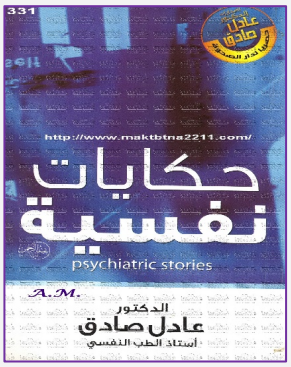
المختصر في كتاب الأسبوع رقم 154

حكايات نفسية



تأليف: د. عادل صادق

تلخيص: أ. م. د. سند محمد حيدر – أستاذ علم النفس الطبي المساعد.

قسم العلوم السلوكية/ كلية الطب والعلوم الصحية/ جامعة عدن – اليمن

تحرير: أ.د. معن عبدالباري قاسم صالح – أستاذ علم النفس السريري (العيادي) المشارك

قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل (الدمام سابقا)

Maanslaeh62@yahoo.com

الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي . في هذا الحيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية.

هذا الكتاب تأليفالأستاذ الدكتور عادل صادق عامر عبد الله، أديب مصري وطبيب نفسي ومؤلف الكثير من الكتب في علم النفس،وحاصل على جائزة الدولة التقديرية في تبسيط العلوم، والأمين العام لاتحاد الأطباء النفسيين العرب، له أكثر من 30 مؤلفا بالعربية،و4 مؤلفات بالإنجليزية

صدرت الطبعة الأولى من هذا الكتاب من دار الصحوة للنشر والتوزيع، عام 2013، عدد صفحات الكتاب 293

نبذة عن المؤلف:

هذا الكتاب تأليفالأستاذ الدكتور عادل صادق عامر عبد الله، أديب مصري وطبيب نفسي ومؤلف الكثير من الكتب في علم النفس،وحاصل على جائزة الدولة التقديرية في تبسيط العلوم، والأمين العام لاتحاد الأطباء النفسيين العرب، له أكثر من 30 مؤلفا بالعربية،و4 مؤلفات بالإنجليزية. وقد تولى العديد من المناصب، منها: رئيس مجلس إدارة دار الحرية للصحافة والنشر بالإنابة، رئيس تحرير مجلة الجديد في الطب النفسي(Editor in Chief Psychiatry Update Journal) عضو مجلس إدارة صندوق مكافحة المخدرات عضو المجلس العربي للاختصاصات الطبية، الأمين العام لاتحاد الأطباء النفسيين العرب، الأمين العام للجمعية المصرية للطب النفسي، رئيس قسم الأمراض النفسية والعصبية ومدير مركز الطب النفسي، ورئيسا لمجلس إدارة مستشفى الطب النفسي بكلية الطب – مركز الطب النفسي جامعة عين شمس.

صدرت الطبعة الأولى من هذا الكتاب من دار الصحوة للنشر والتوزيع، عام 2013، عدد صفحات الكتاب 293 صفحة. أحتوى الكتاب في متنه على الفصول التالية:

مقدمة

الفصل الأول: معنى الطب النفسي

الفصل الثاني: القلق النفسي ... عندما تصبح الحياة غير محتملة

الفصل الثالث: الوسواس القهري ... إنها رغبة اندفاعية

الفصل الرابع: المخاوف ... شيء لا تستطيع مقاومته

الفصل الخامس: الهستيريا ... أنت إثنان .. أحدكما لا يعرف شيئا عن الآخر!

الفصل السادس: الاكتئاب ... مرض الأذكياء والمثقفين

الفصل السابع: الفصام ... فرقة موسيقية مات قائدها

الفصل الثامن: الأمراض النفسجسمية ... كلمات مسمومة تصيب القلب بالتوقف

الفصل التاسع: الاضطرابات الجنسية ... في داخلك قاض مزيف

الفصل العاشر: الإدمان ... مصنع للأفيون داخل مخك

الفصل الحادي عشر: الطفل والمرض النفسي ... في عينيه خوف بلا حدود

الفصل الثاني عشر: الصرع ... أنت غريب عن نفسك

الفصل الثالث عشر: مباريات سيكولوجية ... حتى نتقي شر الآخرين

الفصل الرابع عشر: لحظة اتخاذ قرار ... لهذا قرر إنهاء حياته

الفصل الخامس عشر: اختلال ((الآنية)) ... عندما يفقد الإنسان نفسه

الفصل السادس عشر: اختلال ((الواقع)) ... عندما يبتلع البحر قرص الشمس

الفصل السابع عشر: ((الرؤية السابقة)) ... الإنسان يعيش مرتين

الفصل الثامن عشر: مخاوف اختلال ((الشكل)) وتتوقف الحياة عند هذه المشكلة

الفصل التاسع عشر: الرؤية الثنائية للذات ... وجها لوجه مع المهاجمين من السماء

الفصل العشرون: العدمية ... ذراعه المبتورة عادت إلى مكانها

الفصل الحادي والعشرون: الغيرة المرضية ... البحث عن علاج لجروح النفس

الفصل الثاني والعشرون: القمار ... عندما أدمن آدم اللعبة

الفصل الثالث والعشرون: فقدان الشهية العصبي ... البطولة المرضية

الفصل الرابع والعشرون: السمنة ... انتحار لا شعوري

الفصل الخامس والعشرون: هوس نزع الشعر ... جميلة ولكنها تناصب نفسها العداء

الفصل السادس والعشرون: هوس السرقة .. أرجوك .. أحمني من نفسي!

الفصل السابع والعشرون: هذاء الثنائية .. يدعى أنه زوجي .. وأمي تصدقه!

الفصل الثامن والعشرون: شبه العته الهستيري .. إجازة من الواقع المؤلم

الفصل التاسع والعشرون: هوس الحب .. تمتلئ نفسك رهبة واعجابا بالنظر إليه!

الفصل الأخير: العلاج .. الأمل

وختاما

مقدمة ص 5- 8

يشير المؤلف في مقدمة كتابه، أنه، بداية، كتاب عن الطب النفسي، وأنه لا يكتبه للأطباء، أو لطلبة الطب، او للمرضى .. ولكنه يكتبه لمن يعايشون مرضى النفوس والعقول. ما أقسى وأفظع الألم النفسي .. ولعل هذا هو دافع الكاتب الأساسي للكتابة .. فلا أحد يستطيع أن يتصور أو يتخيل مهما أوتي من قدرة على التصور والتخيل- كيف يشعر المريض النفسي؟ إلى أي مدى يعاني؟ لا أحد يشعر به .. وبهذا تتضاعف معاناته ويتضاعف عذابه.. عذاب المرض.. وعذاب الوحدة.. عذاب أن الآخرين لا يشعرون بحجم وقدر معاناته. إن الألم النفسي خبرة ذاتية جدا.. شديدة الخصوصية.. خبرة تختلف من إنسان إلى آخر.. خبرة مرتبطة بنوعية الشخصية ودرجة الحساسية والثقافة.. بل مرتبطة بطفولة الإنسان.. خبرة مرتبطة بكيمياء المخ، التي تختلف درجة ونوعية الخلل الذي يصيبها من إنسان لآخر.

ويضيف المؤلف أنه لن يقدم معلومات أكاديمية نظرية عن الطب النفسي، ولكنه سينقل لك مشاعر المرضى.. كلماتهم.. معاناتهم.. سيفتح لك ملفات ستة عشر عاما.. هذه الملفات يحتفظ بها الكاتب في عقله وقلبه.. سيقول لنا ماذا قالوا له.. سيرسم لنا على الورق دموعهم.. سيرسم لنا الأشواك المغروسة في نفوسهم.. سيرسم لنا الجراح العميقة والغائرة التي أصابت وجدانهم.. سيرسم لك الحيرة والشك والوساوس والمخاوف والأوهام التي سيطرت عليهم.

يريد الكاتب من خلال هذا الكتاب، أن يعرف القارئ حقيقة أساسية: مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئا لا يقل أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية، يحتاجون إلى أن نشعر بهم.. أن نفهم

صفحة.

يشير المؤلف في مقدمة كتابه، أنه، بداية، كتاب عن الطب النفسي، وأنه لا يكتبه للأطباء، أو لطلبة الطب، او للمرضى .. ولكنه يكتبه لمن يعايشون مرضى النفوس والعقول. ما أقسى وأفظع الألم النفسي .. ولعل هذا هو دافع الكاتب الأساسي للكتابة

فلا أحد يستطيع أن يتصور أو يتخيل مهما أوتي من قدرة على التصور والتخيل- كيف يشعر المريض النفسي؟ إلى أي مدى يعاني؟ لا أحد يشعر به .. وبهذا تتضاعف معاناته ويتضاعف عذابه.. عذاب المرض.. وعذاب الوحدة.. عذاب أن الآخرين لا يشعرون بحجم وقدر معاناته

إن الألم النفسي خبرة ذاتية جدا.. شديدة الخصوصية.. خبرة تختلف من إنسان إلى آخر.. خبرة مرتبطة بنوعية الشخصية ودرجة الحساسية والثقافة.. بل مرتبطة بطفولة الإنسان.. خبرة مرتبطة بكيمياء المخ، التي تختلف درجة ونوعية الخلل الذي يصيبها من إنسان لآخر

لن يقدم معلومات أكاديمية نظرية عن الطب النفسي، ولكنه سينقل لك مشاعر المرضى.. كلماتهم.. معاناتهم.. سيفتح لك ملفات

معاناتهم.. أن نقدر آلامهم.. باختصار يحتاجون إلى الفهم والحب.. وأحيانا يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقيروالكهرباء.

الفصل الأول: معنى الطب النفسي ص9- 15

يفيد المؤلف أن الطب النفسي فرع من فروع الطب.. تماما مثل أمراض القلب وأمراض الجهاز الهضمي.. أمراض لها أسبابها وأعراضها وأساليب علاجها المختلفة.. والمؤلم أن مفهوم الطب النفسي لا يزال مشوشا عند الغالبية من المثقفين، ويكاد يكون معدوما عند بقية أفراد الشعب.. والمظلوم في هذه الحالة هو المريض.. والمنتصر هو المرض الذي يستشري ويتفاقم. إن الطب النفسي فرع من فروع الطب.. وإن المرض النفسي مثل أي مرض عضوي، له أسبابه و أعراضه وعلاجه.. وكما أننا جميعا معرضون لأي مرض عضوي، فإننا جميعا، وبدون استثناء، معرضون لأي مرض نفسي أو عقلي.. لا يوجد إنسان لديه مناعة مطلقة تحميه من المرض النفسي أو العقلي.. أنا وأنت وأفقر الناس وأغنى الناس، وأجهل الناس وأعلم الناس.. إنها أمراض مثل الأنفلونزا والتيفود.. فلماذا الخجل؟ لماذا دفن الرؤوس في الرمال؟

فروع الطب النفسي هي:

1- الأمراض النفسية: وتسمى أيضا العصاب وتشتمل على الأمراض الآتية: القلق النفسي، الهستيريا، الوسواس القهري، الاكتئاب التفاعلي، المخاوف. هذه المجموعة من الأمراض تختلف تماما عن الأمراض العقلية.. لا يوجد ثمة صلة بينهما. والمرض النفسي لا يتطور أو يتفاقم ليصبح مرضا عقليا. المريض النفسي يدرك أنه مريض.. يعرف أنه يعاني من ظاهرة غير طبيعية.. يشعر أنه قد أختلف.. يجاهد في أن يعرف سببا لمعاناته.. سببا لآلامه.. وهذا ما نسميه الاستبصار. أي أن المريض النفسي يكون مستبصرا بحالته.. ولكنه يظل محتفظا بشخصيته دون تدهور.. يظل مرتبطا بالواقع.. يمارس حياته بشكل شبه طبيعي. قد لا يلحظ عليه أحد أية أعراض.. إنه فقط يتألم ويعاني من داخله.. ولهذا فهو يتعذب أكثر من المريض العقلي الذي لا يدرك أنه مريض لأنه يعيش منفصلا عن واقعنا.

2- الأمراض العقلية: وتعرف أيضا بالذهان..وفيها يفقد المريض استبصاره، أي أنه لا يدرك أنه مصاب بمرض عقلي، بل ينكر هذا ويرفض الذهاب إلى الطبيب، كما يصاب بتدهور في شخصيته، وينعكس هذا على سلوكه في المجتمع، فيتوقف عن العمل وممارسته لحياته بشكل طبيعي. ومن أعراض هذا المرض (الهلاوس) ومعناها ان يرى المريض أو يسمع أشياء لا وجود لها، أو يصاب بالهذيان أو المعتقدات الخاطئة، ومعناها أن يستولي على تفكيره اعتقاد خاطئ لا يشاركه فيه أحد، ولا يمكن زحزحته عنه: كأنه يعتقد أنه مضطهد، أو مراقب، أو أن أحدا يحاول قتله! وتشتمل هذه المجموعة على الأمراض الآتية: الفصام "الشيزوفرينيا"، الاكتئاب الذهاني، الهوس أو المرح الحاد وتحت الحاد، اكتئاب سن اليأس.

3- الأمراض العقلية العضوية: وهي تشبه الأمراض العقلية في أعراضها بالإضافة إلى وجود أعراض أخرى تنبئ عن وجود مرض عضوي.. أي أن هناك مرضا عضويا تسبب في ظهور أعراض عقلية بالإضافة إلى أعراض المرض العضوي مثل: ورم المخ والصرع وزهري الجهاز العصبي والحمى المخية وهبوط الكلى والكبد ونقص الفيتامينات وذهان الحمل والولادة وأمراض الشيخوخة.. ثمة أعراض أخرى تميز هذه الأمراض وهي وجود درجات مختلفة من تشوش الوعي واضطرابات الذاكرة.

4- الأمراض النفسجسمية: ربما يبدو من السهل الاقتناع بأن مرضا عضويا يمكن أن يتسبب في ظهور أعراض عقلية.. وربما يبدو أنه من الصعب الاقتناع بأن مرضا نفسيا كالقلق أو الاكتئاب يمكن أن يتسبب في إحداث مرض عضوي مثل: قرحة المعدة والاثنى عشر والربو الشعبي وآلام المفاصل واضطرابات الدورة الشهرية وسقوط الشعر وكثير من الأمراض الجلدية وارتفاع ضغط الدم ...

5- اضطرابات الشخصية: هذه الشخصيات المضطربة أمكن إطلاق أسماء لها مثل الشخصية

ستة عشر عاما.. هذه الملفات يحتفظ بها الكاتب في عقله وقلبه.. سيقول لنا ماذا قالوا له.. سيرسم لنا على الورق همومهم.. سيرسم لنا الأشواك المغروسة في نفوسهم.. سيرسم لنا الجراح العميقة والغائرة التي أصابت وجدانهم

أن الطب النفسي فرع من فروع الطب.. تماما مثل أمراض القلب وأمراض الجهاز الهضمي.. أمراض لها أسبابها وأعراضها وأساليب علاجها المختلفة

أن مفهوم الطب النفسي لا يزال مشوشا عند الغالبية من المثقفين، ويكاد يكون معدوما عند بقية أفراد الشعب.. والمظلوم في هذه الحالة هو المريض.. والمنتصر هو المرض الذي يستشري ويتفاقم

إن المرض النفسي مثل أي مرض عضوي، له أسبابه و أعراضه وعلاجه.. وكما أننا جميعا معرضون لأي مرض عضوي، فإننا جميعا، وبدون استثناء، معرضون لأي مرض نفسي أو عقلي.. لا يوجد إنسان لديه مناعة مطلقة تحميه من المرض النفسي أو العقلي

الأمراض النفسية: وتسمى أيضا العصاب وتشتمل على الأمراض الآتية: القلق

الهستيرية والشخصية السيكوباتية والشخصية غير الناضجة انفعاليا، والشخصية العاجزة، والشخصية القهرية، والشخصية الانطوائية.. كما يندرج تحت هذه المجموعة الإدمان، والاضطرابات الجنسية..

6- **الطب النفسي الشرعي:** إنسان قتل إنسانا آخر لأنه اعتقد أن هذا الآخر يضطهده، ويحاول أن يؤذيه، بل يحاول أن يقتله.. ولهذا سارع بقتله.. هل هو قاتل أم مريض؟ .. هل الجريمة تمت بوعي وإرادة أم تمت تحت تأثير الهذيان أي تحت تأثير الاعتقاد الخاطئ المرضي؟

7- **الطب النفسي للأطفال:** المرض النفسي عند الطفل قد يأخذ اشكالا مختلفة: كان ينهال الطفل على أظافره.. كأن يتبول ليلا لا إراديا.. كأن يتعثر دراسيا.. كأن يصبح عدوانيا.. كأن يسرق.. كأن يتلعثم في الكلام.. هذه صور المرض النفسي عند الطفل..

