

محكمة العقل

محمد سعيد جابر

محكمة العقل

رواية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ
مُّبِينٍ (12)

صدق الله العظيم

إهداء

إلي أمي...

التي هي سبب وجودي علي قيد الحياة حتي الآن، إلي الحض الدافئ والقلب
النقي الحنون والروح الطيبة العذبة تلك التي ساندتني حتي أصبحت ما أنا
عليه...

وإلي والدي...

الذي أتعبته مشقات الحياة ليلبي مطالبنا، السند الذي لا يكل ولا يتعب
وبوجوده دائماً يشعرننا بالأمان...

وإلي أختي أية سعيد جبر... التي كانت تدعمني وتشجعني دائماً حتي أصبح
أفضل.

وإهداء خاص الي أروع من جسد الحب بكل معانيه، إلي الإحتواء والسند، إلي
نصفي الآخر إلي زوجتي ندي درغام
وإلي آباء آبائي رحمة الله عليهم أجمعين.

وشكر واجب لمن لم يبخل عليّ بمعلومة ساهمت في إخراج هذا العمل
المتواضع...

مقدمة

أوقات كثيرة بنتعرض لضغط نفسي وعصبي كبير جداً، بنكون محتاجين أي حد يلحقنا ويأخذ بأدينا لاننا بنكون مش فاهمين ايه بيحصلنا ولا عارفين المشكلة فين، مش بنشوف غير اكتئاب وحنقة وضيق في كل حاجة حوالينا ممكن توصل لدرجة إنك مش عايز تعيش، وممكن يوصل بيك الحال إنك تفكر في الانتحار... في الكتاب ده هحاول أخليك مدرك لأسباب مشكلة من أكبر المشاكل الي بتقابل معظم الناس (الاكتئاب والوسواس القهري)، وهتكشف فيه الطرق والأساليب الي ممكن تساعدك وتنقذ نفسك لو في يوم حصلتلك حاجة منهم.

الكتاب ده علمي أكثر منه روائي فعلشان كده عايزك تركز جدا في كل معلومة فيه وتفتح قلبك وبصيرتك لكل كلمة فيه علشان مفيش اي حاجة تفوتك، هتعرف فيه ازاي تحب وامتي تتجوز، وهتتعرف علي نفسك من أول وجديد وهتكشف روحك، وهتتعرف الفرق بين نفسك وروحك، هتغوص بعقلك في ملحمة درامية رفيعة المقام بين مسئول العالج النفسي من ناحية دينية وسلوكية ودوائية، فيها هتكشف أسرار كل مسئول في كيفية القضاء علي الاكتئاب والوسواس.

بالتوفيق

محمد سعيد جبر

الفصل الأول

الحب

طق .. طق .. طق (صوت طرقات علي الباب).

- يلا يا آية علشان تاكلي.

- ماليش نفس يا ماما.

- يعني هتفضلي قافلة علي نفسك الباب كده كثير؟

- أنا ماليش نفس للأكل يا ماما، مش قادرة أكل أعمل ايه يعني؟

- طيب تعالي اقعدي معانا بره أنا وبابا وأخواتك.

- اعتبروني ميتة! سيبوني في حالي بقي. (قالتها بضجر)

رجعت الأم هائمة إلي زوجها، قلقة علي إبنتها، حائرة ماذا ستفعل لتخرجها من تلك الحالة النفسية السيئة، حتي إقترح عليها الأب الإتصال بإحدي صديقاتها المقربين للتقرب إليها لمعرفة ما سبب حزنها، مسكت الأم هاتفها وبحثت في سجل الهاتف حتي وجدت الشخص المناسب وضغطت زر الإتصال:

- ألو.

- أيوه مين.

- أنا مامت آية يا إيمان.

- أيوه، أزيك يا طنط عامله ايه؟

- مش كويسة خالص يا حبيبتني.

- خير يا طنط في ايه!

- آية قافلة علي أوضتها الباب يابنتي ومش راضية تخرج ولا راضية تاكل،
بدخلها الأكل وبخرجه زي ما هو، وبقالها أسبوع علي الحال ده، بالله عليكي
كلميها وشوفيها مالها.

- حاضر يا طنط هكلمها دلوقتي وهطمناك عليها ماتقلقيش.

- ربنا يريح بالك يا بنتي ويخليكي لأهلك يارب.

” الوداع أصعب كلمة ينطقها العشاق، فهي كلمة تحمل في طياتها دموع
وآلام وآهات، هي بمعناها جرح ولكنه ليس كأني جرح، إنه جرح كبير وعميق
عجز الطب عن مداواته.”

أنهت آية هذه الكلمات التي دونتها علي صفحتها علي الفيس بوك وعينيها
مملوئتان بالدموع، لاحظت صديقتها إيمان البوست وإتصلت بها.
رن هاتف آية فلم تلتفت إليه وبدأت تحدث نفسها...

- عمري ما هنسي أول مرة قابلته كان عامل أزي معايا، كان بيعاملني بطيبة
وحنية وكان بيخاف عليا جداً، بس مش عارفة هو اتغير معايا كده ليه، كان دايماً
يكلمني أول ما يصحي من النوم وكنا بنتخانق مع بعض بسبب تأخره بره مع
أصحابه لوش الفجر، بس والله العظيم ما كان قصدي أضايقه وأففل عليه أنا بس
كنت بخاف عليه، كنت بخاف عليه حتي من نفسي، طيب هو ليه كسرتني وأنا
عمري ما كنت أستحق كده، ده ذنبي إني حبيته كل الحب ده؟ أنا مش هعرف
أعيش من بعده، أنا لازم أرتاح وأريح كل الناس مني.

قطع حبل أفكارها رنة هاتفها مرة أخري، وتطلعت إلي المتصل ولكنها ردت
هذه المرة:

- أزيك يا آية عامله ايه؟
- أنا بخير الحمد لله وأنتي؟
- أنا تمام، مالك بقي فيكي ايه؟
- مفيش حاجة عادي.
- يعني هو أنا أول مرة أكلمك؟ وكمان ايه البوست الي نزلتیه ده؟ احكي لي مالك!.
- أنا تعبانة جداً، مش شايقة غير الحزن والخنقة والاكنتاب حوليا في كل حاجة، أنا حاسة إني هموت يا إيمان، أنا لو أنتحرت عايزاكي تسامحيني.
- بعد الشر يا بنتي، ليه بتقولي كده؟
- مبقاش في حاجة ممكن أعيش علشانها، خالد مش بيكلمني وقطع كل حاجة بينا تخليني أقدر أوصله.
- تلاقيه مخنوق يا آية أو متضايق، أو ممكن عنده ظروف ولما يكون كويس أكيد هيكلمك.
- مخنوق يوم أو يومين، إنما هو بقاله إسبوعين مش بيرد عليا ولا علي تليفوناتي وحاولت اوصله بكل الطرق وهو ولا في دماغه.
- ماتقلقيش يا آية كل حاجة هتبقي تمام، بس بلاش تعملي في نفسك كده، ولو أنتي شايقة نفسك مش كويسة يبقي لازم نروح لدكتور نفسي.
- لا مش عايزة أروح عند حد أنا أخذت قرار وهنفذه.
- استهدي بالله بس يا بنتي وكل حاجة هتبقي كويسة والله.
- مفيش حاجة هتبقي كويسة يا إيمان، كل حاجة حلوة بتروح مني هعيش ليه بقي؟

- طيب علشان خاطري يا آية اهدي، ايه رأيك أشوفك بكرة في الكلية؟ في احتفال بعيد الحب وجايبين أخصائي يتكلم عن الحب وبيقولوا عليه شاطر.
- لا مش عايزة أروح في أي مكان، مش عايزة أخرج من أوضتي أبداً.
- كل ده علشان خالد يا آية! مش خالد ده كنت كثير بحذرك منه، ده شخص مريض وماينفعش عملي كل ده في نفسك علشان، هتموتي كافرة علشان شخص زيه!؟
- علي فكرة الانتحار عمره ما كان كُفر، الانتحار ضعف.
- طيب ايه رأيك نروح بكرة الكلية ونحضر، ولو بمقتيش كويسة نروح نشوف دكتور وأنا هاجي معاكي، ونبقي نشوف موضوع الانتحار ده بكرة.
- مش هقدر أجي يا إيمان.
- لا لازم تيجي لاني عايزة أشوفك علشان وحشاني وبالمرة نشوف مريم كلمتها هي كمان وقالت هتيجي، لو كده نحضر ندوة الحب مع بعض إحنا الثلاثة.
- أنا تعبانة جداً يا إيمان، وفعلنا مش هقدر أروح الكلية.
- لا أنا مش هعرف أروح لوحدي، وكمان يا ستي أنا هعزمك فبلاش تزعليني بقي ويلا نروح مع بعض.
- خلاص تمام، بس مش هحضر محاضرات الكلية، أنا جاية علشان أشوفك أنتي ومريم بس.
- طيب اعملي حسابك نتقابل بكرة الساعة ١٢ علشان نلحق نقعد مع بعض قبل الندوة، ومش هنحضر محاضرات يا ستي بس هنحضر ندوة الحب دي.
- تمام.
- وعلشان خاطري تظمني ماما وبابا وإخواتك علشان قلقانين عليكي جداً.

- أنا بخير يا إيمان بس عايزة أكون لوحدي، لما أهدي هبقي أخرج.

أنهت إيمان مكالمتها مع آية وعاودت الإتصال علي والدتها:

- أيوه يا طنط.

- أيوه يا حبيبتي، طمنييني عملتي ايه.

- هي كويسة يا طنط وأنا بكرة هشوفها في الكلية إن شاء الله هي بس

محتاجة تكون لوحدها النهاردة.

- والله يا بنتي إحنا مش عايزين نضغط عليها، إحنا بس خايفين عليها

وعايزينها تبقي بخير.

- هيا هتبقي كويسة إن شاء الله يا طنط وماتقلقيش عليها.

- شكراً يا حبيبتي تاعينك معانا.

- لا يا طنط ماتقوليش كده، أية أختي ولازم أكون موجودة جنبها في وقت

زي ده.

أنهت إيمان المكالمة وأخذت تدعو لصديقتها أن يفرج الله عنها حزنها وكرها.

وفي اليوم التالي تقابل الصديقتان في الميعاد المحدد :

- أزيك يا آية، وحشاني جداً.

- وأنتي كمان والله يا إيمان.

- عامله ايه دلوقتي؟

- الحمد لله، هي الندوة الساعة كام؟

- الندوة الساعة ٢، لسه بدري تعالي نروح نشرب حاجة في الكافيه، ونتصل

بمريم نشوفها هي فين.

- ألو.

- أيوه يا مريم أتأخرتي كده ليه يا بنتي؟
- الطريق زحمة جداً والجو حر، نص ساعة وهبقي عندكم.
- طيب يلا بسرعة ماتتأخريش.
- أنهت إيمان المكاملة، وسمعت صوتاً مألوفاً عذباً نابع من داخل الكافيه.
- (يا حلو صبح يا حلو ظل)
- ده عم جمال، فاكره عم جمال؟ كان أول حد رحب بينا هنا في الكافيه، وشه بشوش جداً ومهما كان بيقابل في مشاكل عمره ما كشر في وش حد، وكان دايمًا بيعمل حس فكا هي في الكافيه وكل الناس بتحبه وبتحب طريقته في التعامل.
- بقالكو فترة كبيرة يعني مش بتيجو الكافيه، حد هنا زعلكم في حاجة؟
- لا خالص يا عمو جمال بس مشغولين في المذاكرة شويه.
- وفين صاحبتمك الثالثة؟ مش ظاهرة.
- في السكة قربت تيجي.
- طيب هتشربو حاجة ولا هتستنوها؟
- تشربي ايه يا آية؟
- قهوة سادة.
- بعد إذنك عايزين قهوة سادة وواحد ليمون ساقع.
- مش عايزين شيشه؟
- (ضحك)
- أيوه كده اضحكو محدش واخذ منها حاجة، وعندك واحد ليمون ساقع
- وقهوة سادة لأجمل وأجدع بنتين ويارب أشوفهم متجوزين ومتهنين.

- قوليلي بقي من أمتي بتشري القهوة سادة؟
- اتعودت أشربها كده مع خالد.
- هو ايه حصل بينكم؟
- مش عارفه أكرهه يا إيمان، عمل فيا كل حاجة وحشة، هلكني وهلك قلبي وبرغم كده أنا لا عارفه أنساه ولا عارفه أكرهه.
- طيب ممكن أعرف ايه حصل لكل ده؟
- (بدأت آية في البكاء) هو شكله زهق مني ومش عايزني موجودة، مع إني إترجيته كتير جداً إني مش هقدر أعيش من غيره، بس هو غبي وقلبه قاسي جداً.
- طيب حاولتي تكلمي حد عنده في البيت؟
- حاولت بس شكله قايلهم محدش يرد عليا.
- طيب إمسحي دموعك والنبي وغيري سيرته، إحنا جاين النهاردة علشان نبسطك ونفرحك، ومريم جات أهي.
- ايه يا بنتي اتأخرتي كده ليه؟
- معلش يا إيمان بقي الجواز والمسئولية، وطنطا بقت زحمة جداً اليومين دول والجو صعب لا يطاق، مالك يا آية شكلك زعلانة من ايه؟
- مفيش يا مريم أنا بخير الحمد لله.
- أومال ريم بنتك فين؟
- سايباها عند ماما علشان مابهدلهاش معايا في السكة.
- طيب تشربي حاجة؟
- لا شكراً، أنتي عارفه إني مش باكل ولا بشرب بره البيت.
- أيوه صح، هيا عادتك ولا هتشتريها.

- عامله ايه مع جوزك يا مريم!؟

- والله يا إيمان كل يوم خناقة جديدة.

- ربنا يهدي سرکم يارب، ويبعد عنكم كل المشاكل والخلافات، طيب يلا بينا
علشان الندوة هتبتدي كمان عشر دقائق علشان نلحق مكان في الأول...

دخل المحاضر وبدأ كلامه بالصلاة والسلام علي سيدنا محمد وآله وشكر كل
الحضور علي مجيئهم، وسألهم بتودد.

- تعرفوا ايه عن الحب؟

رفع أحد الحاضرين يده قائلاً:

” الحب هو إني أكون عارف عيوب الشخص اللي بحبه وأفضل أحبه بالرغم
من عيوبه ”

وقال آخر ” إن الحب عبارة عن تعاملات وأفعال وردود أفعال بين شخصين
وأترجمت الأفعال والردود لعلاقة بينهم والعلاقة أترجمت لحب ”

وقال ثالث ” إن الحب بيحي بعد الجواز وإن الفترة الي بتكون قبل الجواز دي
بتكون فترة إهتمام وتعارف ”

وقاطعه أحدهم قائلاً: أهتمام وتعارف وكذب ومجاملة..

ابتسم المحاضر واندهش من تفاعل الحاضرين وسأل سؤال آخر:

- طيب هو الحب إرادي ولا لا إرادي؟

أجاب غالبية الحضور وقالوا إن الحب لا إرادي.

إزداد التفاعل عن المرة السابقة مما شجع المحاضر أن يسأل سؤال آخر:

- طيب هو ليه ربنا حط جوه قلبنا الحب؟

رفعت آية يديها وقالت:

- علشان يعذبنا. (قالتها بضجر)

رد عليها المحاضر مبتسماً:

ده بيتوقف علي مفهوم الحب بالنسبالك... ربنا حط الحب جوانا علشان يدوقنا نعمة، يعني مثلاً ربنا حط جوه قلوبنا حب الزوجة علشان نقدر نوصل لنعمة السكن والموودة والرحمة، وحط جوه قلوبنا حب الشغل علشان نوصل لنعمة الرزق ونقدر نشكر ربنا علي نعمته، وحط جوه قلوبنا حب الوالدين علشان نوصل لنعمة برّ الوالدين، وعلي فكرة أنت مش هتوصل للنعمة وبس، لا وهتتجازي عليها كمان.

نرجع بقي لسؤالنا الرئيسي هو الحب إرادي ولا لا إرادي؟

الشيخ الشعراوي قال جملة حلوة أوي، قال إن النظرعبارة عن إدراك والمشاعر عبارة عن وجدان، بمعنى إن لو الراجل بص لواحدة جميلة فهو كده نظر ليها وأدرك أنها جميلة - لحد دلوقتي مفيش مشكلة - إنما لو الشخص أطال النظر للجميلة دي وبدأ يتابعها ويتابع حياتها هيتحول النظر ده لوجدان ومشاعر وتبتدي من هنا تظهر المشكلة ويبتدي يظهر التعلق، والعلاج في الوقت ده هيكون صعب جداً.

كل الموجودين في القاعة هنا عارفين إن الحب مكانه في القلب، بس مش واخدين بالكم أن الحب في الأول لما كان في مرحلة النظر قبل ما يتأصل في قلبك ويتحول لمشاعر ووجدان كان أصله فكرة، والفكرة دي بقي لو أنت كنت اتحكمت فيها كويس قبل ما تتحول لمشاعر ووجدان ويعشش في قلبك وقتها كان هيبقي عندك سهولة الاختيار، اختيار إنك تحب الشخص ده أو ماتجهوش.

قاطعته آية:

- معني كده أن الحب إرادي؟

- ربنا جاوب علي سؤالك ده في القرآن في سورة التوبة (قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ (24))

-هل ربنا ظالم؟

- أكيد لا طبعاً.

- لو الحب لا إرادي زي ما كل الناس بتقول، مكنش ربنا هيلومك ولا كان هيحاسبك إنك بتحب الأبناء والأباء والأخوات والأزواج والحاجات دي كلها أكثر منه، يعني هيحاسبك ليه علي حاجة أنت مش قادر تتحكم فيها؟ ليه هينعتك بالفسق مدام دي حاجة مش بإرادتك؟

سأل أحد الحاضرين: طيب إزاي نقدر نتحكم في الحب ده؟

- كل شاب وكل فتاة في فترة المراهقة بيستنفذو وقت وطاقة جبارة في موضوع الحب وخصوصاً الحب العاطفي بين الولد والبنت، وعلشان نفهم الموضوع صح تعالوا نعمل تشبية بسيط ونعتبر إن الحب بين أي اتنين عبارة عن بذرة، ونعتبر إن ربنا خلقت قلبك ده وكأنه قطعة أرض كبيرة صالحة للزراعة، وهنعتبر مثلاً الحب المخصص للوالدين عبارة عن بذرة هتزرعها في قلبك، والحب المخصص لزوجتك والحب المخصص لأولادك ولشغلك وللمال والمجتمع كلها بذور موجود مكانها في قلبك. ربنا سايب مكان للحبوب دي في قلبك علشان تملأها بالناس والحاجات المعينين دول، البذور دي بمجرد إنك تحطها في أرض القلب بتاعك هتنمو وتعمل شجرة وأوراق وثمار، ومن خلال المعاملات الحسنة والمواقف الجميلة الي هتجمعك مع أصحاب البذور دي هتكون بمثابة المياة والسماذ الي هتحافظ عليها في قلبك وتكبرها وتخليها دايماً مثمرة.

فيه بقي مشكلتين بتقابل كل الناس، المشكلة الأولى هي إنك إزاي تختار الشخص المناسب للمكان المناسب، والمشكلة الثانية هي إزاي تتصرف في باقي أرض قلبك الفاضية، لأن الإنسان الغير مدرب في الغالب مش بيعرف يعمل كنترول علي البذور دي ومش بيعرف يتحكم في مساحة البذرة الي هتزرع وهل هيا فعلاً في مكانها الصحيح ولا لأ، لانك لو مأخذتش بالك ممكن تلاقي شجرة الزوجة مع انك زارعها في مكانها المخصص كبرت زيادة عن الحد وأخذت جزء من المكان المخصص الي المفروض يكون للوالدين مثلاً، وممكن تلاقي الشجرة بتاعت الشهوات كبرت أوي وطغت وانتشرت واستولت علي المكان المخصص للوظيفة وهكذا...

تعالوا نحكي الموضوع من البداية، الإنسان مننا لما بيوصل مرحلة البلوغ أرض القلب بتكون جاهزة إنها تاخذ بذرة الزوجة، فأني بنت قريبة منه ينظر لها وشكلها يعجبه ويهتم بيها وبحياتها، فتلقائي هيتحول النظر والأهتمام ده لوجدان ومشاعر ويقوم حاطط البذرة بتاعتها في قلبه في المنطقة المخصصة ليها كزوجة ويجرب يحبها وينميها، فلو نفعت البذرة دي وأخذت السماد والعناية الكافية هتكبر والعلاقة هتتطور وتتحول لزواج، ولو بعد الشر لا قدر الله مانجحتش العلاقة بينكم هتتطور وتتحول الشجرة دي من جذورها علشان ماتسبش أي أثر ليها، وهتسبلك أم كبير جداً وأنت بتقلعها، لا ومش كده وبس دي كمان أرض قلبك هتاخذ وقت كبير جداً علشان ترجع لطبيعتها تاني، طيب وفي حالة إن الحب كامل وحصل جواز، الشجرة الموجودة في قلبك هتكبر وتنمو وهيتضاف شجرة جديدة مع الشجر القديم الموجود فيه.

وعلشان نتفادي المشكلة الأولى لازم ندي كل حاجة حقها في الحب، معني إنك تحب ربنا بالمقدار الي ربنا طالبك تحبه بيه، وتحب والديك بالمقدار الي ربنا

طالبك تحبهم بيه، وتحب زوجتك بالمقدار الي ربنا طالبك تحبها بيه، وهكذا مع أطفالك ومع شغلك ومع نفسك، هتقولي يعني هفضل ماشي بميزان وأوزن الحب الي أطلعته للناس دي؟! هقولك فيه حل أسهل من ده بكثير، وهو إنك تحبهم كلهم لله وفي الله، وتسلم قلبك لربنا وهو الي يخططهولك بما شرعَ وأمرَ.

قال عمرو بن العاص أنه سمع رسول الله يقول (إن قلوب بني آدم كلها بين إصبعين من أصابع الرحمن، كقلب واحد يصرفه حيث يشاء).

عايز مزرعة قلبك تفضل بخير؟ يبقي لازم تتقي ربنا في كل الي موجود فيها، وتحبهم زي ما ربنا أمرنا اننا نحبهم، ونحبهم في سبيله وبالمقدار الي طلبه منا ربنا اننا نحبهم بيه، ده بالنسبة لأول مشكلة.

المشكلة الثانية بقي بتحصل لما قلبك يكون فيه مكان كبير فاضي عايز يتزرع ومش عارف تزرعه إزاي ولا تحط فيه مين، وده ممكن يحصل بسبب كونك شخص إنطوائي أو شخص مش بتعرف تتعرف علي حد، فبالتالي مش بيكون عندك علاقات كثير في حياتك فتلاقي قلبك فاضي من جوه ومفهوش شجروهتلاقي نفسك دايماً حاسس بفراغ وهتحس بضيقه وخنقة، فطبيعي هتعمل ايه؟ هتحاول تزرع أي شجر في قلبك، يعني ايه؟ يعني هتحاول تحب.

فيه حاجتين أساسيتين بتحركنا إننا نحب شخص معين، الحاجتين دول بقي هما الاحتياج والفضول، علماء النفس بيقولوا إن الاحتياج التالت من الاحتياجات العشرة للإنسان هو إنك تحب وتتحب، بمعنى إنك يبجي عليك وقت محتاج حد جمبك، حد يشاركك ألامك ويشاركك حزنك ويشاركك فرحك، يبجي عليك وقت محتاج حد موجود، هتلاقي نفسك متأثر بالفراغ ده جداً، فتحاول بفضولك أو باحتياجك تحب أي حد يقابلك حتي لو مكنش مناسب ليك، ولو جينا قسمناها كنسبة هتلاقي إن نسبة البنات الي بتحب للاحتياج ٧٠ %، و٣٠ % منهم بس

يحبو للفضول، وللذكور يكون عكس النسبة، يعني نسبة الذكور الي بتحب للفضول ٧٠%، والذكور الي بتحب للاحتياج نسبتهم ٣٠%.

فلما تحس بالمكان الفاضي الكبير الموجود في قلبك بيكون قدامك حل من اتنين، إما إنك تدور علي علاقة جديدة بفضولك علشان تملي الفراغ ده، وإما إنك هتفضل تهتم بشجرة واحدة من ضمن الشجر الموجود عندك وتكبره عن باقي الشجر، هتلاقي نفسك مثلاً بتهتم بشجرة الزوجة أكثر من كل الشجر الموجود حوالها لحد ما تكبر أوي وتزيد عن الحد المسموح ليها - وهو ده في الغالب إلي بيحصل - وتهمل في باقي الأشجار التانية، أو تهتم بشجرة الأهل علي حساب كل الأشجار التانية، أو شجرة الأطفال، أو شجرة العمل، ولما تهتم بشجرة واحدة علي باقي الشجر ده بيسبب مشاكل كبيرة جداً في قلبك وممكن توصل إنك تخسر مزرعة قلبك كلها وكل الأشجار الموجودة فيها، المشكلة بقي أن معظم الناس مش بتعرف تتعامل مع الجزء الفاضي الكبير الموجود في القلب ده وعلشان أنت ماتقعش في المشكلة دي يبقى لازم تعرف تملي الفراغ الموجود في قلبك ده ازاي وتملاه بيمين.

الفراغ الموجود في قلبك ده علشان تقدر تحافظ عليه وتستثمره صح لازم يتملي بحبك لله، أكيد هتقولي إنك بتحب ربنا جداً وإن دي حاجة مفروغ منها، هرد عليك وأقولك أيوه أنا عارف إنك بتحب ربنا، بس إلي أنت ماتعرفهوش إنك لو فعلاً بتحبه مكنتش أحالت حبه في منطقة اللاوعي، يعني حبك لربنا بقي عادة، عادة يومية بتتعمل كل يوم بدون وعي، تصحي الصبح تصلي وأنت بتفكر هتعمل ايه في الفلوس الي عليك، ممكن تنسي تصلي الظهر والعصر وتيجي علشان تصلي العشاء تصلبها وأنت بتفكر هتعمل ايه بكرة الصبح أول ما تروح الشغل، أو مثلاً صلاتك بتعملها من غير خشوع، قيام وركوع وسجود وخلص،

حك لربنا موجود أي نعم بس عمرك ما استفتد ولا هتستفاد بيه طول ما هو في منطقة التعود، فضرتك لازم تملي المنطقة دي بحب الله لأن لو ده محصلش وسبتها فاضية صدقني هتحاول تشغلها بشجرة جديدة، وده لأنها لازم تتملي. امرأة العزيز مثلاً هل كانت مش بتحب العزيز؟ لا طبعاً كانت بتحبه جداً وبتقدره وكانت محتفظة بمكانته وشجرتة في قلبها، بس المنطقة الكبيرة الفاضية الي كانت موجودة في قلبها إهملت بحب يوسف ومعرفتش تسيطر عليها، وطبعاً أكيد الحب ده كان حب فضول مش احتياج، لأنها امرأة العزيز فأكيد مكنتش محتاجة حاجة، وكانت علي قدر كبير من الجمال والسلطة وكمان يوسف كان ممكن يديها إبه وهو خادم؟ وحتى لما عملت المكيدة بتاعتها ودخلته عليهم، كانت بتحاول تثبت إن كل ده حصل غصب عنها، وإن كل الستات زيتها.

بس المشكلة الي حصلت إنها معرفتش تسيطر علي المنطقة الفاضية الي كانت موجودة، طيب نتعلم ايه من القصة دي؟ نتعلم أن أنت او أنتي لو سمحت لأي حد يدخل قلبك وهو فيه مساحة فاضية كبيرة هيسيطر عليها بكل سهولة لو معرفتش تعمل الكنترول الي حكينا عليه قبل كده، وهيحصلك مشاكل كثيرة جداً وذلك مصداقاً لقول الله تعالي في سورة البقرة (وَمَنْ النَّاسُ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُجْبُونُهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ) (165))

في اللغة العربية إذ أداة شرط، بمعنى إن جواب الشرط مش هيتحقق إلا بتحقق فعل الشرط، يعني العذاب ده هيجصل لما تظلم نفسك، طيب وهتظلم نفسك إزاي؟ هتظلم نفسك لما تحب حد كحب الله، أو تزرع حاجة في المنطقة المخصصة لله، ولو ده حصل فلزام تستعد للعذاب، وفي الغالب بيكون العذاب عن طريق الشخص الي حبيته أكثر من ربنا، لأن ربنا بيجعله سبب في إنه هو الي

يعذبك، ولو تلاحظ إن ربنا يخاطب في الآيه دي الناس كلها ومش بس المسلمين، فلو كنت ملحد حتي وحببت حد أوي ودخلته في المنطقة المخصصة لربنا لازم هتتعذب منه.

فإياك تلمي المساحة الفاضية الموجودة عندك بحد غير ربنا، وإن يكون كل الأشخاص الي بتحبهم الموجودين في قلبك بتحبهم في سبيل الله، ربنا يقول في سورة القصص (وَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ إِلَّا إِلَهُهُ إِلَّا هُوَ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (88))، يعني كل حاجة هتهلك لو مش في سبيل ربنا حتي لو كانت الحاجة دي حب أو مشاعر، معني كده أن أي حاجة مرتبطة بغير وجه الله ستهلك، وكل حب لغير وجه الله فهو هالك.

ربنا يقول لسيدنا محمد في حديث قدسي (عش ما شئت فإنك ميت، وأحبب من أحببت فإنك مفارقه) معني كده أن الفراق والإحباط والفشل نهاية كل حب لغير وجه الله، هتقولي يعني محبش مراقي؟ هقولك لا طبعاً هتحبها بس في سبيل إن الحب ده يكون متمثل في علاقة سوية داخل إطار من المودة والرحمة والسكن (الرحمة في مضمونها حب) بس نوعية الحب دي تكون من النوعية المطلوبة في تعمير الكون ونجاح الأسر إلي ربنا قالنا عليه، مش الحب بتاع الأغاني والمسلسلات، المنتشر اليومين دول إن مثلاً الشاب يقول أنا هموت من غيرك، وأنا مجنون بيكي، وقطعني حته حته وإرمني لأي قطة والكلام الفارغ ده.

ومن خلال القصص المذكورة في القرآن نقدر نحدد ونعرف المعني الأصلي للحب مثلاً في قصة سيدنا إبراهيم كان متزوج من السيدة سارة، وكانت لا تنجب، وطلبت من سيدنا إبراهيم إنه يتزوج السيدة هاجر (خادمتها) حتي تنجب له، فعلاً تزوجها وأنجبت له سيدنا إسماعيل وكان سيدنا إبراهيم وقتها شيخ كبير في السن، وفي يوم سيدنا إبراهيم شاف رؤية إنه بيذبح ابنه الوحيد الي هيشيل

إسمه ودعوته، ويستيقظ سيدنا إبراهيم من النوم وهو عنده صراع نفسي رهيب! بين أمر ربنا في إنه يدبح ابنه وبين حبه لابنه الوحيد الي هيشيل أسمه من بعده وهيكمل الدعوة لله، صراع بين نفس النبوة ونفس الأبوة، وإزاي هيعمل كده في ابنه الوحيد! ،فكر سيدنا إبراهيم في ابنه وإزاي هيقوله ويطلب منه الطلب ده، فقرر إنه يحكيه الرؤية ويطلب منه إنه يدبحة زي ما شاف فيها، وكان رد عليه سيدنا إسماعيل (يا أبت افعل ما تؤمر ستجدني إن شاء الله صابراً) ايه مقدار الحب ده؟ حب النبي إبراهيم لله وانه ينفذ أوامر ربنا، وحب سيدنا إسماعيل لله وصبره علي أمره، الناس الي كانت بتقول إنهم بيحبو ربنا عندك القدرة إنك تعمل كده؟ المهم أول ما رفع سيدنا إبراهيم يده بالسكين لتنفيذ الرؤية، ينادي الله عليه ويبشره إنه نجح في الاختبار، ويفدي سيدنا إسماعيل بذبح عظيم ويبقي اليوم ده عيد عند المسلمين لحد النهارده، ربنا في قصة سيدنا إبراهيم كان بيختبر أنهي شجرة في قلب إبراهيم هتطغي وتنتشر وطبعاً نجح في الاختبار.

وسيدنا يعقوب كان بيحب سيدنا يوسف جداً هو وأخوه بنيامين لأنهم من زوجة وباقي اخواته من زوجة ثانية، فربنا ابتلي سيدنا يعقوب في فقد ابنه يوسف علشان يختبر مدي صبره وحبه ليه، وسيدنا يعقوب قابل هذا الفقد بالصبر والدعاء واشتد بلاءه في فقد بنيامين أخوه فإزداد صبره، ولما نجح في الإختبار وصبر علي إبتلائه وسلم أمره لربنا، أزال عنه الإبتلاء وجمعه بأولاده يوسف وبنيامين.

طيب وسيدنا أيوب لما ربنا اختبره وأخذ منه ماله وبيته ومحاصيله وأراضيه وكمان اخذ أولاده وزوجته وكان بعد كل ابتلاء يحصله كان يبسجد لربنا ويشكره علي فقد وزوال النعم، حتي لما زوجته قالتله إنت نبي أدعو الله حتي يكشف البلاء عنك ويزيحه، يرد عليها ويقول إنه مكث في الرخاء ثمانين سنة، ويستحي يطلب من ربنا إنه يزيح عنه البلاء وهو ماقعدش فيه غير سبع سنوات فقط،

ربنا وضح في القرآن إن سيدنا أيوب أنطبق عليه أضرار المثلث الكئيب من مرض ووحده وفقر ولكنه صبر ولم يحزن وشكر ربه علي البلاء قبل النعم وذكر القرآن أيضاً أن الله تعالي أمره أن يستحم في عين من عيون المياة في الجبل وأمره بالشرب منها، وبمجرد ما شرب منها شفي من أمراضه ورجعت صحته وذهب عنه الألم ووهب الله له أهله ووهبه أضعاف ثروته كراماً ليه ولصبره.

هل ربنا مش عارف بالموجود في نفس سيدنا إبراهيم ونفس سيدنا يعقوب ونفس سيدنا أيوب؟ ربنا كان عارف اختيارهم هيكون ايه وإنهم هيبصرو وينجحو في اختبارهم، طيب وليه ربنا عمل كده؟ ربنا كان عايز يوصلنا إحنا رسالة بيقول فيها إن الإبتلاء بيحصل في اكثر حاجة انت بتحبها أو أكثر حاجة مهمة بالنسبالك، سواء كان شخص أو ذرية زي ما حصل مع سيدنا يعقوب أوأشياء دنيوية زي ما حصل مع سيدنا أيوب.

