



قد تسيطر أوهامٌ ومعتقدات خاطئة على عقول الكثيرين من الناس فتؤذي مشاعرهم ، وتضر بالإنسان في جميع قدراته ومقدراته ، إذ تقوده إلى إفساد كل ما بناه في حياته، فيتحول من إنسان معافى إلى إنسان مريض، وأسير لذلك الوهم.

ومن التوهامات ما هو الآ انعكاس لذهنية تتميز باعتماد باطل راسخ ينشبت به الشخص بالرغم من سخافة هذا الاعتقاد، وعلى الرغم من قيام الأدلة الموضوعية على عدم صواب أفكاره، وليجعل من هذائه ذات تركيب منطقي ، لكنه منطوق لا يقوم على أساس صحيح.

هذا الاضطراب الهذائي ما هو في النهاية الا اضطراب عقلي ينمو بشكل تدريجي حتى يصير مزمناً، ويتميز بنظام معقد يبدو داخليا منطقيا، ويتضمن هذات الاضطهاد والشك والارتياب، فيسئ المريض فهم أية ملاحظة أو إشارة أو عمل يصدر عن الآخرين، ويفسره على أنه ازدراء به، ويدفعه ذلك إلى البحث عن أسلوب لتعويض ذلك فيتخيل أنه عظيم، وأنه عليم بكل شيء.

ليغدو الهوام المسيطر بعد وقتٍ معين، تكريساً لبارانويا مرضية ، تتمثل في هذات عقلية (delusions) قوامها الاضطهاد (persecution) من نوع معين يؤيده المريض ويدافع عنه بطريقة منظمة في حماس وإصرار.

لنجد أن هذه التوهامات غدت تشغل جزء صغيراً أو كبيراً من عقله محاولة أن تتوسع لتشمل العقل، وتترابط هذه التوهامات فيما بينها ، وتصبح في انسجام مع موضوعها، لتكون من ثم هلاوس سمعية أو صوتية أو بصرية.

وهذا الارتياب الحواسي يصيب مرات مجتمعات بكاملها، من كونه يغدو يشكل عقلية جماعية في تفسير الامور، ومعالجة بعض مستجدات الحياة بأساليب بدائية بعيدة عن معطيات الواقع. فيلجؤون للسحر والتطير وهذه الاساليب في معالجة شؤون الحياة والمشاكل النفسية والتربوية نجد لها منبتها، وتطبيقاتها الكثيرة في مجتمعاتنا العربية في مشرق بلادنا ومغاربها، وفي كل اركان البلاد لنجد ان هذه الافكار تلقى قبولا حتى لدى الاكاديميين، وذوي المناصب الاجتماعية والمصالح الاقتصادية الواسعة في البلاد، ولدى من لديهم مكانتهم الاجتماعية، وهم من رجال السلطة والامر والنهي ، لنجدهم يلجئون الى القيام بالذبائح واللجوء الى البصارات، واستخدام رجال الدين لإعانتهم على الاستقرار في حياتهم وتناقضاتها، فيبتعدون كل البعد عن الاستشارات النفسية لحل تناقضات افكارهم، وتعقيدات ايقاع حياتهم بينما يستسهلون اللجوء الى فك السحر والتمايم والحجب والافكار التطرية، والتطرية حيث في سيطرة الفكر المتطرف يتعطل المنطق، وبذلك تكون التربة المناسبة لتكريس الاوهام في حياة مثل من يتبعون هكذا افكار، وبذلك ستغدو ممارستهم لأدوارهم الاجتماعية فيها الكثير من التراجع ويحكمها في مرات كثيرة ضعف التركيز، ويغلب عليها الرعونة لان افعالهم تصبح محكومة بردود الافعال، مثلما وجدنا في الايام الاخيرة على سبيل المثال من ردود الافعال الانتقامية

قد تسيطر أوهامٌ  
ومعتقدات خاطئة على  
عقول الكثيرين من الناس  
فتؤذي مشاعرهم ، وتضر  
بالإنسان في جميع قدراته  
ومقدراته

من التوهامات ما هو الآ  
انعكاس لذهنية تتميز  
باعتماد باطل راسخ يتشبث  
به الشخص بالرغم من  
سخافة هذا الاعتقاد

هذا الارتياب الحواسي  
يصيب مرات مجتمعات  
بكاملها، من كونه يغدو  
يشكل عقلية جماعية في  
تفسير الامور، ومعالجة بعض  
مستجدات الحياة بأساليب  
بدائية بعيدة عن معطيات  
الواقع

في سيطرة الفكر المتطرف  
يتعطل المنطق، وبذلك  
تكون التربة المناسبة  
لتكريس الاوهام في حياة  
مثل من يتبعون هكذا

التي ظهرت وتم احتوائها في مدينة طرطوس السورية ، بعد الانفجارات الاخيرة التي حلت بها وبمدينة جبلة المدينتين البحريتين و الساحرتي الجمال في سوريا ، وذلك من ردود فعل بعض الشباب المدفوع بأفكار غير سليمة طائفية و مناطقية على أحوه لهم من السوريين الذين أجبروا على هجران منازلهم ومدنهم عندما أضحت غير آمنة.. وما حصل في طرطوس، حصل ويحصل في أماكن عديدة خلال السنوات الخمس الاخيرة من أكثر من بلد عربي، الذي يلخص صراع المصالح بين الزعامات المختلفة من دينية وسياسية وعشائرية ويروح ضحية ذلك الفقراء والمهمشين ..

وهنا يجب التفريق بين الهذاء كمرض ، وبين السلوك الهذائي الذي يتسم بالعناد والتمسك الزائد بالأراء، وعدم الاعتراف بالخطأ والغرور، وإرجاع الفشل إلى تدخل الآخرين .

كما يجب التفريق بين الهذاء وبين الفصام الهذائي، فالمريض بالهذاء لا ينفصل عن الواقع، لكنه يفسره طبقاً لآرائه، لكن مريض الفصام الهذائي تكون اوهامه غريبة شاذة منفصلة عن الواقع.

أيضاً هناك فرق بين مريض الهذاء وبين المهووس، فالأول تكون أوهامه منظمة ومؤكدة وأفكاره ثابتة ودائمة ويكون قلقاً، أما المهووس فتكون اوهامه عابرة وافكاره محلقة، ويكون صاحباً متهيجاً غير مستقر .

أو الهذاء هو خليط مركب من الأفكار والمشاعر، فمن غير الوارد أن يكون وراءه سبب مفرد. فمن المرجح أن تلعب توليفة من العوامل دوراً في حدوثه.

قد يكون للكرب المفاجئ دوراً هاماً جداً. فيمكن لفقد العمل أو انتهاء علاقة أن يجعل الفرد يشعر بعزلة شديدة ما يجعله ينطوي على ذاته ويشعر بعدم الاطمئنان وبوقوعه تحت تهديد دائم. نواب الحياة التي تتضمن خيانة أو ألم عاطفي، مثل الاضطهاد في مكان العمل أو السطو على المنزل، يمكنها أيضاً أن تكون أساس الأفكار الارتياحية التي يمكن أن تتطور لاحقاً إلى زور .

يرى بعض الباحثين أنّ الأفكار الزورية تكون أشيع في البيئة المدنية، أو في المجتمعات التي يُشعر فيها بالعزلة بدل الترابط .وهو الواقع هو الاشبه بجو مخيمات اللجوء والنزوح للأطفال ضحايا الحروب والنزاعات والكوارث الطبيعية ان لم يكن التدخل النفسي التربوي ومنذ البداية متاحاً ومدرج في حياتهم الجديدة بصورة فعالة ومنهجية ..كما يمكن أيضاً للتقارير الإعلامية عن الجرائم والإرهاب والعنف والمسائل الاجتماعية الأخرى أن تلعب دوراً في تحفيز الأحاسيس الزورية لدى هؤلاء الأطفال حيث ان سماع اهلهم ومرافقيهم لها تلقي بتقلها عليهم ، فدعونا نتخيل كم يمكن لمستويات الكرب المرتفعة الملازمة لنمط الحياة المعقدة لهؤلاء الاطفال أن يضعهم تحت خطر أكبر مستقبلاً .

فكل هذا الجو يجر الشخص للاعتقاد بأن العالم مكان غير آمن البتة وأن الناس غير جديرين بالثقة، فهذا سيلعب دوراً في طريقة التفكير بعد الرشد. وإن كانت الطفولة جائرة أو مهملة فعلى الأرجح أن يشعر الطفل بالشك والارتياح بالآخرين عند الكبر. ان عيش القلق والاكتئاب يعملان كمحفزين للأفكار الزورية عند بعض الأشخاص، فالشخص المصاب بالقلق يكون عصبياً على الأغلب وأكثر فزعاً من المعتاد. يقلل الاكتئاب تقدير الذات ويجعل الشخص يخطئ في تفسير نوايا الآخرين تجاهه.