الفصل الثاني: القلق النفسي ... عندما تصبح الحياة غير محتملة ص 16- 20

يسرد المؤلف في هذا الفصل حكاية نفسية، أختصرها في التالي: "وددت لو عرفت لماذا أنا خائف.. هل يوجد خوف دون سبب.. خوف دون أن يكون هناك مصدر لهذا الخوف، إنه إحساس مبهم بالخوف.. بالتوقع السيء.. بأن شيئا ما سيحدث.. شيئا غير سار.. وما أقسى أن تخاف من المجهول.. ما أفظع أن تخاف من لا شيء.. لو دق جرس التليفون أتوقع كارثة.. لو طرق الباب أتوقع مصيبة.. مع أنه لا يوجد أي شيء غير طبيعي في حياتي.. أصبحت أهاب الناس.. أي طفل قادر على أن يفزعني.. إنه الخوف من كل شيء.. الخوف من المواجهة. ما أقسى أن تكون متيقظا وكل من حولك نيام.. جربت كل الوسائل لأرحم عيوني من البحلقة في الظلام، ففشلت.. وتنتابني الهواجس والمخاوف.. وما يزيد قلقي وحرجي ارتعاش يدي.. وذلك العرق الغزير الذى أغرق فيه حتى أشعر أنني مبتل تماما.. أشعر بالدماء حارة مندفعة في وجهي.. أرتبك أكثر لأني على يقين أن الكل يلاحظ هذه الحالة المخزية التي تنتابني. ثمة شيء آخر أشعر بالخجل وأنا أبوح لك به ولكن لا مفر.. أن قدرتي الجنسية اختلت تماما. هذه أشياء جديدة علي.. لم أكن هكذا منذ عام.. ولكن الحقيقة أنني منذ أن وعيت الحياة وأنا سريع القلق.. ولكن لأسباب وجيهة.. قبل الامتحان.. حين الاقدام على مشروع.. أحيانا قبل السفر.. حين أتعرض لنقد شديد في موقف محرج.. كانت تنتابني بعض الأعراض، ولكن بصورة مخففة.. كأن لا أنام ليلة أو ليلتين أو أشعر بالخوف والتشاؤم، أو أصاب بنوبة إسهال، أو تسرع ضربات قلبي.. ثم يختفي كل شيء بزوال المؤثر.. أما الآن فالحالة مستمرة منذ شهور، وبصورة أشد وبدون سبب.."

هذا هو الشكل المرضي للقلق.. ولكن كما قلنا فإن القلق قد يحدث لأي إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الإنسان، كالقلق الذي ينتابنا قبل الامتحانات أو ونحن مقبلون على مشروع جديد.. أي أن القلق يحفز الإنسان على العمل والاجتهاد والحذر. وهو أيضا المصدر والمحرك للإبداع الإنساني، ولكن إذا زاد القلق عن حده بحيث يصبح معوقا عن العمل فإنه في هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج. كما أن أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض العضوية.. وأهمها أورام الغدة فوق الكلوية، وزيادة إفراز الغدة الدرقية، ونقص السكر في الدم، ونقص بعض الفيتامينات، لذا فإن الطبيب النفسي يجب أن يستبعد وجود أي علة عضوية قد تكون سببا في حالة القلق.. وأيضا أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض النفسية والعقلية، كالوسواس القهري والاكتئاب والفصام. ونخلص أن هناك أربعة أنواع من القلق: القلق الطبيعي او الصحي، القلق النفسي وهو مرض مستقل، القلق المصاحب لبعض الأمراض العضوية، القلق المصاحب لبعض الأمراض النفسية والعقلية.

الفصل الثالث: الوسواس القهري ... إنها رغبة اندفاعية ص 21- 28

عرض المؤلف في هذا الفصل مجموعة من الحكايات النفسية ذات الصلة بعنوان الفصل، سنعرض بعضها هنا اختصارا،**يقول الرجل التقي الورع:** إن الموت أفضل يا دكتور.. تصور وأنا في هذه السن وفي هذه المكانة.. وعلى هذه الدرجة من الإيمان تسيطر علي رغبة.. بل أستغفر الله.. ليست رغبة حتى

النفسي، الهستيريا، الوسواس القهري، الاكتئاب التفاعلي، المخاوف. هذه المجموعة من الأمراض تختلف تماما عن الأمراض العقلية.. لا يوجد ثمة صلة بينهما

المرض النفسي لا يتطور أو يتفاقم ليصبح مرضا عقليا. المريض النفسي يدرك أنه مريض.. يعرف أنه يعاني من ظاهرة غير طبيعية.. يشعر أنه قد أختلف.. يجاهد في أن يعرف سببا لمعاناته.. سببا لآلامه.. وهذا ما نسميه الاستبصار

أن المريض النفسي يكون مستبصرا بحالته.. ولكنه يظل محتفظا بشخصيته دون تدهور.. يظل مرتبطا بالواقع.. يمارس حياته بشكل شبه طبيعي. قد لا يلحظ عليه أحد أية أعراض.. إنه فقط يتألم ويعاني من داخله.. ولهذا فهو يتعذب أكثر من المريض العقلي الذي لا يدرك أنه مريض لأنه يعيش منفصلا عن واقعنا.

الأمراض العقلية: وتعرف أيضا بالذهان..وفيها يفقد المريض استبصاره، أي أنه لا يدرك أنه مصاب بمرض عقلي، بل ينكر هذا ويرفض الذهاب إلى الطبيب، كما يصاب بتدهور في شخصيته، وينعكس هذا على سلوكه في المجتمع، فيتوقف عن العمل وممارسته لحياته بشكل

لا تسيء الظن بي.. بل أقول إنه اندفاع غريب لأن أعاشر ابنتي البالغة من العمر خمس سنوات. أقسم بالله إنها ليست رغبة جنسية.. أقسم بالله إنني لم أعرف الحرام طوال حياتي.. ولكنها حالة غريبة لا أفهمها.. كلما وجدت ابنتي أمامي أشعر وكأنني سأنقض عليها.. فيصيبني الرعب.. وأهرب من أمامها.. بل أصبحت لا أعود إلى منزلي إلا في ساعة متأخرة من الليل وأغادره صباحا وهم نيام.. حتى لقد ظنت بي زوجتي أنني تزوجت بأخرى.. لأني من قبل لم أكن أغادر منزلي إلا لعملي فقط.. لقد فشلت كل محاولاتي لإبعاد هذا الشيطان عن خاطري حتى اعتقدت أخيرا أنه مرض.. هل هذا مرض أم أنني أصبحت إنسانا ضآلا سيطر الشيطان على فكره ووجدانه؟ **يقول الطالب الجامعي:** إذا أمسكت بالقلم، أشعر وكأنني سأكتب ألفاظا جارحة.. فأحجمت عن كتابة المحاضرات.. وجاء وقت الامتحان.. وعشت صراعا رهيبا، هل أدخل الامتحان؟ وماذا لو كتبت هذه الألفاظ؟! إنني لا أستطيع مقاومة الفكرة وتشجعت، وجلست في قاعة الامتحان في أول يوم.. وأمسكت القلم.. وانتابتني حالة من الذعر.. تصورت أنني سأفقد مستقبلي بسبب هذه الألفاظ التي ستكتبها أصابعي دون إرادة مني.. وخرجت جاريا كالمجنون من اللجنة وضاع عام من عمري.. بعد ذلك أصبح ينتابني الخوف كلما شاهدت قلما.. صدقني أنني تمنيت لو فقدت يدي حتى تزول عني هذه الحالة.. إن عذابي لا يستطيع أحد أن يتصوره.. أعيش بدون يد أفضل من أن أكتب هذه الألفاظ بهذه اليد.. برغم أنني واثق: أني لم أكتبها.. هل تدري ماذا فعلت؟ لقد ذهبت إلى طبيب عظام، ورجوته أن يحيط يدي بالجبس، حتى أتأكد أنني لا أستطيع الإمساك بالقلم..

هذا المرض يسمى عصاب الوسواس القهري المسيطر.. وهو عبارة عن فكرة أو صورة أو رغبة اندفاعية. تسيطر على ذهن المريض ضد إرادته.. هو يدرك تماما أنها خطأ ويحاول أن يسيطر عليها.. أن يتخلص منها، ولكنه لا يستطيع.. ولهذا فهو يشعر بالقلق.. بالاكتئاب.. يشعر بأنه يكاد يجن.. يشعر باليأس.. إنه من أقسى الأمراض وأكثرها عذابا لأصحابها.. إنه مرض.. مرض يحتاج إلى تفهم.. يحتاج إلى مساندة المحيطين بالمريض.. يحتاج منهم بذل جهد في تخفيف حدة قلق واكتئاب المريض.. إنه مرض يمكن علاجه، ويمكن الشفاء منه.. العقاقير وحدها غير كافية.. ولكن الأهم هو موقف المحيطين بالمريض.. تعاطفهم.. تفهمهم.. مساندتهم.. المريض يكفيه ما يتحمله من عذاب المقاومة، ومن شقاء فشل مقاومته.. فحرام أن نزيد عذابه وشقاؤه بالتجاهل أو السخرية أو القسوة عليه، أو بأن نطلب منه ما لا طاقة له به.

الفصل الرابع: المخاوف ... شيء لا تستطيع مقاومته ص 29- 31

نحن نخاف إذا رأينا سيارة مسرعة قادمة نحونا، وهذا يجعل الجهاز العصبي ينشط بشكل سريع وتلقائي، لنتفادى هذا الخطر. نخاف إذا تعرضت الطيارة بنا ونحن في الجو إلى الخطر. وتعرضنا لهذه الأخطار.. لا يمنعنا بعد ذلك من المشي في الشارع أو ركوب الطائرة!. كل منا يخاف شيئا معينا محددا، فبعضنا يخاف الثعابين! وبعضنا يخاف الكلاب أو القطط! وبعضنا يخاف الظلام أو الأماكن المزدحمة- أو الأماكن الضيقة، أو الأماكن المرتفعة.. ونخاف الأمراض، الامتحان. كل هذه المخاوف تعتبر مخاوف مرضية، والشيء المؤكد أن جذورها ترجع إلى الطفولة، حيث يتعرض الإنسان لمثل هذه المواقف مع الشعور بالقلق والخوف، ويظل الخوف والقلق مصاحبين للإنسان طوال حياته، كلما تعرض لمثل هذه المواقف. والعلاج يستلزم دراسة كاملة لطفولة المريض، والمواقف أو الصدمات التي تعرض لها. وهناك نوع من العلاج النفسي يسمى "العلاج السلوكي" ومعناه: إعادة تعليم المريض أنماطا جيدة من السلوك وتدريبه عليها، لكي يكون قادرا على مواجهة المواقف دون خوف!، وهناك **طريقتان للعلاج السلوكي:** إحداهما بتعريض المريض تدريجيا إلى الموقف الذي يثير مخاوفه، وهناك طريقة أخرى، وهي تعريض المريض بشكل مفاجئ وكامل للموقف الذي يثير خوفه. وبعض الأطباء النفسيين يعالجون المخاوف بالعقاقير الكيماوية فقط، وبعض آخر يرى أن التحليل النفسي خير وسيلة للعلاج، لأن المخاوف تنشأ مع الإنسان نتيجة لتعرضه لخبرات صارمة في طفولته.. وأن المخاوف وسيلة لا شعورية يحول فيها المريض

طبيعي

الأمراض العقلية العضوية: وهي تشبه الأمراض العقلية في أعراضها بالإضافة إلى وجود أعراض أخرى تنبئ عن وجود مرض عضوي.. أي أن هناك مرضا عضويا تسبب في ظهور أعراض عقلية بالإضافة إلى أعراض المرض العضوي

الأمراض النفسجسمية: ربما يبدو من السهل الاقتناع بأن مرضا عضويا يمكن أن يتسبب في ظهور أعراض عقلية.. وربما يبدو أنه من الصعب الاقتناع بأن مرضا نفسيا كالقلق أو الاكتئاب يمكن أن يتسبب في إحداث مرض عضوي

اضطرابات الشخصية: هذه الشخصيات المضطربة أمكن إطلاق أسماء لها مثل الشخصية الهستيرية والشخصية السيكوباتية والشخصية غير الناضجة انفعاليا، والشخصية العاجزة، والشخصية القهرية، والشخصية الانطوائية.. كما يندرج تحت هذه المجموعة الإدمان، والاضطرابات الجنسية

الطب النفسي الشرعي: إنسان قتل إنسانا آخر لأنه اعتقد أن هذا الآخر يضطهده، ويحاول أن يؤذيه، بل يحاول أن يقتله.. ولهذا سارع بقتله.. هل هو قاتل أم مريض؟ .. هل الجريمة تمت

قلقه الناشئ من موقف معين.. ويجسده في شكل رمزي لا علاقة له بالسبب الأصلي.. والتحليل النفسي يجعل المريض يدرك هذه الحقيقة شعوريا، وبذا تختفي مخاوفه الوهمية، ويبدأ في التعامل موضوعيا مع مصادر خوفه وقلقه الحقيقية.

الفصل الخامس: الهستيريا ... أنت إثنان .. أحدكما لا يعرف شيئا عن الآخر! ص 32- 45

يقول الأب ودموعه أسمعها ولا أراها من شدة هديرها: ابنتي على خلق رفيع.. هادئة.. منطوية.. خجولة.. لديها كل الإمكانيات.. لديها مال لا تملكه مائة فتاة في مثل سنها.. فكيف بالله عليك تذهب إلى هذا الطريق.. أنا واثق- ولا أعارض- في أن أبنتي قد جنت.. أرجوك أكشف عليها.. وأذهب إلى المحكمة لتقول لهم إن أبنتي قد مسها جنون.. أنا لا أريد أن تدلي بشهادة مزورة.. ولكن صدقني.. إنها أصيبت بالجنون.. أبنتي شريفة.. ولكنها مجنونة.. **عزيزي الأب المسكين**:أبنتك ليست مجنونة، ولم يمسكوا بها في هذا المنزل!.. ولكنها فتاة أخرى تلك التي أمسكوا بها.. فتاة لها نفس الخلايا الجسدية لأبنتك.. بل هي نفس الخلايا، ولكن تحت سيطرة عقل آخر.. إنهم أمسكو بجسد أبنتك، ولكن عقلها في هذ الوقت لم يكن عقل أبنتك الذي تعرفه أنت ويعرفه كل الناس، بل وتعرفه هي ذاتها. إنها حالة مرضية تسمى الهستيريا الانفصالية أو الانشقاقية.. إن ابنتك تعيش صراعا لم تقو على احتماله ومواجهته.. وصراعها أساسا معك أنت.. لقد صغتها أنت بطريقتك الخاصة تماما، كما يصوغ الفنان تمثالا.. لم تترك لها الفرصة للنمو والنضج الطبيعي التدريجي.. لم تعش تجربة الاختيار.. لقد صغتها في صورة ملاك.. والملاك ليست لديه حرية الخطأ.. حرية اختيار الصواب بإرادته.. ولهذا فهي تنتقم منك.. تنتقم منك في صورة تلك الفتاة التي أمسكوا بها في منزل للدعارة..

يفزع كثير من الناس من سماعهم لكلمة "هستيريا" ومرادفها عند الكثيرين الجنون أو الهوس، ولكن الحقيقة غير ذلك، فمرض الهستيريا من الأمراض النفسية وليس العقلية. ومن الطريف أن كلمة هستيريا جاءت من كلمة "هسترا" وهي كلمة يونانية معناها "الرحم" لأن الفكرة التي كانت سائدة أن هذا المرض لا يصيب إلا النساء نتيجة الانقباضات غير الطبيعية في الرحم، ولكن ثبت عدم صحة ذلك، وأنها تصيب الرجال أيضا، ولو أنها أكثر انتشارا في النساء. ولعل السبب في انتشارها بنسبة أكبر في النساء، يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث أن المرأة على مر العصور كانت عاجزةأ ن تعبر عن نفسها وتفصح عن مشاعرها، وكانت تكبت باستمرار هذه المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة، ولذا خرجت معاناتها على شكل أعراض هستيرية.

وتأتي الهستيريا في صور متعددة إحداها نسميها "الهستيريا التحولية" أي تحول العرض النفسي إلى عرض عضوي. كالعمى الهستيري والصمم وفقدان القدرة على الكلام، والشلل، وارتعاش الأطراف، والإغماء، والنوبة الهستيرية، وفقدان الإحساس تماما، والصداع والقيء والسعال وفقدان الشهية والحمل الكاذب، والبرود الجنسي عند المرأة.. وأكثر أعراض الهستيريا التحولية شيوعا هي الآلام في كل الجسم أو في جزء معين. والحقيقة المهمة أن هذه الأعراض تحدث على المستوى اللاشعوري، أي أن المريض لا يدعيها. ومن المهم في علاج مثل هذه الحالات دراسة الدوافع الخفية الكامنة وراء حدوثها وتحديد الصراعات التي يواجهها المريض.

