



# الجنون والعظمة

عبدالله قدير



الجُنُون والعَظْمَة

مكتبة الحبر الإلكتروني  
مكتبة العرب الحصرية

الكتاب: الجُنون والعظمة

المؤلف: د. عبدالله قدير

التصنيف: فكر وفلسفة

الناشر: دار مدارك للنشر

الطبعة الأولى: إبريل 2018

Madarek مدارك  
Madarek Publishing House دار مدارك للنشر

7917 شارع التخصصي، حي النخيل، الرياض، المملكة العربية السعودية  
7917 Takhasusi St, Al-Nakheel District , Riyadh, Saudi Arabia  
Zip Coed: 12383-4284, Riyadh, Saudi Arabia. Tel: +966 114541148  
جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لـ مدارك. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب  
أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي من مدارك.

mdrek.com

read@mdrek.com

DarMadarek

د. عبدالله قدير

(التشكل السياسي)

الجُنون والعَظمة

## «الفهرس»

9	إهداء
11	قيل عنه
13	شكر خاص
15	المراجعون والمدققون
17	المقدمة
19	مجلد العلم
20	١- الشفرة البشرية
23	٢- نواقل الحياة
27	مجلد الأمراض
28	٣- أنت بعيدٌ عن ربك
33	٤- الوهم الذهني.. والضمور العقلي

37	٥- الرّغبة المخيفة
41	٦- الفُطبان
44	٧- الوَسْواس
47	٨- الرّهَاب
49	٩- القَلق المُدمر
52	١٠- طيفُ التوحّد
55	١١- فرطُ الحركة، وقِلّة التركيز
58	١٢- الصّدمة
61	١٣- الفُقدان القاتل
64	١٤- الجنون واللاعودة
66	١٥- أخيراً وليس خيراً
69	مجلد التاريخ
70	١٦- التاريخ والنفس
72	١٧- التاريخ والنفس في العصر القديم.. برديّة ايبرس
74	١٨- التاريخ والنفس في العصر القديم.. الإمبراطور الأصفر
76	١٩- التاريخ والنفس في العصر القديم.. بلدُ الشمس

78	٢٠- التاريخ والنفس في العصر القديم.. الفلاسفة
81	٢١- التاريخ والنفس في العصور الوسطى.. الإمبراطورية الإسلامية
85	٢٢- التاريخ والنفس في العصور الوسطى.. أوروبا المظلمة
89	٢٣- التاريخ والنفس في العصر الحديث.. الثورة الطبيّة
97	مجلد المجتمع
98	٢٤- ماذا تعلم
100	٢٥- وسّع مداركك
102	٢٦- كيف لا تشعورن
104	٢٧- منظور الحياة لمن أصابتهم العلة
106	٢٨- البصيرة
108	٢٩- الجانب الخفي
110	٣٠- ناجحون رغم المرض
115	٣١- ما يُولده عدم الاهتمام
117	٣٢- أطباء الحاضر
121	٣٣- العالم

124	٣٤- التمييز
127	٣٥- قُوَّة الإرادة
130	٣٦- بَمَن نقتدي
132	٣٧- الذهان والأعصاب
135	٣٨- الوقاية خيرٌ من العلاج
138	٣٩- الفائدة في غير المتوقع
141	٤٠- ظاهرة المكان المرتفع
144	٤١- نظريةُ العقل
147	٤٢- الاستغلال... والبراءة
151	مجلد القصص
152	٤٣- قصصٌ من الواقع.. الحُب
163	٤٤- قصصٌ من الواقع.. الجنون
171	٤٥- قصصٌ من الواقع.. الحرب
176	٤٦- قصصٌ من الواقع.. لن تفهمني
181	الخاتمة





## «إهداء...»

أهدي هذا الكتاب لكل من يُحب المساعدة ويُريد تصحيح المفاهيم والحفاظ على المُجتمع من الأفكار المَغلوبة. أهديه لكل من قاسى معنى «التمييز»، وعرف معناه حق معرفة. أهديه لمجتمعاتنا العربية كافة، وإلى كل فردٍ حاول وما زال يُحاول في سبيل مُحاربة المفاهيم الخاطئة حول الاضطرابات النفسيّة، سواءً كان هو بعينه يُعاني من هذه الاضطرابات أو قريب لإنسانٍ يُعاني من اضطرابٍ نفسي ما. أهدي هذا الكتاب لعائلتي الكريمة، وبالأخص لأمي وأبي وإخوتي وأخواتي. أهدي هذا الكتاب لكل من دعمني خلال مسيرة كتابته، لولاكم لما أكملتُ المشوار.

## «قيل عنه»

«كتاب لطبيب في بداية المشوار. إذا كنت أباً، أمّاً، أخاً، أختاً، ابناً أو ابنة لشخص مصاب بمرض نفسي، أو شخص مهتم بمعرفة الأمراض النفسية فالجنون والعظمة هو أول خطواتك نحو فهم المرض النفسي بشكل سلس ومبسط».

د. سمراء سليمان

أستاذ مساعد بجامعة الملك عبد  
العزیز، واستشارية الطب النفسي  
العام وطب الأطفال.

\*\*\*

«يقول ألكسيس كاريل في كتابه (الإنسان ذلك المجهول): «لقد بذل الجنس البشري مجهوداً جباراً لكي يعرف نفسه، ولكن بالرغم من أننا نملك كنزاً من الملاحظة التي كدسها العلماء والفلاسفة والشعراء وكبار العلماء الروحانيين في جميع الأزمان فإننا استطعنا أن نفهم جوانب معينة فقط من أنفسنا.. إننا لا نفهم الإنسان ككل.. إننا نعرفه على أنه مكون من أجزاء مختلفة وحتى هذه الأجزاء ابتدعتها وسائلنا.. فكل واحد منا مكون من موكب من الأشباح تسير في وسطها حقيقة مجهولة»».

طبيب المستقبل د. «عبدالله  
قدير» يدون لنا في هذا العمل  
جوانب من خفايا النفس البشرية،  
محاوفاً تصحيح كثير من المفاهيم  
الخاطئة والساندة في مجتمعاتنا.

\*\*\*

«أنا مع أن يدون الطيار، والمهندس، والطبيب، فنحن بحاجة لسماع الكثير من خبراتهم،  
ويوماً ما ستصبح مكتبتنا العربية أكثر ثراءً».

أ. غسان حامد عمر

كابتن طيار، وكاتب ومؤلف

كتابي «ماذا حدث للسعوديين»

و«أربعون ألف قدم فوق سطح

الماء».

## «شكر خاص»

شكر خاص لطبيبة الإنسان الدكتورة سمراء سليمان، أستاذ مساعد بجامعة الملك عبد العزيز، واستشارية الطب النفسي العام وطب الأطفال لمراجعة كتاب «الجُنون والعظمة»، حيث لم تتردد لحظة في مُراجعته، وأمنت في إمكانية الإصلاح المجتمعي من خلاله.. شكراً جزيلاً وخالصاً لدعمك وإيمانك.

## «المراجعون والمدققون»

مراجعة عامة

د. عبدالله قدير

د. سمراء سليمان

\*\*\*

مراجعة المعلومات الطبيّة والعلمية

د. عبدالله قدير

د. سمراء سليمان

## «المقدمة»

المرض النفسي.. ماذا يدور بتلك المخيلة عندما تُقرأ أو تُسمع هذه الجملة؟ هل يعتقد الناس بأنها جزء من الجنون؟ أم عين؟ أم سحر؟ أو يعتقدون بأنها جزء من منظومةٍ طبيّة لها قواعدُ وأسس؟ لا أعلم حقيقة، ولكن أكاد أجزم بأن الكثيرين في مجتمعنا يعتقدون أن المرض النفسي خليطٌ ما بين الجنون أو العين أو السحر، والقليل يؤمنون بتلك المنظومة الطبيّة ذات القواعد والأسس.

الأمراض النفسية ذُكرت في عدة أزمان مختلفة، وكل زمنٍ يُعرّف الاعتلال النفسي بحسب معتقداتهم. بمصر القديمة يُعتَقَد بأن الاعتلال النفسي نتيجة لقوى خارجية تؤثر على قلب وعقل الشخص، وتصيب مشاعره مما يؤدي لاضطرابٍ بها، وبالهند القديمة يُعتَقَد بأن الاعتلال النفسي له علاقة بعصيان الآلهة، وبالصين القديمة يُعتَقَد بأن عدم توازن الين واليانغ يلعب دوراً كبيراً في نشأة الاعتلال النفسي.

اختلافاتٌ واسعة بين الثقافات القديمة في كيفية فهم الاعتلال النفسي، وتمييزٌ واضح دون علمٍ وأساس لتقف عليه الأدلّة والبراهين. التمييز وعدم الفهم ذاته يسري في شعوبنا قديماً وحتى هذه اللحظة رُغم وجود الأدلة الحديثة والقاطعة، ومن خلال الفصول القادمة سأُحدث عن أمورٍ مختلفة، ولكل فصلٍ عالمه الخاص، وقد تتشابك هذه العوالم لتشكل صورةً واضحةً كان يملؤها الضباب. أرجو أن تستمتعوا بالقراءة، والأهم من ذلك أن تأخذوا بالفائدة.. قراءةً ممتعة للجميع.

## مجلد العلم



## «الشفرة البشرية»

نحن نعشق الهدايا والإهداءات، سواءً كنا المُهدين أو المستقبلين للهدية، فشعور الإهداء حقاً رائع.. بل إن فرحة المُهدي أعظم بكثير من فرحة المستقبل للهدية، لأن العطاء أرقى وأجمل ما يُقدمه الإنسان لغيره. فُسِّر العطاء عند جميع الثقافات بعدم اقتصاره على المال والأشياء الملموسة والمادية، فالعطاء أخلاق، والعطاء ابتسامة، والعطاء مَحبة والعطاء احترامٌ للآخرين.. والعطاء أيضاً جينات مُنحت لنا من قبل أجدادنا القدماء.

لعل أعظم هديّة مُنحت لنا دون أن نَشعر هي جيناتنا، فالإنسان قبل أن يكون إنساناً كان نُطفة ثم أصبح عُلقة ثم أصبح مُضغة، فعندما يتحد الحيوان المنوي مع البويضة تنتج بويضة مُخصّبة، ومن ثم تُسافر هذه البويضة وتعبّر من قناة الرحم إلى أن تستقر وتلتحم بجدار الرحم حيث تبدأ العديد من الانقسامات التي تُكوّن الإنسان لاحقاً. نحن نتأج هذه العملية الدقيقة، وما يُحدد نتائجها هو جينات أمهاتنا وأبائنا، وما حدّد نتائج الأمهات والآباء من قبلنا هم أجدادنا وهكذا، وكل هذا عن طريق الجينات التي منحت البشرية اختلافات لامتناهية.

هناك قصةٌ مذهلة تبيّن لنا عظمة الشفرة البشرية، وتحكي هذه القصة عن توأمين متطابقين ولدا بالمشفى نفسه حيث فصل كلٌ منهما عن الآخر باليوم الخامس من الولادة لأسبابٍ أجهلها، فتربى أحدهم بولاية نيويورك، والآخر بولاية نيو جيرسي، ولم يتقابل أو يعرف كلاً منهما أن لديه شقيقاً توأمًا، وبعد إحدى وثلاثين سنة تقابلا، ولقد كانا بالهيئة الجسدية نفسها، الشوارب ذاتها، يضحكان للنكت نفسها، يلبسان النظارات، ولكن ما هو المذهل حقاً؟ كلٌ منهما يعمل كرجل إطفاء! هذا كله دون أن يكون بينهما أي اتصالٍ صوتي أو مرئي، ودون المعرفة أن هناك شقيقاً في أقاصي الأرض.

للأسف قاعدة العطاء ليست دائماً جيدة، حيث إن جزءاً كبيراً من الأمراض تتعلق بالجينات، وبالتأكيد سمعتم أو قرأتم عن أمراض وراثية معروفة بمجتمعنا كالأنيميا المنجلية وأنيميا البحر الأبيض المتوسط وغيرها، ولا يُستثنى من ذلك الاضطرابات النفسية. فالاضطرابات النفسية لها علاقةٌ وطيدة مع جينات الشخص، والفرق بين وراثة الأمراض العضوية والنفسية هو الآتي، الأمراض العضوية قد تظهر علاماتها منذ الولادة كأنيميا البحر المتوسط، أو يُولد الطفل طبيعياً للغاية، وتظهر عليه الأعراض مستقبلاً كالأنيميا المنجلية.

أما الاضطرابات النفسية فهي تحتاج عاملاً مُؤثراً على الجينات، حيث يكون الشخص حاملاً للجين المصاب، وعُرضة للإصابة من يوم الولادة ولكن لا تظهر العلامات والأعراض، ويعيش حياةً طبيعية إلى أن يَشَبَّ ويكْبُر، ويتعرض لبعض الضغوطات الحياتية من البيئة المحيطة به، حينها تنتعش تلك الجينات وتستيقظ، وتبدأ بالتأثير على الشخص سلباً بظهور الأعراض، لهذا معظم الأمراض النفسية تكون نتيجة لعوامل وراثية وبيئية في الوقت ذاته، فعلى سبيل المثال.. إذا كان أحد الوالدين مصاباً بأحد الاضطرابات النفسية فهذا يرفع نسبة الإصابة للأبناء لاحقاً ما إذا تعرضوا لمؤثر معين، وإذا كان الوالدان مصابين بالوقت ذاته باضطرابٍ نفسي فهذا يرفع نسبة الإصابة أكثر، وكل هذا نتيجة لجيناتٍ معطوبة حصلوا عليها وبيئة مليئة بالضغوطات أدت لنشاط هذه الجينات. استبعاد البعض أن يُعانوا من أحد الاضطرابات النفسية مبني على هذه المعادلة، فقد يكون الشخص لديه الجينات والقابلية لتكوين الاضطراب النفسي، ولا يمر بظروفٍ تؤدي لنشاطها، وبالتالي يعيش حياةً نفسية سليمة، والبعض ليس لديه الجينات والقابلية ويمر بظروف يفترض أن تختل نفسه، ولكنه لا يُصاب بأي اضطراب، ولكن السؤال حقاً.. كيف تعلم بأن لديك القابلية أم لا؟ الشفرة البشرية التي منحها الله إيانا هي ما نُحددنا شكلاً، وعضواً، وروحاً ونفساً.. والبعض أصابهم الابتلاء بهذه الشفرة، وتحديد مستقبلهم ليس بأيديهم لأن ذلك قد تحدد من زمن القدماء، ولهذا الصحة النفسية وبيئة الإنسان مهمةٌ للغاية حيث تمنع وتُقَلِّص ظهور شفرةٍ بشرية مُعقدة ومزمنة تتطلب العلاج مدى الحياة. عاملوا المقربين بالحُسنى.. وكونوا أنتم صحتهم النفسية، وملاذهم في بيئة مليئة بالجمال والحُب والمَحبة.

## «نواقل الحياة»

الله سبحانه جعل لكل سببٍ مُسبباً، وجعل للمُسببات أسباباً لنستشعر عظمة خلقه وبديع صنعه، والتفكر بهذه العظمة بدأت بمحدودية الإنسان بالظاهر فقط. نحن كبشر نهتم بما هو ظاهر ونتجاهل الباطن، فخلق الله لنا الكواكب والنجوم لتتفكر بالظاهر، وخلق لنا الطبيعة من أنهارٍ وبحارٍ وأشجار وحيوانات للغرض نفسه، وأيضاً خلق البشر وجعلهم آية للتفكر بأنفسهم وباطنهم. على مرّ العصور يفكر البشر بالظاهر متجاهلين أمراً مهماً للغاية، حيث كان جُل اهتمام البشرية بعلوم الفلك والفيزياء والرياضيات ولم يكن للطب نصيبٌ من الدقة التي وصلت إليها العلوم المتبقية، حيث كان يُفسر الحزن على أنه حزنٌ فقط، والسعادة على أنها سعادةٌ فقط دون السؤال «لماذا الإنسان يحزن؟» أو «لماذا الإنسان يفرح؟»، ليس سؤالاً عن سبب الحزن أو الفرح نفسه، بل عن كيفية تعامل الجسد مع المشاعر المختلفة من ناحية فيسيولوجية بحتة.

ومع تطور العلم والمعرفة، اكتشفت البشرية ما كان موجوداً منذ بدء الخليقة، وهو الباطن المفقود الذي يُعتبر أحد أهم أسباب التفكير بعظمة خلق الله ألا وهي «النواقل العصبية» أو كما أسميها شخصياً «نواقل الحياة». بعد اكتشاف النواقل العصبية فتح هذا الأمر باباً واسعاً من المعرفة، وعلمنا كبشر مَحْدودي الفكر أن هذا الكون ليس محدوداً على الكواكب والنجوم والمجرات، بل إن كل شخصٍ هو كيانٌ وكونٌ بحد ذاته.

ما هو مذهلٌ حقاً هو أننا كبشر نخلف بأمرٍ كثيرةٍ جداً، ولكن نتفق على لغةٍ عالمية يعرفها الجميع.. وهي لغة الكهرباء والنواقل العصبية. الدماغ لا يفهم سوى لغة «الكهرباء»، فهو يُحوّل أيّ إشارةٍ يَستقبلها الجسد من السمع، أو البصر، أو التذوق وغيرها إلى إشاراتٍ عصبية يفهمها ويحللها، ثم بعد ذلك يرى الإنسان ما يراه ويسمع ما يسمعه وكله عن طريق الدماغ ولغة الكهرباء. الأمر

نفسه ينطبق على النواقل العصبية، فالسعادة والحزن وباقي المشاعر سببها أمورٌ ظاهرية كثيرة، وتختلف أسباب هذه المشاعر من شخصٍ لآخر، ولكن مُسبب هذه المشاعر هو لغةٌ باطنية واحدة لا نلقي لها بالاً، وهي لغة الكهرباء والنواقل العصبية.

المشاعر جميعها يُتَحَكَّم بها من خلال هذه النواقل، حيث يفهم الدماغ ويستشعر ما يمرّ بالإنسان، فيحاول أن يُترجم لغة الحزن أو السعادة على هيئة نواقل وإشارات، ما إن تطرأ أحد الاضطرابات التي تُخل بتوازن هذه اللغة، حينها تبدأ أعراض ومشاكل النفس البشرية. أهم أمثلة النواقل العصبية التي تلعب دوراً مهماً بالنفس هم «السيرتونين»، «الدوبامين»، و«نورابينيفرن». هذه النواقل لها وظائف متعددة بالجسد، ومن أهم هذه الوظائف تحويل مشاعر الإنسان للغة يفهمها الدماغ ومن ثم تُترجم بسعادة الإنسان أو حزنه وغيرها.

أيضاً هذه النواقل تلعب دوراً مهماً بنوم الإنسان، فالإنسان يحتاج للنوم لتجديد طاقته والحفاظ على صحة عقله، وعدم تجديد الطاقة يجعلنا متوترين ومضطربين، فما بالكم بأناسٍ اختلت لديهم هذه النواقل؟ لهذا نرى بأن معظم الاضطرابات النفسية يحدث بها خللٌ بالنوم، ويُعتبر النوم مؤشراً مهماً لصحة الإنسان عقلياً.

توازن هذه النواقل مَطْلَبٌ أساس لصحةٍ نفسية مستقرة، فالنواقل العصبية سلاحٌ ذو حدين.. ما إن اختل توازنها تحولت لسلاح دمار شامل لنفس الإنسان، والتدخل العلاجي ضروريٌ للغاية للسيطرة على هذا السلاح الفتاك. قد تكون الفكرة غير قابلة للتصديق للبعض، لكن تذكر أن دماغك يتحكم بكل ما تسمعه وتراه بما في ذلك ما تشعر به أيضاً، ولهذا الأمر غايةٌ وأية لنتفكر ببديع صنّع الخالق، ونُطبّق العلم والباطن الذي اكتشفناه ونستخدمه في علاج الاضطرابات النفسية كما أراد الله سبحانه.

## مجلد الأمراض

## «أنت بعيدٌ عن ربك»

البشر مختلفون في طريقة تفكيرهم، ومن النادر أن تجد مجموعة من الناس يتفقون دائماً على الآراء نفسها، سواءً من الناحية الدينية، أو الدراسية، أو السياسية وغيرها. جميع هذه الاختلافات شكّلت العالم على ما هو عليه الآن، ولولا هذه الاختلافات لما كان هناك تعدد الأديان منذ قديم الأزل، ولم يكن هناك تنوع بالعلوم والآداب، ولم يكن هناك اختلافات سياسية أدت لنشوب الكثير من الحروب، ولم يكن للبشر أن يعوا ما هو تعريف الاختلاف مطلقاً، فالاختلاف سنّة الحياة.

من الاختلافات الهامة جداً هو اختلاف فهم الصحة النفسية بمجتمعنا، فنحن نعلم جيداً أن الاختلاف واردٌ في جميع أمور الحياة، ولكن فهم الأمر بشكلٍ خاطئ مع وجود البراهين والأدلة يستدعي التصحيح. نحن مجتمعٌ تربيّنا على الإسلام منذ الصغر، حيث حثنا الدين على فعل الخير والتصدق والتعبّد لله، وشكّلنا بأحسن صورةٍ ممكنة، هذا التشكيل وربط الدين بأمور الحياة جيّد كنوع من التحفيز لفعل الخير وكسب الأجر، ولكن بعض الجوانب ربطها قد يؤدي لمفاهيم خاطئة غير قابلة للتغيير، وينتج عنها ضررٌ غير قابل للإصلاح، ومن الأمثلة على ذلك تفسير المرض النفسي بعدة أمورٍ منها «أنت بعيدٌ عن ربك..» التي دائماً ما تُربط بشكوى الاكتئاب، والحث على الصلاة والقيام والصوم في سبيل أن يكف المريض عن الشكوى الوهمية بنظر القائل، على الرغم من أن الأمراض النفسية ليس لها علاقة بمدى تدبّر الشخص أو فساده، قد تجد البعض فاسداً لا يعلم كيفية الصلاة ولم يصم يوماً بحياته وليس به أي علةٍ نفسية من اكتئابٍ وغيره، وقد تجد الصائم والقائم على الصلوات الخمس وهو يُعاني من الاكتئاب. الاكتئاب هو أحد أكثر الاعتلالات النفسية انتشاراً حول العالم.

وخطورة الاكتئاب تكمن في مضاعفاتٍ لا يمكن التراجع عنها كغيره من الأمراض العضوية. تخيل أن يُصبح كل ما كان يُمتّعك ويُدخل البهجة إلى نفسك ماضياً، أن تُحاول النوم دون جدوى وعدم مقدرة، أن تستيقظ صباحاً بلا طاقة، أن تكبح جماح أحزانك وهمومك داخل نفسك دون مقدرة التحدث إلى غيرك، أن يُنظر إليك نظرةً مختلفة تملؤها الأحكام لأنك بنظرهم ناقصٌ بالدين، أو ضعيفٌ بالشخصية، أو بك تلبسٌ أو عين، أن لا تقوى حتى على مساعدة نفسك، وتنتظر لنفسك نظرة المُحتقر للذات وللحياة بأكملها، هذا هو الاكتئاب.. هذا هو العذاب الذي يعيشونه يوماً تلو الآخر.

أيضاً ما قد لا تعرفه عن الاكتئاب أنه ليس شرطاً أن يشكي المصاب به بخطبٍ ما، بل قد لا يعرف أنه مُصابٌ به، وعادةً من يفقد لذة الفرحة والابتسامة يُحاول أن يُفرّج ويُسعد غيره، لهذا قد تجدهم أسعد الناس ظاهرياً وأكثرهم حُزناً داخلياً، يَبكون في ظُلمة الليل مرارَةً، ويمشون تحت ضوء القمر ألبساً، هم المشاؤون في الظلمات، الصامدون رُغم الكُربات، ليس بيدهم حَوْل، وليس بمقدورهم قول، وكل ما يَنتظرونه هو سؤالٌ مُشبع من قبل ذويهم ومُجتمعهم يَخترقُ غمامة الظلام القابعة فوقهم.

يبدأ الاكتئاب بإحساسٍ غريب يشعُر به الشخص.. شعورٍ بالضيق وعدم الارتياح لسببٍ مجهول، لا يعلم ما هو تحديداً، ولا يعرف من أين مصدره، فيبدأ بالتحري والتقصي دون جدوى، ويبدأ الإنسان بإعطاء التبريرات الذاتية أن كل شيء على ما يُرام، ويُخبر نفسه أنه ليس هناك شيء يدعو للقلق ولعله أمرٌ عابر يأتي مرّةً دون عودة، ومن هنا تبدأ مرحلة الصراع الداخلي بين الحقيقة والخيال.

الإنسان المُصاب بالاكتئاب يظُن أنه يتوهم الأعراض لعدم عثورهِ على سببٍ ما لها، فهو واعٍ تماماً أنه يشعُر بالحُزن والضيق وعدم الارتياح، لكن دماغه الواعي يرفض تقبلها لعدم وجود سببٍ ما، إلى أن تشتد الأعراض، ويُصبح الشخص غير قادر على احتمال ما يشعُر به دون سبب، فيبدأ بوضع أسبابٍ غير منطقية لحُزنه وضيقه بلوم نفسه وغيره، وتُستمر هذه الحرب وهذا الصراع يوماً بعد يوم، إلى أن يصل الإنسان إلى أقصى مراحل التحمل النفسي والذهني، ويبدأ بالتفكير لإرادياً بإنهاء حياته، هذا التفكير المُستمر ما لم يتوقف بالعلاج المُناسب قد يُنفذ دون تردُّدٍ وتُحكم من قبل المُصاب.

لنتحدث قليلاً عن الانتحار وما مفهوم المجتمع حوله. عندما يأتي الانتحار بالذاكرة تُربط الكلمة مباشرةً بالجحيم وعذاب النار، ولم يأخذوا بالحُسيان أن للانتحار أسباباً تُفقد المُقدم على هذا الفعل أن يتحكم بنفسه. تنص إحصائية منظمة الصحة العالمية الأخيرة أن عدد المنتحرين سنوياً يقدر بـ ٨٠٠ ألف شخصٍ حول العالم معظمهم نتيجةً للاكتئاب، وبالتأكيد إنه رقمٌ ضخمٌ للغاية، والأهم من هذا الرقم الضخم هو الأرواح والأنفس التي تُزهِق رُغم مقدرتنا الكاملة على دفع البلاء ومنعه من الحدوث، ومن غير المنطقي إقحام الانتحار نتيجةً للاكتئاب أو أي اضطرابٍ نفسي بالدين وعذاب الآخرة، فمريض القلب الذي لا يَتنظّم على العلاجات قد يتوفى نتيجةً لمضاعفات الأزمة القلبية، والمريض النفسي كذلك إن لم يتعالج قد تُزهِق حياته نتيجةً لمضاعفات المرض النفسي المُتمثلة في الأفكار الانتحارية غير القابلة للسيطرة، كلها تندرج تحت «المُضاعفات»، وليس تحت «مُنحَرٍ يترتب له العقاب والعذاب».

مُسببات الاكتئاب ما زالت غامضة، ولم تُعرف تحديداً حتى الآن، ولكن العامل البيئي مهمٌ للغاية، خاصةً بيئة الأطفال والمراهقين، فالأطفال قد يتعرّضون لمؤثراتٍ بيئية كالغُنف الأسري والمشاكل الأسرية، التحرش الجنسي، التنمُّر المدرسي والإحباط المعنوي الذي يؤثر عليهم ببقية حياتهم دون أن يشعروا..

أما المراهقون فهم فئةٌ مستضعفةٌ ومنسية، وكلُّ من الذكور والإناث لا يُمكن أن يُفشوا سرَّ أحاسيسهم لأقرب الأقرابين خوفاً من الفهم الخاطيء وعدم التقبل، فتتراكم الأفكار، وتتجمع كقنبلةٍ موقوتةٍ تنتظر أن تنفجر بأي لحظةٍ دون العلاج المناسب. الإسلام حثنا على التدوي بجميع أنواعه، بل جعله أمراً إلزامياً، ويترتب على تاركه الذنب إن لم يُداو نفسه بما هو مناسبٌ من علاجات، فالإسلام لم يُحدد التدوي لأمراضٍ معينة، فمرضى السرطان يتداوون بالعلاج الإشعاعي أو الكيماوي، ومرضى السكري يتداوون بخافضات السكر والإنسولين، كذلك الأمراض النفسية لها علاجها، فالمريض من الواجب عليه طاعة ما حث عليه الإسلام بالتدوي وعدم الإضرار بالنفس، فاضرار الإنسان بنفسه رُغم معرفته التامة بالضرر يترتب عليه الذنب والإثم، والمُجتمع كذلك عليه تَقَبُّل هذه الحقيقة، وطاعة الاتخاذ بالأسباب والإيقان به كما أمرنا به ديننا الحنيف، أما من أُغشيت بصيرتهم ولم يجدوا العون والمساعدة وأخذوا أرواحهم بغيئةً فالله أرحم الراحمين بعباده.



الصحة النفسية والراحة النفسية أمران مختلفان، فالصحة النفسية اتزانٌ بعواطف ومشاعر الإنسان، وتعرض الفرد للضغوطات الحياتية لا يستدعي الإصابة بالاضطراب النفسي ما إن لم يكن لديه قابلية جينية ليختل التوازن بصحته، أما الراحة النفسية فهي راحةٌ واستمتاع يجدها الشخص بأمور الحياة كقراءة القرآن، والصلاة، والصوم، والسفر، وغيرها من اللذات التي يتمتع بها الإنسان. حث الرسول صلى عليه وسلم بالتدواي، وأكد أن لكل داءٍ دواء، وأن التوكل لا يُعارض التدواي إطلاقاً، ومن المهم للبشر اتخاذ الأسباب العلاجية أيضاً. الخليط ما بين صحة الإنسان بالتدواي كما أمر الإسلام والراحة النفسية بما يطيب للنفس هو الطريق الأمثل لعيش حياةٍ ينعم بها من أصيب باعتلال نفسي بالراحة والاتزان في آنٍ واحد.

## «الوهم الذهني.. والضُمور العقلي»

تنتج مضاعفات الأمراض من عدة أمور، منها أن يأبى المريض أن يذهب إلى الطبيب من أجل التداوي، أو يذهب إليه لكنه لا يتناول الدواء ولا يُنفذ ما طُلب منه، أو يذهب ويتناول الدواء ولكن يتوقف عن تناوله بعد مدة معينة.. كذلك الأطباء ومن يُحيط بالمريض من أهلٍ أو أصدقاء قد يكونون أحد الأسباب في ذلك، فقد يُشخص الطبيب للمريض علةً ليس لها وجود، ويُعالجه بناءً على تشخيصٍ خاطئ، فتنجُ المضاعفات من العلاج ذاته، أما الأهل فلهم سلطةٌ عقلية تؤثر على اختيارات المريض، ومن الممكن أن ينصحوه بأخذ علاجاتٍ شعبيةٍ على سبيل المثال، وإقناعه بأنها ذات تأثير أقوى من أدوية مُصنَّعة، أو الجزم بأن تصرفات الشخص المصاب ما هي إلا بفعل سحرٍ أو عين، ويستدعوا بذلك الراقي الشرعي دون علاجٍ فعلي، فهناك الكثير من العوامل التي تؤدي للطريق نفسه، وهو طريق المضاعفات التي كان من الممكن تجنبها. تحدثنا عن الاكتئاب، وهنا سأحدث عن مرضٍ مهم جداً ومنتشر حول العالم وبه الكثير من المغالطات والفهم الخاطئ.. إنه «انفصام الشخصية» أو Schizophrenia.

انفصام الشخصية هو مرضٌ نفسي مزمن يُصيب الإنسان نتيجةً لعوامل بيئية من ضغوطات حياتية متكررة عاشها الإنسان وقابلية جينية، حيث إذا تعرض محيط الإنسان لمواقفٍ معينة، قابليته الجينية تجعله معرضاً للإصابة بهذا المرض الذي يؤدي إلى عدم اتزان النواقل العصبية بالدماغ، ويُصبح الشخص غير قابلٍ للتفريق بين الوهم والواقع. انفصام الشخصية من الأمراض التي يعيش فيها الإنسان جحيماً لا يراه أحدٌ سوا المريض، فالمصاب لا يعيش الحاضر، ولا يعيش المستقبل أيضاً، بل يعيش في وهمٍ مُرعب يتملّكه دون أن يشعر، فيرى اللا موجود، ويسمع اللا مسموع، تخيل أنك تعيش وهماً وخيلاً ذهنياً دون أن تعلم، وتتوقع أنك مُعاصر للحقيقة والواقع وأنت لست كذلك البتة، فلا يُمكن للبشر تخيل ما يمر به هؤلاء من معاناةٍ شديدة ومن عدم تقبل المجتمع لهم

لغرابة تصرفاتهم. يبدأ انفصام الشخصية بهلاوسٍ على عدة أشكال، إما أن يسمع الشخص أصواتاً تَهْمَسُ إليه، أو يرى أموراً يظن فعلاً أنها موجودة، أو قد تكون على شكل هلاوسٍ حسيةٍ يشعر بها الشخصُ المصاب.

في بادئ الأمر يستقبل المُصاب هذه الهلاوس بشكلٍ طبيعي، ويعتقد أنها من وحي الخيال، إلى أن يزداد ذلك الصوت، أو يبدأ ذلك الشخص الوهمي الذي يراه المُصاب بالتحدث إليه يومياً، حينها يبدأ الجحيم الحقيقي لانفصام الشخصية. الصوت قد يُصبح صوتين، الشخص قد يُصبح شخصين، الإحساس الغريب قد يتطوّر للإمساك بك ويسحبك للمجهول، والأسوأ من ذلك هو أنه من غير الممكن التخلص منها.. عندما تُريد النوم تسمعها، عندما تكون وحيداً تراها، تلك الهلاوس موجودةٌ مهما حدث ومهما حاولت أن تُبعدها عنك لن تبتعد، بل ستبقى إلى أن ترضى بها، ويُصبح هذا الوهم حقيقةً بالنسبة لك لكي تُريح عقلك من إرهاق التفريق بين خيالك وواقعك. الوهم الذي يعيشه مريض انفصام الشخصية عادةً ما يُربط بجنونه، وهذا الربط نتج من عدم الاطلاع والعلم، عدم سماعك لتلك الأصوات أو عدم رؤيتك لأولئك الأشخاص لا يعني أنهم غير موجودين بالنسبة لمريض الفصام، ولا يعني أنه قد جُن جنونه، الفصام مَرَضٌ كغيره من الأمراض التي تُعالج، وبالعلاجات والأدوية الصحيحة يستطيع المُصابين به عيش حياةً بتفكيرٍ سليم، وعقلٍ يستطيع التفريق بين ما هو موجودٌ فعلاً وبين اللاموجود من مسموعٍ ومرئي.