أضافة الى واقع الحياة الغير مستقر والسكن غير اللائق التي تجعل النوم سيء وغير مشبع او مريح ، فالنوم السيء أيضاً له وقع كبير على نشوء الاوهام وتكريسها. فالمخاوف والقلق يتناميان في آخر الليل عندما يكون الشخص بمفرده مع أفكاره، والشعور بالتعب الدائم يمكن أن يحفز الإحساس

يجب التفريق بين الهذاء كمرض ، وبين السلوك الهذائي الذي يتسم بالعناد والتمسك الزائد بالأراء، وعدم الاعتراف بالخطأ والغرور، وإرجاع الفشل إلى تدخل الآخرين

يجب التفريق بين الهذاء وبين الفصام الهذائي، فالمريض بالهذاء لا ينفصل عن الواقع، لكنه يفسره طبقاً لآرائه، لكن مريض الفصام الهذائي تكون اوهامه غريبة شاذة منفصلة عن الواقع

هناك فرق بين مريض الهذاء وبين المهووس، فالأول تكون أوهامه منظمة ومؤكدة وأفكاره ثابتة ودائمة ويكون قلقاً، أما المهووس فتكون اوهامه عابرة وافكاره محلقة، ويكون صاحباً متهيجاً غير مستقر .

إن كانت الطفولة جائرة أو مهملة فعلى الأرجح أن يشعر الطفل بالشك والارتياح بالآخرين عند

إن مريض الوهم يعيش في دوامةٍ مستمرة تتغلب عليه أفكار الإصابة بأمراض خطيرة، كما يعيش اضطرابات تؤدي إلى فقدان سيطرته على حياته .

ونجده ضعيف الإرادة يتجه مرات للانتحار، نتيجة سيطرة الأوهام على ذهنيته مما تجعله محاصر في نفق مظلم مليء بالخوف والقلق، هذه المشاعر المرضية التي تفقده كل بهجة وسعادة، وتجعله منتقماً، ويلقي بعوانه على نفسه وعلى غيره ..

إن للإنسان حواساً تساعد على معرفة الحقائق التي تدور من حوله، وبالتالي تساعد أيضاً على اتخاذ القرارات وخصوصاً في المواقف المفصلية من حياته.

وفي حال البعد عن توظيف معطيات الحواس كمدخل للإدراك، والمعالجة الفكرية من ثم في المواقف الحياتية، التي تعترض الإنسان عبر مسيرة حياته الطويلة، لكونه محتاجاً إلى معلومات دقيقة، تمكن عقله وجوارحه من اتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة حتى تستمر حياته سلسلة هائلة، ولهذا السبب ولغيره من الأسباب ، ان الحواس تساعد الإنسان في الحصول على المعلومات الصحيحة غير المغلوطة.

وأهم هذه الحواس هي حاسة البصر، و الحواس الخمس ما هي إلا وحدات الإدخال التي يستخدمها الإنسان في الحصول على معلوماته المختلفة، والتي تكون بكميات هائلة خلال حياتنا كبشر..

من هنا فإن أي تشوه يحدث في إحدى هذه الحواس الخمسة، سيؤدي قطعاً إلى استقاء المعلومات الخاطئة والمغلوطة، مما سيؤدي إلى تشوه كبير في نوعية القرارات المتخذة عن طريق العقل، هذا التشوه الذي يحصل للحواس وللقدرة على الإدراك الصحيح للحقائق من حولنا هو ما نطلق عليه التّوهّم، حيث ان التّوهّم يحدث نتيجة اضطرابات نفسية معينة، تعيق عمل الحواس الخمسة بشكل جيد، فيصبح الشخص يتخيل أشياء ليست موجودة على أرض الواقع، فيرى ما ليس موجوداً ويسمع أصوات لم يسمعها أحد غيره، كما أنه يشم الروائح الغريبة، ويتغير إحساسه بالأشياء والأطعمة المختلفة، كل هذه التشوهات من شأنها أن تحدث فرقاً كبيراً في حياة الإنسان، ومن شأنها أيضاً أن تتعب حياته على نحو غير مسبوق نهائياً .

يتعدى الوهم هذا المفهوم إلى مفهوم أوسع، وهو المفهوم الذي قد يدخل في مجال الشك، وخصوصاً على مستوى العلاقات الاجتماعية، فالشك أو الوهم قد يحدثان اضطرابات جسيمة في متانة وقوة هذه العلاقات، وذلك بسبب تخيل الإنسان لأحداث ومواقف لم تحدث فعلاً مما يصعب عليه حياته وينغصها، فهي بهذا قد تجاوزت الحدود الطبيعية المألوفة فكل بنو البشر معرضون للوهم والشك وتسرب المعلومات الخاطئة، ولكن المتوهمين أو الشكاكين نجدهم يعانون من مرض نفسي مزمن نتيجة ظروف معينة مروا بها من قبل، ولم يعالجوها وفقاً لمعطيات المنطق الموضوعي واللجوء الى العلم وتوظيف الاساليب النفسية المنهجية المثبت فعاليتها عبر عشرات السنين الماضية كونها نتاج لعمل التفكير العلمي، ومخابر علم النفس التجريبي وطب نفس الاعصاب ، ليغد هؤلاء الاشخاص بالتالي يصعب عليهم تصديق أي شيء بسهولة، وبذلك تتعقد مسارات حياتهم بشكل كبير، ويصعبوا حياة من حولهم أيضاً.

النوم السيء، أيضاً له وقعٌ كبير على نشوء الأوهام وتكريسها. فالمنافسة والقلق يتناميان في آخر الليل عندما يكون الشخص بمفرده مع أفكاره، والشعور بالتعب الدائم يمكن أن يحفز الإحساس بعدم الأمان

إن أي تشوه يحدث في إحدى هذه الحواس الخمسة، سيؤدي قطعاً إلى استقاء المعلومات الخاطئة والمغلوطة، مما سيؤدي إلى تشوه كبير في نوعية القرارات المتخذة عن طريق العقل

ان التّوهّم يحدث نتيجة اضطرابات نفسية معينة، تعيق عمل الحواس الخمسة بشكل جيد، فيصبح الشخص يتخيل أشياء ليست موجودة على أرض الواقع، فيرى ما ليس موجوداً ويسمع أصوات لم يسمعها أحد غيره

كل بنو البشر معرضون للوهم والشك وتسرب

المعلومات الخاطئة، ولكن المتوهمين أو الشاكين نجدهم يعانون من مرض نفسي مزمن نتيجة ظروف معينة مروا بها من قبل، ولم يعالجوها وفقاً لمعطيات المنطق الموضوعي واللجوء الى العلم وتوظيفه الاساليب النفسية المنهجية المثبتة فعاليتها

ان سوء الظن والوهم يعملان على التخفيض من نسبة الحب، وتكريس السلوك العدائي في الاواسط الاجتماعية، وبث معتقدات تدعو الى التفرقة والى اطلاق أحكام مؤذية بحق افراد المجتمع بعضهم تجاه بعض

في زمن تردي واقع الحال المعيشي، وتفاهم الظروف الاستثنائية السلبية، يغدو العمل على نشر برامج التوعية المجتمعية معطى اساسي في استعادة الاستقرار

التخلص من الوهم الذي يسبب كل المشاكل السابقة، يكون منطلق العلاج منه أولاً، و قبل كل شيء بالعمل على التفهم ومحاولة ايجاد الأعدار المناسبة للناس الذين تضرب علاقتنا بهم

وبذلك يكون بدء تكريس النظرة الجماعية حول تفعيل الاوهام في الحياة، ان لم يكن لفئة تعاشر هؤلاء الاشخاص المقدر على وقف التخيلات، وما يستتبعها من الأمور غير الحقيقية التي يفكر بها الإنسان تجاه الأمور الأخرى، حيث إن هذه الأمور تعمل على خلق التصورات غير الحقيقية، مما يخلق لنا المشاكل ويعرضنا لمواقف عديدة، نحن بمنأى عنها لو أعملنا قدراتنا العقلية المتاحة لنا ..

ان الوهم بذلك مرض خطير خاصة إن تجاوز الحد، لكونه يعكس حسن الظن، فهو يندرج تحت باب سوء الظن بالناس، و سوء الظن و الوهم يورثان الأضغان التي لا أصل لها إضافة إلى افتعال المشاكل التي لا داعي لها نهائياً، كالحوادث الناتجة عن الاحتقان الطائفي في بلادنا، والتي لا تجد ملاذ لها إلا في نفوس الجهلة والضعفاء، لذلك ان سوء الظن والوهم يعملان على التخفيض من نسبة الحب، وتكريس السلوك العدائي في الاواسط الاجتماعية، وبث معتقدات تدعو الى التفرقة والى اطلاق أحكام مؤذية بحق افراد المجتمع بعضهم تجاه بعض، مما ينعكس على التواصل بينهم بصورة عامة، مما يؤدي إلى القطيعة الاجتماعية.

وهذه الافكار تجد لها ارضية مناسبة في الحروب والنزاعات من كون مثل هذه الظروف تعيق عمل العقل بصورته الجلية من كونها تهز أمان الاشخاص في معيشتهم، وتصبح قابليته تغلغل المخاوف والشكوك جذابة لهذه الظروف، وهذا ما نجد مفاعيله مؤخرا في أكثر من بلد عربي للأسف الشديد ولدى شرائح اجتماعية ليست بالقليلة..

