

من ... انا؟

ابحث في روحك لتجد ذاتك.

بقلم: محمود امير توفيق

2024/2023

بسم الله والصلاة والسلام علي من لا نبي
بعده اشهد ان لا اله الا الله و اشهد ان
محمد رسول الله .
اما بعد .

نتحدث في مجمل هذا العمل عن البحث
في الذات وايجاد الحلول و العواقب التي
تواجه النفس في الحياة .

هيا بنا نبدا استعدادوا لان الطائرة علي
وشك الاقلاع في بحور النفس و وما في
داخلها ف هيا بنا.

الفصل الاول

ما هي النفس وما هو علم النفس

"خير وسيلة الي معرفة نفسك هي محاربتها"

محمود امير

عزيزي الرجال هي بنا نجوب بحث عما يدور حول
النفس وما هيا و لماذا ابتدع علم النفس ومن هو
مؤسسه.

النفس دعونا نطرح بعض الاسئلة ما هي النفس وما
هو الضمير ؟ ومن خلقها ولماذا خلقها ؟.

عزيزي الرجال هي بنا نغوص في بحور النفس وما
يحتوية ذلك العلم من اسرار .

بالتأكيد أنت تبحث عن سلام نفسي دائم و استقرارها
وسعادتها ,و بالطبع تعاني من وقت لآخر من بعض
المشاعر النفسية السلبية.

فالنفس هي حقيقة الانسان , وهي التي تشكل عامل او تعامله مع الناس و تحدد مصيره ! وهذا الكتاب سوف يساعدن في فهم النفس البشرية.

فيا عزيزي الرجال ان النفس من اكبر ما يعوق الانسان البشري , فهو من يستطيع لمفردة اما لي اخضاعها و السيطرة عليها وذلك قليل ما يحدث .

أو يتبعها و تجذبه اليه العديد من المخاطر و الصعوبات ممكن ان توئدي به الي السجن او الهلاك فا يا ايها الرجال البطل قم و لجم نفسك كما يلجم الفارس الخيل وكن سيدها لا خادمها.

الفصل الثاني

النفس وما يحويها

(مجمل ما في النفس)

النفس في اللغة:

"النفس" من مادة "ن ف س" وجمعها "أنفس" و
"نفوس", وللنفس عدة معاني في اللغة, ممكن تستخدم
بمعني ذات الشيء مثل "رأيت محمد نفسه" فهنا
يمكن ان تعود النفس علي محمد ومغزى الجملة اني
رأيت محمد شخصيا.

ويمكن اجمال تعريف النفس بأنها:

تلك القوة التي تمنح الحركة الذاتية و الحياة لأجسام
الكائنات الحية , و سنلقي الضوء علي هذا التعريف
بشكل كبير.

يختلف تعريف علم النفس باختلاف المنهج المستخدم
في البحث , و بالتالي يختلف تعريف النفس من
مدرسة الي اخرى.

ف المدارس هم ثلاث مدارس :
ونختصرهم النفس في المدرسة العقلية البرهانية.
يمكننا معرفه خصائص النفس البشرية بهذه المدرسة.

الكائنات الحية والنفس:

ان الكائنات الحية التي نصفها بأن لديها نفساً هي
الكائنات الحية, أي تلك المتصفة بالحياة لكن ما هي
الكائنات الحية ؟

هي كائنات تتميز عن الجماد بقدرتها علي الحركة
الذاتية وان مصدر تلك الحركة هي النفس .

الفصل الثالث

انواع النفس

ولأن الكائنات الحية تختلف , فهناك مملكة النبات و مملكة الحيوان و الكائنات الحية الدقيقة كما البكتريا, تختلف الوظائف الحيوية من مملكة الي اخرى و بذلك تختلف النفس ايضاً.

وقد تحدث الفلاسفة عن ثلاث أنواع رئيسية لنفس هما:

- 1- النفس النباتية.
- 2- النفس الحيوانية .
- 3- النفس البشرية أو الانسانية.

