

## الانفعالات المرضية



إن التربية الصالحة تعلم الإنسان كيف يتصرف لحل مشاكله ومشاكل من كان مسؤولاً عليهم، وأن يعيش في انسجام مع العالم، وأن يكون تصرفه وسلوكه ناضجاً بحيث يكفل له الهدوء العاطفي، ويبعد عنه القلق والارتباك. وبالرغم من أننا نعرف أن الهم والخوف والتردد يمنع الفرد من التمتع بالحياة فإننا نستمر على ما ألفنا من عادات سيئة.

وبما أن اكتشاف الداء نصف العلاج، وتشخيص حالات وأوصاف الأشخاص الذين ترجع آلامهم وأمراضهم إلى أسباب عاطفية هي من اختصاص الأطباء، فإنه لا بأس من محاولة تقديم بعض الملاحظات والتحليلات بخصوص أولئك الذين يعانون أوجاعاً لم يجد لها الطبيب دواء . وسبق أن قلت أنه من الأهمية بمكان أن يتعرف المرء على نفسه. ربما تبدو فكرة تعرف المرء على نفسه ومالها وما عليها شيئاً غريباً للبعض، ولكن الواقع أن كثيراً منّا يحس بنوع من الغموض واللبلية، ويتردد تجاه بعض المواقف... ويقوم بأعمال أو يحجم أمام أفكار، ولا يجد لذلك تعليلاً حاضراً.

وغالباً ما تكون مساعدة الطبيب النفسي للمريض أن يعرفه على نفسه بطريقة التحليل . ويطلب منه أن يسترخى كلياً وأن يتحدث

بحرية عن أسراره الدفينة والمشاكل التي يعانيتها. وهذا يجعله يضع مخاوفه ورغباته في جمل وكلمات ويخرجها من ظلام الغموض والفوضى، ويكتشف الطبيب العقدة أو العقد التي كانت تقلق حياة المريض من مخبئها .

ولنبداً بالقول أن الشكوى الرئيسية لمن كان مصاباً بمرض الانفعالات الضارة هو التعب والآلام الجسمية التي «لا يعرف لها سبباً» لأنه يصعب على كبريائه أن يعترف بوجود عواطف سيئة، وبالعكس من ذلك نجد أن الشخص الذي يشكو من مرض ناتج عن تخمة أو فقر دم أو مكروب أو غير ذلك من الأمراض العضوية الصرفة، نجده يشير بالضبط لمكان الوجع ويعرف أوصافه بدقة. والشخص الأول ينتبه لأقل الآلام لأنه ذو إحساس رهيف. وهو سريع التأثر إذا وجد نفسه في مواقف غامضة.

وهذا الشخص يحمل ظنوناً سيئة تجاه الناس فيزيد ذلك من متاعبه وعزله، وينتج عن ذلك أن يزيد انتقاده لمن حوله فلا تكاد تقع عيناه على شيء يستحق الشكر. ويصعب على مثل هذا الشخص أن يركز طويلاً على عمل معين، ولا يستمر عادة في مشاريعه حتى النهاية، لأنه يملك مقداراً محدوداً من الصبر . وهو لا يعترف بغلطاته أو نقائصه لأنه كمن يسكن في بيت من زجاج كل انتقاد يبدو له كأنه حجرة تحطم مسكنه، بل كأنه هو نفسه رُكّب من زجاج يحدث أقل اللوم انشقاقاً في كيانه ويفسد أقل المزاح مزاجه فتتقص قيمته أو هكذا يعتقد .

وتجدر الإشارة إلى أنّ بعض هؤلاء المصابين بمرض نفسى يبدون هادئين، وقد لا توحى إلينا مظاهرهم بالانفعالات الداخلية فهم أشبه بالسيارة ما ينفك محركها يشتغل وإن كانت باقية في مكانها، وهذا أحد الأسباب التي تجعلهم لا يستفيدون من أوقات راحتهم وعطلهم حتى ولو كانوا يمضونها جالسين ، متسكعين، لأن فكرهم في سباق وغليان وانشغال مستمر ، يقوم الواحد منهم بحسابات حول الحوادث الماضية ، وتخمينات تجاه المستقبل، ومقارنات لحالة معينة، وتفسير لما فعله أو قيل له في حادثة معينة، وكيف كان ينبغي أن يتصرف تجاه مسألة كذا، وأنه لو فعل كذا لما حدث كذا... ومثل هؤلاء منطوون على أنفسهم، يركزون اهتمامهم حول شخصهم، وهم قليلو الصلة بالعالم والناس من حولهم. غير أن هذا لا يعني أنهم لا يرغبون في لفت الاهتمام والأنظار إلى أنفسهم لأنهم في الواقع متعطشون للشكر والتقدير والاعتراف، ذلك لأنه في أعماقهم يعتقدون أن الحياة لم توفهم حقوقهم، وأنهم مهملون وأن الناس لم يقدروا مساعيهم ومجهوداتهم، ويقول الأطباء أن مثل هؤلاء المتوتري الأعصاب يشعرون بالتعب في الصباح لأن النوم لا يجلب الراحة لجميع أجزاء الدماغ.