و من هنا يتبين لنا أثر الوهم الشديد و الخطير على الحياة العامة، و عند مختلف طبقات المجتمع حتى وان اختلفت النسب.

إنه في زمن تردي واقع الحال المعيشي، وتفاهم الظروف الاستثنائية السلبية، يغدو العمل على نشر برامج التوعية المجتمعية معطى اساسي في استعادة الاستقرار..

لكون الآثار السلبية الكبيرة للوهم، تجعل الكثيرين من الناس يسعون إلى الحد بشكل كبير من الوهم و التخلص منه نهائياً، فالتخلص من الوهم الذي يسبب كل المشاكل السابقة، يكون منطلق العلاج منه أولاً، و قبل كل شيء بالعمل على التفهم ومحاولة ايجاد الأعدار المناسبة للناس الذين تضرب علاقتنا بهم .وإحسان الظن بهم، هو الفعل الذي يعد ارضية لتفعيل التواصل من كونه يعمل على تحسين العلاقات بين الشخص وبين الآخرين، إضافة إلى أنه يعمل على زيادة التواصل بين بعضهم البعض .

أن لزيادة الثقة بالنفس أثر كبير في عملية تطوير النفس الإنسانية، و تطوير النفس الإنسانية يشمل إزالة الأوهام منها، و الثقة بالنفس لا تعمل فقط على إزالة الأوهام بل تعمل أيضاً وبشكل كبير جداً على تحسين أداء الإنسان لأعماله، كما أنها تعمل على تطوير شخصية الإنسان، وتمكينه من القيام بالعديد من الأمور الأخرى غير الأعمال التي توكل إليه مثل، تحسن علاقاته الاجتماعية.

و كل هذه الاهداف المجتمعية العريضة، لابد لها من جهة وطنية تتبنى العمل عليها، في أي بلد تتفكك بناء نتيجة لتعثر الظروف الحياتية لأبنائه لسنوات عديدة متتالية، حيث ان مناعة البنيان الجسدي والنفسى للإنسان تتراجع نتيجة لتراجع الأمان، وتراجع الظروف العامة المريحة للناس ..

واذ مثل هذه البرامج إضافة إلى ما سبق، تعمل على إعطاء الأمور أحجامها الطبيعية، ليكون لذلك الأثر الكبير جداً في إزالة الأوهام من الناس ومن نفوسهم، كما ان الاسترسال في التفكير في أمر معين يسبب الوهم، لهذا توجب على الإنسان أن لا يسمح لتفكيره أن ينطلق في فضاءات أوسع، قد

.وإحسان الظن بهم

تجلب له المشاكل والمنغصات، كما ويتوجب أن يعمل بكل جهده، على أن يقلل من كل ما يجهد تفكيره ويذهب بطاقته الذهنية والجسدية بلا جدوى .

ويجبر الشخص الموهوم على الانعزال عن الآخرين، مما ينعكس على تراجع فعالية حياته الاجتماعية والمهنية . . فعندما نتحدث عن عارض نفسي وقلق اجتماعي معمم، نتعرض له شريحة من الوسط الاجتماعي باختلاف طبقاته، وقلّ ما تجد ايّ من يكون يخلو من هذا المرض ولو بمستوى ما، فخير التسميات على الوهم ، أنه مرض الأصحاء القاتل .

يُعرف الوهم بأنه: عبارة عن أفكار ومعتقدات خاطئة لشخص ما، لا تتوافق حياته ومستواه الفكري والعقلي وثقافته مع الأشخاص المحيطين به، حيث للأوهام مفاعيلها في تشويه عمل الحواس، ونظم الدماغ وآلية تفسير الإشارات الحسية.

أما التعريف الفلسفي للوهم فيتمثل :بأنه خطأ في الإدراك الحسي، وأن من يرتكبه تخدعه المظاهر، وقد صنّفه العلماء إلى عدة أنواع؛ منها الوهم الطبيعي، والوهم من تصورات مكتسبة .

### من تعريفات الوهم المميزة :

1- تعريف "لاينو" الذي يقول أنّ : أوهام الحواس تقدم لنا طرق إدراك خاطئة غير متطابقة مع الإدراكات المتعارف عليها، وهي طريقة ذاتية لرؤية الأشياء والأفكار، وليس للإدراك طرق مثالية تتفق عليها جميع العقول .

2- أما "نيتشه" عرف الوهم بأنه كل ما أنتجه الإنسان من معارف ناتجة عن رغبته اللاشعورية في البقاء، بحيث تقدم له الأوهام على أنها حقائق، وتكون مصدرها الفكر، ويلجأ إلى الكذب لإخفاء الحقيقة تحت غلاف المنطق، ويرى نيتشه أنّ التخلص من الأوهام أمر صعب، ولكنه يرى من جهة أخرى إنّها قد تكون نافعة، ويمكن التعايش معها في بعض الأوقات

3- . أما مصطفى صفوان فيعرف الوهم : بأنه واقع يغطي حقيقة ما..

### من أسباب التوهّمات الحسية

-لها قدرات قليلة ومحدودة يؤثر عليها البعد المكاني، وتتشابه فيها المظاهر السمعية والبصرية.  
- ترينا حواسنا الواقع بشكل مشوه .  
- النفس هي أكبر سبب للتوهم، فهي تستخدمه كأداة لتحافظ على بقائها، والوهم يرينا فقط العالم كما نريده نحن ونرغب أن نراه .

والفكر يحفظ لنا الذكريات والصّور ويجمدها للحظات معينة، ويحبس حقيقة ما، في سجن العقيدة، فأكبر وهم هو أن يعتقد الإنسان أنه يعرف كل شيء.. مرض التّوهم مرض إذا أصاب الإنسان كان أخطر من الأمراض الحقيقية، فالخطأ يستطيع الإنسان التراجع عنه بعكس الوهم الذي يجعلك في دوامة لا تنتهي أبداً، فيشوش الأفكار، ويجعل الإنسان في اضطرابات ليست فكرية فحسب، بل واضطرابات جسمية أيضاً تؤدي إلى اختلال في وظائف الجسم، ومنها خلل في الغدد الصمّ، والتشنجات والإغماء وبكاء لا إرادي، وأمراض القلب بسبب زيادة الانفعالات والخوف، فيهمل من

أن لزيادة الثّقة بالنّفس أثر كبير في عملية تطوير النّفس الإنسانيّة، و تطوير النّفس الإنسانيّة يشمل إزالة الأوهام منها

الثّقة بالنّفس لا تعمل فقط على إزالة الأوهام بل تعمل أيضاً وبشكل كبير جداً على تحسين أداء الإنسان لأعماله، كما أنها تعمل على تطوير شخصية الإنسان

ان مناعة البنيان الجسدي والنّفسي للإنسان تتراجع نتيجة لتراجع الأمان، وتراجع الظروف العامّة المريحة للناس

يُعرف الوهم بأنه: عبارة عن أفكار ومعتقدات خاطئة لشخص ما، لا تتوافق حياته ومستواه الفكري والعقلي وثقافته مع الأشخاص المحيطين به

للأوهام مفاعيلها في تشويه عمل الحواس، ونظم الدماغ وآلية تفسير الإشارات

ويفسر "اريكاندل" عالم النفس الامريكي وطبيب الاعصاب الحائز على جائزة نوبل للطب عام 2000م "الوهم" : بأنه التّصور و البناء الخلاق للمخ الذي يعمل على تفسير البيانات البصرية ، وكما يضيف بأن التّعلم لا يمنع من أن الإعجاب في هذه الأوهام والتّصورات ، فاللذين يعانون الوهم لا يرون العالم كما هو حقاً، ويشكل صورةً منحازةً لتصور دائم من قبل العقل متأثرةً بأفكار خاصة ، وتلاحظ هذه التّحيلات عند الأفراد الذين يعانون من اضطرابات المزاج واضطرابات الإدمان باستمرار، حيث يشكل لهم العقل صوراً وهميةً وهكذا يواصل التّصرف بطريقة بعيدة عن الواقعية ، وبذلك فإن الوهم لا ينتج فقط عن الانعكاس البصري بل تتشكل المشكلة في توضيح هذا التّصور بما يبينه عليه العقل ، بدلاً من التمثيل صحيح للواقع الموضوعي .

### الأسباب والتّفسيرات لنشوء التّوهم المرضي

قد يكون التوهم المرضي نتيجة لخبرات طفولية تم اكتسابها من الوالدين، عندما يكون التّوهم المرضي لديهما ملاحظ من خلال الاهتمام الشديد بصحة أبنائهم .

كما تظهر لدى بعض الأشخاص الحساسية الزائدة فحول بعض المواقف، لنجدهم يتوهمون المرض لمجرد سماعهم عنه من المرضى أو من الأطباء، أو من وسائل الاعلام والمجلات الطبية ( من خلال قراءات غير واعية وغير علمية .

