

د. محمد إبراهيم

مُفْتَقِد لِلْحَيَاةِ

عن الاكتئاب والتعافي



مفتقد للحياة

اسم الكتاب: مفتقد للحياة

تأليف: محمد إبراهيم

الناشر: مركز الأدب العربي

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: 2024 / 2110

الترقيم الدولي: 978-977-86198-346

المزيد

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

00966597777444

المملكة العربية السعودية مركز الأدب العربي

00971569767989

دولة الإمارات العربية المتحدة دار الأدب العربي للنشر والتوزيع



مركز الأدب العربي
للنشر والتوزيع

f servicesbookeg

servicesbook_eg

servicesbook_eg

www.adabbook.com.eg

حقوق محفوظة : لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه ، أو تخزينه في نطاق
تعادة جميع المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال بدون إذن سابق من الناشر .


جميع العبارات و الأفكار الواردة في الكتاب تعبر عن
وجهة نظر المؤلف دون أدنى مسؤولية على الناشر .


مفتقد للحياة

للنزید


[HTTPS://T.ME/MKTB TARAB](https://t.me/MkTbtArab)

محمد إبراهيم

 mohamed_ibraheem_official

 Mohamed ibraheemdr

 mohamedibraheem1

 mohamedibraheem118

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤م

للزبد

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

المقدمة

لا أحصي عدد من قابلت في الجلسات الخاصة أو بين معارفي من يشكولي من هذا التغير الغريب الذي طرأ عليه:

لم أعد كسابق عهدي ، هناك شيء غريب حدث لي.

صرت مفتقداً لشيءٍ جوهري في حياتي، تأخذ هذه الشكوى العديد من الأشكال ، فربما فقدت الشغف أو انطفأت، أو فقدت الحيوية التي كانت في حياتي ولم أجد وصفاً أدق لكل هذه التغيرات من مفتقد للحياة، أفقدت حياتي السابقة، أفقدت مشاعر الدهشة التي كانت تصيبني فتصبرني

على بعض الأدم الحياة
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)

أفقدت أشياء كانت تعني لي الكثير صرت أمر بجانبها ولا أبالي، أفقدت مشاعر الأنا والدفء التي كانت تأتي علي ومضات فتطفئ نار الوحشة التي بداخلي. لماذا طرأ عليّ هذا التغيير ، ما العطب الذي أصابني وصبغ ألوان حياتي باللون القاتم؟!

أحاول في هذا الكتاب تفسير التغيرات التي تشعر بها، ربما كان اكتئاباً مرضياً أو تغيراً في وسط زحام الحياة وكثرة آلامها، أو لعله السبب الأشهر في هذه الأيام التي نعيشها وهو سوء التعامل مع نفسك الذي يؤدي لكراهية الذات، سوف تجد في هذه الكلمات عزاءً لبعض المشاعر التي تتابك ولا تستطيع التعبير عنها، والعديد من الأدوات التي تعينك على النهوض ثانيةً والعودة إلى الحياة.

جرح لا يرى

تحيل أنك في يوم من الأيام أصبت بجرح بليغ، تنظر إليه وتراه ينزف

بشدة

تصرخ مستغيثاً بالآخرين، لكن لا أحد يسمعك، تخرج إلى الشارع

ترى الكثير من الآخرين، تهرع إليهم لينقذك أحدهم

ولكن المفاجأة ألا أحد يرى هذا الجرح

أنت تتألم وتصرخ: (الأترون هذا الجرح، ألا ترون نزيفي؟)

ولكنهم ينظرون إليك ثم يقولون: عن أي جرح تتكلم؟ لا يوجد

شيء.

ولكنني أتألم بشدة وتقسم بكل الأيمان أن هذا جرح واضح

وبعد ساعات من الصراخ والألم تجلس وحيداً في ألم أشد

هذه المرة ليس بسبب الجرح الذي بك ولا النزيف الذي لا يتوقف

هذه المرة لأنك تشعر بمرارة الوحدة

يتسرب إليك شك عميق: (هل لدي جرح فعلاً، هل أتألم حقيقة؟)

تنظر إلى جرحك وتراه ولكنك لا تراه

تراه وتوقن بوجوده ولكن هل كل هؤلاء يكذبون

هل أنا موهوم

هل أنا حقاً أشعر بالألم؟ حتى ينسيك الشك الألم

وتكمل سيرك متألماً تضع ألمك جانباً لأنك أدركت عميقاً أن لا
تفسير لهذا الألم
وأن لا أحد يراه أو لعله ليس حقيقياً

