

نصائح صحية

روحوا القلوب



الدورة الدموية، وتقلل من احتمال الإصابة بأمراض المفاصل والعمود الفقري وتحافظ على قوام الجسم.

٧. لا داعي للعجلة والسرعة : لابد من اخذ الوقت عند القيام بالاعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم .

٨. مضغ العلكة (اللبان) بين الوجبات : ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة وذلك للتخفيف من اعراض حموضة المعدة .

٩. ٣ حصص يومية من الخضار والفواكه : احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل ٣ حصص يومية فبالامكان ان تخفف من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة ٧٠ ٪ .

١٠. الاستعاضة بالعسل عند السكر: عند تحلية الشاي او الحليب عليك باستعمال العسل عن السكر وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم .

١١. اختيار جيد للنظارة الشمسية: يجب ان توفر النظارات الشمسية حماية جيدة من اشعة الشمس فوق البنفسجية التي يمكن ان تؤدي للإصابة بإعتام عدسة العين او بالعمى في الشيخوخة ، لذا احرص كل الحرص عند شراء النظارات للتأكد من نوعيتها الجيدة.

١٢. احرص على متابعة نوع الشامة على الجلد : تشير الابحاث الى ان القدرة على ملاحظات التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد تزداد بنسبة ١٣٪ وان الحرص على ملاحظتها يجنب الإصابة بالسرطان .

١٣. نظافة الاسنان : احرص على تفادي ترطيب فرشاة الاسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث ان الفرشاة الجافة تزيد من امكانية التخلص من الجير بنسبة ٦٧ ٪ ..

١٤. النوم بشكل افضل : تناول التفاح لمكافحة الارق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية .

١٥. الاستعاضة بالخبز الاسمر عن الابيض : الخبز الاسمر (القمح الكامل) يحتوي على نسبة اكبر من الالياف الغذائية ، وبالتالي فهو اكثر

١. دع القهوة تبرد : لا تشرب القهوة او اي شراب ساخن ، فقد يزيد هذا من خطر الاصابة بسرطان الفم او المرئ ، بل ينصح بترك الفنجان يبرد قليلا

٢. مضغ الخضار جيدا : ان مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيميائية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط .

٣. المشي يوميا : المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الاصابة بمرض السرطان بنسبة ١٨ ٪ ويساعد على التخلص من ٣ كيلو جرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم .

٤. الاكثار من تناول اللوز: يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهو غني بالعناصر المغذية التي قد يفترق إليها النظام الغذائي اليومي ...

٥. إضافة القرفة على القهوة: ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية اكثر ..

٦. المواظبة على التمارين الرياضية.. تعمل على تنشيط

الشوكولاته يوميا : حيث يؤكد الخبراء ان الشوكولاته تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج ..

٢٢. لا تحمل الاغراض الثقيلة: ابتعد عن حمل اي حقائب ثقيلة كي لا تؤثر على العمود الفقري او على طريقة الوقوف والسير بشكل سلبي

٢٣. الانتباه للون اللسان : يمكن للون اللسان ان يكون مؤشرا لمشكلات صحية لذا احرص على لونه واكتسابه لاي لون مختلف ، فاللون الابيض يدل على ضعف في جهاز المناعة واللون الاصفر يدل على الافراط في الطعام والشراب والاحمر في طرف اللسان يعتبر مؤشرا على الاجهاد النفسي .

٢٤. التنزه خارج المنزل : التغيير والخروج عن الروتين اليومي يساعد في رفع المعنويات والابتعاد عن التوتر والاكثاب اذ يجب اعداد برنامج للتنزه خارج المنزل وزيارة الاهل والأصدقاء .

٢٥. نظافة الملابس : قد لا ترى بالعين المجردة ما تحمله الملابس من الميكروبات ولكن تغييرها ونظافتها يمنع الإصابة بأى جراثيم وميكروبات خفيفة خاصة مع حرارة الطقس وارتفاع حرارة الشمس ...

قدرة على الاشباع ، كما ان الكربوهيدرات الموجودة في الخبر الابيض تسبب تقلبات كبيرة في مستويات سكر الدم

١٦. شرب الشاي الاخضر: ينصح بتناول كوب من الشاي الاخضر يوميا والذي يمنع التاكسد في خلايا الجسم ، ويخفف من امكانية حدوث السرطان

١٧. تناول السمك مرة في الاسبوع : على الرغم من ان الاختصاصيين يوصون بتناول حصتين من السمك اسبوعيا ، الا ان تناول حصة واحدة يمكن ان يساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية ، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ .

