدير المرأة لذاتها في مقابل سيادة الرجل في الأسرة والمجتمع، وقد يدفعها ذلك إلى محاولة الجمع والتفوق في مجالات عديدة دون الانتباه إلى أن قدراتها وإمكانياتها محددة وأوضح ذلك فأقول انه يصعب أن يتأتي للمرأة أن تكون موظفة أو سيدة أعمال ناجحة وفي نفس الوقت زوجة رائعة، وأم مثالية، وربة بيت ممتازة، وطاهية طعام ماهرة! وأرى كطبيب نفسي أن المرأة إذا قيمت إمكاناتها بموضوعية واعتدال وتوصلت إلى تسوية أو حل " حل يرضي جميع الأطراف " توفيق فيه بين هذه المجالات المختلفة، فإنها في هذه الحالة تستطيع أن تعيش حياة نفسية مستقرة وتحافظ بتوازنها وصحتها النفسية في مواجهة الجنون .

# أمراض العصر ..

## بين النفس والجسد

أمراض العصر الحالي .. قوائم طويلة تضم أنواعاً ومسميات عديدة وملايين من البشر يبحثون عن العلاج من هذه الأمراض الشائعة .. أمراض القلب والشرايين... ارتفاع ضغط الدم.. مرض السكر.. آلام المفاصل .. القرحة والقولون.. وغيرها .. فما هي الأسباب وراء انتشار أمراض العصر بهذه الصورة ؟ وما حقيقة علاقة هذه الأمراض بالحالة النفسية؟ ، وهل من حل للموقاية والعلاج من هذه الأمراض؟

هنا نحاول إلقاء الضوء على أمراض العصر الحالي.. والإجابة على هذه التساؤلات .

### الأمراض ... بين النفس والجسد:-

العلاقة بين النفس والجسد أمر هام تنبه له الأطباء منذ القدم .. فالكائن الإنساني يتكون من هذين الشقين اللذين يتكاملان معاً ويؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به، فهناك لغة متبادلة بين النفس والجسد، وهذا ما يجعل الإنسان تبدو عليه مظاهر المرض والاضطرابات حين تصل الانفعالات والصراعات النفسية لديه إلى حد يفوق احتمالته كما أن الجسم حين يصيب الخلل بعض أجهزته فإن الحالة النفسية تتأثر تبعاً لذلك .

والعلاقة بين الحالة النفسية وحالة الجسد تحدث في الصحة والمرض على حد سواء، فالواحد منا حين يتعرض لموقف خوف يخفق قلبه بشدة، وترتعد

أطرافه، ويبدو على وجهه الشحوب، وكل هذه تغييرات في وظائف وحالة الجسم نتيجة للانفعالات النفسية المصاحبة لشعور الخوف، وهذا مثال على فعل طبيعي يحدث في أي شخص عادي، لكن الانفعالات الشديدة والصراعات الداخلية التي يتم كبتها وعدم التعبير عنها قد يتراكم أثرها لیتسبب في النهاية في خلل داخلي في وظائف أجهزة الجسم فيحدث المرض، وهنا يطلق على الحالة أنها " نفسية - جسدية *Psychosomatic* لأن الأصل في ظهور المرض والخلل الجسدي يرجع في البداية إلى عوامل نفسية.

### نماذج متنوعة من أمراض العصر :-

هناك نماذج مختلفة من الأمراض الشائعة التي نسمع عن تزايد انتشارها في عصرنا الحالي بصورة لم تكن مألوفة في الماضي، وهذه الأمراض وإن كانت تبدو عضوية تصيب أجهزة الجسم المختلفة كالقلب والشرايين، والجهاز التنفسي والمعدة والقولون، والمفاصل وغيرها.. إلا أنها تشترك معاً في أن جذورها وأسبابها نفسية في البداية، وهذا مثال على التأثير المتبادل بين النفس والجسد مما يؤدي إلى الاضطرابات التي وصفناها بـ " النفسية- الجسدية".

ولعل أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته أحد النماذج الهامة لأمراض العصر الحالي وتشكل السبب الأول للوفاة في الرجال السيدات في مرحلة منتصف العمر، كما أن مرض السكر، والقرحة، والقولون العصبي، وآلام المفاصل، وضيق التنفس وحالات الصداع، وقائمة طويلة من الأمراض، كلها من أمراض العصر التي تنشأ عن الانفعالات والصراعات النفسية المكبوتة التي لم يتم التعبير عنها فكانت النتيجة أنها تتجه إلى أعضاء الجسد فتصيبها بالخلل والاضطراب.

## حالات أخرى .. والأسباب نفسية :-

من الحالات التي ترتبط بالحالة النفسية ما نراه في بعض الأشخاص من تغيير ملحوظ في وزن الجسم، فحالات السمنة والبدانة الزائدة قد تكون بسبب عوامل نفسية انعكست في فرط تناول الطعام أو اضطراب في الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات، كذلك حالات النحافة الشديدة التي تحدث نتيجة للامتناع عن الطعام بسبب فقدان الشهية في حالات الاكتئاب النفسي، والأمراض الجلدية مثل الحكة والأكزيما والبهاق والصدفية ينشأ الكثير منها بسبب عوامل نفسية حيث أن الجلد عادة ما يكون مرآة لما بداخل كل منا يظهر فيه التغييرات نتيجة للانفعالات والصراعات المكبوتة، ويلاحظ المصابون بهذه الحالات تقاوم الأعراض مع زيادة القلق والتوتر مما يدل على الارتباط بين النواحي النفسية وبين هذه العلة الجسدية. وقد تم التركيز مؤخراً على دور أجهزة المناعة في الجسم وعلاقتها بمقاومة الأمراض وتبين أن اضطرابات الحالة النفسية والإصابة بالقلق والتوتر والاكتئاب تؤدي إلى نقص في كفاءة مناعة الجسم وتقلل من مقاومته فيصبح الشخص عندئذ أكثر عرضة للإصابة بالنزلات الميكروبية والفيروسية، والأمراض الأخرى التي ترتبط بمناعة الجسم مثل السرطان.

