

### الأمراض النفسية

قبل الحديث عن الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان دعني أعرفك معنى الشخصية السيكوباتية Psychopath Personality. «سيكوباتية - أي - معتلة نفسياً».

ويرى بعض العلماء أن الشخصية السيكوباتية تتميز بالاندفاع والتهور والكذب والإجرام.

ويدرج البعض الاعتلال النفسي مع الاعتلال اللااجتماعي (السوسيوباتية) في الشخصية ضمن ما يسمى بالشخصية اللااجتماعية.

كما أطلق عالم من العلماء على المريض السيكوباتي اسم الناقص بنوياء.. ولا يعنى النقص انه خُلق به أو وُلد به، ولكنه نقص مكتسب من الطفولة ومتأصل لذلك في الشخصية.

وصاحب الشخصية السيكوباتية ذكى جداً.. ذكى ذكاء عملي.

لا يعرف الصدق ولا يعرف الإخلاص.. ولا يمكن الاعتماد عليه والوثوق بكلامه!!!!.

تصرفاته أنانية.. لا يعرف الولاء.. بعيد كل البعد عن التجاوب الاجتماعي..

لا يبدى التفهم ولا يتعاطف ولا يجب.. كما أن سلوكه كله معاد للمجتمع.. ولا يشعر بالندم.. وأحكامه مبتسرة.. ولا ينجل من شيء.

والسيكوباتي سيئ التوافق، وسوء توافقه مزمن.. والسيكوباتي كما يرى البعض.. لم يجد منذ صغره من يهتم به، وانه عانى الحرمان العاطفي في سن مبكرة، ومن ثم فقد اضطرب نمو الأنا عنده، أو ربما عاين النبد مبكرا.. وليس السلوك السيكوباتي إلا نتيجة هذا الجوع الوجداني منذ الطفولة بالإضافة إلى المعاملة السيئة التي يلقاها.

إذن فهي شخصية معتلة نفسيا.. والاعتلال النفسي أو اعتلال الشخصية مرض عقلي له مواصفاته.. ومن بين المرضى به يخرج المجرمون (معتادو الإجرام).. ولا يمكن استخلاص دوافع نفسية لمعتاد الإجرام.. ومهما بُذل من علاج نفسي للمعتل نفسيا أو معتل الشخصية فإنه ومن المستحيل أن يشفى ويظل على علته.

أشهر العلماء الذين تناولوا وبأهمية الشخصية السيكوباتية:

- ماير (1866 م).
- كريلين.
- كرافت.
- كالبوم.

نتقل إلى معنى آخر لمرض آخر.....

## الاكتئاب Depression

من منا لم يتعرض لحالة اكتئاب؟ !! من المؤكد أن معظم الناس تعرضوا لهذا المرض النفسي الخطير جداً جداً.

وإن كان الاكتئاب الذي يصادفنا ثم يرحل بعد أيام قليلة هو مجرد اكتئاب (بسيط) نتيجة حزن أو شدة الهم.. فهناك اكتئاب يسبب حالات مرضيه عواقبها وخيمة.. وعلينا أن نعي أن مثل تلك الحالات لا يجوز أبدا التهاون بها أو الاستهتار بالحالة وعلى الفور لابد من عرض الحالة على الأخصائي النفسي.. أو دخولها احد المستشفيات النفسية (المصحات)

الاكتئاب من الأمراض النفسية الخطيرة جداً جداً.

إن العالم الشهير سيجموند فرويد (1856-1926) نسب الاكتئاب إلى عوامل شعورية ولا شعورية من شأنها أحداث إحساس بخيبة الأمل والحزن واليأس.

وبشكل عام فإن كل حالات الاكتئاب هي استجابات لفقدان إنسان أو شيء عزيز.. وإن الشعور بالاكتئاب لهذا الفقدان يقويه في النفس حالات مماثلة حدثت للمكتئب في طفولته.. ومما لاشك فيه أن ذلك لم يكن هو المعنى المفهوم، فقد تكون حالات انفصال عن عزيز أو الصدام فيه..

إن الاكتئاب يحدث عندما يدرك الإنسان هدفه، ويدرك في الوقت نفسه إنه اعجز من أن يصل إليه. والعجز عن التخلص من الغضب يشعر الإنسان بالاكتئاب.

وهناك بحوث نتائجها تؤكد وجود علاقة بين اضطرابات الإفرازات الهرمونية والإصابة بالاكتئاب.. وما يؤكد ذلك زيادة اضطراب الإفرازات الهرمونية الكظرية.. كما تقول بذلك الكشوف المخبرية على البول عند المرضى بالاكتئاب واضطراب وظيفة الغدة الدرقية مع تعرض المريض للصراعات والضغط النفسي.. وزيادة حالات الانتحار والاكتئاب عند النساء في الفترة قبل الحيضية..

وثبت كذلك أن هناك علاقة بين شدة الإصابة بالاكْتئاب وبين الحرمان من الأبوين أو احدهما..

والمرضى بالاكْتئاب الحاد أحيانا ما يكونوا أيتاما قبل سن الـ 16 وأن تأثير ذلك على الإناث اكبر منه على الذكور.. وإنهم جميعا يقدرّون أنفسهم تقديرا سيئا وينحون عن أنفسهم باللوم أكثر من غيرهم من المرضى النفسيين.. وأن أحلام الإناث المكتئبات لها طابع الماسوشي عن غيرها من المكتئبين

ويمكن تقسيم السلوك الاكْتابي من حيث شدة الحالة إلى اكْتاب بسيط.. واكْتاب حاد واكْتاب ذهولي.. وتتسم الحالات الثلاث بصعوبة التفكير والانفعال الحزين والحركة البطيئة النفسية.. ويظهر المكتئب البسيط عزوفا عن الحياة وقد يجلس محمّقا.. وقد لا يأكل.. وأحيانا يبدى من العبارات ما يدل على انه يشعر بالندم وانه مذنب وإنسان لا قيمة له.. وقد يعترف بأنه قد تغير ويبدى تفهما لحالاته.

ومريض الاكْتاب البسيط قد يشكو من صداع وأرق وفقدان الشهية وكثيرا ما تطارده فكرة الانتحار.

وأما مريض الاكْتاب الحاد فإنه يكون بطيئا ذهنيا وحركيا ولا يقرر شيئا بنفسه.. وأوجاعه كلها من صنع الوهم، وأحيانا تأخذ صورة الهذات..

هناك اكْتاب آخر يطلق عليه الاكْتاب القهري.. ويصاب به غالبا الأشخاص أصحاب النمط الوسواسي، الذي يأتي أفعاله وكأنه مغصوب عليها.. وتراه يفعل ما يفعل متوترا وقد بدا عليه البؤس والقلق وذهبت به الوسوس والظنون كل مذهب.

وقد يظهر الاكْتاب على الشخصية القهرية إذا حيل بينها وبين القيام بالأعمال

الروتينية المنوطة بها.. وأكثر ما يكون اكتئابها في الإجازات.. ويصيبها منها ما يطلق عليه اسم عصاب أو اكتئاب نهاية الأسبوع.. ومن أعراضه التوتر والقلق والشعور بالذنب..

ومن أنواع الاكتئاب أيضاً.. هناك اكتئاب يطلق عليه الاكتئاب الخلقى.. وهو ميل فطري للاكتئاب يتسم به الشخص ويغلبه على كل خصاله الأخرى.. وأمثاله يتصفون ببلادة التفكير والحركة والتشاؤم.. ويشق عليهم اتخاذ قرار بسهولة.. وإذا بدءوا شيئاً لم يكملوه.. وتعوزهم الثقة في النفس.. بعض العلماء يطلق عليهم أنهم أصحاب مزاج سوداوي...

أيضاً هناك ما يسمى بالاكتئاب الدوري.. ويتراوح مزاج المريض به بين الاكتئاب والانشراح.. وقد يصاب بنوبة اكتئاب مرة كل عدة أسابيع أو كل عدة شهور أو سنوات ويشعر خلالها انه متعب ويأس.. وينحو باللوم على نفسه ويرد قصوره وفشله لعيوب في شخصيته.. ويتعد عن الناس ويعتزل أسرته ومعارفه.

هناك نوع آخر من الاكتئاب وهو شديد الخطورة ويطلق عليه الاكتئاب الفجائي.. وهذا النوع هو استجابة انفعاليه تظهر فجأة وتختفي بسرعة وترافق إصابات المخ باضطرابات عضويه وخاصة في الفص الصدغي.

هناك أيضاً نوع من الاكتئاب اسمه العلمي اكتئاب النفور، والمصاب به يكره أن يُذكر بمرضه ويغضب بشده كل عناية يلقاها بسببه.

هناك اكتئاب يطلق عليه الاكتئاب المؤخر.. وهو الطور الاكتئابي من استجابة الهوس الاكتئاب وبرز ما فيه أعراض تأخر أو تخلف العمليات الفكرية والحركية أو أن المريض به يصاب ببلادة عامة.

