

قبل الكتابة في موضوع علم النفس.. لابد أن نتفق سويا عزيزي القارئ على أن راحة النفس وراحة البال هي المفتاح السحري لممارسة الحياة بيسر وسعادة.. لو أن حياتنا تَوُجّت بالراحة النفسية لأصبحت الحياة في حد ذاتها متعة ما بعدها متعة.. وراحة النفس تأتي من خلالك أنت.. نعم.. أنت.. أنت الوحيد القادر على اكتشاف مصادر السعادة وراحة البال.

إن الأمراض النفسية ككل ما إلا أنها أمراض من صنع العقل ومن صنع الوهم والخيال (وجهة نظر) قد يختلف معي فيها خبراء علم النفس.. ولكن هذا رأى شخصي.. أكرره (وهم وخيال).

نعم الأمراض النفسية من صنع الإنسان... وما هي إلا أوهام وتخيلات من السهل جداً السيطرة عليها.. أيضاً لابد من الاعتراف بأن كثير من الأمراض النفسية تتحول إلى أمراض عضوية.. وقد يصل الأمر إلى أن تصبح تلك الأمراض العضوية أمراض مزمنة يصعب الشفاء منها.. وأحيانا يصل المريض إلى مرحلة بداية النهاية.. نهاية الحياة.

أنا معك أن ضغوط الحياة وصعوبة المعيشة وكثرة الأزمات والمشاكل والمسئوليات والتعرض لمشاكل اقتصادية وأزمات مالية وضغوط تحل فجأة علينا دون سابق إنذار ومواجهة المشاكل العسيرة... أنا معك أن كل ذلك قد يعرضنا لأمراض كثيرة.. ولكن دعنا نفكر بصدق وبصراحة:

إن المولى تبارك يقول في كتابه الكريم ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ ﴾
٦

يا أخي تأمل الآية الكريمة وتدبر.. وتدبر أيضاً قوله سبحانه وتعالى ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ ﴾^١ إنها من أعظم العلاجات عند الأزمات النفسية.

وكثيراً ما تعود ذاكرتي إلى قول رائع سمعته وأنا في بداية شبابي من أستاذي الكبير العالم الجليل الدكتور مصطفى محمود وكنت في زيارة خاصة له.. وكنت أشكو له من بعض الأزمات النفسية التي أتعرض لها من حين لآخر..

ابتسم الرجل وقال:

استعِذ بالله من الشيطان الرجيم.. واترك الأوهام وتذكر دائماً الكلمات الآتية: «أحفظ الله يحفظك، أحفظ الله تجده أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعانت فاستعن بالله».

يا عزيزي! إن راحتك النفسية تستطيع الوصول إليها دون الاستعانة بطبيب أمراض نفسية: الرياضة مثلاً.. ألم تكن الرياضة عاملاً مهماً للصحة الجسدية؟ والصحة الجسدية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والرياضة البدنية هي أساس من أسس الصحة الجسدية.. نعم هذه حقيقة مؤكدة.. أنا شخصياً عشت هذه الحقيقة.. فلقد وجدت في الرياضة تجديداً للنشاط وإخراجاً للطاقة ومبعثاً للحياة.. وبالتالي زادت ثقتي بنفسي وشعرت بالتفاؤل والسعادة.

كما أنني اكتشفت أن الرياضة تساعد على التخلص من الهموم والأفكار الغريبة الشاذة والوساوس التي تسيطر أحياناً على عقل الإنسان.. والرياضة تساعد وتكسب الفرد الشعور بالاسترخاء والراحة بعد الانتهاء منها وتزيل الأوجاع التي تصاحب تقلص عضلات الجسم وأوجاع أخرى تصيب الإنسان أحياناً... كما أن الرياضة البدنية تساعد على إخراج الطاقة المخزونة في الجسم وتعمل على

زيادة إفرازات بعض الموصلات العصبية بالمخ «الاندوفين والانكيفالين» وهى مواد تعمل على تسكين حالة التوتر وتسكين الآلام الجسدية وتساعد على الراحة. وممارسة الرياضة أمر هام جداً للسيطرة على الاضطرابات النفسية ولا ينكر احد أنها عامل مشترك في المساعدة على العلاج النفسي وتساعد على سرعة الوصول إلى درجة الشفاء مما يؤهل المريض على ممارسة الحياة الطبيعية في المجتمع وبين الناس وفي علاقاته الاجتماعية بشكل عام والتي حرم منها نتيجة عزله وشعوره بالغربة خلال إصابته بالمرض النفسي..

