

لست الوحيد

قال لي مريض مرة بعد أن قضى في العلاج فترة وجيزة:

- إن أهم ما شهدته- منذ أن جئت للعلاج في عيادتك. أنني اكتشفت وجود عدد من المرضى الذين يشكون مما أشكو منه من تسلط الأفكار الغريبة والإحساسات المبهمة، مما حدا بي أن آمل في الشفاء وأدرك أنني لست الوحيد الذي ذاق طعم التعاسة والشقاء.

فإذا كنت- أيها القارئ- تشكو خوفًا أو خجلًا أو شعورًا حادًا بالغيرة أو تفتقر إلى الثبات والاتزان في داخلك أو أنك عديم الثقة بنفسك، أو أن ألوانا كثيرة من الأمراض في جسمك تحدث كل فحص طبي أو تحليل بكتريولوجي.. إذا كنت هذا أو ذاك فدعني أقول لك إنك لست الوحيد في شكواك.. أنت واحد من عدد لا يحصى من الرجال والنساء من كافة الأعمار والأجناس ودرجات الذكاء. أنك لا تنفرد وحدك بهذه الاضطرابات البدنية والعقلية ولم يقصد الخالق توقيع عقوبة معينة عليك ولست مصابًا بهذا المرض لتكفر عن إثم ارتكبهته وليس العالم كما تظن يكيد لك.. أنك مريض، لأنك بسبب الجهل قد كسرت قوانين الصحة الأساسية. أنت مريض ولكن ليس ثمة ما يدعو لبقائك هكذا.. شفاؤك في حيز الإمكان.

وحتى تُشفى لا بد من العلاج كما ينبغي لك أن تعرف عن نفسك أكثر مما تعرف الآن وتنفهم العلاقة الدقيقة المتبادلة بين الجسم والعقل، وتلم بالقوانين التي تنظم هذه العلاقة. ومتى ألمت بهذه القوانين ينبغي أن تعيش بموجبها وتعمل معها لا ضدها. ولنبدأ العلاج بفحص أنفسنا قليلاً.

اعرف نفسك

هل أنت عديم الثقة بنفسك وبمقدرتك على مواجهة الحياة وجهًا لوجه؟ هل تشكو من خجل أليم؟ هل تضيق صدرًا بالمجتمعات وتشعر بالخرج والارتباك أمام من لا عهد لك به من الناس؟ ألا تشعر بالارتياح حقيقة، إلا إذا كنت وحدك؟!

إذا كانت إجاباتك نعم.. فأنت خائف.

أتشعر أن الناس يسيئون فهمك ولا يقدرونك، وأن العالم ضدك؟

إذا فهذه أيضًا من أعراض الخوف..

هل أنت كثير التفكير في الماضي والتأمل فيما فات؟ هل تشعر أنك ارتكبت إثماً أو وزراً نحو شيء أو شخص معين - سواء أكان ذلك حدث فعلاً أم لم يحدث - في الماضي البعيد؟

هل تحمل بين جوارحك لأحد والديك حقداً لسوء معاملته إياك في طفولتك؟ هل أنت شديد الغيرة على أخ لك أو أخت؟ هل تميل إلى

مشاركة أصدقائك في السراء والضراء، أم تميل إلى الأنانية، تأخذ ولا تعطي؟ هل تحترق بنار الغيرة إذا ما رأيت زوجك (للرجل والمرأة على السواء) تراقص غيرك أو تحادثه وتتألم لذلك؟

كل هذه ألوان متنوعة من الخوف..

هل أنت دائم التفكير في نفسك دائم الشعور بما يحدث لك؟ هل تتوجس شرًا من أمور مبهمة مجهولة تتوقع حصولها جاثمة أمامك ولكنك لا تراها؟ هل أنت سريع الانفعال من توافه لا تقدم ولا تؤخر؟ هل تستشيط غيظًا وغضبًا وتخشى أن يؤدي بك إلى حيث لا تستطيع أن تسيطر على نفسك؟

هل أنت دائم التفكير في نفسك، دائم الشعور بأنك كثير التحيز، شديد التعصب بوجه عام؟ أتجد صعوبة في التزام حسن العلاقة مع الآخرين؟

أتكره الاستيقاظ من النوم صباحًا؟ وهل تشعر دومًا بالتعب عند قيامك من النوم ولا تستعيد راحتك إلا بعد ذلك بعدة ساعات؟ هل يزول عنك التعب في الساعات المتأخرة من النهار وتشعر بشيء من البشر والنشاط في الساعات المتأخرة من المساء، عندما يكون غيرك متأهبًا للإيواء إلى فراشه؟

هذه كلها أعراض معروفة لتوتر الخلايا العصبية وشدة حساسيتها..

هل تشعر أحياناً أن رأسك تدور وفكرك يضطرب وأن عقلك صفحة بيضاء وذهنك رقعة خاوية خالية؟ أيخيل إليك أنك في غير عالم الحقيقة وتخشى أن يظن الناس ذلك فيك؟ أمن العسير عليك أن تتخذ قراراً في شيء؟ أتقدم رجلاً وتؤخر أخرى قبل البت في أمور ومسؤوليات عادية؟ هل تجد نفسك مضطراً على الدوام أن تستعين برأي الغير فيما تبيع وتشتري وما تلبس وما تعمل؟

