

الفصل الرابع

السلوكيات الضارة بالصحة

- زملة أعراض غط (أ)
- الأمراض الجسمية المرتبطة بالضغط الحياتية
- العوامل التي تؤثر في إمكانية إصابة الإنسان بالأمراض
- تأثير التفاؤل والتشاؤم على مواجهة ضغوط الحياة
- هل الجسم مرآة النفس؟

www.ck12.org

Copyright © 2011 Cengage Learning. All Rights Reserved. May not be copied, scanned, or duplicated, in whole or in part. WCN 02-200-203

obeyikan.com

السلوكيات الضارة بالصحة

خصائص نمط الشخصية (أ) وعلاقتها بالإصابة بالأمراض :

أصحاب هذا النمط من أنماط الشخصية يمتازون بعدة سمات تجعلهم عرضة، أكثر من غيرهم، للإصابة بالأمراض النفسية والقلبية. الأمر الذى يؤكد أن صحة الإنسان تتوقف على بعض عاداته السلوكية وسمات شخصيته وجهازه العصبى وكذلك على مقدار ما يتعرض له من مواقف الحياة الضاغطة أو من خيرات الفشل والإحباط. كذلك تؤكد الدراسات وجود رابطة قوية بين الأحوال النفسية للفرد ومدى إصابته بالأمراض القلبية أو أمراض الدورة الدموية كالعلاقة بين الاكتئاب والمرض القلبي، ومن الأمور المؤكدة ارتباط عادة التدخين بالإصابة بالأمراض القلبية وسرطان الرئة.

زملة أعراض نمط (أ) :

يدل تحليل زملة أعراض نمط (أ) فى الشخصية على أن الأداء النفسى أو الوظائف النفسية تسهم فى الإصابة بالأمراض القلبية. وتدل بعض الدراسات الحديثة على أن رد الفعل الانفعالى قد يكون دائرياً، الضغط العقلى والانفعالات الناجمة عن ذلك من الممكن أن ترهق tax القلب، وتأسيساً على أدلة روائية anecdotal evidence فإن الانفعالات القوية أو ردود الفعل الانفعالية القوية قد تثير أو تسبب النوبات القلبية heart attacks وذلك فى الأشخاص أصحاب المرض التاجى أى أصحاب مرض الشريان التاجى، ولكن من الصعب إثبات الأدلة القاطعة على هذا الفرض. ولكن المعاملة أو التداول المتقدم فى القلب advances in cardia monitoring، قد أتاحت الفرصة لبحث هذه المشكلة، حيث فحصت مرضى الشريان التاجى فى المختبرات أوضحت أن التعرض لفترات قصيرة من الضغط العقلى قد تظهر أعراضاً حادة للمرض القلبي لحدوث خلل فى انسياب الدم للقلب

والشعور بآلام الصدر، ولقد طلب من هؤلاء المرضى الاحتفاظ بمفكرة يومية تصف انفعالهم في الوقت الذي تقاس فيه وظائفهم القلبية بصفة دائمة خلال ٤٨ ساعة، ويتضمن ذلك ذهابهم إلى أعمالهم، ولقد تبين أن أعراض المرض تزداد بنحو ثلاثة أضعاف عندما يمر المريض بانفعالات سلبية مثل التوتر والإحباط والحزن.

ولقد أظهرت بعض الدراسات التي أجريت على أصحاب الأمراض القلبية cardiology patients أن التدريب على تحمل الضغوط أو التدريب على التعامل مع الضغوط من الممكن أن يقلل النوبة القلبية الثانية.

وتدل هذه الدراسات، مجتمعة، أن ردود الفعل الانفعالية للضغوط أو للأحداث الضاغطة تعمل عمل السبب المعجل بحدوث المرض أى precipitate للنوبات القلبية مع الأشخاص أصحاب الأمراض الشريانية التاجية، وأن تعلم الإنسان كيفية التعامل مع انفعالاته بصورة أفضل يقلل من نسبة الخطر في الإصابة بأمراض الشريان التاجي (Weten. W. 2001 : 548).

وهناك عدد آخر من الدراسات تؤكد أن الاكتئاب يرتبط بالأمراض القلبية. وخاصة الحزن المستمر واليأس، وهي من أعراض المرض العقلي، نسبة الاكتئاب وجدت عالية بين مرضى القلب، ولكن ربما يكون تشخيص المريض بأنه مصاب بالقلب هو الذي يجعله يشعر بالاكتئاب، وليس الاكتئاب هو السبب في الإصابة القلبية، وهناك دراسات تؤكد علاقة سببية بين الاكتئاب والمرض القلبي.

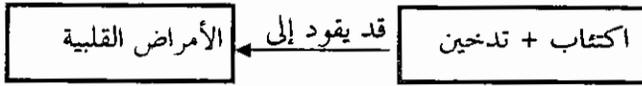
المرض القلبي

قد تقود إلى

المعاناة من الاكتئاب

ولقد قام أحد العلماء الأمريكيين بفحص عدد من المرضى الذين تم تشخيص حالتهم بالاكتئاب، وذلك بعد مضي (١٣) عامًا مع هذا التشخيص بالاكتئاب، ولقد وجد أن نسبة إصابتهم بالمرض القلبي تبلغ أربعة أضعاف نظرائهم من غير المصابين بالاكتئاب خلال السنوات الثلاث عشر. لقد كان الاكتئاب يسبق النوبة القلبية. ومن هنا لا يقال إن المرض القلبي هو الذي يسبب لهم الاكتئاب.

