

ظلام في أسي

# ظلام في رأسي

د. رانيا سامي

الطبعة الأولى: يناير 2023

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر



للنشر والتوزيع

186 عمارات امتداد رمسيس 2

مدينة نصر - القاهرة - مصر

هاتف: +20220812006

rewaq2011@gmail.com

www.alrewaqpublishing.com

تصميم الغلاف: كريم آدم

الإخراج الفني: ضياء فريد

المراجعة اللغوية: محمد عبد الغفار

الترقيم الدولي: 1-176-824-977-978

رقم الإيداع: 2023 / 2401

# ظلام في رأي

لماذا نكتب وكيف نجد الأمل

د. رانيا سامي

الرواق للنشر والتوزيع

ندعوكم على التوقف عن النشر على القنوات الاخرى جزئياً

وجميع الحصريات ستكون على

هذه القناة في الوقت الحالي

تلقروام  
<https://t.me/MktbtArab>

يسجدُ القلمُ لخالقِهِ..

شكرًا..

أَنْ أمدَّهُ بحروفِ هذا العملِ وكلماتِهِ.

نعتذر عن التوقف عن النشر على القنوات الاخرى مؤقتاً

الاشخاص المتفاعلين وأصحاب القروبات

سيحصلوا على نسخة

عالية الجودة وبدون طباعة اى دعايا عليها

تلگرام

<https://t.me/MkbtbArab>

## إهداء

إلى كُلِّ مَنْ ضاقت عليه دنياه..  
وإلى كُلِّ مَنْ فقد الشغف بالحياة..  
يظلُّ دومًا هناك نهار، تغزله عناقيد الأمل..  
يُجْبِع بين طياته سعادة، بعد طول انتظار..  
تمسَّكُ به جيدًا..  
فبرغم كُلِّ ما في الحياة..  
جميلةٌ هي..  
وتستحقُّ فعلًا أن تُعاش..

د. رانيا سامي





## مقدّمة

هل تعلم أن الاكتئاب مرض موجود منذ قديم الأزل؟!

منذ أيام الفراعنة مثلاً؟!

قد تستغرب من كلامي السابق، وتقول في نفسك:

- منذ أيام الفراعنة؟! هل هذا معقول؟! وهل الاكتئاب مرض

قديم لهذه الدرجة؟!

- نعم.. معقول!

الاكتئاب مرض قديم جداً وليس جديداً، وكان موجوداً فعلاً في العصر الفرعوني، وهذا الكلام أكّدته البرديات الفرعونية، التي كان مكتوباً في واحدة من أشهرها، وهي البردية «أبرز» (1600 ق.م)، وصفُ لبعض الأعراض النفسيّة والعقليّة التي تشبه إلى حدّ كبير الأعراض النفسيّة والعقليّة التي توجد اليوم فيما نسميه «الاكتئاب». ليس هذا فقط..

لقد وجدوا أيضاً مكتوباً فيها بعض القصص والروايات التي يرويها أصحابها، وتصف أيضاً أعراضاً تُشبه أعراض مرض الاكتئاب، لكنها ربما بشكل غير مباشر، مثل:

امرأة تصف حال زوجها قائلة: «لقد رفع ملبسه ورقد، لا يدري

أين هو»!

وتكمل الزوجةُ القصّة قائلةً إنها وضعت يدها على زوجها لترى

هل درجة حرارته مرتفعة أم ماذا، لكنها وجدت أن درجة حرارة

جسمه طبيعيّة..

فقال له جملتها المؤثرة: «يا أحي، لا أشعر بالحُمى في صدرك أو أطرافك، ولكنه الحزن في قلبك»!

وفي البردية نفسها، ولكن في مكانٍ آخر، وجدوا وصفًا لأقصى درجات اليأس والتشاؤم وتمنّي الموت، على لسان رجل فرعونِي، كان مصابًا -على ما يبدو- بأقصى درجات الاكتئاب وقتها:

«الآن.. الموت بالنسبة لي كالصحة للمريض، كرائحة زهرة اللوتس، كترغبة الرجل في أن يرى داره بعد سنوات من الأسر»!  
وسبحان الله!

لم يستطيعوا وقتها أن يتوصلوا إلى اسم هذا المرض الغامض الذي كان يصيب الناس في زمانهم، ويجعلهم يكرهون حياتهم إلى هذه الدرجة، ويتمنون الموت بهذا الشكل الفظيع، وأيضًا لم يستطيعوا أن يتوصلوا إلى سببه، ولا سبب إصابته أشخاصًا معينين، وعدم إصابته غيرهم!

فافترضوا عدّة افتراضيات قد تستطيع حل هذا اللغز لهم، ليفهموا ماذا يحدث بالضبط!

فقالوا: قد يكون القلبُ هو سبب هذا المرض الغامض؛ لأن القلب عند الفراعنة هو مكان الحزن..

أو قد يكون سببه أرواحًا شريرة، أو مسًّا شيطانيًّا مَسَّ الإنسان الفرعوني!

وفي النهاية، عندما ملُّوا وفشلوا في تحديد السبب، قالوا: قد تكون هناك أسباب غامضة لا نعرفها، ورمزوا لها في البرديات بـ«أ-أ-أ». طيب.. لماذا أحكي هذه الحكاية في البداية، وأصدِّع رأسك بها؟!!

لكي أوصل لك معلومة واحدة فقط، هي: أن الاكتئاب مرض ليس جديدًا على النفس البشرية، صحيح أنه انتشر الآن انتشارًا كبيرًا؛ بسبب الضغوط، والتطور السريع، والفقر، والمرض، وغيره.. لدرجة أنه أصبح يُسمى «مرض العصر»، لكنه كان موجودًا منذ قديم الأزل، وكان يظهر بوضوح ويطفو على السطح مع أي ضغوط زائدة على الإنسان، وإن كانوا قديمًا لم يعرفوا ماهيته بالضبط، ولم يسموه باسمه الحالي (الاكتئاب).

والحقيقة أن هذا ما جعلني أفكر أن أكتب كتابًا عن الاكتئاب؛ لأنه أصبح الآن موضوعًا يمسُّ كل بيت، وقلما تجد بيتًا خاليًا منه، وبالتأكيد ليس كل المصابين به لديهم القناعة والشجاعة أن يعالجوه أو يستشيروا طبيبًا، وتكون النتيجة أنهم يهملونه، وينكرونه، إلى أن يتحوّل الاكتئاب بداخلهم إلى وحشٍ كاسر، يدمر حياتهم ويقضي عليها.

صحيح أن هذا الكتاب موجّه بالدرجة الأولى إلى مرضى الاكتئاب، أو من يقوم على رعايتهم، لكنه في الوقت نفسه مفيد لأي إنسان يريد أن يغيّر من نفسه، أو من طريقة تفكيره؛ لأنه في هذا الكتاب ستتعلم كيف يمكن أن نغيّر من طريقة تفكيرنا القديمة المشائمة، ونستبدل بها طريقة تفكير جديدة متفائلة، مليئة بالطاقة والإيجابية.

في النهاية، أتمنى أن يفيد هذا الكتاب أي شخص يقرؤه، وأن يكون علمًا يُتفَع به، وأن يكون يوم القيامة شاهدًا لي لا عليّ.

د. رانيا سامي



**الجزء الأول**  
**لحظة من فضلك**



(1)

## لست وحدك

الاكتئاب مرض نفسي قد يصيب أي إنسان، حتى الأطباء النفسيين أنفسهم..

جملة مرعبة، أليس كذلك؟

وبالتأكيد أنت تقول الآن في نفسك:

معقول أن يكون «باب النجار مغلّج» لهذه الدرجة، وأن المرض يصيب أطباء الذين يُفترض أنهم يعالجونه ويقضون عليه؟!

لماذا تستغرب إلى هذه الدرجة؟!

أليس الأطباء النفسيون بشرًا أيضًا مثل باقي البشر؟!

طيب، ماذا تفعل لو قلت لك إن الأطباء النفسيين من أكثر

الفئات، بين الأطباء، المعرضة للإصابة بالاكتئاب؟!

ليس هذا فحسب!

فلقد أوضحت إحدى الدراسات أن بعض التخصصات العلية،

مثل التخدير والطب النفسي، من أكثر التخصصات التي تكون فيها

نسب انتحار عالية للعاملين بها، مقارنةً بأي تخصص طبي آخر..

والحقيقة أنك لو فكرت قليلاً لن تجد أي شيء يدعو إلى العجب

في كلامي السابق..

لأن الأطباء النفسيين، مثلما قلت لك منذ قليل، في النهاية هم بشر، مثلهم مثل باقي البشر، يتعرضون لضغوط نفسية وحياتية مستمرة، كالتي يتعرض لها معظم الناس ويتأثرون بها، سواء بالسلب أو الإيجاب..

أضيف إلى ذلك أن هناك عاملاً آخر مهمًا جدًا، له دور كبير في زيادة نسبة إصابتهم بالاكتئاب، هو وجودهم الدائم مع مرضى الاكتئاب، ومعاشرتهم إياهم مُدَدًا طويلة بحكم مهنتهم، والاكتئاب مرضٌ مُعَد، كبقية الأمراض المعدية الأخرى التي تنتقل فيها العدوى عن طريق مخالطة المريض.. الفرق الوحيد بينه وبين الأمراض المعدية الأخرى أن العدوى فيه «نفسية»، وليست عضوية، تصيب النفس والروح في مقتل..

باختصار شديد: ليس هناك أحدٌ كبيرٌ على الاكتئاب..

وليس هناك أحدٌ مُحَصَّنٌ ضد الإصابة به..

حتى الملوك والرؤساء..

فالإكتئاب مرض خبيث ومتحايِل، قد يتسلل إلى فريسته في أي عُمر، ومهما كانت الطبقة الاجتماعية التي تنتمي إليها..

الأغرب من هذا أنه حتى الأطفال لم يسلموا منه ولا من شره.

أذكر ذات مرة أنني فحصت طفلة صغيرة عمرها شهر، وكانت مُصابة بها يشبه الاكتئاب، وكان وقتها نومها متقطعًا جدًا وغير منتظم، وكانت ترفض أي رضاعة، لدرجة أن وزنها نقص جدًا، وكانت تصرخ وتبكي ليلاً ونهارًا، وهذا كله حدث في الوقت الذي تركت فيه أمها البيت لانفصالها عن أبيها!

<https://t.me/mk1btarab>



والآن، وقبل أن نخوض، بالتفصيل، في الأسباب التي تسبب الاكتئاب، وطرق علاجه، تعال نستعرض معاً عدة حقائق، وفقاً لآخر إحصائية لمنظمة الصحة العالمية عن الاكتئاب في عام 2020م - حيث إن نسبة الإصابة بالاكتئاب زادت مع ظهور وباء «كورونا» وتوغّله بشدة خلال السنوات الثلاث الماضية - التي قالت فيها إن أكثر من 300 مليون شخص حول العالم مصابون بالاكتئاب، وإن في كل عام يموت حوالي 800 ألف شخص بسبب الانتحار، وإن الانتحار يُعتبر السبب الرئيس الثاني للوفاة في فئة الشباب، الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 سنة..

ما رأيك في هذه الأرقام السابقة؟!

مُفزعة، أليس كذلك؟!

والموضوع مخيف، صحيح؟!

هو فعلاً كذلك، اضطراب نفسي مميت..

ولكن متى يكون كذلك؟!

إذا أهمل وأنكر وجرى التنصل منه.. فلم يشخص في البداية ولم يُعالج؛ لأن المريض خائف من «فضيحة» المرض النفسي، ولأنه، في عُرفنا، شيء مخزٍ ومُشين، يجب التستر عليه وإخفاؤه عن الناس، ولا يجب أبداً أن يعرف به أحد مهما كان قريباً لنا، وإلا...

الناس لن يرحمونا..

وبناتنا لن يتزوجن أبداً..

فمن ذا الذي سيتزوج فتاة تُعالج عند دكتور نفسي؟!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أيضًا، فإن المرأة قد تُطلق لو عرف أحد الأعراب أنها مريضة نفسيًا، هذا طبعًا غير الغمز واللمز، في كل حين، على المريض النفسي وأهله..

أليس هذا ما يحدث - مع الأسف - في مجتمعاتنا العربيّة يا صديقي؟!

شيء مخزّن فعلاً..

لأن هذا يحدث على أعلى المستويات الاجتماعيّة، ومن أناسٍ على أعلى الثقافات..

لكنهم تربوا، مثلما تربينا جميعًا، على ثقافة واحدة عقيم وجاهلة، هي:

«المرض النفسي عيب»..

«المرض النفسي شيء يُحجل»..

«المرض النفسي شيء يجب علينا جميعًا أن نخفيه»..

«المريض النفسي هذا - والعياذ بالله - شخص ملبوس أو معتوه أو مجنون»..

أليس هذا هو يا صديقي عُرف بلدنا وتقاليدنا وعاداتنا التي نورثها لأولادنا وأحفادنا، جيلًا بعد جيل؟!

طيب تعال ترّ ماذا لو حصل العكس!

أي: إن الاكتئاب شخص مبكرًا، وعولج بدقة.. فسيكون كأني مرضٍ آخر، يُشفى المريض منه ويتعافى في وقت قصير، ويرجع إلى حياته الطبيعيّة مرة أخرى، خصوصًا أن الآن هناك أدوية حديثة من مضادات الاكتئاب لها تأثير فعّال وقوي، ولها ميزة تتمثل في انعدام الأعراض الجانبية المزعجة أو الخطيرة، وأيضًا تتمتع بميزة كبيرة عن

كل مجموعات الأدوية التي قبلها، هي أن المريض لا يُدمنها، ويستطيع إيقافها في أي وقت، طبعًا بعد استشارة الطبيب، دون أن يخاف من حدوث أي مضاعفات..

وبما أنك، يا صديقي، وصلت إلى هذا الجزء من الكتاب، فاحتمالٌ كبيرٌ أن يكون السؤال التالي قد دار بذهنك:

لا يوجد إنسانٌ في العالم لم تمر عليه أوقاتٌ حزن، أو إحباط، أو بأس، أحسَّ فيها بالرغبة في الانعزال والبُعد عن الناس، ولم تُكُن لديه القدرة على فعل أي شيء، أو التكلُّم مع أحدٍ مهما كان قريبًا له، فهل هذا معناه أنه مُصابٌ بالاكتئاب؟

قبل أن أجيبك عن هذا السؤال، سأطلب منك طلبًا صغيرًا، هو عمل تمرين بسيط والإجابة عن الأسئلة التالية بالإجابة التي تراها مناسبة لحالتك المزاجية ومشاعرك وأحاسيسك، في آخر أسبوعين.. بعد أن تقرأ السؤال جيدًا، ضع علامة «صح» في خانة الإجابة «نعم»، إذا كنت ترى أن الموجود في السؤال الذي قرأته ينطبق عليك بدرجة كبيرة في آخر أسبوعين..

أما إذا كنت ترى العكس، بمعنى أنك ترى أن الموجود في السؤال الذي قرأته لا ينطبق عليك، ولا يتوافق معك توافقًا كبيرًا في آخر أسبوعين، فمن فضلك ضع علامة «صح» في خانة الإجابة «لا»..

وتذكَّر دائمًا وأنت تقرأ الأسئلة التالية أنها مجرد محاولة بسيطة للترقية المبدئية بين الإصابة الفعلية بمرض الاكتئاب وحالات الإحباط العادية التي تمر بنا جميعًا، من وقتٍ لآخر، نتيجة للضغوط اليومية المستمرة التي نقابلها في حياتنا..

<https://t.me/mktbtarab>

ومثلها قلنا منذ قليل، هي مجرد محاولة وليست تشخيصًا نهائيًا،  
فلا تقلق أبدًا أو تتوتر إذا لم تكن إجاباتك عن الأسئلة دقيقة للغاية..

ها، مستعد؟

هيا بنا..

لا	نعم	هل شعرت مؤخرًا (في آخر أسبوعين) أنك:
		حزين؟
		يائس؟
		مُتعب دائمًا ومُجهَد؟
		عندك شعور مستمر وفظيع بالذنب؟
		أنتك ليس لك هدف في حياتك، وأن حياتك بلا معنى؟
		أنتك ليس لديك طاقة، وتتحرك وتمشي وتفعل أي شيء بيطء بمعدل أكثر من المعتاد؟
		عندك إحساس بالقلق، ودائمًا تريد البكاء، والدموع في عينيك؟
		متشائم، وعندك إحساس بانعدام القيمة وضعف الثقة بالنفس؟
		تجد صعوبة كبيرة لكي تركز في أي شيء أو أي عمل تصنعه؟
		صرت لا تستطيع أن تتخذ قرارات بسهولة في حياتك كالسابق؟

<https://t.me/mktbtarab>

لا	نعم	هل فعلت مؤخرًا (في آخر أسبوعين) ما يلي:
		عزلت نفسك عن الناس، أو كنت تريد ذلك؟
		فقدت الاهتمام والشغف بالأشياء التي كانت دائمًا مصدر سعادة كبيرًا لك؟
		واجهت مشكلات في العمل، أو في الدراسة؟
		واجهت مشكلات في البيت، أو في محيط الأسرة؟
		شهيتك للأكل قلت، أو وزنك زاد؟
		كنت تشعر دائمًا بالتوتر والقلق؟
		كنت تشكو باستمرار بسبب صداع في رأسك، أو ألم في بطنك، أو وجع في ظهرك ومفاصلك؟
		كنت تجد صعوبة كبيرة لكي تنام، وكنت دائمًا تعاني الأرق وصعوبة كبيرة في الاستيقاظ صباحًا؟
		كنت تنام فترات طويلة جدًا معظم الأيام؟
		أخذت أدوية نفسية لكي تحسّن حالتك المزاجية، أو منشطات أو مهدئات أكثر من المعتاد؟
		أقدمت على بعض السلوكيات الخطيرة، مثل: عبور الشارع دون أن تراقب السيارات أو تنظر جيدًا قبل العبور؟
		هل فكرت مؤخرًا (آخر أسبوعين) فيما يلي:
		الموت؟
		الانتحار؟

إذا كانت معظم إجاباتك «لا»، فأحب أن أطمئنك يا صديقي وأقول لك: إن الذي تمر به الآن هو غالبًا مجرد فترات إحباط بسيطة - «سحابة صيف» كما يقولون - وإن شاء الله ستمرُّ كالتي قبلها، وتعود لتستمتع بحياتك كالسابق..

أما إذا كانت معظم إجاباتك «نعم»، فهذا يعني أنك قد تكون مصابًا بالاكتئاب، ولكن أيضًا أحب أن أطمئنك وأقول لك: إن الاكتئاب ليس مرضًا معيَّبًا أو مُخزِّيًا، ولا يقلُّ أبدًا من قيمتنا نحن البشر، وإن شاء الله قريبًا تُشْفَى وتتعافى منه..

أيضًا، هناك نقطة مهمَّة يجب أن نتبه إليها جيدًا، هي أن هناك أنواعًا مختلفة من الاكتئاب، بدرجات متفاوتة في الشدة، فهناك مثلًا نوع من الاكتئاب يُسمَّى «الاكتئاب الاستجابي»، يكون استجابةً طبيعيةً لأزمة عنيفة مرَّ بها الإنسان وأثرت في نفسيته، مثل: موت إنسان عزيز عليه، أو الانفصال عن شريك الحياة، أو فقدان وظيفة... إلخ، وهذا النوع غالبًا مررنا به كلنا في إحدى فترات حياتنا، ولكن من رحمة ربنا بنا أن هذا النوع من الاكتئاب يقل تدريجيًّا مع الوقت، وبمجرد تكيُّف الإنسان مع وضعه الجديد..

وهذا النوع ينطبق تمامًا عليه المثل القائل: «كل شيء في الدنيا يولدًا صغير ثم يكبر، إلا الحزن؛ فهو الشيء الوحيد الذي يولد كبيرًا ثم يصغر»..

أما الاكتئاب الأعظم، فهو حالة من الانهيار المتواصل والحزن الدائم، وفقدان الاهتمام بما يحدث حولك، وفقدان الشغف بالأشياء التي كانت قبل ذلك مصدر سعادة لك، وغالبًا هذا النوع من

الاكتئاب سيء غير معروف.

<https://t.me/mktb/174>

كل ما يهمنا الآن هو أنك لو كنت تشكُّ في احتمالية إصابتك  
بالاكتئاب، فعليك الذهاب - في أقرب وقت ممكن - إلى طبيب  
نفسي؛ لكي تتأكد من التشخيص، وتبدأ فوراً في تناول الدواء  
وحضور الجلسات..

وفي كل الأحوال، كل المطلوب من حضرتك الآن هو أن تأخذ  
نفساً عميقاً وتكمل قراءة صفحات هذا الكتاب..  
لعله يكون قنديلاً يضيء لك جزءاً من الظلام.

\*\*\*

(2)

## ماذا سيقول عني الناس

إذا عرفوا أنني أذهب إلى طبيب نفسي؟!!

ماذا سيقول عني الناس إذا عرفوا أنني أذهب إلى طبيب نفسي؟!!

دعنا نتكلم بصراحة يا صديقي، وأرجو أن يتسع صدرك لما سأقوله في السطور التالية..

في مجتمعاتنا العربيّة، ما زلنا لا نؤمن بثقافة الطبيب النفسي، ولا المرض النفسي، وما زلنا ننظر إلى المرض النفسي على أنه مرض مُشين ومُخزٍ يجب أن نخجل منه ونخفيه بداخلنا ولا نخبر أحداً به، ولا نذهب إلى طبيب نفسي خوفاً من أن يُقال عنا دائماً: «مريض نفسي» أو «مجنون»، وخوفاً أيضاً من أن يُفسّر أي تصرف غريب قليلاً، قد يصدر منا أحياناً - مثلما توجد تصرفات غريبة كثيرة قد تصدر أحياناً من الأشخاص الطبيعيين - على أنه بسبب مرضنا النفسي «هذا مريض نفسياً، ولا يؤخذ على تصرفاته، هذا مرفوعٌ عنه القلم»، وأيضاً في أي مشكلة بيننا وبين أي شخص نغتاظ منه جداً، ونريد أن نجرحه ونضايقه جداً، نقول له دائماً، ودون أي رحمة أو إنسانية: «أنت مريض نفسي، وعليك أن تُعالج عند طبيب نفسي»..



وما زلنا أيضًا لا نوافق بسهولة على فكرة الذهاب إلى الطبيب النفسي، ونقول في أنفسنا دائمًا، بمجرد أن نجد أحدًا يقترح علينا هذا: «ماذا سيقول عني الناس إذا عرفوا أنني أذهب إلى طبيب نفسي؟!» .. وعلى الرغم من أن ثقافة زيارة «طبيب نفسي أطفال» بدأت تظهر بقوة، خصوصًا مع ظهور موجة الكلام عن «التربية الحديثة» في التلفزيون والإعلام، وظهور جيل جديد مؤمن بها من الأمهات والآباء، ويريد أن يربي أولاده وفقًا لمبادئها وأسسها، فإن فكرة إصابة الكبار بالمرض النفسي وذهابهم إلى طبيب نفسي للعلاج ما زالت ثقيلة على قلوبنا وأنفسنا، ولا نلجأ إليها إلا في الضرورة القصوى، عندما يكون المرض قد انتشر في عقلنا ودمره، وصار حملًا ثقيلًا جدًا علينا، وسبب لنا مشكلات كثيرة جدًا، وأزمات مع الجيران، وأصدقائنا، وزملائنا في العمل..

أليست هذه هي الحقيقة يا صديقي؟!!

كل هذا أنا أقدره، وأنفهمه جيدًا، ولا أختلف معك فيه.. ولكي نكون واقعيين، علينا التسليم بأننا لن نستطيع أن نغيّر نظرة المجتمع العقيم إلى المرض النفسي بين يوم وليلة؛ لأن الذي عشت داخل العقول سنين طويلة يحتاج أيضًا إلى سنين طويلة من الجهد الشاق والتعب لكي نستطيع أن نغيره، ونزيد الوعي، ونستبدل الثقافات، ونصحح المفاهيم، ونغيّر العقائد..

ولكني هنا سأكلمك من منظور مختلف قليلًا..

منظور أنك الآن أمام خيارين لا ثالث لهما..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

الخيار الأول: أن تضع اعتبارًا لكلام الناس، فترفض أن تذهب إلى طبيب نفسي لكي تستشيرَه وتأخذ بنصيحتَه؛ «لأنك لا تريد أن يقول عنك أحد إنك مريض نفسي، وتعالج عند طبيب نفسي»، فماذا ستكون النتيجة؟!

ستُخفي مرضك عن الناس، وتكتم حزنك في قلبك، وتحاول التظاهر بأنك بخير، وسعيد، ولا تشكو شيئًا، وتحاول أن تكمل حياتك بطريقة عادية..

في البداية، سيكون هذا ممكنًا..

ستستطيع أن تذهب إلى عملك كل صباح، وأن تنجز بعض المهام الصغيرة.. صحيح بصعوبة أكبر، وبتركيز أقل، ووقت أطول، لكنك في النهاية ستفعلها؛ لأن مخزون طاقتك النفسية في النزع الأخير، وما زال فيه بقية، قد تكفيك شهرًا، أو اثنين، أو سنة - على أحسن تقدير.

وبعدها، ما الذي سيحدث؟!

سينفد المخزون تمامًا..

أوه! يعني: لن أستطيع الذهاب إلى عملي، ولن أستطيع مقابلة الناس، ولن أستطيع إنجاز أي مهمة في العمل أكلف بها، حتى لو كانت صغيرة وبسيطة؟!

نعم.. فعلاً..

هذا صحيح.. للأسف..

وليت الموضوع يقف عند ذلك فقط!

فأنت بعد قليل لن تستطيع أن تقوم من سريرك أصلاً من شدة  
تعبك النفسي، ستظل فيه طول الليل والنهار نائماً على ظهرك، تبذل  
في سقف الغرفة، وليس لديك طاقة تستطيع أن تفعل بها أي شيء..  
حتى الكلام ستشعر أنه يحتاج منك إلى مجهود فظيع لكي يخرج..  
فالاكتئاب اضطراب مُعيق، يُعيق الإنسان ويكبت بداخله كل  
فرحة، ويسلبه أي متعة، ويفقده أي رغبة له في الحياة..

الاكتئاب مرض يجعل الإنسان ميتاً، وهو ما زال على قيد الحياة..  
وقبل أن نكمل، وناقش الخيار الثاني، أريد أن أسألك سؤالاً:  
ماذا استفدت من كلام الناس؟!!

لا شيء!

ولا نصف شيء!

ولا حتى رُبْع شيء!

الحكمة تقتضي، يا صديقي، أنك لو وُضعت أمام خيارات  
متعددة، وكان عليك أن تختار واحداً منها، عليك أن تختار الخيار  
الذي فيه سلامتك، ونجاتك، ومصالحك، دون أن تضع أي اعتبار  
لكلام الناس؛ لأن الناس سيتكلمون دائماً، ولن تستطيع أن تحرس  
ألسنتهم، ولا أحد يسلم منهم، حتى الأنبياء والرسل - صلوات ربي  
وسلامه عليهم جميعاً - لم يسلموا من أذاهم..

ها، الآن بدأت تفكر؟!!

طيب، تعال نرَ الاختيار الثاني، قد يساعدك في حسم الجدل وفض  
المعركة الدائرة في دماغك..

هيا بنا  
<https://t.me/mktbtarab>

الخيار الثاني يا سيدي: أن تضرب بكلام الناس عرض الحائط، وأن تضع مصلحتك فوق أي اعتبار، وتذهب في أقرب فرصة إلى طبيب نفسي لكي تستشيريه وتأخذ رأيه وتعمل به (حتى إن أخفيت موضوع ذهابك إلى طبيب نفسي عن الناس، ولم تقل لأحدٍ إلا للمقربين الذين تثق بهم فقط)..

في هذه الحالة، أحب أن أبشرك أنك في أقرب وقت، بإذن الله، ستعود إلى حالتك الطبيعية، وستعود إلى الاستمتاع بالحياة ومباهجها، وستشعر لأول مرة بطعم الفرحة التي غابت عنك منذ سنتين..

أنا، عن نفسي، لو كنتُ في مكانك نفسه، سأختار طبعًا بكل أمانة الخيار الثاني، وسأقوم فورًا لأسأل وأبحث عن طبيب نفسي.. مثلاً: إذا كنت أعرف شخصًا مثلي يعاني الاكتئاب، وعرفت أنه ذهب إلى طبيب نفسي، سأتصل به وأسأله عن رأيه في الطبيب الذي زاره وعنوانه، أو عن طريق البحث على «جوجل» عن آراء الناس وتقييماتهم لبعض الأطباء النفسيين، وبعدها أختار أفضل طبيب نفسي أجمعت عليه الآراء، وأتصل به، وأحجز ميعادًا لزيارته في أقرب وقت..

بعد ذلك، سأحضر ورقة وقلماً، وأكتب النصائح التي سنقولها لأن، وأحاول الانتباه إليها قبل ذهابي إلى الطبيب..

5- الأمر الأول: حاول أن تكتب في ورقة صغيرة - لكيلا تنسى أي شيء تريد أن تقوله للطبيب - وخذها معك وأنت ذاهب إليه، اكتب فيها أي شيء يضايقك ويزعجك، كل صغيرة وكبيرة، كل قلقك ومخاوفك، كل مشاعرك وأحاسيسك، وحاول قدر المستطاع ألا تخفي أي معلومة عن الطبيب، حتى إن كانت محرجة ومخجلة؛ لأنها قد تساعد في تشخيص حالتك

وعلاجك، ولا تحف، أي شيء ستقوله للطبيب سيظل سراً بينكما؛ لأن الاحتفاظ بأسرار المرضى وعدم إفشائها هو ركن أساسي من أخلاقيات مهنة الطب..

٥٥ الأمر الثاني: حاول أن تأخذ معك، وأنت ذاهب إلى الطبيب، صديقاً أو شخصاً مقرباً إليك تثق به؛ لأن مريض الاكتئاب عادةً ما يكون مشتت الذهن، ووجود شخص معه سيساعده جداً في أن يتذكر كل شيء قاله له الطبيب خلال الزيارة..

٥٥ الأمر الثالث: إذا كنت تشعر بالحجل، وتشعر أنك لن تستطيع أن تتكلم بطلاقة أمام الطبيب، لكي تشرح له كل شيء يضايقك، فالأحسن لك أن تكتب له خطاباً، تشرح له فيه بالتفصيل كل شيء عن حياتك، وظروفك، ومشكلاتك، وتعطيه إياه بمجرد أن تقابله في العيادة، لكي يقرأه، ويعددها يناقشك خلال الزيارة في محتواها..

بعد زيارة الطبيب، غالباً ستشعر بقليل من الراحة التي منبها أنك «فضفت»، وأخرجت كل ما بداخلك، الذي كنت تشعر أنه جائم على صدرك، ويخنقك، وفي هذه الحالة، أنصحك بمواصلة التردد على الطبيب الذي ارتحت له، في المواعيد التي سيحددها لك، لكي تكمل علاجك عن طريق الأدوية والجلسات النفسية..

وأيضاً أنصحك بتناول ما كتبه لك الطبيب من أدوية بانتظام؛ لأن الأدوية مهمة جداً في حالتك؛ لأنها مثل الطريق الموازي للجلسات النفسية، مثلما سنعرف بعد ذلك..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أما إذا لم تشعر بأي ارتياح بعد زيارة الطبيب، وكان سبب هذا أن الطبيب النفسي الذي اخترته قليل الصبر، فلم يعطك فرصة كافية لتكلم بحريّة، وتُخرج كل ما بداخلك، واكتفى فقط بكتابة «روشته طيبة» أعطاك إياها، وطلب منك أن تتناول الأدوية المكتوبة فيها بانتظام، لمدة 3 أشهر مثلاً، وبعدها تأتي له للاستشارة.. ففي هذه الحالة، سأنصحك نصيحة خالصة لوجه الله تعالى: دعك من هذا الطبيب الذي لم ترتح له، وحاول أن تبحث عن طبيب نفسي آخر، ترتاح له، ويعطيك فرصة لـ«الفضفضة» والكلام، وتفريغ شحنات الغضب، والألم، واليأس الذي يملوك، دون أن يستوقفك، إلى أن تشعر أنك ارتحت تمامًا، وهدأت، وتخلصت من حمل ثقيل كان جائئًا على صدرك، وأوصلته إلى شخص آخر، سيسانئك، ويشاركك في حمله، بعد الله - سبحانه وتعالى - إلى أن يصل بك إلى برّ الأمان، والشفاء التام بإذن الله..

«الفضفضة» هي جزء أساسي من العلاج، وأحيانًا تكون هي العلاج كله، ويكون كل ما نحتاج إليه أن نتكلم ولكن دون أن يوقفنا أحد، وأن يسمعنا شخص آخر باهتمام، ويتعاطف معنا، ويدعمنا نفسيًا، ومعنويًا..

فالتبيب النفسي ما هو إلا «أذنٌ وحِضنٌ ويدٌ»..

أذن: تسمعك بكل اهتمام..

وحِضن: يضمك ويشاركك وجعك وآلامك..

ويد: تربت عليك، وتمسك بك لكيلا تقع..

ولذلك، في الخارج، يسمون الطبيب النفسي «صديقًا بأجر»..

[HTTPS://T.ME/MKIBTARAB](https://t.me/mkibtarab)

صديق أنت تذهب إليه باختيارك، عندما تشعر أنك موجود  
 جدًّا ومشحون، لكي ترمي حمولك في حجره، مثلها يقولون، وتعري  
 روحك أمامه دون خجل أو خوف، وأنت ضامن بنسبة مليون في المئة  
 أنه لن يفشي لك سرًّا أبدًا، ولو وُضع سيف على رقبتك..  
 وبما أنه من الجائز جدًّا أن تكون قد اقتنعت أخيرًا بكلامي،  
 وقررت أن تذهب إلى طبيب نفسي، لكي تعرض عليه مشكلتك،  
 وتأخذ رأيه في الحل، فطوال طريقك إلى الطبيب، غالبًا ما ستدور في  
 دماغك بعض الأسئلة التي تريد من الطبيب أن يجيبك عنها، بمجرد  
 أن تراه..

مثل:

- لماذا أصابني الاكتئاب أنا بالذات؟!

- وما السبب؟!

- وهل المشكلة في، أم في الظروف، أم في حظي السيئ مع الدنيا؟!

اصبر يا صديقي، ولا تتعجل..

كل هذا سنعرفه في الصفحات التالية من هذا الكتاب، لكن الآن  
 سأطلب منك طلبًا صغيرًا، هو أن تقوم فورًا وتذهب إلى المطبخ  
 وتصنع لنفسك أحلى فنجان قهوة، أو أحلى كوب شاي (مثلما تحب)،  
 ثم ترجع وتكمل القراءة وأنت تشربه بمزاج وتركيز عاليين؛ لأن ما  
 سنقوله بعد قليل كلام مهم جدًّا.. ويحتاج إلى «صححة دماغ»..

\*\*\*

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)



الجزء الثاني  
جعلوني مكتئبًا

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

(3)

## تفسيرات «فرويد»

لو كنت من الأشخاص الذين يحبون القراءة كثيرًا في كتب علم النفس، فمؤكد أنك سمعت عن هذا الاسم «سيجموند فرويد» قبل ذلك كثيرًا، وتعرفه جيدًا..

أما إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تقرأ فيها كتابًا في علم النفس، ولم تسمع بهذا الاسم قبل ذلك أبدًا، فلا تقلق، سأعرفك به حالًا..

«سيجموند فرويد»، يا سيدي، هو رائد مدرسة التحليل النفسي ومؤسسها..

مدرسة التحليل النفسي!

ما معنى مدرسة التحليل النفسي هذه يا دكتورة؟!

آه، هل تقصدين الكلام الذي نسمعه، نحو: اذهب إلى طبيب نفسي لكي يحلل لك شخصيتك، ويُخرج لك العقد المدفونة بداخلك، والكلام الذي يشبه ذلك؟!

تعال يا سيدي نبسطها معًا، ونحاول أن نفهمها خطوةً خطوةً..

التحليل النفسي ببساطة هو: التفريش بداخلك عن العقدة النفسية المدفونة في أعماقك في «سابع بئر» منذ فترة طويلة، التي سببت لك المرض النفسي الذي لديك الآن..

وغالبًا أنت لا تكون واعيًا أو مدركًا لهذه العقدة؛ لأنها كُبتت منذ صغرك، ودُفنت في عقلك اللاواعي (العقل الباطن)، لكنها استمرت في الظهور لك في صور غير مباشرة، في الأحلام مثلًا، والهفوات، والزلات التي يُهَيِّأ لك أنها ليست مقصودة..

وظيفة جلسات التحليل النفسي أنها تزيح الستار عن هذه العقدة، وتعريها وتكشف عنها وتُظهرها للمريض، لكي يراها بوضوح، وبعد ذلك يحاول أن يتخلص ويتحرر منها..

ببساطة أكثر: هل تعرف الطبيب النفسي الذي يظهر في الأفلام والمسلسلات ويكون جالسًا على كرسي، ويمسك بقلم وأوراق لكي يكتب ملاحظات مما يرويها المريض، والمريض ممدد أمامه على «الشيزلونج»، ومسترخٍ، والطبيب يقول له: أريد أن تحكي لي كل شيء عن حياتك، وماضيك.. طفولتك كيف كانت؟ علاقتك بأمك وأبيك وإخوتك، كيف كانت؟ هل هناك حلم معين يتكرر معك باستمرار ويضايقك؟ وأسئلة كثيرة من هذا القبيل؟

فمن خلال هذه الأسئلة، وكلام المريض عن حياته، وطفولته، وعلاقاته.. وغيرها، وتفسير الطبيب وتحليله لكل ما يحكيه المريض، يحاول الطبيب أن يضع يده على العقدة التي تكوّنت عند المريض، ودُفنت في أعماقه، في اللاشعور، لدرجة أنه أصبح لا يدركها نهائيًا، ولكنها هي التي أدّت به إلى المرض النفسي الحالي..