١٨. التوقف عن قضم الاظافر: هذه العادة تفسد جمال يديك وقد تسبب تشققات دقيقة في الاسنان مما يزيد امكانية اصابتها بالتسوس وقد تؤدي لتمرقات صغيرة في اللثة وقد تسبب التقرحات والالتهابات.

١٩. الاكثار من تناول الاعشاب: تناول الاعشاب الطبيعية بين الوجبات حيث تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب ..

٢٠. الاستمتاع بالاجازة : اغتتم فرصة الاجازة وحاول اعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد غناء اسبوع كامل من العمل .

٢٢. تناول قطعتين من

إعداد :



د. مصطفى أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

النفس المطمئنة

العدد 100 سبتمبر 2011



أفضل أوقات النوم وأفضل اتجاهات النوم نسبة إلى الاتجاهات الأربعة

أوقات النوم

مساءً ولغاية الساعة الرابعة صباحاً، ستحصل على ما يعادل ١١ إلى ١٢ ساعة من الراحة ومن خلال الخبرة المتأتية من التجارب والأبحاث، فإن الاستيقاظ المبكر قبل بزوغ الشمس يزيد من طول العمر ويحسن نباهة الإنسان وحيويته ونشاطه كما يحسن الوضع الصحي للإنسان بشكل عام في حين أن النوم إلى ما بعد شروق الشمس يزيد الكسل والخمول الذهني والبدني ويقتصر في الأعمار والخيار عائد لك في أن تقرر وقت نهوضك من النوم .

١- النوم من الساعة ٩ مساءً ولغاية الساعة ١٢ منتصف الليل فإن كل ساعة نوم تعادل ٣ ساعات من الراحة.
٢- النوم من الساعة ١٢ منتصف الليل ولغاية الساعة ٣ صباحاً كل ساعة نوم تعادل ساعة ونصف من الراحة.
٣- في حين النوم من الساعة ٣ صباحاً وحتى الخامسة فجراً فإن كل ساعة نوم تعادل ساعة راحة واحدة فقط وحسب هذه المعلومات إذا ذهبت إلى النوم من الساعة ١٠

على المجال المغناطيسي لأجسامنا . وسيؤدي ذلك إلى حصول الإجهاد الفكري والشعور بالكسل والإصابة ببعض الأمراض الباطنية أما النوم ورؤوسنا باتجاه الغرب سيؤدي إلى الشعور بالسكينة والهدوء العميق وتحسن واضح لعموم الوضع الصحي للإنسان.

حدد ما هو الاتجاه الصحيح للنوم
من خلال الأبحاث ، كانت إجابة هذا التساؤل بأنه يجب أن يكون رأس الإنسان باتجاه الغرب أو الجنوب حصراً ..
وسبب ذلك فإن الإنسان عندما ينام وأقدامه باتجاه الجنوب فإن المجال المغناطيسي للكرة الأرضية سيؤثر سلباً

نقاط مهمة تغير حياتك للأفضل

- ١٧ - كل إفطارك كالمملك .. وغداك كالأمير .. وعشاءك كالفقير ..
- ١٨ - ابتسم .. واضحك أكثر
- ١٩ - الحياة قصيرة جداً .. فلا تقضها في كره الآخرين
- ٢٠ - لا تأخذ جميع الأمور بجدية .. كن سلساً وعقلانياً
- ٢١ - ليس من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات ...
- ٢٢ - انس الماضي بسلبياته ، حتى لا يفسد مستقبلك
- ٢٣ - لا تقارن حياتك بغيرك .. ولا شريك حياتك بالآخرين ..
- ٢٤ - الوحيد المسؤول عن سعادتك هو "انت"
- ٢٥ - سامح الجميع بدون استثناء
- ٢٦ - ما يعتقده الآخرون عنك .. لا علاقة لك به
- ٢٧ - أحسن الظن بالله ..
- ٢٨ - مهما كانت الأحوال .. "جيدة أو سيئة" ثق بأنها ستتغير
- ٢٩ - عمك لن يعتني بك في وقت مرضك .. بل أصدقائك .. لذلك اعتن بهم أكثر
- ٣٠ - تخلص من جميع الأشياء التي ليس لها متعة أو منفعة أو جمال
- ٣١ - الحسد هو مضيعة للوقت "أنت تملك جميع احتياجاتك"
- ٣٢ - الأفضل قادم لا محالة بإذن الله ..
- ٣٣ - مهما كان شعورك .. فلا تضعف .. بل استيقظ .. واطلق ..
- ٣٤ - حاول أن تعمل الشيء الصحيح دائماً
- ٣٥ - اتصل بوالديك ... وعائلتك دائماً
- ٣٦ - كن متفائلاً .. وسعيداً ..
- ٣٧ - اعط كل يوم شيئاً مميزاً وجيداً للآخرين ..
- ٣٨ - احفظ حدودك ..
- ٣٩ - عندما تستيقظ في الصباح .. وأنت على قيد الحياة .. فاحمد الله على ذلك ..