الفصل السادس: الاكتئاب ... مرض الأذكياء والمثقفين ص 46- 55

أشار المؤلف إلى أن من يقول أنه لم يشعر قط بالاكتئاب.. إنه لم يشعر يوما بوخز الحزن: أقول له أنني أتشكك في آدميتك.. العجيب أن حياة الإنسان تبدأ بالبكاء وتنتهي أيضا بالبكاء.. فهل الاكتئاب قدر محتوم كتب على الإنسان.. !!، من لا يدمع قلبه حين يعايش مريض الاكتئاب، فإن قلبه من حجر، أو أشد قسوة. يضيف المؤلف أيضا انه لم ير إنسانا شاكرا وممتنا مثل مريض الاكتئاب، الذي من الله عليه بالشفاء.. قتلت الأم وليدها الرضيع.. أتعرفون لماذا قتلته..؟ قتلته لكي تحميه من عذاب الاكتئاب الذي

بوعي وإرادة أم تمت تحت تأثير الهذيان أي تحت تأثير الاعتقاد الخاطئ المرضي؟

الطب النفسي للأطفال: المرض النفسي عند الطفل قد يأخذ اشكالا مختلفة: كان ينهال الطفل على أظافره.. كأن يتبول ليلا لا إراديا.. كأن يتعثر دراسيا.. كأن يصبح عدوانيا.. كأن يسرق.. كأن يتلعثم في الكلام.. هذه صور المرض النفسي عند الطفل..

إن القلق قد يحدث لأي إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الإنسان، كالقلق الذي ينتابنا قبل الامتحانات أو ونحن مقبلون على مشروع جديد.. أي أن القلق يحفز الإنسان على العمل والاجتهاد والحذر

إذا زاد القلق عن حده بحيث يصبح معوقا عن العمل فإنه في هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج

هناك أربعة أنواع من القلق: القلق الطبيعي او الصحي، القلق النفسي وهو مرض مستقل، القلق المصاحب لبعض الأمراض العضوية، القلق المصاحب لبعض الأمراض النفسية والعقلية

يفزع كثير من الناس من سماعهم لكلمة "هستيريا"

تعاني منه!، مات الرجل.. فامتنع كلبه عن الطعام حتى مات! حتى الكلاب تعاني من الاكتئاب يا معشر البشر.. ماتت زوجته بعد رحلة عمر طويلة.. مات بعد شهرين.. إنه مات بفعل الاكتئاب..

يبدأ المرض بفقدان الاهتمام وفقدان الرغبة.. الألوان كلها باهتة.. لا طعم لأي شيء.. وذلك قبل أن يشعر بقتامة الأشياء ومرارتها.. ثم يجرفه الحزن.. حزن غريب في عمقه وحدته.. رغبة في البكاء.. تشاؤم.. خوف.. هواجس.. يفتح عينيه قبل الفجر بقليل والكل نيام.. إنها أسوأ لحظة.. في المساء تخف الحدة نسبيا.. ويهرع إلى السرير هروبا.. يضعف التركيز.. تضعف الشهية للطعام.. يتناقص وزنه.. ويبدأ في الانعزال التدريجي. وقد يلبس الاكتئاب قناعا.. إنه يختفي وراء آلام الجسد: المعدة.. القلب.. الظهر.. أي جزء من الجسم يتولى التعبير عن الاكتئاب.. ويظل المريض حائرا تائها.. شهورا تمتد إلى سنة أو أكثر.. والاكتئاب لا يريد أن يفصح عن نفسه، حتى أن الأطباء أطلقوا عليه اسم "الاكتئاب المقنع"، اما "الاكتئاب التفاعلي" فأمر مختلف تماما.. فهو مرض نفسي يدرك المريض أبعاده، ويحدث نتيجة لمؤثرات خارجية، تدفع الإنسان إلى الإحساس بالحزن، دون أن يصاحب ذلك أي أعراض فسيولوجية، كما لا يصاحبه أي ميول انتحارية، بل على العكس فإن المريض يسعى بنفسه إلى الطبيب طلبا للعلاج.. وتميل كل الأبحاث في العشرين سنة الماضية إلى التأكيد على أن مرض "الاكتئاب العقلي" يحدث نتيجة لاضطرابات كيميائية في مخ الإنسان، وذلك بسبب نقص هرموني السيروتونين والأدرينالين. ومن الغريب أن بعض مرضى الاكتئاب العقلي قد يصابون بمرض آخر هو على النقيض تماما من الاكتئاب، ويسمى مرض المرح او الهوس: أي يتناوب الاكتئاب ونوبات المرح، وأحيانا تأتي نوبات متكررة من المرح دون نوبات اكتئاب!

إن تجربة الاكتئاب هي أعظم وأهول تجربة يمر بها إنسان.. وأجد نفسي في مأزق.. هل أحسد مريض الاكتئاب أم أشفق عليه من هول التجربة؟.. لعلي لأحمل له في قلبي كلا الإحساسين المتناقضين.. الحسد والإشفاق.. أحسده لأنه اقترب من فهم معنى الحياة.. ولكن لا أملك نفسي من الإشفاق، لأن مريض الاكتئاب يتحمل ما لا يتحمله أي إنسان آخر.

الفصل السابع: الفصام ... فرقة موسيقية مات قائدها ص 56- 65

الفصام هو الانفصال بين المعنى والشعور.. بين الفكر والوجدان.. حالة من التفسخ.. الطلاق. لهذا فهو تحطيم لمعنى الإنسان.. إنه إهدار هذا الكيان بديع الصنع الذي يتميز بالالتحام والتناسق والانسجام بين الفكر والشعور.. الإنسان هو السيمفونية الخالدة التي منحها الله للأرض حين خلقها.. ومن هنا تجيء عظمة التراب الذي يمشي عليه الإنسان.. التراب الذي خلق منه الإنسان.. التراب الذي يدفن فيه الإنسان.. ومن هنا تجيء المحبة و العشق للطين.. فهو الحياة بكل معانيها. فكر الإنسان لابد أن يرتبط بوجدانه.. إذا حدث الانفصال فهذا معناه مرض الفصام "الشيزوفرينيا".

يقول مريض الفصام: إنهم يقرأون أفكاري وبالتالي يعرفون كل شيء عني.. بل هم ينشرون هذه الأفكار في أجهزة الإعلام.. أجهزة التسجيل موجودة في كل مكان أذهب إليه.. يراقبونني في كل مكان.. بعضهم يحاول الإيقاع بي والتخلص مني.. يحاولون تسليط أشعة كونية على رأسي لإذابة مخي.. حاولوا قتلي عن طريق السم.. زوجتي تتآمر ضدي.. أخي يساعدهم في الخلاص مني.. أحيانا يوجهون السباب لي.. يشتمونني بأفظع الكلمات.. أنني أسمع أصواتهم في كل مكان أذهب إليه.. يتهمونني في شرفي.. في رجولتي.. يسخرون مني.. يهددونني. **تقول مريضة الفصام:** زوجي على علاقة بجنية من تحت الأرض.. أسمعه يتحدث معها.. هذه الجنية تحاول الخلاص مني لتنفرد بزوجي.. لقد تغير في معاملته معي.. وهذا معناه أنه يحب هذه الجنية.. إذا تناولت طعاما أو شرابا منه أشعر بميل للنوم.. إنه يضع لي مادة مخدرة لأنام ليقضي الوقت مع حبيبته الجنية. **ويقول الشاب الصغير وقد داهمه الفصام:** أنا نبي جديد وصاحب رسالة سماوية.. لقد هبط علي الوحي وحادثني وأمرني أن ادعوكم لدين جديد.. ولهذا قررت أن أترك الدراسة لأتفرغ للدعوة. **وتقول السيدة التي جاوزت الستين من عمرها:** إنني حامل..

ومرادفها عند الكثيرين الجنون أو الهوس، ولكن الحقيقة غير ذلك، فمرض الهستيريا من الأمراض النفسية وليس العقلية

أن كلمة هستيريا جاءت من كلمة "هسترا" وهي كلمة يونانية معناها "الرحم" لأن الفكرة التي كانت سائدة أن هذا المرض لا يصيب إلا النساء نتيجة الانقباضات غير الطبيعية في الرحم، ولكن ثبت عدم صحة ذلك،

السبب في انتشارها بنسبة أكبر في النساء، يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث أن المرأة على مر العصور كانت عاجزة أن تعبر عن نفسها وتفصح عن مشاعرها، وكانت تكبت باستمرار هذه المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة، ولذا خرجت معاناتها على شكل أعراض هستيرية.

تأتي الهستيريا في صور متعددة إحداها نسميها "الهستيريا التحولية" أي تحول العرض النفسي إلى عرض عضوي. كالعمى الهستيري والصمم وفقدان القدرة على الكلام، والشلل، وارتعاش الأطراف، والإغماء، والنوبة الهستيرية، وفقدان الإحساس تماما

من يقول أنه لم يشعر قط بالاكتئاب.. إنه لم يشعر يوما

والسبب هذا الشاب اللعين الذي يقطن في الشقة المجاورة (عمر الشاب 14 عاما).. إنه دأب على مغازلتي.. في أي مكان أذهب إليه أسمع صوته يدعوني للزواج منه.. ولما رفضت الزواج أصر على إذلالي.. وحدث عن طريق الهواء الذي سلطه علي..

لما سئل ماجنتون عن سبب محاولة قتل رئيس الوزراء الإنجليزي.. قال: إنه يضطهدني.. إنه يحاول إيذائي.. ولهذا صممت على قتله.. ومن هذا التاريخ صدر أول تشريع بفحص القتلة نفسيا قبل محاكمتهم لتقدير مدى مسئوليتهم فإذا ثبت أنهم مرضى فإنهم يعالجون بدلا من عقابهم.

يجب الإشارة هنا، أن هناك الكثير من العوامل التي تساعد على ظهور أعراض الفصام.. كالضغوط الأسرية والاجتماعية إلا أن بعضا يؤكد أن هذه ما هي إلا عوامل مفجرة للمرض الكامن. والمهتمون بالطب النفسي للأطفال يؤكدون أن المرض ينشأ نتيجة لاضطراب علاقة الطفل بوالديه.. إحدى النظريات تؤكد أن الطفل يصاب بالحيرة والقلق نتيجة لتعرضه للسلوك المتناقض من والديه. يؤيد كثير من العلماء هذه النظرية التي تؤكد ان البرود العاطفي بين الوالدين هو المحرك والباعث لمرض الفصام.. وهذا يعني أن العوامل الوراثية ليست هي المحددة والقاطعة في ظهور مرض الفصام، بل إن البيت يؤدي دورا له أهميته، ويمكن القول بأن كلا العاملين يؤثران: فالمريض يرث الاستعداد للمرض، ثم تأتي البيئة بضغوطها، فتساعد على تفجير المرض وظهور الأعراض. والحقيقة أن هذا المريض المنفصل عن الواقع والمضطرب الوجدان والإدراك، والذي يتحدث لغة غير مفهومة، هذا المريض مازالت هناك أجزاء صحيحة في عقله.. في شخصيته.. وأن هذه الأجزاء ممكن التعامل معها.. وأنه يمكن مخاطبة الجزء الواعي في هذا العقل.. واستثماره وتوجيهه.. والاستفادة منه في مقاومة الأجزاء المريضة. ولهذا خرج أحد العلماء بنظرية جديدة عن مرض الفصام.. إنه يقول إن مريض الفصام ثائر.. ثائر على هذا العالم السيء الذي يحارب فيه الناس بعضهم بعضا.. حروب.. دمار.. مجاعات.. الفصامي هو إنسان رافض لهذا العالم.. فانفصل عنه ولجأ إلى عالم خاص به. ورغم التطرف في هذه النظرية فإن من المؤكد أن عالم الأسوياء ليس سويا تماما، وخاصة على المستوى الأخلاقي الإنساني.. ورب مجنون أكثر شرفا وطهارة من سوي يدعي "كذبا" الشرف والطهارة.

بوخز الحزن: أقول له أنني أتشكك في آدميتك.. العجيب أن حياة الإنسان تبدأ بالبكاء وتنتهي أيضا بالبكاء.. فهل الاكتئاب قدر محتوم كتبه على الإنسان.. !!.

من لا يدمع قلبه حين يعايش مريض الاكتئاب، فإن قلبه من حجر، أو أشد قسوة. يضيف المؤلف أيضا انه لم ير إنسانا شاكرا وممتنا مثل مريض الاكتئاب، الذي من الله عليه بالشفاء..

تميل كل الأبحاث في العشرين سنة الماضية إلى التأكيد على أن مرض "الاكتئاب العقلي" يحدث نتيجة لاضطرابات كيميائية في مخ الإنسان، وذلك بسبب نقص هرموني السيروتونين والأدرينالين

أن بعض مرضى الاكتئاب العقلي قد يصابون بمرض آخر هو على النقيض تماما من الاكتئاب، ويسمى مرض المرح او الهوس: أي يتناوب الاكتئاب ونوبات المرح، وأحيانا تأتي نوبات متكررة من المرح دون نوبات اكتئاب!

إن تجربة الاكتئاب هي أعظم وأهول تجربة يمر بها إنسان.. وأجد نفسي في مأزق.. هل أحسد مريض الاكتئاب أم أشفق عليه من هول التجربة؟.. لعلي لأحمل له في

الفصل الثامن: الأمراض النفسجسمية ... كلمات مسمومة تصيب القلب بالتوقف ص 66- 71

يتسأل المؤلف هنا أين النفس؟ هل هي شيء معنوي..؟ هل هي شيء غيبي..؟ النفس موجودة في كل خلايا جسمك.. هي خلايا جسمك الحية وتتحكم فيها المراكز العليا في المخ.. المخ الذي يحتوي على مراكز التفكير والانفعال والإدراك والسلوك.. النفس والجسد شيء واحد.. والكلمة التي هي شيء معنوي- أي ليست شيئا ماديا ملموسا- تصل إلى مركز الإدراك وتؤثر في مراكز التفكير والانفعال والسلوك فتخرج الهرمونات العصبية التي تصل إلى كل جزء في مخ الإنسان عبر أعصاب تمتد من المخ إلى كل خلية.. لك أن تتصور أي مرض عضوي يحدث بسبب الاضطراب النفسي الحاد أو المزمن.. وإليك القائمة: قرحة المعدة.. قرحة الاثنى عشر.. القولون العصبي.. التهاب القولون القرحي.. الذبحة الصدرية وجلطة الشرايين التاجية.. ارتفاع ضغط الدم.. الربو الشعبي.. الصداع النصفي.. روماتيزم المفاصل.. تسمم الغدة الدرقية.. السكر.. السمنة.. العجز الجنسي عند الرجل.. البرود الجنسي عند المرأة.. العقم.. اضطرابات الدورة الشهرية.. البهاق.. الصدفية.. الأكزيما.. حب الشباب.. الأرتكاريا.. سقوط الشعر.. إنها قائمة طويلة من أمراض عضوية معروفة يقف وراء ظهورها العامل النفسي كسبب أولي ورئيسي.. وحتى يكون الأمر شديد الوضوح لك بعض التجارب الحية: سيدة بائسة في الخامسة والثلاثين من عمرها، كانت في انتظار عودة أبيها وأمها من رحلة الحج.. وإذا بها تتلقى خبر وفاتهما.. وبعد أسبوع واحد ذهب عنها أيضا زوجها الشاب في حادث سيارة.. وبعد أسبوع أيضا أصيبت هذه السيدة التي تحمل مأساة في كل خلية من جسمها: أصيبت بتسمم الغدة الدرقية..، بعد أن عرف الرجل بقرار فصله من عمله وقبل أن تخطو قدماه أول الشارع الذي يقطن فيه، إذا بنزيف دماء يتدفق من فمه.. لقد أصيب بجراح حادة في

معدته..، تقول السيدة التي ناهزت الخمسين إنه في نفس اللحظة التي عادت فيها ابنتها إلى منزلها وهي مطلقة أصابها الصداع النصفي.. وظل هذا الصداع يلازمها لمدة ثلاث سنوات. هناك نوعان من الحالات: (1) مصيبة.. أو كلمة سامة.. أو لحظات قلق حاد.. هذه الأشياء تحدث تأثيرا مفاجئا وسريعا: سكر.. جلطة.. تسمم درقي.. (2) قلق مزمن.. حزن طويل.. صراع وحيرة طويلة الأمد.. هذه الأشياء تحدث تأثيرا تدريجيا زاحفا يؤدي إلى .. قرحة.. آلام في المفاصل.. صداع.. ربو.. إرتفاع ضغط الدم.. ولهذا فإن علاج هذه الحالات يكون نفسيا عضويا في وقت واحد.. فالعلاج العضوي وحده دون علاج لآلام النفس يكون غير ذي فاعلية.

