

## 142- الأسرة والثقافة والطب النفسي والإدمان (1)

مع النقلة التي أعاشها حاليا في محاولة التفكير فالحديث بلغة النبط والحركة، بعد أن عشت ردحا من الزمن أتكلم بلغة التصنيف والتوصيف، اكتشفت أن هذه اللغة الأخيرة بها قدر ليس قليلا من الإغراء بالتسكين الجامع المانع، يحيل إلى أنني استطعت مؤخرا أن أقدم خطوة أعمق جعلتني أفهم الفطرة باعتبارها حركة لها قانونها، وليست مفهوما له أبعاده، موجز ما قلته مؤخرا في الفطرة هنا في النشرة كان كمايلي:

الفطرة " ... ليست "شيئا محمدا" أو "مفهوما ساكنا"....." هي "حركة في اتجاهها .." ".... هي "كل" مشتمل، بحيث تحوى أجزاءها، ولكنها لا تحمل حمل أي من أجزائها..." "...يظل الحلم هو الواقع الأكثر تمثيلا للفطرة باعتبار فرط نشاط حركيته التشكيلية، ورحابة مساحة حركته الحرة..." "...حين ينفصل جزء من الفطرة عن شمولية تواجدها- ينفصل بتواتر منظم أو عشوائي- وهو أمر لازم لتواصل حركية النمو، هذا الجزء إنما ينفصل ليتصل - مع حركية الفطرة في اتجاهها باعتبارها حركة وليست كيانا له ما يميزه بذاته- ليتبادل مع سائر الأجزاء، ثم يتضفر، ثم يتجادل، (دون ثبات أو تكرار حرفي)، فهو النمو الممتد، حتى لو لم أعرفه، وليست مفهوما ساكنا أو جاهزا.

كما ساعدتني هذه النقلة في طريقة تفكيري أن أتعامل مع حركية المتناقضات بطريقة أكثر تقبلا وتنوعا من مجرد لصقهم بجوار بعضهم، وقد ميزت هذه الحركات كما وصلتني في نشرة سابقة بومبة 13-1-2007 "الثقة والتخوين وحركية النمو (1) على الوجه التالي:

- الحركة "الذاهبة العائدة - الدخول الخروج"، (To-and-Fro & In-and-out Movement)
- الحركة "الاستقطابية التكاملية احيطة" (Containment Polarization Integrative Movement)
- الحركة "الإيقاعية الحيوى" (Biorhythmic Movement)
- الحركة "الجدلية التكاملية" (Integrative Synthetic Movement)

حين عدت أراجع فروضى المتعاقبة لتعريف وتوصيف الصحة النفسية، اكتشفت أن بعد الحركة كان موجودا منذ البداية ، ولكن بشكل متباعد متواضع، وذلك في النقلات بين مستويات الصحة النفسية (المستوى الدفاعي، فالمستوى البصري، فالمستوى الإبداعي) **حرة طبيب نفسى** وقد بدت لى في ذلك الحين أن النقلات ثلاثة أساسا، وأن المواصفات التى نقيس بها التوازن في كل مستوى تعتمد على نوعية وهيراركية ترتيب المحكات الشائعة لوصف الصحة النفسية وهى **العمل، والتكيف، والرضا**

(وقد فضلت أن ألحق شكلا وجدولا بالهامش يشير إلى هذا وذاك، حتى لا أقطع سياق ما أقدمه اليوم).

وفي مراجعتى المتكررة لهذا وذاك ، ومع نحو تصالحي مع بعد الحركة الإيقاعية والجدلية بوجه خاص، رحلت أكتشف ما في هذا الفرض الباكر من قصور ، لعل أهمها **مظنة تصنيف البشر إلى أعلى** (المستوى الإبداعي من التوازن) ، **وأدنى** (المستوى الدفاعي من التوازن)

ومع انتباهى منذ البداية لهذا المأخذ، وبرغم دفاعى عنه بأن الباب مفتوح لكل البشر للعبور من الأدنى إلى الأعلى، إلا أن الدفاع كان ناقصا بشكل ما .

