

الإهداء

مراد بسطا

صديقاً ليس ككل الأصدقاء
فهو يحمل قلباً طيباً للغاية..
لا يكف عن الطموح،
كمًا لا يكف عن محبة كل الذين حوله..
أحبته كثيراً جداً؛ لأنني أجد معه الدفء المفقود !
هو يجبرك علي أن تحترمه؛ فلسانه عفيف، ونظيف
أباً حنوناً، هكذا أستشف من كلامه عن أولاده
زوجاً وفيماً؛ فالوفاء ضمن مكونات شخصيته
دامت صداقتنا بالرغم من صعوبات الحياة
أراه الآن بالصدفة، بعد أن كنا نتقاسم حجرة واحدة في أيام الدراسة الجامعية!!
ولكنني حين أراه يتجدد في الشباب، والسعادة..
وكل المشاعر التي أفقدتها منذ سنوات طوال،
هذا الإهداء يا "مراد"، يا أنبل الأصدقاء، وأظهرهم..
ما هو إلا اعتراف بأنني أحبك كثيراً جداً، حتى وإن كنا نلتقي بالصدفة !!
عشت لأولادك وزوجتك، مفعماً بالصحة، والسعادة، والمحبة
وسوف نلتقي بعد صدور هذا الكتاب.. ليس بالصدفة هذه المرة!!!!

وفدي

المقدمة

الاكتئاب خبرة مؤلمة تُصيب الفرد لتحليل حياته إلي جحيم لا يُطاق. ويُعتبر الاكتئاب أحد أهم أمراض العصر الحديثة، لأنَّ الحياة التي نعيشها الآن صارت شديدة التعقيد، إيقاعها سريع ومتواتر. ولَمَّا كُنْتُ من المعنَّيين بأمر الصِّحة النفسيَّة - إذا جاز التعبير - فقد رأيت أن أتصدي لدراسة هذا المرض المزمن، لعلِّي في النهاية أوفق في إصدار مؤلَّف جاد ورسين، يُساهم في إضفاء البسمة المشرقة علي وجه كل مريض، مؤلَّف يَؤود المريض ومَنْ حوله من الأهل والأصدقاء إلي التقاط الخيط الذي يُزيدهم علماً ومعرفةً، حول طبيعة المرض، وأسبابه، ومظاهره، وسُبُل الوقاية والعلاج، وبهذا يتجهون نحو الشفاء التام، بإذن الله تعالى، دون أية انتكاسات جديدة.

لقد تنوَّعت موضوعات الكتاب تنوعاً مقصوداً، فاحتوي علي (23) فصلاً كاملاً، جاءت هذه الفصول قصيرة ولكنها عميقة، حاولت فيها تقديم كل جديد وحديث عن الاكتئاب من خلال قراءات مدققة في كل ما وقعت عليه يداي من كتب، وموسوعات، ودوريات متخصَّصة عربية وأجنبية، بعدها بدأت في غربلة تلك المعلومات وتنقيتها من كل ليس أو غموض يجعل القارئ غير المتخصَّص لا يستفيد من فهم مضمون وغايات الكتاب الحقيقية، وهذا لا يعني الإخلال بالمنهجية العلمية التي أضعتها في المقام الأول عند التصدي لأيِّ عمل أبداً في إعداده أو تأليفه.

كما أمددت هذا الكتاب بعددٍ لا بأس به من المقاييس، والجداول التوضيحية، واستمارات الاستبيان والمتابعة، والإطارات الشارحة، وقوائم متكاملة من الأنشطة المختلفة التي تُفيد مريض الاكتئاب في الخروج من شرنقته ليتصالح مع العالم الخارجي المُحيط به، وهذا كي يتوفر للكتاب نهجين: نهجٌ يمثل الجانب النظري أو الفكري، ونهجٌ آخر يتمثل في الجانب التطبيقي أو العملي.