كذلك النوم الهادئ.. نعم.. النوم.. إنه مهم جداً للإنسان لأنه حالة من الاسترخاء لاستعادة النشاط والحيوية وراحة الجسم. النوم عامل أساسي لاستعادة الأجهزة البيولوجية ككل.. وفي النوم تتم بعض الوظائف الحيوية.. مثل عملية الامتصاص والاستفادة من الغذاء ونشاط بعض الغدد وأيضاً وظائف الكلى في استخلاص البول من الدم.

والنوم يساعد على حفظ توازن الجهاز العصبي !!!!! (؟) لا تتعجب.. إنها الحقيقة العلمية المؤكدة.. لأن في النوم يحدث شيء مهم جداً جداً.. وهو الأحلام.. والأحلام نوع من (التنفس) عن النفس ومعنى عبارة (التنفس) - أي - إخراج طاقه نفسية مكبوتة.. النوم يحافظ على التوازن النفسي والأحلام تعمل ضد التوتر النفسي والقلق..

النوم هو حالة من فقدان الوعي الكامل وهو أمر طبيعي وليس مرضي.. وأمر ضروري للإنسان ومن خلال فقدان الوعي أثناء النوم تحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الجسم المختلفة ويتوقف النشاط العصبي والفيولوجي في الجسم كله مؤقتاً لاستعادة الأجهزة الحيوية مرة أخرى بعد الاستيقاظ..

ولابد أن تضع في الحسبان أهمية عدد ساعات النوم.. والتوقيت المناسب

للنوم.. فمثلا الأطفال خاصة الطفل الرضيع، فهو يحتاج إلى 15 ساعة يوميا وتقل تدريجيا مع كبر سن الطفل وعند سن الثلاث سنوات تقل ساعات النوم إلى 12 ساعة يوميا.. ويظل على هذا المعدل حتى يصل إلى السن الذي لا يحتاج فيه الجسم للنوم إلا 7 ساعات يوميا فقط واعتقد إنه سن الأربعين.. أما ما هو فوق سن الخمسين فهو ليس بحاجة إلى النوم أكثر من خمس أو ست ساعات.. ولكن العلماء اجمعوا على أن النوم الصحي لكل مراحل العمر خاصة بعد سن البلوغ هو سبع ساعات أو 8 ساعات على الأكثر.

والنوم الصحي هو الذي يكون أثناء الليل. ونوم الظهيرة ظاهرة تختلف فيها كثير من العلماء.. ولكن البعض اقر بأنها ظاهره صحية لا غبار عليها (وأنا ضد الرأي الأخير) وأرى أن النوم الصحي هو نوم الليل فقط.

وأما الذين ينامون أكثر من 10 ساعات يوميا فليس هناك أي ضرر طالما أنها عادة من عادات الشخص.. أما إذا كان الأمر جديد ومفاجئ فيجب التأكد من عدم وجود أي مرض، وكثير من الناس لديهم أمراض هي في حد ذاتها عامل أساسي للنوم الكثير مثل الفشل الكلوي أو فشل كبدي أو فيروس من الفيروسات.. وأحيانا يكون سبب النوم الكثير وجود بولينا عاليه في الدم.. أيضاً خلل الجهاز العصبي يسبب النوم الكثير.. أضف إلى ذلك بعض الحالات النفسية كالاكتئاب.

