

الوهم شكل من أشكال تشوه الإحساس والإيمان بأمر خاطئ

العلم يساعدنا على الوصول إلى مفاهيم أكثر موضوعية ودقيقة للواقع



من وجهة نظر شخصية بحتة، يؤمن معظمنا بأن ما نراه هو الصحيح دائماً وبأن معتقداتنا وطريقتنا في النظر للأمور لا يعلوها غبار، لكن الأمر ليس كذلك، فكم من الأشخاص لا يدركون بأن معتقدات معينة دائماً ما تشددوا وعاندوا المنطق بها هي مجرد أكاذيب لا ترقى حتى إلى مستوى الأوهام، وربما لا تتفق مع خلفية الشخص الثقافية والاجتماعية والعلمية. يأتي أحدهم فيقدم الأدلة التي تثبت خطأنا، لكننا ننكرها أو نتجاهلها في أحسن تقدير.

يتسبب في ضعف في أداء الشخص وتغيير في روتين حياته اليومية مثل اضطرابات النوم.

ويؤكد الدكتور رالف لويس؛ أستاذ مساعد في قسم الطب النفسي في جامعة تورنتو وخبير استشاري في علم الأورام النفسي، أن المعتقدات غير العقلانية يمكن أن تنتشر على نطاق واسع بين الناس الأصحاء عقلياً، سواء أكانت معتقدات فردية أو عامة، والأمثلة على ذلك لا تعد ولا تحصى منها الاعتقاد بالتنجيم، الإيمان بوجود الكائنات الفضائية، نظرية المؤامرة وبعض الأطلعمة المصنعة الملونة عمداً التي تسبب أمراضاً لا شفاء منها وغيرها الكثير.

لكن الأهم من ذلك، هو كيف يمكن أن ينساق الناس ممن يتمتعون بصحة عقلية في مجموعات كبيرة إلى الإيمان بهكذا معتقدات، القائمة على وقائع مشوهة ومتناقضة إلا إذا كانوا يمانون من نقص في مهارات التفكير النقدي، وهو واحد من أسباب عدة.

على أن الطريقة الوحيدة لمواجهة مثل هذه الأوهام هي دحضها بالعلم، فالطريقة العلمية تساعدنا في الوصول إلى مفاهيم أكثر موضوعية ودقيقة للواقع إضافة إلى التحكم في الذاتية، التحيزات المعرفية والافتراضات والحدس. إلا أن الطريقة العلمية منهجية صارمة تتطور تدريجياً مع مرور الوقت، حيث يعتمد التقدم العلمي على الفحص الدقيق وبحث الفرضيات أكثر من محاولة إثباتها، لهذا يلجأ عامة الناس إلى طرق أكثر سهولة للتعامل مع موجودات حياتهم ينتهي أغلبها عند عتبة الوهم.

وكمثال على الطريقة التي تعمل بها المنهج العلمي للتحقق من نظرية

نهمى الصراف
كاتبة عراقية

في تعريفهم للوهم، يرى متخصصون أنه شكل من أشكال تشوه الإحساس تجاه أشياء والإيمان القوي بأمر خاطئ ربما يكون غير موجود أو لا توجد أدلة أو قرائن على وجوده. الوهم؛ فكرة خاطئة تشغل حيزاً كبيراً في عقل الإنسان وتحرك وعيه باتجاه معين، حتى أنها قد تشوه طريقة إدراكه للأمور، فضلاً عن ذلك فإن الوهم في العادة لا يتكى على أي أساس منطقي أو عقلي وعلمي.

يحمل بعض المرضى العقليين أوهاماً ذهانية وهي تتميز بغرابتها الشديدة وبعدها عن الواقع، ورغم ذلك، لا يمكننا في بعض الأحيان التمييز بين الأوهام والمعتقدات غير المنطقية التي تستند إلى أدلة خاطئة.

الوهم فكرة خاطئة تشغل حيزاً كبيراً في عقل الإنسان وتحرك وعيه باتجاه معين، حتى أنها قد تشوه طريقة إدراكه

وبدلاً عن ذلك، ينظر الأطباء النفسيون إلى عوامل أخرى من الممكن أن تدعم تمسك شخص معين باعتقاد خاطئ حتى بعد أن تظهر أدلة تدحضه؛ من ضمنها التحقق من مشاركة هذا المعتقد من قبل أشخاص آخرين في المحيط الاجتماعي والثقافي له، وما إذا كان هذا الاعتقاد

ابتعاد عن الواقع

لأن الاعتقاد الأساس قائم على قناعة معينة وأمر إبطالها ليس خياراً متوفراً، لكن السؤال الأهم، هو كيف نميز بين الاعتقاد والوهم المرضي؟ ينظر العلماء إلى الاعتقاد الذي يقترب من الصحة على أنه فكرة يصعب تغييرها بصورة تعسفية، إلا إذا ظهرت أدلة جديدة تضيف مفاهيم جديدة إلى الفكرة الأصلية، تدحضها أو تقويها، لا فرق في المقابل، فإن الإيمان بالفساد الجديدة غالباً ما ينطوي على فكرة التخلي عن المعتقدات القريبة إلى قلبنا وتجاهل الثقة المطلقة للتجربة الذاتية وتلك الافتراضات التي نستمرها عاطفياً.