قلبي كلا الإحساسين المتناقضين.. الحسد والإشفاق.. أحسده لأنه اقترب من فهم معنى الحياة.. ولكن لا أملك نفسي من الإشفاق، لأن مريض الاكتئاب يتحمل ما لا يتحمله أي إنسان آخر

الفصل التاسع: الاضطرابات الجنسية ... في داخلك قاض مزيف ص 72- 79

يذكر المؤلف هنا، أن أهم سمتين للقاضي: العلم والعدالة، أما القاضي الكامن في داخل كل إنسان يتسم بالجهل والظلم.. والظلم هو نتيجة الجهل، ونتيجة الخوف.. هذا الفصل يحكي لنا عن مجموعة من الناس يتعرضون لظلم شديد من الناس.. وليس أظلم للإنسان من أخيه الإنسان.. يدينه أخوه الإنسان بأنه منحرف.. ويدينه المجتمع بأنه شاذ.. حتى قانون الدولة يدينه، وقد يسجنه عقابا له على جريمة لم يقترفها.. **تقول فتاة في الثامنة عشرة:** هل أصدق شكلي أم أصدق إحساسي.. ولدت على هيئة أنثى، ولكنني أشعر من داخلي أنني أنتمي إلى عالم الرجال.. لا أعرف كيف أصف لك ذلك، ولكنني أعتقد أنك تفهم، وتشعر بما أعنى.. هل تفهم ماذا يعني أن تشعر أنك تنتمي إلى جنس معين..؟ هل أنت الآن تحتاج لمرآة لتنظر إليها لتشعر أنك رجل، أم أنك تستطيع أن تغلق عينيك وتنسى مظهرك الخارجي ثم لا تزال تشعر أنك رجل.. الانتماء إلى جنس معين هو أولا وأخيرا شعور ما.. شعور في داخلك، ثم تأتي بعد ذلك المظاهر الخارجية لتنسجم مع الشعور الداخلي. الحيوان ينتمي إلى جنس معين دون أن ينظر إلى مرآة ودون أن يعلم أحد أنه ينتمي إلى عالم الذكور أو عالم الإناث.. إنه ينتمي بإحساسه.. حتى الحيوان يكون لديه إحساس داخلي لجنسه.. ليتني كنت حيوانا على شرط أن أنتمي إلى جنسي الصحيح.. جنسي كما يحدده لي إحساسي الداخلي، وليس كما يحدده لي شكلي الخارجي.. قالوا لي: اذهبي إلى طبيب نفسي..!! ولكنني لست مقتنعة أنه بإمكانك مساعدتي. أنا ليس بي علة نفسية.. مشكلتي اختلاف تشريحي تماما مثل الذي يولد بست أصابع أو بدون رأس.. صدقني أن الموت أهون من حياة يصر فيها الذين يعيشون حولك على أن تكون كاذبا مع نفسك وكاذبا عليهم.. إنهم يرفضون الصدق، بل يدينونه بالشذوذ.. **يقول الشاب والحيرة بادية على وجهه:** لا أدري لماذا أشعر بسعادة طاغية وأنا أرتدي ثياب الأنثى.. أنتشي حين تلامس هذه الثياب جسدي.. أبتهج حين أتطلع إلى المرآة وأضع كل "زواق" المرأة.. لا تظن بي أنني أريد أن أتحول إلى أنثى.. إنني أريد أن أحتفظ برجولتي.. وخارج نطاق غرفتي فأنا اتعامل مع الجنسين بمنتهى الرجولة.. ولكن هذه هي سعادتي.. نشوتي.. لذتي في أن أرتدي ثياب المرأة.. أتزين.. "أتزوق".. ثم أمشي مختالا داخل غرفة مغلقة.. أتذكر أن المشكلة بدأت وأنا في السابعة حين كنت أسرق ثياب شقيقتي وأرتديها سرا.. **ويضيف المؤلف** أنه فجأة مر بخاطري حالات أشعر بالجزع كلما رأيت إحداها.. مجرد تذكرها يثير لدي إحساسا بالهول، رغم أن هذا هو عملي.. الأب وابنته.. الأم وابنها.. العم وابنة أخيه.. الأخ والأخت.. رغم الستة عشر عاما في هذا العمل، فإن شعر الرأس لم يألف بعد هذه المهنة والاعتياد عليها.. مازال شعر الرأس ينهض مستقيما كلما مرت بي إحدى هذه الحالات.. هل هم مرضى في أجهزتهم تشريحيا؟ .. لا يوجد أي دليل على اختلاف تشريحي.. هل هم مرضى في غددهم الصماء؟.. لا يوجد أي دليل على اختلاف هرموني.. إنهم الأشقياء لغربتهم.. لأنه لا يوجد إلا الله وحده الذي يعرف من هم ولماذا جاءوا إلى هذه الدنيا على هذه الصورة.. أعانهم الله.. وأعاننا على فهم طبيعة مشكلتهم لنتمكن من مساعدتهم.

الفصام هو الانفصال بين المعنى والشعور.. بين الفكر والوجدان.. حالة من التفسخ.. الطلاق. لهذا فهو تحطيم لمعنى الإنسان.. إنه إهدار هذا الكيان بديع الصنع الذي يتميز بالالتحام والتناسق والانسجام بين الفكر والشعور

الإنسان هو السيمفونية الخالدة التي منحها الله للأرض حين خلقها.. ومن هنا تجيء عظمة التراب الذي يمشي عليه الإنسان.. التراب الذي خلق منه الإنسان.. التراب الذي يدفن فيه الإنسان.. ومن هنا تجيء المحبة و العشق للطين.. فهو الحياة بكل معانيها

أن العوامل الوراثية ليست هي المحددة والقاطعة في ظهور مرض الفصام، بل إن البيت يؤدي دورا له أهميته، ويمكن القول بأن كلا العاملين يؤثران: فالمريض يرث الاستعداد للمرض، ثم تأتي البيئة بضغوطها، فتساعد على تفجير المرض وظهور الأعراض

الفصل العاشر: الإدمان ... مصنع للأفيون داخل منك ص 80- 86

إذا فتحنا كتب الطب النفسي، فإننا نجد تصنيفا للمدمنين: الحزين والمجنون والسيء.. وأيضا الإنسان المضغوط.. الإنسان المثقل بالهموم والمشاكل.. الإنسان الذي وصل إلى مرحلة عجز بعدها عن الاستمرار دون أن يلجأ إلى "مادة" تعينه.. مادة تزيل عنه القلق والخوف.. مادة تدخل البهجة المؤقتة إلى نفسه.. مادة تمنحه قوة وهمية تجعله يصمد أمام أعاصير الحياة..أقوى دافع للإدمان الألم.. وأبسط الصور الألم الجسدي.. والأفيون أقوى مادة تزيل أي ألم جسدي.. وهناك من كتب عليهم أن يتعذبوا وهم أحياء بآلام جسدية فوق طاقتهم وفوق طاقة أي إنسان.. وهم يعرفون طريقهم إلى هذه المادة عن طريق الطب.. أما الألم النفسي فهو أحد الأسباب الرئيسية للإدمان.. والآلام النفسية كما نعلم أكثر ضراوة من الآلام الجسدية.. وبعض الآلام النفسية التي تعاني منها بعض الناس مصدرها أناس آخرون.. أناس وظيفتهم ودورهم في الحياة تصدير الآلام للبشر.. وذلك عن طريق الكراهية والبغضاء والأنانية والمنافسة غير الشريفة والاحتيال والنصب.. إلى آخر تلك القائمة الطويلة من شرور الإنسان..

والإدمان غير التعود... الإدمان معناه زيادة الجرعة.. معناه الاعتماد الفسيولوجي والنفسي الكاملان على المادة المدمنة.. معناه أن التوقف يعقبه معاناة نفسية وجسدية.. أما التعود فلا توجد فيه زيادة الجرعة، ولا يوجد فيه اعتماد فسيولوجي.. وإنما هنا اعتماد نفسي.. فالإنسان يستعين بهذه المادة للنوم أو لمواجهة القلق.. مواجهة الناس للقضاء على خجله.. لرفع روحه المعنوية..

الإدمان وسيلة لعلاج التعاسة والقلق.. ولكن للأسف العقاقير المدمنة تأثيرها مؤقت، وأيضا مدمر.. والإنسان المدمن يعرف ويدرك تماما أنها تدمره.. ولكنه يندفع.. ولعل هذا معناه أنه اختار الوسيلة التي ينتصر بها.. إذن الإنسان المدمن قد قرر أن ينتحر بهذه الوسيلة.. إنها الرغبة في تدمير الذات.. الذات التي يكرهها فأراد تحطيمها..

المدمن هو إنسان رافض لهذا العالم.. فانفصل عنه ولجأ إلى عالم خاص به. ورغم التطرف في هذه النظرية فإن من المؤكد أن عالم الأسوياء ليس سويا تماما، وخاصة على المستوى الأخلاقي الإنساني

النفس موجودة في كل خلايا جسمك.. هي خلايا جسمك الحية وتتحكم فيها المراكز العليا في المخ.. المخ الذي يحتوي على مراكز التفكير والانفعال والإدراك والسلوك.. النفس والجسد شيء واحد..

الكلمة التي هي شيء معنوي- أي ليست شيئا ماديا ملموسا- تصل إلى مركز الإدراك وتؤثر في مراكز التفكير والانفعال والسلوك فتخرج الهرمونات العصبية التي تصل إلى كل جزء في مخ الإنسان عبر أعصاب تمتد من المخ إلى كل خلية..

ليس أظلم للإنسان من أخيه الإنسان.. يدينه أخوه الإنسان بأنه منحرف.. ويدينه المجتمع بأنه شاذ.. حتى قانون الدولة يدينه، وقد يسجنه عقابا له على جريمة لم يقترفها.

تقول فتاة في الثامنة عشرة: هل أصدق شكلي أم أصدق

الفصل الحادي عشر: الطفل والمرض النفسي ... في عينيه خوف بلا حدود! ص 87- 93

مشكلة كثير من الأطفال الذين يمرضون نفسيا هي الإحساس بالوحدة.. يشعر الطفل أنه على هامش حياة الوالدين، أو أنه خارج نطاق دائرة اهتمامهم تماما، وهو معذور ومحق في مشاعره هذه.. التعبير عن حبنا تجاه الطفل يكون عن طريق الاهتمام به.. هذا الاهتمام يكون عن طريق المشاركة، وأيضا تبادل العواطف. تشكو الأم ان طفلها أصبح عنيفا.. كثير الحركة.. يحطم أي شيء.. يعتدي على أخيه الصغير.. يتفوه بألفاظ نابية. أحد الأسباب أن الأم ومعها الأب يظهران اهتماما أكثر بالطفل الأصغر. تشكو الأم أن طفلتها أصبحت كثيرة السرحان، وتفضل العزلة.. وبدأت تفقد شهيتها للطعام. أحد الأسباب أن جدتها التي تعيش معهم، تمتدح دائما جمال الطفلة الصغرى. يشكو الأب أن ابنه بدأ يتدهور دراسيا.. تقارير المدرسة تشير إلى تدهوره المطرد.. رغم أنه كان متفوقا في دراسته من قبل. أحد الأسباب هو كثرة الشجار العلني بين الأب والأم إلى حد تبادل السباب، وتهديد الأم الدائم بترك المنزل. تشكو الأم أن أبنها يستيقظ كل ليلة من النوم وقد بدت على وجهه علامات الذعر.. وفي عينيه خوف غير محدد، وكأنه يرى أشياء مخيفة.. وجسمه مبلل بالعرق، ويبكي في فزع.. وتفشل كل محاولات تهدئته.. ثم فجأة ينام ويستيقظ صباحا، وقد نسى كل شيء هذه الفترة.. أحد الأسباب: هو الضغوط الهائلة التي يتعرض لها في مدرسة اللغات التي ألحقوه بها.. مستوى قدراته أقل من زملائه وبذلك يتعرض للنقد والعقاب في المدرسة. بدأت الطفلة تتلعثم بعد أن كانت تتكلم بشكل طبيعي.. انزعجت الأم.. وقررت أن تبدأ العلاج بنفسها، دون أن تبحث عن الأسباب.. ورأت أن أفضل وسيلة هي توجيه الطفلة إلى خطئها في الكلام.. والضغط عليها لتعيد نطق الكلمة بطريقة سليمة.. وفي كل مرة تحاول.. يزيد التلعثم.. و نسيت الأم أن هذه الطفلة البائسة بدأت تتلعثم حينما جاء إلى الأسرة مولود جديد.. تنهار الأسرة تماما حين تكتشف أن الطفل يسرق.. يسرق رغم توفير كل احتياجاته.. يسرق رغم الإغداق عليه بأي نقود يطلبها أو لا يطلبها.. هنا فقط تكتشف الأسرة ان تلبية الاحتياجات المادية ليست كافية لحماية الطفل من الاضطرابات النفسية.. **يسرق الطفل.. أو يكذب.. أو يهرب من المدرسة، متى يفعل كل هذا؟.. يفعله حين يكتئب.. وأحد**

إحساسي.. ولدت على هيئة أنثى، ولكنني أشعر من داخلي أنني أنتمي إلى عالم الرجال.. لا أعرف كيف أصف لك ذلك، ولكنني أعتقد أنك تفهم، وتشعر بما أعني

الانتماء إلى جنس معين هو أولا وأخيرا شعور ما.. شعور في داخلك، ثم تأتي بعد ذلك المظاهر الخارجية لتنسجم مع الشعور الداخلي

يقول الشاب والحيرة بادية على وجهه: لا أدري لماذا أشعر بسعادة طاغية وأنا أرتدي ثياب الأنثى.. أنتشي حين تلامس هذه الثياب جسدي.. أبتسم حين أتطلع إلى المرآة وأضع كل "زواق" المرأة.. لا تظن بي أنني أريد أن أتحول إلى أنثى.. إنني أريد أن أحتفظ برجولتي

الإدمان غير التعود... الإدمان معناه زيادة الجرعة.. معناه الاعتماد الفسيولوجي والنفسي الكاملان على المادة المدمنة.. معناه أن التوقف يعقبه معاناة نفسية وجسدية.. أما التعود فلا توجد فيه زيادة الجرعة، ولا يوجد فيه اعتماد فسيولوجي.. وإنما هنا اعتماد نفسي

الإدمان وسيلة لعلاج التعاسة والقلق.. ولكن للأسف العقاقير المدمنة تأثيرها مؤقت، وأيضا مدمر.. والإنسان المدمن يعرف

أسباب الاكتئاب: الحياة في منزل غادره الحب.. فالكراهية معلنةوغير معلنة بين الأب والأم.. ويصبح الطفل ضحية الاستقطاب من كل طرف. أحدى المشاكل الخطيرة التي يتعرض لها الطفل: التبول الليلي اللاإرادي.. والأسباب متعددة: القسوة الزائدة- الطلاق- زواج أحدهما بعد الطلاق- ضغوط المدرسة- سفر الأب أو الأم- الإدمان الكحولي عند الأب أو الأم- قسوة وسيطرة الأخ الأكبر او الأخت الكبرى- كثرة التوبيخ والنقد والتحقير- طفل جديد في الأسرة- عدم القدرة على المنافسة في المدرسة- مقارنة الطفل بإخوته أو بزملائه في المستوى الدراسي أو الجمال.. وهذه الأسباب قد تقود إلى اعراض أخرى كثيرة مثل: الأرق، والقيء، وآلام البطن، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن. الطفل يكتئب ليس لسبب كيميائي، وإنما لأنه يعاني صراعا، الأسرة هي المسئولة عنه في المقام الأول.. وأحيانا تكون المدرسة.. أي أن مرض الطفل هو عرض لظروف هي فقدانه الحنان.