هذا، ويغيب عن الكثيرين حقيقة مؤكدة تتبلور في أن أطفالنا ليسوا بمعزلٍ عن الإصابة بمرض الاكتئاب، نعم.. أطفالنا كالكبار يمكن أن يقفوا فريسة لهذا المرض المؤلم، نهم أسبابهم الخاصَّة، وأعراضهم المميزة، ووسائلُ علاجهم المتخصَّصة، كما أن المرأة - هذا الكائن رقيق المشاعر والأحاسيس - تكون أكثر عُرضة للاكتئاب من الرجال، وهذه حقيقةٌ أُخري قد تكون غائبة عن بال الكثيرين، من هذه المنطلقات المهمة فقد أفردت فصلين مستقلين لدراسة تلك الظواهر المرضية الخاصَّة، بشئٍ كبير من التكاملية والشمولية، قدر الاستطاعة.

كان لا بد أن أتطرق للضغوط النفسيَّة التي تتسبَّب في الإصابة بمرض الاكتئاب، عرضت مقياساً يمكنه الكشف عن مصادر تلك الضغوط، وكيف يستجيب لها كل منا. وفي فصلٍ لاحقٍ من الكتاب قدِّمت لأهم الوسائل التي تُساهم في مُعالجة الضغوط النفسيَّة للتعايش الأمثل مع الحياة اليوميَّة، التي لا تخلو من الضغوط، بطبيعة الحال.

أما اليأس الإنساني، فهي استجابة نتعلمها ونصنعها بأيدينا، وهذا ما أثبتته العالم "سيليجمان"، ليظهر علي السطح سؤالاً في غاية الأهمية: هل يمكننا في مقابل اليأس الإنساني أن نكتسب الأمل؟ هذا ما سوف يُجيب عليه الكتاب بالقطع.

ومن المعروف أن أفكارنا واتجاهاتنا تتسبب في إصابتنا بالاكتئاب، أو تؤثر في الاستجابة السريعة للشفاء من الاكتئاب، ولكن: ماذا يعني التفكير الجاطي؟ وكيف تُمهّد هذه الأفكار للإصابة بالاكتئاب؟ وإذا مرض الإنسان بالاكتئاب: فكيف يفكر؟.. كل هذه أسئلة تدور في ذهن أي إنسان، قد لا يجد لها إجابة علمية متخصصة، ولكن الاستمرار في قراءة الكتاب يمنحنا قدراً كبيراً من الفهم والاستيعاب. وفي فصل

لاحق أيضاً قدّمت للقارئ العزيز كيفية معالجة أخطاء التفكير من خلال مقاييس مُقنّنة وُضعت كي يكتشف أيّ منا حجم ما لديه من أفكار سلبية، أو أفكار إيجابية، يمكنك عزيزي القارئ استخدام تلك المقاييس بكل سهولة ويسر، ودون مساعدة من أحد.

كما قدّمت في هذا الكتاب لأهمية الأسترخاء العضلي مدعوماً بالتخيّل والصور الذهنيّة كوسيلتين ناجحتين لمقاومة مشاعر الاكتئاب، وكيف يمكن من خلال ممارسة الأنشطة السّارة واستدعاء الأحداث المُبهجة الخلاص من الاكتئاب كمرض يُحوّل الإنسان إلي شخص حزين، ومهموم، ومنهزم، وخامل، وكسول.

وفي الفصل الأخير من الكتاب قدّمت لأحدث الأساليب العلاجيّة التي يستخدمها الأطباء لعلاج مرضاهم من هذه الأساليب: العلاج النفسي، والعلاج بالعقاقير والأدوية، كذلك العلاج بالصدمات الكهربائية، كما أن هناك أساليب علاجيّة أحدث تعتمد علي العلاج بالضوء، والعلاج بالمشي.

إنني أقدم هذا الكتاب إلي المكتبة المصرية والعربية راجياً من الله عزّ وجلّ أن يهبنا جميعاً الصحّة والعافية، راجياً أن أكون قد وفقت في الوصل إلي ما أرنو إليه.

و لمصرنا الغالية دوام الرّقي والتحضّر، ولشعبنا الغالي كل الدعوات بالتقدّم والازدهار.

والله الموفق

وفيق صفوت مختار

القاهرة، يوليو 2016