إضطـــراب التكـــرار والنهـــج المُكـــرر!!

www.arabpsynet.com/Documents/DocSamarraiRepetitionDisorder.pdf

د. صـــــــادق السامرائـــــــي
أمريكـــا - العـــراق
alrahwan@yahoo.com
sadiqalsamarrai@gmail.com

هذه بعض الأفكار المتصلة بمصطلح "الوسواس القهري", ومُحاوراتنا حوله, أود إجمالها بالآتي:

أولا: الدين والتكرار

"من شر الوَسواس الخناس , الذي يوسوس في صدور الناس".

أراد ذي الوَسواس , وهو الشيطان الذي يوسوس في صدور الناس.

وفي التفسير أن له رأسا كرأس الحية يجثم على القلب , فإذا ذكر العبد الله خنس , وإذا ترك ذكر الله رجع إلى القلب يوسوس.

وفي هذا دعوة للمواظبة والتكرار , خوفا من تحقق ما لا تحمد عقباه أو لا يُرغب فيه.

وهناك أحاديث نبوية تتناول موضوع الوَسواس والوسوسة.

وكذلك توسع فيه المفسرون والذين بحثوا في العلوم القرآنية.

واتخذ الوسواس عبر الأجيال وبتراكم المعارف معنى وتأثير خاص , وآليات ومهارات علاجية ما بين قراءة المعوذتين , إلى ما تفنن به المشعوذون , لسيادة الأمية القرآنية في مجتمعاتنا.

فالوسوسة ترتبط بالشيطان , وتتصل بتفاعلات متنوعة ومتشعبة تتعلق بالذنوب , وبتأنيب الضمير والخطايا والآثام وضعف الإيمان , والإرتهان بالسوء والفقدان.

ثانيا: اللغة والوسواس

الوَسواس : الشيطان , وكل من حدّثك ووسوس إليك.

وكذلك همس الصائد والكلاب.

الوَسوسة والوَسواس :الصوت الخفي من ريح.

الوَسوسة والوِسواس: حديث النفس.

يقال وسوسة إليه نفسه وسوسة ووِسواسا بكسر الواو

والوِسواس: صوت الحَلي

الوسوسة: حديث النفس والأفكار. ورجل موَسوِس إذا غلبت عليه الوسوسة.

ولا بد من التفريق ما بين **الوَسواس** (بفتح الواو) **والوِسواس** (بكسر الواو).

واتخذ الوسواس عبر الأجيال وبتراكم المعارف معنى وتأثير خاص , وآليات ومهارات علاجية ما بين قراءة المعوذتين , إلى ما تفنن به المشعوذون، لسيادة الأمية القرآنية في مجتمعاتنا

وفي مجتمعاتنا الكثير من السلوكيات التي تتحول إلى إضطراب , بمعنى أنها تعيق إيقاع التفاعلات اليومية للشخص , لأنه يخضع لآلياتها وقوة تأثيرها عليه.

هناك مناطق معينة ذات

تعبيرات خاصة عن التكرار ، تتصل بالنظافة والطهارة والنجاسة ، وغيرها من الحالات التي ربما توجب على الشخص التخلص حتى من ثيابه، لكي يبدو نظيفا وطاهرا ، فتقبل طقوسه التي يريد تأديتها.

ومن المعروف أن اللغات الحية لا تنشغل بتبديل التسميات أو تغييرها , وإنما بالإضافات الجديدة , وزيادة عدد مفردات لغتها , لكي تستوعب معطيات زمانها, فتجد المفردات تتوافد على اللغة , وتكتسب شرعيتها مع الزمن. فعندما تمضي المفردة متداوَلة بين الناس لبضعة سنوات (خمسة على أكثر تقدير) , تتأهل للحياة على صفحات معاجمها.

وبما أن "الوسواس" قد تواصل في التداول لسنوات عديدة أو لعقود , فإنه قد إكتسب وقعا لغويا ومعرفيا في الوعي المهني والعام , واندرج في اللغة العربية , فيكون تغييره محاولة عسيرة , وبسبب ذلك أيضا تواكبت الردود والمقترحات.