والنوم يا عزيزي له فوائد كثيرة هذا في حد ذاته سر من أسرار الحياة.. الأحلام أيضاً لها فوائد نفسية هامة جداً.. فهي وسيلة لمعرفة ما يدور في عقل النائم.. وتستخدم مادة الأحلام في المساعدة على تشخيص الحالات المرضية النفسية وفي التحليل مع الجلسات النفسية العلاجية.

ونصيحتي لك يا عزيزي هي ألا تحرم نفسك من متعة ونعمة النوم.. لا تفكر كثيرا في الأمور التي لا ينبغي أبدا أن تفكر فيها.. إن الحياة (أسهل) بكثير مما

تخيل.. والإنسان أن استسلم لأفكار الشيطان فهذا يعنى انه قد ضل طريق السعادة نعم.. الشيطان.. الشيطان هو الذي يجعلك تفكر وتفكر وتفكر في أمور قد تصل بك إلى مرحلة مرضيه سيئة.. الشيطان هو الذي يحرمك من الراحة والسكينة والهدوء الشيطان هو الذي يصور لك انك وحيد وغريب في هذه الدنيا وأن لا حول ولا قوة تحميك (أعوذ بالله) إن الله سبحانه وتعالى هو الحي القيوم ولا حول ولا قوة إلا بالله.. هو الذي يحميننا جميعا...

نام واجعل من النوم وسيله لراحة نفسك وراحة بالك لأن النوم الطبيعي خاصة نوم الليل هو أهم نشاط فسيولوجي عصبي ونفسي للفرد حيث يساعد على الاسترخاء وتجديد نشاط الجسم وحفظ توازنه داخليا وخارجيا ويساعد على التركيز والاستيعاب.. كما يساعد على تجديد نشاط الحواس الخمسة ويساهم في عملية التنفيس والتخلص من شوائب العقل الباطن واجمع العلماء على أن النوم يساعد الإنسان في التحرر من العقد النفسية المكبوتة في اللاوعي.. حيث تظهر هذه العقد في صورة كوابيس وأحلام مزعجة (((لا تنزعج))) إن الكوابيس والأحلام المزعجة لا تؤثر ولا تضر نهائيا ولا علاقة لها بالمستقبل ولا الحاضر.. ولا علاقة لها بالتنبؤ أو ما سيحدث لك مستقبلا.. ولا تصدق غير ذلك.. ومعظم مفسري الأحلام (دجالين).

يا عزيزي.. إن حقيقة الرؤى والأحلام في علم النفس لها مفهوم آخر خاص.. مفهوم هو في حد ذاته قمة الواقعية والمنطق.. إن علم النفس ينظر إلى الرؤى والأحلام بنظره عقلانيه جداً.. وكثير من العلماء وفي مقدمتهم سيجموند فرويد امنوا بفكرة أن الأحلام ما إلا إنها تعبير عما بداخل الإنسان أو أنها تمثل الرغبات المكبوتة أو ترمز إلى الحقيقة بصورة من الصور.

وسيجموند فرويد يؤكد أيضاً «إن الأحلام تستخدم رموز لفظيه بصورة لا حد لها، ويكون معنى هذه الرموز في معظم الأحوال غير معروف للحالم، غير إننا

نستطيع بما لنا من خبرة أن نعرف معناها ومن المحتمل أن تنشأ من المراحل الأولى لنشؤ الكلام»..

أيضاً لابد من معرفة أن عدد الذكريات التي تظهر أثناء الحلم يفوق كثيراً عدد الذكريات التي تظهر أثناء اليقظة. فالأحلام تعيد ذكريات كان الشخص قد نسيها، ولا يستطيع تذكرها أثناء اليقظة.

وغالباً ما تستعيد الذاكرة أثناء الأحلام ذكريات من أيام الطفولة الأولى للشخص الحالم، نستطيع منها أن نؤكد في يقين أنها ليست فقط نفسية، بل أن ها أصبحت لاشعورية بما عانت من كبت.. إن الأحلام لون من ألوان ذكريات الروح عن تجاربها في حياه مضت «مذهب تناسخ الأرواح».

