

كِتَاب الفصام



**تأليف:**  
**كوكبة من حاذقات رجفة قلم**

**تنسيق الكتاب:**  
**نيروز القطراني**

**تدقيق لغوي:**  
**نور أبو ريانة**

**تصميم الغلاف:**  
**نيروز القطراني**

**جميع الحقوق محفوظة لدى منصة رجفة قلم للكتاب الإلكتروني  
2022-2023**



**كتاب الفصام**

# الإهداء



إلى كُلِّ شخصٍ يعاني من أصوات وضجيج داخل  
رأسه  
لابأس، نحن معك ونشعر بك.

حَذَاقَةٌ رَجْفَةٌ قَلَمٌ:  
نيروز القطراني

• • • • • • • • • •  
• • • • • • • • • •

كِتَابُ الْفِصَامِ



## المُقدِّمة

ماذا أفعل أنا التي أرقص مع شبك كل ليلة  
رافضاً رحيلك الأبدي  
أجهز مائدة العشاء وأضع صحنك منتظره بأن  
تخرج من العدم وتأنس وحدتي  
أكوي ملابسك وأضع عليهم عطر المفضل وكلي  
أمل بأن أراك ترتديهم  
أحضر قوتهم المفضلة التي تكون على ريعه  
وأنتظر نزوك لنحتسيها معنا  
انتظر وانتظر وانتظر إلى أن تأخذني رحي وأجد  
نفسي أمام قبرك أضع الزهور وأدعو لك ثم أعود  
إلى المنزل مسرعة لأطهو لك أكلة المفضلة وأرجو  
من أعماق بأن تأتي هذه الليلة مبكراً حاملاً معك  
أزهاراً للاعتذار عن شجار الذي دار بيننا في تلك  
الليلة.

الكاتبة:

نيروز القطراني

.....

كِتَاب الفِصَام





## لعنة الاكتئاب

لا أعلم ماذا يحدث، ولا أعلم ما هو الوصف الذي  
يمكن أن توصف به هذه المشاعر، لكن كل ما  
أعرفه أن الأمور ليست على مايرام.  
أشعر بالعديد من الأشياء، مشاعر تبعثر روعي  
وتركل كل شيء جميل في داخلي وتستقر في  
منتصف قلبي! لكي تحتل أماكن الأشياء الجميلة،  
لقد أصبحت هذه الأشياء تنشر المشاعر السيئة  
داخلي، وفي فترة معينة أصبحت أشعر بالاحتراق  
في داخلي، الإحباط والفشل، ولكن كيف لشخص  
محب للابتسامة، محب للحياة، محب للموسيقا  
المبهجة، للألوان وللمعرفة، شخص يمتلك طاقة  
إيجابية لو تُوزع على هذا العالم لن يكون للطاقة  
السلبية مكان، شخص بداخله حب للإنجاز، شخص  
تشع عيناه نورًا، يمتلأ قلبه بالفرح، بجوار شفثاه  
تجاعيد من كثرة الابتسام الدائم، أن يصاب بهذه  
اللعنة؟! نعم إنها لعنة، وليست أي لعنة، إنها لعنة  
الاكتئاب، أصبح كل شيء باهت لديه، انطفاء

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮



## لعنة الاكتئاب

نور عينيه، اختفت تجاعيد السعادة لديه، ولم  
تكتفي هذه اللعنة بسلب جماله الداخلي فقط؛ بل  
أصبحت تسلب بياض وجهه، احمرار شفثيه  
وجمال جسده، وكيف لشخص قوي أن يخفي كل  
هذه الأعراض؟، وأي مبررات تبرر كل هذا الذبول؟،  
ومن يشرح لهذه الروح مسببات هذه اللعنة؟، وأي  
طبيب يعالج هذه الأعراض؟، وما هو العلاج  
أساسا؟، وأي صديق يستمع لهذه المشاعر  
المظلمة؟، هل تعرفون ما أسوء شيء في  
التراكمات؟؛ أنك تصبح منزعا من أبسط الأشياء  
وأنت تعرف أنها أشياء لا تستحق كل هذه  
المشاعر، ولكنه أصبح شعورا لإراديا، ممكن أن  
تبكي بسبب أمر لا يستحق، ولكنك لن تستغرب  
من بكائك؛ لأنك تعلم جيدا أن سبب هذا البكاء  
ليس هذا الأمر، بل التراكمات التي كانت من  
المفترض أن يُعبر عنها سابقا، أن تبكي، تصرخ  
وتعبر عن حزنك؛ لكنك أجلت حزنك، وها أنت تدفع  
ثمن ذلك التأجيل،

.....



## لعنة الاكتئاب

لكن الذي يحزنني أكثر أنه كيف لشخص قوي مثلي  
أن يصبح بهذه الهشاشة؟!، يالله هل ذنبي كبير  
لكي أصاب بهذه اللعنة؟، يالله إن روعي تحترق،  
عيناى تذبل، أحلامي تصرخ جانبا ومواهبى  
تنادينى، إنها على حافة الانهيار، ولكن لا أستطيع  
فعل شيء سوى أن أجلس جانبا وأحترق، حتى  
أنى لا أستطيع البكاء.

ياالله أعلم أنى مقصرة وكثيرا أيضا، لكن ثقتى  
برحمتك تفوق كل شيء، يارب إن قلبى يذبل وأنت  
وحدك المنقذ من هذا الألم.

نصيحتى لكل شخص أصابته هذه اللعنة، إياك أن  
تستسلم لها، إياك أن تدخل فى أجواء الاكتئاب  
مهما كان الأمر سيئا، واعلم دائما أن المخرج  
سيكون فى التوجه للقبلة، فى البكاء على تلك  
السجادة وفى رفع اليدين وطلب العون من من لا  
تغفل عينه ولا تنام.

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
ضحى أبولقاسم البشير

.....



# الفِصَام

كُنْتُ جَالِساً أَشْرَبُ قَهْوَتِي كَالْعَادَةِ، وَ إِذْ أَرَاهَا، نَعَمْ  
أَرَاهَا!

تِلْكَ الَّتِي رَحَلْتُ مُنْذُ ثَلَاثِ سِنَوَاتٍ، عِنْدَمَا رَأَيْتُهَا لَمْ  
أَتَمَالِكْ نَفْسِي، سَقَطَتْ عَلَى الْأَرْضِ، حَاوَلْتُ أَنْ  
أَنْهَضَ لِكَيْ أَخْبِرَهَا عَنْ إِشْتِيَاقِي لَهَا، وَ لَكِنْ فَقَدْتُ  
الْوَعْيَ .

اسْتَيْقَظْتُ عَلَى ذَلِكَ النُّورِ الْخَافِتِ وَأَصْوَاتِ  
الْأَجْهَازَةِ، كَانَ جَسَدِي فَقَطْ هُنَاكَ، أَمَا أَنَا فَكُنْتُ أَفْكَرُ  
، هَلْ سَأَجِدُهَا فِي الْمَنْزِلِ عِنْدَ عَوْدَتِي؟  
الآن أَنَا ذَلِكَ الشَّخْصَ الَّذِي مَرَّتْ خَمْسَ سِنَوَاتٍ  
وَهُوَ فِي الْمُسْتَشْفَى، لَقَدْ أَدَى بِفُقْدَانِهَا إِلَى وَقُوعِي  
بِدَوَامَةِ الْفِصَامِ، اسْتَيْقَظْتُ لَهَا حَقًّا، وَ لَكِنْ تَعَلَّمْتُ أَنَّ  
نَفْسِي أَيْضاً لَهَا حَقٌّ عَلَيَّ .

حَدَايِقَةٌ رَجْفَةٌ قَلَمٌ:  
سَاجِدَةٌ أَبُو بَكْرٍ بِنِ هَاشِمٍ

.....



# الفِصام

نور تتحدث مع نفسها، وهل في ذاك الأمر جنون؟.  
-إنها الثانية عشر صباحاً، من المؤكّد أن هُنالك  
مايشغل تفكيرك، أخبريني، ما القصة يا نور؟  
-أجل، أفكر بالكثير والكثير من الأمور القديمة  
والجديدة والتي ستحدث، أفكر بأحلامي التي  
تلاشت بدون فهم أي شيء!  
أفكر إلي أين سأصل يوماً، هل سأنجز لما طمحت  
له يوماً؟  
وهل سيعمّ قلبي بسلام؟  
قلبي آه قلبي، المُشتعل هل ستخمد نيرانه؟  
أفكر بالكثير!  
-أتقصدين أنك لازلتِ على أمل؟  
يُستحسن بأن تنسي، اقبلي ذاتك كيفما كانت،  
ولا تعطي فرصة لأمل ميت .  
-ميت!؟  
-أجل، ميت!  
-لم أسمع بأملٍ ميتٍ قط إلاّ منكِ أنتِ .

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮





# الفِصام

إذا دعيني أخبرك، لن تستطيعي المحاربة، انظري  
لنفسك ولمجتمعك!  
لاتجعلي ذاتك أسيرة الأحلام المستحيلة يانورا!  
من سيدعمك ؟  
من سيقول بأنها قالت وفعلت بانبهارٍ وفرحٍ؟  
نور أرجوك، كوني على أرض الواقع قليلاً وإلا  
ستخسرين نفسك هذه المرّة  
كُفي عن المحاولات، ستفشلين وتتحطمين  
كالعادة، لانتيجة إلاّ ازدياد دمارك،  
كوني متصالحة مع نفسك ولو لمرة!  
فأكثر من يتأذي لمر عذابك هي أمك، ماذنبها لترى  
ابنتها قرة عينها تتلوى حزناً وألماً ؟  
أباك ما عساه أن يفعل ليسعدك ولم يفعل ؟  
ماذنبهم ليشهدوا فتاتهم الجميلة المشعة نوراً قد  
تحولت لكومة كآبة؟  
- أكملت السذاجة؟

.....



# الفِصام

دعيني أكمل أنا، من قال لكِ أنني أفضل في كل  
مرّة؟

لستُ فاشلة ولست أسيرة لأحلام ضائعة كما  
قلتِ، نسيت!

آه الاستسلام، لستُ تلك التي تنهزم.  
آه، ظننتك ستفهميني وأنتِ أكثر من يفهمني،  
ولكنك كنت كالبقية لافرق بينكم، لا أريدك بقربي  
مادمتي تحاولين إغراقي مثلهم .  
ابتعدي ودعيني، سأنام.

حَدَاقَة رجفة قلم:  
نورس عین مفتاح مفتاح



# الفصام



تقول مايا انجلو أن كل شخص يحتاج إلى يوم يقضيه بعيداً عن كل شيء، يفصل فيه بوعي بين الماضي والمستقبل، يختار فيه ألا يرى أي مشاكل ولا يبحث عن أي حلول، ينسحب بإرادته ليوم واحد عن الهموم الروتينية التي لم ولن تنتهي! ليستوعب حقيقة أن قلقه لا يغير وتيرة الحياة كما يعتقد.

في البحر المظلم حيث لا شواطئ له، يطوف عقل مضطرب برفقة أمواج هائجة، يتوهم من حين لآخر أشياء تبدو غريبة وجنونية، وأن لا شيء منطقي يفسر تلك الأوهام، إنه الفصام بوجه العام ولكن هناك ما هو أخطر من ذلك.

(schizophrenia) الشيزوفرينيا

هي ثلاثية الفصام كمسمى آخر لها، فدائماً ما يختلط علينا فهم ماهية الفصام، فهناك من يعتقد أن تناقضات النفس البشرية تعدّ إنفصام، فتناقضات البشر وذواتنا تجعلنا نقف حائرين بشكل مقيت لا مدى له.

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮



# الفِصام



إذا كيف يقع هذا السلوك من هذا الشخص؟  
وكيف نضع ما يصدر عنه في سياق منطقي  
مطلق؟

نعم نعم، أعلم أن هذا معقد نوعاً ما، ولكن السبيل  
الأجدر والأكثر إدارك لِماهية النفس البشرية هو  
تقبل فكرة أو أفكار بأن للنفس خُلجاناً وودياناً لا  
حصر لها، فالنفس قابلة للتغير والتحول على  
الدوام، وإن للنفس خصال التقوى والفجور وهي  
!بين ذلك تدنو وتُحلّق، فلا ينتابك الدهول  
اضطراب (schizophrenia) فالشيزوفرينيا  
نفسية نتيجة خلل عضوي بالمخ أو كيمياء المخ،  
وقد يكون نتيجة اضطراب الجينات، فهو نوع من  
الفصام الذي يلقي اهتماما كبيرا في التشخيص  
وأساليب العلاج.

فهو يتمحور حول تدهور كل الوظائف النفسية التي  
تُصاب بخلل شديد، فعندما تنفصل الدوائر الثلاثة  
لِنشاط المرء كدائرة المعرفة ودائرة المشاعر

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮

# الفصام



ودائرة السلوك تبعثر ويتبعثر معها، فيكون تركيزه  
في حذب والمشاعر في حذب آخر، وأما سلوكه  
فيكون في وادي غير واديه، فيصبح غريب  
التصرفات وكأنه غريب بلا وجهة.

يُحدد هذا النوع من الفصام عندما ينخفض الأداء  
الوظيفي أو التعليمي للمرء بشكل غير منطقي،  
وكما نلاحظ قلة التفاعل والاختلاط بالآخرين أو عدم  
تفاعله بتاتا، وزد على ذلك كثرة الأوهام لدى  
المريض والكلام الغير منظم وكذلك السلوك الغير  
منتظم وقلة الرعاية الشخصية لنفسه، ولا يتم  
تشخيص المرض إلا على مدى ستة أشهر إذا  
كانت الأعراض نفسها ولم تتغير، فهذا يؤكد وجود  
المرض.

جوهر علاجه يكمن في الأسرة، فالأسرة لها دور  
جدير بتحسين الحالة النفسية وخروج المريض من  
إطار نفسه، فهي تمنح الدعم للمريض والتشجيع  
وتزرع في نفسه الأمان والألفة، وهناك علاج

# الفِصام



يسمى العلاج السلوكي المعرفي، وهو يعتمد على  
تغيير طريقة تفكير المصاب وتعليمه طرائق  
للسيطرة على الأوهام التي تكبل نفسه  
وللتعايش مع فصام الشيزوفرينيا عليك  
بالانشغال طيلة الوقت والاندماج في بيئتك  
وتطوير العلاقات الإجتماعية، وكما يساعد  
الاسترخاء والتأمل والالتزام بالعلاجات الموصى بها  
كلنا نعاني صرعات سرمدية مع ذواتنا، وكلنا لم  
يصل لمرفاً يجد به نفسه، ولكن يظل المرفأ الأمان  
والوحيد هو الله، فلتكن نفسك مغمورة بحبه  
والتقرب إليه لكي لا تضعف نفسك وتهوى بك  
لللقاء

حَذَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
إِبْتِسَام عَبْد الْعَاطِي سَلَامَة

.....

# شغب العقول



أخاف من قول الحقيقة، إني أعاني من الانفصام ،  
وإنني في حب نفسي تجاوزت حدود الغرام، مصابة  
بتلثم الكلام وبسكوت النيام، مصابةً بكثر حديثي  
وعدم مكوثي في سلام، مصابةً بضجيج السجون،  
إني أعاني الفقر وكذلك الثراء  
أحياناً أحشر في الحفرة وأحياناً أصل إلى السماء،  
أحياناً أشعر بالعمى وعياني لا زالتا بصيرتين، أشعر  
أنني زاهدةٌ وبأنني حقيرة، مثيرةٌ جداً مثيرة  
للفضول حد السماء، إني ذكيةٌ وأشعر جداً بالغباء  
كيف يُحلّق الغريق؟  
كيف أبحر في السماء؟  
إني غريبة الأطوار، مبتغى الثوار، شهوة الأحرار،  
حريق النهار، أمواه السحب  
وأتبادل دور الأبرياء والأشرار، بررة وفجار،  
شخصيةٌ في الليل وأخرى بالنهار،  
شخصية غريبة يسكنها جنين متعدد الأسماء،  
أحياناً وجع وأحياناً شفاء، أحياناً ألم وأحياناً حنين

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮

# شغب العقول



وكذلك شيطان رجيم، أفقدني هذا الرهاب عدة ،  
أحباب  
لم أقترب منهم لأنني  
لأنني معتاد العذاب، الذهاب والإياب بشخصياتٍ  
جدد، ابدأها دوماً بالخصام، يتضح بأنه المزاج لكنه  
ذاك الغرام! الانفصام الانفصام

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
ثواب محمد سالم خالد

.....

كِتَاب الْفِصَام



# أسرار منقصم



بين مكوث الليل وغربة النهار، كان كل شيء  
يخبرني بأني أحتاج للمهدئات كي أرتاح، قليل من  
العناء حول تفكيري المستمر الذي يعتنقني طوال  
الوقت، لكنني لم أستفد منها إلا دقائق صمت  
كادح كاد يودي بحياتي.