ولقد وجد معامل ارتباط بين الاكتئاب وتدخين السجائر، وعلى ذلك، فإن الإكثار من تدخين السجائر يزيد من احتمالات الإصابة بالأمراض القلبية، وخاصة بين الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب.



ولقد أدى شيوع استخدام الاختبارات في قياس ضغوط الحياة إلى قيام كثير من الباحثين بفحص العلاقة بين الضغوط وعدد آخر من الأمراض. ولقد كشفت هذه الدراسات عن ارتباط الضغوط بكثير من الأمراض. من ذلك مرض التهاب المفاصل الروماتيزمي. rheumatoid arthritis.

ومن خلال دراسة على عينة إنسانية من طالبات الجامعة في أمريكا تبين أن ضغوط الحياة ترتبط ببعض الأمراض المعدية الفرجية vaginal infections شعرت بها النساء في العام السابق. وفي دراسات أخرى تبين وجود رابطة بين الضغوط ومرض القوباء في الأعضاء التناسلية genital herpes وغير ذلك من الالتهابات في الأمعاء bowel فالضغط يرتبط بالأمراض الفيزيقية، وهناك طائفة كبيرة من الأمراض الجسمية التي ترتبط بالضغوط من ذلك:

الأمراض الجسمية المرتبطة بالضغوط الحياتية :

- ١- الإصابة بالبرد المتكرر.
- ٢- القرح.
- ٣- الربو.
- ٤- الصداع النصفي.
- ٥- اضطرابات في الدورة الشهرية للنساء.
- ٦- القوباء بالفرج genital herpes.
- ٧- بعض الاضطرابات الجلدية.

- ٨- التهاب المفاصل.
- ٩- آلام الظهر المزمنة.
- ١٠- صعوبات فى إنجاب الإناث.
- ١١- داء السكرى.
- ١٢- صعوبات فى الحمل.
- ١٣- الفتق hernia.
- ١٤- سرطان الدم.
- ١٥- hyperthyroidism فرط إفراز الغدة الدرقية.
- ١٦- النزف الدموى hemophilia.
- ١٧- السل الرئوى.
- ١٨- إصابة العين بالماء الأبيض.
- ١٩- السكتة.
- ٢٠- التهاب الزائدة الدودية Appendicitis.
- ٢١- تصلب الأنسجة المزودج multiple sclerosis.
- ٢٢- ضغط الدم المرتفع.
- ٢٣- السرطان.
- ٢٤- أمراض الشريان التاجى.
- ٢٥- الإيدز.
- ٢٦- التهاب الأمعاء bowel.
- ٢٧- نوبات الصرع.
- ٢٨- periodontal diseases بعض أمراض الأسنان.

المشاكل الصحية ترتبط بالتمرض للضغط، ولكن التساؤل الذى يطرحه

كثير من العلماء هو لماذا يرتبط الضغط بهذه المجموعة الكبيرة من الأمراض ؟

قد تكمن الإصابة في جهاز المناعة أو في الوظائف المناعية immune functioning ويبدو أن الضغوط تقلل من وظائف جهاز المناعة أو الحماية في الإنسان، الاستجابة المناعية عبارة عن رد فعل الجسم ضد الغزو من البكتيريا والفيروسات أو أى أشياء أو مواد غريبة عن الجسم، جهاز المناعة يتولى حماية الجسم ضد كثير من الأمراض، ويحرك هذا الجهاز خلايا الدم البيضاء المتخصصة. توضح التجارب التي أجريت على الحيوان أن الضغط يعوق أو يعطل الوظائف المناعية impairs immune functioning من هذه الضغوط الزحام والصدمات والقيود التي تفرض على الإنسان في حياته.

وكذلك الحال في الإنسان حيث يعوق الضغط ووظائف الجهاز المناعي من تلك التجارب التي تؤيد ذلك أخذ عينات من دماء الطلاب قبل دخولهم الامتحانات النهائية. وبالمثل تمت دراسة الأشخاص الذين تم طلاقهم حديثاً أو الذين انفصلوا عن زوجاتهم أو الذين تعرضوا للصدمات عن طريق الأعاصير والرعد والبرق hurricane وضعف وظائف الجهاز المناعي يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالعدوى infections مما يجعل الفرد عرضة للإصابة بالأمراض المعدية من جراء ضعف الجهاز المناعي (Weiten, W., 2001 : 550).

ويرتبط الضغط بكثرة الإصابة بترلات البرد The common cold ولا شك أن تقرير علاقة سببية بين الضغط والإصابة بالبرد، يحتاج إلى ضبط كثير من العوامل والمتغيرات مثل حجم الضغوط، ونوعها، وشخصية المريض، وعاداته الصحية، والتعرض لأصدقاء أو أقارب مصابين بالعدوى، ووجود أجسام مضادة لدى المريض من عدمه (Weiten, W. 2001:550)

ولقد دل البحث على أن الضغوط تخفض من أداء الجهاز المناعي أو من وظائف الجهاز المناعي في الإنسان، ولكن هل يصل هذا الانخفاض إلى حد تعرض الإنسان للإصابة بالعدوى infection ؟ هل هناك أدلة على وجود علاقة بين