فعلى سبيل المثال كلمة "إلتهاب" وهي من "اللهب" , لكننا درجنا على إستعمالها فنقول "إلتهاب اللوزتين" وغيرها من الإلتهابات , فلا تعني التسمية "إحتراق اللوزتين" , ولا يتوجب تغييرها, ففي جميع اللغات المفردة قد تعطي معاني متنوعة.

ولا بد من التفريق ما بين الوَسواس (بفتح الواو) والوِسواس (بكسر الواو).

ثالثا: الأديان والإرشاد النفسي

معظم الأديان تقدم الإرشاد النفسي , وفي المجتمعات الغربية لرجال الدين دور فعّال في هذا النشاط , وخصوصا دُور العبادة بأنواعها, فالإرشاد النفسي جزء مهم ومؤثر من نشاطاتها.

ويبدو أن المساجد والجوامع وغيرها من المراكز الإسلامية كانت تقدم الإرشاد النفسي , وفقا لمنطلقات ومعايير دينية ذات قيمة سلوكية وتأثيرات نفسية إيجابية , ولهذا فأن رجال الدين وعلماء المسلمين قد تناولوا الموضوعات النفسية , من وجهة نظر دينية تربوية وتأهيلية.

والمشكلة أن ذلك الدور قد إنتفى أو ضعف , وأصبحنا نحسبه حالة غير مقبولة , أو ربما شاذة, مما يدفع إلى التشويش وعدم الوضوح , والتحسس من إقترابات رجال الدين من الحالات النفسية, حتى أن البعض يحسبه جهلا , وفي ذلك إبتعاد عن طبيعة الأمور , لأن الحالات النفسية بأنواعها يمكن مواجهتها , وفقا لإقترابات لا حصر لها ومنها الإقترابات الدينية.

فلماذا لا يكون في مجتمعنا مرشدين نفسيين دينيين , كما هو الحال في الديانات الأخرى , وكما كان حاصلا عندنا في زمن الصعود الحضاري؟

اللغات الحية لا تنشغل بتبديل التسميات أو تغييرها ، وإنما بالإضافات الجديدة ، وزيادة عدد مفردات لغتها ، لكي تستوعب معطيات زمانها، فتجد المفردات تتوافد على اللغة ، وتكتسب شرعيتها مع الزمن

رابعا:هل نحن بحاجة للنظر في المصطلحات؟

لنعترف بأننا أمة قد تأخرت , وما قدمت جديدا مهمّا منذ منتصف القرن التاسع عشر وحتى اليوم , لأن ذلك التأريخ ربما يتفق وبدايات الثورات العلمية , التي غيّرت مسيرة البشرية وأساليب وجودها وتطلعاتها , وفتحت أمامها آفاق المطلق وأوهنت أركان المستحيل.

ولكي نتجاوز تأخرنا علينا أن نعترف به , لا بنكرانه.

والأمم الأخرى قدّمت معارفها واخترعت وتطورت , وتفاعلت بسرعة إبداعية جعلتنا في

وبما أن "الوسواس" قد تواصل في التداول

رحاب القهقري. ولهذه الأمم مصطلحاتها وتسمياتها للأشياء التي إبتكرتها أو إكتشفتها , وعلينا أن نحفظ لها هذا الحق , ونقبل عطاءاتها ونتفاعل معها لكي نحقق الإنتقال لا النقل.

وما يميزنا أن لغتنا العربية لغة حية , ذات مطاوعة ومرونة وقدرة إستيعابية مطلقة , ومتواكبة مع معطيات العصور. فلا يتوجب أن نجد توصيفا عربيا لكل مصطلح , فالكثير من المصطلحات والتسميات يمكن إدراجها في اللغة على أنها أسماء (أعْجَمية).

فالشيزوفرينيا , لا ضير من تسميتها كذلك , فاللغة العربية ذات مرونة صوتية ولفظية تؤدي إلى إستيعابها , بل يمكن إضافة أصوات أخرى للغة الضاد , لكي تستوعب جميع المصطلحات الجديدة المعروفة.