النفس النباتية:

النفس النباتية هي مصدر الحياة في النبات ومن وظائفها التغذية و النمو و التكاثر , وهذه هي الوظائف

الاساسية التي يقوم بها النبات.

2- النفس الحيوانية:

الوظائف التغذوية و التكاثر و النمو موجودة في الحيوان ولكن الحيوان يتميز بصفات اخري .

فالحيونات تتميز بي الادراك و الحركة الارادية و نتناول شي من التفصيل شئى من الادراك الحيواني .

الادراك الحيواني :

هو قدرة الحيوان علي معرفة الواقع من حوله , وللحيوان نوعان من الادراك :

ادراك الحسي: وهذا يستخدم الحواس كاللمس و التذوق والشم والحواس الاخرى.

أما النوع الاخرى فهو الادراك الخيالي : الذي يقوم

بوظيفيتين هما الذاكرة الحسية و التركيب الخيالي.

فالذاكرة الحسية :

هي قدرة الحيوان او بعض الحيوانات علي تذكر الصور الحسية التي رأتها سابقا حيث يسترجعها الحيوان في ذهنه و خيالة فالقطة مثلا تعرف شكل صاحبها أي انها تتذكر صورته.

بل ان بعض الحيوانات أفضل من الانسان في الذاكرة الحسية حيث يوجد تجارب تثبت ذلك ... الخ.

3- النفس البشرية.

وهي مصدر حياة الانسان , وهي تقوم بكل الوظائف سابقة الذكر وهي التي يقوم بها كلا من انبات و الحيوان تتميز النفس البشرية عن البقية بامتلاك جانب

معنوي غير مادي وغير جسدي . وهو الذي يسمية البعض بالروح و العقل هذا الجانب المعنوي هو الذي يجعل الانسان يتميز بالادراك العقلي أولاً , و بالارادة الانسانية ثانياً !.

ومن وظائف النفس البشرية الارادة الانسانية المسماه بالضمير , حتي تتميز بانها تريد العدل و الحق و الخير....! وهي تختلف عن النفس الحيوانية التي تتميز بي القتل والتكاثر و هذه النفس تحت ارادة الانسان ان يكتبها او يطلقها وتكون بذلك المسيطرة عليه.

ذكرت كلمة النفس في القراءن الكريم 295 مرة أما الروح فذكرت 21 مره وبمعاني مختلفة جدا عن بعضها البعض منها الروح جبريل عليه السلام , و عيسي عليه السلام, و القرآن , وملك عظيم يقوم يوم القيامة مع الملائكة , و روح الانسان....الخ.

علمياً, النفس موجودة في الانسان و الحيوان و هي
مبنية

لم يتفق الفقهاء أيضا حول أنواع النفوس و عددها ,
بعضهم قال ثلاثة و بعضهم قال خمسة أو سبعة
أو تسعة , أما ما قيل في ذلك ف استند الي حوارات
لفظية و بلاغية و ليس علي اساس علمي.

أنواع النفوس:

1- النفس الزكية:

عند الاطفال , وهي نفس طاهرة بريئة , التي لم تتعلم
ولم تتلون بعد.

2- النفس المطمئنة:

هي التي تتفق دائما مع العقل و تسير معه , و
وصفت أيضا بالمؤمنة و المصدقة نعم عزيزي
الرحال فالله تعالى يقول في كتابة الكريم:

بسم الله الرحمن الرحيم:

"يا ايها النفس المطمئنة ارجعي الي ربك راضية

مرضية "

صدق الله العظيم

3- النفس اللوامة :

اه من تلك النفس واين نحن منها ومن نفسه لوامة من نفسه تلومه عند فعل الزنوب وتحسرة علي ما قد فعل انها نعمة من الله تعالى ان يكون لك نفس لوامة فهي التي علاقتها بالعقل متأرجحة, تخطئ وتصيب, تحاسب نفسها و تعدل مواقفها باستمرار.