مؤسفٌ أن يُربط أمرٌ كهذا بالجنون، بل إن السبب الرئيس لعدم بوح الكثيرين بما يسمعونه ويرونه ناتجٌ من نظرة يتوقعونها من قبل ذويهم بنعتهم بالجنون، لأنهم أشخاصٌ طبيعيون إلى أن تبدأ تلك الهلاوس بالتراكم والازدياد والسيطرة، وتبدأ تتسرب تلك الهلاوس ظاهرياً، فتلبس تُهمة الجنون باطلاً، ويصل المرض إلى مرحلةٍ خطيرة من المضاعفات القابلة للتقادي إن كنت مُتقبلاً ومُتفهماً.

انفصام الشخصية لا يعني أن المريض لديه «شخصيتان منفصلتان» كما يُشاع، بل لأن التفريق بين الواقع والخيال أصبح مُبهماً وغير واضحٍ كتلك الهلاوس أو تلك الضلالات التي تتكون مع تطوّر المرض كاعتقاد أنه هناك من يُطاردهم، أو هناك من يتحكم بهم على سبيل المثال.

انفصام الشخصية قابلٌ للعلاج بجميع أنواعه، ونتائج عدم علاجه ومضاعفاته قاسية، فالعقل يتدمر كلياً بسبب الهلاوس الصوتية أو الحسية التي يسمعها أو يشعر بها المريض باستمرار، فعقل مريض الانفصام يكون في أوج عمله في بادئ الأمر، فكل هذه الهلاوس يُحللها الدماغ على أساس

أنها موجودة وليست ضرباً من الخيال، فيعمل الدماغ فوق طاقته الاستيعابية، ولكن عندما يتعب العقل ويستسلم يبدأ بالضمور والتلف، فتلتصق تهمة الجنون على المريض للأبد دون رجعة لعدم إمكانية العودة لطبيعته، وسنتحدث عن مفهوم الجنون لاحقاً.

يجب علينا التماس العذر دائماً، والتحلي بالصبر، والستر على المكشوف، وعدم الإضرار، فنحن أصحاء معافون، رُزقنا بالمخيلة السليمة والعيش بالواقع وهذه من أعظم النعم التي قد لا نشعر بها يا عزيزي القارئ، وهي نعمة الصحة والعقل وعيشك لواقع له بُعدٌ ووجود.

## «الرَّغْبَةُ الْمُخِيفَةُ»

الرغبات تتشكل حسب تربيئتنا، وتربيئتنا تنعكس على شخصياتنا، وشخصياتنا تختلف باختلاف أعمارنا، مُعادلةً دقيقة لها الكثير من الأجوبة والاحتمالات الواردة. البعض يَربغون في الطعام والنوم فقط كالرُضع، والبعض يُريدون اللعب دون توقّفٍ كالأطفال، والبعض يَربغون في تحدي العالم والتمرد عليه باستقلالهم عن شخصيات آبائهم كالمراهقين، والبعض يَربغون في خوض معركة التفوق والنجاح بالحياة كالبالغين، والبعض يَربغون في الرزق والاستقرار المعيشي كالراشدين، فكلما تقدمنا عُمرًا، وحققنا ما سبق من الرغبات، رَغَبْنَا بشيءٍ آخر إلى أن نحصل عليه، وإن لم نفعل فسندخل في دوامة التفكير وبدء إعداد الخطط الاستراتيجية لكيفية تحقيق المُراد.

ليس بالضرورة أن تكون رَغْبَةُ البشر أجمعين ناصعة البياض، فعندما خَلَقَ اللهُ النور أوجد الظلام، وأين ما كان هناك نورٌ فالظلام لاحقه، وأين ما وُجد البياض، وجد السواد الحالك.. هكذا هو العالم، ليس مثاليًا دائمًا، بل إنه خالٍ من المثالية والكمال كما يَعتقد الكثيرون. أخطر أنواع الرغبات هو ما يجعلك متعلقٌ به، مسيطرًا عليك، لا يجعل لك مهرباً ولا باباً إلا وقد أغلقه أمام عينيك وأنت لا تستطيع فعل أي شيء، كسلاسلٍ تُعقد في الأعناق، وكأغلالٍ كُبلت في الأقدام دون حولٍ ولا قوة.

الزيادة المُفرطة، والهوس بأمرٍ ما لا يَعبى بالضرورة وصوله لإدمانٍ ذي رغبةٍ مخيفة كالتدخين على سبيل المثال يُدمن صاحبه عليه نتيجةً مادة النيكوتين ولكن لا يجعله مفصولاً عن المجتمع، ولا يُدمره نفسياً، بل إدمانه محدودٌ لتدمير الجسد شيئاً فشيئاً على مر السنين. هناك نوعٌ مخيف من الإدمان لا يُستحسن الوقوع فيه، بل تودون الابتعاد عنه أشد البُعد وهو إدمان المواد المُخدرة. المواد المُخدرة هي المعنى الحقيقي لمصطلح «الإدمان»، فالإدمان هنا يَعبى فُقدان السيطرة، وعدم استطاعة الشخص أن يَتحكم برغبته دون الحصول على مُرادِهِ، مما يجعل الشخص

في حالة يُرثى لها جسدياً، نفسياً واجتماعياً. المُدمن عليها يتّدمر جسده مع مرور الوقت دون أن يشعر، وأول وآخر همومه هو الحصول على المادة المُدمنة القاتلة دون الاكتراث أين وكيف سيحصل عليها. المُدمن يتّدمر نفسياً، وفقدان القدرة على التحكم كفيلاً يجعل الإنسان كالعبد لتلك المادة، وبالفعل يُصبح الإنسان كالعبد المملوك لسيده لا يَهَمه إطلاقاً ماذا يجري داخل نفسه وعقله وماذا يحل بجسده ما دامت المادة المُخدِّرة أمامه.

المُدمن يتّدمر اجتماعياً، فلا زيجة تُرضى، ولا أهلٌ يَرْضون، ولا أصدقاءً يتقبلون، ويُصبح المُدمن بلا حيلةٍ ولا دعم نفسي واجتماعي لكي يتخلص من إدمانه، فيُكمل في طريق الضلال دون رجعه.

إدمان المخدرات ليس بالسهل إطلاقاً الإقلاع عنه، فهي السيّد للمُدمن، وهي الأمر النهائي بجسده، إن لم يشعر السيد بالرضى تجاه عبده سيبدأ بالعقاب الشديد، وهذا ما لا يُريده المدمن، فيحاول قدر الإمكان إرضاء سيده، وفي كل مرة يتعاطى فيها تزداد رغبته في إرضاء السيّد أكثر بالتعاطي الزائد، إلى أن يصل إلى مرحلةٍ قد تكون قاتلةً له. أسباب السوداوية المُظلمة هذه كثيرةٌ جداً، أولها التربية.. فالتربية تلعب دوراً مهماً جداً بالحياة، وتُمسك للإنسان نفسه إن كُبر، فلا يُجر لطريقٍ يصعب الخروج منه، ثانيها الصداقة.. فالصديق الصالح يُبشر صديقه بالصلاح والعيش الرغيد اللين، وصديق السوء يُنذر بمعيشةٍ قاسيةٍ كالصخر.

هناك مقولةٌ تنص على أن «كل ممنوعٍ مرغوب»، ويبدو أن صاحب المقولة يقصد بها عقلنا الواعي وليس الباطن، فإن عَرَف باطنك هذا الممنوع لمنحك بكل الجوارح أن تفكر يوماً بإضرار نفسك. هؤلاء المُدمنون غُررت بهم الحياة، وفقدوا مكانتهم وحب الناس لهم، لقد قاسوا الكثير، وعاشوا مرارة الفقد مراراً وتكراراً، لا تنظر إليهم بنظرة الشفقة، بل انظر إليهم كشخصٍ يُريد الإصلاح والخير بالدعاء لهم، وتخليصهم من عذابهم، فالرغبة المخيفة التي يشعرون بها ما هي إلا غلظةٌ وقعوا بها، ويستطيعون الخروج منها بالدعم والعلاج المطلوب.

المدمنون يُعانون من علةٍ نفسيّةٍ خطيرة لا تشملهم فقط، بل تشمل محيطهم ومجتمعهم أيضاً، ويَجِب التدخل حتى لا تتفشى المشكلات والمتاعب لهم وللآخرين، فعلاجهم مطلبٌ إنساني، وإعطاء فرصة الإصلاح واجبٌ اجتماعي. لا يأخذك علو النفس على أحد، وادعُ للجميع بالهداية والإصلاح، فإن كان رَب البشر أرحم الراحمين فكيف لا يكون خلقه كذلك؟



## «القطبان»

السعادة والحزن قطبان مُهمان في حياة الإنسان، وكلُّ منهما يُكَمِّل الآخر، فالسعادة والحزن هما أولى مشاعر البشرية منذ الولادة، فالطفل يَخْرُج من رحم أمه باكياً صارخاً، ويبدأ بالابتسامة لأمه وأبيه حين يكْبُر قليلاً، ومن الجانب الآخر الأم تَفْرَح بمولودها وتكون سعادتها في أوجها، وتَحْزَن ما إذا أصاب طفلها مكروهاً من مَرَض وغيره، والأمثلة على سعادة الإنسان وحزنه كثيرة جداً.

هذه هي الحياة، وهذه هي سنة الله في أرضه، جعل لها الأسباب والمسببات في مُنتهى الدقة والتوازن، وقد يَشْعُر الشخص بالسعادة أو الحزن، لكنه لا يَكْتَرُث بكيفية تَعَامَل الجسد مع هذه المشاعر، أو كيفية توازنها، أو كيف خَلَق الله سُبْحَانَهُ نظاماً جسدياً معقداً في توازن المشاعر، بل يَكْتَرُث فقط لمسبب تلك المشاعر بسعادتها أو حُزنها.

تحدثنا بالسابق عن التوازن الجسدي المعقد بجسم الإنسان، وكيف أن بَضْعَة نواقل دماغية قد تؤثر على مشاعر الإنسان المختلفة، وهذا هو النظام الذي وضعه الله بداخلنا كبشر، نحن لا نَسْعُد، ولا نَحْزَن، ولا نشمئز دون قواعد جسدية تحكمننا كسائر الجسد، فكل جهاز مكوّن من أعضاء مسؤولة عن عَمَل شيءٍ معين، ومَشَاعِر الإنسان أيضاً يَحْكُمها الجسد كغيرها من الأجهزة والأعضاء. تخيل ماذا يَحْدُث عندما يُصْبِح الإنسان مُضْطرباً، لا يَعْرِف متى يُصْبِح سَعِيداً أو حزيناً.. تائهاً في دوامة مشاعره دون أن يَعْلَم كيف يُحَدِّد ما يَشْعُر به، هذا ما يَحْدُث تماماً عندما يُعَانِي الشخص من «القطب الأحادي الهوسي» ويُعْرِف بـ Unipolar Disorder أو «الاضطراب الوجداني ثنائي القطب» ويُعْرِف بـ Bipolar Disorder .



القطب الأحادي مرضٌ يتكون من قُطبٍ واحدٍ يَتمثّل في نوباتٍ وأعراضٍ هوسيةٍ شديدةٍ للغاية قد تُفقد المصاب به التفكير العقلاني الرزين، قد يَظن أنه نبي الله المرسل، قد يَظن أنه مَلَكٌ مُنزَل، قد يَعتقد أنه إلهٌ مُبجّل، قد يَظن أنه كيانٌ لا يُقهر.

ثنائي القطب مرضٌ آخرٌ وتشخيصٌ آخر، وهو دالٌّ على اسمه، فهو يحتوي على قُطبٍ هوسي أقل جِدّةً من أحادي القطب، بالإضافة للقطب الاكتئابي الذي يتأرجح بينه وبين القطب الهوسي والعكس صحيح.

هذان المرضان يُصيبا مَشاعر الإنسان باضطرابٍ شديد، فالقطب الأحادي يجعل الإنسان مرتفع المزاج بشكلٍ غير طبيعيٍ إطلاقاً، مما يؤثر على تصرفات الشخص المصاب بالمجتمع ويَظنون أن الجنون أصابه، والاضطراب الوجداني ثنائي القطب هو خليطٌ ما بين ارتفاع المزاج غير الطبيعي بشكلٍ مفاجئٍ وما بين انخفاض المزاج الاكتئابي بشكلٍ مفاجئٍ أيضاً، قد ترى المصاب بالاضطراب الوجداني مبتسماً ضاحكاً ويتغيّر بالبكاء والنحيب، كما أن الاضطراب الوجداني ثنائي القطب يأتي بعدة أشكالٍ مُختلفة، وليس شرطاً أن يَنتشبه المُصابون بالأعراض ذاتها، فُقطب الحُزن قد يَتمثّل في البُكاء، التفكير بسلبيةٍ، قلة النوم، ضعف التركيز، التعب والإرهاق.. أما القُطب الآخر يَتمثّل في حركة مُستمرة، أفعال طائشة وغير عقلانية، أفكار مُتطايرة وغير واضحة، عصبية غير مُبررة وضلالاتٍ فكريةٍ إن كانت الأعراض شديدة كادعاء النبوة أو ادعاء الألوهية وغيرها.

لقد رأينا العديد من المقاطع المؤلمة لأشخاصٍ يدّعون النبوة والألوهية يُعاملون بأسوأ وأبشع الطرق من ضربٍ مُبرح، وشتيمٍ قاسٍ، وبراءةٍ من قبل الأهل والأصحاب لأجلٍ مرضٍ أُصيب به المريض، وظنوا به ظن السوء أنه قد كفر وخرج من الملة أو أنه قد جُنَّ وفقد عقله تماماً دون عودة، والقصاص بهذا الخصوص كثيرةٌ جداً ومؤلمة، وبراءةُ الأهل قبل المجتمع أشدُّ وقعاً على نفس المريض رُغم اعتلالها ومرضها. الآن اسأل نفسك، بماذا ستُفكر إن رأيت إنساناً يتصرف هكذا أمامك؟ هل ستنتفهم أن هُناك خطباً ما؟ أما سترميه بثُهمة الجنون وتُقصان العقل كالعادة؟ أترك الإجابة لكم.

عدم معرفة بعض أفراد المجتمع بكيفية توازن المشاعر هي السبب الأول لظنهم ظن السوء بهؤلاء المرضى، ونعتهم بالجنون وعدم رؤيتهم كأشخاصٍ منتجين وفقدان الأمل بهم، سواء التصديق أن الجنون فعلاً أصابهم أو أن قطار التعافي منهم قد ذهب وولى. العلاج لهذه الأمراض

متوفر، وعودة المرضى لطبيعتهم ما قبل الإصابة ممكنةً بشكلٍ كبير، هم يحتاجون للدعم فقط، لا إخراجهم من عجلة التنمية وكان حياتهم قد انتهت.

## «الوسواس»

من الجميل جداً أن تكون إنساناً مهتماً بالتفاصيل، دقيقاً في عمَلِك، مَضرباً للمثل في إدارة جوانب حياتك، فهذه المهارة تجعل من الأشخاص أكثر احترافية وإبداعاً، وهي مطلبٌ مُجتمعي لرفع مقاييس الإبداع والتطلع للأفضل بين أفراد المجتمع. كحال المجتمعات الأخرى، الاختلافات لا بد منها، فالبعض لا يُحبون الدقة بالعمل ولا يَكترثون بالأمر إطلاقاً، والبعض الآخر دَقيقون بطبيعتهم منذ الصغر، وآخرون نشؤوا وطوّروا هذه المهارة بأنفسهم، فالدقة مهارةٌ اختياريةٌ يستطيع الشخص اكتسابها أو دَحرها بإرادته، ولكن السؤال .. هل من الممكن أن تكون الدقة شيطاناً يتلبس الأشخاص؟ ووسواساً مخيفاً لا يُمكن التخلص منه؟

الإجابة هي بالتأكيد نعم، هذا هو اضطراب «الوسواس القهري» أو ما يُعرف بـ Obsessive Compulsive Disorder واختصاراً OCD. الوسواس القهري هو اضطرابٌ يُصيب الأشخاص نتيجةً لعوامل وراثية أو بيئية كسائر الاضطرابات والاعتلالات النفسية، والإصابة بالوسواس القهري تجعل من الشخص دقيقاً ومشككاً بالأمر في أغلب الأوقات، مع عِلْم تام وبصيرةٍ سليمة بأن شكّه ليس صحيحاً، ولكن المصابين لا يستطيعون مقاومة الشك والوسواس التي تُراودهم، فيضطرون إلى الاستسلام وفعل اللازم لترتاح النفس قليلاً، ومن أشهر أمثلة الوسواس القهري هي غسل اليدين بشكلٍ مستمر وإعادة العملية مراراً وتكراراً فقط ليرتاح العقل من هذه الوسواس رغم إرهاق المصاب نفسياً وجسدياً من هذا المرض، ولكن ليس بيده أن يكف عن ذلك دون مساعدة.

أمثلة الوسواس القهري كثيرةٌ جداً، وبعضها يلُمس الحياة بشكلٍ قد لا تتصوره، ويرتبط الوسواس القهري كثيراً بالعادات والمفاهيم لدى الأشخاص، فعلى سبيل المثال، نحن كمسلمين

نُصَلِّي خمس صلواتٍ يومياً، هذه عادةٌ نفعلها كل يومٍ وبأوقاتٍ مُحددة كما أمرنا، ماذا تعتقد سيحدث إن غيّر الوسواس القهري في فهم هذه العادة اليومية؟ ماذا سيحدث إن زاد الحرص بشكلٍ كبير في إحدى الصلوات اليومية كإعادة صلاة الظهر تارةً تلو الأخرى من الظهر إلى أن يدخل وقت صلاة العشاء شكاً؟ هل تعتقد أنه أمرٌ طبيعي يستطيع الشخص بمفرده التخلص منه؟ بالتأكيد لا، هذه قصةٌ فعليةٌ لأحد المُصابين بالوسواس القهري.

أحد الأمثلة الأخرى تتمثل في الوضوء المستمر الذي يمنع المصاب من الصلاة، فكما يتوضأ الشخص ويذهب لأداء الفريضة يتوهم عدم الوضوء، فيذهب لتكرار العملية مرةً تلو الأخرى إلى أن يرهقه التعب ولا يقوى على تكرارها مرةً أخرى.. لا تتعجب أبداً، فهذه قصصٌ واقعيةٌ.

الوسواس القهري يُمثّل اسمه، فهو يقهر الإرادة رُغم معرفة أن الشك ليس في محلّه، ويُتعب النفس ويؤثر على جوانب الحياة الاجتماعية ويُدمرها إن ازداد حدّةً، ولا يُمكن حصر أمثلة الوسواس القهري بأمرين، فهي لا تُعد ولا تُحصى. لتحدث قليلاً بإيجابية عن شخصٍ شهير عانى من الوسواس القهري، إنه (ستيف جوبز) مؤسس الشركة العملاقة (آبل)، لقد عانى ستيف من وسواسٍ قهري بالإنقان المتناهي في أصغر الأمور، وقد صمّم مع صديقه (ستيف وزنياك) جهاز Apple II الذي يُعتبر ثورة الصناعة بعام ١٩٧٧م وانطلاقة الشركة الحقيقيّة آنذاك، وكان واضحاً تماماً بتصميم قطع الجهاز الداخلية أثار الوسواس الذي كان يُعاني منه ستيف جوبز، حيث كانت القطع مُتراصة بشكلٍ مدهش لم يسبق له مثيل، وإلى وقتنا الحالي وحتى بعد رحيل عبقرى الصناعة، تظل الشركة العملاقة تبهرنا بتصاميم ذات دقة عجيبة واهتمام فوق المعتاد بتفاصيل منتجاتهم، متأثرين بذلك بنظرة ستيف جوبز والوسواس الذي كان يُعاني منه بحياته، فالإبداع قد يظهر من أمورٍ لا يتوقعها أحد. الوسواس القهري له درجات، قد يكون خفيفاً لا يؤثر على حياة الإنسان، وقد يكون مُدمراً، وفي حالاتٍ معينة العلاج مَطْلَبٌ أساس لاسترجاع الركييزة السليمة لدى الأشخاص.

## «الرَّهَابُ»

يُعتبر الخوف أحد أهم العواطف والمشاعر التي تُكوّن الإنسان وتُجسده بجانب المشاعر الأساسية الأخرى كالفرح، والحزن، والغضب وغيرها، وعادةً يُربط الخوف جزئياً بالقلق، حيث يُعتبر الخوف جزءاً من تكوين قلق الإنسان بما حوله، ولكن ما هو الخوف بشكلٍ عام؟

يُعرّف الخوف عادةً على أنه حالة عدم استقرار نفسي وذاتي نتيجةً لمؤثرٍ معين يُنتج عنه ما يُعرف بحالة «الكفاح أو الهرب». المكافحة والهرب تُعد من أهم الغرائز التي يَشترك بها الإنسان مع جميع مخلوقات الأرض أياً كانت فصائلها، فعندما يتعرض الإنسان للتهديد، أو عندما يتعرض للمهاجمة، حينها يشعر الدماغ بخطرٍ مُحدق، ويتوجب عليه حماية الجسد، ويبدأ سلسلةً من التفاعلات التي يُنتج عنها فرز هورموناتٍ معينة أهمها الأدرينالين، والتي تلعب دوراً أساسياً في هذه العملية بالإضافة للناقلين العصبيين السيروتونين والدوبامين. هذه هي فيسيولوجية الإنسان الطبيعي بالتعامل مع مخاوفه، فمهما وصل خوفه أو ذعره أو رُعبه، هكذا سيتصرف الجسد دائماً.

«الرَّهَابُ» أو Phobia هو أحد الاضطرابات النفسية التي تختل فيها هذه العملية، ويُصبح محيط الإنسان مستنقعاً مرعباً لا مفر منه، حيث تراوده نوبات الهلع ما إن يتعرض لمؤثرٍ ما في حياته. الرَّهَابُ يُقسّم لأنواع، منه رهَابُ الأمور المعقولة والمتقبلة لدى المجتمع، والتي لا تسبب ضرر نفسي محتمل كرهَابُ المرتفعات، ورهَابُ العناكب أو رهَابُ الثعابين، وهناك الرهاب الاجتماعي ورهَابُ الخلاء.

الرهاب الاجتماعي يحدث عندما يواجه الإنسان موقفاً اجتماعياً معيناً كأن يكون محط أنظار الجميع أو يريد التحدث أمام مجموعة كبيرة من البشر وغيرها من الأمثلة، أما أقوى أنواع الرهاب وأشدّها ضرراً هو رهاب الخلاء. في رهاب الخلاء يشعر الإنسان بأنه غير آمن في الأماكن العامة

أو المغلقة، ويُصبح الخوف يَتَمَلَّكُه من جميع الزوايا، وما إن يَصِل خوفه إلى مرحلةٍ معينة تبدأ معه نوبات الهلع. الخطر الحقيقي في رهاب الخلاء هو تكرار نوبات الهلع لدى الإنسان، وقد يَصِل الأمر إلى المكوث في المنزل طيلة الوقت لأنه المكان الوحيد الآمن بنظر المريض، أو قد يَصِل الأمر لأسوأ من ذلك بكثير ويَنْتَحِر المريض نتيجةً لنوبات الهلع الشديدة.

جميع أنواع الرهاب قابلة للعلاج الدوائي وغير الدوائي، ولكن العلاج الحقيقي يَقَع بيد المريض ومواجهة مخاوفه كعلاجٍ غير دوائي يُسمى بـ «العلاج بالتعرض للمؤثر» أو ما يُعرف بـ Exposure therapy. الرهاب من الاضطرابات التي يتدرج تأثيرها من لا شيء إلى كل شيء، من فقد الإنسان حسه بالواقع.. إلى أن يُصبح عبداً مُكبلاً لمخاوفه ينتظر فك الأغلال والفرج بيومٍ ما.

## «القلق المُدمر»

القلق هو أحد المشاعر التي يُعبّر الإنسان من خلاله عن الخوف، وهو أحد المشاعر الأساسية التي يتكون منها الإنسان، فالقلق قد نعتبره وسيلةً دفاعية مؤقتة وضعها الله في أنفسنا لتهيئة الجسد والعقل لكربٍ عظيم، وقد تحدثنا في فصل «الرهاب» عن علاقة الخوف بالقلق. البشر يختلفون بطريقة تعاملهم مع هذه المشاعر، فمنهم الذي لا يُلقي بالألماء هو آت، ومنهم من يفكر بشدة ويدرس الاحتمالات الواردة، وكل شخصٍ لديه طريقته الخاصة بالتعامل مع مخاوفه، وكل شخصٍ لديه النظام الرباني في التعامل مع القلق والخوف، ولكن ما يختلف على البشر هو مُسبب القلق نفسه.

القلق يُقسّم لمستوياتٍ عدة، ويبدأ من القلق الطبيعي المؤقت الذي لا ضرر منه، ومنتهاً عند القلق المرضي الذي يُسيطر على حياة الشخص، ويحيطه بخوفٍ ليس له نهاية. القلق المرضي يُدعى بـ «اضطراب القلق العام» أو Generalized Anxiety Disorder، وهو أحد «اضطرابات القلق» المختلفة. هذا الاضطراب النفسي ينتج من خلال عدة عوامل، أهمها عوامل مستقبلية والخوف من المجهول، وعادةً ما يجد المصابون بهذا الاضطراب صعوبةً بالغة في التحكم بخوفهم، وقد تنعكس مشاعر الخوف والقلق بأعراضٍ جسدية منها الشعور بالصداع، الإرهاق، عدم القدرة على النوم، الغثيان، آلام بالعضلات وغيرها.

اضطراب القلق العام أيضاً قد يحدث دون مبررٍ أو سبب، ويظن المصاب أن الأسوأ قد يحدث عاجلاً أم آجلاً ويظل في دوامة الخوف طيلة الوقت. أحد الأمثلة على هذا الاضطراب هو ما حدث قبل دخول عام ٢٠١٢ بعدة أيام، عندما أقدم العديد من الأشخاص من مختلف دول العالم على الانتحار ظناً منهم أن عام ٢٠١٢ هو نهاية العالم، وبالتأكيد ظن الجميع أن هذا ضرب من الجنون فقط دون معرفة حقيقية بالخوف الذي عايشوه حتى وإن كان دون مبررٍ أو سببٍ فعلي برأيك.

ليس كل خوف دلالة على الاعتلال، فالخوف قليلاً من ركوب الطائرات قد يكون طبيعياً، والخوف من حوادث السيارات لكثرتها أيضاً طبيعياً، ولكن عندما يبدأ الخوف والقلق بالتأثير على الحياة الاجتماعية كعدم الرغبة في ركوب الطائرات إطلاقاً، أو كرفض قيادة السيارة قطعاً قد يكون مرضياً. المصابون باضطراب القلق العام يجدون أنفسهم أحياناً غير قادرين على التحكم بما يخافون منه، وهذا يستدعي العلاج والتدوي كغيره من الاضطرابات النفسية التي تصيب البشر.

القلق مُدمر إن لم يُسيطر عليه الإنسان، ومن المهم جداً معرفة أن المصابين بهذا الاضطراب ليس لديهم القوة الكاملة على التحكم بقلقهم ومخاوفهم مثلك، فاحسب لشكواهم ألف حساب، ولا تُردِّهم خائبين منكسرين.. ساعدهم وكن يد العون لهم.. خَلِّصْهم واكسر سلسلة القلق المدمر الذي يُكبِّلهم بالاستماع إليهم وفهم معاناتهم ومداواتهم إن احتاجوا ذلك.



## «طيف التوحد»

نحن كبشر خُلِقنا بمستويات اجتماعية مختلفة، وتختلف الدرجات الاجتماعية من شخصٍ لآخر، البعض اجتماعي جداً ولا يُحب الجلوس بمفرده البتة، والبعض الآخر اجتماعي بأوقاتٍ معينة ويُقدِّس وقت فراغه دون قُرب أحدٍ منه، وآخرون لا يَجِدون الهدف من المناسبات ويُفضلون الجلوس بمفردهم والعيش بعالمٍ خاص لا يَعرفه سواهم. هذه أمورٌ طبيعية، وكل شخص خُلِق بطبيعة مختلفة.

الحياة الاجتماعية تبدأ من الصِغر، فتجد الطفل يبتسم لأمه.. يلعب ويلهو ويُعيد الابتسامة ويلعب تارةً أخرى إلى أن يُرهقه التعب ويغط بنومٍ عميق، تصرفات الطفل بهذا الشكل طبيعية تماماً بعقلنا الباطن، ولا نُلقي لها بالاً ولكن وجودها مهمٌ جداً، فأحد الاضطرابات المهمة التي لا يتحدث عنه الكثيرون هو « اضطراب طيف التوحد» أو Autism Spectrum Disorder. التوحد هو اضطرابٌ نفسي يُصيب الأطفال لأسبابٍ غير معروفة حتى وقتنا الحالي، ولكن قد يكون للعوامل البيئية أو الوراثية دورٌ في تكوينه، أو عاملٌ عضوي كخللٍ بتركيب الدماغ، أما المتداول أنه نتيجةً للتطعيمات فهو أمرٌ خاطئ تماماً، وقد أثبتت الدراسات أنه لا توجد علاقة بين التطعيمات والتوحد، كما أنّ الأجهزة الإلكترونية كالتلفاز والهواتف الذكية لا تُسبب التوحد، ولا تُوجد علاقة سببيةً لذلك، قد تُسبب تلك الأجهزة مشاكل سلوكية للطفل، ولكن لا تُوجد علاقة علمية فعلية أنّها تُسبب التوحد، وقد نتحدث عن التوحد ونفي علاقته بالأجهزة الذكية وغيرها، ولكنه ليس صُلب الموضوع هنا.

يؤثر هذا الاضطراب على السلوكيات والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال، سواءً كانت بالتواصل اللفظي أو غير اللفظي، أو بسلوكيات التكرار التي نراها بالأطفال المصابين بالتوحد. من المهم معرفة أن أعراض التوحد مختلفةٌ من طفلٍ لآخر، فبعض الأطفال لديهم صعوبات بالتواصل اللفظي واللغة وعدم تكوين صداقات مع الأطفال الآخرين، والبعض الآخر لديهم صعوبات

بالتواصل غير اللفظي بالبقاء وحيدين واللعب بمفردهم دون مشاركة أحد، أو قد تكون صعوبات بالتواصل غير اللفظي مع الوالدين وعدم الاكتراث بما يقولونه، وبعضهم لديه سلوكيات التكرار المُمثّلة في فعل أمرٍ واحد دون غيره كالذهاب إلى المدرسة من طريقٍ مُحدد يومياً، أو ربطُ الحذاء بطريقة مُعيّنة، أو أكل طعام الإفطار بترتيبٍ مُعين كتناول البيض أولاً ثم الخبز ثم شرب الماء، ويَنج عن كسر هذا الروتين المُتكرر حالةً نفسيّة قد تكون شديدة للغاية تؤذي نفسه أو غيره، وكل طفل لديه صفة تكرر وروتين مُختلف تماماً عن الآخر، لهذا سمي «باضطراب طيف التوحد»، فالطيف هنا مأخوذاً بشكلٍ مجازي من طيف الألوان، لأن لكل لونٍ طيفٌ ودرجات مُختلفة كالتوحد تماماً.

الأمر الجوهري بالتوحد هو أنه يُفقد الطفل القدرة على معرفة أن للآخرين مشاعرَ وأفكاراً تختلف عنه، ويُشبه كثيراً ما سنقوله بفصل «نظرية العقل»، حيث إن اختلال نظرية العقل لديهم تؤدي لتلك المشكلات بالتواصل الاجتماعي مع الآخرين. ما يَهّم قوله عن التوحد هو أنه اضطرابٌ يصعب تشخيصه، وذلك لعدم وضوح الأعراض للوالدين، وإن لاحظوا التغيرات لا يَعتقدون أن الأمر يدعو للقلق، وهنا تكمن المشكلة، فالتوحد قابل للسيطرة إن تم تشخيصه مبكراً، وعند تأخر التشخيص يُصبح من الصعب جداً ضبط السلوكيات غير الاجتماعية التي اعتاد عليها الطفل حتى عند الكبر، قد يكبرُ ذلك الطفل ويَنجح بحياته العملية، ولكن حياته الاجتماعية قد تكون مختلفةً كثيراً عن أقرانه.

التوحد من الاضطرابات التي يُستهان بها كثيراً، فعددُ المصابين بالتوحد ليس بقليل، بل يوماً عن يوم تزداد حالات التوحد وذلك لزيادة وعي الآباء والأمهات والمُجتمع أجمع بأطفالهم، فسابقاً لم يكن يُضرب للتوحد أي حساب، وكانت الحالات كابرةً في كومة قش لقلّتها نتيجةً لقلّة الدراسات والوعي المُنخفض، أما حالياً يُعد التوحد أحد أهم مشاكل عصرنا الحديث حيث يُصيب التوحد 1 من كل ٦٨ طفلاً حول العالم حسب منظمة الصحة العالمية، وهو رقمٌ مرعب حقاً.

صحيح أن التوحد ليس له علاج يُشفى منه الطفل تماماً، ولكن عامل الوقت مهمٌ جداً باضطراب التوحد، والتأخر قليلاً قد يُكلف الطفل وأهله حياةً صعبة لم يَختروها بأيديهم.

