

اكتئاب النجاح (Success Depression)

والواقع السوري؟

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocMarsalinaSuccessDepression.pdf>

بقلم اخلة النفسية
د. مرسلينا شعبان حسن



السلوك الاكتيبي هو سلوك كأى سلوك آخر، ما هو إلا نتاج لعملية تفاعل طويلة بالبيئة ، والتفاعل مع البيئة المحيطة حالة مستمرة في سلوكنا سواء في يقظتنا وحتى نومنا ، كما أن العلاقة بالبيئة هي تفاعل دائم و متبادل ، ليغدو كحالة اعتلال جسدي كامل ، هذا الاعتلال يؤثر علي الصّحة العامة للشخص المريض والسلوك الذي يسلكه تجاه نفسه وتجاه الآخرين .
يقول "فرويد" : ثمة شيئاً فينا يدفعنا إلى الاحساس بالانفعال نفسه ، الذي نرى له علامة عند غيرنا من الناس ..

إن ما يعيشه السوريون في السنوات الأخيرة خبرة مختلفة للغاية عما كانوا يطمحون بلوغه من جراء حراك شارعهم ، وتملهم تجاه قضايا عدة كانت تثير متاعب عديدة في أفق الحياة ، والطموحات للمستقبل في تحسين فرص العيش الكريم ، وتحقيق الذات الذي مبعثه الرضا عن تحقيق الحاجات الأساسية البيولوجية منها والمعنوية ...

خلال سنوات العنف التي يعيش كل سوري آثارها المختلفة ، ولو اختلفت النسب في شدتها فالكل أصابهم الذعر والقلق وخالجهم الاحباط ، التي حركت دواخلنا كسوريين ونبشت مفاهيم عديدة لتطفو على السطح ، تباينت ردود الافعال لا شك بين السوريين فيما يتصل بمواقفهم حول ممارسات عدة تجاه نظام الحكم والمعارضة السياسية منها والعسكرية وتجاه الموقف الدولي ودول الاقليم ، بدء من توقيت طرحها الى اسلوب المطالبة بها الى الاقتداء بشخصيات معينة ، وحجب الثقة عن شخصيات أخرى ، هذا كله كان جميل ومثير ، ولكن ان تحطم الآمال ، والتطلعات من جراء العنف من كل الأطراف فهذا توجه ضد الحياة وضد كل أفق التوجه لدولة مدنية عصرية تنقلنا لحيز آخر من الوعي لذواتنا أن انسانيتنا بخير أو نتجه نحو الانمحاق .

قراءاتي هنا للمشهد السوري بواقعه العام قد تكون خاصة ، وقد يلتقي معي آخرون ، ولكن هنا ما يعينني أن تسهم كتاباتي وفق المعطى النفسي في ربط المسائل الدقيقة التي يعيشها الأشخاص على مستوى المشاعر والأفكار بالواقع الحياتي لبلادنا كونها الاطار البيئي الأساس لوجودنا سواء كنا داخله او مهما طال البعاد ، فالانتماء لأرض الآباء والأجداد نقطة مركزية في داخل كل بشري بداية حتى يتم تخطيها بآليات فكرية وتطوير انتماءات أوسع تعطي الدفاء والأمان المؤسسان للعيش والعمل والتكيف مع الانتماء الكلي للعالم وتحديد موقعنا ضمنه .

هذا كان له الاثر القاسم لتطلعات السوري نحو التطلع للمجتمع العصري ، وممارسة الحقوق المدنية في التعبير عن النفس ضمن اطر الاحترام للاختلاف ، والتعبير عن النفس بكل الوسائل الممكنة بعيدا عن العنف .. ولكن هيهات ، هيهات لهذا المسعى ان يتحقق ..

لقد قنصت فرحة التغيير ، بل لنكون واقعيين غصت بالدمعة ، ولكن بريق فكرة التغيير رغم العنف القائم مازال يُحس ، ويُستششق رغم غبار وذرات القذائف وروائح الغازات السامة ، وضجيج الانفجارات والصواريخ وصور التدمير ، والموت القائم على امتداد الايام من اربع سنوات سابقة الى اليوم ، ويبقى عقب الربيع منتظر ان يغدو واقع موضوعي والسعي لعيشه بأمان حق انساني

إن ما يعيشه السوريون في السنوات الأخيرة خبرة مختلفة للغاية عما كانوا يطمحون بلوغه من جراء حراك شارعهم

خلال سنوات العنف التي يعيش كل سوري آثارها المختلفة ، ولو اختلفت النسب في شدتها فالكل أصابهم الذعر والقلق وخالجهم الاحباط

تباينت ردود الافعال لا شك بين السوريين فيما يتصل بمواقفهم حول ممارسات عدة تجاه نظام الحكم والمعارضة السياسية منها والعسكرية وتجاه الموقف الدولي ودول الاقليم

لكن ان تحطم الآمال ، والتطلعات من جراء العنف من كل الأطراف فهذا توجه ضد الحياة وضد كل أفق التوجه لدولة مدنية عصرية تنقلنا لحيز آخر من الوعي لذواتنا أن انسانيتنا بخير أو نتجه نحو الانمحاق