وهناك اكتئاب اسمه العلمي الاكتئاب الهياجي وهو عكس الاكتئاب المؤخر ويخلو من البلادة سواء في التفكير أو الحركة.

ويتحدث المريض بهياج ويبكى وينهنه ويندب حظه العاثر وينحو على نفسه باللوم.. ويتفوه بعبارات التحقير لذاته، وأحيانا يعتقد أن الموت أهون عليه أو يتمنى الموت أو يشعر أنه يستحق الموت.. وقد يحاول الانتحار ويقدر عليه بحكم هياجه وكثرة حركته وجلوسه وقيامه واندفاعه.. على عكس المريض بالاكتئاب المفرط أو الذهاني الذي لا يقدر على الحركة ومن ثم لا يحاول الانتحار.

نأتي لنوع آخر.. وهو الاكتئاب الانتكاسي.. وهو نوع تصاب به النساء عند سن اليأس.. ويقال أن التغيرات الهرمونية المصاحبة لانقطاع الطمس في هذه السن.. هي التي تحدث هذا التأثير الخافض في معنويات المرأة.. أو أن سوء التوافق الانفعالي المترتب على هذا التغيرات هو بالأحرى السبب خاصة أن المرأة في هذه السن تمر بها تغيرات تفاعلية واسعة تشمل كل نشاطها.. فمثلا يحدث كثيرا أن تفقد المرأة أبويها قرب هذا السن.. وقد تفقد بعض أخواتها وأخوتها، ويذكرها الموت كلما اختار احد هؤلاء الخلطاء أن دورها سيحين وأنه صار اقرب.. وفي هذه السن أيضاً.. وفجأة ترى أولادها قد شبوا عن الطوق ولم يعودوا يعتمدون عليها.. وكانت من قبل تشغل وقتها بهم، فصارت إلى فراغ يشعرها بالوحدة ويقبضها. وقد تفسر انقطاع الطمس بأنها ما عادت أنثى وأنها قد شاخت ولم تعد مطلوبة.. ويحدث الاكتئاب الانتكاسي خلال الأربعينات أو الخمسينات..

ومن أعراضه.. القلق والاضطراب والشكوى المستمرة من أوجاع بدنيه مبهمة.. وأفكار هذائية.

ومن أغرب ما قيل عن الاكتئاب الانتكاسي انه قد يصيب الرجل أيضاً وفي نفس السن تقريبا!!!! ولكن التغيرات الهرمونية عند الرجال في هذا السن أقل منها عند النساء.. وليست لها نفس التأثيرات الانفعالية.

والمعتقد أن الاكتئاب الذي يصيب الرجال ليس خاصاً بهذه السن وحدها.. ويمكن أن يصاب به الرجل في أي سن بفارق أن لكل سن ضغوطها التي تدفع إلى الإصابة بنوع الاكتئاب المناسب لهذه السن.

نأتي إلى نوع من الاكتئاب يصاب به نسبة كبيرة جداً من البشر.. وهو ما يطلق عليه الاكتئاب الملانخولي.. وهو حالة مرضية أهم أعراضها اليأس والحزن الشديد وفقدان القدرة على الاهتمام والفعل وتدنى تقدير المريض لنفسه وقد يفرض المريض في الحركة كما في الاكتئاب النافه.. وأكثر ما يتسم به الشخص النافه.. انه ضعيف بدنياً ويميل إلى السلوك الفصامي والاكتئاب من أعراضه.

وعلاج الاكتئاب غالباً ما يكون بالصدمة الكهربائية ECT وبالعقاقير المضادة للاكتئاب.

ويفيد العلاج بالصدمة في نحو 80% أو 90% من الحالات ويقلل من احتمالات لجوء المريض للانتحار.. ومن فترة بقائه في المستشفى.. ويمنع معاودة الاكتئاب له.

وكان لمضادات الاكتئاب تأثير فعال في علاج الاكتئاب منذ فترة زمنية بعيدة.. وخاصة المرضى بالاكتئاب التفاعلي ولا يجب اللجوء إلى استخدامها إلا بعد فحص المريض فحصاً دقيقاً.. وينبغي استخدامها كجزء من علاج شامل.. فمثلاً في حالة الاكتئاب الذهاني، قد يكون من تأثير تعاطي جرعات أكثر من اللازم أن يحاول المريض الانتحار.. وقد لا يفيد المريض بالاكتئاب العصبي أن يبقى في المستشفى والأفضل له أن يستمر في وظيفته كما كان، إذ أن أبعاده عن بيته ووظيفته يزيد من إحساسه بالنقص وبأنه غير كفء ويشعره بأنه المذنب ولا أحد سواه.

ويشفى نحو 60% أو 70% من المرضى بالاكْتئاب بالعقاقير.  
وتوصف المسكنات نهاراً للمريض بالاكْتئاب الهياجي.. وقد يفيد علاج الأرق المصاحب بتعاطي مسكنات ليليه.

ويعالج المرضى الذين لا يتجاوبون مع العلاج بالعقاقير بالصدمة الكهربائية التشنجية، غير أن استخدام العقاقير مع الصدمة يفيد كثيراً ويقلل من عدد الجلسات بالصدمة.. والأفضل الابتداء بالعقاقير.

ويستجيب نحو 65% من المرضى بالاكْتئاب بالعقاقير. ولا يستجيب نحو 25% ولكنهم يشفون بالعلاج بالصدمة.

وأما نسبة الـ 10% المتبقية فإنهم لا يتجاوبون لأي من العلاجات وأغلبهم يشفى تلقائياً.. ويستغرق ذلك ما بين عدة شهور إلى سنتين أو ثلاث سنوات في الحالات الشديدة.

وعندما تكون هناك هذات اضطهاد أو هلوسات يكون العلاج بالصدمة ألزم. ويستغرق العلاج بالصدمة في حالة الاكْتئاب الذهاني من 6 إلى 12 جلسة.. ومن 8 إلى 10 في المتوسط.. فإذا لم يشف المريض بعد 12 جلسة فإن احتمالات الشفاء بالصدمة تتضاءل (هذا رأى معظم العلماء).

ويرى البعض أن 20 جلسة هي الحد الأعلى للعلاج بالصدمة، وبعضهم يرى أن تجاوز 15 جلسة لا يفيد.

وينبغي التزام الحرص خلال عملية تحسن المريض.. وألا فقد يحاول الانتحار.. ويلزم ترشيد أسرته إلى أنه قد يحاول الانتحار كلما تحسن.. ويلزم عدم تعريضه للضغوط بعد خروجه من المستشفى.. ومن الضروري متابعة حالته.

وقد يفيد العلاج النفسي في حل مشاكله الانفعالية المعلقة الكامنة والحالية.

وتتوقف طبيعة وعمق العلاج النفسي على نوعيه المريض وقوة شخصيته وعزيمته.

وأخيرا.. نوع غريب من الاكتئاب يطلق عليه العلماء اسم اكتئاب اتكالي.. وهو اعتماد من الشخص على آخر في كل أمور عن ضعف أو عجز أو بلاده. وهو اعتماد وجداني أكثر منه اعتماد مادي.. ويكون في الطفل مثلا تعلقا شديدا بأمه.. فإذا حرم منها وانفصل عنها أصابه قنوط ويأس وعزف عن الحركة والطعام وأصابته بلاده واضطراب نومه ولذلك قد يترجم انه اكتئاب الانفصال.

وأعراض الاكتئاب الاتكالي على الراشد هي أن ينسحب الراشد ويتبدل عاطفيا وذهنيا وتقل حركته ونشاطه خاصة لو فقد عزيزا كالأم أو من يمكن أن يحل محلها وينزله من نفسه منزلتها.

وقيل أن أعراض الاكتئاب الاتكالي ربما كانت دليلا على تجربته مماثلة لهم في الصغر - أي - الراشدين.

ويرى البعض أن الحرمان من الأم مبكرا قد يكون مسئولا أحيانا عن بعض حالات التخلف العقلي !! باعتبار أن النمو الكلي للطفل يبطئ إذا عوامل ببرود خلال السنة الحرجة الأولى من عمره.

نتقل إلى نوع آخر من الأمراض النفسية والعقلية.

### جنسيه مثليه Homosexuality (الشذوذ الجنسي)

انحراف جنسي انتشر بشكل (مفزع وخطير).. والمثلية الجنسية من أكثر الانحرافات الجنسية إثارة للجدل.. والنقاش حولها دون اخذ (الدين) في الاعتبار يعتبر نقاش عقيم.. حيث الجنس هدفه الإنجاب والطريق للإنجاب هو الزواج وأي شريعة سماوية تعاقب الفعل الجنسي الذي يشذ عن هذا القصد.

إلا أن أكثر الذين يمارسون هذا الانحراف الشاذ اعرضوا عن تعاليم الدين وتحالفوا مع الشيطان.. زاد هذا الانحراف وزادت معه الأمراض المعدية.. وما خفي كان أعظم !!!!!!!!!!!!!