## «فرط الحركة، وقلة التركيز»

يحرصُ الآباء والأمهات عادةً على التحصيل العلمي المرتفع لأطفالهم، ويُريدون من ذلك الطفل أن يُصبحَ فخرًا لهم ليتباهوا بنجاحه أمام العالمين، من حقهم الرغبة في ذلك.. مَنْ منا لا يُريد أن يُرزقَ بأطفالٍ ناجحين ومُبدعين ومُتميزين عن الغير؟ الجميع يُريدون ذلك، ولكن الجميع لا يتفهمون أطفالهم، ويضغظون عليهم رُغم وجود مُشكلةٍ ما تُعيق ذلك الطفل من التحصيل المُتميز كغيره من الأطفال.

الأطفال عُقولهم مرنة، ليسوا مُستقلين بأفكارهم وتصرفاتهم كالمُراهقين، وليسوا كاملي النضج، الأطفال يكبرون بناءً على بيئة التربية التي تُحيط بهم، ويكبرون على عاداتٍ اكتسبوها من تعليم الآباء والأمهات، ولكن أحياناً التعليم المُستمر والتربية بحرص من الممكن أن لا تأتي بنتيجة مرجوة، قد تكون مُشكلةً في طريقة التربية والتعليم ذاتها، أو قد تكون مُشكلةً لم يأخذ أربابُ الأسرة بالأمر. عدم حُصول ما كان مرجوًا منه له عواقبه الخاصة المُتمثلة في إفراغ غضب السهر والمُحاولة على ذلك الطفل المسكين، وإلقاء الأحرف والكلمات المُثبِّطة لمعنوياته رُغم عدم معرفة ذلك العقل الصغير لماذا يتم عتابه بهذه الشدة، فهو لا يتصنَّع الكسل، ولا يُخفي عن عمد، ولا يندفع عن رغبة، هذا العقل الصغير المرن يُحاول.. ويُحاول بشدة أن يكون مثل ما يُريدونه والديه لكن دون مقدرةٍ واستطاعةٍ منه لوجود أمرٍ ما يؤثر على تحصيله وسلوكياته الاجتماعية، وهذا ما يُعرف باضطراب «فرط الحركة وقلة التركيز» أو ما يُعرف بالإنجليزية Deficit - Hyperactivity Disorder Attention واختصاراً ADHD.

اضطراب فرط الحركة وقلة التركيز من أكثر الاضطرابات شيوعاً بين الأطفال، بل إنه من أكثر الاضطرابات التي لا تُفهم ويحدث بها الخلط واللبس، ليس لهذا الاضطراب سببٌ مُعيّن، وقد

يَرتبط بعوامل وراثية، بيئية أو جينية تُحفّز ظهوره لدى بعض الأطفال. يَتمحور هذا الاضطراب على ثلاث جوانب أولها النشاط المُفرط، قلة التركيز، والاندفاعية الزائدة التي يَنتج عنها عواقب اجتماعية، جسدية ونفسية كذلك، فعلى سبيل المثال للعواقب الاجتماعية، الطفل المُصاب بهذا الاضطراب لا تجده يُقبع في مكانٍ واحد، ولا تجده يَستمع لوالديه بالجلوس هادئاً إن أمرَ بذلك، وتجد تحصيله العلمي والدراسي ضئيلاً للغاية نتيجةً لعدم التركيز رُغم الجُهد المَبذول من قبل والديه، أما العواقب الجسدية فهؤلاء الأطفال مُعرضين بشكلٍ كبير للإصابات الجسدية إما بسبب السقوط أرساً نتيجةً للحركة الزائدة، أو الارتطام بالسيارات لعدم التركيز وقلة الانتباه، أو حتى سوء فهمٍ من قبل الآباء والأمهات والمُعلمين، وعدم معرفة ما هي مُشكلة الطفل تحديداً مما يؤدي لضربهم على جهالةٍ منهم.

الآن نأتي لنقطة الخلط واللبس، عادةً ما يتساءل الناس «لم يكن هذا الاضطراب موجوداً» «لماذا ظهر هذا الاضطراب الآن؟» «هل فعلاً سأعطي طفلي أدويةً تُقلل من فرط حركته وقلة تركيزه؟»، نُجاوب كلَّ سؤالٍ على حدة، أولاً، فرط الحركة وقلة التركيز شائعٌ منذ قديم الأزمان، ولم يُلاحظ إلا بفترةٍ قريبة بسبب تغيّر نمط الحياة لدى المُجتمعات، والاهتمام بالتعليم والتربية وقضاء أوقاتٍ طويلة بالمدرسة أصبح من الأولويات لدى الأسر، وظهر هذا الاضطراب الآن هو نتيجةً للوعي والمعرفة، مما أدى للملاحظة والانتباه أكثر على الحركة الطبيعية والحركة اللاطبيعية والزائدة عن حدّها. ثانياً، وتُعتبر أهم نقطةٍ تحتاج للتوضيح وهي العلاج، لا يوجد علاج نهائي له، لكن هناك علاجات دوائية تُخفف أعراض الحركة الزائدة وتُقلل من نقص التركيز التي تُحسن كثيراً من حياة الطفل الاجتماعية وتحصيله العلمي وحمايته من جميع تلك العواقب أهمها العواقب النفسية.

بالحديث عن العواقب النفسية، تُعتبر أشد العواقب وقعاً وأكثرها حُطورة، ولا تُظهر بالعادة في سن الطفولة، بل تُظهر لاحقاً عندما يكتشف ذلك العقل أنه لم يُصبح مرناً، يُحاول أن يَنضج ويتأقلم مع الحياة لكن الماضي أصبح ماضياً بعد أن فقد أبويه الأمل في التربية والتعليم دون اكتشاف مُشكلة طفلهم مُبكراً، ويُصبح ذلك الشخص تائهاً في طريقه، لا يعرف كيف يجد نفسه وكيف يَمضي في مُستقبله المُعتم، قد يَتماشى مع حياته، ويمضي قُدماً لكن ليس كسائر البشر، لذلك العلاج الدوائي في بعض الحالات ضروري جداً لحماية المُستقبل وصونه من الضياع.

## «الصدمة»

إن تفكرنا قليلاً فس نجد بأننا نُحب الحياة، ونعيش ونستيقظ يومياً لأننا نُحبها. لقد سَمعنا كثيراً بأن الحياة هي مُجرد مرحلة انتقالية لما بعدها من جنةٍ أو نار، وهذا الأمر صحيح لكن لا يحمل كامل الصحة، فلو حُب الحياة ليس من أهدافنا لما أحببنا الاستيقاظ صباحاً لعبادة الله، بل لن نمانع أن نبقى في سباتٍ عميقٍ للأبد، فعبادة الله ليست صلاةً وصياماً فقط، بل عبادة الله تشمل أي شيء يُحتسب الأجر لفعله.

حُب الحياة يتطلب بعض الأمور المهمة، منها أمورٌ دينية، واجتماعية، وسياسية، ومادية، ونفسية.. فمن المهم أن يكون للإنسان مستقرٌ ديني وغايةٌ ومعرفة للعيش، ومن المهم أن يكون للإنسان علاقاتٌ اجتماعية جيّدة من أهلٍ وأصدقاء، ومن المهم أن تنعم البلاد بأمنٍ وأمان، ومن المهم أن يكون هناك مصدرٌ ثابتٌ للرزق، وكل هذه الجوانب تنعكس بالإيجاب أو السلب على نفسية الإنسان.

التأثير على بعض هذه الجوانب قد يؤدي إلى صدمةٍ تؤثر في نفسية الإنسان مدى الحياة، كموت الحبيب أو الصديق، أو تعرّض البلاد والعباد للمشاكل السياسية والحروب أو مشاكل طبيعية كالزلازل والفيضانات، أو صدمةٌ نفسية كالتعرض للاغتصاب أو محاولةً لذلك، هذه الجوانب بالإضافة إلى العديد غيرها التي لم أذكرها تُعكس سلباً على الشخص بتكوين اضطرابٍ نفسي يُدعى بـ «اضطراب ما بعد الصدمة» أو Post-traumatic stress disorder واختصاراً PTSD.

ليس بالضرورة كل من تعرض لموقفٍ غير اعتيادي ومخيف أن يُصاب بهذا الاضطراب، فمن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالخوف والقلق إن تعرض لموقفٍ يصعب نسيانه، فالخوف وسيلةٌ دفاعية لحماية الإنسان من الأخطار والمواقف، ومع مرور الوقت يبدأ الإنسان بنسيان الموقف

تدرجياً، وتحسن حالته النفسية إلى أن يعود لطبيعته دون استذكار الموقف نفسه العديد من المرات. يُعرّف اضطراب ما بعد الصدمة على أنه حالة نفسية تظهر على الشخص نتيجة التعرض لموقف مُرّوع، والشعور بالخوف والخطر رغم انتهاء الموقف. من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة الكوابيس الليلية، وتذكّر الموقف رغم انتهائه وعودة الشعور بالخوف والقلق، وتجنّب بعض الأمور لكي لا تعود ذكريات الماضي كتجنب قيادة السيارة إن كان مُسبب الصدمة بالماضي حادث سير، أو تجنب السباحة والخوف من المسابح ما إن كان مُسبب الصدمة غرقً وشيكً بالماضي.

أعراض اضطراب ما بعد الصدمة قد تبدأ بعد وقوع الحادثة بمدة تصل لأشهر، وفي بعض الحالات الأعراض قد تبدأ بعد سنواتٍ عديدة. هذا الاضطراب ليس محدوداً على البالغين فقط، بل حتى الأطفال يُصابون به إن تعرضوا لعنفٍ أسري بالصغر، أو تعرضوا لإهمالٍ باحتياجاتهم كأطفال من حُبٍ وعاطفة والشعور بالأمان، أو حتى التعرض للتحرش الجنسي كما سنتحدث في فصل «الوقاية خيرٌ من العلاج».

الأعراض لدى الأطفال مختلفةٌ للغاية، ومنها فقدان القدرة على الكلام بشكلٍ مفاجئ، التبول اللاإرادي، الاستيقاظ ليلاً بسبب الكوابيس وغيرها. ليس معروفاً تماماً لماذا يُصاب ويُعفى البعض من هذا الاضطراب، فعلى سبيل المثال إن تعرّض شخصان لحادث سير، كلاهما سيشعر بالخوف والذعر فوراً، وقد يستمر ذلك لعدة أيام، ولكن هناك احتمالاً بأن يستمر خوف أحدهما أكثر من الآخر، ويتدرج الأمر ويُصبح يخاف ويستذكر الحادث رغم أنه أصبح من الماضي، والآخر لا يستنكره ولا يُلقي له بالاً، هل للأمر عواملٌ وراثيةٌ أو جينيةٌ؟ وهل تعرض الآباء والأجداد لمؤثراتٍ نُقلت إلينا كرسائل كُتبت في حمضنا النووي؟

لا نعلم حقيقةً، وأبسط تفسير لذلك هو أن البعض لديهم أنفس أقل تحملاً من البعض الآخر أياً كان السبب، ومن المهم جداً مساعدة هؤلاء المصابين على تخطي المرحلة المرضية بزيارة المختصين والتشخيص الصحيح ومن ثم العلاج المناسب، فاستمرار اضطراب ما بعد الصدمة قد يؤثر على حياة الإنسان الاجتماعية، ويُصبح الشخص غير قادر على الإنتاج والمعيشة كغيره من البشر.

## «الفُقدان القاتل»

الماء والغذاء من البديهيّات التي تتغذى عليها مخلوقات الأرض للعيش، فالماء مَطْلَبٌ أساس للحياة، والمعظم يَعلمون بأن جسد الإنسان يتكون من ٧٠٪ كحْدٍ متوسط من الماء بداخل وخارج الخلايا، ومن أهمية الماء هو الحفاظ على العمليات الحيويّة اللازمة لكي لا يذبل الجسد ويَنْتهي. أما الغذاء فهو مهمٌ للحصول على المواد الغذائية التي تحتاجها الأنسجة والأعضاء لتقوم بوظائفها وعملياتها الحيويّة الخاصة.

إن نظرنا للأمر بشكلٍ مختلف، فسنجد بأننا لا نأكل لأننا جائعون، ولا نأكل لأننا نشتهي طعاماً معيّنًا، بل نأكل لنعيش وننجو تحت إمرة الدماغ البشري. هذا المنظور غريبٌ نوعاً ما، فكيف أكل لأنني لست جائعاً؟ وكيف أكل لأنني لا أشتهي؟ وكيف لدماغي سلطنةٌ مُطلقة على ما أفعله؟ تذكر يا عزيزي القارئ بأنك بابٌ مغلق، ودون المفتاح الذي يُوفره لك دماغك لن تستطيع فتح نفسك وشهيتك، ولن تستطيع أكل ما تشتهي حتى وإن كنت في مجاعةٍ شديدة، هذا ما يحدث تماماً في مرضٍ نفسي يُدعى بـ «اضطراب فقدان الشهية العصبي» أو Anorexia Nervosa.

اضطراب فقدان الشهية العصبي هو مرضٌ نفسي يندرج تحت الاضطرابات النفسية الخاصة بالأكل، ويصيب عادةً المراهقين والمقدمين على فترة المراهقة أياً كان الجنس، ولكن نسبة إصابة الإناث أعلى من الذكور لحدٍ كبير. المصابون بهذا المرض النفسي يجدون خوفاً شديداً في كسب الوزن، ويعتقدون اعتقاداً يقيناً بأن وزنهم زائد رغم نقصانه الشديد، وكل مصابٍ لديه أسبابه في الخوف، ونتيجةً لهذا الخوف يميل المصاب إلى التقليل من سعراته الغذائية بشكلٍ كبير للغاية، مما يؤدي لفقدان وزنٍ إضافي. فقدان الشهية العصبي يُعد من أكثر الأمراض النفسيّة التي تؤدي

للموت، إما عن طريق إبقاء الجسد في حالة جوعٍ شديدةٍ إلى أن تتوقف عملياته الحيويّة، أو عن طريق الانتحار نتيجة الخوف الشديد من اكتساب الوزن.

فقدان الشهية العصبية قابل للعلاج مثل أي اضطرابٍ نفسيٍ آخر، ولكن علاجهم ليس سهلاً إطلاقاً، فالمصابون بهذا الاضطراب لديهم قناعة تامة أنه لا ضرر من نقصان الوزن، والبعض أيضاً لديهم قناعة تامة بأن وزنهم زائد ويحتاجون لتقليله أياً كان الثمن. ليس معروف تماماً ما هي مسببات فقدان الشهية العصبية، ولكن قد يكون للعوامل الوراثية والبيئية والبيولوجية دورٌ في تكوينه، فمن هذه العوامل الوراثية أن يكون أحد أفراد العائلة مصاباً باضطراب فقدان الشهية العصبية أو أحد الاضطرابات النفسية الأخرى، أما الجانب البيئي فيُعتَقَد بأن مرحلة البلوغ لدى الجنسين تلعب دوراً مهماً في تكوينه، حيث يمر الجسد بتغيراتٍ فسيولوجية وهورمونية تُغيّر من نظرة الإنسان في شكله ومحيطه، كما أن للإعلام دورٌ بيئي مهم في التأثير على نفسية الشخص قبل الإصابة، حيث يُصوّر الإعلام الجسد الرشيق والنحيف كأحد الجماليات المطلوبة، مما يجعل بعض المراهقين المعرضين لهذا الاضطراب تحت ضغط نفسي دون الشعور بذلك، أما على الصعيد البيولوجي، فالدماغ يتحكم بكل شيء، ومن الأمور التي يتحكم بها هو شبع الإنسان وجوعه، أي خللٍ بالمناطق التي يتحكم بها الدماغ بشهية الإنسان قد تكون السبب في تكوين هذا الاضطراب.

خطورة هذا الاضطراب ليست في فقدان الشهية فقط، بل عدم وضع الحُسابان أنه مرضٌ بالأساس، وقد يرى الآباء فقدان وزن أبنائهم كمبررٍ لفترة المراهقة والحصول على الجمال المفقود خصوصاً لدى الإناث، ومن هنا تبدأ كارثة فُقدانٍ قاتلٍ ليس له عودة.



## «الجُنُون واللاعُودة»

لنتحدث قليلاً عن الجُنُون وما مفهومه، الجُنُون يُعرّف على أنه حالة عدم اتزان عقلي مستديمة يمر بها الإنسان ولا يُمكن التعافي منها إطلاقاً، مما يَنْتج عن الشخص المصاب تصرفات دائماً وغير عقلانية لم يَعْتد عليها المجتمع، وقد تضرر بالمصاب نفسه أو بالآخرين.

هناك مراحلٌ عِدّة يمر بها عقل الإنسان قبل أن يَتَلَف، وأولها: مَرحلة ما قبل الإصابة، في هذه المرحلة الإنسان يُواجه صعوباتٍ عِدّة بحياته، ويتعرض لمواقفٍ تؤثر على نفسيته دون أن يشعر..

ثانياً مَرحلة الإصابة، وفيها يَعْتَل الإنسان نفسياً نتيجة لتلك الضغوطات التي مرّ بها وقابلية جينية لتكوين المرض النفسي..

ثالثاً مَرحلة الأعراض، وفي هذه المرحلة تحديداً يَخْلط الناس بين المرض ذاته والجُنُون، فأعراض بعض الأمراض النفسية كالفصام الشخصية والاضطراب ثنائي القطب تُعتبر جُنُون فعلي، فكيف للإنسان أن يسمع أو يرى أشياءً ليست لها وجود؟ وكيف لشخصٍ ادعاء أنه نبي الله؟ هنا يحدث الالتباس، ويَجِب العِلْم بأن هذه الأعراض تختفي مع العلاج الصحيح للمريض، ويستطيع المصاب العودة لحياته الطبيعية مع شرط الاستمرار على العلاجات لفترةٍ طويلة كي لا تنتكس حالته وتعود له الأعراض مرةً أخرى.

هناك مرحلةً رابعة، وتبدأ هذه المرحلة عندما يَخْلط الناس الجُنُون بالأعراض، ويتجاهلون المساعدة، وبطبيعة الحال المصاب لا يستطيع تمييز حالته، ومُعالجه نفسه ليست من خياراته أبداً، حينها يبدأ الجسد دخول هذه المرحلة.. مَرحلة الجُنُون واللاعُودة متمثلةً في مضاعفاتٍ لا يستطيع

الجسد الشفاء منها، كمريض السكري الذي لا يتحكم بمعدل السكر بدمه ويصل لمرحلة قد تُبتر قدمه بلا رجعة، أو كمريض الضغط الذي لا يتحكم بضغطه مما يؤثر على عضلة القلب مدى الحياة، والأمثلة كثيرة على المضاعفات التي لا يستطيع الجسد التعافي منها.

المرحلة الثالثة يجب فهمها جيداً، والخط بين المريض والمجنون يجب تصحيحه لدينا، فالأول علته قابلة للعلاج، والثاني قد وصل لمرحلة لا يستطيع الرجوع عنها أو تلافيتها بسبب المضاعفات وعدم تلقي العلاج. الجنون يُعتبر أحد المضاعفات طويلة المدى، ونعتُ المريض النفسي بالجنون خاطئاً تماماً، فالمجنون لا تُجب عليه صلوات الفريضة كما تُجب على المريض النفسي عندما يتعالج ويرجع لطبيعته كأى انسان يُصلبها بأوقاتها، وهنا يكمن الفرق الجوهرى.

## «أخيراً وليس آخراً...»

الآن أصبحنا نعلم حقيقة بعض الأمراض النفسيّة، ونعرف ما هي مسبباتها المحتملة من عواملٍ وراثية، بيئية أو بيولوجية، وأنها بعيدة كل البعد عن المفهوم السائد لدى الكثيرين بتعلقها بالسحر والعين، أو الإعتقاد بأن العلاج يتّضمن الرقية الشرعية فقط دون تقبّل للأسس العلميّة الحديثة، وعدم تقبل المختصين النفسيين أو رؤية الطب النفسي كخرافة ليس له قواعدٌ مبني عليها. نتفهم أن للبعض أسبابهم الخاصة في هذا المفهوم، فالبعض تربي في بيئةٍ تُلقِي بالخطأ على العين والسحر عوضاً عن مواجهة المشكلة الأساسية بالمنطق والعقل، ويظلون بهذه الدوامة لفترةٍ الله وحده أعلم بها.

البعض يؤمنون أن لاعتلال النفس أسبابها، ولكن لا يسعون نحو المختصين خوفاً من التمييز ضدهم، ويرضون بواقعهم دون فعل أي شيءٍ تجاهه. البعض يؤمنون باعتلال الأنفس، ويسعون لعلاجها، ولكن لا ينتظمون بالعلاج والتعليمات المُتبعة من قبل المختصين لعدم وجود من يُساندهم في هذه الفترة الحرجة. البعض الآخر لا يعلمون باعتلال أنفسهم، ولا يسعون لعلاجها، وبطبيعة الحال لن يلتزموا إن وصفت لهم العلاجات دون راعٍ يراعى صحتهم بمراحلها الأولى بالعلاج.

الآن أصبحنا نعلم أن للأمراض النفسيّة درجاتٍ من الشدّة، وكل علةٍ لها أعراضها، علاجها، مضاعفاتها واختلافها. أصبحنا نعلم أن هناك مصطلحاً يُدعى الذّهان الذي يُختلط عادةً بالجنون، وآخر يُدعى باضطراب الأعصاب الذي يُختلط عادةً بمدى تديّن الشخص وقُربه من ربه. أصبحنا نعلم مدى عظيمة الله في خلق عباده، وأن لكل صغيرةٍ وكبيرةٍ سبباً ما. أصبحنا نعلم أن كل شيءٍ في هذه الحياة لم يُخلق عبثاً، والأمور جميعها تحت تدبيرٍ متناهي الدقة يجعل من عقولنا الصغيرة

ضائعةً غير مُدركة له من تلقيحٍ للبويضة، وسفرها، والتحامها، وانقسامها إلى تكوينها لأبائنا وأمهاتنا ومن ثم إعادة الكَرَّة لإنشاء خلقٍ جديد.

أصبحنا نعلم أن للخلق القديم والجديد مشاعرَ تحت إمرةٍ إلهيةٍ جعلت لكلٍ مقامٍ مقال. أصبحنا نعلم أن لحُزن النفس واكتئابها سبباً، وأن لتوترها وقلقها سبباً، وأن لتغيّر الشخصيات وفقدان رونقها سبباً. أصبحنا نعلم عدم مصداقية أفلام هوليوود بتصويرهم للجُنون والرعب داخل المستشفيات النفسية.

رسالتي هي أن تنظروا للمرضى النفسيين نظرةً شموليةً بعيدة المدى، وأخذ الجوانب الإنسانية بالاعتبار، فنحن جميعاً أناسٌ أتينا من بطنٍ واحدة، وتركيبٍ واحد، ونحمل المشاعر والعمليات الحيويّة ذاتها. البشر جميعهم يتشابهون مع بعضهم البعض، اختلافنا الوحيد عن بعضنا هو تفكيرنا الباطن وأشكالنا الخارجية. أخيراً وليس آخراً كُنْ متقبلاً.. مُطّلعاً.. مُنفتح العقل.. لا تشمت.. لا تُميّز.. ضع نفسك مكان الآخرين.. تعاطف.. كُنْ مُحباً لإفشاء الخير دوماً.. داعياً لمن تعرف ولا تعرف بالعافية.

## مجلد التاريخ

## «التاريخ والنفس»

بدأ البشر استيعاب الاعتلالات النفسية منذ زمنٍ طويل، فهي ليست أمراً مستحدثاً كما يظن الكثيرون، وقد تم اكتشاف بعض الأوصاف التي تدل على هذا في العديد من الحضارات القديمة كالحضارة المصرية والصينية والهندية. على سبيل المثال، بعض هذه المخطوطات ذكرت أن للبشر قابلية في التغير المفاجئ، حيث يُصبح الإنسان غير منتجاً للمجتمع، وليس لديه الرغبة في العيش وقد يصل الأمر به إلى الانتحار وهذا وصفٌ صريحٌ للاكتئاب.

وذكروا أيضاً أن للبشر قابلية في سماع أو رؤية أشياءٍ ليس لها وجود، هذا أيضاً وصفٌ صريحٌ للدّهان، ومن المثير أيضاً أن العديد من الأمراض الشائعة غير النفسية بوقتنا الحاضر يرجع تاريخها منذ القدم، لا أتحدث هنا عن مئة سنة من وقتنا الحاضر، أو مئتي سنة أو حتى ألف سنة.. أتحدث هنا عن أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، حيث وُجدت دلائل في «بردية ايبيرس» المصرية عن وصف لأحد أهم أمراض عصرنا الحديث وهو السكري، ووصفه الطبيب المصري (حسي رع) بالتبول الكثير، وهو أحد أعراض الإصابة بداء السكري، والمثير أكثر من ذلك هو الآتي.. في عام ٢٠١٦ اكتشف العلماء ساق هيكليةٍ لقدم إنسان عاش منذ مليون وسبعمائة ألف سنة بجنوب أفريقيا، وعند فحص القدم بالأشعة السينية عرفت البشرية أمراً قد يُغير مفهومهم تماماً، حيث أظهرت قدم ذلك الإنسان القديم نوعاً من أنواع سرطانات العظم الخبيثة، مما يؤكد أن أسلوب المعيشة الحديث والمتطور قد لا يكون هو السبب وراء جميع أنواع السرطانات المختلفة.

ضرب الأمثلة هذه هو فقط لتفتيح مسام العقل، ورؤية العالم والطب النفسي تحديداً من زاويةٍ مختلفة، فالقدماء الذين سبقونا من المحتمل أنهم لم يكونوا على بينة بما هيّة الأمراض والاعتلالات هذه، ولم يكن لديهم الدلائل الكافية، ولكن كان لديهم قوة الملاحظة والاستنتاج التي قد نفكك من

خلالها شفرةً معقدة بالتاريخ البشري من الناحية الطبيّة. الطب الحديث بوقتنا الحاضر كُشف  
المستور بالأدلة العلمية، وعرّف الأمراض النفسية وحتى العضوية حق التعريف بالأعراض،  
والمضاعفات وطُرق العلاج، وبالفصول التالية سنتحدث عن بعض الحضارات وطُرق التفكير ما  
إن تعلّق الأمر بالاعتلال النفسي، وكيف تطوّر الطب منذ القدم للحداثة التي نراها الآن.

## «التاريخ والنفس في العصر القديم..»

### بَرْدِيَّة ايبِرس

لنعود آلاف السنين للوراء، وتحديدًا لمصر القديمة، حيث تم اكتشاف أحد أقدم الكتابات بالتاريخ تدعى بـ «بردية ايبرس» التي كتبت عام ١٥٥٠ قبل الميلاد. بردية ايبرس تعتبر الأقدم بالتاريخ، وتُعنى هذه البردية بالعلاجات الطبيّة الشعبيّة التي كان يستخدمها المصريون القدماء بالعلاج، وفي طيّات هذه الكتابات وجدت دلالات على أن المرض النفسي متواجد في تلك الفترة القديمة، وقد وُصِف بأنه علّةٌ تصيب الشخص في تركيزه أو مشاعره، مما يؤدي لاضطراباتٍ تؤثر على القلب والدماغ.

في تلك الفترة لم يكن هناك شيء يفسر هذه الظاهرة الغريبة التي تغيّر الإنسان بشكلٍ مفاجئ من شخصٍ سليم لشخص مضطرب المشاعر لا يعرفه حتى أهله المقربون. كانت العلاجات بدائية للغاية لعدم فهم الناس ذلك الاعتلال، فتمثلت في سكب الماء وإلقاء بعض التعاويذ على الشخص المصاب واستكمال الطقوس لعلاج الشخص من القوة المسيطرة عليه.

أيضاً بردية ايبرس شملت بطياتها أحد أهم الأمراض النفسية وهو «الاكتئاب»، ورغم عدم معرفتهم التامة بكيفية المرض النفسي أو طريقة العلاج الصحيحة.. إلا أن المصريين القدماء كانوا ينظرون إلى الاعتلال الجسدي والنفسي على حد سواء دون تمييز، ولم يعرفوا ما هي الأسباب أو العوامل المؤدية لذلك الاعتلال. وعادةً ما ينسبون هذه الاضطرابات لمسّ شيطاني أو قوة ظلامية تؤثر على الروح، مما يفسر طرق علاجهم غير المنطقية في سكب الماء وإلقاء التعاويذ وغيرها.



أيضاً لم يكن للمصريين القدماء اهتمامٌ كبير بـ «الدماغ» الذي يُعتبر العضو الأساس في نشأة الاضطرابات النفسِيّة، حيث كان جُل اهتمامهم بالكبد، والقلب، حتى عند موت أحد جبابرة الفراعنة لا يُزال أي عضو من جسده سوى الدماغ، ثم يُحنطون جسده على الطريقة المصرية السحرية ويُدفنونه مع ذهبه وأمواله ليأخذها معه لما بعد الحياة الدنيا حسب اعتقادهم.

لم يحسب الفراعنة أي حساب لذلك العضو المعقد الذي يتحكم بوعيهم ومشاعرهم، فلو بُعثوا للحياة الأخرى مع أموالهم وأجسادهم حسب ما يعتقدون.. لتأهوا في ظلماتهم دون تلك الأدمغة التي أُزيلت.

## «التاريخ والنفس في العصر القديم..»

### الإمبراطور الأصفر»

تعد الإمبراطورية الصينية القديمة مضرِباً للمثل في التطور والحضارة، فكانت الصين قوِيّة اقتصادياً وعسكرياً، وأيضاً كان للصينيين دورٌ مهم في الطب العلاجي الجسدي والنفسي كذلك. الصينيون القدماء كغيرهم في العصور القديمة كانوا يعتمدون على الأعشاب في علاج الآفات العضوية، كما أن الصينيين هم من اخترعوا الإبر الصينية التي أثبت العلم الحديث فائدتها الفعلية، ولم تُصنّف كطبٍ كاذب، وما زالت تستخدم حتى وقتنا الحالي.

نأتي الآن إلى الجانب العلاجي النفسي بذلك العصر، فقد اكتشفت مخطوطات قبل ١١٠٠ سنة قبل الميلاد عرفت باسم «شريعة الإمبراطور الأصفر الروحية»، واحتوت هذه المخطوطات على العديد من الأدلة على وجود الأمراض النفسية في ذلك الوقت. من العجيب أيضاً أنه تم ذكر العديد من التفاصيل حول الأمراض النفسية، ومنها الأعراض المصاحبة وكيفية حدوث المرض للإنسان، موضحاً علاقة عضوية ونفسية في تكوين المرض. كما هو معتاد..

الحضارات القديمة لا تخلو من المعتقدات الغريبة، فالصينيون آنذاك اعتقدوا بأن نتيجة هذه الأمراض النفسية والتغيرات بصفة الشخص هي نتيجة تلبس شيطاني. ليس ذلك فقط، فعلى غرار «الدوشا» بالحضارة الهندية القديمة التي سنتحدث بها تالياً، الصينيون يعتقدون أن كل إنسان يتكوّن من الين واليانغ. الين يمثل الجانب الجيد للأشخاص، واليانغ يمثل الجانب السيئ. اختلاف التوازن بين الين واليانغ في المعتقد الصيني قد يكون أحد التفسيرات لهذه التغيرات للأشخاص. لم يكن الين واليانغ شيئاً عادياً في الثقافة الصينية، بل كان أعظم مما تتوقعون بكثير، فخلط بالكثير من الجوانب الحياتية لدى الصينيين، فليس من الغريب أن نرى الصين تعتز بالين واليانغ حتى هذه اللحظة،

وليس من الغريب كذلك أن نرى الين واليانغ مُصدراً للخارج ويعرفه الكثير من الناس رغم عدم زيارتهم أو معرفتهم للثقافة الصينية.

## «التاريخ والنفس في العصر القديم..»

### بلد الشمس»

الهند.. بلد العجائب والغرائب والشمس، عندما نتحدث عن الحضارات القديمة العريقة، يجب أن نخطر الهند بالأذهان، فالهند من البلدان القليلة التي تحتوي على حضارة عميقة غيرت من تفكير العالم الحديث. الهند كانت وما زالت مركزاً للقوة، وسنتحدث في هذا الفصل عن الهند القديمة التي أثرت بنا.

الهند القديمة كانت كغيرها من الحضارات السابقة كالحضارة المصرية والصينية، لهم أفكارهم الخاصة، ولهم أسبابهم في تشخيص الأمراض، ولهم طرقهم الخاصة في العلاج، فالتدريس قديماً لم يكن يُستند على اكتشافات شخصٍ بالمشرق ليتبناه شخصٌ بالمغرب كوقتنا الحالي، بل كان يُستند بمحدودية شديدة بالبلد ذاته أو المدينة أو حتى القرية التي يقعون بها. في عام ٦٠٠ قبل الميلاد كتب أحد الحكماء مخطوطةً كتلك التي كتبها المصريون، وسُميت بـ «شاركا سامهيتا» أو Charaka Samhita، وعُنيت شاركا سامهيتا بالطب بمختلف الجوانب لدى اكتشافها وتفسيرها من قبل علماء الآثار، وخاصةً بدمج الطب مع الثقافة الهندية لجعلها صورةً هجينةً ما بين الاثنين.

الطب الهندي القديم تطرق للعديد من الأمور الطبيّة، ومن أهمها طب الجسد وطب النفس، وقد وُصِف في هذه المخطوطات اعتلالان مهمان بالأمراض النفسية هما «الاكتئاب» و«القلق المفرط». كما قلت سابقاً، الهنديون وضعوا أسساً قوية في كتابة المخطوطة، ولكن خلطوا كثيراً ما بين ثقافتهم ودينهم.