وهي نوع من التجربة المباشرة لوجود الله أو المعجزات، إذ من الطبيعي أن يثق الناس في تصوراتهم الشخصية أولاً وقبل كل شيء، وغالباً ما يتم تعزيزها بقوة من خلال العواطف القوية، لكن الخبرة الذاتية والحدس هما من أشهر الأدوات الذاتية التي لا يمكن الاعتماد عليها، حيث يمنحها الناس الكثير من المصداقية وبسبب القوة المشوهة للذات والحدس، فإن الطريقة العلمية ضرورية للغاية.

تثبت أو تنفي الفرضية، بأن الجعجات الخضراء لها بعض الخصائص التي تجعل من الصعب اكتشافها. ويقول الدكتور رالف لويس "هكذا... يتم تنظيم المعتقدات الدينية بشكل شبه دائم كفرضيات لا يمكن تبريرها، حيث يتناقض العلم والدين بشكل صارخ مع بعضهما البعض، لكن المعتقدات الدينية تعتبر غير طبيعية فقط إذا كانت تمثل تغييراً دراماتيكياً مفاجئاً وغير مالوف بالنسبة للفرد وتتعارض مع المجموعة الاجتماعية الثقافية التي ينتمي إليها".

زائفة أو دحضها.. عندما يقول أحدهم "إن جميع الجعجات بيضاء اللون"، فيمكن اختبار هذه النظرية بسهولة وذلك بالبحث عما إذا كانت هناك جعجة واحدة سوداء اللون، فهذا سيحبط الفرضية بشكل قاطع ومنهجي بطريقة علمية صحيحة. وعلى النقيض من ذلك، فإن فرضية "وجود جعجة خضراء" لا يمكن تبريرها أو تقويضها بالأدلة لأنها مبنية بطريقة لا يمكن دحضها نهائياً، حتى لو صرفنا وقتاً طويلاً للبحث عن هذه "الجعجة الخضراء"، من دون العثور عليها وقد يبرر البعض هذا الفشل في الوصول إلى إجابة منطقية أو دلالة معينة

جمال

أخطاء يجب تجنبها عند العناية بالبشرة

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن العناية اليومية الجيدة تعتبر هي الخطوة الأساسية للحفاظ على نضارة البشرة ونعومتها. ولكي تبدو البشرة ناعمة وحيوية يجب تجنب الأخطاء التالية، والتي يكثر حدوثها عند استعمال كريم الوجه. وعلى الرغم من أن وضع المرطبات على البشرة الجافة يعتبر من الأمور المنطقية للغاية، إلا أن الخبراء ينصحون بأنه من الأفضل وضع كريمات الترطيب على البشرة الرطبة، حيث يسمح ذلك بتوزيع الكريم بشكل مثالي وكذلك امتصاص المواد الفعالة القيمة بصورة أفضل. ولذلك يجب تخفيف البشرة برفق بعد الاستحمام ووضع الكريم أو المستحضر على الفور. ومن الأمور المهمة عند اختيار مستحضرات العناية بالوجه، ألا تقتصر وظيفتها على إزالة الاتساخات والمكياج، ولكن يجب أن تساعد على نضارة البشرة وعدم جفافها. ولذلك ينبغي تجنب مستحضرات التنظيف التي تحتوي على الكحول أو مواد تقشير البشرة، لأنها تحرم البشرة من زيوتها الطبيعية، وبدلاً من ذلك يمكن استعمال منظف كريمي معتدل.



فلسطينيات يحاربن السرطان بالإبرة والخيط

لكنني سأحاول قدر استطاعتي، فزوجي لا يعمل، ولا يوجد لعائلتي المكونة من 6 أفراد مصدر دخل ثابت". وكما تقول المدير التنفيذي للجمعية حنين الجديلي، يتم عرض منتجات السيدات في عدة معارض نفذتها الجمعية بمدينة غزة، ويعود ريعها لهن؛ للمساعدة في تلبية احتياجاتهن. وتضيف الجديلي "تحت بند الرعاية النفسية والاجتماعية للسيدات المريضات، نفذنا هذا المشروع، بهدف التمكين الاقتصادي والنفسي". وتوضح "بحفنا ما هي هوية هؤلاء السيدات، واجتمعن على هوية التطريز".

