آن الأوان

إلى ماذا انتهت تشخيصات الحلاج؟!

د.عصام عبداللطيف الفليج

أذكر عندما كنت صغيرا رأيت شخصا يعيد وضوءه أكثر من مرة، فسألت قريبي عن السبب، فقال: هذا هو الوسواس، يعيد الرجل وضوءه أكثر من مرة لشكه بأنه توضأ أم لا، أعانه الله.

تذكرت ذلك عندما درست بعض المواد النفسية، وشاركت في لجان الصحة النفسية مع أطباء نفسيين، ليتبين لي لاحقا مدى تغلغل المشاكل النفسية في نفوس البشر، الأصحاء والأسقام، الفقراء والأغنياء، المتعلمين والجهال، المتحررين والمتدينين، بمختلف الأجناس والأعراق والألوان، كلهم على حد سواء، معرضين للإصابة بالأمراض النفسية، بسيطها وصعبها، مثل جميع الأمراض، إلا من رحم الله.

لذا.. كان من الضروري عدم الحكم على الناس من تصرفاتهم دون معرفة طبيعتهم ونفسيتهم، والتي تبدأ من الحساسية والمزاجية والزعل والانفعال.. الخ، مرورا بالوسواس القهري والاكتئاب.. الخ، وانتهاء بالانفصام واضطراب الهوس الوجداني.

قرأت رواية «تشخيصات نفسية عبر آلة الزمن»، وهي قصة حقيقية كتبها د.عادل الزايد، استشاري الطب النفسي والإدمان، وأحد أكبر الأطباء النفسانيين في الكويت، والذي تميز بالجمع بين الطب والفكر والدين والأدب والتاريخ والثقافة اللامتناهية، ورغم عدم إقبالي على قراءة الروايات لكثرة كتابها الذين أساؤوا لمفهوم الرواية، فقد استمتعت بهذه الرواية لحجم الثقافة والمعلومات التي تلقيتها من حوارات د.عادل ود.محمد وبومساعد.

كانت رسالة المؤلف في هذه الرواية، هل «الحلاج» من خلال كلامه، رجل سوي بكامل عقله، أم به اختلال نفسي؟! وكذا «ابن عربي». ولم يتطرق إلى الجانب الشرعي البتة، لإقراره بأن ذلك من اختصاص علماء الشريعة، كما هو الفحص من اختصاص الطبيب النفسي، خصوصا أن لهما أتباع كثر حول العالم.

يتمتع الحلاج وابن عربي بإنتاج علمي وأدبي غزير، ولديهما من الأقوال البلاغية الجميلة والرائعة، وبالمقابل لديهما من المتناقضات اللفظية والسلوكية الشيء الكثير، وهذا ما أثار التساؤل حول سلامتهما النفسية.

كما أن هناك شكاً في أن جميع ما نسب إليهما من أقوال هي لهما، مثل جميع العقائد والأفكار التي طالها التغيير والتزييف والتزوير عبر التاريخ.

سافر د.عادل إلى مصر والهند وتركيا ومدن أخرى للوقوف على معلومات تاريخية كثيرة، ليس لأجل هذين الشخصين، إنما هو شغف الثقافة وحب العلم وممارسة الرياضة، وما فتئ يجمع بين تلك المعلومات في لقاءاته العلمية والثقافية والطبية مع مختلف المختصين، كما هي قطع الصورة المتناثرة (Puzzle)، وأثبت بما لا يدع للشك مع مجموعة من الأطباء النفسيين أن الحلاج وابن عربي كانا مختلين نفسيا، وكانا لا يعيا بعض ما يقولان ويمارسان من طقوس وملابس، ووصف حالتهما «اضطراب الهوس الوجداني»، وانتهت الرواية.

حرصت على ذكر هذه التفاصيل للإشارة إلى خلاصة مهمة، وهي:

1ـ لا ينبغي علينا أن نحكم على الناس دون معرفة أحوالهم الشخصية والنفسية، والتي انعكست على سلوكياتهم وأقوالهم، وكم رأينا أناساً تغيرت شخصياتهم بتغيير التعامل، أو البيئة، أو بالعلاج.

2ـ أن نمارس عبادة مهمة وهي حسن الظن، وأن يعذر بعضنا بعضا، وأن نحمد الله على نعمة الصحة والعافية.