جرح الاكتئاب:

لعل من أبرز معاناة البشر مع الآلام النفسية أنها لا ترى
جرح عميق ينزف داخل النفس، لكن ليس بيدك أن تظهره للآخرين
لا أحصي عدد المرات التي لقيت فيها مصابي الاكتئاب
ولم يكذبوا واحد منهم من هذا الألم، ليس ألم الاكتئاب فقط

<https://t.me/MkTbtArab>

وقد وصف أحد الأطباء هذه المعاناة بدقة شديدة:

بالإضافة إلى أنه غير مريح للغاية: يعتبر الاضطراب الاكتئابي ربما
أكثر عدم راحة من أي مرض آخر عدا داء الكلب. يوجد دائماً ألم عقلي
وغالباً ألم بدني نفساني أيضاً. إذا حاول أحدهم أن يجعل مثل هذا المريض
يقيس ألمه بالاكتئاب مقابل آلام أخرى، فسينتهي بوصف قد يثير رفع
الحواجب والتعجب حتى في غرفة تعذيب من العصور الوسطى.

ثانياً، المريض معزول عن أسرته وأصدقائه، لأن الاكتئاب نفسه يقلل
من مشاعره تجاه الآخرين وقد يكون لديه أفكار بأنه غير مستحق لحبهم أو
حتى أن صداقته قد تضرهم. ثالثاً، يرفضه الآخرون لأنهم لا يستطيعون
مشاهدة معاناته. هناك حد للتعاطف. حتى الأطباء النفسانيون لديهم

آليات حماية للتعامل مع مثل هذه الحالات: قد يحيل الاستشاري المريض إلى عيادة خارجية؛ قد يسمح بزيارة استشارية قصيرة جداً لا تكشف مدى معاناة المريض. قد يغير تشخيصه إلى اضطراب الشخصية - ذلك مطمئن للاعتقاد الغريب ولكن الانتشار واسع بأن مرضى اضطرابات الشخصية لا يعانون.

رابعاً وأخيراً، يميل المريض إلى إخفاء حقيقة حالته بقوة. لأن اكتابه الخارجي يجعله اجتماعياً غير مقبول، ولأن اكتابه الداخلي يجعله يشعر بعدم القبول الاجتماعي أكثر مما هو عليه في الواقع. لذلك لا يخبر الآخرين عن مدى شعوره بالسوء.

معظم المكتئبين، حتى الحالات الشديدة، يمكنهم التعامل مع العمل الروتيني - المبادرة والقيادة هما ما ينقصهم. ومع ذلك، يمكن للعديد منهم مواصلة العمل والتأقلم بمستوى منخفض نسبياً، وغالباً ما يتم تغطية نقائصهم من قبل زملائهم. ما دام هناك درجة أدنى من التأقلم الاجتماعي والمهني، يترك العالم المكتئب وحده ويواصل المعاناة من أجل أطفاله أو لبعض الأسباب التي تجعل التعذيب الشخصي مفضلاً على الموت.

ولتخيل على سبيل المثال أحمد (وهذا اسم وهمي ولكن معبر عن آلاف البشر ممن يعانون مع الاكتئاب)

أحمد كان يعيش حياته في هدوء لم تكن حياة غير عادية، عنده من المشكلات مثل كل البشر

لكنه يعيش ويتكيف، ويحاول المضي قدمًا، كان يرى بشكل عام أن الحياة تستحق أن تعاش

ولديه آمال يريد الوصول إليها، حتى طرق الاكتئاب بابه تحول أحمد لشخص آخر ويكأن الاكتئاب قد سحب روحه صار ينهض من سريره بشق النفس، وحالما ينهض يشعر أن جسده منهك، وأن الحياة لا تطاق