- ١ - خصص من وقتك ١٠ إلى ٣٠ دقيقة للمشي .. وأنت مبسم.
- ٢ - اجلس صامتاً لمدة ١٠ دقائق يومياً
- ٣ - خصص لنومك ٧ ساعات يومياً
- ٤ - عش حياتك بثلاثة أشياء "الطاقة + التفاؤل + العاطفة"
- ٥ - لعب ألعاباً سلبية يومياً
- ٦ - اقرأ كتباً أكثر من التي قرأتها السنة السابقة
- ٧ - خصص وقتاً للغذاء الروحي "صلاة، تسبيح"
- ٨ - اقض بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ ٧٠ سبعين عاماً
- ٩ - احلم أكثر خلال يقظتك
- ١٠ - أكثر من تناول الأغذية الطبيعية، واقتصاد من الأغذية المعلبة
- ١١ - اشرب كميات كبيرة من الماء
- ١٢ - حاول أن تجعل ٣ أشخاص يبتسمون يومياً
- ١٣ - لا تضع وقتك الثمين في الثثرة
- ١٤ - انس المواضيع ، ولا تذكر شريك حياتك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسيء للحظات الحالية
- ١٥ - لا تجعل الأفكار السلبية تسيطر عليك .. ووفر طاقتك للأمور الإيجابية
- ١٦ - اعلم أن الحياة مدرسة .. وأنت طالب فيها .. والمشاكل عبارة عن مسائل رياضية يمكن حلها



أقوال جميلة

- إذا بلغت القمة فوجه نظرك إلى السفح لترى من عاونك في الصعود إليها وانظر إلى السماء ليثبت الله أقدامك عليها.
- الأمل يدفع المخفق إلى تكرار المحاولة حتى ينجح.
- لا يضيق من يسير في طريق مستقيم.
- إن الإنسان بإاراته يستطيع أن يعيش ويتغلب على كل الصعاب.
- لا تخف من مواجهة الحياة، فإن بدأ عليك الخوف زادت عليك الصعاب.
- الشيطان يجعل من النزاع التافهة عراكاً دامياً.
- إن كنت شجاعاً فتحت لك طريقاً بين الأشواك.
- الكلام الطيب يحفظ المودة بين أفراد المجتمع.
- لو كان العالم في كفة وأمي في كفة أخرى لا خرت أُمي.
- أحكم الرجال .. من ظن نفسه أقلهم حكمة.
- العقل مواهب .. والعمل مكاسب.
- ما تحصل عليه دون جهد تفقده دون ندم.
- ليس الشجاع من يعترف بالخطأ، ولكن من لا يكرره.
- التواضع يورث المحبة، والقناعة تورث الراحة.
- لن يفشل أبداً إنسان يحاول ثم يحاول.
- الجحود والنفاق أخبث ثنائي عرفه الناس.



من الحياة أمل في المأساة



أملأ فراغي بالقراءة، ووجدتها فرصة لتلبية تعليمي

كبيرة، تعاون الجميع لرفعه وطلبوا الإسعاف لنقله إلى المستشفى، حيث وجد الأطباء أنفسهم أمام كسور عديدة وبعض الأجزاء كانت مسحوقة ومهشمة بشكل كبير، ولم تطل المدة حتى وجد الأطباء أنفسهم أمام حل واحد ووحيد هو بتر الطرفين بسبب تغلغل الفرغرينا حتى أعلى الساقين، عندها بدأت رحلة من المعاناة مع طرفين مبتورين، وإعاقة حولت نشاطه إلى كومة من اللحم يحملها كرسي متحرك، وحين سألته أحد أصدقائه عن شعوره قال: حين وقع الحادث قبل اثني عشر عاما كنت حزينا وغاضبا مما حدث، وكان غضبي من كل من حولي، ولدي رغبة في الانتقام من كل شخص ومن كل شيء، وأفهمني المحامي بأنني أملك من الأدلة ما يكسبني الدعوى ضد المصنع الذي قد يتعرض للإفلاس، وقام المحامي بعدها بالتفاوض مع أصحاب المصنع الذين تحملوا بموجبه تكاليف العلاج ودفعوا لي مبلغا كبيرا من المال تعويضا عن إصابتي، اشتريت بجزء كبير منه أسهما في شركة لتقنية المعلومات، واضطرت بعدها للجلوس، وبدأت