وتؤكد الإحصاءات إنه من بين كل عشرة آلاف من سكان المدن هناك 6.. منهم جنسيتهم مثليه (شواذ).

وهي حالة عندما تكون بين ذكرين تسمى لواطة sodomy أو جنسية مثلية ذكورية. وعندما تكون بين الأنثى والأنثى تسمى سحاقاً أو لزبانية.

والشدوذ الجنسي أو - الجنسية المثلية - هي أن يشتهي الذكر ذكراً مثله.. والأنثى أنثى مثلها.

والجنسية المثلية الذكورية هي توجه الذكر إلى الذكر جنسياً. وهي كما سبق وأن ذكرت.. يطلق عليها اسم (اللواط) من اسم النبي (لوط - عليه السلام -) والذي أرسل إلى سدوم وعموراء... قوم سدوم وعموراء كانوا يمارسون هذا الانحراف.. وعقبوا بتدمير مدينتهم نتيجة هذا الفعل الشاذ ونتيجة ما فعلوه في نبي الله. ومن اسم سدوم sadom اشتق الاسم المعروف sadomy لهذا الانحراف.. ويعنى انحراف أهل سدوم الجنسي المثلي.

والجنسية المثلية قد تكون ظاهرة manifest وقد تكون مستترة latent أو مقنعة masked.. وقد يكون الشخص واعياً بها أو غير واعٍ بها.. وأيضاً قد تكون سلبية - بمعنى - أن المريض بها هو المفعول به.. أو إيجابية بمعنى أنه الفاعل !!!

والجنسية المثلية لها أشكال.. فبعض مثلي الجنسية تكون ممارساتهم لها بحكم الظروف كما هو الشأن مع المساجين.. وبعضهم يجمع بين ممارستها وممارسة الجنس الطبيعي مع نوع آخر ولا تؤثر الواحدة على الأخرى.

والبعض لا يستطيع أن يمارس غيرها.. فقط يمارس مع نفس جنسه.. وقد يختار بعضهم شريكا واحدا فقط.. والبعض لا يؤثر أحدا بالذات... وبعضهم هو الفاعل - أي - اللوطي وبعضهم هو المفعول به - أي - المأبون.

وفي معظم الأحوال يبدو البعض غير راض عن شذوذه الجنسي وأغلبهم يبدو في اكمل صحة نفسية.. وبعضهم يعانى اضطرابات نفسية واضحة.

وفي حقيقة الأمر.. إن الجنسية المثلية دليل على اضطراب نفسي عميق.. نعم.. إنها حقيقة مؤكدة لا ينبغي الجدل فيها ولا بد وأن نعى هذه الحقيقة..

إن المريض بمثل هذا المرض يعانى مشاكل نفسية عميقة، لا جدال وهو أمر قد يتعرض له كثيرون.. بل أن هناك من هم بالفعل مصابون بهذا المرض النفسي (المعقد جداً).

ولبعض مثلى الجنسية مظهر الإناث وضعفهن.. وبعضهم ذكورته كالفحولة ويبدو بمظهر رجولي لا غبار عليه وأحيانا تجده شديد الحزم والربط والصرامة والجدية والالتزام.. وهذا يؤكد على أنه لا دخل للمظاهر البدنية في الدور الجنسي الذي يفضله هذا أو ذاك.. واصلدق دليل على ذلك أن التاريخ يذكر أسماء لرجال نالوا من الشهرة ما لم يناله احد مثلهم.. أمثال الاسكندر الأكبر والملك ادوارد الثاني ملك انجلترا وهو أشهر لوطي عرفه التاريخ البريطاني وقد عُرف باسم الملك اللوطي. وترجع أسباب المثلية الجنسية لأيام الطفولة (كما يرى العلماء).

وقد شرح احد علماء الطب النفسي هذا بالتفصيل فقال:

ترجع أسباب المثلية الجنسية لأيام الطفولة والمراهقة وتعود لتعين فاشل بأحد الأبوين من نفس الجنس.. فيتعين الطفل أو المراهق بدلا من الوالد من نفس الجنس بالوالد من الجنس الآخر تَعَيَّنًا وجدانياً وجنسياً.. وقد يضطر الطفل إلى

ذلك عندما يكون الأب سلبيا جامد الانفعال.. ودوره ثانويا في حياة الطفل الوجدانية.. وتسيطر الزوجة على الأسرة.

وقد يكون الطفل منبوذا من أبيه بمعنى أنه قد تخلى عنه وجدانيا فنهضت الأم بكل الأعباء.. ولا تكون للطفل علاقة إلا بها فيصوغ نمط شخصيته على منوالها، ويتعين بها وجدانيا وجنسيا ويقلدها في السلوك والاتجاهات.. فإذا اكتمل نضجه الجنسي سعى إلى الإشباع بنفس طريقة النساء عن طريق شريك من الذكور.. (ذلك كان رأى احد علماء الطب النفسي) والذي قال إضافة إلى شرحه السابق:

إن الشخص المصاب باضطراب جنسي مثل يخشى من العلاقات الحميمة بأفراد الجنس الآخر.. حيث لا ينجذب إلا للرجال، ويعمل هذا النفور وذلك الانجذاب عملهما في تأكيد الاضطراب وترسيخه.. ويخرج مثلي الجنسية من سنوات التكوين بمشاعر كراهية لكل من الوالدين، لأن كل منهما قد أسهم بطريقته في تنميط شخصيته وتوجيهها تلك الوجهة الشاذة.. وهو يشحن بهذه الكراهية كل علاقاته المستقبلية بأفراد الجنسين.

وهذه الكراهية الكامنة هي التي تجعل منه شخصا لا يوثق به ولا يعتمد عليه.. ولأن والديه لم يشبعا عنده حاجاته العاطفية الأساسية فإنه بلا وعى منه يتحول إلى أناني مشغول بنفسه وتضاف أنانيته إلى العقبات الأخرى في طريق علاقته الصحية بالناس.. وهو يشغل بمشاعره وحاجاته وملذاته الشخصية عن الإحساس بمشاكل الناس والتعاطف معهم. وقد يستطيع أن يخفي أنانيته عن الناس بكلامه المعسول ومظهره اللطيف..

وأغلب الشواذ جنسيا لا ينشدون الشفاء من هذا المرض وينفرون من العلاج.. ولكنهم مع ذلك يترددون على العيادات النفسية.. طلبا لعلاجات أخرى نفسية وجسميه تترتب على الجنسية المثلية كالاكتئاب واستجابات القلق.

وفي حقيقة الأمر انه قد لا يفلح العلاج النفسي في الشفاء من الجنسية المثلية.. إلا أنه قد يحل المشاكل الوجدانية الأخرى عند المصاب بها.. ويساعده على تحقيق نوع من التوافق.

واغرب ما شد انتباهي هو رأى غريب جداً يقول أن الجنسية المثلية وراثية أو لها أصول وراثية (!!!!!!!).

وفي حقيقة الأمر ومن (وجهة نظري) أن الجنسية المثلية هي استجابة لسوء توافق اجتماعي.. وأن الفشل في تأمين بيئة ومحيط عائلي صحي وراء الإصابة بهذا المرض. ومن هنا أتوجه بنصائح واضحة وصریحة لكل أب ولكل أم:

- 1- على الوالدين بـ (الثقافة التربوية).
- 2- ترسيخ القيم والمبادئ في ذهن الأبناء.
- 3- الترابط والتفاهم وتجنب المشاكل الزوجية.
- 4- الرعاية الكاملة للأطفال (من الرضاعة حتى ما بعد البلوغ) أمر هام جداً.
- 5- احتواء الأبناء بصفة دائمة من الوالدين معاً.
- 6- بذل الحب والحنان والعطف.
- 7- احتواء المشاكل بشكل عاجل وبأسلوب جيد فيه سلاسة.
- 8- عدم التفضيل بين الأبناء.
- 9- معاملة كل ابن من الأبناء بما يتناسب مع شخصيته.
- 10- تجنب العنف والقسوة.
- 11- معاملة الأبناء بأسلوب راقى يتحلى بالقيم الدينية.
- 12- عدم الإفراط في (التدليل).
- 13- توزيع الأدوار بين الأب والأم (كل فيما يخص).