ومن المتعبين نفسياً من يمكن وصفهم بأنهم «كماليون» لأنهم يتشددون في محاسبة أنفسهم وغيرهم على أقل الصفات. وهم يجعلون حياة أقربائهم وأصدقائهم جحيمًا بسبب تدفق الملاحظات والنصائح واللوم والإرشادات والانتقاد حتى فيما يخص أصغر الهفوات. وهم يتشددون في المحافظة على المواعيد (بالدقيقة)، وتدفعهم الوسواس إلى الإفراط في مراعاة وسائل النظافة كغسل

اليدين بعد كل مصافحة، كما تجرهم ظنونهم السيئة بالناس إلى الانزواء واختيار العزلة؛ لأن النفس العليقة لا تتحمل لقاء الجماهير وتشعر بأن النشاط الاجتماعي عبئاً ثقيلاً.

يشتكى بعض العصبيين من عدة أمراض في آن واحد. إنَّ المشاعر المزعجة المزمنة إذا طالت ولازمت الإنسان فإنه يألفها كما يألف القهوة أو الشاي، ولا ينتبه للأخطار إلا قليلاً، ولكنها خلال ذلك تعمل في خفاء وهدوء فتصيب معنوياته وقلبه وبصره ومعدته وأعصابه ومفاصله وأجهزته الحيوية الأخرى.

والطبيب الخبير لا يرسل بمثل هؤلاء إلى غرفة العمليات لأنَّ حالتهم تستدعى تشخيصاً خاصاً ودقيقاً، وهم أجدر بأن يوكلوا إلى معالج نفسي، إذ أنَّ الذي يحتاج للعلاج ليس مكاناً أو عضواً معيناً فقط بل الشخص ككل. ويمكن للشخص الذي كان وما زال يشكو من الآلام هنا وهناك في جسده، وإذا كان تاريخ هذه الأوجاع يعد بالسنوات، وكان يتصف ببعض الصفات المتقدم ذكرها ولم تنجح الأدوية والأطباء في تحسين حالته، يمكنه أن يطمئن قليلاً وأن يتقبل نفسه ومصيره ويعترف بأن ما ورث عن أجداده من استعدادات جعلت معدنه ضعيفاً حساساً، وما عليه الآن إلا أن يعيش مع نفسه ضمن حدود طاقاته ومؤهلاته. ومما يساعده كثيراً أن يغير نظرتة للحياة إن كان من أولئك الذين يتلقون كل نازلة بالتمرد والسخط والتشاؤم، لأنَّ هذه الصفات لا تزيد حالته إلا سوءاً. إنَّ الأمل والشجاعة والرغبة الصادقة في الشفاء، وشعور المريض بأنه لا بد أن ينهض من فراشه أو يخرج من المستشفى قريباً لأنَّ عائلته ومشاريعه والمجتمع في حاجة إليه، كل ذلك يسرع به نحو الشفاء. وكثيراً ما تتحسن حالة مريض

عندما يحصل على عمل كان يرغب فيه أو بعد قيامه بسفر ممتع أو بمجرد زيارة أشخاص تسره معاشرتهم .

وجدير بالملاحظة هنا أن الأكثرية ممن تصيبهم الأمراض العصبية وتسيطر على أفكارهم المشاعر السلبية هم غالباً من المثقفين والموسرين والأذكى ذوي الإحساس المرهف. إن الجهاز العصبي عند هؤلاء يعمل بدقة أقوى وانسجام أعمق ولذلك نجدهم أكثر تنبهاً لما حولهم وتأثراً به. ويمكن القول أن الفلاح والقروي أكثر قناعة ورضى بحياته البسيطة ودخله المحدود. وهو لا يزور الطبيب بانتظام يشكو من الأرق أو سوء الهضم ووجع الرأس كما يفعل الموظف مثلاً. ولا نرى الفلاح يحمل مهدئات الأعصاب ومسكنات الأوجاع. وقد يرجع ذلك إلى اختلاف نمط الحياة وظروف العمل. ولا مجال للتعميم في هذا المجال.

وبخصوص الأفراد ذوي المشاعر اللطيفة المرهفة والضمير اليقظ الذي كثيراً ما يقسو في محاسبتهم، يمكن القول أن هؤلاء متفانين في خدمة الصالح العام، وهم إذا وجدوا من يثق بهم ويعترف لهم بالفضل (وهذه نقطة ضعف) مستعدون للتضحية لخدمة الغير. وهذا الاستدراك ينفي القول بأن ذوي الحساسية الذين يعانون بعض المشاكل النفسية لا يقدرّون على خدمة المجتمع. بل إن كثيراً من العظماء والكتاب والشعراء والمخترعين كانوا أشخاصاً أشد إحساساً وأسرع تأثراً بما حولهم من حوادث وأصوات وألوان وأشكال وأفكار.. وهم يتمتعون بخيال وذكاء أدق من غيرهم ولذلك يصبح ضغط المؤثرات الخارجية على أعصابهم أعمق وأقوى .

\*\*\*\*\*