ويكون توهم المرض تعبيراً عن شعور الشخص بالفشل والإحباط والعجز في الحياة الأسرية أو العملية أو الاجتماعية، والشّعور بالنقص وعدم التّقة والكفاءة، وبالتالي تكون تلك الأعراض المرضية هروباً من الحياة وعدم تحمل المسؤولية بما يسميه "فرويد"بالحل الثانوي غير النّاجح. ويحدث التوهم المرضي من أجل الدفاع عن الذات للتّعويض عن فقدان الحب والحرمان العاطفي، وكثيراً ما يلاحظ التّوهم في مراحل الشّيخوخة للحاجة الشّديدة للمسنين لجلب الأنظار، و الاهتمام به. - تتميز شخصية المصاب بالتوهم، بالقلق النفسي والعدوان المكبوت، وعند محاولة حل تلك الصّراعات النّفسية ومحاولة مقاومتها يتم ما يسمى بالتّحويل، وهو تحويل تلك الصّراعات غير الملموسة إلى أشياء ملموسة، وهي أعضاء الجسم فيتم التّركيز عليها كمتنفس ومنفذ.

### أعراض توهم المرض

- الشكوى من اضطرابات جسمية في أي جزء من أجزاء الجسم كالرأس - المعدة - الأمعاء - القلب.
- تسلط الفكرة المرضية بشكل وسواس بالإصابة بالمرض والشّعور الحقيقي غير الكاذب بالآلام، والأوجاع بما يجعل جسمك ضعيفاً والنّظرة التّشاؤمية تجاه الحياة.
- عندما يسيطر على الشّخص فكرة المرض يصبح شديد الخوف في العلاقات الاجتماعية نتيجة الشّعور بالخوف والهم وعدم التّقة في النفس، واضطراب العلاقات الأسرية والانشغال بنفسه مما يؤدي به إلى الانسحاب من العلاقات الاجتماعية، والتّمرکز حول الذات.

ونجده يشعر بالسّرور حين يقترّب من الآخرين الذين يبذون تعاطفاً واهتماماً بأعراضه الجسمية، مما يؤدي إلى إشباع الحاجات الاتكالية والتّخلص من المسؤوليات، وبالتالي تعزيز تلك الأعراض

مرض التّوهم مرض إذا أصاب الإنسان كان أخطر من الأمراض الحقيقية،

الخطأ يستطيع الإنسان التّراجع عنه بعكس الوهم الذي يجعلك في دوامة لا تنتهي أبداً، فيشوش الأفكار، ويجعل الإنسان في اضطرابات ليست فكرية فحسب، بل واضطرابات جسمية أيضاً تؤدي إلى اختلال في وظائف الجسم

إن الوهم لا ينتج فقط عن الانعكاس البصري بل تتشكل المشكلة في توضيح هذا التّصور بما يبينه عليه العقل ، بدلاً من التمثيل صحيح للواقع الموضوعي.

يكون توهم المرض تعبيراً عن شعور الشخص بالفشل والإحباط والعجز في الحياة الأسرية أو العملية أو الاجتماعية، والشّعور بالنقص وعدم التّقة والكفاءة

واستمرارها.

-الشعور بالتعب والآلام والأوجاع والانشغال بالصحة وكثرة التردد على عيادات الأطباء.

-الإصرار على أن سبب علته طبية عضوية وليست نفسية، وبذلك لا يتقبل بسهولة فكرة أن عليه

مراجعة الطبيب أو المعالج النفسي المتخصص.

-الشعور بعدم التركيز الذهني وضعف الذاكرة نتيجة للوساوس، والهواجس التي تنتاب الشخص

حول صحته.

-الأرق وقلة النوم نتيجة للانشغال بتلك الهواجس المتعلقة بصحته.

فالإنسان يميل الى التفكير في الفصام، والمرض العقلي المزمّن والتصور اللاواقعي للأحداث ، وتشير البيانات إلى أن غالبية المرضى الذين يستوفون معايير التشخيص يعانون من مجموعة من التصورات الشاذة (ومعظمهم تترافق حالاتهم مع هلوسات سمعية)، والأوهام تضمن كثرة التفكير غير منظم أو السلوك الشاذ ، فضلاً عن عدم الاهتمام، ووجود دافع للحياة ، والتوجه إلى العزلة الاجتماعية لما يقارب الستة أشهر من الزمن .

ما قد تؤدي إليه الحالة رغم أن هذه الأرقام قد تكون صحيحة لعدد من المرضى، وليس هناك أي فائدة علاجية في التأكيد على سلبية الوضع العام فقط ، بل ان عرض الأرقام التي تمثلت بنهاية حالة المصابين بحكم بالسجن او الاسر مثلاً ، و حتى لو كان 60% من المرضى لديهم حالة مزمنة، فهذا يعني أن حوالي 30-40% لديهم فرص حقيقية للانتعاش ، بهذه الاساليب المنطقية المتقدمة في معالجة تكون معرفتنا لا تسمح لنا بالتنبؤ بما هو مضمون في هذا الوقت ل100% ؟

مما يعني، أن ما نعرفه عن المريض الذي يعاني الحالة قد يكون لديه الفرصة الجيدة للتعافي والعودة إلى حياة منتجة بالكامل.

### طرق علاج الأوهام

المرض، وعلاجه يكون بزيارة المختصين، وتعزيز الثقة للمريض، وأن يوفر طاقاته لأمر مفيدة . مما تقدم يمكن الاستنتاج أن الوهم مرض إذا أصاب الإنسان كان أخطر من الأمراض الحقيقية، فالخطأ يستطيع الإنسان التراجع عنه بعكس الوهم الذي يجعلك في دوامة لا تنتهي أبداً، فيشوش الأفكار ويجعل الإنسان في اضطرابات ليست فكرية فقط بل جسمية تؤدي إلى اختلال في وظائف الجسم، ومنها خلل في الغدد والتشنجات والإغماء وبكاء لا إرادي، وأمراض القلب بسبب زيادة انفعالاته وخوفه، فيهمل بيته وعائلته ويصبح أسيراً لذلك المرض، وعلاجه يكون بزيارة المختصين، وتعزيز الثقة للمريض، وأن يوفر طاقاته لأمر مفيدة .

فالعلاج النفسي التحليلي يُبنى على تأثير الوعي على اللاوعي، من خلال "الهوام اللاوعي" ، لتنتقل كوابح اللاوعي وتعيش حرية القول كمبتدأ لحرية الفكرة .. وهذه من أهم مؤشرات الحرية "حرية التعبير وحرية التفكير " التي يمكنان تبدأ من على اريكة المحلل عبر الوعي الذاتي الذي استثمره بعمله على تطوير الذات من خلال مواجهة ترسباته وآثارها المختلفة.

و بالتالي فالوعي هو إدراكنا لواقع و الأشياء , إذ بدونه يستحيل معرفة أي شيء .

تتميز شخصية المصاب بالتوهم، بالقلق النفسي والعدوان المكبوت، وعند محاولة حل تلك الصراعات النفسية ومحاولة مقاومتها يتم ما يسمى بالتحويل، وهو تحويل تلك الصراعات غير الملموسة إلى أشياء ملموسة، وهي أعضاء الجسم فيتم التركيز عليها كمتنفس ومنفذ

المرض، وعلاجه يكون بزيارة المختصين، وتعزيز الثقة للمريض، وأن يوفر طاقاته لأمر مفيدة.

الخطأ يستطيع الإنسان التراجع عنه بعكس الوهم الذي يجعلك في دوامة لا تنتهي أبداً، فيشوش الأفكار ويجعل الإنسان في اضطرابات ليست فكرية فقط بل جسمية تؤدي إلى اختلال في وظائف الجسم

العلاج النفسي التحليلي يُبنى على تأثير الوعي على اللاوعي، من خلال "الهوام اللاوعي" ، لتنتقل كوابح اللاوعي وتعيش حرية القول كمبتدأ لحرية الفكرة

نظرية "فرويد" حول الاتصال في العملية النفسية العلاجية :

أكد "فرويد" على ضرورة أن ينصت المحلل بلا وعيه للاوعي المريض الذي يبث رسائله ورموزه ، لاوعي المحلل يستمع وينصت ، اذن لخطاب لاوعي المريض ، وعليه التصرف مع المريض كما ولو كان جهاز استقبال تليفوني يسمع الى شكوى يسجلها بشكل بارد وآلي يفترض :

1- اعتماد نسق شخصي للحفاظ على الحياد في هذه الاتصالات .

2- يعيد المحلل ما تم التقاطه من موجات صوتية الى المرسل بعد ان يتم تحليله، واعادة بثه في الوقت المناسب .

3- بناء الحالة يعيد البناء الهندسي للمكان والزمان عبر وضعية الاستماع ، هذه الوضعية هي التي تبني العلاقات السمعية والبصرية بطريقة الوصلة ما بين استقبال الاذن واستقبال العين ، حيث ان الاصوات المؤدية للأذن تنفصل عن الاصوات المريحة للأذن .

4- الارصان اللاوعي للتصورات يؤدي الى بناء الاشكال كصدى للماضي، وهي اشكال لا منطقية ولا و لا نسقية بالمعنى الرياضي والهندسي او الجبري ، وعلى هذا فإن ما ينتجه الرسام والموسيقي هو نتاج مادي يمر عبر نسيان التصورات المحمولة عبر الثقافة اي انه يرسم بعفوية البدائية، ولا يرسم بخطوط مكتسبة في المستقبل ..