قراءاتي هنا للمشهد السوري

بواقعه العام قد تكون خاصة ، وقد يلتقي معي آخرون ، ولكن هنا ما يعنيني أن تسمه كتاباتي وفق المعطى النفسي في ربط المسائل الحقيقية التي يعيشها الأشخاص على مستوى المشاعر والأفكار بالواقع الحياتي لبلادنا

الانتماء لأرض الآباء والأجداد نقطة مركزية في داخل كل بشري بداية حتى يتم تحطيمها بأليات فكرية وتطوير انتماءات أوسع تعطي الدفء والأمان المؤسسات للعيش والعمل والتكيف مع الانتماء الكلي للعالم وتحديد موعنا ضمنه

لقد فتحت فرحة التغيير ، بل لنكون واقعيين خصت الفرحة بالدعم ، ولكن بريق فكرة التغيير رغم العنفة القائم مازال يحس

يبقى عمق الربيع منتظر ان يغدو واقع موضوعي والسعي لعيشه بأمان حق انساني ، ونحن في فصل الربيع كزمن واقعي في شهر نيسان هذا وبعيد عن كذبة البدء فيه ...

ما يعيشه السوريين ، من واقع ملحوظ ممن هم في الداخل والخارج ، هو طعم الاحباط المعمم ، ولكن الامل مازال حاضر

، ونحن في فصل الربيع كزمن واقعي في شهر نيسان هذا وبعيد عن كذبة البدء فيه ...

ما يعيشه السوريين ، من واقع ملحوظ ممن هم في الداخل والخارج ، هو طعم الاحباط المعمم ، ولكن الامل مازال حاضر الذي يمكنني تأكيده من خلال وجودي وعملي ضمن البلد أيضاً من خلال متابعتي المتلاحقة بما توفر لي من ما يكتبه من هم في الخارج ومن هم في مخيمات اللجوء ، لذا اردت ان اكتب اليوم حول ، احباط من نوع آخر يعاش لدى السوريين المتمثل "باكتئاب النجاح" هو العنوان الذي وجدته الانسب في التعبير عن واقع الحال العام لبلادي ... تصدر هذا المحور ذهنيتي من خلال ما اعيشه مع مراجعي عيادتي ما بين دمشق العاصمة ومدينة جبلة الساحلية في محافظة اللاذقية ، ممن لديهم معاناة مع القلق والاكتئاب واضراب التكيف بالحياة اليومية بصورة عامة وينسب أقل ضحايا العنف ممن تعرضوا لأحداث صادمة هددت حياتهم ، مما يجعلني اسجل بمصادقية ان الامل مازال موجود لدى الكثيرين وبأن مآلات الامور لسوريا الى حلحلة لدى الغالبية العظمى ، وان العنف والظلم لا يمكن ان يدوم ، والحياة والخير لهما الغلبة واستبداد الظالمين لا بد زائل ، ..

ولكن هناك سلوكيات متناقضة تطبع حياة السوريين اليوم ما بين الحزن والامل ، وما بين الحرمان للكثير من الحاجات وما بين الغلاء وما بين الحماس الذي يعتري الكثيرين بوضع رؤى وتصورات لمجتمع مدني سوري عصري أيضا واضح ، يستقطب الكثير من الشباب للانخراط بهذه المساعي بعيدا عن العمل الحزبي او الانخراط السياسي كمعطى عام ، ولما كان الاكتئاب النفسي يفصح عن نفسه في صورة تناقص الاهتمام بالعالم الخارجي ، وتزايد العدوان الموجه ضد الذات في صورة اتهام الذات ونقدها ، والشعور بالذنب والندم ، وعقاب الذات الذي يصل في الحالات الشديدة إلى الانتحار ، فإن الاكتئاب يعيش صراع نفسي داخلي بين الأنا و الأنا العليا ، ويكون ال (هو) أقرب إلى التعطل الخارجي من جراء انسحاب الطاقة الليبيدية لصالح فعالية عدوان الأنا العليا ، هذا التّوصيف النظري لصياغة مفاهيم دراستي لهذا الموضوع الحساس .

فالعلاقات النفسية والقدرات العقلية تنمو وتتراجع تبعاً للنشاط الذي يعيشه الإنسان وفقاً لاستثارة إمكانات النمو بالمشيريات الثقافية ، من كون السلوك الإنساني هو خلاصة لتفاعل النضج الطبيعي مع عوامل التدريب والتعليم من البيئة ، فكما للبيئة دورها السلبي لها أيضاً دورها الايجابي .