طيب نفهم ايه من الكلام ده؟

نفهم إن ربنا عايزنا لنفسه، عايز قلبك متعلق بيه هو وبس، مش عايزك تحب ذرية مش عايزك تحب مال، مش عايزك تفتخر بأهل، مش عايزك تفتخر بصحة، ربنا عايزك تكون لذاته، مش عايزك تتعلق بحب حد أوي غيره، ربنا بيقول في حديث قدسي: يا ابن آدم خلقتك لنفسي وخلقت كل شئ لك، فبحقي عليك لا تشغل بما خلقتك لك عما خلقتك له، وفي حديث آخر يقول: يا ابن آدم خلقتك لنفسي فلا تلعب، وتكلف برزقك فلا تتعب، يا بن آدم أطلبني تجدني، فإن وجدتني وجدت كل شئ، وإن فتك فاتك كل شئ، وأنا أحب إليك من كل شئ.

سأل المحاضر عن أي أسئلة بخصوص المحاضرة.

استأذنت إحدى الطالبات قائلة:

- هو ليه دايماً الحب مرتبط بالألم؟! ليه دايماً الحب ينتهي بالدموع وخيبة

الأمال؟ - أحب اوضحلكم نقطة هتصدمكم وهي إن معظم الناس عمرها ما حبت صح، النقطة الي احنا مش واخدين بالناس منها هي إن الحب والرغبة علميتان متلازمتان، بمعنى إن الغريزة الحيوانية الموجودة فيك بتقول انك مستحيل تحب أنثي من غير ما ترغبها وتشتهيها، ومدام هتشتهيها يبقى هيكون فيها ألام وخيبة أمل وده لأن الشهوة موجود في تكوينها عنف وعدوان وامتلاك وتسلب بخلاف طبعاً الجزء الحسي الموجود فيها، أكيد حد منكم هيقولي إنه بيحب حب من غير شهوة هقولك صعب وده بسبب الغريزة الحيوانية الموجودة في البشر وسنة الاستخلاف في الكون، فعلشان كده الحب ده شئت أم أبيت هيتلون بشهوة، والدليل علي كده لما حب إمراة العزيز اتلون بالشهوة مع سيدنا يوسف اتحول لقسوة وعنق وسجنته وعذبتة.

الحب الي بيحصل بين الرجل والمرأة مش بيحصل حب صافي، وده زي ماقولنا بحكم الغريزة الحيوانية وسنة الكون، فيتحول الحب ده لمثلث أضلاعه من الحب والشهوة والجنس، فلما بيكون فيه حب بتحصل شهوة لحظية وبمجرد ما تنتهي الشهوة دي يحصل ملل وتعب ورغبة بين الأثنين في إنهم يغيرو الطبق علشان يجددو الشهوة ويقتلو الفضول، وهيتحول الحب ده لغيرة وشك (لان كل واحد فيهم عنده الرغبة في انه يجدد الطبق) علي فكرة كل الي بيحصل ده بينك وبين نفسك بطريقة لا شعورية، يعني مثلا ماينفعش في يوم تيجي تقول لا انا مش زي باقي الناس ومش هعمل كده، بس المشكلة أنك بتعمل كده وإنك مش قاصد إنك تعمل كده، وده بيحصل لما الحب في الأول بيرتبط بالرغبة والشهوة، ومدام ارتبط بالشهوة أعرف إنه محكوم عليه بالإعدام، وإن الحب ده هيتقلب من الضد للضد، وهيتقلب عداوة وهيتحول لكرهية، وعلشان كده الحب ده ماينفعش يبقى زواج ابدأ وماينفعش يفتح بيوت، طيب والحل ايه؟

الحل في سورة الروم لما ربنا اتكلم عن الزواج وقال: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (21))

ربنا بيوضح في الآية دي أن الرحمة والمودة هي مفتاح البيوت السليمة، لأنها أعمق بكثير من الحب، الرحمة فيها الحب وفيها الأخوة وفيها الصداقة وفيها الحنان وفيها التضحية وإنكار الذات وفيها عفو وكرم وتسامح علي عكس الحب طبعاً الي بيكون في أساسه الرغبة والشهوة، الرحمة لازم يكون فيها حب بس مش شرط خالص يكون الحب فيه رحمة، وكلنا بحكم الغريزة الحيوانية بنعرف نحب بس مش كلنا بنعرف نرحم، وعلشان كده لما ربنا اتكلم عن الزواج اتكلم عليه بالرحمة والمودة والسكن وماتكلمش خالص عن الحب إلا في قصة إمراة العزيز الي كانت كلها قسوة ورغبة وعذاب.

أنا مش بقولك كده علشان تفهم إن مافيش حاجة إسمها حب، أو تفتكر مثلاً إني بقولك اقتل شهوتك، أنا بس بقولك أنك لو مارست الحب والشهوة والرغبة بدون إطار من الرحمة والمودة، وقتها لازم تراجع حساباتك وتستعد لأن الحب ده هينتهي بالفشل والإحباط والألم لأنك في الحالة دي هتكون زيك زي الحيوان وده لأن إطار المودة والرحمة هو الحاجه الي بتفرق بين الإنسان والحيوان، لأن الإنسان الوحيد الي يقدر يكون مستعلي علي كل شهواته ويتحكم فيها مش هي الي تتحكم فيه، فممكن يصوم وهو جائع، ويقدر يتعفف وهو مشتاق علي عكس الحيوان طبعاً.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تسابت آية إليه تشكره وتسأله.

- ممكن أسال حضرتك سؤال!؟

- إتفضلي طبعاً.

- أنا مش عارفة أنسي الي كنت بحبه أعمل ايه في حبي ده؟

رد عليها بإبتسامته المعتادة قائلاً:

مكان، زمان، مادة، طاقة.

الأربع كلمات دول كفيلة إنها تنسيك نفسك أصلاً مش شخص جرحك وبس، أول حاجة لازم تعملها هي إنك تنسي أي ذكرى مرتبطة بمكان جمعك مع الشخص ده المكان ده يكون محرم عليكي، ماتحاوليش تمشي مثلاً في نفس الشارع الي كنتم متعودين تمشوا فيه، ماتحاوليش تدخل في نفس الكافيه الي كنتم دايماً بتتجمعوا فيه حتي لو مع أصحابك وماتسمحيش لعقلك إنه يفكر في المكان ده أبداً حتي ولو فكرة لحظية ولازم تبعدني عن المكان الي كنتي بتكلميه منه في البيت وتغيري الكرسي الي كنتي بتقعدي عليه سهرانة طول الليل مستنياه يفتح علشان تكلميه، حتي الأغاني الي كنتوا بتسمعوها مع بعض لازم تبطلي تسمعيها، وعلي فكرة الأمتناع ده مش للمكان وبس، ده لمكان وزمان الموقف، وعلشان كده لازم تنسي أي ذكرى بينكم متعلقة بالزمن زي مثلاً تاريخ ميلاده أو تاريخ أول يوم اتقابلتوا فيه، حتي لو هتنسي تاريخ عيد الحب نفسه انسيه عادي ولازم تنسي تاريخ أول مرة خرجتوا مع بعض، وتنسي أي حاجة فيها تاريخ يخصه حتي لو كان عيد ميلادك وتتخلصي فوراً من أي هدية مادية جابهالك وتتخلصي منها بدون أي حنين وبدون أي تعلق حتي لو كانت حاجة مهمة جداً وتستخدميها يومياً وصعب إنك تستغني عنها لازم تستغني عنها سواء كان لبس أو ساعة أو سلسلة مثلاً أو أي حاجة متعلقة بيه، ولازم تغيري طاقتك وطاقة كل حاجة حواليك مثلاً تغيري نظام الشقة أو نظام أوضتك غيري مكان سيرك أو دولابك مثلاً، وتكسري أي روتين في يومك، وبلاش تسمعي أي أغنية رومانسية متعلقة بالحنين والحب

والكلام ده أبدأً في فترة نقاهتك، ممكن تسمعي أغاني أمل مثلاً أو أغاني مهرجانات عادي ووقت فراغك الي كنتم بتتكلموا فيه اشغليه بأي حاجة سواء كانت نوم أو إنك تتعلمي أي مهارة جديدة مثلاً زي التيركوه أو تتعلمي هواية تمارسيها زي الرسم مثلاً أو النحت أو إنك تتعلمي تلعبى رياضة، وصدقيني ولو مشيتي علي الكلام ده هتقدري تنسيه بكل سهولة.

تبسمت آية وعلي وجهها قليلاً من الإحباط والقلق قائلة:

- أنا شكلي مش هحب تاني أصلاً.

- لا ماتقوليش كده، ماينفعش نقلت مشاعرنا أو نبتزها لمجرد إنها بتوجعنا أو بتيجي علينا ساعات، عايزك لما تيجي تحبى متحبيش أوي بحيث تنسي نفسك وتنسي كل الي حواليكى وتنسي مشاعرك وأحاسيسك، عاوزك تحبى وتدي وتبذلي وتتعبى وتساعدي حبيبك بس في حته عاوزك تحافظي عليها علشان نفسيتك ماتتعبش، الحته دي لازم تحافظي عليها لنفسك ووجدانك وكيانك، مش عايزك تحبى أوي علشان تحافظي علي قلبك من التعلق و بلاش تساعدي أوي بحيث تجي علي نفسك ووقتك وبيتك وأهلك علشان خاطر حبيبك، لأن لما ده بيحصل والموضوع يزيد عن حده وتحملي علي نفسك أكثر من طاقتك هتتبدى تتوجعي وتتعبى وتكتئبي، الحاجة الوحيدة الي ممكن تعملها من غير حدود هيا طاعتك وحبك لربنا دي الحاجة الوحيدة فعلاً الي مش هتندمي عليها، فعلشان كده عاوزك تعملي حدود لحياتك وحدود لمساعدة الناس وحدود للصبر عليهم وحدود لمشاعرك وحدود لحبك ما عادا حبك لربنا طبعاً.

وفي هذه اللحظة رن هاتف آية.

- دي مريم صاحبتى، ثانية واحدة.

- الو.

- ايه يا بنتي أنتي فين؟

- أنا جايه اهو.

- طيب احنا مستنينك عند العربية، ماتتأخريش.

- حاضر.

- معلش بقي أخرتك معايا، ومتشكرة جداً علي كلامك.

- كانت فرصة سعيدة.

انتهت الندوة وانتهي اليوم ولكن لم ينتهي بالنسبة لآية، فلم يهدأ عقلها من التفكير في كلام المحاضر وشعرت أن الله قد أرسلها اليوم لهذا المحاضر حتي تستطيع أن تاخذ خطوة إيجابية وتعيش حياتها بطريقة صحيحة وتنقذ ما تبقي من نفسها وجسمها وتحاول إحيائه من جديد.

ركبت آية السيارة وتوجهوا لمنازلهم.

- نسيتي البيت بتاعك ولا ايه يا آية؟

- ايه ده إحنا وصلنا، معلش يا إيمان مش مركزه.

تههدت آية وخرجت من السيارة ودخلت بيتها وألقت التحية علي من فيه وصعدت لغرفتها وأخرجت هاتفها لتتصل بإيمان.

- الو.

- أيوه يا آية، عامله ايه دلوقتي؟

- عايزاكي تيجي معايا بكرة نحجز عند دكتور نفسي.

- هتروحي الساعة كام؟

- أنتي هتكوني فاضية أمتي؟

- ممكن نخليها علي الساعة ٥ كده؟

- خلاص تمام، هكلمك الساعة ءعلشان تلبسي وتجهزي.
- خلاص ماشي يا آية.
- أنا نسيت خالص أسأل المحاضر عن الانتحار.
- بس يا آية ماتقوليش كده، علي فكرة أنا بحبك جداً ومش هسمح بأي حاجة وحشة تحصلك.
- وأنا كمان يا إيمان بحبك جداً.
- أنهت آية المكاملة، واستلقت علي السرير متغلبة علي أفكارها الاكتئابية مستسلمة لأحلامها الوردية، فما إن وضعت رأسها علي الوسادة حتي ذهبت في سبات عميق.

وصلت إيمان إلى منزلها ونزلت متثاقلة من السيارة وقد أصابها من الطاقة السلبية ما يكفي لجعلها صامتة حتي مع أخوها محمد الذي هو في مقام والدها الذي توفي إثر حادث سير منذ إن كانت في السابعة من عمرها، دخلت غرفتها وعلي وجهها الشحوب والتعب فسمعت صوت يطرق الباب:

- مين؟

- هيكون مين يعني؟ هو فيه حد بيعبرك غيري؟

- اتفضل يا محمد ادخل.

- مالك يا إيمان في حاجة ضايقتك النهاردة؟

- مش عارفه.

- لا ثواني كده، أنا أدخل أجيب كتب علم النفس من جوه ونقعد نحلل بقي

ونكتشف ايه حصلك.

تبسمت إيمان قائلة:

- هو أنت علشان درست في علم النفس هتيجي تتعلم فيا.

- ضحكت يعني قلبها مال وخلص الفرق ما بينا انشال).

خرج محمد من الغرفة يغني، ورجع بعد لحظات خافياً شئ وراء ظهره.

- مخبي ايه ورا ضهرك؟

- مش مخبي حاجة.

تلفتت إيمان برعونة وخفة وراءه لتكتشف ما يخفي.

- ايه ده جايبلي شيبسي.

- عرفتي بقي إن مفيش حد غيري معبرك، المهم تحكيالي مالك بقي؟

- كنت مع آية ومريم النهاردة، آية كانت مخنوقة جداً ومتضايقة بسبب

حبيبها وعازبة تنتحر واتفقنا بكرة إننا هنروح نشوف دكتور نفسي علشان تقدر تخرج من الي هي فيه ومريم برده كانت متضايقة بسبب مشاكل مع جوزها.

- ربنا يشفيها يارب ويفرج كربها ويحفظها ويسعدنا ويضمن أهلها عليها ومايحصلش ليها اي حاجة وحشة، ويارب يعدل الأمور مع مريم وجوزها وينهي كل المشاكل بينهم.

- تعرف يا محمد، أنا فعلاً كرهت الجواز جداً، كرهته بسبب العلاقات الي بشوفها حواليا، آية وحبيبها والي عمله فيها والمشاكل الي بتحصل مع مريم وجوزها، بجد تعبت.

- اه علشان كده راجعة متضايقة ومخنوقة؟

- أيوه، وروحنا الندوة الي كنت قايلي عليها.

- واستفادتم بقي؟

- أيوه طبعاً، هو بسم الله ما شاء الله كويس ومؤثر جداً، بس كنت متضايقة بسبب آية ومريم.

- بصي يا إيمان، الجواز ده سنة الحياة وبما إنها هي حياة واحدة بس هنعيشها، يبقي لازم نعيشها صح ونستغل كل الفرص الي ممكن تجيلنا فيها، ولو استغلناها صح يبقي هنعيش طول حياتنا سعداء ومبسوطين ولو ماستغلناهاش صح هنفضل طول حياتنا في حزن وضيق وألم.

واختيار الزوج بقي من أهم وأخطر الأحداث الي ممكن نقابلها في حياتنا، أي نعم في حاجات كثيرة جداً بتحصل غصب عننا ومش بيكون لينا حق الاختيار فيها ولازم نتكيف معاها، زي مثلاً قدراتنا الي بنتخلق بيها وزى اختيار الأب والأم أو اختيار الأخ، الأمور دي كلها بتكون أمور الأنسان مجبر أنه يعيش ويتعايش بيها ويتعامل معاها علشان يقدر يوصل لهدفه، الواحد مننا مثلاً ماينفعش يبذل أبوه

وماينفعلش يبديل أخوه، إنما فيه أمور كثيرة جداً الاختيار متاح فيها ومن ضمنها اختيار الزوج واختيار الطريقة الي هتعيشي بيها حياتك، بصي يا إيمان أنا مش مؤمن بموضوع القسمة والنصيب ده، إحنا بس بنحاول نبرر تصرفاتنا واختيارتنا الخطأ للنص الثاني الي هنعيش معاه علي إن الموضوع قسمه ونصيب وإن ربنا هو الي اختارك مش أنت، علي فكرة ربنا عادل جداً وأكد مش هيحطك في مواقف صعبة ولا هيظلمك فيها، ربنا ادانا العقل والمنطق علشان نقدر نستخدمهم ونقدر ننجح في اختبارنا. تعرفي امتي نفشل؟ لو بعدنا عن العقل والمنطق وأخذنا قراراتنا من عواطفنا، وعلشان كده لما تيجي تختاري لازم تركزي وتستخدمي عقلك في الاختيار ده،

أي نعم المظهر الخارجي والمؤهل والوضع الاقتصادي والأخلاق والأسرة كلها حاجات كويسة جداً ولازم نحطها في الاعتبار، بس فيه حاجات ثانية أهم بكثير من كل المظاهر دي، زي الفكر والشخصية والمرونة، هنعبر مثلاً إن عندك طبق فيه عسل وخطينا نقطة سم علي العسل ده، هل هينفع نأكل منه؟ أكيد لا، مع أنه عسل.

فكل الي أنا بطلبه منك إنك تحكمي بعقلك وبقلبك وإنك تاخدي وقتك في فترة الخطوبة كاملة وأنا معاكي إن شاء الله وهساعدك في أي حاجة تحتاجيها، وطول ما أنا جمبك مش عايزك تقلقي من أي حاجة.

هسيبك بقي علشان تغيري هدومك وترتاحي شوية.

- شكراً يا محمد بجد، كلامك ده ريحني جداً، ربنا يخليك ليا يا أحلي وأجمل وأطيب أخ في الكون.

انهي محمد كلامه بحضن أبوي استطاع أن يزيح جبال من الهموم في قلب إيمان، وقامت بتغيير ملابسها واستلقت علي السرير بجوار وسادتها المفضلة وما إن انطفأت الأنوار إلا وانسدلت جفونها وغطت في نوم عميق.

لم يتبقي سوي مريم التي لم تعتاد علي أن تسوق سيارتها بمفردها وذلك بسبب قلقها المفرط، ولكن لم يكن أمامها حل غير التركيز في الطريق، وأن تحاول طمأنة نفسها بأن كل الأمور علي ما يرام.

وصلت مريم إلي بيت والدتها حيث تركت ابنتها حتي تقابل أصدقائها، ركنت مريم سيارتها أمام المنزل وصعدت مسرعة علي السلم ورنت الجرس بيد مرتعشة وقلب نابض يكاد المار بجوارها يسمع صراخه.

- مالك يا بنتي في ايه خضتيني؟

- ريم فين يا ماما؟

- ريم جوه في الأوضة.

فتحت مريم باب الغرفة فوجدت ريم جالسة تلعب الألعاب الإلكترونية علي اللابتوب دخلت مريم الغرفة وحضنتها، تبعتها أم مريم داخل الغرفة.

- في حاجة ولا ايه؟

- لا خالص بس كنت قلقانة علي ريم.

- عملتي ايه مع الدكتور؟

- ماروحتش.

- يعني هتفضلي كده علي طول؟

- يوووه، مش فاضية يا ماما. (قالتها بعصبية)

- لو مش عامله حساب لنفسك اعملي حساب لبنتك، ذنبها ايه تعيش في قلق

وخوف كل ما تشوفك، أنتي كده هتدمريها حرفياً.

- حاضر يا ماما هكلمه النهاردة وأحجز عنده، وبابا عامل ايه؟

- بابا كويس الحمد لله، وماتغيريش الموضوع زي كل مره نتكلم فيها!

- أنا مش بغير الموضوع يا ماما، وهبقي اكلم الدكتور النهارده حاضر. يلا بينا يا ريم علشان نلحق نعمل لبابا الأكل.

نزلت مريم مع ابنتها واستقلا السيارة متجهين إلي المنزل، وما إن وصلا ودخلا الشقة واستبدلا ملابسهما قامت مريم بتنظف وترتيب الشقة انتظاراً لزوجها.

وبعد ساعتين من العمل الشاق سمعت مريم صوت كريم زوجها :

- السلام عليكم.

- وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، مجبتش أكل معاك ليه وأنت جاي؟

- مش شايقة إن الموضوع زاد عن حده أوي!

- ليه بتقول كده.

- أنتي جيتي من بره الساعة كام؟

- حوالي الساعة ٤.

- والساعة دلوقتي ٦ ليه معملتيش الأكل لحد دلوقتي؟

- لإني كنت بنضف الشقة.

- ساعتين بتنضفي الشقة؟! وأمبارح كنتي بتنضفي الشقة ونزلت علشان

أجيب أكل من بره! وأول أمبارح كنتي بتنضفي الشقة، والنهارده كمان بتنضفي

الشقة، هنفضل طول الشهر بناكل من بره علشانك يا هانم بتنضفي الشقة الي

هي أصلاً نضيفه!

- ملحقتش أعمل الأكل يا كريم، أعمل ايه يعني! (بدأت بالبكاء)

- ماتعمليش حاجة، دي مابقتش عيشه والله.

خرج كريم غاضباً تاركاً مريم غارقة في دموعها، وأتصل بصديقه طارق، أحد

أصدقائه القدامي فوجده في الكافيه الذين اعتادوا علي الخروج معاً فيه قبل زواجه.

دخل كريم الكافيه متوجها إلي صديقه:

- مالك يابني في ايه؟ شكلك متضايق.

- عادي شوية مشاكل يا طارق.

- مش باين إنه شوية خالص، تشرب حاجة؟

- خليه يعمل القهوة بتاعتي.

أطلق طارق صافرته المعتاده لعامل البوفيه وأشار له بعمل كوبين قهوة.

- احكي لي مالك بقي؟

- أنا نسيت طعم الأكل في البيت عامل إزاي.

- بس كده، اصبر أطلبك أكل بلدي فلاح.

- ياعم مش قصدي، أنا قصدي إني اتخانقت مع مريم.

- ليه كده، ايه حصل؟

- مش عارف لا أقعد في البيت ولا عارف أكل لقمة نضيفة.

- إزاي يعني؟

- كل يوم بتنضف الشقة وممكن تقعد بالساعات لا تعمل أكل ولا تهتم بأي

حاجة غير إنها بتنضف، وبتقرف من كل حاجة وساعات كتير بتقرف مني أنا شخصياً.

- أكيد ده وسواس، طيب ليه مفكرتش تاخدها وتكشف عند أي دكتور؟

- طلبت منها قبل كده كتير إننا نروح نكشف، وقالت إنها مش مريضة وفضلنا

زعلانين أسبوع بسبب الموضوع ده، وبرده نضفت فيهم الشقة، ده حتي البنت

الصغيرة لازم تاخذ شاور كل يوم الصبح وبليل، وبتقلق عليها جداً، دي بتخاف

عليها مني!

- بص حاول تكلمها بالراحه وتفهمها إنها عندها وسواس قهري وإنكم لما هتروحو لدكتور نفسي مش معناه إنها مريضة نفسية، ده معناه أنها بتعاني ومحتاجة نصيحة وعلاج علشان تقدر تحل المشكلة دي وتقدر تعيش حياتها صح، وعلي فكرة الوسواس بيتعالج عادي يعني.

- والله كل مرة أقولها كده، بس هي خايفة علي صورتها الشخصية قدامي، مع إني بحبها والله ومهما حصل مستحيل صورتها هتهتز قدامي.

- طيب معلش روحها دلوقتي، مش هتبقي أنت والوسواس عليها يا جدع.
- كنت عايز أقعد معاك شوية.

- لا ماتقعدش نبقي نخرج بكرة، بس بلاش تسيبها في أكثر وقت هي محتاجالك فيه.

- حاضر، همشي أنا علشان ألحقها قبل ما تنام.

خرج كريم من الكافيه وذهب لشراء الطعام وعاد به إلي بيته، فوجد مريم غارقة في دموعها، جالسة علي الأرض وجوارها ريم تبكي لبكائها، وتمسح دموع أمها. تفاجأت مريم بوجود كريم بجوارها مبتسماً وينظر إليها بنظرته المعتادة رافعاً حاجبه.

- علي فكرة ماما مش بتكلمك.

- ليه كده يا ريم!

- علشان أنت بتزعلي وبتخليها تعيط وتسيبها وتمشي!

- أعمل ايه طيب علشان أصلحها؟

- أنت المفروض كبير وعارف تصالحها إزاي.

- أصلحها إزاي طيب؟

تنهض ريم بتمايل من جوار والدتها وتقترب من ظهرها قائلة: تحضنها كده.

- مش عايزة حد يحضنني يا ريم.

- شوفت بقي لسه زعلانة منك.

- طيب أنا عايزك تقوليها يا ريم إني والله بحبها جداً، ومش بحب أشوفها

بتتعذب كده، أنا عصبي فعلاً بس عصبيتي دي بتكون خوف عليها، أنا مش عايز

غير إني أشوفها كويسة وبس.

- ايه يا ماما خلاص اتصالحتي؟

- خلاص يا ريم.

- اتأسفلها يا بابا.

- خلاص يا ستي ماتزعليش وأنا أسف، وأدي دماغك أبوسها.

تمسح مريم دموعها وتلملم شتات نفسها.

- خلاص بقي يا ماما.

- قومي يلا اغسلي وشك علشان نلحق ناكل قبل ما الأكل يبرد، ولا أروح

أرجعه؟

- لا خلاص يا بابا، ماما شاطرة وهتقوم دلوقتي.

ابتسمت مريم ونظرت إلي ريم وكريم وقالت:

-بس أنا لسه زعلانة علي فكرة.

وما إن أنهت جملتها فوجدت كريم مرهقاً في حضنها، أبعدت ريم يده حتي

دخلت بينهما وضممتها مرة ثانية لتنال من ذلك الحزن الدافئ.

- علي فكرة أنا ماليش غيركم، ومهما حصل بينا مش عايزك تزعلي مني.

- أنا بحبك جداً يا كريم.

- وأنا كمان بحبك جداً يا مريم.

قامت مريم لتحضير العشاء ودخل عليها كريم المطبخ:

- أنا قررت يا كريم إني أروح لدكتور نفسي.

- ايه ده، أنا كمان كنت داخل أكلّمك في نفس الموضوع.

- أيوه أنا قولت كفايه كده لإني فعلاً مبقتش قادرة، اليوم كله بيضيع مني

بطريقة غريبة أوي.

- طيب ايه رأيك نروح نحجز بكرّة؟

- الي أنت شايفه يا حبيبي.

- أنا بس عايزك تعرفي إني مش هسيبك والله ولا حبي ليكي هيقل وهنفضل

مع بعض لحد ما تكوني كويسة.

- يلا يا ماما علشان جعانة.

- حاضر يا حبيبتني.

أجتمعت العائلة الصغيرة حول مائدة الطعام وأنهو عشائهم وحملت مريم ريم إلي سريرها وحكت لها كعادتها حدوتة قبل النوم حتي نامت وأطفأت الأنوار وخرجت من الغرفة، وتسلمت داخل غرفتها بكل هدوء حتي لا تزعج كريم الذي غرق في نومه، واستلقت بجواره بحذر حتي لا توقظه وأخذت تنظر إلي سقف الغرفة وتتذكر أحداث يومها الذي بدأ بمقابلة أصدقاء العمر، وابتسمت حين تذكرت ما حدث مع كريم وريم، وشكرت الله علي وجودهما في حياتها وأخذت تفكر في مصيرها غداً بعد مقابلة الطبيب النفسي، وأخذت تطمئن نفسها بأن كل شئ سيكون علي ما يرام وبدأت تتلو أورادها اليومية من الذكر والقرآن، حتي راحت في سبات عميق.

الفصل الثاني

الحلم

وفي لحظة احتضان الجفون بعضهما البعض بعد فراق طويل وصراع كبير من التفكير، فما لبث أن التقيا إلا واقترقا مرة أخرى، فإذا بي داخل مبني ضخم له ردهة واسعة يتخللها عدداً من الأعمدة الشاهقة الضخمة مزدحمة بأشخاص سريعي الخطي وعلي عجلة من أمرهم، أري هالة من الضوء حول كل واحد منهم، وأشعر كأنني خفيفة كالظل وأشعر بانجذاب خفيف غريب نحو تلك الهالات، فقررت أن أستوقف أحدهم حتي أسأله أين نحن، فمشيت بخطي متثاقلة حتي اقتربت من أحدهم وناديته فلم يرد، استوقفت آخر فلم يعيرني إهتماماً، قررت أن أستوقفه بالقوة، فركضت وراه ممسكاً بيده فإذا بيدي تمر من خلاله كالسراب!!

ما هذا وماذا أصبحت! أصبحت خيال!؟

فوقفت أمام أحدهم فإذا به يمر من خلالي كأنني فراغ، فسقطت علي الأرض من هول صدمتي وأغمضت عيني بقوة وكررت في نفسي هذا حلم، هذا حلم. وفجأة، قل صوت الخطوات حولي وأصبحت في هدوء تام حتي كدت سماع صوت عقارب الساعة المعلقة أمامي علي الحائط كالبرق الذي يضرب السماء في ليلة ممطرة، ففتحت عيني فلم أجد حولي أحداً، أدرت وجهي فوجدت ازدحام شديد عند أحد الأبواب ولفت نظري لافتته معلقه عند مدخل ذلك الباب، اقتربت ناحيته حتي قرأت (قاعة ٧)، انتابني الفضول لدخولها من كثرة الناس واندفاعهم للدخل، كانت القاعة مزدحمة جداً بالحضور وجوها يكسوه الصخب تارة والهمسات تارة

أخري حتي فتح باب جانبي ودخل منه الحاجب قائلاً ”محكمة ” يُخيم الصمت علي الجميع ويقفون إحتراماً لهيئة القضاة التي لا تلبث في إتخاذ أماكنهم واحداً تلو الآخر، وجلس كل من في القاعة في صمت وخيم.

-إذن هي محكمة؟ محكمة من؟ ولما أنا هنا؟

يطلب القاضي من الحاجب أن ينادي علي المدعين.

- المدعي الأول.

- حاضرة يافندم.

- هذا الصوت ليس بغريب عليّ، هذا صوت آية!!

اجتازت إيمان الصفوف حتي وصلت إلي مصدر الصوت وتيقنت أنها صديقتها فعلاً ونادتها فلم ترد، فتذكرت إنها لا تستطيع التواصل مع هؤلاء البشر، فما زالت تفكر إيمان في طريقه للتواصل مع آية حتي قطع حبل تفكيرها صوت الحاجب وهو ينادي علي المدعي الثاني.

- حاضرة يا فندم.

- مريم !! هذا صوتها بالتأكيد، لما هي الأخرى هنا!

نادي الحاجب علي المدعي عليهم.

- حاضرين يا فندم

قالت إيمان في نفسها من هؤلاء، كانوا ثلاثة أشخاص يغلب عليهم الوقار والإحترام والهيبة، وكانو يتجنبون النظر إلي بعضهم البعض موجهين أنظارهم الي رئيس المحكمة تارة والي أصدقائي تارة أخري.

-أحد ما يحدثني ماذا يجري هنا! (قالتها إيمان بخوف شديد)

إذا برئيس المحكمة يطرق بمطرقته حتي خيم الصمت في أرجاء المحكمة.

نادي الحاجب علي المدعي عليهم فقاموا ومثلوا أمام القاضي، أحسست بطاقه سلبية تنبعث منهم، ويتبين من نظراتهم أنهم يضمرون شئ سلبياً لبعضهم البعض، يرمقون بعضهم البعض بنظرات شريرة باغضة لا أعرف فحواها.

فوجه القاضي نظره إليهم متسائلاً، كيف يري كل منكم النفس!؟

فإذا بأولهم يتحدث قائلاً :

يقول بعض العلماء أن النفس هي ذلك النشاط الذي يميز الكائن الحي ويسيطر على حركاته، فاعتبرها أفلاطون إنها نقطة اتصال بين عالمين وهما عالم الغيب وعالم الحس وأنها ذات جوهر روحي ومادي، وقال أيضاً أن الجسد هو سجن للروح أثناء الحياة، فبمجرد إنتهاء تلك الحياة من الجسد تصبح الروح حرة طليقة، وقال فيثاغورث وأتباعه بأن النفس عبارة عن جنس مخالف للبدن وتتركب من جزئيات هبطت من الشمس وفسرها البعض بأنها القوة الخفية التي يحيا بها الإنسان، فهي محرك أوجه نشاط الإنسان المعرفية والانفعالية والسلوكية والعقلية، وقد عرّف كارل يونغ النفس على أنها عبارة عن محتويات تتكون من أمور واعية وأخرى غير واعية ويمكننا تلخيص هذا كله ونقول بأنها النشاط والطاقة والقوة الكامنة التي تحرك الإنسان وتجعله متفاعلاً ومدركاً مع كل من حوله.

وبدأ الثاني في الحديث قائلاً:

إن النفس في الدين هي صورة من صور روح الله، ووردت النفس في القرآن ٢٩٥ مرة لتدل علي اهتمام القرآن وعنايته بها لكونها محل التكليف وموضع الخطاب من الله، وهي التي ستحاسب علي ما قدمت من أفعال حيث يقول الله عز وجل في سورة المدثر (كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ (38))

ويقول الله عز وجل في سورة آل عمران (يَوْمَ نَحْدُكُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ حَيْرٍ

مُحْضَرًا وَمَا عَمِلْتُمْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا ۗ وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ ۗ
وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ (30))

ووردت النفس في القرآن لتدل علي معاني عديدة ، فجاءت دالة علي الإنسان بجسده وروحه وذلك في سورة آل عمران (كُلُّ الطَّعَامِ كَانَ حَلَالًا لِّبَنِي إِسْرَائِيلَ إِلَّا مَا حَرَّمَ إِسْرَائِيلُ عَلَى نَفْسِهِ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُنزَلَ التَّوْرَةُ ۗ قُلْ فَأْتُوا بِالتَّوْرَةِ فَاتْلُوهَا إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ) حيث جاءت نفس هنا بمعنى سيدنا إسرائيل

وجاءت دالة علي الجنس والنوع وذلك في قوله تعالي في سورة آل عمران (لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (146)) ومعني نفس في تلك الآية هي أن الله قد بعث رسول لهم من نفس جنسهم.

وجاءت للدلالة علي الأخ أو البعض وذلك في قوله تعالي في سورة البقرة (إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ لَا تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ وَلَا تُخْرِجُونَ أَنفُسَكُمْ مِّن دِيَارِكُمْ ثُمَّ أَقْرَرْتُمْ وَأَنْتُمْ تَشْهَدُونَ) حيث ذهب كثيراً من المفسرين أن المقصود بأنفسكم هو قتل بنوا إسرائيل لبعضهم البعض.