3ـ كلنا معرض للأمراض النفسية، بسيطها وكبيرها، فاسألوا الله العافية والسلامة.

4ـ يتعرض الشباب للإلحاد والانتحار والانحراف، وهي أزمة متكررة لأسباب نفسية، فلنكن لهم عونا، لا أن نعين الشيطان عليهم.

والله يحفظكم.

أرجوحة

سوريٌ أنا وأفتخر 2

د.مناور بيان الراجحي

لا أخفي عليك عزيزي القارئ، ما مدى سعادتي وأنا أتلقى ردود الأفعال حول المقال السابق والذي يحمل العنوان نفسه، هذي الردود التي أيقنت بعدها بأننا أمة واحدة، إذا اشتكى منا عضو تكاتفت وترابطت وتلاحمت معه جميع الأعضاء، اللهم أدم محبتنا لبعضنا وخوفنا على بعضنا والتفاخر ببعضنا.

هذي الردود جعلتني أسير محبة للشعبين العظيمين (المصري واللبناني) فقد أجزموا بأن السوريين إخوان لنا في الدم والعرق والإسلام، ولن نتخلى عنهم أبدا، أما أصوات النشاز فهم نشاز لكل ما هو جميل في بلداننا، وبما أننا نتعامل مع السوريين بأجمل ما لدينا من خلق وقوانين دولة فهذا يجعلهم في الصف الآخر من هذا الجمال، محلاها من ردود ومشاعر الله يحمي أمتنا العربية والإسلامية من كل شر، وأنا هنا أخاطب أصوات النشاز، هل تعلمون أن دمشق أقدم عاصمة في التاريخ مأهولة بالسكان؟، ونواعير حماة تعتبر أقدم نواعير العالم؟ وفي حمص توجد أقدم مغارة بالعالم؟ ويعتبر بابنيان الحمصي هو من وضع معظم التشريعات القانونية التي تدرسها معظم كليات الحقوق؟ هذا من قبل قرون وفي القرن الماضي تعتبر سورية منبثق العلم والعلماء فقد أنجبت لنا العلامة ساطع الحصري، بكري قدورة، وأخاه عبدالرزاق قدورة، فارس الخوري، م.صبحي كحالة، المربي عثمان الحوراني، ومن الأطباء مدحت شيخ ورشاد فرعون وهناك قائمة تطول، فهل سمعتم عن هؤلاء يا سادة كل ما هو جميل، إن سورية هي البلد الوحيد التي لم تكن مديونة للبنك الدولي وكان لديها اكتفاء ذاتي محلي، فهمتم ماذا، ولماذا يحصل في سورية العروبة؟ اعدلوا وتعدلوا مع أحفاد العلماء ومنبع الحضارات.

لا يسعني في النهاية إلا أن أشكر لقائد الإنسانية وأمير السلام الوالد صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح جهوده في مساعدة الشعب السوري، فحقا إنها لخطوات من ذهب تكتب في تاريخ الكويت خاصة والإنسانية عامة، وأدعو الله أن تستمر الكويت في مسيرة مساندتها وفتح أبوابها للشعب السوري العظيم، عسى الله أن يجعل من دون ذلك فرجا قريبا وخيرا كثيرا للبلدين والشعبين.

أرجوحة أخيرة:

أيها الشعب السوري العظيم.. لا تحزنوا فأنتم فخر وعز لنا... وأتشرف بأن أقول «سوريٌ أنا.. بقدر ما أنا كويتي»، ودعاؤنا الى الله أن يعيد العمار الى سورية الحبيبة، ويردكم الى أرضكم سالمين غانمين، ولا أجد أجمل من هذه الكلمات لسمو قائد الإنسانية وأمير السلام لأختم بها كلماتي «إننا مَدْعُوونَ لأنْ نُجسِّدَ للعالم شُعورنا بالمسؤولية الإنسانية المُلْقاة على عاتقنا في نَجْدَة براءَة الأطْفالَ، وضعْفَ كبار السنَ والنسَاء، ومُستقبل الشَباب». ودَمتم إخوة لنا لين يرث الله الأرض وما عليها.