والقاعدة التي ربما يمكن إتباعها هي : إذا لم نجد ما يُمَكّننا من تحويل المصطلح إلى إسم عربي , وفقا للضوابط النحوية والبلاغية والإشتقاقية , فمن المستحسن أن نبقيه على حاله , خصوصا إن لم نجد له جذرا أو أصلا , في دراسات وبحوث وطروحات العلماء في الماضي.

وقد طُرِح الموضوع قبل بضعة سنوات على صفحات شبكة العلوم النفسية العربية , وخلصنا إلى هذه النتيجة على ما أذكر.

فالمهم أن القصد العلمي والتوصيفي يكون واضحا ومتفقا عليه , ويشير إلى الحالة التي تتصف به.

ومن المسؤولية الحضارية والواجب العلمي النظر للجديد , وليس لِما هو قائم ومتداول , إلا إذا كان في ذلك ضرورة علمية وعلاجية.

فالجمعيات المهنية العالمية تُجدّد وتقدم صياغات متفقة وعصرها , كما هو واضح في تجديدات التصنيف الأمريكي للأمراض النفسية وآخرها التصنيف الخامس.

خامسا: هل يجب أن نغيّر تسمية الوسواس القهري؟

إذا كان لا بد من التغيير , فيمكن القول بإضطراب التكرار , لأن المقايسة والتقييم لمعاني ومقاصد المصطلح في التسمية الإنكليزية , تشير بوضوح إلى تكرار الفكرة أو الفعل , وبصورة إضطرارية أو خارجة عن سيطرة المريض , أي رغم إرادته ومقاومته. لكنها لا تجزم بالقهر , فكلمة "كمبلسف" , لا تعني القهر , ولا يدركها المريض المتحدث بالإنكليزية على أنها كذلك , وإنما الفكرة المكررة في رأسه تنعكس في فعله. وأصبح سلوكه المتكرر وكأنه أوتوماتيكي , إنعكاسي لا يفكر به. مثلما نقود السيارة وفقا لإستجاباتنا الأوتوماتيكية , التي أوجدتها المداومة على تكرار القيادة.

كيفَ أسْمَوْك بهذا , أنتَ تدري

ثمّ قالوا: وَسْوَسَ السوءُ بقهْرِ

فكرةٌ دوما بفعلٍ قد تماهتْ

لسنوات عديدة أو لعقود ، فإنه قد إكتسب وقعا لغويا ومعرفيا في الوعي المهني والعام ، واندرج في اللغة العربية ، فيكون تغييره محاولة عسيرة

الحالات النفسية بأنواعها يمكن مواجهتها ، وفقا لإقترابات لا حصر لها ومنها الإقترابات الدينية. فلماذا لا يكون في مجتمعنا مرشدين نفسيين دينيين ، كما هو الحال في الديانات الأخرى ، وكما كان حاصلا عندنا في زمن الصعود الحضاري؟

لنعترف بأننا أمة قد تأخرت ، وما قدمت جديدا مهمًا منذ منتصف القرن التاسع عشر وحتى اليوم

فوَعيْنا الْفعلَ مِرآةً لفكرِ

بينَ وسْواسٍ وقهرٍ ما بَرِحْنا

وبوِسْواسٍ أُسِرنا أو بعُسرِ

وبنا الوَسواسُ , سلطانُ الهوى

ما خَنِسناهُ , وعِشنا دون ذِكرِ

فدَعونا من مُسمّى قد تسمّى

وقتَ ميلادٍ بإسمٍ عِندَ غيرِ

هل تحاشاهُ أبوهُ بالتبني

فتداعى نحو تشكيكٍ وهَجْرِ

فتعالوا لابتكارٍ وجديدٍ

كمْ مَلكنا أصلَ إسمٍ ذات فَجْر!

والأمم الأخرى قدّمت معارفها واخترعت وتطورت ، وتفاعلت بسرعة إبداعية جعلتنا في رحاب القهقرى. ولهذه الأمم مصطلحاتها وتسمياتها للأشياء التي إبتكرتها أو إكتشفتها ، وعلينا أن نحفظ لها هذا الحق ، ونقبل عطاءاتها ونتفاعل معها لكي نحقق الإنتقال لا النقل.