وكما سبق وان شرحت.. إن للأحلام فوائد كثيرة أهمها المعونة التي تقدمها لنا عندما نحاول أثناء علاج الأمراض العصبية بالتحليل، أن نعيد بناء الحياة الأولى للحالم.

وفيما عدا ذلك فإن الأحلام تظهر مادة لا يمكن أن تكون أتت من شباب الحالم، ولا من طفولته المنسية.. ونحن مضطرون إلى اعتبار هذه المادة جزءاً من الميراث الفطري الذي يحضره الطفل معه إلى هذا العالم نتيجة خبرات أسلافه، وذلك قبل أن تحدث له أية خبرات خاصة.

وأنا شخصياً لي رأى خاص في هذا الموضوع.. رأى يعبر عن طبيعتي كمسلم يحترم قول خاتم الرسل الذي أكد لأمته أن «الحلم من الشيطان والرؤى من الله».

يا عزيزي ثق تماماً أن الخير من الله وان الشر من أنفسنا..

دعك من الأوهام والخرافات واستمر في حياتك.. ولا تشغل بالك بأمور هي في حد ذاتها من صنع الشيطان والعياذ بالله.

وكما سبق وان شرحت لك كيفية الوصول إلى راحة البال وذكرت لك أهمية الرياضة وأهمية النوم الهادئ.. أيضاً أرى أن مصدر السعادة الحقيقي تجده في إسعاد الآخرين.. تجده في الحب.. في الإيمان.. في العمل الخيري.. في الثقافة نعم الثقافة.. اقرأ.. اقرأ.. تتقف.. تعلم..

راحة النفس في العبادة.. في التقرب إلى الله سبحانه وتعالى.

راحة النفس في العمل.. راحة النفس في الضحك ونسيان الماضي الحزين.. راحة البال في مداعبة الأطفال الأبرياء.

راحة البال في الاختلاط بالناس والمجتمع ككل.. راحة البال في التنزه بين أحضان الطبيعة.

أنت يا عزيزي الوحيد القادر على إسعاد نفسك.. المفتاح معك.. افتح الباب.. باب الدنيا الجديدة.. دنيا الأمل.

وقبل أن اختتم هذا الفصل أرجو منك أن تثق في أن النقاط الآتية والتي أضعتها خصيصاً لك لتكون مصدراً لراحة بالك هي نقاط هامة جداً لصحتك النفسية.. وثق يا عزيزي تمام الثقة أنها ستبعدك كل البعد عن أي مرض نفسي.. وهى أيضاً روشة علاج.. وكل ما عليك هو أن تسير عليها وتطبقها وتنفذها.

1- دع المستقبل يأتي.. لا تهتم بالغد.. فقط اهتم بيومك أيضاً دعك من الماضي.. ما مضى فات وما ذهب مات ولا تفكر فيما مضى.

2- جدد حياتك.. حاول أن تغير من أسلوب معيشتك المنحصر داخل قالب الروتين والملل.

3- اجتنب سوء الظن.. وابتعد عن الأوهام والخيالات الفاسدة والأفكار التي من الممكن أن تعجل في مرضك.