هل تأتي أعمالاً تكرارية تسلطية قد لا يعرفها سواك؟.. مثال ذلك أنك تقول لنفسك: (يلزم أن أعمل هذا أو يلزم ألا أعمل ذلك)، خشية أن يحدث لك أو لغيرك ممن تحب سوءاً إذا لم تستجب لذلك النداء السري فيك. هل تتشاءم عادة من أرقام معينة أو أسماء أو أماكن؟ هل تحس بألم أو مضايقة أو عدم ارتياح، إذا لم تتجنب هذه الأشياء أو تنصاع لهذه الخزعبلات؟ هل تخاف الوحدة، الظلام، الأماكن المزدحمة؟ الرعد والبرق؟ مصادفة الجنازة؟ عبور الطريق؟ رؤية القطط أو غيرها من الحيوانات؟

هل تخشى عادة أن تكون قد نسيت غلق خزانتك أو باب بيتك أو إطفاء المصباح الكهربائي أو موقد الغاز؟ وهل كثيراً ما يدفعك الشك إلى الرجوع إلى تلك الأماكن مرات للتأكد مما حدث فعلاً؟ إن الكثيرين الذين يشكون من هذه الأشياء ليسوا مجانين وليسوا في حاجة إلى تحليل نفسي أو مثل ذلك من أنواع العلاج. إنما كل ما بهم أن الطاقة العصبية فيهم هبطت إلى درجة تتطلب الدواء والعلاج بالطريقة التي أطيننا في شرحها.

هل تشكو من حركات عصبية. مثال ذلك: رفة العين وتقطيب
الحوارب وتقلصات الوجه وارتعاش الأيدي؟ هل يتصبب منك العرق
بكثرة تخجلك؟ هل تشكو عللا بدنية متنوعة، دل الفحص الطبي على
خلو جسمك منها؟

هذه العلل جميعها نفسية، وسببها أن الجهاز العصبي لا يؤدي وظيفته
على الوجه الأكمل.

هل يخيل إليك أحياناً أن حواسك تخونك؟ هل تسمع أصواتاً وترى
أشباحاً لا وجود لها؟ هل تفقد أحياناً حاسة الشم أو التذوق؟ هل تسلك
أحياناً مسلكاً شاذاً لا عهد لك به من قبل؟ هل تظن أنك على وشك
الجنون، لأنك تشعر أنك غريب عن نفسك، بعيد كل البعد عما كنت؟

ليست هذه أعراض جنون ولكنها عوارض عصاب. إن أكثر الناس
يصابون في وقت ما من أوقات حياتهم ببعض هذه الأعراض أو كثير منها.
والكثير منهم يريزح تحت نيرها أعواماً طووالاً. وهي كثيرة الانتشار بدرجة
تدعو للدهشة حتى أن الكثيرين من المشتغلين بالمهن الطبية يمرون عليها
مرور الكرام، ظناً منهم أنها ليست جديرة بالاهتمام بها ويصرفون مرضاهم
بقولهم أنها علل وهمية. والواقع أنها ليست كذلك. إن هذا الجيش الجرار
من المرضى الذين تؤلمهم هذه الأعراض والأحاسيس لا يتكون مجالاً للشك
في أنها علل حقيقية لا من نسج الخيال.

هل أنت شاذ؟

يعزى الكثير من الآلام التي يعانيتها المرضى الذين قيل لهم إن أمراضهم عقلية إلى ظنهم أنهم من تلك الفئة الشاذة من البشر وأنهم يختلفون عن بقية الناس.

قد يكونون قرأوا في وجوه أصدقائهم ومعارفهم مظاهر العطف والاستغراب والدهشة، عندما قصوا عليهم ما يحسون به من انفعالات غير مألوفة. قد يكونوا قد تأثروا من كثرة ما قيل لهم إن ما يشكون منه مجرد وهم وخيال أو تعرضوا للضحك والهزاء والسخرية، لما كان يبدو منهم من غرابة المسلك وكثرة الشكوى من الأمراض، أو قد تعرضوا للوم والانتهاز والتفريع وطلب إليهم في حدة أن يكفوا عن الشكوى أو أن يلتحقوا بعمل أو يشتركوا في ناد، أو ينضموا إلى جماعة دينية أو يغامرون في ميدان الحب أو يتزوجوا وينجبوا أطفالاً، أو يرحلوا إلى أوروبا لزيارة عواصمها، أو يعالجوا أنفسهم بالفيتامينات أسابيع أو شهور، أو يكونوا من هواة الانزلاق على الجليد أو ركوب الخيل، أو حتى دراسة أحد الفنون الجميلة.

وقد يدعن هؤلاء البؤساء لهذه التوجيهات أيّاً كان نوعها؛ أملاً في الشفاء والخلاص من جحيمهم ولكن بلا جدوى. فلا الهوايات الجديدة ولا إتقان فنون الرياضة ولا الفيتامينات ولا التدليك ولا حتى بدعة اليوجا Yogi الهندية ولا السفر إلى الخارج، يمكن أن تريح المريض من الصداع والدوخة والتشنجات المعدية والإسهال وغيرها من الأعراض التي تجعل

حياة صاحبها في المجتمعات في حكم المستحيل، ويزداد المريض اعتقادًا بأن الحياة عبء ثقيل وأن شمسها تأفل رويدًا رويدًا.

وبعد تجربة كل وسيلة ممكنة من العلاج الطبي وغير الطبي بغير التوصل لنتيجة يستسلم المريض للقنوط واليأس والخوف وينظر إلى من حوله من الأصحاء فيجدهم مستمتعين بالحرية والنشاط والنجاح في أعمالهم، فيقول لنفسه: (إنني لست كغيري من الناس.. إنني شاذ). ويشعر أن بينه وبين سواه هوة سحيقة لا يسير غورها.

وتفضي هذه الفكرة إلى الشعور بالخرج والعار والخجل فيبتعد المريض عن الناس ويتفادى المجتمعات وينسحب من أصدقائه ومعارفه، ويبعث في هم من أن يراه يقرأ على جبينه علائم الشذوذ وغرابة الأطوار وذهاب العقل وبهذه الكيفية يبني، على مر الأيام، بينه وبين العالم سياجًا كثيفًا ويحكم على نفسه بالسجن في عصابه.