سادسا: التثقيف النفسي

الثقافة النفسية في مجتمعاتنا ضعيفة , وتكاد تواجه معوقات وربما يتم منعها , لأن المجتمعات الواعية نفسيا , تتحول إلى قوة حضارية , وطاقة معرفية تحدد وتقيّد إرادة الآخرين الطامعين فيها.

فالشعوب التي تعي آليات السلوك وما ينطوي فيه , تكون صاحبة رأي فيما يتحقق ببلادها , وهذا يتعارض مع المصالح والأجندات , والأهداف والتطلعات الصراعية الحاصلة.

والمطلوب إشاعة الثقافة النفسية , وتحدي المصدات والمعوقات القائمة , وليس تغيير المصطلحات والتسميات , فالأصل هو تغيير التفكير وإصلاح النفوس وتعميرها, لكي تتحول إلى طاقات إيجابية صالحة للبناء والتقدم والإبداع والعطاء المنير.

ما يميزنا أن لغتنا العربية لغة حية ، ذات مطاوعة ومرونة وقدرة إستيعابية مطلقة ، ومتواكبة مع معطيات العصور. فلا يتوجب أن نجد توصيفا عربيا لكل مصطلح ، فالكثير من المصطلحات والتسميات يمكن إدراجها في اللغة على أنها أسماء (أعْجَمية).

سابعا: الشيزوفرينيا وتعدد الشخصية

هذا المفهوم قائم في المجتمعات الغربية حتى اليوم , وقد أسهمت الأفلام السينمائية والبرامج الكوميدية في ترسيخه. فالكلمة فيما تعنيه هو التشظي والتعدد , والسائد تعدد الشخصية , إلا عند الذين يمتلكون ثقافة نفسية معينة , أو لديهم مريض بالشيزوفرينيا , وتعرضوا للتثقيف على المرض من قبل مراكز العلاج التي تتولى رعايته.

وتثقيف الأسرة أو ذوي المريض من أهم خطوات العلاج النفسي في المجتمعات الغربية.

فالمريض يريد أن يعرف والعائلة أيضا , ويتعرض الطبيب لوابل من الأسئلة , عن المرض والأدوية والمضاعفات والتأثيرات السلبية وغيرها الكثير جدا, ويقوم بدور المرشد والمعلم والمثقف الصحي للذين لهم علاقة بالمريض , إضافة إلى مواقع الإنترنيت وصفحات التثقيف الصحي الحكومي.

فعيادات الأطباء عبارة عن مراكز تثقيف صحي حسب الإختصاص.

إذا لم نجد ما يُمَكّننا من تحويل المصطلح إلى إسم عربي ، وفقا للضوابط

النحوية والبلاغية والإشتقاقية ، فمن المستحسن أن نبقيه على حاله ، خصوصا إن لم يخد له جذرا أو أصلا ، في دراسات وبحوث وطروحات العلماء في الماضي

ثامنا: تعريب العلوم الطبية

سوريا هي الدولة العربية التي لها خبرة تمتد لعقود في تدريس العلوم الطبية باللغة العربية , ويمكننا النظر فيما توصلت إليه من إنجازات لغوية بخصوص المصطلحات الطبية عامة والنفسية خاصة , والإنطلاق منها!

وفي العراق طُرح هذا الموضوع في بداية السبعينيات من القرن الماضي , وبُذلت الجهود والأموال , لكنه توقف بعد سنوات , لدخول البلاد في متاهات معروفة.

تاسعا:القهري

القهر: الغلبة والأخذ من فوق.

وأخذتهم قهرا أي من غير رضاهم.

والأمة قد شَبعَت قهرا وظلما وتداعيات وويلات , وكأننا نريد أن نعزز سلوك القهر والجور والظلم , باستخدام مفردة "القهري" .

وعليه فالمريض مقهور بالتكرار , ومجبر على سلوك لا يرغب فيه , لكنه لا يجد مناصا من تكراره وتكراره , فهو مهزوم , ولن يجد منفذا من القهر والظلم والإستحواذ على وجوده بأكمله.