5- معرفة اللحظة المناسبة للتأويل والتحليل والتبادلات

- فكرة المريض متى وكيف ننقلها؟

- معرفة الشكل والقناة التي سترسل بواسطتها الفكرة؟

- معرفة كيف يجب التصرف حيال ردة الفعل غير المتوقعة والمفاجئة القاسية من المريض؟.

- معرفة متى يجب ان يسكت ومنتظر ظهور تداعيات أخرى؟ ..

- التجربة النفسية التحليلية هي نموذج مرجعي،

هي الام الحاضنة التي يفترض بها: ان تستطيع استقبال انفعالات طفلها ، وان تكون حساسة وقادرة على تلقي هذه الانفعالات في جلدنا وكيانها، دون ان تختلط هذه الانفعالات وتذوب مع انفعالاتها الذاتية على المحلل، كالألم ايجاد المعاني بهذه الانفعالات حيال الطفل، دون اختصار او الغاء التجارب الداخلية التي تمثلها الانفعالات ، والتأويل هنا هو فعل ايجاد دلالات ومعاني عبر تفاعل وتشبيه ما يحصل داخل التجربة التحليلية في مساحة التحليل .

فبعيدا عن محاور التحليل ، كثير ما يصل المحلل الى وضعية الاستغاثة حيال النقلة وضدها ، وقد توجه "فرويد" نحو المحللين، ودعاهم الى السيطرة على ردات فعلهم ضد النقلة حتى لا تكون ردات فعل استغاثة هلعية ، وهي وضعية يمكن ان تؤدي الى انتكاسة كبرى اذا لم يتم التعامل معها بشكل حكيم ، ان وضعية النقلة، وضد النقلة هي في صلب عملية القتل الهوامي الاوديبية، ان القبول يعني قبولاً بالموت لان ذلك يتناقض مع اجتياف الاب المميت عبر تمثله ليبيدياً .

وعلى هذا فإن التحليل لا يمكن ان ينتهي اذا لم يصل الى مرحلة النقلة ، بما تجسده من نقل للعدوانية التاريخية على الاب ، ان التظاهر بالموت دون ان يموت نفسانياً بالعقل هو المكان والتصرف الذي يعطيه "لاكان" للمحلل وهو الشعور "بالغربة" المقلقة .

أكد "فرويد" على ضرورة أن ينصت المحلل بلا وعيه للاوعي المريض الذي يبث رسائله ورموزه ، لاوعي المحلل يستمع وينصت

ان القبول يعني قبولاً بالموت لان ذلك يتناقض مع اجتياف الاب المميت عبر تمثله ليبيدياً

إن التحليل لا يمكن ان ينتهي اذا لم يصل الى مرحلة النقلة ، بما تجسده من نقل للعدوانية التاريخية على الاب ، ان التظاهر بالموت دون ان يموت نفسانياً بالعقل هو المكان والتصرف الذي يعطيه "لاكان" للمحلل وهو الشعور "بالغربة" المقلقة .

البيئة النفسية للمرضى  
مدك هام للعمل النفسي  
بعمامة والعمل النفسي  
التحليلي بخاصة، إذ من خلال  
التداعي تبان التأثيرات  
بواسطة اللغة على مستوى  
الانوثة والهوية

قد تكون استراتيجيات البدء  
باستخدام العلاج المعرفي

ان الذي يحصل هو الغاء للموت بمفعول رجعي عند الابناء ..

والقبول بالنقلة هو قبول مؤقت بالموت لكي يقوم المريض بعمله البنائي الهوامي، لكي يكتشف لاحقاً بأن المحلل قد تظاهر بالموت دون ان يموت ..

ان لغة المريض تحاكي جيولوجيا التّكشف الزمّاني والمكاني (تشققت الارض والجيولوجيا) وهو ماله علاقة باللغة والكلام عن الموت والجدود .

ذلك ان الجدود هم الاجيال الانسانية المتشابهة مع الغابات، جبل ينمو وجبل ينقرض ، وهذا ما نلاحظه عبر المرضى الذين يعودون الى جدودهم بالهوام حول أفكار ومعتقدات يخيل اليهم ان اجدادهم يتمثلون بها .

البيئة النفسية للمرضى محك هام للعمل النفسي بعامة والعمل النفسي التحليلي بخاصة، إذ من خلال التداعي تبان التأثيرات بواسطة اللغة على مستوى الانوثة والهوية ..

لان انفعال الزمان يتغلغل في الماضي، ولا يترك له حدوداً بل يراه المريض سخيلاً، عندما يصبح قادراً على معاينته كفكرة وليس كمعتقد راسخ.

وقد تكون استراتيجية البدء باستخدام العلاج المعرفي للتوهمات بداية جيدة للعمل على تعلم مرضى التوهم، امكانية ايقاف التفكير المنجرف البعيد عن الواقع من خلال ابطال عمل الحواس ، بأن يتم ادراج برامج علاجية في التّكامل الحسي والعمل على تنشيط المسارات العصبية بصورة جيدة من خلال الانشغال بأنشطة جديدة ومتنوعة، تجلب لمرضى التّوهمات المتعة والهدوء النفسي بداية ..

كما ان وقف التّخيلات المفرطة هو غاية اي برنامج علاجي لمرضى التوهمات ، وذلك لأن في ذلك قيمة خاصة في تقوية المكونات الداخلية الخاصة في مواجهة الافكار الخاطئة التي يعتقدونها مريض التوهم بأن الآخرين يطلبونها منه، وهو من خلال هذا التثبيت لهذه الافكار الخاصة يصبح منجرفاً نحو التفسيرات الخاطئة لآراء الناس وبالتالي تجعله هذه القناعات غير منتبه لآراء الناس ومستغرق في ضلالا تذهنية خاصة تجعل دماغه يعمل ضمن صندوق مغلق، فتراجع بذلك افكاره وقيمه ويحل بدلا عنه الخوف والحذر والعطالة ..

إن فترة الطّفولة هي الفترة الأكثر تأثير لتكوين استعدادات عيش الهوامات مستقبلاً، لكون أن طفولة الشّخص المصاب بالهذاء، تتسم بالوحدة والعزلة الاجتماعية وقلة الاصدقاء، وعدم القدرة على تبادل الثقة والتّقلب الانفعالي وعدم الأمن والشكّ والعناد، والتبرّم والعصبية والحزن.

وكلما اقترب الطفل من سن الشّباب تزداد السمات التي كان يتسم بها في طفولته، لتصل إلى حدود الأنانية والمبالغة في تصور الأمور وتعقيدها والتذمر والعدوان، كما تزداد لديه مشاعر الاضطهاد أو العظمة، لتكون سنوات الرشد الفترة التي تتضح بها سمات الشّخصية أكثر، فنرى الهذائي شخص مترمّت، لا يتسامح في النقد والملاحظة، ويستخف بالآخرين.

وبناء على تقرير منظمة اليونيسف الأممية للطفولة والامومة الأخير حول واقع اطفال سوريا في ظل الحرب بعد مرور خمس سنوات عليها، العبارة الجوهرية التي تلخص حجم الكارثة الانسانية بحق مستقبل أطفال سوريا "ان عمر الخمس سنوات الاولى هو عمر الانسان بكامله " ...

من المثبت بالدراسات النفس تربوية أن تخيل الاطفال قبل الخامسة من العمر تخيل ابداعي، لأنه لا يرتبط بوقائع الماضي بل نابع من رغباته الداخلية ويتمتع الطفل بقوة التخيل بمقدار كبير،

للتوهمات بداية جيدة للعمل على تعلم مرضى التوهم، امكانية ايقاف التفكير المنجرف البعيد عن الواقع من خلال ابطال عمل الحواس

ان وقف التّخيلات المفرطة هو غاية اي برنامج علاجي لمرضى التوهمات ، وذلك لأن في ذلك قيمة خاصة في تقوية المكونات الداخلية الخاصة في مواجهة الافكار الخاطئة التي يعتقدونها مريض التوهم بأن الآخرين يطلبونها منه

العبارة الجوهرية التي تلخص حجم الكارثة الانسانية بحق مستقبل أطفال سوريا "ان عمر الخمس سنوات الاولى هو عمر الانسان بكامله " ...

تقاس نوعية الحياة الخاصة بنا عن طريق نوعية أفكارنا؟ هذا صحيح. فالأفكار الإيجابية تؤدي إلى التغيير الإيجابي وحياة إيجابية

إن الرؤية والعينان  
مغلقتان يمكن أن تكون  
مختلفة اختلافاً كبيراً عن  
الرؤية والعيون مفتوحة

واحيانا بعض الامهات بما انهن كن قد استمتعن في طفولتهن بالقصص الخيالية فيقصصن على اطفالهن هذه القصص الخيالية البحتة كي يسر منها الاطفال فيتسبب ذلك في الدخول في عالم الخيال اكثر من اللازم ويبعدون عن الواقع ، وهذا يضر بحال الطفل لان الافراد الذين يتخيلون كثيرا تضعف لديهم حقائق الواقع وهذه حاله غير مرغوب فيها ..

