

الشبيبة العراقية والاحترق النفسي



الشباب العراقي يحترق نفسياً بسبب البطالة والعنف وشعوره بعزلة ساحقة أمام مجتمع فوضوي لا يكثر لأبسط حقوقه.

الشبيبة العراقية تعاني الاكتئاب والتوتر واضطرابات الذاكرة والعبوس والإدمان وارتفاع ضغط الدم والموت المفاجئ.

إطفاء الحريق النفسي لدى العراقيين يتطلب نهضة شاملة تعيد العناصر إلى معادلاتها التفاعلية الصحيحة

ظهر مصطلح (الاحترق النفسي) **Burnout** في بداية السبعينيات، وخاصة في مجال ضغوط العمل والمهنة ثم أصبح بعد ذلك أكثر انتشاراً وشيوعاً في مجالات عديدة، منها التعليمية والرياضية، وبالرغم من تعدد التعريفات لهذا المصطلح، فإن غالبية الباحثين متفقون على أن الاحترق النفسي (حالة تنجم عن شعور الفرد بأن حاجاته الأساسية لم تلب وتوقعاته لم تتحقق، فتترامك لديه مشاعر من خيبة الأمل، تراقفها أعراض نفسية وجسدية، تؤدي إلى تدني مفهوم الذات عند، الأمر الذي ينتهي به إلى اكتساب عادات سلبية نحو ما يقوم به هو، ونحو الآخرين عموماً).

ويعد العالم (نيرجر) **Nber-ger** أوّل من استخدم هذا الاصطلاح، إذ يرى أن السبب في وصول الشخص إلى حالة الاحترق، هو الرغبة الشديدة والملحة لديه لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية، يرضها المجتمع عليه أو يرضها هو على نفسه، فضلاً عن الضغوط الخارجية الحادة التي يعانيها الفرد من جراء التقلبات والتوترات التي تحدث في

عزالدين أحمد جامعة صلاح الدين

أدى إلى تعاطف حالات إدمان على المخدرات والعقاقير بشكل غير مسبوق في المجتمع العراقي. وقد أوضح استطلاع للرأي أجري على شبكة الانترنت، أن (٦٣٪) من العراقيين المستطلعة آراؤهم يعتقدون بأن مشكلة المخدرات في العراق تتراوح بين كونها (كارثة) و(مشكلة كبيرة).

كيف نطفئ هذه النارا؟

إن إطفاء هذا الحريق النفسي لا يتحقق إلا بالعودة إلى منابعه، وليس بمعالجة مظاهره الخارجية فحسب، فظل النار كامنة تحت الرماد. ويتطلب ذلك نهضة شاملة، بل عصراً عراقياً شاملاً يعيد العناصر إلى معادلاتها التفاعلية الصحيحة، في ميادين الاقتصاد والسياسة والثقافة والتعليم والأخلاق، ضمن رؤية جدلية غايتها كرامة الفرد وصحته النفسية. وبصرف النظر عما إذا كان هذا العصر العراقي المرتجى، هو في متناول اليد قريباً أم إنه حلم يقظة فاضل، نود أن نتوجه إلى الأسرة العراقية وبقية مؤسسات المجتمع ببعض الإرشادات التي قد تسهم بتخفيف معاناة شباننا وجعلهم أكثر قابلية للتكيف الإيجابي مع عوامل احتراقهم النفسي:

• تأمين مناخ نفسي ملائم لهم، سواء في البيت أو المدرسة أو الكلية أو ميدان العمل.

• زيادة وعي الشباب بذواتهم وبمشكلات الحياة وبالظواهر الاجتماعية المحيطة بهم، من خلال توسيع النشاطات الثقافية والعلمية في جميع المجالات: الأسرية والتعليمية والإعلامية.

• العمل على (توكيد مفهوم الذات) لدى الشباب، بتوكيل المهمات والأعمال ذات القيمة العالية لهم، ومنحهم الفرصة للبروز في ميادين الحياة كافة.

• العمل على تاصيل القيم والمبادئ الإنسانية السامية في نفوسهم.

• التقليل من الممارسات (الروتينية) المفروضة على التحاق الشباب بالدوائر والمؤسسات الرسمية.