- 14- البعد كل البعد عن المشاجرات العنيفة بين الزوجين.
- 15- المراقبة الشديدة على أفعال الأبناء داخل البيت وخارجه.
- 16- متابعة المدرسة بصفة دائمة.
- 17- التحري عن الأصدقاء.
- 18- المتابعة الصحية المستمرة.
- 19- مشاركة الأبناء أفكارهم وفرض نمط الديمقراطية أثناء الحوار.. وعدم الحجر على أفكارهم.
- 20- تلبية احتياجاتهم بقدر الإمكان.
- 21- تفعيل دور الأم بالتوازي مع دور الأب والعكس.
- 22- تنمية مواهب الأبناء بشكل عصري وحديث.
- 23- تنمية الثقافة الجنسية وذلك عن طريق الإجابة على استفساراتهم وأسئلتهم في مثل هذه الموضوعات والتي قد تأتي فجأة في ذهنهم وتطرحها ألسنتهم بعفوية ودون فهم لذا.. وجب على الوالدين عدم (صد) الأبناء وإحراجهم عدم ترسيخ مفهوم أو عبارة (كده عيب).
- 24- تنمية قدرات الأبناء من أجل تحقيق الذات.
- 25- الوقوف عند مشاكلهم العسيرة والعمل على سرعة إيجاد حلول منطقية وعقلانية لها.
- 26- عدم التعرض لعلاقاتهم العاطفية بأسلوب الترهيب.
- 27- تنمية مشاعرهم وأحاسيسهم الفياضة.
- 28- تنمية الروحانيات والعمل على ترسيخ العبادات بداخلهم.
- 29- تنمية طموحاتهم وأمالهم والعمل على تحقيق أهدافهم.
- 30- خلق جو المرح والسعادة والبهجة داخل محيط البيت.

أما عن مريض (الجنسية المثلية)، فمن المؤكد أن عملية الإرشاد ستجد فشلا ذريعا عند طرحها ومن العسير أن نؤكد أن هناك علاجا للجنسية المثلية أو على الأقل لم يثبت العلم حتى الآن أن هناك علاجا لها.. وهذه كارثة في حد ذاتها.

ولكن شد انتباهي خلال إطلاعي على احد الكتب العلمية لعالم من علماء الطب النفسي حيث قال في أحد فصول كتابه الرائع عن هذا الموضوع: «يحاول السلوكيون علاج الجنسية المثلية بخفض القلق الذي يصاحبها بطريقة سلب الحساسية.. والتدريب على الاسترخاء لتمكين المثلي الجنسية من التجاوب دون قلق مع الاستجابات المكشوفة والمستورة من سلوكه، التي كان من الممكن أن تسبب له فيها مضى قلقا».

ويتوجه جهد السلوكيين الأساسي إلى تغيير التوجه الأولى عند المثلي الجنسية من خلال استخدام العلاج بالتنفير.. وتاريخ هذا العلاج يرجع إلى عام 1935 ولم يستخدم إلا في حالات نادرة.. ثم تم استخدامه مرة ثانية بعد مرور 21 سنة باستخدام عقار (الابومورفين) الذي يسبب الغثيان والقيء واستخدم في علاج ما يقرب من 18 حالة شفى منها خمس حالات فقط (!!)

وطورت هذه الطريقة الكيميائية في التنفير وأطلقوا عليها اسم علاج التنفير  
الراحة !!

كما استخدم مبدأ التنفير - الراحة - في استحداث وسيلة تقوم على التعزيز الايجابي والعقاب.. وأطلق علي هذه الوسيلة اسم (تعلم استباق التجنب) استفادوا فيها العلماء من دراستهم العملية على التجنب الإشرطي، بإطلاع المريض على صور جنسية مثيرة لرجال ونساء من خلال آلة عرض يستطيع المريض أن يتحكم فيها بالضغط على زر وتعطى للمريض تعليمات بأنه يتوجب عليه، إن أراد، أن يضغط على الزر لرفع صورة الرجل المثلي الجنسية وإلا تعرض خلال ثماني ثوان

لصدمة كهربية.. وتحل دائما محل صورة الرجل صورة امرأة مثيره يتحكم المعالج هذه المرة في مدة عرضها وليس المريض....

وبذلك يتعزز لدى المريض الشعور بالراحة.. ولقد نجحت هذه الطريقة إلى حد ما في شفاء عدد كبير جداً من مرضى الجنسية المثلية.. المرض النفسي الاجتماعي شديد الخطورة.

كانت تلك المعلومات نتاج إطلاع دائم ومتواصل وقراءات عديدة.. وكل دوري هو أنني شاركت القارئ العزيز في تلك القراءات.. وذلك بعد إعدادها وتلخيصها ووضعها في هذا الكتاب.. وأنا لا ادعى العلم ولا ينبغي أبداً أن أنال إعجاب القارئ على علم لم أسعى من أجل الحصول عليه.. انه علم وهبه الله لأساتذتي الكبار.. فقط أنا انقل ما تعلمته منهم وما اكتسبته منهم خلال لقاءاتي بهم أو من خلال إطلاعي على العديد من موسوعاتهم العلمية... أقول هذا على الرغم من أنني وضعت وجهة نظري المتواضعة في معظم الموضوعات بخلاف خبرتي الضئيلة في مجال علم النفس.. إلا أن الحق لا بد وأن يفرض نفسه ومن هذا المنطلق ارفع المزيد من العرفان والتقدير والشكر والتحية لأساتذتي جميعاً.. واستكمل معك عزيزي القارئ الرحلة.. رحلتنا إلى عالم علم النفس.

نعود ونستكمل رحلتنا مع الأمراض العقلية والنفسية. وهنا سؤال قد يطرحه البعض.. وهو:

### ماذا عن المرض العقلي؟

سؤال مهم جداً.. والإجابة عليه أهم وأهم.. وهي:

كل الاضطرابات الانفعالية.. كل السائد عن المؤلف وعدم التوافق.. كل فعل شاذ.. كل تصرف غريب ومثير لم يكن مألوفاً عند الناس.... الخ.. وأمثلة ذلك كثيرة وواضحة تؤكد لنا وتعرفنا على المرض العقلي..

إن المرض العقلي يجعل صاحبه يعاني اختلالاً شاملاً واضطراباً هو في حد ذاته خطراً كبيراً على شخصيته، وينعكس ذلك على قواه العقلية وعلى مستوى تفكيره ويصبح عاجزاً عن ضبط نفسه وحمايتها ورعايتها.. أيضاً قد يجد صعوبة في تحقيق التوافق الاجتماعي النفسي.. يفقد القدرة على معرفة أسباب اضطراب سلوكه الذي يثير للدهشة ويدفع إلى الخوف والقلق والتوتر.. ولا يستطيع التعرف على مشكلته ويصبح سبيله الوحيد العزلة.

وهناك مرض عقلي قد يكون بسبب مرض عضوي.. والعكس..

وعن المرض العقلي نتيجة مرض عضوي فقد يحدث نتيجة إصابة المخ بالتلف أو التدمير اثر حادث معين مثلاً.. أو ما يحدث في مرحلة الشيخوخة.. حيث تصاب بعض الخلايا بالضمور وانهار بعض الوظائف الجسمية.

أيضاً هناك أسباب رئيسية وراء الإصابة بالمرض العقلي وقد تؤدي إلى الدخول في جوانب عصبية تؤدي إليه.. مثل الإدمان (كل آن واع الإدمان).. وأيضاً التهاب الخلايا العصبية.. أيضاً اختلال إفرازات الغدد.. أيضاً هناك بعض الأمراض السرية.. وهى أمراض خطيرة جداً والمقصود بها الأمراض التي يصاب بها البعض نتيجة الممارسات الجنسية الشاذة.. أو عن طريق ميكروبات وبائيه للممارسات الجنسية الغير مشروعه.. ومن هذه الأمراض وأكثرها خطراً (الايذز).

ويعتبر مرض (الزهري) الأكثر شهرة من الناحية الإكلينيكية حيث انه اشتهر بكونه مسبباً للمرض العقلي.. وهو مرض تكثر معه الالتهابات.. ومن خلال أعراضه تسوء حالة المريض ويصاب المخ مما يؤدي به إلى الشعور بالهزال والاضمحلال.. وبالتالي ينعكس أثره على العقل فيضطرب الجسم بعد ذلك.. بعدها تصل حالة المريض إلى مرحلة تغير كامل تنعكس على طباعه وسلوكه وأسلوب حياته.. وقد يصل إلى مرحلة عدم القدرة على التفكير والاستيعاب... الخ.

إذن هناك علاقة وثيقة بين بعض الأمراض العضوية وبين الأمراض العقلية.. واستنتجنا أن بالفعل هناك أمراض عضوية قد تؤثر وتسبب في الأمراض العقلية.. مرة ثانية.. وماذا عن الأمراض العقلية الأخرى؟ وبعيدا عن الأمراض العضوية... الأمراض العقلية كثيرة جداً.. أشهرها.. أو بمعنى آخر أصبحت الأكثر انتشاراً، هو **مرض انفصام الشخصية**.

### ومن الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة به:

- 1- الاضطراب والتفكك الأسري.
- 2- الفشل في العلاقات (علاقات الحب) والعلاقات الغرامية والصدمات العاطفية.
- 3- الضغوط العامة.. وأهمها الضغوط الاقتصادية.
- 4- كثرة الممارسات والإفراط في الفواحش مما قد يؤدي بصاحبها إلى الشعور والإحساس بالذنب والخطيئة وبالتالي تظهر أعراض الهذاء وأحيانا الهلوسة.
- 5- تراكمات أحزان الماضي وكثرة الصدمات الاجتماعية.