الضغط والعدوى، الأمور المنهجية في هذا الصدد ضعيفة من ذلك عدم ضبط تأثير عوامل الشخصية، والعادات الصحية، أو التعرض للأصدقاء أو أعضاء الأسرة المصابين بأمراض عضوية، ووجود مضادات ضد الفيروسات قبل التجربة. ولذلك تم إجراء عدد من الدراسات الأكثر دقة. أجريت إحدى هذه التجارب على عينة مكونة من (١٥٤) رجلاً و(٢٦٦) أنثى الذين تطوعوا للاشتراك في الدراسة في أحد مراكز دراسة البرد الشائع في إنجلترا، حيث تم إدخالهم المستشفى بإقامة مجانية لمدة (٩) أيام، وتراوحت أعمار العينة من (١٨-٥٤) عاماً بمتوسط حسابي قدره (٣٤) عاماً، دخلوا في هذه الوحدة، وفي اليومين الأولين تم فحصهم للتحقق من أنهم في صحة جيدة، وتم تطبيق مجموعة من الاختبارات عليهم لقياس ما تعرضوا له من ضغوط حديثة، وقياس بعض جوانب شخصياتهم، وبعض العادات الصحية، وبعد أخذ الباحث موافقتهم تم إعطائهم نقط في الأنف بما فيروسات تضر التنفس أو لا تضر وظائف التنفس عن طريق إعطائهم محلول مالح Saline، وكان من خصائص هذه التجربة أن لا يجرب ولا المشارك في الدراسة كان يعرف الشخص الذي تناول الفيروس virus، وتم بعد ذلك متابعة المشاركين لمدة ستة أيام للتحقق عما إذا كانوا قد أصيبوا بالعدوى الفيروسية من عدمه من جراء عمل مزرعة وتم فحص إفرازاتهم الأنفية nasal secretions أو أظهروا أعراض الإصابة بالبرد، تأسيساً على قياس درجات حرارتهم يومياً للكشف عن مدى إصابتهم بالحمى، مع فحصهم إكلينيكيًا للتعرف عن مدى إصابتهم باحتقانات في الزور sore throat وكذلك الزكام الأنفي أو انسداد الأنف nasal stuffiness وهكذا.

وتم تطبيق بعض المقاييس للتعرف على مدى تعرضهم لحالات من الضغوط في الفترة الأخيرة عن طريق تطبيق مقياس أحداث الحياة الرئيسية A major life events scale وتقديرهم الذاتي لهذه الضغوط، وقياس مدى حدة انفعالهم أثناء الأسبوع المنصرم أى السابق على الدراسة، ثم تطبيق هذه المقاييس بصورة فردية،

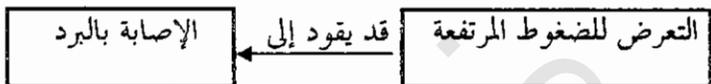
كذلك تم تطبيق بعض مقياس الشخصية لقياس الشعور باحترام الذات، والكفاءة الذاتية، والانبساط، كذلك تم قياس ممارستهم الصحية عن طريق استبيان حول مدى ممارستهم للأنشطة الرياضية والغذاء والنوم ومدى تعاطيهم للكحول.

ماذا كانت نتيجة هذه الدراسة الدقيقة ؟

تم تقسيم العينة إلى (أ) أصحاب المواقف الضاغطة العالية (ب) وأصحاب المواقف الضاغطة المنخفضة وفقاً لما يصل عليه المشارك قياساً بدرجة الوسيط فإما أن يكون فوق الوسيط أو دونه.

وأسفر تحليل هذه التجربة عن تأييد فكرة أن أصحاب الضغوط العالية عانوا من العدوى الفيروسية، ومن أعراض البرد، مقارنة بأصحاب المواقف الضاغطة الخفيفة.

ولكن إقامة المشارك في نفس الغرفة مع شخص مصاب بالبرد، غيرت هذه النتائج لأن العدوى انتقلت إليه من زميل الغرفة عن طريق عطس زميل الغرفة أو الكحة وما إلى ذلك، ولذلك أجريت المقارنة مع أفراد لا يقيمون مع زميل مصاب بالبرد، وتبين من هذه المقارنات أن أصحاب الضغط المرتفع كانوا أكثر إصابة بالبرد مقارنة بأصحاب الضغط المنخفض.



وعن طريق ضبط تأثير المتغيرات الأخرى بأساليب إحصائية كتحليل التباين تم التحقق من وجود هذه الرابطة بعد استبعاد تأثير سمات الشخصية وعاداتها الصحية أو ممارستها الصحية. فالضغوط تزيد من شدة قابلية الإنسان للإصابة بالبرد stress and vulnerability to the common cold فوجود الضغط من العوامل التي تساعد على التنبؤ بالإصابة بالبرد. الأمراض المرتبطة بالتعرض للضغط تزداد في حالة ممارسة العادات السلوكية غير الصحية unhealthy habits كالتدخين أو تعاطي الخمر والمخدرات أو الحرمان من النوم (Weiten, W. 2001:551).