• وقيل أن نختم، نعود ونقول: إذا أردنا أن نتبنى مسؤولية الشباب فعلياً أولاً أن نبحث عن السبل الكفيلة للوقاية من المشكلة بدلاً من البحث عن علاجا-بهذا نكون قد قطعنا شوطاً كبيراً في عملنا الإنساني، واستطعنا أن نخفف عن كاهلنا جزءاً من الأعباء.

والتوتر والمزاج الانفعالي، والشرد الذهني، وضعف التركيز، واضطرابات الذاكرة، وتطور المشاعر نحو الأحداث المهمة. وقد أشارت دراسة ميدانية أجرتها منظمة الصحة العالمية في نهاية التسعينيات إلى تزايد انتشار الاضطرابات النفسية في العراق بنسبة (١٥٧٪) مقارنة ببداية التسعينيات.

• انتشار الأعراض النفسجسمية (السايكوسوماتية) على نطاق ملحوظ بين الشباب بشهادة الأطباء في القطاعين العام والخاص، ومن أهمها: ارتفاع ضغط الدم، وآلام العمود الفقري، والتهابات وتقرحات الجهاز الهضمي، وأمراض حساسية الجلد، وتساقط الشعر، ومرض السكري، وانتشار حالات الموت الفجائي الموت الودوني (**Vodo Death**).

* ضعف الفاعلية الاجتماعية للشاب العراقي، وعزوفه إلى حد كبير عن المشاركة السياسية والثقافية في صياغة واقع أفضل لمجتمعه، فضلاً عن ضعف دافعه العلمي والتحصيل والإنجاز الفكري، وهتانز مفهومه من ذاته، وكل ذلك يأتي مصحوباً بعبارات يومية تدبر عن ذلك خيبة الأمل واليأس من الحياة العامة، مصحوبة بلامح العبوس والشرد على الوجود.

• اللجوء إلى التدخين والعقاقير النفسية تخفيفاً للتوترات النفسية، الأمر الذي

ويعيشها الشاب العراقي، وما رافقها من فقدان للدعم من المؤسسات المجتمعية التي ابتلت هي الأخرى بالفساد والتصدع، جعله يشعر بأنه متورط حتى النهاية، ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع، عندها حدث الاحترق النفسي لديه بوصفه خطوة أخيرة لحماية في مسلسل المساعي غير الناجحة للتكيف مع ظروف ضاغطة ومعقدة، يدرك بأنها مهددة وقاهرة له: أي إن الاحترق حدث نتيجة عدم القدرة على التكيف مع ضغوط لانهاية لشمولييتها واستمراريتها، متمثلة بالبطالة، والفقر، وفقدان الأمن الاجتماعي، وتفشي العنف، وانحلال الرابطة البنائية والوظيفية بين الفرد والدولة، وشعور الفرد بعزلة نفسية ساحقة أمام مجتمع فوضوي لا يكثر لأبسط هوموه وحقوقه.

مظاهر الاحترق النفسي أما المؤشرات التي يمكن الاستدلال منها على حدوث نسبة واضحة من الاحترق النفسي لدى فئات واسعة من الشبيبة العراقية، فيمكن تحديدها بالآتي:

• تزايد نسب انتشار الأمراض النفسية أو الأعراض النفسية غير السوية، سواء التي تخضع للعلاج أو تبقى بعيدة عنه، كالكتئاب، والضغط العصبي، والقلق، والأرق، والكوابيس،

تحدد علينا أنماطاً من التفكير تؤثر بشكل مباشر في سلوكنا، بما يؤدي إلى ظهور حالات من الإهناك البدني والنفسي من جراء تلك الضغوط.