لست شاذًا

إن الخطوة الأولى التي ينبغي أن يتخذها المريض في طريقه إلى الصحة العقلية؛ أن ينتزع من ذهنه فكرة شذوذه. عليه أن يعرف الحقيقة - ألا وهي أنه ليس إلا واحدًا من الملايين المصابين بمرضه - وهو في حاجة إلى التأكد من أن الإصابة بأي مرض آخر مثل الدرن أو ارتفاع الدم لا يلصق به عارا ولا فضيحة.

مهما بلغت الأفكار الغريبة التي تجول في خاطرك من الخطورة، ومهما بلغت أحاسيسك أحيانا من الشدة، وقيل لك أن ما تشكو منه أوهام وخيالات يجب نسيانها، فاعلم أنك لست الوحيد في هذا الميدان. وهذه عينات من الأقوال التي قصها عليّ بعض مرضاي: (عندما شرحت لأهلي الشعور الغريب الذي يسرى في جسمي، رفضوا الاستماع إليّ. وقالوا إن هذا تخريف مني، فإذا لم أكف عن شكواي، دفعت بهم إلى الجنون).

(لقد نفذ صبر زوجي من هذا الهراء - على حد تعبيره - واتهمني بتخيل هذه الأشياء حتى أحمله على مضاعفة عنايته بي وتدليله إياي!).

(لم أفهم سبب اضطرابي وتبلبل ذهني، وكان رأسي يدور كل الوقت. تمر الأفكار - وهي من شتى الموضوعات - بسرعة البرق، فيختلط علي أمرها ولا أفهم شيئاً ويلاحق بعضها بعضاً، وكأنها في سباق اشتدت فيه المنافسة، ولا أعلم كيف تزاومت في ذهني كل هذه الأفكار الجنونية. أعلم أنها عديمة المعنى ولكنني لا أستطيع إيقافها).

(عندما أخرج إلى الشارع، كثيراً ما أشعر أنني عاجز عن السير في خط مستقيم، وأحس أنني على وشك السقوط عند كل منحني وأضطر إلى أن أستند على الحائط تفادياً للزلل).

(كان علي أن أركب سيارة عمومية لعبور قنطرة في طريقي إلى مكان عملي، وكنت أرتعد خوفا لهذا الشطر من الرحلة ذهاباً وإياباً. فعند اقترابي من القنطرة كان العرق يتصبب من جسمي وتشتد ضربات قلبي وأشعر

بالإعياء والدوخة كنت أخشى أن قفز من السيارة لألقي بنفسي في الماء،
وكنت أخاف في كل مرة أن أفقد سيطرتي على إرادتي).

(منذ سنوات عديدة أشعر بالخوف من أن أفعل أشياء يرميني الناس
من أجلها بالجنون. كثيرا ما أحس أنني أخرج عن الحد المألوف وأعجز عن
ضبط نفسي، فألقي على المارة شيئا أو أستغيث أو أمثل دورا لافتنا للغير،
وسرعان ما تتوتر أعصابي وأنا أحاول بكل جهدي السيطرة على نفسي، ثم
تخور قواي).

(لا بد أن حاسة الذوق عندي قد أصابها شيء؛ إذ لم أعد أتذوق
طعم الأشياء كما كنت أفعل من قبل وقد خيل إلي أن ابنتي تضع عقارا
غريبا في طعامي. وهذا هو الشيء الوحيد الذي أستطيع به تفسير هذه
الظاهرة).

(كنت موقنة بأنني مجنونة، إذ كنت أرى الأقدار ويقايا البراز في كل
مكان يقع عليه بصري. كنت أعلم أن هذا وهم مني ولكن كنت أراه
حقيقة، ولو أنني كنت لا أمسه. كان العالم بأسره في نظري قدرا وملوثا..
بيتي وأعزائي الصغار ونفسي وكل شيء).

(أشعر أنني في غاية الضعف.. لقد ذهبت عني آخر ذرة من العافية
والقوة؛ ترتعش ذراعي وساقاي كل الوقت، لا أستطيع رفع فنجان من
الشاي بغير أن أسكب ما فيه على الأرض، مما يجعلني أن أدعو أحدا

للشاي أو أن أتناوله أمام أولادي، أو أن أجلس معهم على المائدة ولا أشرع في تناول الطعام إلا بعد أن يغادروا الحجرة).

(أحس من حين إلى حين بأن حاد ينطلق في جنبي كالسهم كأن سيخاً من الحديد محمي بالنار يمس أعصابي ولم يفهم أحد ممن قصصت عليهم ذلك معنى هذا، ويبدو أن أحداً منهم لم يحدث له في حياته شيء من هذا وقد بدأت أؤكد لنفسي أنني مصاب بالسرطان، حيث أشعر بشيء مُفزع جاثم أمامي وعلى وشك أن يصيبني).

(لقد بلغ من اضطراب ذهني عجزني عن التفكير في موضوع واحد أكثر من دقيقتين. تملأ رأسي أسوأ الأفكار وأشدها فظاعة. أسمع أحياناً أصواتاً تتحدث عني وتتفوه بألفاظ قبيحة، فظة، مهينة، وتسميني بأسماء كلها شتائم وعيوب. ولكن ما ترددده هذه الأصوات عني لا ظل له من الحقيقة، ولو أنني أقول لنفسي أحياناً أنه يحتمل قد ارتكبتها يوماً ما ونسيتها، أو فقدت الذاكرة وقريباً أفقد عقلي. ظننت أن هذه أصوات الموتى تذكرني بآثامي وخطاياي، ولذلك شعرت بأنني أكثر الناس إثماً وأشدهم جُرمًا في هذه الدنيا).