## الحل .. بالوقاية والعلاج :-

إن مشكلة أمراض العصر الحالي أنها ترتبط بتأثير ضغوط الحياة المتنوعة التي تزايدت بصورة ملحوظة وأصبحت تشكل عبئاً لا يستطيع كثير من الناس احتماله فتبدأ معاناتهم من هذه الاضطرابات الصحية والنفسية المتنوعة، والوقاية أهم وأجدي من العلاج لأن الكثير من أمراض العصر مثل أمراض القلب وضغط الدم والسكر والقرحة وغيرها تحدث خلافاً في أعضاء وأجهزة الجسم يؤثر في وظائفها ويصعب إعادتها إلى سابق عهدها ، ويجب أن يتضمن العلاج الاهتمام بالعوامل

النفسية لأنها الأصل في حدوث هذه الحالات كما أن الاضطرابات النفسية يمكن أن يزيد من مضاعفات هذه الأمراض.

وللوقاية من أمراض العصر فإنني- كطبيب نفسي- أنصح الجميع بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر كلما أمكن ذلك، وعلى كل منا في هذا العصر أن يهون على نفسه من أمور الحياة، ويلتزم بالتفاؤل والأمل، والرضا عن نفسه، وقبول الحياة من حوله والابتعاد عن مشاعر اليأس .

والملل والضجر وهى المشاعر السلبية التي تؤدي إلى الإحباط والمعاناة وعلينا ألا ننسى دور الترويح في حياتنا، وأن نجتفد بابتسامة نواجه بها أمور الحياة بثقة في النفس. وإيمان قوى بالله تعالى.

## الهموم على وجهك .. مرآة لشخصيتك ..

**عزيزي** .. أنت تنظر حولك فتطالع وجوه الآخرين .. وكل شخص تلتقي به وتتطلع إلى وجهه تتكون لديك فكرة عنه بصورة فورية قد تتحول إلى انطباع عن شخصية هذا الإنسان يظل عالقا بالذهن لوقت طويل .. وهنا نحاول التعرف علي بعض الحقائق عن العلاقة بين الشكل العام لوجه الإنسان وبين شخصيته وطباعه.. ونحاول الإجابة علي التساؤلات حول مغزى نظرات العيون .. وحركات الشفاه .. وتقاسيم الوجه .. والدلالة النفسية لكل ذلك.

### ملامح الوجه .. والشخصية : -

افترض علماء النفس منذ زمن بعيد وجود ارتباط بين الشكل الخارجي للإنسان بصفة عامة .. خصوصا ملامح وجهه .. وبين شخصية هذا الإنسان وصفاته وطباعه بصفة خاصة .. حتى أن بعض العلماء قام بتصنيف الناس تبعا لمظهرهم الخارجي إلى مجموعات تنطبق علي كل منها صفات ثابتة .. فالشكل الهندسي للوجه قد يعطي انطباعاً محدداً ويشع بالتفاؤل، والوجه المربع يدل علي الحيوية والطاقة والجدية، أما الوجه المستطيل فيدل علي القوة والميل إلى التسلط والسيطرة، والوجه المثلث (رأس المثلث لأسفل) يدل علي الجرأة والخيال والمغامرة، والوجه البيضاوي يرتبط بالسلبية وسرعة الاستثارة .. وهذه الملاحظات علي ذمة علماء النفس الذين وضعوها من خلال دراسة أعداد كبيرة من الناس .. والربط بين إشكالهم وطباعهم !!

وفي تصنيف آخرفإن الوجه الذي تتميز خطوطه العريضة في سيطرة القسم العلوي علي باقي الوجه حيث الجبهة المتسعة العريضة فإن ذلك يرتبط بشخصية تتصف بالذكاء والقدرات العلمية والعلاقات الاجتماعية والتفوق، أما

إذا كان القسم الأوسط من الوجه يضم الفم والأنف هو الأكبر حجماً فإن ذلك يدل على قوة العاطفة والقدرة على المواجهة، والعكس إذا كان الأنف والفم حجمهما صغيراً فإن دلالة ذلك وجود شخصية تتسم بالبرود العاطفي والميل للعزلة الاجتماعية، أما كبر حجم الجزء السفلي من الوجه والذي يضم الفك والذقن فيرتبط بالنشاط والحيوية والقدرة الجسدية وقوة الإرادة ..

والآن..قبل أن تفكر في النظر إلى المرأة لتحدد أي نوع أنت .. انتظر قليلاً حتى تفرغ من قراءة بقية سطور هذا الموضوع للاستفادة أكثر..

### النظرات .. لغة العيون :-

العين تعبر بنظراتها عما بداخل صاحبها .. ونظرات العيون هي لغة خاصة وأسلوب للتخاطب والتفاهم قد يفوق في كثير من الأحيان التعبير بالكلام .. فحركة واتجاه العين، ولعانها، والإيحاءات التي تتضمنها النظرات قد تحمل الكثير من الرموز وتنقل من داخل الشخص إلى العالم الخارجي مشاعر وتعبيرات لا يمكن التعبير عنها باستخدام العبارات والجمل .. وهذه يمكن استقبالها وفهمها عندما تلتقي النظرات ويتم التفاهم بهذه اللغة التي عادة ما تتسم بالصدق ويصعب تزيفها .. ومن الناحية النفسية فإن بالإمكان استنتاج أفكار شخص ما، ودوافعه ونواياه، وحالته العاطفية، وحالته النفسية أيضاً من خلال تفسير حركة عينيه في محاجرها، واتجاه نظراتها، وارتباط ذلك بتعبيرات الوجه بصفة عامة.

ومن خلال تحليل نظرات العيون يمكن التوصل إلى الانفعالات والمشاعر وصفات الشخصية في كثير من المواقف تبعاً للصورة العامة والانطباع الذي يحدث حين نطالع وجه الشخص الذي نواجهه، من ذلك على سبيل المثال تعبير اللامبالاة والتردد، أو تعبير الجدية والرضا والقناعة، أو تعبير العذاب والاكْتئاب، أو رد فعل

المفاجأة والدهشة، ومن هذه التعبيرات أيضاً الشخص الذي تبدو عليه علامات السرور، ومن يقاوم إظهار انفعالاته، وتعبيرات الخوف والقلق، وتعبيرات فقدان الاطمئنان والثقة، وكذلك تعبير الغضب أو النفور.. وهذه التعبيرات لغة مشتركة للإنسان في مختلف المجتمعات، وتكاد تكون موحدة، ومن هنا فإن نظرات العين وملامح الوجه تظل أسلوب التعبير والتخاطب حتى حين تتعطل لغة الكلام!!  
دلالة أجزاء الوجه الأخرى:-

