

الثقافة النفسية المتخصصة

ملف العدد: الاضطرابات النفسية المرافقة للعدا الشهرية

المجلد العشرون- العدد التاسع والسبعون، يوليو 2009

مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية - طرابلس، لبنان

ceps50@hotmail.com

في البعد جغرافيا، وبسبب تعثر ظروف اللقاء، هو حاضر في القلب وفي الفكر، مناضلا حقيقيا لتسخير العلوم النفسية في خدمة المجتمع بتحقيق الفائدة من هذه العلوم وتقديمها في قواها الحضارية الملائمة لثقافتنا. ولعلها مناسبة لدعوتك عزيزي القارئ لزيارة الموقع الالكتروني الضخم الذي يديره هذا الطبيب العربي بمستوى يدعو إلى الاعتزاز والاطمئنان إلى أن الثقافة النفسية العابرة لاختصاصات العلوم النفسية باتت في أيد أمينة، مستخدمة قنوات مستقبلية، مستغلة حضارة المعلومات، عارضة المستجبات، موفرة فرص التواصل بما يفوق التواصل عبر مؤتمرات لا يستطيع معظمنا حضورها لأسباب لوجستية سابقا، ولأسباب باتت خارجة عن الإرادة لاحقا.

وبالمناسبة، فإن الزميلان التركي والرخاوي يلتقيان عبر الشبكة العربية للعلوم النفسية في حوارات علمية تجمع بين رؤى الاختصاص العلمية وأبعادها الفلسفية في لقاء أسبوعي ندعو قراءنا لمتابعته.

ولنا عودة إلى زميل قديم متجدد دائما هو الدكتور خليل فاضل، الذي يطرح إشكالية اكتئاب المثقف العربي كقضية للمناقشة في هذا العدد، ومن الطبيعي أن يرفض المثقف وجبة "حب الحياة" على طريقة القطعان، وأن يكتب لفقر نعانته في ظل هيمنة أجواء الموت على الحياة المعيشة.

أما عزيزنا البروفيسور قنري حفي، فيقدم عروضه لجوانب من الصراع العربي الإسرائيلي، ونحن على مشارف تلقي مبادرة أوباما للسلام وخلافتنا حولها حتى قبل ظهورها.

استعراضنا لمواد هذا العدد يعود ليكرس إحدى وظائف الاختصاص، وهي السعي للبحث عن معنى للحياة، حتى ولو كان معنى ذلك معانقة الموت، واسألوا البروفيسور الرخاوي في ذلك....

تحية لك عزيزي القارئ... وإلى العدد القادم....

هيئة التحرير

قضية حيوية

■ **اكتئاب المثقف العربي... المظهر السيكولوجي / د. خليل محمد فاضل خليل**

عرف أحد العاملين في خدمة تنظيف الغرف بفندق خمس نجوم من فنادق العاصمة المطلة على النيل طريقة إلى العلاج النفسي بالحوار والفضضة، جلس أمام المحلل النفسي، واسترخى على الشيزلونج، واشترك في العلاج الجمعي، وأيضا كان في السيكدراما (المسرح النفسي العلاجي، العفوي التلقائي)

ذات مرة، كان الرجل نواحا لأن يعبر عن نفسه، وصودف أن تواجد معه في الجلسة نفسها (صحفي مثقف). قال الرجل إنه محدود الطموح، وكان يتمنى أن يتعلم اللغة الإنكليزية والكمبيوتر، وأن يكون في (

المحتويات

- عزيزي القارئ
- قضية حيوية: اكتئاب المثقف العربي / د. خليل فاضل
- علم النفس حول العالم
 - المشكلات الزوجية: ماذا عن الأزواج أن يعرفوا قبل أن ينفصلوا / هانس بيلوشك
- علم النفس عبر الحضاري: معنى الحياة وهي تحتضن الموت/ يحيى الرخاوي
- سيكولوجية الحروب والكوارث: الجوانب النفسية الاجتماعية للصراع العربي الإسرائيلي/ أ.د. قنري حفي
- مكتبة العدد:
 - اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية عند الأطفال، المراهقين والكبار
 - علم ما وراء النفس
 - الإرهاب الفكري
- الندوات والمؤتمرات
- ملف العدد: الاضطرابات النفسية المرافقة للعدا الشهرية- أ. د. جمال التركي