كان الوقت صباحا باردا جدا، لم يستطع التغلب على برده إلا بزيادة نشاطه الحركي، وصعوده وهبوطه على سلم المصنع، ليستقر أخيرا مع مجموعة العمال الذين كانوا يشرفون على تحميل عدد من الشلالات الزجاجية في شاحنة كانت وجهتها إلى أحد المتاجر الكبيرة، لاسيما أن المصنع الذي يعمل فيه كان من المصانع الضخمة التي تخصصت في صنع هذا النوع من الشلالات التي تستخدم لحفظ اللحوم المبردة وعرضها، ولطالما بقي ردها طويلا من الزمن وهو يقول إن من سوء حظي بقاؤه مع مجموعة العمال بالقرب من الرفاعة التي كانت تحمل الشلالات لتضعها في الشاحنة، ودون قصد منه اقترب من إحداها بعد أن استقرت فوق الشاحنة، وفجأة وهو يتراجع إلى الخلف خوفا من سقوط الشلابة التي كانت تتمايل فوق الشاحنة تعثر وسقط على ظهره ليسقط في الوقت نفسه لوح زجاجي يزيد وزنه على ٥٠٠ كيلو جرام ليستقر هو الآخر فوق ساقيه، وحين هرع زملاؤه لإنقاذه كانت كمية الدماء التي نزلها

العمل في جهازها الإداري وتقلبت في مناصب عديدة وها أنا ذا الآن نائبا لمديرتها العام..

لقد رأى هذا الرجل الحادثة في البداية باعتبارها مصيبة كبيرة، ومأساة عظيمة، إلا أن تلك المأساة دفعته كما يقول لإعادة النظر في فلسفة حياته برمته، ولتكون بداية أمل أنقذ حياته وحياة أسرته، وأحالت المأساة حياته إلى حياة مليئة بالمنجزات والمكاسب، وتبقى السنة الربانية صادقة سواء كان الفرد مؤمنا بها أو غير مؤمن، ويبقى الفرد في أعقاب كل أزمة بحاجة لطرح سؤال على نفسه: ما الحكمة مما حدث؟ وقد يجد هذه الحكمة في لحظة الأزمة، وقد لا يدرك الحكمة والفائدة إلا بعد مضي زمن قصير أو طويل، إلا أنه في كل الحالات يبقى أمل.

بقلم: ميسرة طاهر

أدخلت يدها في الكيس وسحبت منه حصة وبدون أن تنظر إلى لون الحصة، تعثرت واسقطت الحصة من يدها في الممر المملوء بالحصى .. لا يمكن الحزم بلون الحصة التي التقطتها الفتاة .

يالي من حمقاء... ولكننا نستطيع النظر في الكيس للحصة الباقية وعندئذ نعرف لون الحصة التي التقطتها هكذا قالت الفتاة... وبما أن الحصة المتبقية سوداء... فاننا سنفترض أنها التقطت الحصة البيضاء... وبما أن مقرض المال لن يجبرو على فضع عدم أمانته. فإن الفتاة قد غيرت بما ظهر أنه موقف مستحيل التصرف به الى موقف نافع لأبعد الحدود.

إن الدروس المستفادة من القصة هناك حل لأعقد المشاكل ولكننا لانحاول التفكير. أعمل بذكاء ولا تعمل بشكل مرهق.