وإذا استطاع أن ينهض ويبدأ يومه كان يشعر كأنما يصارع مع كل شيء

المجهود البسيط صار بالنسبة له معاناة وجسده وكأنه صار أضعف ما يكون

أحس بأن الحياة تفقد قيمتها بالتدرج، لا جديد وليس هناك شيء يسعده

الأشد من ذلك أن جرحه لا يرى، لا أحد يعتقد أنه يشعر بكل هذا الألم

فقد تعود جيدًا على إخفائه وإظهار هذا الوجه المبتسم حتى لا يعرف أحد ضعفه

لعله يخفي هذا الضعف والألم حتى لا يظن الناس أنه ضعيف أو لعله على يقين أنهم لن يروا جرحه! عن أي اكتئاب تتحدث؟ إنه يضحك

الصورة النمطية في عقل الناس عن الاكتئاب أن المكتئب لا بد أن يكون ظاهرياً مكتئباً

أن تبدو عليه أمارات الاكتئاب

الحزن الواضح، عدم الاعتناء بملابسه، العزلة طوال الوقت، الشكوى من كل شيء وعدم القدرة على فعل أي شيء

هذه الصورة للاكتئاب نادراً ما نراها في العيادات النفسية

بل قد يأتيك المكتئب في مظهر عادي بل أكثر من العادي

ولكن هل تتصور أن هذا الشخص ^{السري} الذي تكلمه ويكلمك ويضحك

ويخبرك عن أحواله قد يكون في ذهنه الآن يتمنى انتهاء حياته؟
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)

إن النفس البشرية أشد تعقيداً مما تتخيل، وأكثر الناس لا يجنون إظهار ضعفهم وخوفهم.

ونحن البشر نعلم أن إخواننا من البشر لا يجنون سماع الكآبة، وقليل منهم من يهتم بصدق.

فهو لن يخبر أحداً بألمه إلا إذا أيقن أن هناك حقاً من يهتم بصدق، ليس هذا السؤال الذي نجمل به علاقاتنا:

كيف حالك؟ وأنا لا أنتظر منك سوى أن تقول: الحمد لله وتغرب عن وجهي.

بل الذي يرى حقاً أنه يهتم وأنه يتمنى لو يفعل أي شيء ليخفف عني.

ولكنني أؤكد أيضًا في هذا السياق أن كثيرًا ممن يعانون مع الاكتئاب لا يريدون حتى هذا العون الصادق.

قد يكون هناك من يحبهم بصدق ويساعدهم بإخلاص، ولكن يأبى الاكتئاب أن يتركهم من قبضته.

فترى الاكتئاب يفسر له كل شيء تفسيرًا سلبيًا.

أترى هؤلاء الذين يريدون مساعدتك؟ لقد ملوا منك، لقد أصبحت لا تطاق، وحتى لو ساعدوك اليوم.

فلن يساعدوك غدًا، وسيكون مصيرك إلى الوحدة دائمًا.

لا تقبل مساعدتهم بل اذهب إلى عزلتك بعيدًا عن الآخرين، وارض

<https://t.me/MktbtArab>

هل ترى تعقيد هذا المرض؟ إنه معقد لأبعد حد، فهذا يجعلك تتمهل

قبل أن تحكم على الآخرين.

وتحاول أن تتفقد المقربين منك هل وراء ضحكاتهم هذه من آلام؟

وإذا اشتكى من هذا الجرح الذي لا تراه فلن تخسر شيئًا في تفقده.

انظر إلى مشكلات الآخرين:

في واقع الأمر هذه ليست نصيحة سيئة أبدًا، فالإنسان يتعزى بما يرى

أنه تجربة عامة.

ونجد في أنفسنا في الكثير من المصائب اضطرابًا شديدًا.

حتى إذا رأينا أنها مصيبة عامة ورأينا الآخرين يحملون الهموم أنفسها

سكنت قلوبنا قليلًا.

وكانها سلوى لك أنك لست غريباً ولست وحدك من يعاني.

ولكن قبل أن أخبرك لم لا تصلح هذه النصيحة لمصابي الاكتئاب.

ولم تسبب لهم مزيداً من العجز والضجر.

دعني أخبرك عن الشكوى المتكررة التي أكاد أسمعها من كل مصابي

الاكتئاب.

يخبرك مصاب الاكتئاب أنه لا يدري ما به، ولم يحدث له كل هذا.

لماذا هذا الحزن العارم والعجز الشديد، لقد تأملت مصائب الآخرين

وإذا هي أثقل بكثير من مصائبني ^{الزيد}

لماذا إن حياتي أصلاً تكاد تخلو من المصائب الكبيرة، فلم يحدث لي كل

هذا، لماذا لست بخير؟

لا بد أن المشكلة تكمن في ذاتي.