عزيزي القارئ

ماذا عن "معنى الحياة وهي تحتضن الموت"، ومن أقدر من طبيب وعالم نفس ناضج ومتعمق على شرح هذه العلاقة الإشكالية بين الحياة والموت، لجهة قيام الحياة باحتضان الموت. إنه البروفيسور الكبير يحيى الرخاوي الذي تخطى مناقشة الإشكالية لجهة بحث ثنائية الموت والحياة ما بين التعارض والتلازم إلى بحث ضرورة الموت والحياة واحتضانها له. خاصة وأنها في زمن الترويج لسلعة مفخخة بعنوان "نحن نحب الحياة". هذا التفخيز الذي يتجاهل اللاوعي الجمعي وعلاقة الأنا بجذورها الوراثة الأنتروبولوجية. كما يتجاهل الروابط العلمية بين غريزتي الحياة والموت، ليعرض محبة الحياة وكأنها حالة من التخدير الأخلاقي والقيمي الذي لا يبقى من الحياة سوى سذاجة العيش في قطيع يوجهه راعي البقر، ويستغل متعة الكفاية الحيوانية لحياة النباتية غير الواعية للإنسان. وهو ما يعرضه واحد من كبارنا عبر خبرته المتعمقة في المعيشة الإنسانية لحياة، وعبر إبراز القيمة المعنوية والإنسانية للحياة، وبدونها لا تستحق الحياة لا المحبة ولا حتى أن تعاش. ومن وجدانيات الرخاوي اخترنا هذا العرض الإشكالي القديم نسبيا تجنباً لأدران وأوساح إحياءات محبة الحياة على فكر عالم بهذا المستوى.

يسرنا تضمين هذا العدد دراسة من إعداد الزميل التونسي الأستاذ الدكتور جمال التركي، الذي خصنا بها لتكون ملف هذا العدد بعنوان " الاضطرابات النفسية المرافقة للعدا الشهرية". والزميل التركي الغائب

وبسبب فشل الكثير من العلاقات، يبحث معالجو الزوجية في: ما الذي يفرق الزوجين، وما الذي يجمعهم. وتشير نتائجهم للأمل، إذ يبدو أنه بالإمكان إنقاذ الحب إذا ما عرفوا أنفسهم والآخر أكثر، و "المزجعات" غير المنظورة واللاشعورية. من بينها على سبيل المثال صور الأدوار التقليدية. وفي هذا المقال يوضح المعالج النفسي الزوجي هانس بيلوشك التأثيرات الهدامة التي مازالت تمارسها الصور التقليدية للأدوار على العلاقات، من خلال مثال حول الرجال.

عندما يقرر اليوم شخصان الزواج والمضي عبر الحياة معا، عندئذ يحمل كل منهما على الأغلب التصورات التالية: كلاهما يعمل عملا ذي قيمة، وكلاهما يهتمان بالعلاقة والأسرة بالمقدار نفسه. وكل الشبان الأزواج تقريبا يدخلون الحياة الزوجية بمثل هذه المثل. وعادة ما يسير الأمر بصورة جيدة طالما أنهما لم يتزوجا بعد، ويعيش كل منهما في منزل مختلف، إلا أنه سرعان ما تظهر الصعوبات الأولى عندما يتزوجان ويعيشان مع بعضهما. عندئذ يتوقع الرجل فجأة أن تقوم زوجته بالتسوق وتطهير المنزل، وتشعر هي بتأنيب الضمير عندما تجد أن القهوة قد انتهت ولم تنتبه لها على سبيل المثال. وبمجرد أن يختار الزوجان الشبان نمطا حياتيا شبيها بأسرتيهما إلى حد ما، بمجرد أن تتطبع "حياتيهما إن صح التعبير، لتعود صور الرجال والنساء التي عاشوها في أمهاتهم وأبائهم لتتبعث من جديد.

