

"المقدمة"

أعزائي القراء كيف حالكم

لقد تكلمنا أحر مرة عن أحد الأمراض النفسية وهي (الوحدة) وتكلمنا عن طريقة التخلص منها بكل أنواعها وتكلمنا عن حبها وتفضيلها عن المجتمع وتكلمنا أيضاً عن التقرب إلى الله عز وجل ، وسنتكلم اليوم عن مرض آخر من الأمراض النفسية ولكنه أصعب بكثير من (الوحدة) وهذا المرض يسمى ب (الإكتئاب) ، سنتكلم معاً عن (الإكتئاب) وعن إيجابياته وسلبياته وعن أنواعه وطريقة التخلص من كل نوع ولكن قبل كل هذا دعونا أولاً نتعرف على (الإكتئاب) وتفصيله "

أولاً : (ما هو الإكتئاب..؟)

الإكتئاب يا أعزائي هو عبارة عن حالة من الاضطرابات المزاجية السلبية تماماً والتي تؤدي إلى الحزن المستمر الشديد والذي غالباً ما يكون سببه مجهول ، هنالك العديد من أنواع الإكتئاب ولكن يبقى الخطر ويبقى الخوف من تطور الأمر لأن كل نوع له خطورته الخاصة

على الشخص المصاب به ، ويؤدي الإكتئاب إلى الشعور بالذنب تجاه كل شيء تقريباً حتى بعض الأمور الإيجابية نشعر وكأننا لا نستحقها ويؤدي الإكتئاب أيضاً إلى نقص تقدير الذات وإلقاء اللوم على الذات في كل ما هو سلبي وغير مريح حتى وإن لم يكن لنا ذنب فيه ومع الوقت تتطور نتائج تلك الاضطرابات المزاجية (الإكتئاب) إلى العزلة والتوحد التام وعدم حب الناس والمجتمع ومحاولة تجنب كل ما هو إجتماعي حتى مع العائلة ، ويفضل الشخص المكتئب الإعتماد على الذات في كل شيء تقريباً وهذا رغم كره ذاته ولكنه لا يحب طلب المساعدة من الآخرين لكي لا يختلط بهم ، ويرى الشخص المكتئب سعادته عكس ما يراها الآخرون وتكون راحته مختلفة عن راحة الآخرين في كل شيء زلا يهتمه ما يقوله الناس عنه طالما أنه لا يؤدي أحد بإختياراته الشخصية ، يجب دائماً أن يكون هو المختلف في كل شيء وفي كل مكان هو يحب ذلك وأحياناً سكون إختلافه بغير إرادته ولكن إكتئابه ما يجعله هكذا ، لا يُحب الاختلاط بالآخرين وإذا كان إختلاطه بهم سيكون في صالحه فسيختلط جزئياً أي إلى حد ما ولن يتخلى عن طبيعته وعاداته مهما حدث ، ومن ضمن أعراض الإكتئاب فقدان المتعة بمعنى أن كل ما يراه الآخرون ممتعاً نراه نحن عادياً أو أقل من ذلك وأيضاً الأمور التي كنا نراها ممتعة بالنسبة إلينا أصبحتنا

نراها شبه عادية و تدريجياً نفقد الشغف تجاهها ، ومع الوقت يقل الإهتمام تجاه الأمور المعتادة التي نقوم بها سواء في العمل أو في البيت أو في المدرسة أو في يومنا العادي على وجه العموم ، ويؤثر الإكتئاب على الكثير من الأمور التي تُبنى عليها حياتنا مثل المشاعر تجاه كل شيء فيجعلها غير مُرتبة ومضطربة وسلبية بنسبة كبيرة جداً ، ومثل التصرفات فيجعلها تتغير للأسوء تجاه كل شيء تقريباً ويجعل بعضها منعماً إن كان بها ما كان يُشعرنا بالفرح في السابق ، ويؤثر أيضاً على التفكير وهذا أسوء ما يؤثر عليه الإكتئاب فكل شيء في حياتنا من أفعال وأقوال يترتب على التفكير فيه قبل وأثناء وبعد فعله أو قوله ، مما تتسبب كل تلك التأثيرات في الكثير من المشكلات الجسدية والنفسية والذهنية وغيرها ويكون لها دور في اليأس الشديد والشعور بالإحباط من معظم الأمور وتنتهي مراحل اليأس والإحباط بالتفكير في الإنتحار والإقدام عليه في المراحل المتقدمة من المرض ، ففي ذهن الشخص المكتئب الإنتحار هو الحل الوحيد للتخلص من كل تلك الضغوط والتراكمات والمشاكل والأفكار السلبية التي ليس نهاية ، ويصاحب المرض بعض الأعراض الجسدية الأخرى مثل فقدان الشهية والكسل والنوم المستمر وخمول القلب والجسد عن تأدية الأمور الواجبة وغيرها من الأعراض ، الإكتئاب عبارة عن تشوهات نفسية

وجسدية ويمكن أن تتطور تلك التشوهات لتشوهات ذهنية مثل الجنون والهوس وهكذا ، باختصار الإكتئاب عبارة عن حلقة دائرية ليست لها نهاية وعندما توضع نهاية لا تكون نهاية أبدية بل مؤقتة وهذا لا يعني أنها لن تُجدي نفعاً بل أنها جيدة جداً ولكن يترتب على المرء أن يحاول تجنب ما يُمكن أن يُشعره بالحزن أو باليأس أو ما يجرح مشاعره لأن كل تلك الأمور ستجعل الإكتئاب يظهر ثانيةً ولا يحيى الإكتئاب إلى بعد موقف ما أو أمر معقد مر به الشخص أو ضغوطات وتراكمات وهكذا... ، وهناك بعض الأشخاص المُصابين بالإكتئاب ولكنهم يُنكرون ذلك وأحياناً لا يكون لديهم علم بأنهم مرضى ولكنهم يُنكرون ذلك أيضاً وهذا لأن الإكتئاب يكون مسيطر عليهم وعلى قراراتهم وعلى طاقتهم للسعي في علاج تلك الحالة إن كانوا يعرفون سببها أو لا يعرفون لهذا لا يجب إهمال تلك الحالة فهذا سيؤدي لأمر نحن في غنى عنها.

* وعزّف دوستويفسكي الإكتئاب حين قال :
إن الإكتئاب أبغض تجربة مرتت بها على الإطلاق
إنه انعدام التصور الشعور بالسعادة مرة أخرى
ويغيب الأمل كلياً في كل شيء ، يشبه الشعور بالموت
إنه مختلف تماماً عن الشعور بالحزن.

* ومن الأمور التي قد تكون إيجابية التي يتسبب بها الإكتئاب أياً كان نوعه وهي (النُّضج) نُضج الشخص المريض بمعنى أن طريقة معاملته وطريقة تفكيره وشخصيته على وجه العموم تتغير وتُصبح أكثر نُضجاً وأكثر كاريزماً مما يُعطي للشخص هبة ووقار وسط الناس وكأنه يبلغ من العمر مئات الأعوام ويعلم الكثير عن الحياة ولديه خبرة في كل شيء ، وهذا النُّضج يظهر على أغلب المُكتئبين وليس جميعهم فمنهم من يشعر به ويستغله لصالحه ومنهم من لا يُبالي للأمر.

ثانياً : (أعراض الإكتئاب)

تنقسم أعراض إلى ثلاث أقسام وهم :
(أعراض نفسية ، أعراض إجتماعية ، أعراض جسدية)

أولاً الأعراض النفسية وهي :

1- الحزن المستمر بسبب أو بدون سبب

2- ضعف الثقة بالنفس

3- الشعور بالدونية وهي النقص أو العجز النفسي أو

الإجتماعي

4- الشعور باليأس والإحباط

5- الشعور بالذنب تجاه كل ما هو سلبي وله علاقة بنا

- 6- الشعور بالقلق والتوتر في معظم الأوقات
- 7- نقص أو إنعدام الرغبة في المتعة بالنشاطات التي كانت تُثير المتعة في الماضي
- 8- النسيان والصعوبة في التركيز
- 9- إضطراب المشاعر
- 10- قلة الكلام
- 11- البرود واللامبالاة
- 12- الغضب بسرعة لأهون الأمور
- 13- الصعوبة في إتخاذ القرارات
- 14- التفكير بالموت أو الإنتحار
- 15- الأفكار غير المنطقية
- 16- نوبات من الضحك أو البكاء بلا سبب واضح
- 17- جلد الذات
- 18- خلل في درجة الوعي
- 19- خلل في السلوك وطريقة التحدث
- 20- إهتزاز الشخصية

ثانياً الأعراض الإجتماعية وهي :

- 1- الميل الشديد للعزلة والإنفراد بالذات (الإنطواء)
- 2- الإبتعاد عن المجتمع أو عن العائلة أو عن الأصدقاء
- 3- كُره البشر أجمعين باستثناء القليل منهم
- 4- صعوبة الإسترخاء أثناء وجود أي شخص مهما كان

مُقرباً منا

- 5- حب الإختلاف عن الآخرين
- 6- تجنب التجمعات العائلية أو التجمعات عامةً
- 7- تجنب الأمور والمواقف والصدف التي تشتمل على كثرة الكلام
- 8- عدم وجود شخص مفضل حقيقي

ثالثاً الأعراض الجسدية وهي :

- 1- صعوبة تنظيم النوم
- 2- الشعور بالخمول
- 3- الكسل وقلة النشاط
- 4- إنخفاض الشهية ونقصان الوزن أول العكس نادراً
- 5- شحوب الوجه
- 6- ظهور حبوب وبقع غريبة على الوجه أو في مختلف أنحاء الجسم
- 7- الصداع والدوار
- 8- خفقان القلب
- 9- آلام العضلات مجهولة السبب
- 10- التحدث أو التحرك ببطئ
- 11- إضطراب الأمعاء
- 12- إضطراب وتأخر الدورة الشهرية عند النساء

ثالثاً : (أسباب الإكتئاب)

تتعدد أسباب وعوامل الإكتئاب وتختلف عن بعضها نسبياً فمثلاً من الأسباب الشائعة :

- 1- الوحدة
- 2- قلة أو إنعدام الإهتمام
- 3- التنمر
- 4- علاقات الحب أو الصداقة التي باءت بالفشل
- 5- خسارة شخص مقرب
- 6- الإدمان ومحاولة الإقلاع
- 7- الفراغ
- 8- الوراثة
- 9- الهوس بالتفاصيل
- 10- الإصابة بأمراض نادرة وخطيرة كالسرطان والمتلازمات المختلفة
- 11- الإنتقاض والشك
- 12- الذكاء (يعد الأشخاص الأذكى هم الأكثر عُرضة بالأمراض النفسية مثل الإكتئاب والوحدة والفصام وهكذا وهذا ما ذكرته في كتابي السابق المسمى ب "الوحدة التي لا تقتل")
- 13- الشعور بالأقلية
- 14- الخلافات الأسرية والعائلية
- 15- التقدم في العمر

16- صعوبة التأقلم مع الواقع

17- التظاهر بالمرض والتفكير فيه بشكل مُبالغ فيه
فهذا يجعل تقمص الشخصية سهل بل ويمكن مع مرور
الوقت أن يتحول الأمر إلى حقيقة

18- الضغوطات والتراكمات ذوي المدى الطويل

19- الطاقة السلبية المُنبعثة من الأشخاص المقربون لنا
كالعائلة والأصدقاء

20- الاضطهاد من العائلة والأصدقاء

21- الصدمات كالصدمات العاطفية والعصبية وغيرها

22- الكُتمان

23- ويمكننا القول أنه من ضمن الأسباب تطور الحالة
النفسية الأقل من الإكتئاب إلى الإكتئاب وهذا بسبب
عوامل نفسية إضافية

24- ويمكننا القول أيضاً أنه بنسبة أعلى من التوسطة
أن ضعف الإيمان بالله عز وجل أو التخلف عن طريقه
من ضمن تلك الأسباب"

25- التربية المختلفة (التربية المدللة) أو (التربية

القاسية) مما يتسبب في تشتت الشخصية

26- إدمان الإباحية (مشاهدة / ممارسة)

"وهناك أسباب أخرى لم أذكرها فكما أقول دائماً لكلا

منا أسبابه الخاصة"

ملاحظة :

لا يعاني جميع المصابين بالاكتئاب الأعراض نفسها حيث تختلف أعراضه من شخص لآخر بحسب حدة المرض ومدة الإصابة به وبحسب مرحلة المرض ونوعه"

ملاحظة أخرى :

هنالك بعض الحالات والأمراض التي تتشابه أعراضها بأعراض الاكتئاب مثل :

مشكلات الغدة الدرقية أو ورم في الدماغ أو نقص الفيتامينات المختلفة في الجسم أو.. أو.. ، لذلك يجب التحقق من الحالة الصحية قبل تشخيص الاكتئاب"

ملاحظة أخرى :

الإكتئاب مرض وليس عيباً أو ضعف في الشخصية أو قلة إيمان أو.. أو.. ومع العلم كل الناس الذين تراه من حولك بلا إستثناء مضطربين نفسياً ومن الممكن جداً أن يكونو مريضين بأمراض نفسية بدون علم فلا تعتقد أنك وحدك الذي أصابه الإكتئاب أو الإضطراب النفسي ، كلنا مضغوطين وكلنا نمر بفترات ومواقف صعبة وكلنا صبرنا في مواقف لم يكن من السهل علينا الصبر فيها ، كلنا بلا إستثناء مضطربين نفسياً ولكن لكلاً

منا إضطرابه الخاص وأسباب إضطرابه فلا تتعامل مع شخص بمعاملة انت لا تُحب أن تُعامل بها لأنه يشعر مثلما تشعر أو أسوء.

ثالثاً : (أنواع الإكتئاب) وهم :

- 1- الإكتئاب الحاد (وهو أشد أنواع الإكتئاب)
- 2- الإكتئاب المستمر
- 3- الإكتئاب ثنائي القطب
- 4- إكتئاب الشتاء
- 5- الإكتئاب التفاعلي
- 6- الإكتئاب غير النمطي
- 7- الإكتئاب الجزئي
- 8- الإكتئاب المقنع
- 9- الإكتئاب السوداوي
- 10- الإكتئاب الذهاني
- 11- إكتئاب ما بعد الولادة
- 12- إكتئاب الحيض (الدورة الشهرية)

ملاحظة :

ستلاحظ عزيزي القارئ أنني سأتكلم عن كل أنواع الإكتئاب وعن أعراضها وعن طريقة علاجها ولكن أريدك

أن تعلم أن العلاج النفسي للإكتئاب عامةً بكل أنواعه يُعد تقريباً نفس العلاج ونفس طريقة العلاج ولكن لكل نوع إضافات وإختلافات في العلاج وطريقة العلاج وسأتكلم في ذلك الكتاب عن كل التفاصيل التي ستحتاج أن تعرفها عن أنواع الإكتئاب وعن طرق العلاج المختلفة ولكن بصورة متقطعة وموزعة على جميع الأنواع ، لهذا أريد منك متابعة القراءة حتى النهاية لكي تستفيد وتعرف كيف تتعامل مع اي نوع من أنواع الإكتئاب سواء كنت أنت المريض أو كان شخص عزيز عليك.

نبدأ حديثنا عن أول نوع من أنواع الإكتئاب وهو :
(الإكتئاب الحاد) وكما ذكرت أن الإكتئاب الحاد هو أشد وأقوى أنواع الإكتئاب بين باقي الأنواع فهو يُعد اضطراب قوي يؤثر بشدة على صحة الإنسان النفسية والجسدية وأحياناً الذهنية حيث أن معظم أعراض الإكتئاب عامةً تظهر على الشخص المصاب بالإكتئاب الحاد بل وتكون متطورة وليس من السهل التخلص منها ، ويؤثر ذلك الإكتئاب الحاد أو الاضطراب القوي على صحة الإنسان العقلية بمعنى أن الشخص المصاب بالإكتئاب تظهر عليه أعراض تشبه أعراض الجنون مثل

التحدث مع النفس بصوت مرتفع والضحك أو البكاء بدون سبب وتصرفات أخرى غير طبيعية ، مما يؤثر أيضاً على مشاعر الإنسان وطريقة تفكيره فتتحول المشاعر وطريقة التفكير إلى مصادر ومخازن للأمور والأفكار والتصرفات السلبية وهذا ليس بنسبة مرتفعة للغاية بل يمكننا القول أنه يحدث بنسبة 75% للأشخاص المصابين بمعنى أن ليس كل مريض إكتئاب حاد لديه تلك المخازن والمصادر من السلبيات ، وهناك مراحل من هذا النوع فقد يؤدي هذا الإكتئاب الحاد إلى مشكلات جسدية وعاطفية وإجتماعية ونفسية أكثر من المتوقع فبالتالي ستقل القدرة الجسدية والنفسية عند الشخص المصاب بهذا النوع مما سيؤدي إلى عدم العمل بشكل صحيح أو منظم أو كما يُطلب منه أو حتى القيام بأنشطته الترفيهية التي كان يقوم بها في السابق مثل هوايته المفضلة أو أموره المُسلية التي كان يحب ملئ وقت فراغه بها كل هذا سيكون أقل من عادي بالنسبة له ، الإكتئاب الحاد هو عدم التفرقة بين الأمور المُفرحة والأمور المُحزنة بالنسبة للشخص المريض فهو يرى أنه لا فائدة من الفرحه طالما أنها مؤقتة أما الحزن فهو دائم لهذا لا يجد طريق سواه لكي يسلكه ، مريض الإكتئاب الحاد هو أكثر شخص كتوم ستراه في حياتك وبالرغم من مشاكله النفسية التي قد تؤدي للإنتحار إلى أنه يخاف على مشاعر من حوله ولا يحب إزعاج أحد

بمشاكله بل ويُفضل أحياناً أن يُساعد الآخرين في حل مشاكلهم النفسية والتغلب على الحزن واليأس المحاوط لهم وهكذا أما عنه فهو يدعي دائماً بأنه بخير ويقول هذا بطريقة تجعل من أمامه يقتنع بأنه فعلاً بخير ولا يحتاج للمساعدة وهو في الحقيقة أكثر من يحتاج للمساعدة ، الإكتئاب الحاد عبارة عن عالم مطلي باللون الأسود ولا يُزال ذلك اللون بسهولة إلا بعد الإلتزام ببرنامج الأدوية وبرنامج العلاج النفسي والإرشادات والنصائح التي تحدث الطبيب بشأنها.

أما عن الحل فهو بسيط وسنرى ذلك معاً :

يهدف الحل هنا إلى الحوار والتحدث والفضفضة مع المريض أي جعله يُخرج كل ما بداخله ومحاولة إيجاد حلول للمشكلات النفسية التي تواجهه والتي لم يبوح بها لأحد خوفاً من الإستهتار والإستخفاف بها ، غالباً ما ستجد الشخص المُكتئب يتجنب البشر كأنه خائف منهم لكنه في الحقيقة لا يُطيقهم لذلك حاول ألا تُشبه الآخرين في تصرفاتهم وأقوالهم وبعض تفاصيلهم لكي يكتشف المريض أنك مختلف ويتقرب منك تدريجياً ، ومع العلم المُكتئب يُحب التحدث إلى شخص غريب لأنه سيكون واثقاً بنسبة متوسطة أنه سيستمع له ويكون الشخص المُكتئب لديه علم بأن ذلك الشخص

الغريب لن يأتي منه اي حلول مفيدة ولكنه يُحب
الفضفضة معه لأنه سيتفاعل معه وسيُنصط له وسيقدم
له الإهتمام على عكس الشخص القريب ، لذلك من المهم
جداً أن يثق بك المريض ثقة عمياء للغاية لكي يتحدث
معك بحرية وبصدق ويُخبرك بكل ما بداخلة وكل ما لم
يُخبر به أحد ، ولكي يحدث ذلك حاول التقرب منه
ومُجاراته بصدق في كل ما يحب أن يفعل فمثلاً هو
يُحب كرة القدم أو يُحب أن يلعبها إذاً عليك أن تشجعه
وتشجع فريقه المفضل وعليك اللعب معه إن أمكن أو
مثلاً هو يحب القراءة والثقافة عليك أيضاً أن تقرأ بعض
الكتب التي يحبها والتي يقرأها باستمرار لكي تتحاوران
في مواضيع تلك الكتب ومع أمور مثل هذه يجب أن
تهتم لكي يثق بك أكثر ويتيقن بأن الإهتمام الذي يبحث
عنه أصبح موجود بين يديه فبالتالي سيكثر الحديث
بينكما وستزيد الثقة وتدرجياً سيُخبرك بمشاكله
النفسية التي لم يُخبر بها أحد ، لا يحب المريض الكلام
الكثير لهذا لا تتحدث معه بكثرة ولا تتكلم عن نفسك
طيلة الوقت فهذا يُزعج المريض فقط أتركه يتكلم عن
نفسه وعليك انت التفاعل معه ومع أموره المؤلمة أو
الحزينة أو مع الأمور السعيدة والمُفرحة وهكذا ،
يُستحسن أن تتكلم معه بالدين والقرآن والسنة لكي
يكون حلك لمشكلته موثوق منه ولكي يقتنع هو أنه لا
يوجد أصدق من كلام الله والرسول في حل كل

المشاكل مهما كانت كبيرة وفي التخفيف عن النفس من
الهموم والضغوط وهكذا ، كما تساهم طريقة العلاج
بالفضضة والكلام والنصائح الدينية في تغيير
المعتقدات والأفكار السلبية وإستبدالها بأخرى إيجابية
ولكن مع الوقت ويمكن أن تطول مدة الإصابة أو تقل
حسب حالة المريض إذا كانت شديدة أو أقل من ذلك ،
من المهم جداً التعامل مع المريض بحذر لأنه حساس
للغاية وشخصيته ليست قوية بما يكفي وهو يتظاهر
بالقوة لكنه من الداخل أضعف من ذلك فلو كان يهملك
أمره لا تتخلى عنه ولا تقول أو تفعل ما يُشعره بالحزن
أو الإزعاج أو الغضب وهكذا من الأمور لأنه كما قولت
حساس للغاية ولا يحتمل اي أمر مُزعج أو مُحزن أو
مُحبط أو اي أمر من تلك الأمور أو ما شابه ذلك من
أمور.

س١/ ماذا أفعل لو كنت مصاب بالإكتئاب الحاد ولا أريد
اللجوء لأحد؟! :

لا بأس الإعتماد على الذات أمر جيد جداً ومُستحب
أيضاً ، أول خطوة وهي أنني لا أريدك أن تقتنع بفكرة
أنك مريض بالإكتئاب وتتظاهر بتلك الكلمة طوال
الوقت بل أريدك أن تقتنع بأن فترة مرضك تلك هي
فترة مختلفة من فترات حياتك وستمر كما مرت باقي

الفترات، أنا لا أعترض فكرة أن الإكتئاب مرض ولكنني لا أريدك ان تتعامل معه على هذا النحو بل أريدك أن تتعامل معه على أنه فترة من ضمن فترات حياتك ولكنها صعبة نسبياً وتحتاج إلى الصبر والمقاومة لكي تمر بسلام ولكي تتخلص منها انت ، ثاني خطوة وهي أن تشغل نفسك ووقتك بأشياء وأمور مفيدة ومُلهمة ولا تحتوي على أفكار سلبية مثل كرة القدم أو الكتابة أو الرسم أو.. أو.. أو.. ، ولا بأس من مشاهدة الأفلام والمسلسلات الأجنبية أو متابعة برنامج محدد على اليوتيوب مثل (الدحيح) أو (قناة هل تعلم) أو (عالم البحار) وغيرها الكثير من البرامج المُسلية والمفيدة والتي لا تحتوي على اي سلبيات أو أفكار سيئة أو اي شيء يشبه ذلك ولا مانع أيضاً من متابعة أخبار كرة القدم وإختيار فريق مفضل وتشجيعه ومشاهدة مبارياته ولا مانع أيضاً من ممارسة أو تعلم هواية ما تساعدنا في إخراج الطاقة السلبية التي تملأنا من الداخل وهكذا من الأمور التي تساعد على ذلك ،

الخطوة الثالثة وهي البحث عن أصدقاء جُدد وتكوين صداقات مميزة مع أشخاص آخرين غير الذين تعرفهم لكي تعرف أنك لست مكروهاً ولست مملاً ولست سلبياً كما تعتقد ولكي ترى وتتعرف على حياة الآخرين كيف يقضون يومهم وما هوايتهم المفضلة وكيف يتغلبون على نوبات الحزن قد تُصيب البعض منهم وما الأماكن

المفضلة التي يقضون فيها أوقات فراغهم وهكذا ،
الخطوة الرابعة وهي الإنفراد بالذات في أماكن مختلفة
مثلاً قم بالذهاب لكافيهات ومطاعم ذات مستوى راقى
وتناول المؤكلات والمشروبات وياحبذا لو اخترت مكان
للطعام أو الشراب له إطلالة على منظر جميل مثل
الطريق أو البحر أو الحدائق أو أي إطلالة ذات منظر
رائع ومهدئ للأعصاب ويسمح بالتأمل والتفكير
الصافي ، ولا يشترط أن تكون أسعار الأماكن مرتفعة
لكي تكون مناسبة لقضاء الوقت بل هنالك أماكن رائعة
ومميزة وذات أسعار بسيطة وفي متناول اليد مثل
(عثماني كافي) المتواجد بمحطة سراي القبة (وهذا
المكان المفضل لدي) أو هنالك أماكن أخرى ذات تفاصيل
ومميزات تجعلك أكثر إسترخاءً وأصفي ذهنًا ، ويُمكنك
أيضاً التمشية في أماكن ذات مناظر طبيعية رائعة مثل
الأراضي الزراعية والحدائق أو المشي على البحر أو
النيل وهكذا أماكن ، ثم الخطوة الرابعة وهي التقرب
إلى الله عز وجل بالصلاة والذكر وقراءة القرآن وفهم
آياته وتدبرها لكي نعرف ما المقصود من الآية وماذا
يقول الله لنا ، وبدلاً من الإستماع إلى الموسيقى لتهدئة
الأعصاب جرب الإستماع للقرآن بأصوات شابة مختلفة
فكما يقول الله عز وجل ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ
بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] ، أما
عن الأصوات الجميلة والهادئة والتي تطرب لها الأذان

فهي موجودة بكثرة مثلاً (إسلام صبحي) أو (شريف مصطفى) أو (مشاري راشد) أو (هزاع البلوشي) أو (ناصر القطامي) وغيرهم الكثير من القراء ، ولا تنسى التسبيح فهو مهم جداً جداً وليس بالأمر الصعب فسعر المسبحة الإلكترونية أو العادية غير مكلف للغاية أما فائدتها فلا تُقدر بالمال أبداً وعن نتائج كثرة التسبيح فهي كثيرة جداً وكلها أمور ومواقف إيجابية وغير ذلك من أجر التسبيح ووزن التسبيح على الميزان يوم القيامة لا يستطيع اي بشر إحصاء عدده أو توقعه فلا تُهمله أو تنساه يوماً أو تشعر بالممل من ناحيته أو من ناحية التقرب إلى الله عامةً ولا تنسى قول الله عز وجل ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩] ، بمعنى أن اي عمل مهما كان صغيراً تقوم به للتقرب إلى الله فسوف يُنير الله لك الطريق وسيجعلك تعمل أكبر وأكثر من ذلك العمل الذي تقوم به وتذكر دائماً بأن الله معك في كل وقت وفي كل مكان وسيُساعدك وسيُخرجك مما انت فيه من محن ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ [الحديد: ٤] ولكن يُستحب ويُستحسن أن تُحسن إليه بالأعمال الصالحة وتتقرب إليه انت أولاً، ولا تعبد الله لكي يُعطيك بل أعبده لكي يرضى عنك فإن رضى عنك جعلك تبكي من شدة سعادتك بعطائه.

النوع الثاني من أنواع الإكتئاب وهو :
(الإكتئاب المستمر) ويُصنف الإكتئاب المستمر كمرض
إكتئاب مزمن نتيجة لإستمرار أو لإهمال المرض لسنتين
أو أكثر وهذا يُعد خطأ تماماً لأنه لا يجب أبداً الإستهتار
بذلك المرض أو الإهمال فيه فالإهمال من ضمن العوامل
التي تتسبب في تطور المرض للأسوء ، وتم تسميته
هكذا لأن فترة إصابته تكون دائمة في أغلب الأحيان
أقصد أنه عندما يُصاب المرء بالإكتئاب ويهمل فيه
ويستخف به ثم يتطور المرض للأسوء ثم الأسوء
فتكون علاجه صعبة وطويلة بعض الشيء وبعد
التعافي منه يظل جزء بسيط منه بداخل المريض ولا
يحيى ويزداد إلا عند حدوث ما يجعل المريض يدخل
في تلك الحالة ثانيةً ولكن قد تكون المرة الثانية لإحياء
المرض أشد من المرة السابقة لهذا يجب الإحتراس عند
التعامل مع مريض إكتئاب أو شخص كان مريض
بالإكتئاب ، وتختلف حدة المرض من معتدل لمتوسط
لشديد الخطورة عن طريق زيادة مدته ومُعدل إهماله
ومدة التعافي منه ، ومن ضمن الأسباب التي يصل
بسببها المرض للخطر هو أن يقوم المريض بالتخلص
من أعراض الإكتئاب عن طريق العلاج الدوائي أو
النفسي ولكن لفترات بسيطة لا تتجاوز الشهرين أي لا
يُكمل فترة العلاج أو لا ينتظم بها وبمواعيد الجلسات

والأدوية وهكذا فهذا يُعد إهمال وإستهتار ، وتكون أعراض الإكتئاب المزمن أقل خطورة من الإكتئاب الحاد في بعض الأعراض ولكن هذا لا يعني بأنه ليس خطيراً بل إنه كذلك ولكن ليس بخطورة الإكتئاب الحاد ، وتُعد فترة الإكتئاب المستمر طويلة الأمد وليس من السهل التأقلم معها فقد يشعر الشخص بالحزن الشديد بلا سبب واضح ويشعر بالخواء وأنه وحيد وليس له من يستند عليه ويشعر أيضاً بالفتور عن أداء الأنشطة اليومية مثل الرياضة وقراءة الكتب وممارسة الهواية المفضلة وهكذا ، ويواجه مريضنا صعوبات في إنجاز مهامه التي تُفرض عليه مثل المذاكرة وأداء الأمور المطلوبة في العمل أو في الطلبات المنزلية أو ما يتعلق بدراسته أو ما شابه ذلك وربما يشعر الشخص كذلك بتراجع الثقة بالنفس وتظهر عليه مشاعر الفشل واليأس والإحباط بل وتؤثر عليه بشكل كبير وتستمر هذه المشاعر المضطربة لعدة سنوات ويكون لها دور كبير في التأثير على العلاقات والدراسة والعمل والأنشطة اليومية والمهام المفروضة والروتين اليومي المعتاد والرياضة المفضلة وألخ ألخ... ، قد يجد مريض الإكتئاب المزمن صعوبة في الشعور بالبهجة مثل الآخرين حتى في المناسبات السعيدة يبحث عن مكان هادئ أو فارغ ويجلس فيه وحده وينزعج لمشاركة أحدهم له في ذلك المكان فهو اختار الوحدة لأنه إعتاد عليها ، وربما يصفه

الآخرون بأنه صاحب شخصية بائسة أو دائم الشكوى أو عاجز عن الإستمتاع بوقته أو أنه شخص كئيب أو كذا أو كذا أو كذا ولكن الشخص المُكْتَب لا يُبالي لكل تلك الآراء ووجهات النظر بالرغم من أنها تُزعجه وتظل بداخله وتوضع على جبال التراكمات التي تملأه والشخص الآخر الذي يمزح أو يفرض وجهة نظره لا يشعر بأنه يؤذي المريض ولكن هنالك منهم من يستمع للنصيحة وهي ألا يحاول التقليل من المزاح بتلك الطريقة مع الشخص المُكْتَب وهنالك أيضاً الذين ينطبق عليهم قول (لا حياة لمن تُنادي) ، لكن الإكتئاب المزمن ليس بدرجة الإكتئاب الشديد أو الحاد بل قد تكون درجة المزاج الاكتئابي الحالية خفيفة أو متوسطة عنه ولكن المريض يتأثر بشدة لما يقوله الناس عنه إن كان سلبياً أو به عتاب على ما هو عليه ولكنه لا يُظهر ذلك ويظل يكتُم بداخله لكي لا يُشعر من أمامه أن نصائحه أو طريقة نصحه أو طريقة مُزاحه تؤذيه وتُضايقه ، الحالة التي عليها مريض الإكتئاب ليست بيده أو بإرادته بل بإرادة الإكتئاب هو من يسوقه ويسوق تصرفاته وأفعاله وأقواله ومشاعره فلا تحكم على الشخص المُكْتَب إن كنت لا تعرف سبب إكتئابه.

