

## كيف تعالج

### نفسك من القلق؟؟؟

يعتاد معظم الناس على الأسلوب التقليدي باللجوء إلى الأطباء المعالجين عند الشعور بأي إعتلال في حالتهم الصحية أو النفسية ، وبالنسبة للقلق يمكنك أن تفعل ذلك لكن من الأفضل والأجدي أن تجرب بنفسك بعض طرق العلاج التي يمكن لك بمعرفتها أن تملك سلاحاً للدفاع السريع يساعدك على مواجهة القلق في أي وقت ، فليس من المعقول أن تظل بإستمرار تطلب العلاج لدى الطبيب في كل مناسبة ، كما أنه من الأفضل أن يكون المرء إيجابياً في مواجهة القلق وليس سلبياً يحاول تلقي العلاج من الخارج.

ويكثر الحديث حالياً عن العلاج الذاتي أو ذلك الأسلوب من العلاج الذي يمارسه الشخص نفسه دون تدخل خارجي أو ضغط من أحد حتى لو كان طبيبه فالعلاقة بين الطبيب والمريض تتضمن نوعاً من التسلط يمارسه الطبيب حين ينصح ويرشد ويصف الدواء ويطلب إلى المريض تنفيذ التعليمات ، لكن العلاج الذاتي يعطي الشخص الفرصة ليفعل بنفسه كل شيء من خلال الترغيب والترهيب ، والمكافأة والعقاب ، ولعل هذا الإتجاه يعود إلى زمن قديم ، فعبارة سقراط : "إعرف نفسك" تعبر عنه ، وقد تطور إلى أسلوب علاجي يقوم على تنمية قدرات الشخص وتمكينه من حل مشكلاته بنفسه بواسطة طريقة "كارل روجز" في

العلاج ، فيمكن عن طريق ملاحظة الذات أن يكتشف المرء خبايا حالته ، وبالتالي يستطيع السيطرة عليها والتحكم في مشاعره وسلوكه .

وهنا لن نذكر سوى بعض الأساليب البسيطة التي يمكن لكل منا الاستفادة منها في التخلص من القلق دون الدخول في نظريات مدارس العلاج النفسي المتعددة مع الإبتعاد عن الخطوات المعقدة التي يصعب ممارستها عملياً.

### الحوار مع النفس :

إن حديث الإنسان إلى نفسه من الأشياء الهامة جداً ، وقد ذكرنا في موضع سابق كيف أن فكرة معينة تسيطر على تفكير الواحد منا فتسبب له القلق ، وبالمثل يستطيع أي منا أن يتخلص من القلق الذي يتسببه إذا ما تمكن من تغيير أفكاره أو تعديلها ، وفي علم النفس يصطلح على هذا الأسلوب بأنه تبني محتوى من الأفكار والعبارات ذات طابع تكيفي ، وهذا يعني ببساطة أن القلق يمكن أن يتملكني إذا راودتني فكرة أنني " لست محبوباً من الناس " ، أو أن " الناس المحيطين بي يناصرونني العدا " ، أو "أنا غير سعيد ولا أرضى عن نفسي " ، فكل هذه العبارات حين أفكر بها وأرردها مع نفسي يمكن أن تثير في داخلي القلق والإضطراب والهزيمة ، ويحدث ذلك سواء كانت هذه هي الحقيقة أم أشياء وهمية لا أساس لها. ويمكن التخلص من القلق ودفع التوتر في هذه الحالة إذا بدأ الشخص بحزم في وقف سيطرة هذه الفكرة غير المرغوب فيها ، ولا مانع من أن يكون ذلك بإشارة قاطعة : " توقف عن هذا " يتوجه بها إلى نفسه ، ويولي ذلك تبني محتوى إيجابي من الأفكار يساعد على تحقيق الإرتياح والرضا ، ففي الرد على العبارات السابقة التي سببت القلق حول شعور الناس نحونا ومناصبه بعضهم العدا يمكن الإقتناع بأن

الفرد ليس عليه أن يرضي كافة الناس فهذا أمر لا يدرك ، ولا يجب أن يكون على الدوام محبوباً ومؤيداً من الجميع فهذا أيضاً لا يهم مادام يسلك في حياته أسلوباً متوازناً في علاقته بمن حوله قدر ما يستطيع ، كما أن فكرة السعادة والرضا والتفاؤل يمكن أن نشيعها في أنفسنا إذا تذكرنا دائماً أن السعادة ليس لها مصدر واحد ولا يمكن أن نشعر بها إلا من خلاله ، فالسعادة موجودة في داخلنا ومن حولنا ويمكن أن نتلمسها في أشياء كثيرة ومتعددة وبسيطة للغاية.

وفي بعض أساليب العلاج النفسي يطلب المعالج إلى " العميل " ( وهي ترجمة لمسمى الفرد الذي يخضع للعلاج النفسي ) أن يردد عدة مرات عبارة مثل "أنا لست خائفاً" ، أو يطلب إليه أن يردد لنفسه كلمة " إسترخ " عندما يشعر بالتوتر ويكررها ١٠ مرات مثلاً ، ورغم البساطة الشديدة لهذه الأساليب لدرجة أنها قد تثير ضحك البعض منا إلا أنها ذات فعالية كبيرة في السيطرة على القلق ولديت هذه الأساليب ملائمة للمرضى فقط ولكن كل منا يمكنه إستخدامها عند الحاجة ، فهذه العبارات والأحاديث والحوارات الداخلية لها دور هام في ضبط الإنفعالات وتوجيه الشخصية .

### التدعيم .. أو سياسة الجزرة والعصا:

لا شك أن طريقة الثواب والعقاب ذات فعالية في ضبط سلوك الأفراد والمجتمعات ، ونعني بها منح المكافأة المادية أو الأدبية عند القيام بعمل جيد ومرغوب ، أو العقاب البدني والنفسي عند ارتكاب مخالفة أو تصرف غير سليم وفي العادة تأتي المكافأة أو يكون العقاب من مصدر خارجي مثل الآباء أو الرؤساء أو المدرسين أو أي سلطة أخرى ، لكن بوسع الإنسان ذاته أن يقوم بذلك لنفسه

وتعرف هذه الأساليب في علم النفس بالتدعيم الإيجابي والسلبي ، ويستخدم ذلك في الراغبين في الإقلاع عن التدخين حين يرصد الشخص لنفسه مكافأة ما مثل القيد بزهوة أو شراء هدية إذا تمكن من مقاومة إغراء السجائر والتوقف عن التدخين كما يمكن للطلاب استخدام أسلوب المكافأة لتشجيعهم على إستذكار الدروس.

وقد يكون التدعيم الإيجابي هو الوسيلة الرئيسية للعلاج حيث يمنح المريض مكافأة مادية أو أدبية إذا أتى بسلوك مرغوب يكتسبه أثناء العلاج ، أو تخلص من شيء غير مرغوب وتوقف عنه ، ويكون التدعيم السلبي مفيداً في التخلص من العادات السيئة حيث يتم استخدام مؤثر مؤلم مثل لسع الكهرباء الخفيف مصاحباً للعادة التي نرغب في التخلص منها ، يسب تحسن هذه الأعراض بالتدعيم تغيير إيجابي في صفات الشخصية عموماً وفي الحالة النفسية.

### تأكيد الذات :

يكون مصدر القلق والمتاعب لدى بعض الناس هو عدم قدرتهم على التعبير عما يشعرون به من إنفعال ، ويؤدي كبت المشاعر وعدم التعبير عنها إلى آثار سلبية قد لا تظهر فوراً لكنها تؤثر فيما بعد في الحالة النفسية للشخص ، والتعبير في كل الحالات أفضل من التردد وكبت الإنفعال حرصاً على إرضاء الآخرين .

ويوجد مقياس يتمثل في مجموعة من الأسئلة تمثل مواقف معينة يتعرض كل منا لها في الحياة اليومية ، لكن البعض منا يتصرف فيها بطريقة مخالفة لما يحق له تحقيق الذات بالتعبير عن إنفعاله بطريقة صحيحة ، ويمكنك عزيزي القاري أن تطبق بنفسك هذا المقياس لتعرف قدرتك على التعبير السليم وتأكيد الذات في مواقف الحياة ، وعليك أن تعدل من إستجابتك إذا لم تتفق مع الأسلوب

الأمثل في هذه المواقف ، وهذا لا يحتاج إلى معونة من المعالج أو مساعدة ، والآن عليك قراءة أسئلة الإستبيان والإجابة " بنعم " أو " لا " على كل منها:

### إستبيان تأكيد الذات :

هذه مجموعة من الأسئلة تتناول بعض الجوانب النفسية ومواقف الحياة الإجتماعية اليومية ، حاول أن تجيب على كل منها بـ نعم أو لا .:

١. هل أنت من النوع الذي يعتذر بكثرة للآخرين ؟
٢. هل تحتج بصوت عال إذا حاول شخص أن يتقدمك ليأخذ دورك في صف أو طابور ؟
٣. هل تجد صعوبة في لوم وتأنيب شخص آخر يعمل معك حين يخطئ ؟
٤. هل تعبر عن الضيق وعدم الرضا لمن يوجه إليك النقد دون وجه حق ؟
٥. إذا قمت بشراء ثوب أو قميص أو حذاء واكتشفت به عيباً هل تتردد في اعادته للمحل ؟
٦. إذا كان هناك شخص معروف عنه التسلط فهل يمكن أن تعارضه في شئ ؟
٧. إذا عرفت أن شخصا يميل إلي التسلط والسيطرة هل تتجنب التعامل معه ؟
٨. هل يمكنك أن تعبر عما تشعر به في جمع من الناس ؟
٩. وصلت متأخراً في اجتماع او ندوة ، هل تذهب لتجلس في مقعد خال بالصفوف الأمامية أم تبقي واقفاً في آخر القاعة ؟
١٠. قدم لك العامل في أحد المطاعم الأكل بطريقة لم تعجبك هل تحتج وتشكو لمدير المطعم ؟

١١. تعتاد وضع سيارتك في مكان ما ، ذهبت يوماً فوجدت سيارة أخرى مكانها هل تسأل وتحتج قبل أن تبحث عن مكان آخر؟
١٢. حضرت إحدى المحاضرات العامة ، ولاحظت أن المحاضر يقول كلاماً متناقضاً ، هل تقف لترد عليه ؟
١٣. هل تحتفظ دائماً بأرائك لنفسك دون أن تعبر عنها ؟
١٤. إذا طلب منك أحد أصدقائك طلباً غير معقول " قرض مالي كبير مثلاً " هل ترفض ذلك ببساطة ؟
١٥. هل تجد صعوبة في بدء مناقشة أو فتح حديث مع شخص غريب عنك ؟
١٦. ذهبت إلي مكان ترتاده باستمرار فوجدت من يمنعك من ذلك فهل تحتج علي ذلك ؟
١٧. هل تحرص دائماً علي ألا تؤذي مشاعر الناس ؟
١٨. هل تعجب بالذين يستطيعون مقاومة الآخرين مهما تعرضوا للضغط عليهم؟
١٩. هل تجد صعوبة إذا أردت أن تمتدح أحداً أو تبدي إعجابك به ؟
٢٠. هل لديك بعض الناس " أقارب أو أصدقاء " تثق بهم وتخبرهم عن كل ما يدور بنفسك ؟

والاسئلة السابقة هي مقياس لقدرتك عزيزي القارئ علي تأكيد ذاتك من خلال اجابتك عليها ، ومنها يمكن أن تتعرف علي ثققتك بنفسك ، ولعلك الآن تريد أن تعرف ما هي الاجابة الصحيحة ، إن الامثل أن تكون اجابتك " بنعم " عن الاسئلة ذات الارقام الزوجية " ٢-٤-٦-..... " وأن تكون " لا " عن الاسئلة ذات الارقام الفردية " ١-٣-٥-٧-..... " إن أهمية هذا المقياس المبسط هو أنه

يكشف لك عن بعض المواقف والمجالات التي يمكن أن تتعرف فيها بعدم الثقة أو تكبت مشاعرك ولا تعبر عنها بحرية ، كل ما عليك هو أن تهتم بهذه الجوانب وتحاول التعبير عن انفعالاتك .

ورغم أن الدرجة الكلية تكشف عن مقدار ما تتمتع به من ثقة بالنفس وقدرة على تأكيد الذات فإن أهمية هذا المقياس المبسط هي أنه يساعدك على إكتشاف بعض المجالات التي تشعر فيها أحياناً بعدم الثقة أو العجز ، وهذا يدفعك للإهتمام بهده الجوانب في محاولة للتصحيح من الممكن أن تقوم بها بالتدريج ، ولا بد أن يكتب لها النجاح.

نعم..

## تستطيع التغلب على القلق

في كثير من الأحيان نكون نحن السبب الأول في هزيمة أنفسنا حين نسمح للقلق بأن يملكنا ويسيطر علينا ، ستقول لي -- عزيزي القارئ - بأننا في بعض الأحيان تكون لدينا مشكلات ومواقف حقيقية تبرز ما يساورنا من القلق ، وأنا متفق معك في ذلك فكل مرضى القلق لديهم من الأسباب ما يعتقدون أنه يكفي لتبرير ما بهم من قلق ، لكن يبقى عليهم مسئولية صخيم هذه الأشياء السلبية والإستسلام لما تثيره في أنفسهم من إضطراب ، وفي نفس الوقت يهملون تماماً التفكير في كثير من النواحي الإيجابية في حياتهم وهي أضعاف السلبيات التي تسبب قلقهم .