وما يجدر التنويه إلى أن الأوهام أو التوهيمات عرض مشترك بين غالبية بالوسواس القهري يتبدى بمظاهر فكرية عديدة، نجده في الخوف المرضي يجنح للمبالغة والهلع من أمر ما بصرف النظر عن واقعية هذا الاحساس او عدم واقعيته ، ليكون في الهستيريا مفاعيله شالة للعمل الذهني والانسحاب من الواقع من خلال النوبات الهستيرية ..

وحيث إن هناك ارتباطاً قوياً بين الجسم والعقل، ومن المنطقي جداً أن تستخدم هذه الرابطة لتحقيق الشفاء. فالتخيل يعد وسيلة ممتازة من وسائل مساعدة النفس يمكن أن تستخدمها في أي مكان، وفي أي وقت.

والشرط الوحيد هو أنه يجب أن نستخدمها فقط في وقت نكون فيه قادرين علي إغلاق عيوننا، و من المحظور تماماً أن نستخدمها أثناء قيادة السيارة مثلاً أو كنا واقفين في العمل أمام آلة .

عندما نقوم بتغيير أفكارنا، يمكننا بذلك تغيير العالم الخاص بنا. كيف كنا نشعر في كل ساعة، كل يوم، وهناك علاقة مباشرة و دقيقة لأفكارنا، وكيف نتحدث بصمت لأنفسنا، إذا ما تركنا الأفكار السلبية تعمل، فسوف يسير المزاج معها الى طريق سلبي .

مقولة أنه " تقاس نوعية الحياة الخاصة بنا عن طريق نوعية أفكارنا؟" هذا صحيح. فالأفكار الإيجابية تؤدي إلى التغيير الإيجابي وحياة إيجابية.

فإذا كان لدينا عقلية سلبية ، علينا ان نوقفها واستبدالها بعبارات إيجابية.

لنبتعد عنقتل الأمل باستخدام السلبية في أفكارنا.

هناك تمارين للتخيل بهدف تعديل الاوهام : وهنا فإنه ليس من الضروري أن تأدية هذه التمارين بإتقان، حتى تتحقق الفائدة المرجو منها.

إن الرؤية والعينان مغلقتان يمكن أن تكون مختلفة اختلافاً كبيراً عن الرؤية والعيون مفتوحة. لنحاول أن نقوم بما يلي أن أحببنا ترويض مخيلتنا ارادياً:

• النظر إلى أي شيء في الغرفة، كتليفون أو كرسي أو ديوان مثلاً. وننظر إلى هذا الشيء بالتفصيل.

• وبعدها لنغلق العينين ونخيل نفس هذا الشيء. ولنلاحظ كيف يختلف إدراكنا لهذا الشيء الآن؟

• إننا عندما "نرى" شيئاً في مخيلتنا، فإنه :

• قد لا نرى أية ألوان.

• قد لا نرى صورة محددة تحديداً واضحاً.

• قد لا نرى أية صورة على الإطلاق، ولكن ربما تسيطر علينا فكرة عن شكل هذا الشيء.

كما لا نستطيع أن نحفظ بالصورة في عقولنا، وليس هناك داعٍ لأن نقضى وقتاً طويلاً في

ليس هناك داعٍ لأن نقضى  
وقتاً طويلاً في الاسترخاء  
قبل أداء تمرينات التخيل،  
إلا إذا كنا نحاول معالجة  
شعور قوي بالخوف الشديد

إن التعرض للتخيلي يمكن  
الشخص من أن يتأمل، و  
يعمع النظر في الأفكار  
المزعجة و المثيرة لمخاوفه،  
و أن يحتفظ بها في مخيلته  
لفترة وجيزة بدون المزيد  
من الإزعاج

وجد أن تلك الأمراض هي  
مباراة عن صور محفوظه في  
الذاكرة تتردد على عقل  
المريض أو قد تكون مادة  
أو حدث معين فيغير  
مسارات المادة في الدماغ

وجد أن المريض عندما  
يبدل الفكرة بفكره مضادة  
مع الإصرار عليها أو  
الصورة أو الخيال بالإيجابي  
يعدل مسارات السيروتونين  
في الدماغ .

الاسترخاء قبل أداء تمرينات التخيل، إلا إذا كنا نحاول معالجة شعور قوي بالخوف الشديد. في هذه الحالة سيكون من المفيد ، أن نؤدي أولاً تمرين العضلة الكشحية، أو تمرين التنفس العميق ، وذلك لكي نخفض مستوى التوتر لدينا، ونتخلص من الشحنة الانفعالية ونصبح أكثر ثباتاً وتركيزاً. وبمجرد أن شعورنا أننا أكثر استرخاءً، يمكن عند ذلك أن ننقل في الحال إلى تمرين الخيال.

## خطوات التعرض للتخيلي

إن التعرض للتخيلي يمكن الشخص من أن يتأمل، و يمعن النظر في الأفكار المزعجة و المثيرة لمخاوفه، و أن يحتفظ بها في مخيلته لفترة وجيزة بدون المزيد من الإزعاج.

و هذا يساعد على أن يكون أقل قلقاً عندما يكون لديه تفكيراً سيئاً و يعلمه كيفية قبول مثل هذه الأفكار كما هي. مجرد أفكار... و بمرور الوقت فإن الأفكار المثيرة للقلق سوف تقل حدتها شيئاً فشيئاً.

وهناك بعض المشاكل التي يمكن أن نقابلها عند القيام بالتعرض للتخيلي.

إذا كان التخيل للمناظر المرعبة غير كاف لإثارة القلق لدينا؛

فبعض الأشخاص لا يمكنهم التخيل ولديهم صعوبة في تحويل الأفكار إلى مناظر حية ببساطة يجب عليهم تجربة حقيقة الشيء الذي يعانون منه لإثارة المستوى المطلوب من القلق، و في هذه الحالة قد تستفيد أكثر من التعرض في الواقع مع منع الطقوس .

و قد وجد أن تلك الأمراض هي عبارة عن صور محفوظة في الذاكرة تتردد على عقل المريض أو قد تكون عادة أو حدث معين فيغير مسارات المادة في الدماغ

وجد أن المريض عندما يبذل الفكرة بفكره مضادة مع الإصرار عليها أو الصورة أو الخيال بالإيجابي يعدل مسارات السيروتونين في الدماغ

وطريقة التخيل هي كالآتي :-

أن تجد مكان خالي من المشتتات وأن يكون جسمك مرتاح ومن ثم تجلس وترخي أعصابك أولاً بان تتذكر موقف سعيد مر عليك في حياتك وبعد ذلك تستجلب الصور أو الأفكار وخاصة أصحاب الرهاب بأن تتخيل أنك بين أصدقائك أو الأشخاص الذين يسببون لك الرهبة، وأنك سيد الموقف وبيدأ التخيل بمواجهة مخاوفنا، لأن مخاوف الشخص: عبارة عن خيالات سلبية وعند استبدالها بخيالات إيجابية، سوف يزيل الخوف من الدماغ تدريجياً ومع كثرة استعمال الخيال تنحصر الأعراض و تصبح من الماضي إذا ما طبقت تلك الخيالات تدريجياً في الواقع ..

لم يقتصر الاهتمام بالتخيل على وفق هذا المنظور على الصعيد النظري فحسب وإنما تصدى إلى التجريب والاختبار، الفرد هو نسيج من "العقل والمادة" يتفاعل أحدهما مع الآخر، فالوظائف النفسية تحدث في حيز العقل كما أن التخيل يعد أحد القدرات العقلية، وأن شخصية الفرد تتأثر بالتخيل لأن الفرد بإمكانه أن يطلق التخيل لمديات بعيدة في المستقبل، وأن هناك علاقة بين الإبداع والتخيل وأن تلك العلاقة تعتمد على نوع الأسلوب المعرفي المسيطر على الفرد، فضلاً عن وظيفة التخيل الأساسية كعملية كيميائية تتفاعل فيها القوة الفكرية والانفعالية وتسهم في تنشيط التنبيه والطاقة وخلق العمل الإبداعي . . . ونظراً لأن حس الفضول والمعرفة لدى الاطفال من الصقات الطبيعية لديهم والخلق

مخاوفه الشخص: عبارة عن خيالات سلبية وعند استبدالها بخيالات إيجابية، سوف يزيل الخوف من الدماغ تدريجياً ومع كثرة استعمال الخيال تنحصر الأعراض و تصبح من الماضي إذا ما طبقت تلك الخيالات تدريجياً في الواقع

الفرد هو نسيج من "العقل والمادة" يتفاعل أحدهما مع الآخر، فالوظائف النفسية تحدث في حيز العقل كما أن التخيل يعد أحد القدرات العقلية، وأن شخصية الفرد تتأثر بالتخيل لأن الفرد بإمكانه أن يطلق التخيل لمديات بعيدة في المستقبل

أكد "فرويد" على أن التخيل ينشأ من صراخ نفسي بين المستويات الغريزية، ومن غرائز جنسية ومدوانية من جهة، وضوابط المجتمع .. ومطالبه من جهة أخرى

والإبداع تتقوى من خلال هذا الحس لذا يجب أن نستمع إلى أسئلتهم ونهتم بهم ، لأن علماء النفس التربويين معتقدون بأنه لو يصيب الخلل تطورات الاطفال يصبح ذهنهم غير خلاق في حين كان بإمكانه أن يكون مبدعا وخلاقا ...