وهذا هو الحل بشكل خاص عندما يأتي الأطفال. وبشكل مدعوم من خلال ظروف العمل في الوقت الراهن، والنقص في إمكانيات الرعاية المناسبة للأطفال، تتبعث منذ هذه اللحظة صور الأدوار القطبية المستحوذة بكامل قوتها. وما يظهر بعد ذلك يمكن وصفه بالصورة التالية: الرجل يعيش "القليل" من الأسرة والكثير من المهنة. ولدى الزوجة تبدو الصورة معكوسة: حيث تصبح المهنة عملها الثانوي، بل أحيانا مجرد هواية، وتحمل الأسرة الجزء الكبير من طاقتها. وبهذا يكون النموذج البطريركي للأسرة قد اكتمل.

ويمكن لهذا الأمر أن يسير بصورة جيدة، إذا ما اعتبرنا الوضع مؤقتا وتم تقبله كحل وسط. إلا أنه عندما يتحول ليصبح حالة دائمة تساور المرأة مشاعر بأنها قد قيدت من قبل زوجها إلى هذا الوضع، دون أن تقرر هي ذلك بشكل واع. ويشعر الرجل أنه انزلق في هذا الوضع من خلال الضغوطات المهنية، دون أن يقرر هو ذلك بشكل واع. عندئذ تهتمه بأنه المسؤول عن عدم تحقيقها لذاتها في المهنة، ويتهمها هو بأنها لا تفهم ضرورات ومتطلبات عمله. وهنا لا تكون المسافة قد باتت بعيدة عن تحطم العلاقة، الذي غالبا ما تقوم المرأة هنا بإنجازه.

علم النفس عبر الحضاري

- عن الحاجة إلى وعي عربي جديد يستوعب الجاري ويتعهد!
- معنى الحياة وهي تحتضن الموت

أ.د. يحيى الرخاوي - أستاذ الطب النفسي - جامعة القاهرة

تزامم الأحداث وتلاحق الكوارث العربية دفعا للتعامل معها خارج سياقها، وكأنها منفصلة غير متصلة، وكان سياقها السياسي والتاريخي مفقود. وفي هذه الحالات، تنتشر أفة الحكمة بمفعول رجعي، وترتقي جماعات الرشد واجهات السياسة، متسلقة سلم هتافات الموضة السياسية لذلك، وهربا من ضغوط الواقع العربي المعيش، وشخص الرادحين، ومرارة الحكمة بمفعول رجعي، أترنا العودة إلى رؤية متخصصة تجمع بين الموضوعية العلمية والوجدانية. وهي منشورة في صحيفة الوفد المصرية بتاريخ 2002/02/28، وتتناول موضوع الانتفاضة يوم كان لنا ما ينتفض، ويوم كانت الحياة تستطيع انتزاع معناها باحتضان الموت،

front desk في استقبال النزلاء بالفندق الفخم الضخم، غير أنه أدرك أن ذلك بعيد المنال، وأنه سيكتفي بأن يكون "متقفا"، يحدث مستمعيه في أمور الثقافة التي يسبقها من تلك الصحيفة الدولية، ومن متابعاته للأخبار، وأن حلمه أن يكون مشرفا على زملائه supervisor، وأن يتولى تنفيذهم.

هنا، وارتكازا على فلسفة اللحظة، قام (الصحفي المتقف) وقال له: لماذا تريد لقاء المتقفين؟ وهل تظن أنك بمعاشرتهم والعمل معهم ستكون متقفا؟ هل تظن أن ذلك يأتي لك بمطالعة الصحف العربية الأشهر؟ هذا محض هراء. إذا كنت تريد الثقافة الحقيقية المباشرة، تعال معي لنحك سويا مع رجال في الصعيد، نتسامر حول شؤون الكون، حينها من الممكن أن تصبح متقفا.

السؤال الذي يطرح نفسه هنا: هل من الممكن أن يتقف الإنسان مثلما يتعلم مثلا؟ ولو فعل ذلك، هل يمكن تصنيفه على أنه متقف؟ هل فعل التثقيف مبني على منهج وتصور ورؤية، أم أنه اجتهاد وموهبة، سلوك ومشاركة؟ الرجل نفسه ارتدى مسوح الثقافة، تجمل بها وترزيا وتغندر، وكان بين أقرانه في قسم النظافة وخدمة الغرف في الهوتيل الرائع يبدو كأنه الطاووس.