أما عن الحل فهو بسيط وسنكتشف ذلك معاً :

أول خطوة وهي عدم إهمال المرض أخبرني بسبب مقنع (لماذا تُهمل مرضك؟) هل انت عاجز جسدياً؟ هل انت مُختل عقلياً؟ هل هنالك من يمنعك من إهتمامك بمرضك؟ حاول دائماً وبقدر المُستطاع أن تتجنب كل من يمنعك من الإهتمام بأمر كهذا كل الأعذار لا قيمة لها عند إهتمامك بنفسك وبصحتك النفسية والجسدية وإهتمامك بشخصيتك عزيزي المُكتئب أسمح لي أن أقول (انت طبيب نفسك) حُكم إستمرارك في هذا المرض بين يديك انت انت من يُقرر التخلص منه عن طريق الإلتزام بالأدوية ومواعيدها والجلسات النفسية و النصائح الحياتية والروتين الصحي وهكذا وانت أيضاً من يُقرر بقاء هذا المرض بداخلك وبقائك انت في دوامة الإكتئاب ومشتقاته وأما عن نتيجة إهمالك وإستهتارك بهذا المرض ستزداد سوءاً كل يوم وستظل تطاردك حتى يوم مماتك بل ويُمكن أن يكون سبب موتك هو الإكتئاب وإهمالك له ، أرجوك يا عزيزي المُكتئب إهتم وإعتني بنفسك لأنه لا أحد يعرف قيمتها إلا انت لا أحد يعرف ما هي المميزات التي تكمن بداخلك لا أحد يعرف قيمتك الحقيقية غيرك وستنتهي تلك المميزات مع إستمرار الإهمال بمرضك أرجوك إهتم وإعتني بنفسك وبصحتك النفسية والجسدية ولا تدع أحداً يمنعك عن ذلك فهو ينظر من بعيد ولا يعرف ما

الذي يدور بداخلك ولا يعرف ما الذي تشعر به عندما يشتر عليك المرض ولا يشعر بما تشعر به ولا يفكر عقله مثلما يفكر عقلك ولا يعيش ما تعيشه انت ولا اي شيء هو فقط يحكم من الخارج لذلك لا تُعطيه أو تُعطي لكلامه إهتمام وإهتمام بنفسك وبمرضك وبحياتك، وإن كنت تعتقد بأنك بلا قيمة أو ليس لديك ما يُميزك عن غيرك فأنت مُخطأ تماماً لأن كل شخص في العالم لديه ما يُميزه عن غيره ولديه ما يجعله أفضل من غيره ولديه ما ليس عند غيره من مميزات ومهارات وهوايات وأفكار وشخصية وكذا وكذا وكذا انت مليء بالكثير من المميزات والإيجابيات فقط عليك أن تبحث بداخلك عليك أن تلاحظ ما الذي تقوم به ويصعب على غيرك فعله أو ما الذي يُميزك عن غيرك وانت لم تكن تلاحظ ذلك عليك أن تبحث بداخلك لأنك حتماً مميز ومليء بالإيجابيات والتفاصيل المميزة ولكن عليك انت إكتشاف ذلك ، وأريد منك تنظيم جدول ليومك كي ترتب فيه أمورك ومهامك اليومية مثل المذاكرة ومواعيد التمارين ووقت القراءة ووقت مع الذات خارج المنزل في كافيه أو تمشية مع منظر طبيعي ووقت مع الأصدقاء حتى لو بمكالمة هاتف ووقت النوم يكون محدوداً وكل يوم يمكن أن تظهر مهام جديدة أو تتغير أمور فلا تتكاسل ونظم جدولك حسب يومك كي تحصل على نتائج أفضل وهكذا وسيساعدك هذا

الجدول على تنظيم يومك وعدم تراكم المهمات عليك
وسيساعدك بنسبة جيدة على عدم ضغط نفسك أو
ضغط أفكارك ، الخطوة الثالثة وهي البحث عن أصدقاء
جدد كما ذكرت منذ قليل وقضاء وقت ممتع معهم مثل
لعب كرة القدم مثلاً أو الذهاب لأماكن بها ما هو ممتع أو
ابحث في هاتفك عن أشخاص لم تتحدث معهم منذ
فترة وراسلهم أو تعرف على أشخاص عبر السوشيال
ميديا لكي تشغل وقت إكتئابك معهم وتحدثون في
مواضيع مختلفة أو تعلم شيء جديد أو إن كان لك
القدرة في فتح مشروع فلا بأس من السعي في الأمر أو
ابحث عن عمل جديد أو تعلم رياضة جديدة وهكذا من
الحلول ، الأمر سهل ولكنك من تجعله صعب بتفكيرك
الكثير فيه وبتكاسلك عن السعي والتقدم ، وأم عن
خطوة المشاعر المضطربة والحزن بلا سبب فهذا يُعد
أمر سهل أيضاً فالمشاعر المضطربة يكون سببها الضغط
وكثرة التفكير وهذان الأمران يستمران في ملاحظتك
طوال اليوم وفي بعض الأوقات من اليوم تحتاج
لإستدعاء المشاعر المختلفة مثلاً إن كان لك حبيب فله
مشاعر خاصة ولأهلك مشاعر خاصة ولأصدقائك مشاعر
خاصة ولأصدقاء العمل مشاعر خاصة وهكذا ولكن مع
الوقت ستلاحظ أن التفكير الكثير وتقسيم المشاعر على
مدار اليوم أمر صعب فسيحدث إضطراب في الأثنين
في التفكير وفي المشاعر ولكن لأن التفكير يستمر أكثر

من إستمرار المشاعر فيكون هو المسيطر ويجعل كل ما ينتمي إليه مضطرب وغير منتظم وللعلم هذا من أهم أسباب الحزن بلا سبب ولحل هذه المشاكل نحتاج تقليل التفكير وهذا للأسف أمر صعب ولكن مع إتباع بعض الأمور سيصبح أمر سهل ، أمور مثل تنظيم التفكير وعدم التفكير في الغيب وعدم التفكير في الماضي الذي لن يعود ويُستحسن التفكير في أمر أو إثنين على مدار اليوم كله وتفسيراً لكل تلك الأمور التي يجب إتباعها سنبدأ بتنظيم التفكير وهذه الخطوة تهدف إلى التفكير فيما هو واقع الآن بمعنى أن أفكر في الإمتحان المقبل علي غداً وأستعد له بقدر المستطاع ولا أفكر في الإمتحان المُقبل علي بعد إسبوع أو مثلاً أن أفكر فيما يستحق التفكير ويستحق أن أبذل لأجله ذلك المجهود الذهني وأيضاً بنظام بمعنى أن أفكر في أمر واحد أو أمران على مدار اليوم لأنني إذا فكرت في أكثر من ذلك سأحصل على نتائج سلبية ولن أحصل على اي جدوى أو إجابة مقنعة لما أفكر فيه وبهذا سأضغط على عقلي وعلى نفسي لهذا يجب أن أفكر بنظام يجب أن أفكر في المهم أن أفكر في الواقع وليس الماضي أو المستقبل فالماضي قد حدث ولن يُفيد اي تفكير فيه في تغيير ما حدث فيه والمستقبل فهو بيد الله عز وجل ولن يُفيد اي تفكير أو اي فعل في تغيير أو تعديل اي شيء فيه وفي جميع الأحوال انت تُفكر فيما تشاء وفي

النهاية يفعل الله ما يشاء لهذا اجعل ظنك بالله طيب
وسيرزقك الله بالطيب فيما تُفكر فيه وتتوقع السيئ من
ناحيته ، وأريد منك التفكير في الأشياء التي تجعلك
سعيداً وفي الأشياء التي تُساعدك على تخطي الصعاب
ومع الوقت ستتحسن الأمور وسيختفي الحزن الذي بلا
سبب تدريجياً ، أما عن مشاعر اليأس والفشل والإحباط
فأريد منك أن تتجاهلها تماماً لأن اليأس لا يعني الفشل
والفشل لا يعني النهاية بل الفشل في اي شيء أول
خطوات النجاح فمممكن مثلاً أن يكون الفشل في ذلك
الأمر هو بداية تفكيرك في هدف آخر فتحاول فيه
فتنجح أو يُمكن أن تفشل من أول محاولة ولكن إذا أراد
الله لك النجاح لأنقلبت الموازين لكي يحدث ذلك لا
تياأس ولا تُحبط الفشل مجرد كلمة من أفواه الضعفاء
ضعفاء قوة العقل ضعفاء قوة الإيمان بالله ضعفاء قوة
الثقة في النفس أنت لست فاشل بل أنت تسعى للنجاح
ولمجرد أنك تحاول فأنت في بداية سُلم النجاح ، وأما
عن فقدان الشغف عن أداء المهمات ف أريدك أن تُفكر
بإيجابية في نتائج ما أنت فاقد الشغف من ناحيته مثلاً
أنت فاقد الشغف عن المذاكرة إذاً لماذا لا تُفكر في
نتيجة إنتهائك من تلك السنة الدراسية أو فكر في
هدفك الذي تنوي تحقيقه بعد الإنتهاء من تلك السنة
الدراسية حتى إن لم يكن حلمك سببه التعليم فعليك
التحمل والصبر ومن ضمن أسباب صبرك ما قلته منذ

قليل وهو التفكير في إيجابية ما بعد إنتهاء الواقع السيئ الذي لا يُحتمل فكر في سعادتك بعد الإنتهاء من هذا الأمر على النحو الجيد فكر في السعادة بالإنتصار فكر فيما جعله الله ينتظرك بعد كل هذا الضغط والتعب والمجهود فكر في قول الله تعالى عندما قال لرسوله ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥] ماذا تريد من بشرى بعدما بشرك الله عز وجل ، أما عن قلة الثقة بالنفس فأريدك أن تعلم أنها مجرد شعور وأنت تستطيع أن تفعل ما تخشاه مهما كان صعباً ، أنت لست ضعيف أنت قوي وتستطيع فعل ما لا يستطيع أحداً فعله أنت تستطيع الوصول لما لا يستطيع أحداً الوصول إليه أنت أقوى من الظروف فالظروف تأتي بسببنا نحن من تأتي بها وليست هي أنت قوي وتستطيع الوصول لما تراه صعباً أو ما يراه الناس مستحيلاً ، وعن صعوبة البهجة والفرحة مثل الباقيين فهذا الأمر طبيعي وحله بسيط وهو أنني أريدك أن تحاول الإبتسام على الأقل أنا أعلم أن الذي يجعل الناس شاعرين بالفرحة والبهجة لا يجعلك أنت كذلك وإنك تشعر بالفرحة والبهجة لأسباب وأمور أخرى لا يفهمها الآخرون ولكن لا مانع من الإبتسام أو التظاهر بالبهجة مثلهم فوجودك وسطهم بتعابير وجه لا تليق بالموقف البهيج والمُفرح يُشعرهم بالتشاؤم من ناحيتك ويكثر الكلام بشأنك وهذا يُشعرك الإزعاج أكثر ويجعلك تكره الناس أكثر فكما قولت لا مانع من الإبتسام

والتظاهر بما يليق بالموقف وهذا لا يمنع قلة الكلام
والمحافظة على الكاريزما الخاصة بنا نحن فقط نتظاهر
لكي نتجنب نظرة السوء والكلام السلبي الذان قد يكونا
موجهان إلينا من الآخرين ، لا بأس من تحمل تلك الأمور
البسيطة لكي نحصل على مساحتنا التي نحتاجها ولكي
نُبعد عنا الأنظار ونستطيع الإنفراد بالذات بلا إنزعاج
ولكي لا يرى البعض أننا غير صالحين للعيش مع
أشخاص طبيعيين لأننا قد نُسبب لهم اليأس والإحباط
وقد ننقل لهم جزء مما نُعاني منه وكل ما قد يُقال من
الأشخاص المحيطين بنا ، ولكن بالرغم من كل ما قلته
إلى أنني لا أريدك أن تنسى أنك لك رب قادر على كل
شيء لا أريدك أن تنسى الإستعانة بالله فهو عنده الحل
لكل ما ليس له حل بالنسبة لك.

ثالث نوع من أنواع الإكتئاب وهو :
(الإكتئاب ثنائي القطب) أو (الإكتئاب الهوسي) وهو
حالة مرضية نادرة قليلاً وهي عبارة عن تقلب شديد في
المزاج وهذا التقلب يؤثر على الشخص بحدوث نوبات
هوس وإكتئاب على فترات مُتقسمة وترتيبها يكون من
الإكتئاب إلى الهوس أو العكس بمعنى أن مستوى
الإكتئاب يظل يرتفع حتى يصل إلى مرحلة الهوس
ويظل المريض في تلك المرحلة لفترة ما وفي أوقات
أخرى يكون الإكتئاب هو المسيطر وليس الهوس ،

وتستمر حالة المريض هكذا لأشهر عديدة أو لسنوات
وسبب هذا النوع من الإكتئاب هو الظروف المُحيطة بنا
والمواقف المُجهدة التي نمر بها كل يوم مما يتسبب في
إضطرابات سلبية شديدة في الدماغ مما يسبب أيضاً
تغيرات سلبية في مزاج الشخص ومشاعره وتجعله
يشعر بالعجز من ناحية أداء الأعمال والمهام التي
تُفرض عليه وإن لم يكن هناك عجز فسيؤدي المهام
والأعمال ولكن بمزاج لا يسمح بالإسترخاء أو للمزاح أو
للإبتسام حتى ، وتتسبب كل هذه الأمور في أرجحة
المرض من مستوى أقل إلى مستوى أعلى أو العكس أي
من الإكتئاب إلى الهوس والعكس كما قلت ، كما يعاني
الشخص المصاب بالإضطراب ثنائي القطب أعراض
الاكتئاب والهوس معاً وهذه الحالة تُسمة ب
(الحالة المختلطة) على سبيل المثال فرط النشاط مع
مزاج مكتئب أو السعادة مع فقدان الشغف وهكذا
حالات مختلفة ومختلطة وفي هذه الحالة يجب علينا
القلق لأن المرض غير ثابت وفي الحالتين ليس جيداً
فماذا ننتظر لكي نلجأ للعلاج الدوائي أو النفسي ،
ونادراً ما يمر المريض بفترة طبيعية وذات مزاج طبيعي
وهذا لا يحدث كثيراً وعندما يحدث لا يدوم طويلاً
وهذا ليس بالأمر الإيجابي.

ويكون لذلك النوع أعراض خاصة مُنقسمة لنوعين

- وهما : 1- أعراض القطب الأول وهي الإكتئاب
2- أعراض القطب الثاني وهي الهلوسة

أولاً أعراض القطب الأول وهي الإكتئاب :

- 1- الإجهاد النفسي الشديد
- 2- اضطرابات النوم
- 3- الشعور بالحزن واليأس
- 4- الإنفعال معظم الوقت
- 5- نقص الطاقة وصعوبة في التركيز وفي تذكر الأشياء
- 6- الشعور بالفراغ رغم إمتلاء الرأس بالكثير
- 7- فقدان الشغف والإهتمام في الأنشطة اليومية
- 8- الشعور بالذنب واليأس
- 9- الشعور بالتشاؤم حول كل شيء تقريباً
- 10- الشعور بالهلوسة والتفكير المضطرب أو الغير المنطقي
- 11- فقدان الشهية.
- 12- الإستيقاظ المبكر
- 13- الأفكار الإنتحارية

ورغم كل هذه الأعراض تجد أعراض القطب الثاني
غريبة قليلاً خلال مرحلة الهوس فهي تشمل على :

- 1- الشعور بالسعادة الشديدة

2- التحدث بسرعة كبيرة وفي أكثر من موضوع

3- الشعور الكامل بالطاقة والنشاط

4- الشعور بأهمية وحب الذات

5- شعور مليء بالأفكار الجديدة والعظيمة والخطط

المهمة التي يرى أنها ستغير حياته أو حياة الآخرين

للأفضل

6- عدم الشعور بالحاجة إلى النوم أو الأكل

أما عن الحل فهو موجود وبسيط وهو يُعتبر نفس ما قلته في حلول الأنواع السابقة ولكن سأضيف على ذلك :

أولاً علاج اضطراب ثنائي القطب بالعلاج النفسي :

يُعد أفضل علاج لمرض إكتئاب ثنائي القطب هو

الانتظام في الأدوية الموصوفة مع الانتظام بالعلاج

النفسي وشروطه فهذان الأمران يُكملان بعضهما

لمقاومة الإكتئاب ثنائي القطب وذكرت كلمة مقاومة لأن

الإكتئاب ثنائي القطب لا يُقضى عليه نهائياً للأسف وإنما

يمكن السيطرة عليه لفترات تُقاس مُدتها حسب الانتظام

والإلتزام في العلاج سواء النفسي أو الدوائي ، ونعود

لموضوعنا الأساسي وهو العلاج النفسي إذ يفيد العلاج

النفسي بنسبة تتخطى الـ 60% في السيطرة على

الإضطراب والإكتئاب ثنائي القطب ويساعد العلاج

النفسي أيضاً في تحديد محفزات نوبات الإكتئاب أو الهوس أي الأسباب والعوامل الرئيسية التي ينتج عنها الإكتئاب أو الهوس (أو كلاهما في بعض الأحيان) ، كما تساعد جلسات الطبيب المُختص عن الحالة في تحفيز السيطرة على السلوكيات السلبية التي تؤثر على جودة الحياة وإستبدالها بأخرى إيجابية تساعد في ممارسة الحياة بشكل طبيعي ، وهناك ما يسمى ب العلاج بالكلام وفي هذه الحالة يتحاور الطبيب المعالج مع المريض بشكل مباشر لفتح مجال واسع للكلام والفضضة وهذا لتحديد الأفكار السلبية والأفعال التي يقوم بها المريض التي تدفعه للإنغمار في الإكتئاب وتطويره لحالة الهوس ويقترح الطبيب المعالج بعض الأساليب لمواجهة تلك الأفكار والأفعال وتغيير بعض السلوكيات غير المرغوب فيها ، وعلى المريض الإنصاط لكل ما يقوله الطبيب المعالج وتنفيذه بشكل صحيح لأن هذا يساعد في تعزيز العوامل التي تساعد في الحفاظ على إستقرار المزاج الجيد أطول فترة ممكنة ، وهناك ما يُسمى ب التثقيف النفسي وهذا يُعد موضوع علاجي يتمحور حول تثقيف المريض عن مرضه وطرق علاجه مما تساعد تلك الطريقة في تعرف المريض على الأعراض والأسباب والعوامل المبكرة للنوبات سواء نوبات الإكتئاب أو الهوس ويتعلم أيضاً مهارات وإجراءات التحكم فيها وإدارتها بشكل سليم وأكثر

طرق علاج أخرى بالإضافة لما سبق :

1- النظام النفسي اليومي :

وهذا أشبه بالجدول الذي تحدثت عنه منذ قليل أما هنا فيعمل هذا النظام على تنظيم العادات اليومية مثل موعد النوم وموعد الأكل وممارسة الرياضة والمذاكرة وقت الأصدقاء وهكذا ويساهم هذا النظام أيضاً في تحقيق التوازن بين الأنشطة اليومية في علاج الإكتئاب ثنائي القطب عن طريق تقليل حدوث نوبات المرض والتخفيف من أعراضها وتوقع حدوثها وطريقة التعامل معها.

2- العلاج العائلي :

لا يقتصر العلاج النفسي على المريض فقط بل يجب على أفراد العائلة أن يشاركوا في ذلك أيضاً عن طريق تثقيفهم بما يكفي حول المرض وتعلم كيفية التعرف على العلامات التحذيرية التي ما قبل نوبة الهوس أو الإكتئاب وطرق التعامل معها والسيطرة عليها لتحسين الحالة النفسية وبقاء الأمور على النحو السليم لفترة أطول.

3- تقمص شخصية الطبيب المعالج :

وما أقصده بتلك الجملة هو أن على كل من حول مريض الإكتئاب عامةً ليس الإكتئاب ثنائي القطب فقط يجب عليهم إتخاذ الأمور النفسية التي يقوم بها الطبيب والتي ينصحنا بفعلها مع المريض وتحويلها لروتين لكي يعتاد عليها المريض ويحب الخضوع إليها إذا كانت مفيدة لهذا يجب أن تكون جلسة الحوار التي تكون مع المريض أو نزهة المريض في مكان ذو منظر طبيعي أو أي شيء يُهون على المريض ويجعله يشعر بالإسترخاء والإطمئنان يجب أن يكون المكان الذي سٌجري فيه اليت مع المريض على أكمل وجه من الجمال بقدر المستطاع لكي يصبح مزاجه أفضل ولا يشعر بالملل.

4- العلاج النفسي الجماعي :

تشمل هذه الطريقة من العلاج على جلسات حوار تُتيح للمصاب مشاركة مشاعره وأفكاره وكل ما يدور بداخله مع أشخاص آخرين مثله أي مصابين بالإكتئاب أيضاً فتلك الطريقة تُفيد هذه في تطوير إستراتيجيات التحكم في النوبات وتساعد في التأقلم مع المرض ومواجهة تحديات وظروف الحياة التي ليس من السهل تخطيها وتُفيد تلك الطريقة أيضاً في تيقن المريض بأنه وليس وحده الذي إبتلاه الله بمرض نفسي وأن

هنالك الكثير ممن إبتلاهم الله بذلك وأن هنالك أيضاً من إبتلاهم الله بأمراض نفسية أصعب من مرضه لهذا يجب أن يشكر الله على كل الأحوال.

* وبعد كل ما سبق يجب عليك انت كمصاب ب إكتئاب ثنائي القطب الإلتزام بكل ما تحدثت عنه منذ قليل يجب عليك أن تكون انت طبيب نفسك ، إلتزامك بكل الإجراءات اللازمة والجلسات النفسية ومواعيد الأدوية وأوامر الطبيب يُعد سعي في سبيل الإستشفاء ونتيجة سعيك هذا ستراها أنت وستنهر بها وستكون تلك النتائج الإيجابية حافز في إستكمال الإلتزام والإنتظام بكل ما يساعد في السيطرة على المرض لفترة أطول ، ولا تقلق فإن سعيك في كل تلك الأمور الإيجابية سيكون لك أجر عليه ولكن أجرك سيكون عند الله والله سبحانه وتعالى ليس بظالمٍ للعبيد ولا يُضيع أجر المحسنين منهم وحتماً سيساعدك وسيأخذ بيدك كي يُخرجك مما انت فيه ، ولا تنسى قوله تعالى :
{وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى} . {وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى} . {ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى} .

"وطبعاً دعونا لا ننسى الإستعانة بالله عز وجل"

النوع الرابع من أنواع الإكتئاب وهو :

(الإكتئاب الموسمي) أو (إكتئاب الشتاء) وهذا النوع من الإكتئاب ليس له أسباب مباشرة للإصابة به أو لم تُكتشف أسبابه المباشرة بعد ولكن هنالك بعض العوامل التي يمكن إعتبارها كأسباب فمن ضمن تلك العوامل مثلاً : وجود تاريخ سابق من الإصابة بالاكتئاب أي أن الشخص المصاب بالإكتئاب الموسمي كان يعاني من الإكتئاب في السابق ومن الممكن المؤكد أن يكون ذلك الإكتئاب السابق نوعه ثنائي القطب لأن النوعين لهما صلة كيميائية فريدة النوع ، وأيضاً الأشخاص الأكثر عُرضة بهذا النوع من الإكتئاب هم الذين كان لهم علاقة بأي نوع من أنواع الإكتئاب في الماضي فأعراض الإكتئاب عامةً لا تزول كلياً وإنما يبقى منها آثار وتلك الآثار تكبر وتتوسع عند الدخول في مرحلة الإكتئاب ثانيةً ولا يشترط أن تكون مرحلة الإكتئاب الجديدة هي نفس المرحلة القديمة بل يمكن أن تتحول الآثار القديمة بعد توسعها إلى نوع آخر حسب الظروف المُحيطة والمتسببة في الدخول في مرحلة الإكتئاب مرة أخرى ، وإذا تكلمنا عن الجنس الأكثر تعرضاً لهذا النوع فستكون النسبة الأعلى لصالح النساء ويمكن أن تتخطى نسب إصابة النساء ثلاثة أضعاف الإصابة لدى الرجال فهذا الأمر مبني على جينات مختلفة وأسباب خاصة أخرى لم تُكتشف بعد أو لم يتم الكشف عن الأسباب الأكيدة لذلك الأمر ، ومن ضمن الأسباب أيضاً هو مواسم الشتاء

الطويلة فهذا النوع من الإكتئاب يزداد إنتشاره بشكل كبير في فصل الشتاء طويل المدى وهذا لأن فصل الشتاء يُعد الفصل المُفضل للجميع ورغم برده وأمطاره والعواصف الريحية التي قد تتسبب في الكثير من الأضرار ولكنه يظل الأفضل لدى مُعظم الأشخاص وهذا لأنه أيضاً له مميزات خاصة لا يعرفها ولا يُقدِّرها إلا عاشق فصل الشتاء ويكمن سبب الإكتئاب في مميزات فصل الشتاء أقصد أن هنالك البعض الذين يتخذون فصل الشتاء كميعاد معين أو فترة معينة للحزن والإكتئاب وعندما ينتهي فصل الشتاء تكون آثار الحزن والبكاء والإكتئاب باقية بداخل الشخص المُكتئب ويظل يكتمها ويُفكر فيها حتى فصل الشتاء المُقبل وطوال تلك الفترة بين الشتاء والشتاء يحدث معه مواقف وأمور أخرى تجعل حالته تزداد سوءً وعندما يأتي فصل الشتاء مرة أخرى فتكون الحالة أسوء ويكون الحزن أشد ويكون الإكتئاب أصعب وهكذا... ، وكل هذا على عكس إنتشار ذلك النوع في فصل الصيف ففي فصل الصيف تقل نسبة الإصابة بهذا النوع تحديداً عن باقي الأنواع وهذا أيضاً لأسباب شبيه غير معروفة.

أما عن الحل :

فيعتبر الإكتئاب الموسمي شبيه لباقي أنواع الإكتئاب ومن ناحية العلاج فيستخدم نفس البروتوكولات

المستخدمة لعلاج الاكتئاب بشكل عام سواء البروتوكول النفسي أو البروتوكول الدوائي ولكن البروتوكول النفسي هنا مختلف قليلاً فمثلاً من الطرق التي يمكن أن تساعد على محاربة الإكتئاب : تجاهل الشتاء وهذه الطريقة مبنية على التعامل مع أيام الشتاء على أنها أيام عادية كباقي الأيام وعندما نشعر أن الأمر سييسوء دعونا لا ننسى فكرة أن هذه الأيام ستمر كما مرت سابقاً وسيأتي بعدها أيام باقي الفصول التي نشعر فيها ببعض الراحة ولا بأس من إتخاذ الأمور اللازمة للعيش في مثل هذه الأيام الباردة أمور مثل التدفئة التامة والوقاية بقدر المستطاع من أعراض الإنفلونزا وعدم الإستهتار بأجواء الطقس وعدم الجلوس بمفردنا إن كنا سنفكر فيما يُحزننا وهذه الأمور بالإضافة إلى الروتين اليومي الخاص بنا سواء كان الذي نقضيه في البيت أو العمل النادي الرياضي أو المدرسة أو.. أو.. ، والطريقة الثانية وهي شائعة قليلاً وتستخدم قبل تطور الأعراض وهذه الطريقة تقول أن يبتعد المريض عن أي ضوء لمدة تبدأ من 30 دقيقة إلى ساعة يومياً ويُستحسن أن تُنفذ تلك الطريقة في الصباح الباكر لتقليد عملية شروق الشمس ولا بأس من إبقاء العيون مفتوحة ولكن مع عدم النظر إلى مصدر الضوء مباشرةً ولا بأس أيضاً من إستخدام الهاتف أثناء تنفيذ الطريقة ولكن بشرط أن يكون الأمر ضروري وتكون إضاءة الهاتف في أقل

مستوى ومع الوقت من إستعمال تلك الطريقة سيشعر المريض بأعراض جانبية مثل الصداع والدوار وإجهاد العين ولكن لا داعي للقلق فكل هذا ينتهي مع الوقت أو مع إنتهاء موسم الشتاء وإذا أشد الأمر يمكن أن نستخدم الأدوية المعالجة لتلك الأعراض الجانبية ، وأيضاً مع تلك الطريقة يجب إتخاذ بعض الإحتياطات ومنها أنه يجب على الأشخاص الذين يتناولون الأدوية التي تجعلهم أكثر حساسية للضوء مثل أدوية الصدفية أو المضادات الحيوية أو مضادات الذهان أي المهدئات أن لا يستخدموا العلاج بالضوء لتجنب الآثار الجانبية الناتجة ، وهناك طريقة شائعة أخرى وهي ما يلجأ إليها الأطباء عادةً وتسمى :

(العلاج السلوكي المعرفي ، التنشيط السلوكي) وهذه الطريقة تهدف إلى الحوار مع المريض في أجواء تجعله يشعر بالراحة والاطمئنان وجعله يقول كل ما بداخله وأثناء الحوار يتم إستنتاج الأمور السلبية التي تجعل المريض في حالة سيئة ، وبعد الإنتهاء من حوار المريض يبدأ الطبيب باستبدال كل الأمور السلبية التي باح بها بأمور إيجابية سهلة وتحديد الأنشطة الجذابة والممتعة التي تجعل المريض أو كانت تجعله في حالة جيدة خالية من اي سلبيات ومحاولة إقناع المريض أن فصل الشتاء ليس بهذا السوء كي نستقبله بالحزن والبكاء والإكتئاب بل يجب أن يكون إستقبالنا له أفضل من ذلك

مثلاً يُمكننا الإستمتاع به كما يفعل مُحبين فصل الشتاء وهذا من خلال إكتشاف ما هي المميزات التي تُميز ذلك الفصل عن باقي الفصول ومحاولة التأقلم معها وإكتشاف ما الذي يمكنه أن يجعلنا بحالة أفضل تجاه فصل الشتاء مثل إكتشاف الأماكن الشتوية مثل أرض الجليد التي يُسمح بالتزلج عليها أو إكتشاف الملابس الشتوية التي تكون دائماً أفضل من ملابس الصيف أو إكتشاف الأمور المُسلية التي تُقام في فصل الشتاء وهكذا وهكذا وهكذا.