(كان يخيل إلي أنني وحيدة في هذا العالم.. فليس لي فيه مكان ولا قريب ولا حبيب، حتى نفسي كانت عدوة لي. كنت أشعر أنني لست شخصاً حقيقياً. هذا كل ما أمكن أن أصف به نفسي. ما أفضح هذا

الشعور. إن أعظم خطوة في سبيل الشفاء من المرض أن يعرف الإنسان أنه جزء من العالم، له فيه مكان وله فيه قريب).

(كنت أشكو من نوبات الإسهال الأليمة. فلما استشرت الطبيب، قال لي قبل فحصي أنه يحتمل أن أكون مصابة بداء السيلان. فارتعبت لهذا ولم أستطع أن أنزع أقواله من تفكيري، وحتى بعد أن أكد لي، بعد هذا، أنني خالية من الأمراض التناسلية، لم أتمكن من التخلص من الفكرة، لأنها أصبحت موضع همي وقلقي. وبالرغم من العلاج فلا يزال الإسهال مستمرًا).

وفيما يتعلق بحالة المريضة الأخيرة، قد يكون مناسبًا أن أقتبس للقارئ عبارة قالها دكتور ولتر إلفوز Walter Alvarez الأخصائي الشهير في الاضطرابات المعوية: (هناك ما يحملني على الاعتقاد بأن نسبة كبيرة من حالات الإسهال التي لا نحسن تشخيصها، نحن الأطباء؛ سببها القلق أو نوبات من خوف مُفزع).

ويتضح من أقوال المريضة هذه، أنها كانت قلقة، شديدة الخوف، مصابة بضعف وانهيار عصبي، قبل أن تستشير ذلك الطبيب. لذلك كانت الملاحظة الأسيمة التي أبدتها لها قبل فحصها صدمة شديدة الوقع في نفسها مما زادها خوفًا على خوف وتوترًا في الأعصاب على توترها، أي أن هذه أصبحت سببًا ثانويًا للإسهال ومن طبيعة الجهاز الهضمي أن القلق يعطل قيامه بوظيفته. والكثيرون لا يهضمون طعامهم إذا تناولوه وهم في

حالة انفعال. فما الميوعة وسوء الهضم وتقلصات المعدة سوى أعراض لحالات عقلية تعطل تمثيل الطعام؛ وتقل الكميات التي يتناولها هؤلاء المرضى، تدريجًا، لأنهم لا يشعرون بالراحة مع الأكل وسرعان ما يبدو عليهم سوء التغذية وفقر الدم وازدياد انهيارهم العصبي سوءًا.

لا سرية هنا

كثيرًا ما تعتري المرضى الدهشة عند زيارتهم الأولى لمكتبي؛ لاختلافه عن عيادات المستشفيات ومكاتب الأطباء الذين عرفوهم. وذلك لأنه خالٍ من الرسميات ويتسم بالحرية والبساطة، مما يحمل البعض على الاعتقاد أن هذا الجو غريب، غير مألوف، خالٍ من الروح المهنية الطبية، وقد يكون اعتقادهم في شخصيًا، من هذا القبيل أيضًا.

وسبب ذلك أن السرية في هذا الجو معدومة وليس في المكان أو العلاج أو الأمراض ما يستوجب الكتمان. فالمرضى يشجعون على تبادل الحديث بعضهم مع بعض في حجر الاستقبال ويشجعون على الاستفهام عن أمراضهم وكيف يستجيبون للعلاج.

وهذه خطة موضوعة عمدًا؛ لأنها جزء من العلاج وعامل من عوامل الشفاء. فمما اتضح من الأقوال المنوعة التي سبق ذكرها - وقد اقتبسناها من أفواه المرضى أنفسهم - أن هؤلاء المساكين قد عاشوا في إطار هذه الأحاسيس المزعجة غير المألوفة في عزلة عن سائر الناس. فالواجب أن

تنتزع هذه الفكرة- أي اختلافهم عن الغير- منهم، باختلاطهم بالغير والتعرف على شكواهم.

وطبيب الأمراض العقلية الذي ينفرد بالمريض في مكتبه، لا يمكن أن يكون علاجه فعالاً بالدرجة التي يبلغها إذا ما أطلق الحرية لمرضاه حتى يتصلوا بسواهم من المرضى الذين كانوا يشكون نفس الشكوى، ويحسون بما يحسون به من أحاسيس مبهمه غامضة، ثم بلغوا ما بلغوا من مراحل الشفاء.

ومن عادي التي حرصت عليها طيلة الأعوام التي مارست فيها المهنة، دعوة جميع مرضاي إلى اجتماع خال من الرسميات مرة في كل أسبوع والغرض من هذا الاجتماع (تربية) المرضى بالاستماع إلى محاضرات ملائمة لمقتضى الحال. وفي هذه المحاضرات لا يتعلم المريض إنه ليس الوحيد في الميدان وحسب، وإنما يتفهم طبيعة المرض وما يخاف منه وما سبب اضطراباته النفسية، هي تلك الأحاسيس التي تنزل عليه كالصاعقة ويتعلم كيف يتقبل هذه الأحاسيس ويعيش فيها وبها؛ حتى ينزع من فكره الخطر الذي اعتاد أن يربطه بها. وهذه (التربية) تساعد على تجديد الطاقة في الخلايا العصبية.