وتصنع حقيبة يد. أصيبت مطر عام 2016 بارتفاع درجات الحرارة، لتكتشف بعدها بان لديها ورماً خبيثاً في الثدي. وتقول لوكالة الأناضول "أشعر أنني بحال أفضل، لقد تعلمت التطريز، وأصبحت بين يدي حرفة ممكن أن أوفر منها المال لعائلتي". وتستدرك "أصبحت قادرة على صناعة الحقايق والوشاحات ومحافظ النقود وأي شيء يتعلق بالتطريز". وتتابع "التطريز هوايتي منذ زمن، وشيء أحبه، يخفف عنى الأوجاع وهموم الحياة، اليوم مارستها وانقذتها".

وتكمل "من الجيد أن تصعب لدي مهنة، لم أحظ بمرورها المالي بعد، نهد الصوالحي (54 عاماً) اكتشفت إصابتها بسرطان الثدي عام 2011، والتحقت بالمشروع؛ لتوفير مهنة تعول بها نفسها وعائلتها. تقول الصوالحي "لقد استفدت كثيراً من المشروع، أصبحت لدي مهنة أمارسها الآن، ساووفر من خلالها دخلاً لأسرتي، فزوجي البالغ من العمر 63 عاماً لا يعمل". وأضافت وهي تصنع محفظة يدوية زينتها بازهار وردية وحمراء "لقد كان هذا المشروع داعماً نفسياً كبيراً لنا". وتابعت "هنا أنسى نفسي قليلاً، وأنسى الأمي التي أعانيتها، وأشعر بقيمتي".

وعلى بعد خطوات أخرى من الصوالحي، تجلس رضا مطر (55 عاماً) تغارهن الأوجاع قليلاً، ويعود لهن شعور الراحة والاطمئنان، وهن ينسجن ويطرزن قطعاً قماشية، تخفف من آلام مرض السرطان الذي هاجم أجسادهن على حين غفلة. ففي "الجمعية الفلسطينية لرعاية مرضى السرطان"، داخل مخيم النصيرات وسقط قطاع غزة، تجلس 15 سيدة من المصابات بسرطان، يصنعن مطرقات بالوان زاهية ومختلفة. والتحققت هذه المجموعة من النساء بالمشروع الذي تنفذه الجمعية، لتعليم السيدات "فن التطريز"، رغبة في تحسين حالتهم النفسية والانخراط في المجتمع وممارسة هوايات مفيدة.

نساء التحقن بمشروع تعليم السيدات «فن التطريز» رغبة في تحسين حالتهم النفسية والانخراط في المجتمع

ومن جهة أخرى كشف مختصون عن زيادة مطردة في عدد المصابين بمرض السرطان في قطاع غزة، وبينوا أن وزارة الصحة تستقبل شهرياً 120-130 حالة سرطان تشخص حديثاً كل شهر، ما يعد عبئاً كبيراً على الوزارة، واصفين واقع هذا المرض بأنه "مريع"، وحذروا من نقص في إمكانيات علاجه في القطاع. كما أشاروا إلى أن ما يعادل 1800 حالة جديدة تشخص سنوياً في القطاع من مرضى السرطان، وهذه الأعداد تضاف إلى سابقاتها من السنوات السابقة، والأكثر شيوعاً لدى الإناث الإصابة بسرطان الثدي ثم سرطان الثدي ثم السرطان الليمفاوية ثم سرطان الغدة الدرقية، وبالنسبة للرجال سرطان القولون ثم الرئة ثم السرطان الليمفاوية، أي أن هناك صعوداً ملحوظاً لسرطانات القولون في القطاع خلال الثلاث أو الأربع سنوات السابقة.

وتتابع "نحن بصدد إقامة معرض للسيدات في إسطنبول بتركيا". وتلفت الجديلي إلى أن السيدات تلقين تدريباً لمدة شهر كامل. فيما تذكر أن الجمعية لديها مشروع آخر لصناعة مواد التنظيف، يستهدف المريضات والمرضى الشباب. وكشفت إحصائيات حديثة أن سرطان الثدي انتشر بصورة كبيرة بين النساء في قطاع غزة، حيث تمثل حالات الإصابة بسرطان الثدي ما نسبته 18 بالمئة من إجمالي مرضى السرطان في غزة، بمعدل انتشار بواقع 78 امرأة مصابة مقابل كل مئة ألف امرأة في القطاع من إجمالي السكان، وبنسبة 32 بالمئة من بين حالات الإناث. وأكد علماء اجتماع أن المرض دفع المصابات إلى دوايات لا تنتهي من المشكلات الأسرية والنفسية التي أثرت بصورة مباشرة على حياتهن، وإلى جانب العلاج الكيماوي وتكاليفه وآلامه وشراسة المرض استسلمت بعض النساء، بينما آبت مجموعة أخرى فضلت المواجهة والانتصار من خلال



تخفيف من الأوجاع