فالله اقسام بهذه النفس وقال:

" لا اقسام بيوم القيامة, و لا اقسام بالنفس اللوامة". اين نحن منها؟ اين نحن من تلك النفوس الراضية والمرضية مرتاحة البال لان الله يتولاها.

4 – النفس الامارة بالسوء:

اهههه من تلك النفس وما فيها تلك المهلكة تلك المذنبه
تلك العاصية تلك الخاطئة.

تلك التي اخرجت ادم من جنة الله ! تلك التي ارشدت
الي اول جريمة قتل في التاريخ وهي قتل احد ابناء
سيدنا ادم عليه السلام لأخيه تلك التي سولت وجعلت
السامري جعل قومه يؤمنوا بي اله صنعوة بأيديهم و
انصرفوا عن عبادة الله الواحد القهار.

تلك النفس التي اشارت الي اخوة يوسف عليه السلام
بأن يلقوه في بئر مظلم وتلك التي جعلت امراءة
العزير تراود يوسف عن نفسه انها لمصيبه وان
وجدت فينا هذه النفس انها لمصيبه . وهي التي
تتصرف علي هواها ونزواتها بعيدا عن العقل ,تدفع
صاحبها دائما الي ارتكاب المعاصي و الذنوب التي لا
تحترم لا عقل صاحبها ولا عقول الآخرين.

فيقول الله سبحانه تعالى في هذه النفس :

بسم الله الرحمن الرحيم:

"ان النفس لأمارة بالسوء الا من رحم ربي"

صدق الله العظيم

وما يقال احيانا عن "روح مرحة" أو "روح معنوية"

هو من باب المجاز , و ترجع كلها الي أوصاف

النفس و السبب في ذلك هو الغموض في معني

الكلمتين و كثرة استخدام واحدة من الأخرى.

هيا بنا عزيزي الرحال نبحر في احد بحور النفس الا

وهو الاضطراب النفسي.

بعض المتاعب النفسية قد ينعكس علي الجسم في شكل

أمراض جسمانية كقرحة المعدة و الذبحة الصدرية

عفانا و عافكم الله اعزائي الرحالين و يسبب ايضا , و

العكس صحيح , إذ أن مشكلة جسمانية

كالتشوة قد تسبب لصاحبها مشاكل نفسية كالتوتر و
الانطواء و القلق و ربما الانتحار ,و ثبت أن الموسيقى
وهي موجات صوتية و مقامات تعمل علي تخفيف
التوترات النفسية و تستخدم كعلاج ,حتي أن من
المقامات الموسيقية مقام يسمى "راحة الأرواح", كما
أن نغمة مقام الصبا الحزينة يرتاح لها كل حزين و
يقول أنها "تأتي علي الجرح" و يطلب اعادتها ,مع انها
في الحقيقة مجرد ذبذبات صوتية لا أكثر ولا اقل...!

لقد اخذت القليل عزيزي الرحال عن الامراض و
الاضربات النفسية. هيا بنا نكمل احضر كوب القهوة
وتعال معي نبحر حتي نصل الي قاع هذا البحر
العميق... هيا بنا نكمل ايها الرحال البطل.

الامراض النفسية تعزي الي "خلل وظيفي" في كيمياء
المخ يظهر بعد الولادة بسنوات (وليس ولاديا)، الا أن

الوراثة تلعب دورا كبيرا في بعضها البعض ،
والغريب في امراض النفس تنوعها الواسع ما بين
الانطواء و الاكتئاب و الانسحاب التام من الحياة الي
الوساوس و الهستيريا ، الي درجات متفاوتة من
العدوانية و التخريب ،وتساق هذه الفئة الاخيرة الي
المصحات العقلية لحماية المجتمع من خطورة
افعالها...!