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

وبعد أن يكتشف الطبيب عقدة المريض الدفين، يُبصره بها، لكي  
 يواجهها بدلاً من أن يكتبها، ويساعده في أن يتخلص منها..  
 هذا كله اسمه «التحليل النفسي»..  
 و«فرويد» هو الأب الشرعي لمدرسة التحليل النفسي هذه..  
 وقبل أن ندخل في العمق أكثر، تعال نستعرض معاً قليلاً من  
 المعلومات عن طفولة «فرويد» وحياته، وما الذي أثر في شخصيته  
 وجعله يكون نظرياته وآراءه..  
 «سيجموند فرويد» عاش طفولة غريبة قليلاً، كان لها - كما رأى  
 المحللون النفسيون - دور كبير في تكوين شخصيته بعد ذلك..  
 كان والد «فرويد» تاجرًا، وكان متحرراً جداً في أفكاره، تزوج  
 بنتٍ صغيرة، أصغر منه بكثير، وأنجب منها «فرويد»..  
 كان «فرويد» يحب أمه جداً، ومتعلقاً بها جداً، وعندما أتم أربع  
 سنوات من عمره، هاجر مع أسرته إلى فيينا، وعاش فيها إلى أن وصل  
 إلى ثلاث وثلاثين سنة، وهذا ما أشار إليه بعد ذلك في كتابه «حياتي  
 والتحليل النفسي»، وقال إنه أحب فيينا جداً وعشقها، وعاش فيها  
 أجمل سنوات عمره، لكنه اضطر بعد ذلك للهجرة منها إلى إنجلترا،  
 بسبب اضطهاد النازيين له ولمن معه، وحرقتهم لكتبه ومخطوطاته،  
 وظلّ مقيماً في إنجلترا إلى أن مات..  
 أظن هكذا، يا صديقي، قد تكون أخذت فكرة بسيطة عن  
 التحليل النفسي، وعن «سيجموند فرويد»، إذا لم تكن سمعت عنها  
 أو عرفتُها قبل ذلك..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وقبل أن نشرح بالتفصيل كيف فسّر «فرويد» ومن معه حدوث الاكتئاب من وجهة نظرهم، سأخبرك بثلاث معلومات، وأريد منك، بعد إذنك، أن تركز جدًا وأنت تقرؤها، وأن تحاول الاحتفاظ بها في ذاكرتك أطول وقت ممكن، بعدها سترى كيف نستطيع أن نربط المعلومات الثلاث بعضها ببعض، لكي نصنع عقدة الاكتئاب..

المعلومة الأولى: ما يراه الإنسان، ويمر به، ويتعرض له في طفولته المبكرة، خصوصًا السنوات الست الأولى من عمره، له تأثير كبير جدًا في تكوين شخصيته، وفي إصابته بالمرض النفسي أو عدمها بعد ذلك..

هذا ما قاله «فرويد»..

إذًا، خلاصة المعلومة الأولى: أول مشهد في فيلم العمر (أول 6 سنين من العمر) له تأثير كبير جدًا في بقية مشاهد الفيلم بعد ذلك..

المعلومة الثانية: قسّم «فرويد» شخصية الإنسان إلى ثلاثة أجزاء: الجزء الأول (الهو): وهو الجزء الهمجي واللاعقلاني والشهواني في شخصياتنا، الذي يجري دائمًا وراء رغباته وملذاته حتى لو كانت محرّمة، ولا يهمه إلا إشباع متعته فقط..

الجزء الثاني (الأنا): وهو الجزء العقلاني في شخصياتنا، والمتوازن إلى حد كبير، الذي تتمثل وظيفته الأساسية في الموازنة بين رغبات «الهو» وطلباته، وبين مقتضيات المجتمع وقوانينه وعاداته وتقاليده وأعرافه..

فيرى ويقرر ما الذي قد يسمح بتحقيقه من رغبات «الهو» (الجزء الأول في الشخصية، الذي ذكرناه آنفًا)، ويكون متوافقًا مع أعراف

المجتمع وقوانينه، وما الذي لا يمكن أن يسمح به؛ لأنه ليس مقبولاً، ومعيب، ومرفوض اجتماعياً..

الجزء الثالث (الأنا الأعلى): وهو الضمير، أو القاضي الداخلي، الذي يريد منا دائماً ألا نخطئ، ونكون مثاليين في تصرفاتنا وأخلاقنا، وكأننا نعيش في المدينة الفاضلة، ويغضب جداً ويظل يؤنبنا باستمرار لو ارتكبنا أخطاء، أو أخذنا حق أحد، أو ظلمناه، أو استقويتنا على ضعيف، أو كسرنا خاطره..

باختصار: يسعى الضمير الذي بداخلنا، دائماً، إلى أن يرانا ملائكة ولكن نعيش على الأرض، وليس في الجنة..

ويتكوّن ضميرنا هذا، ويتشكّل، في طفولتنا المبكرة، خصوصاً في السنوات الست الأولى من عمرنا، من استمّاج قيم الوالدين، والتأثر بها، والسير على خطاهما، فنُحرّم ونعيب أي شيء هما يريان أنه «عيب وحرام»، ونفعل أي شيء هما يريان أنه «صحيح وحلال».. وتتفاوت ضمائر الناس في قوتها وصرامتها؛ حيث تجد شخصاً لديه ضمير قوي وصرام، لا يسمح لصاحبه بارتكاب أي ذنوب، حتى إن كانت لمّماً، ويجلد صاحبه بسوط عنيف وقاسٍ ولا يرحمه لو بدر منه أي خطأ، حتى لو كان بسيطاً..

وهناك شخص لديه ضمير نائم وضعيف، مثل ضمائر المجرمين والسفّاحين والقتلة، تجد أن ضمائرهم في سابع نومة، لا تثور أبداً ولا تغضب، مهما ارتكب صاحبها من أخطاء وجرائم، سواء سرق هذا، أو اغتصب هذه، أو قتل فلاناً، أو أكل مال اليتيم علان.. ولا تلوم

صاحبها، أو تُشعره بأي ندم أو إحساس بالذنب، وهو يصنع هذه المصائب والكوارث كلها..

في رأيك، حُمن، دون أن تنظر إلى السطور التالية، إلى أي نوع من النوعين اللذين تحدثنا عنهما منذ قليل ينتمي الضمير عند الأشخاص المكتئبين؟

أما إذا كنت غير قادر على التخمين..

فسأقول لك..

غالبًا، يكون الضمير عند الأشخاص المكتئبين من نوعيّة الضمير الأول، أي إنه ضمير صارم شديد القوة؛ لذلك فهؤلاء الأشخاص يكون لديهم دائمًا إحساس فظيع بالذنب ولوم الذات..

بالمناسبة، الأجزاء الثلاثة للشخصية التي تحدثنا عنها منذ قليل، تعمل معًا في وقت واحد، وليس مثلها قد يكون دار في بالك، من أن كل جزء فيها يعمل وحده..

وتكون العلاقة بينها دائمًا علاقة تشاؤم وصراع..

لو كان كلامي السابق عن أجزاء الشخصية الثلاثة ما زال غامضًا بالنسبة لك، فالآن سأضرب لك مثلًا نُحاول به فك الغموض، وتقريب المسائل..

فلنفرض مثلًا أن الجزء الهمجي واللاعقلاني والشهواني (اهو)، في شخصياتنا، شعر برغبة جنسية ناحية شخص ما، طبعًا لا يجوز أن ينساق مباشرة وراء رغبته هذه من تلقاء نفسه، عليه أن يمشي على «بروتوكول» معين مُتبع في كل الشخصيات..

فإذا يصنع؟

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)



يذهب إلى الجزء العقلاني (الأنا) في شخصياتنا، ويقول له:

الهو: أنا يا (الأنا) عندي رغبة جنسية تجاه فلان أو فلانة، وأريدك أن توافق على أن أقوم بها..

يفكر الرجل العاقل (الأنا) قليلاً في الموضوع، ثم يقول في نفسه: هذا الولد يريد أن يفضحنا! ماذا سيقول الناس عني لو سمحت لهذا الطائش الشهواني بأن ينفذ رغبته هذه؟ مؤكّد سيلومني الناس بشدة، نحن في مجتمع شرقي، ولنا عاداتنا وتقاليدنا، ورغبة مثل هذه التي يريدونها «البيه» مرفوضة، وليست مقبولة أبداً في مجتمعنا..

وبعد قليل، يقرّر «الأنا» أن يقول لـ«الهو» إن طلبه مرفوض، وليس مسموحاً له أن ينفذه..

من الذي كان جالساً معها في هذه الجلسة وسمعها يتجادلان؟  
الأنا الأعلى، أو الضمير..

غضب «الأنا الأعلى» أو «الضمير» جداً عندما سمع كلام «الهو»، ورغبته التي يريد القيام بها، فذهب إليه وأمسكه من رقبته قائلاً:

- ألن تتغيّر أبداً؟ هل ستظل طول عمرك تجري وراء غرائزك وشهواتك ومتعك فقط، دون أي اعتبار للمنطق والأخلاق والقيم؟ ستظل طول عمرك حيواناً وشهوانياً؟

إياك أن أسمعك مرة أخرى تطلب طلباً مثل هذا، وإلاً، والله العظيم، لن أرحمك، وسأعذبك وأجلدك، وسأجعلك لا تنام الليل..

وبعد ذلك ينظر «الأنا الأعلى» أو «الضمير» إلى «الأنا» ويقول له:

- حسناً، أنا فخور بك جداً لأنك رفضت طلب هذا الولد الطائش المنهوّر، ولكنني أريد أن تقسو عليه أكثر من ذلك،

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وَألاَ تَسمح له بعمل أي شيء منافي للقيم والمبادئ التي تربيَنا عليها في مجتمعنا، والتي تتماشى مع ديننا وعقيدتنا..  
يهز «الأنا» رأسه بالموافقة، ويرد على «الأنا الأعلى» أو «الضمير»: - حسناً.

بعد ذلك، يفكر الراجل المحترم (الأنا) قليلاً في الموضوع، كيف يستطيع أن يريح دماغه ويتخلص من زُنُ اللحوح الذي يُسمى «الهو» عليه كل حين، ويوافق له على تنفيذ الرغبة التي يتمناها، والتي سيموت لو لم يحققها؟!!

فلا يجد «الأنا» أمامه حلاً لكي يتخلص من القلق إلا أنه يجب عليه إخفاء هذه الرغبة تمامًا، والتخلص منها في مكان بعيد، حيث لا تبقى دائماً أمام عيني «الهو»، فيتذكرها، وتحلو في نظره مرة أخرى، ويصدع دماغ «الأنا» ويقول له: أريد أن أحققها..

فماذا يصنع «الأنا»؟!!

يكبت هذه الرغبة المحرّمة، ويدفنها حيةً في مكان بعيد جداً، في منطقة تسمى «اللاشعور»..

و«اللاشعور» هذه ستدفنها فعلاً بعمق، وستخفيها تمامًا في سراديبها، بعيداً عن العقل الواعي، لدرجة أن الشخص نفسه لا يعرف أن هذه الرغبة موجودة بداخله..

ولكن..

مثلما قلنا في السطور السابقة، هذه الرغبة (وأي رغبات محرمة عموماً، أو ذكريات مؤلمة، وخبرات سيئة تسبب ألماً فظيماً للإنسان) دُفنت فعلاً في اللاشعور، إلا أنها دُفنت حية، لا ميتة، أي إنها قد

تصحو في أي وقت، وتُدبُّ فيها الروح مرة أخرى، وتترك منطقة «الاشعور» وتذهب إلى منطقة «الشعور»، ويصير الإنسان واعياً بها من جديد..

هذه كانت جولة سريعة في أجزاء شخصياتنا الثلاثة، وعلاقتها بعضها ببعض، وأظن أن الأمور هكذا قد تكون اتضحت بشكل كبير..

عموماً، كل ما يهمني في هذا الجزء، وفي المعلومة الثانية تحديداً، شيء واحد فقط، هو «الخلاصة»..

خلاصة المعلومة الثانية: يكون الضمير عند الأشخاص المكتئبين صارماً وقوياً جداً؛ لذلك، فإن هؤلاء الأشخاص لديهم دائماً إحساس فظيع بالذنب، ولوم الذات..

والآن، تعالَ نرَ ماذا تقول المعلومة الثالثة والأخيرة..

المعلومة الثالثة: الشخص المكتئب هو شخص مؤمن بالحب جداً، وعاشق له، على الرغم من أنه حُرِمَ منه مبكراً..

وهذه المعلومة لا تحتاج إلى خلاصة؛ لأنها تلخّص نفسها..

ولكن لا مانع من أن نعيدها في هيئة «خلاصة»..

ففي الإعادة إفادة..

خلاصة المعلومة الثالثة: الشخص المكتئب هو شخص مدمن للحب، لكنه حُرِمَ من وجوده في حياته منذ طفولته..

وقبل أن نرى كيف سنستطيع ربط المعلومات الثلاث السابقة بعضها ببعض، لكي يتشكّل مرض الاكتئاب، تعالَ نراجعها معاً مرة

ثانية:

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

1. ما يراه الإنسان، ويمر به، ويتعرض له في طفولته المبكرة، خصوصًا السنوات الست الأولى من عمره، له تأثير كبير جدًا في تكوين شخصيته وإصابته بالمرض النفسي من عدمها بعد ذلك..

2. يكون الضمير عند الأشخاص المكتئبين صارمًا وقويًا جدًا؛ لذلك، فإن هؤلاء الأشخاص لديهم دائمًا إحساس فظيع بالذنب، ولوم الذات..

3. الشخص المكتئب هو شخص مدمن للحب، ولكنه حُرْم من وجوده في حياته منذ طفولته..

والآن، انظر يا صديقي كيف سنربط المعلومات بعضها ببعض ونصنع الاككتاب من وجهة نظر «فرويد»..

ركّز جدًا، من فضلك، في الفقرة التالية..

الشخص المكتئب هو شخص حُرْم من الحب مبكرًا، وكرّد فعل طبيعي، كره سيرة الحب؛ لأن الحب تخلّى عنه ولم يشبعه منذ طفولته، وكان من الطبيعي والمفروض أن يوجّه مشاعر الكُرّه هذه إلى موضوع الحب في العالم الخارجي، أي إلى خارج نفسه وليس داخلها..

كيف هذا؟

ولماذا حدث؟

وهل معنى كلام حضرتك، يا دكتورة، أنه في حالة الاككتاب يحدث العكس: يكره الإنسان نفسه، بدلًا من أن يكره المجتمع والناس بالخارج؟

نعم، فعلاً، هذا هو ما يحدث..

أمًا لماذا يحدث؟

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

فبسبب صرامة ضمير الشخص المكتتب وشدته..

أبسّطها لك أكثر..

الشخص المكتتب، مثلما قلنا، هو شخص حُرْم من الحب وهو صغير، وكرد فعل طبيعي، أصبح لا يطبق سماع سيرة الحب نهائيًا، وصار كارهاً جدًّا لموضوع الحب، ولكن لأن هذا الشخص لديه ضمير قوي وصارم، فلن يسمح له بأن يحوّل مشاعر الكره التي تملؤه للخارج، أي: للناس والمجتمع..

لأن الضمير، كما قلنا، يناشد فينا دائمًا أخلاق المدينة الفاضلة، والعالم المثالي..

فالشخص المكتتب لن يجد طريقة يصرف بها مشاعر الغضب والكره بداخله من موضوع الحب - خاصةً بعد أن رفض الضمير إخراجها للناس والمجتمع - غير أن يحوّلها لنفسه..

أي: يكره نفسه، ويغضب عليها، ويرى أنها لا تستحق الحب، وأنها فعلاً تستحق أن تُكره؛ لأنها مليئة بالعيوب والنواقص.. وهذا هو الاكتئاب بعينه..

الاكتئاب: غضبٌ وكُرهٌ مُوجَّهان إلى الذات..

فالمكتتب، من وجهة نظر «فرويد» وأصحابه، شخصٌ افتقد الحب والحنان منذ طفولته؛ لأن أحد والديه مات مثلاً، أو لأن أباه وأمه انفصلا وهو صغير، فاضطر إلى أن يعيش مع أحدهما ويُحرم من الآخر..

وبدلاً من أن يصبّ غضبه وكرهيته للحب على العالم الخارجي، وجَّهها لنفسه، ودمَّرها بكرهيته ذاته، وغضبه عليها..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أنا أيضًا مثلك، عندما سمعت التفسير السابق للاكتئاب من وجهة نظر التحليل النفسي، لأول مرة في حياتي، دار في بالي السؤال نفسه الذي أراه في عينيك الآن، وأشعر به على طرف لسانك، وهو:

- هل معنى ذلك أن السبب وراء إصابة كل الأشخاص بالاكتئاب هو فقدان الأب أو الأم أو حرمانهم منها في سن صغيرة، ولا توجد أسباب أخرى لها دور في الإصابة بالاكتئاب، مثل ضغوط الحياة، أو الأزمات والصدمات النفسية التي يتعرض لها الشخص بعد ذلك في الحياة؟!!

الحقيقة أن تفسير «فرويد» للاكتئاب، من وجهة نظر التحليل النفسي، تعرض فعلاً لانتقادات كثيرة، وهجوم شديد، لدرجة أن بعض الناس وصفوه بأنه سطحي وعائم وفضفاض، وأنه ركز فقط على الخبرات والأزمات التي مرَّ بها الإنسان في طفولته المبكرة، وتجاهل تمامًا أو أغفل دور الضغوط والأزمات النفسية التي يتعرض لها الإنسان بعد ذلك في الحياة، والتي من الممكن جدًا أن يكون لها دور كبير وفعال في الإصابة بالاكتئاب..

ولكن..

وعلى الرغم من كل الانتقادات التي وُجِّهت لنظرية «فرويد»، فإنها ظلت أول نظرية لفتت أنظار العالم إلى عامل مهم جدًا، أثبتت الدراسات فاعليته بعد ذلك، هو أن حرمان الطفل المبكر من أحد الأبوين، أو كليهما، يُعتبر علامة إنذار أو «كارت أصفر» يشير إلى أن هذا الطفل معرض للإصابة بالاكتئاب..

أشعر أنك تتنهّد بشدة وتقول في نفسك: «أخيرًا، انتهى هذا الكلام المعقّد»!

هو فعلاً كلام ثقيل قليلاً، ولكن صدّقني، هو مهم جداً لفهم سيكولوجية المكتئب..

والآن، سأتركك قليلاً، ولنقل 5 دقائق مثلاً، تأخذ فيها استراحة، وتسترّد أنفاسك..

قبل أن تنتقل إلى موضوع آخر مهم جداً، هو «الكيمياء»..  
وما أدراك ما «الكيمياء»!؟

ستغضب وتعبس، وتقول لي:

- يا دكتورة، طول عمري لا أحب الكيمياء، حتى إنني دخلت القسم الأدبي لكي أهرب منها، والآن أنت تأتي لي بها هنا!

سأرد عليك قائلة:

- الكيمياء هنا مختلفة عن أي كيمياء، وإن شاء الله ستكون بسيطة وسهلة..

والآن.. إلى الكيمياء.

\*\*\*

(4)

## اضطراب كيمياء المخ

كيف يمكن أن تؤدي التغيرات في كيمياء المخ إلى إصابتنا بالاكئاب؟

لنفهم هذا بوضوح، تعال نتخيل معاً أن نحنُنا هذا عبارة عن شركة كبيرة، وهذه الشركة لها فروع كثيرة في جميع محافظات مصر، وفي كل فرع من فروع الشركة يعمل عشرات الموظفين (الموظفون هنا هم الخلايا العصبية في مخنا).

ولضمان حُسن سير العمل في الشركة، على الموظفين في مختلف الفروع أن يكونوا على اتصال دائم بعضهم ببعض، لكي يجري تبادل الأخبار والمعلومات، وإبلاغ الأوامر..

ولأننا في الألفية الثالثة، عصر التكنولوجيا، فأكيد أن الاتصال المطلوب بين الموظفين في مختلف الفروع سيجري عن طريق البريد الإلكتروني..

طيب، افترض أن هذه الشركة كانت في خمسينيات القرن الماضي، أي: قبل ظهور الطفرة التكنولوجية الحديثة بنحو نصف قرن، وطبعاً لم يكن هناك بريد إلكتروني، ولا «واتساب»، ولا «ماسنجر»..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)



في اعتقادك، كيف سيتصرّف الموظفون (الخلايا العصبية في مخنا) وهم يحتاجون - مثلما قلنا منذ قليل - إلى أن يبقوا على اتصال دائم بعضهم ببعض طول الوقت؟

أكيد لا يوجد حلٌّ أمامهم إلا استخدام الوسيلة الوحيدة الموجودة في عصرهم، وهي إرسال الرسائل عن طريق مكاتب البريد... وأكد أن مَنْ سيتسلّمون الرسائل ويوصلونها للموظفين هم سعاة البريد..

طيب، لو افترضنا أن هناك ثلاثة سعاة بريد، يعملون في مكتب البريد..

الساعي الأول منهم اسمه «سروتونين» (Serotonin)، وهذا هو ساعي البريد المسؤول عن تسلّم وتوصيل رسائل الشعور بالسعادة والحالة المزاجية العامة..

الساعي الثاني اسمه «دوبامين» (Dopamine)، وهذا هو ساعي البريد المسؤول عن تسلّم وتوصيل رسائل المزاج والمتعة والبهجة والتركيز..

الساعي الثالث اسمه «نورابينفرن» (Norepinephrine)، وهذا هو ساعي البريد المسؤول عن تسلّم وتوصيل رسائل الشعور بالسعادة والتأهب ومقاومة الاكتئاب والطاقة..

وما دام السعاة الثلاثة (سروتونين، ودوبامين، ونورابينفرن) موجودين على قوة العمل، فهذا يعني أنه ليس هناك أحد منهم ناقص أو غائب، ما دام العمل في الشركة يسير على ما يُرام، والاتصال بين الموظفين - في قسم المنطقة المرتبطة بالانفعالات - في شركة مخنا

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

بمختلف فروعها يحدث بكفاءة عالية، ودقة متناهية، وهذا بالتأكيد سينعكس إيجابياً على أداء الشركة بأكملها، وسيجعلنا نشعر بالسعادة والمتعة والبهجة..

طيب، ماذا لو حدث العكس؟!

أي إنه حصل نقص في عدد سعاة البريد الثلاثة السابقين لأي سبب، أحدهم مات مثلاً، أو تعب وأخذ إجازة مرضية، أو أخذ إجازة دون راتب وسافر إعاره إلى إحدى دول الخليج، ولم يكن هناك من يحمل محله، أو يقوم بعمله، في تسلم الرسائل وتوصيلها..

ماذا ستكون النتيجة؟

بالتأكيد أن الموظفين - في قسم المنطقة المرتبطة بالانفعالات - في شركة نحن لن نستطيعوا أن يتواصلوا معاً جيداً، تواصلًا يتيح لهم تبادل المعلومات والأوامر بكفاءة عالية، وبالتالي سينعكس هذا سلباً على أداء الشركة بأكملها، وسيجعلنا نشعر بجملة من الكآبة والحزن والهبوط النفسي والركود الانفعالي..

وهذا هو الاكتئاب يا سيدي..

«ارتباك في كيمياء المخ»..

أو نقص في تركيز المواد الكيميائية (سعاة البريد الثلاثة السابقون) في المخ، واختلال التوازن بينها..

والدليل على هذا: أن الأدوية المضادة للاكتئاب تقوم فكرة عملها على زيادة نسبة تركيز الموصّلات أو المواد الكيميائية (سعاة البريد الثلاثة السابقون، أو السيروتونين، والدوبامين، والنوراينفرن) في مخنا، وهذا سيؤدي بدوره إلى تقليل احساسنا بالكآبة والحزن..

[HTTPS://T.ME/MKIBTARAB](https://t.me/mkibtarab)

والعكس صحيح..

أي إن الأدوية التي تسبب استنفاد أو تقليل نسبة تركيز الموصّلات الكيميائية في المخ - مثل بعض أدوية ضغط الدم المرتفع - متؤدّي، دون شك، إلى زيادة شعورنا بالاكتئاب والغمم..

وبالمناسبة، الأدوية المضادّة للاكتئاب لا تسبّب الإدمان، مثلما يظن معظم الناس أنها ما دامت أدوية نفسية وتتناول في علاج الأمراض النفسية، فمؤكّد أن المريض سيُدمنها ويعتادها ولن يستطيع العيش من دونها أو التوقف عن تناولها طول حياته!

هذا الكلام قد يكون صحيحًا مع بعض الأدوية النفسية، مثل بعض مجموعات المهدئات؛ فقد يدمنها المريض فعلاً لو استمر في تناولها مددًا طويلًا وبجرعات كبيرة..

لكنه غير صحيح بالمرّة مع معظم الأدوية المضادّة للاكتئاب التي عادةً ما يكتبها الأطباء النفسيون في وصفاتهم لمريض الاكتئاب العادي..

والدليل على كلامي هذا: أنك تستطيع أن تصرف الوصفة من أي صيدلية عادية، بل في أحيان كثيرة تستطيع أن تشتري الأدوية دون روصة طبيب أصلاً (وإن كنت لا أنصحك بهذا أبدًا.. لو كنت ترى أنك بحاجة إلى استخدام الأدوية المضادّة للاكتئاب، فعليك استخدامها تحت إشراف طبيب).

أتعرف لماذا يحدث هذا، أي إنك تستطيع أن تذهب لتشتري معظم أدوية الاكتئاب من أي صيدلية بشكل طبيعي؟!!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

لأن معظم أدوية الاككتاب مُصنَّفة على أنها أدوية عادية، وليست «أدوية جدول»..

أتعرف؟ لو كانت هذه الأدوية (الأدوية المضادة للاككتاب) فعلاً تسبب إدماناً لصاحبها، مثلما يتخيّل الناس، لكان لزاماً أن تُصنَّف ضمن «أدوية الجدول»..

لكي تُصرف تحت إشراف طبي صارم، وبروشة خاصة ومختومة، ويجب أن يكون كاتبها طبيباً نفسياً مُسجلاً في سجل الأطباء النفسيين بنقابة الأطباء، وتُصرف من صيدليّة بعينها ليس هناك غيرها في وسط البلد (بالقاهرة)، وليس مسموحاً لأي صيدليات أخرى أن تصرفها أو تبيعها..

وزيادةً في الاحتياط، فإن الروشّة تُسحب من المريض عند الصرف، وتُسجّل في دفاتر الصيدليّة، وتُختَم بختم الصيدليّة لعدم تكرار صرفها..

وطبعاً، يا صديقي، أنت في غنى عن القول: إن هذه الخطوات الطويلة العريضة السابقة لا تحدث مع معظم أدوية الاكتاب، فلا الطبيب يكتبها في روشتة خاصّة، ولا هي أصلاً موضوعة ضمن أي جدول من جداول المخدّرات الستة، ولا الروشّة تُسحب من المريض عند صرفها، ولا تُسجّل في دفاتر الصيدليّة (سواء دفتر المواد النفسيّة، أو دفتر المخدّرات)، ولا تُختَم بختم الصيدليّة لعدم تكرار صرفها.. كل هذا لا يحدث، وتستطيع أن تجرّب وتتاكد بنفسك.. وإن كنت لا أنصحك بذلك أبداً (وهو أن تجرّب وتتاكد بنفسك)..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

صدقتني الآن واقنعت بكلامي، واطمأنتت إلى أن أدوية الاكتئاب لا تجعل المريض يدمنها، وتستطيع أن توقفها في أي وقت تحبه، ويُستحسن أن يكون هذا بعد تحسُّن أعراض الاكتئاب طبعًا، دون قلق من أن يكون هناك أعراض انسحابية أو مضاعفات، مثل التي تصنعها المخدرات لو انقطع المدمن عنها يومًا؟!!

كلمة أخيرة أريد أن أقولها لك قبل أن نختم حديثنا في هذا الموضوع، ومنتقل بعدها للحديث في موضوع آخر، هي:

- إن العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب، في الحالات التي وصل فيها الاكتئاب إلى درجة شديدة أعاقَت الشخص عن مواصلة حياته بصورة طبيعية، هو فرض عين لا فرض كفاية.. بمعنى أنه ليس رفاهية، بل هو ضرورة ملحة..

- العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب فعَّال جدًّا، ويؤدِّي - بإذن الله - إلى تحسُّن الأعراض تحسُّنًا كبيرًا، وفي وقت قصير..

- العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب لا يسبِّب إدمانًا، وآمن بدرجة كبيرة..

- العلاج بالأدوية والعلاج النفسي بالجلسات النفسية يسيران في خطين متوازيين، ويكمل أحدهما الآخر، ولا تكتمل خطة العلاج أو تصح إلا بوجودهما معًا.

\*\*\*

(5)

## أفكارك فيها سُمّ قاتل

منذ يومين، جاءتني مكالمة من صديقة عزيزة على قلبي جدًا، كانت تشكو لي فيها موقفًا غريبًا حدث لها، ضايقها جدًا وأصابها باكتئاب، على حد تعبيرها، لدرجة أنها منذ حدوث هذا الموقف لا تريد أن تخرج من البيت، أو تقابل أي إنسان..

الحقيقة أنني خفتُ جدًا عندما سمعتُ نبرة صوتها متضايقة بهذا الشكل، وخفتُ أكثر عندما وجدتها تقول لي الكلام السابق (إنها منذ حدوث هذا الموقف وهي لا تريد أن تخرج من البيت، أو تقابل أي إنسان)..

وما كان مني إلا أن طلبتُ منها فورًا أن تحكي لي ما حدث بالتفصيل، فقد أستطيع أن أساعدها وأخرجها من الحالة السيئة التي كانت فيها..

وفعلًا، بدأت صديقتي تحكي..

قالت لي إنها في صباح ذلك اليوم (اليوم الذي حدث فيه الموقف)، شعرت ببعض الملل فقررت أن تخرج لتشتري بعض الطلبات من «المول» المجاور لبيتها..

وفجأة، في أثناء سيرها ومشاهدة المحلات، رأت امرأة في أواخر الأربعينات، واقفة على بُعد خطوات منها، أمام «فاترينة» أحد المحلات، وكان معها ابنها المراهق..

خُيِّل لصديقتي من أول لحظة رأت فيها هذه السيدة أن وجهها ليس غريباً عليها، وأنها تظن أنها رأتها قبل ذلك، وتعرفها جيداً..

وبعد قليل، عادت صاحبتني تنظر إلى المرأة مرة أخرى، ولكن هذه المرة بتركيز أكبر، لكي تتأكد من ظنها أنها تعرفها، وفعلاً أسعفتها الذاكرة ولم تُحْضِرْها، وأكدت لها أن هذه السيدة التي تقف على بُعد خطوات منها ما هي إلا جارتها في البيت القديم الذي كانت تسكنه منذ خمس سنين..

وبعفوية شديدة وتلقائية، هزّت صاحبتني رأسها من بعيد لجارتها القديمة، وبدأت تتحرك ناحيتها لتسلم عليها، وهي مبتسمة وسعيدة..

وفجأة..

وقبل أن تصل صاحبتني إلى جارتها القديمة لتسلم عليها، تصرّفت هذه السيدة تصرّفاً غريباً جداً، أزعج صديقتي جداً وضايقها إلى أبعد مدى!

فقد رأت صاحبتني أن هذه السيدة أدارت وجهها فجأة إلى الناحية الأخرى، وأخذت ابنها ومشيت به بعيداً عن صاحبتني، وكأنها لم تر صاحبتني أو تعرفها..

طبعاً، غضبت صديقتي واغتاضت جداً من هذا التصرف الغريب، ولم تستطع أن تظلّ في «المول» أكثر من هذا، فخرجت فوراً ورجعت

إلى البيت..

<https://t.me/mktbtarab>

وغالبًا، ما سيدور في بال معظمنا، عندما يسمع هذه القصة لأول وهلة، أن الموقف انتهى عند هذا الحد، وأن صاحبتى بعد أن رجعت إلى بيتها جلست متضايقه قليلًا، ثم نسيت الموقف أو تناسته وانشغلت بحياتها وبيتها وأولادها..

والحقيقة أنه لا شيء من هذا حدث؛ فلا الموقف انتهى عند هذا الحد، ولا صاحبتى استطاعت أن تنسى أو تنشغل بحياتها وبيتها وأولادها!

إذًا، فماذا حدث؟

ظلت حزينة وغاضبة طول اليوم، وأيامًا أخرى بعده، وعندما اتصلت بي كانت لا تزال حزينة وغاضبة من تأثير هذا اليوم، وظلت طول مكالمتها معي تردد عبارات وجمالًا مثل:

«طول عمري ليس لي حظُّ مع الناس»..

«لا أعرف لم يكرهني الناس، على الرغم من أني لم أكره أحدًا أبدًا، وما آذيتُ أحدًا، ولا تمنيتُ الشر لأحد»..

وعبارات كثيرة من هذا القبيل..

أقول لك سرًّا يا صديقتى..

أنا أيضًا عندما حكيت لي صاحبتى الموقف السابق، حزنت وغضبت، ولكن لم يكن سبب الحزن هو الموقف الذي حكته لي صاحبتى، أو السيدة جاريتها، أو حتى التصرف الأحمق الذي قامت به.. كان سبب الحزن مختلفًا..

كان حزني على صاحبتى نفسها، وردُّ فعلها، وطريقة تفسيرها

للموقف!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARA3](https://t.me/mktbtara3)



وتخيلت نفسي لو كنت في الموقف نفسه، وحدث معي ما حدث مع صاحبتني..

تُرى، كيف كانت ستصير رؤيتي وتفسيرى للموقف؟!

في الغالب، كان سيدور بيني وبين نفسي حوار يشبه التالي:

- هل أنت متأكدة فعلاً أن السيدة رأتكِ بنسبة مليون في المئة، أم أنه قد يكون هناك احتمال أنها لم تتركِ، ولم تتبه أصلاً إلى وجودك؟!

- طيب، فلنفرض أنها رأتكِ فعلاً، وتجاهلتكِ ولم تسلم عليكِ.. طيب، هل تعرفين ظروفها؟! ألا يمكن أن تكون تمر بظروف سيئة، وعندها مشكلات، تجعلها مهمومة ومغمومة ولا ترى أحداً أمامها؟!

«التمس لأخيك سبعين عذراً»..

- طيب دعنا من هذه أو تلك.. فلنفرض أنها رأتكِ فعلاً، وتجاهلتكِ، وليس لديها أي ظروف، وكل أمورنا على ما يُرام، ولكن هي لسبب ما في نفسها لا تريد أن تسلم عليكِ، هل أنتِ مسؤولة عن تصرفات الناس، وجنونهم، وتقلباتهم؟!

- الأمر الأخير: هل يجب على كل الناس الذين في الدنيا أن يحبونا لكي نتأكد أننا جيدون، ولا ينقصنا شيء، أم الصواب أن نكون واثقين بأنفسنا، ومن يريد أن يحبنا فأهلاً به وسهلاً، ومن يريد أن يكرهنا فأيضاً أهلاً به وسهلاً، وهذا لن يُنقص منا أو من قدرنا، ما دمنا نتقي الله في معاملاتنا مع الآخرين، ولا نظلم أحداً، أو نغدر بأحد، أو نخطئ في حق أحد، أو نتكبر على أحد..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

يجب أن نعرف أن رضا الناس غاية لا تُدرَك، لم يدركها حتى الأنبياء والرسل الذين كان لهم معارضون وكارهون كثيرون، وأن ما يهمنا في الدنيا ويجب أن نسعى إليه هو رضا الله - سبحانه وتعالى - وحده، ومن ثمَّ رضا ضماثرنا، سواء أفهم الناس هذا أم لم يفهموا. وفي الأغلب أيضًا، بعد حوارِي السابق مع نفسي، كنت سأقرر أن أنسى الموضوع بالكامل، وأعتبره كأنه لم يكن، وأكمل نزهتي في «المول» بشكل طبيعي، أتمشى، وأشاهد المحلات، وأفرح..

ثم أرجع إلى بيتي، وأكمل حياتي بشكل طبيعي.. لأنني لو لم أفعل ذلك، فأنا أحتاج إلى عُمر فوق العمر، لكي تكفيني أيامه أغضب فيها كما أشاء على كل موقف سخيف أقابله في حياتي!

لك أن تتخيل كم من موقف يمر علينا خلال اليوم الواحد مشابه للموقف السخيف الذي تعرضت له صديقتي! كم من موقف يمر علينا نفسره تفسيرًا سلبيًا، ونعطيه حجمًا أكبر بكثير من حجمه، ونصنع حوله هالة كبيرة، ونصوّره على أنه نهاية العالم، ونفسد به أيامنا، ونبدّد فيه جزءًا كبيرًا من طاقتنا النفسية والذهنية؟!

مؤكّد أن هناك مواقف كثيرة جدًّا لا تُحصى! تعال لنترك حكاية صاحبتني (على الرغم من أنها نموذج واضح لتفسيرنا للمواقف الحياتية تفسيرًا مبالغًا فيه)، وندخل أكثر في صلب الموضوع الذي نريد أن نتكلم عنه في هذا الفصل..

وهو: أنواع التفكير المرضي..

[HTTPS://T.ME/MKIBTARAB](https://t.me/mkibtarab)

بالمناسبة، هل سمعت قبل ذلك عن فلسفة اسمها «الفلسفة الرواقية»؟!

الفلسفة الرواقية واحدة من أقدم المدارس الفلسفية التي ظهرت في العصر اليوناني، وتبنت بعض الآراء الخاصة بأنماط التفكير المضطرب، فكان من بعض آرائها:

أن «الناس لا يضطربون من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها»..

وأن «علينا تقبُّل الأمور التي لا نملك تغييرها أو تعديلها»..  
بمعنى أن هناك بعض الأقدار في الحياة كُتبت علينا، لا نستطيع أن نصنع معها شيئاً، ولا نغيرها، أو نعدّلها (مثل: موت شخص عزيز علينا، أو إصابتنا بمرض شديد لا أمل في الشفاء منه، أو الحرمان من الإنجاب... إلخ)، فالأسلم لنا نفسياً في هذه الحالة أن نتقبَّل هذه الأقدار كما هي، ونرضى بها، ونحاول أن ننمِّي المتاح لدينا؛ لأن التفكير في المستحيل سيستهلك طاقة نفسية كبيرة منا، ولن يعود علينا بأي فائدة؛ فالأقلام رُفعت والصُّحف جفَّت..