ولكن هل هذه علاقة عليّة حقًا أم أنّها مجرد علاقة ارتباطية ؟

يلاحظ أن الأدلة التي تؤكد وجود علاقة بين التعرض للضغوط والأمراض الجسمية مستمدة من دراسات ارتباطية correlational أى تم فيها حساب معاملات الارتباط بين التعرض للضغوط والإصابة بالأمراض الجسمية، ولكن الارتباط لا يعنى بالضرورة العليّة أو السببية أى علاقة السبب والنتيجة causation فوجود معامل ارتباط بين الضغط والمرض لا يعنى أن الضغط هو سبب حدوث المرض، فقد يرجع هذا الارتباط بين هذين المتغيرين وهما الضغط والمرض إلى عامل ثالث كوجود سمة من سمات الشخصية أو جانب من جوانب الشخصية كالمرض العصائى، حيث تجعل العصائية الشخص ميالاً إلى تفسير الأحداث العادية على أنّها أحداث ضاغطة، كما أنه ميال إلى تفسير prone to الإحساسات غير السارة كما لو كانت أعراضاً لأمراض جسمية. على كل حال الرابطة بين الضغوط والمرض ليست قوية جدّاً، حيث لا يزيد معامل الارتباط من ٠,٢٠ إلى ٠,٣٠، كذلك فإن الضغوط ليست عوامل لا يمكن مقاومتها an irresistible force وبالتالي لا ينتج عنه آثار حتمية على الصحة inevitable effects on health فالحقيقة أن الضغط ليس إلا مجرد عامل واحد يعمل في إطار شبكة من العوامل المحددة للصحة هى العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية، كذلك فإن الاستعداد الوراثى للفرد يلعب دوراً رئيساً في مدى إصابته بالمرض من عدمه، إلى جانب التعرض لمصادر العدوى، والتعرض للسموم من داخل البيئة، والتغذية، وممارسة الأنشطة الرياضية وتعاطى الخمور أو المخدرات والتدخين، والاستفادة من الخدمات الطبية المتاحة، ومدى طاعة المريض لما يتلقاه من النصائح الطبية، كذلك فإن هناك بعض الأشخاص الذين يحسنون التعامل مع الضغوط.

العوامل التي تؤثر في إمكانية الإصابة :

وعلى ذلك يمكن إيجاز العوامل التي تؤثر في مدى إصابة الإنسان بالأمراض

الجسمية فيما يلى :

- ١- التدخين.
- ٢- تعاطى الخمر.
- ٣- تعاطى المخدرات.
- ٤- بعض جوانب الشخصية.
- ٥- الإصابة بالعصاب النفسى أى المرض النفسى كالقلق والاكتئاب والوسواس/ القهرى.

- ٦- الاستعدادات أو الخصائص الوراثية للفرد genetic factors .
- ٧- التعرض للعدوى من مخالطة أشخاص مصابين بالمرض المعدى.
- ٨- التعرض للتسمم من البيئة.
- ٩- قلة أو سوء التغذية malnutrition.
- ١٠- ممارسة النشاط الرياضى.
- ١١- الاستفادة من الخدمات الطبية أو الرعاية الصحية المتاحة.
- ١٢- التعاون مع الأطباء وسماع نصائحهم.
- ١٣- القدرة على حسن التعامل مع المواقف الضاغطة بقدر من الصبر أو الحكمة أو التروى أو الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره.

١٤- جهاز المناعة والعوامل التى تؤثر فيه ومدى قدرته على دفع المرض
(Weiten, W. 2001 : 551)

والعامل الضاغط لا يعمل على صحة الإنسان فى فراغ أو لا يعمل وحده، ولكن هناك عددًا من العوامل التى تساعد الإنسان على حسن التعامل مع ما يواجهه من مواقف ضاغطة. هناك حزمة أو شبكة من العوامل التى تتفاعل فيما بينها كما تتفاعل مع الإنسان كله.

١- من ذلك ما يلقاه الفرد حين يتعرض للضغوط من التعضيد الاجتماعى أو العون الاجتماعى أو المساعدات الاجتماعية والمساندة كالأصدقاء والأقارب، فالأصدقاء يساعدون بعضهم بعضًا عند مواجهة ضغوط الامتحان النهائى كما

دلت على ذلك بعض التجارب من أجل حمايتهم من عدوى الإصابة الصدرية، حيث أفرزت أجسامهم أجساماً مضادة لحماية جهازهم المناعي. تقدم العون والمساعدة والمساندة في المؤاساة في أوقات الشدة يساعد على تحملها. فلقد وجد معامل ارتباط بين التعزيز الاجتماعي ووظائف الجهاز المناعي.

يساعد على تقوية ← وظائف الجهاز المناعي

الحصول على التعزيز الاجتماعي

كما يظهر ذلك في وظائف الجهاز المناعي immune functionings هذه العلاقة تبلغ في قوتها تلك الرابطة بين التدخين والإصابة بالسرطان "العون الاجتماعي" يبدو كأنه "دواء" ليس للنفس فقط ولكن أيضاً للجسم. فهناك أدلة كبيرة على ارتباط العون الاجتماعي بالصحة العقلية mental health العون الاجتماعي يقوم بدور الحماية والوقاية للفرد ضد تعرضه للضغوط العالية، وبذلك

يقلل من الآثار السلبية للضغوط The negative inipact

ولا شك أن العون الاجتماعي يفيد الصحة حتى عندما لا يكون الإنسان واقفاً تحت تأثير الضغوط، ولذلك فإن لقيمنا الإسلامية الخالدة أبلغ الأثر في الحماية من الأمراض الجسمية والنفسية والعقلية، كالبر والإحسان والشفقة والرحمة والمودة والتعاون والمساندة وما إلى ذلك.