ومريض الانفصام يميل إلى الخوف والحزن.. ويغضب من أقل شيء.. وأحيانا تسيطر عليه البلادة ويتعامل بعدم اكتراث وعدم انتماء.. ويفقد الأصدقاء بسهولة.

مريض الفصام يعيش في أحلام اليقظة ويتوهم ويصنع لنفسه عوالم متعددة.. وهو بعيد كل البعد عن عالم الواقع..

مريض الفصام من الممكن أن يتكلم مع نفسه.. وأحيانا يتوهم أن هناك من يشاركه حوار ما.. وأحيانا يتكلم مع نفسه أثناء السير في الشوارع.... حياته كلها وهم في وهم.

ومريض الفصام أحياناً يتصور أن هناك أصواتاً تناديه لا وجود لها.  
وأحياناً يتوهم الإصابة بالمرض خاصة الأمراض الخطيرة وقد يشكو من  
أعراضها رغم عدم وجودها... أيضاً يعاني هذا المريض من الهلوسات بشكل عام.  
انتهينا من موضوع مرض الفصام.

والآن أريد تسليط الضوء على موضوع آخر هام جداً.. موضوع يعاني منه  
أكثر الناس.. وهو القلق.. نعم القلق.. القلق من كل شيء.. وهذا الموضوع من  
وجهة نظري هو من أهم موضوعات الساعة، والتي لم يتطرق لها احد من  
المتخصصين بشكل عام.. وكل من تناول هذا الموضوع تناوله بشكل مختصر..  
والآن هيا بنا إلى أهم موضوعاتنا.. القلق.. لكي ننهي هذا الجزء من الكتاب.

### **القلق.. ماذا تعرف عن القلق؟**

القلق هو حالة انفعاليه مزمنة وتصاحبها اضطرابات عصبية وعقلية..  
وتتسم بالخوف والشعور بالتهديد.

أحياناً يكون هناك نوع من القلق صحي واجب.. أما القلق المرضي فلا بد من  
تجنبه أو العمل على العلاج منه.

والقلق هو الخوف من الوحدة ومن الأعداء كما يتوهم بوجودهم مريض  
القلق.

والقلق يأتي نتيجة شعور الفرد بأنه وحيد.. وعاجز عن فعل شيء.. وانه  
محاط بأعداء.

هناك ما يسمى بالقلق الشعوري.. وهو المشعور به، ويدفع إلى التخلص من  
كل ما يسببه.

وهناك القلق اللاشعوري.. يسببه السلوك القهري الاندفاعي.  
أيضاً هناك قلق الموت.. يميزه الخوف من الموت.. وهو يصيب المريض به  
بالاكتئاب.

وهناك القلق الاكتئابي.. ويلاحظ عند المصابين بحالة اكتئاب.  
ولكي يتخلص المريض من القلق.. يتم ذلك عن طريق الانخراط في  
العمل.. أو الانشغال في أعمال يفضلها ويجب القيام بها.. كما أنه ومن الممكن أن  
يشغل فكره في القراءة أو الكتابة أو الرياضة.. وفوق كل ذلك العبادات.  
هناك عالم من العلماء قال في أحد مؤلفاته عن علم النفس وفي باب القلق...  
مَسْرحة القلق A. of dramation هو تمثيل لمصادر القلق يتم بصورة رمزية في حضرة  
المعالج.

كما قال نفس العالم وفي نفس المرجع عن معادل القلق في التحليل النفسي..  
هو الاستجابة السمبتاوية، كصعوبة التنفس أو سرعة ضربات القلب.. أو تقلص  
العضلات، نتيجة القلق اللاشعوري ولذلك فإن ضربات القلب تمثل معدلاً  
مشعوراً به للقلق غير المشعور به.

أما عن ما يسمى عصاب القلق.. فهو ينشأ عن قلق مجهول المصدر.. (وهذه  
حقيقة علمية مؤكدة).

وعن هيستريا القلق.. فهي عصاب يتميز بظهور الصراعات والمخاوف على  
شكل اضطرابات جسمية.

أيضاً هناك ما يسمى قلق الأنا.. وهو استجابة لخوف مصدره المطالب  
الغريزية.

ونوع آخر غريب من القلق اسمه القلق المستلذ !! وهو الذي يستمتع به الفرد!!! وبدلاً من أن يهرب من مصدر القلق فإنه يتجه إليه ويبدو كما لو أنه يستسيغه ويريد استمراره..

هناك القلق الغريزي.. وهو خوف من الدوافع الغريزية كالذي يخاف من مخالطة النساء أو التواجد معهن أو مصافحتهن..

وأخيراً وليس آخر.. القلق البسيط.. وهو استجابة بسيطة قوامها القلق حيال مواقف بسيطة نسبياً.

وعلاج حالات القلق تتوقف على مدى استعداد المريض للعلاج وهنا يجب على المريض التمسك بفكرة العلاج وفي أسرع وقت.

وعلاج القلق من (ابسط ما يتخيل الإنسان) فكل ما عليه هو:

- 1- الابتعاد تماماً عن أي مؤثرات مزعجة.
- 2- الانخراط في العمل.
- 3- التمسك بالروحانيات والعبادات.
- 4- التحلي بروح المرح والدعابة.
- 5- الصحبة الطيبة.
- 6- القراءة والإطلاع.
- 7- المشاركة في العمل الخدمي والتطوعي.
- 8- توسيع دائرة العلاقات الإنسانية.
- 9- محاولة الإبداع والابتكار في أي مجال يفضله.
- 10- التدريب المستمر لتنقيه الروح من الأفكار.
- 11- الاسترخاء بين فترات العمل واخذ قسط من الراحة.

- 12- ممارسة الرياضة بصفة دائمة.
- 13- الاهتمام بنوعية وجودة الغذاء.
- 14- البعد عن المكيفات.
- 15- تجنب التدخين بقدر المستطاع.
- 16- البعد عن الأماكن التي بها ضوضاء.
- 17- تجنب المشروبات الضارة (الخمرة).
- 18- البعد تماما عن المخدرات بأنواعها.
- 19- القيام بالرحلات والتنزه وكثرة الزيارات.
- 20- النوم مبكرا.. والاستيقاظ المبكر.
- 21- تجنب المشاكل داخل محيط العمل والأسرة.
- 22- نسيان الماضي تماما (خاصة الماضي الحزين).
- 23- تنمية الهوايات وممارستها.
- 24- توسيع دائرة المعارف.
- 25- البحث عن كل ما هو جديد ومفيد للحياة بصفة عامة.
- 26- الاهتمام بالصحة الجسدية.
- 27- الثقة في الذات وتنمية قدراتها.
- 28- التدبر والتفكير والتعقل.
- 29- العمل على تناول الموضوعات العسيرة بنوع من الحكمة.
- 30- تدريب النفس على التحلي بالصبر.
- 31- مشاركة الأهل والأصدقاء وزملاء العمل في المشاكل التي قد يتعرض لها ويصعب التفكير فيها بمفرده.
- 32- اخذ الأمور العسيرة بنوع من (البساطة).

33- عدم الاكتراث بالأحلام المزعجة والكوابيس المقلقة.

34- كتاب الله هو خير حافظ.. وهو المعين.. فالقرءان الكريم فيه شفاء للناس.

ولست أدري ما سر انتشار القلق بهذا الشكل؟

- هل هناك دوافع معينة؟
- هل هي ضغوط المجتمع؟
- هل هي قسوة الأيام على الإنسان؟ ولماذا قست الأيام عليه؟
- هل هو ضعف إيمان؟
- هل هو عدم يقين؟
- هل القلق سببه الإنسان نفسه؟
- هل هي صعوبة المعيشة وغلاء الأسعار وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات العامة؟
- هل القلق سببه الخوف من المستقبل؟
- هل القلق سببه الخوف على مستقبل الأبناء؟
- هل القلق سببه الخوف من المرض؟
- هل القلق سببه صراع الإنسان من أجل البقاء؟
- هل القلق سببه خوف من العقاب؟
- هل القلق سببه الخوف من أناس معينة؟
- هل القلق سببه التفكير في أحداث مزعجة مضت ويخشى أن تتكرر مرة ثانية في الحاضر أو المستقبل؟
- هل القلق سببه الخوف من عدم وصول الرزق (والعياذ بالله)؟
- هل القلق سببه سيطرة الشيطان على عقولنا؟

## أسئلة كثيرة جدا تحيرني !!

- هل الإنسان وصل إلى هذا الحد المزعج من القلق؟
- هل الإنسان وصل به التفكير إلى الدرجة التي تخيل فيها أن الحياة أصبحت (سوداء)؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟!!!!!!
- لماذا كل هذا القلق؟