أيضا اكتشفت ضمن المراجعة أن هذا الفرض الباكر اهتم بفكرة "التوازن" كعلامة مميزة ، وربما وحيدة، لتحديد ما هو صحة نفسية، صحيح أنه احترم عدم التوازن باعتبار أنه مرحلة ضرورية نحو التوازن (أزمة نمو)، ولكن ليس باعتباره توازنا في ذاته من نوع آخر،

في فكرى الأخير المرتبط أكثر فأكثر بحركية النمو والإبداع، اكتشفت أيضا أن عدم التوازن ليس قاصرا على النقلة بين هذه المستويات الثلاثة، وإنما هو وارد في كثير من النظريات الأخرى بأسماء مختلفة، مثلا في النقلات الثمان لإريك إريكسون (ثمان عصور للإنسان)، والتي كنت بدأت في الإشارة إليها، ووعدت بالعودة. **يومية 1-13-2007 " الثقة والتخوين وحركية النمو (1)**

وحين انتهيت إلى إمكانية تطبيق نفس فكرة التتابع الإيقاعى بين التوازن واللاتوازن في تكامل نام وفي مدى زمن أقصر، وصلت الرؤية إلى الجمع بين تمازج النمو مع حركية النوم والحلم واليقظة، ليصبح نوم حركة العين السريعة "ريم" REM أى النوم الحالم هو "عدم التوازن الخلاق" ، ولا يكون عدم التوازن خلقتا إلا إذا انتهى نهاية مفتوحة، أى تجاوز لعبة الدائرة المغلقة، وإعادة النص (اسكريبت).

#### الفرض:

الفرض المطروح اليوم هو نقلة أخرى في فكرى، أطرحه كما يلي :

"الصحة النفسية هى سلامة وكفاءة حركية النمو المتنوعة، حول محور الإيقاع الحيوى الفاعل المضطرد، نحو غاية مفتوحة النهاية على أرض الواقع الخيوط المختلف والممتد"

ولما كان إنسان اليوم يعيش في عصر نسميه عصر المعلومات فإن التأكيد على حركية النمو دون النظر فيما يجري بتسارع هائل في مجال فيض المعلومات جنباً إلى جنب مع تسارع التوصيل والتواصل، يصبح قاصراً.

### الإيقاع الحيوى والصحة النفسية

فكرة هذا الفرض الأساسية أنه يمكن اعتبار أن الصحة النفسية تتوقف على مدى هارمونية وسلامة هذا التزاوج في العلاقة بين الإيقاع الحيوى على مستوياته المختلفة وبين المتحقق في النمو على مسار تطور الفرد طول حياته، وفيما يلي خطوط الفرض العامة:

تتحقق الصحة النفسية إذا توفر ما يلي:

1- أن يستمر النمو طول العمر في تناوب نابض بين الاستيعاب والبسط، وكل مرحلة تحقق توازنها بمحائصها الخاصة تماماً. معنى ذلك أنها ليست فقط مراحل عمرية يتلو بعضها بعضاً، وإنما هي مراحل متكررة مادام النبض الحيوى - الحياة - مستمراً.

2- أن تُحَقَّق كل خطوة (وأحياناً لحظة) من خطوات النمو توازنها من خلال كفاءة النبض الحيوى المنتظم المستمر.

3- أن تعمل وظائف المخ وفقاً لسلامة النبض الحيوى متناوبة مع بعضها البعض، ومع نبضات النمو ما بين الملء (فعلنة المعلومات)، والإبداع (بمعناه العام للشخص العادى) **(يومية 29-9-2007 إبداع الشخص العادى)** وأبسط مثال لهذا النبض الحيوى هو كفاءة دورات النوم/اليقظة، ودورات الحلم/اللاعلم، في أداء وظائفها الإراحية والتنظيمية والتعليمية معاً من خلال هذه العملية العادية اليومية (السرادية)

4- أن يكتسب الفرد مع كل نبضة حيوية من نبضات المخ قدرات أعلى تمكنه من التعامل بكفاءة مع موضوعات الواقع الحقيقية من حوله.