أسمع أصوات كثيرة، ألتفت فلا أجد أحد، وأشعر أن  
هناك من يقف أمامي ويتربص لكن لا أجد أحد،  
قلت للطبيب كل شيء، لكنه اكتفى بزج الأدوية  
بفمي، كأنه يريد التخلص مني، هو فعلاً يكرهني  
!ويريد ذلك، أستطيع قراءة هذا من عينيه  
سبق وأكدت للجميع أنني بخير وصدقوا، كيف لي  
أن أكون بخير وأنا لا أستطيع النوم من غير أن  
أتناول أدوية الاكتئاب؟

كيف و الأصوات لا تفارقني طوال الليل؟  
! سحراً لهم جميعاً

كانوا السبب فيما وصلت إليه، ستتعجب عند  
!قراءتك وقد تكون أنت منهم أيضاً

.....

# أسرار منفصم



كل ما أريده اليوم هو الانعزال بعيداً من غير أن أرى  
أحد، أريد لوهلة أن أجد هذه الأرض فارغة تماماً،  
يموتون جميعاً أو أموت أنا ويبقون مع الحياة التي  
عذبتي، فالموت هو راحتي الوحيدة

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
فاطمة محمد الشرباتي

.....

# عقلي ليس بعقلي



ماذا حدث معي؟

لماذا تغيرت حياتي جذرياً إلى هذا الحد ؟  
أنا في هذه الأيام في تدهور شديد في كل محاور  
حياتي، في عملي ودراستي، ماذا حدث لي؟  
كنت أعيش حياة طبيعية جميلة كباقي البشر، أنام  
جيذا وأستيقظ في الصباح الباكر نشيطاً للذهاب  
للعمل والدراسة، أزور أصدقائي وأقاربي ونتبادل  
أطراف الحديث والضحكات، كانت علاقتي طيبة  
مع الجميع.

أما الآن، فأرجوا منهم أن لا يأخذوا بكلامي! لأنني لا  
أعي ماذا أقول أساساً! فقدت الكثير من أصدقائي،  
لم يبق معي إلا القليل ومن النادر أن يأتون

لزيارتي، لماذا هذا التغير ؟

تغيرت حالتي منذ أن التبسني ذلك المرض اللعين  
(الفصام) وأنا انقلبت حياتي رأساً على عقب، لم  
أعد أستطيع النوم جيداً، تطاردني كوابيس في  
الليل والهلوسة نهاراً، أصبحت أفكارني سلبية

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮



# عقلي ليس بعقلي



بنسبة كبيرة، لم أعد قادراً على ممارسة نشاطاتي اليومية مثل قبل، حتى أحياناً لا أستطيع أن أضع ملعقة الطعام في فمي وأكل طعامي لوحدي، لا أستطيع السيطرة على أفكاري فقد أصبحت أفكاري لا إرادية وغالباً سلبية، أصرخ وأتكلم بكلام مخيف ولكن ليس بيدي حيلة!

هناك من عذرني لمرضي وقدّر ذلك وساندني وتحمل هلوستي، وهناك الكثير من تخلوا عني وعن محادثتي وصدّقتي، ما الذي أفعله أنا؟ هذا المرض الذي سمعت الطبيب يقول لوالدي أنه مريض بالفصام، أتذكر تلك اللحظات جيداً عندما قالت أُمي وما هذا الفصام؟ وحدثها الطبيب عن حالتي وقال هذا المرض ليس معروفاً ما هي مسبباته لحد الآن، يأتي أحياناً في مرحلة العشرينات، ولكن ما ذنبي؟! أنا شاب في منتصف العشرينات من عمري،

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮

# عقلي ليس بعقلي



أُتعرض لهذا المرض بفقد السيطرة وأُضيع في هذه الحياة، أحس أن عقلي ليس بعقلي، ولكن دائماً ما يراودني إحساس ما بداخلي أن هذا المرض ليس نقمة وعساه أن يكون خيراً، فغالباً لطف الله يأتينا على هيئة مرض أو مشكلة أو خسارة وظيفية وغيرها...

ولكن لاندرك الحكمة منها إلا مع مرور الوقت، ويكشف الله لنا الخبايا، ربما إن مرضي هذا كان لمغفرة ذنب قمت به سابقاً، والله رزقني بهذا اللطف والمغفرة على هيئة مرض ليخلصني من تلك الذنوب، فترة من عمري وتُرد إلي عافيتي، وعسى ربي أن يرزقني بشفاء عاجل ويجبر قلبي وقلب والدي .

"إِنَّ بَعْدَ الصَّبْرِ بُشْرَى، إِنَّ بَعْدَ الْعُسْرِ يُسْرَى".

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
هديل محمد الجبالي

.....

# اللاواقعية



عن أي حب وبشر وحياة إجتماعية وردية تتحدث! ؟  
كل شيء بات رماديًا مسودًا ، البشر يؤذونك  
ويحطمونك ومن ثم يسألونك بكل حماقة ” لم أنت  
مكتئب؟“

المحيط الإجتماعي بات يولد داخلي تراكمات لعينة  
أرى من خلالها سوداوية الحياة فقط.  
نعم، أنا منفصم أيها البشر، أنا صاحب الانفصام  
والاكتئاب، أرتكب حماقات لا محل لها من  
الإعراب، وأحدت أوهامًا وأكره أشخاصًا لا واقعية  
لهم وأحبهم، وأعيش في اللاواقعية في عالم مواز  
عن عالمكم الوردية، لعلني أشفى من الواقعية باللا  
واقعية، أحب انفصامي واكتئابي وأحب  
سوداويتي، أحب ضحكي الفجائي بعد دهر من  
الدموع وأحب اكتئاب السعادة، أحب اضطراباتي  
وسوداويتي، ولكنك لا تعي حقيقة أن يحب الفرد  
اضطرابات لا تعيه أبدًا.

حداقة رجفة قلم:  
لبنى علي رمضان

.....

# الفِصام



لا أحد يصدقني، أخبرتهم أنني أسمع وأرى أشخاصا  
يؤذونني ويضايقونني وتارة يحبونني، أكاد أجن!  
لا أحد يصدقني، إنهم يكذبون ويريدونني أن أجن،  
أسألهم هل يرون ويسمعون ما أرى ولكنهم  
يكذبون بالنفي!  
كيف لا وأنا أراهم وأسمعهم!  
يبدو أن الجميع يكرهني، عائلتي تصفني بالمجنون،  
وأصوات أخرى تخبرني عن مدى سوئي وقبحي.  
أمضيت عقدين في هذه الحياة وأكاد أدخل  
عقدي الثالث، كل ما ازددت عامًا اختفى الأشخاص  
في حياتي أكثر وأكثر وظهر آخرون ليحلون محلهم،  
لم يعد لدي أصدقاء ولا عائلة ولا أي شخص، لم أعد  
أستمتع بأي شيء، لم تعد تغريني الحياة، ولا  
يغريني الموت أيضًا! لأنني أجهل ما بعده أريد أن  
أطفو بعيدًا حرًا متحررا من كل القيود التي تخنقني  
وتفتك بي، أريدهم أن يخرجوا من جسدي وعقلي  
وحياتي ولكنني كنت، أما الآن فلم تعد رغبتني في

# الفِصَام



القتال دفاعاً عن جسدي تجتاحني، سأتركه لهم  
وأطفو أنا فقط، سمعت أحد أشخاصي يتحدث عن  
الموت قائلاً: ستطفو أرواحنا عاليًا إلى الفضاء وإلى  
حيثما نريد عندما نموت.  
هذا فقط ما أعلمه عن المجهول (الموت)، ولكن  
المجهول أفضل من المعروف أحياناً.

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
لبنى علي رمضان

.....

كِتَاب الفِصَام





# الفِصام

عدتُ منهكا إلى المنزل بعد يوم شاق من العمل،  
أخرجتُ المفتاح وفتحتُ باب  
المنزل، كان مرتبا ونظيفا كالعادة بسبب زوجتي  
وحبها للنظافة، وكعادتها تجلس على الأريكة  
تنتظرنى حتى موعد عودتي لتتناول وجبة الغداء  
معا.

-مرحبا عزيزتي .

-مرحبا عزيزي، كيف كان يومك؟

-يوما شاق كالعادة، توبيخ المدير المتكرر  
والموظفين غرباء الأطوار، والكثير الكثير من  
الفواتير .

-أوووه عزيزي، هون عليك!

اذهب للإستحمام حتى أقوم بتحضير الغداء.

-أحبك عزيزتي.

-أحبك عزيزي.

بعد لحظات...

-عزيزي جورج الغداء جاهز، هيا تقدم.

-ماهذه الرائحة الشهية!؟

.....

# الفِصام



جلس على الطاولة وفجأة بدأ يشعر بألم شديد في  
رأسه، لينظر حوله

فلا وجود لتلك الحياة الوردية التي يراها، المنزل  
في حالة يرثى له من الفوضى، الرائحة نتنة كرائحة  
الجثث، السجاد ملطخ بالدم، الطاولة عليها طعام  
معفن يبدو أنه مكث لفترة طويلة، يحاول العثور  
على جثة زوجته، لم يجد إلا جثة متعفنة ذات رائحة  
نتنة على الأريكة وخنجر ملطخ بالدم مرمي على  
الأرض، ليدخل في حالة هستيريا من الصراخ لهول  
المنظر البشع، ويفقد سيطرته ويقوم بضرب رأسه  
بالحائط حتى يختفي هذا المنظر من أمامه.  
دعونا نرجع للماضي لنعرف ماذا حدث لجورج حتى  
وصل إلى هذه الحالة...

إنه جورج فيليب، زوج رائع يحب زوجته ماري جدا،  
يعيشان معا في حب، فهما متزوجان منذ ثلاث  
سنوات، كان جورج يحب زوجته جدا ويغار عليها

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮

# الفِصام



حد الجنون، فكان يمنع عليها الخروج إلا برفقته  
ولاحتى للبقالة، وكان جورج قبل خروجه يقفل باب  
المنزل بالمفتاح حتى لا يتسنى لها الخروج، ويمنع  
عنها كل مواقع التواصل الإجتماعي، فلا يوجد في  
المنزل إلا تلفاز وهاتف أرضي، كانت ماري متفهمة  
لغيرة زوجها المبالغة، فقد كانت تقول أنه يجبها  
وماغيرته إلا حب.

في يوم ما كالعادة عند عودة جورج للمنزل، كانت  
ماري تتحدث في الهاتف مع صاحب متجر البقالة  
لتطلب مشتريات للمنزل، أطلق صاحب المتجر  
دُعاة فضحكت ماري وقالت: يالك من رجل  
ظريف!

لم يتفهم جورج الذي كان واقفا أمام الباب  
ويتنصت على زوجته أنها كانت تتحدث إلى  
صاحب البقالة، ليدخل المنزل خلسة ويتجه إلى  
المطبخ بدون نقاش، أحضر السكين وخرج،





# الفِصام



ووجدها مازالت على الكنبه وأمامها الهاتف  
وتتحدث، ليأتي من خلفها ويقوم بطعنها ستة  
وثلاثين طعنة حتى ماتت ماري مكانها.  
وحين أمسك الهاتف، اكتشف أن من كان على  
الخط هو صاحب البقالة، أمسك الهاتف وقال له:  
يالك من رجل ظريف!  
منذ ذلك اليوم يعيش جورج مع زوجته ومنزله  
الرائع، ولكن في خياله فقط.

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
مريم جبريل عبد الحميد

.....

كِتَاب الفِصَام

# الفِصام



حَاوِلْ أَنْ تَخْرُجَ لِلْمَشِيِّ كِي لَا تَسْمَعَ مَسَامِيرَ  
الصَّمْتِ وَهِيَ تَدُقُّ فِي رَأْسِكَ، وَكَأَنَّكَ مَجْمُوعَةٌ مِنْ  
الدَّبَابِيِّسِ الْعَالِقَةِ فِي مُنْتَصَفِ حَنْجَرَةٍ مَا، لَا  
تَسْتَطِيعُ أَنْ تُلْقِيَ التُّحِيَةَ أَوْ تُلَوِّحَ بِيَدِكَ فِي ظِلْمَةِ  
النَّهَارِ وَمِصْبَاحِ اللَّيْلِ، وَإِذَا حَدَّثَ ذَلِكَ حَقًّا لَا تَعُدْ إِلَى  
حُجْرَتِكَ الْمُؤَلِّمَةِ، بَلْ سِرْ نَحْوَ ظِلِّكَ النَّائِمِ وَأَيْقِظْهُ،  
ثُمَّ اذْهَبْ إِلَى اللَّمَاكَنِ الَّذِي يَصْنَعُكَ، وَالْأَغْنِيَةَ الَّتِي  
لَا يَشْعُرُ بِهَا سِوَى قَلْبِكَ.

شِرَارَةٌ مَا قَدْ تُحَوِّلُكَ مِنْ مَجْنُونٍ إِلَى عَاقِلٍ، أَحَاوِلْ  
كَثِيرًا أَنْ أَقْتَبِسَ دُورَ شَاعِرٍ بَسِيطٍ، يَجْلِسُ وَيَضْحَكُ  
عَلَى نَدْبَاتِ جُرُوحِهِ وَنَزْفِ شَغْفِهِ، وَحَدْنَا هُنَا وَهَنَا،  
نَنْتَشِي مِنَ الْحَزَنِ كَأَنَّ السَّعَادَةَ اللَّامِتْنَاهِيَةَ، وَكَأَنَّهُ  
وَرَقٌّ مَمزُقٌ مِنَ الْجِدْرَانِ الثَّمِينَةِ، نَلْتَفُّ يَمِينًا  
وَيْسَارًا، وَلَا نَرَى غَيْرَ نَافِذَةٍ تَطُلُّ عَلَى اللَّاشِيءِ الَّذِي  
يَصْنَعُنَا.

أَتَسَاءَلُ بَيْنِي وَبَيْنَ نَفْسِي حَوْلَ عَشْرِينَ سَنَةً

# الفِصام



مضت وانقضت، طفلة ثم شابة، عمري مرّ مثل  
الشبح في جسمي وأنا لا أقوى على الحركة.  
أنا خائفة، بل أنا رصاصةً تهربُ من جسدٍ إلى  
جسدٍ، مثل المذنبِ البريء ولا مكان لوقوفه أبداً.  
تُرى كم عمري الآن؟  
أخريفان يرتجانِ بمباني الصيف، أم أربعون شتاءً  
يَختلقون المشاكلِ لِلْمَلَمَةِ الأرواحِ العالقةِ بين  
القتل والقتلى؟  
آه يا رأسي!  
به زلزالٌ وكأنّه أرضٌ موحشةٌ، وحيدةٌ أنا في كل  
الأوقات، في الصباح والمساء، ثم الربيع والخريف،  
في المقهى والدراسة، ثم في الصمت والعناء.  
أنا لا أشعرُ بشيءٍ سوى غرابتي عن هذا العالم،  
الأرضُ تركلُ ظليّ والسماءُ تتركُ غُربتي، يشتمونَ  
قلمي وتسقط أنيابي، وكأنّني حاكمٌ ضعيف لا يعرفُ

# الفِصَام



كيف يَعْدِلُ بين أوزانِ المملكةِ والشعر.  
أنا أَبْصِرُ الآن، ها هي المقابرُ تلتهمُ كلَّ ما فيها من  
أندال، وتُوسِّع من حجم فكِّها اللعين، الأرضُ  
غاضبةٌ وكأنَّها جحيمٌ بشري على هيئةِ رأسِ كروي،  
يحقُّ لك أن تزرعَ ضحكةً خفيفةً على وسادةِ وجهك  
وأنتَ تمثِّل الدورَ السعيدِ دائماً مُردداً: يا لكم من

حمقى!

إنَّها مجردُ ترهات، يحقُّ لك أن تناقش بقوةٍ وكأنَّك  
سفينة من الثقة، تمشي بخطواتٍ واضحةٍ وحركاتٍ  
بلهاء، أيضاً يحقُّ لك أن تصفع أحدهم دون سببٍ  
فقط ليهدأ قلبك ولو تأكلت دماؤك من الداخل.  
إياك أن تظهر أي ردة فعل، فقط تظاهر بنوع من  
اللامبالاة و اضحك بسخريةٍ وكأنَّك حوَّض من  
الصقيع، بعد ذلك يمكنك أن تسخرَ منهم بسذاجةٍ!  
لأنَّك لا تقوى على شيء، ثم امسح بخار أنفاسهم  
وعذاب نبض قلوبهم، ونم وحيداً سعيداً، وكأنَّك

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮

# الفِصام



غارق بنشوة الحب والحياة.

لا تنس أنك مصابٌ بالهشاشة والعبثية، وبينما  
تحاول أن تخفي ذلك سيظهرُ خوفك رغماً عنك  
ليصرخ بصرامةٍ، لا بأس في ذلك، فأنت أساساً كلٌّ  
صباحٍ تتقيأُ حزنك من عينيك وتمارسُ عذابك  
اليومي كروتينٍ بشري ممل، أنت مثالي حقاً! لأنك  
سمعتَ وتأقلمتَ مع الاعتياد الكوني دون أن تخونَ  
نفسك.