والقهري وأخواتها كلمات سلبية لا تعين على العلاج , ومن المستحسن الإستعاضة عنها بالتكرار وحسب. فنقول "**تكرار أفكار** " أو "**تكرار فعل**" .

ومفردة "**إضطرار**" قد تنفع , لأن المريض يجد نفسه مضطرا للقيام بالعمل المكرر دون هدف أو غاية , أو لتقليل تكرار المشاعر المرفوضة.

المطلوب إشاعة الثقافة النفسية ، وتحدي المصدات والمعوقات القائمة ، وليس تغيير المصطلحات والتسميات ، فالأصل هو تغيير التفكير وإصلاح النفوس وتعميرها، لكي تتحول إلى طاقات إيجابية صالحة للبناء والتقدم والإبداع والعطاء المنير.

عاشرا: الخاطر

وهو الهاجس والجمع الخواطر.

وخطر الشيطان بين الإنسان وقلبه , أي أوصل وسواسه إلى قلبه.

ونقول خطر بباله.

هذا التوصيف لا يتفق مع طبيعة الإضطراب الذي نحن بصدده , لأنه ليس بخاطر أو توارد خواطر. ولا بد من التنويه إلى أن العرب يستخدمون القلب للإشارة إلى العقل .

وفي القرآن الكريم هناك عدد من الآيات التي تأخذ فيها كلمة القلب معنى العقل.

والقهري وأخواتها كلمات سلبية لا تعين على العلاج ، ومن المستحسن الإستعاضة عنها بالتكرار وحسب. فنقول "تكرار أفكار " أو "تكرار فعل" .

حادي عشر: التكرار

التكرار: من الكرّ , وهو الرجوع على الشيئ.

وكررت الشيئ تكرار وتكريرا.

وكرره:أعاده مرة بعد أخرى . ومنه المُكرر.

كتبت في السنوات الماضية عددا من المقالات تتحدث عن الإجترار الفكري , وكنت أقصد بها الوسواس الذي أسميه إجترارا ,أو جرجرة , وأشرح للمريض بأنه يعاني من

إجترار الأفكار وتكرارها في دماغه , ولازلت , فالمريض يريد شرحا وتبسيطا للتشخيص لكي يستوعبه , ويساعد نفسه والطبيب على علاجه.

وأحد وسائل العلاج , تعزيز قدرات عدم التكرار أو التوقف عن التكرار.

ولهذا فربما مصطلح "إضطراب التكرار" و "التكرار الإضطراري", أو "التفكير المكرر" " الفعل المكرر" و "التكرار المرضي" أو "مرض التكرار" , تبدو الأكثر توصيفا وتوضيحا للمرض الذي نسميه "الوسواس , والوسواس القهري".

ولا بد من القول بأن أية مفردة تترسخ في لغة لا يمكن محوها وإلغاءها , وإنما قد يضعف تداولها عبر الأجيال إذا تعرضت للتجاهل والإهمال , لكنها لن تغيب.

ثاني عشر: الوصمة

من الوَصم أي العيب والعار والمرض.

ووصم الشيئ: عابه.

الأمراض النفسية في مجتمعات الدنيا لها وصمتها , ويُستعار منها , لأن البشرية تعلمت عبر الأجيال , أن اللوثة العقلية لا يمكن الشفاء منها , وتُحسب عارا وعيبا , يسعى البشر إلى إخفائه وعدم البوح بوجوده في العائلة.

وفي مجتمعاتنا ومنذ سالف الأزمان , أستخدمت كلمات "المجنون" , "المخبول" , "المعتوه" , وفي القرآن الكريم ذكرت كلمة "مجنون".

كما أن الأمراض العقلية تصاحبها معتقدات وتصورات , وإفتراضات لا تحصى في كل مجتمع , ودائما يتم إقرانها بالأرواح الشريرة وغيرها من القوى الخفية.

ولا يزال العلم لم ينتصر تماما على رؤية البشر ونظرتهم لهذه الأمراض , في المجتمعات المتقدمة والمتأخرة على حد سواء.