5- إن هذا يعنى أنه بمزيد من اكتساب هذه الكفاءة التكيفية التي تزداد وعياً باستمرار، يمكن أن يستغنى الشخص أكثر فأكثر عن الإفراط في استعمال الخيل النفسية العامية لتتقدم نحو مزيد من الإبداع. وهكذا يتزوج الفرض الباكر مع هذا الفرض الأخير مع اختلاف وحدة الزمن.

6- أن يتعامل الفرد مع كل طور من أطوار النبض الحيوى بما يناسبه من قواعد ومواصفات. إن هذا يعنى أن يكون الفرد مستعداً لتلقى المعلومات برحابة تناسب طور الملء في النبضة الحيوية، وأن يكون قادراً على إعادة التنظيم في مرحلة البسط من نفس النبضة، وهكذا.

7- إن ذلك يستتبعه امتداد التناغم مع دوائر أوسع فأوسع من دوائر الوجود، بدءاً بمجتمع الأصغر، أسرته

الصغيرة، امتدادا إلى المجتمع الكبير، ثم مع سائر البشر حتى التناغم مع دورات الكون في صورة التناغم الإيماني أو ما شابه. شرط ألا تتجاوز الدوائر الأبعد تلك الأقرب، وأن يتم ذلك على أرض الواقع.

### خلاصة القول:

إن الشخص السليم نفسيا هو الذى لديه القدرة على أن يعيد تنظيم ذاته، سلوكيا وبيولوجيا، وكذلك تنظيم المعلومات التى يتحصل عليها من خلال النبض الحيوى المنتظم. وهذا يتم من خلال كفاءة النبض الحيوى الجارى كل يوم دون انقطاع، وهو ما أشرنا إليه بشأن كفاءة دورات النوم /الخلم/ اليقظة، وكذلك من خلال نشاطات الإبداع الإدراكي، والإبداع السلوكي المنتج، ثم إبداع الذات المستمر باستمرار التناوب الناجح مع النبض الحيوى.

### الصحة النفسية وعصر المعلومات :

#### كيف يمكن تحقيق بعض ذلك في عصر المعلومات؟

ماذا ينبغى أن يقال عن الصحة النفسية في ظروف العصر الجديدة؟

لقد شعبنا حديثا عن مسائل التوتر، والقلق، وقلتھما، وعن أثر السرعة، والضغط، وكلام كثير من هذا معاد ونمطي، وصحيح بعضه، لكنه أبدا لا يصل إلى مستوى المواجهة التى ينبغى أن نتحمل مسئوليتها أمام ضمائرنا باعتبارنا بشرا نعيش معا سنة 2008، ومطلوب منا الآن أكثر من أى وقت مضى أن نساهم في صناعة التاريخ بوعى قادر وإلا ....

والسؤال الصدمة الذى يتردد عموما، وفي هذه اليومية بشكل خاص يقول:

#### هل الإنسان معرض للانقراض؟

والاجابة المسئولة هي:

**نعم !!**

هذه هي الصيحة الحقيقية التى يمكن أن تكون موضوع الحديث عن الصحة النفسية، وهي الصيحة المختصرة والخطيرة في آن، وهي التى يمكن أن تساهم في المسيرة فعلا.

أقول إن الإنسان المعاصر وقد غمره فيضان المعلومات قد أصبح في حاجة إلى إعادة صياغة وجوده من الأساس.

لم تعد المسألة مسألة توازن داخلي، وتكيف خارجي.

لم تعد المسألة إنجاز عمل أو تحقيق منفعة.

لم تعد المسألة شكوى من ألم نفسى أو قلة في راحة البال تصل إلى حد الرخاوة المسماة الرفاهية.

الإشكالية الحديثة التي تواجه إنسان العصر لتحقيق ما يسمى الصحة النفسية هي إشكالية جوهرية تبدأ بمواجهته للتعرف على معنى لوجود الفرد البشرى في الظروف الجديدة، وكذلك على هدف لاستمراره، وسبل بقائه، وكل هذا أصبح يحتاج إلى شكل آخر من الوعي، وشكل آخر من العلاقات، وشكل آخر من الانتاج، الصحة النفسية بمقياس الذى يجرى الآن إنما تتحقق:

ليس بدرجة التوازن الآمن، وإنما بدرجة التناسق الحركى المناسب،

وهى لا تتحقق بالخلو من الأعراض، وإنما بالقدرة على استيعاب معنى الأعراض لإعادة تشكيلها في قوة دفع جديدة.