فوفقاً لعلم نفس النمو Psycho Logiede Developement ، يعتبر النمو عملية تتفتح خلالها

مكانيات الفرد الكامنة ، وتظهر في شكل قدرات ومهارات وصفات شخصية (زهرا ، 11)

هذا التبادل الانفعالي ما بين الذات والواقع العام المتعثر في مناحي عديدة نتيجة الحرب العنيفة الحاصلة على أرض بلادنا ، إذ نجد أن الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لديهم مشاكل مختلفة في كل الوظائف والتعبير عن النفس في كل حاجاتهم ، من النوم إلى تأمين الحاجة للأكل، والعمل والتعامل مع الأصدقاء و بذلك يمكن تأطير جوانب السلوك التي نعيشها بتجلياتها وانعكاساتها على البيئة المحيطة بنا ، في اتجاهين :

- سلوك يؤدي الى نتائج ايجابية ، ونستطيع أن نتعرف على مدى ما تؤدي اليه هذه التفاعلات من نتائج ايجابية في حال عيش سلوكيات تعطينا القوة .

- سلوك يؤدي إلى نتائج سلبية ، كأن نتعرض لنقد جائر من شخص نتوقع منه أن يتفهمنا ، ويتفهم مواقفنا ويقدر عملنا جهداً ...

فاللاكتئاب أعراض مختلفة ظاهرياً تصنف وفقاً للتالي :

- 1- أعراض بدنية مثل اضطراب الشهية والنوم والتأخر الحركي
- 2- أعراض معرفية مثل التّحريفات الإدراكية والهذاء والضلالات

3- أعراض انفعالية مثل الحزن والأسى والبؤس ، والتناقض الوجداني

إضافة إلى أعراض كلية تتمثل في الانسحاب أو انعدام التواصل بالآخر

ومن الجدير التأكيد عليه ، أن الكشف عن واقع الاكتئاب ليس من عرض أو من زملة أعراض بل من واقع الشخص نفسه ، لأن الاكتئاب واقعة ضمن وقائع أخرى حيث التفكير بلغة السياقات ، يجعلنا نؤكد على أن الاكتئاب مشكلة تحدث في موقف بعينه بين ذات بعينها وآخر بعينه ، فإن فهم هذا الموقف يتيح لنا جمع قطبي المشكلة (عسكر، 218)

كما يظهر الاكتئاب في صورة أفكار اكتئابية شديدة أو في قصص الانتحار ، أو في صورة توقف عن الانتاج (عسكر ، 209)

والحتمية السيكلوجية تشير إلى أن كل نشاط نفسي له معنى ، إلى أن هذا المعنى له وسيلة أو اللغة التي يعبر بها ، هذه اللغة تأخذ شكلاً إنسانياً عاماً أو شكلاً اسقاطياً خاصاً من خلال اللغة التي تعبر عن صراع قائم بين رغبات متناقضة ، والتعبير النفسي عن هذا الصراع يتجلى بلغة رمزية ، وبالتالي النشاط النفسي بمجمله نشاط رمزي ، والمطلوب من المعالج النفسي أن يعرف لغة الرمز ، وطبيعتها التكررية (عسكر ، 147)

من أشهر النظريات التي فسرت الاكتئاب تعد "نظرية اليأس المكتسب وتناقص التدعيم" والتي تشير إلى أنه نتيجة تراكم الاحباطات المتسربة من البيئة القريبة الأسرة ، أو البعيدة المتصلة بمحيط الأسرة ، إلى الاحباطات الاعم من انتماننا لبلد آمن وليس لبلد منكوب كما هو واقع حالنا كسوريين مؤخراً ..

ليكون السلوك الاكتئابي هو المرجح في هذه الحالة، إذ يحدث نتيجة أو استجابة مرجحة لنشاطاتنا أو تصرفاتنا غير المجدية ، أو التي لا تلقى نتائج ايجابية لنا ، ولمن يعينهم أمرنا ، وأن أغلبها يؤدي على العكس إلى نتائج سلبية ، أو لا تلقى الا الاهمال والتجاهل ، اي العيش في حلقة مفرغة من اللا جدوى (vicious circle) .. (عبد الستار ابراهيم ، 270)

قد يصيب الانسان الشك بوجود خطأ معين ، أو ان له محصول سلبي اذ شعرنا خلاله او بعده بأننا عرضة لعدم التقدير ، أو الاهمال ، والنقد، والامتهان ..

فعندما يتكرر سلوك ما في أذاتنا ، ونجد أنه لم يلق ما نطمح اليه من نتائج ايجابية ، أو اهتمام .. فالنتيجة تكون خيبة امل او اكتئاب .

فبرغم أن الحصول على نتائج ايجابية في موقف معين يعتبر أمره مبعث لمشاعر الارتياح والسعادة ، إلا أنه في لغة الصحة النفسية ، فالأمر يتطلب وجود توازن بين الايجاب والسلب ، اذ من غير الواقعي ان تكون كل استجاباتنا تؤدي لنتائج ايجابية ، بل النتائج السلبية تمثل أحياناً وفقاً لنظرية النضج والنمو النفسي ، تمثل ضرورة تدفعنا للمزيد من تحسين طرق تواصلنا ، وقد تساعدنا على مزيد من النمو والنضج الاجتماعي والنفسي ، ولكن في حال انتهت كل محاولاتنا ونشاطاتنا الى حصيلة من التجاهل والنقد ، وحتى مرات إلى الاستهزاء والسخرية ، فهذا ما يؤدي الى الكثير من المشكلات ، والتوترات النفسية ، التي تتطور بدورها الى اضطرابات نفسية عقلية دائمة بما فيها الاكتئاب ..