على الصعيد الديني، تغيّر الأنفس أو اعتلال النفس بتلك الفترة القديمة ينسبه الهنود مباشرةً بالتقليل من احترام الشخص للآلهة، أو أكثر تعقلاً ربما ينسبون الإصابة لسوء تغذية، أو نتيجة لخوفٍ شديد أو سعادةٍ شديدة. أما على الصعيد الثقافي فكان الهنود يتبعون ما سموه بـ«الأيورفيدا» أو Ayurveda. الأيورفيدا كان نظاماً يندرج تحت الطب الهندي، وتتمثل ركائز هذا النظام على قوة الاتزان المزعومة كما هو الحال مع الين واليانغ الصيني، ووصف الهنود أن الجسد يتكون من ثلاث مواد تُدعى: «دوشا»، وهي «الفاتا دوشا»، «بيتا دوشا» و «كافا دوشا»، الاختلال بتوازن هذه المواد الثلاث قد يُفسر الاعتلال النفسي بنظرهم.

تتمثل العلاجات الهندية بإعطاء الشخص مستحضراتٍ عشبية، وصلاة ودعاء للآلهة يتلونها على الشخص من أجل شفائه. بالتأكيد أثبت العلم الحديث أن الدوشا ونظام الأيورفيدا مجرد طب كاذب، ولم يكن لهذه المواد قوةً تؤثر على الجسم، ولكن بالتأكيد أفكار الهنود أثرت على الأشخاص، وحركت الأدمغة من أجل أن نصل للعلم الصحيح يوماً ما.

## «التاريخ والنفس في العصر القديم.. الفلاسفة»

الثقافة الإغريقية والرومانية القديمة لهما العديد من الجوانب المشتركة، ومن أهم هذه الجوانب هو الجانب الطبي والديني. امتص الروم الكثير من الإغريق، سواءً من الناحية العلمية، العسكرية، الثقافية أو الدينية، حيث كان الروم متطورين جداً، وسابقين لعصرهم من الناحية العلمية تحديداً، وخاصةً العلوم الفلكية، الفنية، والمعمارية. أيضاً كان لدى الروم تطوراً بالعلوم الطبيّة المختلفة عدا الجانب النفسي من الإنسان. تم وصف أولئك الذين لا يتصرفون على طبيعتهم بـ «المجانين»، ولم يُلقَ لهم أي اهتمامٍ أو رعايةٍ طبية، بل تُركوا للتجوال في الشوارع.. مُتعرضين لأنواعٍ مختلفة من الاعتداءات والعنف والاعتقال لأسبابٍ دينية أو سياسية.

انقسم الفلاسفة والأطباء الرومان والإغريق بخصوص هؤلاء «المجانين» على حد وصفهم لعدة أقسام، بعضهم رأى بأن اندفاعهم وغبابة تصرفاتهم ميزة، وبعضهم اعتقد أنهم يحتاجون للعناية، وبعضهم حاول معرفة السبب دون الوصول لإجابة.

(سقراط)، أحد أعظم فلاسفة الإمبراطورية الرومانية كان له بُعد نظر يُقارع السحب، فقد وجد جانباً إيجابياً هؤلاء الذين يُطلق عليهم لقب «المجانين»، واعتبرهم مميزين عن غيرهم، وأن ما يمرون به ما هو إلا هبةً إلهيةً رُزقوا بها، وكان سقراط بنفسه يُعاني من الهلوس، واعتبر هذه الهلوس كياناً مقدساً، ووسيطاً بين ذاته والآلهة.

أما الطبيب الإغريقي (إسلابيديس) فقد اعتبر ما يمرون به حالةً تستحق العناية، واستقطب بعضاً ممن أخرجوا من السجون للاعتناء بهم بطريقته الخاصة، ويشمل ذلك علاجاً من الجانب الغذائي يجعلهم يأكلون طعاماً مُحددًا، ومن الجانب الجسدي كعمل المساج لهم.

لم يَعلم أحدٌ من أين وكيف تأتي هذه الأعراض الغريبة، فلم يكن هناك أعراضٌ جسدية تُفسّر ما يحدث للبعض، ولكن شيئاً فشيئاً بدأ (قالين) الطبيب والفيلسوف الإغريقي بملاحظة الأعراض، ودراسة كل عرضٍ على حدة.

قالين كان قريباً جداً من تشخيص الاعتلالات النفسيّة آن ذاك، لكنه افتقر إلى ربط الأعراض مع بعضها البعض وتشخيصها كمرضٍ واحد يُصاب به البشر. أبقراط، أو كما يُعرف بالأب الروحي للطب كان له رأيٌ آخر، حيث كان لأبقراط دورٌ أساس في تقسيم الحالات حسب الأعراض، فقسّمهم لأناسٍ يُعانون من السعادة المُفرطة غير الطبيعيّة، أو الحُزن العميق، أو جنون العظمة، وكلها دلالاتٌ تؤدي مباشرةً للشك في عدة اعتلالات نفسيّة محتملة. العهد الروماني فعلاً كان أحد العصور المثيرة للاهتمام بهذا الخصوص، فقد كانوا ممسكين بالخيط دون معرفةٍ أو دليلٍ واضح يُشيرهم للطريق الصحيح الذي يؤدي لتشخيص الاعتلالات النفسية المختلفة. إن لاحظتم لم أذكر أن هؤلاء المجانين «مرضى»، فلم يُصنّفهم أحد تحت خانة المرض رغم قرب أبقراط الشديد من تصنيفهم.

## «التاريخ والنفس في العصور الوسطى.. الإمبراطورية الإسلامية»

بُعث الرسول صلى الله عليه وسلم للعالمين مُبشراً ومُنذراً، وكانت رحلته للدعوة شاقّة إذ تلقى العديد من النُّهْم، وقاسى الكثير خلال فترة دعوته، بل إنه نَزَف دماً في سبيل غيره. كان الرسول عليه الصلاة والسلام مُتمسكاً لما بُعث له، وبدأت البشرية بقبول دعوته، والدخول إلى دينه، وتوالى الفتوحات، واتسعت دائرة الإسلام إلى أن أصبحت إحدى أقوى الإمبراطوريات التي شهدها التاريخ.

كان المسلمون آنذاك في أوج قوتهم العلمية، وكما قلنا سابقاً في فصل «بمن نفتدي؟»، البشرية تطورت بفعل تراكمي على مرّ العصور، لا بفعلٍ فردي. بزغ العديد من الأطباء والمفكرون بتلك الفترة، وكان لهم الأثر بوضع بصمةٍ مميزةٍ بالتاريخ كـ (الرازي) و(البخري) و (ابن سينا) وغيرهم، وسار هؤلاء وطوروا ما توصل إليه (أبقراط) و (قالين) بالعصر الروماني القديم، حيث وضعوا أول طوبةٍ لبناء بيتٍ قوي يستند عليه طبُّ النفس، وشيّد أول عنبٍ طبي مختص بالاعتلالات النفسية ببغداد عام ٧٠٥ م.

في ذلك الوقت تم الاعتراف تماماً أن للنفس إمكانية الإضطراب والمرض، وسُمي المصابون «بالمرضى» عوضاً عن «المجانين»، وعُرفت الأعراض المصاحبة تفصيلاً كالضلالات الفكرية، الهلوسة، القلق المفرط، فُقدان البصيرة، عدم التصرف بعقلانية وغيرها.

كان المرضى يَمرون بمراحلٍ علاجيةٍ شبيهةً بتلك التي وضعها (إسلابيديس)، فقد عُولجوا بالغذاء، والدواء على حدٍ سواء. كانت تلك الفترة كشمسٍ أنارت أرضاً اجتاحتها الظلام لمئاتٍ بل آلاف السنين، وقد تكون هذه الفترة هي الشرارة الحقيقية لتطور طب النفس لاحقاً بعصرنا الحديث. كالعادة ليس هناك فترةٌ ذهبيةٌ على الإطلاق، فعلى الرغم من قوة المسلمين العلمية، وتوصلهم



لأعماقٍ كان لغيرهم طرف الخيط منها، أخطؤوا بالأسباب، ومزجوا العلم بالثقافة، والسبب في ذلك أن الثقافة عادةً تكون مبنيةً على آراءٍ شخصية، أما العلم فيتطلب منطقاً وأساساً يُستند عليها، لهذا يحصل التعارض وعدم التكامل.

امتزاج الثقافة بالعلم كان من الأخطاء الفادحة، حيث وُلد ذلك الكثير من المفاهيم الخاطئة التي تسري في عروق بعضنا حتى هذه اللحظة، ومن أهم هذه المفاهيم هو مزج الأمراض النفسية بالسكر. لم تكن الأسباب المؤدية للأمراض النفسية قابلةً للمعرفة وقتها، والاعتراف بحقيقة المرض النفسي هو جُل ما كنا نملكه. فُسرت الأسباب من قِبل البعض أنها سحر، وكل ما يحدث للمريض من فقدانٍ لذاته ونفسه أنه تلبسٌ من قِبل الشيطان، وبرأيي الشخصي لم أكن لألومهم وقتها، فعلياً لم يكن هناك أي دليل يُثبت أو ينفي ما يُقال، وتلبس الشيطان قد يكون أحد الاحتمالات الواردة لتغيير النفس واعتلالها بنظرهم.

السائد بالأمر أن المسلمين قد توصلوا أن للنفس إمكانية المرض، ولكن لم يعلموا ما هي طبيعة الأسباب التي تؤدي لتلك الاعتلالات النفسية، وربط السبب بقوة شيطانية لم يأت من جهل، بل أتى من تمسك المسلمين بشدة بالمعتقدات الدينية الإسلامية، لأن الإيمان بالشياطين واجبٌ علينا وعليهم وعلى من سبقوهم، ولكن ما نسوه أنه ليس واجباً عليهم ربط أسبابٍ لم يستطيعوا تفسيرها بالشياطين أو السحر أو العين فقط لأنها خفيةٌ كخفية المرض النفسي بداخل الإنسان!.

بعد سقوط القسطنطينية عاصمة الإمبراطورية الرومانية عام ١٤٥٣م على يد محمد الثاني ممثلاً بذلك الدولة العثمانية، بدأت الدولة البيزنطية بالتدهور، ولم تصمد تلك الأعمدة القوية التي وقفوا عليها لمئات السنين، وسرعان ما بدأت هي الأخرى بالانهيار، وبالتأكيد لم تكن هذه المعركة التاريخية السبب الوحيد لانهيار الرومان، بل الفساد في الحكم أولاً، وضعف الاقتصاد ثانياً، والمعركة ثالثاً، وأهمها رابعاً هبوط العلم.

بدأ حُكم الدولة العثمانية بعد فتح القسطنطينية فوراً، وكان للإسلام احترامٌ كبيرٍ لما توصل إليه الرومانيون من علمٍ خلال فترتهم الذهبية، فرغم الاختلاف الديني والثقافي والسياسي.. إلا أن العلم لم يُختلف به، وأخذ كما هو، بل إن المسلمين من شدة احترامهم لما وجدوه لدى الرومان حرصوا على تعليم أبنائهم، وأبناؤهم حرصوا على تطوير وتحسين ما تعلموه من العلماء المسلمين،

ودمجه مع تعاليم الرومان للوصول للفائدة المطلقة، ولتأخذ البشرية خُطوةً أخرى نحو الأمام،  
مؤكدین بذلك أن التطور الحضاري والفكري نشأ نتيجة التراكم، لا الانفراد.

## «التاريخ والنفس في العصور الوسطى..»

### أوروبا المُظلمة»

بينما كان المسلمون يفتخرون بعلمهم وعلمائهم، كانت أوروبا تقبع في ظل غمامة سوداء من الجهل وفقر العلم والعلماء، وبينما كان المسلمون يُدَوّنون ويكتشفون ويخترعون.. كانت أوروبا تفتقر جبر الكتابة دون اكتراثٍ أو أهمية. أوروبا بالعصور الوسطى لم تكن نصف ما هي عليه الآن، بل كانت بركةً مُلوّثة تملؤها الخرافات اللامتناهية التي ظهرت نتيجةً للجهل والتحريف، فمن شدة الانحدار العلمي والثقافي بأوروبا تلك الفترة سُمي عصرهم بـ «العصر المُظلم».

لم يُسمَّ ذلك العصر بهذه التسمية من فراغ، بل كان للمؤرخين كامل الأحقية بذلك، فالانحدار الذي وصلت إليه أوروبا شمل الدين، العلم، الثقافة، الاقتصاد والمكانة الجيوغرافية المميزة التي حظيت بها بوقتٍ سابق. الممارسات الدينية الخاطئة انتشرت بشكلٍ واسع في تلك الحقبة، وكان الدين يُفسَّر كل ما يُقال ويُفعل دون النظر للصواب من عدة زوايا.

الأديان تحكم الأفعال، ولا ضرر من ذلك، بل هذا هو الهدف الأسمى الذي يجعلنا متمسكين بالدين، ولكن الخطر الحقيقي هو أن يُخطئ الناس بفهم الدين، وتحريفه بشكلٍ بشع حتى يُصبح مختلفاً تماماً عما أنزل عليه.

علمياً انحدر الأوروبيون في تلك الفترة في مختلف العلوم، فاستُهلك الدين، وقُتلت الرياضيات، ودُمّرت الفيزياء، وهُدِمت العلوم الطبيّة. لنتحدث تفصيلاً عن العلوم الطبيّة بذلك العصر، وخاصةً ما يتعلّق بالطب النفسي والأمراض النفسية.

كانت الأمراض النفسية شائعةً في ذلك الوقت، وكان يُرى المرض النفسي بعدة أشكال منها أن المرض النفسي جزءٌ من عقاب إلهي نتيجة الخطيئة، أو تلبسٌ شيطاني، أو سحرٌ أسود يؤثر على النفس ويُغشي بصيرتها. اختلف ما يعتقدُه الأوروبيون عن الاعتلالات النفسية إلا شيء واحد لم يُختلف عليه، وكانوا مؤمنين به، وهو نظرية «الأربع مواد» أو ما يُدعى بـ Humorism.

نظرية الأربع مواد تشبه كثيراً ما تحدثنا عنه في فصل «بلد الشمس»، وتنص النظرية أن هناك أربع مواد رئيسية يُنتجها الجسم بشكلٍ مستمر ليبقى في توازنٍ عقلي ونفسي. أخذت هذه النظرية من العصر الروماني القديم، وآمن بها الكثيرون إلى أن أصبحت مُهيمنةً بذلك العصر، ونُفسر هذه النظرية برأيهم العديد من المُشكلات النفسية التي تواجه الإنسان، فأى خللٍ بتوازنها سواءً كان مُسبب الخلل الخطيئة، التلبس أو السحر الأسود قد يؤدي لاضطراب النفس وفُقدان هويتها.

البعض آمن أن للغذاء والعامل البيئي تأثيراً على المواد الأربع، ولكن قوّة الجهل كانت أكبر بكثير من أن يصح هذا القول الصائب نسبياً. علاجياً قد تتوقع ما كان يفعلونه وقتها، فلا وجود لسقف التوقعات ما دام الجهل سائداً، وكان العلاج يتضمّن استرجاع التوازن بالمواد الأربعة مهما كلف الأمر ومنها الصلاة على الشخص إن كان معتقدهم عقاباً إلهياً، أو غسّله بالماء المقدس إن كان معتقدهم تلبساً شيطانياً لطرد تلك الأرواح الشريرة، وإن فشلت هذه الطُرق العلاجية بالنجاح، يُترك الشخص على ما هو عليه ليتخبّط بالشوارع، أو يبقى قابلاً مع ذويه دون رغبةٍ منهم في ظروفٍ لا تليق حتى بالبهائم، أو يتم صيده من قبل البعض كجزء من عمليات صيد السحرة والساحرات بذلك الوقت اعتقاداً منهم أن شيطانياً أو روحاً شريرة تلبسته ويجب تطهيره، والمقصد من التطهير هنا هو أبشع أنواع التعذيب وربما القتل أيضاً.

على الرغم من جميع المساوئ في أوروبا في ما مضى، وقلة التدوينات المفيدة، إلا أنه وجدت تدوينات لراهبٍ يُدعى (بارثولومئوس) تُطابق تدويناته كثيراً لأحد أكثر الأمراض النفسية شهرةً، وهو الاكتئاب. الرومانيون أوجدوا معتقد المواد الأربع، والأوروبيون أفرطوا في استخدامه إلى أن هيمن عليهم، وإلحاق الحق قلةً من المسلمين استقطبوا هذا المعتقد بوسط العصر الذهبي الإسلامي، مما يُشير أن للجهل أبواباً تنتظر أن تُفتح لإرادياً متى غفى الإنسان، وقل وعيه عن الحقيقة.

ذِكر الحقائق بهذا الفصل لم يكن مَقصده السُّخرية إطلاقاً، بل المقصد من ذلك المعرفة والاطلاع على عصرٍ ساد فيه الجهل، وخُذَّ بالتاريخ كأكثر العصور جهلاً.

## «التاريخ والنفس في العصر الحديث.. الثورة الطبيّة»

استغرقت البشرية مئات السنين بعد العصر المُظلم الأوروبي والعصر الذهبي الإسلامي للوصول لعلمٍ حديث نستطيع الاعتماد عليه واستخدامه لمرضى يُسوا من سُبُل العلاج، ففي السابق كان المريض الميؤوس من حالته يُترك دون حولٍ ولا قوة من قبل الأطباء لتنتهي حياته ويَقنى ليبدووا تحري سبب موته على الطريقة التقليدية بتشريح الجثة.

الاستفادة الكُبرى معظمها كانت من العصر الذهبي الإسلامي لما شهدته تلك الفترة من تطوّر علميّ ضخم، واستطاع الأطباء والعلماء في خمس أو ست قرون بعد العصر الإسلامي الذهبي أن يُطوّروا ما أتى به المسلمون من علم، وشمل ذلك مَعرفةً مميزة لما يتعلّق بأمراض الجهاز القلبي، التنفسي، الهضمي.. إلا جهازاً واحداً بقي في الغموض لشدة تعقيده وعدم فهمه، وهو الجهاز العصبي.

ظَلّ الدماغ صندوقاً مغلقاً لآلاف السنين، ولم تمتلك أي حضارة ذلك المفتاح السحري الذي يفتح لنا صندوق المعرفة الذي يُخوّلنا لاستكشاف الدماغ، والغوص في أعماق أسرارهِ الدفينة. عدم إلقاء الناس قديماً أي اعتبارٍ للدماغ لم يكن إراديّاً، بل كان لا إراديّاً، والإجابة عن ذلك بسيطةً جداً.. وهو تعقيد الدماغ ووجود الروح.

ذُكرت الروح في جميع الأديان السماويّة وغير السماوية، وفُسر أن للروح مَقْدرةً على التحكم بنا وبمشاعرنا على الرغم من أننا لا نعلم كيفية صِفة الروح، أو موضعها في الجسد حتى وقتنا الحالي، ولهذا معظم الاعتقادات قديماً كانت تُفسر أن الاعتلال النفسي يَنُتج من تلبس شيطاني،

فالشيطان بالعادة يؤثر على الروح، لا الجسد. ربما نجعل الروح سؤالاً ليومٍ آخر، ولكن ما اعتقده البشر قديماً كان خاطئاً إجمالاً.

توالى التساؤلات عن ذلك العضو المعقّد، وازدادت الحيرة حول طريقة عمله، إلى أن أتى شخصٌ في القرن السابع عشر يدعى بـ (توماس ويلس). شرّح ويلس الدماغ بطريقةٍ مُنظمة ومُتقنة، واستطاع اكتشاف أول جزءٍ من مُفتاح المعرفة الدماغية الذي أطلق عليه اسماً مشابهاً لاسمه، وهي «دائرة ويلس» أو Circle of Willis.

دائرة ويلس كانت من أعظم الاكتشافات الطبيّة التي حدثت في تلك الفترة، حيث كانت الدائرة كبركانٍ خاملٍ ينتظر أن يُخرج كل ما بباطنه من أسرارٍ وعِلْم، وهذا ما حدث تماماً بعد اكتشاف توماس ويلس للدائرة. لم يتوقف توماس ويلس هنا، بل هو أول من أطلق اسم «قُص» على أجزاء الدماغ المختلفة، وامتدت اكتشافاته أبعد من ذلك، حيث استطاع التخمين أن لكلِّ من «المادة الرمادية» و «المادة البيضاء» وظائفٍ مُختلفة، وقال إن وظيفة المادة الرمادية في الغالب تتعلق بالذاكرة، وتعليل ذلك أن المادة الرمادية تكون بالعادة مُتضررة عندما يُشرّح جنث لمرضى كانت ذاكرتهم ليست جيّدة، كما أنه شرّح جُثثاً لبعض الحيوانات، ووجد أن المادة الرمادية لديهم ليست مُتضررة بل أصغر بكثير عن تلك الموجودة في دماغ البشر.

صحيح أن ويلس كان حلقة الوصل الهامة، إلّا أنه لم يكن الوحيد الذي وضع بصمةً تاريخيّةً له، حيث أتى بعده العديد من الأطباء والعلماء الذين أكملوا المسيرة، ومنهم (لويجي غالفاني) في القرن الثامن عشر الذي استطرد في شرح كيفية ترابط الخلايا العصبية مع بعضها البعض وكيفية نقلها للمعلومات بطريقةٍ مُذهلة، فلم يكن معروفاً قبله كيف للخلايا العصبية أن تنقل الإشارات من خليةٍ لخلية. لويجي نفى أن للروح أو السوائل علاقة، وأثبت أن الخلايا لا تتفاهم مع بعضها سوى بإشارات كهربائية متناهية الدقة.

(بول بروكا)، عالمٌ وطبيبٌ آخر كان له بصمةٌ الاكتشاف في منتصف القرن التاسع عشر، حيث كان يُنظر للدماغ ككتلةٍ واحدة تعمل قبل اكتشافه، واستطاع أن يُثبت أن الدماغ مُقسّم إلى أجزاء مُحددة تعمل كلٌّ منها على حدة، فهناك أجزاءٌ مسؤولة عن الكلام، وهناك أجزاءٌ مسؤولة عن الإحساس والمشاعر، وهناك أجزاءٌ مسؤولة عن الحركات العضليّة وغيرها.

ننتقل الآن إلى ثلاثينيات القرن العشرين، ومع ثلاث علماء أُعتبرهم أهم وآخر جزءٍ للوصول إلى مفتاح الصندوق السري، وهم (تشارلز شرينقتون)، (أوتو لوي) و (هينري ديل).

تشارلز عمل وحيداً بعيداً عن أوتو وهينري، وكان له الفضل الكبير في اكتشاف التشابك العصبي بين الخلايا العصبية، فالخلايا العصبية ليست مُتصلةً تماماً مع بعضها البعض، بل هناك جزء صغير جداً لا يُرى إلا بالمجهر الإلكتروني سماه بـ Synapse. الآن أتى دور أوتو وهينري في تفسير هذا التشابك العصبي الدقيق، واكتشفوا للبشرية أن هناك نواقل تسمح بنقل الإشارة الكهربائية وتحويلها إلى إشارة كيميائية لتستقبلها الخلية العصبية التالية، ومن ثم تتحول تلك الإشارة الكيميائية مرةً أخرى إلى إشارة عصبية لتنتقل للخلية العصبية التي تليها، وسُميت حينها بـ «النواقل العصبية».

بالتأكيد حصل أوتو وهينري نتيجة اكتشافهم على أرفع جائزةٍ علميةٍ بالتاريخ وهي جائزة نوبل، فهذا الاكتشاف هو المفتاح الذي كنا ننتظره، وحلقة الوصل التي انتظرتها البشرية لآلاف السنين لحل مُعضلة المشاكل النفسية من ربطها بالسحر، أو بالشياطين، أو العين، أو الحسد وغيرها من الأمور المبنية على كلامٍ غير منطقي وغير علمي كذلك، ولا يعني نُكران وجود ما سبق، بل نحن مُلزمون بتصديق كل ما جاء به القرآن الكريم والسنة النبوية، ولكن لا يجب أن نخلط بالأمور إطلاقاً.

التحدث عن الدماغ وكيفية تطوّر علم الأعصاب مهمٌ للغاية لتطوّر طب النفس لاحقاً، فالنفس مُرتبطةٌ بالدماغ، والدماغ مرتبطٌ بالأعصاب، لهذا من المهم جداً معرفة التطورات التي حدثت بعلم الأعصاب لنصل على ما نحن عليه من تطوّرٍ مُدهش في الطب النفسي.

لنعود قليلاً إلى الوراء، تحديداً إلى القرن السادس عشر، أي بعد بضع قرون من العصر الأوروبي المظلم، حيث ازدادت المصحات النفسية، وانتشر وجودها في أرجاء البلاد لحماية العامة من أولئك الذين يُطلق عليهم لقب «المجانين»، وكانت هذه المصحات النفسية ملكيات خاصة، لا تتبع الحكومات ولا تخضع لأي قوانين. كانت هذه المصحات غابئةً دون قوانين رادعة لما يحدث داخلها، وكان القابعون بهذه المصحات يتعرضون لأنواعٍ متعددة من العُنف كالضرب والجلد بالسوط وغيرها من الأمور الخارجة عن طبيعتنا الإنسانية.



مع زيادة العلم في القرن السابع عشر، واتضح الأمور ولو قليلاً، أصبح يُرى لهؤلاء «المجانين» إمكانية أن مرضاً عضوياً سبب هذه الاعتلالات، واستبدل اسم «المجانين» بـ«السُّجَّاء»، وذلك لاعتبارهم خطراً على المجتمع. للأسف تغيير التسمية لم يكن ذا جدوى، وظلت المصحات غير خاضعة إلا لقوانين الغابة.

في نهاية القرن الثامن عشر ومع مطلع القرن التاسع عشر، بدأت أمور هؤلاء المساجين تتحسن، حيث أُلزمت المصحات النفسية بتطبيق قوانين تحفظ للإنسان حقه، وأُجبرت على إيقاف كل سببٍ للعنف لمن أسموهم بالمساجين. ظلت الأمور مُستتبة في القرن التاسع عشر إلى أن وصل القرن العشرين الذي غيّر مجرى تاريخ الطب النفسي بعد أن اكتشف «أوتو» و«هينري» النواقل العصبية. النواقل العصبية كانت المفتاح الحقيقي لفهم الأمراض النفسية جيداً، وصُرفت المبالغ والأبحاث لإثبات علاقة النواقل العصبية لمعظم الاعتلالات النفسية التي حيرت البشر لآلاف السنين.

تغيّر في تلك الفترة مُسمى «السُّجَّاء أو المساجين» إلى «مرضى»، وتغيّر مُسمى «المصحات النفسية» إلى «مُستشفيات». بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية وعودة الجنود إلى أوطانهم، لوحظ أن الكثيرين منهم أصبحوا يُعانون من مُشكلاتٍ نفسية، وبالتأكيد سبب ذلك يعود لأهوال ما رأوه من موتٍ وقتل، واضطرت الولايات المتحدة الأمريكية في منتصف القرن العشرين إلى وضع مُجلد مبني على أسسٍ علمية دقيقة يُشخص تلك الاعتلالات النفسية سُمي بـ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders أو اختصاراً سُمي بـ DSM I.

ليس ذلك فحسب، بل في القرن ذاته استطاعت شركات الأدوية العملاقة عمل الدراسات بناءً على النواقل العصبية التي تحدثت عنها في هذا الفصل، وتفصيلاً في فصل «نواقل الحياة» سابقاً، واستطاعت الشركات تطوير أدوية تُساهم في علاج تلك الاعتلالات النفسية المزمنة، فصُنعت أدويةً مُضادة للذهان، وأدويةً مُضادة للاكتئاب، وأدويةً مُضادة للقلق المفرط وهكذا، وحسنت الأدوية لأول مرة في التاريخ من تلك الأمراض التي كانت لغزاً محيراً.

القرن العشرون بلا شك يُصنّف كالعصر الذهبي للطب النفسي، ليس فقط من الناحية العلمية، بل من الناحية الأخلاقية للتعامل مع المرضى النفسيين. كما رأيت في الجزء الخاص بتطور

علم الأعصاب، اكتشاف أوتو وهينري لم يكن فردياً، إنما كان نتيجة لتكاتف بشري عظيم بين العلماء لجعل ذلك العضو المعقد مادة قابلة للقراءة والفهم.

ليس مهماً ما كانت تعتقده البشرية سابقاً أو ما تعتقدونه الآن حول الأمراض النفسانية، فلن نطلق الأحكام، ولن نعمم بالجهل، فالجهل مضي ولا رجوع له، والماضي ماضٍ لا عودة له، ما يهم حقاً هو تغيير المعتقد، وفهم الأسباب، والتفكير ملياً قبل التحدث، والتطلع لمستقبل يسوده أناس يتكلمون بالمنطق، وتفهم لأولئك الذين أصيبت أنفسهم بالاعتلال، والنظر إليهم نظرة المساعد، لا نظرة التقليل من الدين، أو العقل، أو الحياة.

## مجلة المجتمع

## «ماذا تعلم؟»

اسأل نفسك يا عزيزي القارئ، ما هو المرض النفسي؟ وكيف لتغيّرات بسيطة بالنواقل الدماغية أن تُحدث تلك التغيّرات الهائلة بحياة الإنسان؟ مشاعر الإنسان تتكون من مزيج ربّاني متوازن ما بين حالات الفرح، وحالات الحزن وغيرها من المشاعر، والإنسان بطبيعة الحال لا يمكن أن يكون سعيداً أو حزيناً طيلة الوقت. البشر متقلبون، فقد يَنجح أحدهم بأمرٍ ما بعد تعسرٍ طويل فيتبدل الحال من الحزن للسرور، وقد يحدث العكس تماماً، فيكون الإنسان سعيداً مبتسماً ويأتيه خبرٌ صادم فيتبدل الحال من السرور للحزن. هذه طبيعة الإنسان وهذا خلقُ الله سبحانه وتعالى.

إذاً، كيف يكون هناك أمراضٌ نفسية تتعلق بالاكتئاب؟ أو بالسعادة المفرطة؟ وغيرها كالانفصام واضطراب ثنائي القطب.. إلى آخره. الله سبحانه خلق الإنسان في أحسن صورة، وهذا يشمل تكوين الإنسان الشكلي والعضوي والنفسي أيضاً، فقد خُلِق الإنسان من خليةٍ واحدة انقسمت آلاف ومئات وملايين المرات، ثم نَفَخَ البارئ في هذا الإنسان روحاً، وكساه جلدًا، ووضع فيه أعضاءً، ورزقه مشاعرَ. الإنسان خُلِقَ بتنسيقٍ معين وتباعُدٍ دقيق، فالقلب يضخ الدم عبر شرايين ضخمة، ومن ثم تتفرع لشرايين أصغر منها لتوصل الغذاء والأوكسيجن والحياة لتلك الأنسجة، والرئة تعمل بمنتهى الدقة في تبادل الأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون مع الدم، والكبد يعمل كالمصنع لتوفير احتياجات الجسم من بروتينات وغيرها من المواد اللازمة لتبقى الحياة بالجسد، والدماغ يعمل كمنسقٍ لجميع الحركات الإرادية واللاإرادية لدى الإنسان، فهو المتحكم الآن بهذه العين التي تقرأ بها، وهو المتحكم بذلك القلب النابض الذي يجعلك حياً، وهو المتحكم بحالتك النفسية أيضاً، وكل هذا دون أن تشعر البتة.

حقاً ماذا تعلم؟ هل الله سبحانه خلقك بهذه العظمة، وهذا البديع والتناغم بجسدك دون أن يُوازن بمشاعرك؟ الإنسان يفرح وقت الفرح ويحزن وقت الحزن، ويغضب وقت الغضب ويخاف وقت الخوف. أنت تعلم بمن تثق بهم وتشمئز ممن لا تثق، وتتفاجأ إن أهديت هديةً وتنطلع لمستقبلٍ مشرق. هذه هي مشاعر الإنسان المتوازنة، لا يُمكن أن تكون فرحاً طيلة الوقت حتى وإن كنت أتقى الأتقياء، ولا يُمكن أن تكون حزيناً طيلة الوقت وإن كنت أكثر المكروبين. التوازن بالمشاعر من خلق الله وبيعه في الإنسان، كما أبدع الخالق صنيعك الخارجي والعضوي، فقد أبدع سبحانه صنيعك الروحي والنفسي أيضاً.

## «وسّع مداركك»

نأتي إلى الجانب الذي لا يستطيع البعض فهمه لاعتقادهم بارتباطه بأمور دينية وثقافية. كيف لمشاعر الإنسان أن تكون متوازنة؟ الدماغ يُعتبر العضو الأكثر تعقيداً في جسم الإنسان، فهو يتحكم بكل وظائفه عن طريق مراكز ونواقل دماغية تُنتج بكمية متوازنة. اعتلال هذه النواقل قد يؤدي لتغيرات جسدية ونفسية أيضاً وهذا ما يُفسّره العلم الحديث، فالناقل الدماغي «الدوبامين» مسؤولٌ عن التركيز، والإدراك، والذاكرة، والشعور بالسعادة، فمن البديهي أن نقصان هذا الناقل سوف يؤدي إلى مشاكل واعتلال بالوظائف المسؤول عنها ومن ضمنها الوظيفة النفسية لدى الإنسان.

أيضاً الناقل الدماغي «السيرتونين» مسؤول عن عدة وظائف عضوية ونفسية كذلك، فزيادته تؤدي إلى الخمول المفرط وانخفاض الرغبة الجنسية، ونقصانه يؤدي إلى الاكتئاب وانخفاض الشهية. هذه النواقل بالإضافة إلى العديد من النواقل غيرها تستخدم في علاج الاعتلالات النفسية، وأثبت الطب الحديث ارتباطها الوثيق بالنفس من حيث المرض والعلاج، وقد تحدثنا عن هذه النواقل أكثر في فصل «نواقل الحياة» وعن تاريخ اكتشافها في فصل «التاريخ والنفس في العصر الحديث». الثورة الطبيّة».

اتزان دماغ المصاب بالناقل العصبي المطلوب هو أساس العلاج النفسي، ويجب أن يكون بجرعة طبيّة محددة، وليس هناك ما يُمكن استبداله لوصول النفس للاستقرار. التحدث من منظور علمي بحت لا يُناسب الجميع، فالبعض يُفضل أن يبقى جاهلاً بالمعلومة الصحيحة على أن تُصحح له وتغيّر من معتقده، فعلى سبيل مريض السكري لا يُمكن علاجه بالأعشاب وتلاوة الآيات القرآنية عليه، ومريض السرطان لا يمكن علاجه بما سبق كذلك، دين الإسلام حث على العلم، وحث على

التداوي بما هو نافع للجسد والنفس أيضاً، فلا يمكن أن تُعالج أناساً مصابين بالاكتئاب فقط بالآيات القرآنية وشرب ماء زمزم، وإن نظرت للأمر، فقد تجد نفسك مخالفاً لتعاليم الإسلام لأنك تُضر الإنسان ولا تنفعه دون العلاجات الفعلية لهذه الأمراض.