حداقة رجفة قلم:  
ملاذ بشار المظلوم

.....

كتاب الفِصام

# الفِصَام



ما الفِصَام وكيف استفحل الأنام ؟

أتراه عضوياً أم هل تراه من الهيام؟

لوهلة ظننته عادياً فبحثتُ عنه ملياً، فرأيتُ شيئاً  
محزناً خيالياً، سببه ينقسم لنصفين، القسم الأول  
سبباً وراثياً أما الآخر فإنه بيئياً ناتج عن الإملاق  
الشديد أو سوء التغذية، وهو ما يسمى  
بال"شيزوفرينيا" أو انفصال العقل، فأحياناً يجد  
الفرد منّا نفسه مضطراً إلى التنصل من عقله  
والهروب إلى مكان ما لا توجد فيه هذه الحقائق  
المؤلمة بهذه الكميات الأليمة، أو حتى الوقوع فيه  
كحفرةٍ في منتصفِ الطريقِ إلى السعادة والأمل .

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَمٍ:  
فَاطِمَة مَفْتَا ح عَبْدِ اللَّهِ

.....

كِتَابُ الْفِصَامِ



# أنا لستُ أنا



أربكتني الحياة وألبستني من ثيابها ما يحلوا لها  
وعادة ما يحلوا لي، جردتني من هوية لم تكن أنا،  
جعلت الناس تراني بعين طبعها والطابع صمّمته  
أنا، كنتُ شخصاً وفيّاً لدى حبيبتي وكلباً لاهتاً عن  
مرأى الحياة بأعين الناس، سكنتُ داخل جدران  
بيتي وجعلته جنة تسكنه ملكة جميلة، ملكتُ من  
حُسن السيرة ما يتمنّاه جميع الرجال ولكن كان  
سُحتاً، كان رغبة لإكمال ذات فارغة، أملؤه لخوفي  
من تحدي الواقع بالنواقص، كنتُ مريضاً نفسياً  
ممزوجاً بالنكّهات، فأحياناً أكون ذا طعم الوفاء،  
وأحياناً مخادع لا يعرف من الشهامة إلا ما يراه في  
عين امرأته وطفله المُدلل.

بني، قد أكتب لتري اليوم والدك كيف واجه الحياة  
باضطراباتنا، قد أضمد جرحاً وفتحته ندبات  
الحياة، قد أجعلك تتجرد مني أو تهتف بأعلى صوت  
"لقد كنت متمرداً على الجميع ولكنك بنظري قائد  
أعتز شرفاً به."

.....

# أنا لستُ أنا



أتعلم بني، لن تعرف شيئاً كهذا!  
أودك أن ترى شيئاً ملموساً! لتدخل إلى غرفتي  
وتفتح خزانة أموالي، لماذا أجدك ترددت؟!  
لاتخف بني من الواقع مثلي، كن شجاعاً كوالدتك،  
فهي الامرأة والحببية التي ترعرع تحت جناحها  
الأمان الذي احتواني في جوف قلبي، إلى تلك الأم  
التي عاملتني كالطفل، يخطئ وتغفر زلاته لأنه لا  
يعرف من الثواب والخطأ شيئاً.  
بني، أمك نجحت في احتوائي وعليك أن تنجح  
باحتوائها، لا تكن كوالدك تهرب من الحياة إلى  
حضانها، اجعلها تهرب هي من العالم وترتمي في  
أمانك، لا تُغضب عينيها ولا تنهش صحتها كما  
فعلتُ أنا، اجعلها مدلة مثلك.  
والآن حبيبتي الجميلة، أضواء البيت لم تنطفئ  
يوماً لأنك أنت من كان الشعاع وينير عتمته التي  
نامت في عيناى، يؤسفني أن أكتب إليك أنت



# أنا لستُ أنا



وطفلي المدلل الذي جعلني أرى نفسي بعين أخرى  
وفي مكان آخر لم أراه إلا في وحي خيالاتي.

والآن!!

أول مرة التقينا فيها كان أول يوم في حفل زفافي،  
ما قبل ذلك اليوم كان الجميع عابر في نظري، كنتُ  
شخصاً يحب التلاعب بكل شيء، بالمشاعر  
وبالأشخاص وأحياناً حتى بنفسي، نعم بنفسي!  
شخص مثلي لديه من هذا الكم الهائل من  
العلاقات المُحرمة الملموسة والغير ملموسة كيف  
ستبدو حياته!

وتاجر كبير في التهريب ولديه الكثير من قضايا  
النصب والاحتيال، متمرد على نفسي وعلى  
الجميع، صارم في تدمير ما حولي، حتى التقينا...  
نعم، التقينا ولازلتُ كما أنا وربما ازداد الأمر بعدك،  
أردتُ أن أتسابق مع الحياة و أظفر بك رغماً عن  
نفسي، أردتُ أن تركض السنين و أراك بجانبني،  
واليوم فعلتها وصار السقف فوقنا، واجهنا الجميع

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮

# أنا لستُ أنا



حتى اجتمعنا ولكن لم يتوقف الأمر عند هذا  
الشيء، فأردتُ أن تعيشي كالمملكة بتاج أموالني  
حتى انتابني مرض الخوف، وأصبحتُ أخاف من  
نفسي على نفسي، زرعت عدسات المراقبة داخل  
البيت وأجهزة التنصت في كل مكان، امتلئ البيت  
بالأثاث والتماثيل الغالية والراقية التي تجلب  
الانتباه فور دخولهم إليه، رأيتُ مفاتن تحلوا للرجل  
وامراته حين رؤيتها، ودخلتُ في محارم بيتك وأنا  
مستمتع بالنظر لمفاتن القوارير، كنتُ عند دخولي  
للمنزل وفي كل مرة أنظر بتمعن، أريد الجميع أن  
ينظر له كما أنظر أنا عندما أملئ نقصي بالعدم،  
أتذكر بأنه كان لدي الكثير من الأصدقاء في بداية  
عمري حتى بإحدى الأيام قال أحدهم أنني شخص  
مريض وهو يمزح، فقررتُ الانتقام والنيل منه، كان  
لديه كم هائل من الطيور والغنم فدخلت متسللا  
إلى منزله ونجحت في تنفيذ خططتي لأنني أعلم أنه  
يحبها كثيرا، قمت بفعص رقاب كل تلك الطيور

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮

# أنا لستُ أنا



وطعنت تلك الاغنام وأنا أتلذذ وكأنه هو الذي كان  
أمامي، أريدكم ألا تخافوا مني ولا تتحدثوا مع  
أنفسكم كيف بقينا كل هذا الوقت مع شخص  
مريض كهذا، نعم أنا شخص مجرم ومنفصم  
شخصيا ولكن لديّ قلبان في منزلي وأخاف عليهم  
من نفسي ومن العالم المرعب المليء بانسخي  
"قلبك وقلب طفلنا المدلل" كنت فور دخولي إلى  
البيت أرتديكم كتوب راحة والنوم ياإلهي عدتوا  
خفيفاً من عباء الحياة واثقالها التي أحملها  
بالخارجمرت الايام وتتألت السنون وها أنا أقف  
أماما واقع يقرعني هنا وهناك تأزمة حالتي  
وأصبحت منفصم شخصياً فساعة تراني اضحك  
وساعة تجدني أنفر ف أئن وأحد تنقلب موازيني  
واخيراً أود أعترف أن شخصاً فاشل تهاره عليه  
جدارن بيته لابيتاً ولا إمراء ولا طفلا مدلل انا  
المريض الذي لايراء الواقع إلا ف وحل تهيئاته..

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
زَكِيَة مُحَمَّد الْاِحْوَل

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮

## جُرِحْتُ وكان الفِصام السبب



كان سببًا واضحاً يجعلني أبتعد عمّا أحب ، أتألم  
ممن أحب ، كان كافيًا ليُجعلنِي أرى الناس بأعيُن  
مغايرة.

أفكار تدور بعقله ولا صحة لها من الواقع، يوما يراك  
صديقًا وآخر عدوًا، جميل الابتسام خبيث التبسّم،  
غريب الفكر قوي الإقناع، حُبّ الإنسان للناس أمر  
جميل، ولكن حبك لأولئك المتقمّصين لشخصيات  
لا تشبههم ويقومون بنشر الأخبار السعيدة وهم  
سعداء وتارة الأخبار الحزينة وهم بحالة حزن  
لتكتشف بعد مدة أن كل تلك الأخبار كانت مزيفة  
وكاذبة، أولئك حين تنظر لهم على أنهم أصدقاء  
أعزّاء وينظرون إليك بابتسامة خبيثة، بعيون تكاد  
تنفجر من الدموع والحزن، تهرع إليهم مسرعا: ما  
بكم !؟

ليجيبيوك: ليس بنا شيء، هيا لنذهب.  
وعندما تكتشف الأمر على حقيقته تتذكر كل تلك  
المواقف والأحاديث، تنعت نفسك بالغباء!  
كم كنت غيبًا حينها وكم أنا قوي اليوم ، تعلّمت أنّ

.....



## جُرِحْتُ وكان الفصام السبب



اري للأشخاص ليس دائماً صحيح ،حين أُعجب  
باللطيف وبالقوي و أتعجّب من الطموح، وأختار أن  
يكون هؤلاء أصدقاء ثم أعزّاء، في بعض الأحيان  
أُخفق الاختيار وأحزن، ولكن أدرك بأنني اكتسبتُ  
المعرفة والمناعة التي تحفظ مشاعري وتقويها  
عند اختياري.

مرة أخرة، لن أندم عن معرفتي بشخص لديه  
الفصام.

أتساءل هل كان يدرك بأنني حقيقة وليس تلك  
الأشياء التي يراها؟

هل كان يدرك بأنّ هذا صوتي وليس تلك  
الأصوات التي يسمعها؟

أقدّر بأنني اكتشفت بأنك مصاب بمرض نفسي  
وهو الفصام ، ولكن من يقدر ألمي وتلعّبك بي؟

حداقة رجفة قلم:  
ريحان أمحمد زيد

.....

كتاب الفصام



## الفِصَام



في الساعة الحادية عشر والنصف ليلاً، كنتُ قد  
 أنهيتُ قيامي بصلاة الوتر، وبينما أنا جالسة أقرأُ  
 حزباً من القرآن دخلت إلى الغرفة وكأنّها شعرت  
 بالسكينة، لكنها تبدوا شاحبة، أظن أن حالتها بدأت  
 تزداد منذ فترة والبؤس يحيطها، صارت ضعيفة  
 واهنة، أشبه بحزمة قش هزيلة، لدرجة أنه يمكن  
 بلطمة من جناح البعوضة أن تقلبها، سألتها عن  
 حالها، فأخبرتني أنها تنشد الراحة التي أصبحت  
 تُغريها، فالصخب في رأسها جهنمي والأصوات لا  
 تنتهي، وبينما نتحدث دخل قَطُّ فجلس على  
 السرير وإذ بذلك أراها شاخصة إليه بصرها، وكأنّها  
 رأت شيئاً غير متوقع على الإطلاق.  
 لم أستطع فهمها، لكنها أخبرتني أيضاً بأن هناك  
 أفكار وأصوات تغزوا دماغها، وأردفت بأن بعضها  
 أفكار غريبة وشاذة وكأنها مريضة، وبأن هناك قوى  
 خارجية أو شيء يتحكم بأفعالها حتى وصل الحال

## الفِصام



بأنه من الصعب تغيير اعتقادها الزائف، من المشقّة على نفسي رؤيتها هكذا، فقد كانت بإرادة صلبة العزيمة، هادئة النفس، بكلماتها تتدفق الحياة وتفيض قوة، وتحمل إليّ معاني مفعمة بالحنان، كل شيء كان يبدو لها وريدياً، لكن في الأونة الأخيرة انخفضت دوافعها نحو أهدافها، فأصبحت تمكث في المنزل فترات طويلة دون محاولة التواصل مع أحد، بالكاد تخرج من غرفتها، تهتز نفسي شفقة عليها ويرق قلبي لها وهي تعيسة بأئسة، تعطي انطبعا لمن يراها من أول نظرة أنها مرتبكة، غارقة في خيالها وداعية للشجن. بعد شهور ازدادت حالتها، أخبرتني بأنها تعتقد بوجود أشياء في رأسها، وأنهم يصنعون أفكاراً في عقلها ولم تكن هي، لم تكن حتى من قام بالتفكير بها، سألتها عن نوع الأفكار، فأجابت بأنها غريبة، مثلاً منذ بضعة أيام خطرت لها فكرة حفلة التتويج، وهذا شيء غريب لأنها قالت بأنها لا تتابع هذه الأشياء بالعادة!

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮

## الفصام



-أنهم يضعون برأسي جهاز تعقب لكي يتسنى لهم  
معرفة مكاني طوال الوقت، أستطيع الشعور بها  
تدور داخل رأسي

-من هم؟

- زميلاتي في المدرسة، كنت أعلم بكرههنّ لي، لا  
أعلم لماذا فعلن هذا بي!  
أنا لم أفعل أي شيء خاطئ.

-أعتقد أن عليك الذهاب معي لزيارة طبيب نفسي.  
-أنا لست مريضة، ولم يحدث معي شيء سوى  
هذا الذي برأسي.

بعد محاولات عدّة أجبرتها على الذهاب، وبعد  
التشخيص اتضح أنها كانت تعاني من (schizo  
phrenia)

فعلمت أنها تحتاج إلى عناية، وأخبرتها بأن تعتني  
بصحتها وتأخذ العلاج، فالطبيب قال أن الأدوية  
ليست فعالة بالكامل، أيمن للمراء أن يعتاده  
بمضي الزمن شيئاً فشيئاً!؟

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮

## الفصام



ولكن وبفضل الله كان للعلاج مفعول جيد، فقد لاحظت تحسنها ولازالت في تحسن، فعندما خرجنا من المستشفى كأنها شخص آخر، كانت هادئة أكثر من الطبيعي، صامتة لا تعلق عن ما يجري حولها من أحداث، كان هذا الأمر كما شرح لنا الطبيب النفسي بأنه من الأعراض الجانبية للأدوية العديدة التي تأخذها، استغرق الأمر شهرًا عدة، ولكن الحمد لله وبعد جلسات علاج عديدة واستمرار في أخذ الأدوية تمكنت من العودة إلى أرض الواقع، وبفضل الله لم تعد تسمع أصواتًا تهمس في أذنيها أو تتصور خزعبلات وأوهام غير واقعية.

نهاية، نحن بحاجة إلى التوقف عن التعامل مع الأمراض العقلية باعتبارها شيئًا محرّمًا أو كوصمة عار إلى الأبد، وهذا ما يمكن أن نبدأ به فقط مع أنفسنا.

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
مَرِيم مُحَمَّد الزَّيَّانِي

.....



## محاظ بالمرضى الفصامين

صباح سيء آخر...

أوه، إنها السابعة والنصف، سأتأخر مجدداً  
وسأعرض للتوبيخ للمرة الثمانية من مديري  
المتعجرف.

يا إلهي، لن أستطيع تناول إفطاري كالمعتاد، يكفي  
أنني لا أنسى وجبة الإفطار التي يقدمها لي كل  
صباح من كلماته التي تسد الريق  
أوقفتُ سائق أجرة وأعطيته موقع الشركة، أخذ  
يتحدث عن مواضيع غير مرتبطة بجملٍ غير  
!مفهومة وليس هناك أي قرابة في معانيها  
نظرتُ إليه بغرابة، ثم التفتُ إلى النافذة غير مبالٍ  
...لأمره، بعد دقائق

.تفضل يا سيدي، لقد وصلنا-

.تفضل أجرتك-

.نزلتُ راكضاً وأنا أثبت ربطة عنقي في عجلة

!صباح الخير لصانعيه-

هههه، صانعيه؟-

ردّ المدير بسخرية معتادة، هذا ليس بغريبٍ على

شخصه المستبد

.....





## محاظ بالمرضى الفصامين

ما الذي أخرك اليوم؟-

ألم توقظك أمك؟

ضحك الجميع في استسلام ومجاملة

في الواقع لم أنم البارحة، وغفوت صباحاً لدرجة-

أني لم أنتبه لمنبه الاستيقاظ

متوقع، اذهب إلى مكتبك أيها الوغد، تنتظر-

مستندات متراكمة

اتسعت عيناى في استنكار، ثم زفرت في غضب

ودنوت من مكتبي

تساءلت في طريقي، ترى ما الذي يجعل هذا اللفظ

يتصرف هكذا؟

أهذه تصرفات مدير؟

لملمت كومة المستندات بحركة بطيئة وفي كل

ورقة أشتم فيها طباعه المعيبة وتسלט لسانه،

اختلست النظر جانباً حيث يجلس موظف غامض

تغلب عليه سلوكيات غير هادفة، وكثيراً ما يقضم

أظافره أثناء قيامه بوظائفه، وبعد انتهائي من

عملي خرجت لأقصد طبيباً نفسياً، لعلني أجد علاجاً

.....