الحرف29

لا مساواة في الكويت

ذعار الرشيدي
waha2waha2waha@hotmail.com

«تمكين المرأة».. شعار ترفعه كل مؤسسات الدولة، مجرد شعار، وحقوق المرأة السياسية لا تزال لدينا في حدودها الدنيا، بل إنها أقرب إلى الصفر.

في حقيقة الأمر، عدا أن المرأة تصوت وترشح فلا حقوق أخرى لها، بل رغم نيلها حقها السياسي، إلا أنها تعامل وفق أغلب القوانين كمواطن درجة ثانية، فهي محرومة من أبسط الحقوق التي كفلها الدستور للرجل، أقلها وأبرزها أن القانون لا يمنحها حق الرعاية السكنية، القانون ذاته الذي كفل للرجل الحصول عليه.

كونها تصوت ويحق لها الترشيح لا يمنحها مسكنا، ولا يعيد لها حق.

أغلب المعاملات، خاصة الأبناء، مرهونة بموافقة الرجل، كمعاملات الأبناء مؤسساتياً مثل الجوازات وتقديم طلبات التسجيل في المدارس للأبناء تكون للرجل فقط.

هنا ليس القانون فقط الذي يميز بل القرارات الوزارية البسيطة.

التجنيس كذلك، للرجل حق تقديم رغبة بتجنيس زوجته الأجنبية، أما المرأة فلا تستطيع التقديم لتجنيس أبنائها.

والدستور هنا رغم أنه لم يميز بين المواطنين في الجنس، إلا أن القانون يميز بين الرجل والمرأة بشكل أقرب الى العنصرية.

المرأة من حقها أن تتوظف وتترقى وتصل الى حتى منصب وزيرة، لكن ليس من حقها الحصول على المسكن الذي كفله الدستور والقانون للمواطن دون تحديد جنسه أو عرقه، أي حتى لو كانت وزيرة فحقها في السكن مرهون بوجود رجل.

في السابق لم تكن مشكلة الفصل العنصري في القوانين ظاهرة أو مشكلة، لكن اليوم هناك حالات بأعداد جعلها ظاهرة مع تمدد المجتمع يفترض معه العودة بالنظر تشريعيا في القوانين التي تميز بين الرجل والمرأة، وإعادة الأمور الى نصابها دستوريا.

طبعا الأمر ليس بحاجة الى ناشطات نسويات أو حركات نسائية متخصصة في هذا النوع من المطالبات، كون أن أغلب تلك الحركات المطالبة بحقوق المرأة كانت في الغالب لتصدير صورة شخصيات نسائية محددة وهذه قصة أخرى.

الحل الحقيقي يكون في مجلس الأمة بإعادة تصويب القوانين بما يكفل المساواة الحقيقية.

هندس

«يا الروضان.. وينك من زمان 2»

@Al _ Derbass
م. طارق جمال الدرباس
Tariq@Taqatyouth.com

في نفس هذه الزاوية وقبل فترة ليست طويلة، عنونت مقالا لي بـ «يا الروضان وينك من زمان» وكنت اتحدث عن الخطوات المميزة لعملية ميكنة استخراج الرخص التجارية.

في واقع الامر الاجتهاد لتحويل العمل الى الكتروني شيء جميل جدا، ونثني على ذلك العمل المميز.

إلا إنني أعيد نفس العنوان اليوم، حيث اننا وفي ظل التحول إلى العمل الإلكتروني إلا ان المواطن مازال مجبرا على مراجعة اروقة وزارة التجارة لإنهاء معاملاته، وهنا تأتي الكارثة يا معالي الوزير!

هناك مشكلة كبيرة في تقديم الخدمة للمواطن (خدمة العملاء) وذلك من قبل مختلف ادارات الوزارة.

فإنجاز المعاملة بوزارة التجارة اصبح سببا رئيسيا لارتفاع الضغط والإصابة بالجلطة. اقولها عن واقع وتجربة، فمراجعة وزارة التجارة لإنهاء معاملتك دون واسطة أمر محال، وضرب من الخيال، وللأسف أقولها، فالكثير من العاملين بمواجهة جمهور الوزارة يستمتعون بإذلال المواطن، ويتفننون في تعطيله!

أتكلم عن مواقف نفسي شاهد عيان عليها في إدارات الوزارة التي تعامل المواطنين والوافدين دون أي تقدير او احترام او اعتبار للسن.