إن الحياة ابطت بكثير يا عزيزي.. إن الحياة ليست بهذه الصورة المزعجة !!  
 الحياة وكما سبق وأن ذكرت من قبل، خلقت من أجل الإنسان.  
 الحياة صنعت لك أنت.. لكي تعيش وتتعب وتعمل وتعمر الكون الواسع...  
 الحياة لها خالق عظيم (الله).. نعم.. (الله)  
 الله الحي القيوم - جل جلاله - هو سبحانه وتعالى إليه المنتهى.  
 هو الذي اضحك وأبكى.. وإنه هو أمات وأحيا.. كما قال في كتابه الكريم  
 فكيف غرك الشيطان وصور لك الحياة بأنه (جحيم)!!!!?  
 لا.. لا يا عزيزي.. لست معك في هذا.. لست معك في نظرتك القائمة  
 للحياة.. لست معك في قلقك الذي لا مبرر له  
 وفي نفس الوقت لا أنكر أبدا أن الحياة في من المشاكل والصعوبات  
 والأزمات الكثير والكثير.. ولكن! أين الإيمان؟  
 أين الأمل؟ أين الصبر؟ أين العزيمة؟ أين الإصرار؟  
 إن الحياة بدون مشاكل وصعاب لن تكون حياه طبيعية، وهذه حقيقة مؤكدة.  
 هناك دول لا يعانى الفرد منها أي مشاكل والغريب أن الفرد في تلك الدول  
 يسعى للانتحار!!!!

نعم !! لا تتعجب.. هذا ما يحدث بالفعل.. وعليك العودة لتاريخ دولة

(السويد) - مثلاً - وهى دولة تميزت عن دول كثيرة بارتفاع مستوى دخل الفرد.. وبارتفاع معدل الرفاهية بصورة جعلت الكثيرين يشعرون بالملل من كثرة الرفاهية ومنهم من أقدم على الانتحار. (!!!!)

في واقع الأمر.. لا بد وأن اعترف أنني عاجز عن إيجاد سبب لقلق الكثيرين.. أيضاً أنا عاجز عن إيجاد حل أو رويشة لعلاج هذا الكم الرهيب من الناس التي تعاني من مشاكل نفسية عنيفة وفي مقدمة تلك المشاكل النفسية مشكلة القلق بكل آن واعة.

إلا أنني اهتديت في أحد الليالي إلى كنز رائع وجدته في مكتبي الخاصة. إنه كتاب العالم الجليل السيد الأستاذ الدكتور عائض القرني والذي يحمل عنوان (لا تحزن).

حقاً إنه كنز من الكنوز الأدبية الرائعة.. كتاب ضخم وجميل نشرته مكتبة العبيكات وصدرت منه الطبعة الثامنة والتي احتفظ بها (2006).

واكتشفت أن العالم الجليل الدكتور عائض القرني استطاع من خلال كتابه هذا أن يوضح للقارئ مدى أهمية التعلق بروح الدين.. واستطاع أخي وأستاذي الدكتور عائض أن يعالج الكثير من المشاكل من خلال كتابه هذا.

كتاب هو في حد ذاته دراسة جادة تعنى الجانب المأسوي من حياة البشر.. خاصة جانب القلق وفقد الثقة والحيرة والحزن واليأس وكافة الاضطرابات النفسية. وقد يكون الباب الذي يحمل عنوان (حتى تكون اسعد الناس) هو من أهم أبواب هذا الكتاب الرائع.. وهو خاتمه رائعة للكتاب ككل.. وهذا الباب والذي بدايته كانت من صفحة 516. يعتبر خلاصة.. وأنا شخصياً اعتبرت هذا الجزء من الكتاب هو كنز الكنوز..

وإياك يا عزيزي أن تظن إنني أقوم بعمل دعاية للكتاب أو حتى دعاية للمؤلف.. فالكتاب حقق انتشاراً واسعاً وحقق مبيعات تفوق حد التصور.. وصدرت أكثر من عشر طبعات له.

أضف إلى ذلك.. إن العالم الجليل الأستاذ الدكتور عائض القرني.. ليس في حاجة إلى دعاية.. فهو أستاذ الأساتذة.

وشرف لي أن أضع في كتابي هذا مختارات من قلم الأستاذ.. مختارات قد تكون سببا في إدخال البهجة والأمل في نفوس كل من لم يحالفه الحظ في اقتناء كتاب الدكتور عائض القرني.

سأضع لك بعض نصائح الدكتور عائض القرني.. نصائح هي في حد ذاتها (روشتة) علاج لكثير من أمراض العصر النفسية.. والتي يعاني منها أكثر الناس وفي حقيقة الأمر.. إن الدكتور عائض القرني لعب على وتر حساس جداً.. وكان تسليط الضوء على أهمية التمسك بروح الدين من خلال أفكاره ونصائحه وعباراته الإرشادية التي توجت بأحاديث شريفه وآيات كريمة (أمر جدير بالاحترام) لأن الإيمان والتمسك بمنهج ديني.. منهج يصدر عن الله سبحانه وتعالى.. أمر هام جداً للشفاء من أمراض النفس.

إنه الأسلوب الحق.. إنه طريق الصواب.. والإنسان وجب عليه الإيمان.. الإيمان بكل شيء.

إن الشخصية المؤمن التي تعمل عملاً صالحاً وتتواصى بالحق والصبر.. هي الشخصية السوية - يقول تعالى -: ﴿ وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ ﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ۝٣ ﴾ (العصر: 1-3).

وكل منا يعيش في هذه الحياة برحمة من الله وبعون من الله ووجب على الإنسان أن يعمل ويكدهح.. إن العمل هو الوسيلة الوحيدة لراحة النفوس.

العمل هو الذي يجعلنا قادرين على مواجهة التوتر والصراع النفسي وعوامل القلق.

الإيمان.. نعم الإيمان.. الإيمان بالقدر خيره وشره.. هو الذي يجنب الإنسان القلق النفسي.. وعلى كل منا أن يتقبل الأحداث بنفس راضية مؤمنة.. يقول تعالى: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾ (الحديد: 22-23).

لذلك وجب علينا جميعاً أن نكون مؤمنين بالقدر.. وكما ذكرت فإن الإيمان هو السبيل الوحيد لراحة النفوس..

أيضاً وقبل أن أقدم لك نصائح الدكتور عائض القرني، لابد وأن أقف عند أمر هام جداً:

الذكر.. الذكر.. يا له من عمل عظيم.. وقيل أن (أعلى مراتب الإيمان - إن لا إله إلا الله - واقله - إمطة الأذى عن طريق الناس.

يقول تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّت قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾ ﴾ (الأنفال: 2).

إن الذكر الدائم هو راحة للنفوس وأعلى أنواع الذكر قراءة القرآن الكريم...

ينبغي أيضاً أن تعي أهمية التقوى.. أنت في اشد الحاجة إلى التقوى والصدق في الأفعال.

يقول تعالى: ﴿ يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصّٰدِقِينَ ﴿١١٩﴾ ﴾ (التوبة: 119).

لا بد من التقوى.. لا بد وان نتجنب الموبقات والرذيلة والفواحش.. التقوى هي السبيل لراحة النفس.. التقوى وبالتعاون والحب.. يقول تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (المائدة: 2).

التقوى هي التي تدفع بالإنسان إلى طريق السعادة وراحة النفس.

يقول سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۙ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ (الأحزاب: 70-71).

وأيضاً.. وقبل أن اعرض عليك كنز الكنوز (نصائح الدكتور عائض القرني) لا بد وأن أقف عند أمر آخر يتعلق بسلوكيات الفرد منا...

إن السلوكيات بصفة عامة والأفعال وراء الشعور بالسعادة أو الشعور باليأس.... كذلك.. عملك.. أسلوب تعاملك مع الآخرين.. نوعية تعاونك.. صدق مشاعرك.. دورك الفعال وسط الناس وفي المجتمع.. سماتك.. سمات شخصيتك.. أنت يا عزيزي الوحيد القادر على إسعاد نفسك لو اتبعت الآتي في حياتك وتمسكت بتطبيقه.. كنوع من سمات الشخصية السوية (المتحضرة) والتي تناشد السعادة والأمن والسلامة والصحة النفسية الجيدة.