- 4- إياك والذنوب.. فهي مصدر الهموم والأحزان والغم والكرب.. وقد تسبب أزمات ومصائب.
- 5- لا تتوقع الحوادث.. ودعك من التشاؤم.. ولا تنتظر السوء.. وثق أن كل ما يصيبك قد كتب لك.
- 6- تعلم وثق وتأكد أن الشدة قد تكون خيراً لك ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ (البقرة: 216).
- 7- لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيئ الذي يقال فيك لأنه لن يؤثر ولن يؤذيك بقدر ما يؤذي قائله.. وكل من سبك أو شتمك أو اغتابك فاشكره لأنه أهدى لك حسناته التي استبدلت له بالسيئات.
- 8- تماسك وكن ثابت النفس قوى شجاع لديك قوة وعزيمة وإصرار على تخطي الأزمات والمحن.
- 9- ابسط وجهك للناس لتنال حبههم وتكسب ودهم.. وكن متواضعا لتنال الاحترام.
- 10- لا تعيش في الدولة الأفلاطونية والمدينة الفاضلة وعالم المثاليات.. عش الواقع، وتعامل مع الآخرين من هذا المنطلق.
- 11- إياك والبذخ والإسراف والرفاهية.. إن ذلك قد يأتي بنتائج نفسية غير حميدة.
- 12- انفرد بنفسك ساعة واحدة فقط يومياً تدبر فيها أمورك وتراجع فيها نفسك وتصلح من أمورك التي ينبغي إصلاحها.. أيضاً استقطع من تلك الساعة دقائق للاسترخاء والهدوء حتى يستعيد ذهنك نشاطه.
- 13- ثق بنفسك ولا تعتمد على الناس.. لأن الناس عليك لا لك.. المولى تبارك وحده هو الذي معك.

- 14- إن العمل الجاد المثمر يحرك يا عزيزي من الأفكار والوساوس الشريرة.
- 15- حاول أن تتعرف على نفسك وابحث عن العلم الذي يناسبك وتعلمه والعمل الذي تحب أن تعمله وقم به على أكمل وجه ستشعر بالراحة والسعادة
- 16- فكر في الذين تحبهم ولا تفكر ولا تعطى أي أهمية لمن يكرهونك.. لأن من يكره فهو مريض.
- 17- إن لم تسعد بيومك وحاضرك فلا تنتظر سعادة تهبط عليك من السماء.. إن استطعت الاستفادة من اليوم فثق انك ستستطيع الاستفادة من الغد
- 18- إذا وقعت في أزمة فتذكر كم الأزمات التي تعرضت لها وتذكر أن الله وحده الذي نجاك من كل الأزمات السابقة وهو وحده القادر على أن ينجيك ويعفيك من الأزمة الحالية كما نجاك من الأزمات السابقة
- 19- إن متعة الحياة كبيره جداً واكبر بكثير من مصائبها وهمومها ولكي نصل إلى هذه الحقيقة لابد وان نثق تمام الثقة أن الله سبحانه وتعالى هو الحي القيوم لا يظلم الناس شيئاً ولكن الناس أنفسهم يظلمون.. والدنيا لا ظلم فيها ولا شقاء.. فقط الظلم والشقاء من الناس.. ومعنى لفظ القيوم - أي - الدائم القيام بشئون خلقه... فبالله عليك كيف يكون الخالق سبحانه هو الحي القيوم ونخشى من المصائب والهموم.. ونغفل الحقيقة.. الحقيقة هي أن الدنيا خلقت للإنسان ولم يخلق الإنسان للدنيا.. الدنيا بكل متعتها ملك للإنسان.. إن أراد السعادة فهي له وإن أراد الشقاء والظلم والأحزان فعليه، فكل ذلك من صنعه إن الملك القدوس سبحانه وتعالى لا يظلم الناس ﴿وَمَا رَبُّكَ بِظَلَمٍ لِلْعَبِيدِ﴾ (فصلت: 46).. السعادة في الرضا.. في الإيثار بالله.. في عملك الصالح.. في قناعتك.. في ثقتك بالله سبحانه وتعالى... أنت الذي

تصيب نفسك بالأمراض العصبية والنفسية.. أنت الذي يلهث وراء أطباء الأمراض النفسية والعصبية.. بينما الطبيب هو أنت.. أنت.. أنت..

20- يقول الرسول عليه الصلاة والسلام «يا معشر الشباب من استطاع منك الباء.. إلى نهاية الحديث» - أي - عليك بالارتباط.. عليك بالزواج إن استطعت.. إن الحياة الزوجية والحياة الأسرية مصدرا للسعادة والاستقرار..

21- «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن إصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له» تذكر دائما هذا الحديث وتدبر معانيه الحكيمة.