مشكلة الشخص المكتئب أنه لا يفكر إلا في المستحيل والأشياء التي تنقصه، ولا ينظر إلا إلى نصف الكوب الفارغ، ويغضب جداً ويتألم على هذا النصف بالذات، في حين أن نصف الكوب الآخر مليء، وقد يُشعره بقدر كبير من السعادة، لو انتبه إليه، وترك النصف الفارغ الذي يضع كل تركيزه عليه..

أعرف شاباً في منتصف الثلاثينات من العمر، كان في كامل صحته، وكان يعمل في شركة مرموقة ساعاتٍ طويلة، ثم يكمل يومه في النادي أو في «الجيم»، يمارس تمارينه الرياضية المفضلة..

وفي نهاية الأسبوع، كان دائمًا يسافر، وكثيرًا ما ذهب إلى دهب، في جنوب سيناء، وتسلق جبل سانت كاترين، والتقط صورًا هناك وهو يضحك وفي قمة السعادة والفخر بشبابه وصحته..

هذا الشاب حدثت له حادثة غريبة وهو يقفز مرة في البحر، وكانت القفزة قوية إلى حد ما، فارتطم دماغه بشدة في صخرة، وفقد الوعي فورًا، وعندما أفاق وجد نفسه في غرفة في مستشفى، والأطباء حوله، وأمه تبكي، وأخته منهارة..

وعرف الحقيقة المفجعة التي زلزلت كيانه كله..

عرف أن هذه الحادثة تسببت له في شلل نصفي، وأنه، إلى أن يشاء الله، سيكمل حياته على كرسي متحرك..

هل تخيل حجم صدمة هذا الشاب؟!

أعتقد أنه لا توجد أي صدمة بعد ذلك في الدنيا توازيها..

بعد أن كان يقفز، ويذهب، ويحج، ويسافر، ويلعب رياضة، ويعمل في شركة كبيرة ساعات طويلة، كل شيء ضاع في ثانية، ووجد نفسه فجأة، بين يوم وليلة، مجبرًا على أن يكمل حياته الباقية على كرسي متحرك!

قد تقول الآن في نفسك: يا الله! قد يُصاب هذا الشاب المسكين بصدمة نفسية كبيرة قد تصل به إلى الانتحار، أو قد يجلس نفسه في غرفة لا يصنع فيها شيئًا إلا أن يبكي ويتحسر، ويتنظر الموت يطرق بابه! هذا هو ما حدث له في البداية فعلاً؛ حيث أصيب بصدمة نفسية كبيرة، اعتزل معها الناس والدنيا، وكان دائمًا يقول للناس الذين حوله:

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

- أريد أن أموت.. لا أريد أن أعيش في هذه الدنيا.. حياتي انتهت، ولم يعد هناك أي شيء أعيش من أجله.  
وفي أحد الأيام، جلس يحدث نفسه قائلاً:

- ماذا لو أن الله قد كتب لي الحياة حتى سن التسعين؟ أنا الآن في الخامسة والثلاثين، ولا أعرف متى ينتهي عمري، ولا أريد أن أنتحر؛ لكيلا أموت كافرًا.. لقد خسرت دُنْيَاي، ولا شيء يمكن أن يحدث لي أسوأ مما أنا فيه!

سأظل جالسًا هكذا لا أفعل شيئًا، طيب، وكيف ستمرُّ السنوات عليّ؟!؟

يجب أن يكون هناك حل، وشيء أصنعه في حياتي وأشغل نفسي به..

فكَّرَ قليلًا، تذكَّرَ أنه كان يحب القراءة جدًّا في صغره، وفي مرحلة المراهقة، لكنه عندما تخرَّج وعمل، أخذته ساعات عمله الطويلة من هذه الهواية وأبعدته عنها..  
أما الآن فقد تفرَّغ تمامًا..

فلماذا لا يرجع إلى القراءة مثلما كان يفعل في صغره؟  
قرر أن يقرأ ثانيةً، وأيضًا عندما فتش داخل نفسه قليلًا وركَّز، تذكَّرَ أنه كان يكتب شعرًا وخواطر في صغره، وكان دائمًا عندما يكتب منشورات على «فيسبوك»، يحوز إعجاب متابعيه وأصدقائه الذين كانوا يُعجبون بها جدًّا ويخبرونه بجمال أسلوبه، واقتراحوا عليه تأليف كتاب.

أولَّف كتابًا؟!؟

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

لعبت الكلمة بدماعه ودارت به، وسعد بها جدًا، وقال لنفسه:  
- ولم لا؟! لكنني أريد أن أكتب شيئًا أعرفه جيدًا، وأيضًا يفيد  
الناس..

فَرَكَ جبينه قليلًا.. ثم أكمل كلامه مع نفسه:

- طول عمري، أحب القراءة للدكتور إبراهيم الفقي - رحمه الله  
- ويعجبني كلامه جدًا عن تنمية الذات، وأيضًا أنا درست  
تنمية بشرية ومعني دبلومة فيها..  
وقد كان..

بدأ صاحبنا تأليف أول كتاب له عن تنمية الذات، والخروج من  
الأزمات، حكى فيه قصته، وكيف انقلبت حياته في لحظة رأسًا على  
عقب، ولكنه لم يستسلم، وقاوم، وحاول أن يخرج من أزمته بأقل  
الخسائر، ويسلك طريقًا بديلًا، هو الكتابة..

وكجزء من الرحمة الإلهية التي تحيط بنا دائمًا، وجزء من تعويض  
الله لنا وجبره الذي يأتي دائمًا في وقته، نجح هذا الكتاب نجاحًا باهرًا،  
لم يكن صاحبنا يتوقعه أبدًا..

وهذا ما شجّعه على تأليف كتاب ثانٍ وثالث ورابع، وذاع  
صيته، وصار له متابعون بالآلاف على صفحته، وبرامج تليفزيونية  
تستضيفه، وجرائد مشهورة تكتب عنه..

وكان يكاد يطير من الفرحة عندما تأتيه رسائل على «واتساب» أو  
«ماسنجر» من أشخاص كانوا يمرون بأزمات، وعندما قرؤوا كتبه،  
وعرفوا بتجربته، وكيف استطاع أن يحوّل المِحْنَةَ التي مرّ بها إلى مِئْحَةَ،  
اعتبروه قدوةً ومثلاً ونموذجًا احتذوا به لتخطّي أزماتهم..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

الأجل من ذلك ما سأقوله لك الآن يا صديقي..

هذا الشاب صديق لي على «فيسبوك»، وكل سنة، في يوم ميلاده، أراه ينشر منشورًا يكتب فيه أنه يحتفل بعيد ميلاده السادس مثلًا، والسنة التي بعدها يحتفل بعيد ميلاده السابع.. وهكذا..

في البداية، ظننته يمزح، ويصغر نفسه كما نحب أن نصنع جميعًا، حتى تشجعتُ مرةً وقلتُ له بمزاح:

- يا فلان، ما زلتَ صغيرًا على أن تُخفي سنك، أو تُخجل منها، هذه الأشياء تغضب النساء أكثر..

فوجدته يردُّ عليَّ ردًّا، لن أنساه أبدًا طول حياتي:

- يا دكتورة رانيا، أنا لا أصغر نفسي ولا شيء، ولا أحجل من سني، بل بالعكس.. سني التي أحتفل بها دائمًا يوم ميلادي ليست سني التي في البطاقة وشهادة الميلاد.. سني الحقيقية التي أحتفل بها يوم ميلادي كل عام هي عدد السنوات التي مرت عليَّ منذ أن وقعتِ الحادثة التي غيرت حياتي؛ لأنني أعتبر نفسي وُلدتُ يومها، يوم أن أنعم الله عليَّ وأكرمني وميّزني على عباده، وجعل هذه الحادثة تحدث لي أنا بالذات، دون بقية خلقه..

لو لم تحدث لي هذه الحادثة، يا دكتورة رانيا، كنت سأتى إلى الدنيا وأغادرها مثل أناس كثيرين جاؤوا إلى الدنيا وغادروها دون أن يشعر بهم أحد، أو يتذكروهم، أو يتأثر بهم.. لكن الله أراد لي الخير.. أراد أن يجعلني سببًا في تجاوز أناس كثيرين أزمت في حياتهم كانوا يرون أنها نهاية العالم، ولا يمكن لهم العيش بعدها، وصرتُ مصدر أمل وطاقة لأناس كثيرين، ينتظرون كلامي وكتاباتي، وعندما أموت سيظل عملي من بعدني حيًّا، لكي ينفع الناس ويمكن في الأرض..

هل هناك نعمة أفضل من هذه، يا دكتورة، تستحق أن أحتفل بها كل عام؟!

انتهى كلامه.

طيب، هل أخبرك بسرّ، يا صديقي القارئ؟

هذا الشاب مصدر أمل وطاقة كبير لي أنا نفسي، وفي أحيان كثيرة أفتح صفحته على «فيسبوك»، لكي أراه جالسًا على كرسيه، ويضحك بكل سعادة، أو أقرأ منشوراته التي تشع طاقة إيجابية، وتبث أملاً، والتي تُخرجني من أي حالة مهما كانت سيئة، ومهما كان عندي من هموم ومشاكل أستصغرها عندما أراه، وأرى كم أنه يحب الدنيا، على الرغم من أنه لم يرَ منها غير القسوة والألم، ودائمًا يغني لها أغنية «عبد الوهاب» الشهيرة:

«يا دنيا يا غرامي، يا دمعي وابتسامي..

مهما كانت آلامي، قلبي يحبك يا دنيا».

أنا مؤمنة بأنه في أحيان كثيرة يرسل الله لنا أناسًا في حياتنا لكي ينيروا لنا العتمة التي تملأ دنيانا، ويوصلوا لنا رسالة معينة..

وأظن أن هذا الشاب رحمة مرسله من الله لكل من يعرفه..

لأنه لم يركّز فقط على نصف الكوب المليء في حياته، وترك نصفه الفارغ الذي أيقن تمامًا أنه لا شيء في يده يستطيع أن يفعله لكي يغيره ويجعله هو أيضًا نصف كوب مليئًا..

بل تجاوز هذا بمراحل، بأنه تقبّل ورضي بأن أسوأ شيء في الدنيا بالفعل حدث له، وأن الشيء المخيف المرعب الذي كان يخيفه ويرعبه سابقًا، ويخيف أي إنسان، اقترب منه جدًا، لم يقترب منه فقط، بل

حدث له بالتعب!

<https://t.me/mktbawab>



وعندما اقترب هذا الوحش «المخيف» جدًا منه، الغريب أنه لم يجده مخيفًا كما كان يظن، ولم يكن في قربه نهايته كما تخيل، بل بالعكس؛ استطاع أن يواجهه وبرؤسه ويألفه ويحرره من أي خوف كان يسكنه، فلم تُخِفْهُ الدنيا كالسابق، وصار لا يرى فيها شيئًا يستحق الحزن فعلاً، لا معصية الله وغضبه..

جميلة جدًا قصة هذا الشاب، أحب دائمًا أن أحكيها لمن أعرفهم، ولرضاي؛ لكي نعرف كم نحن في نعم عظيمة ولا نشعر بها..  
والآن، نرجع إلى موضوعنا، أنماط التفكير المرضية التي قد نجد لها موجودة عند الشخص المكتتب..

هناك أنماط معينة من التفكير تستحوذ، غالبًا، على عقل الشخص المكتتب، ولنكون صادقين ومنصفين، فقد تكون أنماط التفكير هذه هي شكل التفكير الذي يفكر به معظمنا، لكننا على الرغم من هذا التفكير السلبي الخاطيء، نعيش ونتواصل، ونذهب إلى أعمالنا، ونتعامل مع الناس، صحيح في أحيان كثيرة جدًا نكون متضايقين بسبب تفكيرنا غير السليم هذا، لكنها تمر..

أما في حالة الشخص المكتتب، فأنماط التفكير غير السليمة هذه زائدة جدًا، لدرجة أنها توغلت وتوحشت، ووصلت عنده إلى مرحلة خطيرة، امتدت معها إلى حياته لكي توقفها، وتمنعه من أي أنشطة، وتؤثر في كل علاقاته، ورويدًا وريدًا متصل به إلى أنه لا يستطيع حتى أن يذهب إلى عمله، وغالبًا ستمتد إلى حياته الأسرية أيضًا، فتجد علاقته - أو علاقتها - بشريك الحياة فسدت واضطربت، ومن الممكن جدًا أن ينفصلا نتيجة الاكتئاب الذي أصاب الطرف الآخر في العلاقة..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

تعال لنرى معاً أنماط التفكير المرضية هذه..

لكن قبل ذلك، نريد أن نعقد اتفاقاً، إن وجدت أنت بينك وبين نفسك، وأنا معك أيضاً، إن وجدنا نمطاً من أنماط التفكير التي سنذكرها بعد قليل ينطبق علينا بشدة، لا نخجل من أن نعتزف به، حتى لو كان بيننا وبين أنفسنا فقط؛ لأن الاعتراف بالشيء والإقرار به أولى خطوات الإصلاح والعلاج، ولأنه كما قلنا منذ قليل معظمنا يفكر بهذه الطرق الخاطئة، ولكن ما يفرق بين شخص وآخر هو الدرجة فقط..

أول فكرة قبيحة ستتكلم عنها هي فكرة «لا أحد يجنني، وأنا مكروه من كل الناس».. نسمع مثل هذه العبارات تتكرر كثيراً على ألسنة معظم الأشخاص المكتئبين:

- أنا مكروه..
- لا أحد يحب التعامل معي..
- الناس كلهم يتجنبونني وهمشونني..
- طول عمري ليس لي أصحاب ولن يكون؛ لأنني فعلاً شخص لديه عيوب كثيرة ونواقص..

حتى المزايا التي قد تكون عند هذا الشخص تجده دائماً يقلل منها ويهونها..

الخلاصة أن هذا الشخص يفكر بطريقة «تضخيم العيوب الشخصية وتقليل المزايا»..

الفكرة القبيحة الثانية التي ستجدها مستحوذة على عقل المكتئب: فكرة الشعور بالدونية، فتجده طول الوقت يقول لك:

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

- أنا أقل واحد في عائلتي / أصحابي / جيراني..

- لم أكمل تعليمي، أو لم أدخل الكلية التي كنت أريدها، أو ليس لديّ سيارة، أو وظيفة جيدة، أو بيت أو أسرة جيدة، وليس لديّ مال، حتى أولادي حالم في التعليم سيء ولا يسمعون كلامي، وأنا على خلاف مع زوجتي دائماً..

- حياتي كلها سلسلة من الشقاء والعذاب، لا يوجد فيها شيء يستحق أن أعيش من أجله..

- أنا نكرة، ومثلها وُلدتُ ساموت ولن يشعر بي أحد، ولن أشكّل فارقاً لأحد..

من المؤكّد، في الحقيقة، أن حياته ليست بهذه البشاعة، وأن لديه نقاط تميّز في حياته، تُميّزه عن كل من يقارن نفسه بهم، ويشعر أنه أقل منهم، لكنه للأسف يضع على عينيه نظارة سوداء، لا يستطيع أن يرى بها أي ألوان في حياته، وطوال حياته ينتقي الجزء المظلم والسلبى من الأمور، ويتجاهل الجزء الإيجابى فيها ويُنكره..

فتجده مثلاً يجلس مساءً، بعد رجوعه من العمل، ويظل يقول لنفسه: كم شخصاً اليوم رأيت ولم يسلم عليّ؟!

وكم شخصاً تجاهلني؟!

وكم شخصاً قابلني ببرود؟!... وهكذا..

وينسى تماماً أن هناك أناساً كثيرين قابلوه بترحاب، وأعطوه ما يستحقه من احترام وتقدير..

إنه، بطريقة التفكير العقيم هذه، ينتقي ويركّز، ولكن على الجزء السلبى من الأمور، ويتجاهل الجزء الإيجابى منها تماماً..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

والصواب أن يفعل العكس، بتتقي ويركز ولكن على الجزء الإيجابي من الأمور، ويتجاهل الجزء السلبي منها تمامًا..

أما أخطر أنواع التفكير على الإطلاق، فهو فكرة أنك لا تتقي وتركز على كل ما هو سلبي في الأمور، وتتجاهل كل ما هو إيجابي فقط.. لا، أنت في هذا النمط من التفكير تقلب كل ما هو إيجابي في حياتك وتفسره وتراه على أنه أمر سلبي بغض..

سأضرب لك مثالاً صغيراً، افرض أن هناك شخصاً متخصصاً وبارعاً في مجال دقيق، ولا أحد يفهم في مجاله مثله، يعمل في شركة خاصة، وهذه الشركة، نظراً لظروف اقتصادية بحتة، قررت الاستغناء عن بعض موظفيها، إلا أنها تمسكت بهذا الموظف ورفضت الاستغناء عنه..

وبدلاً من أن يفرح هذا الشخص ويسعد بذلك، تجده يضع تفسيرات غريبة للموضوع!

فتجده يقول: الشركة لم تستغن عني رحمةً منهم بي وشفقةً على أولادي الصغار..

وكان الموظفين الذين استغنت عنهم الشركة، مثلاً، ليس لديهم أطفال صغار!

فترد عليه قائلاً: إن الشركة استغنت عن موظفين كثيرين، مؤكداً أيضاً أن لديهم أطفالاً صغاراً، ولم تستغن عنك، لماذا؟! أكيد لأنها تحتاج إليك وترى أنك خبرة نادرة..

لتجد هذا الشخص في الغالب يهز رأسه، ويخرج بأي تفسير سوداوي آخر، ولن يسكت، وستجد التفسير الجديد أيضًا ليس له أي علاقة بإمكاناته وقدراته، ولكن له علاقة بالشفقة والعطف والرثاء وغيرها..

في حياتنا، سنجد أيضًا أفكارًا مرضيةً أخرى، قد يفكر معظمنا بها، ولكن كما قلنا منذ قليل، عند الأشخاص المكتئبين الموضوع مختلف قليلًا، وطريقة التفكير المرضية زائدة جدًا..

هناك مثلًا طريقة تفكير سيئة أخرى، اسمها «التعميم»، وهي التي يعمّم فيها الشخص خبرة سيئة واحدة قابلها في حياته وأزعجته، على حياته كلها..

تسمع كثيرًا من امرأة، أو رجل، مرّ بتجربة زواج فاشلة، أو تجربة حب من طرف واحد، قوله دائمًا: «كل النساء خائنات وغدّارات، ويجب قطع رقابهن»، هذا لو كان المطعون في قلبه «رجلًا»..

والعكس صحيح، إذا كانت المطعونة في قلبها «امرأة»، فغالبًا ستجدها تقول عبارة شبيهة بما قاله الرجل، مثل: «لقد أصبتُ بعقدة من الرجال كلهم، كلهم خونة، وغدارون، ولا يوجد رجل صالح»..

ولو أردنا أن نتكلّم بالعقل قليلًا، فهناك ملايين الرجال وملايين النساء يعيشون على وجه الكرة الأرضية، هل هؤلاء الأشخاص دخلوا مع هؤلاء الملايين كلهم في علاقات، وخانوهم وغدروا بهم، لكي يعمّموا تجربة واحدة فاشلة مروا بها على كل رجال الأرض ونسائها؟!

طبعًا، وبالتأكيد.. لا!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

لذلك، لا يجوز أن نعمّم تجربة واحدة فاشلة مررنا بها على كل تجارب وخبرات حياتنا التي مرّت، والتي ما زالت في علم الغيب! هناك طريقة تفكير أخرى عقيم أيضًا، تشبه إلى حدّ كبير طريقة التفكير السابقة (التعميم)، سنتكلم عنها حالًا، هي رؤية الأمور والأشخاص إما «أبيض» وإما «أسود»، شيء مثل البحث عن المدينة الفاضلة التي يتميِّز سكانها بخلوهم من العيوب والهفوات والزلات والأخطاء.. في طريقة التفكير هذه يا صديقي، نحن نطلب الكمال والمثالية في الأمور والأشخاص، لكي يُصنّفوا عندنا في «القائمة البيضاء»، وليس مسموحًا لهم أبدًا ارتكاب أخطاء، أو وجود عيوب أو نواقص، مثل الموجودة في البشر عمومًا، وإلا سنضعهم في «القائمة السوداء».. في هذه الطريقة المتعبة من التفكير، ستجد أنك تُطالب الناس بالأخطأ، وأن يخلوا من العيوب، وأن يعاملوك بمثالية ويكلموك بمثالية؛ لكي تضعهم، كما قلنا منذ قليل، في «قائمتك البيضاء».. أما لو حدث العكس، أي: صدر منهم خطأ ولو حتى غير مقصود، أوزلة أو هفوة، أو نسيان، أو تعاملوا معك بطريقة غير التي تريدها منهم، فستجد نفسك دائمًا تضعهم في «قائمتك السوداء».. وأيضًا قد تقطع علاقتك بهم نهائيًا، مهما كان بينكم من عشرة وسنوات معرفة طويلة.. أذكر أنه ذات مرة جاءني في العيادة شابٌّ في العشرينات من عمره، وسيم ومفتول العضلات، وكانت شكواه الرئيسة أنه مكتئب لأنه ليس لديه أصدقاء، وكل مَنْ صاحبه في حياته إما أن يكون سيئًا، وإما أن يكون نذلًا، وإما أن يكون شريرًا... إلخ، ولذلك قطع علاقته بهم كلهم، وأسقطهم من حياته للأبد، مهما كانت مدة صداقتهم..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وبدأ هذا الشاب يحكي لي عن صاحب له كان قريباً منه جداً، ثم حدث منه موقف جعل هذا الشاب الذي أحكي عنه يقطع علاقته به، ويقاطعه نهائياً!

وكان الموقف كما يلي:

أصيب الشاب الذي جاءني في العيادة بـ«كورونا»، لكنها كانت بسيطة، فكتب على صفحته على «فيسبوك»: «إيجابي كورونا، وادعوا لي» (احتمال أنه يريد أن يعرف مقدار حب الناس له، واردة)!

المهم، قرأ صديق هذا الشاب المقرب المنشور فقلق طبعاً، واتصل به فوراً ليظمن عليه، فلم يرد الشاب المريض، وأرسل له رسالة قال فيها: «عفواً.. أنا مريض يا فلان، والكلام بالنسبة لي صعب الآن، أنا بخير والحمد لله، وحالتي مستقرة، فقط ادع لي»..

في اليوم التالي، كرر الصديق المقرب المحاولة نفسها مع صديقه المريض، فأتاه الرد نفسه مرةً أخرى من صاحبه، يشكره ويعتذر له من عدم قدرته على الرد على مكالماته؛ نظرًا لصعوبة الكلام بالنسبة له حالياً..

بعد يومين، مرض والد هذا الصديق المقرب مرضاً شديداً ودخل المستشفى ليجري عملية جراحية عاجلة لإنقاذ حياته، وكان طبيعياً جداً أن ينشغل هذا الصديق المقرب مع والده وعملياته الجراحية، وينسى أن يسأل عن صاحبه المريض بانتظام، وبخاصة بعد أن طمأنه وأخبره أن إصابته بسيطة والحمد لله، ولم تستدع دخول المستشفى، وتحتاج فقط إلى عزل منزلي..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

بعدها، ولمدة شهور، انقطعت الصلة تمامًا بين الصديقين، كان الشاب المكتئب غاضبًا من صاحبه لأنه تخلى عنه، ولم يسأل عنه في أزمته، وكان الصديق المقرب غاضبًا لأنه عندما اختفى وانقطع اتصاله لم يحاول صاحبه ولو مرة واحدة أن يسأل عنه وعن سبب اختفائه المفاجئ ويطمئن عليه، وبخاصة أن كلاً منهما يعرف الآخر جيدًا ويحفظه، وكان لا يمكن أبدًا أن يتأخر أحدهما عن السؤال عن الآخر في مرضه إلا للضرورة القصوى، مثل العملية الجراحية التي أُجريت لوالد هذا الصديق المقرب..

في النهاية، قرر الصديق المقرب أن يقطع فترة الصمت الطويلة بينه وبين صاحبه، وحاول إرجاع المياه إلى مجاريها في علاقة صداقتها، فاتصل بصاحبه..

لكنه فوجئ بالرد العنيف جدًا من صاحبه، بأنه نذل وتركه ولم يسأل عنه... إلخ.

حاول الصديق المقرب أن يوضح السبب لصاحبه ويخبره بأنه لم يتخلى عنه ولم يتركه، وأن والده كان مريضًا ودخل المستشفى وأُجريت له عملية جراحية، وأنه كان مطمئنًا عليه لأن إصابته بـ«كورونا» كانت بسيطة وحالته مستقرة.. وأخبره أيضًا أنه يحبه، وباقٍ عليه، وعلى العشرة الطويلة التي بينهما، وأنه يرجو أن يظلَّ صديقين إلى آخر يوم في عمره..

لكن صاحبنا الشاب المكتئب، صاحب الشخصية المتصلبة غير المرنة بالمرّة، استمر في كلامه الجارح لصاحبه، إلى أن انتهت المكالمة بينهما، وانتهت معها علاقة صداقتها للأبد..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)



طبعًا، أول أسئلة تعجبيةً خطرت على بالي وقتها، ووجهتها للشباب العشريني الجالس أمامي في العيادة، الذي جاء يشكو الاكتئاب، وأنه ليس لديه أصحاب، كانت:

- هل كنتَ تعامل صاحبك بمثاليةٍ مطلقة لكي نطلب منه أن يعاملك بالأسلوب نفسه الذي كنت تعامله به دائمًا؟!  
- بين كل الأزمات التي مرَّ بها صاحبك، ألم تشغل عنه ولو مرة في أزمة واحدة، ولو قليلًا، لظروف طارئة حدثت لك، فتناسى هو وسامحك من قلبه؛ لأنه متمسك بك ويحبك وياقٍ عليك، ويريد أن تدوم صداقتكما للأبد؟!!

- طيب، هل من الطبيعي أو المنطقي أن نطالب مَنْ حولنا بأن يخلوا من أي عيوب، وكأنهم ملائكة لا بشر، وإذا صدر منهم مرة أي خطأ أو تقصير في حقنا أو زلة، نقطع علاقتنا بهم فورًا، وننسى تمامًا كل مواقفهم السابقة الجميلة معنا، وسنوات العشرة الطويلة، و«العيش والملح»، والمزايا الكثيرة التي لديهم، والتي أهمها أنهم يحبوننا وياقون علينا؟!!

وعندما وجد صديقنا أني أداهم، وبعنف، وكر أفكاره المريضة، لم يحرِّك ساكنًا، وتحجَّج بحجَّة واهية، لكي يفرَّ مسرعًا من أمامي!  
ثريك الحكاية السابقة كيف أنه عندما تسيطر فكرة لعين، مثل فكرة «أبيض» أو «أسود»، على عقلك وتفكيرك، فإنها قد تدمر حياتك، وتجعلك تخسر أقرب الناس إليك، بسبب موقف أو خطأ صغير، ليس مقصودًا، صدر منهم!  
فعلًا، طريقة تفكير مرهقة جدًا، ومتعبة..

كان الله في عون الذين يفكرون دائمًا بهذه الطريقة.

يُتَبَقَّى لَنَا آخِرُ فِكْرَةٍ مَرَضِيَّةٍ قَبِيحَةٍ، سَتَتَكَلَّمُ عَنْهَا حَالًا..

وهكذا نكون تقريبًا قد غطينا معظم الأفكار المرضية التي فيها  
سُمُّ قاتل، والتي قد تقتل صاحبها، وتسود عيشته، وتغرر حياته!  
آخر فكرة هي فكرة «القفز إلى الاستنتاجات»، ولن أخفي عنك،  
صديقي القارئ، أني أنا نفسي عانيت، في مدة من حياتي، التفكير بهذه  
الطريقة الخاطئة، وكنت أبني استنتاجات وأضع عواقب للأمور،  
كلها غالبًا تكون استنتاجات مبالغًا فيها، وعواقب تشاؤميّة وخيمة،  
دون أن يكون لديّ دليل واضح على أن الأمور مستسير بهذا الشكل!  
لكن، الحمد لله الذي خلّصني منها ومن التفكير بهذه الطريقة  
العقيم.. وارد جدًّا، بوصولك إلى نهاية قراءة هذا الفصل، أن تكون  
قد غضبت قليلًا، وبخاصّة إذا وجدت أحد أنماط التفكير المرضي  
التي تكلمنا عنها في هذا الفصل ينطبق عليك!

وحينها، احتمال كبير أن يكون قد مرّ ببالك سؤال، هو:

- طيب، من فضلك يا دكتورة، ألا يوجد أمل في أن أستطيع أن  
أغيّر من نفسي، ومن طريقة تفكيري السيئة هذه التي تعذبني  
في حياتي، وترهقني نفسيًا وعصبيًا؟

طبعًا، يوجد أمل..

وأمل كبير أيضًا..

وأنت، فعلاً، بدأت أول خطوة على طريق التغيير بقراءتك  
السطور السابقة، ووعيك وإدراكك لهذه الأفكار المرضية، وهذا  
سيجعلك تتبّه إليها بعد ذلك، وتنتبه إلى حواراتك الداخلية الهدّامة  
مع نفسك، وتحاول تعديلها..

فلا تقلق، وابتسم للحياة

[HTTPS://T.ME/MKIBVAWEB](https://t.me/mkibvaweb)

(6)

## وحيد بين الناس

هناك قاعدة ذهبيّة في تعديل السلوك البشري تقول: إن أي تصرف أو سلوك يسلكه الإنسان في حياته، ينتظر من ورائه مكاسب.. وهذه المكاسب:

- إما أن تكون مكاسب ماديّة ملموسة، مثل: ترقية في الوظيفة، أو زيادة في المرتب والحوافز.. وغير ذلك.

يعني، على سبيل المثال: الموظف الذي ينتظم في عمله، ولا يتغيّب كثيرًا، ويعامل العملاء جيدًا، ويتعاون مع زملائه، يضع عينه من وراء هذا، غالبًا، على مكسبين:

المكسب الأول: رضا ربنا أولاً وأخيرًا، ثم رضا ضميره وأن يحلّل راتبه..

المكسب الثاني: أن ينال رضا رؤسائه في العمل، فيترقى بسرعة، ويتقلّد مناصب، ويزيد راتبه، ويأخذ مكافآت وحوافز... إلخ.

- وإما أن تكون المكاسب التي ينتظرها الشخص من وراء سلوكه وتصرفه مكاسب معنويّة.. بمعنى: أن يكون منتظرًا من الآخرين الاهتمام والحب، وعبارات الود والتقدير، ومشاعر الاحترام ممّن حوله..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

- وأحياناً تكون لا هذه ولا تلك، ويكون المكسب الذي ينتظره الشخص من وراء سلوكه وتصرفه هو مجرد لفت الانتباه والنظر إليه، وهذا يكون كافياً عنده جداً لو حدث، ويشبعه جداً، ويجعله يكرر السلوك نفسه مرات ومرات كي يحصل مرة أخرى على المكسب الذي يتمناه، وهو لفت النظر والانتباه إليه.. سأعطيك مثلاً صغيراً لذلك: الشخص الذي يريد أن يلفت النظر إليه، ويتمنى أن يصفه الناس بأنه خفيف الظل، تجده لو كان في جلسة يحاول دائماً أن يمزح ويلقي نكات، وعينه على رد فعل الناس؛ فإن وجد استحساناً من الجالسين وضحكاً وتقبلاً لنكاته ومزاحه سيقول لنفسه إنه نال ما يباليه، وسيظل يمزح ويلقي نكات طول الجلسة..

أما لو ملّ الناس من نكاته ورأوا أنه ثقيل الظل، فبهذا لن يكون قد حصل على المكسب الذي يريده من وجهة نظره، وستجده غالباً إما أن يسكت باقي الجلسة، وإما أن يغادر..

وفي حالة حصول الشخص على المكسب الذي كان يهدف إليه من وراء سلوكه، أي إنه ترقى في وظيفته، أو زاد راتبه وأخذ حوافز، إذا كان هدفه هو المكسب المادي الملموس.. أو صار محبوباً من الآخرين في حالة المكسب المعنوي، أو نجح في أن يلفت نظر الناس إليه وأصبح شخصاً مميزاً، الكل معجب به، ويتكلم عنه.. فمن الطبيعي والمنطقي بالتأكيد أن هذا السلوك نفسه سيتكرر مرات ومرات من الشخص؛ لأنه وجد ما يصبو إليه، والسلوك الذي سلكه حقق نتائج المرجوة من وجهة نظره..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أما لو حدث العكس، بمعنى أن السلوك الذي سلكه الشخص لم يجد صداه عند الآخرين، ولم يُقابل بإيجابية، ولا توجد أي مكاسب حصل عليها الشخص من ورائه، فماذا ستكون النتيجة؟  
الطبيعي أن عدد مرات حدوث هذا السلوك مستقل تدريجياً وتستمر في التناقص إلى أن يختفي هذا السلوك تماماً بعد مُدة..  
طيب، ما رأيك لو طبّقنا هذا الكلام النظري السابق على أرض الواقع، في حياتنا اليومية، في مجال مثل علاقاتنا بالآخرين مثلاً؟!  
إن علاقاتنا بالآخرين، كأبيّ سلوكٍ آخر، ندخل فيها ونقدّم الحب والاهتمام والود ونتنظر المكاسب من ورائها، وغالباً ما تكون مكاسب معنويّة أكثر منها ماديّة ملموسة أو مصالح، أي إننا ننتظر في علاقاتنا الاجتماعيّة بالآخرين أن يبادلونا الدرجة نفسها من الحب والاهتمام والود والدفء، وأن يُشعرونا بالاحترام والتقدير، وهذه المكاسب ستُشعرونا بالسعادة والاعتزاز والثقة بالنفس، بالإضافة إلى أنها ستكون بالنسبة لنا بمنزلة مصدر دائم لإشباعنا عاطفياً ومعنوياً..  
الأمر نفسه سيكون لدى الطرف الآخر في أي علاقة سليمة متوازنة، سنكون نحن بالنسبة له بمنزلة مصدر دائم لإشباعه عاطفياً ومعنوياً..

بمعنى أن المكسب مُتبادل بين الطرفين..

خذ وهات..

أو بعبارة أخرى:

.Win to Win

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

فوجود مكسب مُتبادل للطرفين، في أي علاقة، مهم وضروري جداً لاستمرارها..

أما لو حدث العكس، أي إن هناك طرفاً في العلاقة هو الذي يكسب دائماً، والطرف الآخر هو الذي يضحّي ويتنازل دائماً، فهذا يسمّى الطرف الخاسر؛ لأنه يخسر مجهود مشاعره، ويستنزف من طاقته النفسية..

وليتضح الأمر أكثر.. ركّز معي من فضلك في كلامي التالي..  
داخل كل إنسان منا ثلاث حالات تعمل بالتناوب، أو قد تظهر كلها معاً في وقت واحد:

### الحالة الأولى: الذات الأبويّة (Parent ego)

وهي إحدى حالات الإنسان التي يبذل فيها كثيراً في سبيل إسعاد الآخرين، ويكون مستعداً للتضحية من أجل الآخرين، حتى لو على حساب نفسه..

فكرة عطاء الأم والأب نفسها، العطاء الذي يكون بلا مقابل وبلا حدود..

الفارق هنا أن العلاقة ليست في الحقيقة علاقة بين والدين وأبنائهما، وإنما هي علاقة بين شخصين عاديين، مثل: زوج وزوجته، أو صديقين مقربين..

وهنا تكون شكل العلاقة بين الطرفين: I lose but you win (أنا أخسر، وأنت تكسب.. أنا أضحي، وأنت تأخذ.. أنا أتنازل، وأنت لا.. أنا أعطي، وأنت تأخذ فقط)..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

## الحالة الثانية: الذات الطفليّة (Child ego)

وهي عكس الحالة الأولى تمامًا، لأنها تعني الذات الأنانيّة والوصوليّة التي لا يهتمها إلا نفسها ومصالحها فقط، وتسعى دائميًا إلى تحقيق مكاسب على حساب الآخرين..

وهنا تكون شكل العلاقة بين الطرفين: I win but you lose (كمن يقول: أنا ومن بعدي الطوفان.. المهم عندي مصلحتي أنا أولاً وأخيراً، وأن أكون دائميًا رابحًا، بغضّ النظر عن الطرف الآخر في العلاقة، لا يهمني في شيء خسارته أو مكسبه.. المهم نفسي أنا ومصلحتي أنا فقط).

## الحالة الثالثة: الذات الراشدة أو البالغة (Adult ego)

وهي أفضل الحالات الثلاث على الإطلاق، وفيها أنت تسعى إلى علاقة متوازنة مع الآخرين، تتساوى فيها المكاسب، سواء أكانت هذه المكاسب ماديّة، أم عاطفيّة، أم اهتمامًا متبادلًا، أم تبادل مصالح.. يعني، ببساطة: علاقة خذ وهات..

وهنا تكون شكل العلاقة بين الطرفين: I win and you win (أنا أكسب، وأنت أيضًا تكسب).

والحالات الثلاث السابقة تكون غالبًا موجودة داخل كل منا.. ولكن أحيانًا، تغلب على شخصيات بعض الناس حالة معينة أكثر من الأخرى..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

والنفس السوية المتزنة هي التي تغلب عليها دائماً حالة الرشد (Adult ego) أو «Win to Win» (خذ وهات.. مكسب أمام مكسب.. اهتمام يبادل اهتمام.. حب يبادل حب.. وهكذا).

تُرى، ما شكل العلاقات الاجتماعية عند الشخص المكتئب؟ في الغالب، العلاقات الاجتماعية عند الشخص المكتئب تكون من نوعية: Lose to Lose.

يعني: أنا لن أستطيع أن أعطيك شيئاً، وبالتالي أنت أيضاً لن تستطيع أن تعطيني أي شيء..