من ملامح الوجه الأخرى التي تحمل دلالة نفسية مهمة الجبهة، وحاجب العين، والخدان، والأنف، والأذن، والذقن.. ورغم أن هذه القسمات التي تكون أجزاء الوجه يحمل كل منها دلالة قد تعطى فكرة عن الطباع والشخصية إلا أن هذا الارتباط لا يرقى إلى اعتباره حقائق ثابتة في كل الحالات.. ولكننا لا نرى مانعاً هنا من ذكر بعض الملاحظات الطريفة في هذا المجال.. منها على سبيل المثال:-

✓ الجبهة العريضة ترتبط بالذكاء، والجبهة الضيقة المنخفضة تدل على قدرات محدودة، والجبهة ذات التجاعيد ترتبط بكثرة الهموم والطموحات والاضطراب، والجبهة المقوسة تدل على السلبية أو الطيبة، أما الجبهة المنتفخة البارزة من الوسط فتدل على الأنانية واستعداد الشخص للقيام بأي عمل للوصول إلى أهدافه!!

✓ الخدان وهما الجزء الأوسط من الوجه يدل على انتفاخهما على الهدوء والطيبة، وتقلص الخدين يعكس الإصرار والإرادة.. ويعكس لون الخدود المائل للحمرة الصحة النفسية الجيدة بينما يدل شحوب لون الخدود على الاضطراب النفسي!!

✓ الأنف له أهمية خاصة من الناحية النفسية .. فشكل الأنف حين يكون حاداً يرتبط بحدة الطباع وسرعة الغضب ، والأنف الكبير يرتبط بالطيبة والاعتدال، أما الأنف الصغير فيدل على الرقة والبساطة، والأنف الذي يشبه المنقار يرتبط بالحماس ودمائة الخلق!!

✓ الأذن الصغيرة تدل على التهذيب واللياقة، والأذن الكبيرة تدل على السذاجة والتصاق الأذن بالرأس يدل على العناد بينما ابتعاد الأذن وبروزها بعيداً عن الرأس يوجد لدى المتخلفين عقلياً أو يرتبط بالخبت والمكر!!

✓ الذقن أيضاً لها دلالة نفسية من حيث الشكل والحجم.. فالذقن الكبيرة ترتبط بقوة الإرادة والقدرة على ضبط النفس، وعكس ذلك الذقن الصغيرة المشدودة نحو الخلف التي تدل على ضعف الاحتمال، والذقن الحادة المدببة ترتبط بالميل للفوضى ، بينما الذقن المستديرة تدل على الثبات والاتزان الانفعالي!!

**الشفاه .. ماذا تقول بدون كلام؟!**

الشفاه عامل مهم في تحديد ملامح الوجه وتحديد شكل وحجم الفم .. والدلالات النفسية لشكل الشفاه بدون أن تستخدم في الكلام لها أهمية عند ملاحظتها في الفحص النفسي. وفي مواقف الحياة حين نتعامل مع الآخرين فارتعاش الشفاه يدل على العصبية بصفة عامة نتيجة للخوف أو التوتر أو الارتباك والشعور بالظلم، وتبدو على الأشخاص في حالة القلق والمعاناة النفسية بعض العلامات والمظاهر منها عض الشفاه، ولعق الشفاه الجافة، وتعكس حركات الشفاه في بعض الأحيان مشاعر الندم، والرغبات المكبوتة، والغيط والغضب. وشكل الفم الذي يتكون من الشفتين معا يدل على الحالة المزاجية .. فمن المعروف أن الفم الذي يشبه الهلال وفتحته إلى أعلى يدل على السرور والمرح والتفاؤل، وعلى العكس

حين يكون مثل الهلال والفتحة إلى أسفل فيعبر عن الحزن واليأس والاكتئاب.. ومن شكل الشفتين أيضاً يمكن استنتاج بعض صفات الشخصية ، فالشفاه العليا الكبيرة تدل على طيبة القلب، والشفاه السفلى الكبيرة تدل على التفوق والسيطرة والشفاه المتساوية ترتبط بالنزاهة والاتزان النفسي، والشفاه المنتفخة الحادة والواضحة تعكس إشارات تتعلق بالناحية الجنسية، والشفاه المتباعدة تدل على الضعف والتردد، أما الشفاه المشدودة فترتبط بالحيوية والطموح!!

ثمة كلمة أخيرة .. ونحن في نهاية سطور هذا الموضوع.. فكل ما ذكرناه هنا لا يمكن اعتباره حقائق ثابتة ومطلقة تصدق في كل الظروف .. فقد ساد اعتقاد بأن من الناس من يشبه وجه الثعلب أو النمر أو الأسد وتكون لهم طباع هذه الحيوانات أيضاً!!

لكن ذلك لا يمثل حقائق علمية مؤكدة .. فكما ذكرت لك في أول الكلام فإن موضوعنا هذا يتناول بعض الجوانب النفسية الخفيفة .. وفيه إلى جانب الملاحظات العلمية بعض الحقائق الطريفة التي تمثل قراءتها ترويحاً.

## حالة الطقس ..

### والحالة النفسية

في حديث أجرته معي إحدى الصحف المحلية في الإسكندرية تم توجيه سؤال لي عن العلاقة بين الطقس والحالة النفسية وكانت المناسبة هي الجو الحار في صيف ذلك العام .. مع زيادة الرطوبة بصورة جعلت من الصيف ضيفا ثقيلا يتطلع الجميع إلى وداعه .. والترحيب بقدوم الفصل التالي وهو الخريف .. وهنا نعرض هذه التأملات عن العلاقة بين حالة الطقس .. والحالة النفسية.

وقد شغلت العلاقة بين الحالة النفسية والتغيرات الجوية الأذهان منذ زمن طويل، حين لاحظ الإنسان ارتباط حالة الطقس في فصول السنة مع حالة المزاج كما يظهر ذلك في تراث الأدب والشعر والفنون، فنسمات الربيع تريح النفس وتبعث العواطف الإنسانية الرقيقة، بينما حرارة الصيف وبرد الشتاء حالات ترتبط بالانفعالات النفسية الحادة، والخريف مرتبط في الأذهان بالذبول والهدوء والسكون، وجاء العلم الحديث ليؤكد وجود علاقة بين حالة النفس من حيث الاتزان الانفعالي، والمزاج في اعتداله واضطرابه وسلوك الإنسان، وبين التغيرات الجوية من خلال تأثيرات كهربائية ومغناطيسية كونية يتفاعل معها عقل الإنسان والجهاز العصبي، وتكون المحصلة النهائية تغييرات بيولوجية في جسم الإنسان مع حرارة الصيف وبرد الشتاء وكذلك تغييرات نفسية في عقله تبدو في صورة اعتدال أو اضطراب في المزاج وتوتر أو استرخاء في الانفعال والسلوك .