ولكن الروابط الاجتماعية لا تعني بالضرورة أنها مؤيدة أو مساندة، فبعض الأشخاص الذين نعاشرهم قد يكونون هم أنفسهم من مصادر الضغط علينا، كالزوجة المحبة للنكد والغم أو كثيرة الطلبات أو دائمة الشكوى والتوجع أو الكسولة أو العصبية أو القلقة أو المسرفة، الأسرة قد تضع الفرد تحت كثير من الضغوط، وكذلك الأصدقاء، وقد يجعلونه يشعر بالذنب، ويحقق في الوفاء بوعوده وما إلى ذلك.

ومعروف أن المراهق حين يرغب في الانفصال والاستقلال عن الأسرة، فإنه يخضع لتأثير جماعة الرفاق.

ويتصل بكيفية تأثير الضغوط على الإنسان مدى تمتعه بحالة التفاؤل أو التشاؤم optimism وكذلك مدى تمتعه بالضمير الأخلاقي الحى conscientiousness وما يرتبط بذلك من حسن النية ورؤية الجوانب الإيجابية من حياة الفرد.

تأثير التفاؤل والتشاؤم على مواجهة ضغوط الحياة :

التفاؤل يعنى توقع نتائج جيدة للأحداث وأيضاً تفسيرها تفسيراً حسناً. ولقد وجد بعض الباحثين الأمريكيان معاملات ارتباط بين التفاؤل optimism والتمتع بالصحة الجسمية الجيدة، كما دلت على ذلك دراسة أجريت على عينة من طلبة الجامعة الأمريكيان، وهناك دراسة أخرى وجدت معامل ارتباط بين التفاؤل ووظائف الجهاز المناعي، الشخص المتفائل يتعامل ويتكيف بطريقة أفضل مع مواقف الضغط مقارنة بالشخص المتشائم pessimists ينخرط الشخص المتفائل فى أسلوب عملى لحل الموقف أو للتكيف مع الموقف action-oriented كما أنه أكثر ميلاً للبحث عن المساعدات الاجتماعية ضد التعرض للضغوط مقارنة بما يفعله الشخص المتشائم، كما أنه أكثر ميلاً إلى التركيز على الجوانب الإيجابية فى تقويمه للموقف الضاغظ أما المتشائم فهو أكثر ميلاً لمواجهة الضغط بالاستسلام أو ينكر الموقف إنكاراً. فضلاً عن الشكوك التى تملأ رأسه.

كيف يفسر الناس الأحداث السيئة؟ مثل الفشل أو الإحباط وخيبة الأمل؟ هناك أشخاص يرجعون الفشل إلى تقصير حدث من جانبهم، وبذلك يلومون أنفسهم. الاتجاه التشاؤمى يرتبط بالصحة السيئة. الشخص المتشائم يصبغ حياته كلها بلون قاتم، وكذلك يفسر الأحداث تفسيراً غير موضوعى.

الشخص المتشائم يتجهج منهجًا سلبيًا في التكيف مع ظروف الحياة الضاغطة، كما أنه لا يهتم بصحته كثيرًا. ومن هنا كانت الحكمة من ضرورة حرص التربية الإسلامية على تربية النشئ على أساس من الشعور بالأمل والرجاء والتفاؤل والبشر واليسر.

كذلك فإن بناء الجهاز العصبي في الإنسان ومدى هدوئه وسلامته يؤثران في قدرة الإنسان على تحمل الضغوط stress tolerance أصحاب الجهاز العصبي الهادئ أكثر قدرة على تحمل الضغوط placid autonomic nervous system (Weiten, W. 2001 : 553)

وهكذا يتضح لنا أن ضغوط الحياة تعمل عملها على الصحة ضمن شبكة من العوامل والمتغيرات أو ضمن مجموعة من المؤثرات الأخرى الداخلية والخارجية والوراثية والبيئية.

والخلاصة أن تأثير الضغوط ليس واحدًا وليس أمرًا حتمًا، فإن الضغوط يمكن تحاشيها أو على القليل خفض تأثيراتها السلبية على صحة الإنسان الجسمية والعقلية والنفسية.

مراجع البحث :

١- د. إبراهيم بدران، د. سلوى الخماس، دراسات في العقلية العربية الخرافة - دار الحقيقة- بيروت، ص ٢٤٩، ١٩٧٤م.

٢- جوزيف جاسترو، ترجمة نظمي لوقا، التفكير السديد، مؤسسة الخانجي بالقاهرة - بيروت.

٣- د. حسن صعب، تحديث العقل التربوي، دار العلم للملايين، بيروت ١٩٧٢م، ص ١٧٧.

٤- د. الدمرداش سرحان، د. منير كامل، التفكير العلمي، مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٦٣م.

٥- د. سعيد إسماعيل على، تدريس المواد الفلسفية، عالم الكتب - القاهرة
١٩٧٢م.

٦- د. سيد محمد خيرى، الإحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار
الفكر العربى، القاهرة، ١٩٥٧م، ص ٣٦٠.

٧- صالح عبد العزيز، وعبد العزيز عبد الحميد، التربية وطرق التدريس، الطبعة
السابعة ١٩٦٣م، دار المعارف بمصر.