## محاظ بالمرضى الفصامين

لمديري المتعجرف، وأنا في طريقي رأيتُ مسناً  
يقطع الطريق في زحام السيارات، صرختُ من  
!بعيد ودنوتُ له مسرعاً: أنت يا عم، انتبه  
لكنه نظر لي بتبلد ولم ينطق بكلمة، ثم استدار  
وأكمل طريقه، كانت تظهر على هندامه قلة  
النظافة ولا يبالي بأي شيء، وكأنه فقد أعز ما يملك  
!حتى أصبح كومة من الحطام أو كأنه جثمان بلا روح  
.وأخيراً وصلتُ إلى الطبيب  
مرحباً، أيمكنني الدخول؟-  
نعم تفضل-

طاب مساؤك، أيمكنني الاستفسار عن شيء ما؟-  
تفضل يا بني، ما هي مشكلتك؟-  
المشكلة ليست أمراً شخصياً، ولكنني أريد بعض-  
الأجوبة لتساؤلاتي، مديري دائم التوبيخ وكثيراً ما  
يفرض نفسه علينا وكأنه حاكماً أو ملكاً وهذا لا  
يتناسب مع سيكولوجية العمل، أظن أنه يعاني  
انفصاماً

:: :: :: :: :: :: :: :: ::



## محاظ بالمرضى الفصاميين

هل يتحدث كثيرًا عن مواضيع غير مرتبطة-  
ببعضها؟

لا، ولكن لحظة-

رأيتُ هذا في سائق الأجرة صباح اليوم  
يبدو أنّ السائق مصابّ بالفصام الغير مُنتظم،-  
دعنا منه

هناك مرضُ فصامي يدعى "الفصام الجامودي"  
وهذا النوع يا بني يتصف مريضه بسلوكيات غريبة  
وحركات غير نمطية، أيحمل مديرك هذه الصفات؟  
كلا، لكنّ ما ذكرته صادفني اليوم عند الموظف-  
!الذي يجلس جانب مكتبي

أهذا مرض؟

نعم، ويُعد من أندر أمراض الفصام-  
لم أنتبه إطلاقاً، ظننتُ أن تصرفاته ما هي إلا-  
!طباع ساذجة فحسب  
حسنًا، يبدو أنّك صادفت أكثر من مريض لهذا-  
اليوم.

.....



## محاظ بالمرضى الفصاميين

قالها الطبيب مماًزحاً لي، ثم أكمل

انظر، لدينا نوعٌ آخر من الفصام يحاكي تبدل-  
المشاعر وبطء الحديث وأحياناً يصل الأمر إلى قلة  
الاهتمام بالنظافة الشخصية، لا أظن أن مديرك  
سيكون على هذا الحال

لا لا لا، ليس بهذه المواصفات إطلاقاً، فهو يحب-  
أن يظهر أفضل من الغير في هندامه وشكله، ولكن  
الحظة!

!أعد لي مواصفات المرض من فضلك  
قلت أنه يعاني من تبدل المشاعر وبطء الحديث-

و...

قاطعته متعجبلاً وقلت: تالله رأيتُ عجوزاً مسناً كاد  
يفارق حياته اليوم، ذهبْتُ مسرعاً إليه لكي أوقفه  
ولكن لا جدوى من تنبيهي! استدار وأكمل طريقه  
متجاهلاً صراخي، ماذا يُدعى هذا المرض؟  
يُدعى بالفصام المتبقي، من المحيّر أننا لم نصل-  
لمواصفات مديرك

.....



## محاظ بالمرضى الفصاميين

قلت لي للتو أنه يحب أن يظهر في أفضل حال دائماً، هل يرى نفسه فوق الجميع؟  
بالضبط-

ضحك الطبيب بطرافة وأخذ يدون ملاحظاته في-  
وصفة طبية، ثم نظر لي من تحت نظارته الطبية  
وقال برسمية: مديرك مصاب بنوع معتاد، هذا  
النوع يصاب به أصحاب المكانات المترفعة مثل  
المدراء والرؤساء غالباً، وهو ما يُسمى بجنون  
العظمة.

كيف أستطيع مساعدته؟-  
لن تستطيع! لأن هذا المرض يعتبر مكتسباً،-  
ستختفي هذه الأعراض وتظهر حسب المواقف، لا  
تتأخر عن عملك مجدداً

أظن أنني محاظ بمرضى الفصام-  
ضحك الطبيب وقال: يبدو ذلك يا بني

حداقة رجفة قلم:  
شذى خالد كرناف

.....





## جلسة مع مريض الفصام

### نُبذة

الفصام القُطني: اضطراب عقلي حاد ونادر، يُسمى أيضاً بالفصام الجامد، يتميز بسلوك حركي صارم، وعادة ما يتضمن انخفاضات كبيرة في الحركة الارادية أو فرط نشاط وهواجس، وفي بعض الحالات يُصاب المريض بحالة من الجمود الشبه كامل، وغالبًا ما يأخذ وضعية كوضع التماثيل، كذلك قد يظل ساكنًا في وضعية صلبة لساعات أو حتى أيام، قد تشمل أعراضه حالة مُقاربة جدًا من اللاوعي نوبة نشوة بجسم صُلب، أو أن تبقى الأطراف في الوضع الذي يضعها فيه شخص آخر، عدم وجود استجابة لفظية، كذلك عدم وجود

### محفزات استجابة

### أسباب الفصام :

عامّةً تكون وراثيةً أما أنواعه فلا تُعد، كُل نوع أبشع من الآخر في أعراضه، منها النادر ومنها الشائع والمزمن وخفيف الأثر (عافاكم الله من كل سوء وأشفى كُل مريضٍ يُعاني فوق همه هم البيئة

### (المُحيطة)

.....



## جلسة مع مريض الفصام

بينما كنتُ في دوام عملي أستقبلُ الحالات  
"...المرضية، ندهت الممرضة:"التالي  
فدخل فتى يبدو عليه الأدب والنضج والذكاء، عيناهُ  
تلمعُ ببراءة الأطفال وخوفهم أيضًا، استقبلتهُ  
بهدهوء ثم سألتُه: ما الذي أتى بك إلي؟  
ردّ قائلًا: من الصعب الإجابة على هذا السؤال  
قلت: هل يمكنك أن تُخبرني لماذا؟  
فأجاب: أعتقد أنني لا أستطيع  
تنهدتُ تنهيدةً تُجددُ طاقتي وكأنني انتقلتُ بها  
من مرحلةٍ إلى أخرى، ثم قلتُ له: إذا كيف  
سنتكلم؟  
أخبرني كيف انتهى بك المطافُ هنا؟  
ومن قرّر مجيئك إلي؟!  
قال: الطبيب النفسي... الطبيب النفسي هو الذي  
قرر كل شيء، وأرسلني إلى هنا

## جلسة مع مريض الفصام



إذًا، هل أخبرك طبيبك لماذا عليك المجيء هنا؟-

لا، لم يخبرني -

هل أخبرك أي شخص عن السبب؟ -

لا -

هل لديك أي فكرة عن ذلك؟ -

أجاب بنبرة مُرتجفة: أجل، أنا لستُ كبقية الناس

على أي نحوٍ أنت مُختلف؟ -

وضح لي

أحاول فعل أشياءٍ لا يفعلها أحد، حتى تفكيري-

وأفعالي مُختلفان على من حولي

أعطني نُبذةً عن الأشياء التي لا يفعلها أحد كما-

أُقلت

كعزف البانجو والقيولا-

وهل عزف البانجو والقيولا سببا لقدمك إلى

المشفى!؟

أجل، أعزفُ بشكلٍ مُختلف لا يُرضي الناس من-

حولي، حتى حين بقائي بعيدًا عن المعازف أبدو

.....

## جلسة مع مريض الفصام



غريبًا، لذلك هم يكرهونني، لا أستطيع السيطرة  
على نفسي. -كيف شعرت بعدم تقبلهم لك؟  
لأن والداي لا يحباني وكذلك أقاربي، وأيضًا ليس-  
لدي أصدقاء  
حسنًا أخبرني، هل ترى خللاً في نفسك أو مُعضلةً -  
تُعاني منها؟  
لا شيء، باستثناء تلك الأصوات التي تنهشُ-  
رأسي والهواجس التي تُردّد على مسامعي بأنني  
فاشل، يائس، غير مرغوب، لا يليقُ بي سوى  
الموت، وتلك الحالة التي تُصيبني فتجعلني ساكنًا  
مثل المسمار  
هل تفهم ذلك أحدٍ ممن هم حولك؟ -  
أجل، تلك الخيالات التي رافقتني مع أنني لا أراها،-  
لكن الطبيب النفسي أطلق عليها هذا الاسم  
ولكن هل ترى أن هذه أسبابٌ كافية لمجيئك هنا؟-



## جلسة مع مريض الفصام

بمجرد اعتقادي أنني لا أنتمي إلى هذا المكان--  
والذي هو مستشفى للأمراض العقلية- فإنهم  
سينقلونني إلى مكان أسوأ من هذا، لذلك عليّ أن  
أرضى بحالتي هذه

دُهشتُ بيني وبين نفسي من إجاباتٍ كهذه، لبقٍ  
في حديثه، مُدركٌ لما هو عليه، يصمتُ بتأني قبل  
كلِّ إجابةٍ أحصلُ عليها منه، يعي جيداً تخلف البشر  
ومدى جهلهم في عدم تقبلهم الاختلاف، تابعتُ  
أسئلتني هذه متعمدة أن أصل لأعمق نُقطةٍ وعيٍ  
في ذاته، فقلتُ له: إذاً من وجهة نظرك أنت، ما  
الذي أتى بك إلى هنا؟

سبق وأخبرتُك أنني أقوم بأفعالٍ شاذةٍ تؤثر على-  
تفكيري وتصرفاتي

من حكم عليك بهذا؟ -

. الطبيب النفسي لاحظ هذا-

ماذا لاحظ؟-

.....





## جلسة مع مريض الفصام

.أنني لستُ سويًا كما البقية -

كيف عرف هذا؟

- من طريقة كلامي وتعابير وجهي عندما أتكلم كما -

هو الحال الآن

!لكنني لم أرى أي شيء مُختلف بك

- لكنهم أخبروني أن هذه ليست الطريقة التي -

يتحدث بها الناس أو يجلسون بها

- هل لديك فكرة لما أنت مُختلف إذا؟ -

- لا، لكنني أعتقد أن الناس يتحدثون هكذا -

- إذا من وجهة نظرك أنت وليس الآخرين فأنت -

تعرف جيدًا أن تزن كلامك قبل أن تقوله، لديك

شغفٌ تسعى إليه، تُفكر وتتصرف كما يفعلون هم.

-تمامًا

- إذا لا فارق بينك وبين الآخرين، كل هذه مُجرد -

شكليات سطحية كلٌّ مِنَّا له ماهيته الخاصة التي

خُلق بها، هذه ليست أسبابًا كافية لمجيئك هنا،

ماهي الأسباب الأخرى التي قيلت لك أو التي تراها

في نفسك لتُفسر وجودك هنا؟

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮



## جلسة مع مريض الفصام

من المفترض أن لا أكون على مايرام من الناحية-

العقلية، فأنا لست طبيعي

وماذا أيضًا؟

أين تكمن المشكلة تحديدًا!؟

لم يُخبرني أي طبيبٍ بذلك من قبل-

!هذا لا يُصدّق-

كيف تُنصت لشخصٍ لم يوضح لك ما خطبك

تحديدًا؟

هذا ما توجب عليّ فعله كما قالت أُمي-

حسنًا أخبرني، هل لديك مُخططات إن سارت

الأُمور على ما يُرام معك؟

أجل، سأُتدرب لأُحصل على وظيفةٍ كمُدرب-

موسيقى في احدى الجامعات لأُعلّم الناس العزف

وأكون قادرًا على العزف لهم أيضًا، ولطالما أُحِبُّ

الصالات الرياضية لكن تشكّل جسمي الدائم

يمنعني، سأراودها هي أيضًا

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮



## جلسة مع مريض الفصام

حسنًا، عليك الذهاب والسعي وراء حلمك، -  
صدقني كل ما سمعته من الأطباء مجرد خرافات  
علمية يدرسونها لسبع سنواتٍ متتالية، لا وجود  
للأمراض، أنت مختلف وعلينا أن تفرض نفسك  
على الجميع، ومن حقا أن تجد احترامًا لهذا  
الفارق، لا تأبه لأحد، اتفقنا؟

ابتسم ابتسامة عريضة تُوحى إليّ بالرضا عن  
نفسه ثم خرج، وبينما أرتشفُ قهوتي استعدادًا  
لاستقبال الحالة الأخرى أفرغني صُراخ الممرضة،  
فهرعتُ مُسرعةً إليها، وقبل أن أسأل ما الخطب  
وجدتُ ذاك اليافع الموسيقي قام بشنق نفسه  
على بابِ المُستشفى، قالت لي: لقد خرج والفرحة  
تغمره، حتى بدأ يُخاطبُ العدم ويقول " ليس هذه  
"المرّة، أتركني وشأني لقد وجدتُ حافِزًا  
تنهدتُ تنهيدةً بملء الكون وقلتُ في نفسي  
بحسرة: هذه مرّةٌ أخرى فاز فيها المُجتمع وخسرتُ

أنا

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
عُفْرَان صِلَاح جَلِيد

.....

## الفصام



تلك التخيلات التي تداهم رأسي المشوش، أفكار  
ليس لها معنى، أصوات أسمعها وحدي، لا بل هم  
لا ينصتون، صراخ وضجيج مستمر، في عالم مليء  
بالوحوش، ربما أنا الوحش الحقيقي، الكل يحاول  
إيذائي-وربما أنا من أحاول إيذائي- فأحاول الابتعاد  
فقط، أصبحت أعتزل الجميع ولكنني أراهم من  
حولي، لا أريد شيئاً سوى البقاء في هذا المكان  
المعتم، لا بل أريد الحرية، ومشاهدة ضوء القمر  
يتسلل من تلك النافذة الصغيرة حتى يختفي  
لا، لا أرجوك لا تقترب، فأنا أخاف الضلال  
هناك شيء يدفعني لكسر تلك المرآة وبترا أوردتي،  
لا زلت أريد العيش، أصبحت مُتعاطي، وبدأ  
جسدي هزياً لا يقوى على الحراك، لا أحد يدرك،  
فلما البقاء؟  
ففي الغالب البقاء للأقوى، حتى من كان أنيسي  
!يعتقد أنني مختل

## الفِصام



لكنّ الأمر ليس كذلك، أنا حقاً أرى شخصاً يحاول  
قتلي، ولكن لا أحد يفهم، حتى أنا لا أفهم، أنا خائف  
من الجميع والجميع يخافون منّي، ولم أعد أستطيع  
التفكير حقاً

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
إيمان علي عبد السلام

.....

كِتَاب الفِصَام





## الفِصام

تتذبذب حياتنا دومًا بين القمة والقاع، الحقيقة

والخيال، فمن نختار بينهما؟

حين كانت الزوجة تُغني بصوت يكاد يكون

مسموعًا، دخل الزوج بعد يومٍ طويل من الدوام

فالمستشفى

من تحدثين يا هالة؟

لا إجابة، واصلت الغناء والإشارة كأنها تُكلم شخصًا

عمر: ما باله والدي، لم لا يراني مجددًا؟

باتت تصرخ: لم يمّ، أقسم أنني لمحت طيفه

!يهمس أُمي، أُمي

أجفل الزوج عيناه بالدموع، ولكن سرعان ما أخفاها

عنها وقال

حسنًا، هيا ياجميلي، وقت الراحة قد حان

بدأت تتبعه وهي تبكي بشدة وتردد: أين عُمر؟

أحضره لي

حاول تهدئتها بلا جدوى، ظلت تصرخ وتصرخ حتى

نامت بالمهدئات، وبعد ساعات

## الفصام



لَمْ فعلتِ هكذا يا أمي، لَمْ لا يراني أبي كعادته، هل  
أزعجته؟

ظلت تتحدث بهمس معه، وتردد بداخلها عبارات  
متناقضة: هو لا يعلم، لا تبالي

لحظات وبدأت تغلق عيناها وتردد: لا يوجد أحد،  
عمر ليس هنا، عمر مات، لا يوجد أحد لا يوجد  
الزوج: تناولني هذا الدواء، سيساعدك لا بأس

لحظة صمت على العشاء

هالة: كيف كان العمل؟

الزوج: كعادته الكثير من المرضى، أتعلمين-

تذكرتُ تلك الحادثة

حينها استوطن السكوت بوجه هالة

الزوج: لماذا لا تتحدثين؟

هالة: حتى لا يتذكرها عمر! لأن طيفه يلاحقني

حسنًا عليك النوم الآن، عمر ينتظرك حتى تروي له

قصة (قالها وكان قلبه يتمزق مع مقاومة من راية

الصبر المخلدة بقلبه لتخبره دوما: لا بأس، تبقى

القليل فقط وستشفى قريبًا)

.....