- 1- البر
- 2- العدل والإنصاف
- 3- تقوى الله وإقامة شعائره
- 4- التعاون
- 5- النبل والإخلاص
- 6- معاتبة الذات عند المعصية

- 7- التمسك بالحق
- 8- تجنب (الأنا)
- 9- الاستعاذة دائماً بالله من الشيطان
- 10- شكر الله الدائم
- 11- الصدق
- 12- الوفاء
- 13- التمتع بالحياء وخجل الأدب
- 14- التوكل على الله فقط.. هو وحده الذي توكل عليه المؤمنون.. الله جل علاه
- 15- التحلي بالود
- 16- التحلي بالشرف مهما كانت الحاجة للمال
- 17- التحلي بروح التفاعل والتعاون مع الآخرين
- 18- أن تحب وتبحث عن من يحبك
- 19- القناعة
- 20- الرضا
- 21- التحلي بالصبر
- 22- السعي وراء الأعمال الخيرية
- 23- أن تحفظ حق الجار وتحترم حقوقه
- 24- أن تحترم حرمة الغير
- 25- أن تستر ولا تفضح
- 26- أن تحرص على الفضيلة
- 27- أن تبتعد عن الشر وطرقه وأهله
- 28- أن تحفظ لسانك
- 29- أن تتجنب النسيمة
- 30- أن تعرف عيوب نفسك

- 31- أن تستر عيوب الآخرين
  - 32- الابتعاد عن العجب والافتخار
  - 33- أن تفى بالعهد
  - 34- أن تبتعد عن الغدر والخيانة
  - 35- أن تعمل على أن تكون كريماً
  - 36- أن تسعى إلى نصره المظلوم
  - 37- أن تؤدى الأمانة
  - 38- لا تفكر ولا تجادل ولا تقف على ما ليس لك به علم
  - 39- ألا تمشى في الأرض مرحاً
  - 40- أن تبر الوالدين
  - 41- أن ترعى الله في دينك ودنياك وعملك
  - 42- أن تكون عبداً شكوراً
  - 43- أن تنفذ الوعد الذي وعدت
  - 44- أن تثق في الله
  - 45- أن ترحم الضعيف
  - 46- أن تحترم الغير والكبير منهم والمريض والمسكين
  - 47- ألا تسخر من احد (عسى أن يكون خيراً منك)
  - 48- أن تثق في قدراتك وإمكاناتك
  - 49- أن تجعل الأمل سراجاً لك في طريق الحياة
  - 50- أجعل صدرك مفتوحاً للجميع
- ذلك كان جزء بسيط جداً من مجموعة نصائح سمعتها قبلك واشهد الله أنني عملت جاهداً على أن أطبق أغلبها.
- وأصدقك القول.. لقد وجدت راحة نفسية ما بعدها راحة، وبالتالي أرى أنها

نصائح تفيد الإنسان منا.. وتساعد على الاستمرار في الحياة دون قلق أو توتر أو شد عصبي.

قال لي وهو يتذكر: التقيت في أحد الأيام بسيدة فاضلة.. هي في نظري سيدة من ذهب...

المكان: بنك تشيس مانهاتن.

البلد: الولايات المتحدة الأمريكية.

التوقيت: منتصف نهار السبت 2004/9/22

الراوي: صديق عزيز وواحد من أهم علماء مصر.

## الحكاية

استطاعت בזكاء أن تتعرف على شخصيتي.. طال نظرها إلى.. ابتسمت.. ابتسمت.. اقتربت منها.. ألقى التحية عليها..

عرفت أنها عربية ومصرية مسلمة... أخبرني بأنها كانت تتابع نشاطي العلمي.. وأنها تكن لي كل الاحترام كواحد من علماء الأمة.. شكرتها.. واستكملنا الحوار..

عمرها 64 عاما.. فقدت زوجها الضابط المهندس الذي استشهد في حرب أكتوبر 73، لقي ابنها الصغير مصرعه في حادث سيارة.. توفي والدها في نفس الشهر الذي رحل فيه ابنها الصغير (19) سنة. وبعد شهرين فقط رحلت أمها عن الحياة.. أصيبت السيدة بمرض السرطان وعانت كثيرا الأم المرض ولكنها تماسكت وأصررت على مواصلة الحياة بقلب كله إيمان بالله وبقضاء الله استطاعت أن تزوج ابنتها الحاصلة على ليسانس الآداب ثم تزوج ابنها الأكبر من فتاه أمريكية ورحل معها إلى الولايات المتحدة الأمريكية.

الابنة عصت أمها وتمردت عليها واختفت من حياتها بناء على رغبة زوجها

الذي دفع الابنة إلى أن تجحد وتكره أمها التي ضحت بصحتها ووقتها وسعادتها من أجل تربيتها.. الابنة التي (طردت) أمها يوم أن ذهبت الأم لزيارتها بعد طول غياب.. بكت الأم كثيرا.. واقتحم الحزن حياتها.. وأصبحت وحيدة لا أنيس لها ولا عزيز، إلا الذكريات. أصيبت بمرض السكر اللعين.. ورغم كل ذلك تماسكت وظلت على نفس النهج وهو الإيمان بالله وبالقضاء والقدر، واغرب ما في هذه السيدة هو قوة إيمانها واحترامها لشعائر الدين.. وحب عمل الخير.. رغم كل تلك المأساة التي مرت بها.. ورغم شدة المرض.

رغم كل ذلك لم تنجو السيدة من قسوة الأيام.. فلقد انهارت العمارة التي فيها شقتها... وشكرت السيدة المؤمنة ربها الذي أنقذها.. حيث كانت يوم انهيار العمارة في معمل التحاليل لاستلام بعض التحاليل الطبية....

تمكنت السيدة من توفير مبلغ كمقدم شقة جديدة.. كما أرسل لها ابنها مبلغا من المال لإعانتها على الحياة بجانب معاش زوجها الشهيد....

عادت السيدة مرة ثانية لمواصلة عملها الخيري.. بل زاد إيمانها بالله.. وهكذا استمرت حياتها.. إلى أن حلت الكارثة.. وبألها من كارثة مفزعة حقا. لقد استيقظت ذات يوم على صوت جرس الهاتف... أخذت الساعة بيد مرتجفة وكأنها استشعرت شيئا ما غير حميد.. علمت أن ابنها الوحيد قد تم قتله على يد لصوص اقتحموا منزله في (أمريكا).

طارت السيدة رغم مرضها إلى أمريكا.. تلقت الخبر بصبر وإيمان.. (!!!!!!) هناك وبعين الأم الحنون وبقلب حزين شاهدت جثة ابنها لآخر مرة... بكت.. بكت بشده وهى تقول مع السلامة يا بني يا حبيبي.. مع السلامة يا نور عيني الله يرحمك يا ضنايا.. الله يرحمك... الحمد لله على كل شيء الحمد لله والشكر لله.. أنا راضيه يا رب.. أنا راضية ومؤمنة بك.. بس والنبي اغفر لابني.. اغفر له يا رب.

استغلت السيد فترة تواجدها في أمريكا.. وقررت مواصلة العلاج.. خاصة العلاج من السرطان اللعين..

واغرب ما في هذه القصة والأكثر دهشة والأمر الذي لا يصدق عقل نهائياً.. إن كافة التحاليل التي طلبها الأطباء الأمريكيان من هذه السيدة والتي نفذت التعليمات في أسرع وقت وقامت بالفعل بعمل التحاليل اللازمة.. وكانت المفاجأة.. وهى خلو جسم السيدة من السرطان (!!!!!!) -؟ - أمر لا يصدق عقل.. كيف؟ كيف؟ هل يعقل هذا؟ إذن كل ما قيل للسيدة في مصر كان غير صحيح... كان التشخيص خاطئ؟! !

هل يعقل هذا؟

إن كل ما في جسدها هو مرض السكر.. وهذا أيضاً من الممكن أن تعيش به حياه طبيعیه و بنظام غذائي معين، وعندما علمت السيدة بهذا.. ابتسمت وقالت وكأنها تخاطب رب العزة سبحانه وتعالى:

معقولة يا ربي.. معقولة تكرمني الكرم ده كله.. ولا دي جايزة صبري وإيماني؟ دي مكافأة يا رب ولا إيه؟ أنا أضحي بكل حاجه يا رب بمن فيها عيالي ومالي وصحتي من أجل حبك ورضاك يا رب العالمين... أشكرك يا رب على نعمة الصحة.. أشكرك يا رب... والله يسامح كل طبيب أعمى عديم الخبرة يشخص على مزاجه ودول كثير قوى يا رب.. كثير قوى.. قوى.. موش في مصر بس لا.. لا.. في كل مكان في الدنيا....

مرت الأيام.. وقررت السيدة الفاضلة المؤمنة أنها ترجع لبلدها.. وفي أحد الأيام ذهبت إلى البنك للحصول على حقها في مال ابنها الذي ادخره في بنك تشيس مانهاتن.. نفس البنك الذي ذهبت إليه وفي نفس اليوم للحصول على مبلغ أو قيمة الجائزة التي منحت لي من احد المؤسسات العلمية في أمريكا.... وهناك

التقيت بها وعرفتني من أول وهلة.. وتعارفنا وتبادلنا الحوار.. أحببتها واحترمتها كما أنني بكيت من أجلها وأنا اسمع منها قصتها.. واحترمت فيها صبرها وقوة إيمانها.. دخلت قلبي بسرعة الصاروخ.. تذكرت المرحومة زوجتي.. كانت سيدة رائعة تشبه هذه السيدة إلى حد كبير..