فلن تغير التسميات نظرة البشر للأمراض العقلية والنفسية , وإنما الوعي , والتقدم العلمي , وقدرتنا على إكتشاف الأسباب الحقيقية العضوية والفايروسية والمناعية , وغيرها من مسبباتها التي تساعدنا على علاجها والشفاء منها , وهذا التطلع ليس ببعيد , وربما سيتمكن الإنسان في هذا القرن الوهاج من إبتكار علاجات جراحية وشعاعية شافية , ذلك أن الكثير من العقول في المجتمعات المتقدمة , أخذت تفكر وتؤمن بإمكانية الشفاء من هذه الأمراض , وهذا يعني أن آفاق الرؤية ستتطور بالأبحاث والدراسات , التي لابد لها أن تصل إلى جوهر الأسباب وتداويها.

وختاما:

وساوِسُهمْ إذا صَحّتْ عناءُ
بتكرارٍ تولاهُ الشقاءُ
بأفكارٍ وأفعالٍ توالتْ
وإنّ دواءَها داءٌ وداءُ
وساوِسُ ذاتُ فعلٍ إحْتواها

وأشرح للمريض بأنه يعاني من إجترار الأفكار وتكرارها في دماغه , ولازلت , فالمريض يريد شرحا وتبسيطا للتشخيص لكي يستوعبه , ويساعد نفسه والطبيب على علاجه.

الأمراض النفسية في مجتمعات الدنيا لها وصمتها , ويُستعار منها , لأن البشرية تعلمت عبر الأجيال , أن اللوثة العقلية لا يمكن الشفاء منها , وتُحسب عارا وعيبا , يسعى البشر إلى إخفائه وعدم البوح بوجوده في العائلة.

ولا يزال العلم لم ينتصر تماما على رؤية البشر ونظرتهم لهذه الأمراض , في المجتمعات المتقدمة والمتأخرة على حد سواء

لن تغير التسميات نظرة البشر للأمراض العقلية والنفسية ، وإنما الوعي ، والتقدم العلمي ، وقدرتنا على إكتشاف الأسباب الحقيقية العضوية والفايروسية والمناعية ، وغيرها من مسبباتها التي تساعدنا على علاجها والشفاء منها

محيّرَةٌ يراودُها ابتداءُ

تُعسِّرُهمْ وتصفِدُهمْ بقيْدٍ

فما ذهبتْ ولا كُسبَ الرجاءُ

علاجُ النفسِ والعقلِ ارتقاءُ

فإنْ وُجِدَ المُنى فاز الشفاءُ

كأنّ الأيْنَ قد مَلكَ المَعاني

وإنّ علومَها جُعِلتْ هباءُ

تبِعْناهم وما عُدنا نراهم

وهل بُصِروا إذا غُبِرَ الجلاءُ

لنا فِكَرٌ وإبداعٌ ودَوْرٌ

لنا لغةٌ توطّنَها الضياءُ

وضادُ وجودِنا كَوْنُ اجتهادٍ

وفي أوْجِ النُهى بَزغ العَلاءُ

د .صادق السامرائي

*** ***

Arabpsynet

Arabic Edition
http://www.arabpsynet.com/defaultAr.ASP
English Edition
http://www.arabpsynet.com/defaultEng.ASP
French Edition
http://www.arabpsynet.com/defaultFr.ASP
Subscribe To APN
http://www.arabpsynet.com/Subs.asp

*** ***

ARABPSYNET PRIZE 2013

جائزة يحيى الرخاوي لشبكة العلوم النفسية العربية 2013

مخصصة هذا العام للطب النفسي

www.arabpsynet.com/Prize2013/APNprize2013.pdf

*** ***

المجلة العربية للعلوم النفسية

مجلة فصلية إلكترونية طبنفسية و علمنفسية محكّمة
Index APN eJournal
www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm
المجلد الثامن، العدد 37-38 / شتاء & ربيع 2013

الملف: "الاختبارات النفسية في الممارسة العربية"

اشراف أ. د. محمد خلدون مروة - سوريا
أستاذ الطب النفسي ، استشاري الطب النفسي
khmarwa@gmail.com

تنزيل كامل العدد (خاص بالمشتركين / محمي بكلمة عبور)

http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=37