٨- د. فاخر عقل، معالم التربية، دراسات فى التربية العامة والتربية العربية، دار
العلم للملايين - بيروت.

٩- د. محمد محيى الدين عبد الحميد، الطبعة الخامسة، صفحة ١٣٥، المختار من
صحاح اللغة.

١٠- د. مصطفى بدران وآخرون، الوسائل التعليمية، الأنجلو المصرية ١٩٥٩م.

١١- د. نجيب إسكندر إبراهيم، والدكتور رشدى فام منصور، التفكير الخرافى،
بحث تجريبى، مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة ١٩٦٢م.

١٢- د. يوسف ميخائيل أسعد، السحر والتنجم، دار نهضة مصر للطبع والنشر،
القاهرة ١٩٧٨م.

13- English H.B, and English, A.C. Acomprehensive Dictionary of
psychological and psychololytical terms, Longman, 1958, London.

14- Esswi, A., Ethico - Religious Attitudes and Emotional Adjustment.
Aph.D. Thesis, Nottingham univ, 1968.

15- Guilford, J.O.Three Faces of Intellect, vited and Ability. Ed. by
wise man's Denguin Book, 1967.

16- Hamlyn, P. Magica and Superstion the Hamlyn Group, London,
1968.

17- Hebb, D,C, the Grow and Dedline of intelligence, cited in
intelligence and ability, ed. by wisemans, pengui books, 1961.

- 18- Hepner, H.W. psychology Applied to life and work, prentice Hall, New Jersey, 1959.
- 19- Hill, M. Magic and superstitious the Hamlyn publishing Groups, London, 1968, p. 11.
- 20- John Dewey. Howwe Thinic, N.Y. Health and co, 1933.
- 21- Jahodu, G, supernatural beliefs and changing cognitive structures among chanian university students, J. Croscu-ltural psy. (2) p. 115 - 30, 1970..
- 22- Karogulla, S., Break throught to creativity Derorrs and Co., Los Angeles, 1967.
- 23- Kreach, David and Crutch field, S. Richard theory and Problems of social psychology, McGraw Hill Book company inc kogakushaco L.T.D.P. 170.
- 24- Zarour, G.I, superstions Among various Groups of Lebanese Arab students in Deiut, lcross cult. psych vo. 3No. 3 sept. 1972, p.273.

هل الجسم مرآة النفس ؟

يذهب بعض المفكرين إلى القول بأن جسم الإنسان مرآة النفس، بمعنى أنه على صفحاته، ومن خلال سماته وأفعاله تنعكس صورة النفس، وتتضح معالمها ومؤدى ذلك أن جسم الإنسان هو المرآة التي تنعكس عليها صورة النفس. وبذلك ووفقاً لهذا التصور، فإننا نتعرف على خبايا النفس من خلال انعكاساتها على صفحة الجسم، وبذلك تصبح تعبيرات الجسم وأحواله وأفعاله وردود فعله ووظائفه تعبيراً صادقاً عن حالة النفس.

ولكن يلاحظ، وفقاً لمدرسة التحليل النفسى Analytical school أن هناك إلى جانب الحالة الشعورية للفرد، هناك أحوال لاشعورية لا يدركها الفرد ولا يعيها، ولا يعترف بها لنفسه أو لغيره من الناس، وهى انفعالات ومشاعر وخبرات ورغبات ودوافع مكبوتة أى طواها النسيان اللاشعورى، وأصبحت فى منطقة غير مرتادة وغير معروفة وغير مستكشفة فى أعماق الذات البشرية.

ومن ذلك العقد النفسية، فلتات اللسان، وزلات القلم، ونسيان المواعيد، وفقدان الأشياء، والأحلام النهارية والليلية، وأعراض الأمراض النفسية كلها انعكاسات وتعبيرات من الأحوال اللاشعورية، ذلك اللاشعور الذى يتكون عبر فترات طويلة من الزمن من الدوافع والرغبات الشاذة والعدوانية والفجة والجنسية والشهوانية تلك الرغبات التى تعافها النفس الشاعرة وتنكرها والتى يرفضها المجتمع ولا يقبلها الدين.

واعتراف الإنسان بما كالرغبة فى إيقاع الأذى بالأب أو بديله، يؤدى إلى إيذاء الذات الشاعرة، ولذلك ينساها الفرد ويزيجهها إلى أعماق اللاشعور لأن طرفها فوق سطح الشعور يؤذى مشاعر الفرد ويسبب له القلق.

ولكن نسيان هذه المواد الحبيسة أو المكبوتة فى اللاشعور لا يعنى موتها أو زوالها نهائياً وإنما تظل تنتهز الفرصة كى تفلت من الرقابة ومن الحدود أو "الجمارك" وتخرج إلى العلن سافرة علنية.

حتى إن لم تخرج إلى حيز الوجود الفعلى، فإنها تتصارع داخل الإنسان وتعمل به وتشارك في معارك يدور رحاها داخل النفس البشرية بين قواها أو عناصرها المختلفة وهي الذات الدنيا والذات الوسطى والذات العليا.

والإنسان له إرادة واعية وليس من الضروري أن يظهر دائماً ما يبطن، فقد يظهر خلافًا لما يبطن، فهو يستطيع على المستوى الشعوري واللاشعوري أن يخفى أشياء، وأن يظهر أخرى.