المنطقى.
إن ورطة هذه الفتاة لا يمكن الافلات منها إذا استخدمنا التفكير الاعتيادي. فكر بالنتائج التي ستحدث إذا اختارت الفتاة إجابة الأسئلة المنطقية في الأعلى. مرة أخرى، بماذا ستصبح الفتاة؟ حسنا هذا ما فعلته الفتاة:



أي من الحصتين يسجن والدها... كان الجميع واقفين على ممر مفروش بالحصى في ارض المزارع وحينما كان النقاش جاريا..أنحني مقرض المال ليلتقط حصتين. انتبهت الفتاة حادة البصر إلى أن الرجل التقط حصتين سوداوين ووضعهما في الكيس ثم طلب من الفتاة التقاط حصة من الكيس. الآن تخيل عزيزي القارى إن كنت تقف هنا نتأمل لحظة فى هذه الحكاية، إنها تسرد حتى نقدر الفرق بين التفكير السطحي والتفكير

قصة وعبرة

قديمًا وفي إحدى قرى الهند الصغيرة. كان هناك مزارع غير محظوظ لاقتراضه مبلغا كبيرا من المال من أحد مقرضي المال. مقرض المال هذا وهو عجوز وقبيحاً . أعجب بنت المزارع الفتاة. لذا قدم عرضا بمقايضة...قال أنه سيعفي المزارع من القرض إذا زوجه ابنته..ارتاع المزارع وابنته من هذا العرض.. عندئذ اقترح مقرض المال الماكر بأن يدع المزارع وابنته للقدر. أخبرهم بأنه سيضع حصتين واحدة سوداء والأخرى بيضاء في كيس..وعلى الفتاة التقاط احدى الحصتين...إذا التقطت الحصة السوداء تصبح زوجته ويتنازل عن قرض أبيها. وإذا التقطت الحصة البيضاء لاتتزوجها ويتنازل عن قرض أبيها...وإذا رفضت التقاط

فى إيدي الجامعات



فقط هي التي وقع عليها اختياركم وانكم تجنبتم الأكواب العادية ومن الطبيعي أن يتطلع الواحد منكم الى ما هو أفضل وهذا بالضبط ما يسبب لكم القلق والتوتر. ما كنتم بحاجة اليه فعلا هو القهوة وليس الكوب ولكنكم تهاقتم على الأكواب الجميلة الثمينة و بعد ذلك لاحظت أن كل واحد منكم كان مراقباً للأكواب التي في أيدي الآخرين. لو كانت الحياة هي : القهوة فإن الوظيفة والمال والمكانة الاجتماعية هي الأكواب.

التقى بعض خريجيه في منزل أستاذهم العجوز بعد سنوات طويلة من مغادرة مقاعد الدراسة وبعد أن حققوا نجاحات كبيرة في حياتهم العملية ونالوا أرفع المناصب وحققوا الاستقرار المادي والاجتماعي. وبعد عبارات التحية والمجاملة طفق كل منهم يتأفف من ضغوط العمل والحياة التي تسبب لهم الكثير من التوتر وغاب الأستاذ عنهم قليلا ثم عاد يحمل إبريقا كبيرا من القهوة ومعه أكواب من كل شكل ولون...

وقال أحد الحكماء: "عجبا للبشر!! ينفقون صحتهم في جمع المال فإذا جمعه انفقوه في استعادة الصحة، يفكرون في المستقبل بقلق وينسون الحاضر فلا استمتعوا بالحاضر ولا عاشوا المستقبل، ينظرون إلى ماعند غيرهم ولا يلتفتون لما عندهم فلا هم حصلوا على ما عند غيرهم ولا استمتعوا بما عندهم. خلقوا للعبادة وخلقت لهم الدنيا ليستعينوا بها فانشغلوا بما خلق لهم عما خلقوا له" فعليك بالاستمتاع بالقهوة.

ماعند الآخرين يتزوج بامرأة جميلة وذات خلق ولكنه يظل معتقدا أن غيره تزوج بنساء أفضل من زوجته ينظر الى البيت الذي يقطنه ويحدث نفسه أن غيره يسكن في بيت أفخم وأرقى وبدلا من الاستمتاع بحياته مع أهله وذويه يظل يفكر بما لدى غيره ويقول: ليت لدي ما لديهم!!!! قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من بات آمناً في سربه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه، فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها)

وهي بالتالي مجرد أدوات ومواعين تحوي الحياة ونوعية الحياة. (القهوة) تبقى نفسها لا تتغير وعندما نركز فقط على الكوب فإننا نضيع فرصة الاستمتاع بالقهوة وبالتالي أنصحكم بعدم الاهتمام بالأكواب والفناجين وبدل ذلك أنصحكم بالاستمتاع بالقهوة في الحقيقة هذه آفة يعاني منها الكثيرون فهناك نوع من الناس لا يحمد الله على ما هو فيه مهما بلغ من نجاح لأنه يراقب دائما