كما أن الحصر الذي يختبره الشخص نتيجة لعدم المقدرة على نقل الذات بكل تطلعاتها للآخرين ، فإن شعور الحصر هنا يقودنا إلى صيغ جامدة تضعيف فيها خصائص الفردية ، وتنتلشى الى الحدود الزمانية والمكانية .

وتبعاً لم تقدم ينبغي تناول مشكلة الاكتئاب لا بحسبانها مشكلة مرضية ، وانما مشكلة واحدة تتباين استجابات الافراد نحوها وفقاً للشدة ، ومدى اعاقه هذا الاكتئاب لتحقيق الوجود والصيرورة ، حيث تتعلق أو تكاد تتعلق امكانيات الطرح بين الأنا والآخر .

من الحقائق السيكلوجية تلك التي تقول : ان الانسان الذي يعطي يتوقع أن يأخذ ، وأنه كلما زادت

اسجل بمصادقية ان الأمل
مازال موجود لدى الكثيرين
وبأن مآلات الامور لسوريا الي
حلقة لدى الغالبية العظمى

ان العنفة والظلم لا يمكن ان
يدوم ، والحياة والخير لهما
الغلبة واستجداد الظالمين
لا بد زائل

لكن هناك سلوكيات متناقضة
تطبع حياة السوريين اليوم ما
بين الحزن والأمل ، وما بين
الحرمان للكثير من الحاجات
وما بين الغلاء وما بين
العماس الذي يعتري
الكثيرين بوضع رؤى
وتصورات لمجتمع مدني
سوري محصري

الاكتئاب النفسي يوضع عن
نفسه في صورة تناقص الاهتمام
بالعالم الخارجي ، وتزايد
العدوان الموجه ضد الذات
في صورة اتهام الذات
ونقدتها ، والشعور بالذنب
والندم ، ومقايه الذات

إن الاكتئابي يعيش صراع
نفسي داخلي بين الأنا و الأنا
العليا ، ويكون ال (هو)
أقرب إلى التعلل الخارجي
من جراء انسحابه الطاقة
الليبيدية لصالح فعالية عدوان
الأنا العليا

رغبة الإنسان في العطاء زادت رغبته في الأخذ ، وبذلك ان الثمن الذي نريده من الآخرين لن يتكافئ بأي حال من الاحوال مع أنواع السلوك التي تمنحها ، فهي تهدف الى الحصول على اعتراف على انها مثالية ن والتدعيم الذي يأتي مهما زاد أمره ، فسيلحظ أنه قليل الشأن اذا ما قورن بالجهود المضنية ..

أما موضوع الدراسة هذه "الاكتئاب المرافق للنجاح Success Depression " هذا النوع من الاكتئاب يظهر بعد الوصول إلى هدف ربما استغرق انجازه فترة طويلة من التحضيرات لإتمامه ، تعرض من جراء ذلك الشخص لفقرات من العجز ..

يذكر البروفسور "يحيى الرخاوي" أن الفرد يتعرض لاكتئاب النجاح لكونه يدرك أنه قد نجح بالخط ، فيكون شعور الفرد الداخلي أن ما جاء بالصدفة ، قد يذهب بالصدفة أو قد لا يحصل إلا بالصدفة ، ومن هنا يظهر عدم طمأنينة إلى فرحة لا يعرف حقيقة مصدرها ، وكيفية تكرارها ، وعليه يُعلن اكتئاب النجاح ، ولو جزئياً طبيعة الأهداف المغترية والمبالغ في قيمتها ، وهو نذير ضد الاحتكار واستعمال الآخر (الرخاوي ، 709) .

يعد اكتئاب النجاح ، ضرب من الاعتماد يبدو عجباً في ظاهره ، اغتنام يحل على الفرد رداً لفعل حدث سعيد وممتع، حدث لم يكن في الحسبان كان من المفروض أن يسعد ويشرح صدره ، اغتنام عجب يشد قوة ما اشتد الحدث السعيد المفرح!! سواء كان نجاح باهر غير مترقب، أو أمنية غالية تحققت بعد أن طال انتظارها، أو مفاجأة سارة كاد يقطع الأمل في تحقيقها، أو تنقل الفرد من فقير معدم إلى ثري توفرت له أسباب العيش الكريم ، أو من شخص خامل الذكر إلى شخص قفز طفرة إلى مركز الشهرة ، أو من موظف منسي يعاني مرارة الحرمان والجور إلى موظف وافاه الإنصاف بترقية أو علاوة لم يكن يحلم بها، إلى غير ذلك من الأمور المُسعدة التي كان يجب أن يكون مرد فعلها هو الغبطة والانشراح وليس الاعتماد (موقع د. أكرم عثمان ، موضوع انواع الاكتئاب) .