ودعنا الآن نتحدث عن ذلك بشيء من التفصيل ، فقد ذكرنا في موضع سابق أن أسباب قلق الناس تنحصر عادة في المال والأبناء والصحة ، وما يتعلق بهذه الأشياء من مشكلات وأمور يرى فيها الشخص نوعاً من التهديد لأمنه وسلامته فيساوره بخصوص ذلك القلق ، والتغلب على القلق في هذه المواقف يكون بالتركيز على الإيجابيات مع الثقة بالنفس ، والإيمان بالله سبحانه وتعالى والصبر الجميل الإيجابي في مواجهة أمور الحياة ، مع محاولة تعديل المواقف لصالحنا بدلاً من شعور القلق المدمر ، وفيما يلي توضيح لبعض مما ذكرت.

## التركيز على الإيجابيات :

كما رأينا فإن الأمور الجيدة والإيجابية كثيرة في داخلنا ومن حولنا لكن المشكلة أننا نتجاهلها ، ونتمسك بالتركيز على أشياء سلبية قليلة تصادفنا فبساورنا بشأنها القلق ، ودعني أسألك - عزيزي القاريء - هل فكرت مرة في أن تحصي ما لديك من أشياء وتحاول تحديد قيمتها ، بالتأكيد لم تفعل ذلك ، إذا نظرت إلى نفسك فقط دون ما لديك من ثروة أو ممتلكات ، فهل تستطيع أن تحدد الثمن الذي تساويه أعضاء جسمك ؟ إن لديك عينين تبصر بهما ، كم تساوي الواحدة ؟ ولديك قلب ، وكليتان ، وكبد ، والجلد ، والدم .... وغير ذلك مما لا يعرف قيمته الحقيقية إلا من فقد شيئاً منه !

وبعد كل ذلك نجد من يشكو من القلق ومن يتهم الآخرين والحياة من حوله ولا يرضى بحظه في الدنيا ، صحيح أن الحياة تأتي أحياناً ببعض مواقف الصدمة والألم، لكن لابد أن تكون لدينا القدرة دائماً على تلمس مواطن السعادة وسط تلك المواقف حين نستخلص منها بعض الإيجابيات ، وقد يكون أحد المواقف الذي يمثل خبرة مريرة تعرض لها الواحد منا فيه الكثير من الفائدة التي ندركها فيما بعد .

يقول عالم النفس " أدلر " : " إن بوسع الإنسان أن يحول بقدراته السالب إلى موجب " ، وهذا ممكن بالرغم من الشك الذي يبديه كثير من الناس في إمكانية تحويل المواقف الأليمة إلى شيء إيجابي أو " أن نصنع من الفسيخ شربات " كما يقول المثل الشعبي حيث الفسيخ هو السمك المملح المعروف ، ومن تجريبي الخاصة إبان أداء الخدمة العسكرية في الجيش أنني قد إنتقلت إلى أحد المعسكرات في منطقة نائية ، وحين ذهبت إلى هذا المكان للمرة الأولى إنتابني كل مشاعر الأسى

والقلق ، فالمكان يخلو من أي وسيلة للحياة ، لا ماء و لا كهرباء ، وإذا نظرت حولك في كل إتجاه لا تجد سوى صحراء ممتدة ، وأماكن الإعاشة ضيقة تسبب الإختناذ وإنطباعي الأول عن كل من قابلت هناك يؤكد أنني سأجد الكثير من الصعوبات معهم ، فلا هم يفهموني ولا أفهمهم .

وأذكر أنني في هذه الأيام قد شعرت في البداية بكثير من المرارة لكن ذلك لم يدم طويلاً ، فقد بدأت في التجول في المكان والتعرف على الأفراد هناك والإقتراب منهم ، وتبين لي بعد ذلك أن هناك كثير من الأشياء يمكن عملها وأن الأمر لا يخلو من المتعة في التواجد في هذا المكان البعيد ، وبالإمكان خلق تفاهم وصدقة مع هؤلاء الناس وتقديم بعض الخدمات لهم ، وقد و . ب فيما بعد أن شعوري نحو هذا المكان قد تغير رغم أن شيئاً هناك لم يتغير حاله ، وأستطيع القول بأنها كانت فترة طيبة تلك التي أمضيتها هناك ما زلت أذكرها بكل خير.

### وسائل بسيطة للتغلب على القلق :

نعم .. ببعض الوسائل البسيطة تستطيع مقاومة القلق والتغلب عليه ، وهذه بعض الأمثلة على ذلك بوسع أي منا أن يجربها ، وينظر إلى النتيجة :

- إبتسم للحياة ؛ إن إبتسامة ترسمها على وجهك يمكن أن تمنحك شعوراً بالراحة والطمأنينة ، كما أنها تزيل مشاعر التوتر لديك ليحل محلها الإسترخاء.

- إهتم بهواياتك ، والهواية غير العمل ، ونصح من يقوم بعمل يدوي فيه جهد أن تكون هوايته ذهنية يشغل فيها تفكيره ، والعكس بالنسبة لمن

يقوم بعمل عقلي فعليه أن يمارس نوعاً من الرياضة أو المجهود العضلي في هوايته .

- إذا ساورك القلق فبعض الأشياء البسيطة يمكن أن يكون لها الأثر المهديء مثل نوعية القراءة في موضوعات خفيفة تشبع في نفسك الدهجة وحب الحياة ، وإختيار الألوان للملابس والمكان من حولك ، وحتى الشعارات التي تضعها أمامك أو تعلقها على الحائط.

- عليك بالإقتراب من المتفائلين من الناس ، والإبتعاد عن المتشائمين والمتبرين من الحياة ، إضحك من قلبك فالضحك دواء فعال ، والفكاهة تشيع في النفوس التفاؤل والمودة والمرح بدلاً من القلق والكآبة.

- طريقة بسيطة تتغلب بها على ما يساورك من قلق وإكتئاب هي أن تسعى لإسعاد شخص ، فالتواصل مع الناس والإهتمام بهم وتبادل الحديث معهم له عائد إيجابي في تخفيف الهموم ، سنقول : كيف أستطيع إسعاد الناس أو الإهتمام بهم وأنا في قلق وأحتاج لمن يساعدني ، يجيب عالم النفس " أدلر " بأن إهتمامك بالآخرين يحول إنتباهك إلى الخارج بدلاً من الداخل مع ما ينتج عن العطاء من الإشباع.

- ليس هناك من الأشياء التي تتصور أنها أليمة وغير محتملة ما يستحق كل هذا القلق الذي يشعر به ، قد تكون الأمور أحياناً مختلفة عما نريد لكن ذلك لا يعني نهاية العالم ، علينا عدم تصوير الأمر على أنه شئ خطير ، والمواجهة تكون أفضل من الإستسلام للقلق في كل الأحوال.

- عليك بالتوكل على الله ، ولا تلعن الحظ وتتهم الظروف لأن الدنيا لم تمنحك كل ما تريد دون جهد ، إن بإمكانك خلق مصادر بديلة للسعا وتذكر أن التفوق في كل الجوانب غير ممكن وليس ضرورياً ، يكفي التفوق في شئ واحد ، إفعل ما عليك وتوكل على الله فهو الذي بيده الأمر كله .  
**أخيراً عليك – عزيزي القاريء –** أن تهون عليك من أمور الحياة ، وتدفع عنك شعور القلق والتشاؤم ، وتتمسك بالرضا والتفاؤل مهما كانت الظروف .

## طرق مبتكرة للتخلص من القلق فوراً في أقل من ٦٠ ثانية!

في هذا الفصل عزيزي القارئ أقدم لك بعض الوسائل العملية البسيطة واللطيفة والتي من شأنها مساعدتك في التخلص من القلق ودفع التوتر بصورة فورية وفي أقل من ٦٠ ثانية كيف ذلك ؟

أن ما أقدمه لك هنا من أساليب سهلة وبسيطة ليس فقط مجرد تسليية طريفة ولكنها أفكار بنيت على اساس علمي مؤكد والفكرة في كل هذه الأساليب واحدة تقريبا وتقوم على لفت الانتباه والتركيز بعيدا عن القلق والتوتر فبدلا من الاستغراق في الافكار المتعاقبة التي تثير في نفوسنا انفعالات ومشاعر القلق يمكن لنا الخلاص – ولو مؤقتا – من ذلك بالتحكم وضبط النفس باجاد وسيلة نقلت بها من هذه الدائرة .

و إذا كنا هنا لا نعالج حالة القلق و لا نتعامل مع مصدره فان هذه الأساليب التي لا يمكن أن تتصور أنها العلاج النهائي للقلق تفيد في أنها السبيل الوحيد إلى التنفيس الذي يمكننا من السيطرة على الوضع النفسي لنا والتخفيف من حدة القلق الذي يسيطر علينا .

فيما يلي – عزيزي القارئ – سوف اصف لك عشرين طريقة تؤدي كل منها في مدة لا تزيد عن دقيقة واحدة .. لا تحتاج أي منها إلى وقت أو جهد أو تكلفة.. حاول أن تجربها بنفسك .. ابدا الآن إذا اردت أن تتخلص حالا من القلق .

١ - امسك بعض الاوراق الصغيرة الزائدة امامك

- لفها وكورها داخل يدك.
- ثم اقدف بها كالكرة لتسقط داخل سلة المهملات .
- كرر هذه اللعبة المشابهة لكرة السلة مرة أخرى .

٢ - توقف عن التفكير عن أي شيء الان .

- حاول أن تتذكر تفاصيل الاشياء الموجودة في جيبك .
- وبالنسبة لك يا سيدتي حاولي تذكر محتويات حقيبة يدك .

٣ - اغمض عينيك يا عزيزي .

- تخيل نفسك في احضان الشخص الذي تحب .
- واستمر في ذلك لحظات .

٤ - تخيل نفسك حصلت على مبلغ ١٠ مليون جنيه

- نعم عشرة مليون جنيه معك .
- فكر في أول شيء تفعله والثاني .. والثالث ...

٥- حاول وأنت جالس الآن أن تذكر الأرقام

- أبدأ بالعد عكسياً من ١٠٠ إلى صفر.
- أو حاول أن تتذكر الحروف .
- حاول تذكر حروف الهجاء عكسياً من ي إلى أ .

٦- هذه الطريقة تناسب أكثر السيدات والآنسات

- خذي المشط أو فرشاة الشعر.
- حاولي عمل تسريحة جديدة لشعرك.

- وبإسلام لو كانت غريبة أو غير مألوفة.

٧- أغمض عينيك الآن وتخيل هذا المشهد.

- الهواء منعش .. السماء صافية .. والشمس تغرب على صفحة مياه البحر..

لوحة رائعة أليس كذلك؟

٨- أحضر كوباً من الماء .

- اجلس على مقعد مريح .

- إبدأ في شرب الماء .. رشفة .. رشفة .

- حاول أن تجعلها ٣٠ مرة بالضبط لينتهي الماء في الكوب !!

٩- تذكر أي موقف مضحك .. تَلَدُّ مثلاً.

- أو مشهد من فيلم كوميدي أو مسرحية .

- ثم إستغرق في الضحك بصوت عال.

١٠- اجلس ملائك الآن.

- توقف عن كل ما تفكر فيه .. توقف نهائياً .

- دع عقلك في إجازة إستمر كذلك لثوان.

١١- فَم من ملائك الآن .

- أترك العمل الذي تقوم به .

- إبدأ في تمارين رياضية قوية ومتواصلة .

- إستمر في هذه الألعاب السويدية المتنوعة دقيقة .

١٢- أغمض عينك وأنت جالس في مفحرك .

- حاول أن تتذكر بعض اللحظات التي لا تنسى في حياتك .

- تذكر حين حققت أهم إنجازاتك .. (يوم التخرج .. يوم الخطوبة .. لحظة الفوز بجائزة أو بطولة).

### ١٣- اجلس على مفعدك الآن نُوَفِّعْ عن التَّفَلُّمِ فِي أَي شَيْءٍ ..

- أغمض عينيك .. حاول أن تصغي إلى الأصوات القادمة من بعيد (مثل زقزقة الطيور، صوت الريح أو المطر، أوحى حركة المرور في الشارع) ركز إنتباهك فيما تسمع لدقيقة .

### ١٤- نُوَفِّعْ عن العمل الآن .. وعن التَّفَلُّمِ أَيْضاً

- حاول أن ترجع بذاكرتك لتعيش إحدى مراحل حياتك السابقة مثل الطفولة.. أيام الثانوية .. أول عمل بعد التخرج .  
- ركز في هذه المرحلة تذكر أين كنت .. ومن كان أصدقائك وقتها .

### ١٥- اخرج من جيبك بعض فُطْع النُّفُودِ اطعدهنَّ

- ضعها امامك .. و حاول ترتيبها في بعض الاشكال  
- أو حاول أن تلفها عل جنبها لتدور وتسقط مع صوت الرنين !!

### ١٦- نُنَاقِلْ وَرَقَةً وَ قَلَمًا

- حاول تحديد ١٠ أشياء أو امنيات تود لو انك حققتها أو فعلتها في الفترة القادمة .. بعد اسبوع .. شهر .. أو سنة .. أو حتى طول حياتك.

### ١٧- نَذْكُرْ شَيْئًا مَعْبُودًا مِثْلَ

- الورد  
- القمر  
- حاول أن تتذكر كل الاغاني أو ابيات الشعر التي سمعتها عن هذا الشيء.

## ١٨ - انهض من ملأئك . و مُشَى داخل الغرفُ

- تخيل بذاكرتك تفاصيل وجبة طعام شهية تحتوي على الاصناف التي تحبها (ملوخية - كباب - جمبري )
- ركز انتباهك في تخيل شكل الاكل و طعمه .

## ١٩ - اغمض عينيك الان و دندن بينك و بين نفسك ببعض كلمات

الاجاني و الاناشيد المعروفة .. مثل

- " بلادي .. بلادي "
- " المية تروي العطشان "
- "ماما زمنها جاية "
- و استمع إلى نفسك و انت تغني .. !!