أسباب الاحتراق النفسي يمكننا عزو أسباب الاحترق النفسي إلى مجموعة أسباب اجتماعية وشخصية، ولنركز على الجانب الاجتماعي، لأنه يمثل المصدر الأساسي للنار النفسية التي تلتهب الجنس البشري في العراق، ولاسيما فئة الشباب، بوصفها شاعلة لمساحتي الحاضر والمستقبل من خارطة تطور أي مجتمع. فقد واجه الشاب العراقي أزمتا معيشية طاحنة أثناء سنوات الحصار الاقتصادي الذي كان مفروضاً على العراق منذ بداية تسعينيات القرن الماضي، ولا يزال مستمراً حتى اليوم بإثاره الاقتصادية والاجتماعية بعيدة المدى، إذ اضطر (كونه أحد الأعضاء الفاعلين والمناسين لكسب رزق العائلة) إلى العمل في شتى المهن الشاقة، ولساعات طويلة، لقاء أجور زهيدة لا تمنحه شعوراً بالأمن المعيشي، ومما زاد الطين بلة هي أن غالبية هذه الفئة الشباب كانوا من طلبة الكليات أو من الخريجين، ممن كانوا مضطرين إلى امتحان أعمال لا تليق بمستواهم العلمي أو مكانتهم الاعتبارية. إن هذه الظروف الضاغطة التي عاشها

محيطة الاجتماعي وهذا الأمر لا يبدو غربياً في بلدنا، وهو يمر بمثل هذه التحولات. فالواحد منا يفكر عادة (شعورياً أو لاشعورياً) في تحقيق أهداف وطموحات بأشكال وطرائق غير منطقية، كما يبنى في خيالاته غايات قد تكون بعيدة جداً عن عالم التحقيق.

وقد تتساءل: لماذا تفكر بهذه الحلقات مغرقة مليئة بالصراعات وهل نستطيع أن نتخطى ما يحيط بنا من مشكلات وكيف السبيل إلى النجاة من هذا الاحترق النفسي؟ إن التامل للواقع النفسي للشبر، يشير إلى أن الإنسان كثيراً ما يجد نفسه معرضاً لنزاع مستمر بين دوافع متضاربة في طبيعتها، متعاكسة في أهدافها بحيث تبدو النفس مقسومة على نفسها بين الإقدام والإحجام، وبين الحب والكراهية، وبين الإذعان والرفض، كما لا ينجو إنسان من مواجهة بعض الصعوبات في مسيرة حياته مهما كان نطح أو أسلوب الحياة **Life Style** التي يحيها. كل هذه الأمور تحتم علينا أن نفكر في السبل الكفيلة للتخفيف من حدة ما نعانیه، إلا أن القوالب الفكرية التي تعيش بداخلنا، والتي تستوعب شعورنا ولا شعورنا،

السينما والتحليل النفسي

(تعدد الشخصية) في الفيلم السيكلوجي

(ليزي)، فينتابها الخوف والشعور بالتهديد. وتكرر الحالة بالأسلوب نفسه كل يوم، أي تعاقب الشخصيتان، (اليزابيث) والنهار (ليزي) في الليل. ونشاء الظروف أن تلجأ الفتاة لطبيب نفساني، ينومها إيحائياً (مخاطبياً)، للعدو الكامنة وراء ازواج شخصيتها، والتي سببها الرئيس هو السلوك الفاضح الذي كانت تمارسه أمها في طفولتها مع عشيق لها، مما دفع البنت (أي اليزابيث) وقتها إلى مهاجمة أمها، بما أدى إلى موتها من دون قصد في إحدى الليالي، وبقيت وحدها مع عشيق أمها الذي اغتصبها، فكانت صدمة مضاعفة جعلت الشعور بالذنب والعار يترسخ في أعماق قلبها الباطن. وبعد انتهاء جلسات التنويم، أحست بأنها أصبحت إنسانة أخرى، إذ اختفت كل من (ليزي) و(اليزابيث) وظهرت شخصية ثالثة جديدة، هي الشخصية الفتاة المرحبة المنفتحة للحياة، أي اليزابيث الحقيقية قبل أن تصيها العقد والصدمات النفسية.