وبعد أن أنهت كلامها.. ابتسمت وقالت لي:

أنا ثقلت عليك موش كده؟ معلش.. أصلي كان نفسي احكي وأخرج كل اللي جوايا... وكمان ماتساش إنك شخصية عظيمة وواحد من العلماء الكبار اللي أي حد يتمنى يتكلم معاه.. ده شرف لأي مصري وعربي... وبعدين كمان أنت راجل بتاع علم نفس.. يعني أكيد لما هحكي لك لازم هتقولي إيه رأيك في قصتي وتحلل شخصيتي بعد كل ده وأكيد هتنصحنني... قولي بقه.. إيه رأيك في كل اللي سمعته مني؟

ضحكت.. نعم ضحكت من قلبي.. وقلت لها أنتي إنسانه من دهب.

وتركت السيدة.. وانصرفت بعد أن حصلت منها على عنوانها ورقم تليفونها في مصر... وما هي إلا أسابيع قليلة.. وكانت السيدة الفاضلة في بيتي.. نعم.. بيتي.. بين أحضاني.. فلقد تزوجتها.. تزوجتها رغم فارق السن بيني وبينها... إنها تبلغ من العمر 64 عاماً وأنا ابلغ من العمر 56 عاماً.

إنه الحب و السعادة و الراحة النفسية... الراحة النفسية التي اكتسبتها من هذه السيدة الرائعة.. السيدة التي استطاعت أن تواجه كل مشاكل الحياة وصعوباتها وأزماتها بالإيمان القوى والصبر واليقين...

إنسانه ضاع منها كل شيء.. إنسانه عانت ومرضت.. تحملت مالا يتحمله إنسان.. صبرت وتجلدت.. ونالت من الله كل الخير.. أكرمها الله.. وهذا جزاء الصابرين.

انتهى الراوي من رصد القصة.. ثم نظر إلي.. ابتسم وقال

- عرفت انك بتعمل كتاب جديد عن علم النفس.
- فعلا يا دكتور.. ما هو أنا هنا النهاردة علشان كده.
- خير؟ تحب أساعدك في أي حاجة.
- فعلا.. أنا محتاج إني استعين بمرجع أو اتنين من عندك.
- هتأخذ كل حاجة.. لكن الأهم.. أنا عايزك تكتب اللي سمعته مني النهاردة في كتابك.. أنا عايز كل إنسان بيعاني من القلق والحيرة واليأس.. عايزه يعرف قصة زوجتي... لأن قصتها مثال حي وصريح وصادق وممكن يكون عبره لناس كتير افتكروا إنهم بس اللي عايشين في الأحزان والهموم والمشاكل.. وافتكروا أن الدنيا خلاص اسودت في عيونهم... عايز شبابنا يعرف أن الدنيا موش بالسواد اللي هما عايشين فيه.. لا.. وألف لا.. ومهما طال عمر الأحزان.. إن مع العسر يسرا أن مع العسر يسرا...

أنا كمان عشت حياه صعبه جداً.. موش مراقي بس هي اللي عاشت الحزن.. أنا كمان تعبت جداً في حياتي.. وتحملت كتير وسافرت واتغربت.. وانحزمت من مراقي الأولى اللي ماتت وهي لسه في عز شبابها (30) سنة.. خسرت كل فلوسي في عدوان العراق على الكويت.. دمرنا معلمي الخاص هناك.. خسرت كل حاجة.. ورجعت تاني للوطن وأخذت الطريق تاني من أوله.. من الصفر.. لكن قررت إني أسعى واجتهد واشتغل ليل نهار.. شغلت نفسي ووقتي وعرفت إزاي أتغلب على أحزاني وعلى الماضي بالعمل والصبر والإيمان وإقامة شعائر الله.. تجنبت كل شيء ممكن يثير أعصابي.. بعدت عن أي حاجه ممكن توترني أو تشد أعصابي... كنت دايماً أستعيذ بالله من الشيطان الرجيم، طول عمري وأنا بعيد عن الموبقات والفواحش والرزيلة..

وبالشكل ده انتصرت على الصعاب وقدرت أعيش في جو سليم وصحي.. بعيد تماما عن التوترات العصبية والحالات النفسية اللي ممكن تصيب أي إنسانة ما بيعملش زي أنا ما عملت.

اكتب.. اكتب للشباب.. اكتب وقولهم وفهمهم أن الحالات أو الأمراض النفسية والعقلية السبب الرئيسي فيها هو الإنسان نفسه.. أيوا.. الإنسان نفسه.. الإنسان هو الوحيد اللي في إيده أن يسعد نفسه... فكرهم بأن الله سبحانه وتعالى موش ممكن أبدا يظلم العباد.. ربنا ما بيظلمش الناس.. الناس هي اللي بتظلم نفسها... مع السلامة يا بني وربنا يوفقك.

لست أدري.. لماذا تذكرت هذه القصة؟ ربما كنت أحاول الاستشهاد بها؟ أو لأن تلك السيدة تستحق بالفعل أن يتعرف عليها الناس؟

أو ربما أردت ضرب مثل حي لكل من يعاني من أزمات نفسية ويحتاج إلى مثل هذه القصص الرائعة ليتأسى بها؟

لست أدري!! حقيقة لست أدري...

كل ما استطيع وصفه لك الآن.. هو أنني سعيد جداً لأنني تذكرت هذه القصة.. وهل تصدق يا عزيزي أن قلت لك أنني كنت أبكي وأنا اكتب لك أحداث هذه القصة؟

أبكي لأمرين:

الأمر الأول هو إحساسي واستشعاري بالذات العليا.

والأمر الثاني هو إعجابي الشديد بتلك السيدة والتي استطاعت أن تتغلب على أزماتها بإيمانها القوي.....

أما عن أمر الأول.. فبالله عليك ماذا أقول وبماذا اصف؟ أنا أقل بكثير من أن اصف لك (عظمة) الله الواحد القهار ربى ورب العالمين جل علاه.. ملك السموات والأرض.. بديع السموات والأرض.. الله الواحد القهار... الله العلى القدير.. هو وحده لا شريك له.. هو وحده الشافي.. حقا.. حقا يا الله.. أنت وحدك الشافي لأمراض القلوب والنفوس والصدور... أنت يا ملك الملوك.. أنت ولا سواك.. حقيقة مؤكده لا بد وأن يعيها كل منا.. حقيقة أن الإيمان بالله وبقضاء الله وقدره.. والتقرب منه أمر وجب علينا جميعا.

إن كل إنسان يعانى من مشاكل نفسية يكمن بداخله الإيمان ولكن للأسف لم يتنبه لما بداخله من فطره... فطرة الإيمان

وعلىنا جميعا أن نعى تماما.. إن لا شافي إلا الله.. وان قدرة الطبيب النفسي محدودة جداً.. وتنحصر داخل علمه الذي كان هبه من الله... وكل علم الإنسان قليل.....

وعليك يا عزيزي.. وإن كنت تعانى من أي مرض نفسي أو تستشعر بأنك تعانى من مشاكل نفسية.. عليك بالآتي:

- 1- اسجد أولاً لله الواحد القهار واستخير ربك.
- 2- فكر جيداً مرة ومرتين وعشره فيما تشعر فقد تكون وساوس شيطان.
- 3- حاول أن تشارك المقربين إليك.
- 4- اطلب العون والعفو من الله ثم اطلب الشفاء.
- 5- استشر طبيب نفسي.
- 6- لا تترك كتاب الله أبداً.. أبداً.. أبداً.
- 7- نفذ أوامر الطبيب.

- 8- اتبع خطوات العلاج التي وصفها الطبيب لك وبدقة.
- 9- تأكد تماما.. أو ضع في ذهنك أنك أكيد تمر بحدث عابر.. وأن إحساسك لا يتعد كونه قليل من الضغوط الاجتماعية.. وربما كان إرهاق ذهني.
- 10- اصبر وتوكل على الله الشافي جل علاه.

مزيد من الشكر والتقدير للقارئ العزيز... فلقد تحملني كثيراً ولقد طال حديثي معه.. ونسيت تماما أن القارئ العزيز في انتظار موضوع (كنز الكنوز).. أو الجزء الذي تم اختياره من كتاب العالم الكبير الأستاذ الدكتور (عائض القرني) لا تحزن.

سنرحل إليه الآن..

ولقد اخترت لك مجموعة من النصائح والعبارات التي وضعها العالم الكبير في احد فصول كتابه.. وسلسلتها - أي - رقمتها عدديا..

أيضاً اخترت فقط ما يهكم.. وابتعدت تماما عن كل ما هو بعيد عن أساس موضوعنا (الأمراض النفسية).

بعد عرض (كنز الكنوز).. سنستكمل سويا ما تبقى لدى من معلومات عن عالم (علم النفس).

.. والآن إلى نصائح الشيخ (عائض القرني)