لقد أكد "فرويد" على أن التخيل ينشأ من صراع نفسي بين المستويات الغريزية، ومن غرائز جنسية وعدوانية من جهة، وضوابط المجتمع .. ومطالبه من جهة أخرى ..

وأن التخيل ما هو إلا تعبير عن ميكنازم دفاعي يسمى "الإعلاء" حيث يعبر الفرد عن طريق هذا "الميكنازم" عن طاقاته الجنسية العدوانية في صورة يقبلها المجتمع، كما أكد "يونك" على إن التخيل يعد مصدرا أساسيا للإبداع وان هناك أهمية كبيرة للصور التخيلية في التفكير الإبداعي. كما أوضحت "سارين" أن التخيل تقليد للحياة الحقيقية بواسطة التشابهات وذلك لأن الصورة الحقيقية إنما هي أشياء وحوادث وأفراد يشهدون هذه الأشياء وهذه الحوادث في مواقف معينة، فالطفل الذي يرى دمية فقط يتخيلها أنها تبتسم فهذه الصورة مختلفة .

كما نجد أن التخيل يتغير بتغير الزمان والمكان من المواقف المحددة .

ليكون التخيل الانفعالي هو : ما وقع للإنسان في الماضي أو سمعه أو أدركه وفي زمان الحال يجسمه في ذهنه.

أما التخيل الإبداعي أو الخلاق فيتمثل بأنه يخلق من ادراكات وتجارب الماضي بإحداث تغييرات فيه

فإن التخيل الخلاق للأطفال بمثابة البذور الأساسية للفكر الخلاق والفكر الخلاق هو أساس الحياة ، وبالمقابل لابد من التأكيد على خطورة تغذية عقول أطفالنا بالمخاوف والافكار التحريضية على الآخرين بحجة أننا نقوي عزيمتهم وننشئهم على القوة، وبذلك نصدر لهم طاقاتنا الانفعالية المحبطة التي هي بدورها ستفعل مفعولها لديهم بتخريب حياتهم، وشلل أفكارهم لكونهم مربوطين بأفكارنا التي تبعد مكانيا وزمانيا عما هم بحاجة له في زمن تسارع المعلومات والنهضة المعرفية المذهلة في هذا الزمن .. ما تثبته الايام أن أمراض مجتمعاتنا النفسية في تكريس العنف والتفرقة ورفض كل جماعة للأخرى بإعلاء نفسها عن الخطيئة والتأكيد على المظلومية هو من أكثر عثرات أمتنا في العيش الآمن الرغيد .ويكسر التنشئة المبنية على ردود الأفعال ، مبتعدين عن الصحو العقلي والاستجابة لمنطق الضرورات، بغية التكيف بأعلى درجات تفعيل الحواس كمدخل للمحاكمات العقلية المبنية على الادراك الصحيح للمنظومة الحواسية، وبذلك يحصل البعد عن التوهم والتفكير التطيري المتدني الذي يفعل مفعوله بالعدوى، نتيجة لتعطيل اعمال الدماغ بمحفزات مدفوعة بسريرة صافية من الأبوين والمسؤولين التربويين في المؤسسات التعليمية المعنية بتنشئة الاجيال الناشئة ...

ان حضور الام(الانثى/ الخصب / الأرض) هو هنا (بالحاضر)، وجذور الاب والجدود هي هناك ومنها يأتي الحصن هنا، اما العمق فهو الماضي السحيق المسكون بالهوام وتصدي الهلع ..

الزمن غير موجود - المرأة ملتحمة بالزمن .. في حالة الاصغاء الى العالم دون ان تعلم او تريد ذلك ،زمنها الذاتي - هو الزمن الاجتماعي ..

فالانتظار خاصة من خصائص كل ما هو انثوي في الطبيعة .

ولذلك تظهر الهوة بين الجنسين في النظر الى الامور، الرجل يتوحد بما يصنع، لا بما هو عليه المرأة تقتضي ان يكون الرجل ما هو عليه ،فعندما يصرخ احد الرجال في السياسة اني انا النظرية -

أن التخيل ما هو إلا تعبير عن ميكنازم دفاعي يسمى "الإعلاء" حيث يعبر الفرد عن طريق هذا "الميكنازم" عن طاقاته الجنسية العدوانية في صورة يقبلها المجتمع

أكد "يونك" على إن التخيل يعد مصدرا أساسيا للإبداع وان هناك أهمية كبيرة للصور التخيلية في التفكير الإبداعي

التخيل يتغير بتغير الزمان والمكان من المواقف المحددة.

ليكون التخيل الانفعالي هو : ما وقع للإنسان في الماضي أو سمعه أو أدركه وفي زمان الحال يجسمه في ذهنه

أما التخيل الإبداعي أو الخلاق فيتمثل بأنه يخلق من ادراكات وتجارب الماضي بإحداث تغييرات فيه فإن التخيل الخلاق للأطفال بمثابة البذور الأساسية للفكر الخلاق والفكر الخلاق هو أساس الحياة

انا المشروع أنا المال ..بينما المرأة فتعيش بقوة في الحاضر تتصرف من اجل الحاضر، لا تنظر الى المستقبل الا عندما يكون الحاضر منظما . بينما الرجل فنجده يتصرف من اجل الحاضر يسقط افكاره على المستقبل يريد الانفلات من الحاضر .

### "نحو مجتمع أم بدون أب" \* - البروفيسور "مخندان حب الله"

الشعوب لا تُبنى على اساس الهبة الالهية لطبيعة جميلة تؤمن له المكاسب الحياتية - فما بعد الاستهلاك يطلب شيئا آخر ينظم علاقته مع الآخر ويعطي معنى لوجوده. ونظرا الى كوننا نعيش، تحت سقف نظام ابوي "بطريركي"، فلا بد من اب واحد في المطلق الرمزي، ينظم قوانين تجعل من العيش المشترك سلما يعطي كل فرد الحقوق والواجبات بشكل متساوٍ .

فهل توصلنا الى هذه الرؤية؟ ام اننا لا نزال نفتش عليها من خلال الصراعات والحروب؟ كل شعب من شعوب العالم يتماهى بالأب المؤسس ضمن حدود جغرافية متعارف عليها . فالشعب الانكليزي بالنظام الملكي حيث توالى عليه العديد من الملوك، وكل واحد يكتسب شرعيته من طريق انتمائه لهذا الأب المؤسس - والشعب الاميركي من طريق انتمائه بعد تحرير البلاد من الاستعمار الانكليزي بقيادة جورج واشنطن، والآباء الاوائل الاثني عشر الذين اسسوا النظام الديموقراطي والحكم المؤسسي. لا يمكن هوية ان تفرض وجودها واعتناقها من قبل افراد مجتمع واحد، الا اذا اخذت شرعيته من هذا الأب المؤسس ولو كان رمزيا. ويسري الأمر على بلدان اخرى. اتاتورك بالنسبة للشعب التركي، "او الانتماء العثماني كما ظهر اخيرا في احدى خطب - اردوغان - وخير دليل على ذلك عندما اكلت عُشر الشعب الفرنسي قبل ان تأكل الثورة ابناءها، فالغوا تاريخ الملوك السابقين واعدمو "لويس كاييت" بعدما جردوه من لقبه لويس السادس عشر، واعدمو في المناسبة الملوك اللاحقين لانهم الغوا الملكية. وفي هذا المقال أيضا يضيف " حب الله":

عندما نتكلم عن معنى الحياة لانسان حضاري، نجد انه بقدر ما يستمتع ويستهلك بقدر ما يكون اقرب الى النموذج الحضاري. هذا التحول في المجتمع الغربي بسبب الثورة التكنولوجية، حوّل الانسان عن القيم الموروثة وافقد الأب دوره في نقل هذه القيم من جيل الى آخر، واضحى المحسوس يغلب على القيم في العلاقات الانسانية. واليقين في ما يستمتع به اضمن من الوعد بالسعادة. كان من جراء ذلك ان تضاءلت الذاتية الى حد انها كادت تلغى. وعلاقة الانسان مع الكون اختزلت بما يحصل عليه حاضرا. فاضحى همّ الانسان ان يحقق الرفاهية، والاشباع، والاستهلاك حسبما يشاء، وما يؤمن له الدفء والراحة والرعاية والمكاسب، وتحقيق هوامته في حقل لا يجد له حدودا الا في نطاق الجسد بدلا من القانون .