## الفصام



في الصباح الباكر، هالة عادت لطبيعتها ونست  
الأمر كالعادة، وبدأت تنادي زوجها للفقور، وبين  
لحظة والأخرى أتى طيفه وجاء شريط تلك الحادثة  
كالسراب أمامها، الجدير بالذكر أن الحادثة وقعت  
في ظروفٍ غامضة وهذا ما جعلها مهلكة، فقد مات  
أمام عينيها في حريقٍ آكل جثمان طفلها بلا رحمةٍ  
في ذلك اليوم

بعد يومين، بدأت هالة غير مبالية بما ترى والدموع  
لم تترك وجنتيها مطلقاً، ظلت تُغازل رمشها  
وتتساقط شبيهة بوابل مطرٍ في صيفٍ حار جداً  
داخل غابات السافانا

هالة كانت تعاني من الفصام المتبقي، وهذا يُعد  
نوع من أنواع انفصام الشخصية، ولكن هنا  
المريض تخطى مرحلة أعراض الفصام الحاد ولم  
يتبقى إلا بعض الأعراض كالهلوسة وعدم انتظام  
السلوك وهذا ما يحدث معها، مر وقت بين العلاج  
والهلوسة، كالقمة والقاع داخل موجة مترددة

## الفصام



تسكن لحظيًا، وتارةً تتذبذب بقوة، وباتت يومًا  
تبتسم بلهفة الأطفالِ مع عمر، وأيامًا تتعذب  
بصوتهِ الناعم وهو يستنجد بها، وأما العلاج هذا  
يكمن في

الجلسات النفسية التي تساعد على التوازن-  
والتخفيف من الفصام المتبقي  
التشجيع والتحفيز من طرف الناس المحيطين-  
دمج المصاب في الحياة الاجتماعية وتكليفه-  
بالقيام ببعض النشاط ليشعر أنه طبيعي  
أما العلاج الدوائي يتمثل بتناول بعض العقاقير  
المهدئة والخاصة بالاكئاب وذات المفعول  
الخفيف كي لا يصل الوضع إلى الإدمان عليها

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
رِهَام البَشِير  
شَهْد أَحْمَد نُوَيْصِيَه

.....

كِتَاب الفِصَام

## الفِصام



كانت حياتي رتيبة كأى فتاة يافعة، أحب التجمعات  
العائلية، فأنا بطبعي أتكلم كثيرا، حدثت معي بعض  
المشاكل العائلية مما أدى إلى تدهور حالتي  
النفسية، وفي إحدى الليالي الشتوية الباردة بينما  
كنتُ جالسة أمام النافذة بصُحبة قهوتي أشاهد  
سقوط المطر، شعرتُ وكأنَّ شخصا آخر يُخاطبني،  
لكن عندما نظرتُ من حولي لم أجد أحداً، صوت  
بداخلي يطلب مني فعل أشياء ليست من  
طبيعتي، تتعدد الأصوات التي لم أعد أستطيع  
النوم بسببها.

بدأت رحلة الأرق، لم أعد أستطيع ممارسة عملي  
بالشكل الصحيح فقدمتُ استقالتي، وفي إحدى  
الليالي ازداد الوضع سوءاً، لم أستطع السيطرة  
على الأصوات بداخلي، تولدت لديَّ رغبة بتحطيم  
الأشياء، سرعان ما أصبحت رغبتني أمرا ملموسا  
سمعه أهلي ذات مرة فهرعوا إلى غرفتي، حاولوا  
تهديتي، قامت أمي باحتضاني خوفا عليا من

نفسي

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮



## الفصام



وفي اليوم التالي مباشرة لم أستطع التحمل أكثر  
وذهبت لزيارة طبيب نفسي، وبعد إجراء  
الفحوصات أخبرني أنني أعاني من مرض نفسي  
يسمى الفصام، كان الخبر صادم بالنسبة لي،  
خرجت من المصحة شاردة الذهن، لم أستطع  
العودة للمنزل حتى شعرت بنفسي تاهت مني،  
بدأت أفكر في كلام الطبيب، أخبرني أنه عليّ البدء  
في العلاج فوراً، وأن هذا العلاج سيرافقني طيلة  
حياتي إذا أردت الرجوع للحياة والتعايش بشكل  
طبيعي، وإذ لم ألتزم به سيتطور المرض، وقد يصل  
لمرحلة أخطر، وينتهي المطاف إلى طريق الانتحار

حدّاقّة رجفة قلم:  
فرح بن حسين

.....

## الفصام



اعتدت الفصام حتى أصبح صديقي، والهلوسة  
تنهش دماغي فأضرب رأسي لأطردها بكل ما  
أوتيتُ من قوة ، أسمع أحداً يناديني ولا يوجد أحد،  
أمر مخيف و مرعب!

أغلق أذناي لكن لا مفر ، لقد تسلل الصوت إلى  
داخلي، كأنه كُتب عليّ العيش هكذا، تُرى كيف  
سأنجو؟

أوهام تلاحقني، أهرب منها ولا أستطيع، تتربص  
في كل مكان، تنتظر فرصة بقائي وحيدة لتطرق  
على الباب فتقتحم غرفتي دون استئذان ، أحاول  
أن أطردها لكن عبثاً، هي لا تُجيد الإصغاء ، أشياء  
موجودة ولا أعلم إذ كانت حقاً موجودة ، سأفقد  
عقلي!

أهرب ، ولكن هل ينفع الهروب ؟  
بصعوبة أتنفس وكأن أنفاسي ستنقطع، لا بقاء  
ينفع ولا هروب يُجدي.

.....

## الفِصام



بلحظةٍ أفقد الإدراك فتقتلني بعض الأفكار، لا أدري  
ما يحدث ولا أعرف ما أفعل !

فقدتُ شهيتي بالحياة، كل شيء يبدو كالكابوس،  
أحاول أن أنجو ولكن لا أمل يساعدني ولا طريقاً  
يرافقني، لم أعد أمتلك الرغبة في العيش،  
المجتمع يلومني وكأنني اخترتُ أن أعيش هكذا،  
أسوأ ما يحدث هو المزاج الذي يقيدني فلا أستطيع  
الحركة ولا المقاومة، قرارات الأمس تختلف عن  
أفعال اليوم حتى ولّد الفصام ضعفاً بجوهره.

أبكي، أشكي، أتوسل لكنه لا يشفق و يصر على  
مرافقتي، كأنه أحب أن يلازمي.

حدّاقة رجفة قلم:  
هبة أحمد عابدة

.....

## الفصام



عزيزي القارئ، الفصام هو اضطراب عقلي مزمن ومرض شديد يؤثر على سلوك الشخص وتفكيره، هو من الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية التي تؤثر على الرجال والنساء بالتساوي، إليكم الآن بعض من أعراضه:

1-الهلوسة: أن الشخص المصاب يشعر بالأصوات-1 والأشياء الغير موجودة أبداً

2-الأوهام: يظن نفسه مصاب بمرض خطير مزمن-2 ولا يوجد له أي علاج

3-أفكار مشوشة: ليس لديه أي قدرة على التركيز-3 والتفكير حتى لو كان شيئاً بسيطاً

عزيزي القارئ، يوجد وسيلة للعلاج بطرائق مختلفة جداً، فالعلاج النفسي دواء للاكتئاب والهشاشة

النفسية ويؤثر على الشخص بشكل كبير، يجب أن نحسن الظن بالله وتعزيز الجانب الروحي علي

أكمل وجه، وأيضاً العلاج السلوكي المعرفي،

والعلاج المجتمعي

.....

## الفصام



يوجد العديد من أنواع الفصام وهي: البارانويدي،  
الجامودي، البسيط، والفصام الوجداني  
يمكن علاج الشخص المصاب بالفصام الوجداني؛  
لأنه يؤثر على الشعور ويعتبر من النوع العاطفي،  
أما علاجه يكمن بالعلاج النفسي وتطوير بعض من  
مهارات الحياة، ويختلف العلاج على حسب الأنواع  
وشدة الخطر، وإذا كان الاضطراب جزء من مرض  
الاكتئاب أو من نوع ثنائي القطب يجب عليك زيارة  
طبيب نفسي

من الممكن أن يصبح مرضى الفصام عدوانيين  
بسبب الأوهام والهلوسة التي تعمل على زيادة  
معدل العدوانية عندهم، ويوجد بعض العوامل  
التي تؤثر عليهم كإدمان المخدرات أو عدم الحصول  
على الدعم الكافي، وأثناء مراحل التطور لهذا  
المرض يصبح لديهم التفكير العدواني وإيذاء  
الأخرين، وكذلك التفكير في إيذاء النفس، وهذا  
يعتبر نوعاً من أنواع فصام جنون العظمة ويؤدي

حَذَاقَة رَجْفَة قَلَم:

نَادِرَة الْكُونِي خَفَافَة

لِلانْتِحَار

.....

كِتَاب الْفِصَام



## أَيْهَمُ هُوَ أَنَا!



مرحبًا عزيزي القارئ، أنا أعاني من اضطراب في الشخصية وهو ما يُسمّى بالفصام، دعني أحدثك عن هذا المرض.

الفصام هو اضطراب عقلي شديد، يؤثر على سلوكيات وشخصية المصاب به، وأحيانًا حتى مشاعره وأحاسيسه، يُصيب الجنسين الذكر والأنثى، ولكن بعض الأبحاث التي أكّدها علماء النفس بأنه يصيب الذكور أكثر من الإناث، كما يعتقد بعض هؤلاء العلماء أنّ السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض هي العوامل البيئية وأيضًا الوراثية، والبعض الآخر يعتقد بأنّ المحيط الخارجي والعلاقات الشخصية هي أيضًا من أسباب الإصابة به، وخصوصًا حالات فقدان والنكران لهما دور كبير في الإصابة بالفصام.

المصابون بهذا المرض يسمعون أصواتًا غير موجودة، ويرون أناس لا يراهم الآخرون ويحدثونهم

## أَيْهَمُّ هُوَ أَنَا!



أَيْضًا، وَيَعْتَقِدُونَ أَنَّ هُنَاكَ أَشْخَاصَ يَرِيدُونَ  
إِيذَانَهُمْ، وَلِهَذَا هُوَ أَقْرَبُ لِلْهَلُوسَةِ، وَيَسْمِيهِ بَعْضُ  
الْعُلَمَاءِ بِالذَّهَانِ، يَعْنِي أَنَّ الْمُصَابَ بِهِ لَا يَسْتَطِيعُ  
التَّمْيِيزَ بَيْنَ أَفْكَارِهِ الْخَاصَّةِ وَالْوَاقِعِ الْمَحِيطِ بِهِ.  
لِهَذَا الْمَرَضِ أَعْرَاضٌ صُنِفَتْ صَنْفَانِ:  
-أَعْرَاضٌ إِيْجَابِيَّةٌ: وَهِيَ الَّتِي تُؤَثِّرُ عَلَى السَّلُوكِ مِثْلَ  
الْهَلُوسَةِ وَالْأَوْهَامِ.  
- أَعْرَاضٌ سَلْبِيَّةٌ: وَهِيَ حَيْثُ أُبْدَأُ بِالْانْسِحَابِ مِنَ  
العَالَمِ الْمَحِيطِ وَالْفُوصِ فِي الْأَفْكَارِ وَلَا أَهْتَمُّ  
بِالتَّفَاعُلَاتِ الْيَوْمِيَّةِ وَالْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَأَحْيَانًا أُبْدُوا  
وَكَأَنِّي بِلَا مِشَاعِرِ.  
لِذَلِكَ لَا أَعْلَمُ مَنْ وَأَيْنَ أَنَا، وَلَا أَسْتَطِيعُ التَّفْرِيقَ بَيْنَ  
أَفْكَارِي الْخَيَالِيَّةِ وَالْوَاقِعِ الَّذِي أَعِيشُ فِيهِ.

حَدَاقَةٌ رَجْفَةٌ قَلَمٌ:  
مَرِيْمُ مُحَمَّدُ الطَّرُوقُ

.....

## الانفصام مع الانفطار



الانفصام هو انفصال وانفطار واختلال العقل عن النفس وتشنت الفكر، حيث يصدر من الشخصية الانفصامية تصرفات وانفعالات وأقوال وأوهام وتخيلات غير إرادية، وذلك ينتج عن حديث النفس الذي يؤثر على الدماغ وتسبب الرعب والخوف والهلوسة.

المريض بالفصام يعيش في صراعات وأوهام داخلية لا وجود لها في الواقع، وهو دائماً متفوق في عزلته وخائف يترقب الأذى من الآخرين، فمريض الانفصام لا يؤذي إلا نفسه! لأنه يعيش في شبكة الشك والظن و لهذا يرفض الاختلاط والانخراط في المجتمع خوفاً من المجهول أو مصيبة تحل به، أو مؤامرات تُدبر له عكس المريض النرجسي.

## الانفصام مع الانفطار



أما المريض النرجسي دائماً يحاول خلق المشاكل  
ويسبب الأذى للآخرين، ولكن بأساليب و حيل  
عجيبة وغريبة، الشخص الانفصامي مضطرب  
عقلياً و نفسه لوامة، الشخص النرجسي مضطرب  
نفسياً و نفسه أمارة بالسوء.

حذاقة رجفة قلم:  
حليمة السعدية

.....

كتاب الفصام

## الفصام الغير متمايز



لطالما نقرأ ونسمع عن شتى الحالات التي يصل إليها معظم الشباب من مشكلات بدنية وبعضهم يصاب بالجنون، فما السبب في هذه المشاكل؟ لم يتوصل إليها الأطباء إلا بعد الانتشار الشائع لهذه الحادثة، وهي تشتت الأفكار والضياع الدائم وعدم التركيز والهلوسة، وكذلك الصراخ وإدمان المسكنات والابتعاد عن العائلة، قد يصبح الشخص شخصا غير شخصه تماما، هنالك شيء ما يتحول بداخله ليصبح معتوها مجنونا يحطم كل ما حوله، وقد يصبح قاتلا ربما هو نفسه، لا يعلم من يكون حتى، ويصل لمرحلة الانتحار ويتلاشى نومه، وتصبح ملامحه كما لو أنه إنسان متوفي لكنه حي، يرى الأشياء التي لاوجود لها بالواقع، وهذا ما تم تشخيصه من قبل الأطباء الذين بحثوا بخصوص هذا المرض.



## الفصام الغير متمايز



بعد عدة دراسات أُطلق عليه اسم (الانفصام الغير متمايز) حيث لا يستطيع الشخص السيطرة على حواسه، ويصبح في العالم الموازي لعالمه ليتم معالجته بالجرعات المخففة كي يبتعد عن العالم لفترة محدودة من الزمن حتى يستقر حال المريض ويعود لطبيعته.

إنه الفصام...

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
آلاء نبيه عبید

.....