"وطبعاً دعونا لا ننسى الإستعانة بالله عز وجل"

والنوع الخامس من أنواع الإكتئاب وهو :
(الإكتئاب التفاعلي) ولهذا النوع أسباب وأعراض مختلفة نسبياً عن باقي الأنواع ولكن هذا لا يمنع تشابه باقي الأسباب والأعراض وسأكرر تلك الجملة في الأنواع القادمة ، أسباب الإكتئاب التفاعلي عبارة عن أمور وأوقات سلبية وعصيبة تُخلق في منتصف الأيام مثل الصدمات لسماع خبر غير سار أو لحدوث أمر سيئ وغير مرغوب فيه أو مثل إصابتنا لحادث مؤلم سواء جسدياً أو نفسياً أو مثل أمور عديدة مثل خسارة وظيفة أو مثل مشاكل مالية أو طلاق أو انفصال أو كوارث طبيعية أو وفاة أحد مُقرب أو.. أو.. ، وهناك

أسباب أخرى مثل أمور وأحداث مرهقة ذهنياً وجسدياً يخوضها المرء ويتطور التأثير السلبي لتلك الأمور أو الأحداث مع إمتداد مدتها أو حدوثها بشكل متكرر على مدار الأيام مثلاً في العمل أو في المجال الدراسي أو في البيت وهكذا... ، ويختلف الإكتئاب التفاعلي عن باقي الأنواع الأخرى من ناحية زمن إستمرار المرض حيث أنه في العموم يستمر زمن إصابة وتأثير معظم الأنواع على المريض لبضعة سنين أو لمدى الحياة أو على حسب نوع وسبب الإكتئاب ، بينما يستمر زمن إصابة وتأثير الإكتئاب التفاعلي لأشهر فقط ، قد تكون الفترة التي يتأثر فيها الشخص المصاب صعبة للغاية عليه وهذا ما يجعله مستمراً في إكتابه لفترة أطول ، ومن ضمن أسباب الإكتئاب التفاعلي هو أنه من الممكن أن يكون الشخص المصاب كان صاحب مواقف وصددمات من الماضي وأستمر تأثيرها حتى اللحظة الحالية ومن الممكن أيضاً أن يكون المريض كان صاحب طفولة مؤلمة أو مرهقة لهذا أستمرت نسبة إصابته بالإكتئاب عالية وممكنة حتى صار عمره كعمر والده أو حتى أكبر من ذلك ، وكما هو الحال مع مريض الإكتئاب عامةً فإن ما يجعل المريض في تلك الحالة المزرية وما يجعله مكتئب وحزين ومضطرب وأكثر من ذلك بكثير فكل هذا يأتي لأسباب مختلفة وتلك الأسباب عادةً ما يراها البعض أمور عادية بل ويستخف بها ويولد بداخله

شك في أن المريض الذي أمامه ليس مريضاً في الأساس وأنه يمثل لنا ذلك وهذا الأمر من ضمن الأسباب التي تجعل الطريق للإكتئاب والحزن مفتوح بداخلنا وفي تزايد مستمر ، وذاك الشخص الذي يستخف بالإكتئاب وأعراض الإكتئاب هو أيضاً مضطرب نفسياً ولكن لأسباب أخرى مختلفة لكننا قد نرى أن بعض الأسباب التي أثرت عليه بالإكتئاب لم تؤثر علينا نحن وبعض الأسباب التي أثرت علينا بالإكتئاب لم تؤثر عليه وهذا لإختلاف المشاعر وإختلاف طريقة التفكير في الأمور وإختلاف طريقة العيش وإختلاف الأسباب التي أدت للإكتئاب وهكذا... ، الإكتئاب التفاعلي أو المرتبط بظرف ما أو بحدث معين تعرضت له سواء في الماضي أو في الحاضر فهو يُعد اضطراب مزاجي معقد من حيث أسبابه وأعراضه ، وتتشابه أعراضه أو أعراض الإكتئاب عامةً مع أعراض حالة الحزن الشديد فمن المهم أن تكون قادرًا على التمييز بين الاثنين حتى تتمكن من العثور على العلاج والدعم النفسي المناسبان لك.

ملاحظة :

من الممكن أن تتطور أنواع أخرى من الإكتئاب لدى

الأشخاص الذين لم يمروا بأحداث صادمة أو فترات شديدة الصعوبة أو حتى كانوا مُصابين بالإكتئاب التفاعلي ، أقصد بكلامي الأشخاص الذين تراههم سعداء دائماً أولئك الأشخاص يحملون الكثير من المواقف والصدمات والأحزان المؤلمة والفترات التي تمنو الموت فيها ولكن رغم كل ذلك يقاومون ، فلا تظن أنك وحدك الذي تُعاني من ذلك الأمر ولا تظن أن كل إبتسامة تعني السلامة النفسية.

أما عن الحل فهو بسيط كالعادة وسيكون كالتالي :

كما ذكرت سابقاً أن الإكتئاب التفاعلي هو الناتج عن الصدمات النفسية والعصبية والناتج عن المواقف المؤلمة والذكريات التعيسة والحزينة والطفولة المتوحشة وغيرها من الأسباب المتعددة ويبقى الشخص متأثراً بالإكتئاب التفاعلي لفترة من الزمن وعندما يجد مصدر للدعم يشعر بالإستشفاء والراحة النفسية ويعود كما كان ولكن يظل الأثر بداخله ، ومن الطرق العلاجية لذلك النوع من الإكتئاب لدينا :

1- الدعم الإجتماعي

2- الدعم المعنوي

3- العلاج الإدراكي السلوكي

4- الخطط المستقبلية

وأول ما سنتكلم عنه هو (الدعم الإجتماعي) وهو يُعبر عن البحث عن تكوين الصداقات الجديدة والجماعات المميزة التي نشعر معها بالراحة النفسية والطمأنينة ويجري البحث عن طريق التعامل مع الكل بطريقة طبيعية نتعامل مع الكل بتفاصيلنا وبطريقة معاملتنا وبطريقة كلامنا وبكل شيء طبيعي أقصد ألا نُمثل أننا أقوياء الشخصية ونحن في الأصل ضعفاء أو العكس ولا نُمثل أننا نستطيع ونحن في الحقيقة لا نستطيع أو العكس وهكذا وهكذا أعني أن نتصرف بطبيعتنا مع كل من حولنا ونرى ردة الفعل من الآخرين ونرى من تعلق قلبنا به ونرى من إعتدنا على وجوده ونعرف ما إذا كان هذا الشخص يستحق أن يكون صديق مقرب لنا أم لا والمهم أن نرى من تقبلنا وتقبل شخصيتنا وتفاصيلنا وتقبل التعايش معنا ، من المؤكد أن جميعنا يحدث معنا صدف ومواقف نتمنى إستمرارها أو تكرارها أو نتمنى إستمرار شخصياتها معنا إلى الأبد ، لا بأس إذا حدثت معنا صدفة أو موقف جمعنا بأشخاص مميزين لا بأس بالكلام بطريقة مختلفة مثلاً نسألهم في الحصول على رقم هاتف للتواصل أو مثلاً نسألهم في أخذ ميعاد آخر للمقابلة القادمة أو مثلاً نتعرف على بعض التفاصيل

عنهم للتقرب منهم أكثر لا بأس في إعترافنا بحبنا لهم
وبراحتنا النفسية عند وجودهم إلى جانبنا هذا يسمى
السعي في إستمرار الراحة النفسية وليس تطفل أو
فضول بطريقة مسلوقة من الإحترام أو قلة حياء أو..
أو.. أو..

*ولا يقتصر الدعم الإجتماعي على الغرباء فحسب بل
يعتمد أيضاً على أفراد العائلة والأصدقاء المقربون من
المريض ويحاول كل من هو قريب من المريض إشباع
إحتياجاته النفسية وتقديم الحب والإهتمام بصدق
ويُستحسن ملاحظة التعافي تدريجياً حتى الخروج من
الحالة الإكتئابية نهائياً.

وتنشأ الطريقة الثانية وهي (الدعم المعنوي) عن طريق
تركيز الطبيب المعالج وتركيز كل من هو مقرب من
المريض على الأسباب التي جعلت المريض في هذه
الحالة والتي جعلت الإكتئاب روتينه اليومي وعند
معرفة تلك الأسباب يلزم إستبدالها بأشياء وأمور
إيجابية عن طريق معرفة ما هي الإيجابيات التي يحبها
المريض والتركيز على جعلها هي الروتين اليومي
والمواقف التي يترتب عليها الذكريات الجميلة فيما
بعد ، ولا مانع من التقرب من المريض والحديث معه
عن الماضي الجميل وعن المواقف السابقة التي كان

يشعر فيها بالسعادة الحقيقية وفتح مواضيع وحوارات
تملأها الإيجابيات فقط فهذا يساعد على الإلهاء عن
أعراض الحالة التي يمر بها المريض وتساعد على الإلهاء
عن التفكير السلبي وعن الحالة الإكتئابية ولكن يجب أن
نأخذ حذرنا بالأنا نتكلم عما يجعل المريض في حالته تلك
أو حتى نذكر مواقف وصددمات سلبية حدثت بالماضي
حتى ولو كان المريض ذاته قد نسيها فهذا يزيد الأمر
سوء ، وهناك جماعات أخرى يُستحسن أن يكون
المريض مجتمع معهم وهي جماعات الأشخاص الذين
يعانون من نفس نوع الإكتئاب أو أشد من ذلك وتلقائياً
سيدور الحديث بينهم وسيتشاركون المواضيع والآراء
وسيعرف كلاً منهم أن حالهم أفضل من حال آخرين
وأنهم ليسو وحدهم الذين يعانون من حالة نفسية
متدمرة وسيتعرف كلاً منهم على نقاط ضعفه وعلى
نقاط قوته وهكذا ومع الوقت وإستمرار الجلسات مع
جماعة المرضى سيتم التخفيف عن الكل بطريقة تلقائية
وطبيعية.

أما عن ثالث الطرق وهي (العلاج الإدراكي السلوكي)
فهذه الطريقة تعتمد على البحث عن الأسباب التي أدت
للإكتئاب ومحاولة إصلاحها أو إستبدالها بأخرى إيجابية
أو إنهاؤها إلى الأبد إن أمكن ، إذا كان المريض يثق بأحد
ما فعلى ذلك الشخص جعل المريض يبوح بما في

داخله أو إستدراجه للحديث عما يدور بداخله و عما يجعله في تلك الحالة لكي يُسارع ذلك الشخص بإصلاح وإستبدال وإنهاء كل ما هو سلبي وغير مريح نفسياً للمريض ، مريض الإكتئاب عامةً يصعب التعامل معه أقصد أنه لا يبوح لأحد بالحقيقة ولا يثق بأحد بسهولة أبداً وهذا لأنه يظن دائماً أن الأسباب التي جعلته في تلك الحالة ستكون سبب للضحك والسخرية إن إترف بها للآخرين لذلك عليك التأكد من أنه يثق بك ويخبرك بالأسباب الرئيسية التي دفعته للدخول في تلك الحالة وحاول أن تكون في نظره محل ثقة بالفعل ، وعلى الشخص المقرب للمريض أن يحاول تغيير سلوك المريض وطريقة معاملته وطريقة تفكيره وطريقة رؤيته للناس أو للأشياء من حوله لأنه إذا ظل بتلك التفاصيل الإكتئابية لن يتغير ولن تتغير حالته للإيجاب بل ستكون في تزايد سلبي مستمر.

ونأتي إلى الطريقة الرابعة وهي (الخطط المستقبلية) وتعتمد تلك الطريقة على التخطيط لمستقبل مختلف وأهداف جديدة والسعي لما هو يلائمنا ويلائم شخصيتنا وأفكارنا أعني أن نقول وداعاً لكل حلم قديم تسبب في ولادة المستحيل بداخلنا ومرحباً بكل حلم أرادته الله لنا والإيمان بالله و بإرادته وبقدرته هو أهم شيء في ذلك الأمر ، وتعتمد تلك الطريقة أيضاً على

جعل توقعاتنا أفضل وأكثر إيجابية من حيث الفكرة
وتفاصيلها ونتائج تنفيذها لأننا نُفكر في بدء صفحة
جديدة ومختلفة في حياتنا كلها ، ولكي نأخذ بتلك
الخطوة علينا البدء بتغيير الروتين اليومي والعادات
التي إكتشفنا أنها خاطئة ونستبدلها بعادات إيجابية
مثل أن نبدأ بقراءة بعض الكتب عن تنمية الذات
وتطوريتها للأفضل ونبدأ بتنمية بعض المهارات
والهوايات ونرى أين يكمن وجودنا الصحيح ونرى أي
هواية التي سننغمر فيها ونحن نشعر بالشفغ حيال ذلك
وبالوقت كالعادة وبطريقة شبه غير مباشرة سيتم تغيير
أفكارنا وتوقعاتنا السلبية والغير مفيدة وستبدأ الحالة
النفسية بالتحسن تدريجياً.

وهناك نقطة أخرى أحب التكلم عنها وهي علاج
الإكتئاب التفاعلي عند الأطفال :

يُصاب بعض الأطفال بحالة من الإكتئاب التفاعلي عند
تغيير محل السكن أو المدرسة أو النادي الرياضي أو ما
شابه ذلك وقد يحدث أيضاً عند ولادة طفل جديد أو
على العكس وفاة أحد الأخوات وكذلك فقدان
الحيوانات المحببة لديهم حيث يترتب على ذلك كثير
من التغيرات النفسية التي تؤثر سلباً على نشاطهم
اليومي أو سلوكهم بشكلٍ عام.

*وفي تلك الحالة يجب على الوالدين بذل ما بوسعهم من أجل مساعدة الطفل على الخروج من حالة الإكتئاب تلك وهذا عن طريق تنمية الهوايات لديه والإهتمام لسد الإحتياجات النفسية والتواصل مع إدارة المدرسة أو النادي حتى يتم خلق بيئة جديدة للطفل كي تساعد على التعافي تدريجياً بصورة كاملة ، ويفضل تشجيع الطفل على التحدث عن مشاعره وأفكاره وعما يدور بداخله سواء كان إيجابياً أو سلبياً لكي لا يكون الكتمان إحدى صفاته في المستقبل.

ملاحظة :

طريقة علاج الأطفال من الإكتئاب التفاعلي تعد أيضاً نفس الطريقة التي يمكن أن نعالج بها الإكتئاب عامةً عن الأطفال ولكن من المحتمل أن نضيف بعض التفاصيل فقط.

"وطبعاً دعونا لا ننسى الإستعانة بالله سبحانه وتعالى"

وسنكمل حديثنا عن سادس أنواع الإكتئاب وهو (الإكتئاب الغير نمطي) أو (الإكتئاب الشديد ذو السمات

الغير نمطية) وهذا النوع بالتحديد تكون فيه الأعراض مختلفة قليلاً عن الأعراض والمعايير التقليدية للإكتئاب ولكنها خطيرة قليلاً كـبعض الأنواع ومن ضمن أعراض ذلك النوع والتي تُعد غريبة ولكن إيجابية وهي التحسن المؤقت في المزاج وهذا يكون نتيجة أحداث إيجابية حدثت مع الشخص المصاب فأدخلته في حالة جيدة ولكن لفترة مؤقتة أو مثلاً كان الشخص حالة مزاجية سيئة وراحته النفسية كانت معدومة تقريباً وفي ذلك الوقت حدث أمر ما أو موقف أدخل المريض في حالة مزاجية جيدة ولكن كما قـولت لفترة مؤقتة ويسمى هذا ب (التفاعل المؤقت للمزاج) وهذا لو تم إستغلاله

بالطريقة الصحيحة لأصبح علاج نفسياً ممتازاً مثلاً يمكننا أن نجعل كل أو معظم أوقات ومواقف المريض كلها إيجابية وسعيدة ونجعله يشعر بالسعادة مهما تكلف الأمر مثل إعداد ما يحب من الطعام أو أخذه في رحلة للأماكن التي يحبها أو إحضار من يحب من الأشخاص للتواجد بجانبه أو أي شيء يجعله بحالة مزاجية جيدة وكل هذا لكي يشعر بالإهتمام والحب الذان يحتاجهما ويفتقر إليهما في حياته ، ويؤثر الإكتئاب الغير نمطي على المشاعر والأفكار والتصرفات والسلوكيات ووجهات النظر حيث يجعل كلاً منهم سلبي تماماً مما يؤدي إلى المشاكل المحيطة كإبتعاد أشخاص عنا وإنزعاج آخرين منا ومن تصرفاتنا ومن سلوكنا ويرانا البعض دائماً على

أنا أشخاص مرضى غير جديرين بالثقة أو بالحب
الصادق أو بالتعالى من الشأن أو بأي شيء وهذا ما يزيد
الأمر ويجعله معقداً أكثر ويجعلنا نتأكد من أننا إذا لجأنا
إلى طبيب نفسي مختص لن يفهمنا أو يفهم ما يدور
بداخل عقولنا أو قلوبنا أو حتى لن نجد الصديق
الحقيقي الذي سيكون بمثابة طبيب نفسي ، وتعد
النساء هي الأكثر عرضة لذلك النوع من الإكتئاب وهذا
لأسباب عديدة ومختلفة وهذه الأسباب مرتبطة
بالجينات والهرومونات وهكذا ، بالإضافة إلى ذلك فإن
فترة الإصابة بالإكتئاب الغير نمطي تبدأ من سن
المراهقة أو سن العشرين وتظل مدته ممتدة لحين
إتخاذ الإجراءات اللازمة للتخلص منه وإن لم يتم إتخاذ
تلك الإجراءات فمن الممكن جداً أن يتطور إكتئابنا الغير
نمطي لنوع آخر من أنواع الإكتئاب مثل الإكتئاب
المستمر أو المزمن ، ومن الأسباب الشائعة والتي غالباً
ما يكون لها الأولوية كأسباب رئيسية وهي :

1- تجارب الطفولة السيئة.

2- الإعتداء العاطفي أو الجسدي أو الجنسي.

3- الإصابة بمرض خطير أو مزمن

4- مفارقة شخص عزيز

أو لأسباب خاصة كانت كفيلا لأن توصلنا لتلك الدرجة
من الحزن والإكتئاب...

*والإكتئاب اللانمطي مضاعفات أخرى تنتج عن إهمال المرض والإستهتار به والإستخفاف بأعراضه مما يؤدي إلى تدهور الحالة وزيادة أعراضها وتلك المضاعفات تكون مثل تعاطي الكحوليات والمخدرات ومشتقاتهما أو الإنعزال عن العالم الخارجي دون اللجوء للعلاج سواء النفسي أو الدوائي ، ويعلم المريض أن ما يفعله هذا غير مفيد تماماً ولكنه لا يملك خياراً آخر وبما أن المريض تؤثر عليه أعراض عديدة منها الكسل والخمول واللاشغف واليأس والإحباط وهكذا فالتالي سيتفاعل المريض مع تلك الأعراض وبالتالي سيلجأ إلى الخيار الغير مرغوب فيه وهو التأقلم بالمخدرات والكحوليات و الإنعزال عن العالم الخارجي وهكذا.

أما عن العلاج فسيكون بالتأكيد سهلاً ولا يتطلب سوا الإرادة والإستعانة بالله عز وجل وسيكون كالتالي :

في الغالب يكون الإكتئاب الغير نمطي أكثر أنواع الإكتئاب إستجابة للعلاج وبالطبع ستختلف طرق العلاج تحسباً لشدة الحالة وتضمن طرق العلاج :

1- العلاج المعرفي السلوكي

2- العلاج النفسي الداعم

3- العلاج التحليلي

1- (العلاج المعرفي السلوكي) ويُعد تشخيصه هو نفس تشخيص (العلاج الإدراكي السلوكي) الذي تحدثنا عنه في (الإكتئاب التفاعلي) حيث تحدثنا عن هدف تلك الطريقة في العلاج فقلنا أنها تساعد في التعرف على مواقف وصدّات الحياة التي تتسبب في سوء وتدمير الحالة النفسية والمزاجية وتساعد في تحديد أنماط التفكير السلبية أو الغير صحية التي تؤثر على سلوكيات ومشاعر الشخص المصاب ثم تبدأ تدريجياً في التخلص من كل ذلك وتصحيح ما يمكن تصحيحه وإستبدال ما لا يمكن تصحيحه ببديل إيجابي.

ويأتي الإختلاف الوحيد بين (العلاج الإدراكي السلوكي) و(العلاج المعرفي السلوكي) في أن (العلاج المعرفي) يستخدم بعض الإستراتيجيات التي لها دور كبير في العلاج النفسي وتنقسم تلك الإستراتيجيات إلى قسمين وهم :

- 1- الإستراتيجيات المعرفية
- 2- الإستراتيجيات السلوكية

وتعتمد الإستراتيجيات المعرفية على التغلب على تفكير مريض الإكتئاب الذي يتمحور حول النظرة أو الفكرة

السلبية عن الذات وعن الناس وعن البيئة المحيطة وعن المستقبل وعن كذا وكذا وكذا ، ويظهر كل ذلك على هيئة أنماط تفكير سلبية وغير صحية ومن تلك الأنماط ما يسمى ب :

1- التفكير الثنائي هو أول الأنماط والذي يتلخص في مقولة (إما كل شيء أو لا شيء) حيث ينظر الشخص لكل الأمور والأشياء التي تُحيط به وتحدث معه على أنها إما أبيض أو أسود ولا توجد أمور أو حلول وسطية.

2- إستبعاد الإيجابيات أو (اللاشغف للإيجابية) وفي ذلك النمط يستبعد الشخص كل الإيجابيات الصغيرة والكبيرة وحتى الإنجازات التي يقوم بها ولا يضعها في الحسبان من الأساس وهذا لأنه لم يعد يشعر بالسعادة الحقيقية أو بالاشغف كما كان يشعر بها في السابق هو فقط يتظاهر لكي يستبعد أقوايل الآخرين عنه.

3- التركيز على السلبيات ويهدف ذلك النمط إلى ميل تركيز المرء وتفكيره إلى الجانب السلبي من حيث كل شيء بل ويتعمق في التفكير لكي يجعل حجم السلبية في الأمر ضخمة بما فيه الكفاية وبدون الأخذ في الاعتبار من الجوانب الإيجابية مما يؤدي إلى عدم رؤية الحقائق وهذا من الأمور التي تؤدي إلى خلق تعقيدات

لكل المشاكل الصغيرة وتؤدي أيضاً لإنعدام الشغف تجاه السعي في الأمور التي يترتب عليها المستقبل أو الراحة النفسية أو السعي في الإيجابي على وجه العموم.

4- ويحث النمط الرابع على المبالغة والإهمال من ناحية ردة الفعل المبالغ فيها سواء كانت بالإهتمام أو بالإهمال أو بالمدح أو بالنقد أو بما يُقال أو يحدث مع المريض.

5- (السيطرة الفكرية السلبية) أما عن ذاك النمط فهو يقول الكثير ولكن خلال بعض الكلمات أي أنه يعني سيطرة الأفكار والتوقعات السلبية على التفكير وردود الأفعال مما يجعلها غير متقبلة من كل من يحيط بالمرء.

6- التخصيص الشخصي ويُقصد بذلك النمط أخذ الأمور بشكل شخصي أي إعتقاد أن كل فعل أو إنتقاد أو ما شابه ذلك موجه له على وجه التحديد بمعنى أوضح أن المريض يعتقد دائماً أنه مُستهدف بأي إنتقاد أو رأي سلبي أو تقليل شأن أو ما شابه ذلك.

7- الإفراط في التعميم وهو آخر الأنماط في الإستراتيجيات المعرفية ويُقصد به تحليل الحدث بتفكير مختلف عن الآخرين والخروج منه بإستنتاجات عديدة جداً ويكون معظمها سلبي وغير صحيح.

*والمقصود من الشرح السابق هو تغيير أو تعديل كل تلك الأنماط السلبية وإستبدالها بالإيجابي وهذا يحدث نتيجة التحدث مع المريض بخصوص كل نمط ومحاولة التغيير والتعديل في الأمر بقدر المستطاع ومهما تكلف الأمر وهذا لكي يشعر الشخص بالإهتمام وأن هنالك من يحاول لأجله وأنه يجب أن يستجيب للتغييرات لكي لا يجعل من حوله يعتقدون أنه لا ينتظر منهم ذلك ولكي لا تأتي عليه الأمور والإعتقادات بالسلب كما يحدث عادةً أو كما يظن هو ذلك ، يجب التغيير والتعديل يجب ألا يُهمل الشخص المصاب أو تُهمل أموره وأفكاره السلبية فهي كفيلة جداً لتدميره كلياً وإنهاء حياته للأبد يجب تقديم الإهتمام والدعم باستمرار للشخص المكتئب فهو في حالة لا ولن يتحملها اي أحد بسهولة الشخص المكتئب يعاني كثيراً ولكن لا يبوح بذلك لأحد ولا يبوح بالحقيقة إن أرغم على البوح ، هو فقط يتظاهر باللاشيء بينما يدور بداخله كل شيء.

أما عن (الإستراتيجيات السلوكية) فهي تتضمن طرق مختلفة تساهم في تغيير وتعديل الأنماط السلبية التي تكلمنا عنها منذ قليل وتساهم أيضاً في إنهاؤها بشكل دائم وإستبدالها بأنماط وأمور وسلوكيات وأفكار وكل ما يبعث على السعادة والإيجابية ، حيث يبدأ المرء في

مواجهة نفسه ويحاول أن يتعلم بالتدريج مواجهة مخاوفه وإكتساب المهارات الإجتماعية من خلال تعلم إستراتيجيات وأساليب جديدة ومختلفة تساعد في التغلب على السلوكيات والأفكار السلبية مثل العزلة عن المجتمع أو الإنقطاع عن العمل أو المدرسة أو التعامل مع البشر أو وجهة النظر السلبية أو.. أو.. وإستبدال كل ذلك بأمور وأنشطة إيجابية تُعطي شعوراً بالمتعة ولو قليل مثل إنجاز أمر ما أو المشاركة في تجمع عائلي أو حضور حفل ميلاد أو زفاف أو القيام بأمور يتمناها الشخص المريض أو يُحب القيام بها أو ما شابه ذلك.

*يجب أن نُحفز المريض على أداء بعض المهمات البسيطة والأمور التي يمكن أن تجعله يشعر بالراحة النفسية أو بالسعادة الحقيقية ويجب أن نُساهم ونساعد في حدوث ذلك حتى إن كان علينا الضغط على أنفسنا فيجب علينا القيام بذلك إن لزم الأمر ، بالتأكيد هنالك ما يحب مريض الإكتئاب القيام به وهنالك ما يتمنى المريض حدوثه وهنالك أحلام يتمنى تحقيقها ، ويجب دفعه تدريجياً لأمور أخرى تساعد في نُضجه وإستيعابه وإستجابته لما يجب أن يقوم به للتعافي مثل قراءة الكتب أو أداء التمارين أو المشاركة في مسابقات أو التعرف على أشخاص جدد أو الذهاب لأماكن مهدئة للأعصاب أو ما شابه تلك الأنشطة لكي تساعد على

البدأ في حياة جديدة بأفكار جديدة ، يمكن أيضاً أن نُحفز المريض على تسجيل مدى متعته بالأمر الجديد الذي يقوم به وتقييمه بمستوى مثل من 1 إلى 10 وهذا لمساعدته على إدراك الشعور بالإنجاز والفرح ومتابعة الأمر وتطويره ومما يعزز أيضاً الرغبة لديه في إنجاز المزيد ، يجب تعلم مهارات تساعد في تحسين النوم والتخلص من الأرق مثل الإلتزام بجدول معين أو بنظام محدد للنوم ، يجب إعطاء المريض أنشطة ومهام محددة تفيد في تحسين وتطوير المهارات والسلوكيات الإجتماعية مثل العمل بمكان يختاره هو بناءً على راحته النفسية تجاهه أو القيام بمهام يشعر فيها بشيء من المتعة أو التسلية أو ما شابه ذلك من الأمور.

2- (العلاج النفسي الداعم) هو عبارة عن طريقة علاج متطورة وفعّالة حيث يسعى فيها المعالج إلى مساعدة المريض على التعامل مع ضغوطه ومشاعره ومشاكله في الحياة وتعمل تلك الطريقة من خلال النصح والإرشاد والتشجيع والطمأنينة ويجب على المعالج أن يكون غالباً مستمع ولكن مستمع بإهتمام وتعاطف وتفاعل مع ما يقوله أو يقصه المريض عليه ، في تلك الحالة يُوفر المعالج المساحة الكافية للمريض للتعبير عن نفسه وعمّا يدور معه وعمّا يدور بداخله وبداخل رأسه ، ويعمل العلاج النفسي الداعم من خلال بعض

التقنيات التي يترتب عليها تأهيل المريض لمرحلة المعافاة وتعددت تلك التقنيات حيث إنقسمت إلى :

1- (بناء التحالف) حيث تعمل تلك التقنية على بناء تحالف وترابط بين المعالج والمريض وهذا من خلال التعبير عن الإهتمام والتعاطف المشترك بإستخدام أسلوب محادثة أكثر جدية ورسمية كي تكون العلاقة الرابطة بين المعالج والمريض أكثر مصداقية.

2- (بناء التقدير) حيث تعمل تلك التقنية على مساعدة المريض لبناء وتقدير وتطوير الذات وهذا من خلال طمأنة الأفكار والمشاعر وتعديل السلوكيات وردود الفعل وتطبيع كل ذلك على المريض أي جعل ذلك التطوير والتقدير للذات بمثابة عادة أو طبيعة للمريض لكي تكون الثقة بالنفس لدى المريض أمر يُعد سهلاً والثقة بالنفس هي من ضمن الأهداف الرئيسية التي يعمل عليها العلاج النفسي الداعم ويعمل المعالج أيضاً على جعلها صفة من صفات المريض فيما بعد.

3- (بناء المهمات) حيث يساعد المعالج المريض بشكل تعاوني من خلال إعطائه بعض المهمات التي يقوم بها خلال الجلسة والأخرى وسيكون المعالج مُعطيّاً للمريض إرشاداً على ما سيقوم به في تلك المهمة وينتظر منه

النتيجة في الجلسة المقبلة وتعمل تلك الطريقة على جعل المريض أقوى أمام المهمات والمواقف والأمر التي تواجهه وجعله يتصرف معها مُعتمداً على نفسه وبدون اللجوء للطبيب المعالج مرة أخرى.

4- (الحد من القلق) حيث يعمل المعالج على تقليل ومنع القلق من التسلسل داخل رأس المريض ويعمل أيضاً على تحسين وتنظيم الأفكار والمشاعر لدى المريض في المواقف والأمر التي تحدث معه بشكل يومي ، ويمكن أن تستمر تلك التقنية عن طريق من هم بجانب المريض مثل عائلته أو أصدقائه وهذا ليس عيباً أو خلل في طريقة العلاج بل إنه أمر طبيعي لأن القلق يُعد كجزء من حياتنا الطبيعية.

5- (زيادة الوعي) وفي تلك التقنية يعمل المعالج على تطوير وزيادة الوعي لدى المريض من خلال التوضيح والمواجهة والتفسير بمعنى أن يضع المعالج المريض في إختبارات معينة ليرى ردة فعله ونسبة وعيه وإستيعابه للموقف ، والهدف من ذلك هو ملاحظة كيف يتعامل المريض مع ما يواجهه خلال يومه وتحسين إستقباله وإستيعابه ودرجة وعيه خلال واقع الحدث أو الموقف.

3- (العلاج التحليلي) هو العلاج النفسي الديناميكي وهو مستند إلى نظرية التحليل النفسي وهو عبارة عن شكل من أشكال العلاج النفسي بالكلام وهو مثبت علمياً وعملياً أنه فعال في علاج الكثير من الحالات النفسية المعقدة ويعمل ذلك النوع من العلاج على تحليل وإدارة الأفكار والمشاعر والرغبات والسلوكيات وردود الفعل والإجهاد العاطفي والتوتر والصراعات النفسية والإضطرابات الصحية النفسية لدى المرء ، ويعمل أيضاً على كشف الغطاء عن المشاعر والأفكار والذكريات الباطنية بدون إخفاء (كبت) ، ويعمل أيضاً على تحديد أنماط التفكير والسلوكيات والمشاعر السلبية وتجاوز الصدمات وصدمات الماضي ، وما يُميز العلاج النفسي التحليلي هو أنه يمكن أن يُساعد على حل جميع الأمور التي تُسبب الإجهاد العاطفي والقلق والإضطرابات النفسية والكثير من المشاكل النفسية ولكن يجب أن يستعمل تلك الطريقة طبيب مختص أو معالج ذو خبرة ويُساعد العلاج النفسي التحليلي على إكتساب رؤية ثابتة فيما يتعلق بالأنماط المتكررة والمدمرة للذات والتي تُعيق طريق المرء في علاقاته وعمله ودراسته والجوانب الأخرى من الحياة اليومية ويُساعد أيضاً في معرفة ما الطريقة التي يؤثر من خلالها العقل الباطن على سلوك ومشاعر وأفكار وتوقعات الشخص ، وللعلاج

التحليلي بعض التقنيات التي يلزم إتباعها كي يتم التعافي بطريقة آمنة ، وتنقسم تلك التقنيات إلى :

1- (تحليل النقل) وتقوم تلك التقنية ببناءً على العلاقة القوية بين المعالج والمريض وكما نعلم أن أهم خطوات ومراحل العلاج النفسي على وجه العموم هي العلاقة بين المعالج والمريض وأنها يجب أن تكون قوية وصادقة وخالية من أي سلبيات قد عانا منها المريض في السابق ، ويشير النقل في تلك التقنية إلى فكرة أن مشاعر وسلوكيات المريض تجاه المعالج يمكن أن يستغلها المعالج بأن يأخذ نظرة أعمق حول حالة المريض بالتفصيل وحول تجاربه منذ الطفولة حتى الآن مع الشخصيات ذات السلطة مما يجعل فكرة قراءة العقل الباطن والأفكار المكبوتة لدى المريض أسهل قليلاً.