## حرارة الصيف .. والحالة النفسية :

ثبت علمياً أن الجو الحار الرطب يرتبط ارتباطاً مباشراً باضطراب الحالة العقلية، فالشخص العادي يصبح أكثر قابلية للتوتر وتسهل استثارته إذا كان متواجداً في طقس حار مشبع بالرطوبة، وكثير من الناس يفقدون السيطرة على انفعالاتهم وينفذ صبرهم في هذا الطقس الذي يتميز به الصيف في بلادنا، كما أن الجو الحار ونسبة الرطوبة الزائدة تدفع غالباً إلى الكسل وتحد من النشاط وهذا ما نجده في البلاد الحارة بينما يرتبط الجو البارد في البلاد الأخرى بالنشاط والحركة وزيادة الإنتاجية، لكننا نرى أن ذلك لا يجب أن نتخذ منه سبباً نتعلل به لنبرر أن الدول المتقدمة لها مناخ بارد وأن حرارة الجو عندنا تمنعنا من الإنتاج والتقدم !!

ومن المعلومات الطبية المعروفة أن حرارة جسم الإنسان الطبيعية ثابتة (حوالي 37 درجة مئوية)، وفي الجهاز العصبي للإنسان وغيره من الحيوانات مراكز تقوم بضبط حرارة الجسم في مستوى ثابت بتحقيق اتزان بين إنتاج الحرارة من عملية احتراق المواد الغذائية التي تتناولها وبين فقد الحرارة من سطح الجسم حيث يساعد على ذلك العرق الذي يتبخر فيخفض حرارة الجسم في الطقس الحار، كما أن الرعدة تسرى في الجسم لينتج حرارة أكثر في الجو البارد.. ولكن يبقى السؤال عن علاقة حرارة الجسم بالحالة النفسية مدى تأثيرها على العمليات العقلية .

## حرارة الجسم وحالة العقل :

من المعروف أن المرضى الذين يعانون من الحمى وارتفاع درجة الحرارة تبدأ لديهم أعراض عقلية في صورة تخاريف وهلاوس، وتحسن حالتهم وتعود قواهم العقلية للوضع الطبيعي بمجرد انخفاض درجة الحرارة، وفي المقابل فإن العلاج عن طريق رفع درجة الحرارة أو العلاج بالحمى قد استخدم للمرضى اللذين يعانون من

بعض الأمراض العقلية المستعصية بميكروب الملاريا حتى يصاب المريض بحمى متقطعة ثم يعالجهم بعقار الكينين فتنحس حالتهم، كما أن العلاج يخفض درجة الحرارة أو التبريد قد استخدم في بعض الحالات العضوية والعقلية على حد سواء. وقد وصف بعض العلماء حالات الهستيريا مصحوبة بارتفاع في درجة حرارة الجسم تم شفاؤها وخفض درجة الحرارة بالعلاج النفسي، وفي الطب العربي يذكر الطبيب "ابن العباس المجوسي" (384هـ) في كتابه "كامل الصناعة الطبية" نوعاً من الحمى أسماه "حمى الذبول" من أسبابها الهم والتعب والغم والغضب ونصح بأن "ينبغي أن لا يدمن الإنسان الهم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر".

#### المرض العقلي و "الباذنجان":-

من المعتقدات الطريفة ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض العقلية مع موسم ظهور نبات "الباذنجان"، ومن الناحية العلمية فإن الأمر لا يخلو من قيام هذه العلاقة بين حرارة الجو والرطوبة من ناحية .. وبين زيادة حالات التوتر النفسي وعودة نوبات المرض العقلي إلى الحالات التي لديها قابلية للإصابة به من الناحية الأخرى.

وتشير الإحصائيات حول أعداد المرضى العقليين المترددين على العيادات والمصحات النفسية في مختلف أوقات العام إلى الارتباط بين فصول السنة وبين زيادة أعداد الحالات، وتؤكد الأرقام أن شهور السنة التي تزيد فيها نسبة الرطوبة وترتفع درجة الحرارة ترتبط بمعدلات عالية من الاضطرابات النفسية. في الخريف.. وداعاً للمتاعب:-

حين تبدأ سمات الخريف بعد صيف حار.. ومعها بشائر أمل وتفاؤل والخروج من أجواء التوتر والمتاعب إلى حالة من الاستقرار النفسي، ورغم أن

الصيف كان موسم الإجازة، وقدوم الخريف إيذاناً بالعودة إلى العمل والدراسة، لكن يظل الخريف موسم النظام الذي يحمل الآباء إلى أعمالهم والأبناء إلى مدارسهم وذلك مقارنة بحالة الفوضى التي سادت خلال الصيف والإجازة حين كان الأبناء يسهرون طوال الليل وينامون نهاراً، والآباء يعانون مواجهة مشكلات وقت فراغ أبنائهم ويبذلون الجهد في الحد من انطلاقهم.

ومع وداع الصيف ومتاعبه .. فقد انتهت مشكلات الإجازة وما بها من ضغوط وتوتر، وليس غريباً أن الإجازة بقدر ما هي فترة للترويح عن النفس والانطلاق والاستمتاع وتجديد النشاط فإن له مشكلات وسلبياتها، وعالم النفس "هولمز" حين قام بدراسة الضغوط والمواقف الصعبة التي تواجه الناس في حياتهم فقد وضع ضمن هذه القائمة الإجازة لما تعنيه من فوضى في حياة الإنسان وملل في وقت الفراغ قد يؤدي إلى كثرة المشاحنات ومزيد من التوتر.

وثمة كلمة أخيرة في ختام هذا الكلام فإن على الإنسان التكيف مع مختلف الأوقات والفصول طالما أن الخالق سبحانه قد أعطاه الطاقة التي تضمن له ذلك مهما تغيرت البيئة الخارجية من حوله .. على كل منا أن يتمسك دائماً وفي كل الأوقات بالأمل والتفاؤل وقبول الحياة ، والأيمان بالله الخالق الدائم.