كِتَاب الفصام

## الفصام



\_علم النفس هو عالم معقد يندرج تحته عدة نظريات مختلفة باختلاف الباحثين والمختصين والمعالجين والأخصائيين النفسيين فيه، إذا لم تكن القدرة لدى كل هؤلاء على جمع وتثبيت مسمى واحد يشملهم، فكيف لك أيها القارئ أن تنتظر إثباتهم على دراسة شاملة واحدة لمرض ما ؟

في البداية وقبل أن أبدأ في سرد معلوماتي التي جمعتها من عدة مراجع لعدة مختصين نفسيين حول مرض الفصام، أقرّ لك عزيزي القارئ بأنّ ليس كل ماتقرأه في علم النفس صحيح، بعد ملاحظتي لتناقض الباحثون والمختصون في كتابتهم لأسباب وأعراض هذا المرض النفسي، وعليه أقرّ لك أيضاً بأن كل المعلومات التالية مُتفق عليها من قبل عدة باحثين ومختصين قاموا بإجراء دراسات حول مرض الفصام

## الفصام



. والآن، لنغوص معاً في عالم المرضى المضطربين  
الفصام: في الحقيقة هو اضطراب وليس-  
مرض، لا يمكن إدراجه تحت مسمى المرض! لأنَّ  
المرض حتماً لا يمكن أن ينتج عنه إيجابيات، وعلى  
ذلك أُعرِّفه بأنه يؤثر على طريقة تفكير وسلوك  
الشخص تأثيراً يؤدي إلى اضطراب عقلي مزمن  
شديد لدى المُصاب  
أسبابه : لم يتفق البُحَّاث والمتخصصون على-  
سبب دقيق لهذا الاضطراب، ولكنهم أجمعوا على  
أنه يمكن أن يكون السبب هو مزيج بين العوامل  
الوراثية والبيئية  
الفئات الأكثر عرضة: اتفق أغلب البُحَّاث على-  
أنه اضطراب نادر يصيب شخصاً واحداً من كل مئة  
شخص، لكنني لم أتفق معهم على نظريتهم بعد أن  
غصتُ في أعراضه التي أراها شائعة بشكل كبير  
لدى الأغلبية في الأثرية منا، كما اتفق الباحثون

## الفصام



أيضا بأنه اضطراب يسيطر على الذكور في الغالبية  
بشكل مبكر أكثر من الإناث، في حين أنهم أجمعوا  
أيضاً بأنه يصيب الرجال والنساء بشكل متساوي  
في العوامل والأعراض

أعراضه عامةً: غالباً ما تحدث تغييرات مفاجئة-  
لدى المصاب في الشعور و السلوك والتفكير،  
لاحظنا أنّ معظم المصابين يُعانون من فيضان  
شعوري غير معتاد، يختلف ما إذا كان شعور بالكره  
والانتقام أو بالحب والتعلق باختلاف أسباب بداية  
هذا الاضطراب

كما أثبت أيضاً معاناة المضطربين في صعوبة  
التفكير وتشتت أفكارهم، بالإضافة إلى معاناة  
التفكير الزائد، وكل هذا يندرج تحت الاضطراب  
الفكري ويختلف أيضاً باختلاف أسباب بداية هذا  
الاضطراب، كما أضافوا أيضاً معاناة الاضطراب  
السلوكي وهو العارض الأكثر وضوحاً عند أي  
مُصاب

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮

## الفصام



قسّم بعض البُحّاث أعراض الفصام إلى -  
أعراض إيجابية وأعراض سلبية وتفرّع كل قسم  
: منها إلى عدة فروع إليكم ذكرها  
الأعراض الإيجابية : أجمعوا على عدة أعراض-  
وصنفوها تحت قسم الأعراض الإيجابية  
كالهلوسة والأوهام، كشخص ما يشتم رائحة غير  
موجودة أو يتذوّق طعاماً غير موجود، يرى أشياء  
لانراها، يسمع أصواتاً لانسمعها، أجمع علماء  
النفس كافة بأن يطلق عليه "مهلوس" وهو  
الموهوم بأشياء لا يراها أحدٌ غيره، وبعد أن أثبتوا  
عليه ذلك اتفقوا على أن الهلوسة عارض إيجابي  
لدى مصاب الفصام بعد أن علموا بأن كل ما يراه  
ويسمعه ويشتمّه ويتذوقه المصاب في الحقيقة  
موجود بالنسبة للشخص الذي يعاني، ولكنّ  
. الأشخاص المحيطين لا يمكنهم الشعور به  
شخص ما آخر يعتقد اعتقاداً ويعلم أنه مبنياً على  
وجهة نظر خاطئة أو ربما غريبة أو غير واقعية

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮





## الفصام

ولكنّه يرفض رفضاً باتاً تغييره، وأطلق عليها بعد الإجماع موهوم، وصُنّف تحت العارض الإيجابي . لدى مصاب الفصام

شخصيات عديدة أخرى حققوا أرقام قياسية في صنع حوار تام مع أنفسهم، وبعد إجراء عدة بحوث حول هذا العارض -أي الحديث بشكل مستمر مع النفس - وجد الباحثون أن معظم الأشخاص الذين يملكون القدرة على خلق حديث متكامل مع أنفسهم بأنهم يتمتعون بمستوى ذكاء عالي وقدرات عقلية كبيرة، وعليه تم تصنيف هذا العارض تحت قسم الأعراض الإيجابية لدى مصاب الفصام

الأعراض السلبية : وهي الناجمة عن هذا - الاضطراب وأقل من الأعراض الإيجابية، ومن خلال هذا البيان يتضح بأن أضرار وخطورة الاضطراب منخفضة لدى اغلب المُصابين، وهذا ما دفعني لأعيد وأصِر على إثبات أن هذا الاضطراب لا يندرج تحت مسمى المرض بتاتاً

⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮⋮

## الفصام



كما تم الاتفاق أيضاً فيما بين الباحثين والمختصين بأنه عادة ما تحدث المضاعفات أو بالأحرى تزيد إذا تُرك المُصاب دون علاج وعناية ودعم من المحيط الاجتماعي، ويتم معالجة هذا الاضطراب غالباً تحت إشراف معالج أو أخصائي نفسي بعدة طرق مختلفة، كالعلاج السلوكي . المعرفي أو العلاج المجتمعي الحازم وأخيراً وليس آخراً، يمكن معالجته بالعلاج الداعم وبالأدوية والتي تصنف إلى مضادات الذهان القديمة (النمطية) ومضادات الذهان الجديدة (اللانمطية)

نهاية استطلاعي هذا استطعت في وقتٍ - قياسي استجماع عدة آراء من الأقارب والأصدقاء حول اعتقاداتهم بهذا الاضطراب، وذلك بعد أن قمت بتوجيه سبعة أسئلة بسيطة باستطاعة أي شخص حتى لو لم يكن على دراية عن هذا الاضطراب إجابتها

.....

## الفصام



كانت الإجابات متقاربة إلى حد ما، وأثبتت حقيقة الصورة العامة المتداولة كما كنتُ أتوقع تماماً، حيث أغلب الإجابات كانت تنص على أن الكثيرين لا يعرفون هذا الاضطراب ولم يسمعوا به من قبل، بينما تبين أيضاً أنّ قلة محدودة جداً سبق لها وأن تعرفت عن هذا الاضطراب، كما يظن البعض أنني أخطأتُ في كتابة الفصام توقعاً منهم أنني أجري استبيان حول المرض النفسي (انفصام الشخصية).

وكما كنتُ أتوقع، كانت كل الإجابات تصنف هذا الاضطراب بأنه مرض خطير جداً، وهو لم يكن بهذه الخطورة قط حتى عند الأشخاص الذين سيطرت عليهم المضاعفات بشكل عام

## الفصام



### الخلاصة-

- الفصام ليس مرض وإنما هو اضطراب عقلي -  
(لا يمكن للمرض أن ينتج عنه إيجابيات)
- الفصام ليس حالة نادرة لأن أعراضه شائعة لدى-  
الغالبية (لا يصيب شخص واحد فقط من كل مئة  
شخص، أتوقع أنه يصيب 10 أشخاص من كل 50  
شخص )
- الفصام اضطراب فكري أعراضه الإيجابية أكثر -  
من السلبية (أي أنه ليس بتلك الخطورة التي  
يتوقعها الكثيرون)

انتهى

حذاقة رجفة قلم:  
إسراء حسين العباني

.....

كتاب الفصام



## الانفصام

مرحباً بكم أصدقائي، هل تعرفون ما معنى  
الانفصام؟

حسناً إذا لا تعرفون، دعونا نتحدث عنه الآن  
في البداية ما هو الانفصام برأيكم؟

الانفصام يا أصدقائي هو اضطراب عقلي مزمن  
وشديد، يؤثر في طريقة تفكير الشخص وشعوره،  
كما إنه قد يسمع المصاب به أصواتاً غير موجودة،  
لهذا تبدو له كأن لديه شخصية أخرى، أو قد يعتقد  
بأن أشخاصاً آخرين يحاولون إيذائه، وغالباً ما  
يصفه الأطباء بأنه نوع من الذهان، وهذا يعني أن  
الشخص قد لا يكون دائماً قادراً على تمييز أفكاره  
الخاصة عن الأفكار التي تحدث في الحقيقة  
المرض ليس إلا ابتلاء من الله عز وجل لعباده "  
المقربين له

لنتحدث قليلاً عن اسباب هذا المرض، إنّ سبب  
الإصابة غير معروف، ولكن يعتقد الباحثون أن  
هناك مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية  
وعوامل أخرى خاصة بكيمياء المخ تساهم في  
الإصابة بهذا الاضطراب .

.....



## الانفصام



وهناك عوامل أخرى كوجود تاريخ عائلي للإصابة  
بفصام الشخصية، وبعض المضاعفات خلال  
الحمل أو الولادة مثل سوء التغذية أو التعرض  
. لسُموم أو فيروسات قد تؤثر على تطور الدماغ  
"الله لا يعطي أصعب المعارك إلا لأقوى جنوده"  
ولكل مصاب، أنت جميل جدًا حتى في أصعب  
أوقاتك

ماهي أعراض المصاب بالانفصام ؟

هناك أعراض إيجابية وسلبية، الإيجابية تعني  
بالتجارب والسلوكيات الغير الاعتيادية التي تحدث  
بسبب الانفصام ومنها الهذيان والهلوسة، وتحدث  
الهلوسات عندما تسمع وترى وتشم وتشعر  
وتتذوق أشياء غير موجودة، وكذلك الأوهام التي  
تعني التصديق والإيمان بأشياء غير موجودة ولا  
اساس لها من الصحة

.....

## الانفصام



وتحدث الأعراض السلبية عندما يتوقف المرء عن السلوكيات الطبيعية والتجرد من العواطف وعدم التحدث أو التحرك بشكل كبير وعدم الاهتمام . والمحافظة على النظافة

عليك بالصبر يا صديقي، والثقة التامة بأن الله " قادر على تغيير حالك من حال إلى أفضل حال، " فقط لا تيأس

ما هو علاج الانفصام ؟

لا يوجد علاج له، ولكن يمكن علاجه وإدارته بطرائق عدة، كإعطاء الأدوية والعلاج النفسي كالعلاج السلوكي والمعرفي والعلاج المجتمعي الحازم والعلاج الداعم

في الختام، كلنا مُعرضون للأمراض النفسية " والعقلية وكذلك الجسدية والاكْتئاب الحاد إذا لم نحافظ على صحتنا النفسية والجسدية معاً، وعلينا اليقين بأنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، ولا نحزن على أي ابتلاء نُصاب به، ولا نهمل أنفسنا من أجل

.....

# الانفصام



## أشياء أخرى

وإلى المصابين بهذا المرض، أنتم أقوىاء جدًا لأنكم  
" لم تستسلموا أبدًا له "

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
هَاجِر الزَّنَاتِي المَبْرُوك

.....

كِتَاب الْفِصَام

## الفصام



أيمكنك تخيل أن تلاحقك الكوابيس وأنت  
"مستيقظ!؟"

مهما تحدثنا عن مرض الفصام و أعراضه لن نتمكن  
من وصف ما يشعر به المصابين من معاناة

"schizo phrenia"

الانفصال، أما لفظة "schizo" تعني كلمة

فهي تشير إلى العقل "phrenia"

يمكن "schizo phrenia" على الرغم من أن كلمة

ترجمتها إلى الفصام العقلي، لكنها لا تشير إلى

شخصية مقسمة كما تروجها بعض المصادر

الإعلامية في هذه الصورة، لكنها تصف نمط

مشئت أو متأثر من التفكير

وهي في الواقع متلازمة-بمعنى أن هناك أعراض

كثيرة ترتبط بها- قد تختلف أعراضها بين

المصابين، لكن يمكن أن نُصنّف الأعراض إلى

أعراض إيجابية وسلبية

.....

## الفصام



الأعراض الايجابية ليست بمعنى مفيدة، لكنها  
إيجابية بمعنى أنها خصائص جديدة ليس لها نظير  
"طبيعي" فسيولوجي

مثل الهلوسة وهي إحساس غير واقعي، قد تكون  
هلوسة بصرية على شكل عنكبوت يمشي تحت  
الجلد، أو سمعية كأن تسمع صوتا يكلمك أو  
يندهك، وقد تكون أوامر مما يجعلك تؤذي نفسك  
وثاني نوع من الأعراض الإيجابية هي الضلالات،  
وهي الاعتقادات الزائفة التي يشعر بها المريض  
بشدة، بحيث تصبح من الدرجة التي يصعب تغيير  
قناعتهم عنها حتى إن أعطيتهم أدلة واضحة ضدها  
وهناك أيضا ضلال الأيحاء، حيث يعتقد شخص ما  
أن الملاحظات العابرة موجهة إليهم، مثل التوهم  
أن مقدم البرامج يتحدث إليهم مباشرة عبر  
التلفزيون



## الفصام



كما يمكن أن يتصف السلوك بما نسميه  
بالفصامي، وهو متعلق بحركاتهم وأوضاعهم  
واستجاباتهم، وقد يدخلون في نوبات ذهول وعدم  
استجابة

أما الأعراض السلبية يكون التأثير مسطح، حيث لا  
يستجيب المرضى مع الشعور أو عند صدور رد  
فعل قد يبدو ملائماً، لكنهم ينظرون وكأنهم رأوا  
شيئاً غير متوقع على الاطلاق، مثل قرد صغير  
يلعب في غرفة نومهم.

النوع الثاني من الأعراض السلبية يتمثل في  
انعدام الإرادة، وهو انخفاض الدوافع لاستكمال  
أهداف معينة، لذا قد يمكث أحدهم فترات طويلة  
في المنزل دون التواصل مع الأصدقاء أو البحث  
عن عمل، يؤثر المرض على علاقات المصاب  
الإجتماعية اليومية وقدرته على العمل

## الفصام



لتشخيص الإصابة بالشيذوفرنيا رسميا يجب  
ظهور عرضين من الأعراض التالية على المريض  
الضلالات والهلوسة-1  
تلعثم الخطاب والسلوك الفصامي أو الأعراض -2  
السلبية  
ويجب أن تستمر علامات هذه الاضطرابات لمدة  
سنة أشهر للتشخيص  
أسباب الإصابة لا تزال مجهولة، لذلك لا يوجد دواء  
يشفي من الفصام تماما، إلا أن العلاج المتوفر  
اليوم يخفي الأعراض عبر إيقاف مستقبلات  
الدوبامين عن عملها، إذ وجد العلماء أن ارتفاع  
مستوى مادة الدوبامين في الجسم يسبب  
الهلوسة تزامنا مع جلسات العلاج النفسي  
والسلوكي

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
مريم الزباني

## الفصام



السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْقَارِئُ الْعَزِيزُ، أَتَعْلَمُ أَنَّهُ يَسْعَدُنِي  
و بِشِدَّةٍ وَ إِنَّهُ لِفَخْرٍ عَظِيمٍ لِي بِأَنَّكَ تَقْرَأُ صَفْحَاتِي  
هَذِهِ؟

أَتَسْمَحُ لِي بِأَنْ أَحَدِّثَكَ قَلِيلًا عَنْ شَيْءٍ مَا؟  
عَزِيزِي الْقَارِئُ، أَعْلَمُ أَنَّهُ كَمَا الْجَسَدُ يَمْرُضُ وَ يَتَعَبُ  
كَذَلِكَ النَّفْسُ تَمَامًا، وَ كَمَا أَنَّنَا نَهْتَمُ بِصِحَّةِ أَجْسَادِنَا  
عَبْرَ اسْتِشَارَةِ الْأَطْبَاءِ الْمُخْتَصِينَ عِنْدَ شَعُورِنَا بِأَلْمٍ  
مَا وَ أَخْذِ مَا يَلْزِمُ مِنْ عِلَاجَاتٍ، كَذَلِكَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ  
اهْتِمَامُنَا بِصِحَّتِنَا النَّفْسِيَّةِ، وَ كَمَا تَوْجَدُ عِدَّةُ أَجْهَازَةٍ  
تَقُومُ بِإِدَارَةِ الْجِسْمِ بِأَكْمَلِهِ، يَوْجَدُ كَذَلِكَ جِهَازٌ يَدْعَى  
بِالْجِهَازِ النَّفْسِيِّ، وَ لَكِنْ مَعَ كُلِّ هَذَا تَظَلُّ مَجْتَمَعَاتُنَا  
- وَ خُصُوصًا الْعَرَبِيَّةُ - تَحُطُّ مِنْ قِيَمَةِ الطَّبِّ  
النَّفْسِيِّ، وَ تَنْظُرُ إِلَى الْمَرِيضِ النَّفْسِيِّ وَ كَأَنَّهُ  
مَجْنُونٌ.

سَأَحَدِّثُكَ الْيَوْمَ عَنْ أَحَدِ أخطرِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ  
وَ هُوَ مَا يَدْعَى بِفُصَامِ الشَّخْصِيَّةِ أَوْ  
"schizophrenia".

.....