لأن المكتئب، بطبيعة الحال، لديه بعض المشاكل، مثل: - كلامه قليل، وعباراته مقتضبة، تجد الكلام يخرج منه بصعوبة، ولا يجب أن يدخل في حوارات أو مناقشات..

- دائماً يصدر للناس «طاقة سلبية»، فتجده يجلس دائماً، في أي مكان، يتكلم عن فشله وانعدام قيمته، وأن الحياة ليست لها فائدة ولا قيمة، وأن الراحة في الموت.. هذا هو الشخص المكتئب، لديه إحساس دائم بالفشل، حتى لو كانت لديه إنجازات عظيمة على أرض الواقع، لكنه لا يشعر بها أبداً؛ لأن ضعف ثقته الشديد بنفسه يغطي على كل شيء..

فالتطبعي أن الناس لا يحبون الجلوس معه، بل يتفرون منه؛ لأنه على حد تعبيرهم «الجلسة معه مملة، وظلها ثقيل، وتصيب بالاكئاب»..

- الشخص المكتئب يكون لديه شيء اسمه «Anhedonia»، وهذه كما يقول اسمها: «أنهي دنيا»، أي: إنه لا شيء في الدنيا صار يسعد أو يمتع، فقد المتعة والرغبة في ممارسة أي نشاط



أو هواية كانت تسعده وتمتعه قبل أن يصاب بداء الاكتئاب اللعين، ونتيجةً لذلك، صار هذا الشخص لا يحب الاشتراك في أي نشاطات اجتماعية، أو هوايات، أو سفر ورحلات من وظيفتها أن تقرب بين الناس وتزيل الحواجز بينهم.. وبسبب ذلك يحاول الناس تجنبه، لكيلا يصابهم بالغم والنكد ويفسد عليهم متعتهم..

لذلك، فمن الطبيعي جدًا أن المكتتب عندما يكون طرفًا في أي علاقة لا يكون لديه أي مكسب يقدمه للطرف الآخر، لا مشاعر اهتمام ودفء وحب، ولا مشاركة في الأنشطة الجماعية والهوايات والرحلات، إضافة إلى تصدير الكلام السلبي والطاقة السلبية من حوله باستمرار، وهذا بالتأكيد يجعل الطرف الآخر، في علاقته مع الشخص المكتتب، هو أيضًا لا يستطيع أن يعطيه أي مكسب يُشبع احتياجاته؛ لأنه في الأساس لم يحن أي مكسب أو فائدة تُذكر من وراء علاقته بالشخص المكتتب..

والعلاقات السليمة المتوازنة، كما اتفقنا، علاقات تبادلية، يعني: خذ وهات..

وبالنسبة، هذا ما يجعل الناس لا يميلون ولا يفضلون اتخاذ أصدقاء، أو شركاء حياة، من الأشخاص المكتتبين، وهذا فعلاً ما أكدته بعض الدراسات..

العجيب في الأمر أنه ليس واضحًا ولا محددًا ما الذي يحدث أولاً أو بمعنى آخر: أيها السبب؟ وأيها النتيجة؟

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

هل ميل الشخص إلى العزلة والانطواء والبُعد عن الناس، بسبب قلة الأصدقاء والمحبين والمعارف حوله، هو الذي أدَّى به إلى الاكتئاب، أم أن الاكتئاب هو الذي دفع بالشخص إلى العزلة والانطواء والبُعد عن الناس، وبالتالي هذا سيصيه بمزيد من الاكتئاب.. وهكذا!؟

في الغالب، العلاقة بينهما - مثلها مثل معظم الاضطرابات النفسية - علاقة دائرية، أو حلقة مفرغة، يدور فيها الشخص المكتئب من سبب إلى أسوأ..

لذلك، فإن الأطباء النفسيين، والمعالجين النفسيين المعاصرين، بدؤوا يتجهون بشدة إلى هذه النقطة في علاج المكتئبين، وصارت عندهم حجر أساس في أي بروتوكول علاج يخص مرضى الاكتئاب، وهي تنمية المهارات الاجتماعية للفرد، وتوطيد علاقاته بأصدقائه والمقربين منه..

ولحسن الحظ، فإن كثيرًا من الدراسات الحديثة أثبتت إمكانية تنمية هذه المهارات عند الأشخاص المقترنين إليها، وسهولة اكتسابهم إياها بالممارسة ومرور الوقت، لكي تصبح تغييرًا إيجابيًا في شخصياتهم، وعاملًا مهمًا بعد الله - سبحانه وتعالى - في شفائهم من الاكتئاب..

وتظل أهم نصيحة ننصح بها نحن الأطباء النفسيين، دائمًا، بوصفها وسيلة للوقاية من الاكتئاب، وفي الوقت نفسه طريقة من طرق علاجه، هي وجود حائط قوي ومتين من الأصدقاء الداعمين المحبين المخلصين، حول أي شخص، يلجأ إليهم بعد الله - سبحانه

وتعالى - كلما احتاج إلى مساعدة، أو فضفضة، يرمي على أعتاب  
أبواب قلوبهم كل أوجاعه، ويتحرَّر على أكتافهم من كل متاعبه  
وأحزانه..

وكاننا بذلك نرفع شعار «الجنة من غير ناس ما تنداس»..  
للجميع..  
المكتئين، وغيرهم.

\*\*\*

(7)

ليس كلُّ مَنْ علَّمَنِي حرفًا  
يستحقُّ أن أصيرَ له عبدًا

أکید اول امر سیاتی فی ذهنی ای قاری وهو یقرأ عنوان هذا الفصل: الحکمة القائلة: «من علَّمَنِي حرفًا صرْتُ له عبدًا».. وطبعًا، سوف يستحضر فی ذهنه المعنی الأخلاقی السامی الذي تهدف إليه هذه الحکمة، من ضرورة وجود مشاعر شکر وتقدير واعتراف بفضل کُلِّ مَنْ علَّمَنَا، حتی لو كان هذا التعليم مجرد حرف واحد فقط من حروف الهجاء..

وبالتالی، فمن الطبيعي جدًا أن تتملک أي قاری یقرأ العبارة السابقة مشاعر غضب وغيظ تجاه مَنْ ینادي بالعکس، ویضرب عُرْضَ الحائط بكل ما تریئنا علیه من قيم ومبادئ، لكي یقول فی النهاية وبكل بساطة:

«ليس کُلُّ مَنْ علَّمَنَا شيئًا، يستحق منا أن نُکنَّ له كل احترام وتقدير»..

ولأنی لديَّ أسباب وقناعات الخاصة التي دفعتني إلى قول ما سبق، فأننا حاليًا، یا صديقي القاری، لا أحاول الدفاع عن نفسي أو تبرير ما قلت، إنما سأترك هذا الأمر لك یا صديقي، لكي تفهم وتستتج

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

بنفسك المعنى المقصود من كلامي بعد أن تنتهي من قراءة هذه السطور..

وحتى يحدث هذا، تعال نكلّم معًا قليلًا في عدّة موضوعات مهمّة..

هل سمعت من قبل عن شخص اسمه «سيليجمان»؟!

أعتقد أنك، في الغالب، لم تسمع عنه ولا تعرفه، إلا إذا كنت طبيبًا نفسيًا أو متخصصًا في علم النفس..  
ما علينا!

أنا سأعرّفك به الآن، وسأشرح لك علاقته بموضوع الاكتئاب الذي نتحدث عنه.

«مارتن سيليجمان» هو عالم نفس شهير وكاتب ومؤلف أمريكي، اهتمّ جدًّا بموضوع الاكتئاب، وله نظريّة شهيرة جدًّا في مجال الاكتئاب اسمها نظريّة «اليأس المكتسب»..  
ماذا تقول هذه النظرية؟

تقول: إن الإنسان قد يتعلّم اليأس والاستسلام للخطر، بوصفها استجابتين مكتسبتين في بعض المواقف الخطرة والمهددة للحياة، بدلًا من أن يستجيب استجابةً طبيعيةً فطريّة، هي محاولة التخلص والهروب من المواقف المهدّدة للحياة..

أي: إنك قد تجد شخصًا في موقف مؤلم أو أزمة خطيرة، مُستكينًا ومُستسلمًا للخطر، ولا يحاول أن يفعل أي شيء يُخرجه أو يخلّصه من هذا الموقف المؤلم، حتى إن كان أمامه حل أو مخرج أو مهرب؛ لأنه - ببساطة - تعلّم في مواقف مشابهة سابقة تعرّض لها أنه مهما فعل

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

ومهما حاول فلا فائدة من أي محاولة سيُجرىها، وأن هذا الوضع المؤلم سيستمر على الحال نفسه ولن يتغير؛ فالأحسن له - من وجهة نظره - أن يستسلم ويرضى بالأمر الواقع ولا يُجهد نفسه في أي محاولة..  
هذه النتيجة السابقة استخلصها «سيليجمان» من سلسلة تجارب أجراها على بعض الكلاب في البداية، بعد ذلك أجراها على بعض البشر..

كانت أولى تجاربه في هذا المجال في ستينيات القرن الماضي، عندما أحضر صندوقًا، سموه بعد ذلك «صندوق سيليجمان»، وقسمه إلى جزأين: جزء آمن، وجزء غير آمن (مكهرب)..

وضع «سيليجمان» في الجزء «المكهرب» من الصندوق مصباحًا، وظيفته أن ينبز مباشرةً قبل ظهور التيار الكهربائي، كعلامة أو إنذار للكلاب، يقول لها إن هناك خطرًا قادمًا ناحيتها، هو التيار الكهربائي..

بعد ذلك، أحضر «سيليجمان» مجموعة من الكلاب ووضعها في الجزء «المكهرب» من الصندوق، وعرضها للتيار الكهربائي..

أدركت الكلاب بعد قليل أنها بمجرد أن ترى إضاءة المصباح، فهذا معناه أن هناك خطرًا قادمًا ناحيتها، فكانت تجري بسرعة لكي تقفز إلى الجزء الثاني الآمن من الصندوق، لتهرب وتنفذ نفسها قبل أن يصعقها التيار الكهربائي؛ لأنها تعلمت أنه بعد إضاءة المصباح، سيعمل التيار الكهربائي مباشرةً ويصعقها..

وهذه، في الحقيقة، كانت استجابة طبيعية من الكلاب التي شعرت بقدوم خطر ناحيتها، فجرت لكي تترك المكان الذي فيه خطر على حياتها، وتهرب إلى مكان آمن، ليس فيه أي خطر على حياتها.. بعد قليل، قرّر «سيليجمان» أن يعيد التجربة السابقة نفسها، ولكن في هذه المرة ربط الكلاب بحبل، بحيث إنها لا تستطيع الهرب إلى الجزء الآمن من الصندوق عندما يضاء المصباح، الذي سيعمل بعد إضاءته التيار الكهربائي فيصعقها..

وبالفعل، عندما تعرّضت الكلاب للصعق بالكهرباء، حاولت أن تتصرف مثلما اعتادت قبل ذلك في كل مرة، بمجرد أن ترى أن المصباح بدأ يُضاء، تجري لكي تفرّج وتهرب إلى الجزء الآمن..

لكن في هذه المرة لم تستطع فعل ذلك؛ لأنها كانت مربوطة بحبل في الجزء «المكهرب» يمنعها من الهرب.. فلم تجد طريقة أمامها غير الاستسلام للألم والرضا بالأمر الواقع، فكانت تئن وتئن وتنبطح أرضاً طول عمل التيار الكهربائي وصعقه إيّاها..

وظل «سيليجمان» يكرر التجربة نفسها بالطريقة نفسها عدّة مرات..

يعرّض الكلاب للتيار الكهربائي وهي مربوطة بحبل، وبالتالي لا تستطيع الهرب، إلى أن تعلّمت اليأس والاستسلام للموقف المؤلم (وهو الصعق بالكهرباء)، ولم تُعد بعد ذلك محاولات الهرب، واكتفت فقط بالتأوّه والأنين والانبطاح أرضاً مع كل ظهور للتيار الكهربائي..

بعد مدة، قرّر «سيليجمان» أن يعيد التجربة نفسها ولكن بشكل مختلف، لكي يرى استجابة الكلاب ورد فعلها عندما تتحسن الظروف المحيطة بها ويكون بإمكانها الهرب من المكان غير الآمن (المكهرب) إلى المكان الآمن بسهولة..

فكّ الحبل المقيّد للكلاب وعرضها للتيار الكهربائي مرة أخرى.. لكنه فوجئ بحدوث أمر غريب، ثمّثل في رد فعل الكلاب الذي لم يكن يتوقّعه أبدًا، وهذا ما جعله يستخلص نظريته عن «اليأس المكتسب»..

عندما فكّ «سيليجمان» الحبل عن الكلاب، وعرضها للتيار الكهربائي، كان يتوقّع أن تهرب بسرعة بمجرد أن ترى إضاءة المصباح، لكنه فوجئ أن الكلاب لم تهرب هذه المرة إلى الجزء الآمن من الصندوق، وظلّت في مكانها على الرغم من أنها حرة طليقة دون أي قيود، واستجابت الاستجابة نفسها، وهي الألم والانزعاج الشديد والانبطاح أرضًا، وكأنها ما زالت مربوطة بحبل يمنعها من الهرب! بعد قليل، قرّر «سيليجمان» أن يُجري تجربة مشابهة، ولكن في هذه المرة قرّر أن يجربها على بعض البشر؛ لكي يقارن بين استجابة الكلاب واستجابة البشر، ويرى هل الاستجابتان متشابهتان أم لا!

بمعنى: هل قد يتعلّم البشر هم أيضًا ما يُسمى «اليأس المكتسب»، أم أن هذا أمر خاص بالحيوانات فقط؟!

لكنه في هذه المرة، في تجربته على بعض البشر، لم يعرضهم طبعًا للصعق بالكهرباء، إنما استبدل به تعريض مجموعتين من المتطوعين لأصوات عالية وضوضاء شديدة، وطلب من أفراد المجموعتين أن يضغطوا على أزرار بطريقة معيّنة لكي يتوقف هذا الصوت العالي..



ونفذ أفراد المجموعتين الأمر الذي طلبه منهم «سيليجمان» بالضبط..

أما الفرق في النتيجة بين المجموعتين فكان أن هناك مجموعة منهم اختفى لديهم الصوت العالي فعلاً، عندما ضغطوا على الأزرار بالطريقة التي طلبها منهم «سيليجمان»، أما المجموعة الثانية، وعلى الرغم من أنها ضغطت هي أيضاً على الأزرار بالطريقة نفسها التي استعملتها المجموعة الأولى، فإن الصوت العالي والضوضاء لم يختفيا لديهم..

وهذا بدوره جعل أفراد هذه المجموعة - التي لم يختف لديها الصوت العالي بالضغط على الأزرار بالطريقة التي طلبت منهم - بعد قليل وبعد عددٍ من المرات والمحاولات الفاشلة، جعلهم يملون ويتوقفون عن الضغط على الأزرار؛ لأنهم قالوا في أنفسهم إنهم سواء أضغطوا على الأزرار أم لا، فإن الصوت العالي والضوضاء لا يتوقفان..

بالضبط مثل مجموعة الكلاب في التجربة السابقة، المجموعة الثانية من المتطوعين (الذين لم يتوقف لديهم الصوت) هم أيضاً تعلموا ما يسمى «اليأس المكتسب»، وأنه لا فائدة من أي محاولة سيُجرونها لتغيير الواقع المزعج من حولهم، فاكثفوا هم أيضاً باليأس والانزعاج، وتوقفوا عن المحاولة، واستسلموا للضوضاء والصوت العالي.. ولقد وصل بهم اليأس وفقدان الأمل إلى درجة أنه عندما طلب منهم للمرة الأخيرة أن يضغطوا على الأزرار بالطريقة المعيّنة المذكورة سابقاً - مع العلم أنه في هذه المرة كان الصوت العالي سيختفي فعلاً

[HTTPS://T.ME/MK1BTARAB](https://t.me/mk1btarab)

لو فعلوا ذلك - لم يتفدوا ما طلب منهم، ورفضوا أن يضغطوا على الأزرار مرة أخرى، أو أن يكرروا المحاولة للمرة الأخيرة! لأنهم، ببساطة، كانوا بالفعل قد تعلموا اليأس من محاولاتهم السابقة الفاشلة..

قد تقول في نفسك، عندما تقرأ التجربة السابقة، إننا نحن البشر من الطبيعي أن نعمل بسرعة ونشعر باليأس، وبخاصة إذا كانت كل المحاولات التي أجريناها للتخلص أو الهروب من الموقف المؤلم باءت جميعًا بالفشل!

وإلا لما وصف ربنا - سبحانه وتعالى - الإنسان بأنه خُلِقَ من عجل، بمعنى: أنه ليس لديه صبر طويل أو احتمال، فيمل ويأس بسرعة، إلا طبعًا بعض الناس الذين تتسم طبيعة شخصياتهم بالأمل والتفاؤل والمثابرة..

وهؤلاء الناس غالبًا ما يحدث معهم العكس، أي: إن كل محاولة فشل تزيدهم إصرارًا وتحديًا على مواجهة الظروف السيئة، وعدم الاستسلام، ورفع الراية البيضاء للواقع الأليم بكل سهولة، فتجدهم طول حياتهم، وحتى آخر نفس، يحاولون ولا يياسون، ويقفون في وجه الدنيا بكل شجاعة إلى أن ينتصروا عليها أو ينتهي عمرهم..

لكن هؤلاء فئة قليلة من البشر، وليسوا كل البشر.. وهذا ما يجعلنا نصدّق، بشدّة، نظريّة «اليأس المكتسب»، وأنا فعلاً قد نكتسب اليأس ونتعلمه، بعد عدد من المحاولات الفاشلة والتجارب السيئة..

لكن الغريب في الأمر أننا قد نتعلم اليأس من شخص!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أو بمعنى آخر، قد يكون هناك شخص هو الذي علّمنا اليأس!  
هل هذا معقول؟!  
نعم، معقول جدًا..

وأكبر دليل على كلامي هذا: الأم والأب..

تخيل، عندما يكون هناك أم وأب نظرتهما إلى الدنيا متشائمة دائمًا،  
وحكهما على الأمور دائمًا سلبي، وليس لديهما أي كلام تجاه أي  
مشكلة تواجههما في الحياة غير أنها نابعة من:

- لأن حظنا نحس، وبختنا قليل!

- منذ متى ضحكت الدنيا في وجوهنا؟!!

- منذ متى كانت لدينا مشكلة وحُلّت؟!!

- حياتنا هذه عبارة عن سلسلة من المآسي والعِبَر!

وكلام كثير من هذا القبيل!

تخيل لو أن هناك أطفالاً يعيشون مع أم وأب مثل هذين، وطول  
النهار والليل يرون ويسمعون عباراتهما التي تبث يأسًا وتشاؤمًا  
وفقدانَ أمل!

وكل شيء في كِفَّة وطريقة حكمهما على الأمور في كِفَّة أخرى،  
طريقة - ما شاء الله! - كلها سلبية ويأس، واقتناع بعدم جدوى أي  
محاولة قد يُجريانها لحل أي مشكلة تواجههما، أو تغيير واقع اليم من  
حولها، أو تخطي أي أزمة تقف أمامها!

والحل الوحيد، دائمًا، من وجهة نظرهما، تجاه أي مشكلة تواجههما  
في الحياة، هو الامتسلام والرضا بالأمر الواقع، حتى إن كان هذا  
الواقع يمكن تغييره أو تعديله ببذل مجهود قليل..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

إلا أن هذه هي فلسفتها في الحياة: «لا فائدة»..

ماذا تتوقع لأولاد أمثال هذين الأب والأم عندما يكبرون؟

كيف ستكون نظرتهم إلى الدنيا؟!

وكيف ستكون طريقة حكمهم على الأمور والمشكلات التي

ستواجههم بعد ذلك في الحياة؟!

أمر منطقي طبعاً أنهم لن يكونوا أناساً يشعرون أملاً وتفاؤلاً، وفي

الغالب، بل هذا هو الأكيد، أنهم سيكونون مثل أمهاتهم وآبائهم

الذين يعيشون معهم طول الليل والنهار ويرون تصرفاتهم القائمة

وأفعالهم السوداء ويسمعون عباراتهم التي تبثُ كآبةً وتشاؤماً..

في حين أن هؤلاء الأطفال أنفسهم لو تربوا مع أم وأب مختلفين

في نظرتهم للدنيا، بمعنى أنها كانا أكثر تفاؤلاً ويفسران كل موقف

أو تجربة يمران بها بإيجابية، حتى التجارب الفاشلة ينظران إليها من

منظور إيجابي ويريان أنها درس تعلمنا منه أو خبرة أُضيفت إليهما، أو

أن أي طريق في الدنيا يجب أن يكون فيه عقبات وصعوبات، وأن

علينا أن نحاول مرة واثنتين وثلاثاً، إلى أن ننجح في التغلب على هذه

الصعوبات وإزالة العقبات...

تخيل لو أن هناك طفلاً يعيش مع مثل الأم والأب هذين، كيف

ستكون شخصيته عندما يكبر؟!

وكيف ستكون نظرتهم إلى الدنيا وحكمهم على الأمور؟!

أكد أن الأمر سيختلف جملةً وتفصيلاً..

وأكيد أيضًا أن هذا الطفل سيكبر وهو على النقيض تمامًا من  
الطفل الذي تربى وسط أم وأب متشائمين، ويضعان دائماً على أعينهما  
نظارة سوداء.

اسمع يا صديقي..

الاكتئاب، والمرض النفسي عمومًا، هو نتيجة تداخل مجموعة من  
العوامل:

- العامل الأول: الاستعداد الوراثي للمرض النفسي، وهل هناك  
تاريخ مَرَضِي للاضطرابات النفسية في العائلة أم لا؛ لأنه في  
الحقيقة معظم أمراض الطب، عضوية كانت أم نفسية، يتدخل  
فيها عامل الوراثة تدخلًا كبيرًا (طبعًا بعد إرادة الله، سبحانه  
وتعالى)، وتنتقل الأمراض في العائلات وتُورث جيلًا بعد  
جيل، وتتأثر بشدة بدرجة القرابة، وكلما كانت درجة القرابة  
قوية (يعني من الدرجة الأولى مثلًا)، كانت احتمالات الإصابة  
بالمرض أكبر..

- العامل الثاني: البيت أو الأسرة التي يتربى فيها الطفل،  
والحقيقة أن هذا هو العامل الأهم؛ لأن الأسرة تُعتبر المدرسة  
الأولى الحقيقية للطفل في الحياة، التي يتعلم من خلالها الكلام  
والصواب والخطأ، ويتكوّن فيها ضميره..

فالطفل في هذه السن الصغيرة يكون مثل عدسة الكاميرا، وجهاز  
التسجيل الذي يلقط كل شيء يفعله أبوه وأمه بعدسة كاميرته،  
ويسجل كل كلمة وكل حديث وكل حوار على جهاز التسجيل  
الموجود في مخه..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

يكون جالسًا وليس لديه ما يشغله إلا أن يراقب أباه وأمه، ويرى ماذا يفعلان، وماذا يقولان، ويفعل مثلها بالضبط..

لذلك، فانا أستغرب جدًا عندما أجد أمًا وأبا يأتيان إليّ قائلين إنهما لا يريدان أن يصير ابنهما، أو بنتها، مثلها!

طيب، كيف يا رجل!؟

هؤلاء أولادهم، لن يشبهوهم فقط في الملامح.. لا، هؤلاء غالبًا سيكونون نسخة بالكربون منهم في كل شيء!

ملامح وشكل، تصرفات وأفعال، طريقة كلام، وأحيانًا أيضًا طريقة مشي وجلوس..

ألا يقولون في المثل: «اللي خلف ما ماتش»؟

وهذا في الحقيقة له سبب علمي قوي، هو أن الأطفال يتعلمون بشيء اسمه «Observational learning»، أي: التعلّم بالملاحظة..

ملاحظة الآخرين.. وبخاصة الأم والأب..

وهذا ما يجعلني دائمًا أنصح أي أب وأم لديها أطفال صغار أن ينتبها جيدًا جدًا إلى تصرفاتها أمام أطفالها، وإلى كل حرف وكل كلمة ينطقانها أمامهم، إذا كانا فعلاً يريدان أن لديها خلدًا في تصرفاتها وشخصياتها ويريدان لأولادهما أن يكونوا مختلفين عنها أو أحسن منها..

وهناك نقطة مهمة جدًا هنا في عامل البيت والأسرة أريد أن أنوه بها، هي: لو كان البيت غير آمن، والأسرة مفككة، وهناك خلافات كثيرة وصراعات ومشكلات بين الأم والأب، يراها الأطفال، أو لو كان الأم والأب يستنان معاملة أولادهما، فهذا سيكون بمنزلة

<https://t.me/mkibtarab>

الصدمة الأولى والأشد في حياة أي طفل، التي ستزرع في أرض روحه البذرة الأولى للاكتئاب، أو لأي اضطراب نفسي آخر.

- العامل الثالث الأخير (الذي يأتي دوره بعد ذلك في حياة الإنسان): دور المجتمع والضغط النفسي التي يتعرض لها الإنسان طول حياته، والتي من الممكن جداً أن تكون سبباً في تفجير نوبة شديدة من الاكتئاب لأول مرة ودون مقدمات؛ لأنها تكون مثل «القشة التي قصمت ظهر البعير»، خصوصاً مع شخص مهياً نفسياً للاكتئاب، بمعنى أن لديه استعداداً وراثياً، إضافة إلى أنه أخذ الصدمة الأولى والأشد في طفولته من البيئة غير الآمنة والأسرة المفككة التي تربى فيها..

هل فهمت الآن، يا صديقي، ما كنت أقصده بكلامي الذي قلته لك في بداية هذا الفصل، وهو:  
ليس كُلُّ مَنْ عَلَّمَنِي حَرْفًا

يستحق أن أصير له عبداً؟

أقصد به نوعية هؤلاء الآباء والأمهات الذين يدفعون أولادهم بأيديهم إلى عالم المرض النفسي.

\*\*\*

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)



**الجزء الثالث**  
**ما زال هناك أمل**

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

(8)

## فَضِّضْ يَا صَدِيقِي

منذ عدَّة سنوات أتاني مريض في العيادة، وكان يشكو إحساسًا فظيعةً بالذنب تجاه زوجته التي ماتت منذ أشهر قليلة..  
بدأ معه هذا الإحساس بالذنب منذ وفاة زوجته، وظل يزيد مع الوقت إلى أن صار شبه ملازم له ليلاً ونهاراً..  
وكان من الطبيعي جداً أن أول أسئلة تُخطر على بالي وقتها، عندما سمعت شكواه، هي:

هل ترى أنك أخطأت في حق زوجتك - رحمها الله - وهي على قيد الحياة؛ لذلك تشعر بهذا الإحساس الفظيع بالذنب؟!  
بمعنى: هل سبق لك أن خُتَّتها مثلاً؟!  
أو هل كنت تسيء معاملتها وهي على قيد الحياة، تبهينها أو تضربها مثلاً؟!

وما زاد من فضولي وحيرتي وقتها، وجعلني متشوقاً جداً وأتوق إلى معرفة قصة هذا الرجل مع زوجته، أن إجاباته كلها عن أسئلتي السابقة كانت بالنفي القاطع..

وبحكم مهنتي وخبرتي الطويلة في قراءة البشر، استطعت أن أستشف الصدق في إجابات هذا الرجل عن أسئلتي، وألمس حزنه

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

الحقيقي على زوجته في نظرات عينيه ولغة جسده، التي كانت كلها تؤكد أن الرجل الجالس أمامي الآن كان يعشق التراب الذي كانت تسير عليه زوجته..

بعد قليل، طلبتُ من هذا الرجل أن يحكي لي قصته..  
وبدأ فعلاً يحكي..

قال لي إنها تزوجت منذ حوالي 20 سنة، وأنجبنا ثلاث بنات، وعلى الرغم من أنها تزوجت زواجاً تقليدياً (زواج صالونات)، فإنها بعد الزواج بمدة قصيرة حدث بينهما توافق وانسجام ربّاني عجيب، وكأنهما يعرف أحدهما الآخر منذ سنين وبينهما حب منذ طفولتهما!

كان الزوج مهندس اتصالات في شركة كبيرة، وكانت الزوجة مدرسة لغة إنجليزية في مدرسة لغات خاصة، والحمد لله كان دخلهما الشهري معاً يكفيهما ويفيض..

عاشت هذه الأسرة الجميلة سنين طويلة في سعادة، إلى أن جاء اليوم الذي أراد فيه الزوج إيقاظ زوجته في الصباح لتذهب إلى عملها..

وكانت صدمته الكبيرة..

عندما وجد جسمها بارداً كالثلج، ولا تتنفس، وليس هناك نبض..

جرى الزوج كالمجنون إلى أقرب مستشفى، على أمل أن يكون في عمرها بقيّة، وأن يستطيع الأطباء فعل أي شيء يكون سبباً في نجاة حبيبة عمره..

ومن يستطيع فعل شيء أمام الأجل عندما يكون أمر الله قد وقع  
والروح الطاهرة ذهبت إلى بارئها؟!  
أبلغ الأطباء الزوج بأن الوفاة حدثت نتيجة توقُّف مفاجئ لعضلة  
القلب..

توقف مفاجئ لعضلة القلب!

كيف؟!

هذه حبيبتي ونور عيني، لم تشكُّ طول عمرها أي شيء!

وهل يحتاج انتهاء العمر، يا صديقي، إلى أسباب؟!

المهم، بعد الوفاة، ظل الزوج شهورًا في حالة حزن شديد وعزلة..  
وذاث يوم، قرَّر أن يفتح دولاب المرحومة لأول مرة منذ وفاتها؛ لأنه  
في هذا اليوم بالتحديد كان مشتاقًا إليها جدًّا ويفتقدتها بشدة، وكان  
يبحث عن صورة لها يملأ عينيه بجماها ويتصبَّر بها على فراقها..

في أثناء بحثه، رأى فجأة كشكولًا أحمر..

الله! أليس هذا هو الكشكول الذي لم يَكُن يفارق المرحومة أبدًا،

وكنت أراها دائمًا تكتب فيه؟!

وتذكَّر، عندما رأى هذا الكشكول الأحمر، أن زوجته - رحمها

الله - كان عندها عادة يومية..

كانت كل ليلة، قبل أن تنام، تدخل غرفة المكتب وتغلق بابها

وتمكث فيها حوالي ساعة.. في البداية ظنَّ زوجها أنها تصلي أو تدعو

الله أو تقرأ القرآن، وهو لأدبه لم يحاول التطفل عليها أو سؤالها عمَّا

تفعل كل ليلة وحدها في غرفة المكتب.

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وذاث ليله، كان يريد كتابًا من المكتبة الموجودة في غرفة المكتب، فقال لنفسه: لا أريد أن أضايقها أو أقطع خلوتها مع الله، ولكن كيف سأحضر الكتاب؟ لا بُدَّ من أن أدخل غرفة المكتب وأمرِّي الله! ودخل الغرفة بالفعل، فوجدها جالسة تكتب في الكشكول الأحمر الذي وجدته، وعندما سألتها: ماذا تفعلين؟ قالت له: فقط أرفقه عن نفسي قليلاً..

مرت بعد ذلك أيام وأسابيع وشهور، وانشغل الزوج بحياته ونسي تمامًا موضوع هذا الكشكول الغامض، إلى أن جاء هذا اليوم ووجدته في الدولاب أمام عينيه..

وكأي إنسان طبيعي، أكله الفضول، وقال لنفسه: ثرى، ما حكاية هذا الكشكول العجيب الذي لم يكن يفارق المرحومة كل ليلة؟! وقرر أن يقطع الشك باليقين ويقرأ ما في الكشكول.. وكانت المفاجآت..

كان مكتوبًا في أول صفحة منه عنوانٌ بخط كبير «هكذا رأيتهم»، وتحت خط أحمر..

قال لنفسه: ما هذه الحيرة؟ مَنْ هؤلاء الذين رأيتهم زوجتي وتقصدهم بكلامها؟!

وبدأ صاحبنا يقلب في صفحات الكشكول.. وكان كل سطر يقرؤه يكشف له عن مفاجأة أكبر من التي قبلها.. الله الله! أليس هؤلاء زملاء زوجتي في العمل، وعشرة عمرها، وأعز أصدقائها الذين كانوا يكون بحرقه عليها في عزائها؟!

هل يُعقل أنهم كانوا يفعلون معها ذلك: يتكلمون عنها بالباطل  
من وراء ظهرها، ويدبرون لها المكائد؟!  
أنا لا أصدق!

هل يُعقل أن يكون في الدنيا أناسٌ بهذه البشاعة؟!  
أناسٌ يعيشون معنا بمئة وجه؟!  
لكنَّ زوجتي أحسنت بالفعل؛ فقد فهمتهم وكشفتهم..  
ورويدًا ورويدًا، بدأ يفهم ماذا كانت تقصد زوجته بهذا العنوان  
الكبير الذي كان مكتوبًا في أول صفحة من الكشكول هكذا  
رأيتهم»..

كان قصدها أن تعرِّي الناس الذين قابلتهم في حياتها وتكشفهم..  
فمن كانت تُظهر أنها صاحبيتها وحببيتها أمام الناس، هي أكبر  
عدو لها، وتضرب فيها بسكاكين من وراء ظهرها!  
انظروا، واقروا أيضًا..

أخوها المتدين الذي لا يترك فرضًا، إمام الجامع، ذو اللحية  
الطويلة التي تصل إلى بطنه، والذي يخطف ويعظ الناس كل جمعة،  
ويؤمُّهم في الصلوات، تعالوا لتروه على حقيقته، لقد استولى على إرث  
أخته الوحيدة، وقاطعها منذ سنوات!

حقيقةً، زوجتي مسكينة، كانت تحمل كثيرًا ونكتم في قلبها!  
الله! اسمي أنا مكتوب أيضًا!  
غريبة جدًا! تكلمت عني أنا أيضًا؟!  
لكني لم أغضبها أبدًا أو أضايقها أو أجرحها حتى بنصف كلمة،  
وطول عمري أتمنى لها الرضا!

تُرى ماذا قالت عني؟ وكيف كانت تراني؟!

وبدأ يقرأ، ومع كل كلمة كان يقرؤها، كانت دموعه تنزل مثل المطر..

كان الزوج في عين زوجته - رحمها الله - كريماً جداً، وطيئاً جداً، كانت تحبه بجنون، وسعيدة معه جداً..

لكن.. طول عمره لم يُعطها فرصة لتتكلم وتفضفض وتخبره بما يضايقها وتكتمه في قلبها..

كان مشغولاً دائماً، كلامه قليل، ويميل بسرعة إذا حاولت أن تحكي له عن شيء يضايقها..

ولأنه كان أحبَّ الناس إليها وأقربهم، ولم يكن لديها أصحاب حقيقيون وأوفياء، ولا أخ يجبها من قلبه ويخاف عليها، كانت تمنى منه هو بالذات، حبيب عمرها ونور عينيها، أن يسمعها ويحتويها ويضمها إلى حضنه ويربت عليها..

لكن ماذا نصنع؟!

لا يوجد إنسان كامل، ولا سعادة كاملة حقيقية في هذه الدنيا..  
ولذلك لم تجد أمامها غير الورق لتفضفض معه كل ليلة قبل أن تنام، وتكتب عن كل ما يضايقها، بدلاً من أن يتفجر غضبها وتموت!  
«مايا أنجيلوا»، الشاعرة والكاتبة الأمريكية المعروفة، كتبت عبارة جميلة في واحد من أشهر كتبها «I Know Why the Caged Bird Sings»:

«There is no greater agony than bearing an untold story inside you».

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)



ومعناها: ليس هناك معاناة في الدنيا أعظم من أن تحمل بداخلك  
كلامًا ولا تستطيع أن تحكيه.

وقد كان لـ «فرويد» أيضًا مقوله شهيرة، مفادها: «كثرة الكتمان  
والتظاهر بالقوة تجعل قلوبنا هشة تبكي لأنفه الأسباب»..

وصدقني، عن تجربة وخبرة طويلة مع نفسي ومع مرضاي،  
المشاعر المكتومة لا تظل محبوسة للأبد، ولا تذهب سُدى..

بالتأكيد، سيأتي وقت وستبحث هذه المشاعر عن طريقة لكي  
تخرج بها، حتى لو حبستها في قمقم، وأغلقت عليها ألف باب..

فلو لم تسمح لها بالخروج بطريقة صحيحة وسليمة، عن طريق  
الفضفضة والتفريغ النفسي، ستخرج رغماً عنك بطريقة مَرَضِيَّة..

كيف يحدث هذا؟

ستظهر لك متخفيةً في صورة صداع نصفي لا تعرف سببه، لا  
أنت ولا الأطباء!

أو ستظهر لك في صورة إكزيما (مرض جلدي)، أو قرحة في  
المعدة، أو قولون عصبي..

وتظل تدور حول نفسك، فحوصات وأشعة وتحاليل، وفي النهاية  
تجدها كلها سليمة..

وتتورم قدمك من كثرة زيارات الأطباء في العيادات  
والمستشفيات، لتسمع منهم كلهم في النهاية العبارة نفسها:

- صحتك جيدة، وكل فحوصاتك سليمة، ولا يوجد سبب  
عضوي يا بني لما تشكو منه!

- كيف ذلك يا دكتور؟ وما سبب ما يحدث لي؟!

[HTTPS://T.ME/MK1BTARAB](https://t.me/mk1btarab)

- غالبًا سبب نفسي يا بني، وأظن أنه «Psychosomatic Disorder».

- وما معنى هذا يا دكتور؟!

- مشاعر نفسية سلبية ومكتومة ظهرت في صورة أمراض عضوية!

- نعم، فهمت.. وهل هذا أمر خطير يا دكتور؟ هل هو مميت؟  
- والله يا بني الأعمار مكتوبة، وهذا الكلام يتوقف على حجم ما تكتمه بداخلك وكيفية تأثيره فيك، ولكن عمومًا، نصيحة مني، لا تكتم في نفسك كثيرًا يا بني، صحتك أهم، والدنيا لا تستحق..