بعض قشور ثقافته المستمدة من شذرات قراءته وعلاقاته، وكان بالفعل مميذا بين أقرانه، يطلبون منه النصح والمشورة، ويحسدونه لمفرداته اللغوية الجديدة عليهم.

غير أنه، وفي لحظة، تبدل وتغير وتمرد على صورة المتقف المزيف، وقرر ألا يعاشر الثقافة كما كان يفعل، وأن يعود بسيطا عاديا غير متقف يجالس أقرانه في هدوء وبساطة وتواضع. هنا، رفضه زملاؤه من منطلق الغراب الأبيض..

علم النفس حول العالم

إعداد: نشأت صبوح وسناء شطح ورمزية نعمان

- القلق مدعاة لإصابة الأطفال بالربو
- تقدم بتطوير علاج لسرطان الدماغ
- للخوف راحة بالفعل
- الشيب مؤشر على الضغط النفسي
- علاج الأمراض القلبية بالموسيقى
- العلاج النفسي السلوكي يقلل إدمان المخدرات
- قلة النوم ترفع ضغط الدم
- حذاء لتعقب مرضى الزهايمر يعمل بتقنية GPS
- دراسة للتغيرات السريعة التي يسببها الكحول
- الجميلات يعلن الرجال أغبياء
- مؤتمر طبي: تقدم ملحوظ بمكافحة الأمراض
- إناث القرود تحافظ على الروابط الاجتماعية.

المشكلات الزوجية

- إنقاذ الحب: ماذا على الأزواج أن يعرفوه قبل أن ينفصلوا/ هانس بيلوشك

Hans Jellouschek

ترجمة: د. سامر جميل رضوان

" طلقنتي! ما أسرع نطق هذه الجملة، وما أسرع تنفيذها في هذه الأيام. حيث يبدو الانفصال لكثير من الأزواج الحل الوحيد، عندما ينزل الحب في مأزق.

ملخص

هل رصيدنا الثقافي يحوي من المصطلحات المعبرة عن الاضطرابات النفسية المصاحبة للدورة الشهرية، ما يسمح لنا بتحديد تصنيف ملم بها؟

ما هي الأدوات المساعدة على التأكد من التشخيص والتقييم العيادي للتأثر المصاحب للدورة الشهرية؟

ما مدى انتشار مختلف مظاهر الاضطرابات المصاحبة للدورة الشهرية لدى المرأة وأثارها النفسية والاجتماعية؟

هل بإمكاننا صياغة فرضيات أساسية لبناء علاقات تربط بين الدورة البيولوجية وعوامل التوتر من جهة، وتراكمات ردود أفعال من جراء عمليات التكيف لدى امرأة ما من جهة أخرى؟

هل يجب علاج التناذر المصاحب للدورة الشهرية؟ إن كان الجواب بنعم، فهل نملك العلاج الناجع؟

الهدف مما سنعرضه هو السعي إلى إيجاد أدوات عملية قابلة للتطبيق تعزّز أكثر الاهتمام المتزايد بأعراض التناذر، وهذا يدعم أيضا التشخيص الخاص بأمراض النساء والتشخيص الطبقي للاضطرابات الملاحظة لدى النساء ممن يعانين من التوتر وعدم الراحة بصفة دورية، قبل العادة الشهرية.

موضوع خلفيات التناذر المصاحب للدورة الشهرية ذو أهمية كبيرة، لكون أسبابه ليست معروفة ولأن آليات حدوثها فيزيولوجيا ونفسيا مازالت غامضة، وكون معظم العلاجات المقترحة محل جدل. انطلاقا من ذلك ومما جدّ من بحوث، لا بد من إعادة النظر في هذا المرض المنتشر كثيرا.

الكلمات المفتاحية: تقلب المزاج، النساء، الدورة الشهرية، المصاحبة للدورة الشهرية، السابقة للدورة الشهرية، التناذر المصاحب للدورة الشهرية.

Résumé

Dispose-t-on de concepts nosographiques permettant d'encadrer de façon valable les troubles péri-menstruels de la femme. ?

Quelle sont les outils fiables pour assurer le diagnostic et l'évaluation clinique du SPM ?