الفصل الثاني عشر: الصرع ... أنت غريب عن نفسك ص 94- 100

تقول الأم: منعوا ابني من المدرسة حتى أعالجه من حالة السرحان التي لا تفارقه.. إنها لا تفارقه أيضا في البيت.. ولا أعتقد أنها حالة سرحان.. إنه يكون في غير وعيه.. إنه يغيب عنا تماما دون أن يقع على الأرض.. تختلج رموش عينيه فقط.. ثم يفيق ولا يدري أين كان!! **تقول أم أخرى في وصف حالة أبنتها أبنة العشرين عاما:** فجأة وبدون مقدمات تنذر بما سوف يجئ، والذي يجئ كل مرة بنفس الصورة. فجأة تصرخ كمن مسته النار.. النار وحدها التي تحرك حنجرة إنسان إلى أقصى مداها لتخرج أعلى درجة من الصراخ.. ثم تهوى على الأرض.. في أي مكان.. ويتخشب الجسد لمدة دقيقة أو أقل مع توقف في التنفس يلون الوجه والأطراف بشبه زرقة.. ثم تختلج كل عضلة في جسدها في حالة تشنج تستمر دقيقة أو أقل، تنتهي بأن تعض لسانها أو تقذف بولا.. ثم تروح في غيبوبة تمتد إلى عشر دقائق تفيق بعدها مدهوشة مذهولة.. تظل بعدها تعاني من الصداع المؤلم لساعات..تقول الأم: فجأة يصرخ ابني البالغ من العمر ست سنوات، وينحني ممسكا بطنه ثم يتلوى.. وفجأة أيضا ينتهي كل شيء ويعود إلى حالته الطبيعية، واحترنا في هذا المغص المفاجئ والذي لا يستمر إلا دقيقة واحدة.. بعد زيارة كل هؤلاء الأطباء وإجراء كل هذه الأبحاث لم يبق إلا الذهاب إلى العرافين..

الصرع إذن هو "لخبطة" في كهرباء المخ.. ولكنها لخبطة أو عدم اتزان مؤقت يعود المخ بعدها ليعمل بالشكل الطبيعي.. فالصرع يأتي في صورة نوبات يعود بعدها الإنسان وكأن لم يكن به شيء غير طبيعي.. ويظل طبيعيا تماما بين النوبات.. وهذا يوضح أن الصرع ليس حالة خطيرة كما يعتقد معظم الناس.. ويمكن الكشف عن مكان البؤرة الصرعية وتحديد نوع الصرع عن طريق رسام المخ الكهربائي وكما أتضح من الحالات السابق شرحها، فإن هناك أكثر من نوع من الصرع (الصرع النفس حركي، صرع النوبات الصغرى، وصرع النوبات الكبرى). والصرع قد يصاحبه حالة نفسية تكون ملازمة للنوبات: قبلها أو أثناءها أو بعدها مباشرة.. وقد تظهر الحالة النفسية بشكل مستمر بعد سنوات من بداية النوبات، وتكون في صورة اكتئاب أو أعراض فصامية كالشك والإحساس بالاضطهاد. وقد يحدث تغيير في شخصية المريض على النحو الذي يتطلب علاجا لإيقاف حدوث النوبات، وكذلك علاجا للحالة النفسية المصاحبة..

الفصل الثالث عشر: مباريات سيكولوجية ... حتى نتقي شر الآخرين ص 101- 116

"مباريات سيكولوجية" هو عنوان كتاب أصدره مؤلف هذا الكتاب مع د. حسين حمادي أستاذ إدارة الأعمال.. وفكرة الكتاب نبعت أساسا من أن هناك نوعين من البشر: أشرار وأخيار وأن الإنسان الطيب المسالم يفسد عليه حياته ذلك الإنسان الشرير الذي يتلذذ بتعذيب البشر وإصابتهم بالإحباط والاكتئاب.. وألفنا هذا الكتاب لهذا الإنسان الطيب المسالم واعتبرناه مثل التطعيم الذي يتحصن به الإنسان ضد غزو الميكروبات الشريرة.. كان الكتاب بمثابة نوع من التوعية، فقد كانت رسالته على النحو التالي: كيف تقاوم

الإنسان الشرير؟ كيف تفسد عليه خططه وألاعيبه..؟ كيف تحمي نفسك من حالة الإحباط التي تصيبك بها؟ وقصدنا بالإنسان الطيب المسالم، ذلك الإنسان الواضح الصريح المباشر، الذي لا يلف ولا يدور.. ذلك الإنسان الذي يشعر أنه بخير، وأن الآخرين بخير أيضا.. ففلسفته في الحياة هي: أنا بخير، وأنت بخير.. أي أنه يريد الأمان والاستمتاع والسلام لنفسه وللآخرين.. يرى نفسه جديرا بالخير والآخرين كذلك.. أما الإنسان الشرير ففلسفته هي: أنا بخير وأنت لست بخير.. فهو يرى نفسه مستحقا لكل شيء وأهلا لكل شيء.. افتراض سوء النية هو السمة الغالبة لديه.. الشك والمناورات والتوقع السيء أشياء تجدها غالبة على تفكيره، هذا الإنسان يحاورك.. ويحاورك حتى يجهدك ويتركك تلهث والعرق متصبب منك.. حتى ترفع الرآية في النهاية وتستسلم وتقول حقي برقبتي.. أي سوف يلعب معك مباراة تكون فيها أنت الخاسر.. والمكسب سيكون له بالطبع وهو أنه بخير وأنت لست بخير.. مثل هذه المباريات يطلق عليها المباريات "السيكولوجية".. مباريات لها ظاهر اجتماعي بريئ ولكنها تحوي في داخلها شيئا أقرب إلى السم الاجتماعي.. وإليك بعض هذه المباريات لتفهم سر اللعبة: مباراة (أيوه.. لكن)، مباراة (أديني قفشتك)، مباراة الاغتصاب، مباراة الضجيج، مباراة (لولاك.. لكانت الحياة أفضل)، مباراة (وقعت يا جميل)، مباراة (إيه ده.. ليه كده؟؟)، أدعوك أنت وهو.. إلى الشجار، مباراة (مش بالذمة دي مصيبة..). والسؤال الآن: هل يستطيع الإنسان أن يتخلص من شروره؟ هل يستطيع أن يعيش في خير ومحبة مع أخيه الإنسان؟ هل يستطيع لاعب المباريات أن يقلع عن فلسفته أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير...؟ هل يمكن أن يختفي لاعبو المباريات من الوجود؟ في تصوري أن هذا مستحيل- بحسب قول المؤلف- مثلما هو مستحيل أن يختفي المرض من الوجود.

ويدرك تماما أنها تدمره.. ولكنه يندفع.. ولعل هذا معناه أنه اختار الوسيلة التي ينتصر بها

الإنسان المدمن قد قرر أن ينتحر بهذه الوسيلة.. إنها الرغبة في تدمير الذات.. الذات التي يكرهها فأراد تحطيمها

الفصل الرابع عشر: لحظة اتخاذ قرار ... لهذا قرر إنهاء حياته ص 117- 130

الصرع إذن هو "لخبطة" في كهرباء المخ.. ولكنها لخبطة أو عدم اتزان مؤقت يعود المخ بعدها ليعمل بالشكل الطبيعي.. فالصرع يأتي في صورة نوبات يعود بعدها الإنسان وكأن لم يكن به شيء غير طبيعي.. ويظل طبيعيا تماما بين النوبات

قرار الزواج.. قرار بالطلاق.. قرار بالهجرة.. قرار باختيار نوعية الدراسة.. قرار بتصفية أملاكك وبداية مشروع جديد.. قرار بالبيع.. قرار بالشراء.. قرار بالسفر.. قرار بالاعتداء والعدوان.. قرار بالتسامح والتنازل.. قرار بالخصام.. قرار بالصلح.. قرار بالاستقالة.. قرار بتغيير طبيعة العمل.. عشرات القرارات في كل يوم.. وآلاف القرارات طوال حياتك.. متى تتخذ القرار؟ كيف تتخذ القرار؟ أيهما صاحب القرار الأصوب: الرجل أم المرأة؟ هل تؤثر الحالة على اتخاذ القرار؟ هل يؤثر المرض النفسي أو المرض العقلي على سلامة القرار؟ هل تؤثر السن على سلامة القرار؟ هل يؤثر الذكاء؟ هل هناك علاقة بين نوعية الشخصية وطبيعة القرارات التي تتخذها؟ هل الجو يؤثر على اتخاذ القرار؟ هل الوقت يؤثر.. صباحا ومساء؟ هل الحالة الجسمانية تؤثر على سلامة قراراتك؟، عشرات من الأسئلة يجدر أن تفكر فيها جيدا لحظة اتخاذك لقرار.. أو حين تحكم على مدى سلامة قرارات الآخرين.. **المرض العقلي يؤثر على سلامة القرار**: المكتئب متشائم.. من أعراض الاكتئاب في البداية التردد والعجز عن اتخاذ قرار.. ثم تصبح قراراته كلها سوداوية.. يقرر أن يستقيل.. يقرر أن يتوقف عن التجارة.. يقرر أن يصفي مشروعاته ويستكين.. يقرر أن يعتزل الحياة والناس.. وفي النهاية يقرر أن ينتحر..، من أعراض مرض الفصام توقف الإرادة.. تصاب الإرادة بالشلل التام.. يعجز المريض عن اتخاذ أبسط القرارات في حياته.. وقد يسلم إرادته لغيره.. يصبح سلبيا تماما.. يتحكم فيه، مريض الهوس تتسم قراراته بالاندفاع الشديد واللاواقعية.. وأيضا لا تتخذ قرارا وأنت تعاني من القلق النفسي.. القلق يشتت الذهن.. القلق يجعلك تشعر بحالة من الضغط على أعصابك.. تكون متوترا غير مستقر وأيضا تكون متسرعا.. أي قرار تتخذه وأنت قلق هو قرار غير حكيم.. الوسواس القهري أيضا يجعل صاحبه مترددا.. يتخذ قرارا ثم يتراجع عنه.. يتعذب بتردده.. يوسوس في كل أمره.. يستقر على قرار في ذهنه ثم يعاود التفكير فيه.. قد يكون متأكدا من صحة قراره ولكنه لا يقوى على التنفيذ..، الشخصية الهستيرية قراراتها سريعة وانفعالية.. أحذر من أن تتورط مع مثل هذه الشخصية.. إن أنفاسها قصيرة جدا، وسرعان ما تغير رأيها وتتركك متورطا.. وكذلك الشخصية غير الناضجة انفعاليا تكون مندفعة في قراراتها.. ولكنها لا تتأثر.. وأيضا قراراتها تتسم بعدم

أن الصرع ليس حالة خطيرة كما يعتقد معظم الناس.. ويمكن الكشف عن مكان البؤرة الصرعية وتحديد نوع الصرع عن طريق رسام المخ الكهربائي

هناك أكثر من نوع من الصرع (الصرع النفس حركي، صرع النوبات الصغرى، وصرع النوبات الكبرى). والصرع قد يصاحبه حالة نفسية تكون ملازمة للنوبات: قبلها أو أثناءها أو بعدها مباشرة

قد تظهر الحالة النفسية بشكل مستمر بعد سنوات من بداية النوبات، وتكون

في صورة اكتئاب أو أعراض فصامية كالشك والإحساس بالاضطهاد. وقد يحدث تغيير في شخصية المريض على النحو الذي يتطلب علاجا لإيقاف حدوث النوبات، وكذلك علاجا للحالة النفسية المصاحبة..

قرار الزواج.. قرار بالطلاق.. قرار بالهجرة.. قرار باختيار نوعية الدراسة.. قرار بتصفية أملاكك وبداية مشروع جديد.. قرار بالبيع.. قرار بالشراء.. قرار بالسفر.. قرار بالاعتداء والعدوان.. قرار بالتسامح والتنازل.. قرار بالخصام.. قرار بالصلح.. قرار بالاستقالة.. قرار بتغيير طبيعة العمل.. عشرات القرارات في كل يوم.. وآلاف القرارات طوال حياتك

متى تتخذ القرار؟ كيف تتخذ القرار؟ أيهما صاحب القرار الأصوب: الرجل أم المرأة؟ هل تؤثر الحالة على اتخاذ القرار؟ هل يؤثر المرض النفسي أو المرض العقلي على سلامة القرار؟ هل تؤثر السن على سلامة القرار؟ هل يؤثر الذكاء؟ هل هناك علاقة بين نوعية الشخصية وطبيعة القرارات التي تتخذها؟ هل الجو يؤثر على اتخاذ القرار؟ هل الوقت يؤثر.. صباحا ومساء؟ هل الحالة الجسمانية تؤثر على سلامة قراراتك؟

النضج.. أما الشخصية الانطوائية فإنها تتردد كثيرا، وقد تعجز عن اتخاذ القرار ولكنها شخصية غير مندفعة.. أما الشخصية الدورية فإن صاحبها يمر بفترات يكون فيها مرحا متفائلا متحمسا وبذلك يأخذ قرارات سريعة وجريئة تتسم أيضا بالتفاؤل، ولكن تعاوده فترات يكون فيها هابطا في معنوياته أكثر ميلا إلى الحذر والتشاؤم وتأخذ قراراته نفس الصبغة.. أما الشخصية الاضطهادية "البارنوية" فإن صاحبها يتسم بالشك وسوء الظن واتهام الناس والإحساس بالاضطهاد.. صاحبها تكون قراراته متسمة بالعدوانية والقسوة بناء على تنبيه مفهوم أن الناس يستحقون الردع والشدة حتى يستقيم حالهم، وحتى لا ينالك منهم أذى.

الفصل الخامس عشر: اختلال ((الآنية)) ... عندما يفقد الإنسان نفسه ص 131- 140

يفيدالمؤلف في هذا الفصل، إن الإنسان السليم نفسيا هو من انسجم تفكيره مع عواطفه.... إذن أنا مريض.. تفكيري هجر عواطفي فهجرتني نفسي.. أين أنت يا نفسي؟ من يجمع شملي مع نفسي؟ أفقد ذراعي وتعود إلي نفسي.. أفقد عيني وتعود إلي نفسي.. أدفع أي شيء من أجل استرداد نفسي.. عيني وساقي وذراعي.. أي شيء من أجل أن أتوحد مرة أخرى مع نفسي.. أمشي في الشارع فأرى كل إنسان يمشي وبداخله نفسه.. يحتويها وتحتويه.. امتزجت النفس مع الخلايا فكان العشق الذي يمنح الإنسان سعادة الإحساس بوجوده.. أما أنا فقد انتزعت نفسي من خلايا جسدي فكان بؤسي عدم الإحساس بوجودي.. أو بوجودي المبعثر المشتت المنشطر.. "اختلال الآنية" يحدث كعرض في مرض الاكتئاب، يحدث أيضا في بعض حالات الوسواس القهري.. يحدث مع القلق الشديد.. يحدث مع بعض حالات الإجهاد الشديد.. ومع الضغوط النفسية الشديدة حين تحاصر المشاكل الإنسان من كل جانب ولا يملك لها حلا.. وكما تأتي الحالة فجأة فإنها قد تذهب فجأة مثلما تحرك مفتاح النور فيضاء المكان وكأن شيئا لم يكن، ويلتقي الإنسان مع نفسه وتكون فرحته عارمة.. إحساس يشابه إحساس من يلتقي بحبيبه بعد فراق طويل.. فيعانق نفسه.. يسعد الجسد بعودة النفس.. وتسعد النفس بالجسد الذي عاشت داخل خلاياه منذ لحظة الميلاد الأولى..

الفصل السادس عشر: اختلال ((الواقع)) ... عندما يبتلع البحر قرص الشمس ص 141- 146

تحدث حالة "اختلال الواقع" في مرض الاكتئاب.. والاكتئاب هو الضباب الذي يحجب مور السماء.. الاكتئاب هو البحر الذي يبتلع قرص الشمس.. تحدث حالة "اختلال الواقع" في بعض حالات الصرع.. والصرع هو خلل كهربائي يعوق نشاط المخ في لحظات، ويعوق ارتباط أجزائه وتواصلها كنسيج واحد.. بؤرة في المخ يصدر منها في لحظات نشاط كهربائي غير سوي في منطقة مسئولة عن الإحساس بالارتباط مع عالمنا الخارجي.. تحدث حالة "اختلال الواقع" مع التعرض للإجهاد الشديد.. الإجهاد الجسدي والاجهاد النفسي.. الضغوط.. المفاجآت القاسية غير المتوقعة التي تنزل على رأس الإنسان كالصاعقة.. ما أبأس الإنسان وحيدا.. ما أشد احتياجه لعواطف وتعاطف الناس.. إنها الألفة حتى مع الجماد التي تحقق للإنسان معنى لوجوده..