## ٢٠ - نُوَفِّ عن ما نُفَلِّر فِيهِ الان

- استند على ظهر المقعد
  - حاول أن تتذكر بعض الاشياء أو الاسماء
  - مثلا تذكر لونا معيناً كالأحمر و حاول تحديد أشياء حمراء
  - أو تذكر خريطة العالم العربي و كأنها امامك تذكر الدول و عواصمها .
- والان عزيزي القارئ كل ما عليك هو أن تحاول تجربة أي من هذه الأساليب البسيطة و اللطيفة عندما يساورك القلق حتى تتأكد أنها فعالة .. وهي أيضا علمية و مدروسة و لا تتكلف شيئاً .. و تساعدك في الخروج من دائرة القلق بصورة فورية في اقل من ٦٠ ثانية.

## الاسترخاء

### في مواجهة التوتر

قبل أن نتحدث عن التوتر والاسترخاء يمكنك - عزيزي القارئ - أن تقوم بتجربة عملية بسيطة انك إذا قمت بتقطيب جبينك ورسم علامات الغضب والتهجم على وجهك فأنت غالبا ستشعر داخليا بالغضب وقد تستجيب ذي مؤثر خارجي بعصبية وحدة وعلى العكس من ذلك إذا كانت حالتك هادئة أو تشعر بالسرور فان انفعالاتك مع المواقف ستكون متزنة تتميز بالاجابية والهدوء ولكن ما علاقة ذلك بمفهوم الاسترخاء والتوتر؟

أن كثيرا من الناس يعيشون في حالة شد وتوتر شديد طوال الوقت فترى انهم في تحفيز مستمر نتيجة لزيادة الانقباضات في العضلات بتأثير الانفعالات والقلق وهذا التوتر العضلي يكون بدوره سببا في زيادة الانفعالات والقلق وبالتالي لا يكون بوسعنا تحديد ايهما بدأ أولا القلق أم التوتر وايهما نشأ بسبب الاخر مثل الوضع في حالة البيضة والدجاجة ايهما كان اسبق على الاخر؟ لكنها حلقة مفرغة لايد في العلاج من كسرهما ونلاحظ اننا إذا توصلنا إلى حل يخفف من التوتر العضلي بالاسترخاء أو حتى بالدواء فان ذلك يتبعه تحسن في حالة القلق النفسية.

## هذه علامات التوتر :

يستجيب الكثير من الناس للقلق والانفعال بتوتر متزايد في عضلات الجسم وهذا التوتر العضلي من شأنه أن يسهم في تقليل مقاومة الشخص وقدرته على مواجهة المواقف بكفاءة ذلك انه يتسبب في اضطراب النشاط البدني والذهني ويتولد عنه الميل إلى السلبية والخوف والهزيمة والاستسلام والدليل على ارتباط التوتر بكل ذلك اننا نشاهد تزايد التوتر في المرضى النفسيين اكثر من الاسوياء كما انه يزيد مع الاحباط والفشل ويقل عند الاشخاص الناجحين اجتماعيا .

ومن مظاهر التوتر جمود الملامح والرعشة والحركات العصبية غير الارادية وازدياد ضربات القلب واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم وقد يصاحب التوتر الآم بدنية متفرقة كالصداع والم الظهر وتقلصات الساقين ولهذه الشكاوي دلالة نفسية ترتبط بالمكان الذي يتركز فيه التوتر فانفعال القلق يتسبب في شد عضلات الرقبة والجبهة والفكين وينشأ عن ذلك صداع الرأس ومع مشاعر الذنب والاسى تظهر آلام أسفل الظهر، وتدل تقلصات الساقين على الإثارة الجنسية.

وفي العيادة النفسية عادة ما نلاحظ علامات التوتر على مرضى النفس حتى أولئك الذين يبدون الهدوء كمظهر خارجي فهم عادة يعجزون عن احتمال ما بداخلهم من ثورة وصراع أليم، والشخص المتوتر لا يستقر في مكان، وإذا جلس يظل على حافة المقعد كأنما يتحفز للإنطلاق، وهو في حركة مستمرة، فهو يفرك كفيه أو يقضم أظافره، أو يتململ في مكانه، وقد يدفع التوتر بعض المرضى أحياناً إلى إستجابات حركية مثل الإبتسامات والإشارات التي يلاحظها الآخرون ويرون أنها غير ملائمة، ويتأكد لنا وجود توتر متزايد لدى المريض عند فحصه سريرياً

حيث تكون إستجابته لإختبار الإنعكاس العصبي الذي يتم بواسطة الطرق على أرجله في الهواء بإستثارة زائدة.

## الإسترخاء حل لمشكلة التوتر :

بعض الناس يكتسب عادة التوتر حتى تصبح هي القاعدة وما عداها إستثناء ، أي أنهم يظلون طول الوقت في هذه الحالة من عدم الإرتياح حتى في الأوقات التي يفترض أن يستمتعوا فيها بحياتهم في الترفيه أو الراحة بعد العمل ، .. أو أثناء القراءة ...

### عزيزي القارئ ..

توقف الآن عن القراءة عند هذا الحد لترى هل أنت الآن متوتر أم لا ؟

لاحظ وضعك الآن وأنت تقرأ في كتابي هذا الذي بين يديك ...

هل أنت جالس وتحنني على الكتاب ؟ أم أنك في جلستك الآن مشدود

فوق المقعد ولست في حالة إسترخاء تام؟

لاحظ وضع جسمك ، وعضلات أطرافك ( الذراعين والساقين ) ، والظهر

هل كلها في حالة إسترخاء وإرتياح ؟ أغلب الظن أنها ليست كذلك !! راقب الفك

والأسنان ، والرقبة ، هل هناك ضغط ما ؟! نعم ... لا تعد إلى القراءة الآن .. كف عن

ذلك وإسترخ قليلاً .. إن الوضع الذي عليه جسمك الآن قد يتسبب في خلق بعض

التوتر العصبي لديك لأن عضلات جسمك ليست في حالة إسترخاء مع أنك الآن

تقرأ ، أي تقوم بعمل ذهني وليس عمل يدوي يتطلب مجهوداً عضلياً.

وحتى إذا كان الواحد منا يقوم بعمل يدوي أو أي نشاط فلا داعي لحالة

التوتر في كل الجسم ويكفي فقط أن تعمل بعض الأعضاء وتبقى الأخرى في حالة

إسترخاء ، لكننا عادة لا نفعل ذلك لأننا إعتدنا على العكس ، وتكون لدى كثير من الناس إعتقاد خاطئ بأنهم حين يتركز إنتباههم يجب أن يشد الواحد منهم نفسه وينحني للأمام في تحفز ، وهم يفعلون ذلك أثناء الإستماع إلى حديث ، أو المناقشة ، أو قراءة موضوع مثير ، أو حتى مشاهدة التلفيزيون.

## تسألني الآن - عزيزي القارئ - عن الحل ..

إن الحل هو الإسترخاء ... والإسترخاء يعني التوقف التام لكل الإنقباضات والتوترات العضلية المصاحبة للحالة التي وصفناها مع التوتر.

ويختلف الإسترخاء عن الرقاد والنوم ، فهو يتضمن حالة من الإرتياح أعمق من ذلك ، فالنائم قد يظل مضطرباً يتقلب في فراشه دون إستقرار لأن ذهنه مشحون بالأفكار والصراعات ، لكن في حالة الإسترخاء يكون بوسع المرء أن يستلقي متخلصاً من كل ما به من توتر عضلي وقلق نفسي ، حيث يمكنه ذلك من الإستجابة لكل المؤثرات الداخلية والخارجية بطريقة متزنة هادئة.

ونظراً لأننا نرى في الإسترخاء الحل المثالي لمشكلة التوتر ، ووسيلة علاج مناسبة يمكن أن يستخدمها الجميع في تخفيف ما بهم من قلق دون مساعدة خارجية تذكر ، فقد رأينا التركيز على هذا الأسلوب العلاجي البسيط والفعال والرخيص جداً في الوقت نفسه ، وسنعرض ذلك فيما يلي ببعض من التفصيل.

## أرخص

### أنواع العلاج النفسي

إن ذلك النوع من العلاج النفسي الذي يفوق في فعاليته كل الأدوية المهدئة المعروفة حتى الآن ... وهو العلاج الذي يخلو إستخدامه من مخاطر الآثار الجانبية الضارة ... وهو العلاج الذي يمكن أن يمارسه أي منا في أي مكان وفي كل وقت ... وهو الحل لما بداخلنا من معاناة حيث يزيج ما يسببه التوتر من عبء يشبه حمل شئ ثقيل .. وهو العلاج الذي لا يتضمن التخلص من التوتر فحسب بل يتبعه تغيير واسع في الشخصية حيث يصبح المرء أكثر نضجاً وكفاءة في مواجهة المشكلات بأسلوب معتدل ... إنه ليس فقط مجرد علاج بل فن ، ومهارة ، ومثابرة ، ودعوة للصبر والتفاؤل ، وضبط النفس ، وجرعة من الثقة والطاقة ... ذلك هو الإسترخاء .. أرخص أنواع العلاج النفسي !

#### فكرة الإسترخاء:

قبل أن نتحدث عن الإسترخاء كأحد أساليب العلاج النفسي ذات الفعالية في التخلص من القلق والتوتر أتوجه إليك - عزيزي القارئ - بهذا التساؤل: هل الراحة ضرورية ؟ وما أهميتها ؟

هناك من يدعون أن الإنسان يستطيع أن يعيش في عمل متواصل ، ومن يقول بأن القلب يعمل منذ الولادة وحتى الوفاة دون توقف أو راحة ، وتبدو هذه دعوة إلى العمل والنشاط ، لكن حتى في حالة القلب فإن الحقيقة أنه لا يعمل

بصورة متواصلة بل ثبت أنه يستريح ! إنه يستريح عقب كل نبضة ، فإذا كان يدق ٧٠ مرة في الدقيقة فإنه يعمل ١٥ ساعة في اليوم ويستريح ٩ ساعات ! وحتى الآلات نحتاج إلى بعض الوقت للراحة والصيانة لتواصل العمل من جديد.

والإنسان يفترض أنه يستريح ليلاً ليواصل عمله بالنهار ، ويلاحظ البعض أنهم حين ينالون قسطاً إضافياً من الراحة بالنهار فيكون بوسعهم العمل والسهر لفترة أطول بالليل ، وقد ثبت أن العمال الذين يعملون في حمل الأوزان الثقيلة يستطيعون مواصلة العمل حين يحل التعب بهم إذا نالوا فترة قصيرة من الراحة وفي جنود الجيش الذين كانوا يضطرون للسير لمسافات طويلة أن فترة من الراحة لمدة ١٠ دقائق كل ساعة تدفع شعورهم بالتعب .

والإسترخاء فكرته قديمة حيث استخدم في الماضي بأساليب مختلفة ، لكنه تطور حديثاً على يد علماء النفس الذين وضعوا نظرية العلاج الذي يقوم على إسترخاء العضلات بعمق وبطريقة تبادلية ، فالإسترخاء ليس جهداً يبذل هو إمتناع عن بذل المجهود ، وهو يختلف عن النوم أو الرقاد ، كما أنه لا يتعارض مع العمل والنشاط فإكتساب القدرة على الإسترخاء يتيح للمرء التحكم في مناطق الجسم والتخلص من التوتر العضلي المصاحب للإنفعال ، ففي بعض الحالات مثل قيادة السيارة يلزم أن تكون بعض العضلات في حالة إنتباه لكن لا داعي لشد بقية الجسم بل يجب أن نظل في حالة إسترخاء حتى يكون الأداء أفضل ، ومثال آخر فأنت حين تجلس لمشاهدة التلفزيون فلا داعي بالمرّة أن تبقى أمامه في وضع غير مريح وعضلات الوجه والرقبة والظهر كلها في حالة إنقباض ، ولماذا لا تكون في حالة إسترخاء تام وأنت تتابع مشاهدتك وتستمتع بها ؟

إن على كل منا أن يراجع وضعه كل مدة ، ويقوم " بالتفتيش " للتأكد من أن عضلات جسمه التي لا تعمل في حالة إسترخاء وليست في حالة شد وتوتر لا مبرر له .  
 إفعل ذلك الآن – عزيزي القارئ – وتأكد وأنت تقرأ في هذا الكتاب الآن أن أجزاء جسمك في حالة إسترخاء ولا يوجد توتر في أي عضلات في أي مكان من الجسم لأن ذلك لا علاقة له بما تقوم به الآن وهو القراءة ، كما يجب أن تقوم بذلك أثناء الجلوس والعمل وقيادة السيارة .. تأكد أن العضلات التي لا تعمل في حالة إسترخاء.

**العلاج بالإسترخاء .. عملياً :**

لا يعتبر الإسترخاء وسيلة علاج للمرضى فحسب ، لكننا نوصي الأصحاء أيضاً بممارسته كأسلوب مفيد في تحقيق القدرة على ضبط النفس والثقة ، ولا شك أن كل منا يصادفه في الحياة بعض مواقف الإثارة مثل إختبار أو مقابلة هامة أو الحديث في جمع من الناس ، وأهمية الإسترخاء أنه يخفف الإنفعال النفسي والتوتر البدني في تلك المواقف ، وحين يكتسب الواحد منا عادة الإسترخاء يكون قد تعلم مهارة جديدة مثل أي شئ نتعلمه كقيادة السيارات أو لعب الشطرنج . ويتم ذلك في بعض الحالات بواسطة جلسات مع معالج ، أو بطريقة العلاج الذاتي الذي يطبقه الفرد بنفسه ، كما يمكن تعلمه عن طريق شرائط تسجيل أخذت في الإنتشار في الولايات المتحدة بعد أن أضحى هذا النوع من العلاج محل إهتمام كبير.