كُن مُسْتَقْبِلاً لكل ما هو صحيح، طارداً لكل ما هو خاطئ من معتقدات، ابتعد عن الاستكبار والإعراض عن المعلومة، فكل ما تراه الآن من تطورٍ بُني نتيجةً للعلوم التي حثنا الإسلام على تعلّمها، فالإسلام دين العلم قبل أن يكون دين العبادة، وأولى آيات القرآن الكريم في قوله سبحانه: { أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ } تدل على ذلك، فالقراءة هي أهم أركان العلم والتعلم. وسّع مداركك، وكُن من القارئ المتعلمين.

## «كيف لا تشعرون؟»

البشر مختلفون، ولولا تلك الاختلافات لما ظهر ذلك على أشكالهم، وأديانهم وأنفسهم أيضاً. هناك ذوو البشرة البيضاء وذوو البشرة السمراء، وهناك ذوو البشرة الصفراء وذوو البشرة الحمراء، وهناك من هم مسلمون ومن هم مسيحيون، وهناك من هم سعداء بحياتهم يعيشون رغداً وهناك من يعضون أيديهم حسرةً. إذاً.. كيف لا تشعرون؟ كيف لا تشعرون بتلك النفس العزيزة التي تُعاني دون أن يعلم أحد؟ وإن علمتموا تجاهلتم الأمر وكأنه لم يحدث.. كأن الشكوى باضطراب النفس هي من ضرب الجنون فقط، لا تُريدون سماع الحقيقة؟ أم تعلمون الحقيقة، وتوقنون بها لكن اخترتم التجاهل كوسيلة دفاعية عن ذلك الشخص العزيز؟ أم لا تُريدون الإيقان بها البتة لاعتقادكم أن هذا الجلل لا يمكن أن يحدث من الأصل؟ أم لا تُريدون الجزم بالمعاناة لدر ما ترونه عيباً بنظركم؟ أسئلة كثيرة تحتاج أجوبة تفصيلية.

أكثر ما يؤرق من تواجههم اعتلالات نفسية هو عدم فهم ما يشعرون به، فإذا كان الأقربون لا يفهمون ما يُعانون منه، لن يتوقعوا من البعيد فهمهم ولو كانوا من أهل الاختصاص. الربط الديني والثقافي هو أكثر ما نراه، فربط الجنون ثقافياً بالاعتلالات النفسية من الأمور التي قد يتعمد أو لا يتعمد البعض فعلها مع ذويهم، وذلك اعتقاداً من تراجع المصاب ما إن يرى شكواه قد رُبطت بالجنون، فيكف عن إيضاح مشاعره المضطربة للآخرين، أو تبرئة اسم العائلة من تلك التصرفات وذلك العيب. ربط الدين أيضاً قائم في أوساط المجتمع، خاصة في تفسير الاكتئاب.

هذا الكبت النفسي قوي لمن يعاني، فهو يحتاج العون ويحتاج من يفهم مشاعره ويفهم ما يمر به، هؤلاء لا يحتاجون لكلماتٍ تفهم بالجنون، أو بالعجز، أو أنهم بخير وليس بهم علة، هؤلاء



أناسٌ كغيرهم، جارت بهم ظلمات الحياة فتأثرت أنفسهم، وبكت قلوبهم صمتاً وترقّباً لبصيصٍ من  
الأمّل، ولأشخاصٍ يفهمون معاناتهم وحربهم الداخليّة مع أنفسهم.

## «مَنظور الحياة لمن أصابته العلة»

الاعتلال النفسي في مجتمعنا ليس بالسهل إطلاقاً الاعتراف به عند الكثير من الناس، وعدم الاعتراف به ربما وُلد شيئاً من الإنكار تجاه مَنْ يُعاني من أي اعتلال نفسي. قد لا يُعتقد المجتمع أن هؤلاء مصابين بأي اعتلالٍ نفسي بالأصل نتيجة الإنكار، وكثيراً من غير المنكرين قد يعترفون بوجوده لكن لا يفهمون ما هي طبيعة الاضطراب النفسي، أو لا يعترفون بتأثيره على حياة المرضى النفسيين سلباً، وقلّة فقط مَنْ يَعلمون الحقيقة ويفهمونها. الإعتلال النفسي قد يُصيب أيّ شخص، وهو منتشرٌ بين أوساط مجتمعنا، ولكن إنكاره لا يُظهره للعيان، سواءً من قبل المريض نفسه أو من قبل ذويه.

الحبيب، الصديق المقرب، الزميل بالعمل، الأخت أو الأخ، كل مَنْ تفكر بهم الآن قد يكونون عرضةً للإصابة أو أصيبوا بالفعل لكنك لا تعلم بذلك، وربما نفسك العزيزة عليك بمراحلها الأولى للإصابة كذلك، فلا تستنكر أبداً.. لأنك لا تعلم مَنظور الحياة لمن أصابته العلة. مَنظور الحياة مُتقلبٌ للناس وهم أصحابٌ مُعافون نتيجة ضغوطات الحياة وكيفية إيجاد قوت يومهم، ومَنظور الحياة مُتقلبٌ أكثر لمن أصابهم الاعتلال. الإنسان قد يكون ذا شأنٍ بجتمعه، وعائلته، ولسببٍ ما آل به الحال وتغيّرت حياته، وقد يكون متديناً صالحاً تقياً لا يترك سُنّةً ويُصيبه المرض فتتغيّر حياته.

لا تتعجب، فالاحتمالات كثيرةٌ وواسعة، وليس هناك بشرٌ يستطيع الجزم أن نفسه ستكون صحيحة طيلة أيام حياته مهما كان مقدار ماله، ومهما كان تديّنه، ومهما كانت صحته. المُصابون بالاضطراب النفسي في مجتمعنا يُعتبرون أنفسهم داخل فقاعةٍ يُحيطها الظلام من جميع الجهات، مهما نظروا، ومهما اتسعت أعينهم لا يستطيعون إيجاد النور الذي يُخرجهم من ظلماتهم، وإن

خرجوا فاحتمال استقبالهم بالتميز عالية جداً، لذا تجدهم يختارون البقاء في تلك الفقاعة المغلقة التي  
يُحيطها الظلام والصمت والتميز دون أن يعلم أحد.

## «البصيرة»

عندما يمرض الإنسان عضوياً، فهو مستبصرٌ بحالته، واعٍ بالأعراض، متيقنٌ أنه قد أصيب. قبل الإصابة عضوياً يشعر الإنسان أن بوادر المرض بدأت تهطل عليه، فيحتقن الحلق، ويتغير الصوت، وترتفع درجة الحرارة، ويسيل الأنف، حين ذاك يبحث المريض عن الطبيب لعلاجِه من بعد الله سبحانه وتعالى.

العملية هذه قد تكون مختلفة قليلاً عندما نتحدث عن الاعتلالات النفسية، فالبعض عندما تعطل نفسه يشعر بذلك، ويشكو علته لأحدهم ما إن يجد تقبلاً لمعاناته، والبعض الآخر عندما تعطل نفسه قد لا يشكو ولا يتحدث لأحد نتيجةً للخوف من التمييز، وبعض الاعتلالات النفسية كالانفصام وغيره ربما لا يدرك الشخص بأنه مصابٌ به، ولا يكون مستبصراً بحالته على الرغم من المرض وتدهور حالته نتيجةً لتلك البصيرة المشوشة، ويظن أنه صحيحٌ معافى.

البصيرة مهمةٌ جداً لنا كبشر، فالبصيرة هي فهم الأسباب، ومعرفة ما يؤثر بنا وبمحيطنا، اختلال بصيرة الإنسان قد يشير إلى أمرٍ خطير يحتاج إلى تدخل، كما أن البصيرة قد تشير إلى مدى تأثير العلاج على المصابين، فإن عادت البصيرة لأشخاصٍ فقدوها، يعني ذلك أنهم أصبحوا مدركين لما أصابهم. يجب رفع مستوى الإدراك عندما ترى أحد الأشخاص يتصرف على غير عادته، لا تدري.. ربما السؤال يفتح عليه باب الحديث ويُفصح عما بداخله.

لا تَرُدُّ أحداً بشكواه، استمع له بقلبٍ مفتوح، لا تكن جامد المشاعر، والتمس العذر لمن لا يرى حقيقة عِلته، فهو ليس مستبصراً بما يمر به، والدليل على ذلك أن الصحة هي أعلى ما يملكه الإنسان ولا يمكن لأحد أن يُفِرِّط بها بمحض إرادته إذا كانت بصيرته واضحة. الإدراك نعمة وهبها الله للبشر، فإدراكك للصحة نعمةٌ وشكرٌ لله، وإدراكك للمرض أيضاً نعمةٌ لتسعى في البحث عن

ذوي الاختصاص للعلاج. عَدم الإدراك له عواقبه، وشُكر الله على الصحة من الواجبات التي لا يُدركها بعضنا رغم بصيرتنا الكاملة، فالبعض مُتَكَبِّرٌ على أتفه وأصغر الأمور. نعت مَنْ لا يملك البصيرة بالأوصاف لا يُساعد إطلاقاً، بل يَسوئُ من حالته لأنه لا يَسعى لذوي الاختصاص لاسترجاع بصيرته، ذوي البصيرة المشوشة يَحْتَاجون العون والصبر والعلاج.. فإن لمن تستطيع المساعدة كُف عن الأذية.

## «الجانب الخفي»

ما هو الجانب الخفي رغم اتضاح الأمور؟ الأطباء يُوقنون بأن الأمراض النفسية تتكون جرّاء قابلية جينية لدى الأشخاص وبعض العوامل البيئية، أما عامة المجتمع فهم مُنقسمون لثلاثة أقسام..

القسم الأول من يؤمنون بأن المرض النفسي هو نتيجة لمرضٍ فعلي، ويتم مساواته مع الأمراض العضوية الأخرى..

القسم الثاني هم من يؤمنون بأن الأمراض النفسية هي ضَرْبٌ من الجنون، السحر أو العين..  
فيا ترى من هم القسم الثالث؟

القسم الثالث هم أهل المريض من زوجٍ أو زوجة، إخوة أو أخوات، ابنٌ أو ابنة، هذا القسم قابع بالمنتصف، فهم يؤمنون بأن الأمراض النفسية فعلاً لها وجود لرؤيتهم وعيشهم مع المريض جنباً لجنب، وليس لها أدنى ارتباطٌ بالسحر أو العين، وفي الوقت نفسه لا يستطيعون نشر هذه الحقيقة عمّن يُحبونه لجزمهم أن المجتمع لا يتفهم حقيقة الأمر، فهم يعيشون في معاناةٍ حقيقة نتيجة كبت الحقيقة.

القسم الثالث يستطيعون فقط نشر معاناتهم بمن يثقون بهم كالأطباء مثلاً، وذلك لمعرفةهم ودراستهم للنفس البشرية، حتى وان لم يكن طبيبٌ بالاختصاص النفسي، ونُدّر لطبيبٍ بل لم أرَ طبيباً يُفسّر السحر أو العين بأمراضٍ قدّر لها الخالق سبحانه أسباباً عديدة لتحدث. أن تبقى بالمنتصف ليس بالشيء الجيد إطلاقاً، وأن تبقى الحقيقة على طرف اللسان أيضاً ليست بالأمر السهل، وبقاء الفرد

مُترقّباً لأحد العقلاء أن يَسمع ويَنفهم تلك الحقيقة وذلك الجانب الخفي بحياة أولئك الذين أغلقت أفواههم نتيجة مجتمع لا يتفهم.

## «ناجحون رغم المرض»

لطالما ارتبط المرض بمدى نجاح أو فشل الإنسان، سواءً كانت أمراضاً عضوية أو نفسية، وعندما نتحدث عن الشخص الناجح فيأتي في المخيلة ذلك الشخص ذو الصحة المتكاملة، والعافية المستديمة والحياة المميزة عن غيرها. هل هذه العلاقة فعلاً صحيحة، وهل نستطيع أن نحكم طردياً بأن النجاح مربوط بالصحة؟ العقل يقول نعم، فالصحة أساس كل شيء وأعلى ما يملك الإنسان، فالصحيح قادرٌ على عمل المطلوب أياً كان، ولكن جزء من العقل يقول لا كذلك، فلا يُمكن ربط الصحة بالنجاح قطعاً ومراداً، وإيضاح ذلك لا يتم إلا بضرب الأمثلة لمن عانوا من المرض ونجحوا بحياتهم سواءً في الوسط العلمي، أو الفني أو الرياضي وغيرها من المجالات.

عندما نتحدث عن الوسط العلمي والعلم والعلماء هنا يقف الجميع احتراماً وتقديراً لما قدموه للبشرية من اكتشافات في مجالات العلوم المتعددة، وأحد أكثر الأشخاص المؤثرين في مجال العلم هو عالم الفيزياء (ستيفن هوكينغ).

ولد ستيفن هوكينغ في الثامن من يناير عام ١٩٤٢ في مدينة أوكسفورد الإنجليزية، ولم يكن ستيفن الصغير حاد الذكاء منذ صغره كما يعتقد الكثيرون، فقد كان يجد صعوبات دراسية كثيرة، ولم تكن درجاته متفوقة على أقرانه البتة. كان ستيفن الصغير يقوم بتفكيك الساعات وصنع أشياء أخرى بها، حيث عُرف بالمدرسة التي كان يدرس بها «بأينشتاين» رغم عدم ذكائه الفائق آن ذاك.

مع مرور الوقت بدأ هوكينغ يستمتع بقراءة العلوم المختلفة، وقرر أن يلتحق بجامعة أوكسفورد بعد أن حصل على المنحة الدراسية لدراسة الفيزياء والكيمياء، مخالفاً بذلك نصيحة والده بدراسة الطب. برع هوكينغ الشاب بالفيزياء وكان مولعاً بها، حيث حصل على العلامات الكاملة تقريباً في جميع الامتحانات التي خاضها وعرف منذ تلك اللحظة أن شغفه الكبير هو الفيزياء. أيضاً



لدى هوكينغ الشاب مشاركاتٌ رياضية حيث كان محباً للتجديف واشترك بالعديد من المسابقات وفاز بها.

لاحظ هوكينغ الشاب في سنته الأخيرة بأكسفورد أنه بات يسقط كثيراً على الأرض، ولم يكن متزناً بمشيئه على الإطلاق وأن الأمر يزداد سوءاً مع الوقت، حيث وصل به الأمر لصعوبة بالغة في طلوع الدرج والنزول منه وعدم قدرته على المشاركة بمسابقات التجديف، وعند زيارته للأطباء تم تشخيص هوكينغ الشاب بمرض (التصلب الجانبي الضموري)، وهو مرضٌ نادر يُصيب الخلايا العصبية ويُفقد الجسم قدرته على التحكم بالعضلات الإرادية.

كان الخبر كالصاعقة على هوكينغ، وأمهله الأطباء سنتين فقط للعيش. لم يكن يتوقع هوكينغ أن بداية مسيرته وشغفه وحبّه للفيزياء قد ينتهي دون تقديم شيء للعالم، وأدى ذلك إلى اضطرابٍ كبير بمشاعره كادت أن تفقده كل ما يملك.

مع كل يوم كان يزداد المرض صعوبةً، ونتيجة لهذا الحال أصيب هوكينغ بالاكْتئاب، ولكن مع تشجيع معلمه (دينيس ويليامز)، استطاع هوكينغ الشاب استجماع قواه والمحاولة لتحقيق حلمه الكبير في مجال الفيزياء. كل مَنْ وصف هوكينغ بالذكاء والبراعة لم يكن مخطئاً، على الرغم من المرض الصعب وعدم قدرته على الحركة كما يُريد، وعلى الرغم من اضطراب المشاعر واختلالها، استطاع هوكينغ أن يبرع في الفيزياء وعلم الفلك كما كان يتصور، والآن لديه العديد من الاكتشافات بعلم الفلك كالثقوب السوداء وعلاقتها مع الجاذبية، ونظرية العوالم المتعددة وله العديد من المؤلفات المذهلة بالفيزياء وعلم الفلك.

أيضاً اعتقد ستيفن هوكينغ أن الكون مكون من مئات الملايين من المجرات والكواكب والنجوم، وهذا ما أكدته العلم الحديث. شغل ستيفن هوكينغ منصب مدير مركز الأبحاث للعلوم الفلكية النظرية بجامعة كامبريدج العريقة، وهو أكثر مما تصور بكثير عندما شُخص مرضه واعتقد أن لا مستقبل له كما قال الأطباء.

توفي ستيفن هوكينغ في شهر مارس عام ٢٠١٨، مُخلفاً وراءه مثلاً يُحتذى به في النجاح رغم المرض، فلم يجعل من مرضه عذراً لعدم الإبداع، ولم يجعل من مرضه حاجزاً بينه وبين حلمه، ولم يجعل من كلام الناس حوله أهمية مطلقة، تخطى هوكينغ كل هذه العوائق واستطاع أن

يَصِلُ لما يُريد ولا ننسى بأن مُعلمه كان له الفضل بأن يَقِف هو كينغ معنوياً على قدميه، وأن التشجيع له دورٌ عظيم في رفع المعنويات والتخلص من السلبيات التي قد تُدمر الإنسان وترسله إلى الجحيم.

أحد الأمثلة الأخرى في مجال العلوم هو عالم الرياضيات القدير (جون ناش). عُرف جون ناش بعبقريته الواسعة في علم الرياضيات، حيث يُصور أي شيء يراه على أنه معادلة رياضية، من أناسٍ يلعبون كرة القدم إلى حركة الطيور وهي تلتقط طعامها، لم يكن جون ناش ذا طبيعة اجتماعية، ولم يكن محبوباً بشكلٍ كبير من قبل زملائه بسبب غرابية شخصيته، وكان أكثر ما يشغل باله هو النجاح وتقدير عمله من قبل الآخرين، فكرس جُل عمله من أجل هذه الغاية.

خلال فترة عمله في جامعة برينستون بدأت تظهر على جون علامات المرض النفسي، حيث كان يعاني من هلاوس شديدة وضلالاتٍ فكرية متعددة، وكان يرى ويسمع أصواتاً ليس لها وجود، ويعتقد بأنه مُطارَد من قبل الحكومة الأمريكية.

ظل جون على هذا الحال ولم يكن ملحوظاً عليه إطلاقاً حتى أتى يوم يُفترض أن يُلقى محاضرة بجامعة كولومبيا ولم تسر الأمور كما توقع الجميع، فمنذ تلك اللحظة عرف المقربون منه وبالتحديد زوجته (أليسا) أن جون يُعاني من علة نفسية تستدعي العلاج. شُخص جون بمرض انفصام الشخصية الارتياحي، وتم علاجه عن طريق صدمات الإنسولين والأدوية النفسية، وقد عانى كثيراً خلال فترة العلاج الطويلة التي استمرت تسع سنوات تقريباً، وقد كان لزوجته أليسا فضلٌ كبير بمساندته والوقوف إلى جانبه.

قصة جون ناش مصوّرة بالكامل في الفيلم الرائع A beautiful Mind، وكيف أن العبقرية لا يَقِف أمامها أي شيء وإن كان العقل هو أغلى ما يملك، فسيجد طريقة للتغلب على الصعاب وهذا ما فعله جون بفوزه بجائزة نوبل عام ١٩٩٤ لنظرية الألعاب التي ابتكرها، مثبتاً للعالم أجمع أن لا مكان للجنون بحياته وأن المرض النفسي ونظرة البشر لا تمنع الإنسان بأن يكتب اسمه بحبرٍ من ذهب على صفحات التاريخ كأحد أهم علماء العصر الحديث.

ذكر المرض العضوي المزمن مهم لأنه البوابة لأحد أهم الأمراض النفسية كالاكتئاب، فالمصابون بأحد الأمراض العضوية المزمنة معرضون لتدهورٍ عضوي ونفسي كذلك، وقصة العالمين ستيفن هوكينغ وجون ناش هي أحد الأمثلة الكثيرة لمن تحدوا المرض وحاربوا مرارة

السخرية بالعمل الجاد والتعلم واتخاذ الأسباب العلاجية اللازمة، حيث بَعَثُوا أصوات الساخرين في السماء ونظروا للنجوم تطلعاً للنجاح، لم يَقف في طريقهم عقبةً إلا تخطوها بعزيمتهم وإصرارهم، ورُفعت لهم القبعات احتراماً، وسَطَّروا أحرف أسمائهم إجلالاً في طَيِّات التاريخ.. هؤلاء هم الناجحون رغم المرض.

## «ما يُولده عَدَم الاهتمام»

الاهتمام بالنفس والذات من أهم الأمور التي تُؤلّد لدى الشخص الشعور بالسعادة والحياة، والأعظم من اهتمام الشخص بنفسه وذاته هو اهتمامه بالآخرين وتلبية ما يحتاجونه، فالعطاء أسمى اللذات وأروعها، وبهجة الآخرين من شيءٍ قدمته لهم لا تقدر بثمن.

العطاء لا ينبع من العدم، فهو يتجلى بالروح وينمو منذ الصغر حتى ينضج ويُصبح مرئياً للعيان، ومن أسمى آيات العطاء هو الاهتمام بالمرضى وتلبية ما يحتاجونه لعيشٍ يحفظ مكانتهم بالمجتمع ويجعلهم منتجين كغيرهم من الأصحاء، ولهذه الغاية اعتبر الإسلام الطب كأحد أرقى علوم الإنسان لما فيه من أجرٍ عظيمٍ وعطاءٍ ليس له حدود وتكريس الحياة من أجل خدمة المحتاجين.

إذاً، نعلم تماماً أن الاهتمام مهمٌ جداً، وما يُولده عَدَم الاهتمام له عواقبٌ وخيمة، فمن الجوانب المهمة هو الجانب النفسي الذي يهمله الكثيرون، سواءً من المجتمع، أو الأهل، أو الأطباء. الجانب النفسي لدينا كبشر هو ما يُشكّل تصرفاتنا وتفاعلنا مع الآخرين، وعادةً لا يُنظر لهذا الجانب لأنه ليس بالحُسابان توقُّع إمكانية اعتلاله ومرضه، فتجد عدم الاهتمام الكبير بالجانب النفسي كما يتم الاهتمام بالجانب العضوي، والاعتقاد الكامل والإنكار أنه من غير الممكن أن تضطرب الأنفس وتسقم.

لما سبق ذكره أسبابٌ مُتعددة أولها ضعف الثقافة والمعرفة بالنفس البشرية وعدم أخذ اعتلالها بجديّة كالجانب العضوي، ثانيها الإحراج من كشف المشاكل النفسية سواءً من قبل المريض نفسه أو من قبل أهله وذويه، ثالثها مُشكلة بالنظام الصحي لعدم التوعية وعدم الاهتمام بهذا الجانب من الأساس، لذلك من واجبنا التوعية بما نعلم، فالتغيير الضخم ينشأ من أصغر الأمور.

الاهتمام بصحة الآخرين لا يقل أهميةً عن اهتمامنا بصحتنا، فالدين الإسلامي حثنا على عدم إلقاء أنفسنا إلى التهلكة، وذلك يشمل الجانب الجسدي والنفسي، ولكن الكثير يُهملون النفس وكأن ليس لها أحقية الصحة. واجب المجتمع ككل أن يتفهم، ويكون معطاءً، ولا يستهين إطلاقاً بما قد تؤول إليه الأمور عندما تتدهور صحة الإنسان النفسية.

## «أطباء الحاضر»

الطبيب... ذلك الإنسان الذي قرر تكريس حياته للغير بتقديم المساعدة متى وكيف ما طُلب منه، فالطب هي مهنة الغير، والطبيب يتعلم لغيره، ويتخرّج لغيره، ويعمل لغيره، ويستمر بالتعلم لغيره مدى الحياة إلى أن يقبض البارئ روحاً تعطّرت مسكاً وريحاناً بخدمة الغير.

هذا ما يجب على أطباء الحاضر وكذلك المستقبل فهمه، وهو أنهم لأنفسهم ولغيرهم أيضاً، فكما يخدم الطبيب نفسه وأهله ويُريد لهم الأفضل، مُعاملة المرضى بالمثل واجبٌ ومطلبٌ أساس كطبيبٍ ناجحٍ يُشاد له بالحسنى.

هناك حقان يجب أخذهم بالاعتبار، حقّ المجتمع على الطبيب، وحقّ الطبيب على المجتمع، وسنتحدث أولاً عن حقّ المجتمع على الطبيب. مما لا يسر في بعض الأطباء هو نظرتهم تجاه الأمراض النفسية دون غيرها من الأمراض العضوية، فتجد التعاطف والتفهم الكامل مع مَنْ أصابهم مرضٌ عضوي لا تجده إطلاقاً مع الأمراض النفسية المزمنة، وهذا مما قد يخل بقاعدة «الغير»، فالطبيب الذي لا يتعاطف مع الجميع كسر قاعدة الغير التي تُعتبر الركيزة والعمود الذي يتكون منه الطبيب الناجح عملاً وخُلُقاً.

الأمانة الطبيّة أيضاً تقتضي مُعاملة الجميع بالمثل دون تمييزٍ ديني، أو جنسي، أو مرضي.. فالجميع سواسية، والجميع ضمن القسم الطبي الذي ينص على مساعدة المحتاجين أيّاً كانت عِلّتهم.

هناك فرقٌ بين سائر المجتمع والأطباء مُتمثلاً في دراسة الأطباء لأمراض النفس بمراحل الطب الأوليّة، فكيف يكون لدى بعض الأطباء نظرةٌ فوقيةٌ للأمراض النفسية؟ والمعنى بذلك هو عدم النظر للمريض بشمولية، والاكتفاء فقط بعلاج الجانب العضوي دون النظر إلى الجانب النفسي،

مُعظم كبار السن يُعانون من أمراضٍ عضويةٍ متعددة، ويترددون على الأطباء لعلاج آفاتهم.. سؤالاً منك عن حال نفسيته لن يضرّك، ولن يُنقص من قدرك.. بل قد تُعلم ما لم تعلمه عن مريضك الذي اعتقدت أنك تعلم عنه كل شيء، المرضى ليسوا كِتَاباً مفتوحاً تُقرأه، وإن قرأته بالتأكيد هناك أسطرٌ لم تنتبه إليها، فالسؤال عن الحال والأحوال مهمٌ للغاية.. هكذا يجب أن يكون طبيبُ الحاضر.

ثانياً حقُّ الطبيب على المجتمع.. من الأمور السلبية هي النظر بغرابة إلى الطبيب النفسي من قبل بعض أفراد المجتمع، فالنظرة السلبية تجاه الطبيب النفسي يعكس نظرتك على جميع المرضى النفسيين، والتقليل من حاجة الطبيب النفسي بالمجتمع بُحجة أنه علمٌ دخيل ليس مُبرراً، فليس هناك ما يُدعى بطب الكفار، أو طب الغرب، أو طب الشرق.. الطبُّ واحدٌ في جميع أقطار الأرض، والحاجة للعلم والاختصاص مطلبٌ أساس لمجتمعٍ سليم. أيضاً قد لا يكون هناك مُشكلةً بتقبُّل المجتمع للأطباء النفسيين، بل المشكلة تجري بين أوساط المجتمع وتداول أنه «من العيب الذهاب للطبيب النفسي!» أو «نحنُ مُسلمون، لا داعي للأطباء النفسيين!»، الطبيب النفسي هو طبيب انسان، درس وتعلم وكرس جُل حياته لخدمة المحتاجين، لن يتم الوصف بالأوصاف، ولن يتم القول بالأقوال، صحيح أن فكرة الذهاب للطبيب النفسي تحتاج إلى شجاعة.. بل تحتاج إلى شجاعةٍ عالية، لكن لا يعني أنك جُننت، ولا يعني أنك ناقصٌ بدينك ودُنياك وقد وقع عليك العيب ليوم الدين، نحتاج فقط للتقبُّل وتغيير المفاهيم الخاطئة.. هذا كل ما نحتاجه.

الأطباء وسائر المجتمع كتلةٌ واحدة تؤثر على بعضها سلباً وإيجاباً، فكل ما كان المجتمع إيجابياً بالتعامل مع المرضى المستضعفين كان له الأثر العظيم بُرقي التعامل والخلق معهم، وكل ما كان المجتمع سلبياً بالتعامل مع من فقد الطريق والسبيل.. كان له الأثر الفوقي والسخرية من مرضهم دون مُبالاة.

الصحة النفسية مهمةٌ جداً في الوقت الحالي، خاصةً مع تصاعد الأزمات السياسية، والتقلبات الاقتصادية، وقلة الوظائف وغيرها من الأمور التي قد تؤثر على نفسية الشخص، ففهم الطبيب وإن كان غير متخصصٍ بالطب النفسي بهذه الأمراض لا يجب أن يكون بموضع شكٍ أبداً، وما ينساه الأطباء عادةً هو نسيان مُعالجة المريض ذاته قبل عِلمته، وكأن الطبيب يتعامل مع مرضٍ يجب علاجه قبل أن يتعامل مع إنسانٍ له روحٌ وحياة، الإنسان انسانٌ قبل أن يبتليه الله بالمرض النفسي أو

العضوي، فالاهتمام، والسؤال، والخُلق، والتعامل هُم نِصف العلاج، والنصف الآخر هو تقديم الرعاية الصحيّة المتكاملة التي يَستحقها مع حفظٍ لحقوق المرضى أجمعين.

تذكر دائماً أن المجتمع منظومة مُكَمّلة لبعضها، ورُقي التعامل مع المرضى النفسيين هو ما يَطمح إليه كل مَنْ عانى وقست بهم الحياة، طالبين العون دون النظر إليهم بشفقة أو فوقيّة، والأهم من كل شيء هو أن تتقوا الله في أنفسكم وأنفس غيركم.



## «العالم»

التعداد السكاني العالمي يصل حدود سبعة مليارات نسمة، وإذا لم يكن الرقم مهولاً كفاية بالنسبة لك، فحاول العد من الصفر حتى المليار، ستستغرق ثلاثين سنة متواصلة لتصل إليه، وإن أردت أن تصل لسبعة مليارات.. ستستغرق مني سنة متواصلة. كل شخص من هذه المنظومة العملاقة ولد في مكان مختلف، ومن عائلة مختلفة، ومن أبٍ وأمٍ مختلفين، وبتفكيرٍ مختلف أيضاً. لهذا لا يمكن الجزم على الجميع بأمرٍ ما، فالجميع ولد مختلفاً، حتى التوائم ولدوا متطابقين في الجينات والشكل، ومختلفين في بصمة اليد. كذلك يحدث الاختلاف عندما يتعلق الأمر بالأمراض النفسية، فنحن نعلم جيداً أن وعي العرب والمسلمين من هذا المنظور ليس مفهوماً كلياً، وفي ثقافتنا يُنسب الاعتلال النفسي عند البعض كنوع من الجنون، أو السحر أو البعد عن الله.. وبعقائد ثابتة لا يمكن أن يتزحزح، ولكن نتيجة الاختلاف لا يعني ذلك التعميم على الجميع بهذا الفكر، فكل شخص لديه عقله وتفكيره الخاص، سواءً كانت أفكاراً سليمة تجاه الأمراض النفسية والمرضى النفسيين، أو كانت أفكاراً خاطئة تحتاج الإصلاح.

نحن نعلم بلا شك أن العالم الخارجي تعدى هذه المرحلة تماماً، فكانت لديهم الأفكار ذاتها قبل زمنٍ طويل، ولم يتواجد من يصلح أفكارهم ويغيّر من معتقداتهم الخاطئة تجاه المرض النفسي، ولكن سرعان ما استطاعوا دحر الجهل بالعلم والخروج من الظلمات للنور كما تحدثنا في الفصول التاريخية. لتحدث قليلاً عن العالم الخارجي وما نتشابهه ونختلف فيه من الناحية النفسية..

نحن نتفق معهم في العديد من الأمور كالرغبة في التعلّم، وحب الحياة، والتطلع للنجاح ومساعدة المحتاجين وغيرها من الأمور المتأصلة بالنفس البشرية، ونختلف معهم بأهم عاملين وهما الدين والثقافة. لا شك بأن الدين لا يمكن المساس به، فنحن لدينا ديننا الذي نعتز به، ولديهم دينهم

الذي يَعْتَرُونَ به، ولكن بعيداً عن الدين، الاختلاف الثقافي واسع جداً، ليس من ناحية الملبس أو المشرب أو المأكل، بل الاختلاف الثقافي من ناحية الصحة النفسية بشكلٍ عام.

الصحة النفسية في العالم الخارجي مهمة جداً، والتوعية بها أحد الركائز لتفهم هذه المجتمعات بأهميتها حتى قبل الإصابة بأيّ اعتلال، وهذا هو التطبيق الفعلي لـ «الوقاية خيرٌ من العلاج». إن قدر الخالق الإصابة للأشخاص، فذلك الشخص يحصل على دعم المجتمع والأهل، ولا يخاف أن يشكي علته لأحدٍ خوفاً من التمييز أو نعتة بالجنون وغيرها من الأوصاف المؤلمة.

قد نتفق أن العالم الخارجي ليس مثالياً دائماً، فالخير والشر يتواجدان بكل مكان ولكن بمستوياتٍ مختلفة، ولديهم تمييزٌ أحياناً لمن يُعانون من الأمراض النفسية كنوع من عدم التقبل والارتياح حتى وإن تم علاجهم. تمييز الأمراض بشكلٍ عام ليست من الأخلاق السويّة، وليست من أخلاق الإسلام أيضاً، ويجب على العالم وتحديدًا على مجتمعنا العربي والإسلامي البحث عن الحقيقة، وعدم طرح فكرٍ غير قابل للتغير أو التقبل. الإسلام حثنا على العلم والتعلم، وجعله ركيزةً للتطور الحضاري والثقافي، بل إن الإسلام هو الذي أخرج العالم يوماً من جهل المفسدين بنشر العلم، فلو كان سيّد الرحمة (محمد) بيننا، وكان (أبقراط) الذي عُرف بأبي الطب ومخترع قسم الأطباء بيننا لتمنوا معاملة الجميع بالمساواة، والحب، والتراحم، وعدم الشماتة والمساعدة والارتقاء بالفكر والعلم.