#### الحياة في ظل الهموم :-

الإنسان الهموم أو المريض النفسي .. كيف يأكل ويعمل وينام ؟ ... أن الإنسان في حالة الهموم تتغير كل أمور حياته ، والحياة في ظل الهموم تعتبر عبئاً ثقيلاً في كل جوانبها وفي أوجه النشاط المعتادة التي يقوم بها الناس في أحوالهم الطبيعية ومن أمثلتها : العمل ، وتناول الطعام ، الخلود إلى الراحة (النوم) ويلقي الاضطراب بظلاله على كل هذه الأمور تحدث صعوبة بالغة بالقيام بأي عمل

وتكون هناك فقدان للشهية لتناول الطعام أو العكس ، ويحدث اضطراب في النوم ، وهنا نقدم بعض التفاصيل من التغييرات التي تحدث في نمط النوم والطعام ، والقيام بالأعمال .

### هل يستطيع المهموم القيام بعمله ؟

يعتبر العمل سواء كان يدويا أو ذهنيا وسيلة لكسب الرزق لكن وظيفته بالنسبة للإنسان اكبر من ذلك ، فالعمل له عائد هام علي الفرد من حيث انه يؤكد ثقته في نفسه واحترامه لذاته كما انه يساعد في الاحتفاظ بالتوازن النفسي والصحة النفسية من الناحية الاجتماعية فإن العمل يحدد نظرة الآخرين للفرد ومدى احترامهم لهم ولدوره في المجتمع ، ومن هنا تأتي أهمية العمل بالنسبة للصحة النفسية ، وفي حالة الجنون فإن فقدان الاهتمام بكل شيء والعزلة التي يفرضها المريض علي نفسه والهبوط الشديد في همته ونشاطه تؤدي كلها في النهاية إلى تأثر قيام المريض بالعمل الذي تعود القيام به قبل المرض أو قدرته علي القيام بالمسؤوليات المطلوبة منه.

وتتأثر حياة الإنسان سلبيا حين تقل قدرته علي العمل والإنتاج نتيجة للإصابة بالجنون ، فالموظف الذي اعتاد الذهاب إلى عمله مبكرا وبصورة منتظمة يبدأ في الغياب عن هذا العمل ويرفض القيام بمسؤولياته التي يرى أنها عبئاً ثقيلا لا يمكنه القيام به ، وصاحب العمل أو رجل الأعمال أو التاجر الذي يدير مشروعا خاصا نجده يفقد الاهتمام بعمله ويذكر هؤلاء انه لا رغبة لديهم في الاستمرار في أعمالهم الخاصة ..والعبارة التي نسمعها منهم باستمرار وهم في حالة الاضطراب النفسي : " لم يعد لدي أي دافع للاستمرار في عملي الخاص أو إدارة تجارتي " ويقول بعضهم : " لم اعد استمتع بتحقيق أي نجاح في عملي الخاص ولا يهمني

ولا يسعدني أن اكسب أي أموال من هذا العمل كما كان يحدث من قبل " وقد يتوقف بعض هؤلاء عن العمل تماماً أو تحدث خسارة كبيرة في مشروعاتهم نتيجة للاضطراب الذي يسببه لهم الجنون ، وتقول ربات البيوت إنهن غير قادرات علي القيام بأعمالهن المنزلية وتفقد الأم الاهتمام بأطفالها وتجد صعوبة كبيرة في القيام بطلباتهم وكل هذه علامات علي اللامبالاة وعدم الاكتراث أو الفتور والهبوط الذي ينشأ عن حالات الفصام أو الاكتئاب .

ومن الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب حياة المريض العقلي وتؤثر علي قيامه بعمله أو حتى الاهتمام بأي هواية كان يمارسها من قبل مثل القراءة أو الرياضة ، أو المشاهدة شعور التعب والإجهاد الذي يصاحب المرض حيث يغلب علي الشخص طابع الكسل ويصعب عليه القيام بأي مجهود وكأنه مصاب بمرض عضوي يمنعه من الحركة والنشاط، والاستثناء من ذلك حالات الهوس التي تتميز بفرط الجرعة والنشاط الزائد دون هدف، وهذه الحالة سببها الرئيسي هو الاضطراب النفسي حيث أن الصحة العامة للشخص تكون في حالتها الطبيعية رغم شعوره بهذا الإحساس المرضي.. ومن أعراض الجنون ضعف الإرادة ، وانعدام الثقة بالنفس ، والتردد في اتخاذ القرار أو التصرف السليم ، وكل هذه الأعراض تؤثر سلباً علي قيام الشخص بأعماله سواء كانت يدوية أو ذهنية ، ويلاحظ أن المرضي العقلين تقل طموحاتهم فيما يتعلق بالانجاز في أعمالهم ، ويؤدي ذلك إلى عدم وجود الدافع لديهم للعمل أو الإنتاج ، ولعل ذلك من الأسباب التي جعلت علماء النفس يؤكدون أن الجنون من أكثر الأمراض تكلفة من الناحية المادية حيث يؤثر علي الحالة الاقتصادية للمريض ولأسرته وللمجتمع بصفة عامة.

## تناول الطعام في حالة الهم :-

يعتبر الأكل أو تناول الطعام احد الأنشطة المعتادة التي يقوم بها الإنسان وسائر المخلوقات بصورة تلقائية لكنه يرتبط أيضا بقدر من الإشباع والاستمتاع وفي حالة الجنون فإن فقدان الاهتمام والاستمتاع بكل أنشطة الحياة ينطبق أيضا علي مسألة الأكل أو تناول الطعام ، ومن العلامات والأعراض المميزة للمرضي بصفة عامة فقدان الشهية للطعام ، ولا تعني الشهية للطعام الكمية التي تتناولها من المأكولات المختلفة ، ولكنها تعني شعور الاستمتاع والإشباع الذي يصاحب تذوق الطعام ، وهي مسألة نفسية تماماً حيث لا يستطيع المريض الاستمتاع باشهية أنواع الطعام التي كان يقبل عليها ، ويفضلها قبل إصابته بالمرض ، ويقول بعض المرضي أنهم يفقدون الإحساس بتذوق الطعام ، ويرفض بعضهم تناول الطعام نهائياً ، وإذا تناوله فإنه لا يفعل ذلك إلا رغماً عنه دون شعور بأي طعم أو مذاق لأنواع المأكولات المختلفة .