وعند تعليم الاسترخاء بواسطة المعالج يتم ذلك في صورة جلسات عددها ٦ في المتوسط و مدة كل منها حوالي ٢٠ دقيقة وفي البداية يقوم المعالج بشرح أسلوب الاسترخاء واهميته في تخفيف القلق والتوتر وبعد ذلك يطلب إلى الشخص ممارسة تدريب الاسترخاء بنفسه دون التقيد بمدة زمنية أو توقيت محدد تبعاً لظروفه و من المهم جداً أن لا يأخذ الشخص تدريب الاسترخاء على انه واجب ثقيل

يتحتم القيام بهبل يجب أن ينظر اليه على انه شئ ممتع في ممارسته لأنه يمنحنا الراحة والنشاط .

### التهيئة للاسترخاء :

قبل التدريب على الاسترخاء يجب اختيار الوقت المناسب وتهيئة المكان والظروف حتى لا تحدث أي تدخلات تعوق عملية الاسترخاء .

فالتوقيت المناسب لممارسة الاسترخاء هو الوقت الذي يختاره الشخص بحيث لا يكون مشغولا بأي شئ آخر في هذه الاثناء أو في انتظار أي شئ خلال ذلك فالسيده التي تضع الطعام فوق النار لا يمكن أن تذهب لممارسة الاسترخاء وذهنها مشغول باحتمال احتراق الطعام والشخص الذي ينتظر تليفون هام أو زائر متوقع وصوله لا يمكن أن يكون مهياً لممارسة الاسترخاء دون مقاطعة .

والمكان المناسب لممارسة الاسترخاء يجب أن يكون هادئاً بعيداً عن الضوضاء والاضاءة به خافطة مريحة فلا هي الظلام التام ولا هي الضوء الشديد ويفضل الاستلقاء على مقعد مريح في وضع الجلوس أو الرقاد على سرير لضمان راحة الجسم كله واطرافه ومن الافضل التخلص من كل العوائق قبل بداية الاسترخاء مثل الضوضاء التي يمكن الهروب منها أو عدم المبالاة بها وكذلك الاطعمة التي تسبب عسر الهضم وعدم الارتياح وكذلك الابتعاد عن اماكن العمل والمسئوليات لتجنب المقاطعة و يبدأ بعد ذلك التدريب تدريجياً لكن إذا حدثت أي اعاقه يمكن البدء من جديد كما يمكن اغماض العينين لمنع التدخلات البصرية .

والنصيحة الذهبية هي التركيز في عملية الاسترخاء فهذا هو الاساس لتعميق الاحساس به والتنفس بعمق مع اغلاق الباب امام أي تفكير أو اثاره .

## كيفية الاسترخاء :

أن مجرد الاستلقاء له اثر مهدئ و على الشخص الذي يبدأ التدريب عا الاسترخاء أن يتخلص من مخاوفه من فقد السيطرة على نفسه امام المعالج بالاسترخاء العميق و هنا بث الطمأنينه في نفسه حتى تزول هذه المخاوف تدريجيا و عليه أن يتأكد أن الاسترخاء العضلي يتبعه دائما شعور بالراحة و الهدوء النفسي. و في البداية يجب ادراك شعور التوتر عن طريق الانقباض الارادي لليد و الذراع و ملاحظة الاحساس غير المرغوب المصاحب لهذا الانقباض و د و نفسه شعور التوتر العضلي الذي يسبب الكثير من الاعراض التي تضايق المريض ثم يتم بعد ذلك ممارسة التدريب عن طريق الانقباض الـ 'ي-ي لاجزاء الجسم بأي ترتيب حيث يمكن البدء بالذراعين ثم الساقين و الرقبة و الظهر و بقية المناطق و بعد الانقباض لفترة وجيزة يتم ارخاء العضلات و ملاحظة شعور انبساط العضلات و هو محل التوتر و الاستمتاع بالمقارنه بين هاتين الحالتين ..

إن ذلك هو الفارق بين حالة التوتر البغيضة غير المرغوبة، و حالة الإسترخاء الممتعة .. و يمكن إدراك هذا الفارق مع تتابع حركات الإنقباض و الإنبساط في كل مجموعة من عضلات الجسم و الشعور المصاحب لذلك .

و يتم مراقبة الإسترخاء في كل أجزاء الجسم أثناء التدريب مع التخلص من التوتر في أي جزء ، و التنفس بعمق و بسهولة ، و التركيز العميق في الإحساس المصاحب للإسترخاء و الإستمتاع به و الإستغراق فيه لفترة كافية في نهاية التدريب دون مبالاة مما يصاحب ذلك أحيانا من أحاسيس غريبة مثل التئميل و ثقل الأطراف أو الرغبة في النعاس و هذه أمور معتادة تدل على حدوث الإسترخاء.

## فوائد متعددة للإسترخاء :

كما يصاحب التوتر عادة القلق ويرتبط بالأضرار النفسية والإضطرابات العقلية . فإن الإسترخاء على العكس من ذلك – يكون أكثر شيوعاً في الأسوياء من الناس والناجحين إجتماعياً الذين يمارسون أنشطة الحياة بكفاءة ، ويؤدي نجاح الشخص في تعلم الإسترخاء العضلي كبديل للتوتر إلى مزيد من الكفاءة والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة الخارجية ، والى الراحة النفسية الداخلية أيضاً.

فالإسترخاء يفيد عند مواجهة المواقف المثيرة للقلق كأسلوب للضبط الذاتي ، ويمكن تجربة ذلك بممارسة الإسترخاء لدقائق قليلة قبل مواجهة أي موقف يثير الإنفعال ، ويمكن بمساعدة أسلوب الإسترخاء علاج كثير من الحالات النفسية المزعجة ، على سبيل المثال في حالات " الفوبيا " أو الخوف المرضي التي يتم علاجها بالتطمين التدريجي كما عرضنا في موضع سابق حيث يساعد على التخلص من المخاوف ، كذلك يفيد الإسترخاء كثيراً في علاج الإضطرابات الجنسية في الرجل والمرأة مثل سرعة القذف ، والتشنج المهبطي ، وكذلك في حالات الصداع النصفي والأرق ، ومن فوائد الإسترخاء أيضاً أنه يساعد في تغيير نمط وصفات الشخصية خصوصاً في أولئك الذين يعانون من التوتر والشد الدائم ، مثل نمط أ من الشخصية الذين يكونون عرضة للإصابة بأمراض القلب ، حيث يمكن لهم الاستفادة من الإسترخاء في تهدئة إنفعالاتهم الدائمة وضبط التوتر المزمن الذين أصبح على مدى طويل السمة الغالبة في شخصيتهم ، فهو بالتالي أسلوب للوقاية من الإصابة المحتملة لهؤلاء الأشخاص بأمراض القلب.

أخيراً – عزيزي القارئ – ألا ترى معي أن هذا الأسلوب (الإسترخاء )

يمكن أن يكون عظيم الفائدة لنا جميعاً ؟ كما أنه يسير في تطبيقه ، ولا يحتاج إلى الجهد أو المال ، ألا ترى معي أنه بالفعل شيء يستحق أن نجربه جميعاً ؟

## القلق

### في سؤال.. وجواب

- ما هي الأنواع الرئيسية للأمراض النفسية؟

تنقسم الاضطرابات النفسية إلى مجموعتين رئيسيتين من الأمراض ، الأولى تضم الحالات الخفيفة نسبياً ويطلق عليها الاضطرابات العصابية ، وفي هذه الحالات لا يفقد المريض صلته بالواقع ، ويظل رغم ... ناته مستمراً في القيام بواجبه نحو عمله ونحو أسرته ، ويذهب بنفسه عادة لطلب العلاج ، وغالباً ما يحدث تحسن سريع واستجابة جيدة للعلاج في هذه الحالات بالأساليب النفسية الحديثة والدواء دون الحاجة إلى دخول المريض إلى المصحات والمستشفيات النفسية ، مثال ذلك حالات القلق والوسواس والهستيريا .

أما المجموعة الثانية من الاضطرابات فهي أكثر شدة في مظاهرها ويطلق عليها الاضطرابات العقلية الذهانية ، ولا يكون السبب واضحاً في معظم هذه الحالات ، ويحدث عادة اضطراب في علاقة المريض بالواقع وبالمحيطين به ويعجز عن التكيف مع المجتمع ، وقد يستلزم الأمر وضعه داخل إحدى المصحات حتى يمكن السيطرة على الأعراض الحادة ، وتزول الخطورة عن المريض وعلي المحيطين به ، ومثال ذلك حالات الفصام العقلي والاكتئاب والهوس .

وبالإضافة إلى ذلك توجد بعض الحالات البيئية والتي لا تصنف داخل هاتين المجموعتين ، ومنها علي سبيل المثال اضطراب الشخصية والاضطرابات النفسية الجنسية وبعض الأمراض النفسية التي تصيب الأطفال أو المرأة أو كبار السن .

- **وأي أنواع امراض النفس أكثر خطورة علي المريض وعلي من حوله ؟**

تتفاوت الأمراض النفسية من حيث شدة الأعراض التي تؤثر علي توافق المريض مع المحيطين به وقدرته علي تأدية مسؤولياته في الأسرة والعمل والمجتمع فمنها ما يمكن للمريض احتماله ، ومنها ما يسبب له إعاقة كاملة ، ومن الأمراض النفسية ما يكون مزمناً تطول معاناة المريض فيه لسنوات طويلة ، ومنها أيضاً ما يتعذر علاجه ولا يشفي منه المصاب تماماً ، وأحياناً ما يتجه المرض إلي العودة مرة أخرى بعد أن تتحسن حالة المريض من النوبة السابقة .

وكمثال علي المرض النفسي الذي يشكل خطورة علي حياة المريض الحالات الحادة من الاكتئاب النفسي التي تحمل خطورة إقدام المريض علي الانتحار، ومن المرضي من تكون خطورته أكثر علي المحيطين به مثل الحالات التي تظهر لديها ميول عدوانية مثل مرضي الفصام والذهانات العضوية واضطراب الشخصية .

- **هل توجد علاقة بين الأمراض النفسية ومراحل العمر المتخلفه ؟**

بعض أنواع الاضطراب النفسي كالقلق والاكتئاب يمكن أن تحدث في أي مرحلة من مراحل العمر ، لكن هناك أمراض أخرى ترتبط دائماً بمراحل معينة من العمر ، فمن الأمراض التي تحدث في مرحلة الطفولة التبول اللاإرادي وحبوب النطق والحركة في الأطفال ، وفي مرحلة المراهقة تبدأ أعراض مرض الفصام عادة

علاوة على انحرافات المراهقين ، وفي مرحلة منتصف العمر بين الأربعين والستين تحدث بعض الاضطرابات في الرجل والمرأة ، أما مرحلة الشيخوخة فلخصائصها وأعراضها التي تحدث نتيجة للتغيرات البدنية والنفسية المصاحبة لتقدم السن .

ومع التقدم الذي شهده الطب النفسي مؤخراً فقد استحدثت تخصصات داخل هذا الفرع ووحدات مستقلة في تخصص الطب النفسي للأطفال والمراهقين والطب النفسي للمسنين ، حيث تقوم هذه الوحدات بتشخيص وعلاج هذه الفئات من السن وتخطط للاستشارات وبرامج الوقاية من الاضطرابات النفسية لكل مرحلة بالغة .

- هل هناك حد فاصل بين حالة الصحة النفسية وبداية ظهور علامات امراض النفسي ؟

من الناحية العملية قد يكون من الصعب أحياناً أن نحكم على شخص ما أنه " طبيعي " أو غير طبيعي ، وربما يرجع ذلك إلى الاختلاف المتوقع بين الناس فيما يتعلق بطريقتهم في التفكير وسلوكياتهم وأسلوبهم في الحياة ، ومن الطريف أن تعريف حالة المرض يكون أسير بكثير من الاتفاق على من هو الشخص "الطبيعي" .

ولعل مرجع ذلك هو تباين واختلاف الصفات الشخصية للناس بصفة عامة فمن الناس " الطبيعيين " من يتميز بالتطرف في صفات معينة بدرجة لا تصل إلي المرض ، وفي نفس الوقت تزيد عن المعتاد بدرجة تضع هؤلاء الأشخاص في مرحلة بينية لا هي الحالة السوية المثالية ولا هي حالة المرض النفسي الواضحة ، من ذلك

مثلاً الشخص المثالي ، والذي يتميز بصلابة الرأي ، والمتطرف الديني ، والمفرط في أحلام اليقظة ، والشخص كثير الشكوى من حظه العاثر ، ومتقلب المزاج ، والذي يعاني من مركب نقص ، أو الذي يعيش أسيراً للأوهام.

ولعل كل ما سبق من صفات شخصية نلاحظه في بعض الناس من حولنا بدرجات متفاوتة لكنهم لا يعتبرون من المرضى النفسيين علي أي حال ، أما الأشخاص الذين لا يمكنهم التوافق مع المجتمع والقيام بدورهم في الحياة ويعجزون عن مسايرة الواقع من حولهم فإننا نعتبرهم قد تخطوا حدود الحالة السوية وبدأت لديهم مظاهر حالة المرض النفسي الذي يستلزم التدخل والعلاج .

#### - هل ينقل امراض النفسي بالوراثة عن الأجدال ؟

لوحظ وجود حالات لأمراض نفسية متشابهة في نفس الأسرة أو إصابة أقارب المريض بنفس الحالة مما يدل علي أهمية الناحية الوراثية في انتقال الأمراض النفسية ، ويساعد علي هذا الانتقال الوراثي زواج الأقارب في الأسر التي توجد بها حالات مرضية معروفة مثل الفصام والاكتئاب أو الصرع .