الفصل السابع عشر: ((الرؤية السابقة)) ... الإنسان يعيش مرتين ص 147- 152

يقول إنسان متألم: هذا المكان رأيته من قبل.. هذا يقيني الذي لا يحتاج إلى تأكيد.. ليست هذه هي المرة الأولى التي أراها فيها.. هذا الجدار راسخ في ذاكرتي.. هذا المنعطف عبرته من قبل.. أستطيع أن أجد طريقي في كل أرجاء المكان دون الحاجة إلى مرشد.. "الرؤية السابقة" هي تزييف للواقع.. إنها خداع الأحاسيس.. خداع في صورة يقين.. إنها دفاع ضد القلق.. دفاع ضد الوحشة.. ولهذا يصاب بها الإنسان في حالة الإجهاد الشديد.. الإجهاد الجسدي أو الإجهاد النفسي.. حين تزيد الهموم وتتكاثر المشاكل.. الطريف أن كل إنسان تمر به حالة "الرؤية السابقة".. أي أنها حالة طبيعية.. ويبدو أنها تؤدي للإنسان

وظيفة نفسية.. إنها تنتشله من حالة الاغتراب.. إنها تحميه من الضياع الذي يشعر به حين يكون مجهدا ومثقلا.. "الرؤية السابقة" تحدث أيضا في بعض حالات الصرع حين تكون البؤرة في الفص الصدغي.. إنها نفس البؤرة التي تسبب اختلال الآنية واختلال الواقع.. وهذا معناه أن الفص الصدغي هو المسئول عن الإدراك.. إدراك الذات.. إدراك الحقيقة.. إدراك الواقع.. وهناك تفسير فسيولوجي لحالة "الرؤية السابقة".. فكما هو معروف أن المخ عبارة عن كرة منقسمة إلى جزأين.. نصف كرة أيسر ونصف كرة أيمن.. الطبيعي أن يعمل النصفان بتنسيق كامل.. في حالة الرؤية السابقة فإن أحد النصفين يستقبل الواقع الخارجي قبل النصف الآخر ويخزنه في الذاكرة.. بعدها- بأقل من أجزاء من الثانية- يستقبل النصف الآخر نفس الواقع.. في هذه الحالة يكون واقعا قديما لأنه قد تم استقباله وتخزينه فعلا.. ولهذا يشعر الإنسان أنه قد عاش من قبل هذه اللحظة.. وهو إحساس صادق.. لأن أحد نصفي المخ عاش اللحظة قبل النصف الآخر.. في هذه الحالة يكون الإنسان قد عاش مرتين..

الفصل الثامن عشر: مخاوف اختلال ((الشكل)) وتتوقف الحياة عند هذه المشكلة ص 153-161

يفيد المؤلف أن إنسان يتألم قال له: لا أفهم لماذا أرسلني جراح التجميل إليك.. تسألني عن مشكلتي!! وأنا أجيبك بأن مشكلتي ليس لها علاقة بتخصصك.. اهتماماتك هي مشاكل النفس، وأنا مشكلتي في أنفي.. فكما ترى فإن أنفي كبير... وهناك عدم تناسق بين حجم أنفي وحجم وجهي.. ولذا فأنا أريد جراحة لتصغير حجم الأنف.. جراح التجميل غير مقتنع.. يؤكد لي أن حجم أنفي طبيعي وأن وجهي متناسق وأنه لا ضرورة للجراحة.. وحين واجه إصراري حولني إليك.. وأنا أريد حكمك العادل.. أنظر إلى وجهي.. أموت غيظا وحنقا حين تؤكد لي أمي أن أنفي طبيعي بل إنه صغير الحجم.. لعلها ملت من كثرة سؤالي.. حين أراها أمامي أطلب منها أن تنظر إلى وجهي وأن تقول لي كم يبدو مشوها بهذا الأنف العجيب! أصدقائي أيضا يؤيدون كلام أمي.. إنهم يرون أن أنفي متناسق تماما مع وجهي.. يا لهم من كاذبين.. ذهبت إلى أكثر من جراح تجميل.. رفضوا جميعا إجراء العملية. يرونه أنفا طبيعيا.. **يقول الطبيب:** أنت ترى أنفك بشكل مختلف.. كلهم وأنا معهم متفقون على شيء واحد، وهو أن أنفك طبيعي.. فهذه هي المشكلة.. والسبب فيها أنك لا ترى أنفك بعينيك، وإنما تراه بمخك الذي أصابه الاضطراب.. لو كنت تراه بعينيك لرأيته طبيعيا مثلما نراه نحن.. أنت تعاني من حالة نفسية اسمها "اختلال الشكل".. والعرض الأساسي في هذا المرض هو أن فكرة خاطئة تسيطر عليك وتقتنع بها اقتناعا راسخا.. فكرة تتعلق بشكلك.. أي تتعلق بجسدك.. ترى أن جزءا منه له شكل غير طبيعي.. أعقد الحالات حين تكون المشكلة متعلقة بالأعضاء التناسلية.. أي يرى الخلل في شكل هذه الأعضاء.. ويطالب أيضا بجراحة لإصلاح هذا التشوه المزعوم.. وأيضا يهدد مثلك بأنه يقوم بإجراء الجراحة بنفسه لنفسه.. والمعنى حالة عقلية داخلية تتم عن طريق الفكر والوجدان.. إذن حالتك هي خلل في الإدراك نشأ عن اضطراب الفكر والوجدان.. تبدأ عادة الحالة في سن المراهقة أو بعدها وخاصة بعد حدوث التغيرات الفسيولوجية المتلاحقة في فترة المراهقة.. هذه التغيرات تكون مفاجئة وسريعة ومتلاحقة ومرتبطة بالجنس، ودور الإنسان في المجتمع وعلاقته بالجنس الآخر.. الحالة تبدأ تدريجيا وقد يسبقها أو يصاحب بدايتها اختلال الآنية واختلال الواقع.. الحالة عادة تصيب مرتفعي الذكاء.. تصيب الانطوائي الخجول الحساس المحب للتأمل، وخاصة المتأمل لذاته، من ليس له اهتمامات اجتماعية، فهو منصرف لنفسه ناشدا الكمال.. الكمال في مظهره وأيضا في دراسته أو في عمله.. وقد يكون موسوسا دقيقا وأيضا مترددا.. المشكلة في الإصرار على الجراحة.. هذه الحالة قد تأتي مستقلة، تعتبر مرضا مستقلا.. وقد تكون مجرد عرض لمرض آخر، وخاصة مرض الفصام "الشيزوفرينيا"..

المرض العقلي يؤثر على سلامة القرار: المكتئب متشائم.. من أعراض الاكتئاب في البداية التردد والعجز عن اتخاذ قرار.. ثم تصبح قراراته كلها سوداوية.. يقرر أن يستقيل.. يقرر أن يتوقف عن التجارة.. يقرر أن يصفي مشروعاته ويستكين.. يقرر أن يعتزل الحياة والناس.. وفي النهاية يقرر أن ينتحر

أي قرار تتخذه وأنت قلق هو قرار غير حكيم.. الوسواس القهري أيضا يجعل صاحبه مترددا.. يتخذ قرارا ثم يتراجع عنه.. يتعذب بترددده.. يوسوس في كل أمره.. يستقر على قرار في ذهنه ثم يعاود التفكير فيه.. قد يكون متأكدا من صحة قراره ولكنه لا يقوى على التنفيذ..

الشخصية الهستيرية قراراتها سريعة وانفعالية.. أحذر من أن تتورط مع مثل هذه الشخصية.. إن أنفاسها قصيرة جدا، وسرعان ما تغير رأيها وتتركك متورطا.. وكذلك الشخصية غير الناضجة انفعاليا تكون مندفعة في قراراتها

اختلال الآنية" يحدث كعرض في مرض الاكتئاب، يحدث أيضا في بعض حالات الوسواس القهري.. يحدث مع القلق الشديد.. يحدث مع

الفصل التاسع عشر: الرؤية الثنائية للذات ... وجها لوجه مع المهاجمين من السماء ص 162- 168

يشير المؤلف أن الرؤية الثنائية للذات هي حالة غريبة ونادرة.. حالة تصيب بعض عباد الله الأصحاء والمرضى.. الأصحاء بمعنى أنهم لا يعانون من أي مرض عقلي أو عضوي.. فجأة يرى الإنسان نفسه أمامه.. تماما كمن ينظر في مرآة.. ولكن في هذه الحالة لا توجد مرآة يتطلع إليها ولكنه يرى صورته أمامه.. إنسان آخر يشعر أنه هو نفسه.. نفس ملابسه.. نفس حركاته.. حركاته التي يقوم بها في نفس اللحظة.. مثلما يقلد شخصا آخر.. يمشي إذا مشى.. يقف إذا وقف.. يرفع يده فوق رأسه إذا رفعها.. قد يراه مجسدا.. وقد يراه شفافا بلا ألوان.. قد يراه بوضوح وقد يراه وقد أحاطه ضباب.. وكأنه مصنوع من دخان.. والأهم من الرؤية هو الإحساس.. إنه يشعر بذاته مجسدة في كيان آخر.. يشعر أنه اثنان.. وكأن صورته عن نفسه في مخه قد انفصلت وخرجت لتحتل حيزا مكانيا.. وبدلا من أن يرى نفسه وهو مغمض العينين فإنه يرى صورته أمامه.. قد تظهر الحالة في بعض الأمراض العضوية، كالصرع والصداع النصفي.. وقد تكون عرضا في مرض الفصام.. ولكن مريض الفصام لا يأبه لهذه الظاهرة.. أو لا يشعر بالقلق حين يرى نفسه أمامه.. التحليل الأعمق لهذه الحالة يكشف عن وجود رغبة في الموت ثم إعادة الميلاد.. أي أنه يريد أن يولد من جديد بعد أن يموت.. لقد قام بتخليق شخص آخر.. جسده في صورته.. أخرج هذه الصورة من مخه ووضعها في كيان متكامل.. كيان حي يتحرك.. إنها عملية ميلاد لإنسان جديد.. إنه هو الذي ولد وبعث من جديد.. ونظرا لاستحالة وجود اثنين.. فأحدهما يجب أن يموت.. يموت القديم ويبقى الجديد.. والجديد سيبدأ صفحة جديدة.. الجديد ليست له صلة بالماضي.. الماضي سيموت بموته هو.. الماضي سيموت معه.. وبذلك ستطوى صفحة لتبدأ صفحة جديدة..

الفصل العشرون: العدمية ... ذراعه المبتورة عادت إلى مكانها ص 169- 176

أخذ يد الطبيب ووضعها على قلبه: تحسس بيدك.. هل تشعر أي نبض!! افحص بأجهزتك الأكثر دقة.. سوف يتأكد لك خلو الصدر من القلب.. لماذا لا تريد أن تخبرها بالحقيقة.. هذا حظي أن أعيش بدون قلب هذا حظي التعيس أن يختفي القلب الذي أسعد حياتي بحبه لك.. مات قلبي فأصبحت عاجزا عن حبك.. نظر طبيب القلب إلى حبيبته في أسف.. همس لها: أنه في حاجة إلى طبيب نفسي وليس إلى طبيب قلب.. يقول الطبيب النفسي: ماذا أصاب هولاء الناس؟ إنها حالة غريبة وقاسية تسمى "العدمية" أو ضلالات العدم.. يشعر أن قلبه قد توقف أو اختفى.. أو أن مخه قد ذاب أو أنه أصبح بلا معدة.. يشعر أن شرايينه قد خلت من الدماء أو أن عظامه تفتتت ولم تعد تصلح لحمل جسمه. أو قد يشعر أنه هو نفسه قد انتهى ولم يعد له وجود.. إنه أصبح بلا جسد.. أو أصبح صفرا.. أو يشعر أن الزمن قد توقف.. إنه الاكتئاب الذي يؤدي إلى الإحساس بهذه الحالة.. والاكتئاب هو تفريغ للحياة من محتواها وإجهاض لمعناها.. إنه القنبلة التي تنفجر في وجه الحياة لتطفئ عين الشمس.. نبضات الوجدان هي التي تحرك عقارب الزمن.. الوجدان الحزين بنبضاته الخافتة الضعيفة التي تئن بالألم تجمد العقارب مكانها.. الوجدان السعيد بنبضاته التي ترقص فرحا تدفع العقارب دفعا..

الفصل الحادي والعشرون: الغيرة المرضية ... البحث عن علاج لجروح النفس ص 177- 190

قالت:سلوك زوجي الغريب أفزعني أكثر.. يعد العدة للسفر في عمل يستغرق أياما يفاجئني بالحضور على غير موعد.. يخرج إلى عمله ثم يعود بعد ساعتين رغم حساسية مسئوليته بحجة أنه مريض.. أفاجأ به على مقربة من مكان عملي.. وفي البداية علل ذلك بالمصادفة ثم بوجود ارتباطات قريبة من هذا المكان.. وبعد ذلك عجز عن التعليل الذي لم أكن أطلبه منه.. وإنما كان يتطوع بتقديمه وكأنه كان يشعر بحرج.. ولو كنت سيئة الظن- في هذا الوقت- لاعتقدت أنه يراقبني.. إنها الغيرة المرضية.. والشعور

بعض حالات الإجهاد الشديد.. ومع الضغوط النفسية الشديدة حين تحاصر المشاكل الإنسان من كل جانب ولا يملك لها حلا..

تحدث حالة "اختلال الواقع" في مرض الاكتئاب.. والاكتئاب هو الضباب الذي يحجب نور السماء.. الاكتئاب هو البحر الذي يبتلع قرص الشمس.. تحدث حالة "اختلال الواقع" في بعض حالات الصرع.. والصرع هو خلل كهربائي يعوق نشاط المخ في لحظات، ويعوق ارتباط أجزائه وتواصلها كنسيج واحد

يقول إنسان متألم: هذا المكان رأيته من قبل.. هذا يقيني الذي لا يحتاج إلى تأكيد.. ليست هذه هي المرة الأولى التي أراها فيها.. هذا الجدار راسخ في ذاكرتي.. هذا المنعطف عبرته من قبل.. أستطيع أن أجد طريقي في كل أرجاء المكان دون الحاجة إلى مرشد.. "الرؤية السابقة" هي تزييف للواقع.. إنها خداع الأحاسيس.. خداع في صورة يقين.. إنها دفاع ضد القلق.. دفاع ضد الوحشة

أن كل إنسان تمر به حالة "الرؤية السابقة".. أي أنها حالة طبيعية.. ويبدو أنها تؤدي للإنسان وظيفة نفسية.. إنها تنتشله من حالة

بالغيرة حالة وجدانية.. أي أنها مرتبطة بعواطف الإنسان.. وهي لغة عالمية.. في الكبار والأطفال.. النساء والرجال.. وأيضا الحيوانات.. لقد حاول الفلاسفة والشعراء والأدباء والفنانون وأيضا الأطباء.. كلهم وصفوها بدقة أكثر مما عرفوها.. هي أقرب ما تكون إلى الخوف.. الخوف المرتبط بالرغبة في الحفاظ على شيئ يمتلكه الإنسان.. الخوف من الفقدان.. كالإحساس بالأسى حينما يفقد الإنسان شيئا عزيزا عليه.. بعض الناس تكون هذه الغيرة الطبيعية متطرفة وزائدة عندهم.. وذلك يحدث في بعض الشخصيات التي تتسم بشكل عام بالحساسية الزائدة والشك والمشاعر الاضطهادية التي تظهر في مواجهة أي ضغط، أو عند الإحساس بالإحباط.. والحساسية الزائدة قد يكون مصدرها بؤرة مدفونة أساسها الإحساس بالعجز أو بالحقارة أو بالدونية.. الغيرة المرضية قد تكون عرضا لمرض آخر كالإدمان الكحولي، أو إدمان الأفيون والكوكايين.. والسبب المباشر لها في حالة إدمان الخمور هو حالة الضعف الجنسي الذي يصيب المدمن، وكذلك نفور زوجته منه لإدمانه.. هنا يعتقد أنها على علاقة بإنسان آخر.. مريض الفصام أيضا قد تكون أحد أعراضه تلك الغيرة المرضية.. مدرسة التحليل النفسي لها وجهة نظر أخرى في موضوع الغيرة المرضية.. فالإنسان المصاب بهذه الحالة يعاني من الجنسية المثلية.. أي الرغبة في نفس الجنس، ولكنها رغبة مكبوتة في اللاشعور.. ولأنه لا يستطيع أن يفصح عنها لنفسه، يقوم بإسقاط الخيانة على زوجته..

الاغتراب.. إنها تحميه من الضياع الذي يشعر به حين يكون مجسدا ومثقلا..