وجاءت للدلالة علي أصل الخلقه وهو آدم - عليه السلام - : قال الله تعالي في سورة النساء (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّن نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) وهذه النفس هي نفس آدم عليه السلام.

وسمح القاضي للثالث أن يتحدث :

إن مفهوم النفس هو مجموعة الخصائص الشخصية والقدرات الغير ملموسة والتي تميز كل شخص عن الآخر، وهو كذلك مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى طريقة تفكير أو تقدير أو إدراك الشخص وإيمانه لنفسه، وأطلق البعض عليها

بأنها الجزء المقابل للجسم في تشاركتها وتفاعلها وتبادلها المستمر وأعتبروها بأنها الجزء المحرك لنشاطاته بأنواعها سواء كانت إدراكية أم حركية أم انفعالية أم أخلاقية، ولا يمكننا دراسة النفس عن طريق العلم وذلك لأنها غير مادية ولكن يمكن دراستها عن طريق السلوك الناتج من تفاعل تلك النفس مع ما حولها، ويمكننا شرح النفس علي إنها ذات الإنسان، أو هي الصفات الشخصية التي تنبئ عن ذات الإنسان ونستدل من خلالها عن كينونته، وبالفهم الذي يستريح إليه العقل في شأن النفس فهي شيء غير الروح وغير العقل وأنها هي الذات الإنسانية أو الإنسان المعنوي- إن صح التعبير-

ثم سأل القاضي أَللنفس أنواع؟

رد الأول قائلاً:

قال فرويد أن الشخصية مكونة من ثلاثة أنظمة هي الهو، والأنا، والأنا الأعلى. وأن الشخصية هي حصيلة تفاعل هذه الأنظمة الثلاثة مع بعضهم البعض، وتعتبر الهو هي المكون الأول من مكونات الشخصية عند فرويد، ويتمثل في هذا المكون كل الخصائص البدائية للإنسان مثل الأناية والعدوان والجنس، وهدف الهو الإشباع بغض النظر عن القيود والمعايير الأخلاقية والإجتماعية التي تسود المجتمع، وأهم خصائص الهو أنه لا شعوري وله نظام يسيره ونظامه هو البعد عن الألم وتحقيق اللذة مهما كانت صعوبة تحقيقها، هذا بالنسبة للهو.

ووصف فرويد الأنا بأنها شخصية المرء في أكثر حالاتها اعتدالاً بين الهو والأنا العليا، حيث تقبل الأنا بعض التصرفات من هذا وذاك وترتبطها بقيم المجتمع وقواعده حيث من الممكن للأنا أن تقوم بإشباع بعض الغرائز التي تطلبها الهو ولكن في صورة متحضرة يتقبلها المجتمع ولا ترفضها الأنا العليا، ويمكننا ضرب مثال علي ذلك، فعندما يشعر شخص ما بالجوع فإن ما تفرضه عليه غريزة البقاء (الهو)

هو أن يأكل حتى لو كان الطعام نيئاً أو بريئاً، بينما ترفض قيم المجتمع والأخلاق (الأنا العليا) مثل هذا التصرف، ولكن تقبل الأنا إشباع تلك الحاجة ولكن بطريقة متحضرة فيكون الأكل نظيفاً ومطهوياً ومعد للإستهلاك الآدمي ولا يؤثر على صحة الفرد أو يؤدي المجتمع من حوله، فتعمل الأنا كوسيط بين الهو والأنا العليا فيتحكم في إشباع مطالب الهو وفقاً للواقع والظروف الاجتماعية المحيطة به، ويمثل الأنا الإدراك والتفكير والحكمة والملاءمة العقلية، ويشرف الأنا على النشاط الإرادي للفرد والتوازن بين رغبات الهو والأنا الأعلى في العالم الخارجي.

ووصف فرويد الأنا العليا بأنها شخصية المرء في صورتها الأكثر تحفظاً وعقلانية حيث لا تتحكم في أفعاله سوى القيم الأخلاقية والمجتمعية والمبادئ مع البعد الكامل عن جميع الأفعال الشهوانية أو الغرائزية، ويمثل الأنا الأعلى الضمير الذي يتكون مما يتعلمه الطفل من والديه ومدرسته والمجتمع، وتعتبر الأنا الأعلى مثالية كمالية وليست واقعية وتتجه للكمال لا إلى اللذة أي أنها تعارض الهو والأنا.

ويبدأ الثاني حديثه قائلاً :

إن النفس البشرية فيها خير أصيل والشر والسوء دخيل عليها، فإذا صادفت هذه النفس من يذكرها بالله فإن فيها استعداداً للإستقامة على طريق الهدى، وإن لم تجد من يذكرها مالت إلى طريق الفجور، وكل إنسان له نفس واحدة ولكن لهذه النفس صفات وأحوال تختلف من شخص لآخر.

وصفات النفس ثلاث:

أولاً النفس الأمانة بالسوء وهي تلك التي يغلب عليها فعل الذنوب والمعاصي كما قال سبحانه في سورة يوسف (وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (53)).

وثانياً النفس اللوامة وهي التي تذنب وتتوب وتفعل الخير والشر، ولكنها إذا فعلت الشر تابت وأنابت وسميت هذه النفس لوامة لأنها تلوم صاحبها على فعل الذنوب كما قال سبحانه في سورة القيامة (لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (1) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (2))

وثالثاً النفس المطمئنة تلك التي تحب الخير وتفعل والحسنات، وتكره الشر والسيئات وقد اطمأنت إلى الله وإلى قضاؤه وقدره وإلى جزائه وثوابه فأصبح فعل الخيرات وحب الحسنات عادة لها فصارت بذلك راضية مرضية، كما قال سبحانه في سورة الفجر (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّتِي (30)).

ولكن سيدي العقل لابد من توضيح بعض الأمور.

وهي أن القرآن قد قسم صفات النفس قبل أن يأتي سيجمند فرويد بأربعة عشر قرناً وتظهر أقسام النفس الثلاثة لفرويد متشابهة مع صفات النفس في القرآن للوهلة الأولى ولكن هذا خطأ شائع ففي الحقيقة يوجد اختلاف كبير بين هذه المفاهيم الثلاثة للنفس الموجودة في القرآن وبين أقسام النفس من وجهة نظر فرويد. فالنفس اللوامة والنفس الآمرة بالسوء والنفس المطمئنة ما هي إلا حالات مختلفة تتصف بها النفس أثناء صراعها الداخلي بين الخير والشر، فهي ليست أقسام مختلفة للنفس كما يقول فرويد كما إنها لا تتكون أثناء مراحل نمو الإنسان، فالهو عند فرويد هو نفس الطفل عقب ميلاده، والأنا تأتي في الفتره الزمنية التي يقوم فيها الإنسان بالتحكيم والتمثل للقيود والقيم الاجتماعية التي يعيش فيها، والأنا الأعلى تأتي عندما يكون الانسان وصل من الوعي والإدراك مبلغه فيمكنه أن يلوم نفسه ويؤنبها علي ما تقوم من أخطاء، ولكننا في الإسلام نقول بأن للنفس صفات، وصفاتها فيها منذ ميلاد صاحبها.

قالت إيمان في نفسها :

- يتحدث الشخص الأول من منظور علمي والثاني من منظور ديني ولكن الثالث لم أستطع تحديد هويته بعد، مهلاً مهلاً قلت عقل؟!
يبدأ الثالث حديثه قائلاً :

لا أتعارض معهم في شيء، فلا أهتم كثيراً بأنواع النفس بقدر إهتمامي بالسلوك النابع من تلك النفس، فبملاحظة سلوك العميل أستطيع ان أعالجه بغض النظر عن ماهية النفس التي أصدرت ذلك السلوك وذلك في حالة ثبوت أن للنفس أنواع من الأساس. ولكن يمكنني استغلال هذا الأمر وأعرض لحضراتكم عن ماهية العلاج السلوكي وما أهدافه وكيف يعمل.

- شخص يهتم بالسلوك! (هكذا قالت إيمان في نفسها)

إن العلاج المعرفي السلوكي هو أحد طرق العلاج النفسي التي تشيد على أهمية دور التفكير في التأثير على مشاعرنا وسلوكياتنا ويعتبر إتجهاً علاجياً حديثاً نسبياً يعمل علي الدمج بين العلاج عن طريق المعرفة والإدراك والعلاج بتغيير السلوكيات، فيتعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، حيث يتعامل معها معرفياً وإنفعالياً وسلوكياً، ويهدف هذا العلاج إلي إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك، وبالتالي عن طريق تعديل أحد أركان هذا الثلاثي يتعدل الطرفان الآخران، ويهدف العلاج السلوكي لتعليم المتعالجين علي أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخييلاتهم التي ترتبط بالأحداث والاضطرابات المؤلمة لهم، وتصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية متعلقة بتلك الأحداث، وتدريبهم على إستراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية لتطبق في الواقع أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية، وتدريبهم أيضاً على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكهم وطريقتهم المعتادة في التفكير وكيفية التعامل

مع المؤثرات الخارجية وتحسين مهاراتهم الإجتماعية، ويمكن تلخيص فكرة العلاج المعرفي السلوكي في أن أفكارنا هي السبب وراء كل من مشاعرنا وسلوكياتنا وليست المواقف الخارجية المؤثرة علينا كما يعتقد الكثيرون، سواء كانت تلك المشاعر سلبية أو إيجابية فهي ليست ناتجة من المواقف الخارجية المختلفة ولكن ناتجة عن طريقة تفكيرنا، وبذلك نستطيع من خلال تغيير طريقة تفكيرنا أن نشعر ونتصرف بشكل أفضل حتى وإن لم تتغير تلك المواقف السلبية.

ومن الخصائص المميزة للعلاج المعرفي السلوكي أنه يقوم برفع وزيادة وعي العملاء بشكل جيد عن طريق الحوار الفلسفي السقراطي حول ما يقلقهم، ويكون هذا الحوار على إفتراض علمي داعم يقول أن مشاعرنا وتصرفاتنا متعلمة، وبهذا الإفتراض نساعد العميل على أن يتجاهل ردود الأفعال الغير مرغوبة وأن يتعلم بدلاً منها أفعال أخرى جديدة ومرغوبة، ويعتمد العلاج المعرفي السلوكي أيضاً علي المنهج الاستقرائي فهو يعتبر من أساسيات هذا العلاج فنحن عندما نغضب بسبب أشياء ما، ففي واقع الأمر هذه الأشياء ليست ما يغضبنا ولكننا نغضب لأنها خالفت توقعاتنا، وهذا المنهج الاستقرائي يحثنا على رؤية أفكارنا بشكل آخر فيدعونا لرؤيتها كافتراضات قابلة للنقاش والتجريب، وإذا توصلنا إلى أن تلك الأفكار والافتراضات غير صحيحة فعندها نصبح قادرين على تغييرها ورؤيتها كما هي بالفعل.

ومن أساسيات العلاج المعرفي السلوكي تحديد وقت وعدد الجلسات علي حسب العميل ومدى قابليته لتقبل طريقة العلاج، وتعتبر متوسط عدد جلسات العلاج المعرفي السلوكي هو ١٦ جلسة في جميع أشكال العلاج أو حتى في جميع الإضطرابات التي يقوم بعلاجها، وطبيعة هذا العلاج تثقيفي حيث تجعل عملائه وكأنهم في عمل مستمر حتى بعيداً عن مراكز العلاج، ثم إن هناك نقطة معينة

ينتهي عندها العلاج وهذه النهاية يقررها كل من العميل والمعالج على حد سواء، بمعنى أن العلاج المعرفي السلوكي ليس مفتوحاً أو بلا نهاية ونحن في بداية العلاج نشرح للعميل هذه النقطة جيداً ونفهمه أن العلاج محدد بالوقت .

ويعتبر العنصر الأساسي في نجاح العلاج المعرفي السلوكي هو بناء علاقة إيجابية بين العميل و المعالج ويعترف العلاج السلوكي المعرفي بأهمية هذه النقطة ولكنها ليست وحدها كافية، فمدي استيعاب العميل مهم جداً في نجاح هذه العلاقة أيضاً حيث يقوم المعالج بتعليم العميل كيفية بناء حياته وتحديد أهدافه ومن ثم يساعده على تحقيق تلك الأهداف، ولابد للمعالج أن يتصف ببعض الصفات ومنها أن يكون مستمع جيداً ومشجع ومعلم للعميل، وأن لا يقوم بقتل الأحاسيس أو تحويلها من أحاسيس سلبية الي أحاسيس إيجابية، ولكن يقوم بتقليل حدة وواقع تلك المشاعر السلبية وتعليم العميل كيفية التفكير والتعامل معها وعدم التأثير الشديد بها، فيتغير العميل ويتغير نظرتة للأمور لأنه تعلم كيف يفكر بشكل مختلف، فيتعلم أن يتمالك رباطة جأشه وأن يهدأ إذا واجه موقف غير مرغوب فيه، وأن لا يترك نفسه تغضب لأنه إن لم يفعل ذلك فسيكون بصدد مشكلتين، المشكلة الأولى هي مشكلة الموقف الغير مرغوب فيه، والمشكلة الثانية هي مشكلة الغضب نفسه، فإذا تعلم العميل كيف يهدئ من نفسه بشكل أفضل كلما واجهته المشاكل فسيشعر بارتياح ليس هذا وحسب ولكنه يضع نفسه في حالة تمكنه من توظيف طاقته وذكائه ومعارفه في حل تلك المشكلة، ومن الفنيات الهامة التي يقوم بها المعالج هي تحديد هدف محدد ومسبق لكل جلسة علاجية ولكل مفهوم يتم تعليمه في كل جلسة وينصب تركيز العلاج المعرفي السلوكي على أهداف العميل نفسه وما يريده هو، لا أن يصنع لهم أهدافاً أو يملئ عليهم ما يريد المعالج، بل عمله هو أن يوضح للعميل كيف يشعر ويتصرف بالطرق التي توصله لمبتغاه، فهو لا يقول للعميل ماذا يفعل بل كيف يفعل، وبعد

إنهاء الجلسة يقوم المعالج بإعطائه واجب منزلي، ويعتبر هذا الواجب المنزلي من أساسيات العلاج المعرفي السلوكي، فنحن لكي نتعلم جدول الضرب نكون بحاجة للدراسة ساعات حتى نحفظه وربما استعنا ببعض الأدوات التعليمية، نفس الشيء في العلاج المعرفي السلوكي ولكي نحقق هدف علاجي علينا أن نتمرن وممارس تلك التقنيات التي تعلمناها في الجلسات العلاجية ولا نهمل فيها أبداً.

-أين أنا، ولماذا يحدث كل هذا لي؟! وما بال أصدقائي، وكيف لا يروني، وما أمر هؤلاء المعالجين!! (هكذا قالت إيمان في نفسها)

ما هي المغالطات التي يأخذها كل منكم علي الاخر؟ (هكذا سأل العقل)
بدأ المعالج الديني الكلام قائلاً:

إن علم النفس من وجهة نظرهم هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان والحيوان وما يحفل به هذا السلوك من مظاهر مثل الدوافع والانفعالات والتفكير وغيرها من العمليات الحيوية، فكيف بالله عليك أن تدرس ماهية النفس في الحيوان وتطبقها علي الإنسان!! فالحيوان ليس له نفس من الأساس، لم يهتم علماء النفس الحديث بدراسة الناحية الروحية من الإنسان فهي التي تميزه عن الحيوان، والتزمو بتطبيق المنهج العلمي فقط الذي يطبق في العلوم الطبيعية، فأدي ذلك الي حصر تركيزهم علي دراسة نواحي السلوك الإنساني التي يمكن إخضاعها للملاحظة العلمية والبحث التجريبي فقط، وإغفال دراسة السلوك الإنساني المتعلق بالناحية الروحية، فلهم عذرهم، وذلك لإنهم ليس لديهم أي معلومة عن كيفية تناول هذا الجانب الروحي بالبحث العلمي، ولذلك تم اهمال ذلك الجانب الروحي مما ترتب عليه ظهور قصور واضح في فهمهم لماهية الإنسان، مما أدي ذلك في عدم معرفتهم للطرق المثالية لعلاج النفس، ومن الأخطاء الشائعة أيضاً في علم النفس الحديث هو تصريح علمائهم بأن

الأمراض النفسية كالكبت النفسي والجنسي هي أمراض ناتجة من ذاكرة الشخص في طفولته وأن مصدرها هو النفس اللاشعورية، وينتقل ذلك المرض من تلك النفس اللاشعورية إلي النفس الشعورية الواعية فتظهر أعراضه علي الواقع، ومن المغالطات التي وقع فيها معظم علماء النفس أنه تم إدراج العذاب النفسي علي أنه حرمان من اللذات المادية في بعض فترات حياة المريض، واستبعدوا تماماً أنه من الممكن أن يكون ابتلاء أو اختبار من الخالق تماماً كما يفعل الحداد بالحديد حينما يدخله للنار ثم يلقي عليه الماء البارد ليزداد صلابة، ولذلك فكل تلك الطرق العلمية التي تعالج النفس تعالجها كما يعالج المسكنات السرطان فلا تغني ولا تسمن من جوع وذلك لعدم معرفتهم بماهية النفس الحقيقية، ولذلك نحن لا نستطيع فهم النفس البشرية ولا شخصية الإنسان بدون أن نفهم حقيقة جميع العوامل المحددة لتلك الشخصية، سواء كانت بيولوجية أو روحانية أو اجتماعية أو ثقافية، أما الاقتصار علي دراسة العوامل الجسمية البيولوجية فقط ومسبباتها من عوامل اجتماعية وثقافية وبيئية وإهمال أثر الجانب الروحي في الإنسان يعطينا صورة غير واضحة وغير مكتملة عن نفس الإنسان وشخصيته، ولذلك يكون حال الطب النفسي كحال الدكتور الذي يعالج مرضاه بالمسكنات والمهدئات والمخدرات والمنومات وهو اعتراف بالعجز والفشل الكلي والهروب من المشكلة كلها بالنوم حالك كحال متعاطي الكوكايين (ولكن بدرجة أقل) بمجرد أن يأخذ العينة يشعر بسعادة مطلقة وحرية لايمكن أن تعتري طائراً عائداً لعشه بعد يوم متعب من السفر، أو وحشاً منقضاً علي فريسته بعد جوع دام أسابيع.

وبالمناسبة، فرويد أول من نادى بالكوكايين لعلاج الأمراض النفسية وكان ينصح به مرضاه كعلاج يشفي النفس ووصفه بالكلمات الأتية (تشعر معه بالسيطرة علي النفس، ويمنحك حيوية وقدرة علي العمل ويجعل الشخص الخجول أكثر جرأة، وينمي مهارات الجدل لديك)، فإنك سيدي لابد أن تشعر بتحسن وأنت تحت تأثير مخدر، هذا كل ما في الأمر.

سمح العقل للمعالج السلوكي بالحديث فبدأ بالكلام وعلي وجهه أبتسامة ساخرة: أرى أن الدين هو عقيدة بذاتها تساهم بالتأكيد في تشكيل شخصيتك ونفسك ولكن ما يقوم به المشايخ والمدعين بنهب وأكل أموال السذج والبسطاء بالباطل واجبارهم في بعض الأحيان علي خدمة الشيوخ المعالجين وأقربائهم أمر لا يمكن تقبله أبداً، فكيف يمكنك معالجة شخص مثلاً بالرقص علي أصوات الطبول وتدعو المريض أو المريضة للرقص دون وعي حتي تصل بتأثير هذا الجو المشحون بالعواطف ورائحة البخور علي ما يشبه بالتنوم المغناطيسي، وتجبره علي أن يشرب من دماء الذبيحة التي ذبحت لإرضاء الجن الذي توهمونه أنه يلبسه. وأما للمعالج النفسي فأحب أن أوضح له الآتي :

حتي يتشني لك معالجة مرض من الأمراض لا بد من اشتراط وجود خلل في العضو المعني بالمرض، فكيف يمكنك تشخيص النفس بالمرض المادي وتتم معالجتها دوائياً علي الرغم من كونها شئ غير مادي؟ ولو كان هذا المرض النفسي مادي فلا بد من أن تتواجد طريقة علمية وبيولوجية نستطيع من خلالها قياس مدي فاعلية هذا المرض وهذا الذي لم يستطع علماء النفس الحاليين فعله باستخدام الأدوات ولا العلاجات المتاحة الآن! ولو كان هذا المرض النفسي مادي لماذا لا يترك أي أثر في الخلايا ولا في أنسجة الجسم ولا حتي يمكن ملاحظته في حالة تشريح الجثث بعد الوفاة مثلاً؟ أنكم تشيعون بين الناس كل يوم مزيد من أسماء الأمراض النفسية حتي الآن فأصبحت أسماء تلك الأمراض في تشعب دائم وعلي أثره قمتم بإطلاق آلاف مؤلفة من الأدوية يومياً، وكلما تم اكتشاف أسم مرضي جديد لا بد من اكتشاف مسمي علاجي دوائي جديد يتناسب مع ذلك الأسم المرضي المكتشف، وصل بكم الحال إلي اطلاق أسماء الأمراض علي المعانات اليومية العادية، فتقنع المريض أنه في حاله لا يرثي لها ولا بد من علاجه بالأدويه

النفسية التي معظمها مستخرج بالصدفة وليس بناء عن أبحاث وتجارب وعلي سبيل المثال لا الحصر علاج السورازين الذي كان يستخدم في الأصل لعلاج بعض الطفيليات عند الخنازير فتم إجراء بعض التجارب والتغيرات الكيميائية عليه وأعطيتموه للبشر، وهناك أدوية أخرى مستخرجة من مواد مدمنة مثل الكوكاين وتستخدم كعلاج أيضاً، وأخيراً وليس آخراً ظهر فشل الطب النفسي الحديث من تتبع الإحصائي للحالات التي تم علاجها نفسياً، حيث وجدوا أن معدل شفاء المرضى المصابين ثابت سواء عولجوا بالأدوية النفسية أو لم يعالجوا، مثله كمرض الإنفلونزا مصيره إلى الشفاء سواء بالعلاج أو بدون علاج.

فيقاطعه المعالج الديني :

سيدي أرجوك أن تراجع معلوماتك أنت تتحدث عن السحرة والمشعوذين، والسحر محرم في الإسلام ولا يسمح أبداً بممارسته، وبعض الناس يعلق قلبه بغير الله من مشعوذين وسحرة ويتوكل عليهم في أموره ولكنه لا يدرك إنهم لا يزيدونه إلا همماً وغمماً، وتلك الهموم والغموم لها دور كبير في وجود المرض النفسي لديه، ولذلك يجب على المرء أن يتوكل على الله وحده، فمن يتوكل عليه فهو حسبه ويقيه من تلك الأمراض علي عكس المشعوذين والسحرة، ولكنني يا سيدي أتبع أساليب ومفاهيم ومبادئ دينية روحية أخلاقية للعلاج، تلك المفاهيم والمبادئ تعتمد على منهجين أساسيين نسترشد بهما وهما القرآن الكريم والسنة النبوية، ويهدف هذا العلاج إلى تحرير الشخص من مشاعر الخطيئة والإثم وتحقيق السلام والطمأنينة للنفس، مما يعينه على الحياة وتعيد الطمأنينة والسلام والأمن النفسي لنفسه.

انتهي المعالج الدوائي من كتابة ملاحظاته واستعد للحديث قائلاً:
بالنسبة للمعالج السلوكي فأنصحك أن لا تتحدث عن الطب النفسي ولا عن

كيفية علاجه ولا عن سلبياته، فنظريتك في العلاج السلوكي تحوي العديد من السلبيات الخطيرة التي منها انكار وجود القيم والمعتقدات الداخلية الموجهة لسلوك الإنسان، حيث تقول نظريتك بأن ليس هناك معتقدات ولا قيم داخلية توجه سلوك الفرد، بل أن هذه النظرية تنكر وجود القدرات الفطرية من الأساس، فعلى سبيل المثال يعتقد أصحاب تلك النظرية أن الدوافع والذكاء عبارة عن مجموعة معقدة من العادات التي يكتسبها الفرد خلال حياته، وفي هذا الصدد يقول جون واطسون وهو عالم نفس سلوكي أمريكي ” اعطوني عشرة أطفال أسوياء التكوين فسوف أختار أحدهم عشوائياً ثم أدربه فأصنع منه ما أريد سواء طيب أو فنان أو حتي عالماً أو لصاً أو متسولاً وذلك بغض النظر عن ميوله ومواهبه وسلالة أسلافه، وهذا إدعاء خطير منكم لقدرتكم على تشكيل شخصيات الأفراد بغض النظر عن ميولهم واستعداداتهم الفطرية، وهذا ما فشل فيه أعلم علماء التربية وأكبر علماء السلوك، ويعتبر البناء الإنساني في نظر المدرسة السلوكية هو بناء آلي خالص يتكون من أفعال وردود أفعال فقط، وهنا نرى أن هذه المدرسة تلغي الدور الحيوي لوجود الإنسان وقدرته على صنع القرار وتقرير المصير بنفسه، وتؤكد تلك النظرية على ضرورة قيام المعالج بعمليات الضبط والتحكم واعطاء التعليمات للعميل، مما يعطي المعالج دوراً تسلطياً في التحكم في ظروف العلاج والعملية العلاجية، بالرغم من تأكيد السلوكيين على أن دور المعالج هو مجرد تعزيز فقط ولكنه ليس كذلك علي الإطلاق، ومن سلبيات العلاج السلوكي أيضاً أنه يقوم بالتركيز علي الأعراض المرضية فقط والأمر ليس كذلك في علاج الإضطرابات النفسية، حيث يعتبر التركيز على الأعراض فقط دون حل جذري للأسباب المسببة لتلك الأعراض المرضية قد يؤدي إلى اعتلاء ذلك المرض مرة أخرى أو ظهور أعراض أخرى جديدة، ومن السلبيات أيضاً هو اهمال العلاج المعرفي السلوكي لماضي الإنسان، والتركيز بشكل كامل على السلوك الحاضر فقط مما قد يتسبب في إهمال

بعض التجارب النفسية السيئة في الماضي وإهمال أثرها علي نفسه، وإبقاءها من غير علاج لتندفع الى اللاوعي مسببة عقدة نفسية خطيرة يصعب علاجها بعد ذلك، وهذا بالنسبة للمعالج السلوكي.

أما بالنسبة للمعالج الديني فهو معه حق، إن الطب النفسي لا يجزم أنه يعالج الأمراض النفسية قطعاً، ولكنها علي الأقل تقلل من حدته وتأثيره، ولكن أخبرني إذن كيف لي أن أعالج ملحد؟! وهل من الطبيعي الاحتكام للدين من أجل علاج نفسي؟! فلو كان الدين منقذاً من الأمراض النفسية، فلما أوجدها الله من الأساس؟!!

وجهة نظري أري أن الدين مقتصرأ فقط علي المساجد ودور العبادة، ولا دخل له في الأمراض النفسية، نحن علي الأقل لا نتهم من هم يعانون من الاكتئاب والقلق بأنهم يتمارضون (من وجهة نظركم) ولكننا نملك من العاطفة ما يكفي لإحتوائهم ومعالجتهم، وتقوم بلومي علي تطور العلاجات الدوائية وكثرتها، والسبب في ذلك هو تطور الإنسان عموماً في جميع مجالات حياته، فعلي مدي تطور العصور كان الإنسان البشري إنسان مفكر بدائي، كان كل ما يشغل عقله وتفكيره هو إيجاد مأوي يحميه من صقيع الجليد وحرارة الشمس والسيول المنجرفة من أعلي الجبال، فقد كان مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالطبيعة والأنشطة اليومية، فكان كل ما يفعله هو الاكتشاف، ومع التطور التكنولوجي والثورة الصناعية والبحث العلمي أصبح عقل الإنسان أكثر راحة من ذي قبل، فأصبحت خلايا المخ أقل تفكيراً وعملاً وأصبحت أكثر عرضة للأمراض النفسية.

فإذا كانت تهمتي هي كثرة المفاهيم والأسماء المرضية وابتكار أدوية علاجية لتلك الحالات، فيرجع ذلك إلي التطور التكنولوجي الكبير الذي أحدثه الجنس البشري واعتماده الكلي علي الآلات والمعدات، فزادت بذلك نسبة القلق في

نفسه، فأصبح بعد أن كان لا يهتم إلا مشاكله فقط، بدأ يهتم بمشاكل الشرق والغرب، حيث يمكن للإنسان وهو جالس في بيته مشاهدة شاشات التلفاز، ويتأثر بمذابح القتل والتفجير في الدول الأخرى، فكل مشهد تراه يمكنه تغيير كيمياء مخك في لحظات، فتشاهد مثلاً مشهداً مفرحاً، فيستقر المخ ويفرز بعض هرمونات السعادة وبعد لحظات تري مشهد مؤثر وبعد لحظات أقل من التي قبلها تري مشاهد عنف وقتال و غضب، فكيف بعد كل هذا التتابع السريع في الأحداث والتأثيرات المخية تستطيع أن تحافظ علي خلايا مخك من التهلك، هذا بعيداً عن المحتوى الإعلامي الذي يقدمه التلفزيون والبرامج الإذاعية من محتوى غير سوي، فكيف يمكنك الحفاظ علي المخ وهو عرضة لتلك التأثيرات الخارجية من مشاعر حزن وخوف ورعب وقلق وسعادة.

وهناك دراسة تم نشرها في معهد الصحة العقلية الجامعي في مونتريال في كندا حيث قام باحثون بقياس مستوى الكورتيزول والمعروف بهرمون الإجهاد في الدم أربع مرات لمدة ثلاثة أيام متتالية لدى ٨٨ مشاركاً تتراوح أعمارهم بين الثانية عشر والسابعة عشر عاماً، وقد أشارت النتائج إلي أن وجود أكثر من ثلاثمائة صديق على صفحة الفيسبوك للمشارك الواحد يرتبط إرتباطاً وثيقاً بمستويات كورتيزول مرتفعة وأوضحت الدراسة وفق ذلك أن الاستعمال المكثف للشبكة الاجتماعية من شأنه إحداث مزيداً من التوتر، وبينت دراسة أجرتها الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال أن منصات مواقع التواصل الإجتماعي الافتراضي يمكن أن تكون سبباً للاكتئاب بين المراهقين ولاسيما الفيسبوك، فكيف بعد كل ذلك التطور والتتابع ألا يتضطرب العقل ويختل؟ وهذا دورنا نحن في التعامل مع هذا الاضطراب، فيمكنك توجيه اللوم للتطور وما أحدثه من عبث، وشكري علي ما أقوم به لخدمة البشر لا لومي.

-كيف يمكنكم إصلاح النفس؟ (هكذا سأل العقل)

يرد المعالج الدوائي قائلاً :

يري فرويد أن النفس تأخذ شكلها النهائي في الخمس سنوات الأولى ولا يمكن أن يحدث فيها أي تعديل أو تغيير، وبذلك ينحصر دوري كطبيب نفسي في إخراج الأفعال والصفات المكبوتة في اللاشعور منذ سنوات الصغر الي الوعي والشعور، لتخفيف ذلك الغليان الداخلي بإتخاذ عدة طرق علاجية مثل التحليل والتنويم المغناطيسي والعلاج بالأدوية والعلاج بالكهرباء، فنحن نعالج ما مرض من النفس وليس كلها، فعلي سبيل المثال نقوم بعلاج الإكتئاب والقلق بمضادات الإكتئاب، ومعالجة الوسواس بمثبتات المزاج، ولكن الشخص الذي لا يتعرض لأي من تلك الأمراض النفسية، فهو سليم ولا يحتاج الي علاج.

يبدأ المعالج الديني بالحديث قائلاً :

نطلق علي إصلاح النفس في الدين تزكيتها، ولكن قبل الحديث عن تزكية النفس دعونا نتحدث عن النفس بنظرة شمولية. إن ماهية النفس كانت من الخفايا التي اخفاها الله سبحانه وتعالى علي الإنسان، وحيرت العلماء عن مكوناتها ومحتواها، فكان من السهل جداً اكتشاف الفضاء والوصول للقمر كونه مادياً ويمكنك رؤيته ورؤية حدوده والمسافة الواصلة بينه وبين الأرض، لكن من الصعب جداً أن تكتشف الفراغ، فكيف يمكنك تحديد ملامح اللاشئ؟ كيف يمكنك معرفة المسافة بينك وبينه أو حتي المدة الزمنة الفاصلة للوصول إليه؟ ذلك مستحيل، وكذلك النفس لا يمكنك أبداً الوصول الي معالمها أو شكلها أو حتي تكوينها إلا بالإصطدام والإحتكاك بالواقع المرئي حولها باستخدام تجاربك وخبراتك، أي أن كل ما يمكنك فعله هو الإرتقاء في الواقع عن طريق المجازفة والمغامرة والتعامل بالمشاعر والأحاسيس من حب وكره وألم وخوف.

فعن طريق المشاعر والأحاسيس يمكن الاستدلاء عن النفس، وذلك مصداقاً لقول الله عز وجل في سورة السجدة (تَمَّ سَوَاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ط وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (9)).

وهناك خطأ وقع فيه الكثيرون حين أعتقد البعض أن النفس التي نفخت في الجنس البشري هي التي أعطته الحياة، فالإنسان كائن حي قبل نفخ النفس فيه طبقاً لتكوينه الذري الحي، فالروح المذكورة في الآية هي النفس وهي أمر من أمور الله والتصاق عمليات الإدراك بها يدل علي إنها المسببه لتلك العمليات الإدراكية.

استسمحني عذراً سيدي العقل أن أتحدث عن الروح والنفس في إيجاز.
فيسمح له العقل ويبدأ حديثه قائلاً:

إن كلمة الروح فُسرّت بصورة غيبية وأحيطت بهالة من الغموض والسرية، فقالوا أنها هي سر الحياة، وأن الإنسان عندما يموت تخرج روحه، وهذا كلام عار تماماً من الصحة، دعوني في البداية أن أتطرق لمعني الروح في اللغة العربية، فهي عبارة عن مجموعة من الأمور والقوانين التي تحكم حركة الشئ بصورة دائمة محققة حالة من السعة والتأرجح (والتي يمكن الإشارة إليها بالنظام) أي بمعنى أنها القوانين التي تحرك الشئ وتحكمه وتسيطر عليه، فإذا نظرنا إلي الذرة لوجدناها قائمة علي حركة مستمرة للإلكترونات والبروتونات، إذن فللذرة روح، وروح الذرة هو النظام الذي يحكمها ويسيطر عليها ويوجهها نحو غاية معينة، وتلك الغاية هي خدمة البشر.