ويؤكد وجود العامل الوراثي في المرض النفسي الدراسات الحديثة التي أجريت علي الجينات وهي الأجزاء الدقيقة المسئولة عن حمل الصفات الوراثية في كلا الأبوين ، كما أجريت دراسات علي التوائم حيث يظهر المرض علي كليهما حتى لو تم الفصل بينهم منذ الولادة ونشأ كل منهما في بيئة مختلفة ، وتزيد احتمالات حدوث المرض إذا كان الأب والأم كلاهما يحمل الصفات الوراثية المرضية فتنتقل إلي نسبة كبيرة من الأبناء ، أما لو كان أحدهما فقط مصاب بالمرض فتكون فرصة إصابة الأبناء أقل .

وتوجد في الدول المتقدمة بعض المراكز التي تقدم الاستشارات في هذا المجال للراغبين في الزواج وتجري الفحوص لهم وتوضح إمكانية واحتمالات انتقال أمراض معينة في الأجيال التالية بهدف الوقاية من انتشار بعض الأمراض النفسية التي يصعب علاجها .

- هل تؤثر الظروف واطواقف التي يتعرض لها الإنسان في مرحلة الطفولة في حياته ونسب إصابة بأمراض نفسي فيما بعد ؟

تعتبر فترة الطفولة المبكرة من أهم الفترات التي يتم فيها بناء الشخصية بالنسبة لكل منا ، وتبعاً لفرويد فإن الطفولة المبكرة تنقسم إلى عدة مراحل هي المرحلة الفمية التي يكون الفم هو وسيلة الحصول على إحساس واللذة تليها المرحلة الشرجية ثم مرحلة التعرف على الأعضاء الجنسية ويظل الطفل في حالة استقرار حتى تبدأ مرحلة المراهقة بالتغيرات البدنية والنفسية المختلفة ومنها إلى حالة النضج ، ويذكر علماء التحليل النفسي أن أي موقف يتعرض له الإنسان في هذه المراحل ويتسبب عنه انفعال نفسي يمكن أن يتسبب في ظهور حالة الاضطراب والمرض النفسي بعد سنوات طويلة نتيجة للشحنات الانفعالية التي تظل مختزنة داخل العقل الباطن .

وللدلالة على ذلك فعند دراسة حالات مرضي الفصام ، ومحاولة استكشاف الخلفية الأسرية لهم وجد أن بعض هؤلاء المرضى كان في مرحلة الطفولة يعيش في ظروف أسرية غير ملائمة ، فكان بعضهم يتلقى تعليمات متضاربة من الأب والأم ففي حين يطلب إليه الأب أن يفعل كذا تطلب منه الأم أن يفعل عكس ذلك

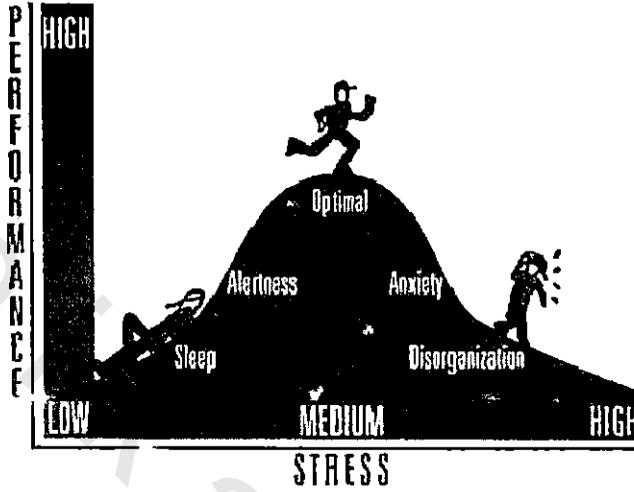
وتمنحه مكافأة ، وهذا يسبب حالة من الحيرة وعدم الاستقرار للطفل الصغير قد تكون الجذور للمرض العقلي الذي يظهر فيما بعد.

كذلك فإن الخلافات بين الأبوين والتي يبدو أن الأطفال لا دخل لهم بها يمكن أن تؤثر سلبياً في حالتهم النفسية فيما بعد ، من ذلك ما يسمي بالطلاق العاطفي حين يعيش الزوجان معاً في بيت واحد ولكن لكل منهم عالمه الخاص دون أي توافق مع الآخر ، أو حين تهتز صورة أحد الأبوين كأن تقوم الأم مثلاً بالسيطرة الكاملة وينسحب الأب في دور سلبي ، فقد ثبت وجود علاقة بين مثل هذه الأوضاع في الأسرة وإصابة الأطفال بحالات الاضطراب النفسي فيما بعد .

– ما هي العلاقة بين التعرض لضغوط الحياة والإصابة بالمرض النفسي ؟

لكل إنسان منا طاقة احتمال معينة ، والناس يتفاوتون في قدرتهم علي احتمال الضغوط عند التعرض لمواقف الحياة المختلفة ، فقد يتعرض شخصان معاً لموقف أو مشكلة واحدة يستطيع أحدهما مواجهتها برد فعل مناسب بينما يتأثر الآخر بطريقة مبالغ فيها قد تصل إلي حد الاضطراب ، وذلك يتوقف علي بناء شخصية كل منهما وقدرة احتماله في مواجهة المواقف والضغوط ، وقد يساعد علي ظهور المرض النفسي وجود استعداد وراثي أصلاً لدى الشخص فيكون تعرضه لأي موقف هو القشة التي تقصم ظهر البعير حيث تبدأ علامات المرض في الظهور .

## Stress Performance Connection



ومن أمثلة ضغوط الحياة التي تؤثر سلبياً في التوازن النفسي للأفراد التعرض لخسارة مادية ، أو فقد شخص عزيز ، أو الإصابة بمرض أو عجز . كما يلاحظ أن بقاء الفرد معرضاً للتهديد أو الخطر لمدة طويلة يؤدي إلى حالة الاضطراب النفسي كما يتأثر نفسياً الذين يتعرضون لكوارث جماعية كالحرب والزلازل والفيضانات وضحايا التعذيب والعدالة البطيئة .

- هل صحيح أن التسلك الخارجي للجسم والملاح لها علاقة بالإصابة بالأمراض النفسية؟

رغم أنه لا توجد قواعد ثابتة تصدق في كل الأحيان إلا أنه لوحظ وجود علاقة ارتباط بين نمط البناء البدني للجسم والملاح وبين اضطرابات نفسية معينة ، فقد لوحظ في مرضي الاكتئاب والاضطرابات الوجدانية أنهم يتميزون بتكوين جسمي مميز يطلق عليه البناء " المكتنز " ، حيث يميل الجسم إلى الامتلاء وقصر القامة

واستدارة الوجه ، ويرتبط مرض الفصام العقلي بالبنية التي تميل إلى الطول والنحافة ، بينما يرتبط بناء الجسم الرياضي ببعض اضطرابات الشخصية .  
أما بالنسبة للملامح الخارجية فإنها في كثير من الأحيان تعطي دلالة علي الانفعال والحالة النفسية للشخص ، وتكون ذات معني لدى الطبيب النفسي حين يفحص المريض فعلامات المرح ترتبط بحالات الهوس ، وعلامات الحزن والانكسار مع الاكتئاب ، وجمود الملامح في بعض حالات الفصام ، وقد حدد بعض العلماء ملامح للوحه ترتبط مع اضطرابات الشخصية التي تميل إلي السلوك الإجرامي لكن كل ذلك كما ذكرنا لا يرقى إلي مستوى القاعدة الثابتة في كل الحالات وتوجد استثناءات عديدة .

#### - هل ننفل الأمراض النفسية بالعدوى من شخص إلي آخر ؟

هذا في الحقيقة اعتقاد سائد لدى بعض الناس وبه يبررون خوفهم من الاختلاط أو الاقتراب من المرضى النفسيين ، ورغم أن هذه الفكرة ليس لها ما يبررها إلا أننا نلاحظ في بعض الأحيان وجود أكثر من مريض بالأسرة الواحدة مما يدفع علي الاعتقاد بأن عدوى المرض النفسي قد انتقلت من شخص إلي آخر لكن تفسير ذلك علمياً هو وجود عامل وراثي مشترك أو ظروف بيئية متشابهة أدت إلي التأثير عليهم جميعاً في نفس الوقت .

وفي هذا المجال أيضاً نذكر أن هناك بعض الحالات الغريبة التي قد تصيب الزوج وزوجته حيث يرددون أفكار مرضية واحدة وهذه الحالة يطلق عليها الجنون الثنائي ، أو قد يعتري اضطراب نفسي واحد مجموعة من الأفراد يعيشون معاً

ويسمي بالجنون الجماعي ، وهذه الحالة لا يمكن أن ننظر إليها علي أنها نوع من العدوى بل تأثير متبادل .

ومن الأمثلة الطريفة علي ذلك ما يلاحظه البعض علي أفراد التمريض والعاملين الذين يخالطون المرضى في المستشفيات النفسية لمدة طويلة من تغيير في بعض طباعهم قد يفسره البعض علي أنه تأثير انتقال عدوى الاضطراب النفسي من المرضى إليهم ، وقد ينطبق هذا علي الأطباء النفسيين أيضاً كما يحول لبعض الأفلام الكوميدية تصويرهم ، لكنني كواحد من هؤلاء الأطباء النفسيين لا أستطيع نفي ذلك أو تأكيده !

وهناك بعض النظريات في تفسير أسباب بعض الحالات النفسية تعزو ظهورها إلي فيروسات تؤثر علي الحالة العقلية ، وإذا ثبت ذلك في المستقبل فإن طرق الوقاية والعلاج من المرض النفسي قد تغدو أكثر فعالية .

- ما هي الأسباب التي تؤدي إلي ظهور علامات القلق النفسي ؟

لا يعتبر القلق حالة مرضية في كل الأحوال ، فالاستجابة الطبيعية لمواجهة أي موقف صعب تتطلب إعداد الفرد لهذه المواجهة بمزيد من الطاقة ، ويصاحب ذلك حدوث بعض مظاهر القلق ، مثال ذلك الطالب الذي يذهب إلي الامتحان أو اللاعب الذي يخوض مباراة أو منافسة رياضية ، إن الأمر يتطلب في هذه الحالات الاستعداد بالتركيز واليقظة والتحفز في مواجهة الحدث وهذه هي استجابة القلق الطبيعية التي ترفع مستوى أداء الفرد .

لكن نفس هذه الاستجابة الطبيعية قد تكون أكثر مما يلزم لمواجهة الموقف أو تستمر حالة القلق لمدة طويلة دون مبرر وهنا نكون بمواجهة حالة مرضية هي

القلق النفسي ، ومن الأسباب التي تؤدي إلى حالة القلق النفسي التعرض لضغوط انفعالية تفوق قدرة الفرد علي الاحتمال ، وقد تبدأ حالة القلق قبل مواجهة الموقف مثل القلق المرتبط بالامتحان مثلاً والذي يحدث نتيجة توقع الصعوبات وبتزايد قبل وقت الامتحان ، وقد يحدث القلق مصاحباً للتعرض للضغط مثل ما يحدث في أوقات الحروب والكوارث الطبيعية ، وأحياناً يحدث القلق بعد مدة طويلة من التعرض لمواقف صعبة مثل حالة المرأة التي تظل في حالة شجار وخلافات زوجية لسنوات طويلة وتسعي إلى الانفصال عن زوجها وبعد أن تنال الطلاق بالفعل تبدأ متاعبها النفسية .

ولا تكون المظاهر والأعراض في حالات القلق إلا النتيجة التي تطفو علي السطح لصراع داخلي في العقل الباطن قد تخفي أسبابه أحياناً علي المريض فلا يمكنه تحديد شئ بذاته هو مصدر متاعبه ، وهذا القلق يكون الحلقة النهائية في تراكمات لضغوط طفيفة لم يتم التعبير عنها وتم كبتها في اللاشعور علي مدى طويل مثال ذلك عدم الوصول إلي حالة الإشباع الجنسي لدى المرأة أو الضعف الجنسي والانحرافات الجنسية التي ترتبط بالقلق من تكرار ممارستها .

#### - ما هي مظاهر وعلامات القلق النفسي ؟

في حالات القلق النفسي تغلب علي المريض مشاعر الخوف والتوتر، ولا يستطيع تحديد سبب لخوفه إذا سألته من أي شئ يخاف؟ ومن علامات القلق أن نرى المريض كثير الحركة لا يستقر في مكان وإذا جلس يكون متحفزاً علي حافة المقعد وأطرافه ترتعد ولا يقوى علي التركيز أو الاحتمال فيرد بعصبية عند أي موقف.

ويشكو مرضي القلق من اضطراب النوم فيظل يتقلب في الفراش فإذا بدأ في النوم تبدأ الكوابيس والأحلام المزعجة فيصحو من نومه في حالة فزع وتتضاء لديه مشاعر القلق ، وقد يفقد الشهية للطعام وللممارسة الجنسية ولا يجد المتعة في هذه الأنشطة ، ويكون في حالة من الانشغال علي صحته بصفة عامة .

وهناك أعراض بدنية مثل الصراع والالام المختلفة وعسر الهضم وضيق التنفس ، وكذلك اضطراب ضربات القلب مما يزيد المعاناة في حالات القلق ويلاحظ المريض ارتعاش أطرافه وتدفق العرق والشعور بالإجهاد الزائد فيزيد ذلك من انشغاله علي حالته ويضاعف من مشاعر القلق لديه .

- يعاني بعض الناس من حالة خوف مداع فيه من أحد الحيوانات أو الحشرات كالخوف من الفئران أو الصراصير مثلاً ، ومجرد مشاهدة هذه الحيوانات أو الحشرات تسبب له حالة إزعاج شديد . فما هي هذه الحالة ؟ يطلق علي هذه الحالات الخوف المرضي أو " الفوبيا " ، وهي تختلف عن حالات القلق النفسي رغم أن الخوف يكون العلامة الرئيسية في كلتا الحالتين - في أن حالات الفوبيا يكون الخوف من شئ واحد محدد ومعروف جيداً للمريض ويرمز بالنسبة له إلي شئ معين أو يرتبط في ذهنه بموقف ما ، فإذا تعرض المريض لرؤية هذا المؤثر تبدأ الأعراض في الظهور .