وللملاحظة.. تم ارسال تفاصيل ما شاهدته لمعالي الوزير «بوناصر».

لا اريد ان اعرف الناس بما يعرفونه ولكن لأكون عمليا وأضع الحلول لتطوير خدمة العملاء بدلا من الاكتفاء بسرد السلبيات اقترح التالي:

أولا: تطبيق نظام العميل الخفي، كما هو معمول في البنوك والقطاع الخاص، لتطوير خدمة العملاء، ويدخل ذلك ضمن التقييم الشهري والسنوي للموظف.

ثانيا: إلزام الموظفين بخدمة العملاء بلبس الهوية ويظهر فيها الاسم واضحا.

ثالثا: تفعيل نظام الشكاوى.

رابعا: تثقيف الموظفين بالأوراق المطلوبة لإنهاء المعاملات والإجراءات واللوائح الخاصة بالوزارة، وكذلك رفع جميع الأوراق المطلوبة لإنهاء المعاملات على موقع الوزارة بالإضافة لخطوات إنهاء المعاملات، حتى يكون العميل على دراية كافية بالمطلوب لاختصار الوقت.

خامسا: استخدام ادوات حديثة لاختيار الموظفين العاملين في خدمة العملاء والتي تعمل في مواجهة الناس.

فليس كل العاملين بالوزارة قادرين على مواجهة الجمهور، وبعد اختيارهم يتم تدريبهم تدريبا مهاريا وعمليا لتطوير هذه الخدمات والتي من خلالها ستحقق قفزة وفرقا عند المواطن.

سادسا: وضع نظام توقيت الانجاز بحيث لا ينتظر العميل اكثر من ربع ساعة لإنهاء معاملته مع الوزارة.

ويتم خلق جو من التنافس بين ادارات الوزارة في عدد المعاملات المنجزة شهريا وسرعة تقديم الخدمة، وتتم مكافأة الادارة من خلال رعايات من القطاع الخاص.

هذه بعض الاقتراحات العملية والتي ستحقق فرقا ملموسا عند المواطنين في حال تطبيقها على ارض الواقع. وأعلم ان معالي وزير التجارة خالد الروضان لن يتردد في تنفيذ كل ما من شأنه خدمة المواطن والوافد وحفظ حقوقهم وكرامتهم وتطوير الوزارة، وقد آن الاوان للقيام بها.

الضغوطات النفسية والكوارث الصحية

د.محمد الغانم

لعل حياتنا الحديثة، وسرعة «الريتم» للحياة المعاصرة تدفع الإنسان إلى مزيد من التوتر والضغوطات النفسية، ولعل نظرة البعض الضيقة لمفهوم الحياة عامة تجعله يردد جملة تحتوي على الكثير من المخاطر المرئية وغير المرئية ألا وهي ومن لا يخلو من الضغوطات النفسية؟.

بيد أن أغلب الناس لا يدرك أن هذه الضغوطات إذا استسلم لها الإنسان وسار على دربها، وغالبته حتى غلبته كانت مع الأسف سر مشكلات صحية كبيرة ونفسية أكبر.

فمن الناحية الصحية، تعتبر الضغوطات النفسية هي العامل الأكبر لإصابة من يستسلم لها بأمراض مزمنة في مقدمتها أمراض القلب والضغط والسكري والضعف الجنسي وغيرها من قائمة أمراض عضوية تطول، ناهيك عن الأمراض النفسية التي قد تصل إلى حد الاكتئاب المزمن.

فإذا ما تكلمنا عن أهم الأسباب التي تؤدي إلى مرض الضعف الجنسي، والذي تزايد في مجتمعنا هذه الأيام فسنجد أن أول المتهمين في التسبب بذلك هو الضغط النفسي.

فمن الناحية العلمية، نجد أن الضغوطات النفسية السلبية والتوترات التي تحدث بسبب مشكلات العمل أو الضائقات المالية أو غيرها تؤثر سلبا على همة الإنسان ونشاطه وقوته، مما ينعكس سلبا على أدائه الجنسي، ومن ثم يحدث العجز الجنسي، خصوصا مع تكرار هذه الأسباب والاستسلام لها.