أظن أنك فهمت الإجابة، إن مصابي الاكتئاب يخبرون أنفسهم هذه

الحقيقة كل يوم وكل ليلة.

لا ينبغي لنا أن نشعر بهذه المشاعر لأن حياتنا ليس بها هذا الكم من

المصائب.

إن مصابي الاكتئاب يعانون مما يسمى بالاغتراب أو (alienation).

هو الشعور بالغرابة ولوم الذات الدائم لأني مكتئب، فحين تخبره أن

مصائب الآخرين أكبر من مصائبه.

فهو يقول لنفسه: نعم أنا أعلم ذلك أعلم أنني غريب، وأن هذا علامة على ضعفي.

فحياتي جيدة ويتمنى الكثير من الناس ما أملك.

وفي واقع الأمر ما أخبر به مرضاي الذين يعانون من هذه المشاعر أن هذا المرض أقوى وأعنف من أي مصيبة عند الآخرين.

أن تشعر بالخواء الدائم طوال الوقت، أن تملك الكثير من الأشياء ولكنك لا تستطيع التمتع بها.

أن تشعر بثقل كل شيء، وتناطئ خطواتك مع تسارع الوقت وفوات الأشياء من حولك. أن يستوي عندك الوجود والعدم، وأن ترى نفسك لا تستحق أي شيء بل جديرة بكل عيب.

فهذا هو أصعب وأشد ألماً من أي ألم مادي جسدي.

وقد عبر هاملت عن هذا الشعور حيث يقول: (لقد فقدت مرحي وحيويتي، ولم أعد أستطيع الحراك، تبدو لي الأرض النابضة صخرة صماء قبيحة، أما هذه السماء الرائعة، القبة المرصعة بالنجوم الذهبية الملتهبة فلا أرى فيها أي جمال، وتبدو لي مجرد فضاء يحفل بالسموم).

لقد رأيت الناس يصبرون على مصائب وآلام لا يستطيعها أحد ولكن ينهزمون أمام هذا المرض العضال الذي يستشري في نفوسهم ويتغذى على أرواحهم.

تفهم الألم:

ما أكثر ما ينفع الناس في العلاج النفسي الكلامي؟

لربما سمعت عن مدارس العلاج النفسي من التحليلية إلى العلاج المعرفي السلوكي أو العلاج البين شخصي.

كل هذه العلاجات لها فعالية قوية في علاج الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية.

بعضها يتفوق على بعض لكن بصفة عامة هي فعالة.

ولكن هل تدري ما أنفع شيء في العلاج النفسي؟

لست مهارة الطبيب، بل حتى ليس الدواء النفسي ولا طبيعة العلاج.

ولكن ما يسمى في علم النفس التعاطف أو empathy.

وهذا لا يعني كما تبادر إلى ذهنك التعاطف بمعنى إشعار المريض بالضعف وأنه ضحية.

ولكن أقرب كلمة إلى معنى التعاطف هو التفهم والمواجدة.

أن تستطيع تفهم ألم الذي يعاني، أن تشعره أنك مدرك لما يستشعر من الألم.

وأنك تفهم صراعه الداخلي، وأن تكون موجودًا وحاضرًا لأجله بكلك.

تسمع وأنت متقبل لما يقول، تدرك الألم الذي ينبع من وراء هذا الكلام.

ولا تتسرع للنصيحة وإعطاء الأحكام، هناك مصطلح آخر أحبه وهو الطبعنة normalization.

أن تشعره أن ما يشعر به ليس غريبًا وليس جنونًا.

أنا أعلم ما يدور بذهنك الآن، أنا لا أتكلم لأزيد عبأه النفسي، أنا أحاول المساعدة، أحاول التفكير في الحلول.

أحاول أن أكون صديقًا جيدًا أو زوجة مساعدة.

وأنا لا أشكك أبدًا في صدقك، وهذه رغبة طيبة، لكن هذا يأتي ثانيًا.

فالمتألم يريد أولًا أن يرى أن يعلم أنك لا تظن به الضعف، لأنه يشعر

بهذا الضعف والخافة. [HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

يخشى أن يظهر هذا الضعف، فإظهار ضعفك للآخرين هو نوع من

التعري النفسي.