22- إياك وسجن دموعك.. إن أردت البكاء فافعل.. ولا تحجل.. ابكي.. ابكي.. البكاء فيه راحة.. والبكاء علاج قوى لبعض الحالات النفسية.

23- لا تتعجب أو تحزن من الحاسد أو الحاقد عليك.. إذا لم يكن لك حاسد فلا خير فيك.. لأن الحاسد يحسدك على الخير الذي أنت فيه.. فاشكر الله.

24- الاستيقاظ المبكر خير لك ومصدر للنشاط والحيوية ولا داعي أبدا لطول السهر فهو مصدر للإرهاق والقلق وحاول دائما الاستفادة من متعة النوم لكي يستريح جسدك وذهنك.

25- إذا أهلك رزق الغد وخشيت ألا يأتي عاتب نفسك وقل الم يرزقني الله في يومي هذا؟! !! إذن هو القادر وكما رزقني اليوم فإن شاء الله سيرزقني غدا.

26- لا تظن أن كل نقد يوجه إليك هو عداوة، بل استفد منه بغض النظر عن مقصد صاحبه فأنت في حاجة إلى التقويم أكثر من احتياجك إلى المدح.

27- الحزن لا يرد الغائب.. والخوف عقبه في طريق المستقبل.. والقلق يقلل من نسبة النجاح.. فلا داعي للأحزان.. وتجنب القلق.. وحارب الخوف بالمواجهة - أي - واجه الصعاب بكل شجاعة.

28- كل مأساة تصيبك فهي درس لك فتعلم منه.. وكل مصيبة تصيبك فتذكر قول الله تعالى ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ (التوبة: 51).

29- أرض عن نفسك وتقبلها وثق في تصرفاتك طالما أنها تصرفات سليمة وحكيمة.. ولا تهتم بما يوجه إليك من نقد طالما أنت ملتزم بالطريق الحق والصراط المستقيم وثق أن السعادة تهرب من حيث يدخل الشك أو الشعور بالذنب أو عدم رضاك عن نفسك.

30- حدد بالضبط الأمر الذي يسعدك.. سجل قائمه بأسعد حالاتك.. فكر جيداً هل تحدث السعادة أثناء سماع الموسيقى.. أثناء التنزه مع الأصدقاء.. أثناء مقابلة شخص معين.. أثناء أدائك عملاً بذاته.. أثناء ذهابك إلى مكان محدد.. أثناء مداعبتك لطفل جميل.. أثناء النقاش في أمور الدنيا.. أثناء حضور رواية مسرحية.. أثناء مشاهدة فيلم لنجم تفضله.. أثناء زيارة الأهل والأقارب.. أثناء القراءة والإطلاع.. أثناء ممارسة هواية الرسم أو العزف أو الكتابة أو التصوير أو السباحة أو السفر أو.. أو.. الخ... حدد بنفسك واختار من كل تلك القائمة ما يسعدك وأنت تفعله أو تمارسه.

تلك النقاط والتي وضعتها خصيصاً لك.. وعن تجربته شخصية.. هي جزء بسيط من نقاط كثيرة جداً لا اعتقد أن هناك مساحة أكبر في هذا الكتاب لعرضها كلها.. لذلك اختصرتها لك لكي تكون رoshة مؤقتة لراحتك النفسية.. أرجو منك أن تحاول العمل بها..

عزيزي القارئ:

أردت أن تكون البداية بهذا الفصل لغرض هام وهو إحاطتك بأن مصدر سعادة الناس من أنفسهم فقط.. وأن تعلم أنك طبيب نفسك.. وأن راحة البال في (يدك).. ولا بد وأن تعمل من أجل ذلك..

ابشري يا عزيزي واقبل على الدنيا.. ودعك من الهم والغم والحزن.. لأن الدنيا
ابسط بكثير مما تتخيل..

حان موعد الإبحار إلى علم النفس.. فهيا بنا نتعرف سويا على علم من أهم
العلوم.. علم النفس - المعنى والتطبيق - .