يقول الامام البصري في امكانية ترويض النفس :
"والنفس كالطفل ان تهمله شب علي حب الرضاع
وان تطفمة لا ينفطم"

الفصل الرابع

علم النفس ونشأته

لقد انهينا عزيزي الرحال المغامر فيما مضى انواع
النفس وهنا كان يجب وضع علم لتفسير النفس
البشرية .

هيا بنا نغوص الي عمق المحيط المدعو علم النفس
ونستكشف المزيد من الاسرار هيا بنا!

علم النفس يشمل مجال واسعاً ، ويتضمن عدة نهج
لدراسة العمليات العقلية و السلوك . فيما يلي
المجالات الرئيسية للبحث و التي تشكلت بمجموعها
علم النفس . يمكن ايجاد قائمة شاملة للمجالات الفرعية
و الأقسام الخاصة بعلم النفس في قائمة الخطوط
العريضة لعلم النفس و قائمة مجالات علم النفس .

علم النفس اللاقياسي :

علم النفس اللاقياسي هو دراسة السلوك اللاقياسي من أجل وصف أنماط العمل اللاقياسية و توقعها و تفسيرها و تغييرها . يدرس هذا العلم طبيعة علم نفس الامراض و أسبابها و تطبقهذه المعرفة في علم النفس السريري لمعالجة المرضى المصابين باضطرابات نفسية . قد يكون من الصعب تحديد الخط الفاصل بين السلوكيات القياسية و اللاقياسية . بشكل عام، يجب أن تكون السلوكيات اللاقياسية لا تكيفية و تسبب للفرد ازعاجاً هاماً حتي تعتبر مهمة سريرياً و بحثياً وفقاً للدي اس ام (الدليل التشخيصي و الاحصائي للاضطرابات النفسية)، يمكن اعتبار السلوكيات لاقياسية اذا كانت مترافقة مع العجز أو الضيق النفسي أو مخالفة للمعايير الاجتماعية أو تسبب خلا بالأداء .

علم النفس الخوارقي:

هو دراسة السلوك و التجارب المتصلة بما يدعي

أغلب الأحيان بالخوارق ،دون افتراض وجود أي
شيء خارق .

علم النفس له بحور عديدة ومميزة ايها الرجال البطل
دعنا منها الان هي شد الاحزمة ف الرحلة القادمة
سوف تكون في احد بحور النفس الا وهي الاضرابات
النفسية.... هيا بنا ايها الرحالة

الفصل الخامس

الاضطرابات النفسية

وانواعها...

يؤثر الاضطراب النفسي علي شخص واحد من كل
8 أشخاص في العالم .

كما تنطوي الاضطرابات النفسية علي اختلالات
جسمية في التفكير أو ضبط المشاعر أو السلوك
، هناك أنواع كثيرة و مختلفة من الاضطرابات النفسية
و توجد خيارات فعالة في مجال الوقاية و العلاج ، لا
تتاح لمعظم الناس رعاية فعالة.

هيا بنا عزيزي الرحال المغامر ف الرحلة في
منتصفها ونحن نغوص في بحور النفس التي لا قاع
لها ، نحن اما مشكلات عديدة وهية الاضطرابات
النفسية و تؤثر علي صحة البدن سواء جسمية أو
نفسية. احضر كوب القهوة وشد الاحزمة فالرحلة هذه
المرّة طويلة فهي بناااااا.....

يتميز الاضطراب النفسي باختلال سريري جسيم في ادراك الفرد أو ضبطه لمشاعره أو سلوكه ، و عادة ما يرتبط بالكرب أو بقصور في مجالات مهمة من الأداء ، علماً بأن أنواع الاضطرابات النفسية كثيرة و مختلفة .

ويشار الي الارضطرابات النفسية أيضا بحالات الصحة النفسية . وهذا المصطلح الاخير أوسع نطاقا و يشمل الاضطرابات النفسية و الاعاقات النفسية و الاجتماعية و الحالات النفسية المرتبطة بكرب شديد .