الرؤية السابقة" تحدث أيضا في بعض حالات الصرع حين تكون البؤرة في الفص الصدغي.. إنها نفس البؤرة التي تسبب اختلال الآنية واختلال الواقع.. وهذا معناه أن الفص الصدغي هو المسئول عن الإدراك.. إدراك الذات.. إدراك الحقيقة.. إدراك الواقع

الفصل الثاني والعشرون: القمار ... عندما أدمن آدم اللعبة ص 191- 201

يقول المقامر: حين أجلس إلى منضدة اللعب لا توجد قوة على الأرض تستطيع أن تنتزعني من مقعدي.. شيء واحد يوقفني هو أن أفقد كل نقودي.. بعدها تسترخي أعصابي وتهدأ نفسي وتخمد نار متأججة في صدري.. حينئذ يسبح جسدي بتلذذ في عرقه البارد.. بعض المتعاطفين بنظرون إلي بأسف لخسارتي الفادحة وأنا أنظر إلى نفسي بتشف يبعث على الارتياح، وكأنني ألقيت بحمل ثقيل كان متمركزا في منتصف رأسي.. كل أنواع المخدرات والمهدئات ومضادات الكآبة فشلت أن تمنحني هذا الشعور.. أنا لا أعرف لماذا أقامر؟.. كل الذي أستطيع أن أقوله لك إنها رغبة مسيطرة.. رغبة تهزمني.. أشعر بالخوف لإحساسي بفقد السيطرة ولكنني أذهب دون وعي.. أظل ألعب حتى أخسر.. بعدها أشعر بارتياح غامض.. أشعر أنني تخلصت من أثقال ناء بها جسدي.. أدخل منزلي كاللص الذي يحرص ألا يشعر به أحد.. القمار عرض وليس مرضا.. قد يكون عرضا لمرض الاكتئاب.. محاولة لبعث الحرارة في ثلاجة الموتى.. وقد يكون القمار عرضا في مرض الهوس.. والهوس عكس الاكتئاب تماما.. حيث الفرحة العارمة الزائفة والنشاط والحماس والاندفاع والانفصال عن الواقع وعدم إدراك العواقب.. والقمار قد يكون رغبة قهرية.. شيء يشبه مرض الوسواس القهري حين تسيطر على الإنسان فكرة أو رغبة اندفاعية لا يستطيع أن يقاومها.. رغبة قهرية وحنين إلى اللعب مع الشعور بالخوف.. والقمار أحيانا وسيلة لعقاب الذات.. وقد يكون فترة عابرة في حياة الإنسان تحت تأثير الأصدقاء.. المقامرة هنا تكون غير منتظمة.. ويمكن مقاومتها.. بعض الحالات تحتاج إلى علاج طبي نفسي.. بعض الحالات الأخرى تحتاج إلى الحب.. الحب من إنسان مخلص يحرص عليه لينتشله برفق وليس بغضب..

في حالة الرؤية السابقة فإن أحد النصفين يستقبل الواقع الخارجي قبل النصف الآخر ويخزنه في الذاكرة.. بعدها- بأقل من أجزاء من الثانية- يستقبل النصف الآخر نفس الواقع.. في هذه الحالة يكون واقعا قديما لأنه قد تم استقباله وتخزينه فعلا.. ولهذا يشعر الإنسان أنه قد عاش من قبل هذه اللحظة.. وهو إحساس صادق.. لأن أحد نصفي المخ عاش اللحظة قبل النصف الآخر

الفصل الثالث والعشرون: فقدان الشهية العصبي ... البطولة المرضية ص 202- 209

يصف المؤلف واحدة من حالاته العيادية، ويقول: هي فتاة جامعية في العشرين من عمرها..جاءت بها أمها إلى العيادة النفسية بعد محاولات استمرت شهورا.. امتنعت عن الطعام تقريبا منذ أكثر من عام.. انخفض وزنها من 65 كجم إلى 38 كجم في خلال هذا العام، فصارت كمومياء، اكتست عظامها بطبقة من الجلد. الحالة بدأت بتذمرها من وزنها الزائد.. أصبحت تكثر من النظر في المرآة.. مزقت كل صورها.. بحثت بإصرار عن صور طفولتها.. هالها سمنتها الزائدة وهي طفلة.. ومن هنا بدأت توجه عدوانها تجاه أمها واتهمتها بأنها أفرطت في إطعامها وهي طفلة حتى صارت بهذا الحجم.. أصبحت لا

أن الرؤية الثنائية للذات هي حالة غريبة ونادرة.. حالة تصيب بعض عباد الله الأصحاء والمرضى.. الأصحاء بمعنى أنهم لا يعانون من أي مرض عقلي أو عضوي.. فجأة يرى الإنسان نفسه أمامه.. تماما كمن ينظر في مرآة..

تكف عن مهاجمة أمها ولأول مرة بدأت تتفوه بألفاظ جارحة وبشكل علني أصبحت تنتقد أمها بسبب سمنتها.. ثم بدأت تمتنع عن الطعام.. هذه الفتاة تعاني من حالة تعرف في الطب النفسي باسم "فقدان الشهية العصبي". والحالة ليست فقدانا للشهية بقدر ما هي رفض للطعام.. فهي تشعر بآلام الجوع ولكنها بإصرار قوي مثير للدهشة تمتنع تماماعن الطعام إلا من كميات ضئيلة للغاية غالبا ما تكون في صورة سوائل. كيف نصنف هذه الحالة؟ هل هي مرض نفسي أم مرض عقلي؟ إلى الآن لا يوجد اتفاق.. فبعض العلماء يرى أن فقدان الشهية العصبي هو عرض هستيري.. والبعض يراه عرضا لاكتئاب.. وفريق ثالث يعتقد أنها حالة عقلية تعالج مثلما يعالج مرض الفصام. ونسبة حدوث هذه الحالة في الفتيات أكثر بكثير من حدوثها في الذكور.. وهي عادة تظهر في سن المراهقة أو بعدها بقليل.. ولكنها لا تصيب البالغين أو كبار السن. التحليل النفسي له وجهة نظر في مثل هذه الحالات.. السمنة معناها الحمل.. والحمل ينشأ من علاقة جنسية.. إذن هذه الحالة تظهر نتيجة لخوف لاشعوري من العلاقة الجنسية.

ولكن في هذه الحالة لا توجد مرآة يتطلع إليها ولكنه يرى صورته أمامه

الفصل الرابع والعشرون: السمنة ... انتحار لا شعوري ص 210- 218

يشير المؤلف أن الأبحاث أكدت ان الإنسانة البدينة تتمتع بسمات نفسية خاصة.. وأن الزيادة في الوزن تحدث نتيجة لعوامل نفسية..

الشعور بالغيرة حالة وجدانية.. أي أنها مرتبطة بعواطف الإنسان.. وهي لغة عالمية.. في الكبار والأطفال.. النساء والرجال.. وأيضا الحيوانات

ومنها تأتي مقاومة المريضة لخفض وزنها.. فبالرغم من أنها تظهر إخلاصا ونية صادقة فإن كل شيء ينهار فجأة.. ومن النادر أن تنجح إنسانة بدينة في خفض وزنها رغم ضيقها وتبرمها من شكلها.. قد تنجح أحيانا ويصل وزنها إلى حد معقول.. وتنتظم في التزامها بنظام غذائي معين. ولكن فجأة أيضا تخل إخلالا شديدا بهذا النظام، فتأكل ما تريد بنهم شديد.. إذن هذه هي الحالة النفسية التي مر بها مريض السمنة حين ينجح الرجيم الطعامي في خفض وزنه.. هذه هي الأعراض النفسية التي يشعر بها أثناء اتباعه للرجيم. الاكتئاب..القلق.. زيادة العدوان والعداء.. المخاوف.. الإحساس بالوحدة والعزلة والفراغ.. وأحيانا زيادة الرغبة الجنسية وخاصة عند النساء. الطعام كان الدواء الذي أزال الاكتئاب والقلق.. وهذا يقربنا إلى فهم أهمية الطعام بالنسبة لمريض السمنة.. الطعام في هذه الحالات كان علاجا وتهدئة لآلام الاكتئاب والوحدة والإثارة.. والتحليل النفسي يرجع السمنة والإفراط في الطعام إلى صدمة في المرحلة الفمية حين كان الطفل يتعامل مع العالم ويدركه من خلال فمه حين كانت اللذة لا تأتيه إلا من الفم.. هناك تحليل آخر وهو أن مريض السمنة يعاني من خوف لا شعوري من إقامة علاقات اجتماعية.. إنه يخشى الناس، لذا يريد أن يتحاشاهم.. ولذلك فإن السمنة تبعده عن الناس، وتبعد الناس عنه.. ولقد أجريت دراسات عديدة عن شخصية الإنسان البدين.. وكلها أجمعت على أن هذه الشخصية تتمتع بهذه الصفات: حب الذات والعناد وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مرضية ومثمرة، وعدم النشاط، والسلبية، والحساسية الزائدة، وعدم النضج.. ولكنها تتسم بالذكاء المرتفع..

مدرسة التحليل النفسي لها وجهة نظر أخرى في موضوع الغيرة المرضية.. فالإنسان المصاب بهذه الحالة يعاني من الجنسية المثلية.. أي الرغبة في نفس الجنس، ولكنها رغبة مكبوتة في اللاشعور.. ولأنه لا يستطيع أن يفصح عنها لنفسه، يقوم بإسقاط الخيانة على زوجته..

أنا لا أعرف لماذا أقامر؟.. كل الذي أستطيع أن أقوله لك إنها رغبة مسيطرة.. رغبة تهزمني.. أشعر بالخوف لإحساسي بفقد السيطرة ولكنني أذهب دون وعي.. أظل ألعب حتى أخسر.. بعدها أشعر بارتياح غامض..

الفصل الخامس والعشرون: هوس نزع الشعر ... جميلة ولكنها تناصب نفسها العداء ص 219- 227

تقول فتاة في محاولة أن تصف حالتها: من الصعب أن أصف لك كيف أشعر قبل أن تمتد يدي إلى رأسي.. إنها حالة من القهر لا أستطيع مقاومتها.. رغبة عارمة تتملكني لأرفع يدي إلى هذا الجزء من رأسي لأعريه من شعره.. تتوتر يدي.. تتشابك الأصابع في ضغط متبادل وكأنها تقاوم شيئا.. وكأنها تضغط على شيء تحتويه لتحطيمه.. وتدريجيا تتخاذل فتتباعد مستسلمة.. بعض الحالات تظهر في مرض الفصام الاضطهادي.. ولكن في معظم الحالات لا يوجد مرض عقلي.. وإنما تظهر الحالة في شخصية تتسم بالعجز والاعتمادية، تعاني صراعات نفسية ناشئة عن عجزها في التعامل مع الناس

القمار عرض وليس مرضا.. قد يكون عرضا لمرض الاكتئاب.. محاولة لبعث الحرارة في ثلاجة الموتى.. وقد يكون القمار عرضا في مرض الهوس

القمار قد يكون رغبة

والتكيف مع الواقع ومواجهة المشاكل والمواقف الصعبة.. والصراع أيضا بسبب عدم قدرتها على الاستقلال العاطفي.. فهناك الرغبة في الاستقلال وعدم القدرة عليه في نفس الوقت.. البعض يرى أن نزع الشعر يحقق لذة نتيجة للألم المصاحب.. فالصراعات التي تعاني منها هذه الحالة تدور حول موضع الجنس والإحساس بالذنب المصاحب له.. والعلاج لا يهدف إلى إزالة القلق ولكنه يهدف إلى تقوية دفاعات المريض ضد القلق.. أي أن يقوى على السيطرة.. العلاج يهدف إلى ترتيب مقابلات للإنسان مع ذاته فتحدث مواجهة واقعية تضمن للإنسان الرؤية الصحيحة لهذا الواقع، وبالتالي يبدأ في تكوين دفاعات صحيحة وصحية.. وبذلك يستطيع الإنسان أن يسيطر على قلقه ويصفى صراعاته ويحقق تكيفا مجزيا له يشبع احتياجاته الوجدانية.

قهرية.. شيء يشبه مرض الوسواس القهري حين تسيطر على الإنسان فكرة أو رغبة اندفاعية لا يستطيع أن يقاومها

القمار أحيانا وسيلة لعقاب الذات.. وقد يكون فترة عابرة في حياة الإنسان تحت تأثير الأصدقاء.. المقامرة هنا تكون غير منتظمة.. ويمكن مقاومتها.. بعض الحالات تحتاج إلى علاج طبي نفسي.

الفصل السادس والعشرون: هوس السرقة .. أرجوك .. أحمني من نفسي! ص 228- 241

كصاعقة هبطت فجأة من السماء بلا إنذار.. دقت أجراس الإنذار في المتجر الكبير بإحدى العواصم الأوروبية فاندفع رجل الشرطة نحو السيدة التي كانت في طريقها إلى خارج المتجر عبر الباب الذي دقت من عنده الأجراس.. وفي حجرة التفتيش أخرجوا من حقيبتها "بلوزة" لم تدفع ثمنها.. أراد زوجها أن يؤكد ان هناك خطأ ما.. ولكنه قرأ في وجه زوجته الحقيقة.. ولأن البلوزة كانت رخيصة الثمن متواضعة القيمة وأيضا لا تناسب مقاسها.. ولأنها كانت قد دفعت مئات الجنيهات لأشياء اشترتها فعلا من المتجر.. ولأنهم تحققوا من المكانة الاجتماعية المرموقة التي يشغلها زوجها في بلده.. لذلك قرروا الإفراج عنها.. ونصحوا زوجها بعلاجها بعد عودتهما للوطن.. تعرف هذه الحالة في الطب النفسي باسم "جنون السرقة".. وهي ليست بجنون وأيضا ليست بسرقة.. ولكن لأنها حالة غير سوية فقد أطلق عليها بتجاوز مخل جنونا.. ولأنها تمثل اعتداء على ممتلكات الآخرين فقد أطلق عليها بتجاوز مخل سرقة.. فهي ليست جنونا لأن صاحبها لا يعاني من أي اضطراب في التفكير أي لا تسيطر عليه الهذاءات أو الضلالات.. كما لا يعاني من أي هلاوس.. بل إن شخصيته متماسكة وسلوكه الاجتماعي سوي.. ولا تبدو عليه أية أعراض مرضية.. وهي ليست سرقة لأن السارق يخطط.. وينوي.. ويرغب في الشيء المسروق.. ويستعمله ويستفيد منه بعد إتمام السرقة.. هناك تفسيرات نفسية عديدة.. ولكن السمة الغالبة أنها إنسانة تعاني من الوحدة والشعور بأنها منبوذة.. والسمة الغالبة أيضا أنها تعاني من قلق مزمن مع مشاعر مسيطرة بالتعاسة تصل في بعض الحالات إلى فعلي.. فكل الأبحاث أثبتت بشكل قاطع أن نسبة كبيرة من هذه الحالات تعاني من حالة اكتئاب.. وذلك يفسر السرقات التي تحدث من مرضى الاكتئاب والهوس الدوري.. فرويد يرى أن أي سارق لديه إحساس بالذنب على مستوى اللاشعور.. وانه بحاجة إلى العقاب.. ولهذا فهو يسرق حتى يكتشف أمره ويتم عقابه.. وبذلك يتخلص من مشاعر الذنب..

بعض العلماء يرى أن فقدان الشهية العصبي هو عرض هستيري.. والبعض يراه عرضا لاكتئاب.. وفريق ثالث يعتقد أنها حالة عقلية تعالج مثلما يعالج مرض الفصام

نسبة حدوث هذه الحالة في الفتيات أكثر بكثير من حدوثها في الذكور.. وهي عادة تظهر في سن المراهقة أو بعدها بقليل.. ولكنها لا تصيب البالغين أو كبار السن

الفصل السابع والعشرون: هذاء الثنائية .. يدعي أنه زوجي .. وأمي تصدقه! ص 242- 250

أحضروني إليك ليثبتوا أني مريضة.. ولكن عقلي سليم تماما.. وسوف تكتشف ذلك بنفسك.. أجبروني على الحضور هنا.. اعتقادا منهم أني أهذي.. هكذا تعتقد أمي بإيحاء من هذا الرجل الذي يدعي أنه زوجي.. المصيبة أن أمي تصدقه..

ولكني أقسم لك أنه ليس زوجي حقيقة، إنه يشبهه تماما.. صورة طبق الأصل.. تطابق كامل بينه وبين زوجي.. ولكنه ليس زوجي.. لقد انتحل دور زوجي وهو يؤدي دوره بإتقان لدرجة أنه أقنع الجميع.. ولكنه لم يستطع أن يخدعني.. سافر زوجي الحقيقي في عمل.. وفوجئت بهذا الرجل يعود ليقول لي أنه زوجي.. يريد أن يمارس كل حقوقه معي.. ولكن هذا مستحيل.. مستحيل أن أعيش معه في بيت واحد.. سأذهب إلى أي مكان في انتظار عودة زوجي الحقيقي.. من النادر أن تكون حالة مستقلة. وفي الغالب نراها ضمن أعراض أخرى في مرض الاكتئاب ومرض الفصام.. أكثر في النساء.. ولكنها قد تصيب الرجال أيضا.. تسمى حالة "كابجراس" أو "هذاء الثنائية". مريض الاكتئاب يعتقد أن أطفاله قد استبدلوا

التحليل النفسي له وجهة نظر في مثل هذه الحالات.. السمنة معناها الحمل.. والحمل ينشأ من علاقة جنسية.. إذن هذه الحالة تظهر نتيجة لخوف لاشعوري من العلاقة الجنسية.