"د.مارتن سليجمان ، صاحب كتاب" السعادة الحقيقية" ، رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس ، ومؤسس علم النفس الإيجابي) ، يُرجع اكتئاب النجاح لعدم كفاية المدعمات لحدث النجاح الكبير ، والذي قد يكون تعبيراً عن تناقض مضاد لتقدير الذات بحسب ادراك الفرد الناجح لم ينبغي عليه ان تكون تدعيماته ، أو الذين يفتقدون للقدرة على تنمية الآخر والعالم داخلهم ، بحيث يمكنهم تدعيم أنفسهم إذا فقدوا التدعيم من الآخرين .

قد يكون اكتئاب النجاح مُعبر عن الشعور بالذنب لكون الفرد ، وقد نجح بسهولة أو أنه حصل على شيء غير أهل له ، وعلنا نسعى لحسم مثل هذا التناقض في نهاية هذا البحث في اقرار وجهة نظر في الاكتئاب .

نظرة الفرد السلبية تلك التي تميز الاكتئاب ، لم يستطع اي نموذج من النماذج التجريبية للعجز المتعلم في علاقته بالاكتئاب ان يحتويها ، وبصفة عامة يمكن القول : بأن نموذج "سليجمان" لم يتنبأ بمتى يكون تأثير المثير المكروه غير المضبوط مؤدياً الى الاكتئاب ، ومتى لا يكون مؤدياً اليه (عسكر،55) .

إن تجارب اليأس المكتسب بالإمكان القيام ببعض الاجراءات السلوكية للوقاية منها في المستقبل ، من حيث خفض الاحساس بهذا الاضطراب من جراء الاحساس السريع باليأس .

من أهم الاضافات لنظرية اليأس المكتسب ، هي الفكرة القائلة بأن اليأس يتكون عندما يصل الكائن الى قناعة كاملة ، بأن سلوكه السابق الذي كان يمنحه القدرة على مواجهة الخبرات المؤلمة وحلها لم يعد مجدياً ، اي الصلة المعتادة بين السلوك وما يؤدي اليه من نتائج قد أصبحت غير ممكنة ، فهو لم يعد يجد سلوكاً ملائماً للحل .

العمليات النفسية والقدرات العقلية تنمو وتتراجع تبعاً للنشاط الذي يعيشه الإنسان وفقاً لاستثارة امكانيات النمو بالمشيررات الثقافية

من أشهر النظريات التي فسرت الاكتئاب تعد "نظرية اليأس المكتسب وتناقض التدعيم" والتي تشير إلى أنه نتيجة تراكم الاحباطات المتسربة من البيئة القريبة الأسرة ، او البعيدة المتصلة بمعيط الأسرة ، الى الاحباطات الامم من انتمائنا لبلد آمن وليس لبلد منكوب كما هو واقع حالنا كسوريين مؤخراً ..

ينبغي تناول مشكلة الاكتئاب لا بحسبانها مشكلة مرضية ، وانما مشكلة واحدة تتباين استجابات الافراد نحوها وفقاً للشدة ، ومدى اماعة هذا الاكتئاب لتعيق الوجود والصيرورة ، حيث تغلق أو تكاد تغلق امكانيات الطرح بين الأنا والآخر

"الاكتئاب المرافق للنجاح" هذا النوع من الاكتئاب يظهر بعد الوصول إلى هدفه ربما استغرق انجازه فترة طويلة من التحضيرات لإتمامه

، تعرض من جراء ذلك الشخص لفقراته من العجز ..

يذكر البروفيسور "يحيى الرخاوي" أن الفرد يتعرض لاكتناجه النجاح لكونه يدرك أنه قد نجح بالخط ، فيكون شعور الفرد الداخلي أن ما جاء بالصدفة ، قد يذهب بالصدفة أو قد لا يحصل إلا بالصدفة

بعد اكتناجه النجاح ، ضربه من الاهتمام يبدو محبباً في ظاهره ، اهتمام يحل على الفرد رداً لفعل حدث سعيد وممتع

قد يكون اكتناجه النجاح مُعبر عن الشعور بالذنب لكون الفرد ، وقد نجح بسهولة أو أنه حصل على شيء، غير أهل له

من أهم الإضافات لنظرية اليأس المكتسب ، هي الفكرة القائلة بأن اليأس يتكون عندما يصل الكائن الى فتاحة كاملة ، بأن سلوكه السابق الذي كان يمنحه القدرة على مواجهة الخبرات المؤلمة وحلها لم يعد مجدداً

ان وجود رابطة بين السلوك والتدعيم ، اي عندما نعرض ما هو السلوك المطلوب

ان وجود رابطة بين السلوك والتدعيم ، اي عندما نعرف ما هو السلوك المطلوب للحصول على النتائج المرغوب فيها ، يمنحنا قدرة على التنبؤ بالسلوك المطلوب ، ومن ثم نكون أكثر تقاؤلاً ومقدرة على النشاط الايجابي ، ويتكون التثاؤم والعجز عندما يتعرض الكائن لخبرات منفرة ، ولا يكون بمقدوره ايقافها (عبد الستار ابراهيم ، 287) .