ولا تقتصر هذه المحاضرات على إيقافه على طبيعة المرض، بل تفتح عينيه لفلسفة الحياة السليمة وجمال الشعر والأدب والفن والدور الذي تمثله في حياة الأصحاء، ونحاول في بعض المحاضرات أن نشرح الأسس

الصحيحة السليمة التي بنيت عليها فكرة الأديان- بغض النظر عن اختلاف الأديان أو الدخول في عقائدها وطقوسها- لاسيما فيما يتعلق بالقانون الذهبي (عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به). وسرعان ما يتغذى عقل المريض من جديد بلبان هذه التربية، حتى يتنازل عن آرائه الجامدة وما تحمله من روح التعصب لها وتقوم مكانها المرونة والليونة رويدًا رويدًا. ويدرك أن في الدنيا جمالًا يستمتع به. وللمرة الأولى في حياته يشعر بالحرية وعظمة شخصيته كفرد له استقلاله وآراؤه الخاصة.

وقد جريت على عادة أخرى. لم أقصر فيها مرة واحدة، إلا وهي تعويد مرضاي في كل من هذه الاجتماعات أن يسردوا على مسامع زملائهم قصة حياتهم. وكيف نشأت أمراضهم والمراحل التي مروا بها، وأنواع العلاج التي لجأوا إليها. وطبيعي أن يجدوا في بادئ الأمر صعوبة في الكلام، لأنهم بذلك يقفون ضد أحاسيسهم وجهاً لوجه يخرجها من حيز السر إلى حيز العلن ومن باطن أنفسهم إلى الفضاء الأوسع، وينسيهم تركيز أفكارهم فيها وفي أنفسهم ويحررهم من ذلك الاسترقاق وتلك الأغلال التي قيدهم بها الخوف العميق الغور، لاسيما الخوف من افتضاح أمرهم أمام الناس. ومع تقدم العلاج وتكرار هذه القصة أمام سائر المرضى، تسأمها نفوسهم وتملها آذانهم، فتخلخل حوادثها وتنسلخ عنهم.

فهذه المحاضرات- أو على الأصح الأحاديث- التي يستمع إليها المرضى في الاجتماعات الأسبوعية وقصص الحياة أو تواريخ المرضى التي يسردونها، خالية من جمود الرسميات والحرية والسهولة التي يتنسمون ريحها

في حجرة الاستقبال.. كلها خطة بالغة الأهمية في طريق العلاج والشفاء، ولا يخفى أن تفهم المريض أحاسيسه عملية بطيئة صعبة التعلم. كذلك حمله على إخراجها من معاقلها المظلمة الدفينة إلى النور، بدلا من القذف بها إلى أسفل، وكذلك تفهم المريض ميول الخلية العصبية الجامدة وسرعة انفعالها، فإذا ما تعود المريض سرد قصته وتاريخ المرض على سواه من المرضى، ساعد نفسه وغيره من زملائه على سهولة عملية التعلم وسرعتها. ومهمتي الرئيسة هي شفاء المريض وإعادته إلى الحياة الطبيعية وهدفي الرئيسي أن يكون الشفاء دائما لا وقتيا. وفي أسرع وقت مستطاع، وهذه المهمة وهذا الهدف يجب أن يعنى ببلوغها كل طبيب، فإذا أهملهما، كان مقصراً في مراعاة آداب مهنة الطب السامية.

وهذه الطرق التي شرحتها تأتي بأحسن النتائج، فإذا ما أُلقيت نظرة على مرضاي، كان في وسعك أن تميز فورا المريض الجديد من سواه، بسكوته وتوتره وعزله، لأنه يركز فكره في مرضه وفي نفسه، وقلما يعبر للغير أو أي شيء آخر التفاته، بل ينظر إلى من حوله نظرة المرتاب. ومن عادة المرضى الذين يتقدمون في العلاج ويلمون بالنظرية التي أعمل على أساسها، أنهم يشرعون في الاتصال بالمريض المستجد بعد أن يميزونه ويأخذون في تبادل الحديث معه، حتى يهدموا السياج الذي يحول دونه وسائر زملائه، ولا يمضي زمن طويل حتى تتغير عقليته ويتضح له أنه ليس غريباً عنهم وليس شاذاً كما كان يعتقد، ولكنه كسائر (ركاب الأتوبيس)، وأنه لم يعد وحيداً في الميدان!

والآن أقدم بعضاً من مرضاي الذين دفعهم الخوف المفزع المتأصل
فيهم إلى زيارتي؛ أملاً في الشفاء:

الطبيب المعذب

دكتور (ج) طبيب واسع الشهرة، اختصاصي في أمراض القلب، يميل
للقصير ويناهز الخمسين من عمره ونظراً لسمعته الذائعة في مهنته، دعته
كلية طب شهيرة في ولاية نيو إنجلاند لكي يشغل فيها أحد كراسي
الأستاذية في أمراض القلب، وقد كانت هذه الدعوة شرفاً عظيماً له
وشهادة له بتقدير زملائه له واعترافاً بمقدرته، إذ كانت هذه الكلية في
مقدمة كليات الطب الأمريكية، وكان دكتور (ج) يود لو أن في وسعه قبول
هذا المنصب، ولكنه - كما قال لي عندما جاء لاستشارتي - كان يتردد في
ذلك لأنه يؤمن - لسوء حظه - بعجزه عن تحمل أعباء هذه المسؤولية
الجديدة.