## «التمييز»

عُرفت الخليقة منذ بدئها بالتمييز، فعندما خلق الله سبحانه آدم، أمرت جميع الملائكة بالسجود له تحيةً وتقديراً إلا إبليس، فقد أبى أن يسجد لآدم، وأخبر ربه أنه لن يسجد لبشرٍ خلق من طين بينما هو خلق من نار، فعاقبه الله بطرده من رحمته بعد أن كان من الجان الصالحين المُبجّلين. التمييز منذ البدء كان شراً.. ولكن لا يبقى الشر دون ظهور الخير، فبعد أن خلق الله سبحانه آدم، ورزقه الله بحواء، نبت الخير من التمييز بوجود الذكر والأنثى بالأرض لإعمارها وإسكانها وازدهارها. فخير تمييز الرجل هو قوته البدنية، وخير تمييز المرأة هي عاطفتها الجياشة، وكل من هذه الصفات المميزة يُكَمّل الآخر، فالرجل يُكَمّل المرأة، والمرأة تُكَمّل الرجل.. لهذا خلق الله الذكر والأنثى، ولهذا خلقت حواء لآدم، فلا وجود للآخر دون الآخر.

مع مرور الزمن.. ظهرت العديد من الأمور التي تميّز بها الإنسان خيراً كانت أم شراً، ووصلنا بوقتنا الحالي إلى لبس بالخير وتحويله للشر وأحد أمثلة ذلك هو تمييز الأمراض النفسية والمرضى النفسيين الذي تحدثنا عنه بالفصول السابقة. من الجيد أن يكون للطب تمييزاً بالتخصصات، فطبيب الأطفال مسؤول عن علاج الأطفال، والطبيب الجراح مسؤول عن إجراء عمليات مَرْضاه، والطبيب الباطني مسؤول عن علاج الأمراض الباطنية، والطبيب النفسي كذلك مسؤول عن المرضى النفسيين. وفوق هذا التمييز تمييز آخر بالتخصصات الدقيقة لدى الأطباء، فبعض أطباء الأطفال متخصصون بالأمراض الصدرية، وبعض الجراحون متخصصون بجراحات القلب، وبعض الباطنيين متخصصون بما يتعلق بأمراض الكبد وبعض أطباء النفس متخصصون بأمراض النفس التي تصيب الأطفال والمراهقين.

هذا التمييز يجعل المجتمع مُتكافلاً ما إن يواجه أحدهم مرضاً ما، وهذا خير مثالٍ للتمييز الخيّر، ولكن هناك جانبٌ من الشر الذي لا يُدركه المجتمع نفسه.. وهو تمييز المرضى من بعض الجوانب. تمييز المرضى هو من جوانب التمييز الخاطئة قطعاً وتفصيلاً، فلا يجب تمييز المرضى حسب دينهم، ولا يجب تمييزهم حسب مآلهم، وكذلك لا يجب تمييزهم حسب المرض بأحقية عيشتهم حياةً كريمة، فالجميع سواسية في المرض والعلاج، والجميع لديهم أحقية العيش في هذه الأرض.

تمييز الأمراض النفسيّة عن غيرها في مجتمعنا ليس غريباً، فمرضى القولون العصبي لا يتصرفون بغرابة حينما يتألمون منه، ومرضى ارتجاع المريء لا يرون ما ليس موجوداً، لهذا يتقبلهم المجتمع دون شكوى أو تمييز، ولكن عندما يرون تصرفات مريض ثنائي القطب، ويسمعون حديث مريض الفصام.. يخطر على البال «أمجنونٌ هذا؟» كأول جملة، وبهذا تم التمييز تجاههم. ليس هناك أحدٌ يرضى بالتمييز المُسيء إليه، خاصةً وإن كان تمييزاً مريضاً لأناسٍ يحتاجون دعماً معنوياً ونفسياً، لا قهراً ومحاربةً لما ابتلوا به، فلا نريد أن نكون بشراً على هيئة الشياطين، ونُميز الصواب بالخطأ كما فعل إبليس.

## «قوة الإرادة»

جميعنا نشعر بالوحدة من وقتٍ إلى آخر، وجميعنا نشعر بالفراغ أحياناً وعدم وجود الدافع لفعل أمرٍ ما، وجميعنا ضعفاءً أمام ما تخبئه لنا هذه الحياة. من الطبيعي أن يمر الإنسان بمرحلةٍ كهذه في حياته، فالإنسان يبقى إنساناً يُصنع بمشاكل الحياة متى أرادت، ويُطارد من قبل همومه في جُحر عقله، وتراوده أفكار النجاة من صعوبات العيش.. هذه الدورة المكوّنة من الوحدة والفراغ والضعف مستمرةٌ للأبد إن لم يملك الإنسان قُوّةً داخليةً تدافع عنه وتحميه.

البعض يمر بظروفٍ تجعل من وحدته وفراغه وضعفه حاجساً يُحيط به.. وتفكيراً مستمراً غير منقطع، والبعض يمر بظروفٍ أقلّ وحدةً وفراغاً وضعفاً، وآخرون لا تحتوي حياتهم شقاء السابقين ولكن حتماً أتاهم شبح الوحدة والفراغ والضعف بيومٍ ما. الإنسان لا يستطيع اختيار حياته، وإن استطاع، فلن يكون للمرض حضور، ولن يكون للفقر وجود، ولن يكون للأحلام حدود.. وكلُّ في فضاء السعادة يُحلّقون، فالحياة ما هي إلا أقدارٌ حُددت لنا من قبل الخالق سبحانه، وعلينا مواجهة ما اختاره الله لنا بقُوّة إرادتنا.

قُوّة الإرادة من أعظم المكتسبات الإنسانيّة، ومن أعظم ما يُمكن للإنسان تحصيل السكينة من خلاله، فقُوّة الإرادة تُمكن للإنسان من إبادة الضعف والوحدة بأيديّ تُحطم دورتها الأبدية، والمضي قُدماً بالحياة مهما كانت الصّعب. المرض يحتاج إلى قُوّة الإرادة، لا سيما إن كان موصِلاً للموت، ومُهدداً للحياة، فمهما كان العلاج، ومهما تناول المريض من أدوية، ومهما شعر المريض من ضعف.. لن يتحسن دون إرادة الخالق ثم إرادة نفسه بالتشافى.

عادة يحتاج المريض لهذه القُوّة، وأحياناً أهل المريض هم من يحتاجونها إن تعلّق الأمر بأحد الأمراض النفسيّة التي تُصيب الإنسان بالذهان، ويُصبح منفصلاً عن الواقع، وغير مدركاً لما حوله،

ولا يملك أدنى قوة إرادة بالتحكم في تصرفاته دون العلاج اللازم.

عناية أمراض الذهان النفسي صعبة للغاية، وتتطلب الكثير من التحمل والصبر والانتباه، فليس من السهل رؤية الحبيب يتصرف بخرابة بعد أن كان سليماً، وليس من السهل تحمّل نظرات الآخرين لعدم فهمهم، وليس من السهل البقاء مستيقظاً طيلة الوقت تحسباً لأي طارئ. لا يهتم الإرهاق الجسدي من قلة النوم، بل المهم هو الإرهاق النفسي لهؤلاء البشر، ومدى صمودهم أمام الضعف بقوة إرادتهم ومجاهبتهم للكوارث النفسية، وسنتحدث عن مفهوم الذهان بفصل «الذهان... والأعصاب» قريباً.

الحياة عبارة عن تتابعاتٍ غير متوقعة من الأحداث، فقد ولدنا في كوكبٍ لم نختاره، وبلدٍ لم نختاره، ولأبٍ وأمٍ اختارا وجودنا ولم نخرهما، كلها أقدارٌ تحدت منذ النشأة الأولى، وتحدت معها قوة إرادتنا التي نجابه بها مصاعب الحياة، فلا تياس، ولا تستسلم، وكن من الصابرين المحتسبين الذين أعد الله لهم نعيماً ينتظرهم في الدنيا والآخرة.

## «بمن نقدي؟»

الاقتداء بالآخرين يتبع من أمورٍ عدة، ولكل اقتداءٍ سبب، إما استلهاماً وُعرفاناً، حباً وتطلعاً، احتراماً وتقديراً، أو اقتداءً يجمع ما سبق. أولاً اقتداء الاستلهام والُعرفان، عادةً ما يتبع هذا الاقتداء من التاريخ.. فالتاريخ مُلهم، ويتعكس على البشريّة بشكلٍ أو بآخر، فلو لم يُقدِّد البشر من طيّات التاريخ، ولم يستلهموا منه لما تطورنا وتحضّرنا، فالبشر كتلةٌ واحدة تستلهم من بعضها البعض لتطوّر الرقي والحضارة والمعرفة، وعلماء التاريخ يشتى مجالات العِلْم استلهموا من بعضهم، وكل عالمٍ طوّر وحسّن عمن سبقوه، وها نحن بالمستقبل نرسل الشكر والُعرفان لكل من ساهم في تطوّر الإنسانيّة خطوةً نحو الأفضل.

ثانياً الحُب والتطلع، هذا النوع من الاقتداء يتبع من تراكم الحُب منذ الصغر كحب الطفل لأمه وأبيه، حيث يكبر هذا الحُب لما يُقدمه الوالدان للأبناء من حُبٍ، وحنانٍ، واهتمام.. ويكبر هذا الحُب إلى أن يُصبح الطفل في مَرحلة الشباب، ويفهم ما قُدم له بالصغر، ويُحاول تقديم ما قُدم له لأبنائه من حُبٍ ونجاحٍ مَعيشي يكفل رغد العيش لهم.

ثالثاً اقتداء الاحترام والتقدير، ويتبع هذا الاقتداء من قصص النجاح، خاصة تلك التي عانى فيها المُقتدون بهم أشد المعاناة إلى أن استطاعوا إبراز أنفسهم ومكانتهم رغم جميع المعوقات والصعوبات، فيقف الجميع احتراماً وتقديراً لكفاحهم ونجاحهم، والأخذ بالعبارة من قصصهم كما تحدثنا سابقاً في فصل «ناجحون رغم المرض».

رابعاً اقتداء ما سبق، وبلا شك فهو اقتداءً بالرسول محمد عليه الصلاة والسلام، فالرسول قدوةٌ يشتى مجالات الحياة، ومعلمٌ نستلهم منه الاقتداءً بالخُلُق، ولين التعامل، وحُسن المنظر، وحُب التواضع والكثير من الصفات الأخرى، وُعرفاناً لأنه أخرجنا من الظلمات للنور بالإسلام والحث

على المعرفة، وحبينا في الحياة بعد أن كان الجهل يملؤها، وجعلنا نحترم ونقدر كل ما جاء به الإسلام من تعاليم سامية نخطو خطاها، فلو كان الرسول عليه الصلاة والسلام لا يُقتدى به، وفضاً لانفض الناس من حوله.. لكنه كان مُرسلاً بتربية إلهية يُقتدى به العالمون في شتى مجالات حياتهم. الاقتداء ورفي التعامل والأخلاق هي سنة الله ورسوله في الأرض، فلنرتق.. ولنقتد.. فبالاقتداء ترتقي الحياة.



## «الدَّهَان... والأَعصاب»

في الفصول السابقة تحدثنا عن بعض الأمراض النفسيّة، وعرفنا العديد من الأعراض والعلامات الدالة على نشأة المرض النفسي عند الأشخاص، حيث لا يُوجد تحاليلٌ معيّنة تُشخّصها، ولا أشعةٌ يُمكننا عمَلها، والطريقة الوحيدة لتشخيصها تكمن في الملاحظة والحديث عقلاً لعقل.

الملاحظة من أهم الأمور لتشخيص الأمراض النفسيّة، ويَجِب على الطبيب المختص تطوير دقة الملاحظة وإيصالها إلى أعلى المستويات، فبعض الأمراض النفسية قد تكون متشابهةً مع بعضها، والخطأ بالتشخيص ليس خياراً لكي لا يدخل المريض دوامةً من الابتلاءات التي لم يَخترها نتيجةً للأعراض الجانبية الخاصة بالمرض أو بالعلاج الخاطيء.

التحدث مع المريض من الأمور المهمة جداً، حيث يَظهر البَيان اليقين من خلال طريقة المريض وأسلوبه، فالفاقد لطاقته، والمتحدث بصوتٍ خافت، وغير المستمتع بالحياة قد تدل تصرفاته على الاكتئاب.. الذي يتكلم ويتصرف بطريقةٍ غريبة، تارةً حزين وتارةً سعيد قد تدل تصرفاته على ثنائي القطب، أما من تراه مُرتاباً خائفاً، يتوهم الحديث إليه ويُشير باصبعه لأناسٍ ليس لهم وجود قد تدل تصرفاته على انفصام الشخصية.

قُسمت الأمراض النفسية إلى جزأين رئيسيين.. أمراضٌ نفسية تصيب الإنسان بالدَّهَان «Psychosis»، وأمراضٌ نفسية تصيب الإنسان بأعصابه «Neurosis». الدَّهَان هو فقدان الأشخاص لواقعهم، وجعلهم غير قادرين على رؤية العالم بوضوح كما يراه الآخرون، مما يُفقدهم قدرة الاتصال الاجتماعي بغيرهم، ويُنظر إليهم نظرة الغرابة والجُنون.

عادةً ما يَظهر الدَّهَان على شكلين، أولها هلاوسٌ سمعية، بصرية أو حسية..

ثانيها ضلالاتٌ فكريّةٌ متعددةٌ كاعتقاد الشخص أن هناك مؤامرةً ضده، أو اعتقاده بأنه نبي الله المرسل وغيرها من الضلالات، وكل هذه نراها بانفصام الشخصية، حيث يُصنّف الفصام وغيره من الاضطرابات النفسية تحت الذّهان ما إن وجدت هذه الأعراض.

الجزء الآخر هو الاضطرابات العصبيّة، ويُعنى بالاضطراب العصبي أنه مرضٌ نفسي لا يُسبب الانفصال عن الواقع، ويبدلُ أحياناً على وعي المريض بصحته النفسية والعقلية. الاضطرابات العصبيّة معظمها لا تسبب تصرفاتٍ تدل على الغرابة، وعادةً تكون أعراض الاضطراب العصبي نتيجةً الاكتئاب، القلق المفرط، الرّهَاب، وغيرها.

أحياناً قد يصل مريضٌ يُعاني من اكتئابٍ حادٍ إلى مرحلة الذّهان، فتبدأ الهلوس والضلالات الفكرية بالبروغ. التفريق ما بين الذّهان والأعصاب مهمٌ للغاية، كلٍّ منهما له مضاعفاته، وكلٍّ منهما له علاجاته.

النفس البشرية عالمٌ واسعٌ يحتوي على البِنَايات والطُّرقات والأزقة، والجهل بإحداثيات المواقع يؤدي للذهاب إلى مكانٍ آخر كلياً، ولكن مع تعلم الإحداثيات، والاطلاع وفهم هذه الاضطرابات جيّداً يجعل من عقلك أكثر تقبلاً وإدراكاً، فاهماً ومتيقناً أن لكل علة سبباً وإن كانت الأسباب لا ترى بالعين المجردة.

## «الوقاية خيرٌ من العلاج»

لطالما بحثت البشرية عن علاج الأمراض الفتاكة ولا زالت تبحث، واستخدمت الموارد والأيدي البشرية لإيجاد الكنز المفقود الذي يُنهي المعاناة الأزليّة، فشلنا في أحيان.. ونجحنا في أحيانٍ أخرى، أو كما نزعم على الأقل. في ظل النجاح الرائع الذي توصلنا إليه من علاجاتٍ متطوّرة لبعض الأمراض، اكتشفنا أن مُصطلح (علاج) ليس دقيقاً تماماً، فبعض الأمراض بالفعل يُعالج ويُشفى منها الإنسان كالالتهابات الصدرية البكتيرية، وبعضها لا يُعالج منها الإنسان، بل تبقى حالته مستقرة إن التزم بإرشادات الطبيب العلاجيّ كالسكري، فالعلاج يُفترض أن يُفهم على نحوين.. الأول أنه يُعالج بالفعل، والآخر أنه يُقر الإنسان على حالته الطبيعية.

«الوقاية خيرٌ من العلاج» من أعظم الجمل، وأكثرها دقة، وأحكمها قولاً، فالوقاية أشبهها كالمملك العادل الذي يعدل بين أبناء شعبه، يُعطي هذا.. ويبيّن هذا.. ويحكم بالخير.. وينهى عن الشر، فيعيش الحاكم والمحكومين حياةً تملؤها السعادة. الأمر نفسه ينطبق على الجسد، إذا كنت عادلاً كهذا الملك، وتعدل في جسدك ونفسك، وتُعطي كل ذي حقٍ حقه، سوف يعيش أبناء جسدك الخير، وتعمّ فيه الصحة والعافية. أما إن كان الملك ظالماً، لا يعدل، ولا يعرف للعدل مقرباً، يأخذ من هذا.. ويُدّمّر هذا.. ويحكم بالشر.. ويأمر بالسوء، فسيعيش الحاكم والمحكومين حياةً متوترة، تملؤها المشاكل السياسيّة إلى أن يأتي يوماً ينقلبون على عقب الحاكم.. ولكم العبرة نفسها لدى الإنسان، وعلاقته مع جسده وأعضائه ونفسه.

يُفهم الكثيرون أن الصحة النفسيّة محدودةٌ فقط على من أصابهم مرضٌ واضطرابٌ ما، وهذا الأمر ليس صحيحاً، فالوقاية تشمل صحة الإنسان النفسيّة، ولا يقي أحدٌ نفسه إلا وإن كان سليماً من العلة، ويُريد دفع البلاء عن نفسه، فالصحة النفسيّة واجبةٌ على الجميع، ولا عيب في أن يقي ويهتم

الإنسان المعافى بصحته النفسية كما يفعل مع صحته الجسدية، فكلُّ مكمّلٍ لبعضه، والأنفس البشرية هشةٌ ضعيفة، قد تهترئ من عثرات الحياة وضغوطاتها. إذًا، من يجب وقايتهم من الاضطرابات النفسية؟ وما هو أفضل وقت يقي فيه الإنسان نفسه من الإعتلال؟ بحسب الدراسات العلمية<sup>1</sup>، يُرَجَّح الجميع أن معظم الاضطرابات النفسية تنشأ من عدة عوامل، وأهمها العامل البيئي الذي يعيش فيه الأطفال، والمقدمون على المراهقة، والمراهقون الشباب والشابات بالعشرينات ومنتصف العشرينات، ففي هذه الفترة قد يتعرض الطفل، أو المراهق، أو الشاب للعديد من الضغوطات الحياتية المختلفة من إهمالٍ أو عنفٍ أسري، وتقلبات نفسية ومزاجية قبل وبعد البلوغ، وصعوبات معيشية للشباب والشابات بسبب قلة المردود المادي والعاطفي مما يؤدي إلى تراكماتٍ لا تظهر إلا لاحقاً على شكل مرضٍ نفسيٍّ مزمنٍ غير قابلٍ للعلاج تماماً، إنما استقراراً للحالة عن طريق الوصفات الطبية العلاجية.

مرحلة الطفولة خاصةً تحتاج رعايةً خاصة، ليس في إبعاد العنف الأسري والإهمال عن الطفل فقط، بل الاهتمام بمحيطه ومعرفة احتياجاته وما يُفكر به، وأتحدث هنا عن التحرش الجنسي الذي قد يتعرض إليه بعض الأطفال، مما قد يُسبب نُقْباً عميقة بأنفسهم يؤثر على طفولتهم ومستقبلهم، فالوقاية والانتباه لهم من البعيد وحتى من أقرب الأقرابين لازمة.

بذلت الحكومات العالمية مجهوداً فذاً في دراسة مقومات الأمراض النفسية، وتوصل الباحثون إلى العديد من الدلالات المهمة التي من خلالها نستطيع القضاء على هذه الاعتلالات النفسية، وانهاء المعاناة بالوقاية، ولكن رغم كل ذلك، الوقاية من الأمراض النفسية لا تشغل إلا حيزاً بسيطاً لدى الناس، وعدم اكتراثهم الفعلي بصحتهم النفسية كما يكثرثون بصحتهم الجسدية من وقايةٍ لأمراض القلب، والسرطانات وغيرها.

كونوا مُلوِّكٌ أنفسكم.. وأحسنوا التصرف معها ومع غيركم، فالجميع له أحقية الصحة النفسية طفلاً كان أم شاباً.. فالوقاية خيرٌ من العلاج.

## «الفائدة في غير المُتَوَقَّع»

ألعاب الفيديو، أول ما يخطر ببال البعض عند سماع هذه الجملة هو الأطفال، أو المشاكل والأضرار الناتجة عنها، أو الخطر والتهديد المجتمعي المحتمل منها، ولم يُفكروا بالإيجابية من خلالها. أولى فوائد ألعاب الفيديو دعمها للاقتصاد، حيث شهد الاقتصاد العالمي تغييراً ملحوظاً منذ الانطلاقة الحقيقية لألعاب الفيديو في سبعينيات القرن الماضي، آنذاك كان للصناعات الترفيهية الأخرى النصيب الكلي كالسينما وغيرها، وسرعان ما حظيت الألعاب الإلكترونية بنصيبٍ تستحقه، ونمت الصناعة ووصلت إلى أقصى قطاع الأرض، فالبعض لم يرها ألعاباً ترفيهية فحسب، بل فناً من الفنون التي تستحق التأمل والتمعن.

معظم الناس يظنون بأن الدخل الناتج من صناعة الألعاب محدودٌ بالملايين فقط، ولكن الحقيقة بأن الدخل السنوي في هذه الصناعة حالياً يُقدر بالمليارات، ويتخطى بعض الصناعات الضخمة، وكل هذا عائدٌ للدولة برفع اقتصادها، وزيادة الفرص الوظيفية للمواطنين.

قد لا تهتم بقوة صناعة ألعاب الفيديو، ولا تُذهلك الأرباح الخيالية التي تُحققها الشركات، ولكن إن قلت لك بأن لألعاب الفيديو فوائد تعليمية وعالجية نستطيع الاستفادة منها؟ معظم محاكيات الطائرات ومحاكيات العمليات الجراحية التي ترونها نتجت من ضلع ألعاب الفيديو، ولم ولن يكن لها وجود لولا وجود ألعاب الفيديو بالجوار.

أما بالنسبة للفوائد العلاجية، فلها فوائدٌ عدة، وسأذكر بما هو متصلٌ بموضوع ونص الكتاب المتعلق بالمشكلات النفسية. أحد الدراسات<sup>2</sup> في عام ٢٠١٢ استخدمت ألعاب الفيديو كوسيلةٍ علاجيةٍ مُكمّلة للعلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية، حيث طور الباحثون لعبةً إلكترونية هدفها حل بعض المعضلات داخل اللعبة لتحسين أداء المريض حسب مرضه.

اللعبة اشتملت على مستوياتٍ عدة، وكل مستوى صُمم على شكل جزيرة، وبداخل هذه الجزر يُمكن للمريض التحكم بالشخصية الافتراضية التي تمثله داخل اللعبة. اللعبة صُممت بطريقةٍ متوازنة تخدم المصابين ببعض الاضطرابات النفسية، فهناك جزيرةٌ يجب على شخصية المريض التسلق للوصول لهدفٍ معين، وهناك جزيرةٌ يجب عليه الغوص وتجميع بعض الأدوات، والهدف من التسلق والتجميع ليس المتعة فقط، بل القدرة المفقودة عند بعض المرضى النفسيين على التحكم بالضغوطات، والسيطرة على بعض الجوانب التي لا يستطيعون التحكم بها في حياتهم الواقعية، ومن خلال تحكمهم بها في عالم افتراضي يُفترض بأن ذلك قد يُحسن من أداء المريض الإجمالي بالواقع، وذلك بجانب استخدام العلاج التقليدي.

بالتأكيد سأكون حيادياً في هذا الموضوع، ولن أجعل حُبي لألعاب الفيديو يؤثر على رأيي الشخصي، فالاستخدام الخاطئ لألعاب الفيديو قد يؤثر سلباً على الإنسان، فالطفل الذي يلعب ألعاباً خارج نطاقه العمري، والأشخاص الذين يقضون أوقات طويلة باللعب قد يؤثر على أدائهم الدراسي وحياتهم الاجتماعية، هذه أمثلة على الجانب السلبي لألعاب الفيديو، ولكن التركيز على السلبية فقط هو ما يعرفه الجميع، لم يتحدث أحد عن فائدة بعض ألعاب الفيديو المخصصة مع بعض الأمراض النفسية لدى الأطفال، لم يتم ذكر أن محاكيات العمليات الجراحية وغيرها هي بالأصل ألعاب فيديو، لم يذكر الإعلام سوى السلبية فقط.

عالم ألعاب الفيديو فنٌ مُميّز يجمع بين عدة أمور كالترفيه، والتعليم، والعلاج تحت مظلةٍ واحدة، وقد نتوصل لما هو أعلى من ذلك حيث يكون للألعاب الإلكترونية دورٌ علاجيٌّ كامل، وليس فقط مُكمل للعلاج التقليدي. يوماً عن يوم نتطوّر نحو مستقبلٍ لا نعرف كيف سيكون، أو إلى أين سيأخذنا، صحيح أن ألعاب الفيديو بها ضرر كأي سلوكٍ وفعل يزداد عن حدّه، وسواءً اختلفنا أو اتفقنا حول نص هذا الفصل، ليس الهدف تحبيب البعض بألعاب الفيديو، أو تغيير الفكر تجاهها، بل الهدف منه توسيع المدارك التي توصلنا إليها.

## «ظاهرة المكان المرتفع»

لماذا يُعجّب البشر بالظواهر؟ وكيف لأمرٍ ما أن يُعتبر ظاهرة طبيعية أو غريبة في نظر الناس؟ وهل يرى الناس بأن معظم الظواهر الغريبة ليس لها أصلٌ من الصحة؟ أولاً لتعرّف عن معنى «ظاهرة».

تُعرّف الظاهرة بأنها حدثٌ قابلٌ للمشاهدة، أو التجربة، أو الإحساس، وعادةً ما نستطيع تفسير هذه الظواهر سواءً كانت فلكيةً قابلةً للمشاهدة، أو علميةً قابلةً للاختبار أو حسيةً قابلةً للتجربة. معظم الظواهر في الزمن القديم كانت تُفسّر بخرافاتٍ دون أصلٍ علمي كخسوف القمر، فبعض الثقافات القديمة اعتقدت بأن خسوف القمر هو فالٌ سيئٌ على البشرية، واعتبروه وحشاً عملاقاً يأكل السماء، وغضبٌ إلهي يُنذر بالعقاب، إلى أن أتى العلم الحديث وفسّر هذه الظاهرة بكل بساطة، حيث إنها ظاهرةٌ تحدث عندما ينعكس ظل الأرض الناتج من أشعة الشمس على القمر، مما يُسبب خسوفه وتغيّر لونه بسبب ظل الأرض الساقط عليه.

كذلك ظاهرة «الطرف الوهمي» أو Limb Phantom التي تُعدّ من الظواهر المحيرة والمعقدة جداً، وإلى يومنا هذا لم نجد تفسيراً يُؤكد ما هو مُسببها، وهذه الظاهرة تُنتج عندما يُبتتر طرف أحدهم ويستمر بالشعور بطرفه المبتور رغم بتره، وأحد النظريات غير المثبتة كلياً تنص أن الخلايا العصبية في نهاية الطرف المبتور لا زالت تُرسل إشاراتٍ عصبية للدماغ تجعل من الشخص يشعر بطرفه المبتور.

نأتي الآن لظاهرتنا المنتظرة.. وهي «ظاهرة المكان المرتفع» أو High Place Phenomenon. ألم تذهب يوماً إلى مكانٍ مرتفع، وشعرت بالخوف والرغبة من السقوط حتى وإن لم يكن لديك رهاب مرتفعات؟ أو تخيلت نفسك تسقط من ذلك المكان المرتفع؟ بالتأكيد معظمنا

شعرنا بالخوف، فمن طبيعة الإنسان أن يخاف من الخطر ويحمي نفسه بأي ثمن، ظاهرة المكان المرتفع تدور حول هذه النقطة، وتنص هذه الظاهرة الغريبة أن خوف الإنسان قد يُفسَّر بطريقة خاطئة داخل الدماغ، مما يؤدي إلى رغبة الشخص في إلقاء نفسه من فوق المرتفع الشاهق.

عندما تقف على حافة مرتفع شاهق، أولى كلمات عقلك الباطن ستكون «احذر! مرتفع شديد! ارجع للوراء!» هنا يتدخل الدماغ لحمايتك، ويجعلك تتبعد كما أخبرت نفسك، ولكن ما يحدث نتيجة الرسائل العصبية المتسارعة هو خللٌ بالإدراك، وقد يجعل لديك الرغبة في القفز فعلاً. نعم.. هذه إحدى أغرب الظواهر بالتاريخ، ومن الصعب تصديقها، ولكن صدق أو لا تُصدق بأنه تم دراستها<sup>3</sup> وإثباتها جزئياً، ولم تشمل الدراسة ذوي الأفكار الانتحارية فقط، بل شملت أشخاصاً لم يفكروا يوماً بالانتحار. ما نستفيده من ظاهرة غريبة كهذه هو كلمة واحدة، «الإدراك».

الإدراك يُوفر لنا المناعة والحصانة النفسية، فإذا كنا مدركين أن ظاهرة كهذه قد تؤثر وتضعف إدراكنا عند المرتفعات، فسنحرص كل الحرص على عدم تأثيرها مستقبلاً. الأمر ذاته ينطبق على النفس، فإذا كنت مدركاً لمحيطك، وبما يؤثر عليك وعلى نفسك، لن تكون مُعرضاً لخطر السقوط في هاوية الاعتلالات النفسية كما سقط غيرك. لدى الظواهر فوائد أخرى تشمل المعرفة بالشيء، والبحث عن الإجابات، وجعل العقل مرناً أمام كل فكرة غريبة وغير قابلة للتصديق، فلا شيء يحدث بالعالم دون سبب، ولا سبب دون مُسبب، ولا تقل لشيء «لا يُمكن!» بل قل «من الممكن..» فالتفكير غذاء العقل، وسر قوته وبقائه.



## «نظرية العقل»

يكثر التفكير عندما نزداد علماء، ونبدأ بملاحظة صغائر الأمور حولنا، فالعلم بالشيء لم يبدأ فجأة، وكل حُقبَةٍ زمنية يُكتشف ما لم يكن موجوداً في سابقتها لمعرفة أفضل ولمزيد من الفهم عن وجودنا في هذا الكون الواسع. بفترة زمنية ليست ببعيدة تساءلت البشرية عن «العقل» وكيفية عمله ما إن تعلق الأمر بالعلاقات الاجتماعية التي يُمكننا تكوينها، وفهم مشاعر غيرنا، والقدرة على معرفة ما يُفكر به الآخرون من رغباتٍ ونوايا حسنة كانت أم سيئة، هذه القدرة العجيبة هي ميزة أعطانا الله إياها لنتميّز عن باقي المخلوقات، وعُرفت بـ «نظرية العقل» أو Theory of Mind.

تنص نظرية العقل كالاتي.. كل مخلوق يستطيع التعرّف أن للآخرين عقولاً مثله تمتلك المشاعر، النوايا، الرغبات، الفهم، الاستنتاج والتصرف بعقلانية حسب الموقف بأنه يمتلك نظرية العقل. لقد أُثبت للبشر امتلاكهم نظرية عقلٍ مُكتملة النضج، فنحن نفهم مشاعرنا ومشاعر غيرنا، فإن كان هناك شخصٌ حزينٌ نشعر بذلك، ونحزن لأجله، ونحاول أن نخفف عنه، ونعلم نيّته باسترجاع ما خسر، ونفهم رغبته، ونستنتج ما يدور بعقله، ونتصرف بعقلانية بإخبار أنفسنا أنه ليس الوقت المناسب للمزاح أو الضحك.

الأمر ذاته ينطبق على مختلف جوانب الحياة، فيُعتقد بأن لولا نظرية العقل لما استطعنا العيش حتى هذه اللحظة، فالذي أبقى أسلافنا أحياءً هو خوفهم، وخوفهم تولّد من معرفة النوايا ومن ثم تحليلها وفهمها واستنتاجها.

البشر هم المخلوقات الوحيدة ذوو نظرية عقلٍ كاملة، وقد أجريت الدراسات وصُرفت المبالغ في سبيل هذه المعرفة. الجرذان لا تملك نظرية عقلٍ كاملة، حيث لا يُمكنهم التعرّف أن لكل جردٍ عقلاً خاصاً به يُفكر ويُحلل ويستشعر ما حوله، بل يكتفي بعقله وحده دون الاكتراث ببني جنسه.

حتى القروء التي تُشبه البشر، ويَعْتقد البعض أنهم بشرٌ قبل مرحلة التطور ليس لديهم نظرية عقلٍ كاملة، ويعيشون مع بعضهم البعض ولكن دون اتصالٍ كاملٍ مع بني جنسهم.

ليس معروف تماماً في أي مرحلةٍ عمرية تبدأ نظرية العقل بالتكوين، الفرضية الأولى تنص أن نظرية العقل تبدأ بالتكوين في مرحلة الرضاعة، فيبدأ الطفل بفهم أمه وأبيه، ومعرفة ما يفكرون به بشكلٍ غير مكتمل، وعندما تكبر وتتصل مع أشخاصٍ يعيشون بالعالم ذاته، ونعرف المزيد عن تصرفات البشر وطريقة تعاملهم تنضج نظرية العقل، ونصبح أكثر إدراكاً لما يدور حولنا. الفرضية الأخرى هي أن نظرية العقل تبدأ بالتكوين مع تعلم اللغة، فالطفل يبدأ بقول كلماتٍ بسيطة في سنته الأولى، وتزداد الكلمات كلما تقدم عُمرًا ونضج عقلاً، مما قد يدل على نضوج نظرية العقل شيئاً فشيئاً.