الجميع منا يتعرض او تعرض لمواقف مأساوية تؤدي الى فقدان بعض التّدعيمات الرئيسية في الحياة ، والتعرض لهذه المواقف نشعرنا بالحزن واليأس والاكتئاب ، ولكن لا يتحول الجميع الى مرضى اكتئابيين ، وذلك يعد الى التحصين والوقاية المبكرة ، اي ان التعرض السابق للمشاكل والخسائر والاحباطات ، والتوترات قد تكون له نتائج الايجابية .

وفقا لسليجمان (seligmanK1995) ، فإن التحصين المبكر من الاكتئاب ، لا يكون بالتعرض للخبرات المأساوية والضغط العاصفة ، كما لا تكون الوقاية من الاكتئاب والاضطراب النفسي ، بعزل الشخص وحمايته تماماً من التعرض للخبرات السيئة ، ولكن ب إتقان مهارة التعامل والتحكم والسيطرة على هذه الخبرات المؤلمة ، لا بالحماية الكاملة من التعرض للضغوط ، ولا بالاستهداف الاعزل لها . (289، عبد الستار ابراهيم) ..

لقد قدم سيلجمان لنظرية حول العجز المكتسب من خلال دراسته حول بعض الحيوانات قبل مقاربتها على السلوك الانساني .. فوجد أن :

لب فقدان المعنى لاستمرار الحياة والتمتع بها هو «نظرية العجز المكتسب» هذه النظرية التي باتت معروفة في علم النفس ب (LEARNED HELPLESSNESS) والتي تشرح بعض أسباب الاكتئاب، لقد ظهرت هذه النظرية في العام 1965 ، من قبل الباحث الأميركي (مارتن سليجمان SLEIGMAN) ومن معه اعتماداً على تجارب العالم الروسي (بافلوف PAVLOV) الذي وجد أن لعاب الكلب يسيل كلما قدم له الطعام، وكان يربط ويقرن تقديم الطعام للكلب برنة جرس، كرر المسألة أكثر من مرة، فأصبح لعاب الكلب يسيل بمجرد سماع رنة الجرس فقط، حتى من غير أكل.

جاء الدكتور (سليجمان) وحاول إخافة الكلب، بمعنى أنه رن الجرس وصدمه كهربياً، بدل تقديم الأكل له، في المرحلة الأولى من التجارب تم ربط الكلب، وصدمة كهربياً مع رنات الجرس، وفي المرحلة الثانية، فك قيد الكلب ورن الجرس فقط، المفروض حسب نظرية (بافلوف) أن الكلب يحاول الهروب، ببساطة لأنه فاهم أن الجرس معناه صدمة كهربية، لكن المفاجأة كانت أنه ظل ساكناً، قعد ولم ينبج ولم يتحرك أو يزمجر أو يدافع أو يهاجم، تعرض لصدمة كهربية أخرى ولم يأت بأي رد فعل، ثم تلتها صدمات كهربية متتالية وأيضاً لم يتحرك.

جلس وظهره للحائط، ذيله بين رجليه في خضوع واستسلام، يئن ويتألم دون أي رد فعل، لم يهرب أو يهجم أو يعترض، على الرغم من أنه حر بلا قيود، مثل بعض المجرمين في الدول المتخلفة، كلما يُضرب على قفاه أو يُلطم على وجهه لا يعترض، يتوسل، هذا بصرف النظر عن كونه مُخدراً (مبرشم) بأي مخدر يموت إحساسه تماماً.

ما الذي حدث؟ الكلب بدلاً من تعلم الهرب أو الهجوم أو تفادي الخطر، تعلم الاستسلام واستحلى طعم الهزيمة والذل، في الأول صُدم وحاول الهروب، لكنه كان مربوطاً، ومع تكرار الصدمات وتكرار فشله في الهروب، تعلم العجز والاستسلام، لذلك لم يحاول عمل أي شيء بعد فك قيده.

لاحقاً، وجد علماء النفس أن نظرية «العجز المكتسب» تنطبق حرفياً على سلوك البشر وتساعد (جداً) على فهم أسباب الاكتئاب (ذلك المرض، الاضطراب، مجموعة الأعراض الفظيعة التي تكبل الإنسان ونشله وتهده قواه) ..