والكون كذلك عبارة عن نظام ذري متكامل، إذن فاللكون روح تحكمه ويسير بحسبها وحسب قوانينها ولا يملك أن ينفك عنها وذلك بأمر من الله عز وجل، مثله كمثل الذرة.

وتعتبر الذرة هي لبنة الكون ولبنة كل الكائنات سواء كانت حية أو غير حية فتلك الكائنات تحتوي علي روح، وتلك الروح هي التي تحركها كل علي حسب وظيفته فهي كما الطاقة الكهربائية والأجهزة حيث يتواجد تليفزيون ومكواة وغسالة وثلاجة تعمل بالطاقة الكهربائية نفسها رغم اختلاف وظيفتهم، إذن فالكون والذرة والمجرات كلهم في حركة والطاقة المسنولة عن تلك الحركة هي الروح الإلهية المسيرة لكل شئ.

وبعد أن خلق الله الذرة وبث فيها من روحه ألصق بها صفة الحياة فأصبحت خلية، وخلق من الخلية كل شئ حي، إذن فالذرة والخلية كلاهما مسيران بالروح، ولكن تمتاز الخلية عن الذرة بامتلاكها صفة الحياة، وموت هذه الخلية تتوقف فاعلية صفة الحياة فيها ويتم إرجاعها إلي الصورة الأولى لها المتمثلة في الذرة، فترجع الكائنات الحية الميتة الي التراب علي هيئة ذرات وتستكمل مسيرتها في خدمة الإنسان علي هيئة تراب وهكذا...

ولذلك لا بد أن نفرق بين روح المادة وحياة المادة ،فالتراب والجمادات من الكائنات الميتة التي لا تتصف بالحياة رغم وجود الروح فيهم، علي عكس الكائنات الحية من الحيوانات والنباتات فهي عبارة عن روح أضيفت لها صفة الحياة فأصبحت خلية فخلق منها كل الكائنات الحية حتي الإنسان، فالإنسان عبارة عن روح تتميز بصفة الحياة ولكنه يمتاز عنهم بالنفس (سوف نتحدث عنها لاحقاً) والدليل علي ذلك قول المولي عز وجل في سورة الإسراء (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (85)) إذن الروح هنا من أمر الله، ويقول الله عز وجل في سورة الأعراف (إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ الَّتِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (54))

وبربط الأيتان يمكننا الوصول الي حقيقة الروح وهي أن الخلق وهو الجانب المادي المحسوس في المخلوقات والأمر هو الروح والطاقة الإلهيه والجانب الخفي في المخلوقات والذي يحكم مادة الخلق، والخلق والأمر عمليتان مرتبطتان بعضهما ببعض حيث يتكون الكون من جانب مادي حسي يُرى بالعين المجردة ، وجانب روحي سنني يسيطر علي ذلك الجانب المادي لا يُرى بالعين المجردة ، ولكننا نري تأثيره فقط.

يقاطعه المعالج السلوكي قائلاً:

وماذا تقول فيمن يقول أنه لا سبيل في الكشف عن تلك الروح؟

وذلك مصداقاً لقول الله تعالي عن الروح في سورة الإسراء (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (85)) فمن خلالها نستدل أن الروح غير قابلة للدراسة فهي سرغيبي.

فيرد عليه المعالج الديني :

لا يمكن أبداً أن يكون هذا أسلوب القرآن، أن يمنع العلم والمعرفة وأن لا يعطي جواباً عن سؤال، قال الله عز وجل في سورة البقرة (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ ۗ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ ۗ وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى ۗ وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (189))

وقال في سورة البقرة أيضاً (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۗ قُلْ هُوَ أَدَىٰ فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۗ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۗ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (222))

سأل الرسول عن كل هذه الأمور وجاءت الإجابة بنفس صيغة الإجابة عن الروح، فهذا سؤال صريح وجواب كافٍ وكذلك السؤال عن الروح.

يقاطعه المعالج السلوكي قائلاً:

يقول الله عز وجل في سورة الأعراف (يَسْأَلُونَكَ عَنِ السَّاعَةِ أَيَّانَ مُرْسَاهَا قُلْ
إِنَّمَا عِلْمُهَا عِنْدَ رَبِّي لَا يُجَلِّيهَا لِوَقْتِهَا إِلَّا هُوَ ثَقُلَتْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَا تَأْتِيكُمْ
إِلَّا بَعْثَةٌ ۗ يَسْأَلُونَكَ كَأَنَّكَ خَافِيٌ عَلَيْهَا قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا
يَعْلَمُونَ (187))

إذن هل يمكنك دراسة الساعة ومعرفة متي ستقوم!؟

فيرد المعالج الديني قائلاً:

أي الجواب المتعلق بالروح كالآتي (قل الروح من أمر ربي) والجواب المتعلق

بالساعة (قل إنما علمها عند ربي)

وهناك فرق كبير بينهم، ففي جملة من أمر ربي لم تنفي العلم أبداً، بل
أخبرت أن ما تسألون عنه من أمر الرب القابل للدراسة والأستكشاف ولذلك أنهى
الجواب بقوله (وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً) إشارة الي طلب الأستمرار في
رحلة التعلم والدراسة أما الجواب عن الساعة فقد أتى بنفي العلم وإمكانيته في
التنبأ بموعدها أو حدوثها، فعلمها موجود عند الرب حصراً، ولذلك فأى دراسة أو
بحث في معرفة وقت قيام الساعة فهو مضیعة للوقت فشتان بين الأمرين، وهذا
بالنسبة للروح.

أما بالنسبة للنفس فيمكن تعريفها علي إنها الكائن الروحي المنفوخ في
الكائن البشري التي دخلت فيه وسيطرت عليه وتحكمت به من خلال تحكمتها
في الدماغ، وصار بها كائناً إنسانياً، فالنفس كائنة روحية تميز الجنس البشري
عن باقي الكائنات فهي التي تملك الوعي والإدراك، وهي التي تحدد شخصية
الإنسان وتستطيع أن تدرك وتعي عن طريق حواس الجسد التي وضعها الله فيها
كالسمع والأبصار والشم والإحساس وأعطاه الله مطلق الحرية في أفعالها سواء
كانت خير ام شر فأصبحت بذلك هي محل التكليف والخطاب الإلهي في الأرض

مصدقاً لقول الله عز وجل في سورة المدثر (كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ (38)).
ونلاحظ بأننا لا نجد في النص القرآني إطلاقاً كلمة نفس علي الحيوانات، فالتشابه بين الإنسان والحيوان هو أن كل من الجنس الإنساني والحيواني له دوافع فطرية، ولكن الفرق بين الإنسان والحيوان في تنظيم وكيفية إشباع تلك الدوافع والتحكم فيها وتوجيهها توجيهاً سليماً تراعي فيه مصلحة الفرد والجماعة، بحيث يصبح الفرد هو المسيطر علي دوافعه والمتحكم فيها والموجه لها ولا تكون دوافعه هي المسيطرة عليه والموجهه له تماماً كالحيوان.

يمكننا تشبيه الحيوانات بأجهزة التكيف الآلية فهي تتكون من مجسات تنفعل بالواقع المحيط بها بحيث تقلل درجة حرارة الغرفة إذا أحست بارتفاع حرارة الجو خارجاً وترفع درجة حرارة الغرفة إذا أحست بانخفاض درجة حرارة الجو خارجاً، فهل يمكننا القول بأن جهاز التكيف صارت له نفس؟ والجواب قطعاً لا، والصواب هو أن جهاز التكيف هو جهاز منفعل بالأحداث من حوله، فمهما ارتقت برمجته لا يمكن أبداً أن تتحول الي إدراك ولا إلي إرادة فهو مثله مثل باقي الكائنات الحية تنفعل بالواقع فقط فتحدث سلوك فطري غير واعي، ولذلك لا يوجد علم نفس الحيوان والصواب تسميته بعلم سلوك الحيوان وذلك الخطأ الذي وقع فيه علماء النفس ومنهم فرويد الذي تصور الإنسان تصوراً آلياً حيوانياً فسيولوجياً وقاموا بتأسيس علم النفس التجريبي الذي كان يجري تجاربه علي الفئران والأرانب والكلاب ويقارن ردود أفعال تلك الحيوانات بردود أفعال البشر، فكيف يمكن اختزال النفس البشرية في مجموعه من ردود الأفعال الفسيولوجية المادية فقط؟! كما في الحيوانات والتي لا تحتوي علي نفس من الأساس (كما ذكرنا سابقاً) ومقارنتها بردود أفعال النفس البشرية، وعلي أثره فتعامل الماديين مع النفس البشرية علي إنها مادة يمكن أن تكتشف ما بداخلها بتشريحها، في

اعتقادهم أنه لا يوجد نفس ولا روح ولا ذات، ولكنها عبارة عن مركبات كيميائية متجمعة في صورة بشرية مثلنا مثل الحيوانات.

وانتقد إيرك فروم (وهو عالم نفس شهير) علم النفس الحديث لإهتمامه في أغلب الأحيان بدراسة الأمور السطحية التافهة من سلوك الإنسان وإغفال دراسة مشاكل الإنسان الهامة المتعلقة بقيمه العليا ونواحيه الروحية.

وعلي ذلك قام أحد الباحثين بإجراء دراسة وسموها (مشروع وعي الإنسان) وكانت تلك الدراسة عبارة عن دراسة الوعي أثناء فترة الإنعاش (فترة ما قبل الموت) وقاموا باستخدام أحدث التقنيات لدراسة الدماغ والوعي، فكانت نتيجة التجارب أن المرضى بالرغم من توقف قلبهم وتوقف أدمغتهم عن العمل إلا أنهم كانوا قادرين علي السمع والرؤية، وأجريت هذه التجارب علي مرضي السكتة القلبية لمدة ثمانية عشر شهراً علي أكثر من ألف وخمسمائة حالة نجت من السكتة القلبية، فقامو بدراسة حالة العقل البشري أثناء السكتة القلبية والدماغية وتوصلوا إلي أن النفس البشرية كائن مستقل تماماً عن الجسم المادي، وتستمر تلك النفس في العمل حتي إذا توقف نشاط الدماغ، وتوصلوا أيضاً إلي أن النفس هي الوعي والإدراك وهي الأفعال التي نقوم بها بوعينا وهي التي تجعل الإنسان مدركاً لكل ما حوله، نعم نستطيع بكل سهولة أن نري ما بداخل المخ من خلايا وأنسجة فهناك خلايا الجوع والعطش ولكننا لا نستطيع أن نجزم من أين تأتي الأفكار... إنه الوعي.

وهناك تجربة أخرى قام بها باحثون لقياس مدي صحة العلاقة بين الجسم والهرمونات، ومدي صحة نظرة العلماء المادية للجسم، فقام شخص وأجزم أنه يمكن العيش داخل صندوق خالٍ تماماً من الهواء لمدة ٣ أو ٤ ساعات، وهذا علمياً مستحيل من منظور مادية الجسم، فقامو بوضع المعدات والأجهزة علي

جسده التي من خلالها يمكنهم قياس حالة الجسم ودرجة الحرارة والتنفس ونبض القلب، وتمت تجربته وكللت بالنجاح وتوصل الباحثين إلي أن الإنسان يمكنه أن يتحكم في عملياته الحيوية ويقللها حتي تتناسب مع الظروف المحيطة به، وهذا ما يتناقض مع قوانين المادية، وتوصلو أن بالمخ فقط لا يمكن أن يحدث ذلك ولا بد من وجود شئ أكثر مرونة من آلية الجسم، فكانت النفس، والتي من خصائصها الوعي، وبذلك الوعي استطاعت تكييف الجسم طبقاً للظروف المحيطة به، فالأله لا يمكنها العمل بدون وقود ولكن الإنسان يستطيع العمل بدون طعام أو شراب وهذا ما تقوم به النفس بما تمتلكه من وعي وإرادة.

ومن خلال تلك التجارب نتوصل إلي أن النفس مخلوق آخر غير الجسم، ليس لها طول أو عرض أو ارتفاع ولكنها موجودة، ولا يمكننا اختزالها في بعض التفاعلات الكيميائية والذبذبات الكهربائية في الدماغ (كما يقول علماء النفس) فالإنسان عبارة عن جسم ونفس، فالجسم بالنسبة للنفس أشبه ما يكون باللباس، فإذا بلي الجسم عن طريق انقضاء عمره الافتراضي تتركه النفس وترجع لمستقرها عند الله وذلك لأن الجسم لم يعد معداً للإستخدام، والنفس بالنسبة للجسم كالنظام الذي يعمل به جهاز الكمبيوتر (ويندوز) فنحن لا يمكننا أن نري الويندوز بأعيننا ولكن نراه من خلال نظام جهاز الكمبيوتر، وكذلك الإنسان عندما يولد، يولد علي الفطرة ويكون الويندوز الخاص بنا خالي تماماً من الملفات والبرامج ولذلك نقوم بتعبئته بالمفاهيم التي سنسير نفسنا بها، فإذا وضعنا مفاهيم الشر سنسلك سلوك الشر، وإذا وضعنا مفاهيم الخير سنسلك سلوك الخير، ولهذا يستطيع الإنسان دائماً إعادة بناء نفسه من جديد وأن يحتفظ بالمفاهيم الصالحة ويستبعد المفاهيم الفاسدة، وإذا حدث خلل في نظام الكمبيوتر عند دخول فيروس مثلاً أو ما شابه فيتعطل الكمبيوتر ولا يمكنك الإستفادة منه إلا عن طريق إدخال نظام آخر فيه وهذا لا يمكن ابداً حدوثه في النفس، فكل نفس موكله بجسمها لا يمكن

أن تستوعب نفس جسم آخر أو يستوعب جسم نفس أخرى، وإن دل ذلك علي شئ فإنه يدل علي الثواب والعقاب في الآخرة، فكيف يمكن عقاب أو إثابة نفس زوجت بأكثر من جسم؟ ويقول المولي عز وجل في ذلك (وإذا النفوس زوجت) فتزويج النفوس هو إدخال النفس وإنزالها في الجسم الموكل بها يوم القيامة، فتتفاعل النفس بالجسم ويرتبط العقل مع المخ ويرتبط الفؤاد مع القلب فيدرك الإنسان ما اكتسبه في الحياة الدنيا ويعيه تماماً ويسترجع المعلومات الي ذاكرته فتُحاسب النفس الموكلة في الجسم المسير لها، ولهذا لا يمكن أبداً أن تتقمص نفس أي جسم آخر.

إذن فالنفس هي التي تحدد معالم وصفات وشخصية الكائن البشري وتميزه عن الآخر وتحفظ بالمعلومات والمفاهيم التي تدخل اليها، والدليل علي ذلك أن أي تلف في الدماغ لا يؤثر نهائياً علي المعلومات والمفاهيم المخزنة فيها، فهي محفوظة في النفس لا في الدماغ حتي تُعرض علي الله يوم العرض عليه، ومن صفات النفس أنها تريد التحليق في كل مكان والأنتقال دون رقيب أو مسئولية، وأن تفعل كل ما يحلو لها لإشباع غرائزها، ولكن وجودها في الجسم البشري يكبلها ويقيدها ويشل حركتها ويشدها الي الأرض، فتضطر النفس إلي أن تتحرك طبقاً لقوانين ذلك الجسم المادي الطيني المحبوسة فيه، فتستخدمه وتحاول أن تحصل علي شهواتها اللامنتهية من خلاله، وعندما يفشل الجسم الضعيف في مجاراة نشاط النفس وقوتها تعنفه علي ضعفه ومحدوديته وتنتظره إلي أن يستعيد قواه، وإن استعاد قواه طالبتة بتحقيق شهواتها مرة أخرى وهكذا...، وإن استمرت النفس علي تلك الحالة فإنها ستؤدي بهلاك الجسم من فرط شهواتها ونشاطها، فهي كالفراس الذي يقود فرسه المتمثل في الجسم فإذا فقد الفارس فرسه، فقد حركته وفاعليته فلا يطلق عليه فارس، ولذلك ينبغي علينا أن نلجم لجام النفس ونوجهها للعمل الصالح والبعد عن المعاصي والأخطاء ونوجهها نحو

الخير والصلاح، فإذا لم تسيطر عليها فإنك لا محالة ستخسر جسمك وستعيش في حالة من القلق والإضطراب والضعف، فالنفس في داخلنا فيها من النار والتمثل في الجوع والشهوة والحسد والغضب والحقد والغل، وفيها من النور المتمثل في العفو والتسامح والحلم والحنين والشفافية والإبداع والخيال، فلا تولد النفس نارية ولا نورية وإنما تولد مجرد إمكانية واعية ومدركة وقابلة للتزكية أو للفساد، ويمكننا تزكيتها عندما يرتبط سلوك الانسان ويتفاعل إدراكه بالمفاهيم الروحية، وأن يتعهد نفسه بالصلاح والخير وذلك من خلال تحديث قيمه الإجتماعية وقيادة نفسه ضمن إطار ديني روحي مسير بالقوانين والمفاهيم والثقافة الدينية، حتي لا يكون ممن تغلبه أهوائه وشهواته الحسية فينسي طاعة الله وتدس نفسه فيكون مصيره جهنم.

إذن فنحن نتفق علي أن النفس البشرية يمكن أن تتغير كلياً وجوهرياً لتخرج كل ما يعيقها عن أداء رسالتها الكونية وذلك عن طريق تزكيتها، يقول الله عز وجل في سورة الشمس (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10))

يخبرنا الله في تلك الآيات أن تزكية النفس هي أهم الأمور التي تصلح النفس وترقيها وتعلي مقامها، ومن الطرق الأساسية التي يمكننا من خلالها تزكية النفس هي الإيمان بالله، وهذا بإقرار من أفواه علماء النفس الغربي أنفسهم، وذلك عندما انطلقت إتجاهات عديدة بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الإيمان في الوقاية من الأمراض النفسية، وترى هذه الإتجاهات أنه عن طريق الإيمان بالله تكسب النفس قوة روحانية هائلة تعينها علي تحمل متاعب الحياة وتقلل من نسبة الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصخب والتقدم التكنولوجي الهائل كالقلق والتوتر والاكتئاب. وقد صرح وليم جيمس (فيلسوف وعالم نفس امريكي):

(أن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان) وقال أيضا (إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه لتحققت كل أمانينا وآمالنا)

وقال كارل يونج (محلل نفسي) ” استشارني في خلال الاعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم وعالجت مئات كثيرة من المرضى فلم أجد مريض واحد من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من عمرهم (اي تجاوزوا سن الخامسة والثلاثون) من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلي وجهة نظر دينية في الحياة، وأستطيع ان أقول ان كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشئ الذي تمنحه الأديان وهو الطاقة والقوة الروحانية، وإنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة إلا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة ”

وقال ابراهام برايل (طبيب نفسي) ” إن المرء المتدين حقاً لا يعاني أي أمراض نفسية ”

وقال هينري لينك (العالم النفسي الأمريكي في كتابه العودة الي الإيمان) ” إنه وجد نتيجة خبرته الطويلة في تطبيق الإختبارات النفسية علي العمال في عملية الإختيار المهني أن الأشخاص المتدينين الذين يترددون علي دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل من اللذين لا دين لهم“

وأشار المؤرخ أرنولد توينبي ” أن الأزمة التي يعاني منها الأوروبيون في العصر الحديث إنما ترجع أساسها الي الفقر الروحي، وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعانون منه هو الرجوع الي الدين“

فبعد دراستهم للنفس البشرية ومحاولاتهم المميته في معرفة مكنون النفس وأبحاثهم اللامنتهيه للوصول الي ماهيتها فقد وصلو الي اللاشئ، كيف بإمكانهم الوصول الي العدم؟ كيف يمكنهم دراسة واختبار شئ غير مادي لا يُرى بالعين؟ ولذلك أقرؤا بإرجاع علوم النفس والروح لصانعها، فصانع الشئ هو الأعلم بها

ويمكنوناتها، وأقروا بأن معظم الامراض النفسية المنتشرة سببها الرئيسي هو البعد عن الدين، ولذلك فإن الطريقة المثالية للحفاظ علي النفس من تلك الأمراض هو تزكيتها.

- فكيف إذن نزكي النفس؟! (هكذا سأل العقل)

- يقول الله تعالي في سورة الأعراف (وَأذْكَرَ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُورَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (205))، يحثنا الله عز وجل في تلك الآية أن نذكر الله في أنفسنا، فذكر الله في النفس من أهم العبادات التي يمكن أن يزكي الإنسان بها نفسه، فهي استحضار لأسم الله وقدرته في كل شئ حوله، ويحدث ذلك عندما تتأمل في الله وفي مخلوقاته وتذكره وأنت لا تفكر في شئ غيره، فتتأمل وتتدبر كل مخلوقات الكون من كمال وحسن تنظيم ودقة، يقول الله عز وجل في سورة الأعراف (أَوْلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ وَأَنْ عَسَى أَنْ يَكُونَ قَدِ اقْتَرَبَ أَجْلُهُمْ ۗ فَبِأَيِّ حَدِيثٍ بَعْدَهُ يُؤْمِنُونَ (185))، يحثنا الله علي التأمل والتفكر في الطبيعة وفي صنع الجبال والبحار والمحيطات والأشجار وطريقة غذائها والأنهار وجريانها وتعاقب الليل والنهار ودوران الأرض حول الشمس ودوران القمر حول الأرض ودوران كلا من الأرض والقمر والشمس في ملكوت الله، والتفكر في النجوم وكيف أن تلك النجوم التي تراها الآن في السماء ما هي إلا صورة من نجم قديم قد إنتهي أجله من ملايين السنين، وكيف لكل هذا النظام الدقيق أن لا يتضطرب أو يختل بعد مرور كل تلك السنوات، ويمكن أيضاً أن تتفكر في القرآن الكريم وتتفكر في آياته وفي حروفه، وأن تتفكر في خلق جسدك وأعضائك وتنوعها وحسن تنسيقها ودقتها وانسجامها ككل، وأن تتفكر في نفسك مصداقاً لقوله تعالي (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (21)) وتتأمل رغبة نفسك وأهوائها وكيفية إحجامها ومنعها من

الإنفلات في المعاصي والشهوات، وأن تتفكر أيضاً في الكائنات الحية وكيف تكفل الله برزقها حتى قيام الساعة وهداها لمصالح عيشها وبالرغم من كثرتها فلم يعجزه ذلك ويقول الله في سورة هود (وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ (6))

ويقول الله عز وجل في سورة الفرقان (تَبَارَكَ الَّذِي جَعَلَ فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَجَعَلَ فِيهَا سِرَاجًا وَقَمَرًا مُنِيرًا (61) وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا (62)) يوجه الله حديثه في هذه الآية لمن أراد أن يذكر، فالتذكر هو التأمل في بديع خلقه وذكر واستحضار الله في النفس يزيكها ويحميها من الأمراض. ويمكن تزكيها أيضاً عن طريق الشكر، يقول الله عز وجل في سورة الأعراف (سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ١٥٧) ((نلاحظ أن الله سبحانه وتعالى في هذه الآية قد ربط الشكر بوسوسة الشيطان وذلك لأن الشكر من العبادات التي تزكي النفس فتبعد عنها الأفكار الشيطانية والوساوس، فالشكر طاقة روحية مثلها مثل الذكر وهذا يتبين في قول الله تعالى في سورة البقرة (فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (152))، وقد قرن الله الذكر بالشكر في هذه الآية وذلك للدلالة على أهميتهما وارتباطهما الوثيق ببعض، فبالشكر يأتي الذكر وبالذكر يأتي الشكر وكلاهما يفيد للنفس، وهناك آيات كثيرة تؤكد على أهمية الشكر بالنسبة للنفس يقول الله عز وجل في سورة لقمان (وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (12)) وأيضاً قول الله تعالى في سورة العنكبوت (قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ ظَرْفُكَ ۚ فَلَمَّا رآه مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ ۚ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ (40)) ويقول الله في سورة النساء (مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا (147)) فقد وعد الله بأنهم إذا شكرو وآمنوا لا يعذبهم الله، وأيضاً يقول

الله عز وجل في سورة القمر (تَعَمَّةٌ مِّنْ عِنْدِنَا كَذَلِكَ نُجْزِي مَنْ شَكَرَ (35)) إذن فالشكر يجزي الله عليه صاحبه، ولا يتوقف الشكر على شكر الله فقد ولكن شكر الناس من حولك أيضاً فلا بد من شكر كل من يقدم إليك معروفاً حتى لو كان هذا المعروف بمقابل مادي، وذلك لأن الشكر جزء من عقيدتنا ومنهج مهم نسلكه في حياتنا ولأهمية شكر الناس جعل رسول الله (صل الله عليه وآله وسلم) الشكر للناس موازياً لشكر لله تعالى، والذي لم يتعود على شكر الناس لا يمكن أن يشكر الله وفي ذلك يقول النبي الأعظم صل الله عليه وآله وسلم: (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) [رواه الترمذي] .

واكتشف الغرب قوة الشكر وتأثيره بعد تجربة ومعاينة، ولو أنهم درسوا تعاليم الإسلام واستفادوا منه لوفروا على أنفسهم عناء البحث، فقد قام فريق بحث في جامعة كاليفورنيا بدراسة الفوائد الصحية للشكر على الطلاب، وتوصلوا إلي أن الشكر يؤدي إلى السعادة وإلي استقرار الحالة العاطفية، فالطلاب الذين يمارسون الشكر كانوا أكثر تفاؤلاً وأكثر تمتعاً بالحياة ومناعتهم أفضل ضد الأمراض، ونصحوا الآخرين بضرورة ممارسة الشكر والإمتنان للغير باستمرار، وأن تقنع نفسك بذلك من خلال الحديث مع النفس وتأكيد ذلك الشعور بالكتابة، فتكتب مثلاً إنني سعيد جداً لأنني أشكر الناس على معرفتهم وهذا الشكر سيقدم لي النجاح والإبداع، ولا بد أن تجعل الشكر عادة تمارسها كل صباح وأن تبدأ بشكر الله ثم تشكر الناس خلال ممارسة أعمالك اليومية وذلك لأن ممارسة الشكر دواء مجاني لك لعلاج أمراضك ومشاكلك النفسية، فالإسلام يريد منا أن نشكر الله ويشكر بعضنا بعضاً ويسود العدل والسلام والمحبة في أرجاء الأرض حتي نستفيد من طاقته الرائعة.

ومن الأمور الهامة التي تساعد علي تزكية النفس هي الهداية، حيث يقول

الله عز وجل في سورة الأنعام (فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۗ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَانَمَا كَانُوا فِي السَّمَاءِ ۚ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (125)) وشرح النبي صل الله عليه وآله وسلم هذه الآية فقال عن شرح الصدر هو نور يقذف فيه فينشرح له وينفسح، فسأله أصحابه فهل لذلك من أمانة يعرف بها؟ فقال الإنابة إلى دار الخلود، والتجافي عن دار الغرور، والاستعداد للموت قبل لقاء الموت، فكلما تجافيت وبعدت عن دار الدنيا وتمسكت بدار الخلود واستعددت للموت فذلك يشرح صدرك للإسلام فتهتدي، ولكن إن تمسكت بالدنيا فسوف يضلك الله ولا يهديك فيها أبداً، وسيبعدك كل البعد عن الإيمان والهداية وسيجعل في صدرك ضيق، يقول الله عز وجل (إِنَّا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ لِلنَّاسِ بِالْحَقِّ ۗ فَمَنْ اهْتَدَىٰ فَلِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهِ ۗ وَمَا أَنْتَ عَلَيْهِمْ بِوَكِيلٍ (41)) فكيف تهتدي إذن؟ تهتدي عن طريق البعد عن دار الدنيا والتمسك بدار الخلود وكيف نفعل ذلك؟ نفعل ذلك عن طريق الإبصار، فعندما تبصر في حقائق الأمور تهتدي إلي صحيحها وصحيح الدنيا هو التيقن بأنها ماهي إلا دار هلاك وفناء وأن الأخرة هي الدار الباقية.

ومن الأمور الهامة التي يأمرنا الله بها لصالح أنفسها هي الجهاد حيث يقول الله عز وجل في سورة العنكبوت (وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ (6)) لقد خلق الله للنفس طاقة ولا بد من الإنسان أن يحسن إستغلال تلك الطاقة ويصرفها في عمل في الأمور الحسنة التي ترفع منه ومن شأن نفسه عند الله، فكلما استنفذت طاقة النفس كلما أمسكت لجامها وتحكمت في جماحها ولكن يتوجب عليك استنفاد تلك الطاقة في عمل الخير والدعوة إلي الله ومساعدة الآخرين والعمل علي سعادتهم، واستنفاذها بتلك الطريقة تحميك من طاقة نفسك السلبية التي تتوهج وتتهافت علي الشهوات كالنار الملتهبة التي لا تشبع أبداً مهما ألقمتها من حطب، فهي تريد المزيد، وكذلك النفس فهي لا تشبع

أبدأً ولا حدود لشهواتها، والنار أيضاً سريعة التقلب والتغيير وكذلك النفس فهي متقلبة المزاج، والنار إذا لم توقفها ستأكل كل ما تقابله وكذلك النفس إذا لم تلجمها ستزداد في شهواتها وأهوائها، ولذلك إذا لم تجاهد في نفسك وتشغلها بالعلم والمعرفة والعمل الصالح ستتكفى علي ذاتها وتأكل نفسها وتصاب بالأمراض النفسية الشديدة.

ومن الأمور المفيدة للنفس هي مجالسة الصحبة الطيبة الصالحة، يقول الله عز وجل في سورة الكهف (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (28)) يطلب الله منا أن نجالس أنفسنا مع الذين يذكرون الله ويهللونه ويحمدونه ويسبحونه ويكبرونه، سواء كانوا فقراء أو أغنياء أو أقوياء أو ضعفاء، وذلك لان تلاقي الأنفس الطيبة تزيد من طيبتها، ويحثنا أيضاً علي القيام بالعمل الصالح وذلك لقول الله عز وجل في سورة فصلت (مَنْ عَمِلْ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِلْعَمَلِ (46)) فالعمل الصالح يفعل كما يفعل الماء في النار، حيث يقوم الماء بإطفاء وهج النار وكبح فوارانها ولهيبها وكذلك يفعل العمل الصالح للنفس فهو يهدبها ويسكنها ويكبح رغباتها وشهواتها.

إذن ذكر الله في النفس يشفيها، وشكر الله يقيها، والإبصار في أصل الشئ يهدبها، وجهاد النفس وإشغالها بالعمل الصالح يهدبها وبينها، ومجالسة الصبحة الصالحة يؤازرها ويحميها، إنها حلقة سباعية متصلة من العبادات الهامة المتعلقة بتزكية النفس التي من الممكن تأديتها لترتقي بنفسك وتزكيها...

وهذا كل ما في الأمر سيدي العقل.

فيسألها المعالج الدوائي معارضاً:

-وكيف تنصح من هم علي دين غير دين الإسلام؟

-أنصحه بالدخول في الإسلام حتي يتمتع بمزاياه!

علت الضحكات في أرجاء المحكمة حتي طرق العقل مطرقته.

واستكمل حديثه قائلاً:

سيدي المعالج إن سؤالك هذا يحتوي علي إجابته!

إن كلمة الإسلام تأتي من السلام وأن الإسلام هو أن تُسلم وجهك لله وتخضع له وذلك بفعل أوامره وترك نواهيه، وإن مبادئ الدين الاسلامي يتم تطبيقها في المجتمعات الغربية كقيم إجتماعية، فالمجتمع الذي يحافظ علي حق كل إنسان هو مجتمع ذو قيم إسلامية والمجتمع الذي يعاقب أشد العقوبات علي الكذب والمجتمع الذي يكافئ الأمين والمجتمع الذي يعترف بالفضل لصاحبه كل هذا من مبادئ الإسلام.

وعلي أثره فقد قامت الولايات المتحدة بعمل بحث أكاديمي في جامعة جورج واشنطن حيث تمت المقارنة بين دساتير ٢١٨ دولة وأسس حكمها وإقتصادها وكيفية تعاملها مع المواطنين وبين ١١٣ مبدأ إسلامي مستمد من القرآن والسنة كالعدل والحريات والإقتصاد وتوزيع الثروات، وكانت المفاجأة هي نتيجة البحث التي تفيد بأن الدول الاسلامية ليست هي من تحتل المراتب الأولى في الإلتزام بالقرآن وتعاليمه بل أن دولاً مثل إيرلندا والدنمارك ولوكسمبورغ تأتي على رأس اللائحة، واحتلت ماليزيا كأول دولة مسلمة في المؤشر وكانت بالمرتبة ٣٣ بينما جاءت مصر في المرتبة ١٢٨ والمغرب في المرتبة ١٢٠ وجاءت اليمن في المرتبة ١٨٠، والسعودية في المرتبة ٩١ وقطر في المرتبة ١١١ وسوريا في المرتبة ١٦٨، فلماذا إذن إتخذت دول الغرب هذه القيم والمبادئ وتم تطبيقها في مجتمعاتهم كقيم إجتماعية؟

وذلك لأنها من أساسيات التقدم والتطور لأي مجتمع، عربياً كان ام غربياً،
وأتذكر مقولة الشيخ محمد عبده عندما زار أوروبا قال إنهم قوم لا يقولون لا
إله الا الله و لكن يعملون بها ونحن قوم نقول أن لا إله إلا الله ولا نعمل بها،
فمادمت متخذاً قيم الإسلام ومبادئه كقيم شخصية فأنت إذن معتدل النفس،
ولكنها معرضة للإصابة في أي وقت وهذا هو الرد علي سؤالك، فكان الأحرى بك
سيدي المعالج أن تسألني عن الإيمان لا الإسلام.

وكانت الإجابة ستكون إن الله خص المؤمنين فقط بتزكية النفس، فإذا كنت
مسلماً مؤمناً بالله وعملت بقيم الإيمان والإسلام، امتلكت نفساً مزكاة لا تصيبها
الأمراض ابداً.

يسمح العقل للمعالج السلوكي بالتحدث عن تزكية النفس :

حتي نصل للنفس المزكاة يتوجب علينا إشباع غرائز تلك النفس للحفاظ عليها
من التهالك، ومن أهم تلك الغرائز التي يحتاجها الإنسان للحفاظ علي نفسه
هي العلم وذلك لان الإنسان كائن عاقل يندفع بصورة مستمرة إلي حب المعرفة
والإكتشاف، ويظهر ذلك من خلال الفضول والسؤال عن كل ما يجري حوله
بكيف؟ ولماذا؟ وأين؟.