او قصور كبير في الأداء ، أو خطر ايذاء النفس . وتركز صحيفة الوقائع هذه علي الاضطرابات النفسية المبينة في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض .

وفي عام 2019 ،كان شخص واحد من كل 8 اشخاص ،أو 970 مليون شخص في جميع أنحاء العالم ، مصابين باضطراب نفسي وكان القلق و الأكتئاب بسبب جائحة كوفيد-19،حيث تبين التقديرات الاولية زيادة في اضطرابات القلق بنسبة 26% و اضطرابات الأكتئاب الرئيسية بنسبة 28% خلال عام واحد فقط .ذاك رغم وجود خيارات فعالة في مجالي الوقاية و العلاج فان معظم المصابين بالاضطرابات النفسية لاتتاح لهم رعاية كافية و فعالة،كما يعاني كثيرون من الوصم و التمييز و انتهاكات حقوق الانسان.

مالي اراك حزين عزيزي الرحال البطل ! نعم انت بطل ! انت لم تستسلم للأكتئاب ولا الحزن ولن تستسلم للحياة انت رحال مقاتل و شجاع فأنت تبحث عن ذاتك . لقد شعرت انك منهك فلما لا تأخذ قسط من الراحة من ثم نكمل؟

احضرت كوب الشاي الخاص بك هيابنا نبحر في احد
بحور النفس العميق الا وهو الأكتئاب .

الفصل السادس

الأكتئاب واعراضه و الانماط

أسوأ حالته الي الانتحار . و ينتحر كل عام أكثر من 700،000 شخص.و الانتحار هو رابع سبب رئيسي للوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح اعمارهم بين 15 و29سنة.

وعلي الرغم من وجود علاجات فعالة معروفة ايضاً فان أكثر من 75% من الأشخاص في البلدان المنخفضة و المتوسطة الدخل لا يتلقون أيا من هذه العلاجات.وتشمل المعوقات التي تحول دون الحصول علي الرعاية الفعالة نقص الموارد، و النقص في أعداد مقدمي الرعاية الصحية المدربين ، و الوصم الاجتماعي المرتبط بالاضطراب النفسي . وفي بلدان من جميع البلدان من جميع مستويات الدخل لا يشخص الاكثاب عند المصابينبه تشخيصاً صحيحاً في كثير من الأحيان ، بل كثيرا ما يشخص خطأ عند أشخاص آخرين لا يعانون منه و توصف لهم

مضادات الاكتئاب .

الاعراض و الانماط:

خلال نوبة اكتئاب ،يعاني المكتئب من تكرر المزاج أو فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة ،في معظم الأوقات ، كل يوم تقريباً،لمدة أسبوعين علي الأقل وقد تظهر عليه أيضا أعراض أخرى عديدة منها ضعف التركيز ،أو الإفراط في الشعور بالذنب أو ضعف تقدير الذات ،أو اليأس من المستقبل ،أو التفكير في الموت ،أو الانتحار ،أو اضطراب النوم ،أو تقلبات الشهية أو الوزن ، أو الوزن ، أو الشعور بالتعب أو فتور الطاقة .

مع أن الأكتئاب قد يحدث مرة واحدة فقط في العمر .فعادة مايعني الأفراد نوبات متعددة منه وفي اثنا هذه النوبات تحدث الأعراض أغلب اليوم ,وكل يوم تقريبا,وقد تتضمن الآتي:

مشاعر الحزن والاكتئاب أو البكاء أو الحزن أو اليأس

ويعاني ايضاً من نوبات الغضب أو التهيج أو الاحباط حتي من ابسط الامور .

يفقد مريض الأكتئاب الاهتمام أو المتعة في معظم الأنشطة العادية مثل الرياضة أو الهوايات.