وحالة الخوف من الفئران هي إحدى أنواع فوبيا الحيوانات وقد حدث عادة في الأطفال والسيدات ، فعند مشاهدة الفأر أو حتى صورته يبدأ المريض في معاناة شعور هائل بالخوف فتبدو علي ملامحه علامات الذعر وقد يشحب لونه ويتصبب عرقاً وربما أخذ في الصراخ ومحاولة الهروب من المكان ولا تفلح كل الجهود في

التهديئة من روعه ، ويتكرر ذلك في كل مناسبة يرى فيها المريض نفس المنظر دون أن يتمكن من السيطرة علي هذه الأعراض رغم اقتناعه بأن هذا الحيوان الصغير لا يشكل أي خطر مباشر عليه .

- وما هي الأنواع الأخرى من الفوبيا ؟

يحدث الخوف المرضي أو الفوبيا من كثير من المؤثرات الداخلية والخارجية ومن الأمثلة علي الخوف الخارجي حالة الخوف من الأماكن المفتوحة التي تمنع المريض من النزول إلي الشارع وتجبره علي حبس نفسه اختيارياً داخل منزله وعكس هذه الحالة فوبيا الأماكن المغلقة والضيقة حيث لا يستطيع هؤلاء المرضي البقاء في المكان الذي تغلق فيه الأبواب فتظهر عليهم الأعراض داخل المصعد مثلاً وهناك فوبيا الأماكن العالية التي تحدث عند الصعود إلي الأدوار العليا .

ومن الأنواع المنتشرة من الخوف المرضي فوبيا الحيوانات والحشرات والزواحف فنسمع عن الخوف المرضي من الفئران والكلاب والثعابين وحتى الصراصير والحشرات الصغيرة ، وتكون البداية لهذه الحالات مرتبطة عادة بالتعرض لمثل هذه المخلوقات في تجربة تترك خبرة أليمة ، فمثلاً الطفل الذي يتعرض لعضة كلب قد تبدأ لديه حالة خوف مرضي حادة كلما رأى كلب حتى من مسافة بعيدة أو شاهده في التلفزيون أو رأى صورته حتى في مجلة أو كتاب ، وقد يتم تعميم حالة الخوف هذه علي كل الحيوانات المشابهة مثل القطط الأليفة وغيرها ، ويمكن أن تتفاقم الحالة بما يمنع المريض من النزول إلي الشارع خوفاً من التعرض لهذه الأشياء التي تشكل مصادر خوفه .

ومن أنواع الفوبيا ما يحدث لدى بعض الناس ممن لديهم استعداد للانفعال علي حالتهم الصحية فنجد بعضهم يعاني من الخوف المرضي من الأمراض . مرض القلب أو السرطان أو الجنون رغم أنه لا يشكو فعلياً من أي أعراض تؤكد ذلك، وهناك الخوف من الموت في صورة فكرة مسيطرة تسبب للمريض إزعاجاً متواصلًا.

ومن الأنواع المألوفة للفوبيا ما يسمى بالخوف " الاجتماعي " حيث يحدث الاضطراب عند المواقف التي تتطلب الحديث مع الآخرين أو التعامل معهم سواء كان هؤلاء من الأقارب أو الأصدقاء أو الغرباء وهذه الحالة تؤثر علي الأداء الاجتماعي للشخص حيث يصعب عليه التعديرسن ما يريد أمام الناس فيرتبك ويخجل ويتعثر في الحديث مع شعور بزيادة ضربات القلب وتصيب العرق ، وقد يؤدي ذلك في النهاية بالمريض إلي فرض عزلة علي نفسه بعيداً عن الناس حتى يتجنب هذه الحالة المزعجة .

#### - كيف يتم علاج حالات الخوف المرضي " الفوبيا " ؟

من الناحية العملية لا تكفي العقاقير وحدها لعلاج هذه الحالة المرضية ، فلا توجد كبسولة من الدواء مثلاً تزيل فكرة الخوف المرضي من الفأر وتمنح المريض الشجاعة لمواجهته ، لكن علاج هذه الحالات يتطلب في العادة بجانب الدواء الذي يوصف بهدف السيطرة علي مظاهر التوتر - صبراً وتعاوناً من المريض لاستخدام إرادته في السيطرة علي الخوف المبالغ فيه عند التعرض لمصدر هذا الخوف ، ويكون ذلك بأساليب العلاج النفسي التي تعتمد علي الشرح والتفسير والمساندة والإرشاد .

ومن الطرق المعروفة بفعاليتها في علاج حالات الفوبيا أسلوب العلاج السلوكي عن طريق التعرض المتدرج ، وفي هذه الطريقة يجلس المريض في حالة استرخاء ويتم بطريقة متدرجة عرض الشيء الذي يخاف منه أمامه عن بعد ، ففي حالة الطفل الذي يخاف من الكلب مثلاً ، يجلس المريض في مقعد وتقدم له قطعة من الحلوى أو لعبة مسلية حتى يزول عنه أي توتر وفي نفس الوقت توضع صورة كلب في الطرف الآخر للغرفة بعيداً عنه ، وفي الجلسات التالية نقرب بالصورة منه حتى يألف وجودها إلى جواره دون خوف ، وتكون الخطوة التالية بإتاحة الفرصة له لرؤية الكلب من بعيد وهو في حالة استرخاء ، ثم إحضار الكلب أمام الطفل عن بعد في البداية ، وبعد ذلك عن قرب حتى يألف الطفل وجود الكلب إلى جانبه دون خوف ، وبالطبع فإن ذلك يحدث بطريقة متدرجة وعلي جلسات متتالية حتى يتم إزالة فكرة الخوف المرضي المرتبطة بالكلب في هذا المثال .

- ما المقصود بلفظ "الهستيريا" ؟

لعل كلمة "الهستيريا" من أكثر المصطلحات التي يسيئ الناس استخدامها في غير موضعها ، فيوصف بها من يستغرق في نوبة ضحك أو بكاء أو يؤتي ببعض التصرفات الاندفاعية أو العدوانية ، أو تطلق الهستيريا على أي مرض عقلي ، وهذه استخدامات غير دقيقة تدل على سوء الفهم لهذا المصطلح الذي يرجع تاريخ استخدامه إلى تاريخ بعيد في القدم فالهستيريا تعبير عن الرحم في المرأة حيث كان الأطباء الأقدمون يعتقدون بأن الاضطراب النفسي مصدره الجهاز التناسلي والعجيب أن بعض النظريات الحديثة اتجهت إلى نفس التفكير حيث يذكر فرويد أن معظم الاضطرابات تكون لأسباب متعلقة بالنواحي الجنسية.

لكن الهستيريا من وجهة النظر العلمية هي تعبير عن مجموعة من الأعراض المرضية التي يتحكم فيها العقل الباطن نتيجة للصراع الداخلي الذي لا يمكن للتغلب عليه إلا بالهروب من المواجهة وظهور أعراض المرض ، فنرى المريض يشكو من العجز عن حركة الأيدي أو الأرجل أو من العمى المفاجئ أو عدم القدرة علي الكلام ، ويحدث ذلك عقب التعرض لأي موقف صعب لا يقوى علي مواجهته فيكون بذلك قد هرب من مواجهة الضغط وكسب تعاطف المحيطين حوله .

- ما الأمثلة علي الحالات الهستيرية ، وكيف يتم التعرف عليها ؟

تمثل حالات الهستيريا أحد التحديات لخبرة الأطباء في الوصول إلي التشخيص السليم للمرض ذلك أنها تتشابه عادة مع أعراض الأمراض المعتادة حتى إن من يرى المريض يظن للوهلة الأولى أنه أصيب بمرض عضوي خطير ، وعلي الطبيب أيضاً أن يضع احتمالات متعددة قبل أن يقرر في النهاية أن الحالة نفسية نتيجة الهستيريا .

ومن الحالات الهستيرية المعروفة حالة التشنج العصبي مع السقوط فيما يشبه نوبة الصرع أو الغيبوبة ، ومنها توقف الحركة في أحد الأطراف أي في الذراعين أو الساقين فيما يشبه حالات الشلل ، ومنها الإصابة المفاجئة بالعمى أو فقد النطق أو الشكوى من آلام شديدة كالصداع والمغص دون وجود أي سبب عضوي لهذه الشكوى ، ومنها أيضاً نوبات القيء المستمر أو ضيق التنفس أو الحركات غير الإرادية في الرقبة والأطراف ، وكما نرى فكل هذه المظاهر قد تدعو إلي الشك في وجود سبب عضوي أو مرض خطير وليس مجرد حالة نفسية هستيرية .

ويتم التعرف علي هذه الحالات من واقع خبرة الطبيب حيث يتعين جمع معلومات كافية عن الحالة وملابساتها وخلفية المريض وتاريخه السابق ، ومن خلال ممارسة الطب النفسي فقد لوحظ أن معظم المرضى في حالات الهستيريا هم من الفتيات في المرحلة التي تلي فترة المراهقة (آي من ١٥-٢٠ عاماً) ، وغالباً ما توجد في بداية الحالة ظروف معينة أدت إلي الضغط النفسي مثل المشاكل العاطفية في هذه المرحلة من السن أو المشكلات في المنزل أو المدرسة ، وتكثر حالات الهستيريا في المناطق الشعبية ، وفي الأسر ذات المستوى التعليمي المنخفض ، وفي البسات التي تتعرض لضغوط في المعيشة والعمل مثل خادمت المنازل ، والعمال وبعض الجنود في المعسكرات .

وهناك حالات أخرى تصنف علي أنها نتيجة للهستيريا مثل حالة التوهان مع التجول ، والمشي أثناء النوم ، وازدواج الشخصية ، أو فقد الذاكرة حيث ينسى المريض تماماً فترة محدودة من حياته ولا يذكر منها أي شيء.

- ما هي حالات الشخصية المزدوجة ، وما تفسيرها ؟

تحدث حالات ازدواج الشخصية حيث يتخذ نفس الشخص خصائص وصفات لشخصية معينة في وقت ما ، ثم يتحول إلي شخصية أخرى تماماً في وقت آخر ، ويظل يعيش بأحد الوجهين لفترة زمنية أخرى ، وتوجد حالات لتعدد الشخصية حيث توجد أكثر من ثلاث شخصيات مختلفة لنفس الفرد ، ومن الثابت أن أي شخصية من هذه تكون مستقلة تماماً ولا علاقة لها بالشخصية الأخرى ولا تدري عنها أي شيء .

ولعل الكثير منا قد شاهد مثل هذا الوضع في الأفلام أو طالعه علي صفحات الصحف حين تروى حكاية أحد الأشخاص اختفي من مكانه لمدة طويلة ثم عث عليه في مكان آخر بالصدفة باسم آخر ويعمل في عمل يختلف تماماً عن عمله، وحين يحاول أحد أن يذكره بوضعه السابق يجد أنه لا يذكر منه أي شئ ن ولعل إحدى الروايات الشهيرة في هذا السياق هي " دكتور جيكل ومستر هايد " .

وتفسير هذه الظاهرة من الناحية النفسية هو أن ذلك الشخص قد تعرض لضغوط نفسية تفوق طاقة احتماله ، فكان الحل علي مستوى العقل الباطن للهروب من هذا الضغط الشديد هو اتخاذ شخصية أخرى بخصائص مختلفة تماماً تحقق له الهروب للحياة في ظروف أخرى مع بداية جديدة ، وتصنف هذه الحالة كإحدى حالات التحول الهستيري .

- نعرف بعض الشباب بحدوث لهم تشنج شديد وإغماء عند التعرض لأي مشكلة في المنزل أو العمل ، فما هي هذه الحالة ؟

حالات التشنج المصحوبة بالسقوط والإغماء لها أسباب عديدة ، فقد تكون بسبب مرض عضوي أو عصبي مثل الصرع ، لكن الغالبية منها والتي ينطبق عليها الوصف بالسؤال هي حالات نفسية ، ودليل ذلك أنها دائماً ما تحدث بعد موقف معين يسبب الانفعال أي لأسباب نفسية .

وحالات التشنج الهستيرية أو النفسية تحدث عادة عقب التعرض لضغط نفسي ، ولا يكون المريض بمفرده بل أمام جمع من الناس ، حيث يؤدي سقوطه في حالة التشنج وما يصاحب ذلك من حركات الجسم إلي لفت انتباههم وتجمعهم

حوله لمساعدته ، وتمر هذه النوبة في مدة قصيرة دون أن تسبب أي أذى للمريض لكنها تتكرر عند التعرض لأي موقف آخر.

وهذه النوبات تعتبر أسلوباً للهروب من مواقف التوتر التي لا يقوى الشخص بحكم تكوين شخصيته علي مواجهتها بطريقة سليمة ، وهي أحد مظاهر الاضطراب النفسي وتحتاج إلي العلاج بالطرق النفسية ، وتختلف هذه الحالة عن التشنجات التي تنشأ بسبب الإصابة بالصرع حيث يسقط المريض في أي مكان ويفقد الوعي تماماً وينتج عنها بعض الأذى مثل عض اللسان أو الإصابة نتيجة الارتطام بالأرض ، والطريف أن بعض الناس يعزى حدوث مثل هذه النوبات إلي الجن والأرواح الشريرة التي تلبس الجسد وهي من ذلك بريئة!