دعك، يا سيدي، من موضوع ظهورها في شكل مرض عضوي.. هي لن تفشل، وعندها بدلًا من الشكل ألف شكل قد تظهر لك به.. فقد تظهر لك في شكل آخر، حيث تكون هشا وعصبيًا جدًا، لا تطبق حتى نفسك، ولا تطبق من حولك، وقد تبكي لأتفه الأسباب.. يعني مثلًا لو قال لك أحدهم: «اصنع لي كوب شاي معك»، قد تجد أنك انفجرت في البكاء..

وبالتأكيد أنت لم تبك لأنه قال لك: «اصنع لي كوب شاي»!  
إذًا، فلماذا؟

لأنك تحمل بداخلك الكثير، ولا تطبق أي شيء!  
فنصيحة مخلصه مني، لا ترهق نفسك جدًا وتعاندها، وتقل: لا يوجد أحد متفرغ يسمعني، وكل شخص مشغول بحياته..

لأنني أشك أن هذا فعلاً حقيقي؛ لأن كل إنسان منا لديه ولو شخصاً واحداً على الأقل يحبه من كل قلبه، ويستحيل أن يراه حزيناً، ويريد أن يتكلم ويفضفض وسيركه ويتخلى عنه ويجعله مع همومه يصارعها وحده!

وللعلم، هذا الشخص ليس شرطاً أن يكون صديقاً مقرباً، من الممكن جداً أن تكون أمّاً حنوناً رحيماً، أو زوجاً أو زوجة مخلصين، أو إخوة عطوفين، أو ابناً وبتاً بارين..

المهم أن هذا الشخص موجود دائماً في حياتنا..

طيب، لنفرض أنك وحيد تماماً، ومقطوع من شجرة، لا عائلة، ولا أصحاب، ولا زوج أو زوجة، ولا أولاد..

فماذا تفعل حينها؟!

تأتي بورقة وقلم..

وتكتب..

في أوقات كثيرة، لا نكتب لمجرد أننا نريد الكتابة، ولكن لأننا في أحيان كثيرة لا نعرف طريقاً للنجاة غير الكتابة.

\*\*\*

(9)

## حافظ على عقلك

منذ مدة قصيرة، اكتشف العلماء اكتشافًا خطيرًا جدًا، كشف عنه لنا ربنا - سبحانه وتعالى - في كتابه الكريم، منذ مئات السنين..  
فقد اكتشف العلماء أن «الناصية» (Prefrontal Cortex) - وهي جزء من المخ، تقع وراء جبين الإنسان الأمامي مباشرة - هي الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات، والمسؤول أيضًا عن الإبداع، وعن أي تصرفات آدمية يتصرف بها الإنسان وتفرّق بينه وبين الحيوان..  
ووجد العلماء أيضًا أن هذا الجزء بالذات من المخ لو تلف بفعل ورم خبيث - لا قدر الله - أصيب به الإنسان في الجزء الأمامي من المخ (منطقة الجبهة)، فهذا سيؤدي إلى أن الإنسان سيفقد القدرة على التصرف بآدمية، وسيكون كالحیوان في التصرفات والأفعال!

ما معنى هذا الكلام الخطير؟!

معناه أنك قد تجد هذا المريض المسكين يتبرّز أو يتبول في أي مكان وأمام كل الناس، تمامًا مثلما تفعل الحيوانات، وقد تجده أيضًا فجأة خلع ملابسه كلها في الشارع، ومشى أو وقف عريانًا تمامًا أمام الناس..

وهكذا، فإن الشخص المصاب بهذا النوع من الأورام قد يتصرّف  
مثل الحيوان تمامًا..

لأن هذا المريض، مثلما قلنا منذ قليل، فقد الشيء الوحيد الذي  
كان يميّزه عن الحيوان بسبب هذا الورم الخبيث!  
وهو ببساطة: العقل!

فتجده بعدما كان رجلاً وقوراً ومرتزناً، وكل الناس يضرّبون به  
المثل في رجاحة العقل، أصبح حتى أقرب المقربين إليه ينجلون منه؛  
لأنه رغماً عنه، بسبب مرضه اللعين هذا، صار يتصرّف بكل همجيّة  
وحيوانيّة..

وهذا ما يجعل أقارب هذا المريض وأصدقاءه لا يحبون أن يزوره  
أحد أو يراه على هذا الحال، وبخاصّة إذا كان في مراحل مرضه  
الأخيرة..

ليس هذا فقط، بل أثبتت الدراسات الحديثة أن «الناصية» في مخ  
الإنسان هي المسؤولة عن ارتكاب الأخطاء عند الإنسان، بدايةً من  
الأخطاء الصغيرة جدًّا إلى أن تصل إلى حد ارتكاب الجرائم البشعة..  
كما أن هذه «الناصية»، في حالة تعاطي المخدّرات أو شرب الخمر  
بشراهة أو لعب القمار، قد يحدث لها تلف، وحينها قد يرتكب الإنسان  
جرائم بمتهى السهولة؛ لأن الناصية حينها تلفت وفقدت القدرة  
على اتخاذ القرارات الصحيحة، أو كبح جماح القرارات الخاطئة..

وهذا ما رأيناه في الجريمة البشعة التي ارتكبتها سفاح الإسماعيلية  
الشهير الذي كان يتعاطى المخدّرات والذي قتل ضحيته بقلب ميت  
ودم بارد، ثم فصل رأسه عن جسمه وظلّ يدور به في الشوارع..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

ولذلك فإن الله - سبحانه وتعالى - سيأخذ بنواصي المجرمين  
والمذنبين يوم القيامة ويسحبهم بها إلى جهنم، مثلما قال - سبحانه  
وتعالى - في كتابه العزيز: {كَلَّا لَئِن لَّمْ يَنتَهُ لَنَسْفَعنَّ بِالنَّاصِيَةِ \* نَاصِيَةٍ  
كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ} (سورة العلق، الأيتان: 15، 16).

أما لدى الحيوان، فالأمر مختلف؛ لأن هذا الجزء عنده ضعيف  
جداً، ويحتاج دائماً إلى توجيه وإرشاد..

وهذا ما ذكره الله - عز وجل - في كتابه الكريم: {مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا  
هُوَ أَخَذُ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبي عَلَي صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} (سورة هود، جزء  
من الآية: 56).

أرأيت، يا صديقي، إلى أين قد يذهب بنا عقلنا؟!!

قد يذهب بنا إلى الجنة، أو - والعياذ بالله - قد يسحبنا إلى النار..  
وقد يجعلنا أيضاً نقتل ونسرق ونزني ونرتكب جرائم وندخل  
السجن - لا قدر الله.

وهذا ليس احتمالاً، بل أكيد؛ أنه المسؤول الأول والأخير عن  
إصابتنا بالأمراض النفسية..

كيف يحدث هذا؟!!

عندما يكون متعفنًا بالأفكار السوداء، ومُبرمجًا على طريقة تفكير  
خاطئة أو مُشوهة، يُدرك بها الأمور، ويفسرها بطريقة مُبالغ فيها، لا  
منطقية ولا عقلانية..

طيب، أخبرينا يا دكتورة، ما طريقة التفكير العقلاني أصلاً؟!!

طريقة التفكير العقلاني هي أن تدرك الأمور وتفسرها بطريقة  
تبعث على الهدوء النفسي، ولا تسبب لك أي مشاعر قلق، أو ضيق،  
أو غيظ، أو توتر..

أما طريقة التفكير غير العقلاني فعكسها بالتأكيد، وهي أن تدرك  
الأمور وتفسرها بطريقة سلبية تبعث على الضيق والقلق والحزن  
والاكتئاب..

وعادةً، ونحن في حالات الاكتئاب، تزيد جدًا كمية الأفكار  
السلبية التي تسيطر على مخنا أكثر من أي وقت آخر نكون فيه سعداء..  
وزيادة الأفكار السلبية في مخنا، في هذا الوقت بالذات، تدخلنا  
في شيء اسمه «الحلقة المفرغة»، أي: إن زيادة الأفكار السلبية ستزيد  
عندنا من حالة الاكتئاب، وزيادة حالة الاكتئاب ستزيد الأفكار  
السلبية عندنا..

وهكذا دواليك..

الحل الوحيد للخروج من هذه الحلقة المفرغة بسلام هو محاولة  
التحكم في أفكارنا السلبية، والعمل على إنقاصها، وتغيير طريقة  
تفكيرنا غير العقلانية، وجعلها عقلانية..

وكيف يحدث هذا؟!!

بعدة طرق..

سنقولها هنا، وتعلمها معًا، وبإذن الله ستساعدنا كثيرًا في حياتنا..  
كل ما عليك فقط، يا صديقي، أن تجرب كل طريقة سنقولها هنا  
لمدة أسبوع، وترى بعدها كمية الأفكار السلبية التي كانت موجودة  
عندك خلال أسبوع التجربة، هل بدأت تقل أم لا؟!

[HTTPS://WWW.MKTV.COM](https://www.mktv.com)

ومن فضلك، وبعد إذنك، لا تتسرع في تبني طريقة تفكير معينة  
مما سأخبرك بها قبل أن تجرب كل الطرق الأخرى، وتؤكد بنفسك من  
أن الطريقة التي اخترتها واستقررت عليها في النهاية هي أكثر طريقة  
حققت معك نتيجة، ونجحت في تقليل كمية الأفكار السلبية التي  
كانت عندك..

اتفقنا؟

هيا بنا على الطريقة الأولى..

تقول الطريقة الأولى: انتبه للفكرة السلبية، وحاول اكتشاف ما  
بها من أخطاء.

وتعني، ببساطة، أن أحسن طريقة تستطيع أن تعرف بها الأفكار  
السلبية من غيرها هي أن تمشي وراء كل فكرة تأتيك، وترى إلى أين  
ستأخذك!

والله إذا أخذتك إلى طريق مليء بالشوك والألم والضيق والتوتر،  
فهذه قطعاً فكرة سلبية، بنسبة مليون في المئة!

أما إذا أخذتك إلى طريق مفروش بالورد، وكله راحة نفسية،  
ورضا وهدوء، فهذه قطعاً، بنسبة مليون في المئة، فكرة إيجابية..

ولكي أوضح لك الفرق بينهما أكثر، تعال نتخيل معاً هذا  
الموقف..

فلنفرض أن رئيسك في العمل مثلاً، وأنتم في اجتماع معاً، وجه  
لك أنت بالذات نقداً لاذعاً أمام زملائك كلهم، بسبب عمل كُلفت  
به..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)



أو دحك من هذه، فلنفرض أنك في اجتماع مع رئيسك المباشر وزملائك، وفي أثناء الاجتماع تعمّد رئيسك المباشر أن يتجاهلك تمامًا، وهذا على عكس ما كان يحدث مع زملائك الذين كان يوجّه إليهم الكلام كثيرًا، ويسألهم عن مقترحاتهم لتطوير العمل..

وإذا أردت أن تتكلم مثلهم، يتجاهلك تمامًا، ويكمل كلامه وكأنك لم تقل أي شيء!

والله حسب نوعية التفكير التي تبناها عادةً، ستدور مجموعة من الأفكار في رأسك، وستسيطر عليك أكثر من غيرها..

### المجموعة الأولى:

مجموعة الأفكار السلبية، من نوعية:

- هذا المدير ينتقدي؛ لأنه يكرهني، أو لأنه غاضب مني..
- هذا المدير ينتقدي؛ لأن هناك مؤامرة تحدث من وراء ظهري ضدي..
- هذا المدير ينتقدي؛ لأن هناك إنسانًا شريرًا أوقع بيني وبينه، وأنا أعرف جيدًا من هو، وسأعرف جيدًا كيف أوقفه عند حده..
- هذا المدير ينتقدي؛ لأنني إنسان فاشل وتافه فعلاً..
- هذا المدير ينتقدي؛ لأنه إنسان لا يعرف حدوده جيدًا، من هو لكي يفعل معي ذلك وينتقدي ويخرجني أمام كل الناس؟!
- هذا المدير ينتقدي؛ لأنه إنسان ظالم وغير عادل، ولا يليق بإنسان مثله، بأخلاقه هذه، أن يتولّى منصبًا قياديًا كهذا..

## المجموعة الثانية:

مجموعة الأفكار الإيجابية، مثل:

- قد يكون عملي فعلاً يحتاج إلى تعديل..

- هذه هي طريقته مع الناس كلهم، لا معي أنا بالذات..

- هو حر في تصرفاته على أي حال..

- قد تكون لديه ظروف أو هموم خاصة، هي التي تجعله عصبياً وعنيفاً بهذا الشكل..

- هو معذور لأنه لا يعرف قدراتي وإمكاناتي الحقيقية..

- أعتقد أنه يتعرض لضغوط كثيرة هذه الأيام..

- ربما يكون قد أخطأ في أسلوبه؛ لأنه وجّه إليّ ملاحظاته أمام

الناس، لا بيني وبينه، ولكن أيضاً ليس من المفروض أن أكون

حساساً هكذا؛ لأن الطبيعي أن أي عمل يحتاج إلى تقييم

ومراجعة وتعديل ليخرج في أحسن صورة، وهذا شيء لا

يُغضب أحداً..

إذا كنت تتبني المجموعة الأولى من الأفكار (الأفكار السلبية)،

فمما لا شك فيه أنك ستجد فوراً شعوراً فظيماً بالضيق والحزن

والغضب قد تملكك، وغالباً هذه المشاعر ستجعلك تنسحب فوراً

من الاجتماع، وتنعزل، وتريد بعدها ألا تذهب إلى العمل مرة أخرى،

لكيلا ترى وجه المدير الذي تكرهه ويكرهك..

وقد يصل الغضب بك أيضاً إلى مداه، فتفكر أن تقدم استقالتك،

أو على أحسن تقدير تأخذ إجازة دون راتب، لكي تريح أعصابك..

أما في الحالة الأخرى، أي: إذا كنت شخصًا متفانيًا يتبنى المجموعة الثانية من الأفكار (الأفكار الإيجابية)، فغالبًا ستقول لنفسك: لم يحدث شيء، سأعتبر نفسي وكأنني لم أسمع أي شيء يضايقني، وسألتجاهل الموضوع كله من أوله لآخره، أنا إنسان أعرف قدراتي جيدًا وواثق بها، ولا توجد أي مشكلة في إصلاح الملاحظات التي قال عنها المدير، وبعدها أقدم له العمل مرة أخرى، بعد التعديل.. وبمرور الوقت، بالتأكيد سيعرف المدير إمكاناتي جيدًا، ويعاملني باحترام ويقدرني، وسوء التفاهم الذي بيننا لا بد من أنه سيزول يومًا..

والحقيقة، ولنكون واضحين أكثر في كلامنا، أن تبني أسلوبًا خاطئًا في التفكير، عموده الرئيس الأفكار والتفسيرات السلبية، لن يزيد فقط من كمية الاضطرابات النفسية التي قد نصيغها، بل أيضًا سيزيد من شدة الاضطرابات النفسية الموجودة عندنا أصلًا، وسيجعلها لا تستجيب لأي علاج، وبالتالي لن تُشفى..

ولذلك، فإن تغيير نمط التفكير وأسلوبه، خصوصًا عند المكتئبين، هو فرض عين، وليس فرض كفاية..

أما الطريقة الثانية فتقول:

قاطع الفكرة السلبية، وأوقفها..

وهذه الطريقة تُعلمك أنك بمجرد أن تشعر بأن الفكرة السلبية بدأت تتكوّن وتتلور في دماغك أوتوماتيكياً، حاول أن تتدخل فورًا لتوقفها..

وبعد أن أوقفها، ماذا أصنع؟!؟

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

ارجع فوراً إلى الفكرة السابقة التي كنت تفكر فيها، وكانت تسيطر على ذهنك قبل أن تظهر لك هذه الفكرة السلبية السخيفة..  
وليحدث هذا، درّب نفسك جيداً على الانتباه للفكرة السلبية لحظة ولادتها، واعمد فوراً إلى وأدها أو قتلها في مهدها، وفق العبارة التالية: «سأوقف هذه الفكرة السخيفة حالاً»..

بعد ذلك، انتقل بكل هدوء إلى ما كنت تفكر فيه قبل أن تظهر لك هذه الفكرة السلبية وتزعجك..

ولأكون صادقة معك، لن يكون الموضوع سهلاً في البداية بالمرّة، وهناك أفكار سلبية كثيرة ستمر منك، ولن تنتبه إليها وهي ما زالت في طور التكوّن، لكن لا تقلق؛ فبعد قليل من التدريب ستجد أن الأمور صارت جيدة بإذن الله..

طيب، كيف سيكون هذا التدريب؟

سيكون عبارة عن أنك ستحاول عمل استثارة متعمّدة للفكرة السلبية، وبمجرد أن تشعر أنها بدأت تتكوّن وتتلور فعلاً، تنهرها فوراً، بصوت عالٍ ونبرة حاسمة:

- اسمعي، فني مكانك ولا تتحركي..

وكرّد فعلٍ للصوت العالي، ستفزع هذه الفكرة السلبية فعلاً وستحاول التراجع!

ولكن انتبه إلى نقطة مهمّة جداً: إياك أن تؤدي هذا التدريب وتنهر الفكرة السلبية في مكان عام أمام الناس؛ لأنك تعرف بكل تأكيد ماذا قد يقولون عنك عندما يجدونك فجأة قد رفعت صوتك وتحدثت إلى شخص ليس موجوداً ولا مرتباً بالنسبة لهم!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

حاول أن تؤدّي هذا التدريب في البداية وأنت وحدك، في البيت، أو في المكتب، أو في سيارتك، أو وأنت تتمشى، بعد التأكد من عدم وجود أحد حولك..

حاول تكرار التدريب السابق أكثر من مرة، مع مجموعة أخرى من الأفكار السلبية، لمدة ثلاثة أيام متتالية..

بعدها، ابدأ في خفض صوتك وأنت تنهر الفكرة السلبية.. ولكن حافظ على النبرة الحازمة نفسها في صوتك..

استمر في خفض صوتك أكثر فأكثر وأنت تتقدم في التدريب، حتى تصل إلى مرحلة أنك صرت تنهر الفكرة السلبية بصوت منخفض جدًا لا يكاد يكون مسموعًا..

وبعد قليل، انهر الفكرة السلبية في سرك، بصوت غير مسموع.. بعدها، حاول أن تنهر الفكرة في دماغك فقط، دون أن تستخدم أي كلمات أو حروف..

وبإذن الله، عندما تصل إلى هذه المرحلة من الاحترافية العالية في التعامل مع الأفكار السلبية، تستطيع عمل التدريب كما تشاء، في مكان عام، ووسط كل الناس، دون أن تخاف من تعليقاتهم أو سخريتهم..

وتُعرف هذه الطريقة بطريقة «ولبي» لمقاطعة الأفكار السلبية وإيقافها..

وهناك حلٌّ بديل لنهر الفكرة السلبية، أقترحه أحيانًا على مرضاي، هو أن يعاقب الشخص نفسه في كل مرة تظهر فيها الفكرة السلبية في دماغه..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

مثلاً كأن يضرب نفسه على يده، كعقاب بمجرد أن تظهر الفكرة في دماغه، أو قد يلبس أسورة مطاطية، وهي شيء يشبه «الخطأظة»، ولكن تكون مطاطة، ويشدها بقوة ثم يتركها فجأة فتلسع يده.. وهذا في كل مرة تظهر فيها الفكرة السلبية في دماغه، بوصفه نوعاً من أنواع العقاب..

في النهاية، أيًا ما كانت الطريقة التي أعجبتك واسترحت لها وقررت استخدامها بعد ذلك لإيقاف الأفكار السلبية، فإن أهم شيء يجب أن تفعله هو أن يكون لديك سجل يومي تحتفظ به تسجل فيه الأفكار السلبية والإيجابية التي تأتيك باستمرار، وتقيس مدى التقدم الذي أحرزته بعد أن طبقت الأفكار والطرق التي اقترحتها في هذا الكتاب..

أما مسك الختام..

فهو..

الطريقة الثالثة: وهي استخدام الكف المتبادلة..

في هذه الطريقة، نعتمد على حقيقة بديهية مؤكدة، كلنا نعرفها، هي: أننا جميعاً، نحن البشر، لا نستطيع أن نعيش شعورين متناقضين في الوقت ذاته..

فمستحيل أن نكون قلقين ومطمئنين في وقت واحد، أو حزاني وفرحين في الوقت نفسه، أو مكتئبين وسعداء في الوقت ذاته.. يجب أن يتغلب أحد الشعورين المتناقضين على الآخر، ويزيجه من طريقه، لكي يظهر هو بوضوح..

فستجد نفسك في الوقت الواحد مكتئبًا فقط.. أو سعيدًا فقط..  
أو حزينًا فقط.. أو فرحًا فقط..

الأمر نفسه بالنسبة للأفكار، فالإنسان لا يجوز أن يكون منطقيًا  
وغير منطقي في وقت واحد، ولا أن يتبنى فكرة سلبية وأخرى  
إيجابية عن نفسه في الوقت ذاته، وأيضًا لا يمكن أن تكون أفكاره عن  
الآخرين نائرة وهادئة في الوقت نفسه..

في طريقة الكفِّ المتبادلة، نحاول العمل على هذه الحقيقة البديهية..  
فنقول لهذا الشخص: لو شعرت بأفكار سلبية كثيرة تملأ دماغك،  
حاول دائمًا أن تزاومها بأفكار أخرى إيجابية، على أمل أن تتغلب  
الأفكار الإيجابية الجديدة على عدوتها السلبية، وتزيحها من طريقها  
لكي تسيطر هي..

الأمر نفسه ينطبق على شيء اسمه «التنافر المعرفي»، بمعنى: أنك  
لو كنت تعتقد فكرتين متنافرتين عن شيء واحد، وكل فكرة منهما  
تحاول أن تجذبك ناحيتها وتجعلك تتصرف تصرفات عكس ما تجذبك  
إليه الفكرة الأخرى، ففي هذه الحالة، تنطبق القاعدة التي تحدثنا عنها  
منذ قليل، أي إننا لا نستطيع أن نحمل بداخلنا شعورين أو فكرتين  
متضادتين؛ لأن هذا سيسبب لنا صراعًا نفسيًا رهيبًا، بسبب تناقض  
الفكرتين وتنافرهما..

ففي هذه الحالة، نحن مُطالبون ومضطرون إلى أن نختار بينها،  
بحيث نتبنى فكرة واحدة فقط، ونطرد الأخرى، إسكاتًا للصراع  
النفسي الرهيب الدائر بداخلنا..

ولكن أي فكرة سننصرها؟ وأي فكرة سنطردها؟

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

يتحكّم في هذا معرفة أيهما هي الفكرة الإيجابية التي ستجعلنا نشعر معها بالهدوء والراحة والرضا..

وأيهما هي الفكرة السلبية التي ستجعلنا نشعر معها بالضيق والتوتر..

سأضرب لك مثالاً صغيراً، لأبسط لك ما سبق..  
افترض أن تصوّر عن نفسك مثلاً أنك إنسان جذاب، ومحبوب، ولبق، ومهذب..

كلامك صحيح قليلاً؛ لأنك تتكلّم عندما تكون هناك حاجة إلى الكلام، ولأنك لا تحب أن تتكلم كثيراً..  
هذه فكرتك عن نفسك (الفكرة الأولى)..

أما فكرة الناس عنك، أو رأيهم فيك، فهو أنك إنسان متكبر قليلاً وانطوائي..

هنا، يتعارض تصوّر عن نفسك مع تصوّر الناس عنك..  
والأسلم لك من الناحية النفسية في هذه الحالة ألا تهتم برأي الناس فيك..

وهذا، تبعاً، سيجعل فكرتك عن نفسك يزيد وزنها وقيمتها في رأسك، وتثق بنفسك وتقتنع بإمكاناتك..  
وهو المطلوب للصحة النفسية..

هناك طريقة أخرى، تشبه إلى حد كبير طريقة الكف المتبادلة التي تكلمنا عنها منذ قليل، اسمها طريقة «العب الأدوار»..

وفيها نطلب من الشخص المكتئب الذي يُفترض أنه شخص انطوائي إلى حد كبير، ومنعزل، وصامت، أن يمثل دور شخص

عكس تماماً أمام الناس:



أي: نطلب منه أن يمثل دور إنسان اجتماعي ومتفاعل ومتكلم،  
لمدة ثلاثة أيام..

وما فائدة هذه الطريقة؟

فائدتها أنك تعطي فرصة للشخص المكتئب أن يرى بعينه  
ويلمس بقلبه حب الناس إياه وتودُّدهم إليه عندما تقمُّص دور  
شخص آخر مختلفًا تمامًا عن دور الشخص الكئيب الذي يصدره  
طول الوقت للناس..

وهذا ما سيجعله غالبًا يعيد النظر في فكرته غير العقلانية عن  
نفسه، ويحاول فعلاً أن يتغيَّر، ويكون الشخص المحبوب الذي كان  
يؤدِّي دوره، ويتممُّص شخصيته..  
وأخيرًا..

مثلما تؤدِّي كل الطرق إلى روما، فإن الطرق والأفكار التي تكلمنا  
عنها في هذا الفصل كلها أيضًا تؤدِّي إلى هدف واحد، هو: كيف  
تتعلم الانتباه للأفكار السلبية، ولا تسير وراءها، بل بالعكس؛ أن  
تحاول إيقافها وإبعادها عن تفكيرك، ويا حبذا لو استطعت أن تزجها  
تمامًا من فكرك، وتستبدلها أفكارًا أخرى إيجابية..

الحمد لله.. وصلنا إلى نهاية هذا الفصل الذي أراه أحد أهم فصول  
هذا الكتاب..

وقبل أن أتركك، يا صديقي، في رعاية الله وحفظه..

أريد أن أوصيك وصية مهمة جدًا، هي: «حافظ على عقلك»..  
لا أقصد أن نُطعمه وتسقيه وتغطيه..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

نعم، الغذاء مهم جدًا للعقل، والعقل السليم في الجسم السليم،  
مثلها علمنا أهلنا قديماً..

لكن ليس هذا هو المقصود من كلامي..

المقصود:

- أن تراقب عقلك دائماً، وترى نوعية الأفكار التي تعشش فيه!
- تفهمه، وتوعيه، وتأخذ بيده، وتساعدته أن يغير من طريقة تفكيره..
- تجعله دائماً سبباً لسعادتك في الدنيا، ودليلك إلى الجنة في الآخرة..

بدلاً من أن يكون العكس!

وتذكّر دائماً أن الله كرمنا به، وميّزنا بوجوده عن بقية مخلوقاته..  
وأنه أكثر عضو في جسم الإنسان ذكراً في القرآن الكريم..  
فأحسب استخدامه..

بدلاً من أن يُسيء استخدامه!

\*\*\*

(10)

## لا تخف من العفريت فيظهر لك

- أنا خائف من الارتباط لكيلا أفضل..
- أنا خائف مما قد يقول الناس عني..
- أنا خائف من أن أذهب إلى مقابلة الوظيفة الفلانية، لكيلا أرفض..
- أنا خائف من أن أكون فارصًا نفسي على الناس..
- أنا خائف من أن يكون فلان قد غضب من الكلمة التي قلتها، وأنا والله لم أكن أقصده بها؛ فلقد خرجت دون قصد مني..
- أنا خائفة من ألا أتزوج..
- أنا خائفة من ألا أنجب..
- أنا خائفة من أن يقل حب زوجي لي..
- أنا خائفة من أن يتزوج علي..
- أنا خائفة من المرض..
- أنا خائفة من الكبر والعجز..
- أنا خائف / أنا خائفة...
- أنا خائف / أنا خائفة...
- أنا خائف / أنا خائفة...

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

هل تتخيل ١؟

كم مرة في اليوم نردد في كلامنا جملة «أنا خائف / أنا خائفة» ١؟  
كثيرًا جدًا..

طيب، هل تتخيل كم تستهلكنا الجملة السابقة، المكونة من كلمتين فقط، يوميًا وتأخذ من صحتنا وطاقتنا النفسية ١؟  
طيب، وما رأيك لو قلت لك: إن كل مشاعر القلق والخوف التي تسيطر علينا كثيرًا في حياتنا، وتسود أيامنا، وتمرر عيشتنا، معظمها ليس له أي قيمة أو فائدة ١؟

لأنها إما أن تكون بخصوص أمور مستقبلية لم تحدث ولا نعرف عنها أي شيء، لأنها في علم الغيب..

وإما أن تكون بخصوص أشخاص آخرين لا نعرف عنهم أيضًا أي شيء، لا عن دواخلهم، ولا عن نياتهم الحقيقية التي لا يعلم أحدٌ بها علم اليقين إلا الله - سبحانه وتعالى - فقط..  
لأن الظاهر لنا، والخفي على الله..

طيب، لماذا نعيش طول حياتنا خائفين هذا الخوف كله، والموضوع بالكامل ليس أكثر من مجرد «تخمينات» ١؟

نحن نخمّن أشياء معينة لا نعرفها، ونخاف على أساسها!  
نخمّن أن الناس قد يقولون عنا كذا وكذا..  
فنخاف ونقلق ونتوتر..

في حين أنه من الممكن أننا لم نأتِ ببال أحد أصلاً..  
ولم يقلّ عنا أحد أي شيء من الأشياء التي نخاف منها..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

لكننا، على سبيل الاحتياط، خفنا، وأجهدنا طاقتنا النفسية،  
واستنزفناها دون سبب!

وحتى يا سيدي..

لو كان الناس فعلاً قد تكلموا وقالوا!

فليقولوا ويتكلموا!

مالنا بهم؟!

وهل يشغل الناس غير الكلام؟!

وللعلم، الناس يتكلمون دائماً، سواء أكان تصرفنا صحيحاً، أم  
خطأ!

رضا الناس غاية لا تُدرَك، لم يدركها حتى الأنبياء والرسل..  
وهؤلاء البشر، يا صديقي، تراكيب معقّدة لا يفهمها إلا مَنْ  
خلقها.. قد تجدهم يوماً يطيطرون بك، ويطلعون بك إلى السماء!  
وفي اليوم التالي قد تجدهم انقلبوا عليك وخسفوا بك الأرض!  
وأنت لا تفهم ولا تعرف لماذا كانوا راضين عنك في البداية، ولا  
أيضاً لماذا انقلبوا عليك فجأة وخسفوا بك الأرض!  
فأرح رأسك، ودعك منهم..

لا تهتم بهم ولا بكلامهم، ما دمت على صواب، وتُرضي ربنا أولاً  
وأخيراً، ثم تُرضي ضميرك..

قد تقول: ولكن ليس كلام الناس ما يُخيفني، ولا أهتم به أصلاً..  
ما يُخيفني ويقلقني دائماً هو المستقبل الذي لا أعرف عنه شيئاً..  
قلق من أن يحدث لي كذا وكذا..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أو أن أفقد فلانًا - أو فلانة - وهو أغلى من نور عيني، ولا أستطيع أن أعيش حياتي من دونه..

أنا أعرف نفسي جيدًا، لن أستطيع أن أتحمّل مصيبة كهذه لو حدثت..

طيب، ماذا أفعل!؟

هل لديك حل، يا دكتورة، للخوف والقلق اللذين ينهشان في عقلي ويذهبان النوم من عيني ويُسعلان النار في روحي وقلبي!؟ سأخبرك بشيء..

أتعرف ما أحسن طريقتين جرّبتُهما في حياتي واستفدت منهما، في معظم الأوقات، للتغلب على مشاعر الخوف من المستقبل المجهول عندما كانت تصيبني!؟

الطريقة الأولى: «التخيّل حدوث الأسوأ»..

كنت أغمض عينيّ وأتخيّل أن المصيبة التي كنت خائفة ومرعوبة منها حدثت لي بالفعل..

وأنا الآن أعيش الموقف الأليم بكل تفاصيله..

وفي عز تخيّلتي واندماجي مع هذا الموقف المؤلم، فجأة أجد أكثر من حل قفز إلى دماغي، وكأن عقلي يحاول أن يساعدني كي أتأقلم مع الوضع الجديد الذي أجبرتنى عليه الظروف..

ومع قليل من التركيز في الحلول المتاحة أمامي، للتأقلم مع المصيبة المروّعة التي وقعت على رأسي وأصبحت واقعي الأليم الذي لا يمكن الفرار منه، أجد أن معظمها حلولٌ في استطاعتي تنفيذها بسهولة، أقصد أنها ليست حلولاً مستحيلة..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وما يفرحني جداً ويسعدني ويكسر أي خوف كان بداخلي من  
المصيبة قبل حدوثها، أنني أجد نفسي، على الرغم من أن المصيبة  
المروعة قد حدثت، ما زلت حيّة ولم يحدث لي شيء..  
ماذا فعلت في هذه الطريقة؟

درّبت نفسي على حدوث الأسوأ، وعلى تقبله أيضاً..  
وأنه عندما حدث أكثر شيء يخيفني في الدنيا كان له حلول  
وبدائل، وأنا لم أمت، والله الحمد، مثلما كنت أظن، ولم يحدث أي شيء  
مثلما كنت أتوقعه وأخافه..

بل بالعكس، ما زلت حيّة أرزق بفضل الله..  
وللعلم، في أوقات كثيرة، المصيبة التي تخيفني جداً وتطير النوم  
من عيني لم تكن قد حدثت أصلاً..

لكني أكون قد اكتسبت المقدرة على أن أهزم خوفاً وأدرب نفسي  
وأهيئها لحدوث الأسوأ، ليس هذا فقط، بل تقبله أيضاً..  
وهذا، حقيقة، كان يريحني جداً ويصنع لي توازناً نفسياً رهيباً..

«إن دوي الانفجار لا يسبب الذعر إذا كنت متأهباً لساعه»..

ألفريد هينشكوك (1899 - 1980).

أي: إن صوت الانفجار لن يربك أو يخيفك إذا كنت مستعداً  
ومهيئاً لساعه في أي لحظة..  
وهذه فعلاً خلاصة تجربتي مع أزمات الحياة..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أما الطريقة الثانية الفعّالة التي جرّبْتُها كثيرًا في حياتي لهزم الخوف، وكانت دائمًا بفضل الله تنجح معي، هي: «أن أتخيّل نفسي على فراش الموت»..

في هذه الطريقة، كنت أتخيّل نفسي فعلاً في نهاية عمري، على فراش الموت..

وأحداث حياتي كلها تمر أمام عيني..

في هذه اللحظات، أعتقد أننا نكون أصدق ما نكون، وتكون الغشاوة التي على أعيننا بسبب الدنيا وملذاتها قد زالت، فنرى كل شيء بوضوح..

وطوال مرور الأحداث أمام عيني، وكلما مرّ عليّ موقف صعب أو مؤلم عشته في حياتي، أسأل نفسي سؤالاً واحداً فقط لا غير: هل كان هذا الموقف يستحق مني كل الخوف والقلق اللذين عشتُ فيهما؟!؟

وهل لو رجع بي الزمن سأخاف وأقلق بالدرجة نفسها من هذا الموقف مثلما حدث؟!؟

للهولة الأولى ودون أي تفكير، كنت أجد نفسي أجيب بـ«نعم».. نعم، لو رجع بي الزمن سأخاف وأقلق بالدرجة نفسها من هذا الموقف؛ لأنه كان موقفاً صعباً جداً، وكان يستحق ذلك..

لكن، بعد قليل من التفكير، أقول لنفسي: أنا الآن عمري ينتهي، وبعد ساعات سألقى الله، عرفتُ الدنيا بالفعل على حقيقتها، وتأكدتُ من أنها لا تساوي أي شيء، ولا حتى جناح بعوضة، وبالتأكيد لو رجع بي الزمن لن أخاف أو أقلق مثلما حدث، وسأعيش حياتي كما



يحلوني؛ لأنني عرفت وأدركت أن كل الأمور والمواقف، بل الحياة نفسها، إلى زوال، وكله بعد ساعات سيكون تحت التراب..

الدكتور مصطفى محمود - رحمه الله - وهو على فراش الموت، قال كلامًا مؤثرًا جدًا، لخص به الحقيقة المؤلمة التي قلتها آنفًا.. قال:

«أضحك على نفسي؛ لأنني عشت طول عمري أفرح وأحزن وأغضب وأثور وأجن.. وفي النهاية أموت وأنا لا أفهم شيئًا! لا أفهم لماذا كنت أفعل هكذا..

وكل شيء سيكون تحت الأرض بعد يوم أو يومين!

ماذا كانت فائدة هذا الغضب كله؟

لقد كنت مغفلًا».

وإذا كانت هذه هي الحقيقة التي يراها بوضوح ويتأكد منها كل من هم على فراش الموت، ويندمون معها على كل لحظة أضاعوها من أعمارهم في خوف وقلق وتوتر وحزن..

وهذا للأسف يكون بعد فوات الأوان..

فالأولى بنا، ونحن أحياء وما زال أمامنا العمر الذي لا يعلم نهايته إلا الله وحده، أن نفهم هذه الحقيقة جيدًا، ونتصرف ونعيش حياتنا على أساسها..

فلا نخاف أو نحزن أو ننفعل أو نغضب على أتفه الأسباب..

ونترك حياتنا وأنفسنا وأمورنا لله يدبرها بحكمته كما يريد هو، وبما يراه سبحانه خيرًا لنا..

وبالمناسبة، هذا النوع من الخوف (الخوف من المستقبل) هو أكثر أنواع الخوف المرتبطة بالاكْتِتاب..

[HTTPS://T.ME/MK1BTARAB](https://t.me/mk1btarab)

لأن المكتتب، بطبيعة الحال، شخص يميل إلى التشاؤم، ونظرته دائماً إلى الدنيا والمستقبل كلها سواد وقتامة، ويتوقع أن تحدث له كل أنواع المصائب والكوارث الموجودة في الدنيا..

لكن هذا لا يمنع أيضاً من أن هناك نوعاً آخر من الخوف، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاكنتاب، وهو الخوف الذي يكون مصدره البشر.. أصحاب السلطة في حياتك..

مثلاً: مديرك في العمل، أو أبوك وأمك، أو زوجك في المنزل.. أو أي أحد آخر له سلطة عليك..