ويعتبر رفض الطعام من الأعراض التي نصادفها بكثرة في المرضي ، ويؤدي ذلك إلى فقد كيلو جرامات من وزن المريض في فترة قصيرة ، ويلاحظ المريض ومن حوله من أفراد أسرته أن شكله العام بدأ يتغير نتيجة لنقص الوزن حيث لا يتناول الطعام إلا كمية قليلة لا تكفي حتى طفل صغير ، ويلاحظ المريض نفسه أن وزنه قد بدأ يتناقص بصورة ملحوظة ، ويقول بعض المرضي أن ملابسهم المعتادة أصبحت متسعة بعد أن كانت ملائمة لهم تماماً ، وذلك باستثناء نسبة منهم يقبلون على الإفراط في تناول الأكل أحيانا بسبب الآثار الجانبية للأدوية النفسية.. وفي الطب النفسي يعتبر وزن الجسم من المؤشرات التي تدل علي الحالة النفسية في المرضي - فالنقصان المستمر في الوزن يدل علي استمرار فقدان الشهية ، وشدة الحالة ، بينما

تعتبر إضافة الكيلو جرامات إلى الوزن بصورة تدريجية من علامات التحسن والشفاء أثناء العلاج .

والتفسير النفسي للامتناع عن الطعام ورفضه في مرضى الجنون قد يكون رغبة المريض في إيذاء نفسه أو بسبب الميول الانتحارية التي تصاحب مرض الاكتئاب حيث أن الامتناع عن الطعام نهائياً قد يؤدي في النهاية إلى قتل النفس وهو رغبة لاشعورية لدى المريض في حالة الاكتئاب الحادة ، وهناك بعض من الحالات نسبتها اقل يكون لديهم ميل للإفراط في تناول الطعام أثناء نوبات الجنون ، ولكن ذلك لا يعني أنهم يأكلون نتيجة للشهية الجيدة أو الاستمتاع بتناول المأكولات فبعضهم يتناول الطعام بصورة تلقائية نتيجة لافتقار الأمن وعدم وجود أي نشاط آخر يستحوذ علي اهتمامهم وهؤلاء يزيد وزنهم بصورة كبيرة أثناء نوبات المرض ويصابون بالسمنة المفرطة ويؤدي ذلك في النساء بصفة خاصة إلى زيادة مشاعر الاكتئاب نتيجة للتغيير الذي يصيب شكل ووزن الجسم.

### كيف ينام المريض المهموم ؟

النوم في الإنسان هو نظام فطري يتعود عليه نتيجة لما يسمى الساعة البيولوجية ( الحيوية ) الموجودة في الجهاز العصبي بكل منا ، وهذا النظام يحدد شعور الواحد منا ورغبته في النوم ، والوقت الذي يمضيه في حالة السكون أثناء النوم ، ثم الموعد الذي يتم فيه الاستيقاظ واستقبال النهار حين يقوم الإنسان في حالة اليقظة بأنشطة الحياة المعتادة ، وللنوم أهمية بالغة بالنسبة للإنسان حيث يؤثر علي وظائف الجسد والوظائف النفسية والعقلية أيضا ، ومن المعتاد أن يقضي الإنسان ثلث وقته تقريبا في النوم ، ومن المعتاد أيضا أن النوم هو وقت للراحة والسكون لا يقطعه إلا حدوث بعض الأحلام التي تعتبر من الأنشطة العقلية

المعتادة أثناء النوم ، ويفترض أن يستيقظ الواحد منا بعد فترة النوم المتصلة الرئيسية أثناء الليل في حالة نشاط بعد أن حصل علي القسط المطلوب من الراحة. وفي حالة الهم فإن النوم لا يكون علي النمط المعتاد الذي ذكرناه قبل ذلك فيتحول النوم المصدر للراحة إلى فترة معاناة من الأرق والقلق والأحلام المزعجة والكوابيس وتكاد تكون الشكوى من اضطراب النوم عامة من كل المرضى النفسيين.. ويذكر هؤلاء المرضى عدم قدرتهم علي النوم كأحد الأعراض الأساسية للإصابة منها: طراب ، وتبدأ متاعب المريض حين يدخل إلى فراشه لينام وبدلاً من أن يأتي النعاس بفترة قصيرة لا تزيد علي بضع ساعات في بداية الليل يستيقظ من نومه في ساعات الصباح الأولي قبل الفجر ولا يستطيع النوم مرة أخرى وعلي الرغم من أن هذا " السيناريو " التقليدي الذي ينطبق علي الغالبية العظمي من مرضي الاكتئاب ونعني به النوم لساعات قليلة في أول الليل ثم الاستيقاظ في ساعات الفجر الأولي فإن هذا لا ينطبق علي كل الحالات حيث يشكو عدد كبير من المرضى العقليين من الأرق منذ بداية الليل ويصف عدد من مرضي الاكتئاب النوم بأنه متقطع وليس مستمرا أثناء الليل كما يحدث في الأحوال المعتادة ويصحو المريض في الصباح في أسوأ حال حيث تزدهم في رأسه الكثير من الهموم والأفكار ويكون في اشد حالات الاكتئاب حين يستيقظ من نومه المتقطع ليلا بينما ينام الآخرون من حوله فيشعر بالمعاناة التي يسببها له الجنون .

و هناك قائمة من الحالات النفسية التي يكون الأرق ضمن أعراضها الرئيسية منها : -

✓ القلق *Anxiety* وأنواعه المختلفة خصوصا نوبات الهلع *Panic* التي تحدث أثناء الليل .