## الفصام



فما هو الفصام يا ترى؟  
وما أسبابه و أعراضه؟  
وهل له مضاعفات؟  
وماذا عن علاجه؟

فصام الشخصية يعد أحد الأمراض النفسية المزمنة، و الذي فيها يعاني المريض من اضطراب عقلي شديد، الأمر الذي يجعله يسمع أصواتا أو يرى اشخاصا غير موجودين، و بالتالي يؤثر هذا على تصرفاته، حيث أنه يتفاعل مع تلك الأصوات و الأشخاص كما لو أنهم موجودين بالفعل، و السبب وراء هذا المرض غير محدد إلى الآن، و لكن يمكن أن يكون عامل الوراثة أو العوامل الخارجية الأخرى المتعلقة ببيئة الشخص المريض سببا في ظهوره، و لكن ما أعراضه يا ترى؟

## الفصام



تنقسم الأعراض إلى ثلاثة أقسام و أولها الإيجابية،  
و ليست الإيجابية بمعنى الجيدة، و إنما هي  
أعراض تظهر جلية على المريض، ويمكن ملاحظتها  
من الناس من حوله كالهلوسة، حيث كما ذكر آنفا  
أنه يسمع و يرى أشخاص غير حقيقيين و يتفاعل  
معهم و الأوهام أيضاً، فيتهياً للمريض بأنه يتعرض  
للمطاردة أو الملاحقة من قبل أشخاص آخرين  
يريدون إيذائه باستمرار، و يظهر هذا العرض فجأة و  
تزيد شدته في فترة قصيرة  
ثانيها أعراض الارتباك و البلبلة، و فيها تبدأ معاناة  
المريض بعدم قدرته على التواصل مع المحيطين  
به؛ و ذلك بسبب عدم مقدرته على التحدث بشكل  
سليم، فيقوم باستخدام كلمات ليس لها معنى و  
جمل غير منطقية، و ينتقل أيضاً من موضوع إلى  
آخر فجأة و بسرعة عالية



## الفصام



ثالثاً الاعراض السلبية، و ليست بمعنى السيئة، و إنما مجموعة أعراض لا يمكن ملاحظتها على المريض و تشمل: انعدام احساس الفرد، صعوبة في التعبير عن مشاعره، و حالات مزاجية غير مطابقة للموقف كأن يبكي و بشدة عند سماع شئ مضحك، و فيها يبدأ بالميول للإنعزال و الانسحاب من البيئة

مريض الفصام يا رفاق لا يهدأ أبداً فهو دائم القلق، يفكر بالانتحار مرارا و تكرارا، يعاني من مشاكل اجتماعية عدة مع محيطه، و يلجأ البعض كذلك لشرب الكحول، و كذلك لا يستطيع أن يبلي حسنا في عمله أو دراسته هل تظهر كل هذه الاعراض مرة واحدة على المريض؟

## الفصام



لا، بل تكون على ثلاث مراحل و لكل مرحلة ما يميزها من أعراض عن تلك التي تسبقها، حيث يبدأ الفصام بمرحلة ما قبل المرض، و فيها تبدأ العزلة والانطواء وملاحظة انخفاض واضح في معدل أداءه لعمله أو دراسته و مستوى ذكائه، ثم تليها المرحلة المبكرة للمرض، و فيها تزداد حدة الأعراض الأولى و يبدأ في إهمال نفسه و نظافته الشخصية، و تظهر عليه كذلك سلوكيات غريبة و غير متزنة، ثم تأتي المرحلة الحادة و هي الأصعب على الإطلاق، حيث تبدأ فيها معاناته مع الهلوسة و الأوهام و الاكتئاب و زيادة رغبته في العزلة و الانطواء.

و ما العلاج إذا؟

يعتبر مرض الفصام من الأمراض المزمنة التي ترافق المريض طيلة أيام حياته، و لكن الأخبار السارة هي أنه يمكن السيطرة عليه و التحكم فيه

.....

## الفصام



من خلال العلاجات الدوائية التي تُصرف من قبل  
مختص نفسي، و تثقيف المريض نفسه بالمرض  
لمساعدته في التحكم في الأعراض و حل  
المشاكل، و تأهيله اجتماعياً للاندماج في المجتمع  
و ممارسة مهامه بشكل أفضل، كما أن عائلة  
المريض تلعب دوراً هاماً في تحسّن حالته و عدم  
تدهورها، فيتم تثقيفهم كذلك لمعرفة الطريقة  
المثلى للتعامل مع المريض  
ختاماً عزيزي القارئ، عفانا الله جميعاً من كل  
الأسقام جسدية كانت أو نفسية  
و أحب أن أسلط الضوء على الدور العظيم الذي  
يقوم به الطبيب النفسي لمثل هذه الحالات، فلا  
تنظر إليه بنظرة دونية، فلو كان كذلك فمن يا ترى  
سينقذ أولئك المرضى من الهلاك؟

## الفصام



واحرص على أن لا تنظر إلى المريض النفسي على أنه مجنون، فلا تدري و لا تشعر ما يعاني به هذا المريض، ولو شعرت لانفطر قلبك حزنا على حالته، ومثل هذه السلوكيات كالسخرية و الاستهزاء المنتشرة في المجتمع تُبعد المريض بدورها السلبي بأن يعرض حالته على مختص نفسي خوفاً من وصمة العار تلك، مما يزيد من تفاقم حالته و زيادة شدتها

وشكرا لك عزيزي القارئ على هذه الدقائق التي سخرتها لقراءة صفحاتي هذه، وأسأل الله أن ينفعك بما قرأت، وأن تكون أسطري هذه قد نالت استحسانك

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
نيروز عبد الناصر بن معتوق



## الفصام



مرحبًا يا رفاق، كيف حالكم؟  
أتمنى أن تكونوا بخير وفي أفضل حال  
محتوى كتابنا يتّضح من عنوانه، يتحدّث عن مرض  
نفسي مزمن يُلازم المصاب به طوال فترة حياته،  
ولا يُمكن معالجته لكن السيطرة عليه ممكنة  
بواسطة العلاجات الدوائية المناسبة، وهذا  
مانسميه بانفصام الشخصية  
إن الانفصام في الشخصية اضطراب عقلي شديد  
يُفسّر فيه الأشخاص الواقع بشكل غير طبيعي،  
وقد ينتج عنه مجموعة من الأوهام والهلوسة  
والاضطراب البالغ في التفكير والسلوك، وهو ما  
يعرقل أداء الوظائف اليومية ويمكن أن يسبب  
إعاقة  
حسنًا يا يقين، كيف نتأكّد من إصابة الأشخاص  
المحيطين بنا من عدمها بمرض انفصام  
الشخصية؟



## الفصام



سؤالٌ ممتازٌ وفي موضعه  
أنتم تسألون عن أعراض الإصابة بمرض انفصام  
!الشخصية، هيا معي لأجيبكم عن تساؤلكم  
الجديرُ بالذكر أن مرض انفصام الشخصية يشتمل  
على مجموعة من المشاكل المتعلقة بالتفكير  
(المعرفة) والسلوك والانفعالات، مثله مثل أي  
اضطراب نفسي، وتختلف أعراضه ومؤشراتهُ من  
شخصٍ لآخر، ولكن تشمل في أغلب الأحيان  
الضلالات أو الهلوسة أو الحديث الغير منظم،  
ويعكس ضعف القدرة على العمل  
وقد تشمل الأعراض على ما يلي  
الضلالات: يوجد معتقدات كاذبة لا تمتُّ للواقع  
بصلة، كأن تعتقد بأنك تتعرَّض للأذى أو المضايقة،  
أو توجيه إيماءات أو تعليقات معيَّنة لك، أو لديك  
قدرة خارقة أو الشهرة، أو شخص آخر يحبك، أو  
كارثة كبرى على وشك حدوثها، فتحدُّث الضلالات  
مع معظم الأشخاص المصابين بانفصام  
الشخصية

.....

## الفصام



الهلوسة: تتضمن عادةً رؤية أو سماع أشياء غير حقيقية، ولها كامل القوة والتأثير على الشخص المصاب، ويُمكن أن تُصيب الحواس، ولكن سماع الأصوات أكثرها شيوعاً.

التفكير والحديث الغير منظم: يُستدلُّ على التفكير الغير منظم من الحديث الغير منظم، لذا اتَّضح للعلماء أنه من أعراض هذا المرض الخطير هو ضعف التواصل الفعَّال، وقد لا تكون الإجابات ذات صلة بالأسئلة جزئياً أو كلياً.

في حالات نادرة، قد يتضمن الحديث وضع كلمات ليس لها معنى ولا يُمكن فهمها، وتُعرف أحياناً بسلطة الكلمات.

سلوكٌ حركيٌّ غير سوي أو غير منظم للغاية: يظهر ذلك بعدة طرائق تتراوح بين الحماقة الطفولية إلى انفعال لا يُمكن التنبؤ به، فهو سلوك لا يُركِّز على الأهداف لذلك يصعب القيام بالمهام، كما يُمكن أن يتضمن السلوك مقاومة التعليمات أو اتخاذ

## الفصام



وضعية للجسم عجيبة أو بشكل غير ملائم، أو فقد الاستجابة بالكامل أو حركة مفرطة عديمة الفائدة تشير الأعراض السلبية إلى تقلُّص أو فقدان القدرة على العمل بصورة طبيعية، على سبيل المثال قد يُهمل الشخص النظافة الشخصية أو يبدو بلا انفعال- بمعنى أنه لا يقوم بالتواصل البصري ولا تتغيّر تعابير الوجه أو يتحدّث بنبرة ثابتة- وقد يفقد الشخص الاهتمام بالأنشطة اليومية وينسحب اجتماعيًا، أو يفقد القدرة على الاستمتاع.

يُمكن أن تختلف الأعراض في النوع والشدة بمرور الوقت، يتخلَّلها فترات تدهور أو هدوء للأعراض، كما قد تظلُّ بعض الأعراض قائمة باستمرار بوركِتِ يا يقين، متى تبدأ أعراض انفصام الشخصية سواء عند الرجال أو النساء؟ وهل يمكن أن يُصاب به الأطفال؟



## الفصام

حسنًا، دعوني أحدثكم بشيءٍ من التفصيل، عند الرجال تبدأ الأعراض في الظهور عادةً في الفترة بين بداية ومنتصف العشرينيات، أما عند النساء تبدأ الأعراض في أواخر العشرينيات، كما أنه من غير الشائع تشخيص الفصام بين الأطفال، ومن النادر تشخيصه في من هم أكبر من خمس وأربعين عامًا

تشبه أعراضُ فصام الشخصية عند المراهقين أعراضه عند البالغين، إلا أنه يكون من الصعب ملاحظته، يرجع جزء من ذلك لكون الأعراض المبكرة لفصام الشخصية عند المراهقين تشبه تصرفات المراهقين المعتادة في سنوات مراهقتهم، مثل: الانعزال عن الأصدقاء والعائلة، تراجع مستوى التحصيل الدراسي، اضطراب النوم، سهولة الاستثارة أو الاكتئاب، الافتقار للحافز كما أن تعاطي العقاقير الترفيهية مثل الماريجوانا أو ميث أمفيتامين أو ثنائي إيثيل أميد حمض يسبب مؤشرات وأعراضًا (LSD) الليسرجيك

مشابهة

.....

كتاب الفصام



## الفِصام



وبالمقارنة بأعراض فصام الشخصية عند البالغين،  
قد يبدو المراهقين أقل عرضةً للإصابة بالأوهام  
وأكثر عرضةً للإصابة بالهلوسات البصرية  
متى يجب زيارة الطبيب؟

غالبًا ما يفتقر المصابون بالفصام إلى الوعي بأن  
صعوباتهم تنجم عن اضطراب عقلي يتطلب عناية  
طبية، لذا غالبًا ما يلجؤون إلى العائلة أو الأصدقاء  
لطلب المساعدة

خذ بنصيحتي هذه المرة يا رفيق، إن كنت تعتقد أن  
أحد معارفك تظهر عليه أعراض انفصام الشخصية  
فتحدّث معه أو معها عما يُقلقك، بالرغم من أنه لا  
يمكنك إجبار أي شخص على طلب المساعدة  
المهنية، فإنه يمكنك تقديم التشجيع والمُساندة  
ومساعدة الشخص العزيز عليك في العثور على  
طبيب أو أخصائي صحة عقلية مؤهل  
إن كان ذلك الشخص العزيز عليك يشكّل خطرًا



## الفصام



على نفسه أو على الآخرين، أو لا يمكنه التكفُّل  
بطعامه أو ملابسه أو المأوى الخاص به، فقد تحتاج  
إلى الاتصال بمُسعفي الطوارئ الآخرين للمساعدة  
حتى يمكن تقييم حالة ذلك الشخص من قِبَل  
مختصي الصحة العقلية، وقد تكون المضادات  
الحيوية ضرورية في بعض الأحيان  
للأسف تُشاع الأفكار والسلوكيات الانتحارية بين  
المرضى المصابين بالفصام، إذا كان لديك شخص  
عزيز عليك في خطر الإقدام على الانتحار أو قد  
حاول الانتحار من قبل، فتأكَّد من بقاء شخص ما  
بجانبه ولا تتركه بمفرده، اتصل على الفور برقم  
الطوارئ المحلي الخاص بمنطقتك، أو خذ هذا  
الشخص إلى أقرب مستشفى للطوارئ إذا كنتَ  
تعتقد أنك قادر على فعل ذلك بأمان  
إن الأمر خطيرٌ جدًّا يا يقين، يبقى السؤال المحيِّر  
ما هي أسباب هذا الاضطراب العقلي والنفسي  
المزمن؟

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮

## الفصام



على الرغم من عدم معرفة السبب الدقيق لفصام الشخصية، يبدو أن عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة بفصام الشخصية أو تحفيزها وتشمل وجود تاريخ عائلي للإصابة بفصام الشخصية، بعض المضاعفات خلال الحمل أو الولادة مثل سوء التغذية أو التعرُّض لسموم أو فيروسات قد تؤثر على تطور الدماغ، تناول أدوية مُغيرة للعقل- التأثير أو المفعول النفسي- أثناء سنوات المراهقة أو الشباب

ما الذي يحدث إذا تُرك المصاب دون علاج؟ في هذه الحالة يكون الأمر في غاية الخطورة، فقد يؤدي إلى مشاكل خطيرة تؤثر على كل مجال من مجالات الحياة، وتتضمن المضاعفات التي قد يُسببها الفصام أو قد يرتبط بها ما يلي الانتحار، ومحاولات الانتحار، والأفكار الانتحارية اضطرابات القلق واضطراب الوسواس القهري (OCD)





# الفصام

## الاكتئاب

إساءة استخدام الكحول أو المخدرات الأخرى بما  
في ذلك النيكوتين  
عدم القدرة على العمل أو الذهاب إلى المدرسة  
المشاكل المادية والتشرد  
العزلة الاجتماعية  
المشاكل الصحية الطبيّة  
التعرض للأذى

السلوك العدواني ( رغم عدم شيوعه )

أما الوقاية فلا تُوجد طريقة مؤكدة، ولكن يمكن أن  
يُساعد الالتزام بخطة العلاج في منع الانتكاسات أو  
تفاقم الأعراض، بالإضافة إلى ذلك يتطلع الباحثون  
إلى أن معرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة  
بالفصام قد يُؤدي إلى التشخيص والعلاج المبكر  
يحتاج المصابون بالفصام إلى علاج مدى الحياة،  
ويمكن للعلاج المبكر أن يساعد على السيطرة  
عليها قبل ظهور الأعراض الخطيرة وتحسين

# الفِصام



المظهر على المدى الطويل  
دُمتم في رعاية الله وحفظه يا رفاق، إلى هنا ينتهي  
نصي، أترككم مع نصوص بقيّة الكُتّاب المتميّزين

حَدَاقَة رجفة قلم:  
يقين الصديق قدورة

.....

كِتَاب الفِصام

## الفصام



هو اضطراب عقلي مزمن وشديد في طريقة تفكير الشخص وشعوره وسلوكه، وتكون أعراضه شديدة الضرر بين الأفراد والأصحاب، ويؤثر في الرجال والنساء بشكل متساوي إلى حد ما، ولكن ظهوره يكون مبكرا للذكور، وسببه يكون غير معروف، وتكون احتمالاته ظروف وضغوطات نفسية للفصام أنواع منها: الفصام الغير منتظم، الفصام الجامودي، الفصام البسيط، الفصام المتبقي، والفصام الجامزدي ومن أخطر وأندر أنواع الفصام الجامودي، أما الفصام الغير منتظم يتمثل بسلوك المريض في هذا النوع بعدم الانتظام في التفكير والسلوك وردة الفعل، حيث يتحدث بطريقة من الصعب فهمها، وفي بعض الوقت ينتقل من موضوع لآخر بشكل عشوائي بدون وجود علاقة بينهم

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
ريان عبد الكريم اخدير

.....



## الفصام الوهمي



سنتحدث في هذا المقال عن نوع من أنواع  
الاضطرابات النفسية، الكثير يعتقد أن هذا  
الاضطراب هو نفسه انفصام الشخصية وهذا  
اعتقاد خاطئ، فاضطراب الفصام الوهمي أعراضه  
تشبه تمامًا أعراض الذهان النفسي، حيث أن  
مريض الفصام الوهمي يخاف من الجميع بسبب  
الأوهام الموحشة التي يرسلها له العقل الباطن  
فيؤسوس له ألف، حيث يرى كل من حوله مجرم  
ويؤدّ اغتياله، يسمع أشياء لا تحتملها أذني المرء،  
يشم روائح تفوق البشاعة، ينطوي على نفسه،  
لديه فراغ عاطفي ولا يفقه من المشاعر سوى  
الغضب والاكئاب والحزن، لا ترى الابتسامة على  
محياه بتاتًا، ضائع ومشتت بين ظلمات النفق،  
يكون جالسًا وفجأة تأتيه حالة عجيبة وكأنه مُسّ  
بشيطانٍ ما، نوبات غضب تشبه نوبات الصرع  
فيحتمل أن يقتل كل ممن حوله في تلك اللحظة،  
فإذا لم يُحقن بوريده ذلك الدواء فحالته ستزداد

⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮ ⋮

## الفصام الوهمي



سوءًا، وسيعم القلق والخوف بالأرجاء، كارثته بأنه لايسمح لأحد بالاقتراب ولو تُبهر منه، ومن جهة أخرى هذا المرض ليس له أي علاج، فقط يتم تهدئة المريض بالأدوية، وممن يُصاب بهذا الاضطراب إذ لم يأخذ العلاج فسيكون خطر على المجتمع، ليس عائلته فقط، بل المجتمع المحيط بأكمله!