2- (تحليل الأحلام) من ضمن معتقدات العلاج النفسي التحليلي أن العديد من الأفكار والدوافع والعواطف وإلخ.. التي تبقى خارج الإدراك الواعي أي لا يراها المريض سوا في عقله الباطن فقط فكل تلك الأمور تظهر ولكن على هيئة أحلام متكررة أو أحداث متكررة في أحلام مختلفة ويمكن أن تظهر أيضاً على هيئة تخيلات لذا يكون واجباً على المريض أن يقص على

معالجه الأحلام التي تراوضه أو التخيلات التي يفكر فيها دائماً وهذا لكي يُحلل المعالج الصور والرموز والأحداث التي تحدث مع المريض في حلمه أو خياله وذلك لمعرفة المواضيع والأنماط والأفكار والذكريات التي تشغل المريض وتشغل عقله باستمرار والتي لا يكشف عنها لأحد أو لا يستطيع تفسيرها بالشكل الذي يراها به سواء في الحلم أو في الخيال.

3- (التأويل) أو التفسير وتُشير تلك التقنية إلى العملية التي يُقسّم فيها المعالج ملاحظاته حول المريض وحول الوعي واللاوعي عند المريض ثم يحول المعالج تلك الملاحظات إلى سرد مترابط ومُتسق لكي لا تفوته أو تسهو عنه أي معلومة أو ملاحظة عن المريض ، والمفيد في الأمر أن المعالج سيكون شبيه عالم عن كل شيء عن المريض مثل ماذا يُحب أو يكره أو مع أي فئة من الأشخاص يستطيع التحدث بحرية أو بأريحية أو بماذا يطمح أو بماذا يحلم وهكذا معلومات.. ومما سيجعل المعالج يكتسب خبرة عن لغة الجسد عند المريض مثل تعابير الوجه وحركة الأيدي أو القدمين أو الرأس وهكذا بمعنى أن المعالج سيستطيع أن يقرأ المريض ويقرأ أفكاره ويُفسر تعابير وجهه وحركاته وكلامه بكل سهولة وسيكون عنده خبرة بالتواصل اللفظي والغير لفظي مع المريض.

4- (الإرتباط الحر) تلك التقنية والتي طورها طبيب الأعصاب النمساوي (سيغموند فرويد) هي عبارة عن تقنية تحليل نفسي تعمل على تشجيع المريض على التكلم بإنفتاح وأريحية وبدون خجل وتدفعه للتكلم عمّا يكتمه بداخله وعمّا يدور في ذهنه حتى بأصغر التفاصيل ، يجب أن يستغل المُعالج العلاقة الرابطة بينه وبين المريض والثقة المتبادلة بينهما وأن يفعل كل ما بوسعه لكي يجعل المريض يبوح بكل ما بداخله حرفياً وبالطريقة التي تجعله يشعر وكأنه لم يُفوت شيئاً إلا وقد قاله ، ويعتقد الباحثون في علم النفس أن تلك الطريقة المفتوحة تساعد الأفكار والكلام المخفي وطريقة التكلم النادرة والمشاعر المكبوتة والمكتومة وكل شيء يدعو للخوف والخجل وكل شيء ينتمي للكبت داخل المريض تجعله يخرج بكل أريحية وطمأنينة وثقة.

ملاحظة :

إن لم يأتي العلاج النفسي التحليلي بنتائج إيجابية عالية فهذا لا يعني أن تلك الطريقة غير فعالة بل يمكن أن تكون الحالة تتطلب علاج دوائي لكي يرتفع معدل الإستجابة للعلاج النفسي وأيضاً لا أريدك أن تُجازف بأخذ اي دواء له علاقة بالدماغ أو النفسية إلا بأمر

طبيب مختص لكي لا يتطور الأمر لما نحن في غنى عنه.

* أعلم يا عزيزي المكتئب أن كل ما أقول قد يكون مستحيلاً وأعلم أن هنالك صراع بداخلك بين أريد التعافي وكيف أتعافى ولماذا سأتعافى وهكذا وأعلم أيضاً أنك تكاد تكون مللت من الصبر ومن النصائح ومن الإنتقادات ومن عدم فهم الآخرين لك ومن كذا وكذا ولكن يا عزيزي لا بُد من التعافي مهما كلف الأمر من المعاناة والتكاليف والمجهود لا بُد من أن تستعيد حياتك القديمة أو حياتك التي تحتاج إليها أو تحتاج إلى أن تعيشها ، أنت تفتقر إلى الشعور بالسعادة الحقيقية تفتقر لتعيش ما تتمنى أن تعيشه تفتقر للطبيعية تفتقر للإيجابية تفتقر للكثير والكثير والكثير فلماذا لا تحاول لأجل الحصول عليه.

"وطبعاً يا عزيزي لا تنسى ولا تيأس من الإستعانة بالله"

أما عن سابع أنواع الإكتئاب وهو (الإكتئاب الجزئي) ويُعرف ذلك النوع على أنه تحول أو تغير إكتئابي في المزاج يكون مزمناً ولكن بدرجة خفيفة أو بدرجة عالية

وتستمر فترة إصابته لسنتين أو أكثر وهذا حسب
العوامل أو الأسباب المؤدية للمرض ، وتبدأ أعراض
المرض بالظهور تدريجياً حيث يشعر المصاب بالأعراض
ذاتها التي تكلمنا عنها في أول صفحات الكتاب ألا وهي
التعب السريع والشديد والحزن الذي لا سبب له
بالإضافة إلى الخلل في نظام النوم وتغير السلوك
وهكذا.. ، وأيضاً تبدأ كافة النشاطات بالتحول إلى إرهاق
وإنعدام طاقة أو شغف للقيام بها وتنعدم المتعة
والشغف من كافة جوانب الحياة التي قد تكون ممتعة
ومسلية أو كانت ممتعة ومسلية بالنسبة لنا وكل أعراض
الإكتئاب كما قلت ولكن بشكل أخف أو أشد حسب
الأسباب والعوامل وهكذا ، لكن الإختلاف هنا أنه رغم
الإصابة بكل تلك الأعراض إلى أن الأشخاص المصابون
يكونون قادرين على القيام بالمهام والأعمال اليومية أو
التي تُفرض عليهم عادةً ويمكنهم أيضاً تحقيق
الإنجازات في العمل أو في الدراسة أو في المهام
المنزلية أو.. أو.. ، بمعنى أن الشخص يُصاب
بالإكتئاب وبالأعراض المصاحبة له ويكون بداخله حزن
وإنعزال ووحدة وكل ما يوحي لأعراض الإكتئاب ولكن
بالرغم من كل تلك الأمور إلى أنها لم تؤثر بعد على
حياته اليومية بأكملها أي أنه يمكنه القيام بالمهام
والأعمال اليومية ولكن بلا شغف أو متعة حقيقية أو
راحة نفسية تجاه الأمر المُقام ، وهذا ما يُسمى بـ

*بمرور الوقت يزداد المزاج سوءً وتصبح مشاعر الحزن واليأس والإحباط واضحة أكثر في حياة الشخص المصاب وتكون ظاهرة على ملامح وتعابير الوجه وعلى الحركة أثناء تأدية الأعمال والمهام وعلى ردود الفعل وبالوقت أيضاً تتطور حالة من البرود أو اللامبالاة ويواجه المريض صعوبة في الشعور بالأحاسيس المفرحة والمبهجة ولا يستجيب للعواطف الإيجابية بسهولة وهذا الكلام يقصد أيضاً الشغف ففي تلك الحالة يصل الشغف إلى أقل درجاته وتبدأ الحياة بالتدهور تدريجياً ، قد يصاحب ذلك النوع من الإكتئاب بعض الأعراض ومنها :

إنخفاض النشاط تماماً بالنسبة للحركة أو الكلام وتصبح تعابير الوجه مليئة بالشحوب ويصعب ضبطها على وضع الإبتسام لفترة طويلة وتلك الفترة لا تزيد عن الساعة إن كانت الحالة شديدة وأيضاً ينخفض مستوى التفكير والتركيز وتضعف الذاكرة ومع كل ذلك سيكون هنالك بعضاً من الأعراض التي تخص الإكتئاب عامةً ، وكل تلك الأعراض تؤثر عادة على حياة الشخص اليومية وتجعله يشعر بالإنجاز عندما يمر اليوم وهو لم يُقبل على الإنتحار بعد وتجعله من الداخل أشبه باللوحة المشوهة (وهذا ينطبق على الإكتئاب عامةً) ، ومع كل

ذلك يأتي الإختلاف ما بين الإكتئاب الجزئي وباقي أنواع الإكتئاب وهو المثابرة وإستمرار السعي بمعنى أن أولئك الأشخاص يمكنهم القيام بوظائفهم وبأعمالهم والقيام بها على أكمل وجه ولكن بأجواء وتفاصيل من إختيارهم وإن لم تكن الأجواء تلائمهم فسيقومون بالأعمال والمهمات ولكن لن يكون الأمر على أكمل وجه ولن يكون كما يتوقعه الآخرون ، كذلك يمكنهم الحصول على علاقات شبه مستقرة وحياة عائلية أفضل ولكن بعد إستهلاك الكثير والكثير من الجهد النفسي والجسدي والذهني ، ولكن للأسف بالرغم من نشاط الشخص المصاب في العمل وفي العلاقات العائلية وبين الأصدقاء وكل ما تكلمنا عنه عن الأعمال والأمور التي يمكن أن يقوم بها الشخص مريض الإكتئاب الجزئي فهو للأسف لا يشعر بالرضا ولا بالسلام النفسي فهو يقوم بكل تلك الأمور من باب الإلتزام والواجب وليس من باب الرغبة في ذلك.

ثم الحل ، والحل أو العلاج هنا سيكون له بعض الإختلافات والإلتزامات التي يجب إتباعها بشكل مختلف عن باقي أنواع الإكتئاب :

إن المصابين بذلك النوع من الإكتئاب لهم معاملة خاصة

وعند العلاج تكون إستجابتهم للعلاج النفسي أكثر بكثير من إستجابتهم للعلاج بالأدوية ، فمن خلال دراسة تشخيص المرض والتحدث عنه وعن أعراضه وعن تأثيره على المصاب به أو على من حول المصاب سنجد أن الأمر لا يتطلب أدوية وكيمائيات وما شابه ذلك بل يتطلب النظر إلى الأسباب والمصادر التي أوصلت المرء لتلك الحالة وجعلته يقول ويفعل ما لا ينطبق مع شخصيته وعاداته وروتينه الحياتي ، يحتاج المريض في تلك الحالة أن يشعر بالإهتمام الذي ينقصه ويشعر بالسعادة الحقيقية بدل من السعادة اللحظية التي تحدث مع الصدف والمواقف النادرة يحتاج ذلك الشخص إلى الحب يحتاج للدخول في علاقة ما مع شخص لا يتردد في القول بأنه شخصه المفضل ، يحتاج ذلك الشخص بأن يشعر بأن هناك ما يستحق أن نبتهج لأجله.

*وهذا لا يعني بأن ذلك النوع من الإكتئاب لا يتطلب أدوية إطلاقاً بل يتطلب ذلك ولكن في الحالات المستعصية للعلاج النفسي أو الحالات التي زادت عن حدها ولكن نادراً ما تتواجد تلك الحالات فكما قلت يأخذ العلاج النفسي أهمية وألوية كبيرة في حالة الإكتئاب الجزئي.

ومن أهم وأفضل الطرق في العلاج النفسي لتلك الحالة هي طريقة (العلاج السلوكي المعرفي) والتي ثبت أنها أكثر فاعلية في علاج الإضطرابات النفسية والمزاجية عامةً ، ولكن سنتكلم عن تلك الطريقة هنا بشكل مختلف قليلاً بل وسنقسمها لأربع مراحل وتلك المراحل هي :

- 1- تعديل البيئة المحيطة
- 2- زيادة النشاط الجسدي
- 3- تحسين المهارات السلوكية
- 4- إعادة الهيكلة المعرفية

وأول مرحلة سنتكلم عنها وهي (تعديل البيئة المحيطة) معظم المكتئبين حول العالم لا يدركون حقيقة مرضهم أو لا يعترفون به من الأساس وقد لا يكونون على علم بأعراض الإكتئاب من الأساس ونتيجة تلك الأمور هو أن أولئك الأشخاص يعتقدون أو يصورن لأنفسهم أن كل ما يمرون به أمر طبيعي ولا يحتاج لكل تلك الإهتمامات والإجراءات أولئك الأشخاص لا يدركون أنهم مرضى نفسيين تحت تأثير الإكتئاب ، أو سنتكلم من زاوية أخرى وهي أن معظم المُكتئبين يشعرون بالخجل لإصابتهم بالإكتئاب ولكي لا يعرف الآخرين حقيقة مرضهم يُولد بداخلهم إعتقاد بأنهم قادرين على التغلب

على تلك النوبة بالإرادة وحسب ، ولكن نادراً جداً ما تتحسن أعراض الإكتئاب دون علاج بل ويمكن لخطوة العلاج بالإرادة وحسب أن تؤدي لزيادة الأمر سوء عن طريق الإستهتار أو الإستخفاف بالمرض مما يؤدي لزيادة الأمر صعوبة لأن عقل الشخص المكتئب يكون مشتمت عند الأمور الإيجابية ، وحول تعديل البيئة المحيطة لمريض الإكتئاب خطوات أخرى ولكن تختلف إذا كان مريض الإكتئاب سيعتمد على نفسه لتنفيذها أو سيكون حوله عون من الأصدقاء والعائلة وهكذا لكي تُنفذ تلك الخطوات على أكمل وأفضل وجه ، إذا كان الأمر سيتم عن طريق العون ممن حول المريض فسيكون كالتالي : أولاً يجب أن تعرض عليه المساعدة لأن مريض الإكتئاب يكون متوحداً بطبيعته ويخشى التعامل مع الناس والوثوق بهم لذا فعليك أن تعرض عليه المساعدة وتحاول التوضيح بأنك مأوى آمن له يجب أن تجعله يثق بك تماماً وهذا عن طريق المواقف والإهتمام والمصاحبة والحب الحقيقي وليس الحب المزيف أو الحب الإضطراري أو الحب والإهتمام الوقتين ، عبّر عن إستعدادك لتقديم المساعدة له عن طريق تحديد المواعيد الطبية والذهاب إليها معه وحضور جلسات العلاج الأسري والتحدث مع الطبيب بشأن حالته إستخدم الإنترنت للتعرف أكثر على مرض الإكتئاب وعلى أنواعه وأعراض كل نوع وكيف يمكن أن

يتطور المرض وما هي أعراض تطوره وكن مهتماً لما يحتاجه لتحسن حالته النفسية ولما قد يُشعره بالسعادة والسلامة النفسية وهكذا ، ومع الوقت ستبدأ الثقة بالإنبعاث منه وسيُقص عليك كل ما بداخلك وسيشكو لك همومه ومشاكله وما الذي دفعه للدخول في تلك الحالة وماذا يتمنى حدوثه وما الذي يُمكن أن يُشعره بتحسن أو يُهون عليه وإلخ إلخ إلخ... ، وطريقة أخرى وهي أن تجعله يرى أنك قلق حياله وأن أمره يهتك وأخبره أنك ترى بعض التغيرات التي تظهر عليه وعلى شخصيته وعلى سلوكياته وعلى ملامح وجهه وهكذا.. أقصد أن تُشعره بالإهتمام الذي يحتاجه ويفتقر إليه ، سيكون من الجيد أن تتخذ الطريقتين كطريقة واحدة وتستعمل كل الخطوات والأمور التي تكلمت عنها بشكل مختلط ، أما إذا كان الشخص مصاباً ب إكتئاب حاد أو إذا كانت حالته تُعرّض حياته للخطر فاتصل بالطبيب المُتابع لحالته أو إختصاصي الصحة العقلية أو مقدمي الخدمات الطبية الطارئة وهذا لكي لا يتطور الأمر لإيذاء النفس أو الغير أو تطور الأمر إلى الإنتحار.

* وأرجوك إذا كنت المريض أو الشخص الذي يُقدم المساعدة للمريض أرجوك لا تُجازف بعدم المعرفة الكافية أو عن المرض وعن كيفية التعامل معه ولا تستهتر أو تستخف بذلك المرض وأعراضه.

*أما عن الإعتقاد على الذات في ذلك الأمر فيا عزيزي المريض سيكون الأمر شاقاً بعض الشيء ولكن دعنا نتكلم عنه لعله يكون الطريق الذي رسمه الله لك وهذا الطريق ينشئ من خلال الطبيب النفسي المتخصص في علم النفس ومع العلم هذه الخطوة هي أصح الخطوات التي يجب أن يتخذها المرء لحل مثل تلك المشاكل يجب أن تستعين بطبيب في علم النفس وأن تعرض عليه مشاكلك وأن تحكي له كل ما تعاني منه وكل ما تراه سلبياً حولك أو في نفسك يجب أن تحكي له كل شيء حرفياً ويجب أن تكون صادقاً في كل ما تقول وهذا ضروري جداً ، يمكن قبل كل جلسة مع الطبيب أن تكتب قائمة بها بعض النقاط والأمور والأسئلة التي تحب أن تتكلم عنها وتتناقش فيها فهذا سيساعدك جداً في ترتيب وتمهيد أمر الذهاب إلى الطبيب النفسي ولا تقلق سيكون الأمر شاقاً في البداية فقط ولكن بعدها ستعتاد الأمر ولكن بشغف أكبر.

ثاني مرحلة في مراحل (العلاج السلوكي المعرفي) وهي (زيادة النشاط الجسدي) وتلك الطريقة تترتب على ممارسة التمارين الرياضية حيث تساعد التمارين عامةً على منع عدد من المشكلات الصحية وتحسينها تدريجياً مثل ضغط الدم أو السكر أو إلتهاب المفاصل أو

السمنة المفرطة أو.. أو.. أو...، وتوصل العلماء وخبراء علم النفس أن التمارين الرياضية لها دور مهم في تحسين الحالة المزاجية لدى مريض الإكتئاب حيث أنها تساعد على تخفيف التوتر والقلق وتساعد على التفكير بشكل إيجابي ومنظم ، معظم الناس يرون أن التمارين الرياضية هي آخر ما يمكن أن نلجأ إليه في طرق العلاج النفسي ولكن هذه الخطوة لها أولوية كبيرة وسنتعرف على التفاصيل فيما يلي :

ينتج عن التمارين الرياضية إفراز الجسم لهرمون يسمى (الإندروفين) والذي يمنحك شعور بالهدوء والإسترخاء والراحة الذهنية وتساعد التمارين أيضاً في نزع مسببات القلق من فكرك حتى تتخلص من دورة الأفكار السلبية التي ينتج عنها تطور حالة الإكتئاب والقلق ، إنتظامك بالتمارين الرياضية يمنحك فوائد نفسية وجسدية وعاطفية عديدة فيمكن أن يساعد ذلك في :

1- إكتساب الثقة في النفس وهذا يعزز تحقيق أهداف ممارسة التمارين أو الدخول في تحديات مع النفس أو مع الغير لأجل القضاء على أمر سلبي وهذا يساعد في كسب ثقتك بنفسك حتى لو كان الإنجاز أو تحدي صغيراً فهو يُعد مرحلة وانت تجاوزتها بطريقة مُشرفة ، وإستعادك للياقاتك البدنية سيجعلك تشعر بالفخر

والراحة حيال مظهرك أمام نفسك وأمام الآخرين.

2- زيادة التفاعل الإجماعي ويمنحك التمرين والنشاط البدني الفرصة للالتقاء بالآخرين والتعرف على أناس جُدد ومختلفين وستختلط بالكثير منهم فقد تساعد مجرد إبتسامة متبادلة أو تحية وتشجيع متبادل بينكم أثناء التمرين على الشعور بالود تجاه ذلك الشخص وستندفع تلقائياً للتعرف عليه وعلى نظام تمرينه ومواعيد تواجده في النادي الرياضي أو في الصالة الرياضية وتبدأ بتكوين صداقة معه وهكذا مع أشخاص آخرين.

3- التعايش الصحي ومن ضمن إستراتيجياته فعل أمر إيجابي للسيطرة على الإكتئاب والقلق والتوتر مثل الإمتناع عن أخذ وتعاطي الكحوليات أو المهدئات الغير صحية تجنب كافة الأفكار السلبية التي من السهل القيام بها ، فهذا الأمر البسيط يُكسبك ثقة بالنفس وشعور أفضل حيال قوتك الذهنية والإرادية ، ومن الأمور الإيجابية التي يمكن أن تمنعك من أخذ خطوة ليست صحيحة أو صحية هي مثل الذهاب للتمشية أو الجلوس في مكان مُهدئ للأعصاب أو الصلاة والذكر والتسبيح أو القيام بهواية انت تحبها أو تجربة أمر جديد وهكذا أمور.

*النشاط الجسدي أو البدني الذي أتحدث عنه لا يشترط أن يكون ناتج عن التمارين الرياضية فقط بل أقصد أن ينشط جسمك لأي مجهود مثل العمل أو المهام المنزلية أو ما شابه ذلك حتى لو كان المجهود المبذول قليلاً فليس عليك أن تُجهد جسمك حتى تشعر بصعوبة في تحريك جسدك بعد التمرين ، النشاط الجسدي الذي أتحدث عنه يشتمل أيضاً إستخدام السلالم بدلاً من المصعد أو التمشية خلال وقت الفراغ أو إستخدام الدراجة بدلاً من السيارة أو إذا كان مكان عملك قريب من المنزل فيمكنك التمشية بدلاً من ركوب سيارة الأجرة أقصد الأمور التي يشملها يومك يمكن أن تستغلها كنشاط جسدي فأي أمر يدفعك من الجلوس على الأريكة للقيام به يُعد نشاطاً جسدياً.

*حدد ما يحلو لك من التمارين الرياضية أعني أن ترى ما الذي تُفضله من التمارين للقيام به ولو تعددت تفضيلاتك فعليك بتقسيمها مثلاً اليوم كرة سلة وغداً كرة قدم مع الأصدقاء وبعد غد ركض فقط وبعد غد التمشية لمدة محددة وهكذا ولا يشترط أن تقوم بالنشاط الجسدي في الصباح فقط بل يمكنك تنشيط جسدك طيلة اليوم ولا تدفع نفسك للقيام بنشاط ما انت لا تحبه حتى لو كان مفيداً أكثر من النشاط الذي تقوم

به بل مارس ما تحب لكي يساعدك هذا على الإلتزام ،
ناقش طبيبك المختص بشأن هذا الأمر وأطلب
إستشارته في جعل برنامج التمارين هذا جزء من
العلاج ، ضع لنفسك أهداف معقولة أعني أنه ليست
مهمتك أن تمشي لمدة ساعة خمسة أيام أسبوعياً ولكن
فكر بطريقة واقعية فيما يمكنك فعله وأبدأ بالتدريج
حتى تعتاد على الأمر ، حدد خطتك وفقاً لإحتياجاتك
وقدراتك بدلاً من وضع أهداف صعبة وغير واقعية
فربما لا تستطيع تطبيقها بعد وضعها في الحسبان ، لا
تفكر في التمارين الرياضية أو الأنشطة البدنية على أنها
روتين مُمل أو واجب عليك القيام به بل ضعها في
جدول العلاج وتعامل معها كما تتعامل مع الجلسات عند
الطبيب النفسي وأعطها أهمية كما تُعطي للجلسات عند
الطبيب أهمية ، فإذا فكرت فيها على أنها واجب أو
روتين ممل فسوف تبوء معظم محاولتك بالفشل
وستشعر بإنعدام الشغف حيال الأمر وستنساه مع مرور
الوقت.

*إكتشف الأشياء أو العقبات التي تمنعك من ممارسة
الأنشطة البدنية أو الرياضة ففتلاً إذا كنت تشعر
بالخجل فيمكنك أن تمارس الرياضة في المنزل وإذا
كنت لا تملك مالاً لإنفاقه على الأجهزة الرياضية فمارس
رياضة ليست مكلفة مثل ممارسة المشي بانتظام أو

البحث عن صالة كمال أجسام سعرها متهاون قليلاً أو
أستشر أصدقائك أو أشخاص مقربين منك عن مكان
جيد لأداء التمارين الرياضية ولكن بشرط أن يكون
مناسباً وألا يكون مُكلفاً ، كُن مستعداً للإنتكاسات
والعقبات التي قد تواجهها فيما بعد إمنح نفسك الثقة
في كل خطوة تخطوها في الاتجاه الصحيح بغض النظر
عن مدى صغرها وإذا تكاسلت عن التمرين يوماً ما فهذا
لا يعني أنك لا تستطيع المواظبة على روتين التمارين
الرياضية وأنك ربما تتوقف عنها ولكن جرب مرة أخرى
في اليوم التالي وإلتزم بما وصلت إليه ومع الوقت
ستعتاد الأمر وسيكون من الأمور الأساسية بالنسبة
إليك.

ثالث مرحلة من مراحل (العلاج المعرفي السلوكي)
وهي (تحسين المهارات السلوكية) ويُعد العلاج
السلوكي المعرفي للإكتئاب عامةً مزيج من العلاج
المعرفي والعلاج السلوكي وهذا لأنه يُركز على الحالة
المزاجية للمريض للإكتئاب ويركز أيضاً على الأفكار
والمشاعر السلبية ثم تدريجياً يعكس كل السلبي
إيجابياً حيث يقوم العلاج على تحديد أنماط التفكير
السلبية والإستجابات السلوكية أو ردود الفعل السلبية
في المواقف التي تواجه المريض والتخلص منها نهائياً
ثم يبدأ العلاج بإبراز وتطوير طرق تساعد الشخص على

التخلص من هذه الحالة وجعل تفكيره وسلوكه أكثر إيجابية وتوازن ، ويُعد العلاج السلوكي المعرفي أيضاً نوع شائع ومعروف من العلاج بالكلام حيث أن بعض المصابين بالإكتئاب يمكن أن يستجيبوا له بشكل أفضل من الأدوية والكيماويات المُستخدمة لعلاج الإكتئاب وفي الغالب يكون هذا النوع من العلاج بالكلام فعالاً جداً إذا كانت حالة الإكتئاب تتراوح ما بين خفيف ومتوسط وهذا لا يعني أن هذه الطريقة من العلاج لا تصلح للمصابين بالإكتئاب الشديد أو الإكتئاب الحاد أو الإكتئاب عامةً إذا كان حالته شديدة بل إنه يمكن إستعمالها ولكن يُستحسن أن يكون من يستخدم تلك الطريقة الطبيب المختص أو الإستشاري ويُستحسن أن يكون ماهراً في عمله وبارعاً في إستخدام تلك الطريقة من العلاج لأن الخطأ الواحد في العلاج النفسي عامةً يمكن أن يؤدي لنتائج سلبية نحن في غنى عنها ولا بأس إذا كان من سيستعمل طريقة العلاج بالكلام مجرد شخص عادي أقصد أنه لا يشترط أن يقوم طبيب مختص أو إستشاري نفسي بإستعمال الكلام والفضضة مع المريض بل يمكن لأي شخص فعل ذلك ولكن يُستحسن أن يكون ذلك الشخص لديه خبرة في ذلك الأمر وأن يكون كلامه معقولاً وخالي من السلبيات مهما كانت صغيرة.

*يتم العلاج المعرفي السلوكي من خلال توفير فرصة للمريض بحيث يحدد ما هي المواقف التي يواجهها والأزمات الي يمر بها وكل ما يجعله في حالة الإكتئاب تلك ويتضمن التحديد تحديد المواقف والذكريات السابقة والتي بالتأكيد سيكون لها دور في سبباً المشاكل التي يمر بها المرء وسبباً في الإكتئاب الحالي الذي يغمر المريض ويؤثر على نفسيته وشخصيته وتصرفاته وردود أفعاله وسلوكياته وإلخ إلخ... ، ومن أهم الخطوات التي يجب إتباعها لتحسين السلوكيات وهي (تقسيم ردود الأفعال) :

ومن مضمون تلك الخطوة ستشعر عزيزي القارئ أنك قرأت بالأعلى كلام يشبه ما ستقرأه الآن وسأخبرك بالسبب في ملاحظة صغيرة بعد الإنتهاء من ذلك النوع ، وتشمل تلك الخطوة تقسيم ردود الفعل لكي يرى المعالج كيف يتعامل المريض مع المواقف المختلفة التي تواجهه ولكي يعرف كيف سيتعامل مع كل ردة فعل لموقف مختلف وردود الفعل تنقسم إلى :

1- التفكير الكلي أو لا شيء : أي مشاهدة العالم من منظور أبيض وأسود مطلق لا وسط أبداً.

2- إستبعاد الإيجابي : عدم الإقتناع بالتجارب والمشاعر الإيجابية والإصرار أنها لا تُحتسب لسببٍ ما.

3- ردود أفعال سلبية تلقائية : وتشمل الأفكار والمشاعر السلبية التي تملأ المريض من الداخل والتي لا يبوح عنها أبداً

4- تضخيم أو تقليل أهمية حدثٍ ما : المبالغة في ردة الفعل أو عدم الإهتمام تجاه مواقف معينة.

5- التعميم المُفرط : إستخلاص إستنتاجات فضفاضة بشكل مُفرط من حدث واحد أي الكلام الكثير والمبالغة تجاه أمر بسيط لا يتطلب كل ذلك.

6- التخصيص : أي أخذ الأمور على محمل شخصي جداً أو الشعور بأفعال موجهة للشخص على وجه التحديد أي الشعور بأنه المقصود أو المُستهدف في السلبيات دائماً.

7- المرشح العقلي : إنتقاء أمر سلبي واحد والإصرار عليه حتى تصبح الرؤية للواقع مظلمة.

رابع وأخر مرحلة من مراحل (العلاج المعرفي السلوكي) وهي (إعادة الهيكلة المعرفية) وهذه المرحلة تعد نهج أو أسلوب يتضمن القضاء على كل الأنماط أو الأسباب التي تؤدي إلى التفكير السلبي والسلوك الغير لائق للتفاعل والتعامل مع الأشخاص والمواقف التي تواجهنا في حياتنا ويتم ذلك من خلال بعض النقاط التي يجب أن نركز عليها مثل :

1- حب وتقدير الذات : بمعنى إكتشاف مواهب وأمور يمكننا القيام بها لإنشغال تفكيرنا عن اي سلبيات ، أو تطوير الذات لموهبة ما يمكننا التأقلم فيها وممارستها باحتراف أو تطوير الذات عبر القراءة والتثقف أو الرياضة وهكذا أمور مختلفة... ، وهذا لكي نتيقن أن نفسنا يمكننا القيام بأمور مدهشة ومميزة ويمكن لنفسنا أن تتأقلم وتتطور في مواهب وهوايات رائعة وأنا لسنا سلبيين أو أصحاب عيوب ومختلفين عن الآخرين بالسلب كما كنا نعتقد يجب أن نحب نفسنا ونقدرها كي نستطيع رؤية العالم من زاوية أخرى أكثر إيجابية.

2- إعادة صياغة الأفكار : وهذا من خلال رؤية ما الذي يُثير حالة المريض للأسوء والتغيير منه أو ما الذي يجعل ردة فعل المريض سلبية ومحاولة التعديل فيه

للأحسن مثل ذهاب المريض لمكان مهدئ للأعصاب أو تواجد شخصه المفضل بجانبه أو القيام بما يحب أن يقوم به في المعتاد وهذا لمنح المريض فرصة لتغيير إستجاباته والتحكم في ردة فعله بشكل متوازن وسلس.

3- الإلتزام بإرشادات الطبيب المختص لمواجهة الأفكار السوداوية والتحرر منها : ولالإعتماد على الذات طرق أخرى وهي :

1- إلهاء التركيز : وهذا عن طريق صنع ميل طبيعي أو بمعنى آخر تشتيت ذهنك عند الشعور بأن عقلك يُفكر في أفكار سلبية وهذا من خلال إنشغالك وإنشغال تفكيرك بأشياء وأمور أخرى أكثر إيجابية ، أجعل العقل يتجول ويتعمق في أمور وأفكار جديدة للتركيز عليها ولكن تذكر ألا تشغل العقل بأكثر من فكرة في نفس الوقت بل فكر في كل الأمور التي فضلتها والتي ترى أنها أكثر إيجابية من الأفكار التي تدور في رأسك ولكن بشكل منتظم وهذا لكي لا تُجهد العقل وتجعله يتشتت بالسلب ، والتشتيت إما أن يكون مصاحب للنشاط الجسدي أي نُشتت عقولنا بالقيام بأعمال ومهمات ، أو التشتيت بالتركيز مع مقطوعة موسيقية أو مسلسل أو فيلم وهكذا...