- ✓ تغييرات دورة النوم واليقظة مثل حالة تخلف النفاثة Jet Lag مع السفر والعمل في ورديات متتابعة .
  - ✓ الاكتئاب النفسي خصوصا النوع الذهاني الداخلي يكون مصحوباً في العادة بالأرق المتأخر والاستيقاظ في ساعات الصباح الأولى .
  - ✓ اضطراب الضغوط التالية للصدمة PTSD وهي حالة تعقب التعرض للأزمات والحوادث الشديدة ، ويضطرب النوم بشدة فيكون الأرق مصحوباً بأحلام مزعجة وكوابيس متكررة .
  - ✓ بعض الاضطرابات العقلية الشديدة مثل الفصام العقلي Schizophrenia والبارانويا Paranoia وحالات الهوس mania والذهانات العضوية تكون مصحوبة بالأرق واضطرابات نمط النوم.
- وتشير الإحصائيات إلى أن الإقراض المنومة هي أكثر العقاقير استخداماً ففي الولايات المتحدة يصل عدد الذين يتعاطون الأدوية المنومة إلى حوالي 9 ملايين شخص منهم 40٪ فوق سن 60 سنة ، ومشكلة العقاقير التي تعالج اضطرابات النوم قائمة منذ القدم ، فقد استخدم الكحول وأنواع من الإعشاب والأفيون إلى أن ظهرت الأدوية الحديثة التي تساعد النوم في بداية القرن العشرين وتطورت في العقود الأخيرة منه .. أما الآليات Mechanisms التي تعمل بها أدوية النوم المعروفة فإنها كانت ولا تزال محل دراسة ، وتم التوصل إلى مستقبلات Receptors هي مواقع معينة في الخلايا العصبية ترتبط بالعقاقير المنومة مثل البنزوديازيبينات ، كما تم اكتشاف الأفيونات الداخلية التي يقوم الجسم بإنتاجها وهي مواد مهدئة تخفف الألم يطلق عليها الاندورفينات Endorphins والانكفالينات Enkephalins ولذلك تم الربط بين عمل هذه المواد الداخلية وبين

التأثير المهدئ لمواد مشابهة لها يتناولها الشخص مثل البنزوديازيبينات تعمل على المستقبلات وكأنها تلك المواد الطبيعية المهدئة الداخلية ، ولعل هذا هو تفسير كيفية عمل أدوية النوم .

وفي بعض الحالات الاستثنائية فإن نسبة من المرضى يشكون من اضطراب النوم بصورة عكسية فتكون الشكوى هي كثرة النوم وليس الأرق ويستمر المريض مستغرقاً في النوم لمدة طويلة تصل إلى أكثر من ثلثي ساعات اليوم ( 16 ساعة يومياً ) وتفسير ذلك هو هروب المريض ومعاناته ، ومن أعراض الجنون هروب المريض إلى النوم لأنه يرى أن ذلك يخفف من مشاعره الأليمة ومعاناته أثناء اليقظة ولا يشعر المريض حتى في هذه الحالة بالراحة التي يتوقع أن نحصل عليها بعد النوم الطويل في الأحوال المعتادة .

ويعتبر الاضطراب الذي يصيب الإنسان في حالة الهموم وتؤثر في أوجه حياته المختلفة هو السبب وراء اضطراب قيامه بعمله وقلة إنتاجيته وعدم استمتاعه بأي نشاط أو حتى استمتاعه بالعمل أو بتناول الطعام واضطراب النوم والأحلام على النحو الذي ذكرناه هنا بشيء من التفصيل .

### ماذا يدور في عقل الإنسان المهموم ؟

تتزامن الأفكار في رأس الإنسان عند إصابته بالمرض النفسي أو الجنون ويبدأ في التفكير في مسائل متعددة، ويتساءل المريض عن قيمة الحياة وأهميتها ويفكر في المعاناة القاتلة التي يعيش فيها بسبب الجنون فيبدأ في الاستغراق في التفكير والتأمل في الماضي وفي الحاضر والمستقبل في جو من الخلط والتشويش الذهني والخوف والحزن واليأس ، ويمهد هذا الجو النفسي الذي يخيم على حياة المريض بظهور أفكار غير واقعية خيالية أو سوداء سلبية تسيطر على عقل وتفكير

المريض وتشكل هذه الأفكار سلسلة متصلة من الهموم بعضها يتعلق بمفهوم المريض عن نفسه وبعضها يتعلق بالآخرين من حوله وأفكار وتوقعات أخرى حول المستقبل وهنا نقدم عرضاً لما يدور في عقل المريض في حالة المرض النفسي أو الجنون .

### أفكار وهموم بالجملة: -

أن كل الأفكار والهموم التي تدور في عقل الإنسان عند إصابته بالجنون من النوع السلبي الذي يتسبب في انشغال الشخص بأشياء وهمية لم تكن مصدراً لانزعاجه في السابق ، وفي حالة الجنون يتم تضخيم أبسط الأمور ولا يكون هناك استعداد للتسامح مع أحداث الحياة اليومية الصغيرة والوقائع التافهة التي لا تستحق الاهتمام فقد يظل المريض يفكر في هذه الأشياء ويرى الجانب السلبي منها ، ولأن التشاؤم يسيطر على تفكير المريض فإنه يتوقع أسوأ النتائج والعواقب في كل الحالات ويزيد انشغال الشخص بحالته الصحية فيتصور إصابته بأمراض جسدية ويزداد تركيزه على وظائف جسمه ويظل يراقب دقات القلب والتنفس وحركة أطرافه بحثاً عن خلل يؤكد إصابته بمرض خطير وتسيطر عليه هذه الفكرة الوهمية حتى يعيش فيها ويستغرقه التفكير في المرض وتدهور حالته الصحية وقد يدفعه ذلك إلى طلب العلاج والذهاب إلى الأطباء .

ومن الهموم الأخرى التي يعاني منها المرضى النفسيين المشاعر القوية التي تتملكه بأنه يتغير من داخله وان العالم يتغير من حوله ويكون هذا الإحساس مزعجاً للمريض حيث يتصور أنه شخص آخر ، قد يشعر المريض من خلال ذلك أن أعضاء جسده أخذت في التغيير وان ذلك يظهر على ملامحه قد يؤكد ذلك المحيطين بالمريض حين يلاحظون أن شكله الخارجي ولامحه بدأت في التغيير يخبرونه

بذلك وقد يعتقد المريض إن بعض أعضاء جسمه الداخلية قد أصيبت بالتلف أو أن بعضها لا يعمل أو لم يعد موجودا علي الإطلاق ، وبالنسبة للحياة والناس من حوله فإن المريض في حالة الجنون قد يشعر أن حالة التشويش تمتد لتشمل الآخرين والحياة كلها من حوله ويفسر كل الظواهر التي تدور في محيطه تفسيراً سلبياً ، مثال ذلك انه يشعر بألم داخلي حين يرى الناس يتحركون بنشاط ويذهبون إلى علمهم ويمكنهم الحديث معا والابتسام أو الضحك وكل هذه الأشياء لا يستطيع هو أن يفعلها بسبب المرض النفسي .