ولما سألته عن سبب ذلك أجابني: (يخجلني أن أجيبك عن هذا
السؤال. لقد احتفظت بسر ما أعانيه ولم أبح به إلا لزوجتي وسكرتيرتي؛
فقد مضى عليّ زمن طويل وأنا أخشى مقابلة الناس جماعات وأجد صعوبة
عظيمة في التحدث إليهم، وأصعب من ذلك إلقاء محاضرة في حفل أو
اجتماع، وقد كنت أحاول ذلك في المؤتمرات التي كانت تعقدها جمعيتنا
الطبية، فكنت أكاد أختنق وتسد حنجرتي ويخفت صوتي وكأنني شيخ بلغ

من العمر نهايته، وفضلاً عن ذلك أسبح في بحر من العرق فيزداد موقفني حرجاً وتنتابني بعد ذلك آلام نفسية لا تُحتمل).

(وقد حاولت أن أحلل حالتي هذه، فلم أعثر على سبب معقول ولم أوفق إلى العثور على منشأها كما لم أجد إلى التخلص منها سبيلاً).

(وقد أصبحت أخشى أن يفتضح أمري أمام الناس، وعلى الأخص مرضاي، حتى أنني رتبت مكثي بكيفية لا يراني فيها إلا المريض وحده، في حضور الممرضة أو السكرتيرة لا غير، ولا أدخل غرفة الاستقبال أو أمر بها إطلاقاً، تفادياً من مقابلة المرضى جماعات. وما دامت هذه حالتي، فكيف أجرؤ على مواجهة جمهرة من الطلبة في محاضرة؟ إن مجرد التفكير في القيام بمثل هذا العمل يرتجف له جسمي ويقشعر له بدني).

هذه حالة رجل بلغ في مهنته القمة أو ما يقرب منها، وهو في نظر أمثاله من الأطباء العالميين ونظر الجمهور، في الطبقة الأولى من ذوي المهنة الراقية. أما سر ضعفه فلا يعرفه إلا هو وزوجته وسكرتيرته. والعالم الذي يحكم عليه بالمقاييس والمستويات المتفق عليها، لا يدرك شيئاً عما يلاقيه من الخوف وما يحز في نفسه من ألم وشعور متواصل بحقيقة ذاته.

وقد سألته عما فعله تخلصاً من هذا الداء قبل أن يقطع هذه المسافة الشاسعة لاستشارتي، فقال إنه اتصل بعدد من أطباء الأمراض العقلية والمحللين النفسانيين - وكلهم من أتباع فرويد، ومن ذوي الصيت الذائع -

فعلمت منهم أن علاجي يتطلب من ثلاث إلى تسع سنوات، ومع ذلك فهم لا يضمنون شفائي في نهاية هذه المدة.

فأشرت على دكتور (ج) أن يقبل دعوة الكلية المشار إليها سابقاً ويتولى منصب الأستاذية فيها، ووعدته بالتحسن في ثلاثة أسابيع، يستطيع بعدها أن يبدأ عمله. إذا استمر على اتباع طريقي في العلاج، وقد تم ذلك فعلا قبل فوات الموعد بأسبوع؛ وذلك لأنه ذكي بالفطرة وطبيب ماهر بالمهنة، فاستطاع الإلمام بنظريتي وعلاقتها بتجديد الطاقة العصبية. ولم يكذبهم هذه النظرية، حتى شرع على الفور في تطبيقها بمقاومة أحاسيسه والوقوف في وجهها، لعلمه بأن هذه الأحاسيس على عنفها لا خطر منها.

وبعد أن أتم العلاج بشهر واحد، اتصل بي بالتليفون من كلية الطب التي قبل فيها منصب الأستاذية، ليقول إن محاضراته تسير من حسن إلى أحسن وتصادف نجاحًا منقطع النظير؛ لما توافر لديه من الثقة بالنفس واللذة في عمله، ولم يبق أثر للأعراض التي كان يشكو منها، من الشعور بالاختناق أو ضعف الصوت أو الخوف من مواجهة الناس جماعات.

الزوجة الغيور

السيدة (ل) امرأة حسناء، مثقفة ثقافة عالية، أصيلة المحتد، أوشكت على الأربعين، تزوجت منذ ١٦ عامًا من رجل تحبه كان لها زوجًا مثاليًا وقد أنجبا صبيًا، وكل ما يمكن أن يقال عن هذه الأسرة إن علم السعادة كان يخفق فوقها، لولا أن ما أسرته إلي السيدة (ل) ينقض هذا القول تمامًا.

لقد أسرّت إليّ بكل صراحة أنها منذ زواجها إلى هذا اليوم تعيش في جحيم من الغيرة ولا تبارحها الريبة في زوجها والخوف من وقوعه في غرام امرأة سواها ولا تجد وسيلة لطرد هذه الفكرة من ذهنها، بالرغم من أنها لا تستند على دليل واحد أو تقف على سبب يثبت أن زوجها يخونها.

وتظل هذه الفكرة تملأ رأسها وتلازمها نهاراً وليلاً.. فإذا صحبتها زوجها إلى أحد المسارح ورأته في نهاية مشهد من مشاهد الرواية، يصفق لممثلة كسائر الحاضرين، أكلتها الغيرة واشتعل جسمها بحساسية الغضب وانفعلت. ومتى سرت في جسمها هذه الانفعالات لحاطئة، اضطرب ذهنها وأغلق باب الفكر، فأصبحت عمياء لا ترى خشبة المسرح وصماء لا تسمع أقوال الممثلين، ولا تحس بشيء سوى الحنق والغضب الصاحب المستشيط ويتكرر هذا الموقف، كلما وجدا مع أصدقاء، حيث لا تترك لها الغيرة مجالاً للاستمتاع بما يدور في المجالس من حديث أو دعابة؛ ذلك لأن كل همها حينذاك ينصرف إلى ما قام به زوجها واتباع حركاته خلصة وفي غاية الدقة، متوقعة أن تحين منه ابتسامة لإحدى النساء، فتندفع في جسمها تلك الأحاسيس الحاطفة المشبعة بسموم الغيرة.