وأي إنسان لا يسأل مثل هذه الاسئلة فإنه يبعد نفسه عن المعرفة والعلم
وحب التعلم وقد يصاب بقلق واضطراب في نفسه، ويفقد التوازن في حياته،
ويعيش في حالة من الجهل والظلمات، فينعكس ذلك الجهل علي سلوكه في حياته
وتفاعلاته مع كل من حوله في المجتمع والأسرة.

ويعتبر التدين أيضاً من الغرائز الهامة التي لا يمكن للإنسان العيش بدونها،
فقد يشعر الإنسان أحياناً بحالة الضعف والإحتياج والعجز، وعندها يكون في
تلك الحالة يكون بحاجة إلي الإتصال والإحتماء بصلة قوية وقادرة علي أن تؤمن

حياته وتُشعره بالحماية والعناية، فيتولد عنده مظاهر التدين من تقديس ورغبة وخوف وخشية وحب وسكينة، وبما أن النفس نتيجة نفخة روحية فهي تميل دائماً إلي خالقها ومراقبته في كل شئ، فتلتزم بحدوده وتتجمل بمفاهيمه الدينية وتستمد منه قوتها.

واحتياج الإنسان للمجتمع يُعتبر من الغرائز الهامة أيضاً، حيث يميل الإنسان دائماً الي العيش ضمن مجتمع وذلك لأن الإنسان كائن إجتماعي بطبعه، لانه يكتسب الخبرات والمعرفة من المجتمع حوله وينتقيها ويختزلها في شخصه، ويستمر في حياته بناءً علي ما اختزله من خبرات ومبادئ إجتماعية، وصرح علماء النفس بأن العزلة والوحدة والإنطواء هي أشياء مخالفة لغريزة الإجتماع التي من الممكن أن تؤثر سلباً علي نفسه فتصاب بالإكتئاب أو بالقلق وعدم الإستئناس مع البشر أو تصاب بالإضطراب أو بالرهاب وغيرها من الأمراض، فالإختلاط بالمجتمع من حولك هام جداً للتمتع بصحة نفسية جيدة.

وأيضاً حب الإنسان للتنوع والتغيير من الغرائز الهامة التي تؤثر علي النفس وتؤثر في نمط حياته، فيسعي الإنسان دائماً إلي التغيير في الملبس والمأكل والمشرب ويسعي إلي كل جديد في حياته فيقوم بإقحام نفسه في كل ما هو جديد، فيقوم مثلاً بالمغامرة وتسلق الجبال والقيام بأعمال خطيرة، ويسعي من وراء كل هذا الي إشباع غريزة التنوع والتغيير فتزداد ثقته وتقديره بنفسه ويصل الي تحقيق التوازن النفسي والإطمئنان في حياتهم، وذلك عن طريق الحصول علي التقدير من أنفسهم أو من الآخرين.

ويعتبر تحقيق تلك الغرائز والأحتياجات هامة جداً للنفس البشرية، ولكن الإشباع الكلي لها يؤدي الي حالة من الكسل والملل، ولذلك لابد من وجود توازن بين درجة الإشباع ودرجة الحرمان لأن الحرمان ينشط الدوافع ويجعل الإنسان

يتحرك ويعمل ويسعى وراء هدفه بكل أمل وشغف، ولكن إذا أشبعت كل احتياجاته وغرائزه فسيستوقف الإنسان عن السعى والحركة والتفكير والإبداع ويسفتقد المعنى لحياته، هذا كل ما عن الغرائز .

والآن سنتحدث عن الإحتياجات البشرية مع شرح مبسط لكل واحدة. يعتبر البقاء والأمان من أهم الإحتياجات التي يقوم بها الإنسان حتي ولو كانت بدون وعي منه، فإذا قمت مثلاً بالقاء نفسك في البحر وأنت لا تجيد السباحة سيقاوم جسمك كثيراً أملاً منه في النجاة ولهذا فكل واحد منا متمسك بالحياة إلى أقصى حد حتى وإن كان يدعي غير ذلك، ومن أولويات البقاء الأساسية الهواء والماء والطعام والسكن، فمن الممكن أن يعرض الإنسان حياته للخطر إذا أحس بنقص أحد تلك الأساسيات، وإذا شعر الإنسان بخطر يهدد بقائه وأمانه سيفعل كل ما في وسعه حتي يتجنب ذلك الخطر حتي ولو كان ذلك الفعل الذي سيقوم به علي حساب أشخاص آخرون، وضمان ذلك البقاء مهم جداً كأهمية البقاء نفسه، وضمان إستمراريته من الأمور الهامة جداً التي يحافظ عليها الإنسان، فمن الممكن أن يقوم بأي شئ حتي يشعر بضمان ذلك البقاء فيقوم بجمع الأموال في البنوك ويكدس الطعام في المنازل وكأن المأكولات ستنتهي من الأسواق، فبعض من هذه السلوكيات تشعره بضمان البقاء حتي ولو بطريقة لا شعورية.

ويمثل الحب أهم احتياج من احتياجات النفس البشرية، فبدون الحب تشعر كأنك تعيش بلا هدف وبلا سند، وهناك خطأ يقع فيه الغالبية وهو حصر الحب بين الجنسين كحب الحبيب لحبيبته وحب الزوج لزوجته، وهذا خطأ شائع، ولكن الحب يشمل كل المخلوقات من حولنا من جمادات وحيوانات ونباتات، والأهم من ذلك هو الحب بينك وبين الخالق فذلك الحب هو أسمي درجات الحب، ولكي تحظي بالإتزان النفسي لأبد من أن تشعر بذلك الحب من كل من حولك،

وهناك تجربة لوليدتين حديثين الولادة فقد قام القائمين علي تلك التجربة بإشباع احتياجات الطفلين الجسدية من طعام و شراب واثبتوا طفلاً دون الآخر وقامو بإشباع احتياجاته النفسية من رعاية واهتمام وحب وحنن وانتهت تجربته بانتهاء حياة الطفل الذي لم يقدم له الرعاية النفسية والحب ظناً منه بأنه شخص غير مرغوب فيه.

وهناك قصة لسفاح أمريكي قتل إثني عشرة امرأة متشابهات في بعض الصفات ولما سئل عن السبب قال أنهم يشبهن أمه التي تزوجت وتخلت عنه لدار أيتام، ومن هذه القصص تتضح أهمية الحب في تشكيل دوافعنا واتزاننا النفسي.

وكلما شعرت بحب شئ شعرت بالإنتماء إليه مثل إنتمائك لله وإنتمائك لعائلتك وإنتمائك لشارعك وإنتمائك لبلدك وأي نقص في إنتمائك يؤدي الي قصور في إتزانك النفسي والحاجة إلي الإنتماء كانت وراء ظهور العديد والعديد من الحركات السياسية والاحزاب والجماعات وغيرها، فهناك من يرى نفسه في ظل انتمائه للعائلة وآخر يري نفسه في ظل انتمائه لحزب أو حركة أو جماعة أو غيرها، وفي الطرف الآخر إذا كانت العائلة أو الحزب أو الحركة أو الجماعة ناجحة في استيعاب هذا المنتمى إليها كانت حالة الرضا بين الطرفين هي السائدة، ولكن شرط صحة هذه الإنتماءات أن تكون متناسبة مع قيم ومبادئ الشخص المنتمى إليها، إذن إحساس الشعور بالإنتماء هام جداً بالنسبة للنفس، وكذلك الشعور بتقدير الآخرين لنا ولأفعالنا حيث تهدف معظم سلوكيات البشر إلى جلب إهتمام الآخرين لذلك السلوك سواء كانت بوعي أو بدون وعي، حتى الأطفال يحبون أن يثنى عليهم حتى ولو بكلمة أو نظرة، ويقول خبراء علم النفس أن ضعف التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم وأن شعور الإنسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسياً، ولذلك على الأُنسان أن يجالس من هم يقدرونه،

والأبتعاد عن كل من لا يشعره بهذا الإحتياج، وإن لم يجد فعلية أن يقدر نفسه بنفسه وأن يعلم أن الله تعالى جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على العمل، وأن يحدث نفسه بأن كل شخص قادر علي النجاح ولا يوجد أي إنسان سلبى، فلا تسمح للأشخاص الهدامة أن تقلل من تقديرك لنفسك ولا تسمح لهم بهز صورتك الشخصية أمام نفسك، ولذلك قدر نفسك بنفسك ولا تنتظر منهم التقدير ابداً، ومن الأمور التي تساعدك علي تقدير نفسك هي إستقلال الشخصية فإستقلالها يقوي إحساس الثقة في النفس وتشعر صاحبها بثبات شخصيته ونضجها وعدم إتكالها علي الغير، وبهذا يتسم الشخص الواثق بنفسه بالاستقلالية والسيادة علي إرادته، والشعور بالتصميم الحاسم والثابت علي حرّيته في الإختيار، فيكون له تفكيره الخاص الذي يستعين به في تخطّي العقبات التي تعتري طريقه، ومن هذا المنطلق يكون الفرد متحرراً من التبعية لهذا وذاك، فلا يكون ظلاً لغيره يتحرك بحركته ويسكن بسكونه، ولا يقع فريسة التبعية لأهواء الناس، بل يكون شخصية واعية تحترم نفسها وتثق بقدراتها وتمتلك القوّة في إتخاذ قراراتها بنفسها. وعندما يستقل الإنسان بشخصيته وتزداد ثقته بنفسه يقوي ويتجرأ علي إنجاز أموره بنفسه، وعندما ينجز الإنسان شيء معين حتى وإن كان بسيطاً فإن تقديره الذاتي يزيد وبالتالي تتحسن صورته الداخلية، حتى ولو فاز في لعبة ورق أو لعبة فيديو، نجده يصرخ ويخبر الآخرين بما أنجزه، فالنفس المنجزة هي نفس فاعلة ومشتعلة بالحماس لا منطوية علي نفسها، وعندما تشعر بإنجازك ترضي عن نفسك وعن ممتلكاتها فإذا رضيينا بما عندنا سعدنا وإذا سخطنا شقيننا، ولو رضيينا بالقليل من الطعام شعبنا ولو رفضنا وتبتنا لشعرنا بالفقر والمعاناة، ولو رضيينا بما عندنا من ملبس ومسكن هدأ بالنا وسكن، ولو نظرنا لما هو أعلي منا وما لا فملكه لتعبنا وشقيننا، فإذا رضييت بما تملك فستتذوق طعم رضاك وستستمتع بانجازاتك الذي حققته بما تملك من قدرات ومواهب، ولا تجعل حبك للإنجاز

يلهيك بما حققته ويشغلك بما ستحققه دون الإستمتاع بذلك الإنجاز، فيجب عليك أن تخرج للإستجمام بعد فترة طويلة من العمل، وذلك لأن الاستمتاع يجدد النشاط ويعطي الحافز للنفس للاستمرارية في العمل، ولذلك عليك أن تنجز أولاً وأن ترضي بهذا الإنجاز (حتى ولو كان قليلاً) وأن تستمتع به وتكافئ نفسك عليه، فإذا فعلت كل تلك الخطوات ستشعر بالتغيير للأفضل لا محالة، فالتغيير سنة كونية مستمرة، نحن نتغير كلياً دون أن نشعر، حيث تتغير خلايا الكبد كل ستة أسابيع، وتتغير الكلى كل ثمانية أسابيع، وتتغير المعدة كلياً في أسبوع، أما جلدنا فيتجدد كل ستة أسابيع، إلا الأفكار فقد ترك الله تغييرها لصاحبها، ومن صور ذلك التغيير هو تغيير مجال العمل ذاته، فمن يحصر نفسه حصراً في مجال واحد لا يطبق الإخفاق فيه، سيفقد كل شئ بأول صدمة له في ذلك المجال، ولكي تحدث هذا التغيير لابد من أن تحظي بقدر عالي من المرونة حتي يمكنك مجاراة ذلك التغيير والمقدرة علي تخطيه والتعامل معه بشكل صحيح، وعندما تنجح في ذلك التغيير ستشعر بمعني وجودك وبأهميته، وذلك الشعور بالمعني شعور ضروري جداً لإتزان النفس، فالإنسان الذي لا يوجد معني في حياته يشعر بالضيق والحزن، وهناك دراسة مفادها أن ٦٢% من حالات الإنتحار سببها عدم وجود معني لحياتهم، مما يتوجب علي كل شخص يفتقر للمعني في حياته أن يجد معني وهدف لحياته تعيش من أجل تحقيقه.

وهناك احتياج ضروري لإتزان النفس وهو احتياج الكرامة، ويظهر هذا الاحتياج من خلال القيم والمثل والمبادئ التي يحملها الانسان، فإذا تعرضت تلك القيم والمبادئ إلي الإهانة والاحتقار تعرض صاحبها إلي القتل النفسي المعنوي، ولذلك ينبغي أن يتم تعديل القوانين بحيث يتم تناول الجرائم النفسية التي تُمارس ضد الآخرين مثل التنمر علي إنها جرائم بشعة تستلزم عقاب، فالقتل الجسمي ليس بأكبر من القتل النفسي.

ويعتبر إحتياج النفس للحريه كإحتياج الجسد للطعام والشراب، فالحريه هي الأساس والحكمة التي بموجبها خلق الإنسان، وتعتبر من الإحتياجات الهامة للنفس، فالمسئولية والمحاسبة من ثواب وعقاب مرتبطنان بالحريه، وإن إشباع إحتياج الكرامة والحريه والمحافظة علي وجودهم هو في الأساس محافظة علي صحة النفس، وأي تعدي عليهما إنما هو قتل معنوي للإنسان، فالإنسان الذي تفقيد حريته يصبح إنسان مقتول النفس ويشعر أن حياته لا معني لها، وقد يقوم بالإقدام علي إنهاء حياته بالانتحار لنقص حاجة نفسه الضرورية...

وبتحقيق تلك الإحتياجات بالطرق السليمة الشرعية يمكن للإنسان أن ينعم بالثبات النفسي وثقة النفس فترتقي نفسه ويشعر بالسلام الداخلي فيقيه ذلك من الإصابة بالأمراض النفسية المنتشرة.

فيقاطعه المعالج الدوائي :

هذا كلام رائع ولكنه لا يشفي من الأمراض النفسية، فكيف يمكن لمريض الاكتئاب مثلاً أن يؤدي ويطلب تلك الحاجات وهو كل ما في يشغل تفكيره هو الحزن والضيق والقلق؟

يرد المعالج السلوكي قائلاً :

هناك أمراض سريرية تتطلب حتماً تدخلاً علاجياً عن طريق الأدوية بجانب طبعاً العلاج السلوكي، ولكن مؤخراً معظم الحالات المرضية التي لا تحتاج الي أدوية نفسية تطلب العلاج الدوائي ظناً منهم أن هذا الدواء هو الشافي المعالج من كل تلك الأمراض، وأنه بمجرد تناول هذا الدواء ستختفي كل أمراضه بضعة زر، وذلك لكونه دواء، وهذا خطأ منتشر وفادح! وهناك بعض الأمراض النفسية التي لا تستدعي بالضرورة أخذ أدوية مضادة لها كالاكتئاب الخفيف والمتوسط والحزن والقلق الخفيف والمتوسط ولكنها تحتاج إلي تعديل بعض سلوك المريض حتي يستطيع أن يتغلب علي محنته.

فإذا كنت مصاب بتلك الأمراض النفسية الخفيفة ليس عليك تناول أي نوع من الأدوية، ولكن كل ما عليك هو إتباع المراحل الثلاثة الأتي ذكرها حتي يمكنك معالجة ذلك المرض بنفسك بدون اللجوء إلي أي معالج، ويمكن إقتصارها باختصار شديد علي ما يلي:

أولاً: هي التوبة والندم علي أي فعل سئ صنعته وسبب لك تلك المشكلة، وعدم التفكير في الماضي ونسيانه، ومراقبة النفس في أمورها اليومية ومحاسبتها. ثانياً: إخلاء النفس من عاداتها السيئة والإعتراف بها ودحضها والبعد عنها، وقطع كل السبل للوصول إليها

ثالثاً: وهي مجاهدة النفس والأمراض والميول النفسية بأضدادها، ليس بإصدار أوامر قطعية بالنهي عن ذلك الفعل أو العادة السيئة، ولكن عن طريق التغيير التدريجي، والذي يقوم بتدريب النفس البخيلة علي الإنفاق والنفس الشهوانية علي التعفف وتدريب النفس الأنانية علي البذل وحث النفس المختالة الفخورة علي التواضع والانكسار والنفس الكسولة علي العمل بالفعل (أفعالك اليومية) والقول (التحدث مع الذات)، وهناك استراتيجيات كثيرة يتم إستخدامها في العلاج السلوكي لا داعي من ذكرها الآن.

يتدخل المعالج الديني قائلاً:

حتي الآن يوجد بيننا إتفاق كبير، ولكن لا ينجح أسلوب العلاج بمعالجة الأهواء والأمراض النفسية عن طريق اصطدامها بالضد فقط كما تقول أنت، ولكن لابد من طلب العون من صانعها بالإيمان والصلاة والخشوع والخضوع له، وأن تسلم أمر نفسك لله فلا يريد الله بها إلا كل ما هو يريد، فيلتئم جريح النفس ويعالج قلقه وخوفه ويستبدله لسكينة وطمأنينة وأمن وذلك بفضل الله، وهذا هو الجزء الإيمانى الفارق بيني وبينك سيدي المعالج السلوكي!

إنني أتعجب حقاً! إن مريض النفس عندما يشتكي من مرضه يطلب منك بالأحرى تحاوره بنظرة دينية، وأن لا تحدّثه عن إيمانه وصلاته وكيفية علاقته مع الله، ويتجاهلك تماماً عندما تطلب منه أن يصلح أموره مع الله حتى يستطيع أن يتخطى أمراضه ويحظي بصحة نفسية جيدة، فيقوم بسد أذنيه وإغلاق عينيه أمام الحقيقة الجلية ويلهث وراء الكيماويات الدوائية كما يهرع المتعاطي للبحث عن جرعه اليومية، فلا حول ولا قوة الا بالله، ولكنه بلا حيلة وذلك مصداقاً لقول الله عز وجل في سورة النساء (أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ ۗ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا (49)) ولهذا السبب هو بلا حيلة، فالأية مفادها أن الله يزكي من يشاء ، فلا حيلة بيدك في تقبل الأمر الديني ام ترفضه، ولا عجب في صدك كل من يحاورك بنظرة دينية، فلم يرض الله عنك بعد حتى يزكيك.
يطرق العقل بمطرقة قائلاً : تستكمل الجلسة بعد الإستراحة...

الفصل الثالث

الاكتئاب والوسواس القهري

يقوم القضاة من أماكنهم ويخرج واحداً تلو الآخر خارج القاعة .

لاحظت إيمان آية من بعيد فتوجهت إليها، كانت جالسة مطأطة الرأس، لم تحرك ساكناً منذ أن جلست علي الكرسي في أول الجلسة، لم تباأس إيمان وحاولت التحدث إليها والتواصل معها لكن بلا فائدة، ولاحظت أن لا هالة حولها كالآخرين، ونظرت إيمان إلي مريم كانت جالسة في الجهة المقابلة لم يتغير حالها عن حال آية، ونظرت إلي المعالجين فرآتهم موجهين أنظارهم ناحية آية، كانت لا ترمش عيونهم من فرط تركيزهم معها، أدارت وجهها إلي آية مرة أخرى ففوجئت بتغيير طريقة جلوسها إلي القرفصاء وبدأت تتمتم في سرها، وما إن اقتربت منها حتي تسمع بماذا تتمتم، فزعت لصوت الحاجب وهو ينادي: محكمة دخل القضاة وما إن جلسوا في أماكنهم حتي نادي العقل : نادي علي المدعي الأول.

-المدعي الأول فاليتفضل

اعتدلت آية من جلستها وبدأت بالتحرك ببطئ شديد ناحية القاضي، مشيت إيمان بجوارها محاولة إمساك يديها، فقد كانت كالأم التي تحمي رضيعها من وحوش البرية، كانت تحاولها من كل جانب، وكانت ترد تلك النظرات الموحشة عنها، كانت آية نحيلة جداً وعينيها محمرتان وعلي وجهها آثار البكاء وكانت شاحبة اللون وشعرها قصير علي غير عاداتها، كانت تصيب كل من ينظر إليها بالخوف والقلق، وتباطأت حركتها حتي امتثلت أمام القاضي.

العقل: من ماذا تشتكي؟

-أنا متعبة ... متعبة من الطريق والناس، ومتعبة من حذري وترددي وقلة حيلتي، ومتعبة أيضاً من الغد وهو لم يأتِ بعد ومن أمس وهو مُنتهي، ومن الأيام والوعود والصبر وطولة البال، متعبة من التعقل والتأني والغضب، جسم متعب ونفس متعبة وروح متعبة، لقد خارت قواي حقاً وأصبحت كالخرقة البالية لا أقوي حتي علي تحريك جسدي، أصبحت فاشلة لا رجاء فيّ، فاشلة حتي في الانتحار...

مازلت أتذكر تلك الوهلة الأولى التي دق فيها قلبي بنبضات الحب، كانت نبضاته طفولية ودافئة ورقيقة، لقد كنت طفلة مراهقة لم يعرف الحب سبيلاً لقلبي حتي قابلته، تعشمت فيه كثيراً حتي خذلني، وبعد سنه من الأذى والعذاب النفسي أصبحت عجوز في الخمسين أنتظر موتي وأعجل به، فأنا لا أطيق العيش بدونه...

كيف يمكنني النجاة بلا أكسجين؟! كانت عيناى بنيتان أتفاخر بهما دوماً حتي أصبحت حمراوتين من كثرة ما ذقت من عذاب، وكانت خدودي متورده تنبض دماً حتي أصبحت جدباء عابثة، أصبحت نحيفة جداً، فقد أكل الاكتئاب بقايا روحي، أنا في احتياج إلي الهروب من نفسي ومن عقلي ومن بقايا أحلامي ومن الأشياء التي انتهت ولكنها استمرت داخلي، أريد الهروب من كل شيء آمنت فيه وقاتلت من أجله و خذلني، قلبي ممزق وعقلي مشرد ولا أري إلا كآبة ولا أشعر إلا حزناً، لقد خيم الحزن في قلبي حتي بات ينبض ألماً، واستقرت الوحدة والخذلان بين ضلوعي حتي أصبحت لا أتنفس إلا خيبة أمل وقلة حيلة، فكيف لمثلي أن يحيا وكل ذرة في جسدي ميتة! لم تمت حقاً بل وؤدت... فقد قتلني ال حب.

سلام علي كل من ضحي بنفسه وقلبه في سبيل الحب.

سلام طيب ووردة...

سأل العقل : ماذا ترون في أمرها؟

يقول المعالج الديني : إنه الاكتئاب، يمكنه أن يُصيب النفس بكل سهولة ويسر إذا إوجت عن السلوك الروحاني الذي ارتسمه الله لعباده، وتختلف درجات الاكتئاب لدى المجتمعات باختلاف درجات الإيمان بالله وقدره وقضاءه، وليس من قبيل الصدفة أن نجد زيادة عدد المصحات النفسية غير السريرية في مجتمع كأوربا مثلاً عنه في المجتمعات الإسلامية، كما يؤكد على أن انحسار الاكتئاب عن النفس البشرية منوط بإيمانها فكلما إزداد التقرب والتوجه إلى الله كان الاكتئاب معدوماً أو صفرًا، وهذا ما يتميز به المجتمع الإسلامي عموماً عن غيره من المجتمعات الأخرى وهي نعمة من نعم الله أضافها على عباده المؤمنين.

ويكمل حديثه قائلاً :

إن الاكتئاب هو حزن تمادي بصاحبه، فالحزن أحد مظاهر الكآبة النفسية وانعكاس عضلي لها يرتسم على عضلات الوجه أو العيون ولو بدون بكاء أو دموع، وكثيراً ما يقتزن ضيق النفس بالحزن والكآبة ويترادفا معاً، فحيثما وجد الضيق وجدت الكآبة والحزن معاً والعكس، ولقد عبّر الله تعالى في كتابه المجيد وفي مواقع متعددة عن الكآبة والاكتئاب بلغة الحزن وفراغ الفؤاد وضيق النفس والصدر والسأم والملل والخوف إذ قال الله عز وجل في سورة النحل (وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ (127))

وقال في سورة الأنعام (فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۗ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَانْتَمَا بَعْضُهُمْ فِي سَمَاءٍ ۗ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (125))

ويقول أيضاً في سورة هود (فَلَعَلَّكَ تَارِكٌ بَعْضَ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَصَائِقٌ بِهِ
صَدْرُكَ أَنْ يَقُولُوا لَوْلَا أُنزِلَ عَلَيْهِ كِتَابٌ أَوْ جَاءَ مَعَهُ مَلَكٌ ۗ إِنَّمَا أَنْتَ نَذِيرٌ ۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ
كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ (12)) وإن دل ذلك علي شيء فيدل علي اهتمام القرآن الكريم
بالحزن والاكتئاب الذي يصيب النفس وسعيه في تقديم الحلول.

- وما هي أسباب الاكتئاب من المنظور الديني؟

- إن ضعف الإيمان من أهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم الطمأنينة والراحة،
فكلما كان الإنسان أقرب إلى ربه كلما ازدادت طمأنينته وسكينته وعلى العكس
كلما كان عاص لله كلما كان أكثر قلقاً وأقل راحة، وتعد المعصية سبباً رئيسياً
للإصابة بالأمراض النفسية، ولهذا لا بد أن تبعد نفسك عن المعاصي قدر المستطاع
وأن تنظر للعالم على إنها وسيلة للآخرة، وإن لم تكن كذلك فلا خير فيها، ولم
تكثر الأمراض النفسية إلا بسبب تكالب الناس على هذه الدنيا والاهتمام بترفية
الأبدان دون تنقية القلوب، فيتعلق القلب بالدنيا لا بالآخرة، والقلب المعلق
بالدنيا هو قلب يعيش في قلق وخوف دائم إما من زوال ملكه وإما من مصيره
المجهول، ولكنه بمجرد ما يتعلق ذلك القلب بالله واليوم الآخر يزول قلقه وتهدأ
سريره وينعم بصحة نفسية جيدة.

- كيف إذن يمكنك مواجهته؟! -

- إن القرآن الكريم قد أوجد حلاً للاكتئاب والحزن المصاحب له، ويمكن
التخلص من ذلك الاكتئاب بالحرص علي قيام الفرد بالعديد من السلوكيات
الفردية الذاتية التي حرض الله تعالى عباده على أدائها.

حيث يقول الله عز وجل في سورة الفلق (ومن شر النفاثات في العقد) قيل في
هذه الآية أن النفاثات في العقد هم السحرة الذين يستخدمون السحر في إيذاء
الآخرين،

وقيل أيضاً أن النفاثات هي الإنفعالات الحسية التي تحدث للإنسان عند تفاعله وتصادمه مع الأحداث من حوله، وأن العقد هي التكتلات الحسية والموجية التي تؤدي وظيفة معينة والمتمثلة في الغدد المسيطرة والمنتشرة داخل الجسد البشري والجدير بالذكر إن تلك الغدد من أكثر المناطق حساسية وخطورة في الجسم.

فيقاطعه العقل :

- كيف لك أن تفسر القرآن من وحي خيالك وأن تهدم موروثات الشرح والتفسير!؟

- سيدي العقل .. إن القرآن يصلح لكل زمان ومكان وأنه واحد لا يتغير، ولكن المتغير هو إدراكنا في كيفية فهم وشرح آياته لما يتناسب مع العصر الذي قيلت فيه. فمثلاً يقول المولي عز وجل (والأرض مددناها)

فقد فسرها كل المفسرون القدامي أن الأرض مسطحة وممدودة الي ما لا نهاية، فهل يمكننا أن نقول أن القرآن قد أخطأ في شرح هذه الآية؟

لا يمكن قول ذلك، ولكن الخطأ كان في إدراكنا نحن في فهم الآية فبالتالي جاء الشرح علي قدر الإدراك، فهل كان من الممكن أن يصدق أحدهم في ذلك العصر أن الأرض كروية؟ هل كان من الممكن أن يصدق أحدهم أن الأرض هي من تدور حول الشمس وليس العكس!؟

إذن .. المشكلة كانت في إدراكنا نحن في فهم تلك الآيات في سياق العلم المتاح في الزمن الذي قرأت فيه الآية لا في القرآن نفسه، هذا أولاً

وثانياً هو أن الأمور الجدلية في شرح وتفسير الآيات هي أمور دنيوية لا عقائدية، فهي أمور متعلقة بالعلم الدنيوي ولا تمس العقيدة بشئ، فلا يمكنني مثلاً أن أتفنن وأشرح وأبحث في تفسير آخر لآية (قل هو الله أحد)

فهذه الآيه هي أساس العقيدة ولا يمكن لأحد أن يشرحها ويفصلها علي هواه، لانها من الثوابت العقائدية الثابتة في كل زمان ومكان وتفسيري للنفاثات في العقد لم يمس العقيدة في شئ فيمكنك أن تأخذ بها أو لا تأخذ بها...

ويستأنف قائلاً: يقول الله عز وجل (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (1) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (2) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (3) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (4) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (5))

- ألا تلاحظ شئ؟

- لا... (هكذا جاوب العقل) .

- إن السورة كلها جاءت في صيغة نكرة ماعدا النفاثات في العقد فقط جاءت

بصيغة المعرفة! لماذا؟

لأن النفاثات هي الانفعالات النفسية المحددة والثابتة عند كل البشر، سواء كانت فرح أو حزن، أو كره، أو غضب، أو حقد، أو حب، ذلك الانفعال النفسي يحدث عند كل البشر بلا إستثناء، ولذلك ذكرت معرفة.

فكلما ازداد انفعال النفس كلما ازدادت الغدد (العقد) في إفراز ونفث الهرمونات التي تعزز ذلك الانفعال، فإذا حدث خلل أو ما شابه في تلك العملية، فمن الممكن أن تؤدي الي أمراض مزمنة مثل مرض السكر الناتج عن هرمون الأنسولين التي تفرزه غدة البنكرياس أو حدوث جلطات بسبب الحزن الشديد أو الفرح الشديد، ويمكنها أن تؤدي الي الوفاة مباشرة، وهذا هو الشر المتمثل فيها، ولذلك يأمرنا الله أن نستعين به لحمايةنا من شر تلك الانفعالات ومن شر إفرازات تلك الغدد.

- وما هي هذه السلوكيات الدينية التي يمكنها القضاء علي الاكتئاب؟

- هناك بعض السلوكيات سيدي العقل التي حث الله عليها وحرض علي القيام بها لحماية النفس من الأمراض النفسية الشائعة ومنها الإيمان بالله، فالإيمان إيجاباً هو أن تؤمن بالله بالاعتقاد والقول والعمل، وهناك أدلة موجودة في القرآن تدل علي أن الإيمان قد نجح في شفاء النفس من أمراضها وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة ومنها قول الله عز وجل في سورة الأنعام (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (82)).

وقول الله تعالي في سورة الرعد (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (28)).

وفي سورة الأعراف (وَمَا نُزِّلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۗ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (48))

وقول الله في سورة المائدة (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (62))

وقول الله في سورة آل عمران (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (139))

وفي سورة الأحقاف (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (30))

وفي سورة البقرة (بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (112))

فكيف بالله عليك أن يكون هذا الكنز بين يديك وتذهب الي الغرب تسألهم عن علاج لاكتئاب النفس وحزنها!، إذن فالإيمان بالله هو أهم ركن من أركان علاج الاكتئاب، فإذا آمنت بالله حق الإيمان فلا خوف عليك ولن يصيبك الحزن أبداً.

والسلوك الثاني هو تقوي الله، حيث يقول الله في سورة الزمر (وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (61))

وقال في سورة الأعراف (يَا بَنِي آدَمَ إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُؤُوسُ مِمَّنْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي ۖ فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (35))

ويقول الله في سورة يونس (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (62) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (63))

فما عليك سوي أن تؤمن بالله وتتقيه في كل شئ حولك وتصلحه، سواء كان هذا الإصلاح معنوي أو مادي، فما دمت تتقي وتصلح فلا خوف عليك ولن يصيبك الحزن ابداً.

ويقول المولي عز وجل في سورة الحجر (وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ (97) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ (98) وَاَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ (99)) إن العبادة المتمثلة في التسبيح والسجود هي من أفضل الأمور التعبدية التي تقضي علي الاكتئاب، فالسجود بما فيه من حركية وضغط على الجبهة يزيد من حافزية واستشعار خلايا الدماغ لتزداد بذلك إفرازاتها الأمينية، تلك الإفرازات التي تساعد على الإنشراح والانبساط النفسي، هذا عن السجود، أما عن التسبيح فأطلب سيدي العقل بعض الدقائق الإضافية لتوضيح بعض الأمور عن التسبيح. (فيسمح له العقل بذلك) .

-نحن نفهم التسبيح فهماً سطحياً، فكل ما نعرفه عن التسبيح بالحمد هو (سبحان الله، سبحان الله، سبحان الله) وهذا تسبيح لفظي يجازي الله عليه كيفما شاء، ولكن هناك تسبيح من نوع آخر لا يعرفه الأغلبية وهو التسبيح الحركي أو الفعلي بالحمد، يقول المولي عز وجل في سورة الإسراء (تَسْبِيحٌ لَهُ

السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ^٤ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا (44)) وهذا هو التسبيح الفعلي أو الأدائي أو الحركي وهو المتمثل في الامتثال لقوانين وتعاليم وأوامر الله عز وجل، فتسبح السماوات والأرض ومن فيهن بالحمد عن طريق القيام بالوظيفة التي أمرها الله تعالي أن تقوم بها وهي خدمة الإنسان في عمارة الكون، فبذلك تكون قد أدت هي وظيفتها علي أكمل وجهه وبذلك فهي مسبحة. وهكذا في الجمادات وجميع المخلوقات.

فعلي سبيل المثال لا الحصر، يقول الله عز وجل في سورة الأنبياء (وَعَلَّمَآهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَكُمْ لِتُحْصِنَكُمْ مِنْ بَأْسِكُمْ^٥ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ (80)) يوضح الله في هذه الآية بأنه قد قام بتعليم سيدنا داوود مهنة الحدادة وصناعة الدروع لخدمة البشر، ففي حال الاستفادة منها وحماية الجسم من الهلاك فشكروا الله علي نعمة الصحة وبذلك أصبح داوود مسبحاً بحمد الله فعلياً وحركياً، فقد أتقن في عمله مما استوجب علي مستعمل تلك النعمة شكر الله (سواء مستعمل النعمة شكر الله أو لم يشكر)، فلم يكن يعمل بالحدادة لمقابلها المادي، ولكنه أتقنها ليخدم بها البشر من حوله ليشكروا الله علي تلك النعمة، ولذلك علي الإنسان أن يتقن عمله حتي يستفاد البشر من ذلك العمل المتقن فيشكروا الله عليه فيصبح صانع هذا العمل المتقن مسبحاً بحمد الله، تماماً كالجملادات فهي تتقي الله في أفعالها وتصنعها في أكمل صورة بدون أي مقابل.