فالنواح والدموع ليست دائماً تعبيراً عن المشاعر الحقيقية، بل إن المجتمع يعلم الفرد الرياء والنفاق والمداينة وإخفاء مشاعره الحقيقية، ويحدث مثل هذا التضليل عندما يعين مدير جديد للمؤسسة التي يعمل بها الفرد وينسرى في مدحه المداحون وحملة المباحر وينهالون عليه بأشعار المديح والفخر والتهنئة، وقد يشعر الواحد منهم خلافًا لذلك تماماً. وبالمثل يبدي الفرد مشاعر الحزن والألم والأسى والأسف أثر موت كبير أو رئيس المؤسسة.

الإنسان قادر على أن يظهر خلافًا لما يبطن إذا كان التعبير الحر الطليق يؤذيه أو يعرضه للنتقد والعقاب، الإنسان يخفى مشاعره الحقيقية بل إنه قادر على إظهار عكس هذه المشاعر.

الإنسان ليس دائماً "كتاباً مفتوحاً" يقرأ من يشاء صفحاته، وإنما هو قادر على السيطرة والتحكم في انفعالاته وعواطفه وتوجيهها، ويعبر عن ذلك القرآن الكريم بالقول «الكَافِرِينَ الْعَظِيمِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ».

ومن منطلق الاهتمام بداخل الإنسان تعتبر الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته لله ولرسوله فهجرته لله ورسوله ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه.

وفي علم علم النفس هناك عمليات عقلية لاشعورية كالكبت وهو عبارة عن نسيان لاشعوري لبعض الخبرات والذكريات والدوافع والرغبات غير المقبولة أخلاقياً واجتماعياً ودينياً.

فالكبت Repression يشمل العقد والرغبات والدوافع والذكريات المولدة بمعنى إبعاد الدوافع ومنعها، حماية للإنسان من التعرض للقلق الشديد أو الحصر إذا ما ظل متذكراً لتلك الخبرات بل تظل بعيدة عن الوعي والإدراك والمعرفة.

وتحاول المواد المكبوتة الظهور إلى العلن، ولكن بصورة مقنعة خفية ورمزية Disguised في شكل الأحلام وأعراض الأمراض. ولذلك يقال أن هناك ما يعرف باسم دموع الفرحة تعبيراً عن إمكانية إظهار الإنسان خلأفاً لما يدور بداخله.

فالسلك الظاهري الخارجى لا يعبر دائماً عما يدور داخل الإنسان.

ويحدث ذلك من خلال ما يعرف في إطار علم النفس التحليلى، بحيل الدفاع اللاشعورية، وهى عمليات لاشعورية تمارسها الذات الوسطى في الإنسان Ego حتى لا تتعرض للشعور بالقلق أو الحصر الشديد. ومن ذلك إلى جانب الكبت والعكسية Reaction formation أو رد الفعل العكسى، حيث يظهر الشخص البخيل مثلاً كرمًا شديدًا، وكذلك الشخص قليل التدين يظهر تدينًا شديدًا، والزوجة المهملّة تتظاهر بالاهتمام الزائد بأسرتها والتفانى والتضحية في خدمتهم.

والموظف المرتشى يظهر كراهية ورفضًا ونفورًا شديدًا ممن يرتشون، وذلك رغبة لاشعورية منه في التغطية على حالته الداخلية، ذلك لأن الإنسان لا يرغب أن يعرى ذاته، ويكشف عنها للملاء.

فالإنسان هنا يظهر خلأفاً لمشاعره الحقيقية إذا كانت غير مقبولة Unacceptable feelings ولكن المشاعر الحقيقية قد تعبر عن نفسها في أوقات الشدة أو حين يضعف ضمير الفرد الواعى. ولا تتجه مشاعر الفرد دائماً نحو الموضوع الذى يتعين أن توجه إليه، دائماً قد تطيش هذه المشاعر وتتحول أو تزاح أو تنتقل من موضوع إثارها الأسمى إلى موضوع آخر بديل أى يحدث لها إزاحة Displacement قد يكون هذا الموضوع الجديد أقل تهديداً وأقل خطورة على المرء.

ومن ذلك أن الموظف البسيط عندما ينال الإهانة والتوبيخ من رئيسه المباشر، فإنه يعجز عن الرد عليه ويضبط هذه الطاقة حتى يعود إلى المنزل وإذا به ينفجر في وجه زوجته لشعوره أنها أقل خطراً أو تهديداً من "المدير" وفي عملية الإسقاط وهي حيلة لاشعورية Projection، يسقط الإنسان مشاعره ودوافعه ورغباته وميوله وأفكاره على غيره من الناس أو يسندھا إلى الغير، وكذلك قيم الفرد واتجاهاته.

فالموظف المرتشى يرى أن جميع الموظفين مرتشون. ويحدث نفس الشيء عندما يضطر المرء إلى تبرير سلوكياته أو فشله في عملية التبرير Rationalization. وفي هذه العملية يقوم المرء على المستوى اللاشعوري باختلاق أسباب وهمية لتحل محل الأسباب الحقيقية، بقصد إخفاء الأسباب الحقيقية، فالطالب الذي يهمل دراسته حتى يصيبه الرسوب، يعلل ذلك بصعوبة الامتحان أو عدم موضوعية التصحيح أو بأن "سن" القلم كان مكسوراً أثناء الكتابة أو أنه لم يكن يعلم بعقد الامتحان في هذا الموعد.