فإذا رأى منك سرعة النصيحة ازداد شعوره بالعجز لأنك ترى أن

الأمر بهذه السهولة.

فلا بد أن تكون المشكلة في أنا، أنا أعجز عن رؤية هذه الحلول

الواضحة.

وهذا يزيد الفجوة أكثر، لكن إذا رأى منك تفهمًا لعجزه ومراعاة

لضعفه قبل منك الحلول، وعلم أنك تحاول المساعدة وليس فقط النيل

منه وإشعاره بمزيد من الخزي.

التعاطف الهدام:

نجد في مقابل عدم التفهم والفهم لآلام الشخص المصاب التفهم الزائد، والتعاطف الهدام.

حين يشعر الأهل بمسؤولية زائدة على الحد، ويستشعرون أحياناً بمشاعر الذنب وكأنهم بالتأكيد سبب المعاناة.

ويجدون هذا المرض علامة على فشلهم فلو نجحوا لما وصل ابنهم لهذا المرض.

ويغذي هذا الشعور الخطاب النفسي العام من غير المتخصصين بل وحتى المتخصصين الذين يبالغون في دور الأهل في مرض أبنائهم

ويجعلهم الشيطان الأكبر والسبب الكلي والنهائي لكل الأمراض

والمشكلات النفسية، ومن المواقف الطريفة المؤلمة أنني في أحد الأيام تواصلت معي أحد مرضاي، وحينما قابلته وشخصته كان مصاباً باضطراب ما بعد الصدمة لموقف لا علاقة له بالطفولة على الإطلاق.

ولكنه أخبرني بعد ذلك أنه حينما لجأ لأحد غيري أخبره أن هذا من مشكلات الطفولة ولا بد.

وحين سأله عن السبب بالتحديد في الطفولة قال: لا أعرف! وهذا يخبرنا بمدى الأزمة التي تصيبنا حينما يتكلم بعض الناس بدون علم، ويعبثون بنفوس الآخرين.

فهذا من أشد الأمور إجراماً، فكما تختار طعامك وشرابك فعليك أن تختار من يغذي عقلك.

وألا تسلمه لكل أحد يعث به ويضع فيه ما يريد.

نعود إلى هؤلاء الأهل الذين يشعرون بعبء المسؤولية، هم ليسوا كما وصفنا من قبل غير مبالين ولا مهتمين، بل على النقيض من ذلك تمامًا هم يهتمون بشكل زائد.

يحركهم شعور الذنب وإحساسهم بالتقصير إلى الرعاية المبالغ فيها بالمصاب.

من فرط خوفهم يشعرونه بأنه ضحية، ضعيف وأن مرضه عضال، وأنه عاجز.

هم لا يقصدون ذلك لكن نظرة الانكسار التي ينظرون بها إليه، وشعورهم بالأسى والتفقد لهم الدائم عن حاله.

يشغلان المصاب بنفسه، فيصير محاصرًا بمرضه لا يستطيع الفكك منه، ومن فرط خوفهم يحيطونه بالحماية الزائدة (overprotection)، فهم يفكرون له، ويتخذون قراراته، ويراقبون خطواته، وهذا يضعف قدرته على المقاومة ويصيبه بالشلل الفكري لأن هناك من يفكر عنه طوال الوقت، ويصيبه بالضعف النفسي لأنه لا يواجه شيئًا وحده، ولا يستطيع التعرض للمخاوف دون عون، فيفقد تلقائيته وقدرته على اتخاذ القرارات والخطأ والتصويب وتنكمش حياته ويزداد بؤسه.

بل قد يحدث ما هو أسوأ من ذلك، فغالب مصابي الاكتئاب قد يشعرون في قرارة أنفسهم أنهم غير مهمين، وأن ليس هناك من يعبأ بهم، فصورتهم الذاتية مشوشة.