ينتهي المعالج الديني من حديثه ويبدأ المعالج الدوائي قائلاً:

-إن الاكتئاب عبارة عن خلل يؤثر علي التوازن العاطفي والنفسي فيؤثر بدوره علي التوازن الجسدي وعلي ثقته بنفسه وطريقة رؤيته للأمور وحكمه عليها، ومن أعراضه الشعور دائماً بالحزن والإحباط وفقدان الحماسة والرغبة في ممارسة

الأنشطة، والإحساس بالضعف والإعياء والكسل وعدم مواجهة الأعباء اليومية، ويمكنه أيضاً أن يتسبب في نوبات بكاء شديدة واضطرابات في النوم والشهية والعصبية الزائدة والتوتر المستمر وقد يؤدي ذلك إلى آلام جسدية، فيزداد إحساس عدم القيمة لديه، مما يزيد شعور الإحساس بالذنب، مما يقوده للانتحار.

وقبل توضيح أنواع الاكتئاب لابد من توضيح الفرق بين الاكتئاب والحزن أو الشعور بالأسى.

إن الحزن والاكتئاب ليسا الشيء نفسه، فموت أحد الأعباء أو حدوث ضغط مهني أو فقدان الوظيفة أو انتهاء علاقة عاطفية يعتبر من المواقف الصعبة على أي شخص أن يتحملها، ومن الطبيعي أن تشعر بالحزن والأسى كاستجابته طبيعية لتلك الأحداث، وهناك بعض الأشخاص يعانون من الفقد غالباً ما يصفون أنفسهم أنهم «مكتئبون» وهذا خطأ شائع، فالحزن هو عملية طبيعية لكل شخص ويشارك بعض السمات مع الاكتئاب ولكنهما مختلفان، فكلاهما قد يشمل الشعور بالحزن الشديد والانسحاب من أنشطة الحياة اليومية ولكن يختلفان في بضع نقاط هامة. ففي حالة الحزن فإن المشاعر المؤلمة تأتي في صورة موجات، وغالباً ما تكون تلك المشاعر ممتزجة بذكريات إيجابية للشخص المفقود أو المتوفى، بينما في حالة الاكتئاب تصحب هذه المشاعر انخفاض المزاج وفقدان الإهتمامات بشكل مستمر ومتواصل ولمدة أسبوعين على الأقل، وفي حالة الحزن فإن الشعور بثقة النفس أو تقدير الذات غالباً ما يكون طبيعياً، ولكن في حالة الاكتئاب فإن الشعور بعدم القيمة وكرهية الذات هو الشائع، وبالنسبة لبعض الأشخاص فإن موت شخص من أحبائهم أو فقدان الوظيفة أو التعرض لإعتداء جسدي أو كارثة كبرى قد يؤدي إلى إصابتهم بالاكتئاب، ولكن عندما يجتمع الاكتئاب والحزن معاً فإن الحزن يكون أشد وأعنف ويستمر لمدة أطول من الحزن بدون اكتئاب، والشعور

بالحزن غالبًا ما يختفي بعد عدة أيام أو أسابيع على عكس الاكتئاب الذي يتميز بطول المدة، فعندما تقابل مشكلة ما فتعالجها بعمل تغييرات طفيفة في حياتك أو بالتحدث مع صديق قريب عنها أو الحصول على بعض الراحة والنوم قد يجعلوا حالتك المزاجية تتحسن إذا كنت تشعر بالحزن، بينما في حالة الاكتئاب فإن حالتك المزاجية تظل منخفضة بالرغم من كل شيء، وبالرغم من تداخل بعض الأعراض بين الاكتئاب والحزن لكنهما مختلفان تمامًا، لذلك من المهم إستشارة الطبيب للتمييز بينهما ولتحديد نوع المساعدة سواء كانت بالدعم أو بالعلاج فلا يمكنك ببساطة عندما تشعر ببعض الحزن أن تشخص نفسك بأنك مريض بالاكتئاب!

وهناك أنواع عديدة من الاكتئاب وهم كالآتي:

-الاكتئاب الشديد.

- اضطراب الاكتئاب المستمر.

- اضطراب ثنائي القطب.

- الاضطرابات العاطفية الموسمية.

- الاكتئاب الذهاني.

- اكتئاب ما بعد الولادة.

- اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية.

- اكتئاب المواقف.

- الاكتئاب الغير تقليدي.

ويمكنني أن أشرح لك سيدي العقل عن أعراض كل نوع منهم إذا سمحت لي ببعض الوقت.

فإذا بالمعالج الديني معارضاً:

-أتذكرون قوم موسى...!؟

فانتبه له العقل (حيث لا يمكنه التركيز في أكثر من شئ في آن واحد)

فأكمل حديثه قائلاً: عندما طلب سيدنا موسى من قومه أن يذبحوا بقرة! سألوه عن ماهيتها، ولونها، بكر كانت أم عجوز!؟ فما كان منهم غير الجدل والتمسك بالمظاهر والابتعاد كل البعد عن الجوهر.

فالاكتئاب واحد!! فما همنا منكم معالجي النفس إلا القشور والتمسك بالمظاهر والبعد عن روح المشكلة والبعد عن جوهر الحزن!! فتستدلون علي الفيل من ذيله وتبنون تجاربكم وأبحاثكم علي ذيل الفيل اعتقاداً منكم بأنه الفيل، ولكنه ما هو إلا ذيل. فاستقيموا يرحمكم الله...

يرد عليه المعالج الدوائي وقد استنفذ صبره:

-لا يمكن أن تكون هذه طريقتك في الحوار، فلا يمكنك الاعتراض بهذه الطريقة ضارباً بالأبحاث والسجلات عرض الحائط!

يرد عليه المعالج الديني:

- أي أبحاث وسجلات تتحدث عنها!!

فقد بينت الدراسات أن معدلات الشفاء بين المرضى النفسيين الذين يعالجون بالأدوية تتراوح بين ٦٠% الي ٦٤%، وهي معدلات غير مرضية إذا ما قورنت بمعدلات المرضى النفسيين الذين يتخلصون من أعراضهم بدون تلقي أي علاج نفسي والتي تتراوح بين ٤٤% الي ٦٤%، ومع العلم أن بعض المرضى كانت تسوء حالاتهم بعد العلاج النفسي، وهناك دراسة أخرى بينت أن المرضى النفسيين الذين لم يعالجوا نفسياً أظهروا تحسناً مساوياً للتحسن الذي أظهره المرضى الذين عولجوا نفسياً، وبينت تلك الدراسات أن معدلات الشفاء الناتجة من العلاج النفسي لم تصل الي حد الرضا.

فاحتد النقاش بينهما حتي طالبهما العقل بالثبات النفسي ورباطة الجأش وطلب من المعالج النفسي الدوائي بتوضيح أسباب الاكتئاب.

-غير معروف على وجه التحديد ما هو سبب الاكتئاب سيدي العقل، فمثله مثل كثير من الاضطرابات العقلية التي لم يعرف سببها حتي الآن، ولكن هناك عدة عوامل قد تسببه أو تتضافر لحدوثه، وتشمل عدة عوامل وأحداث ومواقف حدثت على المدى الطويل مثل أحداث في فترة الطفولة أو مجموعة أحداث متتالية صعبة ومؤلمة وقعت مؤخراً، وليس مجرد حدث أو مشكلة عابرة.

ومن تلك العوامل التي تسبب الاكتئاب حدوث تغيرات في أنواع محددة من المركبات الكيميائية في المخ والتي تعرف بالموصلات العصبية، وبينت الأبحاث والدراسات أن أكثر الأشخاص المعرضين للاكتئاب هم الذين يوجد في تاريخهم العائلي أشخاص أصيبوا بذلك المرض، ووجد أيضاً أن ظاهرة الاكتئاب تنتشر بشكل كبير في صفوف المراهقين والشباب والذين يسعون إلى التعبير عن مشاكلهم أو ما يجول في خواطرهم من مشاعر وأحاسيس من خلال التمرد والغضب المستمر والتفوق في الذات أو الهرب من البيت واللجوء إلى إدمان المخدرات أو السجائر أو الكحوليات، فقد كان من المفترض أن تكون هذه الفترة من أسعد الفترات في حياة الإنسان إلا أنها أصبحت الفترة الأكثر كآبه وتعاسه عند البعض، إن الضغوطات النفسية والمشاكل التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته مثل فقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء وسوء الحالة الاقتصادية، وعدم القدرة على تحمل النفقات المختلفة، والمشاكل السياسية والحروب والمشاكل الاجتماعية كالطلاق وانهيار القيم والأخلاق في المجتمعات التي تسعى إلى التمدن وغيرها تعتبر من العوامل الهامة المسببة للاكتئاب، وبينت العديد من الدراسات الحديثة أن الإناث هن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الذكور، حيث أن الفتيات يسمحن

للمشاعر السلبية بالسيطرة على الأفكار طوال الوقت بعكس الذكور الذين هم أكثر واقعية ويستطيعون التغلب على تلك المشاكل. ومن مسببات الاكتئاب أيضاً إصابة الأشخاص بالأمراض العضوية وتحديداً الأمراض الخطيرة مثل الأورام الخبيثة والصرع والأمراض الليفية التي تصيب الرأس وغيرها، فبعض الأدوية المستخدمة لعلاج تلك الأمراض تسبب الشعور بالحزن والاكتئاب بالإضافة إلي تأثير المرض نفسه على الإنسان، ويعتبر الأشخاص المدمنون على العقاقير والأدوية المخدرة أو على المشروبات الكحولية هم أكثر عرضة للاكتئاب من غيرهم.

فيذا بالمعالج السلوكي مقاطعاً:

- لا يمكنك إتهام الإدمان وأنتم تعالجونهم بالعقاقير والعلاجات التي ثبت عنها إدمانها في كثير من الحالات.

فيرد المعالج الدوائي:

- لا يا سيدي المعالج السلوكي لابد من التفرقة بين أعراض الإدمان والأعراض الانسحابية لعلاج الاكتئاب، فمن أخطر الأمور المتبعة أن يتم تناول أدوية الاكتئاب بدون وصفة أو إرشاد طبي، والذي يكون نتائجه وخيمة إذا تم الاستمرار في تناول ذلك الدواء دون توجية، حيث يصرف الدواء بأمر من الطبيب على حسب حالة كل شخص ونسبة مرضه، ويتم إعطاء المريض الدواء بكميات محددة ولفترة معينة طبقاً لحالته المرضية، ويراعى الآثار الجانبية لهذا الدواء ومدى تأثيرها علي صحة المريض ويراعي أيضاً إذا كان المريض يعاني من أي أمراض أخرى تتعارض أدويتها مع أدوية الاكتئاب، ولذلك فإن تناول الدواء دون استشارة طبية ولفترات طويلة وبكميات كبيرة ممكن أن يؤدي الى الإدمان.

- وكيف يمكنك علاجه إذن؟

- إن الأدوية المضادة للاكتئاب في أغلب الأحيان هي الخيار الأول لمعالجة

الاكتئاب بسبب فاعليتها وسرعة شفافيتها، وهناك سيدي العقل أدوية قديمة وأدوية حديثة فالأدوية القديمة تسمى (مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات) والحديثة تسمى (مثبطات إعادة السيروتين الإختيارية)

- وما الأفضل من وجهه نظرك؟

- إن مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات ليست أدوية من الخيار الأول لأنها تسبب تأثيرات جانبية مزعجة أكثر مما تفعل مضادات الاكتئاب الحديثة، ولكنها توصف غالباً حين لا تجدي مضادات الاكتئاب الأخرى نفعاً، كما أنها مفيدة في حالات الشعور بالآلم المزمن للمصاحب للاكتئاب السريري، وسواء كانت هذه الأدوية جديدة أو قديمة فهي لا تؤثر بالدرجة نفسها في الجميع، فبعض الأشخاص قد يستفيدون كثيراً من نوع معين من مضادات الاكتئاب، فيما يستفيد منه آخرون على نحو جزئي، ولا يستفيد منه البعض الآخر إطلاقاً، وفي بعض الأحيان تبرز الحاجة إلى تغيير العلاج إلي نوع آخر من مضادات الاكتئاب أو إلى نوعين من الأدوية وذلك للتخفيف من حدة الاكتئاب، ولكن لا يعرف الأطباء تماماً كيف تحسن هذه الأدوية أعراض الاكتئاب، ولما قد تكون الآلية مختلفة عند مختلف الأشخاص، ولكن بات معلوماً أن مضادات الاكتئاب تؤثر في نشاط المواد الكيميائية في الدماغ المعروفة بالناقلات العصبية.

العقل: قلت ناقلات عصبية؟ ما معني ذلك؟

فإذا بأحد الجالسين في قاعة المحكمة يرفع يديه ويستأذن الحديث، يسأله العقل عن هويته.

- أنا المخ، حاضر مع أصحاب الدعوي.

تفاجأت إيمان من نبرة صوته...

- أخي!!! إنه صوت أخي بالتأكيد أخي أصبح مخ!!!؟

- سألت عن الناقلات العصبية سيدي العقل ويمكنني أن أشرح لك ماهيتها بالتفصيل وكيفية عملها، فهي عبارة عن مواد كيميائية تستخدمها الخلايا العصبية للإتصال ببعضها البعض، فتلك الخلايا العصبية عند الإتصال لا تلمس بعضها في الواقع، ولكي تتصل خلية عصبية في الدماغ بخلية عصبية أخرى تقوم بإرسال لها رسالة عن طريق إطلاق نسخاً عديدة من الناقل العصبي نفسه في ممر ضيق بين الخليتين، وهذا الممر هو الذي يتم فيه تلاقي الناقلات العصبية المحملة بالرسالة الي الخلية المستلمة، فتنجذب تلك الناقلات العصبية الي المستقبلات التي تقع في الغلاف الخارجي للخلية العصبية المستلمة ، وعند إتصال الناقلات العصبية تلك بذلك الغلاف الخارجي للخلية المستلمة تقوم بتوصيل الرسالة، وبعد الإنتهاء من إستلام الرسالة يتم تفكيك تلك الناقلات العصبية والتخلص منها في ممر الإشتباك عن طريق أنزيمات الأوكسيداز الأحادية، أو يتم إرسالها مرة أخرى إلي الممر بين الخليتين ومن ثم تعود مجدداً الي الخلية العصبية الراسلة مرة أخرى فيعيد توضعها وتنظيمها لإعادة إستخدامها مرة أخرى.

فإذا بالمعالج الدوائي مندهشاً:

وهذا ما يحدث بالضبط سيدي العقل، ومن واقع دراستنا للمخ وجدنا أن الشخص المصاب بالاكتئاب يمتلك عدد أقل من تلك الناقلات العصبية التي تتواجد في ممر الاشتباك بين الخليتين العصبيتين، وتقول الأبحاث أن هذه الناقلات هي السيروتين، والنورإيبينفرين، والدوبامين.

-وكيف تعمل تلك الأدوية التي تعطيها لمريض الاكتئاب!؟

-إن كيفية عمل مضادات الاكتئاب عملية معقدة وغير مفهومة تماماً بعد، ويعتقد الأطباء أن الأدوية تؤثر في نشاط الدماغ بثلاثة طرق رئيسية ويمكن لنوع محدد من مضادات الاكتئاب أن يحدث واحداً أو أكثر من التأثيرات التالية:

هناك مجموعة من مضادات الاكتئاب تمنع إعادة إمتصاص الناقل العصبي بعد انتهاء مهمته في الخلية المستلمة، وفي هذه الحالة تبقى الناقلات العصبية في ممر الاشتباك لفترة أطول حيث تبقى الخلية نشطة وتستمر في إطلاق الرسائل، وهناك مجموعة أخرى من مضادات الاكتئاب تمنع بعض المستقبلات الكيميائية الموجودة علي الغلاف الخارجي للخلية المستلمة من الحصول على بعض الرسائل من الخلية العصبية المرسله فتبقي معلقة بين الخليتين، وهناك أدوية أخرى تمنع أنزيمات الأوكسيداز الأحادية الأمين من أن تفكك تلك الناقلات العصبية، وبذلك نستطيع الحصول علي المزيد من الناقلات العصبية في نقطة الاشتباك حتي تستطيع متابعة الارتباط بمستقبلات الخلية المستلمة، واستناداً إلى تأثير مضادات الاكتئاب في الناقلات العصبية في الدماغ يمكن تقسيم أدويه الاكتئاب إلى خمس مجموعات وهم كالآتي :

فيقاطعه العقل قائلاً: ليس هناك متسع من الوقت لذكرهم، فهناك دعاوي قضائية كثيرة ضدك...

- ضدي أنا!!!!؟

- نعم فقد قام كلاً من القلب والمخ والأمعاء والجلد والمعدة والفم والجهاز الهضمي والرحم برفع هذه الدعوة ضدك وذلك بتهمة الأضرار المتسببة لهم والناجمة عن تناول مضادات الاكتئاب.

فقد اشتكي الجهاز الهضمي بوجود اضطرابات والتي تتمثل بشكل أساسي في الإمساك وعسر الهضم، والذي قد يؤدي إلى الشعور بألم عند الإخراج و بطء في عملية التبول، واشتكي الفم واللسان من الجفاف والشعور المستمر بالعطش ووجود روائح كريهة مع النفس، واشتكي الجهاز العصبي إنه تعرض للتشنجات وبعض الأحيان يحس برعشة بسيطة في الأطراف، واشتكي المخ بالتعرض للدوخة

والدوار والتي تسببت في انخفاض ضغط الدم وحدوث اضطرابات نفسية وعدم استقرار الحالة المزاجية والتي تتمثل بشعور مفاجئ بالقلق والتوتر والخوف والشعور بالغثيان وأحياناً الشعور بكهرباء، والمعاناة من الكوابيس والأحلام المزعجة في بعض الأحيان، وقد اشتكت العين من وجود مشاكل في عملية الإبصار والرؤية الواضحة، واشتكي الجسم بالإحساس الدائم بالنعاس والكسل وعدم الرغبة بالعمل وزيادة الوزن والزيادة في سرعة ضربات القلب، وبالإضافة الي الضعف الجنسي وضعف الإنتصاب أو السرعة وعدم القدرة على التحكم في القذف وبعض المشاكل في المعدة، واشتكي الجسد أيضاً من البطئ في ردود الأفعال، والاستجابة للمؤثرات المختلفة، وارتفاع درجة حرارته، والشعور بالتنميل، وآلام في المفاصل والعضلات، وإشتكي القلب بحدوث ارتفاع في ضغط الدم وتصلب في الشرايين والأوردة، واشتكي الرحم من تعريض الجنين للمشاكل الخلقية، فقد يولد الطفل مع وجود تشوهات أو إعاقات معينة ويكون ذلك في حال قيام الحامل بتناول هذا الدواء في الأشهر الثلاثة الأولى.

وقد قام أصحاب الدعوي بتوكيل المخ للتحدث بإسمهم وتقديم الأدلة والبراهين لما يحوي من أدله وسجلات تثبت صحة دعواهم...

فإذا بالمعالج الدوائي مغاضباً:

لحظة... لحظة... لحظة...

أين العدل في أن يكون العقل حاكماً وشاهداً في نفس ذات الوقت!!؟

العقل: كيف لك ألا تعرف الفرق بين العقل والمخ!؟

إن الانسان عبارة عن جزئين أحدها مادي والأخر غيبي

ويتمثل الجزء المادي في الجسد والجزء الغيبي في النفس

فيقابل المخ (في الجزء المادي) العقل (في الجزء الغيبي)

ويقابل القلب (في الجسم المادي) ، الفؤاد (في الجزء الغيبي)

فالخ ما هو إلا آلة يستعملها العقل المتمثل في الوعي والإدراك لتخزين المعلومات. والقلب ما هو إلا آلة تعمل الي ما يشاء الله به أن يعمل بالطاقة النابعة من الفؤاد حتي ينبض ويحيي بإذن الله ، فتقبع النفس بما فيها علي الجسد بما فيه فتتحكم به وتستعمله لكي يجتازا كل منهما الاختبار الإلهي الدنيوي، فيقيد الجسد النفس بدنيويته ومحدوديته وتقيد النفس الجسد بحيويتها ونشاطها وتحركاتها، فلا تعيش النفس بلا جسد ولا يعيش الجسد بلا نفس وكلاهما مكملًا لبعضهما البعض، فالخ بلا عقل ما هو إلا مادة هلامية القوام لون سطحها رمادي يميل إلى القرنفلي ولون داخلها يميل إلى الأبيض، والعقل بلا مخ ما هو الا فراغ لا يمكنه لمس الحياة المادية ولا التواجد فيها، والقلب بلا فؤاد ما هو إلا عضو جسدي مادي يعمل كمضخة لضخ الدم في الجسد بطاقة الفؤاد المستمدة من النفس والتي تستمد طاقتها من الله عز وجل، فلا المخ هو العقل، ولا القلب هو الفؤاد.

فعلت همسات التسبيح بين أركان قاعة المحكمة...

واستكمل العقل كلامه قائلاً: نادي علي المخ...

فحضر المخ ومعه مجموعة من الأوراق والسجلات.

- أرنا ما لديك...

- سيدي العقل، هناك بعض الأبحاث التي تثبت خطورة تلك الأدوية علي الأعضاء الجسدية فعلي سبيل المثال لا الحصر هذه الدراسة أثبتت خطورة أدوية مضادات الاكتئاب علي القلب فقد توصلوا في الاجتماع العلمي لطب القلب الامريكي في نيو أورليانز، أن الرجال متوسطي العمر الذين يستخدمون مضادات للاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بضيق في الأوعية الدموية، وهو ما يزيد

من احتمالات الإصابة بأزمات قلبية وسكتات دماغية مقارنة بغيرهم الذين لا يتناولون تلك العقاقير، وشملت الدراسة ٥٠٠ توأم من الرجال متوسط أعمارهم ٥٥ عاماً، وتم اختيار التوائم وذلك بسبب تشابه سمك وحجم الشريان السباتي عند كلاهما، وتوصلت الدراسة أن استخدام مضادات الاكتئاب (بصرف النظر عن نوع المضاد المستخدم) تسبب زيادة قدرها ٣٧ ميكرون في سمك الشريان السباتي، أي نحو خمسة في المئة من سمكه وأظهر البحث أن بين كل توأم من جملة ٥٩ توأمًا يأخذ أحدهما مضاد للاكتئاب دون الآخر يزيد لديه سمك البطانة الداخلية للشريان السباتي بمتوسط ٤١ ميكرون، وبما أنه في كل عام يزيد سمك الشريان بعشرة ميكرونات، فستصبح شرايين الشقيق الذي تناول العقار أكبر بأربعة أعوام عن نظيرتها لدى توأمه الذي لما يتناول تلك الأدوية، ولم تعتبر الدراسة الاكتئاب دليلاً قوياً على تصلب الشرايين فلم يوجد علاقة بين الاكتئاب في حد ذاته وضيق الشريان السباتي، فذلك يدعم حجة أنه من المرجح جداً أن مضادات الاكتئاب وليس الاكتئاب هو السبب الفعلي في ضيق تلك الشرايين. وتوصلوا إلي أن تلك الأدوية يكون لها في الغالب آثار جانبية لا نشعر بها، ويتعين علينا دوماً أن نأخذ ذلك في الاعتبار، ورجح الباحثون أن زيادة مستويات مواد كيميائية بعينها في المخ مثل السيروتونين نتيجة استخدام مضادات الاكتئاب قد تسبب انقباض الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى نقص في تدفق الدم إلى الأعضاء وارتفاع الضغط وهو ما يزيد من خطورة الإصابة بتصلب الشرايين. (المصدر رويترز)

العقل: ألدك ما تبرر به ذلك!؟

-يقال أن دواء دون أعراض جانبية هو دواء دون فعالية، لكن الأعراض الجانبية للدواء النفسي جزء بالغ الأهمية، ويمكن القول أنه أحياناً ما يقع الاختيار على دواء بعينه لا لتأثيره بل لأن أعراضه الجانبية تناسب المريض، وأن هذه الأدوية

بالفعل ساعدت الملايين من الناس في تخفيف الاكتئاب، وتعد من إنجازات مجال العلاج النفسي، ولكن قد تتسبب مضادات الاكتئاب في آثار جانبية غير سارة مثل توتر الأعصاب والصداع واضطراب المعدة والغثيان والنعاس والكسل وعدم الرغبة في العمل وزيادة الوزن، ولكن تتحسن تلك الأعراض في غضون بضعة أسابيع من بداية تناول مضادات الاكتئاب، وقد تجد أنك لا تقوى على تحمل تلك الآثار الجانبية وقد يحدثك ذلك على التوقف عن تناول مضادات الاكتئاب تلك أو على الحد من جرعتها بنفسك، ولكن إياك والقيام بذلك من نفسك لأنها قد تتسبب في عودة الأعراض لديك، وقد يؤدي التوقف فجأة عن تناول مضادات الاكتئاب إلى أعراض مماثلة لأعراض الانسحاب، ولذلك يجب عليك الرجوع إلي الطبيب الخاص بك وتستشيريه في إمكانية إيقاف الدواء من عدمه أو البحث عن علاج بديل مناسب له، وعلى الطبيب أن يحرص علي معرفة إن كان المريض يعاني من أمراض أخرى أو ما شابه، حتي يمكنه اختيار الدواء المناسب له والغير مؤثر علي مرضه، وهناك أيضاً عوامل عديدة توضع في الاعتبار عند اختيار الدواء المناسب مثل مهنة المريض وعدد ساعات عمله وحياته الأسرية، وقد قام بعض العلماء بعمل إستراتيجيات للتكيف مع تلك الآثار الجانبية في حالة زيادتها عن الحد المسموح أو المحتمل.

فيقاطعه المعالج السلوكي:

- إستراتيجيات؟! أنا أتبع الإستراتيجيات للتخلص من الاكتئاب وأنت تتبّع الإستراتيجيات للتخلص من الآثار الجانبية الناتجة عن تناول مضادات الاكتئاب! فالأولي للمريض أن يتبّع الإستراتيجيات للتخلص من الاكتئاب نفسه، لا من الآثار الجانبية لمضاداته!!

ويرد عليه المعالج الدوائي :

- إن إتباع تلك الإستراتيجيات لا يتعدى الإسبوعين وذلك حتي يتكيف جسمك مع طريقة العلاج، وعلي سبيل المثال فهناك إستراتيجيات متبعة عند زيادة الشهية وزيادة الوزن وهي أن يقلل المريض من الحلويات والمشروبات السكرية، وأن يختار المريض الأطعمة المغذية التي تحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية كالخضراوات والفاكهة، وأن يتناول وجبات أصغر حجمًا وأكثر تكرارًا وأن يتناول بدرجة أبطأ ويتجنب الدهون قدر المستطاع، ولا بد من أن يلتزم المشورة من إختصاصي تغذية، وأن يقوم بأداء نشاط بدني منتظم، أو يمارس الرياضة في أغلب أيام الأسبوع، وأن يتحدث إلى طبيبه بشأن تغيير الأدوية وأن يلم بكل المزاي والعيوب لتلك الأدوية.

- هذا هراء... صرخ بها المعالج السلوكي وأكمل حديثه قائلاً:

إن تلك الإستراتيجيات لكل من يريد أن يحظى بجسم مثالي ورشيق! فكيف يتثني لك إلصاقها بالخطوات التي تعالج بها آثار أدويةك الجانبية، أي شخص مهما كان يتبع تلك التعليمات ينعم بصحته سواء كان يتعالج من الاكتئاب دوائياً أو سلوكياً أو دينياً، فلا تستخف بعقولنا...

ورد المعالج الديني قائلاً:

تنصح الشخص الذي يتناول مضادات الاكتئاب بخمس إستراتيجيات حتي يتجنب عرض جانبي وواحد؟! فكيف يتعامل مع عشرات الأعراض الجانبية الأخرى؟! بالتأكيد سيصاب بالاكتئاب مرة أخرى.

فعلت الأصوات في القاعة حتي طرق العقل بمطرقة فصمت الجميع...

استأذن المخ أن يتحدث، فسمح له العقل...

-هناك دراسة تحليلية نشرتها المجلة الطبية البريطانية عن بيانات مهمة حول درجة أمان الأدوية المضادة للإكتئاب ومخاطر إستعمالها على الأطفال والمراهقين،

إذ أظهر الباحثون الذين أجروا الدراسة أن شركات الأدوية لم تكن تعلن عن كافة الأضرار الخطيرة في التقارير الخاصة بدراسات الأمراض السريرية، وتلك التقارير هي الوثائق التفصيلية التي ترسلها شركات الأدوية إلى الجهات التنظيمية مثل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ووكالة الأدوية الأوروبية وذلك عندما تتقدم للحصول على موافقة على دواء جديد، وقد راجع الباحثون تقارير ٧٠ دراسة أجريت في ظل إجراءات تحكم مشددة لضمان دقة النتائج على مجموعتين شائعتي الاستخدام من مضادات الاكتئاب وهما مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية ومثبطات استرجاع السيروتونين والنورأبينفرين، ووجدوا أن معدل الأفكار الانتحارية والسلوكيات العدوانية يتضاعف لدى الأطفال والمراهقين الذين يستخدمون تلك الأدوية.

واكتشف الباحثون أنه تم إخفاء بعض المعلومات شديدة الأهمية في الملحقات التي عادة ما يتم إدراج النتائج الفردية بها، فعلى سبيل المثال وجدوا حالات واضحة من الأفكار الانتحارية والتي تم تجاهلها على أنها "عدم استقرار عاطفي" ، أو " تدهور حالة الاكتئاب " في التقرير نفسه، كما أن هذه المعلومات المتاحة كانت متوفرة في ٣٢ حالة فقط من أصل ٧٠ حالة، ووجد الباحثون في مركز كوكرين الشمالي في كوبنهاجن الذي أجريت فيه الدراسة، أن العديد من الملحقات غالباً لا تتوفر إلا عند طلب السلطات، وأن السلطات لا تطلبها في الغالب، حيث عانى الباحثون عدة سنوات للوصول إلى تقارير التجارب السريرية والتي عادةً ما يتم حجبها تحت ستار السرية التجارية، وتؤكد هذه الدراسة أن مخاطر استخدام مضادات الاكتئاب لا يتم ذكرها بشكل كامل ولا يتم ذكرها بطريقة ملائمة ووافية في تقارير الدراسات السريرية التي ترسل إلى الجهات التنظيمية، والتي يفترض أن تكون الأساس الذي يبنى عليه قرار ترخيص الدواء، وليست هذه هي المرة الأولى التي يشار فيها إلى أن مضادات الاكتئاب قد تؤدي إلى تولد أفكار انتحارية

وسلوكيات عدوانية، فقد طرحت هذه الفكرة من قبل وفي عام ٢٠٠٤ وعلي أثرها فقد قامت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بإضافة مربعاً تحذيرياً أسود على تلك الأدوية، وهي علامة تستخدمها السلطات للإشارة إلى مخاطر ذلك الدواء، ولكن الدراسة الحالية تعد أول دراسة واسعة النطاق فهي توضح ازدياد السلوكيات العنيفة لدى الأطفال والمراهقين بشكل ملحوظ، ويأتي دور نتائج الدراسة في تفسير حقيقة أن معظم مرتكبي جرائم إطلاق النار في المدارس في الولايات المتحدة هم أشخاص يتناولون أدوية مضادة للاكتئاب (وفق ما ذكرته الدراسة)، وأن شخص واحد على الأقل من كل عشرة أمريكيين بعمر يتجاوز الثانية عشرة يتناول أدوية مضادة للاكتئاب، وذلك وفقاً لتقرير أصدره المركز الوطني الأمريكي للإحصاءات الصحية عام ٢٠١١، وصرح فيه أن أعداد كبيرة من الأطفال دون سن الثانية عشرة ممن يستهلكون تلك الأدوية رغم عدم إقرار استخدام معظم أنواعها مع الأطفال.

كان رد المعالج الدوائي جاهزاً:

إذا كان التحدث بالأبحاث والدراسات فيجب عليك الإطلاع علي هذه:
إنه طبقاً لمجلة (BBC) قال علماء إنهم استطاعوا حسم أحد أكثر القضايا الطبية إثارة للجدل، وذلك بعدما أنهت دراسة طبية ضخمة توصلوا فيها الي أن مضادات الاكتئاب فعالة في علاج المرض، وجاء ذلك بناءً على تحليل بيانات ٥٢٢ تجربة شملت ١١٦٤٧٧ شخصاً، وتوصلوا إلى أن ٢١ نوعاً من مضادات الاكتئاب الشائعة فعالة في خفض أعراض الاكتئاب الحاد، وصرحوا بأن النتائج تشير إلى استفادة الكثير من المرضى من أدوية مضادات الاكتئاب، حيث أشارت الإحصاءات إلى تسجيل نحو ٦٤.٧ مليون وصفة طبية لأدوية اكتئاب في بريطانيا وحدها خلال ٢٠١٦، وهو أكثر من ضعف الرقم المسجل عام ٢٠٠٦، وهو ٣١ مليون وصفة. وعندما ظهرت الأدوية المضادة للاكتئاب تم إجراء أبحاث عديدة عليها، وليس

هناك مجال للتشكيك في أن لها دور فعال ومفيد بالنسبة لمرضى الاكتئاب ام لا، حتى وإن كان هناك أعراض جانبية فهي لا تساوي الفائدة التي يجنيها الشخص من استعمال الأدوية المضادة للاكتئاب، فمن خلال التجارب التي أجريت على تلك الأدوية قديماً وحديثاً توصلوا إلي إنها مفيدة وفاعلة وتساعد الشخص كثيراً في التخلص من أعراض الاكتئاب، والعودة للحياة مرة أخرى، وتقول بأن شركات الأدوية لا تنشر الدراسات التي لا تدعم صحة معلوماتها وفاعلية أدويتها في علاج الاكتئاب، وهذا خطأ فادح، لأن هناك شروطاً قاسية على شركات الأدوية بأن تكون معلوماتها حول تجاربها متوفرة لكل شخص يستطيع أن يتطلع عليها، والآن أصبحت كل شركة أدوية ملزمة بأن تضع كل خطوة من خطوات تصنيع الدواء على الإنترنت، ويستطيع أي شخص الاطلاع بالكامل على كافة المعلومات لكل خطوات تصنيع الدواء، وهناك عقوبات صارمة تطبق على التلاعب بأي خطوة من خطوات التجارب التي تجريها تلك الشركات، وكيف تقول بأن أثارها الجانبية خطيرة ومضرة ومع ذلك ساعدت تلك الأدوية عشرات الملايين من الأشخاص على مستوى العالم للتخلص من الاكتئاب، ففي الولايات المتحدة الأمريكية يصرف سنوياً أكثر من ٨٥ مليون ووصفة من الأدوية المضادة للاكتئاب و١١مليون وصفة للأطفال...