من هنا فمحاولات الإنسان في خلال مسيرة حياته تعلمه أموراً كثيرة أهمها أن الفشل، من المحتمل

للحصول على النتائج المرجوة فيها ، بمنحنا قدرة على التنبؤ بالسلوك المطلوب ، ومن ثم نكون أكثر تفاهلاً ومقدرة على النشاط الإيجابي

كما لا تكون الوقاية من الاكتئاب والاضطراب النفسي ، بعزل الشخص وحمايته تماماً ، من التعرض للخبرات السيئة ، ولكن بإتقان مصارعة التعامل والتحكم والسيطرة على هذه الخبرات المؤلمة

وجد علماء النفس أن نظرية «العجز المكتسب» تنطبق حرفياً على سلوك البشر وتساعد (جداً) على فهم أسباب الاكتئاب

محاولات الإنسان في خلال مسيرة حياته تعلمه أموراً كثيرة أهمها أن الفشل، من المحتمل أن يكون نتيجة للخوف من الفشل الذي هو بعد ذاته شعور أخطر من الفشل

إن فاعل العجز المكتسب هو إحساس الإنسان بنفسه، وشعوره هو، واعتقاده، إيمانه، فكره بأنه خير قادر على فعل أي شيء، لتغيير واقع

التنازل التام بمعنى العبودية، أي أن يبيع ذاته، شخصية

أن يكون نتيجة للخوف من الفشل الذي هو بعد ذاته شعور أخطر من الفشل ، ليكون حال الانسان في مثل هذا الحال مثل حال : الكلب الجالس في مكان تجربته يستحلي الضربات والصدمات على دماغه ويستسلم ، لكن الفشل مرة واثنين وثلاثة، لا بد وأن يكون حافظاً للإصرار والاستمرار والنجاح .

إن فاعل العجز المكتسب هو إحساس الإنسان بنفسه، وشعوره هو، واعتقاده، إيمانه، فكره بأنه غير قادر على فعل أي شيء لتغيير واقعه، ربما تشير الظروف التي حوله إلى ذلك، ولأننا لسنا في زمن المعجزات، لكننا فعلاً في زمن الإصرار والتحدى وتكرار المحاولات، فهو إما أن يتحدى أو أن ينتحر .

ومن خلال التأمل الموضوعي للحياة اليومية، لا يسمح الظرف أحياناً للتأثير علينا ، بل ويكون من المستحيل إيجاد حلّ للأحداث الطارئة المزعجة ، تلك الأحداث التي تجعل حياتنا معها بشكلها القائم أمراً لا يطاق .

البعض يرى في الانتحار رفضاً للحرية ، أو أنه يخلص من «وهم الحياة» و«اهتزاز العقيدة الدينية»، أي أن الموت هنا هو مخرج من مأزق فلسفي قد يكون محتواه عدم الفهم، عدم القدرة على الإيمان أو رؤية الحياة على أنها مسألة عبثية لا معنى لها، طالما أن من يعيشها غير قادر على تحقيق ذاته أو الاستمتاع بها حقاً (فاضل، 2012) .

كما أن الانتحار أيضاً مسألة تتعلق باليقين، يقين الوجود الإنساني، الحاضر والمستقبل، الأقل عدم التنازل عن رغبات محددة أو عدم القدرة على الالتزام بالضوابط الاجتماعية بما فيها من أمور، كذلك فإن الموضوع يتمحور حول قدرة الإنسان على الاختيار وكذلك على تحديد الاختيارات والفصل فيما بينها ، وهنا يحاصرنا الجدل القديم الجديد المعبر عنه بالتساؤل : (هل الإنسان مخير أم مسير) ؟ كلها أمور تدور حول الحرية، لكن الحرية تقف عند حدود الطرف الآخر، بمعنى إذا أراد الطرف الآخر أن يتنازل عن حريته تماماً للعشيق ، أو للزوج أو للمؤسسة العسكرية أو للأسرة والأولاد أو لصاحب المصنع، التنازل التام بمعنى العبودية، أي أن يبيع ذاته، شخصية مرجوة، إحساسه، اختياراته للآخر، فرداً كان أم مؤسسة، هذا الفعل الإرادي البحث، فعل مواز للانتحار، فيه استسلام وتسليم للكيان والإرادة للآخر (فاضل ، 2012) .

هذا الفعل الإرادي التطوعي لا يعني أن العبد، اختار ذلك طواعية، لأنه - وفي أحوال كثيرة كما في الأسرة، الدولة، المؤسسة، الجماعة، بمعنى (السمع والطاعة) كما في الجيش، الجماعة الدينية ومشجعي الكرة (الألتراس).. وفي هذا توازن عجيب وغريب مع الانتظام في دورة الحياة بكل نسقها طوعاً كالعبد عمل، زواج، موت، أو أكل ، شرب، جنس، نوم، وماذا بعد؟ هنا يكون الانتحار في نظر كل هؤلاء المؤمنين بتلك الأمور مخرجاً أي حلاً واسترجاعاً لحرية اتخاذ القرار تقتل النفس، والتخلص من الحياة. (فاضل، 2012)

ويكمل الدكتور خليل فاضل في مقاله المعنون " الهروب من الحياة " هل لنا أن نسأل مثل الفيلسوف (كانت) هل ذاك المقدم على الانتحار: ألا يمكن أن يرى في العيش، في الحياة كإنسان في حد ذاته نهاية مقنعة ؟ ! ولم لا... عموماً فالجميع يحاولون للانتحار أو مقدمون عليه أو منصرفون عنه، كل منهم يبحث عن نهاية الآخرة، العذاب، النار، جهنم، الخلاص، نهاية، كنهاية الرواية والفيلم والمسرحية. أي نهاية مجرد نهاية.