Quels sont l'épidémiologie et l'impact psychosocial des différentes formes des troubles pré-menstruels de la femme ?

Peut-on formuler des hypothèses structurées concernant les rapports qui pourraient s'établir entre les cycles biologiques, les facteurs de stress et l'agencement des réactions adaptatives chez une femme donnée ?

Faut-il traiter le SPM? Et si la réponse est oui, dispose-t-on d'un traitement efficace -?

Notre propos rejoint finalement l'objectif d'établir s'il est justifié et faisable de porter plus d'attention à la clinique des SPM, ainsi qu'à l'investigation gynécologique et psychiatrique des troubles présentés par les femmes qui souffrent de malaise périodique pré-péri-menstruel.

Le SPM fait l'objet d'un regain d'intérêt car son étiologie n'est pas connue, sa physiopathologie et sa psychopathologie restent très incertaine et les nombreux traitements proposés sont contestés. Il paraît donc utile, au vu des publications récentes, de refaire le point sur cette pathologie très fréquente.

Mots Clés : Dysphorie, femmes, menstruation, péri-menstruel, pré-menstruel, SPM

يومها، لم يكن قد تسرب إلينا وباء " حب الحياة" بعد فجيعة العراق التي أفقدت حياتنا المعنى، وهي تتوالى فصولا مهددة كل مواطن عربي في قلب بلده بفتنة ما . فمن ينجو من حروب الخارج وتدخلاته يقع أسير الفتن المفجرة للأحقاد التاريخية، وقس عليه... إنه البروفسور يحيى الرخاوي يحدثنا عن الانتفاضة الثانية... فهل نستفيد منه لخوض سيرورة إعادة تنظيم جهازنا النفسي، علنا نستعيد التوازن المفقود؟

الانتفاضة إبداع غير مسبوق، لا أحد كان يتصور أن هذا الطفل الذي يلقي حجرا يحمل كل هذه الرسالة الإنسانية الأعمق والأرقى، لا أحد كان يمكن أن يصدق أن هذه الفتاة الجميلة تغلها هكذا وهي تودعنا بكل هذه الشجاعة، لتعلمنا معنى الحياة وهي تحتضن الموت، مع أنها تترك كل ما يحيط بها من إحباط، وما يتصف به ناسها الأبعد من تخل وتقاعس وصمت.

إذ صبح أن أجداننا هم الذين ولدوا هذه اللغة العربية القادرة للخلافة، وهو صحيح، وأن هذا الطفل وهذه الفتاة هما من أصلنا فعلا (وهو صحيح أيضا)، فحن على أبواب عالم عربي جديد، تتخلق فيه قومية جديدة ليس لها علاقة بقومية خطب التحريض، وشعر الكلام، ومؤتمرات القمة.

■ سيكولوجية الحروب والكوارث الجوانب النفسية الاجتماعية للصراع العربي الإسرائيلي

مكتبة العبد

■ العنوان: اضطراب ما بعد الضغوط النفسية الصدمية عند الأطفال، المراهقين، الكبار

- المؤلف: أ. د. الحارث عبد الحميد حسن
- الناشر: مركز الحوت النفسية العراق

■ عنوان: علم ما وراء النفس

- المترجم: جورج طرابيشي
- الناشر: دار الطليعة

■ العنوان: الإرعاب الفكري.. أشكاله وممارساته

- المؤلف: د. جلال الدين محمد صالح
- الناشر: مركز الدراسات والبحوث بجانب نابف العربية للعلوم الأمنية

الندوات والمؤتمرات

■ 1st Scientific Meeting and Workshop

Recent Advances in Pharmacotherapy of Psychiatric Disorders

■ المؤتمر الإقليمي الأول لقسم علم النفس بجامعة القاهرة

نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية

■ Le deuxième spring institute international

■ الملتقى السادس تحت عنوان " مجتمعنا ... بعيون قضايانا السرية"

خلال الفترة من 27-29 أبريل 2010

على مسرح الشيخ عبد الله الجابر الصباح بالحرم الجامعي/ الشويخ

ملف العبد

■ الاضطرابات النفسية المرافقة للعادة الشهرية- أ.د. جمال التركي- ترجمة: د. سليمان جار الله / الطب النفسي- فرنسا/ الجزائر