ولعلك عزيزي القارئ تود أن تسأل سؤالا يطرح نفسه تلقائيا مع سياق الحديث عن التوترات والضغوطات النفسية ألا وهو كيف نستطيع التخلص منها، خصوصا في ظل التسارع من حولنا الذي يدفعنا إليها دفعا؟

ونستطيع أن نجيب عن هذا السؤال ببساطة، من خلال بعض النصائح النفسية والطبية، عود نفسك على أن الضغوطات النفسية جزء من الحياة ولابد من تقبلها مع ضرورة عدم إعطائها حيزا كبيرا من تفكيرك، كذلك حاول أن تأخذ قسطا كافيا من النوم بعدد ساعات لا تقل عن 7 ساعات يوميا مع تجنب السهر لفترات طويلة، انغمس في نشاط رياضي يومي لا يقل عن ساعة، وأخيراً حاول أن تتقبل الحياة وترضى بها كما هي، وضع أولا ودائما المحافظة على صحتك نصب عينيك.

مع تمنياتنا للجميع بصحة أفضل بعيدا عن توترات الحياة وضغوطاتها.

خارج الصندوق

الدليل الميداني البسيط لعمليات التخريب

بدر سعيد الفيلكاوي

الحرب العالمية الثانية كانت مسرحا كبيرا لعمليات التخريب والتجسس، وإثارة النعرات العرقية والطائفية بين المجتمع الواحد بتدخلات خارجية طبعا، وكان للاستخبارات الأميركية دورها المهم في هذا الموضوع بطرق عديدة من ضمنها استخدام المواطنين الأميركيين الذين يعملون بالخارج ليصبحوا «مخربين» بشكل يومي في أماكن عملهم ومكاتبهم داخل الدول العدوة أو الموالية للأعداء أو حتى الدول المحايدة والصديقة أحيانا.

وكانت الاستخبارات الأميركية توزع على بعض مواطنيها العاملين بالخارج كتيبا من 32 صفحة بعنوان «الدليل الميداني البسيط لعمليات التخريب»، ويحتوي على تعليمات تخريبية بشكل غير مباشر، من ضمن هذه التعليمات، يجب على المدير (المخرب) أن يقرب العاملين الفاشلين منه وأن يختار أسوأ عامل ليصبح نائبه ليكون في منصبة بالمستقبل، وأن يخلق مشاكل ويبعد كل عامل مجتهد، وتأجيج العنصرية والفئوية لدى العاملين والمعارف حتى يتنازع الناس فيما بينهم، وعدم التعاون مع أي عمل يفيد الدولة، وبذل الجهد في أي عمل لا يفيدها، ومن الطرق التخريبية إتلاف أي وثائق مهمة أو تجاهلها، ونصرة الظالم على المظلوم حتى تصبح هناك فرقة في جو العمل ما يؤدي إلى التباطؤ أو حتى وقف الإنتاج.

هذه العمليات «التخريبية» قد تكون مشاهدة بشكل يومي في مجتمعاتنا العربية، لكن من يقوم بها ليسوا مخربين مندسين بل مواطنون وقد يكونون وطنيين حتى النخاع، وليس لديهم أي هدف للتخريب، لكن أصبحت هذه الطرق «التخريبية» من أعراف العمل لدينا، فالكل يسعى لأن يعين قريبه مثلا حتى وان كان لا يفقه شيئا، لمجرد صلة القرابة، والويل لمن لا يعين قريبه فيعاقبه المجتمع بالقطيعة وسوء التعامل، والموظف المجتهد يقابل بسوء التعامل والنفي من الادارة أحيانا، لأنه ممكن أن يحصل على منصب يريد أن يستولي عليه قريب هذا المدير أو ذاك الوكيل.

مثل هذه الحالات ينصفها القضاء عندما تحال إليه في بعض الدول العربية مثل الكويت بعد فترة طويلة قد تصل لسنتين، لكن مسؤولي المشتكي لديهم طرق للتلاعب على هذه الأحكام القضائية، فيخاف أي موظف من التوجه للقضاء حتى لا يتعرض للنفي والتهميش، فيكمن الحل لهذه المشاكل باعتماد قوانين إدارية جديدة، بعد دراسة الحالات التي تعرضت للظلم في أماكن عملها، وسد الثغرات القانونية التي يستخدمها بعض المسؤولين للتلاعب.