أن مريض السمنة يعاني من خوف لا شعوري من إقامة

وأن هؤلاء الأطفال الذين يعيشون معه الآن ليسوا أطفاله الحقيقيين.. الشاب المصاب بالفصام يؤكد أنه لا يعيش حاليا مع والديه الحقيقيين. وإنما هذان الشخصان يحتلان مكان والديه.. ولهذا فهو يرفض التعامل معهما.. والسيدة المتقدمة في العمر والتي أصابها الفصام أخيرا.. تؤكد أن الرجل الذي يعيش معها الآن ليس زوجها وإنما هو رجل غريب يأخذ مكان زوجها.. إذن هي الثنائية الوجدانية.. الحب والكراهية معا.. ولأنهما لا يمكن أن يجتمعا.. لأنه لا يمكن أن تحب وتكره في نفس الوقت.. ولهذا لابد من إثنين.. أي لابد أن ينقسم الواحد إلى إثنين.. أحدهما تحبه والآخر تكرهه.. أحدهما تحتفظ له بمشاعر الحب الموجودة منذ زمن بعيد.. والآخر تسقط عليه مشاعر الكراهية التي تكونت حديثا.. الثنائية الوجدانية تخلق الشك وعدم التأكد، وبذلك يزيد تدريجيا التوتر الداخلي في شخصيته تعاني أساسا من الحساسية الزائدة والغيرة.. وبذلك يعاني الوجدان أشد المعاناة.. الوجدان الذي أحب. ومن منطلق الحفاظ على هذا الحب تم تصور وجود شخص ثان..

علاقات اجتماعية.. إنه يخشى الناس، لذا يريد أن يتحاشاهم.. ولذلك فإن السمنة تبعده عن الناس، وتبعد الناس عنه

الفصل الثامن والعشرون: شبه العته المستيري .. إجازة من الواقع المؤلم ص 251- 262

مظاهرة.. الضحية وأربعة يحيطون بها.. ملامحهم متشابهة تنبئ برابطة دم من الدرجة الأولىيؤكدها جزعهم الواضح والمبالغ فيه، ربما لإحساسهم بذنب غير مقصود أدى إلى وجودهم جميعا حولها.. الأم تحتضنها، والأب ممسك بيدها والأخت تساند ظهرها، والأخ لم يجد له مكانا للمشاركة فآثر الابتعاد.. هي انفصلت عنهم بوعيها رغم ملاحقتهم لها.. شبه غائبة.. وعيها لم تفقده بالكامل.. فبدت مذهولة الوجه. مصلوبة الجسد.. بارد النظرات.. أجلسوها فجلست.. توجهت ثماني عيون نحوي وانطلقت أربعة ألسنة في وقت واحد.. لم أفهم شيئا.. أشار الأب عليهم بالسكوت وبدأ يتكلم.. بعد كلمة واحدة أو جزء من كلمة انطلق لسان الأم.. لم أفهم شيئا.. رفعت يدي إشارة لهم جميعا بالسكوت.. استدرت إلى المريضة.. تكلمي أنت.. "ما لك.. إيه اللي بيتعبك..؟". خرج منها صوت طفلة في الخامسة رغم أن عمرها قد تجاوز الثلاثين تقريبا.. بعض حروف كلماتها غير واضحة أو مستبدلة بها حروف أخرى.. "الراء" تنطق "لاما" و الشين تنطق "سينا".. تماما كطفل لا يجيد الكلام.. ظهر الغضب على وجه شقيقها.. استثارته ابتسامتها إزاء انهيار والديه: "دي بتمثل يا دكتور.. بتدعي أنها مجنونة أنا عارف هي بتعمل كده ليه". مشكلة الإنسان أحيانا تكمن في أنه يعجز عن اتخاذ القرار.. إما لأن القرار ليس بيده.. أو لأن ظروفا معقدة تمنعه من اتخاذ القرار.. أو لأنه بداخله خوفا وضعفا يعجزه عن اتخاذ القرارات المهمة والمصيرية في حياته.. قراراتمثل الطلاق والزواج والهجرة وتغيير العمل.. إلخ.. وبالرغم من اتخاذ القرار يحل مشكلة فإنه يتردد في اتخاذه.. يظل في حالة تردد دائمة.. يظل في حالة تأرجح دائم.. يأخذ القرار مع نفسه ثم يعود عن قراره.. وذلك هو الصراع الذي يزيد من قلقه ويضعف من مقاومته ويجعله عرضة للنكسات النفسية في أي من الصور التي سبق وصفها.. والنصيحة هنا لاتجدي، فهو يعرف القرار السليم ولكن المشكلة تكمن في عجزه عن اتخاذ هذا القرار..

جنون السرقة".. وهي ليست بمجنون وأيضا ليست بسرقة.. ولكن لأنها حالة غير سوية فقد أطلق عليها بتجاوز مثل جنونا.. ولأنها تمثل اعتداء على ممتلكات الآخرين فقد أطلق عليها بتجاوز مثل سرقة.

فهي ليست جنونا لأن صاحبها لا يعاني من أي اضطراب في التفكير أي لا تسيطر عليه الهذاءات أو الضلالات.. كما لا يعاني من أي هلاوس.. بل إن شخصيته متماسكة وسلوكه الاجتماعي سوي.. ولا تبدو عليه أية أعراض مرضية.. وهي ليست سرقة لأن السارق يخطط.. وينوي.. ويرغب في الشيء المسروق.. ويستعمله ويستفيد منه بعد إتمام السرقة

الفصل التاسع والعشرون: هوس الحب .. تمتلئ نفسك رهبة وإعجابا بالنظر إليه! ص 263- 273

قالت سيدة وهي تحكي عن حبها وعن حبيبها: هو عظيم كهرم.. لا يمكن أن تستوعبه إذا اكتفت عيناك بالنظر أفقيا أو تعلقت إلى أعلى.. لكي تستوعب عظمته لابد أن يميل عنقك إلى الوراء وكأنك تريد أن تقابل السماء بوجهك.. تمتلئ نفسك رهبة وإعجابا بالنظر إليه.. ليست رهبة الخوف، ولكنه الانبهار الذي يمزج الإعجاب بالرهبة.. لست فقط منبهرة بمكانته الاجتماعية المرموقة، ولكن انبهاري مبعثه أيضا صفاته.. له صوت رقيق عميق، مرح جاد.. صوت له ملمس أسمعه بجلدي فتتحول المسام إلى آذان متلهفة يبثها حنان دافئ.. لا أمل لي في حياتي إلا أن أعيش معه بقية عمري.. سعادتي الحقيقية معه..

كل الأبحاث أثبتت بشكل قاطع أن نسبة كبيرة من هذه الحالات تعاني من حالة اكتئاب.. وذلك يفسر السرقات التي تحدث من مرضى الاكتئاب والهوس الدوري..

وهو بدوني لا يستطيع أن يعيش سعيدا.. بداية لابد أن أوكد أن عواطف هذه السيدة عميقة وتهيمن على كل قوى ومشاعر روحها منذ اللحظة الأولى.. فهي تحب حقيقة، ولكن الجزء المرضي هو اعتقادها بأنه يحبها.. فهو في الغالب لم يرها حتى الآن.. وهي أيضا في الغالب لم تره إلا على شاشة التليفزيون أو السينما أو ربما ألتقت به لقاءا عابرا وربما لم يتبادلا فيه أي كلمة. في هذه اللحظة أدرك الطبيب أنها مريضة.. ويا لها من حالة عجيبة يطلقون عليها "ذهان الحب" أو "جنون الحب".. هذه التصرفات تصدر عادة إذا كان "ذهان الحب" يشكل عرضا لمرض عقلي آخر كالبارانويا أو الفصام الاضطهادي.. أما إذا كان "ذهان الحب" موجودا بشكل مستقل، فإن شخصيتها تكون متماسكة.. ولا يبدو عليها أي اضطراب.. ولا يجرؤ أحد أن يشك في قواها العقلية، فهي تبدو طبيعية في كل شيء ما عدا هذه الفكرة التي تسيطر عليها.. الحالة عادة تصيب السيدات.. وهي قد تصيب الرجال أيضا ولكن بنسبة قليلة عن النساء.. فكرة خاطئة تسيطر عليها أن رجلا ما وقع في غرامها.. رجل من طبقة اجتماعية أعلى منها وله مكانة اجتماعية مرموقة.. فهو من المشاهير.. رجل سياسي أو مذيع تليفزيوني أو نجم سينمائي أو كاتب مشهور.. أو شخصية عامة بارزة.. في معظم الأحوال يكون أكبر منها سنا..

فرويد يرى أن أي سارق لديه إحساس بالذنب على مستوى اللاشعور.. وانه بحاجة إلى العقاب.. ولهذا فهو يسرق حتى يكتشف أمره ويتم عقابه.. وبذلك يتخلص من مشاعر الذنب

على الطبيب النفسي أن يسأل نفسه: هل الحالة التي بين يديه مرض نفسي أم مرض عقلي؟، وإذا كانت مرضا عقليا، فهل هو مرض عقلي وظيفي أم عضوي؟ والإجابة عن السؤال تكون عن طريق فحص المريض عضويا، حتى يمكن استبعاد أي مرض عضوي وراء الأعراض النفسية.

الفصل الأخير: العلاج .. الأمل ص 274- 285

أشار المؤلف إلى أن على الطبيب النفسي أن يسأل نفسه: هل الحالة التي بين يديه مرض نفسي أم مرض عقلي؟، وإذا كانت مرضا عقليا، فهل هو مرض عقلي وظيفي أم عضوي؟ والإجابة عن السؤال تكون عن طريق فحص المريض عضويا، حتى يمكن استبعاد أي مرض عضوي وراء الأعراض النفسية.. إذا لم تكن الحالة مرضا نفسيا أو عقليا، فماذا تكون إذن؟ هل هي اضطراب في الشخصية..؟ هل هي صعوبة في التكيف؟ ضغوط!! مشاكل؟ صراعات؟ إحباطات؟ ووسائل العلاج تنقسم إلى: العلاج العضوي (العقاقير، جلسات الكهرباء، الجراحة)، العلاج النفسي (العلاج النفسي العميق، العلاج النفسي السطحي، العلاج النفسي الجمعي العلاج العائلي)، العلاج السلوكي، العلاج الاجتماعي.

إذا لم تكن الحالة مرضا نفسيا أو عقليا، فماذا تكون إذن؟ هل هي اضطراب في الشخصية..؟ هل هي صعوبة في التكيف؟ ضغوط!! مشاكل؟ صراعات؟ إحباطات؟

وفي بداية الحديث عن الأدوية، لا نستطيع أن نتجاهل الدواء الذي غير وجه الطب النفسي في القرن العشرين، وهو "الكلوربرومازين" ومن ذلك الفتح تتابعت الأبحاث، التي نجحت في استخراج الكثير من الأدوية المتخصصة، وهي تشتمل على الآتي: (1) المطمئنات الكبرى مثل ستلازين، وتريلافون، وراندولاكتيل، وهالوبيريدول، وبروماسيد.. وهذه الأدوية تستعمل أساسا في علاج مرض الفصام، ولابد أن تستعمل لمدة كافية تتردد ما بين عام وعامين، وتحت إشراف طبي دقيق، (2) المطمئنات الصغرى، وهي تستعمل أساسا في علاج الأمراض النفسية عموما، وخاصة القلق النفسي والمخاوف، وهي تؤدي إلى اختفاء التوتر والاضطراب، وتحدث استرخاء عضليا وعقليا، وأهم هذه الأدوية: ترانكيلان، وفاليوم، وليبريم، وسيريباكس، واتيفان وتراتسين، (3) مضادات الاكتئاب، وقبل التحدث عن هذه المجموعة، نتوقف قليلا عند الهرمونات العصبية، والتي لها علاقة مباشرة بمرض الاكتئاب، أهم هذه المركبات ما يسمى بالأمينات، وهي تشتمل على السيروتونين والكاتيكولامين والدوبامين.

وسائل العلاج تنقسم إلى: العلاج العضوي (العقاقير، جلسات الكهرباء، الجراحة)، العلاج النفسي (العلاج النفسي العميق، العلاج النفسي السطحي، العلاج النفسي الجمعي العلاج العائلي)، العلاج السلوكي، العلاج الاجتماعي

أثبتت كل الأبحاث من كل أنحاء العالم أن الجلسات الكهربية هي أحسن علاج لحالات الاكتئاب الذهاني، وكذلك في حالات اكتئاب سن اليأس، وذهان الولادة ومرض الفصام، ولم يظهر بعد من العقاقير ما يوازي أهمية الجلسات الكهربية وفائدتها، وخاصة في مرض الاكتئاب حتى أنه يطلق عليها أنها "منقذة الحياة". أما العلاج الجراحي فنادرا ما تستعمل الجراحة في علاج الحالات المستعصية من الأمراض النفسية والعقلية، ومع الاكتشافات الهائلة في كل يوم في مجال العقاقير، أصبح التدخل الجراحي محدودا جدا، ويمكن الحصول على الفائدة نفسها باستعمال العقاقير الحديثة. أما الهدف من العلاج النفسي بشكل عام، هو الكشف عن الصراعات التي يعيشها المريض، سواء من خلال عقله الواعي أو العقل الباطن، وذلك يفيد إلى حد بعيد في مجال الأمراض النفسية، أما في الأمراض العقلية، فإن التدخل الكيمياوي هو

الأساس في العلاج. كما أن للمجتمع تأثيره على ظهور أعراض المرض النفسي أو العقلي عند بعض الناس، الذين لديهم الاستعداد لمثل هذه النوعية من الأمراض، ويمكن اعتبار دور المجتمع في هذه الحالة كعامل مفجر للمرض، ولهذا فبعد علاج المريض بالوسائل التي سبق التحدث عنها فإن عودته إلى الظروف البيئية نفسها سوف تساعد على ارتداد الحالة إليه مرة أخرى.

هناك أولا وأخيرا الأمل في رحمة الله بعباده.. رحمة الله بمرضانا.. ورحمة الله التي تنزل في القلوب التي تحيط بهولاء المرضى.. وحين ترق القلوب وتملأها الرحمة تصبح العقول قادرة على التفهم.. وحين نفهم مريضنا ونشعر به فإننا نبعث في نفسه بعض الطمأنينة.. فننتشله من عزلته.. نمنحه الحب الذي فقده والاعتراف الذي حرم منه.. ثم يبقى ثمة أمل في العقاقير والعلاج النفسي..

وختاما ص 286 -290

ويختم المؤلف كتابه بأن هناك أولا وأخيرا الأمل في رحمة الله بعباده.. رحمة الله بمرضانا.. ورحمة الله التي تنزل في القلوب التي تحيط بهولاء المرضى.. وحين ترق القلوب وتملأها الرحمة تصبح العقول قادرة على التفهم.. وحين نفهم مريضنا ونشعر به فإننا نبعث في نفسه بعض الطمأنينة.. فننتشله من عزلته.. نمنحه الحب الذي فقده والاعتراف الذي حرم منه.. ثم يبقى ثمة أمل في العقاقير والعلاج النفسي.. في النهاية فإنني أشعر بارتياح عميق يشمل نفسي وجسدي.. ارتياح يشعر به كل إنسان حين يؤدي واجبا مهما يراه مقدسا. ما أروع أن تبدأ عملا وتتمه! ما أروع أن تقوم بعمل تشعر أنه سيعود بالخير والبركة على آخرين!

ويا من تتلظى صفحات هذا الكتاب بأنفاسك الحارقة، من ألم النفس.. سأقول لك شيئا عن نفسك: مرضك لا يصيب إلا إنسانا رقيق الحس.. طيب النفس.. خير النزعة.. طاهر الفؤاد.. سميك الجلد.. يمشي على الزجاج المكسور دون أن تدمى له قدم.. رقيق الجلد قد تجرحه نسمة حانية. مرضك اختبار ستجتازه بنجاح، بصبرك وإيمانك. لك الله... ﴿ألا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[الرعد: 28]

يعد هذا الكتاب مادة تثقيفية، توعوية، بأسلوب بسيط وممتع، يستفيد منه الأطباء والمعالجون النفسيون عبر الاطلاع على حكايات نفسية حقيقية مرت على المؤلف في عيادته، أثناء ممارسته لفنيات العلاج النفسي، وكذلك طرق علاجه لهذه الحكايات. تمنياتي لقارئ هذا الكتاب المتعة والفائدة والانتفاع منه في التعرف على معظم الاضطرابات النفسية وكيفية مواجهتها من منظور عملي.

رابط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/BR154PsychologyStories.pdf

***** ********* ****

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

الكتاب السنوي 2023 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20على الويب

23 عاما من الكدح... 20 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)
http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf

كتاب "حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

التحميل من الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AlHassad2022.pdf