كما يؤثر ويتأثر بي اضطرابات النوم بما في ذلك الأرق أو النوم بكثرة وهناك اسباب اخرى مثل القلق و تباطؤ التفكير و الشعور بي انعدام الثقة و القيمة أو الذنب مع التركيز في اخفاء الماضي كما يوضح العلماء الاتيه ذكرهم:

وصف عالم النفس المخضرم مارتن سليجمان الاكتئاب في أطروحته الأساسية حول التفاؤل المكتسب: "الاكتئاب هو اضطراب في الـ (أنا) التي فشلت بنظرك في تحقيق أهدافك". لكن مثل هذا التعريف للاكتئاب -رغم أنه صحيح- يبدو غير كافٍ إلى حد ما حيث يتغاضى عن كثرة الحقائق الجسدية والنفسية للمرض بما يتجاوز الإحساس بالفشل

ربما اقترب ويليام ستيرون في مذكراته المأساوية التي
سكن الاكتئاب ثناياها تحت عنوان "ظلام مرئي"
(Darkness Visible) حيث كتب عن "الغابة المظلمة"
للاكتئاب" و"عذابها غير القابل للتفسير"، والصراع
القاسي للمبتلين بالاكتئاب الذين يقضون حياتهم وهم
يحاولون الخروج من أعماق هذا الجحيم المظلم بشق
الأنفس. ومع ذلك، فإن ما يميز كلا من الشعراء
والأخصائيين النفسيين هي نظرتهم الثاقبة لمظاهر
الاكتئاب، حيث تصارع كل منهم بشكل عقيم لفهم
الأسباب المعقدة للاكتئاب -من حيث الوصف العلمي
والإنساني- وعلاجه.

كما يؤثر الأكتئاب علي جميع الفئات العمرية عزيزي
القارئ ويا عزيزتي القارئة ،تتشابه علامات الاكتئاب
وأعراضه لدي الاطفال و المراهقين ،لدي الاطفال
الاصغر سناً،يمكن أن تتضمن أعراض الاكتئاب

الحزن أو التهيج أو التعلق العاطفي المفرط ,أو القلق
أو رفض الذهاب الي المدرسة أو النحافة.

أما اعراضه عند البالغين يتضمن الاكتئاب في الحزن
و التهيج و الشعور بالسلبية و انعدام القيمة و الشعور
باساءة الي الفهم و الحساسية المفرطة ,وتعاطي
المخدرات الترويحية أو الكحول و الافراط في النوم
و فقدان الاهتمام بالانشطة الطبيعية و تجنب التفاعل
الاجتماعي.

غالباً ما يكون الاكتئاب في فترة المراهقة,أو خلال
مرحلة العشرينات و الثلاثينات من حياة الشخص
,ولكنه قد يظهر في اي فئه عمرية كما ذكرانا سابقاً

الفصل السابع

عوامل الخطر و مضاعفات الاكتئاب

هيا بنا ايها الرجال نبحر في اواخر و نهايات الاكتئاب
ف هيا بنا..... لا تيأس ايها الرجال البطل.....

عوامل الخطر:

غالبا ما يبدأ الاكتئاب ويزدهر في فترة المراهقة لكنه
يتم تشخيص النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال, لكن
ربما يكون سبب ذلك أن النساء أكثر بحثا عن العلاج
تشمل العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة
بالكتئاب ما يلي:

بعض السمات الشخصية وهنا نعني ان يكون هناك
عوامل داخلية في جسم الانسان مثل تراجع الثقة
بالنفس و الاعتماد علي الآخرين بشكل كبير وانقد
الذاتي والتشاؤم.

ايضاً الأحداث الصادمة أو المسببة للاجهاد النفسي كالانتهاك الجسدي و الجنسي , وموت أو فراق شخص عزيز و المشاكل المالية.

وجود أقارب بالولادة لديهم تاريخ اصابة بالاكتئاب , أو الاضطراب ثنائي القطب , أو ادمان الكحوليات و الاقبال علي الانتحار.....!