2- تجنب الضغط : وهذا من خلال عدم وضع أنفسنا تحت اي ضغط سواء في العمل أو في المنزل أو في الدراسة أو في اي مكان ويحدث ذلك عند العمل بتأني والتفكير بطريقة مُرتبة وعدم الدخول في نقاشات بلا نهاية مُرضية لأي من الطرفين والنوم بطريقة سليمة والإبتعاد عن اي طريق ستكون نهايته غير جيدة وتجنب المشاكل وكذا وكذا وكذا... وياحبذا لو تعلمنا كيف نكون أصحاب دم بارد وأعصاب باردة ولكن بشكل إيجابي ، أقصد أن تجعل كل ما تقوم به أو تمر به خلال يومك إيجابي ومُرتب ومُنظم وخالي من اي أضرار أو اي ضغوطات أو اي تشتتات سلبية وهكذا... ، يجب تجنب الإجهاد لأنه يتسبب في توتر الأعصاب ونشأة الأفكار السلبية (السوداوية) ويجعلها تتزايد وتحدث ضوضاء داخلية.

3- تقبل الأفكار السلبية : وبالرغم من غرابة الأمر إلا أن قبول الأفكار السلبية والضغوطات وإمتصاص غضبك حينها ثم جعل وقت محدد للتفكير فيها فيما بعد يجعلك أكثر حكمة ويجعل حلها سهل وبسيط ، ولو صدف وواجهتك مشاكل تحتاج لحل سريع فعليك بالبرود والتأني في التفكير لكي تحصل على حل مثالي فالتوتر والتشتت والضغط العصبي والذهني لن يُفيدو

في شيء وسيجعلون الأمر يسوء أو يزداد سوء.

4- أكتب ما يدور بداخلك : ويُعد التعبير بالكتابة أمر جيد وسهل ولا يحتاج لأي معاناة أو تعب ، جرب أن تكتب عن المشاعر التي تدور بداخلك وعن الأفكار التي تدور في رأسك وعن أعمق الأفكار التي تأتيك ، هذه طريقة ممتازة للتعبير بالكتابة عامةً لها فوائد صحية ونفسية عديدة ومختلفة ، أريدك أن تكتب دون تفكير أو تخطيط لما ستكتبه أكتب كل ما يصدر دون إرادتك أكتب حتى تتخلص من كل الطاقة السلبية الموجودة بداخلك أكتب حتى تشعر بأن الأفكار السلبية لم تأتي من الأساس ، ولا مانع أبداً من إستغلال تلك الطريقة وبدلاً من كتابة عشوائية لما يدور بداخلنا يمكننا جمع تلك الطاقة في كتابة كتب أو روايات أو قصص قصيرة وهكذا.

ملاحظة :

"لا تعتمد الطريقة الرابعة على الكتابة فقط لإخراج الطاقة السلبية المُخزنة بداخلك بل تعتمد على أي موهبة أو هواية ترى أنها تهدئك وتمتص الطاقة السلبية منك مثل الرسم أو الغناء أو التصوير أو أداء التمارين أو

الصلاة أو تلاوة القرآن أو.. أو.. أو.. "

5- حاول ولا تيأس : إذا فشلت مرة في المشي على نظام العلاج النفسي فحاول ثانيةً وإذا فشلت حاول من جديد وإذا فشلت حاول من جديد وإذا فشلت حاول من جديد وهكذا حتى تتيقن أنك تستطيع ، أجعل يومك يبدأ وينتهي بمثالية وتيقن دائماً أنك على ما يُرام وأن كل هذه أعراض وستزول مع الوقت والانتظام وعدم اليأس من المحاولة ، يجب أن تُخطط لخطوتك التالية وتجعلها تأتي بالنجاح وليس بالفشل مثل كل مرة (أنت تستطيع) لا تنسى.

"وطبعاً يا عزيزي القارئ لا تنسى الإستعانة بالله تعالى"

ملاحظة :

"سبب تشابه الكلام مع بعضه هذا لأنني ذكرت في ملاحظة بالأعلى أن كل أنواع الإكتئاب علاجها يُعد نفس العلاج ولكن تختلف الأنواع وتختلف بعض تفاصيلها كالتشخيص والأعراض وطرق العلاج وهكذا... لذا ستصادف بعض الجمل التي ستظن أن تقرأها للمرة

ثم ننتقل لثامن أنواع الإكتئاب وهو (الإكتئاب المقنع) وهذا النوع غير معروف تماماً لدى الكثيرين مثل باقي الأنواع حتى أن هنالك بعض المختصين في علم النفس لا يعرفونه أيضاً ، وذاك النوع تحديداً له مواصفات وتفاصيل خاصة لأنه باختصار خبيث في تواجده وليس من السهل التفرقة بينه وبين الحزن وتعكر المزاج الطبيعي فأحياناً ينتاب المرء شعور بالحزن وتعكر المزاج ولكن يكون هذا نتيجة ضغط نفسي أو عصبي أو بسبب موقف ما حدث سواء في الحاضر أو في الماضي أقصد أن ذاك الحزن يكون له سبب واضح وفي النهاية يتواجد الحل لتلك الحالة المزاجية المتعكرة وهذا يُعد أمر طبيعي أما سبب تكلمي عن ذاك النوع من الإكتئاب أن هنالك أحياناً أخرى يُصاب فيها المرء بحالة من الحزن الشديد وتعكر المزاج والغضب وأرق وتقلب في الشهية وصعوبة في إتخاذ القرارات وتوتر عصبي وأعراض أخرى مُماثلة لأعراض الإكتئاب المعروفة ولكن بلا سبب واضح أو بلا سبب من الأساس وهذا ما يسمى ب (الإكتئاب المقنع) ، ويمكن أن نُصاب بالإكتئاب المقنع ولكن دون علمنا وهذا لأننا لم نُعطي الأمر الإهتمام الكافي أو الإهتمام المطلوب للتعامل معه ومن ضمن

أسباب عدم العلم بالإصابة بالإكتئاب المقنع هو أننا لم نُجرب الذهاب للطبيب أو إستشارة مختص كأن الأمر أشبه بالإستهتار أو الإستخفاف بالأمر أو يمكن أن يكون بسبب التعامل مع الأمر بطريقة مختلفة عن الطرق التي يتعامل بها الطبيب النفسي مع مثل تلك الحالات ، ويمكن أيضاً أن نُصاب بالإكتئاب المقنع ونتعافى منه خلال فترة معينة ولا نعلم أن تلك الفترة كانت فترة إكتئاب إلا بعد التعافي منه ، ومما يميز هذا النوع عن الإكتئاب التقليدي المعروف هو أنه كما قلت يصعب التفرقه بينه وبين الحزن وتعكر المزاج الطبيعي وأيضاً سواء عرفنا إن كان هذا إكتئاب أو لا ففي الحالتين لا نعلم السبب حتى المصاب نفسه لا يعرف لماذا يمر بهذه الحالة وبالرغم من أنه لا يعاني من كل أعراض الإكتئاب المتعارف عليها أو يعاني من بعضها ولكن يظل الأمر دون سبب واضح ، إن الإكتئاب عامةً بأي نوع من الأنواع يكون مترتباً على أسباب مثل الأسباب التي ذكرتها في أول الكتاب أو لأسباب ذات خصوصية ومن الممكن جداً أن يكون الإكتئاب المقنع الذي أُصيب به المرء مترتباً أيضاً على أسباب فهو أكيد عانا من مشاكل ومواقف جعلته في هذه الحالة ولكن يمكن أن يكون نسي الأمر الذي جعله في تلك الحالة أو تجاهله.

*أعلم عزيزي القارئ أنك قد تكون عجزت عن الفهم

ولكن ما أريد أن أقوله هو أن الإكتئاب المقنع يمكن أن يأتي بأسباب ويمكن أيضاً أن يأتي بلا أسباب ، ويمكن أن يظهر على المرء أعراض الإكتئاب المعروفة ولكن ليس كلها ويمكن أيضاً أن تظهر أعراض جسدية أخرى مثل آلام في مناطق مختلفة من الجسم أو تعب وضعف اللياقة البدنية أو ضعف عام في كامل الجسم أو اضطرابات جسدية وعصبية أخرى وهناك أعراض نفسية مثل الضحك أو البكاء بلا سبب تقلبات في الأفكار وصعوبة إتخاذ القرارات وصعوبة في التركيز في اي شيء وأعراض أخرى كالمذكورة في مقدمة الكتاب ما أقصده هو أن أعراض الإكتئاب المقنع هي نفس أعراض الإكتئاب عامةً تقريباً ولكن الفرق هنا في كيفية الإصابة بالأعراض والعلم بسببها ، ويمكن أن تُصاب بالإكتئاب المقنع ولكن دون علمنا بذلك وهذا للأسباب التي ذكرتها منذ قليل ويمكن أيضاً أن نكون قد أصابنا الإكتئاب المقنع من قبل وتعافينا منه خلال فترة معينة ونحن لا نعلم أن تلك الفترة كانت فترة إكتئاب وهذا قد يكون للأسباب التي ذكرتها منذ قليل أيضاً ، أعراض الإكتئاب المقنع تكون إما بعض أعراض الإكتئاب المعروفة وإما أعراض أخرى مُماثلة لها ويمكن أن يأتي ذاك الإكتئاب في أكثر من صورة ولأكثر من سبب وفي معظم صور وجوده يأتي بلا أسباب واضحة ، وهناك بعض المختصين في علم النفس يلقبون من يظهر عليه

تغيرات نفسية وسلوكية بمرض إكتئاب مقنع وهذا لعدم وجود مبرر لتلك التغيرات ، والأعراض الجسدية لهذا النوع تكون أكثر من الأعراض النفسية لهذا يجب التأكد من أن تلك الحالة حالة إكتئاب وليست حالة مرضية عادية.

ملاحظة هامة :

على الطبيب المعالج لحالة الإكتئاب المقنع أن يكون لديه المعلومات الكافية للتعامل مع ذلك النوع من الإكتئاب فهذا النوع له تعامل خاص وبعض الأخطاء قد تؤدي لزيادة الحالة سوء ولن يستطيع الطبيب السيطرة على الحالة ومن أكبر المشاكل التي يمكن أن تزيد الأمر سوء هو أن يشعر المريض بأنه لا أحد يفهمه أو يفهم ما يشعر به فبالتالي ستسوء حالته النفسية أكثر من ذي قبل.

ثم نتجه إلى الحل ولكن قبل أن أقول اي شيء هنالك ملاحظة صغيرة عليك معرفتها وهي : أن ذلك النوع من الإكتئاب كما قلنا ليس معروفاً أو شائعاً بما فيه الكفاية وحتى أن هنالك بعض المختصين في علم النفس لا يعرفونه أيضاً أو لا يملكون المعلومات الكافية عنه ، لهذا

يجب على المُعالج إذا كان طبيباً مختصاً أو فاعل خير يقدم المساعدة يجب عليه أن يكون لديه المعلومات الكافية عن ذلك النوع من الإكتئاب وكيفية التعامل معه وإجراءات العلاج منه فكما قلت منذ قليل إذا كان المُعالج أو الطبيب لا يملك المعلومات الكافية للتعامل مع مريض الإكتئاب المقنع فهذا قد يجعل المريض يشعر بأنه غير مفهوم وأن حالته معقدة لكي يتفهمها أحدهم سواء كان طبيب مختص أو شخص عادي وهذا سيجعل حالته أسوء ، ومع العلم يجب أخذ كل ما يقوله المريض على محمل الجد فبعض التفاصيل يمكنها قلب الموازين أقصد أن هنالك البعض التفاصيل التي لا يملكها أو يعرفها سوا المريض وهذه التفاصيل يمكنها أن تُغير مفهومنا عن حالته التي يعاني منها إن كانت حالة إكتئاب حقاً أو حالة مرضية عادية لهذا يجب تصديق كل ما يقوله المريض وأخذ كل كلامه على محمل الجد كأنه شخص طبيعي وقبل ذلك عليك أنت كطبيب أو كفاعل خير يتقمص شخصية طبيب نفسي أن تُقنع المريض بأن يكون صادقاً معك فيما يقول وعليك أنت كمريض أن تكون صادقاً فيما تحكي وتقول للطبيب أو لمن يتقمص شخصية الطبيب لكي يتم فهم حالتك وفهم الأعراض التي تُعاني منها ويتم تعافيك مما أنت فيه ، لا تحاول أن تُخبي شيئاً أو تتجاهل تفاصيل لم تُحكي وإلا ظن الجميع بأنك تتظاهر بتلك الحالة وأنت

مجرد شخص حزين لسبب ما أو يمكن أن يصل الشك إلى أنك لا تُعاني من شيء في الأساس.

*والحل يقول : أن ذلك النوع من الإكتئاب ليس له حلول محددة أو معينة وأنه يمكن أن يتم التعافي منه من خلال إتباع برنامج علاج الإكتئاب عامةً بأي نوع من الأنواع ، وبجانب ذلك يتم المتابعة مع الطبيب النفسي المتخصص والإلتزام بالأدوية التي يرى أنها تناسب حالتنا والإلتزام ببرنامج العلاج النفسي الذي تكلمنا عنه في الأنواع السابقة ، وللإكتئاب المقنع طريقتين للعلاج وفي معظم الأحيان يتم تنفيذ الطريقتين معاً وهاتين الطريقتين يترتبا على أن الإكتئاب المقنع تكون أعراضه الجسدية أكثر من الأعراض النفسية لذلك فسيكون من ضمن الأدوية التي سيتم وصفها لنا من قبل الطبيب هي بعض العلاجات لتلك الآلام والأرق أثناء النوم وتقلب الشهية والصداع وهكذا... ، أما طريقة العلاج النفسي فستكون كما قلت الإلتزام ببرنامج العلاج النفسي للإكتئاب عامةً مثلما شرحته في الأنواع السابقة وسأكمل شرحه في باقي الأنواع القادمة ، ومن السبل التي يمكن الإستعانة بها في مثل هذه الحالة هي التواصل مع المريض والتحدث معه بشأن أحلامه وطموحاته وما الذي أوصله لتلك الحالة وما السبب الرئيسي الذي جعله هكذا عسى أن يكون هنالك سبب

ولم يبوح به لأحد من قبل ويجب محاولة إستكشاف ما يدور برأسه ومحاولة تغيير الأفكار السلبية بأخرى إيجابية ومحاولة تصحيح مفاهيمه تجاه البشر وتجاه القناعات السلبية التي يقتنع بها وتجاه حياته التي يعيشها والظروف التي يمر بها والمواقف التي تحدث معه وهكذا... ، وإذا تطلب الأمر وكانت الحالة غير مستقرة أو بدأت تميل للجِدَّة فيمكن أن يصف لنا الطبيب بعض الأدوية المضادة للإكتئاب والتي تساعد على تحسن الحالة المزاجية والتعافي منها على النحو السليم.

ثم نُكمل طريقنا نحو تاسع أنواع الإكتئاب وهو (الإكتئاب السوداوي) أو بمسمى آخر (سوداوية) وما تعنيه تلك الكلمة هو شكل أو نوع من أنواع الإضطراب الإكتئابي أو بدلاً من ذلك يمكننا القول أنه فرع من إضطراب إكتئابي موجود بالفعل وليس مرضاً منفصلاً ، ما أقصده هو أن (سوداوية) هو إحدى تطورات الإكتئاب أياً كان نوعه ولكنها تُعد من أصعب التطورات التي قد يمر بها مريض الإكتئاب ، ولكي تتضح المعلومة سنقوم بالرجوع للوراء قليلاً وسنجد أن الإكتئاب هو حالة من الحزن الشديد واليأس المستمر وإنبعاث الطاقة السلبية من الشخص المصاب تجاه اي شيء أو اي

شخص ويتسبب الإكتئاب في زرع أفكار وقناعات وتوقعات سلبية تُصاحب المريض للأبد أو لحين تعافيه من المرض وكل هذا وأكثر من الأعراض التي تؤثر على حياة الشخص من العديد من الجوانب بما في ذلك يؤثر على طاقته البدنية والذهنية والعصبية تجاه العمل والدراسة وحياته اليومية وعلى علاقاته مع من حوله وعلى مشاعره ويؤثر الإكتئاب أيضاً على مزاج ذلك الشخص وسلوكياته وردة فعله على أي شيء أو أي موقف... وكل ما ذكرت من أعراض للإكتئاب في الأنواع السابقة أو في أوائل صفحات الكتاب ، أما (سوداوية) فهي تُعد تطويراً لكل تلك الأعراض أو لأعراض الإكتئاب عامةً أياً كان نوعه وتتسبب (سوداوية) في فقد الإهتمام بالأنشطة التي كان يتمتع بها مريض الإكتئاب في يوماً من الأيام وتتسبب أيضاً في مواجهة صعوبة في اجتياز اليوم العادي وتتسبب في رغبة الشخص في الإنتحار إعتقاداً منه أن هذا هو الحل للقضاء على كل تلك المعاناة أو إعتقاداً بأن الحياة لا تستحق العيش وأنه عندما يؤدي نفسه سيعاقب نفسه على دخولها في تلك الحالة وهكذا تطورات...

*وعندما تتطور حالة الشخص إلى (سوداوية) فهذا قد يعني أن الحالة تدهورت وازدادت سوءاً وقد يعني أيضاً أن الطبيب النفسي أو المعالج الذي يهتم بالحالة ليس

لديه الخبرة الكافية للتعامل مع مثل هذه الحالات أو أنه قام باتباع طريقة مختلفة للتعامل مع الحالة أو تجاهل بعض الأعراض التي لاحظ ظهورها على المريض أو أنه قام بتجاهل بعض الملاحظات المهمة مثل التي ذكرتها أنا في ذلك الكتاب أو في اي كتاب يخص علم النفس أو ما شابه ذلك من أسباب أو يمكن أن يكون سبب التطور هو إستمرار حدوث الأسباب والعوامل التي أدت للإصابة بالإكتئاب من الأساس.

*يمكن ل (سوداوية) أن تأتي على هيئة مرض نفسي منفصل أقصد أنها يمكن ألا تكون تطوراً لنوع من أنواع الإكتئاب بل يمكن أن تكون هي المرض ذاته وهذا عندما يُصاب المرء بأعراض الإكتئاب الطبيعية ولكن لأسباب ما ، فيُطلق عليها (الإكتئاب السوداوي) وهذا إذا ظهرت الأعراض ولكن تبدو وكأنها كانت موجودة بالفعل وتطورت مع الوقت ويتم التأكد من إصابة الشخص ب (الإكتئاب السوداوي) المنفصل عن طريق بعض الأسئلة التي توجه إليه مثل :

- هل تواجه صعوبة في الخروج من السرير والبدء في الصباح؟

- هل أعراضك أسوأ بشكل عام في الصباح أم في المساء؟

- كيف تنام؟ وما المدة التي تستغرقها في النوم؟
- هل حدث تغيير في أنماط نومك؟
- كيف يبدو اليوم العادي بالنسبة لك؟
- هل تغير روتينك اليومي في الفترة الأخيرة؟
- هل تستمتع بالأشياء نفسها التي سبق لك أن فعلتها؟
- ما الذي يحسن مزاجك ، إن وجد؟
- ما الوقت الذي تشعر فيه أنك لا تُبالي لكل ما يحدث لك أو ما يحدث من حولك؟
- ما الوقت الذي تشعر فيه أنك سعيد؟
- متى آخر مرة شعرت فيها بالسعادة الحقيقية؟
- هل لديك مشكلة في التركيز أكثر من المعتاد؟
- هل هنالك من تشعر معه بالطمأنينة والراحة النفسية؟
- ما رأيك في علاقات الحب؟ وهل تود التجربة؟
- ما الذي تحتاجه لكي تشعر بتحسن؟ وما سبب رغبتك فيه؟

وأسألة كثيرة وتفصيل أكثر وهذا لتحديد إذا كانت تلك حالة (إكتئاب سوداوي) أم تطور لحالة إكتئاب موجودة بالفعل أم أنها مجرد حالة حزن عادية ، ولكن يجب أن تكون انت كـمعالج للحالة أو كطبيب نفسي متخصص قبل وأثناء إلقاءك للأسئلة على المريض يجب أن تضع بعض الإحتمالات والتوقعات للأسئلة التي ستسألها للمريض لأنه يمكن أن يُجيبك بما لم تتوقعه وهذا

سيجعل الأمر أصعب بالنسبة إليك.

ملاحظة :

هنالك بعض جمعيات علم النفس وبعض الأطباء المتخصصين في علم النفس الذين لا يعترفون ب (الإكتئاب السوداوي) كمرض نفسي منفصل وأنه مجرد تطور لحالة إكتئاب موجودة بالفعل وتسمى ب (سوداوية) ، ولكنني تكلمت عنها في حالتين مختلفتين لأنها يمكنها الظهور في هاتين الحالتين إما كمرض نفسي منفصل وإما كتطور لحالة إكتئاب.

أما عن الحل لتلك الحالة فهو ليس بالأمر الصعب وهذا ما سنعرفه فيما يلي :

(الإكتئاب السوداوي) أو (سوداوية) تلك الحالة سواء جاءت كمرض نفسي منفصل أو جاءت كتطور لحالة إكتئاب موجودة بالفعل فهي في الحالتين خطيرة ويمكن لإهمالها أو إتباع طريقة خاطئة للتعامل معها يمكن أن يُدمر الشخص أو يجعل الإنتحار فكرة أساسية في رأسه ، سيتم التعافي منها تدريجياً ولكن بالعلاج

النفسي والعلاج بالأدوية معاً لأنها تتطلب قوة مقاومة عالية بعض الشيء ، سنقوم باستخدام الطريقتين وهذا كـبعض الأنواع التي تتطلب العلاج النفسي والدوائي معاً الذين تكلمنا عنهم فيما سبق.

*والعلاج النفسي هو ما نعرفه وقد تكلمنا عنه في كل الأنواع التي سبق وتحدثنا عنها وعن تفاصيلها مثل العلاج بالكلام والتناقش مع المريض بشأن ما يحدث معه وإحتوائه ومحاولة تصحيح المفاهيم والأفكار السلبية التي يرويها ، والبرامج الدوائية والنفسية التي تكلمنا عنها وعن الإنتظام والإلتزام بها وعن تطويرها مثل إضافة إقتراحات صحية للبرنامج النفسي مثل إضافة برنامج تمارين يومية وهكذا... ، ونقترح على المريض كيفية التعايش مع الأزمة التي يمر بها وكيفية مجاراة الأمور البسيطة وكيفية التعامل مع الأمور الصعبة والتحديات وكيفية مواجهة المشكلات دون الشعور بالضغط والإرتباك والتوتر ، ونعمل على تحسين مهاراته السلوكية السلبية وإستبدال القناعات السلبية بأخرى إيجابية وتحسين التواصل الإجتماعي أو تواصل الشخص مع من يُفضل الحديث معه ، ومن الأمور المهمة وهي إحترام وتقدير الذات وإكتشاف الأفضل فيها أقصد أن نُشير للمريض على أفضل النقاط التي تُميزه وعلى ما يتسم به من صفات ومهارات وهوايات

ومميزات نادرة وهكذا ومن المهم أن نكون صادقين فيما نقول ، يجب أن يكون المريض راضياً عن نفسه وعمّن حوله وعمّا أصابه من مرض أو إبتلاء وهذا من خلال التكلم حول الحالات الأخطر منه والذين يكونون راضين عن أنفسهم وعمّا أصابهم ومستمرّون في برنامج العلاج الذي وضعه الطبيب لهم دون تدمر أو تشاؤم أو يأس وإحباط ومتفائلين دائماً أن القادم أفضل ، وهناك ما يسمى ب حلقة التواصل الإجتماعي وهذا عبارة عن إجتماع بين مجموعة من المرضى النفسيين لمشاركة الآراء والمشاعر والمواقف فيما بينهم فهذا يساعد على الشعور بعدم الوحدة وزرع فكرة أننا لسنا وحدنا الذين نُعاني من ذلك المرض ويُقلل من الضغط النفسي والعصبي والتوتر ، ولا ننسى برنامج التمارين الرياضية والتي لها دور كبير في العلاج النفسي وأظن أنني قد تكلمت عن تفاصيل ذلك البرنامج فيما سبق وتكلمت أيضاً عن تعلم مهارات وهوايات جديدة فهذا يساعد على تشتيت العقل عن الأفكار السلبية ولا مانع من قراءة الكتب والروايات فهذا يساعد على تغذية العقل ويبدأ الشخص بالنسيان الجزئي لما يُعاني من مرض وأعراض وتعمل معظم برامج العلاج النفسي التي ذكرتها والتي لم أذكرها على تحسين الحالة المزاجية للشخص والتغلب على خوفه من مواجهة المرض وتجعله يشعر بأنه يمتلك القوة الإرادية لكي يكون

أفضل وتساعد في إستغلال تلك القوة ، ومن الأمور المهمة هي المتابعة مع طبيب مختص لكي نرى ما التقدم الذي نُحرزه وإلى أين وصلنا من درجات التعافي ويكون للطبيب دوراً مهماً خاصةً عندما تكون الحالة بحاجة للعلاج الدوائي لكي تكون أكثر إستجابة للعلاج النفسي.

*والكثير والكثير والكثير من برامج وخطوات العلاج النفسي التي ذكرتها والتي لم أذكرها فكل هذه الأمور تُساعد على التعافي تدريجياً من أعراض الإكتئاب ومع الوقت يمكن أن نتخلص من الإكتئاب بشكل نهائي ونعمل فيما بعد على الحرص بالأُنصاب به ثانيةً وهذا من خلال الإهتمام بشأن حالتنا النفسية ونفكر جيداً في الأمور التي قد تجلب لنا المتاعب النفسية والتفكير السلبي أو التفكير المُبالغ فيه والوساوس الفكرية وكل الأمور المُماثلة لتلك الأمور ومحاولة تجنبها وعدم التفكير فيها أبداً فتلك التفاصيل التي نستهيّن ونستخف بها تكون ذات خطورة شديدة وتتسبب في الكثير من الأضرار والمتاعب.

أما عن العلاج الدوائي فلن أُخاطر بالحديث عنه فهذا يتطلب التوجه لطبيب مختص في علم النفس وإتباع نظام الأدوية التي يصفها ويجب على المريض الإلتزام

بمواعيد وجرعات الدواء لكي لا يقع في المتاعب أو تنقض عليه الآثار الجانبية للدواء ، ومع الوقت والإلتزام ببرامج العلاج النفسي والدوائي سيبدأ المريض بالتعافي تدريجياً وستكون حالته المزاجية والعصبية أفضل من ذي قبل وسيكون الإكتئاب بالنسبة له مجرد فترة وإنتهت على خير.

ملاحظة :

ليس على المريض أخذ اي أدوية للإكتئاب أو مهدئات أو اي شيء له علاقة بأعراض المرض النفسية أو الإجتماعية أو الجسدية إلا باستشارة طبيب متخصص فأى خطوة يأخذها المريض في برنامج الأدوية دون إستشارة الطبيب فبلا شك سيؤدي لآثار وأعراض جانبية خطيرة جداً كزيادة سوء الحالة وأعراض الحالة أو من الممكن المؤكد حدوثه أن يؤدي الأمر إلى إدمان تلك الأدوية والإدمان يحب تطوير المستوى أقصد أن المريض سيبدأ بالشعور بأن ذلك النوع من الدواء لم يعد يُعطي نتيجة كما كان في السابق فسيقوم المريض بتعاطي الأعلى والأشد منه وهكذا...

ونُكمل طريقنا نحو النوع العاشر من أنواع الإكتئاب وهو (الإكتئاب الذهاني) وهذا النوع له تعامل خاص من

حيث كل شيء تقريباً فإصابته لا تشمل الأعصاب والمزاج والمشاعر فقط بل إنه له تأثير كبير على الدماغ وعلى الإرادية واللاإرادية لدى الشخص المصاب ومن أشهر ما يتسبب به الإكتئاب الذهاني الهوس الكلامي والهوس الحركي (اللاإرادية) ، ومن الصعب الإعتماد على غير الطبيب النفسي المتخصص في علاج تلك الحالة فهي أصعب من أن يفهمها شخص عادي وأيضاً لا يكتفي ذلك النوع بالعلاج النفسي فقط بل يتطلب وبشدة العلاج بالأدوية أيضاً لأن البرنامج الدوائي والبرنامج النفسي يعملان كبرنامج واحد ولكن ذو قوة مقاومة أكبر للمرض كما قلت من قبل ، قد يُعاني بعض الأشخاص من الإكتئاب ومن أعراضه الشائعة وعندما يبدأ الأمر بالخروج عن السيطرة قليلاً نقوم فوراً بالتوجه إلى الطبيب النفسي المتخصص ويبدأ الطبيب بتشخيص الحالة وكتابة روصة الأدوية المناسبة لتلك الحالة بالإضافة إلى برنامج العلاج النفسي وتسير الأمور كما يأمر الطبيب ثم يبدأ الشخص بالتحسن تدريجياً وإن لم يتحسن وازداد الأمر سوءً فهذا يكون نتيجة إهمال للحالة أو عدم إلتزام سواء ببرنامج العلاج الدوائي أو النفسي ثم نعود للطبيب مرة أخرى لكي نرى ما يمكن أن يقدمه لنا وهكذا إلى أن يتعافى المصاب من المرض وهذا بالنسبة لمعظم أنواع الإكتئاب ، أما إن تكلمنا عن الإكتئاب الذهاني فالإكتئاب الذهاني لا يوجد

فيه تردد للذهاب إلى الطبيب النفسي فكما قلت أن هذه الحالة يتم التعامل معها بطريقة معينة وبحذر شديد لأن المُصاب بذلك النوع من الإكتئاب يُصاحب إكتئابه بعض الهلاوس والأوهام السمعية والبصرية واضطراب التفكير بطريقة مُبالغ فيها جداً وبالرغم من أن ذلك النوع ليس شائعاً جداً ولكنه يظل خطيراً ولا يُسمح للإستهانة به وبأعراضه وحالات الإنتحار التي يتسبب بها ذلك النوع تكون أكثر من الحالات التي يتسبب بها أي نوع آخر من أنواع الإكتئاب الأخرى ، ولا يجب الإستهانة بمريض الإكتئاب الذهاني فعادةً ما يكون حساساً جداً وفي معظم الأحيان يكون حدسه صادقاً بكل ما يُخبره به فعليك تجنب التلاعب به وبمشاعره لأنه حتماً سيعرف أن الأمور لا تسير على ما يُرام.

*لا يجب ان تحكم على المريض أو أن تُشخص حالته بالإكتئاب الذهاني إلا بعد التأكد من ذلك عن طريق الأعراض المعروفة والشائعة لذلك النوع كالهلاوس والأوهام والإضطرابات العقلية الغريبة والأفكار الغريبة أيضاً ، يجب الذهاب لمتخصص في علم النفس وخبير في التعامل مع الحالات النفسية الصعبة حيث سيكون له الخبرة في التعامل مع الوضع الواقع ومن الممكن أن يُجري أكثر من إختبار تشخيصي للحالة وهذا ليس توتر أو قلة فهم بل يُعد ذلك تأكيداً بأن تلك الحالة إكتئاب

ذهاني أو لا ويُعد أيضاً طريقة مناسبة لمعرفة أين وصلت شدة الحالة وما الإحتمالات التي يُمكن أن تتسبب في الذهان أو الفصام وهكذا...

* ويجب أيضاً أن نعرف الفرق بين الإكتئاب الذهاني والأمراض المّشابهة له لكي لا يختلط علينا الأمر فمثلاً :

1- الفرق بين الإكتئاب الذهاني والفصام؟
الإكتئاب الذهاني والفصام هما حالتان مختلفتان ولكن توجد بعض التشابهات والأعراض مثل الهلاوس والأوهام السمعية والبصرية وهكذا و لكن رغم تلك التشابهات إلى أنه يتم علاج كل حالة منهما بشكل مختلف كلياً ، أما الفصام فهو عبارة عن اضطراب عقلي مزمن وله تأثير كبير على تفكير وشعور وسلوك وتوقعات الشخص بالإضافة إلى أن الشخص المصاب قد يسمع أصوات غير موجودة أو يمكن أن يُهيئ له أشخاص غير موجودين في الحقيقة ويهيئ له أيضاً أنه مُستهدف من قبل أشخاص يودون إيذائه ، وغالباً ما يصف الأطباء النفسيين الفصام بأنه عرض من أعراض الذهان بعد التطور ، وأصعب ما في الفصام هو أن الشخص المصاب في أحيان كثيرة لا يستطيع التمييز بين الأفكار التي تدور في رأسه والأحداث التي تحدث في الواقع.