يقاطعه العقل مندهشاً:

١١مليون وصفة للأطفال ألا تعتبر ذلك كارثة!؟

فيتدخل المخ قائلاً:

طبقاً لمجمله (BBC) ارتفع عدد مضادات الاكتئاب الموصوفة للأطفال في إنجلترا وأسكتلندا وإيرلندا الشمالية بنسبة ٢٤% على مدى السنوات الثلاث الماضية، وتعتبر هذه الزيادة مثيرة للقلق خصوصاً مع وجود نقاش طبي حول فاعلية

تلك الأدوية من الأساس، وهل هي الطريقة الأكثر فاعلية لعلاج الاكتئاب ام لا، بالإضافة إلي أن هذه الأدوية لا يتم وصفها بطريقة تستند إلي الأدلة، في حين أن المبادئ التوجيهية والقوانين في المملكة المتحدة تنص على أنه لا ينبغي وصف مضادات الاكتئاب إلا في خدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، وبالرغم من ذلك فإن العديد من الأطباء يصفونها، وهذا يعني أنه من غير المرجح أن يحصل الأطفال على الإشراف اللازم لتجنب الضرر الناتج عن استخدامها، ومن الممكن أن تكون الأضرار خطيرة إلي حد ما.

فيرد عليه المعالج الدوائي:

إن الطبيب عندما يكتب دواء مضاداً للاكتئاب فهو يعرف تماماً ماذا يفعل، وماهي الفائدة التي سوف تعود على المريض من العلاج، وماهي الأعراض الجانبية التي يسببها العلاج وكيفية التعامل معها حتي وإن كان هذا المريض مراهقاً. سيدي... ليس هناك صح مطلق وكذلك ليس هناك خطأ مطلق، فثمة مرضى قد لا يحتاجون أدوية ولكنهم نسبة قليلة وهذا ما يحدده الطبيب بنفسه، وإن الأمانة الطبية تلزم الطبيب بإخبار المريض بالأعراض الجانبية قبل وصفه للعلاج المناسب لحالته حتي وإن كان طفلاً، وهناك دراسة أجراها فريق طبي في المعهد القومي الأميركي للصحة العقلية في عشرة أعوام، وثبت فيها أهمية هذه الأدوية لعلاج الاكتئاب حيث تم خلال تلك الفترة تحليل حالات أكثر من ٦٥ ألف مريض عولجوا بمضادات الاكتئاب بين عامي ١٩٩٢ و ٢٠٠٣، ووجد الباحثون أنه خلال الشهر الأول من العلاج بمضادات الاكتئاب انخفض عدد محاولات الانتحار بنسبة ٦٠% بين البالغين، ثم انخفض أكثر في الشهور الخمسة التالية، وتوصلت الدراسة إلى أن مخاطر الانتحار الناجمة عن تناول مضادات الاكتئاب الجديدة انخفضت بشكل ملحوظ، وأظهرت أن فوائد الأدوية الجديدة يفوق فوائد الجيل الأسبق من مضادات الاكتئاب.

- ماذا عن الأعراض الانسحابية!؟

- هناك أعراض انسحابية تظهر إذا توقف المريض عن تناول أحد مضادات الاكتئاب فجأةً، وخصوصاً إذا تناولتها لمدة أكثر من ستة أسابيع، ويطلق على هذه الأعراض (متلازمة إيقاف تناول مضادات الاكتئاب)، وتستمر عادة لبضعة أسابيع، وتختلف درجة قوة وشدة تلك الأعراض باختلاف مضاد الاكتئاب المستخدم.

- أيمكن اعتبار تلك الحالة إدمان!؟

- لا يمكن طبعاً إطلاق لفظ الإدمان على الأعراض الانسحابية سيدي العقل، فالإدمان هو تغييرات كيميائية ضارة تحدث في الدماغ على المدى الطويل وتكون رغبة الشخص المدمن ملحة جداً في أن يتعاطي المخدر، فلا يستطيع التحكم في نفسه ولا في تصرفاته ولا في إنفعالاته على عكس مضادات الاكتئاب لا تسبب ذلك.

فيتدخل المخ قائلًا:

تشير الدراسات القليلة التي نُشرت عن أعراض انسحاب مضادات الاكتئاب من الجسم، إلى أنه من الصعب التوقف عن استخدام بعض الأدوية أكثر من غيرها، ويرجع ذلك إلى الاختلاف في الوقت الذي يستغرقه الجسم للتخلص من آثار ذلك الدواء، وهذا وفقاً لاستطلاع جديد للبيانات الصحية أجرته صحيفة نيويورك تايمز الأمريكية، فقد تزايد الاستخدام طويل المدى لمضادات الاكتئاب في الولايات المتحدة، إذ تناول حوالي ١٥.٥ مليون أميركي هذه الأدوية لمدة ٥ سنوات على الأقل، وبهذا تضاعف المعدل تقريباً منذ العام ٢٠١٠، وزاد أكثر من ثلاثة أضعاف منذ العام ٢٠٠٠، ووجد الاستطلاع أن ما يقرب من ٢٥ مليون بالغ مواظبين على تناول مضادات الاكتئاب لمدة عامين على الأقل بزيادة قدرها ٦٠% منذ عام ٢٠١٠، ونشرت دراسة أيضاً في نفس المجلة تشير فيها إلي توقع بعض العلماء منذ فترة طويلة أن بعض المرضى قد يعانون من أعراض الانسحاب إذا

حاولوا الإقلاع عن مضادات الاكتئاب، وأسموها متلازمة الإقلاع، ولكن الشركات المنتجة لتلك الأدوية أو الهيئات التنظيمية الحكومية لم يوجهوا تركيزهم إلى أعراض الانسحاب تلك وذلك لشعورهم بأن مضادات الاكتئاب لا يمكن أن تسبب الإدمان وأنها تفيد أكثر مما يمكن أن تضر بكثير، وتمت الموافقة على هذه الأدوية في البداية للاستخدام القصير المدى فقط، وذلك بعد دراسات استمرت لشهرين على أحسن الفروض، وحتى اليوم هناك القليل من المعلومات حول أثرها على الأشخاص الذين يتناولونها لسنوات حتى مع وجود الملايين منهم حالياً.

وليست مشكلة الإفراط في استخدام مضادات الاكتئاب حكراً على الولايات المتحدة فقط، بل تتزايد الوصفات الطبية طويلة الأمد في جميع أنحاء العالم المتقدم، إذ تضاعفت معدلات الوصفات الطبية على مدى العقد الماضي في بريطانيا وفي نيوزيلندا حيث بلغت الوصفات الطبية أيضاً أعلى المستويات التاريخية، وكانت أكثر الشكاوى شيوعاً للمستخدمين طويلي المدى لأدوية الاكتئاب هي عدم قدرتهم على الإقلاع، الأمر الذي أكدته حوالي ٧٥% منهم.

وفي المركز الوطني لمعلومات التقانة الحيوية في الولايات المتحدة أجريت دراسة على ١٨٠ مستخدماً لمضادات الاكتئاب لفترة طويلة سجل أكثر من ١٣٠ شخصاً معاناتهم من أعراض الانسحاب، ووصف نصفهم تقريباً شعورهم بأنهم أدمنوا مضادات الاكتئاب تلك، ومع ذلك ليست لدى الطب إجابة شافية لمن يكافحون للتوقف عن تعاطي هذه الأدوية، فلا توجد توجيهات مدعومة علمياً، ولا توجد وسيلة لتحديد من هم الأكثر عرضة للخطر، ولا توجد طريقة لتوصيف الاستخدام المناسب للأفراد.

يرد المعالج الدوائي قائلاً:

- يمكنني الجزم أن معظم الحالات المرضية التي تأثرت بشدة بهذه الأعراض

الانسحابية حدث ذلك بسبب خلل في المتابعة العلاجية، وذلك لان تلك الأعراض تستمر لفترات متفاوتة وتعتمد شدة وحدة ومدة الأعراض الانسحابية على نوع الدواء والجرعة المحددة ومدة تعاطي الدواء، وتعتمد أيضاً على الحالة النفسية ودرجة التأثير الإيحائي التي يتسم بها الشخص، وهذه نقطة مهمة جداً فهناك بعض المرضى تكثر عليهم التأثيرات الإيحائية النفسية، بمعنى أن الإنسان يتصد ويجلب لنفسه شيئاً من القلق والتوتر وهذا بالطبع يزيد من هذه الآثار الانسحابية، ولذلك لا يمكن أن تكون تلك الآثار الانسحابية ناتجة فقط عن أثر الدواء في الجسم، فمن الممكن أن تكون بسبب خطأ طبيب أو خطأ طريقتة العلاجية، ولذلك لابد أن تحسن اختيار طبيبك.

وما هي تلك الأعراض الانسحابية؟ (هكذا سأل العقل)

من أمثلة تلك الأعراض الأرق والصداع والدوار والشعور بالتعب والهباج، وهناك أعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا، ويمكن أن يشعر بألم في العظام ورعشة والشعور بالغثيان، وأحياناً بوخزات تشبه الصعقات الكهربائية، وأحياناً تعود أعراض الاكتئاب والقلق مرة أخرى وهنا تكمن المشكلة، هي أن الاكتئاب والقلق هما من أعراض انسحاب الدواء ولكن بشكل أقل حدة من حالات الاكتئاب التي كان يعاني منها المكتئب قبل تعاطي العقار، ولذلك قد يعتقد المريض أن حالته قد اعتلت من جديد ولا بد من أن يعاود تعاطي المضادات، ولهذا يظل يدور في حلقة مفرغة يحاول خلالها أن يتوقف عن التعاطي فيعاني من أعراضه الانسحابية، فيعاود تعاطي العقار مرة أخرى ولكن دون جدوى، ولتجنب خطر أعراض الانسحاب ومعاودة حالة الاكتئاب مره أخرى لابد من التحدث مع الطبيب قبل التوقف عن تناول تلك المضادات، فرمما يوصيك بتقليل الجرعة تدريجياً على مدار أسابيع عديدة أو أكثر وذلك للسماح للجسم بأن يتكيف علي غياب الدواء، أو قد

يصف لك الطبيب في بعض الأحيان مضاد اكتئاب آخر أو نوعاً آخر من الأدوية يتم تناوله على المدى القصير للمساعدة في تخفيف الأعراض حتي يعتاد جسمك علي انسحاب المادة الفعالة في الأدوية من جسمك، وإن أفضل وسيلة لمقاومة تلك الآثار الانسحابية هو التدرج الشديد في سحب الدواء فذلك يساعد كثيراً في إنهاؤها.

ينتهي المعالج الدوائي من شرحه لعلاج الاكتئاب ويبدأ المعالج السلوكي بالتحدث قائلاً:

- إن سبب الاكتئاب من وجهة نظر العلاج المعرفي السلوكي يقوم علي نظرة المكتئب السلبية إلي ذاته وعالمه ومستقبله وهذا يسمى بالتألق، وتظهر تلك النظرة من خلال استجابات الفرد لحدث يومي ما، فتقوم تلك النظرة السلبية بالتأثير علي فهم وإدراكات الفرد وتفسيراته للأحداث من حوله وجعله يفكر بطريقة سلبية مما يؤثر علي معتقداته والتي تؤثر بدورها علي ذاته وعالمه ومستقبله فيصاب بالاكتئاب، ويؤثر هذا المزاج الكئيب بدوره في استدعاء الأحداث الماضية مما يوسع من مزاج المكتئب فتسوء حالته، وعندما يحدث ذلك وتزيد نسبة الاكتئاب تسيطر الأفكار السلبية علي تفكيره رغم عدم وجود ارتباط منطقي بين الأحداث الفعلية وتفسيراته السلبية، إلي أن يصبح مشغولاً بشكل غير طبيعي بتلك الأفكار السلبية المتكررة حتي يكتب.

- قلت تألق؟ ما معني ذلك؟

- اعتبر كلا من بيك واليس وميكنباوم مؤسسي العلاج السلوكي المعرفي أن الاضطرابات النفسية ومنهم الاكتئاب يتمركز حول ثلاث آليات أساسية، وهذه الآليات تساعد بنسبة كبيرة في الإصابة بالأمراض النفسية، وتتمثل هذه الآليات في التألق المعرفي والتشوهات المعرفية والمخططات. إن

الثالوث المعرفي هو عبارة عن ثلاث عناصر معرفية خاصة بالمكتتب، ويتم استنباطها من خلال النظر إلي نفسه ومستقبله وتجاربه بطريقة خاصة، فهو ينظر إلي نفسه نظرة سلبية معتقداً إنه شخص غير مرغوب فيه وأنه معدوم القيمة، وذلك بسبب خلل نفسي أو أخلاقي أو جسدي، ويميل أيضاً إلي تفسير تجاربه بطريقة سلبية، فهو يري أن العالم يفرض عليه مطالب ومصاعب لا تقهر مما يشعره بالضعف وقلة الحيلة (وهذا من وجهة نظره)، وينظر إلي مستقبله بنظرة سلبية تشاؤمية، فهو يظن أن مصاعبه الحالية سوف تستمر الي ما لا نهاية، وتحتوي تلك الأفكار السلبية الناتجة عن ذلك الثالوث المعرفي المسببة للاكتئاب علي تشوهات ضخمة، وعلي الرغم من أن هذه الأفكار غريبة بعض الشئ وخارجة عن المألوف ولكنها تبدو للمكتتب صحيحة تماماً، فتتكون لديه مجموعة من الأفكار السلبية التي تخرج بشكل تلقائي للحكم علي أي ظرف يمر به، ويرى معالجي المعرفي السلوكي أن تلك الأفكار السلبية والتشوهات المعرفية تسهم بشكل كبير جداً في تكوين بعض من المعتقدات الخاطئة لديه، التي تؤثر بدورها بشكل كبير علي شخصيته وتسبب الكثير من التشوهات الفكرية والعقائدية عنده، وهنا يأتي دور العلاج المعرفي السلوكي في توضيح العلاقة بين مجالات التفكير والانفعال والسلوك الناتج عنهما، ومساعدته علي إدراكها، وإخباره بأن مدي شدة انفعاله تأتي تبعاً للمعاني والتفسيرات التي يسبغها هو علي الحدث لا علي الحدث نفسه، ولذلك يكون المعني والشعور لأي حدث هو مدي صحة أفكاره ومعانيه التي يسبغها علي ذلك الحدث، وإدراكه لذلك يحدد شكل الاستجابة الانفعالية التي تصدر عن ذلك الشخص.

وهناك مجموعة من التقنيات المعرفية والسلوكية تستخدم للقضاء علي الاكتئاب، ويمكن تعليم تلك التقنيات للعملاء لتساعدهم في التخلص من الاكتئاب بأنفسهم لا بمساعدة أحد، ويستخدم المعالج نوعين من التقنيات في العلاج وهما التقنيات السلوكية والتقنيات المعرفية، فيمزج بعض من التقنيات السلوكية

والمعرفية في علاجه للعملاء، ويرجع اختياره لتلك التقنيات علي حسب مهاراته العلاجية وخبرته في المجال وعلي أداء العميل في تقبل نوعية العلاج من عدمه وعلي مدة العلاج وأهدافه، فيشكل المعالج طريقتة في العلاج بهذه التقنيات مع الأخذ في الاعتبار درجة وشدة اكتئاب العميل، وهناك قاعدة تقول (أنه كلما زادت شدة الاكتئاب، زادت التدخلات السلوكية والعكس كلما انخفضت شدة الاكتئاب زادت التدخلات المعرفية)، وتستخدم التقنيات المعرفية في الحد من الأفكار السلبية التي تعمل علي استمرار المشكلة، فهي مهمة وخصوصاً في بداية العلاج قبل أن يتدرب العميل علي إيجاد بدائل لأفكاره السلبية بنفسه، وربما لا تحدث هذه التقنيات تغيرات جوهرية ولكنها تحد من تكرار تلك الأفكار السلبية، فتحسن من مزاجه مما يثني له حل مشكلته في سلام وبعقل هادئ وتفكير سليم.

وتعتبر مراقبة الأفكار وتحديدها من أهم هذه التقنيات المعرفية، فلا بد من خلال العلاج المعرفي التعرف علي أفكار العميل السلبية وتحديدها، ولذلك أطلب منه أن يتذكر موقف من تلك المواقف المرتبطة بتبديل مزاجه للأسوأ وأطلب منه أن يصف الأفكار التي عبرت مخه قبل تبديل مزاجه، فمثلا شخص خائف ومتوتر من أن يفقد عمله أطلب منه أن يصف آلية أفكاره عندما تأتيه وأن يصف لي شعوره الذي تسببت فيه أفكاره، وأحاول أن أتقرب منه وأشعره بانني أعرف سبب خوفه وأعرف أن تلك الافكار تزن في عقله ولا يستطيع إيقافها، وإنه لا يدركها ولكنه يري نتائجها عليه، وهناك أساليب لتحديد تلك الأفكار التلقائية وتعديلها ويتم ذلك عن طريق إجراء حوار سقراطي بيني وبين العميل، ويعتبر هذا الحوار من أكثر تقنيات العلاج المعرفي استخداماً في طرح الأسئلة، يتم فيها إلقاء الأسئلة لمعرفة وفحص أفكار واعتقاد العميل في الأحداث من حوله، وبعد ما أتطلع علي أفكار العميل السلبية، أقدم له أفكار بديلة عملية ومختلفة، وأقوم

بلفت نظره إلى عدم تناسق أفكاره ووجود أخطاء فيها، وأسأله عن مدى موافقته وفهمه لتلك النظرة الجديدة، وأقوم بحثه وتوجيهه إلى تفحص جوانب وضعه من الخارج بحيث يخرج خارج نفسه ومشكلته ويحاول رؤية الموقف بدون أي مؤثرات عليه أو علي أفكاره، ومساعدته أيضاً في اكتشاف خيارات وحلول جديدة لم يأخذها بعين الاعتبار من قبل، وأقوم بتدريبه علي التروي والتفكير وطرح الأسئلة (على نفسه) وألا يكون مندفع في إجاباته حتي يتمكن من البدء في إعادة تقويم وتقييم اعتقاداته وأفكاره المختلفة بموضوعية.

ومن خلال هذا الحوار أحصل أنا كـمعالج على معلومات عن العميل وعن خبراته، فهو الوحيد الذي يستطيع شرح أفكاره ومشاعره، وهذه المعلومات بدورها تفيدني في تحديد الطريقة العلاجية التي أنوي تطبيقها، ونقوم أحياناً باستخدام بعض الحيل إذا واجهت العميل بعض الصعوبات في تحديد أفكاره السلبية، حيث أطلب منه أن يتخيل المواقف التي تبعث عليه الخوف، وأقوم بدوري في إثارة مشاعره وزيادة حساسيتها تدريجياً، فأنتقل بالعميل تدريجياً من الموقف الأقل إثارة إلى الموقف الأكثر إثارة وأهول عليه الأمر وذلك بهدف إبقائه في حالة من القلق الشديد مدة طويلة فيبدأ بذلك في سرد أفكاره بكل سهولة، ولقد أشار علماء السلوك المعرفي إلى أن تلك الطريقة تستخدم في علاج اضطرابات القلق لتوضيح العلاقة بين التفكير والعواطف فنطلب من العميل أن يتخيل مشهداً أو منظراً غير سار ونلاحظ استجاباته، فإذا أظهر العميل استجابات انفعالية وعاطفية سلبية فعندئذ نبحث عن محتوى أفكاره ثم نطلب منه أن يتخيل مشهداً ساراً ويصف مشاعره مرة أخرى، ويتم تكرار هذا التغيير في محتوى المشاهد والمواقف حتي أستطيع ادراك التغيير في محتوى الأفكار السلبية التي أثرت فيه وسببت تلك المشاعر، فبمعرفة تلك الأفكار وإدراكها وتغييرها، تتغير المشاعر.

وهناك أيضاً طريقة تسمى بلعب الدور وتستخدم هذه الطريقة لتنفيس المشاعر وتفريغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم فيها تمثيل سلوك أو موقف إجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل ونقوم بتمثيل هذا الموقف المؤثر العالق بعقل وتفكير العميل ونقوم معاً بتبادل الأدوار بين جاني وضحية وشاهد، وتكرر طريقة لعب الدور حتى يتم تعليم العميل السلوك المرغوب فيه عن طريق التفاعل والحوار والمناقشة، وتساعد تلك الطريقة تدريب العميل علي تحمل الإحباط والتحكم في السلوكيات الغير مرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي، وكما تستخدم تلك الطريقة أيضاً في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم كي يصبحوا أكثر وعياً لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين ويعد لعب الدور أحد الطرق التي تساعد على نمو المهارات الاجتماعية وتتيح للفرد الفرصة لتجربة طرق بديلة للتغلب على السلوكيات الغير مرغوب فيها، خصوصاً عند مقارنة النتائج المترتبة على الاختيار ما بين السلوك المرغوب فيه والسلوك الغير مرغوب.

وهناك طريقة أخرى نستخدمها عندما لا يستطيع العميل تحديد أفكاره، فأرسم له شكل كارككتيري حزين وأطلب منه أن يكتب بعض الأفكار التي من الممكن أن تجعل هذا الشكل حزيناً، ومن خلال ما يدونه علي الشكل يمكنني تكوين فكرة عن نوعية الأفكار التي تجول بخاطره، ونستخدم طريقة سجل الأفكار لتحديد الأفكار السلبية وانتقائها، وتعتبر تلك التقنية هي أحد أكثر إجراءات العلاج المعرفي استخداماً لتحديد الأفكار السلبية، حيث أقوم بعمل جدول مكون من بعض الأعمدة المتجاورة ويكتب العميل في العمود الأول الموقف ويكتب في العمود الثاني الشعور المصاحب لذلك الموقف وأن يكتب الأفكار السلبية التلقائية التي تخطر بباله في العمود الثالث وفي العمود الرابع يتوصل العميل بمساعدتي الي الرد المنطقي علي تلك الأفكار التلقائية السلبية المدونة وتحليلها ومعرفة السبب

ورائها ومعالجتها، وفي العمود الخامس يتم كتابة نتيجة دليل قوي لسلبية تلك الأفكار والعمل به للتخلص منها، وأقوم أيضاً بتنبيه العميل وتدريبه علي كيفية التحدث مع النفس وكيفية إدارة الحوار الداخلي مع نفسه، فعندما يكون الحوار الداخلي عبارة عن عبارات للتقليل من قيمة الذات مثل: إنني عديم الفائدة، إنني أقل من الآخرين، فهذه العبارات تزيد من مشاعر اليأس والإحباط في المخ حتي يتكيف ويؤمن بها، مما قد يقود المكتئب إلي أكثر الأفكار خطورة وهي الأفكار الانتحارية أو علي الأقل يتحول لشخص غير فعال وخائف ومقيد ومنعزل عن المشاركة مع من حوله، ويرجع ذلك بسبب هذا التفكير السلبي في حوار النفس وتأنيبه لها، ولذلك نساعده علي أن يتوقف عن قول مثل هذه الأقوال إلي نفسه وينتقي الجمل الإيجابية التي تساعد علي بناء ثقته بنفسه مرة أخرى، وبذلك يكون قد عرفنا كيفية تحديد الأفكار السلبية واستخراجها من اللاواعي إلي الإدراك وهذه هي الخطوة الأولى.

وتتمثل الخطوة الثانية في كيفية تعديل تلك الأفكار التلقائية السلبية، وتعتبر مراحل تحديد الأفكار مرتبطة بمراحل تعديلها، فعندما نقوم بتحديد الافكار وإدراك سلبيتها تكون قد أخذت أول خطوة في طريق التغيير الحقيقي، فبعد الكشف عن تلك الأفكار السلبية كما وضعنا سابقاً يتم تدريب العميل علي تطوير معرفيات وعلوم أكثر تكيفاً للحالة التي يعيشها، فأقوم بتوسيع إدراك العميل وأضيف له بعض المفاهيم والأفكار الجديدة وكيفية استخدامها، وبعد ذلك يقوم العميل باستخدام تلك الافكار الجديدة مع مراقبة انفعالاته المترافقة معها، مما يساعده ذلك علي تغيير سلوكه، وأقوم بدور الموجة والمدرس وأقدم له اقتراحات تحسن ذلك السلوك الجديد المكتسب وأساعده في إيجاد بدائل لأفكاره السلبية المسيطرة علي عقله، لانه يري نفسه وكأنه فقد كل الخيارات المتاحة، ويرى أن البدائل والحلول المتوفرة لديه محدودة جداً، ولذلك فهو يشعر بأنه ليس علي

ما يرام ويعتقد أن كل الأشياء حوله سيئة جداً دون التدقيق في حقيقتها، لدرجه أنه يري أن الموت هو الخيار الأسهل والأبسط فيقدم علي الانتحار. وهنا يأتي دوري كمعالج سلوكي فأقوم بمساعدته ولفت نظره لملاحظة الأفكار من منظور آخر مختلف ومساعدته على اكتشاف المنطق الخاطئ الكامن وراء تفسيراته ومعتقداته المشوهة، وأطلب منه أن يقدم الدليل المؤيد أو المعارض لمعتقداته وتفسيراته ونظرته للأحداث، وأقوم بتسجيل ذلك الدليل المؤيد أو المعارض في العمود المخصص لذلك في سجل الأفكار، وأقوم بالبحث عن دليل آخر أكثر قوة من دليل العميل حتي أؤيد به فرضيتي وأدحض به فرضية العميل الخاطئة، وخاصة أن العميل غالباً ما يقدم دليلاً قوياً يدعم ويعزز اعتقاده به، ويركز علي معلومات قليلة تعزز أفكاره المختلفة متجاهلاً معلومات أخرى رئيسية، ولذلك لابد من إيجاد دليل قوي أعزز به موقفي وأساعده علي التقويم بنفسه من خلال تلك الفرضية الجديدة، وفي حالة إذا كان العميل يبالغ في تقدير الصفة الكارثية لحدث ما، أنصح بالتقليل من تلك المبالغة حتي يجمع تلك الأفكار السلبية المسيطرة علي تفكيره والتقليل من حدتها، وفي بعض الأحيان يقوم العميل بلوم نفسه لامتلاكه صفات سلبية نسبها هو نفسه علي حياته مثل فشله في الحياة مثلاً أو خروجه من علاقة غير ناجحة، فيعتقد بذلك أن تلك الحالة سوف تدوم إلي ما لا نهاية وذلك بسبب قلة الثقة وانخفاض التقدير الذاتي في نفسه فيقوم بتأنيب نفسه وجلدها، وهنا يأتي دوري كمعالج فأوضح له بأنه لا يمكن أن يكون شخص واحداً بمفرده مسئولاً عن كل خلل يحدث في علاقة ما، ونقوم معاً بإعادة توزيع المسئولية بين كل أطراف العلاقة، ومن الأمور الهامة في خطوات العلاج هي تدريب العميل علي التفكير المتعدد وعدم الاقتصار علي نعم أو لا (أبيض أو أسود) فعندما يقول العميل مثلاً (أنا إنسان فاشل ولا أفعل شيئاً صحيحاً علي الإطلاق) تلك الأفكار والأقاويل غالباً ما تؤدي إلي القلق والاكتئاب، ولحل تلك

المشكلة نقوم بتعليمه كيف يتحدث مع ذاته ومساعدته في تقييم أفكاره بنفسه وإعطائها درجات بين النجاح والفشل، بحيث لا يجب أن تكون كلها سلبية أو كلها إيجابية فعلي سبيل المثال يقول العميل في نفسه (إنني أفضل في فعل الأشياء بمقدار محدد، أو أنني خسرت إلي حد ما) وهكذا، وهناك طريقة فعالة لمنع المكتئبين من جلد الذات، وتسمي تلك الطريقة بدلالات الألفاظ، حيث يتم فيها تدريب العميل علي أن لا يقول جمل سلبية لنفسه، فعندما يقول مثلاً (ينبغي أن أفعل هذا) أو (كان يجب علي أن أفعل هذا) يصبح منزعجاً خانقاً من تصرفه ذلك، فلا بد من استبدال تلك الألفاظ الفظة بألفاظ أخرى أقل حدة وتعطي انطباعاً أقل، مثل عبارة (سيكون لطيفاً لو...) أو (كان من الجميل أن...) وهكذا.

وبذلك يكون قد عرفنا كيفية تحديد الأفكار وكيفية تعديلها ، ومنتقل الآن إلي الخطوة الثالثة وهي تحديد المعتقدات وتعديلها، وتعتبر عملية تعديل المعتقدات هي أصعب من تغيير الأفكار التلقائية السلبية وذلك لأن هذه المعتقدات جوهرية وأساسية وتعتبر لب الشخصية، فهي مضموره بعمق داخل شخصية المكتئب وقد تعززت تلك المعتقدات بموجب الخبرات الحياتية المكتسبة التي يكتسبها الفرد طوال حياته، ويمكن للعديد من الأسباب التي تم ذكرها في تعديل الأفكار التلقائية أن توظف في تحديد المعتقدات والمخططات مثل المنهج السقراطي ولعب الدور والتخيل، وهنا تظهر خبرة المعالج في تصنيف تلك المعتقدات وملاحظة الأخطاء المتكررة بينها وبين أفكاره وكيفية ارتباطهم ببعض، فيقوم المعالج بتنوير العميل وشرح تلك المعتقدات له، ليتوصلا سوياً إلي طريقة لإكتشافها وتحديد الفعال منها واستخدامه، وحجب واستبعاد كل ما هو سلبي، وإعداد قائمة بالمزايا والسيئات وإيجاد بدائل مماثلة كتلك التي ذكرت في تعديل الأفكار السلبية من قبل، ويعمل هذا الدليل علي حث المتعالج علي الشك بصحة تلك المخططات والمعتقدات السلبية والمسببة لذلك الشعور السلبي، وأن ينظر

العميل في هذا الدليل بعين الحقيقة وأن يبدأ بالتفكير هو بنفسه في تفسيرات بديلة وعمل قائمة بالمزايا والمساوي لتلك الأفكار السلبية وإيجاد بدائل لها بنفسه. هذا ما يخص التقنيات المعرفية، أما ما يخص التقنيات السلوكية فأقوم باستخدام أساليب وإستراتيجيات سلوكية مباشرة لاختبار التصرفات والأفكار المختلفة عند العميل، وذلك من خلال جعله يجرب السلوك أو الفكرة الذي ما دام يخشاها أو يتجنبها وذلك بمساعدتي طبعاً، وتستخدم تلك التقنية بكثرة في أمراض الوسواس والرهاب، وهناك بعض من التقنيات الهامة التي يتعلمها العميل ومنها مثلاً أن يقوم بجدولة نشاطاته اليومية فيقوم بتسجيل كل ما قام به في كل ساعه من اليوم وأن يعطي نسبة لكل فعل قد قام به من حيث الإلتقان والرضا علي ذلك الفعل، وذلك بمقياس من صفر الي عشرة دون محاولة إجراء أي تغيير في هذه النسبة بعد ذلك، وتتم متابعة هذا السجل في كل جلسه علاج، وأقوم بتعليمه بعض المهارات الإجتماعية التي تفيده في التعامل مع المجتمع، والتي قد تبدأ بإلقاء التحية حتي تصل إلي مهارات الحوار والتواصل، وأساعده أيضاً في التدريب علي توكيد ذاته وذلك عن طريق ترك له الحرية الكاملة للتعبير عن مشاعره وأرائه بدون قيود أو تدخل مني، وتدريبه أيضاً علي التعبير عن نفسه بإسلوب مقبول إجتماعياً فيساعده ذلك علي زيادة الثقة مما يدعمه ذلك عند دخوله في علاقات إجتماعية مع الآخرين، فلا يكون ضحية لأحد أو موقف من صنع أحد.

ومن التقنيات السلوكية التي يتعلمها العميل هي تقنية حل المشكلات حيث يتم فيها تعليمه بعض المهارات والخطوات التي تساعده علي التفكير علي حل مشاكله ومساعدته علي التأقلم معها بطريقة بناءة أكثر، فعندما يحدث للعميل مشكلة علي سبيل المثال أو يقابله موقف غير مرغوب فيه أقوم بتدريبه علي كيفية إدراك المشكلة نفسها وكيفية تناولها للوصول إلي الحل السليم مع أخذ

مشاعره في الاعتبار، فعندما يكون العميل متوتراً أو مضطرباً يقوم علي اثر تلك المشاعر المضطربة إلي إتخاذ قرارات غالباً ما تكون خاطئة، ولذلك يتم تدريبه علي التوقف عن التفكير التلقائي وأن يفكر قبل أن يتصرف وأن يضبط نفسه ولا يترك مشاعره تتحكم فيه ولكن يتحكم هو بها، وأن يقوم بوضع صياغة للمشكلة بنفسه ويكتبها علي ورقة وذلك للتركيز عليها فقط ولا يلتفت إلي حجم ونوعية المشاعر المصاحبة لتلك المشكلة، فيقوم العميل بتقدير حجم المعلومات المتاحة عن المشكلة ثم عرضها في شكل يمكن حله بشكل إيجابي، وبعد ذلك يحاول إيجاد حلول بديلة عديدة لتلك المشكلة ويختار الحل الأنسب من بينها ولا يتم الاختيار إلا بعد التفكير في عواقب كل حل علي حدة، فإذا فكر العميل في عواقب الحل الذي سيقوم به سواء أكان على نفسه أو على الآخرين أو الأشياء المحيطة به فإنه سيفكر أكثر من مرة قبل قيامه بهذا الفعل حتي يتجنب العواقب الغير مرجوة نتيجة ذلك الاختيار، ويقوم بعدها بتقييم النتائج المترتبة علي اختياره وذلك من خلال النظر إلى السبب والنتيجة والعلاقة بينهما، وهل وصل هذا الإختيار إلى نتيجة جيدة ام لا، فمن خلال تقييم النتائج يمكن التعلم من الأخطاء. ومن التقنيات السلوكية التي تساعد في العلاج هي تشتيت الانتباه، فهي تساعد في خفض مستوى القلق والتوتر عند العميل بعدة طرق وذلك من شأنها أن تصرف انتباه الفرد عن الأعراض التي يشعر بها نتيجة الأفكار التي تدور في ذهنه، مما يؤدي به إلى تغيير محتوى تفكيره إلى أمور أخرى تجعله أكثر هدوءاً وأقل توتراً حتي يمكنه التفكير في الحل بكل هدوء وأريحية، ويمكن تشتيت الانتباه عن طريق تدريب العميل على التركيز على شيء ما في الغرفة مثلاً وأن يقوم بوصفه بالتفصيل لنفسه باستخدام الأسئلة التالية والإجابة عليها (أين هو بالضبط؟ ما حجمه؟ ما لونه؟ كم يوجد منه؟ وما الفائدة منه؟ .. وهكذا، ويتم تدريبه أيضاً على ملاحظة البيئة المحيطة به وذلك باستخدام حواسه مثل النظر والسمع والتذوق واللمس

والشم مستعيناً بالأسئلة التالية (ما الذي تراه بالضبط إذا نظرت حولك؟ ما الذي تستطيع سماعه داخل جسمك؟ في الغرفة؟ خارج الغرفة؟ خارج المبنى؟).