أما فلم (حواء المتقلبة) **The Three Faces of Eve** من بطولة (جوان وودارد)،

ويظهر هذا بوضوح في الشخصية غير المتدنية التي كانت في صراع داخلي مستمر مع الشخصية المتدنية. فمن هنا نشأ الكبت، ثم حدثت شخصية جديدة هي شخصية (سالي). تعدد الشخصية سينمائياً

لعل أزوع الأمثلة الأدبية الكلاسيكية التي تصور حالة ازواج الشخصية، في رواية الاسكتلندي (روبيرت ستيفنسون) (١٨٥٠-١٨٩٤م) المسماة (الدكتور جيكل والموهم الكبير)، أدت المثلة (اليانور باركر) شخصية (اليزابيث)، وهي شابة منطقية على نفسها، تعاني الأرق والصداع، تعمل في متحف وفجأة تنقلب إلى النقيض، فتبدأ بتسوية شعرها وصيغ وجهها بطريقة الغواني، وتبدأ بالتردد على إحدى الحانات لمرآقة الشبان بطريقة خلية. وهناك تخرج من حقيبتها ورقة، وتكتب عليها خطاب تهديد إلى (اليزابيث)، وتوقعه بإمضاء (ليزي)، ثم تنهض في الصباح وتذهب إلى عملها بشخصية (اليزابيث) الخجولة الوادعة، لتعثر في حقيبتها على خطاب التهديد بالقتل الموقع باسم

ويجنب المواجهة المباشرة بين الذات التقليدية للفرد وبين ميوله أو نزعاته المحرمة أو غير المقبولة اجتماعياً. كما إن وجود استعداد للضعف العصبي (النوراستانيا) لدى الفرد، مع وجود كبت سابق، يعد أيضاً من أسباب ظهور هذه الحالة.

حالات واقعية

في تاريخ الطب النفسي، تعد حالات السيدة (بتشام) أكثر الأمثلة شهرة في توصيف الشخصية المتعددة، إذ كانت لهذه السيدة ثلاث شخصيات مختلفة: الأولى عنيدة وأنانية وغير متدنية. والثانية متواضعة ومتدنية وقوية الضمير. والثالثة (سالي) مرحة ومليئة بالحياة ولا تشبه الشخصيتين الأخريين في صفاتهما المميزة. وقد استقرت هذه الشخصيات الثلاث لدى هذه السيدة في سن الثالثة والعشرين. أما تاريخها الذي سبق هذا التفكك النفسي فكان مليئاً بالصدمات العاطفية والتوتر والكوابيس والصداع والمشى في أثناء النوم وعدم التكيف مع البيئة. وقد بين التحليل النفسي لحالات السيدة (بتشام) وجود كبت سابق،

المشهد النفسي

في الانتظار... ضريبة الرمز.. والديمقراطية

أ.د. قاسم حسين صالح

من دون تمهيد أقول: إن عقولنا، نحن العرب، محتلة ومستعمرة باستباحة مطلقة لأكثر من ألف سنة من قبل (مارد أسطوري) اسمه: (الرمز والبطل المخلص). وأن هذه الأرزبية النفسية) هي التي نخرتنا من الداخل، وأسهمت - أكثر من السلطات السادية - في جلب المآسي لأنفسنا، وتأخرنا بين الأمم، بعد أن كنا خير أمة أخرجت للناس.

لا يعني أن نبحث في تاريخ البذرة الأولى لفكرة (الرمز) بقدر ما نقول: إن الإنسان خلقها حين واجه أزمتا حياتية وجد نفسه عاجزاً عن حلها. ولقد نجم عن فعله هذا حاجة نفسية إلى (البطل) ليتوحد به... وظهر البطل الرمز، ومنحه الناس قدسية إلهية... فكانت السلطة... التي هي اختراع نفسي قائم على معادلة (السادي مقابل المازوشي).

وأطاع الناس صاحب هذا الاختراع الذكي الذي أراحه وأراحهم، متلذذين بمازوشية استعذبوا ألماها. وحين نزلت إلى العظم، أدركوا أنهم ضحية، وأنهم كانوا أنفسهم غافلين، وتشنجت العلاقة بين الطرفين (السلطة والناس). ولما وجدوا أنفسهم عاجزين عن تخليص أنفسهم من سلطة ظالمة، لجؤوا من جديد إلى إحياء فكرة (الرمز)، يكون هذه المرة بشرا من بينهم، ولكن بقدرات استثنائية، يخلصهم من الظلم ويقدم العدل على أرضهم.