ايضا ان تكون لديك احدي السمات التالية في محيط لا يدعمك مثل: المثاليه الجنسية (الشدوذ) أو اختلاف في نمو الاعضاء التناسلية يجعلك غير واضح الجنسية أو يكون لديك تاريخ مرتبط باضطرابات عقلية أخرى ,مثل اضطراب الشهية .

اساءة استخدام الكحول أو المخدرات الموهمية بالترفيه وايضا ان كنت مصاب بي امراض مزمنة مثل السرطان أو السكتة الدماغية أو أمراض القلب عفانا و عافاكم الله وانشاء الله يشفي كل مريض يتألم من هذه

الامراض الخبيثة.

المضاعفات:

يعد الأكتئاب اضطراباً خطيراً يمكن أن يكون اثره وخيم علي الشخص وعائلته. ويتفاقم الاكتئاب غالباً في حالة اهمال علاجة ,مما يؤدي الي مشكلات انفاعالية و سلوكية و صحية و التي تؤثر علي كل مجالات الحياة.

وتؤدي مضاعفات الأكتئاب الي:

زيادة الوزن أو السمنة و التي يمكن بدورها ان تؤدي الي امراض القلب أو الداء السكري .

يؤدي ايضا الي الالم و المرض البدني و ادمان المواد اضطراب الهلع أو رهاب العلاقات الاجتماعية و

الصراعات الاسرية أو صعوبة العلاقات و المشكلات
في العمل أو الدراسة و المدرسة.

قد يؤدي ايضا الي الشعور بالرغبة في الانتحار أو
محاولات اقترافه أو فعله و تشويه الذات مثل جرح
النفس و يؤدي الي الوفاة المبركة
نتيجة الحالات الطبية.

الوقاية:

بعد هذا العمل والبحث الجاد لا بد ان يكون هناك حل
لهذه المشكلة بحثت...وسألت.....وعرفت الجواب....
هو انه لا يوجد طريقة مؤكدة للوقاية من الأكتئاب و
مع ذلك يمكن لتلك الاستراتيجيات أن تفيد بحلها الا
ان اتخذ الخطوات اللازمة للتحكم في الضغط النفس
لزيادة المرونة و لرفع درجة تقدير الذات, والتواصل
مع العائلة والاصدقاء

عجبت من امر الناس انهم يفرون الي الادوية
الكميائية التي يفعلها تهدء الجسم ولا تنسيه الهم
والاكتئاب وعجبت ايضاً لمن كان مسلماً وكان مكتئب
افلم يقرأ قول الله تعالى من فوق سبع سماوات انزل
الايه الكريمة :

بسم الله الرحمن الرحيم:

"ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد
ربك وكن من الساجدين"

صدق الله العظيم

علاج اكتئابك هو سجدة هو صلاة هو ركوع كن من
الساجدين كن من الامنين كن من الفرحين لماذا
الابتعاد عن الصلاة ومن ثم تقول لماذا هذا الاكتئاب
يصيبني ف والله مارئيت شخص يصلي ويقرأ
القرآن ويصوم ويقوم دينه علي وجه الحق الا كان له
عقل متزن لا يصيبة مكروه.

عد الي الله ...فانه الشافي .. عد الي الله انه الغفور...

الفصل الثامن

انقسام الشخصية

ان الفصام اضرابات عقلي شديد يفسر فيه الاشخاص
الواقع بشكل كبير و غير طبيعي .وقد ينتج عن
الاصابة بالانفصام في الشخصية مجموعة من
الهلوسات و الاوهام و الاضطراب البالغ في التفكير
والسلوك وهو ما يعرقل أداء الوظائف اليومية ,ويمكن
أن يسبب الاعاقة.

و يحتاج المصابون بالفصام الي علاج مدي الحياة .
ويمكن للعلاج المبكر أو يساعد علي السيطرة علي
الاعراض قبل ظهور الاعراض الخطيرة و تحسين
المظهر علي المدي الطويل .