- ما الوسواس القهري ، وما أنواعه ؟

غالباً ما نسمع عن بعض الناس ممن يعرف عنهم الحرص علي النظام والتمسك الحرفي بالتعليمات ، وترتيب كل الأمور بطريقة مبالغ فيها حيث يشعر بالازعاج الشديد مع أي تغيير في النظام الذي اعتاد عليه ، هؤلاء في الواقع لا يمكن أن نعتبرهم من المرضى فهم أقرب إلي المثالية ، لكن هذه السمات للشخصية تدل علي وجود الوسواس كاحدى الخصائص الرئيسية للفرد ، اما حالة الوسواس القهري المرضية فإنها تعني المبالغة في الشعور بالقهر لتكرار بعض الأفعال أو الأفكار رغماً عن رغبة المريض حيث لا يستطيع التحكم فيها بإرادته ، وهذا يتسبب في اضطراب نشاطاته وكل حياته نتيجة لسيطرة هذه الحالة عليه ، وهذا سبب اطلاق صفة القهري وأحياناً التسلطي علي حالة الوسواس هذه .

ومن انواع حالات الوسواس القهري المرضى الذين يندمجون في تكرار بعض الأفعال رغم مقاومتهم للاستسلام في هذه الأعمال مثل غسل الأيدي وتكرار ذلك مرات ، أو تكرار عملية الوضوء للصلاة ، أو الشعور بالرغبة في ترديد بعض الكلمات قبل الرد علي أي سؤال .

وقد تكون الوسواس مجرد أفكار او مخاوف يفكر فيها المريض بالحاح بحيث يصعب عليه التخلص منها ، وقد تكون الفكرة عقيمة لا طائل من التفكير فيها وتتعلق بمسألة فلسفية او دينية أو علمية مثل خلق الكون أو " أيهما جاء في البداية البيضة أم الدجاجة " ، ورغم أن هذه الأفكار تكون عادة طريفة أولاً أهمية لها ولا تشكل مشكلة او قضية تستحق البحث فإن بعض المرضى يندمج فيها قسراً ولا يكون بوسعه التفكير في غيرها من الأمور التي تتعلق بحياته .

- ما نفسم الحالة المرضية التي يقوم فيها المريض بالاستمرار في غسل يديه وبكثرة ذلك بعد أن يقوم بأي عمل ؟

يعتبر الوسواس القهري في الأفعال المتعلقة بالنظافة من أكثر الحالات شيوعاً في مرضي الوسواس عامة ، فنجد المريض يقوم بغسل يديه بالماء والصابون وبعد ذلك يشعر بأن دافعاً قوياً داخله يجعله يكرر الاغتسال حتي أنه يمضي وقت طويل في هذه العملية حتي تتأثر يديه مع الوقت من استخدام الماء ، ورغم أن المريض يعلم جيداً أن تكرار عملية الغسيل بهذه الطريقة لا فائدة منه بل يضيع وقته وجهده إلا أنه لا يمكنه أن يتوقف حين يريد ذلك ، وهذا هو الجانب القهري في هذه الحالة الوسواسية .

وفي بعض الحالات تكون البداية بعملية تبدو كأنها إفراط في النظافة حيث يقوم المريض بغسل يديه بالماء والصابون عقب المصافحة ، او قد يذكر أنه ينظف يديه لتطهيرها بما قد يعلق بها من ميكروبات ، لكن الحالة تتعدى ذلك بحيث يصير التكرار مرضياً بصورة قهرية تفسر بواسطة التحليل النفسي علي أنها انعكاس لشعور داخلي بالاتساخ بالقاذورات ينعكس في صورة فعل يتعلق بالنظافة بالاعتسال حتي يتم تخفيف التوتر الداخلي لدى المريض بدليل أننا إذا اجبرناه علي التوقف عن ذلك الفعل يعاني من حالة من التوتر الشديد .

وكثيراً ما ترد إلينا هذه الشكوى من المرضى الذين يذكرون أن المشكلة الرئيسية لديهم تنحصر في الوسواس التي تتعلق بالوضوء والصلاة ، وقد تكون البداية هي محاولة الوضوء تبعاً للقواعد السليمة ثم يتسلل الشك إلي نفس المريض بأن إحدى الخطوات لم يقم بها كما يجب فيقرر إعادة الوضوء بأكمله ويلبث كذلك في حالة تكرار قد تستغرق الكثير من الوقت قبل أن يتمكن من حسم الأمر والبدء بالصلاة ، ولقد ذكر لي أحد المرضى أن أصعب الصلوات الخمس بالنسبة له هي صلاة المغرب حيث يبدأ بالوضوء وإعادته وتكراره رغماً عنه حتي يحين وقت صلاة العشاء مع أننا نعلم أن الفترة بين المغرب والعشاء هي حوالي ٩٠ دقيقة !

ويشكو بعض المرضى من الوسواس أثناء الصلاة فمنهم من لا يستطيع البداية بتكبيرة الإحرام فيظل في حالة تردد لمدة طويلة ، ومنهم من يكرر الصلاة بأكملها بعد أن يؤديها حيث يظن أنه قد أخطأ في بعض أركانها ، ومن الحالات الغريبة من تحدث له الوسواس عند ذكر لفظ معين أثناء الصلاة فلا يتمكن من

استكمالها ، وكثيراً من تلك الوسواس تتعلق بالشياطين أو بجهنم أو أي فكرة تتسلط علي الشخص ولا يمكنه السيطرة عليها.

### - هل يمكن علاج حالات الوسواس القهري ؟

لا تفلح طريقة العلاج بأسلوب الحوار لاقتناع مريض الوسواس بأن ما يفعله أو يفكر فيه هي أشياء غير ذات جدوى ولا داعي لها ، فهو يعلم ذلك جيداً بدليل أنه يحاول قدر طاقته مقاومة هذا التكرار السخيف لكنه لا يفلح في ذلك لأن ما يحدث مسألة مرضية فيها من القهر والتسلط ما يفوق إرادته ، وعليه فأسلوب العلاج بالمناقشة والنصح لا يجدي كثيراً في هذه الحالات .

ورغم أن حالات الوسواس القهري تصنف . مع الإضطرابات النفسية العصابية التي يتوقع أن تكون سهلة العلاج إلا أن الواقع غير ذلك فمن هذه الحالات ما تطول مدة علاجه وتكون استجابة المريض للعلاج محدودة للغاية ، لكن نسبة لا بأس بها من الحالات تتحسن بصورة ملحوظة مع العلاج المناسب .

والعلاج الدوائي لهذه الحالات يكون باستخدام بعض العقاقير لمدة كافية قد تطول لسنوات ، وفي بعض الحالات يتم اللجوء إلي جراحة معينة بالخ إذا تعذر الحصول علي نتيجة جيدة باستخدام العقاقير ، لكن القاعدة هي أن الكثير من الحالات يستفيد كثيراً من العلاج النفسي عن طريق المساندة والمتابعة والارشاد مع توجيه بعض الاهتمام إلي البيئة المحيطو بالمريض ، واشتراك أفراد أسرته في تدعيمه وقبوله ومساندته أثناء فترة العلاج .

## الإيمان بالله ..

### الطريق إلى النفس مطمئنة

في هذه القراءة لآخر الأبحاث في المراكز العالمية للطب النفسي أظهرت النتائج التي قمنا بمتابعتها وتحليلها أن هناك دور هام للإيمان القوي بالله تعالى في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية .

وما زال علماء النفس في مراكز الأبحاث العالمية يؤكدون الكثير من الحقائق العلمية التي وردت في آيات القرآن الكريم .. ولا يزال الأطباء والباحثون يكتشفون الأسرار التي تتعلق بالنفس الإنسانية والصحة البدنية والنفسية بما يدل على أن المنظور الإسلامي لأمر كثيرة قد سبق العلم الحديث في توجيهه إلى تعليمات للوقاية والعلاج من أمراض النفس والجسد..

.. وهذا هو هذا الموضوع نقدم لك بعض النماذج لذلك من خلال قراءة في آخر الأبحاث العلمية والطبية والنفسية حول العلاقة بين السلوك الإنساني السوي وغير السوي وبين حالة الصحة والمرض .. والمنظور الإسلامي للوقاية والعلاج لحالات القلق والاكتئاب والإدمان .. والعلاقة بين الإيمان بالله والصحة النفسية .. ولنتدبر

قوله تعالى : ﴿ سَرَّيْهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ ... ﴾ [سورة فصلت: ٥٣]

وقوله تعالى : ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (١١) [سورة الذاريات: ٢١]

## القلق .. من منظور إسلامي:

تملكتني الدهشة حين سمعت للمرة الأولى عن تفاصيل أسلوب جديد لعلاج القلق أطلق عليه الذي وصفه وهو هندي الأصل يدعى " مهاريشي " تسمية العلاج " التألمي " ، وتفصيل هذا الأسلوب من العلاج تذكر أن على الشخص إذا أراد أن يطبق هذا النوع من العلاج أن يستعد لذلك بأن يترك جانباً كل همومه وينفرد بنفسه ولا يلتفت لأي مؤثر من حوله ، ثم يأخذ في تلاوة بعض الكلمات أطلق عليها " المانترا " بكل ما يستطيع من تركيز ، إنه بعد ذلك حين يتنفس بعمق سوف يشعر بإرتياح شديد ، وهذه تقريباً هي كل خطوات هذا العلاج

وسبب دهشتي حين طالعت ما قال السيد " مهاريشي " هذا أنه إكتشاف جديد له هو التشابه الكبير بين ما يحدث هنا وبين خطوات الصلاة التي يؤديها المسلم خمس مرات كل يوم ، مع الفارق الذي لا يقارن بين الجانب الروحي والإيماني في الصلاة وما يسبقها من إغتسال بالماء للوضوء وما يصاحبها من خشوع وصلة بالخالق ثم ما يعقبها عادة من دعاء وكلها أشياء تبعث على الإرتياح النفسي وخطوات يمكن أن تزيل بالفعل كل ما يلحق بالنفس من قلق أو خوف ، إذن ما جاء به هذا الأسلوب الجديد لعلاج القلق موجود لدينا ونعرفه جيداً لكن ذلك يلفت الإنتباه إلى أهمية الصلاة كأسلوب للوقاية والعلاج من الاضطراب النفسي .

## أهمية الصلاة كوسيلة للتخلص من القلق :

في غرفة الإنتظار بعيادتي الخاصة توجد لوحة على الجدار لآية كريمة من القرآن الكريم هي :

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (٢٨)

[سورة الرعد: ٢٨]

والصلاة التي تؤديها كل يوم خمس مرات هي الأسلوب العملي الذي نقوم به بذكر الله ونفعله كعبادة للخالق سبحانه وتعالى ، وذكر الله سبحانه وتعالى في الصلاة هو الدفاع الفعال ضد القلق الذي يساعد المرء على تخطي الجزع أمام المشكلات ويربحه مؤقتاً من مشاغل الحياة حين يتولد لديه الإحساس بأن هناك من يساندنا فنحن نتصل بخالق كل شيء والذي يتحكم في كل الأمور.

ولعل الدليل على أهمية الصلاة هو إدراك الكثير من المفكرين - حتى من غير المسلمين - لأهميتها ، والأمثلة على ذلك ما ذكرته توأ حول أسلوب العلاج التأملي الذي يشبه الصلاة ، ويقول فرانسيس بيكون :

قليل من الفلسفة يدفع إلى الإلحاد ، والتعمق في الفلسفة يعود بالمرء إلى الدين ، إتجه إلى الله في صلاتك " ، ويقول الكسيس كاريل الفائز بجائزة نوبل في كتابه " الإنسان ذلك المجهول " في التدليل على أهمية الصلاة :

" لعل الصلاة هي أعظم مصدر للطاقة والنشاط عرفه الإنسان ، لقد تسببت في شفاء حالات عجز العلاج عن إصلاحها ، فهي وسيلة فعالة للإستعانة بخالق الكون على أمور الحياة " .

ولا يختلف أحد على أن الصلاة تريح من ألهم والمعاناة ، وتهون على المرء من مشكلات الحياة ، وتمنحه الأمل في تخطي الصعاب ، كما أنها توجد شعوراً عميقاً بالإرتياح النفسي يعبر عنه الحديث الشريف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول : "..... وجعلت قرة عيني في الصلاة"

## المنظور الإسلامي لأسباب القلق:

ذكرنا أن الصراعات هي أم المشاكل والمتاعب ، ويصف القرآن الكريم هذه الصراعات في آياته الكريمة :

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ ﴿١١٨﴾ إِلَّا مَنْ رَجِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ...﴾  
[سورة هود: ١١٨: ١١٩].

﴿... وَلَوْ لَا دَفَعُ اللَّهُ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَفَسَدَتِ الْأَرْضُ﴾

[سورة البقرة: ٢٥١]

كما تتضمن آياته الحلول في مواجهة هذه الأسباب :

﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٣١﴾﴾ [سورة الأعراف: ١٩٩]  
﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣١﴾ وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا دُوْحَظٌ عَظِيمٌ ﴿٣٥﴾﴾

[سورة فصلت: ٣٥]

ولما كانت الخسارة المادية هي السبب في إنفعال كثير من الناس والسبب في إصابتهم بالقلق ، كذلك كانت المكاسب التي يحصلون عليها سبباً في مشاعر الغرور وما يصاحبها من إنفعالات سلبية ، فقد ورد وصف لذلك في الآية الكريمة:

﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...﴾

[سورة الحديد: ٢٣]

وقد ذكرنا في موضع آخر أن موضوعات قلق الإنسان تدور عادة حول أشياء ثلاثة هي المال والأبناء والصحة ، وقد ورد ذكر ما يشير إلى ذلك في آيات القرآن الكريم ، قال تعالى :

﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ [سورة الكهف: ٤٦].

﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِّنْهُ...﴾ [سورة البقرة: ٢٦٨]

إن القلق والخوف والهم هي أشياء يستخدمها الشيطان في بث سمومه ومداخل له للسيطرة على الإنسان في حالة الجزع حين يستسلم لها في غياب الإيمان القوي بالله تعالى .