وهنا أنصحك، يا صديقي، كما أنصح مرضاي، للتغلب على مشاعر الخوف التي تسيطر عليك من شخص معين، بأن تشحن نفسك دائماً بمشاعر مُعاكِسة تماماً لمشاعر الخوف..

أي أن تشحن نفسك بمشاعر سعادة وبهجة..

أن تتذكر المواقف السعيدة والمبهجة التي مرّت في حياتك، بمجرد أن تشعر بأن مشاعر الخوف وأفكاره بدأت تتسرّب إلى نفسك..

بهذه الطريقة، أنت تشتت مخك وتفكيرك، وتوجّهها إلى مواقف أخرى مُعاكِسة تماماً لموقف الخوف الذي أنت فيه، وسيبعث فيك تفكيرك في المواقف المبهجة السعيدة مشاعر سعيدة، والمشاعر السعيدة الجديدة، كما قلنا، ستريد أن تستأثر وحدها بك، وستحاول أن تزيع من طريقها أي مشاعر أخرى مناقضة لها، مثل مشاعر الخوف، لتسيطر هي فقط عليك وعلى تفكيرك..

وهناك طريقة أخرى ظريفة للتغلب على مشاعر الخوف من شخص معين، هذه الطريقة أنا شخصياً أتبعها في حياتي، وأعلمها

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

مرضاي، وأستحضرها في نفسي كلما تعرضت لموقف شبيه أو أصابتني مشاعر خوف من شخص معين..  
فالطبيب النفسي إنسان، من حقه أن يخاف، ويحزن، ويغضب، ويفرح..

مثل بقية البشر!

المهم.. الطريقة التي أتحدث عنها اسمها «مواجهة مشاعر الخوف بالكوميديا»!

كيف ذلك يا دكتورة لو سمحتِ؟!

بأن تلعب في خيالك لعبة اسمها «اللعبة الذهنية»..

تقول قواعد هذه اللعبة:

بمجرد أن يأتي ببالك الشخص الذي يخيفك ويرعبك، وتخيّل منظره وهو يرفع صوته بعصبية وتنفخ أوداجه من شدة الغضب والغیظ، تخيّل فوراً هذا الشخص نفسه في موقف كوميدي..

تخيّله مثلاً مكان «الريس حنفي» (عبد الفتاح القصري) في فيلم «ابن حميدو»، وهو واقف بجوار زوجته يقول لها:

- أنا قلت كلمة، وانتِ عارفة إن كلمتي لا يمكن تنزل الأرض أبداً.

لتنظر إليه زوجته «أم حميدة» محذرة وتقول له:

- «حنفي»!

ليراجع «الريس حنفي» ويغيّر كلامه فوراً، ويُخبرها بنبرته الكوميديّة:

- خلاص، هتنزل المرة دي، إنما اعلمي حسابك المرة الجاية مش ممكن تنزل أبدًا.

أو تخيل هذا الرجل الفظيع الذي يُخيفك بطوله وعرضه، وهو يجري من زوجته في الشقة، وهي تجري وراءه لأنه أغاظها، تريد أن تضربه!

هذا كله سيجعل الصورة «الماردئية» التي رسمتها بداخلك لهذا الشخص المخيف المروع تهتز وتتشوه، ورويدًا ورويدًا ستجد مشاعر الخوف التي كانت بداخلك منه بدأت تقل، والعفريت الذي كان موجودًا بداخلك بدأ يتضاءل، وبعد قليل ستجده قد انصرف، واختفى تمامًا..

ولكن، انتبه جيدًا!

حذار، بعد أن ينصرف العفريت، أن تُحضره مرة أخرى..

أو تخاف منه، فيظهر لك مرة أخرى..

وتذكر دائمًا المثل الذي يقول: «اللي يخاف من العفريت يطلع له!»!

\*\*\*

## نَفْسٌ عَن غَضَبِكَ

في البداية، تعالٍ نتخيل معاً أحداث يوم نعيشه دائماً..

1. اليوم هو الأحد، أول الأسبوع، أحد أيام شهر أغسطس، حيث إن درجة الحرارة عالية لا تُحتمل..

المفروض أن لديك عملاً يبصمة حضور الساعة 9 صباحاً، ولأي سبب فإن التليفون أو المنبه الذي كنت قد ضبطته كي يوقظك لم يرن، أو رنَّ وأنت أوقفته دون أن تشعر ونمت مرة أخرى.. وللعلم، هذا يحدث كثيراً..

المهم أنك بعد فترة استيقظت فجأة، فوجدت أن الساعة الثامنة صباحاً، وموعد عملك الساعة التاسعة، وتذكرت أيضاً أن لديك اجتماعاً مهماً اليوم مع مديرك، الذي أكد على جميع الموظفين، منذ أسبوعين، الالتزام بالحضور في هذا اليوم تحديداً..

فمُجبرٌ أخاك لا بطل، يجب أن تذهب إلى العمل، ولا يجوز أبداً أن تأخذ إجازة اعتيادية، أو حتى طارئة!

طبعاً، حضرتك فزعت عندما تذكرت كل هذا، وبحركة جهلوانية سريعة، قفزت من فراشك، تجري مثل المجنون في أرجاء الشقة بحثاً عن الحُمام، لتغسل وجهك، ومنه طرت إلى الدولاب لكي تفتحه

وتخرج منه أي قميص وبنطلون يكونان جاهزين ونظيفين لتحشر نفسك فيهما، وفي أقل من ربع ساعة، تكون واقفاً أمام باب الشقة، تفتحه وتخرج، وتغلقه وراءك بعصبية وتوتر..

ملحوظة بسيطة: التوتر في حالة السيدات والفتيات سيكون أضعافاً مضاعفة، خصوصاً لو كانت إحداهن معتادة أن تذهب إلى العمل في أبهى صورة وبكامل زينتها، فستجد نفسها هذا اليوم مضطرة، بكل أسف، إلى أن تتنازل عن كامل أناقتها وشياقتها، وتذهب إلى العمل بأي شيء تجده أمامها، لكي تلحق البصمة، وهذا أكيد سيزيد من توترها وعصبيتها، وغضبها على الأغلب..

2. بعد أن أغلقت باب الشقة، وقفت أمام المصعد وطلبتة، وفي أثناء وقوفك تنتظر المصعد وعينك على الساعة كل لحظة، وجدت أحد جيرائك الأعزاء الذين يسكنون فوقك نازلاً على السلم ويزف إليك بشري أن المصعد معطل!

وفي أقل من لحظة، ودون أي تفكير، وجدت نفسك تجري على السلم مثل المجنون، من الطابق الخامس إلى الطابق الأرضي! وما زاد الطين بلة أنك وجدت بواب العمارة أمامك يقول لك: «ساعنا يا أستاذ.. المصعد معطل لأن سكان العمارة لم يدفعوا مصاريف الصيانة»..

حاولت بكل ما أوتيت من صبر أن تتمالك نفسك، وتمتص الصدمة التي نزلت على رأسك كالصاعقة؛ لأن معنى كلامه هذا أن حضرتك مضطر عندما ترجع من العمل - بإذن الله - أن تصعد الطوابق الخمسة على قدميك!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

3. وأنت تقود سيارتك في طريقك إلى العمل، وجدت سائق «ميكروباص» مال ناحية سيارتك بشدة ثم صدمها!  
أوقفت السيارة، ونزلت ترى ماذا حدث فيها، فوجدته قد دمر لك «الرُفرف» الأيمن، والباب الأيمن هو أيضًا لا يفتح، ويحتاج إلى إصلاح ودهان..

وطبعًا لا أريد أن أقول كلام سائق «الميكروباص» الذي جعل الخطأ عليك، وجعل منك - فيما معناه - شخصًا لا يفقه أي شيء في القيادة، والله يجازي من استخرج لك رخصة، وسمح لك بأن تقود سيارة وتمشي في الشوارع تؤذي الناس بها..

وعندما وجدت أنك لا تستطيع أن تأخذ من السائق أي حق، وأنه لن يعترف بخطأ أبدًا، طلبت العوض من الله فيما حدث، ومشيت..  
4. الحمد لله، وصلت إلى العمل أخيرًا بأعجوبة في ميعادك، وأدركت البصمة والحمد لله..

ثم توجهت فورًا إلى مكتبك، وجلست وبدأت العمل..  
بمجرد أن دقت الساعة العاشرة صباحًا، استدعى المدير كل موظفي الشركة للاجتماع..

تجلس في الاجتماع في أمان الله، لا لك ولا عليك، وإذا بالمدير يلقي عليك كلمات سيئة من التي تجعل الدم يفور..

ليس هذا فقط، بل إنك كلما هممت بقول أي شيء بخصوص العمل، ينظر إليك شزرًا قائلاً: «لو سمحت، لا تقاطعني!». في حين أن المدير نفسه كان يسمح لكل زملائك في الاجتماع بأن يقاطعوه

دون مشاكل، لكن عندما يتعلق الأمر بك أنت، يا مسكين، يقول لك: عيب وحرام، ولا يجوز شرعاً أن تقاطعني!  
فار الدم في دماغك، وشعرت بأنك مستفجر من الغيظ، وظلمت تقول لنفسك طول الاجتماع:

ما لهذا الرجل بي؟!

لماذا يعاملني هكذا أنا بالذات؟

ولماذا يضعني في دماغه إلى هذه الدرجة؟!

5. المهم، انتهى الاجتماع حوالي الساعة 12 ظهراً، وخرجت منه منفعلًا، وعفاريت الدنيا كلها تقفز أمام عينيك!  
حوالي الساعة 3 عصرًا، وأنت جالس تعمل على مكتبك، سمعت اثنين من زملائك الموجودين معك في المكتب يتناقشان معًا في موضوع..

قلت لنفسك: لماذا لا أشارك معهما في الكلام؟ قد يهونان عليّ قليلًا من المشكلات التي تمطر فوق رأسي منذ بداية اليوم!  
المهم، دخلت معهما في النقاش..  
وليتك ما دخلت!

لأن المناقشة بعد قليل صارت معركة، وكل واحد منكم أنتم الثلاثة يريد أن يثبت للآخرين أن رأيه هو الصواب، وأن الآخرين لا يفهمان أي شيء!

ألم أقل لك يا دكتورة إنه يوم غريب؟!

هل انتهى اليوم هكذا يا دكتورة، أم هناك شيء آخر؟!

لا.. اصبر، وانتظر..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)



فالقادم أحلى!

6. أخيرًا، انتهيت من العمل ورجعت إلى المنزل، وبمجرد أن غسلت وجهك وبدلت ملابسك ودخلت المطبخ تعدد لنفسك شيئًا تأكله، سمعت رنين الهاتف في الصالة أكثر من مرة، قلت لنفسك: سأذهب لأرى من المتصل، قد يكون أحدًا يريدني في أمر مهم..

المهم، ذهبت لترى من الذي اتصل بك، فكانت زوجتك (التي تركتك في القاهرة وحرّها وحدك، وأخذت الأولاد إلى المصيف مع أختها وزوجها في الإسكندرية)!

فرحت جدًا أنها تتصل بك، وقلت لنفسك: بالتأكيد تتصل لكي تطمئن عليّ، مؤكّد أن قلبها شعر بما يحدث لي من بداية اليوم..

ومع الأسف والاعتذار، كانت الحقيقة مخالفة تمامًا لهذا، وكانت زوجتك تتصل بك لكي تكمل عليك وتُشعرك بنقصك قائلة: انظر إلى «محمد»، زوج أختي، أترى كيف يسعد أختي ويرفّه عنها، ويحقق لها كل ما تمنناه؟!!

وانظر كيف أدخل أولاده مدارس دولية بمبالغ كبيرة، وأنت أولادك في مدارس تجريبية، تكاد تكون بالمجان؟!  
وانظر.. وانظر.. وانظر...

بصعوبة بالغة، وضغط نفسي كبير، تمكّنت من إنهاء المكالمة مع زوجتك، ولكن يبدو أن مكالمتها تلك كانت القشة التي قصمت ظهر البعير، والضربة القاضية التي قضت عليك..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

شعرت أن ضغط الدم لديك ارتفع، لدرجة أنك قلت في نفسك:  
لو هناك مَنْ يقيسه لي الآن، قد يكون 2000 / 1000!  
فقدت شهيتك، وأرجعت الأكل إلى الثلاجة، وقلت لنفسك:  
والله، لن أكل شيئاً!  
ثم أغلقت الهاتف، وأطفأت أنوار الشقة، وجلست في الظلام  
وحدك، لا أنيس ولا جليس!  
لا أحد معك غير الله، ثم شعرت بصداع رهيب يكاد يكسر  
دماغك!  
تر النهاية..

تنويه بسيط فقط: الأحداث التي رأيناها منذ قليل في الفيلم  
القصير الذي عرضناه ليست من وحي خيال المؤلفة..  
وتكثرت للواقع بصلة كبيرة..  
وأي تشابه بينها وبين أحداث حياتك هو من قبيل الصدق،  
ودواعي الواقعية!  
لذا، وجب التنويه.  
تعال بنا الآن إلى الكلام المهم الذي أريد أن أقوله في هذا الفصل..  
أتخيل يا صديقي كمية الطاقة والمشاعر السلبية التي تتعرض لها  
منذ أن فتحت عينيك صباح اليوم؟!  
كمية كبيرة جداً!  
تكفيك سنة وتفيض..

وتكفي أيضاً معك عشرة أشخاص، لكي يدخلوا في حالة  
اكتئاب!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

لا حول ولا قوة إلا بالله..

وهذا كله في يوم واحد فقط!

ماذا لو كان هذا يتكرر تقريبًا معظم الأيام؟ ماذا قد تكون النتيجة في رأيك؟!

أقول أنا لك ماذا ستكون النتيجة!

والله، حسب حالتك..

أي: إذا كنت شخصًا يعاني الاكتئاب أصلًا، فكثرة تعرّضك لمشاعر الغضب والإحباط والمرارة باستمرار، دون أن تكون هناك طريقة تنفّس بها عن هذه المشاعر المؤذية، ستزيد - دون أدنى شك - حالتك النفسية سوءًا، وستضاعف من شدة الاكتئاب اللعين لديك..

أما إذا كنت شخصًا عاديًا، تمر عليك فترات ضيق وإحباط أحيانًا، لكنك لم تصل إلى مرحلة الاكتئاب الدائم المستمر، فأنا أحب هنا أن أحذرك؛ فكثرة تعرّضك لمشاعر سلبية بصورة متكررة، دون أن تنفّس عنها بطريقة صحيحة، لن تُدخلك في اكتئاب فقط.. لا، هذا أيضًا قد يصيبك بأمراض عضوية مرتبطة بالحالة النفسية، مثل: الضغط والسكر، ولا قدر الله ممكن السرطان أيضًا؛ لأن وقتها سيكون جهازك المناعي تحت الصفر، ولن تجد الخلايا السرطانية فرصة أعظم من هذه لتهاجم جسمك، وتعيش فيه بكل سهولة وسلام!

يقول «فرويد»: «لا يؤدي الإنسان أكثر من كبت المشاعر السلبية طويلاً».

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وهذه المشاعر السلبية تشبه السمّ الذي يسير داخل جسمك، فلو عرفت مرةً، على سبيل المثال، أنه حدث تسمّم في جسمك جراء أكل أو أدوية فاسدة، ستجري فورًا إلى مركز السموم ليُجرّوا لك غسل معدة، ويعطوك دواءً مضادًا للسمّ الذي يصول ويجول في جسمك.. ولو لم يحدث هذا وبأقصى سرعة... لا أريد أن أقول لك ماذا سيحدث!

ستموت بلا شك، وفي خلال ساعات..  
لا قدر الله..

المشاعر السلبية هكذا أيضًا، عليك أن تجري لكي تخلّص جسمك منها، ولكن هذه المرة أنت لن تجري إلى مركز السموم لتُجري غسل معدة؛ لأنك تحتاج إلى غسل من نوع آخر..  
غسل روح، وغسل نفس..

وبالمناسبة، غسل الروح والنفس يحدثان بأشياء بسيطة جدًا، كلنا نصنعها عادةً، ولا يوجد إنسان لا يصنعها مرةً واثنين وعشرًا في حياته، بل قد يكون بعضها مئآت أو آلاف المرات..  
صحيح أننا نصنعها دائمًا ونحن مضطرون ومكروهون، ونراها دائمًا أشياء قد يلوّثها الناس عليها أو يعايرونها بها، أو يصفوننا بأننا ضعفاء ونبدو كالأطفال.. لكننا في النهاية عندما يفيض بنا الكيل، نضطر إلى أن نصنعها!

هل تعرف أن البكاء من أعظم طرق غسل النفس والروح، ولا يوجد أحدٌ منا، مهما كانت قسوة قلبه وجبروته، لم يبكِ في حياته مرةً واثنين، بل وعشرًا؟!!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

كلنا بكينا في حياتنا، بدلاً من المرة ألف مرة..

ولذلك، فعندما تشكو لأحد وتكون متضايقًا جدًا ومخنوقًا والدموع عبوسة في عينيك لا تريد النزول، تجده دائمًا يخبرك: «ابك لترتاح»..

وهذه حقيقة فعلاً نشعر بها جميعاً عندما نكون متضايقين جدًا ونضطر إلى البكاء، فنشعر براحة عجيبة بعدها..

أليس كذلك؟!

لذا، فإن الأهل الذين يربون ابنهم ويعلمونه أن الرجل لا يليق به البكاء؛ لأن البكاء للنساء والأطفال فقط، هؤلاء فعلاً يظلمونه؛ لأنهم هكذا يحرّمونه من وسيلة إلهية عظيمة مجانية، للتنفيس عن مشاعره السلبية وغسل أوجاعه وهمومه..

ونصيحة مخلصه مني: إياك أن تحبس دموعك في أي وقت تشعر فيه أنك مخنوق وتريد البكاء، بحجة أن «هذا البكاء ضعف، وأنا قوي»..

أو «ماذا سيقول عني الناس لو راوني وأنا أبكي مثل الأطفال؟»..  
ومثل هذا الكلام الفارغ..

لم يكن البكاء ضعفاً أبداً..

ولم تكن الدموعُ حكراً على الأطفال فقط..

والأهم، لم يكن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - خير خلق الله، قد بكى يوم وفاة حبيبة عمره، ومن رُزق حبيها، أمنا السيدة خديجة - رضي الله عنها وأرضاها.

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

ولا كان بكى يوم وفاة عمه أبي طالب، الذي كان سنده بعد الله - سبحانه وتعالى - في حربه مع المشركين..

ولا كانت تألمت عيناه الشريفتان وبكى - حبيبي يا رسول الله - وهو قرب نهاية عمره، يوم وفاة قرّة عينه، وابنه الذي رُزق به على كبر، إبراهيم - عليه السلام.

بل على العكس تمامًا..

أحيانًا يكون البكاء هو وسيلتك الوحيدة لتظلّ قويًا وتحمي نفسك من أي انهيار..

أما الطريقة الثانية للتنفيس عن المشاعر السلبية الموجودة بداخلك، وهي بالمناسبة ليست ببعيدة عن الطريقة الأولى (البكاء)،

فهي أن تصرخ بأعلى صوت!

أصرخ بأعلى صوت!؟

هل هذا معقول يا دكتورة؟ هل الصراخ الذي يتقننا الناس عليه ويحاولون إسكاتنا بأي طريقة، يُعتبر من وجهة نظر الأطباء النفسيين

علاجًا ووسيلة للتخلص من المشاعر السلبية التي بداخلك!؟

نعم، طبعًا، بالتأكيد!

الصراخ بأعلى صوت إلى أن تتعب يُعتبر طريقة من أفضل طرق «التفريغ النفسي» التي تستطيع بها، بفاعليّة، أن تتخلص من المشاعر السلبية والمؤذية التي تملؤك..

وبالمناسبة، في بعض الدول المتقدمة، مثل كندا، هناك عُرف لعامة الناس، اسمها غرف «التفريغ الانفعالي»، يدخلها الشخص المتضايق

بعد دفع ثمن تأجيرها، المدة التي يريد، نصف ساعة أو ساعة أو

ساعتين..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

المهم.. يدخلها هذا الشخص ويظل يبكي ويصرخ بأعلى صوته، ويضرب أشياء موجودة في الغرفة، مثل: كرسي، أو وسادة، كالتي نراها في الأفلام ويظل البطل يضربها بدلاً من الشخص الحقيقي الذي يضايقه فعلاً ويزعجه ولا يستطيع ضربه في الحقيقة..

ولكن انتبه سيدي الفاضل، إياك أن تنفذ طريقة الصراخ هذه وسط الناس، يجب أن تكون وحدك في البيت، أو في أي مكان آخر تعتبره آمناً؛ لأنك تعرف بالتأكيد ماذا قد يقول الناس عن الشخص الذي يصرخ فجأة دون أن يكون هناك سبب واضح بالنسبة لهم!

أما آخر طريقة للتفريغ النفسي مستكلم عنها هنا باختصار، فهي أن تتخيل أن الشخص الذي ضايقتك أو أغضبتك واقف أمامك، وأنت تعاتبه، وتضربه أيضاً لو أحببت..

لكن بدلاً من الشخص الحقيقي الذي يضايقك، متضرب هنا الكرسي أو الوسادة، وتظل تضربها حتى تهدأ تماماً، وتشعر أنك أفرغت كل شحنات الغضب التي كانت بداخلك..

وكما قلنا قبل ذلك، المهم عند الشحنات السلبية أن تخرج وتري النور، وهذا سيُرضيها جداً وسيُشبع غرورها، كما يقولون.. فحاول أن يكون خروجها آمناً قدر الإمكان، بعيداً عنك وعن صحتك النفسية والعضوية..

لأنها مشاعر شريرة ومؤذية، ولن تظل بداخلك صامتة ومستكينة إلى الأبد، بل على العكس ستجد أنها لن تهدأ، بل ستأكل طاقتك النفسية وتتغذى عليها إلى أن تُسقطها أرضاً، وتنهش في روحك بأسنانها إلى أن تجعلها كالرمياء، جلدًا على عظم..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

فنصيحة مخلصه مني لوجه الله تعالى:

حاول أن تتخلص من هذه المشاعر وإيذائها، أولاً بأول، بأي طريقة من الطرق التي تحدثنا عنها منذ قليل..

وقبل أن نختم كلامنا في هذا الفصل، وننتقل إلى الكلام عن موضوع آخر في فصل جديد، نريد أن نتفق معاً على خطة نتخلص بها من مشاعر الغضب والإحباط والمرارة المكتومة بداخلنا، عندما يواجهنا يوم صعب كالיום الذي تحدثنا عنه في بداية هذا الفصل..

تعال، أولاً، نرجع «فلاش باك» معاً لتذكر آخر مشهد لك وقفنا عنده، في نهاية فيلمك «يوم عصيب في حياتي»!

كان مشهد إغلاقك الهاتف، وإطفاء أنوار الشقة، وجلووسك وحدك في الظلام، والصداع يكاد يكسر دماغك!

أليس كذلك؟!

طيب، قُم، بعد إذنك، ونفذ الخطوات التالية:

1. افتح أنوار الشقة، وشغل التلفزيون أو الراديو بصوت عالٍ على موسيقى مبهجة، قناة الأغاني أو قناة «مزيكا» أو أي قناة تكون مُنعشة وبها أغاني وفيديو كليبات مبهجة..

حاول أن تندمج مع الموسيقى بقدر الإمكان.. قُم وارقص، أو غنِّ مع الأغنية بصوت عالٍ.. إلى أن تشعر أنك تعبت وأنتك هدأت تماماً وتخلصت إلى حدٍ كبير من المشاعر السلبية المضرة التي كانت بداخلك..

2. بعد ذلك، أغلق التلفزيون واسترح على كنبه أو كرسي مريح، أرخ رأسك على مسنده، وخذ نفساً عميقاً بهدوء ثلاث مرات،

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)



وبعد ذلك ردد مع نفسك الكلمات التالية: «أنا أكثر هدوءًا، أنا أكثر هدوءًا من ذي قبل، صرت الآن أكثر هدوءًا وراحة، أنا هادئ الآن فعلاً»... إلى أن تشعر أنك صرت هادئًا فعلاً..  
ولكي تشعر فعلاً بالراحة النفسية والهدوء، يجب أن تربط بين مصدر الغضب والشخص المتسبب فيه - على سبيل المثال: قد يكون هو مديرك الذي تشعر أنه يضطهدك - والمطلوب منك أن تحاول التخلص من مشاعر الغضب مع الشخص المتسبب فيها..  
دون أن تواجهه..

أو قد تواجهه مواجهةً وهميةً في خيالك..

كيف هذا؟!

بأن تردّد مع نفسك، بعمق وتركيز شديدتين: هذا المدير فعلاً يسبب لي ألماً كبيراً، وينغص عليّ حياتي، لكنني أحب وظيفتي وأحتاج إلى راتبي، وفي الحقيقة هذا المدير لا يعني لي أي شيء على الإطلاق على المستوى الشخصي، ولا يجوز أن يحتل جزءاً كبيراً من تفكيري بهذا الشكل!

والله، إذا شعرت أنك بعد أن قلت هذا وفعلت هذا، هدأت فعلاً وتخلّصت من أكبر جزء من شحنات الغضب التي كانت بداخلك ناحية مديرك، فبها ونعمت..

لكن، افترض أنك بعد أن قلت هذا وفعلت هذا تشعر أنك ما زلت متضايقاً، وأنه ما زالت بداخلك مشاعر غضب واستياء ناحية رئيسك أو مديرك في العمل، ماذا ستفعل؟!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

هناك اقتراح آخر ظريف وعمليٌّ جدًّا، حاول القيام به، وبإذن الله سيخلصك ممَّا تبقى بداخلك من مشاعر سلبية و غضب ..

أحضِر ورقةً وقلماً، واكتب خطابًا لمديرك هذا، اكتب في عنوان الخطاب: «إلى مديري الذي لا أطيعه»..

واكتب في هذا الخطاب كل شيء يضايقك منه، وفرِّغ في الخطاب كل مشاعر الكره والغیظ والظلم التي تشعر بها ناحيته..

بمعنى آخر: اكتب في هذا الخطاب المقترح كل شيء تريد أن تقول لمديرك في وجهه، ولا تستطيع أن تقول في الواقع!

وحاول ألا تُخضع الخطاب لأيٍّ من أنواع الرقابة، أو التحجّل، أو الخوف..

على سبيل المثال: يمكن أن تكتب لمديرك في هذا الخطاب:

«أعرف أنك شخص ظالم ولست عادلاً، ولديك عقد ومركبات نقص، وتحابي فلانًا وتميِّز فلانة لأن لديهم معارف، وأنت رجلٌ وصوليٌّ تحب مصلحتك، ولا تفهم أي شيء في العمل، ومثلك مثل الكرسي الذي تجلس عليه، لا تفرق عنه كثيرًا..

وتأخذ رشاوى وعمولات غير قانونية، ولسانك طويل، ولم تتربِّ، وقليل الذوق..

...

...

«...»

استمر في الكتابة إلى أن تشعر أنك أخرجت كل الكلام الذي تتمنى قوله في وجه مديرك في الواقع!

[HTTPS://T.ME/MK1BTARAB](https://t.me/mk1btarab)

وانتبه جيدًا، وكُن حريصًا جدًا بعد أن تنتهي من كتابة الخطاب،  
إياك أن ترسله إلى أي مكان..

كل المطلوب منك أن تقرأه مرة ثانية، وتؤكد من أنك قُلْتَ فيه كل  
ما تَمَنَّى قوله له!

بعد ذلك، أمسك بهذا الخطاب وقطّعه مئة قطعة، وارمه في أقرب  
سلة مهملات..

لأن الخطاب هكذا انتهت مهمته، وحقق الهدف من وراء كتابته،  
وهو التنفيس والتفريغ النفسي للشحنات السلبية تجاه السيد المُبجل  
مديرك!

وللعلم، هذه الطريقة، وهي كتابة الخطاب، تستطيع أن تكررهما  
مع أي شخص آخر ضايقتك خلال هذا اليوم الحزين الذي كنا  
نتحدث عنه!

يمكن مثلًا أن تكتب خطابات مشابهة لخطاب المدير الذي كتبتَه  
منذ قليل، لكل من:

- سائق الميكروباص، مثلًا، الذي صدم سيارتك..
  - زميلك في العمل اللذان كنت تتناقش معهما في موضوع، ثم  
انقلبت المناقشة بينكم إلى معركة!
  - زوجتك التي أكملت عليك بمكالماتها السخيفة آخر اليوم..
- كل شخص من هؤلاء تستطيع أن تكتب له خطابًا، يشبه الخطاب  
الذي كتبتَه لمديرك بالضبط..

وتقول له فيه كل ما تَمَنَّى أن تقوله له في وجهه، ولم تستطع لأي  
سبب..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

3. بعد أن تفعل كل هذا، قد تشعر أنك ما زلت متضايقًا، وأنت أيضًا لم تأخذ حَقَّكَ من الذين ضايقوك وأزعجوك طول اليوم، وما زال بداخلك قليل من المشاعر السلبية..

في هذه الحالة، لا يوجد أمامك إلا حل أخير، وهذا، من وجهة نظري ورأبي، أفضل الحلول..

أغمض عينيك، واسترخ، وحاول أن تتخيل أن الشخص الذي يضايقك (مديرك أو غيره) يعتذر لك عمًا صدر منه في حَقِّكَ، ويرجوك أن تسامحه، ويععدك أنه لن يكرر خطاه هذا أبدًا..

بعدها، تخيل أنك تتقبل اعتذاره وتسامحه، ثم تقوم لتقبله وتحبسه..

وكان شيئًا لم يحدث بينكما!

وبعدها، أغلق الموضوع على ذلك، ولا تحاول أن تتكلم فيه مرة أخرى مع أحد..

وعندما تقابل مديرك بعد ذلك، أو الشخص الذي يضايقك فعليًا في الواقع، سلّم عليه بشكل طبيعي، وتكلم معه بكل وُدٍّ، وكان خلاقًا لم يحدث بينكما!

وستجده، غالبًا، عندما يجِدُكَ تسلّم عليه هكذا بودٍّ وطيبة، ينجل من نفسه، ومما فعله معك، وسيندهش، ويستغرب: كيف استطعت تجاوز كل الخلافات التي كانت بينكما هكذا، بكل بساطة وهدوء وحكمة!؟

وتذكّر دائمًا الآية القرآنيّة التي تقول: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ). (سورة فصلت، الآية: 34).

(12)

أحب الحياة وعيشها كما هي  
لا يوجد أحد خالٍ من الهموم..

أليس هذا صحيحًا؟!

ولا يوجد أحد ليس لديه أزمات وضغوط..

أليس كذلك؟!

كلنا، بلا استثناء، نتعرض في حياتنا اليومية لمصادر متنوعة من الضغوط.. وهذه الضغوط إما أن تكون ضغوطًا خارجية، لا يد لنا فيها، مثل ضغوط العمل، والدراسة، والضغوط الأسرية، وتربية الأبناء، والأزمات المختلفة التي نقابلها في حياتنا..

وإما أن تكون ضغوطًا داخلية، وهذه قد يكون لنا يد فيها ولو بسيطة، مثل: أنواع الأدوية والعلاجات التي نتناولها، وأنواع الأكل الذي نأكله وكميته، أو الملوثات البيئية وعوادم السيارات التي نتعرض لها باستمرار طول الليل والنهار ونحن نسير في الشارع..

هذا، بالتأكيد، بالإضافة إلى عاداتنا الخاطئة في الأكل والنوم والتدخين، التي يمكن جدًا أن تنتج عنها آثار صحية سيئة قد تدمر حياتنا.. وهذه الضغوط هي التي أقصدها بكلامي، وهي التي قلت إنه قد يكون لنا يدٌ فيها..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

إلى هنا، حلو الكلام؟

حلو..

ولكي نكون متفقين من البداية..

فعندما نقول إننا نريد أن نتعلم كيف نعالج الضغوط الكثيرة في حياتنا، ونحاول التخفيف منها، فهذا ليس معناه أبدًا أننا نتخلص من هذه الضغوط نهائيًا؛ لأن هذا بصراحة شيء مستحيل، ولن يحدث إلا في الجنة، ولن يحدث أيضًا طول حياتنا على كوكب الأرض أبدًا.. لذلك، فإن أهل الجنة بمجرد أن يضعوا أول قدم لهم في الجنة، سيحمدون الله ويقولون: [الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ] (سورة فاطر، الآية: 34)..

لأن وجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي جدًا، ولكل واحد منا نصيبه من الأحداث اليومية والأزمات بدرجات متفاوتة، ووجود الضغوط علينا وحولنا ليس معناه أبدًا أننا مرضى، بقدر ما معناه أننا نعيش الحياة ونتفاعل معها..

ما أقصده بكلامي أننا يجب أن نسلم بوجود الضغوط في حياتنا، وأن علاجها يكون بالتعايش الإيجابي معها، وتقبل ما لا يمكن تغييره أو تعديله منها، ومحاولة البحث عن بدائل له توصلنا في النهاية إلى التعايش السلمي مع الضغوط التي لا نعرف ولا نستطيع أن نغيرها في حياتنا، وهذا يكون عن طريق تعلم طرق جديدة يمكن جدًا أن تساعدنا على التخفيف والتحرر من التوتر والقلق اللذين يصاحبان هذه الضغوط..

مثل: تمارين الاسترخاء..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وتعديل حواراتنا الذاتية مع أنفسنا..

وإعادة فهمنا وتقييمنا للواقع بطريقة تساعدنا على التكيف والتعايش معه بسلام..

وأحياناً كثيرة جداً، يكون الحل الأمثل والفعال لعلاج بعض الضغوط هو تغيير البيئة المحيطة أو تعديلها.. والبعد نهائياً عن البيئة المشحونة بالتوتر والصراعات..

كأن تُغيّر عملك مثلاً، لو كان فيه صراعات ومشاحنات كثيرة.. ولكن لأنه لا أحد يجد عملاً أصلاً..

وأكثرنا لا يملك رفاهية تغيير عمله لو لم يعجبه..

ولأن ظروفنا والتزاماتنا تضطرننا في أحيان كثيرة إلى أن نتقبل ما لا يعجبنا، وأن نعمل في وظائف لا نحبها ولا نفتتح بها، ولا نجد أنفسنا فيها، لمجرد أننا نأخذ منها راتباً جيداً في نهاية الشهر، يساعدنا بعد الله - سبحانه وتعالى - على تحمّل أعباء الحياة...

هذا كله أنا أفهمه طبعاً، وأشعر به، وأقدره..

لذلك، ولنكون واقعيين، لا بدُّ لنا من التسليم بأنه في أحيان كثيرة جداً، يكون تغيير البيئة أو تعديلها من رابع المستحيلات..

فيجب أن يكون هناك حلول أخرى عملية وواقعية أكثر..

مثل ماذا يا دكتورة!؟

فضلاً، أخبريني ماذا أفعل في نقاط محددة، لكي أستطيع التعايش مع الضغوط التي في حياتي بإيجابية، مثلما قلت منذ قليل؛ لأنني بالفعل تعبتُ، وأشعر أن طاقتي انتهت، ولا أستطيع أن أتعامل مع حجم الضغوط الكثيرة جداً في حياتي..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

مشكلات مع مديري في العمل، وعذاب زحمة المواصلات كل يوم، ومصاريف المدارس والدروس الخصوصية..  
وكله في كِفَّة، وطلبات البيت والعيال التي لا تنتهي في كِفَّة أخرى، إضافة إلى مرض ابني المزمّن الذي يكلفني أدوية كل شهر بمبلغ وقدره..  
ومثلما تعرفين، فأنا ليس لديّ عمل ثابت أنكسب منه بانتظام، وأنفق كل دخلي..

ولا أخفي عنك سرًا يا دكتورة، هذا يزيد من حالة الاكتئاب عندي جدًّا، أو بمعنى أدق هذا هو ما أصابني بالاكتئاب أساسًا، لدرجة أنني في كثير من الأحيان أفكر في الانتحار لأرتاح من العذاب الذي أعيش فيه، ثم أقول لنفسي: أنت مخنوق في حياتك في الدنيا، والأمل أن ترتاح في الآخرة، فلا تخسرهما هي أيضًا..  
لو لديك حلول قد تساعدني، فمن فضلك أخبريني بها..  
بالتأكيد طبعًا هناك حلول..

وبالتأكيد طبعًا سأخبرك بها، وسأرشدك إلى الطريق الصحيح..  
وهو الطبيب النفسي الذي تُعتبر أولى مهامه أن ينصح الناس ويرشدهم، ويأخذ بأيديهم ويساعدهم ليعيشوا حياتهم بطريقة أفضل..

سأكتب لك رويشتة، وأريد أن تنفذ ما فيها مرّة كل يوم، قبل الأكل أو بعده، لا يهم..  
أهم ما في هذه الرويشتة أن تنفذ ما فيها بانتظام، حتى عندما تجد أنك تحسّنت قليلًا..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)



هذه الروشتة سننقذ ما فيها مدى الحياة..  
دون فترات توقُّف، أو راحة..  
اتفقنا؟

ماذا تقول هذه الروشتة؟!

تقول ما يلي:

لو فشلت في تغيير الظروف، أو كان من المستحيل تغيير البيئة المشحونة بالتوتر والصراعات أو تعديلها، فإليك بعض القواعد التي قد تساعدك جدًا على التعايش بإيجابية مع الضغوط المحيطة بك، ومعالجة نتائجها وآثارها السلبية:

أولاً: لا تؤجل ضغوط اليوم إلى الغد، أي: حاول حل أي مشكلة حتى لو كانت بسيطة ونافهة، ومواجهتها أولاً بأول؛ لكيلا تتراكم عليك المشكلات؛ لأنه بتراكمها قد تتعقد أكثر ويصير حلها صعباً..  
ثانياً: كُن واقعيًا.. فلا تقل: أريد التخلص من كل الضغوط في حياتي يا دكتورة، لا أريد أن يكون لديّ ضغوط نهائيًا!  
الحقيقة، هذا ليس في استطاعتي، ولا في استطاعة أعظم الأطباء النفسيين في العالم..