يشمل الفصام مجموعة من المشاكل التفكيرية
(المعرفة),والسلوك و الانفعالات و يعكس ضعف
القدرة علي العمل و قد تشمل الاعراض الاتية:

1-الضلالات:

يوجد معتقدات كاذبة لا تمت الي الواقع بصلة .و علي سبيل المثال كأن تعتقد انك تتعرض الي الاذي أو المضايقة أو توجيه ايماءات أو تعليقات معينة لك أو لديك القدرة الخارقة أو الشهرة تحدث الضلالات مع معظم الأشخاص المصابين بالفصام.

2-الهالوس :

تتضمن الهالوس عادةً رؤية أو سماع اشياء غير موجودة تحدثنا بالنسبة الي مريض الفصام فهذه الهالوس لها كامل القوة و التأثير ,يمكن أن تصيب الهالوس أيا من الحواس ولكن سماع الأصوات هو أكثر الهالوس شيوعاً.

3-التفكير غير المنظم:

يمكن ان يضعف التواصل الفعال , وقد لا تكون الاجابات ذات صلة بالأسئلة جزيئاً أو كلياً . وفي هذه الحالة نادرة ,وقد يتضمن الحديث وضع كلمات ليس

تشبه اعراض الفصام الشخصية عند المراهقين أعراضه عند البالغين ، إلا أنه يكون من الصعب ملاحظته . ويرجع جزء من ذلك لكون الاعراض المبكرة لفصام الشخصية عند المراهقين مثل :

الانعزال عن الاصدقاء و العائلة .

وايضا تراجع مستوي التحصيل الدراسي و اضطراب النوم و سهوله الاستثارة أو الاكتئاب و الافتقار للحافز .

كما تعطي العقاقير الترفيهية مثل الماريجوانا أو ميت أمفيتامين يسبب مؤشر و اعراض مشابهة للفصام .
وبالمقارنة بين اعداد و اعراض فصام الشخصية عند البالغين ، قد يبدو المراهقين :

1- اقل عرضة للأصابة بالأوهام .

2- أكثر عرضة للأصابات بالهلوسات البصرية .

ان كنت تعتقد ان أحد اقاربك او معارفك تظهر عليه اعراض الفصام ، فتحدث اليه عما يقلقك بالرغم من أنه لا يمكنك اجباري أي شخص علي طلب المساعدة المهنية .

قد تكون المضادات الحيوية في بعض الاحيان ضرورية .تختلف قوانين الالتزام اللا ارادي لعلاج الصحة العقلية من ولاية الي أخرى ، يمكنك الاتصال بي الوكالات العقلية المجتمعية .

تشيع بينهم فكرة النتحار وان سبب الاصابه بالفصام غير معروف الي الان ،ولكن يعتقد الباحثون ان هناك مجموعة من العوامل الوراثية و البيئية و عوامل أخرى خاصة بكيمياء المخ تساهم في الاصابة بهذا الضطراب .

إذا ترك الفصام من غير علاج ، فقد يؤدي الي مشاكل كبيرة وخطيرة تتضمن المضاعفات التي قد يسببها الفصام أو قد يسببها الفصام أو قد يرتبط بي:
الانتحار ،اضطرابات القلق، الاكتئاب ،المشاكل المادية،العزلة الاجتماعية .

اما بالنسبة الي طرق الوقايا فلا توجد طريقة مؤكدة للوقايه من الانفصام ولكن يمكن أن يساعد الالتزام بخطة العلاج في منع انتكاسة او تفاقم الاعراض .

ها قد انتهينا من السباحة في بحور النفس ولقد ايقنت
الآن انك تستطيع التعرف علي نفسك وتعلم نفسك
وتطويرها والتحكم فيها فالنفس كالطفل كما يقول
الامام حسن البصري في قصيدة نهج البردة:
"والنفس كالطفل ان شب علي حب الرضاع فلن
ينفطمي".

وفي النهاية مالي الا ان استودعكم الله ايها الرحالة
العظام وايها الابطال الي اللقاء..... في رعاية الله
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

النهاية