أكواب صينية فاخرة. أكواب ميلامين أكواب بلاستيك وأكواب كريستال فبعض الأكواب كانت في منتهى الجمال تصميماً ولوناً وبالتالي كانت باهظة الثمن بينما كانت هناك أكواب من النوع الذي تجده في أفقر البيوت. قال.. الأستاذ لطلابه: تفضلوا، و ليصب كل واحد منكم لنفسه القهوة. وعندما بات كل واحد من الخريجين ممسكا بكوب تكلم الأستاذ مجددا. هل لاحظتم أن الأكواب الجميلة

الوزير والكلاب



يقال إن ملكاً أمر بتجويد ١٠ كلاب لكي تأكل كل وزير يخطئ فقام أحد الوزراء بإعطاء رأى خاطئ فأمر الملك برمييه للكلاب فقال له الوزير أنا خدمتك ١٠ سنوات وتعمل بى هكذا؟ أرجوك أملهنى ١٠ أيام فقال له الملك لك ذلك.

فذهب الوزير إلى حارس الكلاب وقال له أريد أن أخدم الكلاب فقط لمدة ١٠ أيام. فقال له الحارس: وماذا تستفيد فقال له الوزير سوف أخبرك بالأمر مستقبلا. فقال له الحارس: لك ذلك فقام الوزير بالاعتناء بالكلاب وإطعامهم وتوفير جميع سبل الراحة لهم وبعد مرور ١٠ أيام جاء تنفيذ الحكم بالوزير، وزج به في السجن مع الكلاب والملك وحاشيته ينظرون إلى الوزير فاستغرب الملك مما رآه وهو أن الكلاب جاءت له تلهو وتنام تحت قدميه فقال له الوزير خدمت هذه الكلاب ١٠ أيام فلم تنس الكلاب هذه الخدمة وأنت خدمتك ١٠ سنوات فنسيت كل ذلك. طأطأ الملك رأسه وأمر بالعفو عنه إذا لم تستطع أن تكرم الموظف فكن حكيما بالتعامل مع أخطائه .

الثورة المصرية.. وثقافة البلطجة

بعد اندلاع ثورة ٢٥ يناير ٢٠١١ فى مصر والثورات فى كثير من البلاد العربية فإن المجتمعات العربية بحاجة هذه الأيام الى ترسيخ ونشر ثقافة الحوار كبديل عن ثقافة البلطجة والعنف والشجار السائدة فى بعض هذه المجتمعات.

ولعل من مهام الطب النفسى وعلم النفس - بالإضافة إلى علاج الحالات النفسية - دراسة ومتابعة ومواجهة الظواهر العامة التى تهم الناس ومن الملحوظ فى الآونة الأخيرة لكل من تابع الاخبار وما يحدث على امتداد العالم العربى مع تفجر الثورات الشعبية بصورة متتابعة بدأت فى تونس ومن بعدها مصر ثم ليبيا واليمن وسوريا وبقية الدول العربية الأخرى وكان القاسم المشترك فى كل المناسبات التشابه فى أساليب الأنظمة الدكتاتورية عند مواجهة الاحتجاجات وثورة الشعب بداية من القمع باستخدام الوسائل المعروفة والأسلحة المختلفة وحتى الاستعانة بفئات معينة يطلق عليه فى مصر البلطجية وفى دول أخرى «البلطجة» وأحيانا «الشبيحة» إلخ وهو وصف لبعض الخارجين على القانون الذين يقومون بأعمال العنف والترويع لحساب جهات تدفع بهم كأداة قمع خاصة فى الأحداث

ومن الأنسب وصف سلوك «البلطجة» كبدل عن وصف أشخاص بهذه الصفة والجرائم وحوادث العنف التى تحولت إلى ظاهرة يعانى منها المجتمع فى كثير من بلاد العالم العربى وتزايدت معدلاتها أثناء أحداث الثورات وقد تزايد الاهتمام بجوانب هذا الموضوع على نطاق واسع خصوصا ما يتعلق بالناحية الأمنية. لمواجهة هذه الظاهرة التى أصبحت تمثل تهديدا لشعور الأمن الذى يعتبر فى مقدمة الاحتياجات الأساسية للأفراد والمجتمع عموما حتى تستمر حياة الناس فى مسيرتها المعتادة غير أن المواجهة لا يمكن أن تكون مكتملة أو فعالة إذا لم تضمن الاهتمام بالجوانب الاجتماعية والنفسية للموضوع بجانب الناحية الأمنية. وهنا أقدم رؤية نفسية للظاهرة وتحليلا لدوافعها ولشخصية الذين يقدمون على القيام بها فى سياق أكثر شمولاً.