لأن هذا، كما قلنا قبل ذلك، مستحيل؛ فالمنغصات والمشقة جزء من طبيعة الدنيا التي نعيشها، وإلا لما قال رينا - سبحانه وتعالى - في كتابه الكريم: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (سورة البلد، الآية: 4).  
فالمنطقي أن نحاول التخفيف من الضغوط التي علينا قدر الإمكان، لا أن نتخلص منها نهائيًا..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

هناك ضغوط موجودة بشكل أساسي في حياتنا، مثل: ضغوط العمل، والضغوط الأسرية..

هذه الضغوط لن نستطيع أن نفعل معها شيئاً غير أن نحاول التعامل معها بحكمة قدر الإمكان، وأن نفتح دائماً باباً للتفاوض وتبادل وجهات النظر، دون أن نشبت برأينا نحن فقط، ولا نقبل أي تنازل عنه أو تقديم أي توضيح، ولو بسيطة، في سبيل إسعاد الآخرين، ونرفض أي حلول وسط، ونكون متصلين متحجرين في تعاملاتنا مع الآخرين..

وهناك ضغوط أخرى، من الممكن جداً أن نخفف منها أو نتخلص منها نهائياً، مثل: التدخين، والسهر، والأكل الدسم، والسمنة المفرطة..

لا تستهين بهذه الضغوط؛ فقد تسبب لك تغييراً حاداً في حالتك المزاجية، وأيضاً قد تسبب لك مشاعر إحباط وضعف ثقة بالنفس، وكرهاً للذات، وعدم تقبلها، كأن يكون وزنك قد زاد زيادة ملحوظة إلى أن وصل بك إلى حد السمنة المفرطة..

ثالثاً: حسن حواراتك الداخلية مع نفسك، فلا تهول الأمور وتبالغ فيها كثيراً، وتصورها على أنها كارثة ونهاية العالم.. اجعل دائماً حواراتك مع نفسك، في أي مشكلة، إيجابية، وفيها طاقة وأمل، مثل:

- هذه المشكلة ليست نهاية العالم..

- بالتأكيد كل مشكلة ولها حل..

- كم من مشكلة مررتُ بها قبل ذلك في حياتي وكنت أرى أنها

نهاية العالم وحياتي لا يمكن أن تستمر بعدها وأنه مستحيل أن

يكون لها حل، ثم حُلَّتْ وفُرجت من عند الله..

[HTTPS://T.ME/MKIBARAK](https://t.me/mkibarak)

- هذه المشكلة أيضًا، حتى لو أرى أنها لا حل لها الآن، بعد مدة بالتأكيد سيظهر لها حل بإذن الله..

- كله خير، والله لا يعمل غير الخير، وربُّ الخير لا يأتي إلا بالخير.. حتى إن كان الظاهر لي عكس ذلك، فبالتأكيد لله حكمة كبيرة من وراء كل ما يحدث..

- الأمر ليس بهذه البشاعة، وإن شاء الله سيعطيني الله على تقبُّله وتحمُّله والرضا بما قُسم لي، وبالتأكيد سيعوّضني الله في شيء آخر، عاجلاً أو آجلاً، وسيعطيني جزاء الصبر..

- لا أحد في الدنيا يأخذ كل شيء أو سعيد سعادة مطلقة، وبالتأكيد كل إنسان في الدنيا لديه أشياء تنغص عليه حياته.. كما قال الدكتور مصطفى محمود - رحمه الله -: «لو دخل كل منا قلب الآخر لأشفقَ عليه، ولرأى عدل الموازين الباطنية على الرغم من اختلال الموازين الظاهرية، ولما شعر بحسد، ولا بحقد، ولا بزهو، ولا بغرور»..

- لقد وهبني الله نعمًا كثيرة، والحمد لله.. يكفي مثلاً أنني بصحة جيّدة، وأن لديّ كذا وكذا...

رابعاً: حاول قدر الإمكان أن تقلّل من الانفعالات والمشاعر السلبية، مثل: الغضب والعدوانية والكراهة، وأن تفرّغ المشاعر السلبية التي تشعر بها بداخلك أو لا بأول، بأي طريقة من الطرق الكثيرة التي تحدثنا عنها هنا في الكتاب..

ودائماً في مجال عملك، تعلّم أن تنسى مشكلات العمل وأنت خارج من باب الشركة أو المؤسسة أو المكان الذي تعمل فيه؛ لكيلا تنقل مشكلات العمل معك إلى المنزل..

واعلم دائماً أن أي عمل فيه مشكلات وعلاقات شائكة وأحزاب  
وشلل وعصابات وأهواء شخصية وتمييز.. وليس شرطاً أبداً أن  
يكون هذا التمييز مبنياً على خبرة أو ذكاء أو ثقافة، إنما في الغالب  
يكون مبنياً على تبادل المنافع والمصالح الشخصية.. أي: أنا أقدم لك  
الآن خدمة لأنني أنتظر منك في المقابل خدمة أخرى.

أي أن أتجاهل خطأ هذا الموظف أو أخطاهه وغيابه المتكرر وعدم  
انتظامه، بل وأميزه عن بقية الموظفين؛ لأن أباه لديه مركز كبير في  
الشركة الفلانية، أو لأن هذه الموظفة زوجها مركزه كبير جداً وقد  
أحتاج إليه ليقضي لي أي مصلحة..

طبعاً، إلا من رحم ربي من الإدارات المحترمة التي تراعي الله  
في موظفيها.. ولأننا بالتأكيد لن نستطيع تغيير الناس ولا إصلاح  
الكون، فتجاهل الأمر قدر استطاعتك، وأد عمالك الذي تكلف به  
فقط بمنتهى الإخلاص والأمانة والضمير.. واجعل توكلك على الله،  
وحاول أن ترضيه هو فقط أولاً وأخيراً، ثم ترضي ضميرك، وتحلّل  
راتبك، ولا تعطِ أحداً فرصة أن يمسك عليك خطأ..

خامساً: حاول دائماً أن تحيط نفسك بأصدقاء ومعارف يتميزون  
بالودّ واللين واللطف وخفة الظل، وابتعد تماماً عن كل همهم انتقاد  
الآخرين، وكلامهم كالحجارة، طول الوقت، عن خلق الله، بمناسبة  
ودون مناسبة..

سادساً: حاول دائماً أن تمارس أي هواية تحبها، مثل: السفر، أو  
القراءة، أو الرسم، أو سماع الموسيقى، أو مشاهدة الأفلام القديمة،  
أو الأفلام الكوميديّة في السينما..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

سابعًا: مارس تمارين الاسترخاء في فترات متقطعة من يومك..  
ثامنًا: تعلّم أن تقول «لا» للطلبات غير المعقولة، وللطلبات  
المعقولة في بعض الأوقات، إذا كنت غير قادر أو لا تريد تنفيذها..  
لا تظلم نفسك من أجل أحد، اعتذر وارفض بأدب وذوق  
ولباقة، لو كان وقتك لا يسمح، أو كان لديك أولويات أهم..  
أو حتى، يا سيدي، لو لم يكن لديك سبب مقنع للرفض، غير أنك  
ستكون مرتاحًا هكذا..

فارفض ولا تبال؛ لأن راحتك هي السبب المقنع من وجهة نظر  
الصحة النفسية للرفض..

تاسعًا: لا تحمّل نفسك فوق طاقتها بإصرارك على أن عليك  
عمل كل شيء بنفسك، وأن تكون مسؤولاً عن كل صغيرة وكبيرة  
في العمل والبيت، وزُرع المسؤوليات الثقيلة، التي تحملها على كتفك  
وحدك، على آخرين يحملونها معك..

هذا الأمر ميزته أنه سيعطيك وقتًا تهتم فيه بأشياء أخرى تحبها  
وتجد نفسك فيها، بالإضافة إلى أنه سيخفف عنك الحمل الذي كنت  
تحمله كله وحدك، وأيضًا سيُشجّع الآخرين أن يعتادوا هم أيضًا  
تحمل المسؤولية مثلك، وأن يحلّوا محلّك في غيابك لأي ظرف..

عاشرًا: نظّم يومك، بحيث لا يكون كلُّه عملًا، اجعل دائمًا وقتًا  
ولو بسيطًا لهواياتك وحياتك الاجتماعية وعلاقتك بالله ووليّتك  
وأولادك..

حادي عشر: ساعد كل الناس قدر استطاعتك؛ لأن في العطاء  
سعادة، هذا حقيقي والله، ولا يعرف طعمها غير إنسان أعطى  
ويعطي..

ولكن في الوقت نفسه، حاول ألا يكون هذا على حساب صحتك  
وراحتك واحتياجك إلى ساعات للعزلة والخلوة مع النفس..

ثاني عشر: مارس أي نوع من أنواع الرياضة، حتى لو كان السير  
كل يوم نصف ساعة؛ فالرياضة عموماً من الأشياء التي تحسّن المزاج  
جداً، وتفيد جداً في علاج الاكتئاب؛ لأنها تحفّز الجسم لإنتاج مادة  
تسمى «الإندروفين» (Endorphins) تحارب المزاج السيئ ومشاعر  
الحزن والاكتئاب..

وإلى هنا، تكون قد انتهت روستتنا النفسية لعلاج الضغوط، التي  
ننصح بتكرارها دورياً.. وملتدى الحياة..  
مع أطيب تمنياتنا لكم بالشفاء العاجل..

د. رانيا سامي

2022/9/5

(13)

## لا تأسف على الإزعاج

هل سمعت قبل ذلك عن شيء اسمه «تنطيق المشاعر»، أو  
«Feeling talk»؟!

تنطيق المشاعر؟!

لا، الحقيقة يا دكتورة لم أسمع عنه قبل ذلك؟!

لا تحزن يا صديقي..

فقد اتفقنا قبل ذلك أنه لا توجد مشكلة أبدًا لو وجدت كلمات أو  
أساء أو معلومات سمعت عنها هنا لأول مرة..

فنحن نتعلم..

وطول حياتنا سنظل نتعلم..

ولا يوجد أحد كبير على التعلّم.. مثلما يقولون..

«تنطيق المشاعر» أو «Feeling talk» معناه: أننا نحول انفعالاتنا  
ومشاعرنا الداخلية إلى كلمات نطقها، ونصرّح بها، ونقولها بكل  
وضوح وتلقائية..

ويشمل، بالمناسبة، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، مثل:  
- الحب: أنا أحب هذا الأكل مثلًا، أو أحب مشاهدة هذا الفيلم،  
أو سعدت جدًا لأننا خرجنا وقضينا وقتًا ظريفًا معًا..

[HTTPS://T.ME/MK1BTARAB](https://t.me/mk1btarab)

- أو مدح الآخرين، مثل: تعجبني جدًا صراحتك، أو أسلوبك في الكلام، أو إخلاصك في عملك..
- أو العرفان بالجميل، مثل: أنا شاكر لك جدًا لأنك ساعدتني، ووقفت معي في الموقف الفلاني..
- أو التصميم والإصرار، مثل: لا يمكن أن أستسلم أبدًا، وسأستمر في المحاولة إلى أن أصل إلى هدي ياذن الله في النهاية، ولن أياس أبدًا في محاولة إقناعك بوجهة نظري..
- أو التشكيك، مثل: هل تعتقد أنه يمكن أن أصدق هذا الكلام الذي تقوله؟!
- أو الغضب والاحتجاج، مثل: أنا أرفض طريقتك هذه في التعامل معي..
- والحقيقة أن أغلب من قابلتهم في حياتي وكانوا يعانون الاكتئاب، كان دائمًا عندهم مشكلتان، هما:
- المشكلة الأولى: عدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم بحرية كاملة وتلقائية، وكان هذا يشمل مشاعرهم الإيجابية والسلبية..
- المشكلة الثانية: رد فعلهم الغريب في معظم المواقف التي يتعرضون لها، والتي تكون غالبًا غير ملائمة للموقف نهائيًا وغير متوقَّعة، فتجدهم مثلًا قد يغضبون بشدة ويثورون ثورة عارمة في مواقف صغيرة وبسيطة لا تستحق كل هذا الغضب الهائل الذي صدر منهم.. وفي مواقف أخرى، تجدهم قد يسكتون على حقهم لو أخذ منهم أمام أعينهم، أو انتهِك بفضاعة!



ولقد لاحظتُ، من خبرتي الطويلة في التعامل مع هؤلاء الناس، أن طريقة «تنطبق المشاعر» هذه تأتي معهم بنتائج جيدة..

كنت أطلب من الشخص الذي يأتيني أن يؤدي تدريبًا يوميًا يمارس فيه عمدًا أسلوب التعبير عن مشاعره بكلمات واضحة وصریحة، لعدد من المرات في اليوم، تقريبًا من 5 إلى 15 مرة يوميًا، إلى أن تصير هذه الطريقة عادة شخصية لديه..

وكنت أطلبُ منه في البداية أن يدرّب نفسه فقط على التعبير عن مشاعره الإيجابية.. وبمرور الوقت، وعندما يشعر أنه أتقن أسلوب التعبير عن مشاعره الإيجابية بحرية وطلاقة، كنت أطلب منه أن ينتقل إلى الخطوة التي تليها، وهي تدريب نفسه على التعبير عن مشاعره السلبية، مثل: الغضب والاحتجاج والنقد..

ولكن أهم شيء كنت أنبه إليه هذا الشخص، أو المريض، أنه في طريقة «تنطبق المشاعر» هذه يجب أن يكون صادقًا وأمينًا مع نفسه في التعبير فعلاً عن المشاعر التي يشعر بها.. أقصد ألا يردد أي مشاعر فقط..

ومن الأشياء المهمة أيضًا التي كنت أعلمها هذا الشخص، أو المريض: شيء اسمه «لغة الجسد» أو «التعبيرات البدنية»، وأن عليه أن يتبه إليها جيدًا، وأن تكون متوافقة ومطابقة للمشاعر التي يعبرُ عنها في كلامه..

فمثلًا: لا يجوز أن يقول لأحد إنه يحبه وهو عابس ومقطب الجبين ويُخرج الكلام بصعوبة، وكأنه يريد أن يقتله!

والعكس بالتأكيد لو كان يعبر عن مشاعر غضب وغيظ، فلا يجوز أن يعبر عنها وهو مبتسم وسعيد ويضحك..  
ولا يجوز أيضًا عندما يتكلم مع أحد في موضوع، وليس بينهما أي عداوة، ألا ينظر إلى عينيه، وألا يكون بينهما تواصل بصري والتقاء نظرات، في أثناء كلامه..

هذه كلها أشياء علينا جميعًا أن ننتبه إليها جيدًا في تفاعلاتنا مع الآخرين..

وجدتُ أيضًا أن الذين يستخدمون أيديهم كثيرًا في الكلام يفهمون جيدًا في الصّحة النفسيّة؛ لأن الدراسات الحديثة أثبتت فعلاً أن استخدام حركات اليدين والذراعين في أثناء الكلام يساعد جدًا على التعبير بحريّة أكبر..

فباختصار شديد: كلنا - وليس الشخص المكتئب فقط - نحتاج إلى أن نتعلم لغة جسد تكون ملائمة ومطابقة لمشاعرنا، ولمحتوى الكلام الذي نقوله..

ومثلما ذكرتُ قبل ذلك، فقد كان هدفي الرئيس وأنا أكتب هذا الكتاب أن يفيد بالدرجة الأولى أي شخص يعاني الاكتئاب.. لكني، في الوقت نفسه، كنت أهدف وأتمنى أن يفيد هذا الكتاب أي أحد يقرؤه من الأشخاص العاديين..

ولذلك، فضّلتُ أن أخصّص الجزء المتبقي من هذا الفصل لمناقشة موضوع مهم جدًا، سيفيدنا جميعًا..

ولكي أجيب أيضًا عن سؤال واحد متكرر، أسمع من كثيرين أقابلهم في حياتي، هو:

[HTTPS://T.ME/MKTBARAB](https://t.me/mktbarab)

كيف أستطيع، يا دكتورة، أن أنمي وأدرب مهاراتي الاجتماعية  
وتفاعلي مع الآخرين؟

وقبل أن أجيبك عن هذا السؤال، أريد منك، بعد إذنك، أن تركز  
جيدًا في كلامي التالي..

كلنا تضطرُّنا الظروف كثيرًا إلى الدخول في مواقف اجتماعية  
متنوعة، ومواجهة أشخاص يحتلون عندنا مكانة خاصة، مثل أفراد  
أسرتنا، أو رؤسائنا وزملائنا في العمل..

وهناك حقيقة كلنا نعرفها وندركها جيدًا، هي أن الله خلقنا  
مختلفين..

وكلنا لا نتشابه في التعامل..

فهناك أشخاص تجد لديهم سهولة وليونة ومرونة وتسامحًا  
وتساهلاً في التعامل، إلى حد كبير..

وآخرون على العكس تمامًا، شخصيات منحجرة وصلبة، وتفترق  
إلى أي من أنواع المرونة في التعامل، ولا تسامح ولا تغفر لأي أحد  
يخطئ ولو رُبِع خطأ في حقها، حتى لو كان دون قصد منه..

ولأننا مضطرون، ولا مفر، إلى التعامل مع هؤلاء وأولئك، فعلىنا  
أن نتعلم كيف نُعامل كل صنف منها على حدة، دون أن نخسره، أو  
نخسر أنفسنا وصحتنا بسبب التوتُّر والإحباط الناتجين عن الدخول  
في علاقات اجتماعية مرهقة ومواقف مشحونة..

وهناك خمسة أساليب أو طرق، كتبها وأوصى بها «سميث» في  
كتابه «When I say no, I feel guilty»، للتعامل مع البشر،  
في المواقف الاجتماعية المختلفة، المصحوبة بتوتُّر واستثارة شديدين..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

الطريقة الأولى: «التأكيد السلبي» أو «Negative assertion»..

وهذه الطريقة يُفَضَّل استخدامها مع شخص قريب منك، أو صديق، أو رئيس، عندما تشعر أنك أخطأت في حقه دون قصد..

في هذه الطريقة أنت تدرِّب نفسك على ثقافة الاعتذار، والاعتراف بخطئك عندما تخطئ، في الوقت نفسه تؤكد للطرف الآخر أن هذا الخطأ لم يكن مقصودًا إطلاقًا، وأن نيتك كانت حسنة، وأن هذا الخطأ ليس معناه أبدًا أنك إنسان سيئ، بل بالعكس أنت تعلمت من هذا الخطأ، وإن شاء الله لن تكرره أبدًا في المستقبل..

باختصار: هذه الطريقة تعلمك، عندما تخطئ، ألا تجادل أو تعاند أو تركيب رأسك، أو ترفض أن تعترف بخطئك.. بل على العكس، تعلم أن تتخطى الموقف بلباقة، وتقول:

- أنا أعترف بأنني أخطأتُ فعلاً، لكنه كان خطأ غير مقصود، وإن شاء الله لن يتكرر..

وغالبًا، الطرف الذي أمامك، عندما يسمع منك هذا الكلام سيقلُّ غضبه منك، وتهدأ ثورته عليك، ويحاول هو أيضًا تجاوز الأمر بسلام..

الطريقة الثانية: «تجريد غضب الآخرين وانفعالهم من قوته» أو «Disarming anger»..

وهذه الطريقة فعالة جدًا عندما تواجه شخصًا غاضبًا وثنائًا جدًا..

كل ما عليك فعله حينها أن تتجاهل تمامًا محتوى الكلام الغاضب الذي يقوله، أو محتوى الرسالة الغاضبة التي أرسلها لك..

عليك أن تركز فقط على نقطة واحدة، هي الطريقة التي عبّر بها هذا الشخص عن غضبه..

وبناءً عليها، ترفض أن تدخل معه في أي نقاش أو جدال إلى أن يهدأ، سواء أكان فوراً أم بعد ذلك..

وانتبه، حينما تقول له هذا الكلام، قلّه بكل هدوء وإصرار.. واحذر أن يستفزك، أو يُدخلك في معركة تكون أنت الخاسر فيها..

فرفضك الكلام معه وهو غاضب بهذا الشكل، إلى أن يهدأ، تكون قد ضربت عصفورين بحجر واحد..

العصفور الأول: سدّدت الباب في وجه ريح جاءتك عاتية، ونجوت بنفسك من معركة قبل أن تبدأ وأنت غير مستعد لخوضها..

العصفور الثاني: أنك منعته من التهادي في الخطأ أكثر، وأرسلت له رسالة خفيفة، مفادها أنك كنت أكثر منه حكمةً وعقلاً، ولم تتصرف مثله وترد على خطئه بخطأ مثله أو أكبر منه، بل بالعكس، ترفعت عن الدخول في مهاترات ورفضت الحديث معه إلى أن يهدأ ويتكلّم بهدوء..

هناك نوع آخر من الناس نقابله كثيراً في حياتنا اليومية، هو النوع الذي تجده دائماً متطوعاً للمعارضة والمجادلة دون سبب أو مناسبة، وهذه الفئة أو النوعية من البشر كثيراً ما تنتقدك أنت شخصياً، أو تنتقد أشياء تخصك أنت وحدك، ولا تخص أحداً غيرك..

هؤلاء الناس تنجح معهم جداً بطريقة «التعمية والإرباك» أو «Fogging»..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وهي أن تتظاهر بأنك موافق على ما يقوله هذا الشخص وما يوجهه لك من نقد جارح..

لكن، في الوقت نفسه، يفترض بطريقتك في الكلام وكلماتك المقتضبة أن توصل لهذا الشخص رسالة واضحة، ولكن بأسلوب أنيق، مفادها أنك لا توافق أبدًا على تبادل حوار أو مناقشة موضوع والحكم عليه وهو أساسًا موضوع شخصي لك، يخصك وحدك، ولا يخص أحدًا غيرك..

ستساعدك هذه الطريقة جدًا في أن تتعلم تحمّل النقد الخارجي الموجّه لك بهدوء، أو التهجم عليك واقتحام الآخرين أمورك الشخصية دون أن تغضب أو تتعصب، أو تعطي أحدًا فرصة ليعرف نقطة ضعفك وما الذي يضايقك ويغیظك، فيكرره مرة أخرى كلما أحب أن يضايقك أو يغیظك..

الطريقة الرابعة: «الأسطوانة المشروخة» أو «Broken record».. وهي طريقة جيدة جدًا تنجح مع من يقاطعك كثيرًا في الكلام، أو يعترض على كل صغيرة وكبيرة تقولها، حتى قبل أن تكمل كلامك أو توضّح فكرتك بالكامل..

فأحسن ما تفعله مع هذا الشخص أن تتجاهله تمامًا، وكأنه لا يقول شيئًا، وتكمل كلامك بطريقة طبيعية، وتوضّح فكرتك التي تريد توضيحها بالكامل، بعد أن تكون قد رددت عليه بمنتهى البرود والهدوء:

- صحيح ما تقوله، لكن هذا ليس المقصود من كلامي، أنا أقصد قول كذا..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

لقد استطعتَ بهذا الشكل تجنبَ الدخول في حواراتٍ جانبيةٍ ليس لها علاقة بالموضوع الأصلي الذي تتكلم فيه، ونجحت أيضًا في عمل ضبط كبير للنفس وتحكُّم في الانفعال..

أما الطريقة الخامسة الأخيرة، فهي طريقة «التساؤل السلبي» أو «Negative inquiry»..

وهذه الطريقة للأحباب أو الأعرّاء من الناس..

أي: أصحابك المقربون، أو الذين تحبهم، ووقعت بينكم خلافات وتريد إنهاءها بؤدّ..

فتقول لهذا العزيز أو الحبيب: أريد أن تخبرني بصراحة بكل ما يضايقك ويغضبك مني، قل لي كل ما تراه من انتقادات أو عيوب تراها فيّ وتريد أن أغيّرها في شخصيتي..

ويعد أن ينتهي صديقك المقرب هذا، أو الشخص العزيز، من سرد كل الجوانب التي تضايقه فيك، اشكره على اهتمامه، وعِدّه بأنك ستحاول أن تتغيّر للأفضل وألا تكرر أي شيء يضايقه منك قبل ذلك، وأنت ستكون سعيدًا، في المستقبل، لو صارحك فورًا بأي شيء يضايقه منك، لكيلا يكون داخل أي منكما شيء، وتنتهي خلافاتكما أولًا بأول..

فائدة هذه الطريقة أنها تجعلك شخصًا هادئًا في مواجهة الضغوط الاجتماعية، والأخطاء التي قد تصدر منك مع المقربين أيضًا تُظهرك بمظهر الإنسان الباقي على العشرة، والحريص على الوُدّ واستمرار العلاقة مع شخص أنت تقدّره وتعزّه، ولا تريد أن تخسره أبدًا..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أريد أن أخبرك بشيء أخير، بعد أن انتهينا من الكلام عن الطرق الخمس للتعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة التي تواجهنا في الحياة..

نفوس البشر، يا صديقي، كالألغاز، لا يستطيع أن يفك طلاسمها بالكامل إلا الله - سبحانه وتعالى.

وفي تعاملاتك دائمًا مع الناس، اجعل نصب عينيك دائمًا مبدأ «الأهم فالمهم»..

أي: أهم شيء عندك نفسك وسلامتك النفسية، وهذان تبيع الدنيا كلها لكي تشتريهما..

بعد ذلك، يأتي الناس كلهم، ولكن بدرجات متفاوتة، كل حسب قربه منك ومحبتك إياه، ولكن أيضًا دون أن تقترب من راحتك أو سلامتك النفسية، فيجب أن تكونا عندك بالدنيا..

ومن واقع خبرتي الطويلة في التعامل مع المرضى النفسي، أريد أن أسدي لك نصيحة، تضعها حلقة في أذنك:

«لا تأسف أبدًا على الإزعاج»..

لا تقل: أخاف أن أقول رأيي بصراحة، أو أعبر عن مشاعري بحرية، أو أدافع عن حق من حقوقي يُنتهك بكل وقاحة أمام عيني، فيغضب مني الناس..

لا..

أنا أقول لك: قل رأيك بكل صراحة..

وعبر عن مشاعرك بمتى الحرية والصدق والتلقائية..



قُل: أنا أحب هذا، أو لا أحب هذا.. أنا أرفض كذا، أو أعجبنى  
كذا...

ولكن بأدب..

دافع باستماتة عن أي حق يُغْتَصَب منك، وقاوم، وحاول استرداده  
حتى آخر لحظة في عمرك..

ولا تتحف، ولا تحجل، ولا تتردد..

ودع من يغضب يغضب..

ومن يقاطع يقاطع..

ومن يمشي يمشي..

أما من بقي، وصان..

وفهم، وقدر..

وضم، واحتوى..

فضعه داخل العين، وأغمض عليه الجفون.

\*\*\*

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

## غازل نفسك ودلّلها

«الكلمة الطيبة قد تفعل في الإنسان ما لم تفعله الأدوية القويّة»

يوسف زيدان

الكلمة الطيبة لها مفعول السحر..

وبالتأكيد كلنا نتأثر بالكلام الطيب، ونطرب لسماعه، ويرمم عسله أرواحنا المهذّمة، وتجر حبات سُكَّره وجعنا وكسرنا.. وحينها لا فرق أبداً إذا صدر الكلام الطيب الذي نسمعه من شخص نحبّه، أو من شخص غريب عنّا لا نعرفه..

صحيح أن الإطراء أو الثناء عندما يأتينا من شخص نحبّه، يكون طعمه أحلى، وسعادتنا به أكبر، لكننا في الأحوال كلها نفرح بمجرد سماع أي كلمة جميلة تُوجّه إلينا من أي شخص، حتى لو كان عابراً.. وهذه، للعلم، طبيعة بشرية في كل البشر، ولذلك أمرنا الله - سبحانه وتعالى - دائماً بقول الكلام الطيب للناس، وذكره - سبحانه وتعالى - في أكثر من موضع في القرآن الكريم، منها:

(وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا) (سورة البقرة، الآية: 83).

{وَهْدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهْدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ} (سورة الحج، الآية: 34).

{ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَضْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ} (سورة إبراهيم، الآية: 24).

وغيرها كثير من الآيات التي بينت وأوضحت تأثير الكلام الطيب في النفوس..

طيب، هذا بالنسبة للناس..

أي: عندما يقول لك شخص كلمة طيبة، أو تقولها أنت لشخص آخر..

طيب، وبالنسبة لك، أنت مع نفسك، ماذا تفعل!؟

أقصد: هل تقول كلامًا طيبًا لنفسك!؟

هل تغازلها، وتهنتها، وتكافئها!؟

وهل أنت معتاد بين فترة وأخرى أن تُسمع نفسك كلمات طيبة من نوعيّة:

- أحسنتِ لأنكِ رفضتِ أن تأكلي الشيكولاتة لكيلا يزيد وزني..

- أو شاكر لكِ جدًا لأنكِ لم تسمحي لي بأن أشرب سيجارة

أخرى من أجل صحتي..

- أو أنا سعيد بكِ جدًا لأنكِ شجعتيني أن أنهى مهامي في شغل

البيت..

أو أي كلام آخر طيب يشبه هذا، ممّا اعتدنا دائمًا أن نقوله لأحد

نحبه..

غيرنا..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

أقصد: أحد آخر غير أنفسنا..

في الغالب، هذا لا يحدث!

وفي الغالب أيضًا، نحن ماهرون جدًا ولكن في جلد أنفسنا  
وتوبيخها على أي تقصير وتأنيبها على أتفه الأخطاء وأبسطها..  
إنما في حالة وجود إنجاز كبير حققناه، نتجاهلها تمامًا وكأننا لا  
نعرفها..

وكان لسان حالنا يقول لها: في حزننا أنتِ مدعوّة، أما في فرحنا  
فأنتِ منسيّة..

ولأنها أصيلة، نطلّ صامتة ومتحمّلة، وكائنة في قلبها..  
تقف معنا وفي أظهرنا طول عمرنا، ونحن نخوض معارك الحياة،  
نخرج من مشكلة نقع في أكبر منها، ونخرج من مصيبة نقع في أشد  
منها، وهي صامتة، يدها في أيدينا، دون أن تفتح فمها..  
ولكن..

للصبر حدود، كما قالت العظيمة أم كلثوم..  
والتحمّل له نهاية بالتأكيد..  
وبعد قليل ستجدها قد سقطت منك وانهارت وأصيبت  
باكتئاب..

وفي الاكتئاب - وما أدراك ما الاكتئاب!؟ - نفسك التي تعرفها  
وتحفظها جيدًا، تتغيّر وتصير لها مليون قصة وحكاية..  
يصير لديها ضعف شديد في الثقة، وتنظفي، وتشعر بالدونية  
وانعدام القيمة..

كل هذا يحدث لها!؟ معقول!؟

[HTTPS://T.ME/MK1BTARAB](https://t.me/mk1btarab)

بل وأكثر أيضًا!

تنعزل، وتفقد في المقابل أي فرصة تظهر أمامها للتعرف إلى أفكار جديدة، أو أشخاص جدد جديرين بالمعرفة والاحترام..

فالناس ليسوا أغبياء ولا عديمي الفهم!

وسيستطيعون أن يقرؤوا دائميًا، من لغة جسدك، ضعف الثقة الشديد لديك، وفقر الاعتداد بالنفس..

لأنها تكون أشياء واضحة جدًا علينا، ويستطيع رجل الشارع العادي معرفتها..

وفورًا، ستجدهم يتعدون عنك ويتجنبونك في صمت..

لم كل هذا؟!!

لأنك، منذ سنين وسنين، تضغط عليها!

وتفضّل أي أحد عليها!

وتهملها، وتظلمها، وتفترى عليها!

وفي النهاية لا تريد لها، يا أخي، أن تمرض وتتعب!

فيكفيها ما تحمّلته معك هذا العمر كله!

ولعلمك، مرض النفس ليس كأَيِّ مرض عادي..

هو ورم خبيث لعين!

يقطّع في روحك بسكاكين!

ويجعلك شابًا عمره أكثر من ألف عام!

من الحزن، والهم، والألم..

وفي الأخير، صدّقني، غالبًا لا توجد إلا نهاية واحدة مشؤومة..

أن تقتل نفسك هذه التي كانت السبب في عذابك، لترتاح..

لأنك لو حسبتها، فأنت ميت..

حتى وأنت حي.. ميت!

لا تشعر بطعم الدنيا، ولا تعرف أفراحها لقلبك طريقاً أو عنواناً!

طيب، ما الحل يا دكتورة؟!؟

الحل أنك..

تهتم بنفسك..

تدللها، وتغازلها، وتوقرها..

أنا معك في أننا جميعاً نمر علينا أوقات ضيق وإحباط وكآبة،

ويكون تفكيرنا كله منصباً على: كم مرة فشلنا، وكم مرة رُفضنا، وكم

مرة خُذلنا، وكم مرة جُرحنا!

وفي هذه الأوقات العصبية من حياتنا، يرى عقلنا نصف الكوب

الفارغ فقط، ويركّز على الجوانب السلبية في حياتنا والأشياء التي

حُرِمنا منها وتنقصنا، وينسى تماماً الإنجازات التي حققناها طول

عمرنا، والإسهامات التي قمنا بها، والنجاحات والأهداف التي

أحرزناها، وكأنه يقول لنا بطريقة غير مباشرة:

إن حياتكم كلها لا شيء..

ولا شيء فيها يستحقُّ الفخر، وإننا مثلها أتينا للدنيا سنتركها دون

أثر أو ذكر..

هل تعرف ما أحسن شيء تفعله في هذا الوقت؟!؟

أن تفعل عكس ما يحاول هو فعله..

كيف ذلك؟!؟

بطريقتين:

الأولى:

- أن تُحضِر ورقةً وقلماً، وتحتلي بنفسك في مكان هادئ، وتبدأ في تذكيرها، وتكتب أي موقف صعب مرَّ عليكما في حياتكما، واستطعتما تجاوزه معاً بنجاح...

Stop.

قف هنا قليلاً عند هذا الموقف وهنئ نفسك واشكرها؛ لأنكما استطعتما معاً تخطي هذا الموقف الصعب بثبات..

بعد ذلك، اكتب الإنجازات التي حققتها في حياتك..

ولا أقصد هنا بلفظ «إنجاز» أنه يجب أن يكون شيئاً وهمياً وعظيماً وخارقاً للعادة، كأن تكون قد فتحت عكاً، أو حررت القدس مثلاً؛ إنما أقصد بكلامي هنا أي شيء ترى أنك تميّزت فيه على غيرك، وتفوّقت فيه في حياتك، حتى لو كان هذا الإنجاز في نظرك شيئاً تافهاً وبسيطاً، ولا يستحق أن يُذكر، مثل أن تكون قد ساعدت مرّة إنساناً مسكيناً بمبلغ بسيط جداً، ولو عشرة جنيهات مثلاً..

قد يكون هذا الفعل، من وجهة نظرك، شيئاً بسيطاً وصغيراً؛ لذلك نسيتَه ولم تفتخر به..

ولكن ما يدريك؟ كعلّه كان عند الله عظيماً، بل ربما كان أحسن عمل عملته في حياتك؛ لأنك وقتها عملته بنية صادقة بعيدة عن أي رياء، وكان خالصاً تماماً لوجه الله تعالى، فقد يكون هذا العمل الصغير البسيط الذي تستهين به هو سبب دخولك الجنة..

بعد ذلك، أكمل..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

نعم، أكمل استرجاع المواقف والأزمات التي مررت بها في حياتك.. وطوال استرجاع شريط حياتك مع نفسك، صدقتني مستجد أشياء كثيرة حققت فيها نجاحات، لكنك نسبتها كما ننسى كلنا مع مرور الوقت..

مثلاً: أن تكون قد نجحت في الثانوية العامة من المرة الأولى، ودخلت الجامعة وتخرّجت فيها، في حين أن هناك كثيرين غيرك فشلوا في أن يحصلوا عليها ويدخلوا الجامعة..

قد تكون أيضاً لديك وظيفة جيدة، أنت راضٍ عنها إلى حد كبير، ولك دخل معقول وثابت، في حين أن كثيرين غيرك يجلسون في بيوتهم منذ شهور، دون عمل أو أي مصدر رزق ثابت..

أعتقد أنني أرى خطوط ابتسامة رقيقة بدأت تظهر على وجهك، وأن شعوراً بالفخر بدأ يتسرّب إلى داخل نفسك، وشريط حياتك يمر أمام عينيك، وأنت ما زلت تكشف نجاحات وإنجازات حققتها في حياتك، لكنك نسبتها في زحمة الحياة ومشاغلتها الكثيرة..

اكتب هذا كله في ورقة، وبعد أن تنتهي خذ هذه الورقة وضعها في مكان اعتدت أن تضع فيه الأشياء المهمة، لكي ترجع إليها عندما تسود الدنيا في وجهك، وتشعر أنها صارت أضيق من ثقب الإبرة، ولا تنسَ طبعاً أن تشكر الله أولاً وأخيراً، ثم تشكر نفسك بشدة لأنها أطاعتك وشجعتك وحفزتك أن تحقق ولو جزءاً بسيطاً من أحلامك، وتصل إلى ما وصلت إليه الآن..



أما الطريقة الثانية، فهي أن تُخصَّص وقتًا، ولو نصف ساعة يوميًا، لمدة ثلاثين يومًا، تقف فيه أمام المرآة، لا لكي تقول: «أنا إنسان سيئ وكلي عيوب ونواقص»..

بل لكي تقول وبكل ثقة، واقتناع، وصدق:

أنا إنسان عظيم..

أنا إنسان ناجح..

أنا إنسان لي بصمة، وذو أثر.

بهذه الطريقة، أنت تجعل عقلك الباطن ينشغل عن التفكير في الاكتئاب وقمامته وسواده، وتوجَّهه إلى التفكير في أشياء أخرى جميلة فيك..

بعد قليل، سيصدِّق عقلك الباطن هذا الكلام تمامًا عنك، وسيبدأ في التصرُّف على أساسه..

وهو أنك إنسان عظيم، وناجح، وصاحب بصمة.