2- أو الإكتئاب الذهاني والإكتئاب العصابي؟
الإكتئاب الذهاني هو ما تكلمنا عنه منذ قليل أما
الإكتئاب العصابي فهو نوع مزمن من الإكتئاب ويطلق
عليه (الأضطراب الإكتئابي المستمر) وتتميز أعراضه
بأنها واضحة ويكون تطور مدى خطورتها واضح وتتميز
أعراضه أيضاً بأنها تستمر لسنتين أو أكثر على حسب
الظروف والأسباب وكل ما قلته عن الإكتئاب المستمر
فيما سبق... ، ولا يُصاب المريض بأي أعراض ذهنية إلا
إذا وُضعت بعض الإحتمالات كإهمال الحالة أو إستمرار
العوامل والأسباب أو التعامل مع الحالة بشكل سلبي ،
بعكس ما يحدث في الإكتئاب الذهاني فهو يأتي
بالأعراض الذهنية ولا يتطور حتى يصل إليها.

1- أسباب الإكتئاب الذهاني :
صرح أكبر العلماء في علم النفس أن السبب الرئيسي
وراء الإصابة بالإكتئاب الذهاني لا يزال غير معروف
ولكن هنالك العديد من النظريات ووجهات النظر
المختلفة حول كيفية تطور الإكتئاب الذهاني لدى المرء
ومن هذه النظريات الوراثة الجينية وهذا لأن وراثة
بعض الجينات المعينة قد تكون مسؤولة عن الإصابة
بالإكتئاب وهنالك مجموعة أخرى من الجينات المعينة

قد تكون مسؤولة عن الإصابة بالذهان وهذا يعني أن المريض ورث من العائلة الإكتئاب أو الذهان أو الاثنين معاً وهذا يُفسر لما لا يُصاب جميع الأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب بالذهان.

* ولكن هذا لا يعني أن الإكتئاب الذهاني يأتي بلا أسباب أو أن سببه الوحيد هو الوراثة فقط بل هنالك أيضاً بعض العوامل المؤدية للذهان أو الإكتئاب الذهاني ومن تلك العوامل :

- 1- إختلال توازن بعض النواقل العصبية في المخ.
- 2- التقدم في العمر.
- 3- إختلاف الجنس ، إذ تُعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكئاب الذهاني من الرجال ولا يزال السبب خلف ذلك غير مفهوم
- 4- وجود تاريخ عائلي من الإصابة بالاكئاب الشديد أو الفصام.
- 5- عيش طفولة صعبة ومضطربة.
- 6- التعرض لصدمة صعبة ، مثل وفاة شخص مُقرب
- 7- ضغوطات الحياة الصعبة
- 8- الإصابة بأمراض مزمنة أو خطيرة ، مثل أمراض القلب والأمراض التي تسبب آلاماً مزمنة ومثل السرطان وهكذا.

وبالإضافة لكل هذا بعض الأسباب أو العوامل التي
ذكرتها في مقدمة الكتاب

أما عن أعراض ذلك النوع فهي أعراض مختلفة تماماً
عن أعراض الإكتئاب العادي أياً كان نوعه ولكن في ذلك
النوع تحديداً عادةً ما يجتمع كلتا الأعراض ومن
أعراض ذلك النوع :

- 1- الأوهام البصرية والسمعية والحسية.
- 2- هلوسة مثل هلوسة الكلام أو هلوسة حركات أو
هلوسة أفكار.
- 3- الهستيرية في الضحك أو البكاء والذان يأتيان عادةً
بلا سبب.
- 4- البارانويا أو (جنون الإرتياب) وهو اضطراب نفسي
عصبي يشعر به المريض دائماً بأنه مُعرض للاضطهاد
والتهديد والخطر والملاحقة والمراقبة من الآخرين
يشعر كأنه مُستهدف من قبل كل من حوله مما يؤدي كل
ذلك إلى شكوك المريض في أمور وأفكار غير عقلانية
وعدم الثقة بالآخرين وإن وثق بأحدهم فليست ثقة
تامة فهو لم يثق به من الأساس ولكنه راوده شعور
الثقة وحسب.
- 5- جنون العظمة وهو نوع من الوهم الذي يعتقد فيه
المرء أنه الأفضل في كل شيء وفي كل وقت وفي كل

مكان وسيبحث عن اي دليل يُثبت أنه متميز وقادر على فعل كل شيء ويكون واثق من نفسه ومن كلامه ومن أفعاله مع العلم أن تلك الثقة مُصنعة وليست حقيقية ، ويرفض الشخص المُصاب بجنون العظمة اي إنتقادات أو شك في كلامه أو وجهة نظره أو إقتراحاته أو اي شيء يدل على أنه مُخطى وليس على حق فيما يقول أو يفعل أو حتى في أفكاره ، ومن الإحتمالات التي قد تكون نادرة أن الثقة التي يكون عليها المريض من المُحتمل أن تؤدي للنجاح فيما يفعل أو يقول أقصد أن ثقته بنفسه العالية من الممكن أن تجعله فعلاً على حق فيما يقول أو يفعل أو حتى في أفكاره وإقتراحاته ، وكل هذا على عكس البارانويا فأعراض البارانويا تختلف تماماً عن أعراض جنون العظمة ولكل عرض منهما طريقة علاج مختلفة عن الآخر لهذا يجب التأكد من حالة الشخص إن كانت كذلك أو لا...

(بالإضافة إلى معظم الأعراض المعتادة للإكتئاب عامةً والتي تحدث عنها فيما سبق)

ملاحظة :

يمكن أن تكون حالة المريض المصاب بالإكتئاب الذهاني متطورة لدرجة تصل للإصابة بالبارانويا وجنون العظمة معاً وهذا نتسجة إهمال للحالة أو التعامل معها بشكل

غير صحيح أو إستمرار العوامل والأسباب التي أدت للإكتئاب السبب وراء الإصابة بالإكتئاب الذهاني كان كافياً لفعل ذلك.

ثم الحل والحل هنا يتشابه قليلاً مع الحلول التي تحدثت عنها في أنواع الإكتئاب السابقة فمثلاً :

ينقسم علاج الإكتئاب الذهاني لثلاثة أنواع وهم :

1- العلاج بالأدوية

2- العلاج بالصدمات الكهربائية

3- العلاج بالمنزل

1- العلاج بالأدوية هو أمر بسيط جداً وهو عبارة عن عمل برنامج منظم لأخذ الأدوية في ميعادها الذي حدده الطبيب وهناك نوعان من الأدوية وهما عبارة عن أدوية للإكتئاب وأدوية للذهان ولكن هناك أمر مهم يجب أن نحرص على تحقيقه وهو أن يتم علاج الشخص المصاب بالإكتئاب الذهاني في مستشفى وتحت إشراف طبيب مختص ولديه المعلومات الكافية للتعامل مع مثل هذه الحالات وهذا لكي تتم متابعة الحالة عن قرب وعلاجها بشكل سليم ولكي تتوفر المساعدة والإسعافات الأولية إن تدهورت الحالة أو

حدث شيء خطير أو غير مُتوقع ، وعادةً ما تستمر فترة العلاج بالأدوية لأشهر عديدة وخلال تلك الأشهر نتابع التقدم الذي تُحققه الأدوية مع العلاج النفسي أو الذي تُحققه بدون العلاج النفسي.

2- العلاج بالصدمات الكهربائية وهو عبارة عن إستخدام تيار كهربائي معين على الدماغ وهذا لتحفيز تبادل الإشارات العصبية والذهنية بين أجزاء ومسارات معينة في المخ ، يبدو الأمر وكأنه عملية Refresh لأجزاء معينة من المخ ، وتتم تلك العملية تحت تأثير التخدير لكي لا يشعر المريض بشيء أو لكي لا تظهر أعراض جديدة من خلال ردة فعله سواء الفعلية أو الفكرية عندما يصدمه التيار الكهربائي ، ويلجأ الطبيب لتلك المرحلة من العلاج للتخلص من الأوهام والهلاوس والأفكار التي يصعب التعامل معها والتي لم تؤثر عليها الأدوية بشيء بمعنى أن الطبيب يلجأ لتلك المرحلة من العلاج عندما تكون الحالة حادة (إكتئاب ذهاني حاد) وليست للحالات العادية لأن الحالات العادية كما تكلمنا منذ قليل يتم علاجها في مستشفى وتحت إشراف أطباء ومتخصصين في علم النفس ويتم العلاج ببرامج نفسية ودوائية مدروسة ومُتقنة ، ولا داعي للقلق من العلاج باستخدام الصدمات الكهربائية فهذه الطريقة فعالة وآمنة جداً ولكن لا يجب المُخاطرة بتجربتها

بالمنزل من شخص ليس لديه اي معلومة عن علم النفس لأن هذا سيؤدي للكثير من المشاكل الصحية والنفسية والعصبية والذهنية وسيكون علاج الشخص المريض بعد تلك المُجازفة شبه مستحيل تماماً.

ملاحظة :

يُعد العلاج بالصدمات الكهربائية أمر أساسي في علاج الإكتئاب بكل أنواعه ولكن الطبيب المتخصص لا يلجأ إليه إلا في الحالات الحرجة والمتطورة بشكل كبير ، ويُعد أساسياً أيضاً في علاج الإكتئاب الذهاني لأن الإكتئاب الذهاني حالة صعبة وحرجة بطبيعتها ولكن الطبيب المتخصص لا يلجأ إليه أيضاً إلا عندما تكون الحالة مستعصية للعلاج الدوائي والمنزلي.

3- العلاج بالمنزل وتلك الطريقة متعددة الخيارات والإستعمالات فكما شرحت سابقاً عن كيفية علاج الإكتئاب أياً كان نوعه دون اللجوء للأدوية ، سنرجع للوراء قليلاً ونُعيد قراءة كل ما قلته تجاه علاج الإكتئاب دون اللجوء للأدوية وللتذكرة فقط لقد تكلمت عن علاج الإكتئاب بدون دواء فقلت :

ممارسة التمارين الرياضية المختلفة وعمل نظام تمارين يومية ولا مانع من التمارين التي تساعد على الإسترخاء

مثل اليوغا والتأمل وهكذا، وقلت أيضاً ممارسة الهواية
المفضلة أو الهواية التي نحب أن نتعلمها مثل الرسم أو
الغناء أو تلاوة القرآن أو الكتابة أو قراءة الكتب
والراويات أو صناعة محتوى مفيد على مواقع التواصل
الاجتماعي أو كذا.. أو كذا.. أو كذا.. وقلت أيضاً التنزه
والتمشية في الأماكن المهدئة للأعصاب مثل الحدائق
والأراضي الزراعية والمتنزهات والتنزه على البحر أو
الجلوس أمامه والتأمل أو الجلوس أمام المسطحات
المائية أو ركوب قارب والإبحار به وهكذا... ، ويُستحب
أيضاً التعامل مع الطبيب بطريقة مختلفة عن الطريقة
التي تجعلني مريض وتجعله طبيب أقصد أن نتخذ
الطبيب كصديق مقرب لكي نشعر بحرية أثناء
التحدث معه وتتولد الثقة تدريجياً بينكما ، والتعرف
على أصدقاء جُدد وبناء علاقات جديدة ، والقراءة عن
المرض والتعرف عليه بشكل أكبر والتعرف على العوامل
والأسباب التي تُحفز حدوث النوبات اللاإرادية ومحاولة
تجنبها أو منعها نهائياً ، وعمل برنامج لتنظيم الدواء
وبرنامج لتنظيم الأطعمة الصحية والتمارين الصحية
وهكذا... ، يجب تحفيز المريض ودعمه والوقوف بجانبه
في تلك الحالة حتى يتخلص منها نهائياً وحتى بعد
التخلص منها يُستحب البقاء بجانبه فهذا يساعد على
عدم الظن بالوحدة وأن كل الدعم والمساعدة والحب
وكل ذلك كان وهم ، ويا عزيزي المُكْتَبُ إن لم تجد من

يقف بجانبك فلا تيأس أو تحزن أبداً بل ثابت وكن
لنفسك الصديق الذي لطالما تمنيته وكن لنفسك كل
شيء ولا تنتظر أحد لكي يتظاهر بذلك ولا تنسى قول
الله تعالى ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾. [الحديد: ٤] ،
ويُستحب جداً إتباع نمط حياة جديد ومختلف أقصد
أن نُغير الروتين اليومي بروتين أكثر شغف وأفضل
حياتياً وهذا من خلال التمارين والبرامج الدوائية
والغذائية والأصدقاء الجُدد والتنزه في الأماكن التي
تساعد على الإسترخاء وممارسة الهواية المفضلة وتعلم
أمور جديدة وقراءة كتب تساعد على بناء حياة جديدة
ومختلفة وأكثر سلامة نفسية مثل سلسلة كتب الأستاذ
"إبراهيم الفقي" وهكذا... وكما قلت في الأنواع السابقة
وكما قلت الآن كل ما تكلمت عنه فيما سبق وكل ما
تكلمت عنه الآن كل هذه الأمور تُعد الحل الأمثل
للإكتئاب على وجه العموم ، لقد تكلمنا تقريبا عن كل ما
يخص علاج الإكتئاب دون اللجوء للأدوية مذكور في
ذلك الكتاب ومنقسم على جميع الأنواع فقط عليك
الرجوع للوراء قليلاً وإعادة النظر.

"وبالطبع يا عزيزي لا تنسى الإستعانة بمن هو قادر على
كل شيء"

وبهذا نكون قد تكلمنا عن كل أنواع الإكتئاب العامة والشائعة والتي يُصاب بها كل الناس سواءً كانوا رجال أو نساء أو أطفال أو مراهقين أو كبار السن ، ولكن يتبقى نوعان فقط لم أتكلم عنهما وقررت وضعهما في آخر الجدول المذكور فيه أنواع الإكتئاب وهذا لأنهما لا يُصيبا إلا النساء فقط وهذان النوعان هما :

1- إكتئاب ما بعد الولادة

2- إكتئاب الحيض أو (الدورة الشهرية)

ثم نُكمل طريقنا نحو النوع الأول من أنواع الإكتئاب الذي يُصيب النساء فثط والنوع الحادي عشر من أنواع الإكتئاب بشكلٍ عام (إكتئاب الحيض) ، يُعد مرض الإكتئاب أحد الأعراض السابقة للدورة الشهرية لدى النساء ويُعد كأخطر الأعراض وهذا لأنه يؤثر على حياة المرأة اليومية بشكلٍ عام ويؤثر على نفسياتها وعلى سلوكها وشهيتها وشغفها ووعيها وإستيعابها للواقع وهكذا وقد يتأثر نزول الدورة بالحالة المزاجية التي تمر بها المرأة فيمكن أن يؤثر الأمر على تخلف الدورة عن ميعادها المعتاد أو تناقص نسبة الدماء الناتجة منها أو آثار جانبية أخرى ، وهناك أسباب قد تتمثل في الإصابة

بعرض الإكتئاب السابق للحيض وتلك الأسباب هي :

1- رد فعل غير طبيعي للتغيرات والتقلبات الهرمونية الأنثوية المتعلقة بالدورة الشهرية

2- إنخفاض في مستوى السيروتونين وهو يُعد كأحد العوامل والنواقل العصبية المسؤولة عن التحكم بالمزاج والانتباه والنوم والألم وهكذا...

* ويتم تشخيص ذلك المرض من خلال إستشارة طبيب مختص أو شخص ذو خبرة أو موقع موثق على الإنترنت وهذا للإستفسار عن السيرة المرضية ومعاينة الأعراض وما إلى ذلك لكي نستثني أي أسباب أخرى للأعراض مثل الإصابة بمرض الإكتئاب بحد ذاته أو الإصابة بنوبات الهلع أو ببعض الأمراض الجسدية والهرمونية مثل الإنتباز البطاني الرحمي (وهو نمو نسيج مشابه لبطانة الرحم خارج الرحم) أو الألياف الرحمية (وهو تجمع أنسجة عضلة الرحم وعادة ما تنمو داخل الرحم) أو دخول سن اليأس أو المشكلات الهرمونية الصعبة المختلفة.

أما عن أعراض ذلك النوع من الإكتئاب فتظهر قبل الدورة الشهرية بحوالي أسبوع أو 10 أيام وقد تستمر

الأعراض إلى الأيام الأولى خلال الدورة ، وتشمل
أعراض إكتئاب ما قبل الحيض :

- 1- فقدان الشغف
- 2- الكسل والخمول
- 3- الإنطوائية
- 4- الحزن والإحباط
- 5- تقلب الشهية من مفتوحة إلى منعدمة أو العكس
- 6- غضب وقلق وإرتباك
- 7- اضطرابات في النوم
- 8- صعوبة في التركيز
- 9- التفكير في الإنتحار ولكن في الحالات المتقدمة فقط

قد تتشابه تلك الأعراض مع أعراض الإكتئاب عامةً
ولكن ما يُميز تلك الأعراض في ذلك النوع هي أنها
مؤقتة وليست شديدة التأثير.

أما عن الحل والعلاج فهو كالعادة أمر بسيط حيث أنه
يمكن علاج الإكتئاب السابق للحيض والأعراض
المتزامنة معه بعدة طرق ومنها :

1- (العلاج الدوائي)

وتتضمن تلك الطريقة من العلاج أدوية مُثبّطة للإكتئاب والمتابعة مع طبيب مختص وهكذا ولكن ليس كل الحالات النفسية أو الإكتئابية تستدعي العلاج بالأدوية أعني أن هنالك حالات يمكن علاجها عن طريق العلاج النفسي الذي ذكرته فيما سبق وهنالك حالات تستدعي العلاج النفسي والعلاج بالأدوية معاً وهذا في الحالات المتقدمة فقط ، ولكني أعتذر لأنني لن أستطيع أن أذكر اي اسم من أسماء أدوية الإكتئاب أو اي أدوية أخرى لأن ذلك يُعد مجازفة وأنا لن أجازف بكتابة أسماء اي أدوية لكي لا يتناولها أحدهم عن جهل ، فمن الممكن أن يتناول أحدهم الأدوية عن جهل سواء كان مريضاً أو لا فمن المؤكد أن تحدث له آثار جانبية وتؤدي لأمر ومراحل أصعب وأخطى وقد تؤدي تلك الآثار إلى الجنون أو الموت فقد أكون أنا سبباً في ذلك وهذا لأنني خاطرت وذكرت أسماء الأدوية التي تناولها ، فمن المُطمئن أنه إذا صادفنا أحداً مريضاً بالإكتئاب أو ظهرت عليه أعراض الإكتئاب فتوجه به إلى المستشفى تحت رعاية أطباء متخصصين في علم النفس أو التوجه إلى طبيب نفسي مباشرةً.

2- (العلاج بالأعشاب)

صرح أغلب الأطباء في علم النفس أن هنالك بعض الأعشاب التي قد تساعد على الإسترخاء وشفاء الذهن

وتعمل كمهدئات عصبية في حالات الإنفعال والحزن وتشتت الأفكار وما إلى ذلك ، وبالطبع كلامي بعيد كل البعد عن القهوة والمنبهات التي تحتوي على الكافيين أو المشروبات التي تحتوي على الكحول أو المشروبات الدوائية أو الكيمائية أنا أتكلم عن أعشاب مهدئة مثل النعناع والبابونج والليمون البارد والقرفة والينسون والزنجبيل وما شابه ذلك من الأعشاب ، هي ليست علاجاً نهائياً ولكنها تعمل كمهدئ فعال لمثل تلك الحالة فإكتئاب ما قبل الحيض ليس بالأمر الجلل أو الفظيع وإنما هو حالة من الطبيعي حدوثها وليست شديدة مثل باقي حالات وأنواع الإكتئاب وإن كانت كذلك فلا شك بأن المريضة كانت تمر بحالة نفسية سيئة وهذا ما جعل حالة الإكتئاب العادية تلك خطيرة ومُستعصية وفي تلك الحالة إذاً نلجأ للعلاج النفسي والعلاج بالأعشاب معاً وأما العلاج الدوائي فلا يلجأ له الأطباء كثيراً في مثل تلك الحالة.

3- (تعديل النظام والروتين الحياتي)

أكد العلماء أنه يمكن التغلب على أعراض الإكتئاب السابق للحيض من خلال إتباع بعض النصائح والتعليمات التي تساعد على تعديل وتنظيم الحياة اليومية والروتين الحياتي والإهتمام بالذات من حيث السلامة النفسية والراحة الجسدية ، نصائح مثل :

- 1- إنشاء نظام رياضي وغذائي والإلتزام بهما
- 2- الإسترخاء والحصول على القدر الكافي من النوم
- 3- تجنب الضغوطات التي لسنا مجبرين عليها
- 4- العمل على تبريد الأعصاب أي اللامبالاة ولكن ليس في كل وقت وليس في كل أمر
- 5- ضبط وقت محدد للتنزه والتمشية يومياً في أماكن مهدئة للأعصاب وتكون ذو منظر طبيعي جيد
- 6- تجنب الأفكار والذكريات التي تجعلنا في حالة نفسية سيئة
- 7- تجنب الكحوليات والتدخين
- 8- التقليل من تناول المنبهات والسكر الزائد والأملاح الزائدة
- 9- البدء في قراءة كتب أو روايات
- 10- تفرغ وقت من يومنا للأصدقاء
- 11- الإبتعاد عن منصة السوشيال ميديا لبعض الوقت
- 12- ممارسة الهواية المفضلة أو تعلم هواية جديدة
- 13- مشاهدة الأفلام والمسلسلات

ويمكنك أن ترجع للوراء بالصفحات قليلاً وتعيد النظر في برنامج العلاج النفسي الذي تكلمنا عنه في السابق...

"وكالعادة دعونا لا ننسى الإستعانة بالله جل وعلا"

ثم نتجه لثاني نوع من أنواع الإكتئاب الذي يُصيب النساء فقط وآخر نوع من أنواع الإكتئاب بشكلٍ عام (إكتئاب ما بعد الولادة) ، من المعروف طبعاً أن ظهور مولود جديد في العائلة أمر يسبب البهجة والفرحة ويكون يوم ميلاده أجمل الأيام ، ومن المعروف أيضاً أن الحمل والولادة يصاحبهما جهد بدني ونفسي وتزايد وتراكم في الأفكار وتغيرات في المشاعر وخلل في النفسية حيث يظهر ذلك الخلل عن طريق البكاء والقلق والخوف والتشاؤم واليأس والإنفعال المفرط وهكذا وتُعرف هذه الظاهرة باسم (إكتئاب ما بعد الولادة) وتظهر لدى معظم النساء وتظهر عادة ما بين اليوم الرابع والعاشر من بعد الولادة ، ويوجد فئات معينة من النساء اللواتي معرضات للإصابة بذلك الإكتئاب مثل :

- 1- النساء اللواتي أقل من 20 أو 25 عاماً وهذا بسبب قلة النضج في التفكير والتأقلم.

- 2- النساء اللواتي لديهم أكثر من 3 أو 4 أطفال.

- 3- النساء اللواتي لا ولم يتلقين الدعم الكافي في فترة الحمل أو الولادة من الزوج والعائلة والأصدقاء.

- 4- النساء اللواتي ليس لديهم خبرة كافية في التعامل

مع الوضع سواء الحمل أو الرضاعة.
5- النساء اللواتي كان لديهن ماضي مع الإكتئاب أو كانت تظهر عليهن أعراض الإكتئاب قبل الحمل أو الولادة.

أما عن أعراض ذلك النوع من الإكتئاب تُعد شبيهة
لأعراض الإكتئاب بشكلٍ عام فمنها :

1- إكتئاب المزاج

2- أفكار بشأن إيذاء الذات

3- اللامبالاة

4- قلة وإنعدام القدرة على الإستمتاع بالأنشطة اليومية

5- الشعور بالضيق وتراكم الأفكار

6- اضطراب الأداء اليومي

7- صعوبة في التواصل مع الناس وصعوبة في التأقلم

مع البيئة المحيطة

8- الإنفعال وصعوبة في تنظيم ردود الأفعال

9- اليأس والتشاؤم

10- تقلبات في الشهية

11- الشعور بالملل الدائم

12- التعب والخمول

13- صعوبة في التركيز وإتخاذ القرارات

14- قلة وإنعدام التقدير الذاتي

15- الشعور بالذنب

16- أفكار سلبية تجاه المولود الجديد

17- أفكار إنتحارية في الحالات الشديدة والمتقدمة

وبالإضافة إلى أعراض الإكتئاب المعروفة التي ذكرتها سابقاً...

وهناك مضاعفات لحالة إكتئاب ما بعد الولادة ولكن تظهر تلك المضاعفات نتيجة إهمال الحالة أو التعامل معها بشكل لا يليق بها ولا بالإكتئاب على وجه العموم أو بسبب أن الأم كانت لها ماضي مع الإكتئاب وحدث إختلاط بين هذا وذاك ، والعديد من الأسباب التي قد تؤدي لمضاعفات إكتئاب ما بعد الولادة وتلك المضاعفات عبارة عن :

1- الذهان أو تطور الإكتئاب لإكتئاب ذهاني

2- الإنفصام العقلي وإنفصام الشخصية

3- الهوس الإكتئابي

ويستند تشخيص تلك الحالة على إجراء جلسات حديث مع المرأة وإستيضاح مشاعرها تجاه نفسها وتجاه المولود الجديد وتجاه من حولها وإستيضاح سبب اليأس والإكتئاب الذي نشأ فجأة بعد الولادة ، ثم يجمع الطبيب المختص أو المعالج كل المعلومات والتفاصيل التي جمعها من جلسات الحديث ويحاول أن يعرف ما

الأُمور أو الأسباب التي أدت لظهور أعراض الإكتئاب أو معرفة ما إذا كان ذلك الإكتئاب متعلق بالولادة وسيكون مؤقتاً أم أنه ناتج عن أسباب نفسية أخرى.

أما عن الحل والعلاج فهو كالعادة أمر بسيط وغير مُجهَد إطلاقاً :

ينقسم العلاج هنا لقسمين وهما كما نعلم :

1- العلاج الدوائي

2- العلاج النفسي

1- عن العلاج الدوائي فقد تكلمت بشأنه وقلت أنني أعتذر لأنني لن أستطيع أن أذكر أي أسم من أسماء أدوية الإكتئاب أو أي أدوية أخرى لأن ذلك يُعد مجازفة وأنا لن أُجازف بكتابة أسماء أي أدوية لكي لا يتناولها أحدهم عن جهل وسواءً كان الشخص الذي تناول الدواء مريضاً أو لا فمن الممكن جداً أن تحدث له آثار جانبية تؤدي إلى الجنون أو لمراحل أصعب بكثير مما كان عليه ويمكن أن يؤدي إلى الموت أيضاً وفي كل الأحوال سأكون أنا سبباً في ذلك لأنني خاطرت وذكرت أسماء الأدوية التي تناولها ذلك الشخص ، وأنصح مرة أخرى أنه إذا صادفت حالة إكتئاب أو شخص ظهرت عليه أعراض الإكتئاب فلا تُجازف وتتقمص دور الطبيب

وأستشر طبيباً نفسياً متخصصاً أو عالجه في مستشفى
يتوفر بها رعاية نفسية لكي يظل تحت رعاية أطباء
متخصصين في علم النفس مما يجعل سببه شفاؤه
أسرع وأفضل وأميز...

2- أما عن العلاج النفسي فقد تكلمنا عنه كثيراً وتكلمنا
عنه في كل أنواع الإكتئاب السابقة تقريباً حيث تكلمنا
عن البرنامج والنظام الغذائي وكيف يسير وتكلمنا عن
البرنامج الرياضي وممارسة التمارين الرياضية وأهميتها
وأهمية إتخاذها كروتين يومي وتكلمنا عن محاولة
تجنب الأمور والمواقف التي ليس لها أولوية قصوى
والتي عادةً ما ينتج عنها ضغوطات وتراكمات مثل
ألعاب الفيديو أو الرفاهيات ذات الميزانية المرتفعة وما
إلى ذلك وتكلمنا عن تغيير الروتين اليومي والحياتي
للأفضل وعن التنزه يومياً في أماكن مهدئة للأعصاب
وتكون ذو منظر خلاب وتكلمنا عن تكوين الصداقات
والتعرف على أشخاص جدد وتكلمنا عن كيفية جعل
المريض يثق بنا لأقصى درجة عن طريق العلاج بالكلام
والتناقش مع المريض بشأن ما يحدث معه وإحتوائه
ومحاولة تصحيح المفاهيم والأفكار السلبية التي يرويها
ويشعر بها ويفكر فيها وعن طريق التحدث معه بطريقة
هادئة ومطمئنة حيث تجعله تلك الطريقة يشعر بأنه
يريد البوح والفضفضة بكل ما بداخله حرفياً وقصدت

بذلك أن تكون العلاقة بين المعالج والمريض علاقة صداقة وليس علاقة رسمية بين معالج ومريض ، ثم تكلمنا عن العلاج النفسي الداعم والعلاج التحليلي وعن تفاصيل كلاً منهما وتكلمنا عن التفاصيل التي قد تساعد على الإستشفاء بطريقة آمنة ومُستحبة مثل تعديل البيئة المحيطة وتحسين المهارات السلوكية وردود الفعل وشرحنا معاً إعادة الهيكلة المعرفية ، ونقترح على المريض كيفية التعايش مع الأزمة التي يمر بها وكيفية مجاراة الأمور البسيطة وكيفية التعامل مع الأمور الصعبة والتحديات وكيفية مواجهة المشكلات دون الشعور بالضغط والإرتباك والتوتر وعدم الثقة بالنفس ، وتكلمنا عن كيف نُقنع المريض بأن يكون راضياً عن نفسه وعمّن حوله وعمّا أصابه من مرض أو إبتلاء وهذا من خلال التكلم حول الحالات الأخطر منه والذين يكونون راضين عن أنفسهم وعمّا أصابهم ومستثمرون في برنامج العلاج الذي وضعه الطبيب لهم دون تذمر أو تشاؤم أو يأس وإحباط ومتفائلين دائماً أن القادم أفضل ، وتكلمنا أيضاً عن حلقة التواصل الإجتماعي وهي عبارة عن إجتماع بين مجموعة من المرضى النفسيين لمشاركة الآراء والمشاعر والمواقف فيما بينهم فهذا يساعد على الشعور بعدم الوحدة وزرع فكرة أننا لسنا وحدنا الذين نُعاني من ذلك المرض ويُقلل من الضغط النفسي والعصبي والتوتر ، وشرحنا معاً ما هي

الإستراتيجيات المعرفية والإستراتيجيات السلوكية
وتكلمنا عن كل واحدة منهم بالتفصيل ، وتكلمنا عن
الدعم المعنوي والدعم الإجتماعي وعلاج الإدراكي
السلوكي والخطط المستقبلية وتكلمنا أخيراً عن دعم
الزوج والعائلة والأصدقاء للمرأة الحيض ونفس الأمر
للمرأة التي في مرحلة الولادة أو ما بعد الولادة وتكلمنا
عن الكثير والكثير والكثير حول العلاج النفسي للإكتئاب
بشكلٍ عام أياً كان نوعه وتكلمنا عن طريقة وكيفية
العلاج بكل طريقة من طرق العلاج النفسي المذكورة ،
وكل ما يتطلبه الأمر هو أن نرجع للوراء قليلاً ونُعيد
النظر فيما تكلمنا عنه بشأن العلاج النفسي وكيفية
العلاج به.

"وطبعاً دعونا لا ننسى الإستعانة بالله سبحانه وتعالى"

نصائح هامة لرعاية مريض الإكتئاب :

1- تعلم كيف تكون مستمعاً ومُنصتاً جيداً

2- تجنب الإزعاج والمقاطعة المستمرة فهذا يضايقه
جداً ويُشعره بعدم الإهتمام لما يقول.