فمن وجهة النظر النفسية فإن هذه الظاهرة التى يعرفها الجميع بالعنف أو «الإجرام» أو البلطجة وهى الخروج على القواعد والقوانين والميل إلى العدوان على النفس والممتلكات بما فى ذلك من تعد سافر على حقوق الآخرين ليست جديدة بل لها جذور

اجتماعية ونفسية وتحدث بنسب متفاوتة فى مختلف مجتمعات العالم وهى بالنسبة للطب النفسى أحد أنواع الانحرافات السلوكية نتيجة للاضطراب فى تكوين الشخصية وبدا من التكوين السوى للصفات الانفعالية والسلوكية التى تشكل الشخصية التى يتعامل بها الفرد مع الآخرين والتى تتكون مبكراً وتتصف بالثبات والاستقرار ولا تتغير فإن الاضطراب يصيب الشخصية فيحدث انحراف وخروج على الأسلوب الذى يتعامل به الناس فى المجتمع مما يتسبب فى الاصطدام بين أولئك الذين يعانون من اضطراب الشخصية الذى يطلق عليه الأطباء النفسيون الشخصية المضادة للمجتمع Anti-social Personality.. ولعل فى هذا المصطلح وصفا لما يحدث من خروج على قوانين المجتمع وسوء التوافق الاجتماعى والاصطدام بالقوانين وهو ما يوصف أيضا بالسيكوباتية psychopath والذى تعرف لدى العامة «بالبلطجة» أو الإجرام الذى يتصف به الأشخاص الذين يعرف عنهم الميل إلى ارتكاب هذه الحوادث وتكرار ذلك دون رادع من ضميرهم أو خوف من العقاب الذى ينتظرهم

وتحدث الانحرافات السلوكية الناجمة عن حالات اضطراب الشخصية وهى حالات تختلف من الأمراض النفسية التقليدية مثل القلق والاكتئاب والفصام والسواس فى نسبة تصل إلى ٢٪ من الذكور، ١٪ من الإناث حسب الاحصائيات العالمية فى بعض المجتمعات وتبدأ بوادر الانحراف السلوكى فى مرحلة المراهقة عادة أو قبل سن الخامسة عشرة وتحدث بصفة رئيسية فى المناطق المزدهمة والعشوائية وتزيد احتمالاتها فى الأسرة كبيرة العدد وفى المستويات الاجتماعية والتعليمية المنخفضة وفى دراسات على أقارب المنحرفين من معتادى الإجرام والذين يتورطون فى جرائم العنف (البلطجية) ثبت أن نفس الاضطراب السلوكى يوجد فى أقاربهم بنسبة ٥ أضعاف المعدل المعتاد كما أن الفحص النفسى لنزلاء السجون أثبت أن ٧٥٪ ممن يرتكبون الجرائم المتكررة هم من حالات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع

أو ما يطلق عليه الشخصية «السيكوباتية» ويستدل من ذلك على أن جذور ودوافع العنف تبدأ مبكراً مع تزايد هذه الممارسات والسلوكيات فى بيئات معينة يتواجد فيها الشخص فى فترات حياته المبكرة حيث يجد فيها النماذج السلبيه التى يقلدها ويضاف إلى ذلك الاستعداد الفطرى للانحراف لدى بعض الأشخاص الذين يتحولون مع الوقت الى الإجرام والجور لتكون سمة دائمة واختيار متكرر فى حياتهم. وفى الدراسات النفسية التى تقوم على الفحص لشخصية هؤلاء المنحرفين الذين يتركز ارتكابهم لحوادث العنف فإن المظهر العام قد يسود هادئاً مع تحكم ظاهرى فى الانفعال غير أن الفحص النفسى الدقيق يظهر وجود التوتر والقلق والكرهية وسرعة الغضب والاستثارة لدى هؤلاء الأفراد وهم لا يعتبرون من المرضى النفسيين التقليديين، بل هى ولا يعتبرون مثل الأسوياء أيضاً، بل هى حالات بيئية يمكن أن يؤكد تاريخها المرضى الميل إلى الانحراف، والكذب وارتكاب المخالفات والجرائم كالسرقة والمشاجرات، والإدمان، والأعمال المنافية للعرف والقانون، وتكون الجذور والبداية عادة منذ الطفولة، وهؤلاء لا يبدون أى نوع من الندم أو تائب الضمير، ولا ينزعجون لما يقومون به بل يظهرون دائماً وكأن لديهم تبريراً لما يفعلونه من سلوكيات غير أخلاقية فى نظر الآخرين وليس المنحرفون نوعاً واحداً فمنهم من يستغل صفاته الشخصية فى تحقيق بعض الانجازات دون اعتبار للوسائل ومنهم من يتجه إلى إيذاء الآخرين، أو تدمير نفسه أيضاً ومنهم من يترجم مجموعة من المنحرفين أو من يفضل أن يظل تابعاً ينفذ ما يخطط له الآخرون ولا ريب أن جرائم العنف كالقتل والمشاجرات والبلطجة والاعتصاب ترتبط بالانحرافات السلوكية الأخرى مثل الإدمان والسرقة والأعمال المنافية للأداب العامة، وتزيد احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفسية فى الأشخاص الذين يرتكبون هذه السلوكيات نتيجة لاضطراب الشخصية.