\*\*\*

(15)

## اقتن حيوانًا أليفًا

بالتأكيد، يا صديقي القارئ، أنا لا أعرف سنك، ولا إلى أي جيل تنتمي، ولكن هذا في الحقيقة لا يشغلني كثيرًا..  
لأنه مهما كان عمرك، صغيرًا كنت أو كبيرًا، فبالتأكيد أنت تعرف عبد الحلیم حافظ، وأكيد أيضًا سمعت له أغاني كثيرة قبل ذلك وتحبه؛ لأنه - رحمه الله - كان من أصحاب الأصوات التي لا يختلف عليها اثنان..

عبد الحلیم حافظ - رحمه الله - كان له أغنية شهيرة جميلة جدًا، اسمها «أعز الناس»، كان يقول في مطلعها:  
«على طول الحياة.. نقابل ناس..  
ونعرف ناس..  
ونرتاح ويأ ناس عن ناس..  
وبيدور الزمن بينا..  
يغير لون ليا لينا..  
وبنتوه بين الزحام والناس..  
ويمكن ننسى كل الناس..  
ولا ننسى حبايبنا.. أعز الناس.»

كلما سمعت هذه الأغنية، لا أعرف لماذا تأتي في ذهني حياتنا نحن الأطباء..

لأننا طول حياتنا، منذ أن نتخرّج وإلى أن نخرج إلى المعاش، نقابل كمًّا رهيبًا من البشر في هيئة مرضى، ونرى كمًّا رهيبًا من المآسي والآلام، ونسمع طول الوقت قصصًا وحكايات تشيب الرأس، كنا نظن قبل أن نسمعها من أبطالها أنها غير موجودة إلا في أفلام السينما والقصص والروايات..

ونحن ككل البشر، بالتأكيد مساحة ذاكرتنا محدودة، ولا يمكن لها أن تتسع لكل هؤلاء البشر بقصصهم وحكاياتهم وملاحمهم، فيسقط منا بالتأكيد مرضى كثيرون ممن نقابلهم طول مشوارنا المهني.. ويظل في ذاكرتنا، فقط، المريض الذي ترك بداخلنا علامة.. ما معنى «ترك بداخلنا علامة»!؟

أي إنه مريض مهما مرّ علينا من عمر لا يمكن أن ننساه.. وهذا قد يكون أول مريض عاجلناه في حياتنا، ويكون الله قد أراد له الشفاء على أيدينا..

فمريضٌ مثل هذا غالبًا ما يكون مطبوعًا في ذاكرتنا، ومحفورًا بداخلها بكل تفاصيله وملاحمه ولمعة عينيه من الفرحه عندما عرف أنه سُفي والحمد لله، وهفته في الدعاء لنا..

كل هذا لا يمكن أبدًا أن ننساه؛ لأنه كان أول اختبار عملي حقيقي لنا في بداية مشوارنا المهني، ونجحنا فيه والحمد لله..

أو قد يكون مريضًا تعلمنا منه شيئًا.. فمريضٌ مثل هذا أيضًا لا يمكن أبدًا أن ننساه..

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

نعم، كما أقول لك: مريض تعلمنا منه!

وما الغريب في ذلك؟!

لعلمك، المريض هو خير مُعلِّم للطبيب، والطبيب الذي لا يعترف بهذا، ويفضل بعض المرضى عليه، بعد الله - سبحانه وتعالى - طبيبٌ مغرورٌ ومتكبرٌ..

ففي مهنتنا، عندما تجلس بجوار مريض وتسمع منه شكواه والأعراض وما العلاج الذي تناوله وتحسَّن عليه، وما العلاج الذي تناوله ولم يأتِ معه بأي نتيجة تُذكر أو تحسَّن ملحوظ أو أتعبه، أحسن مليون مرة من أن تظل تقرأ في كتاب طب نظري بالساعات..

لماذا كتبتُ هذه المقدمة في البداية قبل أن أدخل في الموضوع الذي ستتكلم عنه بعد قليل؟!

لكي أعترف لك بسرِّ يا صديقي..

هو أن بداية تأكدي من دور الحيوانات الأليفة في علاج الاكتئاب كانت بسبب مريضة كانت تُعالج عندي..

صحيح، كنتُ أعرف أن تربية الحيوانات الأليفة، مثل القطط والكلاب، قد تحسَّن الحالة المزاجية للشخص الذي يعيش معها، وهذا ما كنت ألاحظه على أصدقائي ومعارفي الذين كانوا يربون كلابًا وقططًا، أو أي نوع آخر من الحيوانات الأليفة، ولكن قصة وصفي لهذه الهواية باعتبارها علاجًا ناجحًا وفعلاً لمريضى الاكتئاب، يرجع الفضل فيها بعد الله - سبحانه وتعالى - مثلما قلتُ إلى مريضتي الحبيبة، متَّعها الله بدوام الصحَّة والعافية..

ما حكاية هذه المريضة معي؟

[HTTPS://T.ME/MK1BTARAB](https://t.me/mk1btarab)

وما الذي فعلته لي؟

هذا ما سأحكيه لك حالاً..

هذه المريضة، يا سيدي، أنت إليّ في العيادة منذ عدة سنوات، في إحدى ليالي الصيف شديدة الحرارة، لا أتذكر في أي شهرٍ بالتحديد؛ لأن هذا كان منذ عدة سنوات، ولكن ما أتذكره جيداً أن الجو كان حاراً جداً في تلك الليلة..

المهم.. أتني هذه المريضة بكل أعراض مرض الاكتئاب، كما يقول الكتاب بالضبط، كانت ملابسها قائمة إلى حد الموت (على الرغم من أننا كنا في عز الصيف، المعروف بألوان ملابس الزاهية)، وكانت ملامحها حزينة جداً، وعيناها مليئتين بالدموع، وتكلم بصعوبة، وكأثما قادمة من عزاء أو جنازة، وكان تحت عينيها أكوامٌ من الهالات السوداء، وكأثما لم تنم منذ سنة، أما جسمها فكان بديناً إلى حدٍ كبير.. بمجرد أن دخلت عليّ، ومن أول نظرة قبل حتى أن تنطق بكلمة، عرفتُ يا صديقي أنني أمام مريضة اكتئاب من العيار الثقيل، اكتئاب أصلي لا مزاح فيه، وفوراً بدأت أجهز في عقلي بسرعة خطة ممكنة لعلاجها، قد أستطيع مساعدتها بها..

وبعدما استراحت قليلاً والتقطت أنفاسها، طلبتُ منها أن تحكي لي حكايتها بالتفصيل..

وبدأت «شهرزاد» تحكي لي حكايتها..

قالت لي إنها تعاني مرض الاكتئاب منذ خمس سنوات، في البداية كان يأتيها على فترات متقطعة، وفي هيئة نوبات بسيطة تستمر عدة أيام، ثم ترجع إلى حالتها الطبيعية..

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

ولكن بعد مدة، تحوّل الأمر إلى شكل آخر، وصار يستمر معها فترات أطول وبدرجة أشد، إلى أن أوصلها في النهاية إلى أنها خسرت كل شيء: حياتها وبيتها ووظيفتها وأسرتها..

وفي وسط الكلام، قالت لي إنها زارت أطباء عدّة، واستشاريين كثيرين، وتناولت أدوية كثيرة لا حصر لها ولا عدد، كلها لم تُفدها، بل بالعكس، كانت حالتها النفسية تسوء يومًا بعد يوم!

بيني وبينك، يا صديقي، أنا قلقته؛ لأن حالة مثل هذه «Complicated case» مثلها نسميها عندنا في الطب، ومنذ سنوات تدور على الأطباء، وتناولت أدوية كثيرة، ولا شيء يفيدها، فبال تأكيد ليس لدي علم أو طب مختلف عن الموجود في الكتب، وعمّا نصحتها به كل الأطباء السابقين الموقرين الذين ذهبت إليهم هذه المرأة العظيمة..

وأكيد لا أملك عصا سحرية، سأضرب بها عليها، فتشفى فورًا وتصير مثلما كانت وأحسن!

وما زاد الطين بلة، وزاد من إحباطي ويأسي أكثر وأكثر، أنني عندما قلت لها:

- هل جربت أن تسافري إلى أي بلد، لتغيري الجو، فقد تتحسن حالتك هناك؟

قالت لي:

- لا أحب السفر..

- طيب، هل لك أي هوايات؟

- لا.. ليس لي أي هوايات ولا أريد... وصراحة، ليس لدي طاقة لعمل أي شيء!

- حسنًا، حسنًا، ليس هناك مشكلة، كما تحبين.

سرحتُ قليلًا، أحاول إيجاد أي مخرج من ورطتي مع هذه المريضة! لم أجد أمامي حلًا، خصوصًا بعد أن قرأت كمية الرومات التي كانت معها، وعرفت كم الأدوية التي تناولتها، غير أن أجرب أن ألعب بآخر ورقة كانت معي، وهي أن أقترح عليها أن تفكر في تربية حيوان أليف قد يسلبها ويؤنسها ويملاً وقت الفراغ الكبير الذي لديها، خصوصًا أنها كانت تعيش وحدها.. لا أنيس ولا جليس..

ولحسن الحظ، فإنني لأول مرة منذ أن رأيت هذه السيدة، أشعر أنني قلت لها شيئًا لم تسمعه من أحد قبل ذلك، وأن اقتراحي هذا لم يُقابل بالرفض مثل الاقتراحات السابقة كلها.. بل بالعكس، شعرتُ من تعبيرات وجهها ولغة جسدها أنه لاقى استحسانًا معقولًا لديها.. المهم.. جلسنا بعدها حوالي نصف ساعة نتكلم وأحكي لها عن قصص لأشخاص أعرفهم تحسنت نفسياتهم عندما بدؤوا في تربية حيوان أليف في بيتهم..

وفي نهاية كلامنا، شكرتني على هذا الاقتراح الطريف، ووعدتني أن تفكر فيه وتدرسه بجدية..

وقبل أن تنصرف، اتفقنا على ميعاد للاستشارة بعد ثلاثة أشهر من تاريخ اليوم الذي تقابلنا فيه..

والحقيقة، ولاكون صادقة معك يا صديقي، توقعتُ في قرارة نفسي، بنسبة 90%، ألا تأتيني هذه السيدة مرة أخرى، وألا أراها في حياتي ثانية، لا في استشارة ولا في غيرها..

ستسألني: كيف شعرتِ بذلك يا دكتورة!؟

سأقول لك: الأمر لا يحتاج إلى ذكاء.. فهـ الجواب باين من عنوانه..

ومرّت الأشهر الثلاثة المتفق عليها.. وكانت المفاجأة التي لم أتوقعها أبدًا..

جاءت هذه السيدة في ميعاد الاستشارة!

ولأنها جاءت هذه المرة بهيئة مغايرة تمامًا للهيئة التي أتتني بها أول مرة منذ ثلاثة أشهر، فطبيعي جدًا أني لم أعرفها في البداية! إلى أن عرّفنتني هي بنفسها..

وبعد قليل، أحضرتُ ملفها الطبي، ومررتُ بعيني بسرعة على الملاحظات التي كنت قد كتبتها عنها في المرة الأولى..

حينها، لم أتمالك نفسي من الدهشة والتعجب!

لأن ما كان مكتوبًا عندي في ملفها الطبي مخالفٌ تمامًا للشكل الذي كانت عليه هذه السيدة الآن!

فالمعلومات التي كانت مكتوبة في الملف الطبي وقتها كانت لمريضة تعاني الاكتئاب بدرجة شديدة، ويظهر عليها بوضوح جميع أعراضه، وغير مستجيبة لأي من أنواع العلاج، سواء العلاج بالأدوية، أو العلاج بالجلسات النفسية..



ومن تقف أمامي الآن سيده تشعُّ طاقةً وبهجةً، بألوان ملابس زاهية كلها فرح، والابتسامة لا تفارق وجهها! طبعًا، كان من حقي أن أستغرب..

وأقول في نفسي: ترى، ماذا حدث هذه السيدة في الأشهر الثلاثة الماضية غيَّرها إلى هذه الدرجة وحوَّنها إلى إنسان آخر مختلف تمامًا عن الإنسان الذي رأيته قبل ثلاثة أشهر!؟

وفي الغالب، لقد فضحتني عيناوي وملامح وجهي، وقرأت هذه السيدة علامات الحيرة والدهشة التي رُسمت على وجهي، وقرأت أيضًا علامات الاستفهام الذي كانت تقفز من عينيَّ ساعتها..

لأنني وجدتها فجأة تقول لي وحدها، ودون أي مقدمات:

- أتيتُ اليوم كي أشكرك يا دكتور؛ لأنك كنتِ السبب بعد الله

- سبحانه وتعالى - في تحسُّن حالة الاكتئاب التي كانت لديَّ،

لقد سمعتُ كلامك، واشتريتُ قطعًا أربيه معي في البيت، ومنذ

أن أحضرته وأنا أشعر بتحسُّن والله الحمد، لقد صار هو أكثر

شيء في الدنيا يضحكني، ويلعب معي، وأشعر أن بداخله حبًّا

لي، أكثر بكثير من البشر!

لا أستطيع أن أخبرك، يا صديقي، كم أسعدني كلام هذه السيدة

يومها، وجعلني أطير من الفرحة؛ لأنه ليس هناك أعظم ولا أجمل من

أن تشعر أن الله جعلك سببًا ولو بسيطًا في أن تخفَّف معاناة إنسان،

وتنير له شمعة ولو صغيرة، تضيء بها له عتمة حياته التي عاش فيها

أيامًا وسنين طوالًا..

لا أخفي عنك سرًا، أعجبنى الموضوع جدًّا من يومها، وقررت القراءة عنه أكثر..

وجدتُ دراسات كثيرة أُجريت على هذا الموضوع، منها دراسة برتغالية حديثة، نُشرت في مجلة «Journal of Psychiatric Research»، أُجريت على 80 شخصًا مصابًا بنوع من الاكتئاب يسمَّى أو يُعرف بـ«الاكتئاب الشديد» أو «المقاوم للعلاج»..

في هذه الدراسة، طلب الباحثون من المشاركين أن يربوا حيوانًا أليفًا (كالقطط أو الكلاب)..

بعض المشاركين في هذه الدراسة وافقوا على هذا الطلب، وبعضهم الآخر رفض..

وبعد ثلاثة أشهر، قُيِّمت أعراض الاكتئاب لدى كل المشاركين في الدراسة، سواء الذين نفذوا طلب الباحثين وربوا حيوانًا أليفًا، أو الذين لم يوافقوا على الطلب ولم يربوا حيوانًا أليفًا..

وكانت نتائج الدراسة مذهلة، فقد وجد الباحثون أن مجموعة المشاركين في الدراسة الذين ربوا حيوانًا أليفًا هم الذين تحسنت لديهم أعراض الاكتئاب تحسُّنًا كبيرًا، مقارنةً بالمجموعة الثانية التي لم ترب حيوانًا أليفًا..

وهذا ما جعل هذه الدراسة تخرج بنتيجة مهمة جدًّا، هي: أن تربية حيوان أليف من الممكن جدًّا أن تساعد في تخفيف حدَّة أعراض الاكتئاب عند الأشخاص المصابين بأحد أنواع الاكتئاب المعروف عنه أنه مقاوم للعلاج..

ليس هذا فحسب!

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

فلقد وجدوا أيضًا أن رفقة حيوان أليف من الممكن جدًا أن تقلل من معدل ضغط الدم المرتفع، وأيضًا تقلل من معدل حدوث الأزمات القلبية، هذا بالإضافة إلى أنهم وجدوا أيضًا أن التريبت على الحيوان والمسح على ظهره يقويان عضلات اليدين، ويفيدان جدًا الأشخاص الذين لديهم ضعف في عضلات اليدين أو قصور في الحركة..

الطريف في الأمر، يا صديقي، أنهم وجدوا أن أكثر الحيوانات التي حظيت بشعبية كبيرة بين أوساط المرضى كانت الخيول والكلاب والدلافين..

الخيول!

نعم، الخيول..

وبالمناسبة، أول من اكتشف هذا الموضوع هو الطبيب اليوناني الشهير «أبقراط» الذي كان يرى أن ركوب الخيل له فائدة شفاءية خاصة ليست موجودة في أي حيوان آخر، ونصح بركوب الخيل لعلاج الأمراض النفسية والجسدية..

والظاهر أن هذا النوع من العلاج لاقى استحسانًا كبيرًا عند بعض الدول، مثل إنجلترا، وبالتحديد في مدينة مانشستر التي خصصت مستشفى كبيرًا للحيوانات الأليفة لكي تُستخدم في علاج بعض الأمراض النفسية والعقلية، مثل الفصام والاكئاب..

وضمّت برنامج «علاج الاكئاب باستخدام الحيوانات الأليفة» إلى مجموعة برامج خصّصت لها ميزانية مالية ضخمة..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وكلّفت أكفأ الأطباء النفسيين والمرضات بالإشراف على هذا البرنامج (علاج الاكتئاب باستخدام الحيوانات الأليفة)..  
ومنهم، بل أشهرهم، كانت ممرضة الصحّة النفسيّة السابقة «شارون هول» التي كانت هي شخصياً واحدة من الذين تحسّنت لديهم حالة الاكتئاب بعد أن قرّرت تبني كلب صغير وتربيته في بيتها، ليساعدها على تحطّي حالة الحزن التي مرّت بها بعد وفاة والديها..  
ومن الأشياء المهمّة جدّاً التي لاحظتها «شارون»: أن وجود بعض مرضى الاكتئاب الشديد، الذين لا يستجيبون للعلاج بالأدوية أو الجلسات النفسيّة، مع حيوان أليف، مثل القطّة أو الكلب، يجعلهم يستطيعون استرجاع خاصيّة الاستمتاع ببعض الأشياء المبهجة في الحياة..

وهذا ما جعل «شارون»، فيما بعد، تقول جملتها الإنسانيّة المؤثّرة: «حين يستمتع المرضى بحضور الحيوانات، فإن هذا قد يكون خيط الضوء الرفيع في ظلام حياتهم الذي يعيدهم إلى الاستمتاع بها من جديد».

والحقيقة أنهم لم يجدوا أي تفسير علمي واضح يستندون إليه لتفسير ما يلي: لماذا يتحسّن مرضى الاكتئاب الشديد الذين لا يستجيبون لأيّ من أنواع العلاج، والذين يرفضون أيضاً العلاج النفسي والاشتراك في أي أنشطة جماعيّة، تحسّناً كبيراً وملحوظاً عندما يكونون بصحبة حيوان أليف؟!!

من وجهة نظري الشخصيّة، أعتقد أن هذا الموضوع قد يكون له بعد إنساني أكثر منه تفسيراً علمياً واضحاً..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

وهو أن مرضى الاكتئاب العنيف هؤلاء وجدوا في الحيوانات  
الأليفة ما لم يجدوه عند البشر الذين منهم، والذين آلموهم وأذوهم..  
وفي الغالب، كانوا هم السبب في معاناتهم ومرضهم النفسي..  
فمن منظورهم..  
أنهم وجدوا ببساطة في عالم الحيوان ما افتقدوه في عالم الإنسان..  
من..  
رحمة، وحب، ووفاء...

\*\*\*

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

الجزء الرابع  
كلمة أخيرة

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)



(16)

## فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

أحييتُ أن يكون آخر موضوع نتكلّم فيه هنا في الكتاب، ومسك الختام، هو دور التسامح والصفح في علاج الاضطرابات النفسية عموماً، والاكثاب خصوصاً..

قد يكون ذلك لأنني مؤمنة جداً بمبدأ الصّفح، وأرى أنه هو ثاني صفة إنسانية، بعد القدرة على الحب والعطاء، تميّزنا نحن البشر.. وللأمانة، هناك سبب آخر مهم..

هو أنني أدرك تماماً وأتفهّم كم أنه صعب ومؤلم أن تطلب من إنسان ظلم وخُذِل من أقرب الناس إليه، وأهين، وجرح.. أن يسامح ويغفر للشخص الذي كان السبب الرئيس في معاناته وعذابه، وربما مرضه النفسي!

كل هذا يستحيل أن أختلف معك فيه؛ لأنه طبيعة بشرية فينا جميعاً، ولا يمكن أن يختلف عليها اثنان..

لكنني، في الحقيقة، سأكلّمك هنا من منظور مختلف تماماً.. ولكن في البداية، أريد، يا صديقي، بعد إذنك، أن أسألك سؤالاً بسيطاً:

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

- ما أقصى شيء نتمناه كلنا في الدنيا، ودائمًا ندعو الله به في

صلواتنا، لأنفسنا ولأهلنا وللأعزاء على قلوبنا؟

أليست هي السعادة وراحة البال؟

وبديهي جدًا أن السعادة يجب أن تكون معها راحة بال..

أي إنه لا توجد سعادة في غياب راحة البال..

أليس كذلك؟!

طيب.. وإذا قلت لك إن راحة البال هذه لها شروط!

ما هذا؟ هل هناك شروط لراحة البال؟!

نعم، طبعًا، هناك شروط..

من أهم شروط راحة البال، والراحة النفسية عمومًا: ألا تكون

معها مشاعر تناقضهما، مثل المشاعر السلبية..

لأنه، كما قلنا كثيرًا قبل ذلك، عندما تكون هناك قوتان من

المشاعر، كلٌّ منهما عكس الأخرى، يجب أن تتغلب واحدة منهما على

الأخرى وتنتصر عليها وتزيحها من طريقها، لتسيطر هي وحدها..

من التي ستزيح الأخرى وتبقى هي؟

هذا يعتمد في الأساس على كمية المشاعر الموجودة بداخلنا

وقوتها..

باختصار شديد: البقاء سيكون للمشاعر الأقوى والأشد تأثيرًا..

نعم، فهمت مقصدك يا دكتورة، لن تكون هناك راحة نفسية لدينا

مع وجود هذه المشاعر السلبية بداخلنا، أليس كذلك؟!

طيب، فضلاً، سؤال آخر: بالنسبة لكل الطرق السابقة التي ذكرتها في هذا الكتاب، في جزء العلاج، أليس صحيحاً أننا لو فعلناها نتخلص من المشاعر السلبية الموجودة بداخلنا؟!!

هذا صحيح ومضبوط، لن تكون هناك راحة نفسية أبداً مع وجود مشاعر سلبية بداخلنا.. وأيضاً صحيح أن كل الطرق التي تحدثنا عنها قبل ذلك لو نفذناها تنفيذاً صحيحاً، بإذن الله، غالباً ستخلصنا من الجزء الأعظم والأكبر من المشاعر السلبية الموجودة بداخلنا.. ولكن.. ستظل الطريقة الوحيدة التي سنستطيع بها أن نتخلص تماماً من الألم النفسي الذي زرعتة فينا المشاعر السلبية المؤذية، والذي لن يُمحي من تلقاء نفسه، هي أننا نسامح الشخص المتسبب فيه.. ونسامح أنفسنا أيضاً معه..

لأننا لو سلمنا بالقاعدة التي تقول إننا كلنا بشر، ولسنا معصومين من الخطأ، وإن كل بني آدم خطاء، وإننا مثلما قد نقول في أوقات كثيرة كلاماً لا نقصده حرقياً ثم نندم عليه، ومثلما قد نكون في أوقات كثيرة مزعجين وأنانيين لدرجة قد لا نُحتمل معها ولا نُطاق، وأحياناً قد تصدر منا تصرفات بجهل قد تتسبب في ضرر حد أو إيذائه، ولو بدرجة بسيطة، وهذا بالتأكيد يكون دون قصد منّا أو تعمُد.. هكذا الناس أيضاً، يا صديقي..

قد تصدر منهم تصرفات غير مقصودة، قد تسبب لنا إزعاجاً، أو ضرراً، أو أذى، ولو حتى صغيراً.. وأحياناً أيضاً قد يقولون كلاماً بغير قصد، ثم يتدمون عليه بعد ذلك، وقد يكونون مثلنا أنانيين في بعض الأوقات، ومزعجين، وعصبيين لدرجة لا نُحتمل..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

ولو حاسبنا كل شخص على كل تصرف فعله، أو كل كلمة قالها،  
أو كل حرف نطقه، صدقني، لن نستطيع أن نعيش ولا أن نواصل..  
فيجب أن نتغافل ونتجاهل ونسامح بقدر الإمكان؛ لنستطيع أن  
نعيش ونواصل..

عندما نسامح المخطئ على خطئه، فكأننا بالضبط نستأصل وربما  
حيثًا من مخنا، وبالتحديد من ذاكرتنا.. هذا الورم لو ظل مكانه  
بداخلنا، من الممكن جدًا أن يتشر في باقي أجزاء جسمنا كلها  
ويؤميتنا..

المشاعر السلبية هي هذا الورم النفسي الخبيث..  
والصفح هو العملية الجراحية الأخيرة التي لا بد منها لاستئصال  
هذا الورم الخبيث من جذوره..

أيضًا عملية الصفح لها قدرة إنسانية هائلة، تستطيع بها أن تحول  
مشاعر المرارة والغضب والغیظ التي تملؤنا إلى مشاعر رحمة صافية  
والتماس عذر للناس..

يا صديقي، دعنا نتكلم بصراحة وصدق أكبر مع النفس..  
وارد جدًا أنك بعد أن تقرأ كلامي السابق هذا وتفكر مع نفسك  
قليلاً، تجد أنك ما زلت غير قادر على التسامح مع الشخص الذي  
أذاك وظلمك..

وهذا حقك بالطبع..  
وأنا كما قلت لك منذ قليل، أفدّر وأنفهم هذا تمامًا، ولا أعيب  
عليك فيه أبدًا..

لأنه في أحيانٍ كثيرة جدًا، يكون حجم الألم الذي بداخلنا وكمية الظلم التي ذقناها كبيرة جدًا، تفوق قدرة أي إنسان على الاحتمال.. ليست هناك مشكلة..

ولكن في هذه الحالة، وحرصًا على سلامتنا النفسية، لو لم نكن قادرين في الوقت الحالي على أن نصفح ونسامح، فيجب أن نزيح الشخص أو الأشخاص الذين تسببوا في إيلا منا من تفكيرنا نهائيًا، قد نلقي عليهم نظرة احتقار وازدراء أخيرة في عقولنا، وبعد ذلك نطردهم من حياتنا شرّ طردة، ونمتنع عن التفكير فيهم نهائيًا.. بعد ذلك، نترك الأمر لله - سبحانه وتعالى - ونأكدُ يا صديقي أن الله لن يتركهم أبدًا يفلتوا بأفعالهم، وسيفعل بهم ما عجزنا نحن عن فعله معهم..

لأنه من قواعد الكون الأزليّة والثابتة: كما تدين تدان.. فاهدأ يا صديقي، واطمنن، وواصل حياتك وكلك بهجة وأمل.. ونم خالي البال، قريير العين.. وكُن على يقين تام أن حَقك سيعود لك ولو بعد حين، على يد مَنْ لا ينسى ولا يغفل ولا ينام..

هذا، كما قلنا منذ قليل، في حالة أنك ما زلتَ غير مستعد أو قادر على أن تسامح الذين آذوك وظلموك وخذلوك وجرحوك.. أما في حالة أنك فكّرت وقرّرت وهيأت نفسك للعفو، طلبًا لرضا الله في المقام الأول، ثم راحتك النفسيّة في المقام الثاني.. فسأخبرك حالًا بعدة نصائح واقتراحات قد تساعدك أكثر على عمليّة العفو..

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/mktbtarab)

## الدقتراح الأول:

اجلس مع نفسك في مكان هادئ، وأغمض عينيك واسترخ تماماً، وحاول أن تسترجع في ذاكرتك الموقف الذي ضايقتك جداً بكل تفاصيله، واسترجع أيضاً معه ملامح الشخص الذي تسبب فيه، ولكن في هذه المرة جرّب أن تفسّر الموقف بطريقة مختلفة تماماً عن المرة التي حدث فيها الموقف وفسّره أنت حينها بطريقة ضايقتك..

جرّب هذه المرة أن تفسّره بطريقة ودودٍ رحيمة، وأن تلمس العذر للشخص الذي تسبب فيه، وتقول لنفسك:

- بالتأكيد لم يكن يقصد مضايقتي..
- ربما لديه ظروفٌ لا أعرفها، هي التي جعلته يتصرّف معي هكذا وقتها.
- قد يكون نادماً على ما فعله معي، ويخجل من أن يعتذر لي، ويشعر أني قد لا أقبل اعتذاره، مهما قال وفعل.
- ألم يحدث مني قبل ذلك أن ارتكبت خطأ بحق شخص آخر، شبيهاً بالخطأ الذي ارتكبه معي هذا الشخص، والشخص الذي أخطأت في حقه ساعطني وعفا عني؟ لماذا لا أكون أنا أيضاً مثله وأسامح فلاناً الذي أخطأ في حقي وأعفو عنه؟!
- يجب أن أعذر هذا الشخص وأغفر له تصرّفه معي، يكفي أنني بكامل صحتي وهو مريض، أو أنا لذي أولاد يملؤون عليّ حياتي وهو محروم من نعمة الإنجاب ومن أن يكون لديه بنت أو ولد يكون امتداداً له في الحياة..

وهكذا..

- وحتى لو لم يكن لديه عذر ظاهر أمامي بوضوح يبرر له ما فعله معي، يجب أيضًا أن أحاول التماس أي عذر له، اقتداءً برسولنا الكريم - عليه أفضل الصلاة والسلام - فلعلَّه لديه ظرف خفي، أو ابتلاء عظيم لا أعلمه، لكن الله يعلمه، وهو ما جعله يتصرف معي هذه التصرفات..

استمير في هذا طول جلستك، وحاول تبرير الموقف الذي حدث بطريقة وديّة رحيمة..

إلى أن تجد أنك هدأت تمامًا، ومشاعر الغضب التي كانت بداخلك بدأت تقل..

ولك أن تكرر هذه التجربة في اليوم التالي مع الشخص نفسه والموقف نفسه، أو مع مواقف أخرى وأشخاص آخرين..

إلى أن تشعر أن روحك صارت صافية تمامًا، ولا يوجد في نفسك أي ضغينة أو كره لأحد..

### الاقتراح الثاني:

في نفس جو «Atmosphere» الاقتراح الأول (تجلس في مكان هادئ، وتغمض عينيك، وتسترخي تمامًا)، تخيل نفسك هذه المرة جالسًا في الأوبرا، وحدك في كرسي في الصف الأول، وقريبًا جدًا من المسرح الذي تُقام عليه العروض، والآن بدأت الستائر تُفتح، والمسرح بدأ يُطفأ ويضاء بألوان برّاقة ساحرة، وموسيقى كلاسيكية رومانسية تعزف في الخلفية..

تخيّل في هذه اللحظة أن الشخص أو الأشخاص الذين تتضايق منهم بدؤوا يظهرون على المسرح، ويمكن أن تتخيّل نفسك واحدًا من ضمن هؤلاء الأشخاص إذا كنت غاضبًا من نفسك في شيء ولا تستطيع مسامحتها.

الآن، أنت تقف أمام كل الأشخاص الذين تغضب منهم ولا تستطيع مسامحتهم، وهم يرتدون بذلات «سموكن» وفساتين في منتهى الأناقة..

تخيلهم كلهم هكذا، على وجوههم ابتسامات دافئة وجميلة، يرقصون ويتمايلون يمينًا ويسارًا على أنغام الموسيقى، ويغنون معها أغاني مبهجة بأصوات عالية..

انظر إلى وجوههم وهم يضحكون وملاحظهم كلها سعاد وفرح، وركّز معهم جدًّا لدقائق..

ستجد إحساس الدفء والسعادة والفرحة الذي يملؤهم بدأ ينتقل إليك رويدًا رويدًا..

وبعد قليل ستجد نفسك، لا إراديًّا، بدأت تبسّم مثلهم..  
مثلما حدث حاليًّا وأنت تقرأ هذا الاقتراح وتحاول تخيّل في عقلك..

وكما قلنا في الاقتراح الأول، كرّر التجربة نفسها في اليوم التالي، مع الأشخاص أنفسهم أو مع آخرين..  
وأيضًا إلى أن تهذا تمامًا، وتشعر أن مشاعر الغضب التي بداخلك بدأت تقل..



إلى هنا، أكون قد أنهيت كلامي، أنا «رانيا»، العظيمة النفسية  
والإنسان، التي أرى أن من كُبريات نِعَم الله عليّ أنه وهبني ذاكرة  
ضعيفة تجاه المسيئين إليّ، أستطيع أن أنسى بها بعد قليل أي موقف  
آذاني أو أي ظلم تعرضتُ له، وأنسى مع الموقف أيضًا الشخص  
الذي تسبّب فيه، وأترك الأمر لله وأفوضه له..

وصحيحٌ أيضًا أنه بمجرد أن يحدث لي ظلم أو أذى، أتضايق  
وأغضب وأناثر جدًّا، وهذا الضيق قد يستمر معي أيامًا..  
لكنه أبدًا لا يصل إلى أسابيع أو شهور..  
بعد قليل، أفكر وأحسبها بعقلي..

### وأقول لنفسي:

هل يمكن أن تسامحي هذا الشخص على ما فعله فيك، وتغفري له  
وتعفي عنه، أم أنك ما زلتِ لا تستطيعين مسامحته؟  
والله، إذا كان في استطاعتي مسامحته، أسامحه وأعفو عنه..  
وهذا يكون ابتغاء أن يعفو الله عني في شيء آخر أو ذنب آخر، ثم  
أيضًا ابتغاء راحتي وسلامتي النفسية..

أما إذا كنتُ، من داخلي، ما زلتُ غاضبةً منه بشدة، ولا أستطيع  
أن أسامحه حاليًّا، فأحاول أن أطرده من تفكيري نهائيًّا، وأتعمّد أن  
أشغل تفكيري بأمور أخرى، وأشتت ذهني، كلما حاول هذا الموقف  
المؤلم أو الشخص المتسبّب فيه أن يستيقظ من نومته في ذاكرتي..  
وبعد وقت قليل، وفي زحمة الحياة ولهوها، أجد أنني بالفعل قد  
نسيت كل التفاصيل التي تخص هذا الموقف، وصاحبه..

لأن الذكريات مثلها مثل أي شيء في الدنيا، يلزمها تكرار وإعادة تنشيط واسترجاع كل فترة، مثلما يحدث معنا جميعًا في الذكريات الجميلة واللحظات الحلوة، نظل نذكرها كل مدة، ونحكي عنها، ونظل نذكر بعضنا بها، لكيلا ننساها..

أما لو حدث العكس، أي: لم يحدث تكرار أو إعادة تنشيط أو استرجاع، فالنتيجة أن الذكرى ستضعف وتعجز من تلقاء نفسها، وغالبًا بعد قليل، سيكون مصيرها الموت والدفن في مدافن الذكريات..

الأيام أحسن دواء يا صديقي..

صحيحٌ هي علاج بطيء، لكنه ناجح وفعال، والزمن كفيل بحل أصعب المشكلات، ومعو أشع الذكريات، حتى لو كانت من نوع المآسي والزلازل والحروب والمجاعات..

إذا كنت لا تزال غير مقتنع بكلامي..

أو بعبارة أخرى: ما زلت غير قادر على أن تسامح وتعفو..

فأنا سأقول لك كلمة أخيرة أفضل من كلامي كله، بل أفضل من

كل الكلام الذي في الدنيا:

(وَلْيَغْفِرُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (سورة النور، الآية: 22).

لو كنت شخصًا مثلنا جميعًا، عندك ذنوب كثيرة..

وتريد مثلنا جميعًا أن يغفرها لك الله..

فربُّنا في هذه الآية الكريمة السابقة يخبرنا بالطريقة، وهي:

اعفوا واصفحوا لكي أغفرها لكم..

تَحْيَلُ .. اللهُ، بعظمته، يقدِّم لنا، نحن عبده، عرضاً جميلاً جداً..

يقول لنا فيه سبحانه:

سامحوا لكي أسامحكم..

الأمر مُتَّبِعٌ..

ولا كلام بعد كلام الله سبحانه وتعالى قد يُقال..

تعال الآن لندعو معاً من قلوبنا، بكل صدق وخشوع وتركيز..

اللهم إنا نُشهدك على أننا صفحنا، وعفونا، وتجاوزنا عن كل مَنْ

أساء إلينا، أو اغتابنا، أو اعتدى علينا، أو ظلمنا..

رغبةً فيها عندك..

فاللهم تقبَّلنا، واعفُ عنا، وتجاوز عن أخطائنا وسيئاتنا..

اللهم آمين.. آمين.. آمين.

تم بحمد الله.

نعتذر عما التوقد من النشر على القنوات الاخرى مؤقتاً

الاشخاص المتفاعلين وأصحاب القروبات

سيحصلوا على نسخة

عالية الجودة وبدون طباعة اى دعايا عليها

تلگرام

<https://t.me/MkbtbArab>

## المحتويات

7	إهداء
9	مقدمة
13	الجزء الأول: لحظة من فضلك
15	لست وحدك
24	ماذا سيقول عني الناس إذا عرفوا أنني أذهب إلى طبيب نفسي؟
33	الجزء الثاني: جعلوني مكتئبًا
35	تفسيرات «فرويد»
48	اضطراب كيمياء المخ
54	أفكارك فيها شُمُّ قاتل
75	وحيد بين الناس
84	ليس كل من علمني حرفًا يستحق أن أصير له عبدًا

97	الجزء الثالث: ما زال هناك أمل
99	فَضِيضٌ يَا صَدِيقِي
108	حَافِظٌ عَلَى عَمَلِكَ
123	لَا تَخَفْ مِنَ الْعَلَرِيَّةِ فَيُظْهِرَ لَكَ
133	نَفْسٌ عَنِ غَضَبِكَ
149	أَجِيبِ الْحَيَاةَ وَعِشْهَا كَمَا هِيَ (لَا يُوْجَدُ أَحَدٌ خَالٍ مِنَ الْهَمِّ مَوْمٍ..)
159	لَا تَأْسَفْ عَلَى الْإِزْعَاجِ
170	غَارِزِ نَفْسِكَ وَدَلِّهَا
178	الَّتِي حَيَوَانًا أَيْضًا
191	الجزء الرابع: كلمة أخيرة
193	فَاضِلِحِ الصُّلْحِ الْجَمِيلِ