قد يكون العلاج صعبًا! لأن بعض المرضى يعتقدون بصحة أوهامهم بشكل جازم ويرفضون طلب المساعدة.

من شأن العلاقة الجيدة بين الطبيب والمريض أن تكون مفيدة، بمجرد تأسيس العلاقة الجيدة بين الطبيب والمريض سيؤثر العلاج على المدى الطويل بتحويل تركيز المريض بعيدًا عن أوهامه إلى أشياء بناءة ومُرضية أكثر على الرغم من صعوبة تحقيق هذا الهدف في كثير من الأحيان.

حَذَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
مارية الصديق الحافي

.....

كِتَاب الفصام

# الفصام



## (Schizophrenia) الفصام

هو اضطراب عقلي شديد حيث يفسر فيه الأشخاص الواقع بشكل غير طبيعي، وقد ينتج عن الإصابة بالانفصام في الشخصية مجموعة من الأوهام والهلوسة والاضطراب البالغ في التفكير والسلوك، وهو ما يعرقل أداء الوظائف اليومية ويمكن أن يسبب الإعاقة، قد يحتاج المصابون بالفصام إلى علاج مدى الحياة، ويمكن للعلاج المبكر أن يساعد في السيطرة على الأعراض الخفيفة قبل تطورها إلى الخطيرة.

### -الأسباب:

إن سبب الإصابة بالفصام غير معروف، ولكن يعتقد الباحثون أن هناك مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية وعوامل أخرى خاصة بكيمياء المخ تساهم في الإصابة بهذا الاضطراب، قد تساهم بعض من مشاكل المواد الكيميائية بالمخ التي



## الفصام

تحدث بشكل طبيعي- بما في ذلك الناقلات العصبية التي يُطلق عليها دوبامين وجلوتامات- في انفصام بالشخصية، وتعرض دراسات التصوير العصبي التغييرات في البنية الدماغية والجهاز العصبي المركزي للأشخاص المصابين بانفصام بالشخصية، ويشير الباحثون إلى أن الانفصام في الشخصية مرض بالدماغ على الرغم من عدم تأكدهم من أهمية هذه التغييرات.

### -عوامل الخطر:

على الرغم من عدم معرفة السبب الدقيق لفصام الشخصية، لكن يبدو أن عوامل معينة قد تزيد من خطر الإصابة بفصام الشخصية أو تحفيزها، وتشمل ما يلي: وجود تاريخ عائلي مقتصر على الإصابة بفصام الشخصية، بعض المضاعفات خلال الحمل أو الولادة مثل سوء التغذية أو التعرُّض للسموم أو فيروسات قد تؤثر على تطور الدماغ، تناول أدوية مُغيرة للعقل (نفسية التأثير أو نفسانية المفعول) أثناء سنوات المراهقة أو

### الشباب.

· · · · ·



## الفصام



وإذا تُرك الفصام دون علاج فقد يؤدي إلى مشاكل خطيرة تؤثر على كل مجال من مجالات الحياة، وتتضمن المضاعفات التي قد يُسببها الفصام أو قد يرتبط بها ما يلي: الإنتحار، ومحاولات الإنتحار، والأفكار الإنتحارية، اضطرابات القلق واضطراب الوسواس القهري (OCD) ، الإكتئاب، إساءة استخدام الكحول أو المخدرات الأخرى (بما في ذلك النيكوتين) ، عدم القدرة على العمل أو الذهاب إلى المدرسة، المشاكل المادية والتشرد، العزلة الإجتماعية، المشاكل الصحية الطبيّة، التعرض للإيذاء، والسلوك العدواني.

لا تُوجد طريقة مؤكدة للوقاية من الانفصام، ولكن يمكن أن يُساعد الالتزام بخطة العلاج على منع الإنتكاسات أو تفاقم الأعراض.

بالإضافة إلى ذلك، يتطلع الباحثون إلى معرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالفصام مما قد يُؤدي إلى تشخيص وعلاج مبكر.





## الفصام

-الأعراض:

يشمل الفصام مجموعة من مشاكل التفكير (الإدراك) والسلوك والإنفعالات، وقد تختلف الأعراض والمؤثرات.

ولكن تشمل في أغلب الأحيان الضلالات، أو الهلوس أو الحديث غير المنظم، ويعكس أيضا ضعف القدرة على العمل، وقد تشمل الأعراض على ما يلي:

1-الضلالات: أي وجود معتقدات كاذبة لا تمتُّ للواقع بصلة!

على سبيل المثال: كأن تعتقد أنك تتعرَّض للأذى أو المضايقة، أو توجيه إيماءات أو تعليقات معيَّنة لك، أو لديك قدرة خارقة أو الشهرة، أو شخص آخر يحبك، أو كارثة كبرى على وشك أن تحدث، وتحدُّث الضلالات مع معظم الأشخاص المصابين بالفصام.

2-الهلوسة: تتضمَّن عادةً رؤية أو سماع أشياء غير حقيقية عدا أنه بالنسبة لمريض الفصام، حيث لها



## الفِصام

كامل القوة والتأثير مثل سمات الخبرات العادية،  
يُمكن أن تُصيب أي من الحواس، ولكن سماع  
الأصوات هي الأكثر شيوعًا.

3-التفكير (الحديث) الغير منظم: يُستدلُّ على  
التفكير الغير منظم من الحديث الغير منظم،  
ويُمكن أن يضعف التواصل الفعال، وقد لا تكون  
الإجابات ذات صلة بالأسئلة جزئيًا أو كليًا، وفي  
حالات نادرة قد يتضمَّن الحديث وضع كلمات  
ليس لها معنى و لا يُمكن فهمها، وتُعرف أحيانًا  
بسلطة الكلمات.

4-سلوك حركي غير سوي أو غير منظم للغاية:  
يُظهر ذلك بعدة طرائق تتراوح بين الحماقات  
الطفولية إلى انفعال لا يُمكن التنبُّؤ به، وهو سلوك  
لا يُركِّز على الأهداف لذلك يصعب القيام بالمهام،  
ويُمكن أن يتضمَّن السلوك مقاومة التعليمات، أو  
اتخاذ وضعية للجسم عجيبة أو بشكل غير ملائم، أو  
فقد الاستجابة كاملًا، أو حركة مفرطة عديمة  
الفائدة.

· · · · ·

## الفصام



5-الأعراض السلبية: يُشير ذلك إلى التقلُّص أو فقدان القدرة على العمل بصورة طبيعية، على سبيل المثال: قد يُهمل الشخص النظافة الشخصية أو يبدو بلا انفعال - أي لا يُجري تواصل بصري ولا تتغيَّر تعابير وجهه أو يتحدَّث بنبرة ثابتة- وأيضًا قد يفقد الشخص الاهتمام بالأنشطة اليومية وينسحب اجتماعيًّا، أو يفقد القدرة على الاستمتاع.

-ملاحظة:

يُمكن أن تختلف الأعراض في النوع والشدة بمرور الوقت يتخلَّلها فترات تدهور وهدوء للأعراض، و قد تظلُّ بعض الأعراض قائمة باستمرار، حيث في الرجال تبدأ الأعراض بالظهور عادةً في الفترة بين بداية ومنتصف العشرينات، أما في النساء عادةً تبدأ الأعراض في أواخر العشرينات، ومن غير الشائع تشخيص الفصام بين الأطفال ومن النادر تشخيصه في من هم أكبر من خمس وأربعين عامًا.

.....

## الفصام



### الأعراض عند المراهقين:

تشبه أعراض فصام الشخصية عند المراهقين أعراضه عند البالغين، ومع ذلك يكون من الصعب ملاحظته؛ يرجع جزء من ذلك لكون الأعراض المبكرة لفصام الشخصية عند المراهقين تشبه تصرفات المراهقين المعتادة في سنوات مراهقتهم، مثل: الإنعزال عن الأصدقاء والعائلة، تراجع مستوى التحصيل الدراسي، اضطراب النوم، سهولة الاستثارة أو الاكتئاب، الافتقار للحافز. كما أن تعاطي العقاقير الترفيهية- مثل الماريجوانا أو ميث أمفيتامين أو ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك (LSD) - يسبب مؤشرات وأعراضاً مشابهة.

وبالمقارنة بأعراض فصام الشخصية عند البالغين، قد يبدو المراهقين أقل عرضة للإصابة بالأوهام وأكثر عرضة للإصابة بالهلوسة البصرية. الأفكار والسلوكيات الانتحارية عند المصابين



## الفصام



بالفصام تكون واردة ولكن في الحالات المتقدمة من المرض، بحيث يظن أن الانتحار هو النجاة، أو بسبب الهلوسة والأفكار التي تراوده، لذلك يجب متابعة هذه الحالات المتقدمة كي لا تتسبب في أفعال انتحارية تؤدي بحياتهم.

-متى يجب زيارة الطبيب؟

غالبًا ما يفتقر المصابون بالفصام إلى الوعي بأن صعوباتهم تنجم عن اضطراب عقلي يتطلب عناية طبية، لذلك غالبًا ما يلجؤون إلى العائلة أو الأصدقاء لطلب المساعدة.

-كيف تساعد شخصًا قد يكون مصابًا بالفصام؟  
إن كنت تعتقد أن أحد معارفك تظهر عليه أعراض الفصام، فتحدّث معه / معها عما يُقلقك، بالرغم من أنه لا يمكنك إجبار أي شخص على طلب المساعدة المهنية، فإنه يمكنك تقديم التشجيع والمُساندة ومساعدة الشخص العزيز عليك بالعثور على طبيب أو أخصائي صحة عقلية مؤهل لذلك.



# الفصام



“ليس هذا بواقعي، ولكن السكيزوفرنيا  
إستحوذت عقلي!”  
الراحة النفسية والعقلية تحتاج ابتعادًا كليًا عن  
مصدر القلق والتوتر، سواء كان مجتمعي أو عائلي.

حَذَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
أرؤى عبد الوهاب أبو الخيرات

.....

كِتَاب الفصام

## الفصام



الفصام "الشيزوفرينيا" هو اضطرابٌ ذهني حاد  
ينفصل به المريض عن الواقع، فتنتابه الهلاوس  
وتُصيبه الأوهام والضلالات.  
و قد يُؤدي الفصام إلى تغير تصرفات المريض  
وأفكاره.

الفصام ليس نادرًا كما يظن البعض، فقد قُدِّر عدد  
المُصابين به حوالي أكثر من 20 مليونًا.  
يختلف الفصام عن الانفصام، فالانفصام اضطراب  
نَفسي، أما الفصام اضطراب ذهني "عقلي".  
أنواع الفصام مُتعددة ومن أهمها:  
"جنون الارتياب" (paranoid schizophrenia)  
يتصف مريض هذه الحالة بالشك المُبالغ فيه  
لدرجة لا تمكنه من أن يثق في أحد، عادةً يصل هذا  
الشك إلى الجنون، الذي عُرف بجنون العظمة، و  
يمر هذا المريض بهلاوس سمعية تزيد من توتره  
وخوفه، يصحبها عادةً صعوبة في التحكم بالتركيز.



## الفصام

أما ثاني نوع هو:

الفصام غير المنتظم (Disorganized)

(schizophrenia)

هذا النوع لا يتصف بصفات مُحددة، ولكن يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره والتواصل مع غيره، وعند تطور هذه الحالة يصبح صعباً عليه التعبير بلامحه أيضاً.

النوع الثالث والنادر بينهم

الفصام الجامودي (catatonic)

(schizophrenia)

يحبذ مريض هذا الفصام تقليد حركات الناس أو طريقة تحدثهم، و أيضاً يتميز بأنه يفضل أن يبقى في وضعية معينة فترة من الزمن بدون حركة مما عُرف "بالتخشب".

هل طراً ببالك أيها القارئ فيما إن كان يوجد علاج لهذا الاضطراب أم لا؟

.....

## الفصام



اتفق أغلب الأطباء أنه لا يوجد علاج نهائي يُخلصنا منه! ولكن يمكننا السيطرة عليه ببعض الحلول العلاجية، وفي هذا السياق دعونا نذكر أخطر أنواع هذا الاضطراب وهو الفصام اللامنتظم "غير المنتظم" الذي يتحكم في سلوكك وطريقة كلامك، وهذا مما يجعلنا نعرف أن مريض الفصام يجهل فكرة وجود هذا المرض أو بالأحرى "لايعترف بمرضه" وعدم اعترافه به يعتبر من الحالات المستعصية التي تُنمي عثرات في طريق العلاج.

حَدَاقَة رَجْفَة قَلَم:  
سَاجِدَة بِن هَاشِم

.....

كِتَاب الفِصَام

## الخاتمة



نختم معكم خلاصة عصارة أنامل رجفة حاولنا  
جاهدين  
بتوصيل موضح لمرض الفصام تنوعنا في طريقة  
السرد منها النصوص والمقالات لكي لا يُصاب  
القارئ بملل الحمد لله الذي وفقنا لهذا العمل  
الجميل نلتقي عن قريب في موضوع آخر  
نأمل أن تنتظرون وأن تنال أقلام رجفة إعجابكم  
شكرًا لكم.

حَدَاقَة رجفة قلم:  
نيروز القطراني

.....

كِتَاب الفِصَام



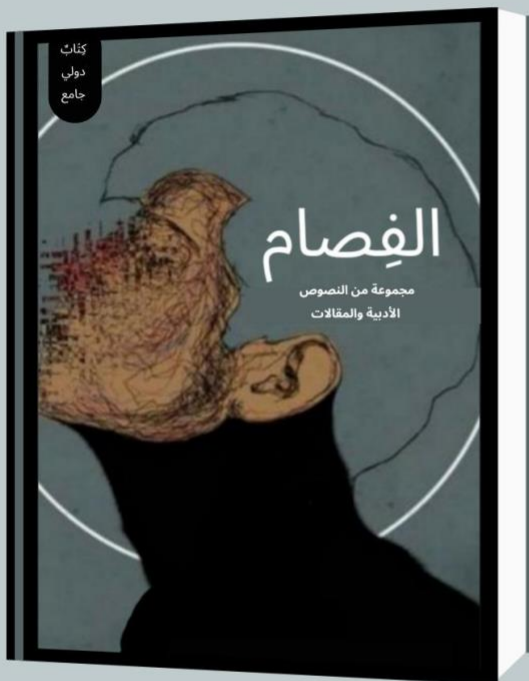
## الفهرس



- هبة أحمد عابدة \_ جمهورية العربية السورية  
نادرة الكوني خفافة \_ دولة ليبيا  
فرح بن حسين \_ دولة ليبيا  
رهام البشير + شهد أحمد نويصة \_ دولة ليبيا  
مارية الصديق الحافي \_ دولة ليبيا  
إيمان علي عبد السلام \_ دولة ليبيا  
عُفران صلاح جَلِيد \_ دولة ليبيا  
شذى خالد كرناف \_ دولة ليبيا  
مريم محمد الزّياني \_ دولة ليبيا  
مريم محمد الطروق \_ دولة ليبيا  
ساجدة بن هاشم \_ دولة ليبيا  
ريحان أمحمد زيد \_ دولة ليبيا  
حليمة السعدية \_ دولة ليبيا  
آلاء نبيه عبيد \_ جمهورية العربية السورية  
زكية مُحمد الاحول \_ دولة ليبيا  
ملاذ بشار المظلوم \_ جمهورية العربية السورية  
إسراء حسين العباني \_ دولة ليبيا

· · · · ·  
· · · · ·





## الفصام

تأليف: كوكبة من حافظات رجة فلم

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| هاجر الزباني المبروك       | هبة أحمد عابدة       |
| مريم جبريل عبد الحميد      | نادرة الكوني خفاقة   |
| نبروز عبد الناصر بن معنوق  | فرح بن حسين          |
| يقين الصديق قدورة          | رهام البشير          |
| لبنى علي رمضان             | شهد أحمد نويصة       |
| هديل محمد الجبالي          | مارية الصديق الحافي  |
| أوى عبد الوهاب أبو الخيرات | إيمان علي عبد السلام |
| فاطمة محمد الشرايبي        | غفران صلاح جليل      |
| توبى محمد سالم             | شذى خالد كرناف       |
| ساجدة أبو بكر بن هاشم      | مريم محمد الزباني    |
| إنتسام عبد العاطي سلامة    | مريم محمد الطروق     |
| نورس، بين مفتاح مفتاح      | رجان أحمد زيد        |
| ريان عبد الكريم أحدير      | حليمة السعدية        |
| نبروز عبد الحميد القطراني  | آلاء نبيه عبيد       |
| ملاذ بنشار المظلوم         | زكية محمد الاحول     |
| إسراء حسين العباني         | فاطمة مفتاح عبد الله |