وفي عملية النكوص Regression يعود المرء إلى الوراء أو يسير في نموه القهقري، فيرتد إلى مراحل النمو التي سبق أن تخطاها، وتجاوزها يعود إليها أثر أزمة نفسية أو اجتماعية، فالمرأة بعد أن تتجاوز سن الأربعين مثلاً تعود إلى السوراء وتقمص أو تتوحد مع شخصية فتاة مراهقة تلبس ملابس المراهقات وتسلك سلوكهن، والرجل الكبير يتصاوب ويعود إلى سلوك الشباب "فيعاكس الفتيات" من المارة أى العودة إلى الوراء فلا يعبر سلوكه عن حالته النفسية والجسمية، وقد يعود الطفل الصغير إلى عادة بل الفراش ليلاً بعد أن يكون قد تخطاها بنجاح أو يعود إلى عادة مص الأصابع أو قضم الأظافر أو إلى الحبو بعد أن يكون قد نجح في السير منتصب القامة. ومن ذلك أيضاً حيلة الإنكار Denial حيث ينكر الفرد وجود بعض الأفكار أو الآراء أو الحقائق أو الوقائع أو المشاعر أو الرغبات أو الحاجات أو

الدوافع تلك التي تسبب له القلق Anxiety، فالأب المصدوم في موت ابنه الوحيد ينكر هذه الحقيقة، أو الزوج الذي فقد زوجته الوفية المخلصة ينكر هذه الحقيقة.

وفي حيلة الإبطال Undoing يبطل أو يلغى الفرد النتائج غير السارة التي تحدث له، وذلك بإعادة القيام بالحدث دون أن تحدث له تلك النتائج السلبية، تلك الإعادة التي تتم على المستوى العقلي، وتتأتى بنتائج أخرى سارة أو مقبولة.

ويحدث ذلك أيضًا من خلال حيلة دفاعية أخرى هي ما تعرف باسم "حيلة العنب الحامض" Sour - Grapes Mechanism وترجع إلى قصة ذلك الثعلب الذي دخل جميع زملائه من خلال فتحة صغيرة في سور حديقة الأعتاب ولما حاول هو الدخول وفشل في ذلك نظرًا لبدانته وقف خارج البستان، وبدلاً من التحسر، أخذ يردد قائلاً هذا "العنب حامض".

وفي الحياة العادية يقلل المرء من قيمة الأشياء أو الأهداف التي يعجز عن تحقيقها فإذا رفضته عروس جميلة أخذ يردد قبورها ويبالغ فيه ويذكر سلبياتها.

لقد كانت الفلسفات القديمة تعتبر أن كلا من النفس والجسم جوهر مستقل كل منهما عن الآخر، ولكن النظرة الحديثة للعلاقة بين النفس والجسم هي علاقة تفاعل أي تأثير وتأثر أو تأثير متبادل وأخذ وعطاء، فالنفس تؤثر في الجسم والجسم يؤثر في النفس وأظهر مثال لهذا التفاعل حالة الانفعال التي يتعرض لها الإنسان لأسباب نفسية كروية مشاهد الظلم أو القهر أو البطش، فالانفعال يؤثر في احمرار الوجه ووقوف شعر الرأس واتساع حدقة العينين وبرودة الأطراف ووجود اضطرابات في معدلات النبض والتنفس إلى جانب إعاقة عمل المعدة.

وبالمثل فإن الأحوال الجسمية تؤثر تأثيرًا بالغًا في الأحوال النفسية والعقلية فالإصابة بالحمى أو فقر الدم أو بالأمراض القلبية أو البول السكرى أو الربو أو تعرض الجسم للإصابات والحوادث والعاثات كل هذا يؤثر في نفسية الفرد.

فالإنسان وحدة متكاملة متفاعلة من الجسم والنفس معاً وما يصدر من الإنسان من سلوكيات إنما هي نتيجة محصلة هذا التفاعل بين قواه الجسمية وقواه النفسية.

ومن هنا كان القول المأثور بأن العقل السليم في الجسم السليم ولذلك وجبت العناية بكل من الجسم والنفس وهناك حالات قد يتمتع جسم الإنسان بالسلامة والعافية ومع ذلك تعاني قواه العقلية أو النفسية من خلل. وكذلك هناك حالات تعكس علاقات أخرى حين تكون النفس سليمة والجسم مريض وخير مثال على ذلك ما يظهره بعض المعاقين جسدياً من تفوق ونبوغ عقلي وما يأتونه من إبداع متميز وتفرد في إنتاجهم العلمي والأدبي أو الفلسفي. مثال على ذلك حالات كف البصر أو فقدان السمع.

ومجموعة الأمراض السيكوسوماتية والتي يطلق عليها اليوم نظراً لكثرة انتشارها "أمراض العصر" ما هي إلا تعبير عن تأثير الأحوال النفسية في الوظائف الجسمية كالسمنة والصداع النصفي والربو الشعبي وضغط الدم والبول السكري وحمى الخريف والإصابة المتكررة بنزلات البرد والإمساك والقيء أو قرحة المعدة والقولون والاثني عشر وبعض الأمراض الجلدية وأمراض الفم والأسنان واللثة وحالات القراع أو نتف فروة الرأس أو العمى والصمم المستيري وكذلك الشلل المستيري الوظيفي.