وقد يرى المريض الأشباح المخيفة أو يستمع إلى أصوات مزعجة تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق ، وإذا نظر المريض إلى السماء عند الغروب وبدأ يراقب تشكيلات السحب فأنها تتراءى له كوجوه بشرية كئيبة أو ترسم أمامه صوراً مخيفه لأشكال تسبب له القلق والضيقة وتزيد من حالة الكآبة التي يشعر بها ، وإذا سمع المريض أي ضوضاء يخيل إليه انه يستمع إلى صراخ ادمي أو صيحات استغاثة ، بل انه أحيانا قد يتوهم سماع أصوات تتوجه إليه بالحديث ومنها ما يقول له " أنت إنسان سيئ " ، أو " أنت لا تستحق الحياة " ، ويطلق علي هذه الأصوات والتخيلات الهلوس السمعية والبصرية وتحدث هذه أثناء اليقظة حين يسمع المريض مثل هذه الأصوات أو يتخيل انه يرى أشباحاً تسبب له الفزع وهذه تختلف عن الكوابيس والأحلام المزعجة التي يمكن أن يراها أثناء النوم ، وهذه تمثل بعض الهموم والأفكار التي تدور برأس المريض وهو في الحالات الحادة من الجنون وقد يتصور البعض أن السبب في ذلك يعود إلى الأرواح أو السحر أو الجن أو أي قوى خفيه ولكن الواقع أن هذه هي من أعراض الجنون أو المرض العقلي ولا علاقة لها بشيء من ذلك .

## هموم مرضى الاكتئاب :-

في حالة الاكتئاب قد يبدأ الإنسان في البحث عن بعض الوقائع والمواقف في حياته الماضية ويهتم كثيرا بالأشياء السلبية في هذا الماضي علي وجه الخصوص ويتصور المريض أنه قد ارتكب في حياته الماضية الكثير من الأخطاء وقد ينجم عن ذلك أن يتهم نفسه بأنه شخص سيئ بل انه أسوء الناس نظرا لما يفعله في الماضي ويبدو الإنسان في هذه الحالة وكأنه يتصيد لنفسه الأخطاء ويكون قاسيا في الحكم علي تصرفاته في حياته الماضية وينظر المريض إلى الماضي بحسره حين يقارن بين حالته في ظل الجنون وبين وضعه السابق حين كانت إرادته حرة ويستطيع أن يفعل ما يريد ويقضي المريض وقتا طويلا في اجترار الأحداث الماضية واستعادته المواقف السلبية في حياته وهو دائما يتهم نفسه بالتقصير في حق نفسه وفي حق الآخرين من حوله قد يتصور المريض في تفسيره لبعض الظواهر في الأحداث الماضية أنه كان يتعرض للاضطهاد من جانب أفراد أسرته أو أقاربه وأنه كان مستهدفا لبعض الأعمال التي تسببت له في الأذى وأنه لا يشعر بأن احد يتعاطف معه أو يسانده.

أما بالنسبة للمستقبل فإن نظره المريض في حالة الجنون هي أنه لا يحمل إلا كل نذر التشاؤم والكآبة، وقد تسيطر علي المريض فكرة خيالية مؤداها انه سوف يفقد ثروته وممتلكاته ويصبح فقيرا أو أن أسرته ستصير معدمه لا تجد ما تنفقه وان الأبناء سوف يعانون من الفقر وقد يدفعهم ذلك إلى التسول في المستقبل والمريض في ذلك يردد هذه الأفكار ويبدو مقتنعا بها رغم أنها أوهام لأنه قد يكون ثريا ولديه الكثير من الأموال والممتلكات ولا يوجد ما يبرر هذا التفكير من الناحية العملية ونظرا لشده التشاؤم ومشاعر اليأس التي تسيطر علي عقل المريض انه

يتوقع أن يصاب بمكروه هو وأسرته ولا يرى أي أمل في الشفاء أو الخروج من الأزمة النفسية وليست له أية تطلعات في الحياة ومن العبارات التي يردها المرضى :-

- " المستقبل مظلم ولا يحمل لي سوى الكثير من المعاناة "

- " لا أمل لي في الحياة "

- " لا يوجد شيء يستحق الاهتمام أو الكفاح من أجله "

- " اشعر كما لو أنني في طريق مسدود وليس هناك مخرج مما أعانيه

في المستقبل "

وكل هذه تمثل الأفكار السوداء التي تدور برأس المريض وتضيف إلى معاناته بأنه يتوهم أنها حقيقية تماما ويردها باستمرار وقد وجد علماء النفس أن مجرد ترديد هذه العبارات السلبية يؤثر في الحالة النفسية ويزيد من شدة شعور الإنسان بالمعاناة النفسية .

ومن الأعراض الرئيسية في بعض الحالات شعور المريض بالذنب وإحساسه بأنه قد ارتكب إثماً لا يغتفر وهو بذلك في حالة دائمة من عدم الارتياح نتيجة للوم النفس وتأنيب الضمير ويبحث الإنسان في حالة المرض عن أي مسألة في حياته سواء في الحاضر أو في الماضي ثم يحاول أن يتصيد لنفسه خطأ ويتهم نفسه بالتقصير ويبدأ لديه حالة أليمه من اللوم والتأنيب يكون فيها قاسياً للغاية مع نفسه ونسمع من هؤلاء المرضى أحيانا العبارات الآتية :-

- " لقد ارتكبت في حياتي أخطاء لا تغتفر "

- " إنني أثم وحقير ولا استحق الحياة "

- " أنا أسوء الناس لما ارتكبته من أخطاء في حق نفسي وفي حق أسرتي

واستحق العقاب الشديد علي ذلك "

- " أنا ملعون إلى الأبد لقد دمرت حياتي وحياة أسرتي "

ورغم أن هذه الأفكار كلها وهمية ألا أن المريض يشعر في قراره نفسه أن ما يعتقد شياً حقيقي ومهما كانت الجهود بإقناعه بغير ذلك فإنه لا يغير هذا الأسلوب المرضي في التفكير ومن شأن الشعور بالآثم وتأنيب الضمير أن يزيد من الآلام للمريض ويؤدى إلى تفاقم حالته وشعوره باليأس الذي يدفعه أحياناً إلى الخروج من هذا العذاب القاتل بالتفكير في الانتحار.