وليس الحل لهذه الظاهرة الخطيرة أمراً ميسوراً من وجهة النظر النفسية بل يتطلب المشاركة بين جهات متعددة لأن الظاهرة معقدة ولها جوانبها النفسية والاجتماعية والاقتصادية والقانونية والأمنية وهنا نضع بعض النقاط لتكون دليلاً للتفكير فى كيفية التعامل مع هذه الظاهرة دون إهمال للجوانب النفسية الهامة لها نوجزها فيما يلى:

١. المنحرفون الذين يعرفون بالبلطجية يختلفون تماماً عن المرضى النفسيين رغم أنهم حالات من

اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع، كما أنهم يختلفون عن مرتكبي الجرائم بدافع محدد فى ظروف معينة ولا يعتبرون من المتخلفين عقلياً، بل هم حالات غير سوية تتطلب أسلوباً آخر للمواجهة.

٢. للظاهرة جوانب أخرى حيث يشجع على تفاقمها عدم توقيع العقاب الرادع والعدالة البطيئة، وعدم وجود ارتباط بين ارتكاب المخالفة القانونية وتطبيق العقاب المناسب، والتأخر فى مواجهة الحوادث الفردية حتى تتزايد لتصبح ظاهرة.

٣. الوقاية هنا أهم من العلاج وتبدأ بالاهتمام بالتثنية الاجتماعية لأفراد المجتمع، لأن الانحراف الذى يصيب الشخصية يبدأ مبكراً، وإذا حدث فإن علاجه لا يكون ممكناً.

٤. فى بعض البلدان يتم وضع هؤلاء المنحرفين بعد تشخيص حالتهم. وقبل أن تتعدد الجرائم التى يقومون بارتكابها. فى أماكن تشبه المعتقلات من حيث النظام الصارم، وبها علاج مثل المستشفيات ويتم تأهيلهم عن طريق تكليفهم ببعض الأعمال الجماعية والأنشطة التى تفرغ طاقة العنف لديهم.

وبعد فقد كانت هذه رؤية نفسية لجرائم وحوادث العنف «البلطجة» التى أصبحت من الظواهر المنتشرة فى مجتمعات العالم العربى وتزايدت مع أحداث الثورات الحالية وقد كان الدافع إلى محاولة تحليل أسبابها ودوافع ارتكابها وشخصية مرتكبيها هو البحث عن حل يعيد شعور الأمن ليحل محل القلق والخوف من هذه الظاهرة والكلمة الأخيرة هى أن كل الجهات التربوية والأمنية والدينية ومؤسسات الرعاية النفسية والاجتماعية والإعلام والجهات الأخرى يجب أن تسق جهودها وتعاون معاً لمواجهة مثل هذه الظواهر التى تهم كل قطاعات المجتمع وترتبط بالحياة النفسية والاجتماعية للناس فى كل مناسبة وكل موقع.

وثمة كلمة أخيرة أتوجه بها من موقعى - كخبير نفسى تربوى - إلى القارئ على الأمور فى البلاد التى تعيش الثورات، أو التى تنتظر، هى نداء بعدم اللجوء إلى الأساليب الرخيصة كالبلطجة أداة للتعامل مع الخصوم لخطورة ذلك على الأمن والسلام النفسى وآثاره الوخيمة الحالية واللاحقة على المجتمع إذا تم السماح بانتشار ثقافة البلطجة.

بقلم: الدكتور

سليمان عبد الواحد يوسف

دكتوراه علم النفس التربوى، كلية التربية
جامعة قناة السويس