الآن قد تتساءل، «هل من الممكن أن تضمحل نظرية العقل التي تميّزنا بها؟» الإجابة بكل بساطة نعم. الذين يُعانون من المشكلات النفسية كالتوحد، انفصام الشخصية، ثنائي القطب، الاكتئاب الحاد وغيرها قد تختفي نظرية عقولهم، ويصبحون مُحاصرين داخل عقولهم فقط دون معرفة ما يجري بعقول الآخرين. قد تتساءل مرةً أخرى.. «ما المشكلة الفعلية إذا كان الشخص محاصراً داخل نفسه؟»، الحصار الداخلي الذي يُعاني منه المرضى النفسيون لا يضرهم فقط، بل يضر غيرهم أحياناً. فقدان القدرة على معرفة المشاعر، الأحاسيس، النوايا والرغبات نذيرٌ سيئٌ على فاقدها ومن يعيش بقربه، واسترجاع نظرية عقولهم من أهم الأمور التي نستطيع فعلها بمداواتهم.

جائزة أجمل الأصوات في رأيي الشخصي لا تذهب للكمان، أو للعود، أو للبيانو أو للمطربين، بل تذهب لصوت عقارب الساعة.. ففي هدوء الليل وصمته جمالٌ عجيب يختلط بصوت العقارب ليولد سيمفونيةً عذبة تجعلنا نُحلق في فضاء عقولنا الواسع لنكتشف غرائبه وغموضه، وننفكر في عظمة خلقه وخالقه الذي ميّزنا عن الخلائق بهبة العقل.. فاحمدوا البارئ سبحانه ليل نهار، فنظرية العقل أعظم النعم وأغلاها ثمناً.

## «الاستغلال... والبراءة»

عندما يكون الإنسان بلا أملٍ ولا معرفةٍ ولا مأوىٍ فكري، يُصبح عرضةً للاستغلال من الجميع، ويُنفذ ما يؤمر به دون اعتراض، حتى وإن تأثر جسدياً، مادياً أو نفسياً نتيجة الاستغلال. أمثلة الاستغلال كثيرةٌ جداً، منها استغلال بعض الأطباء للمرضى في سحب المبالغ غير المُبررة كصرف أدويةٍ مُرتفعة الثمن بدلاً من تركيبة الدواء نفسها لشركةٍ مختلفةٍ وبقيمةٍ منخفضة، أو استغلال النفوذ الوظيفي في أمورٍ غير قانونية كتوظيف ذوي القرابة وغيرها من الأمثلة التي لا تُعد ولا تحصى.

نحن ننزعج من الاستغلال في كل أحواله، سواءً كان في أمرٍ مادي أو وظيفي وغيره، ولكن ماذا عن الاستغلال الديني؟ الاستغلال الديني في زمننا هذا مؤسفٌ للغاية، فالكل يتكلم باسم الدين، والكل يفتي باسم الدين، والأكثر أسفاً من يستغل الدين في أمورٍ شخصيّةٍ ومادية. أصبح كثيرٌ ممن يُعانون من علةٍ ما تحت إمرة مُستغلٍ للدين، يُخبره ويُشخص له بلا علم، ويبدأ معه جلساتٍ علاجيةٍ لم يأت بها أحدٌ من سلطان، ويتقاضى أجراً على فعلٍ هو يعلم بأن ليس له مفعولٌ فعلي، وتستمر معاناة المريض بالخطوات «العلاجية» المزعومة من قبل هذا المستغل، ويستمر الدفع وتعبئة الجيب.

هذا ليس افتراءً، بل واقعاً يعيشه البعض دون أن نشعر. الأمراض تحتاج من درس وتعلم، وكّرّس وقته وجهده لعلاجها ومداواتها، وكل شخصٍ يختص بحرفةٍ معينة.. المهندس للهندسة، الرسام للرسم، الحداد للحدادة، النجار للنجارة، والطبيب للطبابة، فلا يُمكن لأحدٍ أخذ مكان الآخر. الأمراض النفسية تُربّة خصبّةً للاستغلال، فمن السهل جداً ربطها بأمورٍ تتعلق بالدين، ومن ثم الاستفادة منها، وجني المال السهل من وراء ظهور الناس دون أن يشعرون. المستغلون للأمراض

النفسيّة عادةً ما يأتون للمرضى من أربعة أبوابٍ رئيسيّة، أولها الجن، ثانيها السحر، ثالثها العين ورابعها الحسد، وسأذكر خطوات المستغلين قبل دخول هذه الأبواب.

في بادئ الأمر يبدأ الشخص الذي سيُستغل بالتصرف أو التفكير على غير عادته مما يُثير الريب والشك دون معرفة السبب، وعدم وضع احتمالية المرض النفسي بالحسبان. الآن الشخص أو أهله يبدؤون بالتحري والتقصي عن كيفية العلاج، ولأن معظم الناس ليس لديهم وعي تجاه الأمراض النفسية، فإنهم يتواصلون مع أحد الفقهاء. يأتي هذا الشخص، ويبدأ بتلاوة القرآن الكريم، ويبدأ بطرح التشخيص المحتمل حسب الحالة، إن كان يتصرف بغرابة ويُعاني من هلاوس فيُشخص بأن لديه مسأ، وإن كان يُعاني من اكتئاب فيُشخص بأنه مسحور، وإن كان يُعاني من قلقٍ شديد فيُشخص بأنه مسحود.. وتبدأ جلسات الاستنزاف التي لن تُفيد، إلى أن يصل المريض الى مضاعفاتٍ ميؤوسٍ منها.

نحن كمسلمين نؤمن بوجود الجن، والسحر، والعين، والحسد.. فهذه مسلماتٌ لا شك فيها، ولكن استغلال البعض لها يجعل من المريض مؤمناً أشد الإيمان بأن علته مرتبطةٌ بأحدها، ويوكل هؤلاء الذين يسرقونه في وضح النهار وبمعرفةٍ تامةٍ منه، لأنه لا يستطيع أن يعترض على أمرٍ ديني يؤمن به، ولا يعتقد بأن هناك شخصاً قد يستخدم الدين كحجةٍ للكسب الشخصي، الله سبحانه وتعالى أمرنا بتحسين أنفسنا، وأمرنا بتلاوة القرآن ورقي أنفسنا بأنفسنا، بل إن للقرآن الكريم له فوائدٍ نفسيّة وعضوية، حيثُ وُجد في إحدى الدراسات؛ أن الإيمان والمعتقدات الدينيّة لدى الشخص قد يجعله أكثر فُدرَةً على التعافي من غيره، نحن لا ندحر الفُدرَةَ الربانيّة في كلام الله جلّ في علاه، نحن نُريد إيصال فكرةٍ مُجتمعيّةٍ مُهمة في اتخاذ الأسباب أيّاً كان، سواء كان مرضاً عضويّاً أو نفسياً، جميعها تحتاج الاختصاص، وجميعها تحتاج الأسباب والعلاج، لا يُمكن أن تطلب من الله النجاح وأنت لا تعمل لأجله، ولا يُمكن أن تطلب من الله الشفاء وأنت لا تتخذ الأسباب العلاجيّة الفعّالة، هذا ليس تكذيباً للحقيقة، بل تعزيزاً للحياة والواقع الذي نعيشه، القرآن الكريم كتابٌ رُوحى أنزل على سيدنا محمد شهيداً ونذيراً، وليس كتاباً تشخيصياً يُستغل من قبل الخلق.

المُستغلون لم يكذبوا على مريضٍ يُريد عنايةً علاجيّةً فعّالةً فقط، بل كذبوا على الله سبحانه وتعالى بافتراءهم بدينه الكريم، وسنة رسوله باتخاذ الأسباب، فالأمراض أمراضٌ أيّاً كانت، لا يُمكن

علاجها بأي طريقةٍ سوى بالوصفات الطبيّة من بعد إرادة الله، والمداواة بالوصفات الطبيّة ليست اعتراضاً دينياً كما يعتقد البعض، بل هو تنفيذٌ لما أمرنا به الإسلام بالمداواة واتخاذ الأسباب.

الإسلام دينٌ أنزل على سيدنا محمدٍ بهويّةٍ كاملةٍ وواضحةٍ، فكل من يُشوّه صورته بالاستغلال، وكل من يفترون فيه ويستغلونه في أمورهم الشخصيّة والمادية، ويجعلون المرضى مُعلّقين بأمل العلاج وهم بأمس الحاجة إليه.. هؤلاء تحل عليهم البراءة لحين توبتهم<sup>4</sup>.

## مجد القصص

## «قصص من الواقع... الحب»

أحمد طفلاً حديث الولادة، وهو أول أطفال والدته آمنة ووالده محمد. ولد أحمد صغير الحجم، هش الجسد، ناقص الوزن، وتلقى أفضل الرعاية بالمشفى الذي ولد فيه، واعتنى به الطاقم الطبي بدايةً من غرفة العناية المركزة بالأطفال إلى خروجه من المشفى أشد عناية، وعاملوه بمثابة طفلهم تماماً، واستطاع أحمد رغم صعوبة ولادته وحالته الصحيّة المتدهورة أن يعيش مرةً أخرى ويعود لأحضان والده ووالدته بفضلٍ من الله ثم جهود الطاقم الطبي الأمين.

منذ خروج أحمد من رحم والدته وهو يتلقى العناية المستمرة، وهذا لم يختلف إطلاقاً في فترة الرضاعة، وخصوصاً عناية أمه آمنة به، فكانت تُرضعه، وتعتني به، وتجلس بجانبه، وألقت بالنوم في الظلمات في سبيل حُبها وعشقها لطفلها أحمد، كيف لا وهو أول طفلٍ لها، وكيف لا وقد مكث في المشفى أياماً عديدة لا تدري هل ستستقر حالته أم لا، فتجربة الطفل الأول وتجربة فقد الوشيك كانت نقطة تحول في عناية والدي أحمد به، وكان محط الأنظار والعناية دوماً.

\*\*\*

كَبُرَ أحمد في بيئةٍ مليئةً بالحب والمعرفة، وكان يحرص والده ووالدته أن يُعلماه التصرف الحسن والسلوكيات المهدبة منذ طفولته، إذا فعل الخطأ يُعاقب بما هو معقول ليُكف عن فعله، وإذا فعل الخير يُكافأ بأكثر مما يتوقع ليعيد كرتة. هكذا تربي أحمد ونشأ، ويقول المثل «إذا شب المرء على شيءٍ شاب عليه»، حيث شب أحمد على حُب الخير ودرء الشر، فشاب على هذه الصفة الرائعة، ونشأ نشأةً يُحسد عليها في زمنٍ قل فيه من يُحسن الخلق والتعامل.

أحمد كان مهتماً جداً بالأعمال التطوعيّة منذ أن كان بالمرحلة المتوسطة، وكَبُرَ حُبه في مساعدة الآخرين شيئاً فشيئاً إلى أن قرر أن يتخصص بالطب ليُكرس حياته في مساعدة الغير

وخدمة المجتمع بكل ما يملك. فدرس أحمد، وتلقى كل الدعم اللازم بالمرحلة الثانوية والتحصيرية، واجتاز جميع الاختبارات، وحصل على أعلى العلامات، ولم تختلف علاماته المرتفعة في اختباري القدرات والتحصيلي، واستطاع بعد تعبٍ وشقاء دخول كلية الطب.

شعر أحمد بلذة النصر والإنجاز حين حقق حُلْمه، ولكن سرعان ما أُحبط قليلاً بسبب كثافة المواد الدراسية بسنة الطب الأولى، و وُضِع تحت ضغطٍ دراسي لم يكن يتوقعه، ولكن استطاع جمع قواه النفسيّة والجسدية، ودرس واجتهد أضعافاً مضاعفةً لتحقيق أعلى العلامات، لأن أحمد لم يكن يرضى سوى بالقمة.

اجتاز أحمد السنة الأولى بدرجاتٍ فاقت توقعاته، لم تكن الأعلى بين أقرانه ولكن كانت مقبولةً بالنسبة له، ولكنه لم يَرْضَ تماماً بها، وعقد العزيمة أنه سيكون أحد الأوائل بالسنتين الدراسية القادمة وهذا ما حَدَث فعلاً، فبعد السنة الأولى حصل أحمد على مبتغاه، وحقق حُلْمه المنتظر. كانت سنين أحمد بكلية الطب حافلةً بالنجاح كطفولته، وكرّس أغلب وقته للدراسة، والأعمال التطوعيّة والبحوث، ورغم شخصية أحمد الحادة بالعمل، إلا أنه كان محبوباً ومرحاً بين أصدقائه، فنُدِر من يجمع بين هاتين الصفتين ويُتقن كلاهما.

بعد استكمال أحمد لسني الطب الست، واستكمال تدريبه كطبيب امتياز، قرر الالتحاق بمعيدية جامعته، والسفر لاستكمال دراسته في الخارج كطبيب مقيم في الجراحة العامة. لم يكن صعباً عليه حصوله على المعيدية، فكان خير الدارسين والمتعلمين، ولكن ما كان صعباً هو ردة فعل أمه آمنة على موضوع السفر، فالطب يَحْتَاج إلى سنينٍ دراسيةٍ طويلة من التدريب كطبيبٍ مقيم واستكمال التخصص الدقيق بالجراحة العامة. رغم صعوبة القرار، وافقت أمه آمنة على سفره، وأحبّت له مستقبلاً مُشرقاً يحتضنه بدلاً من حضانها، فسافر أحمد إلى كندا.. مودعاً بذلك والديه للقاءٍ قريب يجمع بينهم.

\*\*\*

كانت حياة أحمد في بدنها مختلفةً للغاية، فالبلد ليست بلده، والمدينة ليست مدينته، والبيت ليس بيته.. شعور بُعْدك عن الوطن صعبٌ للغاية، وشعور بُعْدك عن أمك وأبيك أصعبُ بكثير. عاش أحمد بالظلمة لفترةٍ من الزمن، متأثراً بذلك لتغيّر نمط حياته وبُعده عن أحبائه وأصدقائه، وفكّر ملياً عن سبب وجوده في بلدٍ ليس ببلده، وقرر ربط العزيمة كما فعل عندما انتهى من سنته الأولى



بالطب، وانطلق انطلاقاً الأحصنة في برنامج التدريب للجراحة العامة، وأخيراً وجد أحمد طريق النور الضائع الذي كان يبحث عنه، وسار من خلاله إلى أن خرج من الظلمات التي عاش بها.

تعلم أحمد العديد من الأمور خلال فترة تدريبه، وأهمها اختلاطه بثقافاتٍ جديدة ومعرفة كيفية تعايش الشعوب، لم تكن جميعها حسنةً بالتأكيد ولكن لكل حسنةٍ سيئة، فأخذ أحمد الحسن من ثقافتهم، وصد عن السيئ. دارت السنوات علماً ودراسة، وتخللتها زيارةً للوطن والأحبّ إلى أن انتهى أحمد من تدريبه كطبيبٍ مقيم بالجراحة العامة، وحصوله على تخصصٍ دقيقٍ بجراحات الجهاز الهضمي والسمنة والتكميم بعد مدةٍ من الزمن، وعاد إلى الوطن فخوراً مُبشراً لأحبته بإنجازهِ العظيم، واستقبل استقبال الأهلّة بالابتسامات والتبريكات من أهله وأصدقائه وبعضاً من الأطباء الذين درسوه وحرصوا على تعليمه بسني دراسته كطالب طب.

\*\*\*

لم يمر طويلاً على عودة أحمد من كندا حتى أخبرته أمه بوجود فتاةٍ تريد خطبتها له، فكل أم تفخر وتعتز بقطعةٍ خرجت منها لا تستطيع مأكلاً ولا مشرباً، وكبرت تلك القطعة إلى أن أصبح لها مكانةً اجتماعيةً عالية. تردد أحمد في بادئ الأمر، فهو إنسانٌ لا يرضى إلا بما ترضاه نفسه، ولكن وضع كامل ثقته بأمه، فلا يُمكن لأمه اختيار فتاةٍ لا تصلح له ولا تُناسبه. رتبت أم أحمد (أمنة) أمور الخطبة، وتواصلت مع أم الفتاة المنتظره التي تُدعى بـ (رَوان). بعد اكتمال الترتيبات، حان الوقت لتتقابل العائلتان مع بعضهما البعض، وحانت لحظة رؤية رَوان على الطبيعة كجزءٍ من الرؤية الشرعيّة، فمن وصف أمه لرَوان، فهي فتاةٌ جميلةٌ المنظر، حسنة الابتسامة، مُتناسقة الجسد، والأهم من بين هذه الصفات هي أخلاقها الراقية.

تقابلت العائلتان مع بعضهم البعض، الرجال مع الرجال والنساء مع النساء، وتعرّف والد رَوان على أحمد عن قَرَب، ومن أول دقيقة وافق والدها بصمت مما رآه في أحمد من لباقةٍ بالكلام، وروعةٍ بالحديث، وعلمٍ غزير، ولكن لا يستطيع والد رَوان إيضاح قبوله بالشاب، فقرار القبول أو الرفض يأتي من الفتى أو الفتاة، لا من الأهل. الآن حانت لحظة الظهور، حيث استدعيت رَوان للمجلس من قبل والدها لترى أحمد وليراها.. وكانت هذه اللحظة هي لحظة اشتعال فتيل الحُب والشغف في قلب كليهما، فوقع هو بحُباها ووقعت هي بحُبه. لم يكن للأحرف وجودٌ هنا، كان للكلام

لغة خاصة بينهما.. فالحُب أصدقُه بالعين وكانت العين لغتهما، وإن لم يكسر والد رَوان هذه اللغة  
لفقد الاثنين القدرة على الكلام وظل كلاهما تائهين في الحُب للأبد.

تبادل أحمد وروان ووالدها أوساط الحديث، وأتت لحظة الفراق بينه وبين محبوبته التي لا  
يَعرف عنها إلا حَفنةً من المعلومات، ولكن لم يكن خائفاً على فُقدانها، وعلم أنه سيعود للحصول  
عليها قريباً، لم يمض الكثير من الوقت حتى خُطب الشاب الفتاةَ ومن ثم بدأ أحمد على الفور بتجهيز  
ترتيبات الزواج المنتظر.

\*\*\*

تزوج أحمد برَوان، وحرص أن يكون زواجه من محبوبته خير زواج.. ليس حرصاً على ما  
يكثرث به المعظم واهتمامٍ بالتفاصيل للفت أنظار الناس، بل حرص أن يُكرّس حياته لرَوان أولاً  
وثانياً وثالثاً.. فليس لمحبوبٍ مكانةٌ سوى عرش الحبيب، وكانت رَوان هي مَلِكة هذا العرش. حُب  
أحمد لرَوان خَلق نقطة تحوّل كبيرة في حياته، ولعلها أهم نقطة تحوّل بعد استقرار حالته عندما كان  
رضيعاً هشاً، حيث وجد في حُبها ومحببتها له ما كان ينقصه في قلبه.

رَوان كانت بالنسبة إليه كصمامٍ خامس بقلبه، فقلبه كان ينبض دون سبب، والآن قلبه ينبض  
بحبها وعشقها وكأنما أصبح يعيش لها ولأجلها. رَوان كانت كل ما يتوقعه ويحلم به، فلم يكن مُعجباً  
بجمالها ورونقها فقط، بل إن حُبهُ العميق كان لأخلاقها وابتسامتها وخجلها. تلك فتاةٌ تتمناها القلوب  
جميعاً وقلبها ينبض بحُب شخصٍ واحد كما ينبض قلبه لها.

عاش الزوجان حياةً رغيدة مليئةً بالحُب والاحترام المتبادل وفِعَل ما يَطيب للآخر، فمن  
المعروف أن أحمد يُحب الأعمال التطوعية رغم انشغاله بعمله، فكان يصطحب زوجته رَوان  
للمشاركة معه، وكانت هي تحب البحر فتصطحبه إليه ويتبادلان أطراف الحديث سويةً. كانت  
حياتهم بعيدةً كل البعد عن المشادات الكلامية والمشاكل التي ليس لها جدوى في بداية حياة أي  
زوجين، وقريبةً كل القرب لكمال الراحة النفسية. في أحد الأيام الاعتيادية بدوام أحمد كان الطبيب  
المناوب.. سائراً في عمله وكل شيءٍ على ما يُرام، إلى أن تلقى ذلك الاتصال الهاتفي الذي سيكون  
نُقطة التحول الثالثة بحياة أحمد.

\*\*\*

كان المتصل والدته، وأخبرته بنبرة غريبة لم يعتد عليها أن يأتي للمنزل فوراً. لم تخبره لماذا التغير بنبرة الصوت، أو ماذا حدث.. ولكن بالتأكيد الذي حدث شيء لا يسر. اعتذر أحمد عن نوبته وقرر الذهاب مسرعاً إلى منزل والديه. دخل المنزل وكان يعم فيه الصمت، واستقبلته والدته آمنة بنبرة الصوت الغريبة والخافتة نفسها، وأخبرته بأن هناك أمراً مهماً يجب أن تخبره به، فأخذته نحو الأريكة وجلس الابن بجانب أمه بصمتٍ مريب لم يحدث قبلاً. لم يكن هناك الكثير لتقوله أمه آمنة له، فالموقف أصعب بكثير أن يُوصف بالكلمات، فقالت له..

\*\*\*

«المؤمن مُبتلى يا أحمد»..

وسقط الدمع سريعاً من عينيها. أحمد كان مندهشاً، فهو لا يعلم لماذا اتصلت به والدته وأخبرته أن يأتي، ولا يعلم لماذا تتكلم بهذه النبرة التي لم يعتد عليها، والأهم من ذلك لماذا أخبرته أن المؤمن مُبتلى! أسئلة كثيرة تدور بذهن أحمد دون إجابة، فلم تستطع والدته آمنة إخباره بالمزيد، لأن الدموع أقوى من أن تتجراً وتُخبره ما حدث. الآن أمام أحمد خياران.. إما أن يبقى صامتاً ويُنْتَظَر توقف دموع والدته عن الهطول، أو يستجمع قواه ويستفسر عما حدث، وكان الخيار الثاني هو الأمثل.

«ماذا حدث يا أمي؟» قال أحمد..

قالت له جملتها الأولى نفسها بأن المؤمن مُبتلى.. الآن هو مستعدٌ لأخذ الإجابة الكاملة منها، فأخبرها بأنه يؤمن بذلك حق الإيمان..

«نعم يا أمي، أنا مؤمنٌ بالله، وأعلم جيداً أن المؤمن مُبتلى كما قلتِ ولكن لماذا تخبريني بهذا؟»..

أخبرته بأن ما حدث أكبر مما يحتمل ولكن أحمد أصر على المعرفة الكاملة، فقالت له دون مقدمات والدمع على وجنتيها بأن رَوان تُوفيت! لم يستوعب أحمد ما قالت أمه، وأعاد الكرة بالسؤال..

«ماذا حَدث يا أمي؟ لم أسمعكِ جيداً!»

هكذا يتعامل الدماغ مع الصدمات الشديدة، فالدماغ يختار عدم السماع أو الرؤية إن تعرض الجسد لصدمةٍ ما.

«ألم تسمع يا أحمد؟! رَوان تُوفيت بحادث سير!» قالت أمه آمنة بصوتٍ يملؤه العذاب والخزن..

الآن بدأ دماغ أحمد بالسماع، فلا يُمكن أن يسمع الجملة نفسها مرتين ويكون مخطئاً. لم يسأل أحمد عن كيف حدث ذلك، وأين حدث، ومتى حدث.. بل كان همه الوحيد هو الاطمئنان على محبوبته وزوجته رَوان، فأخرج هاتفه تلقائياً من جيبه واتصل بها مراراً وتكراراً دون إجابة، فبعد سماع أحمد للجملة مرتين الآن بدأ يفهم ويستوعب، فرَوان دائماً تجيب على هاتفها! بدأ دماغ أحمد بتجهيز الدفاعات اللازمة لاستقبال أقوى صدمة عاطفية بحياته، وكانت أولى هذه الدفاعات هو النكران..

«لا يُمكن ذلك! هذا ليس حقيقياً البتة!».. «هذا ليس حقيقياً صحيح؟! يجب أن يكون غير صحيح!!» قال أحمد بنفسه..

فأخذته والدته بحضنها وأخبرته بالحقيقة التي سمعها وأنكرها، وفي هذه اللحظات أصبح النُكران حقيقة، وأنت سحابةٌ سوداء أحاطت بحياته وأمطرت فوقه دمعاً ليس لأوله وآخره نهاية. بكى أحمد إلى أن وصلت وسيلة الدفاع الثانية، فأغمي عليه من هَوْل الصدمة، فالله رحيمٌ بالبشر، وإن استمرت سماؤه بالهطول لمات من الجفاف والاشتياق. استيقظ أحمد غير مدركٍ لما حوله ولا يتذكر شيئاً، ولكن بباطنه يُدرك جيداً بأن الأسوأ قد حدث، وهذه هي وسيلة الدفاع الثالثة التي اختارها دماغه ولكن سرعان ما فشلت هذه الوسيلة وعلم بالكارثة التي حلت به.

لم يَقوَ أحمد على سماع أي شيء عن رَوان، ولم يذهب إلى ثلاجة الموتى لرؤيتها، بل إنه لم يحضر دفنها وجزائتها. الفقد هو أسوأ شعور قد يمر به الإنسان، فما هو شعور إنسانٍ فقد حياته وروحه ولكنه لم يمت؟ هكذا شعر أحمد، فهو ليس بحيٍّ أو ميت.. هو روحٌ تائهة بعالمٍ مظلم لا يراه سواه. توقع الكثيرون بأن أحمد قويٌّ كفاية كي يجتاز هذه المحنة الشديدة، فهو طبيبٌ جراح، ويُفترض بأن الجراحين قلوبهم قوية وتحمل، ولكن الإنسان له قدرة تحمل، وطاقة استيعابية لا

يَسْتَطِيعُ أَنْ يَتَخَطَّاهَا. بَدَأَ أَحْمَدُ بَجَلْدِ ذَاتِهِ، وَلَوَّمُ نَفْسِهِ، وَتَبْرِيرِ وَإِثْبَاتِ خَطئِهِ اللَّا مَوْجُودِ فِي مَوْتِ حَبِيبَتِهِ رَوَانَ، وَمَا مَكَثَ كَثِيرًا حَتَّى سَمِعَ..

«كُلُّ شَيْءٍ سَيَكُونُ عَلَيَّ مَا يُرَامُ يَا أَحْمَدُ، الْمُؤْمِنُ مَبْتَلَى وَعَلَيْكَ بِالصَّبْرِ!»..

يَعْلَمُ أَحْمَدُ تَمَامَ الْعِلْمِ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ لَنْ يَكُونَ عَلَيَّ مَا يُرَامُ، وَيَعْلَمُ بَأَنَّ هُنَاكَ خَطْبًا مَا يَجْرِي بِنَفْسِهِ وَلَكِنْ لَمْ يَجِدْ مَنْ يُسَانِدُهُ وَيَدْعِمُهُ لِيَسْتَشِيرَ مَخْتَصًّا نَفْسِيًّا. افْتِرَاضَاتُهُمْ كَانَتْ خَاطِئَةً تَمَامًا، فَقَلْبُ أَحْمَدِ لَمْ يَسْتَطِعْ تَحْمِلَ خُسْرَانَ رَوَانَ، لَمْ يَسْتَطِعْ أَنْ يَنْسَى ابْتِسَامَتَهَا، لَمْ يَسْتَطِعْ أَنْ يَنْسَى حُبَّهَا، لَمْ يَسْتَطِعْ أَنْ يَنْسَى أَحْلَامَهُمُ الْمَشْتَرَكَةَ، قَلْبُهُ أَضْعَفُ مِنْ أَنْ يَنْسَى! اسْتَمَرَّتِ الْافْتِرَاضَاتُ بِقُوَّةِ قَلْبِهِ وَإِرَادَتِهِ، وَأَخْبَرُوهُ بِأَنَّ يَبْقَى مَتَمَسِّكًا بِاللَّهِ وَالصَّبْرِ عَلَيَّ الشَّدَائِدِ رَغْمَ وَضُوحِ تَدَهُّورِ نَفْسِيَّتِهِ، لَكِنْهُمْ لَمْ يَكْتَرْتُوا كَثِيرًا بَلْ لَمْ يُفَكِّرُوا بِاحْتِمَالِيَّةِ إِصَابَتِهِ بِخَطْبٍ مَا.

إِيمَانُ أَحْمَدِ بِاللَّهِ لَيْسَ مَحْطُ سَوْأَلٍ، فَهُوَ مُؤْمِنٌ بِاللَّهِ أَشَدَّ الْإِيمَانِ، وَقَدْ حَاوَلَ أَنْ يَصْبِرَ وَيَحْتَسِبَ كَمَا أَخْبَرُوهُ وَلَمْ يَسْتَطِعْ، فَلَقَدْ كَانَ مُدْمَرًا نَفْسِيًّا، وَيُعَانِي مِنْ حَالَةٍ اكْتِنَابٍ حَادَةٍ. كَانَ يَحْتَاجُ إِلَى اسْتِشَارَةِ طَبِيبَةٍ عَاجِلَةً مِنْ ذَوِي الْإِخْتِصَاصِ لَكِنْ الْمُقْرَبِينَ مِنْهُ لَمْ يَسْتَطِيعُوا رُؤْيَا ظَلْمَتِهِ، وَاسْتَمَرُوا بِنُصْحِهِ لِلتَّقَرُّبِ مِنَ اللَّهِ أَكْثَرَ.

عَانَى أَحْمَدُ مِنْ اكْتِنَابٍ شَدِيدٍ دُونَ مَسَاعِدَةٍ أَوْ اسْتِشَارَةِ طَبِيبَةٍ، فَلَمْ يَكُنْ أَحَدٌ بِجَوَارِهِ لِمَسَانِدَتِهِ، وَلَمْ يَكُنْ ذَهَابَهُ لِلطَّبِيبِ مِنْ خِيَارَاتِهِ وَأَوْلَوِيَاتِهِ.. فَالْحُزْنَ يَتَمَلَّكُهُ، وَالسَّوَادُ يُطَارِدُهُ. لَمْ يَسْتَطِعْ أَحَدٌ رُؤْيَا عَالَمِهِ الْمَظْلَمِ إِلَى أَنْ وَصَلَ بِيَوْمٍ مَا لِقَلْبِ هَذَا الْعَالَمِ الْمَظْلَمِ وَالْمَخِيفِ.. وَكَانَ هُنَاكَ مَنْ يُخْبِرُهُ بِأَنَّ الْوَسِيلَةَ الْوَحِيدَةَ لِلنَّسْيَانِ هِيَ الْخِلَاصُ. لَمْ يَقَوِّ أَحْمَدُ عَلَيَّ مَجَابَهَةِ ذَلِكَ الصَّوْتِ، فَهُوَ بِقَرَارَةِ نَفْسِهِ يَحْتَاجُ لِمَا يُخَلِّصُهُ مِنْ عَذَابِهِ، فَانصَاعَ لِأَوَامِرِ الْعَالَمِ الْمَظْلَمِ، وَقَرَّرَ أَنْ يَأْخُذَ حَيَاتِهِ وَرُوحَهُ وَيُرْسِلَهَا لِعَالَمِ الْمَوْتِ لِلأَبَدِ...

## «قصص من الواقع... الجنون»

تبدأ قصتنا مع فتاة في ريعان الشباب والمراهقة اسمها (دُعاء). عاشت دُعاء سبعة عشر عاماً على كوكب الأرض، ومرت بمراحل الطفولة جميعها، واحتضنت الكثير من الذكريات المتراوحة ما بين الجميل منها والسيئ، ولدُعاء شقيقتان تكبرهما عمراً هما (جنى) و(آلاء). لم تَعش دُعاء الطفولة كما تجب على الكثير من الأطفال، وكانت طفولتها عبارة عن عالمٍ صغير صنّعه بداخلها لتهرب إليه متى أُنْتها المتاعب والأفكار، فدُعاء لم تولد وببدها مِلْعقة من ذهب، بل ولدت وببدها مِلْعقة مُهترئة جار عليها الزمن. توفي والدها بعد ولادة أختها الصغرى آلاء بفترة بسيطة، ووالدتها (فاطمة) لم تَمك المؤهلات لتعمل، وكل ما كانت تمتلكه هو منزلها ومعاش التأمينات الاجتماعية. هكذا عاشت بطلتنا الشابة، بظروفٍ صعبة لم تُلبِّ احتياجاتها الكاملة، ورغم هذا لم تُستسلم أمام صعوبات الحياة طفلةً كانت أم شابة، بل واجهت طفولتها بالابتسامة واللعب، وواجهت شبابها بالعمل الدؤوب وحُب العلم.

\*\*\*

الكثير من الدوافع شكّلت دُعاء على ما هي عليه.. فتاةً غير كل الفتيات بعلمها وأخلاقها وشغفها بالتعلم، ومن أهم هذه الدوافع شقيقتها جنى وآلاء، حيث لم تُرد دُعاء لهما معاناة ما عانته، ولم تُرد لهما أن يُقاسيا ما قاسته من مرارة الفقر والاحتياج، وأرادت لهما الحياة الكريمة أكثر مما أرادت لنفسها، فهدف دُعاء أسمى من أن يكون لنفسها فقط.

درست دُعاء المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية، وكانت من خير الطلبة المتفوقين، ومع كل مرحلة دراسية ومُعضلةٍ مادية تزداد قوة وإصراراً وتفوقاً، فهي تتغذى على المآسي. استطاعت دُعاء الحصول على مقعدٍ بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بمدينةها، فمنذ صغرها وهي

تَحلم بأن تُصبح كاتبةً معروفةً لتروي قصتها للذين قَسَت عليهم الحياة، واستسلموا دون معركة، وأرادت إرسال رسائل النهضة والاستيقاظ لهم، ليعلموا أن الحياة معركةٌ تحتاج للمحاربة والقتال، فمهما كانت الصعوبات، ومهما كانت الآلام.. هم يستطيعون الانتصار في معركة الحياة كما انتصرت هي عليها.