فاذا جمعنا هذه المواصفات في الانا المثالية فإننا لا نجد لها الا عند الطفل في حضن أمه. وهنا نطرح السؤال هل اصبحنا

لا بد من التأكيد على  
خطورة تغذية عقول أطفالنا  
بالمخاوف والافكار  
التحريضية على الآخرين  
بحجة أننا نقوي عزيمتهم  
وننشئهم على القوة، وبذلك  
نصدر لهم طاقاتنا الانفعالية  
المحبطة التي هي بدورها  
ستجعل موعولها لديهم  
بتحريب حياتهم، وشال  
أفكارهم

أن أمراض مجتمعاتنا  
النفسية هي تكريس العنف  
والتفرقة ورفض كل جماعة  
للأخرى بإعلاء نفسها عن  
الخطيئة والتأكيد على  
المظلومية هو من أكثر  
مخدرات أمتنا هي العيش  
الأمّن الرعيدي

عندما نتكلم عن معنى  
الحياة لانسان حضاري، نجد  
انه بقدر ما يستمتع  
ويستهلك بقدر ما يكون  
اقرب الى النموذج  
الحضاري

على مشارف عهد جديد يطرح نهاية النظام البطريركي وبداية النظام "المطريكي" اي الأمومي؟ كل المؤشرات الحضارية تتجه نحو هذا المنحى الجديد. المحلل النفسي الفرنسي شارل ملمان قدم بحثا معمقا حول أن المجتمع الحديث يسير بخطى ثابتة نحو النظام المطريكي، فالأب فقد مكانته الاجتماعية ومركزه المحوري وسلطته في العائلة، واصبح مهمشا، كلمته غير مسموعة وحديثه عن الاصاله والتراث فقد اهميته لمصلحة هوية استهلاكية محسوسة.

الحرب الاهلية التي انتهت بقتل الآباء الحاضرين والآباء المؤسسين واللاحقين، جعلتنا نلحق بركاب حضارة ما بعد الحداثة، من طريق تكوين مجتمع من دون أب. اي جعلتنا نسير في منحى استهلاكي لتحقيق أنا مثالية تستعيز عما فقدناه عندما تركنا احضان امهاتنا. عندما كانت تتأمن الرعاية والحماية والاستمتاع بثدي الام، نأخذه ونتركه حين نشاء، يؤمن لنا الاكتفاء الذاتي. وما ان نلتقي بالآخر حتى ولو كان اخا حتى يعكر صفو اكتفائنا، متكاملين به ومتكاملا بنا. ويبلغى بالمناسبة كل هوية لأن المحسوس يطغى على الرمزية .

من جراء ذلك اصبحنا اشبه بأولاد موزعين على الطوائف فقدوا الأب الهوية التي توحد بينهم وتجمعهم على اختلاف ديانتهم وطوائفهم في وطن واحد يحمل اسمه . فأضحت الهوية جغرافية اكثر منها رمزية او وطنية. فلبنان اصبح قطعة جغرافية مقطعة من عالمها العربي، لتحتوي مجموعة من البشر مكونة من عائلات، وطوائف ومذاهب، لم يعد بينها جامع سوى الجغرافيا. وفن السياسة اصبح محتزلا بإيجاد التسويات والوساطات، لكي نجد سبل التواصل في ما بيننا، بعد ان اصبنا بفراغ . فقد كل واحد منا بوصلة تحديد الاتجاه نحو الاوصياء الجدد يريدون منا بالأمر ان نستهلك ان نستمتع ان نرى هبة الله على الارض وان نكتفي، دون تفكير، بهوية الوجود، والا هوياتنا القتالة المتعددة تقوم بما هو مطلوب منا، بواجب الاقتصاص .

اصبحنا امام احتمالين: اما النكوص كما ذكرت سابقا الى حالة طفلية نؤمن بها الدفء والغذاء والراحة والطمأنينة، ولكن ندفع في المقابل ثمنا غاليا من رجولتنا، فنصبح كما يحصل في اوروبا "اونيسكس (unisexe)" اي يزول الاختلاف بين الذكر والانثى في الملابس والمظهر والمسلك الاجتماعي فلا تعود تتميز حال الاول من الثاني. مجتمع موحد يسوده مبدأ اللذة والاستهلاك من دون قيم، من دون هوية سوى الانتساب الجغرافي كما هي الحال في مونت كارلو. والاحتمال الثاني ان نرفض هذا الواقع فنفتش عن هوية واحدة تضي معنى لوجودنا من خلال اب ارتقائي توافقي يتمثل بقانون يتساوى الجميع معه ويعرّف عن اصلتنا وارتباطها بالماضي عبر ثقافة كان لها دور في بناء الحضارات، واما ان نقتاتل باسم الأب الواحد ولكن ليس لإحيائه انما لقتله حتى يستفرد الرابع بمورد الملذات اي بالدولة الأم السخية، فنستبيحها عبر الفلتان الجنسي بعد اهدار كل المحرمات. وهذا سيؤدي حتما الى التآكل من الداخل

هذا التحول في المجتمع الغربي بسبب الثورة التكنولوجية، حول الانسان عن القيم الموروثة وافقد الأب دوره في نقل هذه القيم من جيل الى آخر

اضحى المحسوس يغلب على القيم في العلاقات الانسانية. واليقين في ما يستمتع به اضمن من الوعد بالسعادة

السؤال هل اصبحنا على مشارف عهد جديد يطرح نهاية النظام البطريركي وبداية النظام "المطريكي" اي الأمومي؟ كل المؤشرات الحضارية تتجه نحو هذا المنحى الجديد

المحلل النفسي الفرنسي شارل ملمان قدم بحثا معمقا حول أن المجتمع الحديث يسير بخطى ثابتة نحو النظام المطريكي، فالأب فقد مكانته الاجتماعية ومركزه المحوري وسلطته في العائلة، واصبح مهمشا

ولاسيما عندما يتحوّل مجتمعنا الى وحدات استهلاكية واهلاكية في آن واحد، لأن الأب الرمزي الذي كان يمكن ان يوحدنا قد تفكك واصبح ابا يتقاتل الجميع باسمه .

رحمك الله يا أستاذي الحبيب "عدنان حب  
الله" حيث في كلماتك ملاذا لي ، بعد أن  
باتت كل الملاذات في بلادي مهددة ..

\*\*\*\*\*

\* ( مقالته الاخير المنشور بعد وفاته بأيام في جريدة  
الحياة بتاريخ 2009/8/26 " - رحمه الله )

ملاحظة هامة: اوردت هنا كامل مقال المرحوم البروفسور  
عدنان حب الله نظرا لأهميتها التي وجدتها انها تخدم موضوعي  
الذي عاجته والى القراء الأعزاء الحكم وصواب الرأي ..

### تم الرجوع لانجاز هذه الدراسة

- 1- اوتوفنيخل: التحليل النفسي في العصاب ، ترجمة صلاح مخيمر ، عبده  
ميخائيل رزق، مكتبة الانجلو المصرية، ط1 ، 2009م .
- 2- فرويد، معالم التحليل النفسي ، ترجمة عثمان أحمد نجاتي ، دار  
الشروق ، القاهرة ، 1983.
- 3- رولوماي: البحث عن الذات ، مترجم ، ترجمة عبد علي الجسماني ،  
المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، 1993
- 4- هنري ولندزي: نظريات الشخصية ، ط2، ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون  
، الهيئة العامة للكتاب ، القاهرة ، 1976.
- 5- عباس مكي :مناهات النفس وضوابط علاجها ، المؤسسة  
الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان ، ط1: 2003م .
- 6- عدنان حب الله : نحو مجتمع أم بدون أب ، جريدة الحياة: 2009/8/26 .

اصبنا اشبه بأولاد  
موزعين على الطوائف  
فقدوا الأب الصوية التي  
توحد بينهم وتجمعهم على  
اختلاف ديانتهم وطوائفهم  
فهي وطن واحد يحمل اسمه.  
فأضحت الصوية جغرافية  
أكثر منها رمزية او وطنية

اما ان نتقاتل باسم الأب  
الواحد ولكن ليس لإحيائه  
انما لقتله حتى يستفرد  
الرابع بمورد الملاذات أي  
بالدولة الأم السخية،  
فنستبيحها عبر الفلتان  
الجنسي بعد اهدار كل  
المحرمات. وهذا سيؤدي  
حتما الى التآكل من  
الداخل

## اصدارات " شبكة العلوم النفسية العربية "

### مجلات / دوريات

المجلة العربية للعلوم النفسية

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

مجلة "بناؤ نفسي"

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

### اصدارات مكتبية

سلسلة "الكتاب الأبيض" للعلوم النفسية العربية

( اصدار سنوي )

[www.arabpsynet.com/WhiteBooks/eWBIndex.htm](http://www.arabpsynet.com/WhiteBooks/eWBIndex.htm)

سلسلة "الإنسان والتطور" ( اصدار نصف سنوي )

<http://www.arabpsynet.com/Rakhaw/IndexRakAr.htm>

سلسلة "و هاسواها" ( اصدار نصف سنوي )

<http://www.arabpsynet.com/Samarrai/IndexSamarrai.htm>

سلسلة " الكتاب العربي للعلوم النفسية " ( اصدار قطبي )

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

سلسلة " وفي أنفسكم " ( اصدار قطبي )

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

سلسلة " الراسخون "

اصدار لجنة التراث النفسي العربى اسلامي

<http://www.arabpsynet.com/TourathPsy/index.TourathPsy.htm>