وتطور الموقف حتى لم تعد ترغب في الخروج مع زوجها ولم تعد تلي دعوة الأصدقاء أو الجيران وتحتم على زوجها البقاء في البيت معها ومع ولديها، وقد أصبحت ماهرة في ابتكار الحيل الماكرة التي تمنعه الاتصال بأصدقائه وتحرم عليه المجتمعات.

فإذا عاد من مكتبه يومًا متأخرًا بضع دقائق عن الموعد، انتابها وسواس الغيرة وتمكنت من ذهنها الفكرة التي لا تبارحها لحظة، وهي فكرة اتصاله بامرأة سواها في تلك الفترة وقلّمًا تجد راحة في الجلوس، وقلما تنصرف إلى شؤونها البيتية، كإعداد الطعام مثلا، انصرافًا كليًا، بل تدرع البيت جيئة ورواحًا، ونار الغيرة والكراهية تتجج داخلها. وفي خلال هذه النوبات العنيفة تود لو تتيح لها العثور على بنك الحسناء (الموهومة) التي وقع الزوج في شراكها، حتى تزهق روحها وتخاف على الدوام مما قد تنفوه به أو تفعله عند عودة زوجها.

والغريب أن مسز (ل) تعلم جيدًا أن تفكيرها خاطئ، ولكنها لا تستطيع إبعاد الشك عنها أو الالتجاء إلى المنطق بل الكف عن رسم صورة تلك المرأة المزعومة في رأسها، وما هي عليه من جمال وفتنة تأخذ به عقل زوجها، وبذلك تأكلها أنياب الغيرة وتنهك قواها وتفتك بأعصابها. ولم تكن تجهل أن مسلكها هذا يحرم زوجها لذة السعادة ويجعل العيش جحيمًا، كما أنها لا تجهل أن أبنيتها يشعرون بأن كل شيء بين والديهما ليس على ما يرام.

الغيرة حساسية في الجسم، يسيء العقل تفسيرها.. وسبب ذلك أن منشأها في الخلايا العصبية، لا في النظام الفكري، ولذلك لا تستجيب للمنطق، ولا سبيل إلى شفاء صاحبها إلا بالعلاج، حتى تخف وطأة العنف في شعوره. وأسوة بسائر أمراض العصاب، أشرت على مسز (ل) أن تقف في وجه تلك الأحاسيس ولا تستجيب لندائها، أي أنها في هذه الحالة تلي

دعوات الحفلات والولائم التي توجه إليهما، وتخرج مع زوجها في كل مناسبة وتفعل كل ما كانت تعتمد تفاديه، وبذلك تضعف حدة الشعور بالغيرة.

وقد اتضح لهذه السيدة، بعد أن تفهمت طبيعة المرض بالعلاج النفسي، وبعد أن جددت الطاقة العصبية بالدواء. أن مقاومة الأحاسيس تضعفها ومحاولتها الامتراج بالأصدقاء لتفادي هجوم الشعور بالغيرة، تمنع ذلك الهجوم تدريجيًا، إلى أن يأتي اليوم الذي (تدعو) فيه هذه الأحاسيس فلا تجئ وتتحداه فتراجع ولا تعود. لقد فقدت قوتها لأن المريض لم يعد يخافها أو يتهرب منها، بل وقف منها موقف الهجوم لا الدفاع.

فتاة جامعية

إن العصاب لا يفرق بين الأعمار، فالصغير والكبير عنده سبان. هذه الآنسة (ر) شابة ذات جمال فاتن وفي السنة الثانية في إحدى الكليات الجامعية، كانت مثال الفتاة الناجحة في المدرسة والجامعة وفي المجتمعات. ويحتمل أن هذه الأخيرة كانت تستنفد الشطر الكبير من نشاطها، إذ أن انهيارًا عصبيًا نزل عليها فجأة نزول الصاعقة، حتى أن أناملها لم تعد في إمكانها الإمساك بالقلم للتوقيع باسمها، وإذا ما شعرت أن أحد الناس مصوب عينيه نحوها، أو أنها توهمت ذلك، شلت يداها عن الحركة. وقد شهد الأطباء الذين فحصوها أن جسمها خالٍ من كل علة وأن ما تشكو منه مرضًا عقليًا، ومما قاله أحدهم إنها تتوهم الضعف، ربما

لرغبتها في تفادي القيام بعمل لا ترغب فيه وقد يكون الدافع للمرض
رغبتها في جذب الأنظار إليها أو العطف عليها.

هذا هو التشخيص الذي اتفق عليه رأي الأطباء الذين فحصوها،
غير أن حالتها لا تخرج عن استنفاد الطاقة العصبية وهبوطها كثيراً إلى ما
تحت درجة ٨٠ في الجدول السابق، فإذا لم تستوف العلاج الذي يرفع
هذه الطاقة، زادت أعراضها شدة وعنفاً.