السايرزم

صلاح الساير
www.salahsayer.com
@salah _ sayer

مشاعر قابلة للاشتعال

يبالغ البعض في التخوف من الحروب فيمارسون التهويل والبكاء والشكوى من كثرة الحروب في المنطقة مثل (الحرب العراقية ـ الإيرانية ومعارك الصراع العربي ـ الإسرائيلي، والضربات التي شنتها إسرائيل على لبنان) ويصورون منطقة الشرق الأوسط بأنها ميدان لحروب مستمرة لا يهدأ أوارها، ولا ينقشع غبارها. وتلك مبالغة تتجاهل الحقائق، ولا تصمد أمامها، حيث التاريخ يؤكد لنا أن الحروب التي اندلعت في المنطقة هي أقرب إلى المعارك الصغيرة التي لا تقارن مع الحروب العظيمة الطاحنة التي جرت في أنحاء متفرقة من العالم.

الحروب كريهة؟ نعم كريهة وبشعة، ومدمرة، ولا يرغب فيها أو يؤجج نيرانها عاقل. بيد أن بعض الحروب نبيلة، حميدة وضرورية لولادة السلام الحقيقي. وقديما قال الشاعر الفرنسي رامبو (ثمة خراب ضروري) خاصة حين لا يكون للبلدان مفر من المواجهة العسكرية، فلو لم يتم إنزال الجيوش في النورماندي وخسارة آلاف الشبان من الجنود لما انتصر الخير على الشر، ولما تمكن الحلفاء من كسر شوكة النازية وسطوع شمس جديدة على كوكب الأرض. ذلك ان حمامة السلام تصبح طريدة سهلة ما لم تطوق رقبتها بالقنبلة.

□□□

الحروب الحقيقية تصنع الاستقرار الحقيقي، والسلام الحقيقي. هكذا حدث في أنحاء كثيرة من العالم. الحروب الدينية والمذهبية والقومية والاقتصادية والقبلية وسائر أشكال الصدامات والنزاعات. هكذا حدث في الحروب التي خاضتها الشعوب الأميركية والأوروبية والصينية واليابانية وغيرها. فلا دولة مستقرة متقدمة لم تولد من الرماد والوجع. أما المجتمعات التي (فقط) تتراقص وتتغنى بالانتصارات القديمة وتفر من المواجهات فتبقى في رمادة وسقم. فالكرامة الوطنية ليست للاحتفالات في الأعياد الوطنية بل هي مشاعر قابلة للاشتعال تحت راية الوطن.

برودكاست

م.أحمد عمر بالحمر

المرآة

كيف أستطيع النظر في المرآة؟ كيف تنظر عيناي في انعكاس عيناي؟ أنظر بخجل لأرى ملامحي فقط، أعرف أنه خيالي المنعكس على السطح الفضي اللامع.

أرى شخصا آخر، أرى مذنبا ومخطئا، الأمر الأكثر صعوبة هو كيف أستطيع نشر هذا الكلام، هل أمتلك الجرأة؟ إنه أمر بالغ الصعوبة، نتهرب من مواجهة أنفسنا في السر بين سائر الجسد والضمير، فكيف هو الحال أمام العلن؟!

أريد أن أنزع المرايا أو القيام بتغطيتها كي لا أرى شخصي منكسرا مهزوما وقد غلبتني النفس الأمارة، كما فعل دوريان جري عندما أخفى رسمته بعد ما ألقى عليها تلك التعويذة، على الرغم من صلابة هذا السطح العاكس إلا أنها تملك إحساسا قويا، تشعر بأنها كائن حي فيه روح يكلمك أحيانا ويخاطبك.

مهما بلغ مقدار ذلك الخطأ، لابد من أن تغير نظرتك إلى شخصك وذاتك. لا تحتاج إلى مرآة لأنك تشعر بذلك تلقائيا. نبرة صوتك تتغير، وقع خطواتك تصبح مختلفة، ثقتك بنفسك التي كانت في عنان السماء هبطت بين قدميك.

الوقت دائما ما يتكفل بكل شيء وينسيك ذنبك، تختفي هذه الأعراض وتعود طبيعيا كما كنت، وهأنذا أبحث عن المرآة مجددا قبل خروجي، كي ألقي نظرة خاطفة على أناقتي «Look» وقد زالت جميع تلك الأعراض.