في اليابان يتم الانتحار بطريقة اسمها سيبوكو SEPPUKU ، وتعني الطريق الشريف للحفاظ على النفس من غلواء المعتدين أو هزائم النفس في مسيرة الحياة. وكانت طريقة معترفاً بها أيام (الساموراي) ، وقبلها وهي خاصة فقط بالنبل من طبقة الساموراي ، ولا يمكن لأي أحد من الناس «العاديين» أن ينال هذا الشرف، والسيبوكو انتحار يقطع المعدة وأساسها التخلص من النفس درءً للوقوع في أيادي الأعداء وتجنب إذلالهم (خليل فاضل ، 2012م).

وختم القول هنا ، ينبغي الإشارة والتأكيد على أن : مرض الاكتئاب النفسي يعدّ من أكثر الحالات النفسية استجابة للعلاج ، إذا ما أسرع المريض في زيارة الطبيب النفسي وحافظ على استعمال الدواء كما يصفه له ، و تعاون في الجلسات النفسية التي يحضر لها .

فجلسات العلاج النفسي تتيح فرصة للتعرف علي كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية ، والتحدث عنها ، وأيضاً التعرف علي أفضل السبل للتعامل مع الأعراض التي يعاني منها المريض أثناء المرض وهذه الجلسات يتبع منها أساليب مختلفة للعلاج - علاج سلوكي - علاج معرفي - علاج نفسي تحليلي - علاج أسري - علاج جماعي . تحدد النوعية الأنسب للمريض بعد أخذ تاريخ المرض .

كما أن حتمية الطّرح النفسي من خلال جلسات المتابعة النفسية تشير إلى أن لا وجود للذّات دون الآخر الذي يكون في البداية هو آخر أو (موضوعاً خارجياً) .

من هنا نخلص أن احساسنا العام بالكآبة في ظروف قاهرة تخيم على وجودنا في محيط غير آمن ومتعدد الأزمات ، هو إحساس يطال الآخرين من حولنا أيضاً ممن هم في مثل حال وبيئاتنا ، وبالتالي نقمتنا عليهم ، لن تجدي حيث ان مصابنا الجماعي واحد سيما في ظروف عامة متشابهة من احباط وعجز معمم تبعاً لنظرية العجز المكتسب ..

المراجع التي تم الرجوع اليها

- أحمد عكاشة (1980) : الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- د. أكرم عثمان - أنواع الاكتئاب - <http://dakram.maktoobblog.com>
- خليل فاضل (2012) : الهروب من الحياة ، ملتقى الابداع العربي والثقافة الانسانية ، العدد 56، يونيو 2012، الدوحة .
- عبد الستار ابراهيم (1978) : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث ، فهمه وأساليب علاجه ، عالم المعرفة العدد 239، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت .
- عبد الله عسكر(1988) : الاكتئاب النفسي بين النظرية والتطبيق ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- حامد زهران (1971) : علم نفس النمو ، عالم الكتب ، القاهرة .
- الموسوعة الضحية الحديثة ، الاكتئاب النفسي ، <http://www.se77ah.com>
- يحيى الزخاوي (1979) : دراسة في علم السيكوباثولوجي ، دار الغد للثقافة والنشر ، القاهرة .

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

www.arabpsynet.com

إصدارات " شبكة العلوم النفسية العربية "

إصدارات محمية بكلمة عبر للمشتركين

المجلة العربية للعلوم النفسية (إصدار فني)

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm>

*** **

الكتّاب العربي للعلوم النفسية (إصدار فني)

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>

*** **

المعجم الموسع للعلوم النفسية (إصدار فني)

<http://www.arabpsynet.com/HomePage/Psy-Dict.Ar.htm>

*** **

المعجم المختص للعلوم النفسية (إصدار فني)

المعجم المختص في علم النفس الجنسي

<http://arabpsynet.com/AlMukhtass/index.AL Mukhtass.htm>

مرجوة. إحساسه. اختياراته
للآخر. فرداً كان أم مؤسسة.
هذا الفعل الإرادي البحت.
فعل مواز للانتعاش. فيه استسلام
وتسليم للكيان والإرادة للآخر

مرض الاكتئاب النفسي يعدّ
من أكثر الحالات النفسية
استجابة للعلاج ، إذا ما أسرع
المريض في زيارة الطبيب
النفسى وحافظ على استعمال
الدواء كما يصفه له ، و
تعاون في الجلسات النفسية
التي يحضر لها

أن احساسنا العام بالكآبة في
ظروف قاهرة تخيم على
وجودنا في محيط غير آمن
ومتعدد الأزمات ، هو
إحساس يطال الآخرين من
حولنا أيضاً ممن هم في مثل
حال وبيئاتنا ، وبالتالي نقمتنا
عليهم ، لن تجدي حيث ان
مصابنا الجماعي واحد