وما قيل عن هذه الشابة، ينطبق تماماً على فتاة أخرى جاءت تشكو
إليّ من رغبتها الملحة في فسخ خطوبتها من شاب ناجح من رجال
الأعمال، بالرغم من غرامها به وشدة حبها له، ولما سألتها عن سبب
ذلك، قالت إنّها لا تجرؤ على ذكر هذا السبب لخطيبتها لأنه يدعو للحرج
وشدة الخجل، أن ما تشكو منه داء يصاب به الكثير في مثل هذه
المناسبات، وهو الإسهال، وكما ينتظر في هذه الأحوال، كانت فتاتنا هذه
لا تُصاب به إلا عند خروجها مع خطيبتها، أو مع أهلها لقضاء حاجة أو
لزيارة أصدقائها كانت تضطر إلى الذهاب إلى (التواليت) مرات عديدة،
وهي تتأهب للخروج، لأن نوبات الإسهال كانت تصيبها الواحدة تلو
الأخرى بلا انقطاع، فإذا خرجت فعلاً، خشيت تردد هذه النوبات وظلت
تفكر فيما عساه أن يحدث لها.. لذلك شرحت لي أسباب عزمها على
فسخ الخطبة بقولها: (كيف يحق لي أن أكون شريكة حياة رجل وأساهم في
الترحيب بزملائه من رجال الأعمال وأصدقائه وأخرج معه، وأنا مريضة؟

وكيف استحل لنفسي الزواج به؟ وماذا يجني شاب من الزواج بفتاة يلازمها المرض؟).

مشكلة أخرى

يقول (بل) عن نفسه إنه كان منذ طفولته مرهف الحس، شديد التوتر.. كان سريع التأثر من كل نقد يوجه إليه، مهما كان تافهًا وكان يخشى أن يوجه إليه الناس قولًا يحط من قدره أو أن يبدو له ملاحظة تجرح شعوره الرقيق، ومع أنه يبدو اليوم رجلًا قويًا، مفتول العضلات، كبير الجسم، فقد كان في صغره دقيق البناء، صغير الجسم، وكان يقال عنه إنه (جميل) الصورة وقد كانت نتيجة هذا تركيز فكره في نفسه وشعوره بعدم الارتياح إذا لم تكن كل صغيرة وكبيرة من عمله وسلوكه، تؤدي على الوجه الصحيح وبكل دقة. وكان يخشى على الدوام أن يأتي عملاً يعده الناس خطأ منه، وكان طيلة حياته المدرسية عديم الثقة في نفسه، مرتابًا دائمًا في صحة ما يفعل ولذا كان يحرص على أن يتعد عن زملائه ويقضي أوقاته بمفرده. ولما أتم دراسته، كان إذا وجد عملاً يرتزق منه، فإنه لا يلبث أن يعافه ويبحث عن سواه.

ولما قامت الحرب العالمية ودخل الجندية، ألحق بأحد الأسلحة، ولكن لم يمض على ذلك شهران حتى وجد أنه غير لائق؛ بسبب ارتفاع ضغط الدم عنده فنقل إلى الفرقة الطبية.

وقد جرح شعوره يوماً ما سماعه أحدهم يقول إن كل جندي يبدو (رخوا) Softy يُحال إلى الفرقة الطبية. وزاد الطين بلّة ملحوظة أخرى في غرفة العمليات. أبدأها أحدهم في موضوع جنسي وعلاقة (بل) به. وقد أيقن في ذلك الحين أن كل من يراه، يتوهم فيه (النعومة) وعدم الرجولة ويظن أنه من ذوي الشذوذ الجنسي.

ولم تمض على ذلك مدة تذكر، حتى تأصلت في نفسه هذه الفكرة وأصبح من العسير انتزاعها من ذهنه، وكان يخيل إليه أن حركات جسمه ويديه في السير تدل على ما يتهمه الناس به. حقيقة أنه كان يعلم أنه ليس من أولئك الشواذ جنسياً ولكنه كان يخشى أن يحسبه غيره كذلك وأصبح من الصعب عليه أن يكون طبيعياً في حركاته بسبب ذلك الخوف الذي كان يلازمه.

واعترم أخيراً أن يعود إلى الدراسة الجامعية، فالتحق بفرقة لدراسة علم النفس الشاذ وعلى حد قوله أراد أن يلم بموضوع يتصل بحالته ويعينه على فهمها، وبعد تلقي القدر الكافي من هذه الدراسة، قرر في نفسه أنه مصاب بميول (برانوية) Paranoic وهي ما يشعر به الشخص الذي يتوهم أن جميع الناس يراقبونه وينتقدون أفعاله.

ولما اختمرت هذه الفكرة في ذهنه استشار محلاً نفسياً وقد شخص له هذا المحلل مرضه، بأنه ناتج عن كبت ميوله الشاذة (السلبية) وقد زاد

هذا التشخيص الفكرة نباتًا، فأصبح يعتقد أنه من أولئك الشواذ وأن سبب بلائه كبت ميوله الجنسية الشاذة!

وكانت نتيجة هذا التشخيص أن حالته زادت سوءًا وأصبح عنده يقينًا، ما كان قبل استشارة المحلل شكًا. ومع ذلك لم يرتح لهذا التشخيص؛ لأنه كان يعلم علم اليقين شخصيًا أنه لا يحمل في جنباته شيئًا من تلك الميول المزعومة. ورغم هذا ونظرًا لتبليبل أفكاره، لم يعد يثق في نفسه وفيما يشعر ولكن الفكرة في الوقت عينه كانت قد أصبحت جزءًا منه وشغلت كل تفكيره، فلم يبق فيه مجال لأي شيء آخر، فلا هو قادر على مواصلة الدراسة ولا العمل أو الرياضة أو اللعب أو المطالعة أو النوم، أي أن الفكرة أصبحت عنده وسواسًا. بيد أن هذا الوسواس المزعج قد زال بعد أسبوع واحد بفضل العلاج وبمجرد زواله أصبح المريض قادرًا على تحليل أحاسيسه تحليلًا معقولًا، وأخذ يدرك أن خوفه كان ناشئًا من ربط هذه الأحاسيس بفكرة أن الناس يلصقون به تهمة الشذوذ الجنسي، وسرعان ما أخذ مناسبة هذه الحقيقة، حتى فقدت الفكرة قوتها وذهبت إلى غير رجعة وبعد أسابيع ترك العيادة مُعافي.