أو أقوم بإشغال فكره ببعض العمليات الحسابية وذلك مثلاً عن طريق العد تنازلياً من 100 بطرح 7 كل مرة، أو التفكير في أسماء الحيوانات التي تبدأ بحرف (أ) ثم بالحرف (ب)... وهكذا، أو أن يتذكر حادثة معينة بالتفصيل ويفضل الحوادث السارة وبأكبر قدر ممكن من الوضوح مثلاً (أن يتذكر تفاصيل رحلة سعيدة) أو يتخيل مثلاً ما الذي سيفعله العميل لو كسب شيء غير متوقع، وهكذا...

ويمكن استخدام الدعابة أيضاً كوسيلة لتشتيت الانتباه، ويتم ذلك عن طريق المغالاة فيما يقوله المريض إلي درجة مضحكة أو تمرير فكاهة مثلاً، ولا يتم استخدام هذه التقنية في كل الحالات ولكن في حالات خاصة علي اعتبار أن الدعابة وسيلة لهو أكثر منها وسيلة استخفاف بالمشكلة.

ويعتبر الاسترخاء من التقنيات السلوكية الهامة جداً للعميل فهو يساعده على التخلص من الضغوط النفسية الموجودة في حياته والمتعلقة بشيء من الماضي، فالاسترخاء يزيد من الفاعلية الخاصة بوظائف الدماغ الحيوية ويعمل على تزويد الجسم بأكمله بالطاقة الإيجابية، فيتعلم العميل مثلاً بعض تمارين الاسترخاء أثناء الجلسة العلاجية ويتقنها حتي يقوم بممارسة تلك التمارين لوحده في منزله كواجب منزلي، حيث تلعب تلك الواجبات المنزلية دوراً هاماً في كل العلاجات النفسية ولها دور خاص في زيادة فعالية العلاج المعرفي السلوكي، إذ إنها النشاط الوحيد الذي يبدأ ويختم بها المعالج المعرفي السلوكي كل جلسة علاجية، وتساهم أيضاً في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المعالج والعميل وذلك يؤثر في طريقة أداء العميل في كل خطوات أو مهام ذلك البرنامج العلاجي، يجب

أن يلاحظ العميل أن للواجبات المنزلية دوراً هاماً في زيادة فعالية العلاج المعرفي السلوكي، حيث أقوم بإعطائه واجبات بسيطة ومركزة ومتصلة بمشكلة العميل بالإضافة إلى توضيح كيفية إجراء تلك الواجبات والأساس المنطقي منها والإهتمام بمراجعتها في بداية كل جلسة، وتأخذ الواجبات المنزلية عدة أشكال فأطلب منه مثلاً تسجيل الأفكار الآلية والاتجاهات المختلة التي يشعر بها ويفكر فيها طوال اليوم ويدونها ويتم مناقشة تلك الأفكار مع العميل قبل كل جلسة لمعرفة آخر التطورات.

وفي النهاية يمكننا تلخيص علاج الإكتئاب الي ثلاثة مراحل، المرحلة الأولى منها تركيز المعالج في بداية العلاج علي إقامة علاقة تعاونية بينه وبين العميل، ويتم التركيز علي شكلين من الإختلال الوظيفي وهما التفكير المشوهة والعجز عن التعلم، ويتم تخصيص جزء من طاقة وجهد المعالج للمكثب وذلك للتقليل من درجة اليأس عنده وتزويده بالطاقة، وذلك عن طريق الأساليب المذكورة سابقاً واستخدام أساليب التعلم كالواجبات المنزلية وجدولة النشاطات.

أما المرحلة الثاني من المعالجه فيتم فيها استخراج الأفكار التلقائية المشوهة والسلبية والمعتقدات الخاطئة وتوظيفهما لعكس الثالوث المعرفي (الذات، العالم، المستقبل) ويتم تعليم العميل كيفية تحديد تلك التشوهات المعرفية وتدريبه علي استخدام تقنيات أخرى مثل إيجاد البدائل بالأدلة القوية، ويستمر العمل في استنباط واختبار الأفكار التلقائية السلبية والمعتقدات الخاطئة وتبديلها وتعديلها حتي يري المعالج تحقيق تطور في الأداء الوظيفي للعميل. والمرحلة الأخيرة يقوم فيها المعالج بمساعدة العميل بمراجعة ما تم تعليمه أثناء المعالجة ويقترح عليه التفكير مقدماً بالظروف المحتملة التي يمكن أن تكون السبب في عودة الاكتئاب مرة أخرى، وأن يأخذ احتمال الانتكاس بعين الاعتبار،

وأن يتم تطوير إستراتيجيات حل المشكلات التي يمكن أن يتم توظيفها في حالات مستقبلية تساعده علي حل مشكلة الاكتئاب، وهذا كل شئ سيدي العقل.

يقول العقل: نادي علي المدعي الثاني.

- المدعي الثاني فاليتفضل.

كانت مريم تجلس علي المقاعد الأمامية وما إن نهضت من مكانها حتي مثلت أمام القاضي فسألها:

- من ماذا تشتكي!؟

- أشعر دائماً بمزاج سوداوي يغلب عليه طابع الكآبة، وأحاول فتك رأسي من تدفقات تلك الأفكار العابثة به في محاولة مني لوقفها، خيالات وطلاسم بلا معنى وأفكار شيطانية دخيلة في عالم بلا هدف لا أعلم مصدرها ولا من أين أتت، كل ما أعرفه هو شعوري بتلك الغصة التي تأتيني بين الحين والآخر كيف لا أعرفها وقد شعرت بأنها توأمي، لا بل إنها جنيني الذي لا يهدأ بداخلي، يأكل من مأكلي ويشرب من ما أشرب ولا يعبأ بركلي وضربي كيفما يشاء حتي في منامي، فلا تهدأ تلك الأفكار الوسواسية اللعينة أبداً مهما فعلت، وتزورني بين الحين والآخر علي هيئة كوابيس مفرعة تقبض قلبي وتكتم صوتي وتجتثم علي صدري فلا أستطيع الحراك ولا حتي الصراخ وتستحوذ تلك الأفكار علي عقلي وتفتك به قلقاً وخوفاً!!

أنا لم أطلب الكثير... لم أطلب إلا أن يهدأ قلبي من خوفه وروعته، وأن يرسو بأمان علي شاطئ الطمأنينة، لطالما كنت أحلم بعالم أصفر متوهج ينبعث منه الدفء والطاقة وأحيا بين ربوعه وتزيين الضحكات وشوش الماريين فيه، ولكني وقعت بين براثن ذاك العالم الأسود فهناك سحابة سوداء فوق رأسي تسقط منها أمزجة سوداوية تعبث بي، دائماً ما كنت أستمسك بقليل من الأمل ولكن تلك

السحابة السوداء كانت تقوي أكثر فأكثر حتي اقتلعت بقايا الأمل والطمانينة من داخلي، دائماً ماكنت أبحث عمّن ينقذني بينما أنا غارقة بين تلك الشرائط السوداء والأفكار المزمّنة، أود الصراخ بصوت عالٍ وأن أبكي وأبكي حتي أجد من يحنو علي ويطمئنني بأن كل شيء سيصبح بخير، أريد من ينتشلني من تلك الأفكار الهائجة حتى لا أغرق في تفاصيلها، أريد أن تعود روحي المرحة مثلما كانت، كل ما أطلبه هو أن ينتهي ذلك الحلم الأسود بأفكاره المريرة القاتلة، أريد أن أصحو باسمّة ضاحكة لا يعبث القلق بي ولا يثيرني الخوف ولا تحرك الريبة شعرة من رأسي، أليس من حقي أن أكون مطمئنة ولو لمرة واحدة؟! أريد أن تعود فراشات يومي تحوم حولي من جديد، فما ذنب طفلي أن تحيا في سجن من تلك الأفكار اللعينة! ألم تكتفي تلك الأفكار مني بعد؟ لن ولم أسمح أن تنال تلك الافكار من ابنتي فلذة كبدي حتي ولو كانت خسارة حياتي في المقابل، فأنا من أوجدتها في هذه الدنيا وأنا من سيحافظ عليها من أفكار المريرة تلك، فلا ذنب لها لما أنا فيه، ولكن الذنب ذنبي...

يسأل العقل المعالج الدوائي، ماذا تري في أمرها!؟

- أعتقد انها مصابة بالوسواس القهري سيدي العقل، ويطلق عليه مصطلح العصاب القهري أو الاضطراب الوسواسي الجبري، وقد وضع فرويد أول وصف متكامل له في كتابه مقدمة عامة للتحليل النفسي ويوضح فيه بأنه ينشغل عقل المريض بأفكار غير سارة ويشعر باندفاعات تبدو غريبة بالنسبة إليه، وأنه مدفوع ليؤدي أعمالاً لا تسره وليس لديه القدرة على الإمتناع عنها، وقد لا يكون للأفكار والوسواس معنى في ذاتها لكنها مع ذلك أفكار مثابرة ومسيطرة على عقل المريض دائماً...

وقدم العالم النفسي وولمان وصفاً لهذا المرض وقال بأن ذلك المرض يتميز بأنه

فعل أو فكرة غير مرغوبة فيها ولا يستطيع المريض إيقافها، والتفكير قد ينصب على كلمة مفردة أو فكرة أو سلسلة من الأفكار ويدرك المريض أنها عمل أحمق، ولكنه لا يستطيع التحكم فيها أو إيقافها.

وتتراوح الأفكار الوسواسية تلك بين حركات بسيطة وطقوس معقدة، مثل تكرار غسل اليدين مثلاً، وغالباً ما يظهر القلق والضيق إذا ما امتنع المريض من إكمال طقوسه القهرية تلك، أو إذا اهتم بكونه غير قادر على التحكم فيها، وتقدر نسبة المصابين بمرض الاضطراب الوسواسي القهري في المجتمعات البشرية بحدود ٢% قياساً على إحصائيات المجتمع الأمريكي، وهذه النسبة معناها على المستوى الرقمي في الولايات المتحدة الأمريكية أن ٤٩٠ ألف مريض يعانون الوسواسي القهري تقريباً.

ويصيب هذا المرض الأطفال ويبدأ مبكراً عند البالغين بنسبة ٦٥ % قبل سن ٢٥ وبنسبة ١٥ % بعد سن ٣٥ سنة، ويظهر هذا المرض بأشكال وألوان مختلفة عند المصابين به فبعضهم يعاني من إلحاح هواجس وأفكار غريبة على ذهنه كشعوره بأنه قد يرتكب جرمًا معيناً أو يصاب بحادث معين، والبعض يصاب بحالة من الوسواس في أمور النظافة والوقاية الصحية كتكرار غسل الجسم أو اليدين أو الأواني التي يستخدمها لتجنب القذارة والجراثيم، وهناك من يبتلى بالتشكيك وإساءة الظن في تصرفات المحيطين به فيفسر أي كلمة أو حركة من الآخرين بشكل سلبي وخطئ وكأنها ضده أو تستهدفه هو، وهناك من يبحث عن التناسق التام، وآخرون ينتابهم أفكار عدوانية وجنسية غير مرغوبة، وهناك من يصاب بالعد القهري للأشياء، وهناك من لديهم طقوس المحافظة على النظام والترتيب والتوازن الدائم، وهناك من يحتفظ بالأشياء عديمة القيمة أو التخزين بلا معنى، وهذه الأفكار والسلوكيات المرضية تكون خارجة عن إرادة المريض

وتتم رغم وعيه تماماً بعبثية تلك الأفكار، وعادة ما يحاول التحكم فيها وإخراجها من ذهنه والتخلص منها بشتى الوسائل مثل اللجوء إلى الذكر الإلهي والإكثار من الصلاة أو الانهماك في السفر وممارسة الرياضة أو حتى في بعض الأحيان استعمال المخدرات، وبطبيعة الحال ينتهي الأمر بالعديد من المرضى إلى اللجوء إلى الفقهاء والاعتماد على الشعوذة، ولكن للأسف لا شيء من هذه الطرق بإستطاعتها تخليص المريض من وساوس القهرية وهو ما يزيد من عذابه اليومي ويفقده الأمل ويرفع إحساسه بالذنب.

وهناك سوء فهم شائع يتعلق بكلمة وسواس وهي ترجمة تقنية طبية ولا علاقة لها بالوسواس المستعمل في ثقافتنا الشعبية ولا في الثقافة الدينية، فالمعنى مختلف تماماً. فلننسى التعريف الشعبي المكتسب لكلمة وسواس ونعرف الوسواس القهري كمرض لا علاقة له بالوسواس الشيطاني المذكور في الكتب الدينية والمتداول في الثقافة الشعبية، فتعامل مع مرضي الوسواس القهري معاملة طبية بحثة لا علاقة لها بمستوى الإيمان لدي العميل، فذلك المرض يتسلط على المؤمن وعلى الملحد على حد سواء، وقد آن الأوان لنسقط من ثقافتنا الاعتقادات الشائعة بأنه وسوسة من الشيطان وذلك لأنه لا علاقة له بالوسواس الذي ينبعث من شهوات النفس ومن النفس الأمارة بالسوء بالتحديد كما يزعم البعض، بل هو مرض مستقل وله أسباب عضوية.

فيعترض المعالج الديني:

لما النمطية في الأسلوب!؟

في الاكتئاب أيضاً اعترضت علي أن الأشخاص المسلمين (مثلما ذكرت) يمكن أن يصابوا بالاكتئاب، وأجبت علي هذا الإتهام وذكرت أن المسلمين غير المؤمنين!!

يرد المعالج الدوائي:

وهناك مؤمنين أيضا يصابو بالاكنتاب والوسواس!!

المعالج الديني:

يصاب المؤمن بالاكنتاب والوسواس من خلال شيتين:

أولاً أن يكون مقصر في إيمانه فلا يؤتي الله حق قدره.

ثانياً أن يصاب بتلك الأمراض كابتلاء وفتنة، وذلك مصداقاً لقول الله تعالي في سورة العنكبوت (أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (2))

فلا يمكن أن تؤمن بلا فتنة...

فيقاطعهما العقل: وما أسباب الإصابة بهذا المرض!؟

المعالج الدوائي:

لم يتوصل العلماء إلي سبب مرض الوسواس بنسبة ١٠٠%، ولكن هناك عدة أسباب لهذا المرض ومنها الوراثة، فيمكن للوسواس القهري أحياناً أن يورث ويستمر في الأسرة من الأبوين للأبناء، ويمكن أن يصاب به الإنسان بسبب تعرضه لتغييرات في الحياة فمثلاً عند وصولك لسن البلوغ أو عند ولادة طفل جديد أو الحصول علي عمل جديد، فيتحتم عليه فجأة تحمل المزيد من المسؤولية فيصاب بالوسواس، ويمكن الإصابة به أيضاً عن طريق تغيير كيمياء المخ، نحن لم نتوصل بالتحديد إلي تلك المادة التي يحدث فيها خلل عند الإصابة بذلك المرض ولكن يعتقد الباحثون أنها مادة السيروتونين، ويمكن أيضاً الإصابة بالوسواس إذا كنت شخص منظم و دقيق و منهجي وذو قيم عالية، وإذا لم تصاب بعد قد تكون أكثر احتمالاً للإصابة به في أقرب وقت، نعم هذه الصفات عادة مفيدة ولكن يمكن أن تنزلق إلى المرض إذا أصبحت شديدة جداً.

العقل: وكيف يمكنك علاج الوسواس بالأدوية؟

المعالج الدوائي:

تستخدم الأدوية المضادة للاكتئاب والتي تسمى بمثبطات إمتصاص السيروتونين الانتقائية في علاج الوسواس القهري، ويستخدم مثبتات المزاج أيضا في علاج الوسواس وقد يبدأ المريض بالشعور بالتحسن في خلال أسبوع إلى ثلاثة أسابيع منذ بداية تناوله للدواء، وقد يستغرق الأمر للشعور بمزيد من التحسن حتي اثني عشر أسبوع، وإذا لم تشعر بالتحسن لمدة ثلاثة أسابيع بعد تناول الدواء تحدث مع طبيبك فيقوم بزيادة الجرعة أو يقوم بتغيير الدواء.

يقاطعه المعالج الديني:

نمطي حتي في اختيار الأدوية!؟

كيف يمكنك علاج مرضين مختلفين تماماً عن بعضهما في الوصف والأعراض والتشخيص كالاكتئاب والوسواس ويصرف لهما نفس الدواء!!

المعالج الدوائي:

يمكن أن تتشابه في نفس المادة الفعالة ولكن تختلف في أسم ونوع الدواء ومعدل جرعاته، وهناك أيضاً أدوية أخرى كمثبتات المزاج. هكذا سيدي العقل أكون قد أنهيت.

ويبدأ المعالج السلوكي حديثه قائلاً:

إن العلاج السلوكي هو أحد أشكال العلاج النفسي الذي يستخدم مبادئ التعلم لمساعدة المرضى في تغيير بعض مشاكلهم الخاصة وفيها يتم تعليم العميل كيفية التخلي عن العادات الغير مرغوب فيها (كما ذكرنا سابقاً)، وتم تطوير العلاج السلوكي في أواخر القرن الماضي لمعالجة مرضي الرهاب أو المخاوف، وقد

أثبتت فاعلية كبيرة وأحدث ثورة في علاج مشاكل الوسواس القهرية، وعندما تم استخدامه لعلاج الوسواس القهري أول مرة لم تكن النتائج مبهرة، ولكن كان النجاح الباهر في عام ١٩٦٦ عندما أمر طبيب النفس البريطاني فيكتور ماير الممرضات في قسم الأمراض النفسية في المستشفى أن يجتهدن في منع مرضي الوسواس القهري من أداء طقوسهم علي مدار الساعة وبعد ذلك أظهر أربعة عشر مريضاً من مرضاه الخمسة عشر تحسناً سريعاً لأول مره، فأصبحت طريقة العلاج هذه هي النمط القياسي للعلاج المعرفي السلوكي لعلاج الوسواس القهري وتلك الطريقة سميت بالتعرض والمواجهة ومنع الإستجابة.

العقل: وما معنى ذلك!؟

المعالج السلوكي:

هناك إجراءات سلوكية يتم تعليمها للعميل حتي يتغلب علي تلك الوسواس، فمثلاً شخص مصاب بوسواس الإصابة بالجراثيم فتكون التعرض والمواجهة في تفريره تدريجياً ليلمس الأشياء التي يعتقد أنها ملوثة مجلة مثلاً أو كرسي، ومن ثم يتم تشجيعه علي أن يبقي علي إتصال أو ملامسة مع الشئ الملوث (في اعتقاده) أطول فترة ممكنة وتسمي تلك بالمواجهة، وبعدها يتم منعه من أن يغسل يده أو يستحم لمدة ساعة أو ساعتين وتزداد تدريجياً بكثرة تدريبه وهذه تسمي بمنع الإستجابة.

إن للمواجهه ومنع الإستجابه مبادئ يمكن سردها بطريقة مبسطة، ومجملها في مواجهة العميل الأشياء التي يخشاها مراراً وتكراراً، فإذا شعر العميل أن عليه تجنب ذلك الشئ الذي يتعرض له فلا يستجب لهذا الشعور، وإذا شعر أن عليه أداء أحد الطقوس ليشعر بالراحة فلا يفعله.

وإن من أهم المفاتيح للسيطرة علي هذه الوسواس هي التعود، فالتعود

هو أن تجعل الشئ مألوفاً بكثرة الإستخدام والممارسة فيأتي التعود بعد الألفة الطويلة مع موقف كان يثير في البداية رد فعل قوية ثم تبدأ أجسامنا بالتعود علي ذلك الموقف وتتجاهله ولا تتأثر به، وتظهر الأبحاث والتجارب مع مئات المرضى بإنك إن تابعت ممارسة المواجهة ومنع الإستجابة ستتراجع مخاوفك وتصرفاتك القهرية باستمرار.

وقد أجرت دراسات كثيرة حول العالم خلال العقود الثلاثة الماضية لاختبار أسلوب المواجهة ومنع الاستجابة وأكدت تلك الدراسات أن ذلك الاسلوب فعال حقاً في مساعدة المرضى، فقد ساعد حوالي ثلاث أرباع مرضي الاضطراب الوسواسي في السيطرة علي أعراض ذلك المرض، وتوصلت الدراسات التي أجريت في أوروبا خلال العقد الماضي أن باستطاعت المرضى استخدام هذه التقنيات بمفردهم وتحقيق نتائج موازية لتلك التي تم تحقيقها تحت إشراف المعالجين، وقد بينت الدراسات أن جميع المرضى تقريباً إما حافظوا علي تحسنهم وإما إنهم إستمروا في التحسن لفترة سبع سنوات بعد العلاج.

وقال علماء السلوك المعرفي أن الاضطراب الوسواسي القهري يتكون من أمرين أساسيين وهما الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية، ويستعمل العلاج المعرفي للتخفيف من الأفكار الوسواسية والعلاج السلوكي يستعمل في التخفيف من الأفعال القهرية، وبالعلاج المعرفي والسلوكي معاً يتم القضاء علي الوسواس القهري نهائياً. ويمكن تلخيص عناصر العلاج السلوكي المعرفي لعلاج الوسواس القهري في ثلاثة مستويات وهم كالآتي:

أولا وهي أن يمتلك العميل الوعي والإدراك الكافي بحقيقة أنه مصاب بالوسواس القهري، ويعتبر هذا جزء من العلاج المعرفي ولا بد أن يعرف أنه اضطراب مرضي وليس أفكاراً أو تصرفات إرادية، وعليه أن يكرر ذلك ويقولها في نفسه في كل مرة

يتذكر فيها تلك الأفكار، ولابد من كتابة ذلك على ورقة وتكرار كتابتها أكثر من مرة للوصول إلي النتائج الإيجابية سريعاً، فيكتب مثلاً: «أنا لا أعتقد أنني أعاني من الجراثيم، لكنني أعاني من وسواس بأنهم في كل شئ حولي».

«أنا متأكد أن الباب مغلق جيداً ولكنني أعاني من وسواس بأنه غير مغلق»
أو مثلاً «لست محتاجاً إلى إعادة التأكد من غلق الباب ولكنني أعاني من وسواس قهري يجعلني أكثر التأكد من ذلك»

«أنا لا أعتقد أن يدي متسختان ولكن الوسواس القهري يجعلني أشعر بذلك».
وعلى العميل أن يكرر تلك العبارات أو مثيلات لها تتعلق بنوعية الوسواس الذي يعاني منه، ومن اللازم أن يكررها قولاً وكتابةً ليتعمق لديه الشعور وتتكون لديه قناعة راسخة بطبيعة ما يعانیه، وأن ما يعانیه غير حقيقي وغير منطقي ولكنه مرض يمكن التخلص منه، وهذا الوعي والإدراك بطبيعة المرض سيسهل مقاومة بعد ذلك.

ثانياً التعرض ومنع الاستجابة، وهو أن يقوم المريض بتعريض نفسه للأشياء المثيرة للأفعال القهرية وأن يعمل على تجنب الاستجابات مثلما وضعنا سابقاً وأن يحاول التغلب على الإلحاح الذي يشعر به للقيام بذلك الفعل، ويُصح العميل أحياناً باللجوء في ذلك إلى حيل علاجية، فمثلاً حالة يعاني فيها العميل من الشك والتردد في أداء تكبيرة الإحرام في الصلاة فيعيدها مراراً، وحتى يمنع نفسه من تلك الإعادة يقوم بربط التكبيرة بأمر واضح محدد فيربطها مثلاً برفع اليدين في بداية الصلاة ويقول في نفسه «سوف أرفع يدي في بداية الصلاة وعند ذلك أكبر»، فهذا الرابط سيسهل تجاوز الوسوسة والتردد في التكبير، وفي مواقف أخرى كثيرة.

ثالثاً الإنشغال بأعمال بديلة، وفي هذا المستوى يطلب من العميل إبدال السلوك الوسواسي القهري مثل تكرار الغسل أو تكرار الفحوص الطبية أو التأكد

المستمر من غلق الباب أو غلق محبس الغاز بعمل آخر مفيد مثل ممارسة تمارين رياضية أو لعبة ممتعة أو قراءة كتاب أو غيرها، وفائدة ذلك تكمن في إعادة تركيز انتباه العميل على هذا العمل المختلف بدلاً من تركيزه على وساوسه، وهذا يعني أن قرار ما يفعله وما لا يفعله يجب أن يبقى بيده هو لا في يد مرضه وأن يفعله هو بملاء إرادته، لكن هذا الإبدال ليس بالسهولة التي تظهر لأول وهلة، فمقاومة الوسواس القهري تحتاج إلى جهد وعزيمة وتدرج ولذلك فعلى العميل أن يعمل على تأخير الاستجابة لتلك الرغبة الملحة في القيام بالأفعال القهرية وفق تغيير تدريجي متكرر وخطوات متدرجة تحت إشراف المعالج طبعاً، وبهذا يمتنع عن أداء الأفعال القهرية لفترة تزداد طولاً مع مرور الوقت فتكون خمس دقائق في البداية مثلاً ثم تطول تدريجياً بدقائق إضافية في كل مرة، وبهذا سيبدأ تحكم العميل في أفعاله القهرية.

وبهذا ينتهي المعالج السلوكي حديثه ويسمح العقل للمعالج الديني بالحديث: إن الوسواس القهري هو عبارة عن أفكار سلبية مسيطرة على العقل وتؤثر على المشاعر فتسبب حالة من الخوف والشك واليأس، فتؤثر النفس بدورها على الجسد وتسبب له حالة من ضيق التنفس وسرعة نبضات القلب واضطراب النوم وفقدان الشهية لإثبات حالة تلك المشاعر والأفكار، يقول الله في سورة الناس (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (1)مَلِكِ النَّاسِ (2)إِلَهِ النَّاسِ (3)مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (4) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (5)مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (6)) وتعتبر هذه السورة هي أفضل ما يقوم به المؤمن لعلاج الوسواس وغيرها من الإضطرابات النفسية.

وتلك الوسواس يبدأ الشيطان ببثها في النفس على هيئة أفكار سلبية، حيث يقول الله عز وجل في سورة البقرة (تَبَا يَا مُرْكُمُ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (169))، وتتمثل تلك الأفكار السلبية في السوء والفحشاء

والتداول بالقول علي الله بأشياء وأقوال خاطئة وغير صحيحة، وتبدأ تلك الأفكار السلبية باختراق الحاجز النفسي والوصول الي العقل والفكر، فيلقي الشيطان فكره في رأسك عن طريق تقليد لصوتك مثلاً فتسمع في نفسك تلك الأفكار السلبية، وتعتقد بأنك المسئول عنها، ثم ينظر إليك الشيطان ويلاحظ مدي تأثرك بتلك الأفكار ومدي استجابتك لها، فإذا استجبت لها فسوف يكررها ويدعمها في عقلك، وإذا إزدادت تلك الأفكار في عقلك فستزرع شك وقلق وخوف وإضطراب حتي تصاب بالوسواس.

وتتم معالجته بأربعة أمور.

اولاً هي أن توقن أن تلك الأفكار من الشيطان الرجيم وأنه هو المسئول الأول والأخير في وضعها داخل نفسك وتوصيلها بأفكارك، وعند حدوث ذلك فلا بد من اتباع تعاليم الحق سبحانه وتعالى فقد أمرنا بالإستعاذة به من الشيطان وذلك مصداقاً لقوله في سورة فصلت (**وَمَا يَزْعَمُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ** (36)).

ثانياً هي أن لا تستجيب لتلك الأفكار والوسواس وتتعلم كيف تتغافل عنها وتركها وتتجنبها ولا تعمل بها وذلك مصداقاً لقول الله تعالي في سورة النور (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ).

ثالثاً عليك بالشكر حيث يقول الله عز وجل في سورة الأعراف (**ثُمَّ لَا يَأْتِيهِمْ مِّنْ يَدَيْهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ**) فالشكر من الأمور الهامة التي تنتج من وسواس الشياطين وتمنعها، فكلما شكرت الله علي نعمة كلما هدمت خطته في الوقية بك.

رابعاً عليك أن تزكي نفسك فهناك الكثير من الأبحاث توصلت الي أن النفس ليست موجودة داخل الجسم فهي محاطه حوله، فيمكن أن تتواجد النفس عند شخص ملاصقة تماماً في جسده، وشخص آخر تكون منتشرة حول جسده بمسافة متر (علي سبيل المثال)، ويمكن أن تتواجد عند شخص آخر مندثرة جداً داخله حتي لا تكاد تظهر شيئاً منها خارجاً...

ويقول المولي عز وجل في ذلك في سورة الشمس (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (10)).

فالتركيبية هي العلو والإنتشار والإنتشاء، والدس هو التستر والتخفي داخل الشيء.

ولذلك يأمرنا الله عز وجل أن نزكي أنفسنا ونقويها ولا ندسها داخلنا حتي نفلح (مثلما أوضحنا في الاكتئاب) فكلما كانت النفس ذا قوه وانتشار وتركيبية، كلما فشلت وساوس الشيطان في اختراق مجال النفس والوصول الي العقل ومنطقة الصدر، وكلما كانت النفس كامنة مندثرة مخفية داخل الجسم كلما كانت وساوس الشيطان أسهل في اختراق مجال النفس والوصول الي الصدر والسيطرة عليه بالأفكار السلبية.

فمن يمكنه حماية المنتج من التلف؟! بالتأكيد هو صانعه...

يقول الله في سورة الأعراف (ألا له الخلق والأمر) وبالنظر إلي الإنسان سنجده عباره عن خلق وأمر، خلق متمثل في جسد مادي وأمر متمثل في نفس غيبية وهي (صورة من صور روح الله) محاطة بهذا الجسد المادي (مثلما أوضحنا في السابق) وكذلك الأرض بالنسبه للسماء فتعتبر الخلق متمثل في الأرض وهي جسم مادي محاطة بها الأمر وهي روح الكون في السماء.

يقول الله عز وجل في سورة الحجر (وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّاهَا

لِلْمَاطِرِينَ (16) وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ (17) إِلَّا مَنْ اسْتَرَقَ السَّمْعَ
فَاتَّبَعَهُ شَهَابٌ مُبِينٌ (18))، يوضح الله في هذه الآية أنه يحافظ علي السماء
وهي روح الكون من الشياطين ومن أن يقترب أحدهم من المنطقة المحرمة لها
فيتبعه شهاب، وكذلك بالنسبة للنفس إذا اقترب أي شيطان منها و حاول اخترقها
فيحميك الله بإذنه من تلك الاختراقات حتي لا يؤثر الشيطان عليك بالوساوس.
فكلاهما روح من أمر الله، وكلامهما يحفظهما الله بإذنه، ويقول الإمام علي
في ذلك:

(تحسب نفسك جرم صغير وفيك انطوي العالم الأكبر)

وما إن انتهى المعالج الديني من الحديث وحن وقت النطق بالحكم، علت
الأصوات مرة أخرى... حتي طرق القاضي بمطرقته قائلاً: الحكم بعد الإستراحة.

سمعت إيمان صوت رنة هاتف مألوفة لها، وارتفع صوتها في أرجاء المحكمة
حتي تذكرت أنه هاتفها، فوضعت يديها في جيبها لأخرجه وما إن نظرت إلي شاشة
الهاتف حتي أبصرت سقف غرفتها!!!

-أكان حلم؟! (هكذا قالت في نفسها)

نهضت من فراشها مترنحة واتجهت الي هاتفها علي المنضده في آخر الغرفة، لم
تستطع النظر الي الشاشة لشدة نصاعها فردت علي المتصل دون ملاحظة هويته...
-الو .. مين

- أيوه يا إيمان أنا مامت أيه... الحقيني يا إيمان أية انتحرت!!!

سمعت إيمان الخبر ووقع الهاتف من يديها وسقطت مغشية عليها!!!

تمت بحمد الله...

أكيد كنت عايز تعرف مين في المعالين هيكسب القضية...

طيب ماتسأله!!

أيوة عقلك أسأله...

مكنش فيه بطل في الرواية، البطل كان عقلك انت.

عقلك هو المفروض الي هيقرر وهو المفروض الي هيحكم ويختار مين في الثلاثة الي هيعالجه... بس قبل ما تاخذ القرار الخطير ده وتشوف مين فيهم هيعالجك لازم تدور وتشوف وتبص علي الناس الموجودة في حياتك، لازم يبقي فيه حد في حياتك زي إيمان يكون سند ويساعدك وقت ما تحتاجه حتي لو مطلبش منه المساعدة ، وحد تاني زي محمد ينصحك ويخرجك من الي أنت فيه وياخد بإيدك في أي حاجة ماتقدرش عليها لوحده، وحد تاني يطبب ويفرح حتي لو بكلمة زي عم جمال، وحد زي كريم تكون راحتك من راحته وتطمئن جداً وأنت معاه، وحد زي طارق الي ممكن تحكي معاه في تفاصيل حياتك ويفيدك فيها وينصحك، وحد زي ريم يشاركك حزنك وآلامك حتي لو كان هو كمان متضرر من أسلوبك ومعاملتك...

أول ما تقابل حد من دول امسك فيه بإيدك وأسنانك، لان لو عندك حد من

دول صدقني مش هتحتاج علاج، علاقتكم هتكون كفيلة إنها تعالجك...

سلام طيب ووردة...