وظهر البطل المخلص، الرمز، من جديد وأطاح بالظلم لكنه لم يقم العدل على أرضهم، واحتر الناس وصاروا يتساءلون: لماذا كلما أتى بطل مخلص تحول إلى ظالم جبار؟ وتوصل الناهيون منهم إلى أنه لا بد أن يكون هنالك مسمار في كرسي رئاسة السلطة يخرق ضمير من يجلس عليه، ويهريه نسيج قيمه الأخلاقية، لغير أن الحاجة النفسية إلى (بطل مخلص) ظلت تعمل في العامة من الناس، وما زالوا، بالرغم من أن الإنسان هجر السيف والخيل، وصار يقتل الملايين بحزمة ضوء من طائر فوق رؤوسهم، لا من فوق ظهر بعير.

والمشكلة إن العراقيين هم من أكثر الشعوب تعلقاً بالحاجة النفسية إلى (رمز وبطل مخلص) لسببين الأول: إن البذرة الأولى للرمز زرعت في تربة (ممتلئة بكل كاشم) وأنها استقرت في لا شعورهم الجمعي. والثاني: قسوة الظلم الذي أصابهم من السلطة، منذ أن دفن العرب الأقحاح (الشورى) بأرض الشام، وجعلوها السلطة وراثية. والمآرق النفسية الذي هم فيه الآن، أنهم مقبلون على الديمقراطية، وإن (الرمز) و(الديمقراطية) ضدان لا يلتقيان. ففي قاموس الديمقراطية يكون البطل بيد مؤسسات لا بيد الفرد، رمز، بطل فيما السطر الأول بقاموس البطل، أن يكون الحكم بيده. وفي مبادئ الديمقراطية احترام الرأي الآخر حتى لو كان لا يروق لمزاجك، فيما قناعات البطل أنه على حق دائماً، ومزاجه لا يقبل بال رأي الآخر.

كفكيف سيحل العراقيون هذه الإشكالية.. بين حاجتهم النفسية إلى (رمز وبطل مخلص) وبين الديمقراطية، التي لن تكون إلا بقلع هذا الرمز المستقر في لا شعورهم من ستة آلاف سنة؟! ما يشرنا بالخير أن كل الكيانات السياسية الجديدة تهتل للديمقراطية. لكنها في حقيقتها مسكونة برعب نفسي من هذا (المبدأ الديمقراطي) المستهدف القضاء على (الأرضة الرمز) المتعلقين به وجدانياً وسلوكياً، وسيضطرون إلى التموية، وسيقدمون عربوناً بأن يسبحوا لهذا (المبدأ) أن يقضي على الأطراف (جنود) هذه (الأرضة)، فيما سيقبى (الملكة) محصنة في أعماقهم، إلى أن يدهامها من الخطر، وعندها ستكون هنالك ضريبة مستحقة بين فيلتي (الرمز) و(الديمقراطية)، قد تكون أفدح من ضريبة الإرهاب، إذا كنا (حدودنا) مفتوحة أيضاً.

(تعدد الشخصية) **Multi- Personality** عقلية، تنتمي إلى صف الاضطرابات التفككية **Dis sociative Disorders** التي تشمل أيضاً فقدان الذاكرة والتجوال والمشى في أثناء النوم. ويعد تعدد الشخصية أقصى درجات تفكك أو تصدع الوعي، إذ ينشطر فيه وكر، كل منهما إلى جزئين أو أكثر، كل منهما ذو تنظيم مستقل ومختلف تقريبا عن الآخر في العديد من الجوانب. وفي الغالب لا يكون للشخصية الواحدة أي علم أو معرفة بخصوص الشخصية الأخرى، ذلك أن المريض عند انتقاله من شخصية إلى أخرى يفقد الذاكرة تماماً لتصرفات الشخصية السابقة، ويكتسب صفات سلوكية مغايرة لطبيعتها.

هذا الاضطراب شأنه شأن الاضطرابات التفككية، يعتقد بأنه ناتج عن فشل الوظيفة التكاملية للشخصية، إذ إن بعض الصراعات النفسية القوية، بضمنها الميول أو الحوافز المنموعة، يمكن أن تسعى إلى التعبير عن نفسها من خلال شخصية بديلة، وبهذا يتم (بتشام) وجود كبت سابق،