استمرت دُعاء دراستها بكلية الآداب، ولم يَخْتلف تفوقها، وحبها للعلم عن مراحلها الدراسية الأولى.. فدرست، وتعلمت، وكافحت، وبدأت بكتابة أولى الجمل بكتابتها المنتظر. كان هذا الكتاب كشقيقي تمنته دُعاء ولم تحظ به، فاهتمت واعتنت به أشد الاعتناء، وأرادت أن تفخر به كما لو كان لديها شقيقٌ تخرّج لتوّه من الجامعة. لم تكن الكتابة كأبي كتابة، ولم يكن الكتاب كأبي كتاب، حيث كان مُفعماً بمصطلحاتٍ رائعة، وجملٍ متناهيّة الدقة في الوصف، وترابطٍ لم يسبق لكتاب الوصول إليه، فهي عبقريةٌ دون أن تعلم، وربما ما قاسته في حياتها ولّد عبقريتها بالكتابة.

استمرت دُعاء بالكتابة لفترةٍ طويلةٍ من الزمن، ودوّنت كتاباتها على دفترٍ تُحافظ عليه وكأنه جزءٌ منها، وكانت تكتب في كل وقتٍ وزمان. ذهبت دُعاء إلى كليتها في أحد الأيام الاعتيادية، وكان كل شيءٍ طبيعي كما هو الحال يومياً.. حضرت محاضراتها، كتبت بكتابتها، عادت لمنزلها، واستقبلت من قبل شقيقتيها، وكان حياتها لن تتغير بعد بضع ساعات.

\*\*\*

جلست دُعاء مع آلاء وجنى، وتبادلوا الحديث اليومي بينهم، وكانت دُعاء أكثر اندفاعية بحديثها عن العادة مما أثار استغراب شقيقتيها، فدُعاء لا تتحدث بهذه الكثرة والاندفاع، بل معروف عنها اللباقة وحُسن الحديث. لم يكثرنا كثيراً، فلربما حدث أمرٌ ما بيومها جعلها تتصرف بهذا الاندفاع غير المسبوق. بعد انتهاء حديثهم بفترةٍ من الزمن، ذهبوا جميعاً للنوم، وتوقعت دُعاء بأن تغط في نومٍ عميق بعد يومٍ جامعي طويل ومتعب، ولكن لم تستطع، ولم يكن هناك سببٌ معين لعدم استطاعتها أن تنام، حاولت مراراً أن تُغلق عينيها ولكن دون جدوى، وبدأت بالتفكير في حياتها وحياة شقيقتيها، والمستقبل المظلم الذي قد يكون بانتظارهم نتيجة فقرهم وصعوبة معيشتهم، دوامةٌ من الأفكار المتسارعة اجتاحت عقل دُعاء من اللا مكان.

في ذلك اليوم لم تتم دُعاء الليل كله، وذهبت إلى كليتها صباحاً دون أن تُغمض جفنيها، والأغرب من ذلك أنها ليست مُتعبة كما يجب أن تكون. لاحظت صديقة دُعاء المقربة غرابية

تصرفاتها بذلك اليوم، فهي فتاةٌ إيجابية، وتُحب الحركة والحديث ولكن ليس بهذه الطريقة، فهي تتكلم بسرعة على غير العادة، ولا تُكمل فكرة حتى تقفز إلى فكرةٍ أخرى. تَوسّع نطاق الملاحظة لباقي الزميلات..

«هل أصابها الجُنون؟ لا يبدو أنها بخير، فهي تتصرف بغرابةٍ لم نعتدها!» قالوا بأنفسهم..

استمرت التصرفات الغريبة، واستمر الناس بتجاهلها، وعادت إلى المنزل واستقبلت كالعادة من قبل شقيقتيها، وفوراً لاحظا ما لاحظاه بالأمس، التصرفات الغريبة ذاتها، الكلام غير المُتناسق ذاته.. لم يكن يوماً اعتيادياً لآلاء وجنى، فالآن بات ملاحظاً بأن شقيقتيها الكبرى تُعاني من خطبٍ ما، ويبدو أنها لا تشعر بأنها تتصرف بغرابةٍ من الأساس. حين أتى وقت النوم استطاعت دُعاء النوم قليلاً، ربما ساعتين أو ثلاث ثم استيقظت، وأنتها الأفكار والمشاعر المضطربة نفسها مرةً أخرى، ولكن هذه المرة كانت المشاعر أكثر اضطراباً وسوداويةً من اليوم السابق، وشعرت دُعاء بأن ليس لها طاقة وقيمةٌ في إكمال هذه الحياة، وتلوم نفسها في معاناتهم المادية، وعدم استطاعتها إعالة شقيقتيها وأهلها لعيش حياةٍ كريمة يستحقونها.

بدأت دُعاء بالبكاء والنحيب في هذه الليلة الظلماء، وفور بدئها بالبكاء استيقظت الشقيقتان، وذهبتا مسرعتين لإيقاظ والدتهما. أنت والددة دُعاء، واحتضنتها وحاولت أن تُخفف حُزنها ودموعها ولكن دون جدوى، فهي ما زالت تلوم نفسها، وما زالت لا تقوى على العيش. وضع دُعاء الحالي رَفَع مُعدلات الشبهة لدى والدتها لأقصاه، فمعروفٌ عن ابنتها قوة التحمل، ومعروفٌ عنها الجد والاجتهاد وحب العمل، وفجأةً من غير سابق إنذار أصبحت ضعيفة لهذا الحد؟ قبل مدةٍ بسيطة تتكلم بغرابة وسرعة والآن أصبحت لا تقوى على الحديث؟

«هناك خطبٌ ما بابنتي!» قالت والددة دُعاء لنفسها.

لم تذهب دُعاء إلى الكلية ذلك اليوم، ولم تكتب حرفاً بكتابها.. لم تفعل شيئاً ذلك اليوم سوى التحديق. في مساء تلك الليلة السوداء المظلمة، تواصلت والددة دُعاء مع أحدهم، وتم إخبارها بأن دُعاء تحتاج إلى قارئٍ يُعالجها، فهذا التغير السريع لا يُمكن أن يحدث فجأةً، ويبدو بأن سِحراً أو عيناً قد أصابها، فهي فتاةٌ متفوقة، مَرحة، تُحب العمل، وتُحارب قسوة المعيشة بكل ما تملك من طاقة،



بالتأكيد هناك من غار من قوة تحملها ويُريد التخلص منها، لم تعلم دُعاء ما هو الفصل القادم بحياتها، هي نفسها لا تعلم ماذا أصابها، وكيف أصابها، وهل سوف يُعالجها هذا القارئ.

\*\*\*

أتى القارئ بعد فترةٍ وجيزة من الاتصال به، وبدأ بالسؤال عن وقت بداية الأعراض، وكم يومٍ استمرت وغيرها من الأسئلة، ثم بدأ بتلاوة بعض الآيات القرآنية، وتوقف قليلاً وأخبر دُعاء بماذا تشعر بعد سماع الآيات، وأخبرته أن الحياة أصبحت بنظرها كالقفص الشائك، وتريد التحرر منه، وبعد عدة تلاوات توقف.. وأخبر والدتها بأن ما تُعاني منه دُعاء هو مسٌ لا ريب فيه، واستنتج ذلك بعد الإجابة التي تلت التلاوة، فهو يعتقد أن المؤمن يجب أن يرتاح فوراً بعد سماع القرآن، وهذه مُعادلةٌ صحيحة إن كان هذا المؤمن فعلاً لا يُعاني من خطبٍ ما كالعالية.. ليس مثل دُعاء.

دُفع لهذا القارئ مبلغاً طائلاً لا تستطيع عائلة ذات دخلٍ محدود تسديده دفعةً واحدة، فرغم الفقر وعدم الاستطاعة يفعل الآباء والأمهات كل المستحيل لتلبية رغبات أبنائهم وبناتهم، حتى وإن ضحوا بأعلى الممتلكات في سبيلهم. أتى القارئ مرةً أخرى، وتلا الآيات والأذكار، وفي كل مرة يأتي تشكو والدتها بأن دُعاء لم تتحسن، والأفكار التي تراودها لم تذهب، وأخبرها بأنه لا داعي للقلق أبداً، فالعلاج مُؤكد.

مضت الأيام، وساءت حالة دُعاء دون تحسّن، ووصل القارئ إلى طريقٍ مسدود لم يجد له مهرباً، وأخبرهم بأن حالة دُعاء تستدعي المزيد من التحري، وقال إنها ربما تُعاني من العين.. لا السحر أو المس. لم تضع والدة دُعاء في الحسبان بأن ابنتها قد أصيبت بمرضٍ نفسي، ولم تستطع الشك بمصادقية شخصٍ يُقال إنه ثقةٌ ورجل دين. استمر هذا الرجل بتلاوة الآيات، ويوم عن يوم تزداد حالة دُعاء إلى الأسوأ، الآن أصبحت مُتقلبة المزاج.. تارةً تبدو مُكتئبة وتجهش بالبكاء، وتارةً تبدو سعيدة لا يهتمها شيء، ورغم اقتناعها التام بكلام القارئ إلا أنها قررت التوقف عن استقباله، فحالة دُعاء تسوء يومياً دون أي تحسّن ملحوظ..

«هل من الممكن أنني صرّفت النظر عن شيءٍ مهم؟» قالت والدة دُعاء بنفسها..

واستطاعت والدتها الحصول على موعدٍ في عيادة أحد الأطباء النفسيين في المنطقة، فلعل وعسى أن يكون هو الحلقة المفقودة التي صرّفت النظر عنه دون حُسبان. ذهبت دُعاء برفقة والدتها

إلى الطبيب النفسي، وكانت حالتها النفسية والجسدية يُرثى لها فعلاً، فنفسيتها مُضطربةٌ للغاية، وجسدها هزيل من قلة الطعام، وجلست دُعاءً بغرفة الانتظار مع والدتها مُنكسرة النفس، ضعيفة الجسد، لا تقوى على الحركة من دون مساعدة. دخلت دُعاءً ووالدتها إلى عيادة الطبيب، ورحب بهما وبدأ بالسؤال. كانت بعض الأسئلة موجهةً لوالدة دُعاءً وبعضها لدُعاءً نفسها، حيث أخبرته بالتفاصيل كاملةً منذ بدأت الأعراض وحتى لحظة دخولهما العيادة.

استفسر الطبيب عن عدة أمور، وحاول أن يجمع أكبر قدرٍ من المعلومات لحل اللغز، وتوصل الطبيب بتشخيصه أن دُعاءً تُعاني من «اضطراب ثنائي القطب الاكتئابي»، وبدأ على الفور بعلاجها، وأخبرهم الطبيب أن العلاج قد يأخذ مدة حتى يظهر مفعوله، وبالفعل.. بدأت علامات التحسن تظهر على دُعاءً بعد فترةٍ من الزمن، التصرفات الطائشة وغير العقلانيّة اختفت، الاكتئاب المصاحب لهذه التصرفات لم يعد موجوداً، ويبدو أن كل شيء عاد إلى سابق عهده. الآن يُمكن لدُعاءً العودة للتحدث مع شقيقتها بكل أريحيّة.. الآن تستطيع العودة لكتابة أحلامها.. الآن تستطيع الذهاب إلى كليتها دون أن يُنظر لها نظرة التعجّب.. الآن تستطيع العودة لطبيعتها والتركيز في حُلُمها، فلولا دعم أهلها وذويها، لُختم عليها بالجُنون مدى الحياة.

## «قصص من الواقع... الحرب»

الحرب وما أدراك ما الحرب. الحروب مُدمرةٌ للنفوس، قاتلةٌ للأجساد، مانعةٌ للعودة لحياةٍ سابقة اشتاق إليها البشر. قصتنا نتحدث عن أحد الأبطال الكويتيين التي شملته الحرب الخليجية بالمآسي التي لم يخترها يوماً.

عبد الرحمن، ربُّ أسرةٍ مكونة من زوجته سارة، وابنتيه دلال ومروة. عمل عبد الرحمن بحقل الرتقة الكويتي في ثمانينيات القرن الماضي، وكان يطمح دائماً للأفضل بالعمل الدؤوب وتأمين لقمة العيش له ولأسرته. العمل كان سارياً كما يجب، ولكن الحزازيات العراقية كانت تتصاعد شيئاً فشيئاً، فحقل الرتقة ليس مملوكاً من قبل الكويت فقط، بل جزءٌ منه حقولٌ تعود للعراق لاشتراك الكويت مع الحدود العراقية الشمالية. عبدالرحمن كانت لديه مخاوفٌ نتيجةً هذا الصراع المحتدم، وضغطٌ نفسي وعدم ارتياح لما يجري، فهذه الحزازيات على حقل الرتقة ليست جديدة، بل تعود لستينيات القرن الماضي، حيث أوقفت العراق التنقيب بهذا الحقل وأجبرت الكويت على إيقاف التنقيب وذلك لعدم رغبة الحكومة الكويتية في خلق صراعٍ سياسي مع العراق على تلك الحقول.

قرأ عبدالرحمن واستطرد كثيراً بشأن مشاكل حقل الرتقة الذي يعمل به، وحده أخبره بأن تلك المشكلات التي حدثت قبل عشرين سنة تقريباً ستعود، ولم يكن حدسه خائباً. فبعد الحرب العراقية الإيرانية التي انتهت عام ١٩٨٨ كانت الديون متراكمةً بشكلٍ هائل على العراق، وجزءٌ كبير من هذه الديون تعود للكويت، فمع تصاعد مشكلات الدين العراقي، بالإضافة لمشكلات حقل الرتقة المشترك ما بين الكويت والعراق، اتهمت العراق عام ١٩٩٠ بشكلٍ زائف أن الكويت تسرق النفط عبر حفر آبارٍ تتخطى المنطقة المتفق عليها، ومن هنا بدأت مأساة عبد الرحمن وعائلته الصغيرة.

\*\*\*

اجتاحت القوات العراقية الكويت بكل ما لديهم من عتادٍ ومُعداتٍ ثقيلة، وأطلق الآلاف من الدبابات والمُدَرعات والطائرات والجنود، حيث كانت تلك القوات كفيّلة باحتلال الكويت بساعاتٍ معدودة، وارتكبت وقتها جرائمٌ متعددة بحق الشعب الكويتي شملت العديد من العوائل المُستضعفة التي ليس لديها حولٌ ولا قُوّة، ومن ضمن تلك العوائل عائلة عبدالرحمن.

عندما كسرت العراق الحدود مع الكويت بنية الحرب، كانت من أولى أهداف العراق هو تفكيك حقل الرتقة الكويتي، فنجحوا بتفكيك الحقل، واعتقال كثيرٍ من العاملين هناك ومنهم عبد الرحمن. كان عبد الرحمن خائفاً وقلقاً بشكلٍ لا يوصف، فهو لم يُواجه أمراً كهذا في حياته، ولم يَستشعر مرارة الحرب قط. خوفه وقلقه كان مُنصباً على أمرين رئيسيين، خوفه الأول على أسرته..

«ماذا سيحدث لزوجتي وابنتي؟!» قال عبد الرحمن بنفسه..

وخوفه الثاني كان على حياته.. «من سيعول عائلتي إن حدث لي شيئاً؟!»..

خوف عبد الرحمن كان واصلاً لعنان السماء، ولم يكن لأحدٍ أن يلومه، فالحروب تُدمر الأوطان، وتُرهب النفوس، وتجعل المُستضعفين ممسكين بخيط الحياة، فإن حالف للبعض أن يُحكّموا قبضتهم على ذلك الخيط نجوا، وإن لم يُحكّموا تلك القبضة ذهبوا بلا عودةٍ ولا رجعة لتنتفضي شُعلة حياتهم بهذه الأرض إلا على من أحبوهم، فشعلتهم باقيةً في الذاكرة والأذهان.

\*\*\*

من ضمن تلك الجرائم التي ارتكبت بحق الشعب الكويتي هو الإعدام العلني دون قضيةٍ أو محاكمة، حيث كان يتم تنفيذه على الملأ وبحضور أسرة الشخص الذي حُكم عليه بالإعدام. ليست الإعدامات الجماعية فقط ما تُدين العراق، بل التعذيب المتكرر للمعتقلين. فرغم الإرهاق النفسي الذي تعرّض له عبد الرحمن منذ بدء حرب الخليج بالتفكير مراراً وتكراراً بماذا حل بزوجه سارة وابنتيه دلال ومروة، تعرّض فوق ذلك داخل المُعتقلات العراقية إلى عمليات تعذيبٍ مُختلفة، مُتسائلاً لماذا يحدث له كل هذا.. وما الذي فعله ليستحق كل ما يجري له من تعذيبٍ نفسي قبل أن يكون جسدياً.

استمر النزاع العراقي الكويتي، وازداد الأمل لدى بطلنا عبد الرحمن، وتصاعد الأمر ليكون أمراً دولياً لا يشمل حرباً كويتية عراقية فقط، بل شمل العديد من البلدان ذات قوة سياسية كالمملكة العربية السعودية، الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة البريطانية وغيرها. بعد أشهر من القتال، استنزفت القوات العراقية بالكامل، واضطرت للانسحاب من الكويت عام ١٩٩١ بعواقب وخيمة منها تدمير البنية التحتية العراقية، وتدمير البنية التحتية الكويتية الذي نتج عنه عقوبات سياسية على العراق لاحقاً. أما بالنسبة للمعتقلين فاستخدمتهم العراق كرهائن للتفاوض، وأطلقوا سراحهم بعد ذلك ومن ضمنهم عبد الرحمن.

\*\*\*

عبد الرحمن لم يكثر كثيراً لإطلاق سراحه، بل أراد الاطمئنان على زوجته وابنتيه، فمع الحرب وتدمير البنية التحتية للكويت لم يكن إيجادهم وسيلة سهلة. بحث طويلاً، وأثمرت جهود عبد الرحمن بالبحث، واستطاع العثور على زوجته وابنتيه سالمين غانمين واحتضنهم كما لو احتضن العالم بأسره. عثر عبد الرحمن على عائلته أعاد له جزءاً من بالأمان المفقود والسكينة الضائعة، ولكن تلك الفترة المظلمة التي مر بها بقيت تُطارده، وظل يتصور فقد عائلته كثيراً حتى بعد عودتهم لأحضانهم. استمر عقل عبد الرحمن بالتخيل، ولم يتوقف لأشهر عديدة بعد الحرب الخليجية، وقد نُصح أن يُراجع طبيباً نفسياً قد يُفيده في حل المُعضلة التي يمر بها. فكّر عبد الرحمن كثيراً بأمر الطبيب النفسي، ولم يكن مُقتنعاً ببادئ الأمر، ولكن وضعه الحالي أصبح يؤثر عليه وعلى تصرفاته مع عائلته، فأبى صوتٍ قد يثير ريبته، وأي لمسةٍ قد تثير شكوكه، وقرر أن يذهب إلى الطبيب النفسي بدعمٍ كامل من قبل زوجته سارة، فذهبا معاً، وتحدثا للطبيب، واستقطع الطبيب وقتاً مخصصاً ليتحدث مع عبد الرحمن على انفراد، وشخص الطبيب النفسي أنه يُعاني من أحد اضطرابات القلق وهو «اضطراب ما بعد الصدمة»، وشرح له آلية الاضطراب من مسببات وطرق العلاج.

تقبل عبدالرحمن ما قيل له، وأخذ العلاجات الموصوفة، واتباع الإرشادات التي أخبره بها الطبيب. شعر عبد الرحمن بتحسّن كبير بعد مُدة من الزمن، وعاد له الجزء المفقود الآخر من أمنٍ وأمان وسكينة بعد حربٍ واحتلالٍ نشأ من العدم، فلولا تلك النصيحة التي أخبره بها أحدهم لأصبح مُطارداً من قبل شبح الحرب والفقد لأبد الأبد.



## «قصص من الواقع... لن تفهمني»

أنا أدعى سارة، فتاة في ريعان الشباب أحببت الحياة وعشقتها ، حملت أسرارها ، وقاومت ظلماتها وحيدة دون علم أحد. كنت أطمح أن يكون لحياتي معنى وهدف سامٍ أعيثُ لأجله، كنت أريد أن أعيدها ما استهلكته من أوكسجين وموارد للأرض كنوعٍ من العرفان الذي لطالما قدمته لنا أرضنا دون مُقابل ولكن لم أعد مُهتمةً بذلك، كنت أريد أن أخجل لينتابني شعورٌ خافت بالبهجة عندما يمدحني أحد لجمالي ومظهري لكن دون جدوى.. لم أعد مُهتمة، فأنا مُتعبةٌ ومُثقلة من هموم الحياة وصعوباتها.

سأخبركم من أنا..

سأخبركم بحقيقتي..

لن يفهمني أحد، ولن يُصدقني أحد.

بدأ الأمر قبل سنةٍ من الآن، وكأني أرى الأمر ذاته يُعاد داخل رأسي مراراً وتكراراً كأغنيةٍ سيئة لا أود سماعها ولكن ليس لدي خيار، بدأ الأمر مع صديقتي المُقرّبات اللاتي عادةً ما نجتمعُ سوياً لقضاء ساعات الفراغ بالحديث أو بمشاهدة فيلمٍ ما.. أمورٌ طبيعيةٌ يفعلها الجميع ليستمتعوا بأوقاتهم نهاية أسبوعٍ دراسي مُتعب، ولكن الفرق بتلك الفترة هو أنا. لقد انتابني ذلك الشعور الغريب بعدم الاكتراث والاهتمام، وكان لا شيء يهمني..

لا تهمني الحياة..

لا تهمني الصداقات..

لا يَهمني شيء..

بدأت بالاعتذار من صديقتي في كلِّ مرّةٍ يُطلبن مني أن أصاحبهن، لم أعد أذهب إلى الجامعة ولم أعذ مُهتَمَّةً بالنجاح، حتى مَظهري وجمالي الذي لطالما مُدحت وخجلت لأجله لم أعد أهتمُّ به، كنتُ أقضي وقت فراغي بمفردي، الفراغ هُنا فراغٌ حقيقي.. لم يكن داخل هذا العقل أيُّ شيءٍ للتفكير بشأنه، واستمرّيتُ على هذا الحال فترةً من الزمان حتى لاحظت والدتي هذه التغيّرات الجذرية بشخصيتي، جلست بجانبني ذات يوم وقالت لي:

«ماذا بك يا صغيرتي؟ أعرِفُ أنكِ فتاةٌ مُفعمةٌ بالحيويّة، تُحبين حياتك وتُريدين الأفضل دائماً!»

لم يكن لدي الكلمات المُناسبة، ولم أستطع أن أكونَ جُملةً مُفيدةً تُريح بال أُمي المسكينة الذي شغَلَ بي وبحالتي التي أنا ذاتي لا أعرِفُ ما هي، صعبٌ جداً أن تُشعر أن هُناك خَطباً ما لكن لا تستطيع توجيه أصابعك باتجاه المُشكلة والخلل.. حقاً لا أعرِفُ ما الذي حلَّ بي!

في مُحاولةٍ لإراحة والدتي من عذاب التفكير، قلتُ لها أنه حدثت مُشكلةٌ بيني وبين صديقتي المُقرّبات، وأني لا أشعرُ بشكلٍ جيد، تفهّمت الأمر، وحاولت أن تُعطيني دروساً حياتيّةً مُفيدةً في التعامل مع الآخرين، ومن ثمَّ قبَلتني على وجنتي وذهبت إلى غرفتها.. هذه هي والدتي، لو قُلبَ العالم رأساً على عَقَبٍ لن تتخلى عني، أحبها وأُحب رائحةَ غرفتي المُتعرّبة بعطرها السامي وحُبها الوافي، ولكن لم أستطع أن أخبرها الحقيقة، فأنا بشخصي لا أعرِفُ ما خَطبي.. إلى أن تغيّر كل شيء، وبدأت تلك الأغنية وذلك اللحن السيئ بالتشعب داخل رأسي.

\*\*\*

بدأ ذلك الصوت بسمفونيّةٍ لم أسمعها من قبل، سمفونيّةٌ تُريد أن تُخبرني شيئاً لكن لم يكن الصوتُ واضحاً، ظننتُ أن ذلك الصوت هو صوت مُناداة أُمي لي، فخرجتُ من سجني ومَعقلي وذهبت لأُمي وسألتها:

«كيف يُمكن أن أخدمك يا أُمي؟»



قالت لي: «من الجميل رؤيتك خارج الغرفة يا عزيزتي، دعيني أعيد صياغة سؤالك.. كيف يمكن لي أن أخدمك يا صغيرتي؟»

تعجبت كثيراً من جوابها، وكأنها لم تتطرق اسمي البتة.. إذًا، ما هذا الصوت؟ شكرتُ أمي على حنانها الدائم وحبها الدافئ وُعدت إلى غرفتي متعجبة ومستغربة، متأكدة أن تلك السمفونية كان بها من يناديني.. أنا لا أتوهم! عادت تلك السمفونية مرةً أخرى ولكن الآن أنا أسمع اسمي بوضوح كمن يهمس بقربي تماماً! التفتُ يميناً والتفتُ يساراً ولم أجد أحداً حولي! قلتُ بنفسِي:

«هل أنا أتوهم؟! أم هل هناك أحدٌ يُناديني فعلاً?!»

لم أستطع التفريق حقيقةً، اني أسمع ذلك الصوت بوضوح، لم يكن سوى صوت همسٍ يُنادي اسمي.. «سارة.. سارة..»، سألت نفسي مراراً هل أصابني الجنون؟! أم هل أرهقتني العزلة وأصبحتُ أتخيل وأتوهم؟! لا أعلم، ولكن ذلك الهمس أصبح رفيق دربي، أصبحتُ أنام عليه، وأستيقظ عليه وفي أحيانٍ أتحدّثُ إليه، لقد خَلَقْتُ من عَزَلَتِي وهماً، وأصبح ذلك الوهم حقيقتي.

\*\*\*

في أحد الأيام المُتعادة الذي كنتُ أستمع للهمس والأصوات ظهر صوتٌ من العدم يُخبرني بأنني لا أستحق العيش، وعدمي خيرٌ من وجودي، وأصبح ذلك الصوت الجديد يتردد مراراً وتكراراً، ويُخبرني بأن صديقاتي لم يعدن يحببني لغرابة أطواري وحبّي لعزَلَتِي، وواصل ذلك الصوت بتخريب رؤيتي ونظرتي للحياة شيئاً فشيئاً إلى أن وصل لوالدتي.. وأخبرني أنها أصبحت مُتعبةً لاهتمامها بي! لم أتحمل ما قيل عن والدتي! فأنفجرتُ صارخةً باكيةً عليه! حاولت أن أوضح بكل ما أوتيت من قوّة كم هو مُخطئ! دخلت والدتي وأنا في هذه الحالة، احتضنتني بشدّة وقالت:

«ما خطبك يا ابنتي؟! لماذا تصرخين وتبكين?!»

لم أعد أستطيع الكذب، لم أعد أستطيع الاحتمال، أريد أن أخبر أحداً ما أمرٌ به لكن كنتُ خائفةً من عدم فهمهم، لقد كنتُ خائفةً من اعتقادهم أنني أتوهم الحقيقة لعدم رؤيتهم لها، لكن أمي كانت تستحق أن تعرف.. أنا أستحق أن أخبر أحداً بماذا أشعر وبماذا أسمع وبماذا أرى، لقد أخبرتها بكامل ما مررتُ به، توقعت أنها لن تفهمني، ولكن كنتُ مُخطئةً، لم تُخبرني بأنني ضعيفة الشخصية، لم تُقل من ديني وعقيدي، لقد بكت معي وأخبرتني أنها سوف تدعمني وتتفهم حالتي.. أخبرتني أنه

سنكتشف ما هو خَطْبِي، وسأتعالج وأعود إلى طبيعتي، كلام والدتي أعاد لي أمل الحياة بِحَقِّ،  
وأصبحتُ أكثر تفاؤلاً بأنِّي سأستعيد ما سُلِبَ مني.

## الخاتمة

«الجُنون... والعظمة»

الجُنون والعظمة... رحلةٌ في فضاء النفس البشرية وكيفية عملها، واستكشافٌ للمجهول من مفاهيمٍ خاطئة وإيضاحها للناس بصورةٍ مبسطة وسهلة الفهم. نحن كبشر نظن أننا مخلوقاتٌ بسيطة التكوين وسهلة الإنتاج، فكل فردٍ يتكون من جسدٍ متكامل، وهذا الجسد يُقسَم إلى أجهزة، والأجهزة إلى أعضاء، والأعضاء إلى أنسجة، والأنسجة تتكون من ملايين الخلايا، ولكن الحقيقة هي أننا مُعقّدون أكثر من الكون ذاته، فالكون يتكون من ملايين بل مليارات المجرات، وكل مجرة تتكون من نجومها وكواكبها، أليس هذا التركيب شبيه بتركيب الأجهزة والأعضاء؟ حتى إننا كبشر مُركَّبون من المواد الذريّة ذاتها الأساسية بالكون كالكربون، والهيدروجين والنيوتروجين، فما الفرق الذي يجعلنا جوهريين وغير متناهين؟

إن نظرنا للكون قليلاً، وتفكرنا به سوف نجد سهل الفهم، فنحن بالعلم الذي رزقنا الله إياه تطورنا، ونضجنا، وتوصلنا لمعرفة حركة و مواقع الكواكب الشمسيّة بمجرتنا، ونحاول اكتشاف المجهول البعيد دون النظر إلى أكثر الأمور تعقيداً وهي النفس البشرية. النفس البشرية لغزٌ محيرٌ، ومجهولٌ لا ننظر إليها رُغم قربها منا، بل إنها جزءٌ لا يتجزأ منا، فنحن من اختار تجاهل النفس، ونحن من صرّفنا الاهتمام عنها بالنظر للبعيد وعدم النظر إلى ما بداخلنا. لنعيد النظر في أنفسنا، ولننظر إلى أعماقنا، ولنفهم مشاعرنا ومشاعر غيرنا، ولنسأل عقولنا لماذا نُحب، ولماذا نفرح، ولماذا نحزن، ولماذا نغضب.. ليس سؤالاً عن المسببات.. بل سؤالاً عن كيفية اتزان هذه المشاعر

بداخلنا، فإن أجبت يا عزيزي القارئ عن هذه التساؤلات فلقد فهمت ما لا يفهمه الكثيرون، وإن أصبحت تفهم الآخرين وتستشعر أنفسهم، فلقد وصلت إلى قمة الكون النفسي.

أتمنى أن رحلة الجنون التي كانت تُحيط بمعظم الاضطرابات النفسية بعقولنا قد تحولت إلى عظمة فهم هذا الخلق، وهذا التكوين المعقد الذي وضعه الله سبحانه بهذه الأنفس.. نَشكركم جزيل الشكر على وصولكم للنهاية، وتذكروا أن النفس فضاء واسع من الاحتمالات التي تطرقتنا إلى جزء بسيطٍ منها في هذا الكتاب، فاقرؤوا.. واطلعوا.. وحافظوا على أنفسكم وأنفس ذويكم.. ونشكركم جزيل الشكر مرةً أخرى على حُسن القراءة والاطلاع.

## «المراجع»

### «المراجع العلمية»

1. The Neuroscience of Clinical Psychiatry: The Pathophysiology of Behavior and Mental Illness
2. National Institute of Mental Health
3. World Health Organization

### «المراجع التاريخية»

1. Scientific American
2. Psychiatry in Ancient Egypt: BULLETIN OF THE ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS, VOL 11
3. Template:Handbook of Religion and Mental Health
4. Psychiatry in ancient Indian: Review article

5. Historical aspects of mood disorders, ScienceDirect Elsevier Journal.

6. Evidence for the existence of schizophrenia in medieval Islamic society: SAGE Journals.

7. Psychology from Islamic Perspective: Contribution of Early Muslim Scholars and

Challenges to Contemporary Muslim Psychologists, Springer.

«المراجع الفصلية»

فصل «الوقاية خيرٌ من العلاج ١»: <https://goo.gl/2N34n5>

فصل «الفائدة في غير المتوقع ٢»: <https://goo.gl/CDQfLi>

فصل «ظاهرة المكان المرتفع ٣»: <https://goo.gl/bhp9N6>

فصل «الاستغلال والبراءة ٤»: <https://goo.gl/SM3At4>

## «التعريف بالكاتب والكتاب»

عبدالله قدير، طبيب إنسان، نشأت تحت ظل جامعتي العزيزة جامعة جدة، أحببت التعبير والألعاب الإلكترونية منذ صغري، ونمّيت مهارة الكتابة شيئاً فشيئاً عند كبري. (الجنون والعظمة) أولى مؤلفاتي، وأحببت أن تكون أول أحرف كتابتي في موضوع يخص المجتمع أجمع. كتاب (الجنون والعظمة) يُسلط الضوء على مفاهيم خاطئة لدى بعض أفراد المجتمع حول الأمراض النفسية والمرضى النفسيين، ويُحاول إيصال الأفكار الصحيحة من خلال عدة فصول مختلفة. قد لا تتفقوا مع بعض الحقائق التي ستواجهكم خلال القراءة، ولكن أرجو أن تُكملوا، فالاختلاف سنة الحياة، وليس من العيب أن تجدوا أنفسكم مُخطئة لتعملوا على إصلاحها. أتمنى أن ينال الكتاب إعجابكم، والأهم من ذلك أتمنى من القارئين تغيير المفاهيم الخاطئة إن وجدت، وأسعد كثيراً بقراءة الآراء إيجابية كانت أم سلبية على وسم الكتاب #الجنون\_والعظمة أو حسابي على تويتر/

@AbdullahGadeer

# Notes

[1←]

رابط الدراسة في المراجع الفصلية.

[2←]

رابط الدراسة في المراجع الفصلية.

[3←]

رابط الدراسة بالمراجع الفصلية.

[4←]

رابط الدراسة بالمراجع الفصلية.