### الإيمان بالله في مواجهة القلق :

للإيمان القوي بالله تعالى دور هام في الوقاية والعلاج من القلق ، فالمؤمن يثق في الخالق ويجد دائماً المخرج من همومه بالإتجاه إلى الله تعالى خالق كل شيء وهو الذي يبيت البلاء ويكشفه ، كما أنه على إستعداد للتفاعل مع أحداث الحياة بالصبر عليها دون جزع لأنه يرى فيها الإبتلاء من الله سبحانه وتعالى والإختبار لإيمانه ، قال تعالى :

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ﴾ [سورة البقرة: ١٥٥]

﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٥]

وفي الآيات التالية ذكر لصفات المؤمنين الصابرين ورد فعلهم إزاء ضغوط الحياة وهو ليس بإبداء مظاهر القلق بل بالرجوع إلى الله سبحانه وتعالى وضبط إنفعالهم وهذا هو الأسلوب الأمثل لتوظيف الإيمان بالله في مواجهة القلق، قدر تعالى :

﴿ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ

[سورة البقرة: ١٥٦: ١٥٧].

مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

إذن فالمؤمن دائماً متوكل على ربه ، ومتصل على الدوام بخالقه عن طريق الذكر والصلاة ، ولديه الأمل والرجاء في التوبة والمغفرة ، فهو بذلك لديه المخرج من مشاعر الهم واليأس والقنوط التي قد تتملك الإنسان في لحظة حين ينجرف وراء ضغوط الحياة ويبتعد عن الإيمان ، ولعل من أنجح أساليب العلاج في الطب النفسي ذلك الذي يعتمد على الخلفية الإيمانية للشخص في دفعه ليعلو فوق همومه ومعاناته ويضع حداً لسيطرة القلق عليه .

المنظور الإسلامي للعلاج :

قال تعالى : ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ ﴾ [سورة الشعراء: ٨٠]

ومن دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم : " اللهم إنك أنت الشافي شفاء لا يغادر سقماً "

والإسلام كما ذكرنا فيه الوقاية من الإضطراب قبل أن يحدث وهذا خير من العلاج ، لكن هناك أمر بالتداوي للشفاء من العلة إذا حدثت بالفعل ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " تداووا ، ولا تتداووا بحرام " حيث أن الله

سبحانه وتعالى هو الذي ينزل الداء وينزل معه الدواء ، وعابنا أن نسعى للشفاء بالتداوي بأساليب العلم .

وفي القرآن والسنة ما يدل المؤمنين على تلمس أسباب الشفاء ففي بعض آيات الكتاب يجد المرء الشفاء لما في صدره ، قال تعالى :

﴿يَتَأْتِيَ النَّاسَ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

[سورة يونس: ٥٧]

ومن آيات القرآن أيضاً ما يدعو إلى الصبر وعدم الجزع في مواقف الحياة مثل ما جاء في وصية لقمان لابنه :

"واصبر على ما أصابك إن ذلك من عزم الأمور"

وفي الأحاديث الشريفة عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ما يدعو إلى الأمل والتفاؤل ويرشد إلى الطريق للخلاص من القلق بعد أن يحلل أسبابه بعمق قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

"البر حسن الخلق ، والإثم ما حاك في نفسك وكهرت أن يطلع عليه الناس"  
 وقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يأمر المؤمنين بعدم الغضب وضبط النفس : " لا تغضب"  
 وفي الأحاديث أيضاً ما يحث المؤمنين على الخطوات العملية للتخلص من القلق مثل " إنتظار الصلاة بعد الصلاة " ، ومثل الصدقة التي "تطفيء الخطيئة كما يطفىء الماء النار" ، و" إتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن"  
 وكل هذه توجيهات من شأنها أن تجعل المؤمن في حالة من السكينة وتجعل بوسعه إيجاد المخرج لنفسه مما يساوره من قلق .

ومن الخطوات البسيطة جداً التي من شأنها أن تخفف من قلق الإنسان بصورة فورية وعملية ، أن يقوم فيتوضأ بالماء ثم يتجه إلى الله ويصلي ركعته ويتبع ذلك ببعض الدعاء ، إن القيام بهذا العمل اليسير من شأنه أن يمتص الكثير من الإنفعال الداخلي الذي يثير القلق ، إنه علاج يسير مضمون فعال .. لا يتكلف أي مال .. كل ما علينا أن نجربيه ونحن على ثقة وأمل في الشفاء مما بنا ، فالله سبحانه وتعالى هو الشافي وهو القادر على كل شيء.

### السلوك الإنساني .. وأمراض العصر :

هناك حالات مرضية لوحظت زيادة انتشارها في العصر الحالي أصبحت ضمن قائمة طويلة يطلق عليها أمراض العصر وتتسبب في وفاة أعداد كبيرة من البشر ومن هذه الأمراض القلق والاكتئاب النفسي، وأمراض القلب والشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكر، وقرحة الجهاز الهضمي، وأمراض المفاصل، وأمراض الكلى والكبد .. وغير ذلك من الأمراض العضوية والنفسية التي تذكر إحصائيات منظمة الصحة العالمية أنها تهدد أرواح البشر في مختلف مجتمعات العالم، وإذا حاولنا البحث عن أسباب زيادة هذه الأمراض بصورة غير مسبوقه في هذا العصر فإن العوامل التي تقف وراء ذلك كما تقول الأبحاث هي :

- تلوث الماء والهواء والبيئة المحيطة بالإنسان والأطعمة التي يتناولها يؤدي إلى الإصابة بأمراض عضوية تؤثر على أجهزة الجسم وتتلفها بمرور الوقت.
- الحروب والتفجيرات النووية لها آثار خطيرة تمتد إلى أجيال تصاب بالتشوهات والأمراض المستعصية التي يصعب علاجها .

- فساد الإنسان في الأرض والصراعات والحروب التي تؤدي إلى آثار نفسية سلبية تفوق آثار الكوارث الطبيعية تتسبب في حالة من فقدان الأمن والتوتر والقلق وتؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية، كما أن الفساد في السلوك الإنساني يقف وراء بعض المشكلات المتفاقمة مثل مشكلة المخدرات التي يؤدي إدمانها إلى حصد الكثير من الأرواح بالإضافة إلى المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية المتعددة .

### المنظور الديني للوقاية والعلاج :

بالنسبة للكثير من المشكلات الصحية والنفسية مثل تزايد انتشار القلق والاكتئاب في كل بلدان العالم، ومشكلة الإدمان، وأمراض العصر التي تتسبب في خسائر كبيرة في الأرواح فإن الوقاية والعلاج تكاد تصل في هذا العصر إلى وضع يائس في مواجهة الانتشار المتزايد لهذه المعاناة الإنسانية .. وقد توصلت آخر الأبحاث العلمية والطبية في هذا المجال إلى بعض النتائج التي يمكن أن تمثل أملاً جديداً يفتح الباب إلى طريق للحل .. وهنا نذكر بعض الأمثلة لذلك من خلال قراءة لبعض من هذه الأبحاث العلمية الحديثة :

- خوف الإنسان من المتغيرات وأحداث الحياة مثل الخسائر المادية أو الإصابة بالأمراض أو مستقبل الأبناء يؤدي إلى إصابته بالاكتئاب والقلق الذي يؤثر على حالته الصحية والمناعة ضد الأمراض، وقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بإيمان قوى بالله تعالى ويقين بأن كل شئ بيد الله يتخلصون

من هذه المخاوف وتزيد فرص شفائهم عند الإصابة بالأمراض المختلفة ومنها الأمراض القاتلة مثل أمراض القلب والسرطان.

- أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يلتزمون بأداء العبادات من صلاة وصوم اقل إصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب والوسواس القهري والقلق، كما أن قوة الوازع الديني تمثل حماية من الوقوع في إدمان الخمر والمخدرات. (وهنا نذكر أهمية تعاليم الإسلام الواضحة في تحريم الخمر).
- نسبة الانتحار - كما تذكر أخصائيات العالمية - وصلت إلى رقم هائل هو ٨٠٠ ألف حالة انتحار سنوياً في أنحاء العالم، والمعدل في بعض الدول الأوروبية يصل إلى ٤٢ لكل ١٠٠ ألف من السكان، بينما لا يزيد معدل حالات الانتحار في الدول الإسلامية عن ٢-٤ لكل ١٠٠ ألف من السكان، ومعنى ذلك أن هذه النسبة في الدول الغربية تزيد على ١٠ أضعاف الانتحار في الدول الإسلامية والسبب في ذلك يعود إلى تعاليم الإسلام حول قتل النفس .

### خطوات واساليب للتخلص من القلق من منظور اسلامى :

لقد تبين لى من خلال التجريه وبالأستناد الى مراجعة المصادر والمراجع الفقهية وبالرجوع ايضا الى كتاب الله ( القرآن الكريم ) والآحاديث النبوية ان بعض الخطوات والوسائل يمكن التوصل اليها وممارستها لتكون اداة فعالة للتخلص الفورى من القلق ، واذا كانت الأساليب السابقة المبتكرة التى عرضناها فى هذا الفصل مستوحاة من علم النفس والطب النفسى الحديث من خلال المراجع التى تصل اليها عادة من العالم الغربى فأن العودة الى التراث الاسلامى

يمكن ان تمنحنا وسائل واساليب اكثر ملائمة لمن يعيشون فى المجتمعات الشرقية والعربية والاسلامية ، وعلينا ان لانتردد فى الاقدام على تجربة هذه الوسائل التى اقدم هنا بأسلوب مبسط وقابل للتطبيق بعض منها :

- ذكر الله بالكلمات المعتاده مع النطق بها من خلال الاحساس بمعناها ، مثل قول : " سبحان الله ، الحمد لله ، الله اكبر ، لا اله الا الله " . فيتبع ذلك احساس فورى بالهدوء النفسى وانخفاض ملحوظ فى مستوى القلق
- وسيلة اخرى تتمثل فى ترديد بعض من ايات ونصوص كتاب الله (القرآن الكريم ) التى يحفظها المسلم مع اختيار ما يناسب منها الموقف الذى يرتبط بقلقه وانفعاله ، وهنا نذكر على سبيل المثال قوله تعالى :

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (٢٨)

[سورة الرعد:٢٨]

- واى اية من كتاب الله تتم تلاوتها بصوت مسموع وتدبر فى معناها يمكن أن يمثل خطوة عملية فى التخلص من القلق والانفعال بصورة فورية .
- النطق بالصلاة والسلام على سيدنا رسول الله بعدد من المرات ، مع تذكر ثواب هذا العمل بما يؤدى الى استبدال مشاعر القلق والانفعالات السلبية بأخرى ايجابية تؤدى الى الهدوء والتفائل .
- الأستغفار .. بأى صيغة من الكلمات بحيث يعطى شعور التوبة الى الله املأ يؤدى الى الارتياح النفسى والطمأنينه .

- يقوم المسلم عندما يساوره شعور القلق بالدعاء خاصة اذا كان يحفظ بعض الادعية المأثورة حيث يمثل اللجوء الى الله بالدعاء ما يشبه المأمن ويسهم في تحسن فوئى فى الحالة النفسية .

- اداء بعض العبادات مثل الصلاة ، وتأثير الوضوء الذى يسبقها ، وانتظار الصلاة بعد الصلاة ، او القيام بأى من اعمال الخير مع توقع مالها من ثواب .. كل هذه الأمور تسهم فى حالة ايجابية من المشاعر النفسية تؤدي الى خفض مستوى القلق .

### الإسلام .. والصحة النفسية :

إن المتأمل في العلاقة بين تعاليم الدين الإسلامي وبين تنظيم حياة الإنسان وتعديل سلوكه لابد أن يلاحظ التأثير الإيجابي للالتزام بتعاليم الدين علي الصحة النفسية ويتضمن ذلك الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية التي تزايد انتشارها في العصر الحالي، والمثال علي ذلك تأثير التنشئة الدينية للصغار علي ضبط سلوكياتهم ومنعهم من الاستجابة للانحراف، وكذلك الدعوة الدائمة إلى حسن الخلق في التعامل الإنساني بما يخفف من فرص الصراعات التي تسبب القلق، ودعوة الدين إلى إفشاء السلام وهي دعوة إلى الطمأنينة التي تمثل وقاية ضد القلق والاكتئاب، والنهي عن الفساد في الأرض يضمن للإنسان الحياة في وسط صحي بعيداً عن كل أسباب التلوث المادي والمعنوي التي يؤدي إلى الإصابة بالأمراض .

والالتزام بتعاليم الدين والعبادات لها تأثير إيجابي علي الصحة النفسية كما تؤكد الدراسات العلمية، والمثال علي ذلك تأثير الوضوء علي خفض مستوى الغضب

والتوتر مع الاغتسال بالماء وهو ما ثبت علمياً، وسبق إلى ذلك الحديث الشريف حول هذا الموضوع، وفوائد انتظار الصلاة بعد الصلاة وذكر الله في شغل النفس بعيداً عن الوسواس المرضية والقلق، وأمل الإنسان في التوبة يفتح له باب الخروج من اتهام النفس وتأنيب الضمير الذي يؤدي إلى اليأس والاكتئاب، والتمسك بالإيمان القوى بالله تعالى هو سلاح فعال للوقاية والعلاج، والاحتفاظ بحالة دائمة من الصحة النفسية ..

وبعد فقد كنا مع هذه التأملات بين العلم الحديث والطب والصحة النفسية وعلاقة ذلك بالمنظور الديني .. ورأينا أننا حين نفكر قليلاً نجد أن الحل والمخرج من غالبية ما نواجهه من مشكلات وأزمات في حياتنا هو بالعودة إلى الله سبحانه وتعالى.