وهى لا تتحقق بالسكون الآمن، وإنما بالحركة المتعددة التوجه والمتعددة الأنواع يومية 2007-1-13 "الثقة والتخوين وحركة النمو (1)

\* \* \*

معالم الصحة النفسية المعاصرة : رؤوس مواضيع:

فيما يلى رؤوس مواضيع تمثل المواقف، والقيم، والحكّات التي يمكن أن نعيد من خلالها النظر في الصحة النفسية لإنسان عصر المعلومات، وهى تقدم بإيجاز شديد، يجعلها بمثابة رؤوس مواضيع تحتاج لعودة وعودة.

أولا:

يكون الانسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يستطيع أن يوفق بين تلقى المعلومات على وفرتها الآن وبين تأجيل القفز إلى تسطيع العلاقات بينها، لم يعد مناسبا أن نفكر بالطريقة الخطية السببية: السبب (واحد) يؤدي إلى النتيجة (واحد) - هذا لا يحقق الصحة النفسية لأى تركيب إنسانى بدائى أو ناضج، وإنما تتحقق الصحة الآن:

بالقدرة على تلقى عشرات المتغيرات المرتبطة بعشرات النتائج

ثم يتحمل الإنسان العادى - بقدراته الجديدة - استيعاب حركية هذه العلاقات معا،

كل ذلك مع استمرار الفعل المنتج اليومى البسيط!

ثانيا:

يكون الانسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يتعلم أن يجب نفسه بالمعنى الجديد للحب، الذى يشمل: ولو جزئيا المسئولية عن تحريك ذلك إليهم، أى أن يصب هذا الحب لنفسه في خير الناس دون إدعاء فروسية العطاء أو زعم التضحية،

إنه الذكاء الجديد الذى يجعل المصلحة البادئة بالذات هى هى المصلحة التي تعود على المجموع.



ليقوده إلى التناثر أو التدهور، حين يحدث ذلك نكتمل به - مجنوننا - في نفس اللحظة التي ننتصر فيها عليه، وهكذا فإن الإنسان المعاصر الصحيح إنما يكون صحيحا ليس بفرط التعقل وإحكام ضبط الداخل، وإنما بحجم التكامل والسماح والتناوب المرن والامتداد المتعدد الحلقات.

**ثامنا:**

يكون الإنسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يصاحب الموت الواقع حالا في داخله، فالموت - بالمفهوم الأحدث - ليس سلبا، وليس نهاية مغلقة، وإنما هو حقيقة موضوعية آنية، وحتمية، وحين تتضح هذه الحقيقة في وعي الإنسان المعاصر بنفس درجة وضوح الحياة، ووضوح الإنجاز المادي الخدد، ووضوح القوة السلطة، حين يحدث ذلك، تحضر ظاهرة الموت في حجمها الموضوعي في بؤرة الوعي مما يعطى لكل هذه القيم معنى آخر أقوى وأبقى، مما يجعل قوة الحياة قادرة على الانتصار المتكامل ما استمرت الحركة المبدعة.

فإنسان - المعاصر - ومع تحقيق وجوده بقدرته على الإحاطة بالمعلومات الموضوعية المعاصرة لا يكتمل إلا إذا أدرك وعاش كلا من الموت الشخصي. والانقراض المحتمل لأفراد النوع، بحجمه الموضوعي في مكانه المناسب من الوعي الآني.

**تاسعا:**

يكون الانسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يتمكن من الحفاظ على نشاطه الذهني ليتحمل مسئولية موسوعية المعرفة التي لم تعد في حاجة أن نزحم بها أدمغتنا بعد أن وجدت لها مكانا في الأشرطة والاسطوانات المضغوطة والممغنطة بما يتيح فرصة حقيقية للعقل البشري أن يتفرغ لإعادة ترتيب المعلومات دفعا إلى التوازن الخلاق.