3- حافظ على نظرة العين في العين لأنها تساعد على جعل المريض يُعبر عما بداخله بطريقة أكثر وضوح.

4- أجلس مع المريض في وضع وجه لوجه وحاول ألا تجعل بينكما حاجز كالمكتب مثلاً فهذا يجعل المريض يتكلم بأريحية.

5- لاحظ تعبيرات المريض مثل طريقة كلامه أو تعبيرات وجهه إذا كان مرتاحاً أو لا ولاحظ ردة فعله وإستيعابه وتفاعله مع ما يقول أو ما تقول أنت.

6- شجعه على التحدث بشأن كل ما بداخله وعن مشاعره تجاه ما يقص عليك أجعله يتأكد بأنك حقاً تود سماعه ومشاركته ما بداخله.

7- عندما يحكي لك المريض موقف مُحزن أو مُحرج أو مُفرح أو ما شابه ذلك حاول أن تتصور نفسك في مكان المريض في ذلك الموقف وهذا لكي تفهمه وتفهم وجهة نظره أكثر.

8- طمئن المريض أن كل ما يمر به ويشعر به وإنفعالاته ومشاعره واضطراب مزاجه والأنطوائية السلبية التي

يعيش معها وكل الأعراض التي يمر بها طمئنه بأن كل تلك الأمور شيء طبيعي ولا مشكلة منه وحتماً يوجد حل أو علاج.

9- حاول بقدر الإمكان التخفيف والتهوين عليه لأنه يحكي لكي يشعر بالراحة ولكن مع التهوين والتخفيف عليه سيشعر بالراحة والإطمئنان الداخلي وسيفضل اللجوء إليك عندما يود التكلم مع أحد لأنك تُشعره بالراحة والطمأنينة.

10- أمدحه وأمدح ما يفعله من إيجابيات ومهارات وهوايات وأفكار وهكذا ولكن لا تُبالغ لكي لا يشعر أنها مجرد مجاملة.

11- أجعل كلامه يفوق كلامك أقصد أن تستمع وتُنصت أكثر من أن تتكلم وإذا شعر أنه لا يمكنه الحديث وفضل الصمت فلا تضغط عليه لكي لا تستنفذ طاقته أو لكي لا تجرحه وتجعله يتكلم دون رضا.

12- إذا كان لديك تعليق على كلام المريض فلا تقوله إلا في الوقت المناسب وإذا كان تعليقا ليس له علاقة بما يقصه المريض فلا تقوله من الأساس لأن هذا سيشعره بعدم الاهتمام منك وإن كان تعليق سلبي أو ذم فيه أو

في كلامه أو في شخصيته فيُستحسن ألا تقوله أبداً.

13- أجعله يتكلم بالتفصيل الممل لكي يطمئن بأنك حقاً تهتم لأمره وأثبت له ذلك وأخبره بأنك مُتفرغ تماماً وتود حقاً أن تسمعه هو وتفاصيله المملة.

14- إن كان باستطاعتك أن تضع يدك على كتف المريض أو أن تُمسك بيده أثناء الإستماع إليه أو أثناء التكلم معه فيُستحسن جداً أن تفعل ذلك لأن تلك الحركة تجعله يشعر بالإهتمام والأمان والطمأنينة من ناحيتك ولكن عليك ملاحظة إن كانت تلك الحركة لم تُعجب المريض فإن كانت لم تُعجبه فسيجعل كلامه قصير وسيشعر بالتوتر والإحراج.

ملاحظة للمُعالج :

إن أصبح الأمر معقداً بالنسبة إليك ولم تستطع التغيير من حالة الشخص المُكثَّب للأفضل فأرجوك ألا تُجازف بإعطائه اي أدوية تتعلق بالدماغ أو بالنفسية لكي يُصبح الأمر أسوء بكثير ، كل ما عليك هو إستشارة طبيب مختص في علم النفس ولديه الخبرة الكافية للتعامل مع مثل تلك الحالات.

مهم جداً :

هناك بعض العلامات التي قد تدل على زيادة رغبة المريض في الإنتحار ويجب معرفتها :

1- تكرار سلوك غير معتاد

2- الحديث عن الإنتحار باستمرار أو إنشغال التفكير طيلة الوقت بذلك الموضوع

3- محاولات إنتحار سابقة

4- جمع أقراص العلاج وتعاطيها في غير ميعادها

5- توزيع المريض لممتلكاته على الآخرين مثل الملابس والمقتنيات وهكذا ، أو التخلص منها

6- رغبة المريض في رؤية أصدقائه وأسرته ويطلب ذلك بطريقة درامية بعض الشيء

7- البحث عما قد يساعده على الإنتحار كالحبال أو الأدوات الحادة أو تواجد معه أو في غرفته أي نوع من أنواع السموم

8- منع الطعام لأيام ليتسبب ذلك في أمراض وأعراض أخرى

9- (مهم جداً)

إذا رأيت مريض الإكتئاب أصبح سعيداً فجأة ويتكلم بتلقائية ويقوم بأمور طبيعية لا تدل على الإكتئاب أبداً

فعليك الحذر لأن هذه العلامات بنسبة كبيرة قد تدل على الإقتراب الشديد من تحقيق هدف الإنتحار.

عزيزي القارئ أهنيك على إتمام قراءة الكتاب ولكن قبل أن أكتب كلمة (النهاية) أود أن أتكلم عن بعض النقاط المهمة التي تؤدي للإكتئاب والحزن الشديد والإنتحار والتوحد والإنطواء وكذا وكذا وكذا ، وتلك النقاط هي :

1- ضعف الإيمان

2- سوء الظن بالله

3- الإبتعاد عن طريق الله

4- الإستسلام من مجاهدة النفس

5- تجاهل الصغائر أو الذنوب الصغيرة

6- تجاهل الأعمال الصالحة الصغيرة

7- عدم الرضا

8- اليأس من الإلحاح في الدعاء

وأمر وتفاصيل أخرى تكون سبباً أكيداً للإصابة

بالإكتئاب والحزن واليأس والإحباط وعدم التوفيق

وقلة الرزق وعدم القبول وسط الناس والكثير والكثير

من السلبيات والإبتلايات التي تُصيبنا.

* سنتكلم عن كل تلك النقاط والتفاصيل والأسباب ولكن لن نستعين بالكتب أو بالأطباء أو بالمتخصصين في علم النفس بل سنستعين بالله عز وجل ونبدأ بأولى النقاط وهي :

1- ضعف الإيمان :

ضعف الإيمان لا أقصد به الكفر بل أقصد المسلم الغير مؤمن.. حسناً سأتكلم بطريقة أكثر وضوحاً ، أقصد أنك مسلم وتُصلي وتقرأ القرآن وتفعل الخيرات وكذا وكذا وكذا وكذا ولكن انت تفعل ذلك لتنال رحمة الله ورضاه وبركته وعطائه وفضله حسناً لا بأس من ذلك ولكن لماذا عندما تُصيبك مصيبة أو إبتلاء أو مرض أو حادث أو عدم توفيق في أمرٍ ما أو فقدان شيءٍ ما أو شخصٍ ما أو حدوث ما لا تريد أو تتمنى أو حتى ما لا تتوقع أو ما شابه ذلك من أمور عامةً لماذا يضعف إيمانك حينها؟ لماذا لا تتخذ ما حدث على أنه إبتلاء وبعد ذلك الإبتلاء سيأتي فرج الله سبحانه وتعالى؟ لماذا يأتي في ذهنك أن كل ما تقدمه من عبادة لا فائدة منه وأنت رغم إلتزامك إلى أن الله يبتليك لأنه لا يحبك؟ لماذا تيأس من رحمة الله تعالى؟ لماذا تيأس من الأساس وأنت ربك الله!؟

*عزيزي القارئ أود أن أسألك ما هو الإيمان القوي بالله؟
سأقول لك ؛ الإيمان القوي بالله هو فساد الناس وفساد
البلاد وهلاك البلاد ودمار العالم كله وهلاك الكوكب
بأسره وأنت مازلت بعد كل ذلك تؤمن بأنه مازال هنالك
خير وأن كل شيء سيكون على ما يُرام ، الإيمان القوي
بالله هو أن يكون العالم كله ضدك وتكون قد خسرت كل
شيء وكل من كانوا بجانبك وتكون حرفياً لا تساوي
شيء عند أي أحد ورغم كل ذلك تؤمن بأن الله
سيعوضك وسيجعلك تبكي من شدة السعادة والفرح
وسيجبر بخاطرك وكأن شيء لم يكن ، ما أقصده هو أن
مهما كان السبب الذي يجعلك حزينا ومهموماً وترى كل
الألوان بعيون سوداء فإنه من أوله لأخيره كان بأمر من
الله عز وجل وكان ذلك السبب سبباً للكثير من الخير
والرزق فيما بعد إن كنت صبرت وآمنت بأن الله
سيجعل بعد الضيق فرج ، وإبتلاك الله به لكي يرى إن
كنت ستخوض ذلك الأمر مُستعيناً بالله وانت صابر
ومتحمل كل ما يحدث ولديك إيمان أن كل شيء
سيكون على ما يُرام أم ستكفر وستقول أن الله يقف
ضدي وأن الدنيا لا تحب أن تراني سعيداً وكل هذا
الكلام الذي لا معنى له ولا قيمة ، وذلك الإكتئاب
والحزن واليأس الذي أنت عليه ناتج عن إبتلايات انت
لم تعيشها كما هو يجب بل كنت تتذمر وتقول لماذا أنا

ولماذا يفعل الله هذا بي رغم صلاتي وصيامي وإيماني
به إن الله لا يحبني لو كان يحبني لكان أعطاني حياة
أفضل وكلام وأفكار لو كان الله يؤاخذك بها لكان أحياءك
وأماك مئات المرات ولكن من رحمته بك أبقاك حياً
وأمهلك حتى تتعلم من الدرس وحتى تكون عبداً صالحاً
وتموت وأنت واثق من الله بأنه سيُدخلك جنته ، لماذا لا
تجرب أن تقوي إيمانك أقصد أن تجمع كل همومك
وأحزانك والأمور التي تجعلك ترى العالم بعيون سوداء
وأن تقول في صلاتك (اللهم لك سجدت وعليك توكلت
وفوضت أموري وشئوني إليك) ذلك الدعاء كفيل
بإصلاحك وإصلاح حياتك وتفاصيلها ، ثق دائماً بأن الله
لن يتركك هكذا ولن يتخلى عنك أبداً مهما حدث فهو
الذي يُمهّل ولا يُهمل ، سيصلح الله كل شيء هو فقط
يُمهلك لكي يرى مدى صبرك ومدى إيمانك به ولو رضي
الله عنك لأخرجك مما أنت فيه مجبوراً مطمئناً وكأن
شيء لم يكن ولو لم يرضى الله عن صبرك وإيمانك به
لأخرجك مما أنت فيه مكسوراً متألماً تائهاً ولأخرجك
منه بعد طول وسوء إنتظار ولو أراد أن يطبع على قلبك
لفعل ذلك ويبقى ذلك الأمر بين يديك أنت إما أن تكون
من الصابرين الشاكرين المؤمنين الذين وصى الله
رسوله بأن يُبشرهم بصبرهم وإيمانهم ﴿رَوِّبْشِرِ
الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥] وإما أن تكون ممن طبع الله
على قلوبهم بالكفر وسلط عليهم الدنيا بالأيرو فيها

يوماً يُرضيهم حتى يعودوا إلى الله بقلب خاشع وصادق
ويتوبوا إليه ويؤمنوا به وبقضائه ، لا تيأس وأجعل
إيمانك بالله يفوق كل توقعاتك وأفكارك وترتيباتك وكن
واثقاً بأن الله سيجعل بعد الضيق والهم والكرب والعسر
والصعوبة وعدم التوفيق وضيق الرزق فرج كبير ويُسّر
كثير وسعادة لا نهاية لها وفرح وجبر خاطر تدمع له
العين ويلين له القلب ، أجعل إيمانك بالله أقوى وأهم
من اي شيء في حياتك ولا تنسى الإستعانة بالله في
كل وقت وفي كل مكان فهو الذي قال في كتابه ﴿وَهُوَ
مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾ [الحديد: ٤] ولا تنسى الدعاء ففي
رواية دينية يُقال أن الدعاء نصف العبادة وفي رواية
أخرى يُقال أن الدعاء هو عقل العبادة وفي الحالتين
يظهر تعظيم شأن ومكانة وقيمة الدعاء ولا تظن أبداً أن
الله يستجيب للدعاء أحياناً وأحياناً أخرى لا يستجيب
بل إن الله يقبل كل الأسئلة والأدعية ولكن ليس كل
الدعاء يتحقق بل هناك ثلاث حالات ينقسم إليها الدعاء
وهم :

- 1- إما أن يكون مُستجاباً مُحققاً
- 2- وإما أن يكون مُستجاباً مرفوعاً به أذى
- 3- وإما أن يكون مُستجاباً لزيادة الحسنات على الميزان
فلا تستهين بالدعاء أبداً ولا تتوقف عنه ولا تجعل
إيمانك بالله يتأثر بموقف أو يابتلاء أو بأيام عصيبة أو
بفترة جعلتك تتغير للأسوء أو برسوب في الإمتحان

بفراق شخص أو بحادث ما أو بمرض أو بعدم توفيق أو
بكذا أو بكذا أو بكذا أو بأي شيء مهما طال وقت
الضيق ومهما زاد الهم ومهما إزدادت صعوبة الأمر فلا
تياأس أبداً وكن مؤمناً بأن الله سيجعل بعد العسر يسراً
فإيمانك القوي بالله سيفتح لك أبواباً ظننت يوماً أن
فتحها سيكون مستحيلاً فلا تياأس يا عزيزي وكن ممن
ميزهم الله عن باقي الخلق وأحبهم وذكرهم في كتابه
فقال ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [آل عمران: ١٤٦].

2- سوء الظن بالله :

ما هو سوء الظن بالله سبحانه وتعالى؟
سوء الظن بالله هو توقع الأسوء دائماً في كل شيء
بمعنى أنك لا تتفائل أبداً ولا تتوقع خير وتعتمد دائماً
على تفكيرك أنت وتديرك أنت وسعيك أنت وتنسى الله
وتنسى الإستعانة به وكلما واجهك موقف أو حادث أو
مأزق أو ضيق أو عسر أو إبتلاء أو ما شابه كل ذلك
تجعل حُسن ظنك بالله هو آخر ما يمكن أن تفكر فيه
وقد لا تُفكر فيه حتى وفي الأساس هو أول وأهم ما
يجب أن نعتمد عليه ونؤمن به ، لماذا تُفكر كثيراً؟ لماذا
تُدبر أنت الأمر دون الإستعانة بالله؟ لماذا تظن وتتوقع
الأسوء دائماً؟ لماذا لم تجرب أن تترك الأمر لله وأن
تتوكل عليه عند السعي والخوض فيه؟ أتظن أن الله لن

يستطيع أن يُدبر لك الأمر مثلما تريد؟! كيف يمكن أن تُفكر في شيء كهذا وأنت تعلم ومُتيقن تماماً أن الله سبحانه وتعالى قادر على كل شيء وذُكرت في القرآن بتلك الصيغة بدون تحديد ما هو الذي يستطيع الله أن يقدر عليه وكُتبت (كل شيء) لأنه قادر على كل شيء بالفعل مهما كان صغيراً أو كبيراً سهلاً أو صعباً بعيداً أو قريباً حتى وإن كان مستحيلاً فالله يقدر عليه فكيف لك أن تظن أن الله لا يستطيع أن يُدبر لك الأمر مثلما تريد! يقول الله عز وجل في كتابه ﴿يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ﴾ [السجدة: ٥] ، حسن الظن بالله سبحانه وتعالى هو المفتاح لكل ما ظننت أنه مستحيلاً هو الحل لما لا حل له وهو الإطمئنان الحقيقي والراحة والسلامة النفسية الحقيقية ، أقصد مثلاً أنك تمر بفترة عصيبة ولم ترى يوماً واحداً تشعر فيه بالسعادة والسلامة النفسية وتلك الفترة طالت كثيراً وكلما طالت إزدادت سوءاً وظننت بأنك ستظل هكذا إلى الأبد ولكن هنالك فرق في هذا الموقف بين العبد المُحسن الظن بالله والعبد المُسيئ الظن بالله فالعبد المُسيئ الظن بالله يظن دائماً أنه سيظل هكذا وستظل المشاكل تطارده وستظل الدنيا تضغط عليه وستظل همومه تزيد وتزداد صعوبة وسيطول الأمر أكثر وبعد كل ذلك لا يشكر الله على حاله بل يكفر برحمة الله به ولا يُفكر

أبداً بأن يُسلم أموره لله ويُحسن الظن بالله بأن الله سيصلح كل شيء وسيكون كل شيء على ما يُرام وسيحظى بالراحة والطمأنينة من كل النواحي وكأن شيء لم يكن ، ذلك الشخص لن يحظى بما يريد من راحة وسعادة وسلامة وطمأنينة وإستصلاح وهكذا.. لأنه يظن دائماً بأنه لن يرى تلك الأمور أبداً ولن يحظى بها فيكون الله عند ظنه ويعطيه ما يظنه بالله وهو أن الله لن يستطيع أن يُخرجه مما يُحيط به ويُصلح له كل شيء بل ستزيد الأمور سوء وصعوبة وسلبية كما يظن دائماً ، أما العبد المُحسن الظن بالله هو الذي تُحاوِطه المشاكل والهموم وثرية الدنيا أياماً لو لم يكن مؤمناً لتمنى الموت أو إنتحر وفوق كل ذلك تسوء الأمور يوماً بعد يوم وأُغلقت كل أبواب السعادة والفرج من كل النواحي ولكن رغم كل ذلك مازال ذلك الشخص يشكر الله على كل حال ومازال يظن بالله خير ويظن بأن بعد العُسْر يُسْرَ ويظن بأن الله سيصلح كل شيء وستظل السعادة والطمأنينة مُصاحبانه على الدوام لأنه تحمل إنعدامهما لفترة صعبة وطويلة وحياته التي كان يتمنى زوالها سيتمنى دوامها للأبد فيكون الله عند حسن ظنه ويعطيه ما يظنه بالله بل وأكثر من ذلك ويُعطيه حياة يتمناها اي شخص ويهديه إلى الطريق الصحيح وإن كان مُهتدياً فيزيد الله هُداه ويُثبت قلبه على دينه ويُنسيه أيامه التي عانا فيها وكأنها لم تكن ويُريه قيمة

حسن ظنه بالله سبحانه وتعالى...

* هذا هو الفرق بين العبد المُحسن الظن بالله والعبد المُسيى الظن بالله وهذا هو الفرق بين حياة هذا وذاك فمن تُريد أن تكون؟ ، وقبل أن أختم تلك النقطة أود أن أترك لكم حديث قدسي قاله الله عز وجل عن حسن الظن بالله ويقول الله في الحديث (أنا عند ظن عبدي إن كان ظن عبدي بي خيرا ، فليظن عبدي ما يشاء) بمعنى أنك إذا ظننت أن الله سيصلح لك كل شيء فسيصلح كل شيء وإن ظننت بأن الله سيرزقك فسيرزقك وإن ظننت بأن الله سيجعل بعد العسر يسرا فسيجعل بعد العسر يسرا وهكذا من حسن الظن بالله وأما إذا ظننت بأن الله لن يصلح كل شيء فلن يصلح كل شيء وإن ظننت بأن الله لن يجعل بعد العسر يسرا فلن يجعل بعد العسر يسرا وإن ظننت بأن الله لن يُخرجك من محنتك فلن يُخرجك من محنتك وهكذا من سوء الظن بالله ، فعليك أن تُحسن الظن بالله مهما حدث ومهما كانت الظروف ومهما إزداد الأمر سوءً ومهما ومهما ومهما.. عليك أن تُحسن الظن بالله في كل وقت وفي كل مكان فهو معك أينما كنت والدليل على ذلك عندما قال في كتابه ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ [الحديد: ٤] والله قادر على الأمر مهما إزداد صعوبة وسوء فأبواب رحمته كثيرة وكبيرة

وليس لها نهاية وهو بلا أدنى شك قادر على كل شيء.

{وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} [يوسف: ٨٧] ، لا تَيْأَسُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ بِكَ وَتَفْرِجُهُ لَكَرْبِكَ وَهَمِّكَ وَإِسْتِصْلَاحَهُ لَشَأْنِكَ فَهُوَ الْقَادِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ وَلَا نَهَايَةَ لِأَفْضَالِهِ عَلَيْكَ.

{وَإِنْ يَمَسَّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} [يونس: ١٠٧] ، وَإِنْ يَصْبُكَ اللَّهُ بِشِدَّةٍ أَوْ بِلَاءٍ أَوْ مَشَاكِلٍ أَوْ مَصَائِبٍ أَوْ تَدَهُّورِ حَالٍ أَوْ إِكْتِنَابٍ أَوْ حُزْنٍ أَوْ أَوْ أَوْ فَلَا كَاشِفَ لِكُلِّ ذَلِكَ إِلَّا هُوَ جَلٌّ وَعَلَا ، وَإِنْ يُرِيدُكَ اللَّهُ بِرِخَاءٍ أَوْ نِعْمَةٍ أَوْ فَضْلٍ أَوْ رِزْقٍ أَوْ سَعَادَةٍ أَوْ رَاحَةٍ وَسَلَامَةٍ نَفْسِيَّةٍ أَوْ رَحْمَةٍ أَوْ نَجَاةٍ مِنَ الْمَشَاكِلِ وَالْمَصَائِبِ أَوْ أَوْ أَوْ فَلَا يَقْدِرُ أَيُّ أَحَدٍ أَنْ يَمْنَعَكَ كُلَّ ذَلِكَ عَنْكَ وَلَا حَتَّى أَنْتَ ، يَصِيبُ اللَّهُ عِزَّ وَجَلَّ بِالسَّرَاءِ وَالضَّرَاءِ مِنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ، وَهُوَ الْغَفُورُ لِذُنُوبِ مَنْ تَابَ ، الرَّحِيمُ بِمَنْ آمَنَ بِهِ وَأَطَاعَهُ.

(التفسير المُيسر بالإضافة لبعض التفاصيل)

3- الإبتعاد عن طريق الله :

بكل بساطة ما الذي يشغلك عن الله؟

العمل!

الدراسة!

الرفاهية!

الضغوطات!

ضيق الوقت!

إنشغالات مختلفة!

أليس لديك خلال يومك وقت لله سبحانه وتعالى!
ألم يأتي بك أن الوقت الذي تُضيعه في غير الله أن
الله هو من أعطاه لك! سواءً ضاع ذلك الوقت في العمل
أو الدراسة أو النوم أو الترفيه أو تعلم المهارات أو لأي
أمور أخرى ليست خالصة لله سبحانه وتعالى ، لقد
خلقك الله لكي تسعى في الدنيا وترى ماذا كتب الله لك
فيها من رزق وزوج وعمل وهكذا ولكن ليس لأن الله
خلقنا لكي نسعى ونحصد ما سعينا لأجله فنُهمل عبادته
أو نستهيئ ونستخف بها أو لا نضعها كأولوية قصوى
في كل وقت وفي كل مكان فالله يقول في كتابه ﴿وَمَا
خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦] بمعنى
أن الله سبحانه وتعالى خلقنا لكي نعبدَه أولاً ثم نسعى
في الدنيا نعمل وندرس ونعيش ونُكون صداقات ونتعلم
مهارات وهوايات ونتزوج من جعله الله من نصيبنا
ونُقابل أشخاص سيئين وآخرين طيبين ونتعامل مع هذا
وذاك ونذهب هنا وهناك ونأكل ونشرب ونُحب ونكره
وكذا وكذا وكذا وكذا وكذا وكذا إلى أن يأتي

أجلنا (الموت) الذي كتبه الله لنا ، فلنفترض بأنك ضيقت
عمرك ووقتك في السعي وأصبحت كما تتمنى وأصبحت
تملك مال كثير وأمتلكت الشهرة وتزوجت من تُحب
وفعلت كل ما كنت تتمنى وكذا وكذا وفجأة وبلا
إنذار تموت وتُقابل خالقك ماذا ستقول له عندما يسألك
(عبيدي! لماذا أهملت عبادتي؟) هل ستقول له لأنني كنت
أسعى! أنت لم تكن تسعى بل أغرتك الدنيا بمتاعها
ولهوها ولا تحاول إنكار ذلك فيقول الله في كتابه ﴿وَمَا
الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾. [آل عمران: ١٨٥] ولا
تحاول لأنك لن تستطيع فالله سبحانه وتعالى خلقنا
ضعفاء بطبيعتنا سواء كان الشخص قوي الجسد أو
الشخصية أو مشهور أو صاحب منصب مهم أو يعمل
أعمال شاقة وخطيرة أو مهما كان الشخص فهو ضعيف
والإثبات على ذلك عندما قال الله تعالى في كتابه
﴿وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾. [النساء: ٢٨] ، وما أريد أن
أقوله هو أنك لا تحاول التقرب إلى الله أنت لا تحاول
حتى فكيف تتذمر وتشكو وتقول إن الله لا يستجيب
لدعائي والله لا يُبارك لي في رزقي وفي عملي فلما
تحاول وتُجاهد نفسك على ذلك الأمر أنا أعلم مدى
صعوبة الأمر ولكن الأمر أسهل مما تتخيل عندما
تخوض التجربة ولا تقلق فإنك لن تستطيع الإلتزام على
طريق الله من أول محاولة أو الثانية أو... فهذا أصعب
بكثير ولكن أفضل.. سأشرح لك أنا أقصد أنك تُحاول أن

تستقيم وتجاهد نفسك وتحرم نفسك مما يزيد الذنوب
وتقسو على نفسك أحياناً وهذا كله عليه أجر كبير وهو
أجر المحاولة أو أجر التوبة فالله يُحب التوابين أو أجر
المجاهدة وهذا الأجر هو أفضلهم لأنه يفتح لك أبواب
رزق وفضل ورحمة وسعادة وهدى وإحسان وكذا وكذا
والدليل على ذلك قول الله تعالى ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا
لِنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩]
لماذا تُضيع كل هذا؟ لأجل الدنيا! لا يا عزيزي فالدنيا
فانية بكل ما فيها من جيد وسيئ وسلبي وإيجابي
وأشخاص جيدين وأشخاص سيئين وشهرة وأموال
وزوجة وأولاد وأعمال وكل شيء والأخرة هي الحياة
الحقيقية وهي التي يجب أن نبني لأجلها ونحاول
لأجلها ونسعى لتعميرها ونُقدّم لها ولا نلتفت للدنيا
ومتاعها المُفغري لكي لا نغرق في المهالك سواء في
الدنيا أو في الأخرة ولكي لا نأتي يوم القيامة ونحن
نادمون ومتحسرون على ما كنا نفعل وعلى ما أدى إليه
ما كنا نفعل والدليل على ذلك قول الله تعالى ﴿يَقُولُ يَا
لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي﴾ [الفجر: ٢٤] ، عزيزي القارئ
أرجوك لا تنسى الله ولا تتجاهل التقرب له فأنت من
تحتاج إليه وليس هو من يحتاج إليك وحتى هو قال
لك ﴿وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ﴾ [العلق: ١٩] فماذا تنتظر بعد إذ
ناداك الله بنفسه؟! ، ولا تظن أبداً أن أي طريق هو
الطريق الصحيح ما عدا طريق الله فهذا هو الطريق

السليم وهذا هو الصراط المستقيم وهذا هو الطريق الوحيد للجنة التي سنحيا فيها للأبد ونتمتع بمتاعها الذي لا نهاية له وسنكون من الفائزين بالجنة الذين ذكرهم الله في كتابه ومهما كان السبب الذي يمنعك من المشي في طريق الله فلا تتبعه حتى ولو كان ذلك السبب أصدقائك أو أخوتك أو حتى والداك ، يقول الله عز وجل في كتابه ﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾. [الأحزاب: ٧١] من المعروف أن كلمة الله تُعد مثل الوعد الصادق فما بالك أن يعدك الله بجلالته أنه سيعطيك أجر عظيم عندما تُطيعه وتمشي في طريقه إلى مُنتهاه.

4- الإستسلام من مجاهدة النفس :

من المعروف أن داخل كل شخص منا ثلاثة أنفس خلقهم الله بداخلنا وتلك الأنفس هي (النفس الأمارة بالسوء - النفس اللوامة - النفس المُطمئنة) ومن الشائع أن تكون النفس دائماً أماراً بالسوء إلا من رحم الله من عباده وهداه وأعطاه القدرة على السيطرة على النفس الأمارة بالسوء وجعل النفس المُطمئنة هي المُسيطرة والمتحكمة في تصرفات الشخص وسلوكياته وأخلاقه وهكذا ولكن يواجه الشخص الملتزم دينياً صعوبة في الإلتزام لفترة طويلة فبالأكيد سيأتي اليوم وتكون

النفس الأُمارة بالسوء هي المُتسببة في حدوث الخل في إلتزام ذلك الشخص فهذا هو الواقع الذي يجب أن يحدث ، ثم يقاوم الشخص ويحاول جاهداً أن يعود لإلتزامه فيعود بالفعل ثم بعد فترة تحدث النكسة مرة أخرى ثم يقاوم ويحاول جاهداً أن يعود لإلتزامه ثم تحدث النكسة مرة أخرى وهكذا... فذلك الشخص هو من يُطلق عليه آواب ومعنى آواب أي كثير الرجوع إلى الله ، ولكن في أثناء الصراع بين النفس الأُمارة بالسوء والنفس المُطمئنة هنالك دور تلعبه النفس اللوامة وهو عندما ينتكس المرء ويقع في الذنوب والمعاصي وما شابه ذلك فإن النفس اللوامة تظل تلومه على تقصيره في العبادة وعلى إفتعاله الذنوب والمعاصي وعلى عدم القدرة على مواجهة الشيطان والنفس الأُمارة بالسوء وهكذا تبدو وكأنها نوع من أنواع تأنيب ضمير المستمر وهذا يُعد أمر إيجابي فهي تُساعد بعض الشيء على التشجيع والتحفيز للرجوع إلى الله سبحانه وتعالى.

* والأُن قد فهمنا أن النفس الأُمارة بالسوء هي عادةً ما تكون المُسيطرَة والمتحكمة في تصرفات الشخص وسلوكياته وأخلاقه وإلتزامه وهكذا وفهمنا أن مجاهدة تلك النفس على الإلتزام ليس بالأمر السليبي بل هو أمر إيجابي تماماً لأنك تُجاهد للوصول إلى الله والثبات على طريقه فعندما يراك الله هكذا يُعينك ويقف بجانبك

وَيُنِيرُ لَكَ الطَّرِيقَ الصَّحِيحَ وَالطَّرِيقَ الَّتِي تُوصلُكَ إِلَيْهِ
وَالدَّلِيلَ عَلَى ذَلِكَ قَوْلُهُ تَعَالَى ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا
لِنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾. [العنكبوت: ٦٩]
أَعْلَمُ أَنَّ الْجِهَادَ فِي طَرِيقِ الثَّبَاتِ وَالِإلتِزَامِ يُعَدُّ صَعْباً
لِلغَايَةِ وَلَكِنْ لَا تَنْسَى أَنَّ الْعَوْنَ قَادِمٌ مِنَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ
وَتَعَالَى وَلَيْسَ مِنْ شَخْصٍ غِيَابُهُ أَوْ غَدْرُهُ أَوْ ضَعْفُهُ أَوْ
إِسْتِسْلَامُهُ أَوْ يَأْسُهُ أُمُورٌ مُحْتَمَلَةٌ حَدُوثُهَا.