**عاشرا:**

يكون الإنسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يرفع ما وصله من معارف كقاعدة إنطلاق إلى ما لا يعرف (الذين يؤمنون بالغيب).

**حادى عشر:**

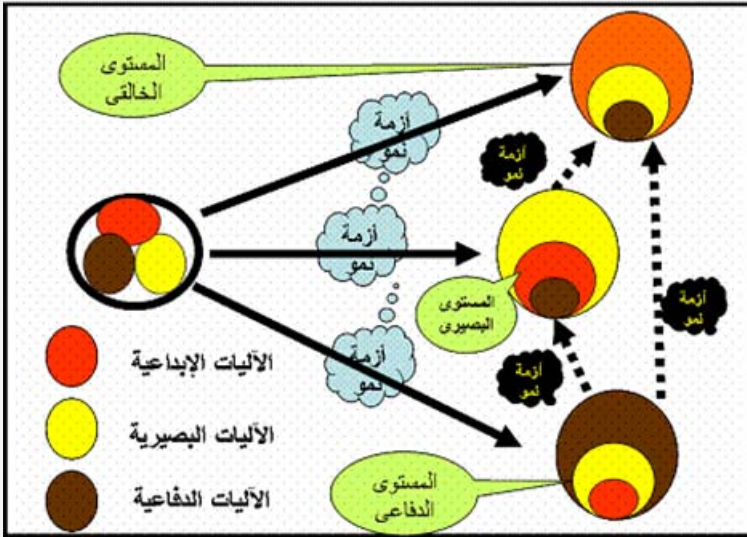
يكون الإنسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يتمتع به من حرية واعية، وذلك بعد أن أتاحت وسائل الاتصال فرصا أكبر حرية أصدق، وكل هذا أصبح تحديا حقيقيا إذ أنه يتيح الفرصة للإنسان العادي أن ينتقل عبر عشرات الآلاف من الأميال باللعب في زر عن بعد، فالحرية هنا أصبحت فرصة رائعة للتوازن، وهي أيضا امتحان خطير للاختيار، بقدر ما هي تحد مرعب لما يصاحبها من مسئولية، تتأكد هذه الحرية أكثر فأكثر، بعد أن أتاحت ثورة التواصل، فرص التخلص -ولو جزئيا- من مركزية الإعلام السلطوى وتسلطه.

وبعد

الطريق طويل فعلاً، لكننا نسير، وهل نملك غير ذلك

ملاحظة عن الصحة النفسية وتبادل حالات الوجود البشري

في أطروحتي عن **"جدلية الجنون والإبداع"** نهبته إلى أنه آن الأوان أن نكف عن تقسيم الناس إلى مبدع وغير مبدع، أو إلى عادي وجمنون، وأبنت كيف أن كل واحد دون استثناء يمكن أن يترجح بين هذه الحالات الثلاثة بشكل أو بآخر في ظروف مختلفة، وأن هذا التبادل المحتمل، وإن كان نظرياً في الظروف العادية، إلى أن قبوله يمكن أن يغير من مفهومنا عن الجنون باعتباره شذوذاً مطلقاً، وعن الإبداع باعتباره نبوغاً مطلقاً، وعن العادية باعتبارها تسليماً أو تسكيناً مطلقاً، مما يعطي حركية النمو مساحة أرحب، وهذا كله يتعلق بمفهوم الصحة النفسية من منظور السماح، والمرونة، والحركية مما سوف نرجع إليه في تقديم مستقل.



المستوى الخالقي	المستوى البصيري (الدراية)	المستوى الدفاعي
العمل: ويتميزها- بالعمل الإبداعي في و أقع الحياة، مما يشمل فعل تغيير الذات المتجدد	الرضا: ويتميزها- بالفهم، وتحويل الأم وتفرغ القلق، والحصول على اللذة العقلية و الحسية	التكيف: ويعنيها التشكل مع المجتمع ومجارا ة القيم السايدة كما هي