* أَمَا عَنِ النَّفْسِ اللّوَامَةِ فَقُلْنَا أَنَّهَا تَعْمَلُ كحَافِزٍ لِلرَّجُوعِ
إِلَى اللَّهِ مَرَّةً أُخْرَى بَعْدَ حَدُوثِ النِّكْسَةِ فَهِيَ الَّتِي تَظَلُّ
تَلُومُكَ وَتُعَاتِبُكَ عَلَى تَقْصِيرِكَ وَعَلَى بُعْدِكَ عَنِ اللَّهِ
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى وَتَجْعَلُكَ نَادِماً أَشَدَّ النَّدَمِ عَلَى الْوَقْتِ
الَّذِي ضَيَعْتَهُ بَعِيداً عَنِ اللَّهِ ، وَيُمْكِنُنَا الْقَوْلُ أَنَّهَا تُعَدُّ أَيْضاً
كوَاصِلٍ بَيْنَ الْعَبْدِ وَرَبِّهِ لِأَنَّهُ تَفْعَلُ مَا بَوَسَعَهَا لَكَي تَجْعَلَ
الْعَبْدَ يَعودُ مَرَّةً أُخْرَى لِلصَّلَاةِ وَالْعِبَادَةِ ، فَعِنْدَمَا تَكُونُ
غَيْرَ مُلتِزِماً أَوْ كُنْتَ مُلتِزِماً وَحَدَّثَتْ لَكَ نِكْسَةً أَوْ قَعْتَكَ
وَشَعَرْتَ أَثْنَاءَ بُعْدِكَ عَنِ اللَّهِ بِتَأْنِيبِ الضَّمِيرِ وَاللُّومِ
الذَّاتِيِّ عَلَى ذَلِكَ البُّعْدِ وَالتَّقْصِيرِ فَلَا تَحْزَنُ أَبَداً فَهَذِهِ
رَحْمَةُ اللَّهِ وَعَوْنٌ مِنْهُ لَكَ يُعِيدُكَ مَرَّةً أُخْرَى إِلَيْهِ فَلَوْ لَمْ
تَشْعُرْ بِتَأْنِيبِ الضَّمِيرِ حِيَالَ ذَلِكَ الأَمْرِ فَارْجُوكِ سَارِعاً
بِالتَّوْبَةِ وَالرَّجُوعِ إِلَى اللَّهِ وَأَسْأَلُهُ مِنْ رَحْمَتِهِ وَفَضْلِهِ لِأَنَّهُ
مِنَ الْمُمْكِنِ أَنْ يَكُونَ اللَّهُ تَرَكَكَ لِنَفْسِكَ وَهَذَا أَسْوَأُ مَا قَدْ
يَتَجَاوِزُ بِهِ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى لِأَنَّ هُنَاكَ حَدِيثٌ يَقُولُ

إِذَا غَضِبَ اللَّهُ عَلَى عَبْدٍ مِنْ عِبَادِهِ تَرَكَهُ لِنَفْسِهِ فَهِيَ
كَفِيلَةٌ أَنْ تُهْلِكَه) فَأَرْجُوكَ يَا عَزِيزِي الْقَارِيءُ أَرْجُوكَ سَارِعاً
بِالرَّجُوعِ إِلَى اللَّهِ وَلَا تَيْأَسْ مِنْ إِصْلَاحِ نَفْسِكَ أَبَدًا
فَالْيَأْسُ مِنْ إِصْلَاحِ النَّفْسِ يُعَدُّ بَابًا وَاسِعًا لِدُخُولِ
الشَّيْطَانِ حَيَاتِكَ وَإِسْتِيْلَاءِ النَّفْسِ الْأَمَّارَةِ بِالسُّوءِ عَلَيْكَ
فَأَرْجُوكَ لَا نُرِيدُ أَنْ نَصِلَ إِلَى تِلْكَ الْمَرْحَلَةِ.

*أَمَّا عَنِ النَّفْسِ الْمُطْمَئِنَّةِ فَقَدْ عَلِمْنَا أَنْ جَعَلَهَا هِيَ
الْمَسِيطِرَةَ وَالْمَتَحَكِمَةَ فِي الشَّخْصِ إِلَى الْأَبَدِ قَدْ يَكُونُ
أَمْرًا صَعْبًا أَوْ مُسْتَحِيلًا لِبَعْضِ النَّاسِ وَلَكِنْ بِالطَّبْعِ إِلَّا مِنْ
رَحْمَتِ اللَّهِ وَعَاوَنِهِمْ عَلَى الثَّبَاتِ وَالْإِلْتِمَازِ فَلِكِي نَصْلَ
لِتِلْكَ الْمَرْحَلَةِ يَجِبُ أَنْ تُجَاهِدَ النَّفْسَ عَلَى عَدَمِ إِرْتِكَابِ
الْمَعَاصِي وَإِفْتِعَالِ الذَّنُوبِ وَلَا نِيَأْسُ أَبَدًا عِنْدَمَا نَقَعُ أَثْنَاءَ
الْجِهَادِ لِأَنَّ اللَّهَ يَكُونُ فِي عَوْنِنَا حِينَهَا وَإِنْ يَأْسُنَا فَإِنَّ
النَّفْسَ الْأَمَّارَةَ بِالسُّوءِ قَدْ حَانَ وَقْتُهَا وَيَدْخُلُ الشَّيْطَانُ
وَيُكْمَلُ الْخَرَابَ فَلَا نُرِيدُ أَنْ يَحْدُثَ ذَلِكَ وَلَكِي نَتَجَنَّبُ
حُدُوثَ ذَلِكَ يَجِبُ أَنْ نَفْعَلَ كَمَا قُلْتِ أَنْ تُجَاهِدَ النَّفْسَ
وَلَا نِيَأْسُ أَبَدًا وَنَكُونُ مُتَيَقِّنِينَ بِأَنَّ اللَّهَ لَنْ يَخْذِلَنَا أَبَدًا
إِنْ إِسْتَعْنَا بِهِ فَهُوَ مَعُنَا أَيْنَمَا كُنَّا وَمَعَ الْمُحْسِنِينَ وَمَعَ
الصَّابِرِينَ وَمَعَ مَنْ يُحَاوِلُ جَاهِدًا التَّقَرُّبَ إِلَيْهِ وَهُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ الْوَدُودُ اللَّطِيفُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
وَلَا تَحْزَنُ أَوْ تُحْبَطُ إِنْ كَثُرَتْ ذُنُوبُكَ فَأَوَّلًا قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ / مَا مِنْ مُسْلِمٍ إِلَّا وَلَهُ ذَنْبٌ)

وثانياً قال الله تعالى في كتابه ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ
أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾. [الزمر: ٥٣]
فماذا تنتظر؟!

5- تجاهل الصغائر أو الذنوب الصغيرة :

من منا ليس له ذنوب سواء صغيرة أو كبيرة!
بالتأكيد كلنا نملك ذنوب ومعاصي وخطايا وهكذا كلنا
مذنبين وكنا ظالمين لأنفسنا ومهما بررنا فنحن نعلم أننا
فعالاً أصحاب ذنوب والدليل على ذلك أيضاً حديث
الرسول (صلى الله عليه وسلم / ما من مؤمن إلا وله
ذنب) ولكن عندما يرزقنا الله الهدى ويهدينا إلى طريقه
المستقيم نكون حينها أبعد ما يمكن عن تلك الذنوب
والمعاصي وما شابه ذلك ولا نعود إليها إلا عندما نقع
وبعد أن نقع نستعين بالله ونقوم ثانيةً ونُكمل في
الطريق السليم الذي هدانا الله إياه ، ولكن دعونا نُلقي
نظرة نحو سبب من ضمن الأسباب الرئيسية التي
تتسبب بنسبة كبيرة في حدوث النكسة وهذا السبب هو
الذنوب الصغيرة التي نقوم بها عمداً ونتجاهل تماماً أنها
خطأ وأن الله سيحاسبنا عليها حتى أن هنالك الكثير من
تلك الذنوب الصغيرة التي إعتدنا عليها حتى نسينا أنها
ذنب يُضاف إلى صحيفتنا وسنحاسب عليه يوم القيامة

ويقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَوَضِعَ الْكِتَابَ فَتَرَى
الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لِهَذَا
الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا
عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾. [الكهف: ٤٩] ،

والذنوب الصغيرة مثل : (الكذب - الغيبة - النميمة -
الرشوة - عصيان الوالدين حتى على أقل الأمور - تأخير
الصلاة - السرقة - أكل الحرام - كسر الخواطر حتى ولو
بالمُذاح - التكبر - التحدث مع البنات عبر الهاتف أو عن
طريق الإنترنت - بناء علاقات محرمة) وغيرها الكثير
والكثير من الذنوب الصغيرة التي نفعها في يومنا ولا
نشعر بها وتلك الذنوب الصغيرة تكون فيما بعد أبواب
مفتوحة للذنوب والمعاصي الكبيرة وللضعف الإيماني
وسوء الظن والإبتعاد عن طريق الله المستقيم

وستحدث النكسة ومع الوقت سنكون غير قادرين على
مُجاهدة النفس الأُمارة بالسوء وسيتمكن منا الشيطان
بلا شك ، وتُعد الذنوب الصغيرة التي نستهتر بها سبباً
أكيداً للحزن والإكتئاب الذي يأتي بلا سبب أو بسبب
وتُعد أيضاً سبباً لضيق الرزق وقلة البركة وعدم التوفيق
وضعف الإيمان وسوء الظن بالله وجُرأة القلب على فعل
الذنوب والمعاصي الأكبر من ذلك ، فعليك يا عزيزي
القارئ بتقوى الله سبحانه وتعالى وتقسو على نفسك
لكي تنالها أقصد أن تفعل كل ما بوسعك وتُجاهد نفسك
لكي تتجنب إفتعال الذنب ومهما كنت مضغوطاً لفعل

الذنب فقاوم حتى الموت وإن لم تستطع منع نفسك
إرتكاب الذنب أو المعصية فيكفي أنك حاولت وجاهدت
نفسك على ذلك ولا تنسى أن الله غفور رحيم يغفر كل
الذنوب مهما كانت صغيرة أو كبيرة ، ومن أجمل ما قيل
عن تقوى الله ﴿إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ
أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [يوسف: ٩٠] ، ﴿وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ
الْمُتَّقِينَ﴾ [البقرة: ١٩٤] ، ﴿بَلَى مَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ وَاتَّقَى
فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران: ٧٦] ، ﴿وَمَنْ يَتَّقِ
اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ [الطلاق: ٢] ، ﴿وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ
لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ
أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: ٣] ، ﴿وَمَنْ
يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ [الطلاق: ٤] ، ﴿فَمَنْ
اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾
[الأعراف: ٣٥] والكثير والكثير من الأفضال التي فضل
الله بها عباده المتقين فجاهد كي تكون واحداً منهم وإن
ضاق عليك الأمر فحاول أن تكون من الآوابين والآواب
هو كثير الرجوع إلى الله كما قلت سابقاً وأحذر يا
عزيزي القارئ من الخلوات والتوبة الكاذبة أقصد
بالخلوات أي الأوقات أو الأماكن التي تكون فيها وحدك
تماماً فأحذر حينها لأن وسوسة الشيطان والنفس
الأمارة بالسوء لن يتركانك وشأنك فعليك أن تواجههم
وتسبقهم بعمل صالح كصلاة نافلة أو التسبيح أو الصلاة
على النبي كثيراً أو أي أعمال كهذه وإن لم تستطع فلا

تستسلم وبادر بالرحيل من تلك الخلوة والذهاب للتنزه
أو التمشية أو للجلوس مع العائلة أو الأصدقاء أو
الإنشغال بشيءٍ ما أو بهوايتك المفضلة أو اي شيء
يُشغلك أو يُبعدك عن تلك الخلوة ، ونختم كلامنا في
تلك النقطة بالدعاء الذي وصى به رسول الله صلَّ الله
عليه وسلم :

(اللهم إنا نسألك الهدى والتقى والعفاف الغنى)

6- تجاهل الأعمال الصالحة الصغيرة :

كم مرة صادفتك أعمال صغيرة خالصة لله في يومك
وهممت بفعلها أو حتى حاولت أن تفعلها؟ وكم مرة
تجاهلتها ولم تُعطيها الإهتمام الكافي؟ الكثير أليس
كذلك؟ حسناً دعونا نتكلم عن بعض التفاصيل بشأن
ذلك الأمر ، بالتأكيد كلنا يُصادفنا مواقف وأعمال صالحة
وخالصة لله ولا تتطلب اي مجهود مثل مساعدة الغير
أو إخراج زكاة أو ذكر الله كثيراً أو الصلاة على النبي أو
إبعاد الأذى عن الطريق كالحجارة الكبيرة والزجاج
المكسور أو صلاة النوافل أو إفتعال السنن أو تلاوة
القرآن في أوقات الفراغ أو الدعاء للغير في غيابه أو
التفقه في دين الله أو التفكير في خلق الله وقدرته الله
على خلق ذلك الكون وما فيه أو مجاهدة النفس على
إتقاء الله قدر المستطاع وعدم فعل الذنوب الصغيرة

كالتى ذكرتها منذ قليل وتكرار التوبة أو إعطاء أحدهم نصيحة حياتية أو إصطحابه للصلاة أو تعليمه سنة من سنن النبي والكثير والكثير من تلك الأعمال الصالحة الصغيرة التى تُصادفنا فى حياتنا ويومنا والتى لا تتطلب أى جهد ، تُصادفنا تلك الأعمال خلال يومنا كثيراً ويمكن أن نشعر أحياناً أننا نريد أن نفتعل أى عمل خير وهذه إشارة من الله لكى يجعلك تتقرب إليه أكثر فلا تُهملها ، هنالك من يكون عبداً مؤمناً ومخلصاً لله ولا يتأخر عن القيام بأى عمل صالح يقف فى طريقه أو لا يتأخر عما يستطيع أن يفعله حتى لو وصل الأمر لأن يضغط على نفسه ويحرم نفسه من أمورٍ ما فلن يتأخر وسيستعين بالله وسيقوم بما أعطاه الله القدرة لفعله ، وهنالك من أسأل الله أن يهديه عبداً آخر عندما يُصادفه أياً من الأمور والأعمال الصالحة مهما كانت صغيرة وغير مُجهدة فينتابه الكسل حينها ويتمك منه الشيطان ويسيطر عليه بل ويمكن أن يدفعه لفعل ما لا يُرضي الله بدلاً من العمل الصالح الذى كان بين يديه وهذا يُعد ضعف إيمان وضعف شخصية فلماذا تريد أن ترى نفسك هكذا! ، قاوم وحاول وجاهد كى تقوم بأى عمل من الأعمال الصالحة ولا تستسلم للشيطان أو النفس الأمارة بالسوء مهما حدث فهما لا ينتظران منك سوا التردد فى فعل الخير فلا أريدك أن تتردد عند القيام بأى عمل من الأعمال الصالحة وحاول وجاهد كى

تقوم به وحتى إن لم تستطع أن تقوم به فيكفي أنك حاولت إرضاء الله ولا تقلق فلن يكون العمل الذي أعطاك الله إياه ثقيلاً عليك أو صعباً فالله سبحانه وتعالى لا يُعطي أحداً أكثر من طاقته أو مقدرته في أي شيء والدليل على ذلك ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦] فلا تقلق يا صديقي وتوكل على الله ، ودعاء الختام (اللهم قربنا من فعل الخير وأعنا عليه).

7- عدم الرضا :

لماذا لا ترضى عما قسمه الله لك؟
لماذا لا ترضى عما رزقك الله به؟
لماذا لا ترضى عما إبتلاك الله به؟
لماذا لا ترضى عن إرادة الله إليك؟
لماذا ترضى ظاهرياً فقط؟ لماذا لا ترضى بصدق؟
لما اليأس والتشاؤم من الرضا؟
لماذا لا نفكر في الأمر كما أمرنا الله والرسول وليس كما أمرتنا الكتب والجامعات أو كما أمرنا الناس؟

الرضا يا عزيزي الرضا هي من أفضل صفات العبد المؤمن ومن أكثر ما يحب الله أن يراه فيك بل ويكافئك بعدها بأضعاف ما تتمنى وتريد وهذا لإنك رضيت بالقليل ورضيت بما لم تكن تريد ورضيت في

وقتٍ لم يكن يسمح بالرضا أبداً ، حسناً لنناقش معاً ما الفرق بين العبد الراضي عن إرادة الله في كل تفصيلاً في حياته والعبد الغير راضي عن إرادة الله في كل تفصيلاً في حياته ، إذا تكلمنا عن العبد الغير راضي عن إرادة الله فلن تنتهي السلبيات من حياة ذلك الشخص فمثلاً ستكون حياته شبه مملة ولا يمضي منها يوم إلا ويكون مليئاً بالصعاب والحزن والهموم والتراكمات وضيق في الرزق وعدم التوفيق والنفسية السيئة وضعف في الإيمان والشخصية والتردد في الثقة بالله سبحانه وتعالى ويكون الشخص غير راضٍ عن أي شيء ويكون معمياً عن النعم المحيطة به من كل مكان وفي كل تفصيلاً فيه وفي حياته وينظر دائماً للسلبيات والإبتلايات التي يُعطيه الله إياها لينظر مدى صبره وإيمانه ومدى ثقته بالله وكلما تمادى في عدم الرضا والتذمر كلما كان إبتلائه وإختباره من الله أصعب ورغم وجود الطريق الصحيح ومعرفة ذلك الشخص به إلا أنه يواجه صعوبة شديدة في سلوك ذلك الطريق وهذا بسبب عميانه عن الوسائل المؤدية لذلك الطريق ، ذلك الشخص يحصد الكثير من الذنوب التي تُعد آتية من العدم ويُضيع من بين يديه رضوان الله عنه والملايين من الحسنات في ميزانه والمزيد والمزيد من السلبيات التي مهما تكلمنا عنها فلن تنتهي ، وبعد كل ذلك ما الذي يُجبرك على الإستمرار في ذلك الطريق؟! وماذا تنتظر

لكي تسلك الطريق الصحيح...؟! ، أما عن العبد الراضي
عن إرادة الله فإن حياته لا يملأها سوا السعادة
والسلامة النفسية الحقيقية والإطمئنان والبركة
والتيسير والرزق الواسع والقبول وسط الناس والفرج
من الهموم والكثير والكثير من النعم والأفضال والأهم
من كل ذلك أن ذلك العبد سينال رضا الله سبحانه
وتعالى عنه وإضافةً إلى ذلك سيكون راضياً عن نفسه
وعن حياته وعمّا يدور بها من مواقف وظروف
وإبتلائات وما إلى ذلك فهو لن يكون حاملاً لأي هموم أو
تراكمات أو ما شابه فهو مؤمن بالله للدرجة التي تجعله
يمشي مُغمض العينين على طريق مليء بالسيارات التي
لا تعترف بالمكابح ، العبد الراضي عن إرادة الله في
حياته هو الفائز بالدنيا والآخرة هو المميز وسط باقي
البشر هو من فضّله الله عن غيره بالرضا وحُسن
الأخلاق ولبين القلب وسِعة في الرزق والتيسير في
الصعاب والصحبة الصالحة هو من فتح الله أبواب
الرحمة والرزق والعون هو الذي عند المصائب أو
الشدائد يكون مطمئناً وكأن الحل موجود منذ البداية أو
كأن الأمر هين لأقصى درجة أو كأن الثقة بالله بلغت
أبعد الحدود وكل تلك الأمور وأكثر مبنية على الرضا
بأمر الله في كل شأن والثقة به لأقصى الدرجات ، يقول
الله عز وجل في كتابه الكريم بشأن الرضا ﴿وَإِذ تَأَذَّنَ
رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾. [إبراهيم: ٧]

بمعنى أن العبد إذا شكر الله على الخير فإن الله
يُضاعف له ذلك الخير مئات وملايين المرات وإذا أصاب
الشر العبد وشكر العبد ربه فإن الله سبحانه وتعالى
يُبدل ذلك الشر بالخير لأن العبد رضي بأمر الله ولأن
الله سبحانه وتعالى لا يُنزل أي شيء سيئ أو به شر أو
أذى فلن يزيد الشر بالشر بل سيبدله بالخير الوفير ،
وهناك حديث قدسي رواه الشيخ الشعراوي رحمه الله
ذات مرة في إحدى جلساته ويقول الحديث (يا ابن آدم
إذا رضيت بما قسمته لك أرحت قلبك وبدنك وكنت
عندي محمودا ويا ابن آدم إذا لم ترضى بما قسمته لك
فوعزتي وجلالي لأصلتن عليك الدنيا تركض فيها
كركض الوحوش في البرية ثم لا يتبقى إلا ما قسمته
لك) ، فلما التذمر يا صديقي لماذا لا ترضى وتصبر حتى
ترى ما المكافئة التي سيكافئك الله بها لرضاك وصبرك
على ما إبتلاك به من مواقف وأزمات وضغوط وما إلى
ذلك ، أصبر يا صديقي فلو لم يكن الله يحبك لم يكن
ليبتليك أنت أو يختارك أنت كي يدفعك للرضا والصبر
كي يؤجرك عليهما.

8- اليأس من الإلحاح في الدعاء :

كم مرة دعوت الله ولم يستجب لك؟
كم مرة دعوت الله بشيء ولم يُعطيك الله ما تريده؟

كم مرة ظننت أن الله لا يُحب الشخص الذي يدعوه
بكثره؟

هل ظننت يوماً أن الله يُفرق بين العباد بأن يستجيب
لهذا ولا يستجيب لذاك؟

هل تعتقد أن الدعاء إما مستجاب وإما مردود فقط؟
لماذا تياأس من إلحاحك في الدعاء إلى الله؟

والكثير والكثير من الأسئلة التي تراوض بعض
الأشخاص حول الدعاء إلى الله سبحانه وتعالى وهذا
هو موضوعنا التالي الذي سنناقشه سوياً :

أولاً وكما قلت سابقاً الدعاء لا يُرد من الله أبداً بل أن
الله سبحانه يُقسمه لثلاثة حالات أول حالة وهي أن
يستجيب الله للدعاء ويُحققه للداعي والحالة الثانية
هي أن يستجيب الله الدعاء ويرفع به بلاءً عن الداعي
والحالة الثالثة أن يستجيب الله للدعاء ويدخره للداعي
يوم القيامة على هيئة حسنات في ميزانه ، ثانياً الله
سبحانه وتعالى يُحب العبد اللحوح ويحب سماع صوت
عبد اللحوح ويكون ذلك العبد اللحوح مميزاً عند الله
عن الكثير من الناس وهناك حديث قدسي رواه الشيخ
الشعراوي رحمه الله يتكلم الحديث عن حوار بين سيدنا
جبريل والله سبحانه وتعالى (عندما يكون هنالك عبداً
مؤمناً ومُصلياً ومطيعاً لله ورسوله ولحوحاً في الدعاء

فإن الله سبحانه وتعالى يقول لسيدنا جبريل يا جبريل لا تعطه مسألته فإني أحب سماع صوته وعندما يكون هناك عبداً لا يُصلي ولا يُزكى ولا يعبد الله حق عبادته ولا يخشاه حق خشيته ولا يشكره حق شكره ولا يُطيعه حق طاعته وكذا وكذا وكذا عندما يدعو ذلك العبد بشيء فإن الله سبحانه وتعالى يقول لسيدنا جبريل يا جبريل أعطه مسألته فإني لا أطيق سماع صوته) فتخيل يا عزيزي أن الله سبحانه وتعالى يُحب سماع صوتك وأنت تبخل عليه بذلك والسبب أنك يأس من إستجابة الله لدعائك ويأس من إلحاحك في الدعاء ويأس من رحمة الله ويأس من إيمانك بالله فلا تياس يا صديقي وكن متيقناً دائماً بأن الله سميع عليم أي أنه يسمعك حين تدعو ويسمع أنينك الذي تُخبئه بداخلك ويسمع أفكارك التي لم تبوح بها بعد ويعلم جيداً كل تفصيلاً عنك وعن كل شيء في الأرض وفي السماء وما بينهما ، ثالثاً قد أمرنا الله عز وجل بالدعاء ووعدنا بأن يستجيب لنا والدليل على ذلك عندما قال في كتابه الكريم ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: ٦٠] ، وأكد لنا أنه قريب منا ويسمعنا ويسمع دعائنا في كل وقت وفي كل مكان والدليل على ذلك عندما قال ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: ١٨٦] فأين أنت من كل تلك الدلائل! ،

رابعاً للدعاء مكانة كبيرة وشأن عظيم عند الله سبحانه
وتعالى معظمنا لا يعرفها ولكنها مذكورة في الروايات
والكتب الدينية ففي رواية يُقال أن الدعاء مخ العبادة
وفي رواية أخرى يُقال أن الدعاء نصف العبادة وسواءً
كانت تلك صحيحة أو كانت الأخرى صحيحة ففي
الحالتي يظهر مدى عظمة وشأن الدعاء في العبادة
ومدى مكانته عند الله فلا تُفرط في تلك النعمة وذاك
الفضل الكبير ، ولكن إحدري يا صديقي فمن الممكن أن
تدعو الله بالشر الذي سيضلك عن طريقه وأنت لا تدري
حسناً سأشرح لك : سنقول مثلاً أنك كنت تطلب من الله
وتدعوه دائماً بالمال الكثير وظللت تدعوه بتلك الدعوة
كثيراً حتى أعطاك الله ما تريد ولكن عندما أمسكت
المال في يدك جعلك كالأعمى عن طريق الله وبدأ
يُضلك تدريجياً ويدفعك للذنوب والمعاصي وما إلى
ذلك ونفس الأمر في الزواج ونفس الأمر في السفر
ونفس الأمر في كل الأمور الدنياوية التي نتمنى
حدوثها والتي ندعو الله بها باستمرار ، بالتأكيد أنت
تقول الآن (ولكن الله يفهم كل اللغات ويعلم جيداً ما
يدور بداخل عقولنا وقلوبنا ويعلم مقصدنا عندما ندعو
بجهل فليس علي أن أفسر مقصدي عند الدعاء) أنت
على حق تماماً تماماً ولكن لو كان الأمر كذلك لم
يكن الله ليعطينا الدليل على ذلك الخطأ الذي يقع فيه
مُعظمنا باستمرار والدليل هو قوله تعالى في كتابه

﴿وَيَدْعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا﴾. [الإسراء: ١١] ، ومن الأمور المهمة والمُستحبة عند الدعاء وهي الخشوع والأدب وإظهار الضعف والأقلية أمام الله سبحانه وتعالى وهذه ليست شروط ولكنها تُعد كأساسيات للدعاء ، وخامساً يا صديقي أنت تعلم جيداً أنك من دون الله هالك ورغم ذنوبك ومعاصيك وغفلتك إلى أن الله لم يتخلى عنك وترك لك باب الدعاء مفتوحاً كي تدعوه متى تشاء وبما تشاء وهو يُقسم الدعوات كما يشاء فلا تيأس من ذلك ولكن يمكنك إستغلال باب الدعاء بأن تدعو الله بأن يهديك ويثبت قلبك على دينه وعلى طاعته وأن يُباعد بينك وبين خطاياك وهكذا.. ولا تقلق لن يتخلى الله عنك مهما كنت بعيداً عنه.

والله كهدية أخيرة أود أن أوصيكم بها وهي :

1- قيام الليل :

وعن قيام الليل يا أعزائي فلا ينتهي المدح أو الكلام فقيام الليل يُعد من أفضل السنن عن الرسول صلى الله عليه وسلم ويُعد أيضاً من أجمل العبادات التي يمكن أن يتقرب بها العبد لربه وهذا لأسبابٍ عدة ومن تلك الأسباب أنه في قيام الليل يكون الدعاء مُستجاباً وتكون التوبة مقبولة وتكون المغفرة أوسع وهذا لأن

اللّٰه سبحانه وتعالى يتنزل إلى السماء الأولى كل ليلة في الربع الأخير من الليل ويُنَادِي قَائِلاً (هل من سائل فأعطيه مسألته؟ هل من مُسْتَغْفِر فأغفر له؟ هل من تائب فأتوب عليه؟) تخيل يا صديقي أن ينزل اللّٰه بنفسه وبجلالته وبِعِظَمَةِ شأنه ويسأل جَهراً عَمَّن لديه مسألة لكي يُعْطِيَهُ مَسْأَلَتَهُ وَعَمَّن يريد التوبة فيتوب عليه وَعَمَّن يريد المَغْفِرَةَ فيَغْفِرُ لَهُ ذَلِكَ الحَدِثَ العَظِيمَ يحدث كل ليلة وأنت نائم ولا تدري بشيء ولكن أفضل ما في الأمر أن يصطفيك اللّٰه من بين الملايين والمليارات من البشر ويوقظك لكي تُصَلِّيَ لَهُ وَتُثَقِّمَ اللّٰيْلَ ، يا عزيزي قيام الليل هو السبب الرئيسي لإنارة الوجه والقبول وسط الناس والرضا من اللّٰه والتيسير في الصّعاب وتفريج الهموم والرزق الوفير والعون الذي يأتي من حيث لا نحتسب والراحة الجسدية والنفسية والطمأنينة وقت الضيق والنجاة من المهالك والجبر وقت الحزن والأمل وقت اليأس وكذا وكذا وكذا وكذا وكذا وكذا قيام الليل هو السبب الرئيسي في جعل حياتك أفضل وأجمل حياة يتمنى أن يعيشها أي شخص على الإطلاق فلا تُفِرْطْ في تلك الفرصة وجاهد نفسك للإستيقاظ في الربع الأخير من الليل كي تحصل على تلك الفرصة العظيمة والثمينة وياحبذا يا صديقي لو ختمت قيام الليل بركعة وتر فهكذا كان يفعل رسول اللّٰه وغير ذلك فإن صلاة الوتر لها أجر كبير عند اللّٰه فمن

المُستحب جداً ختم قيام الليل بها ، أما عن الوقت المناسب لقيام الليل فكما قلت أن أنسب وقت لقيام الليل هو الربع الأخير ، وعن كيفية حساب الربع الأخير من الليل فهذا عن طريق تقسيم عدد ساعات الليل على الرقم 3 وعدد الساعات الذي سيظهر لك هو عدد الساعات الأخيرة من الليل (الربع الأخير) والتي يُستحب فيها القيام وللعلم يبدأ الليل من بعد أذان المغرب وينتهي مع أذان الفجر بمعنى أنه يمكن أن تقوم الليل في أي ساعة من الساعات بين المغرب والفجر ولكن يُستحب في الربع الأخير لكي لا تتكاسل أو تشعر بالتعب تجاه فرض صلاة العشاء ولأن الربع الأخير هو الذي يتنزل الله فيه إلى السماء الأولى لكي يسمع نداء عباده الذين جاهدوا أنفسهم وأستيقظو في ذلك الوقت لكي يُصلون لله ويُقيمون الليل وأولئك هم الذين إصطفاهم الله من بين عباده فلماذا لا تكون أنت واحداً منهم؟... ، إن طريق الله يا عزيزي هو الطريق الصحيح عن أي طريق آخر وقد يكون السير أو الثبات على ذلك الطريق أمر صعب ولكنه يستحق العناء جداً ولكن بالنسبة لصعوبة السير أو الثبات فذلك يكون في البداية فقط فعندما تبدأ أنت بالمحاولة وبمجاهدة نفسك على ذلك سيكون الله في عونك بلا شك وسيهديك لطريقه ويدخلك جنته ، وفي كل مرة تقع فيها وتشعر بأنك بعيد عن طريق الله فأريد منك ألا تيأس أو تستسلم ولكن

أريدك أن تُعيد المحاولة وتُجاهد نفسك مراراً وتكراراً
لكي ترجع إلى الله ثانيةً.

ملاحظة هامة وأخيرة :

أشكركم على قراءة كتابي ولكم خالص التقدير
والإحترام ولكنني آسف جداً إن كان كتابي ليس مُشابهاً
لباقي الكتب التي قد تكون تتكلم عما أتكلم عنه أو أن
كتابي ليس به المعلومات الكافية التي تحتاجون إليها
أنا حقاً آسف لذلك ، ولكن أريد القول أن كل ما فكرت
فيه وبحثت عنه وكتبته في ذلك الكتاب كان من وجهة
نظري أنا أما عن باقي الكتب التي يتشابه موضوعها مع
الموضوع الذي تكلمت عنه فما بداخلها كان من وجهة
نظر الكاتب أيضاً أنا أقصد أن كل كاتب وله وجهة نظره
الخاصة فلا يشترط أبداً أن تكون كل الكتب مُشابهة
لبعضها من ناحية الموضوع الذي تتكلم عنه ولا يشترط
أيضاً أن يحمل كل كتاب منهم كل المعلومات عن الأمر
الذي يتكلم عنه الكاتب.

وفي النهاية أود ثانيةً أن أشكركم جداً جداً ولكم
مني خالص الإحترام والتقدير لقراءة كتابي المتواضع
(ما وراء الإكتئاب) ، وأشكر وبشدة كل من ساهم في

مساعدتي في إنشاء ذلك الكتاب.

النهاية...