فإذا رأى أن حالة الاكتئاب هذه تجلب إليه الأنظار وتشعره بمزيد اهتمام وأنه محور الأمر فقد ينشأ داخله حب خفي لهذه الحالة المرضية، والأشد من هذا أنه إذا أحس بتحسن نوعاً ما يجد الاهتمام ينصرف من حوله كما هي عادة البشر، فيستقر في نفسه أن الكآبة خير لي، وأن لن يراني أحد إلا وأنا ضعيف مكتئب وهذا يزيد من حبه للعزلة والكآبة، وكما قلنا فهؤلاء الأهل ليسوا أشراراً يريدون بقاءه في هذا الاكتئاب، لكن الأمر جد صعب، فهم يقفون عاجزين أمام هذا الداء العضال، يودون لو يفعلون أي شيء حتى يتعافى مصابهم، ولكن بلا جدوى، إذا طال المرض فهؤلاء يعانون معاناة شديدة، حتى وإن كانوا أكثر الأهل حُباً وادعواهم إلا أن طول البلاء يكثر أشد الناس قوتاً واثباتاً. <https://t.me/MktbtArab> هؤلاء الأهل أن يهونوا على أنفسهم، وألا يمنعوا الاهتمام والرعاية بل هذا من أهم سبل التعافي النفسي، ولكن أيضاً لا يبالغوا في الاهتمام وإبداء القلق والتألم طول الوقت فيزيدوا معاناة المصاب بتحويله إلى ضحية ضعيفة.

ما الذي تراه؟

(كيف يرى مصابو الاكتئاب الحياة؟)

كانت تلك أسوأ تجربة في حياتي، وربما أسوأ من وفاة زوجتي بمرض السرطان، وكم يخجلني الاعتراف أن تجربتي مع الاكتئاب كانت أسوأ من مشاهدة زوجتي تموت بالسرطان لكنها الحقيقة التي لا يمكن إنكارها. لويس ولبرت.

للزبيد

لا يمكن وصف الاكتئاب إلا بمعان تجرته، بل حتى من حوابه قالوا إنه عصي على الوصف إنه تجربة مغايرة تماماً لأي تجربة إنسانية طبيعية، قد يستشعر البعض هذه الحال حينما يشتد به الهم ويقع به كرب لا مثيل له، فيتناقل نفسه ويتباطأ تفكيره، ويفقد رغبته في كل شيء، وربما كان الموت أحب إليه من الحياة، كلنا يمر بتجربة قريبة من الاكتئاب في وقت ما بل قد يصاب أغلبنا بما يسمى الاكتئاب تحت الإكلينيكي (sub clinical depression) وفي هذه الحال مهما كان بين أيدينا من المتع فإنها تكون بلا قيمة.

لكن الأمر الجوهرى في الاكتئاب والذي لا يكون إلا فيه هو فقدان التام لأي أمل في المستقبل، هو الظلام الذي يخيم على المرء فلا يرى أي نافذة للضوء.

ظلمة:

لعل هذه الكلمة ليست أدق وصف للاكتئاب، فأدق وصف بالنسبة لي أنه سواد فاتر.

ليس سوادًا يعميك عن رؤية الأشياء مطلقًا، ولكنه يصبغ كل شيء بهذا اللون.

إنه كعمى ألوان، فلا يرى مصاب الاكتئاب إلا هذا اللون الأسود. وقد شبه ونستون تشرشل هذا الأمر بالكلب الأسود الذي يلاحقك أينما ذهبت ويظمى على أي سرور لك.

<https://t.me/mkbtArab>

فهو قد اعتاد على رؤية الأشياء باللون الأسود حتى صار بالنسبة له كأن هذا هو لون كل شيء، حين ينظر إلى الدنيا وإلى الملذات التي اعتاد أن يفعلها ليخرج من مزاج الحزن ويسعد يرى أنها ليس لها طعم ولا لون، فلم تعد تفرحه، حتى أكثر الأماكن إثارة للبهجة لا يشعره بأي اختلاف، وقد يكون أكثر حساسيةً تجاه الآخرين فيرى كلامهم مصطبغًا بالأسود، ويستشعر أنهم يستثقلونه، ويكرهونه.

ويخشى أن يعتمد عليهم لأنه يعلم أن الجميع سيتركونه ويخذلونه ولن يبقى أحد.

بل أكثر من ذلك أنه هو نفسه يصبغ بهذا السواد وهذه الظلمة، فلا

يرى في نفسه خيرًا، بل يرى أنه ظلمة متحركة وسوادٌ في حياته وحياة الآخرين، يحتقر هذه النفس الضعيفة التي تم تعد تحمله، وإذا نظر إلى المستقبل فلا جديد هو يرى هذه الظلمة نفسها تصبغ مستقبله حتى إذا سألت أحدهم: ماذا ترى عن المستقبل؟

فإنه لا يرى شيئًا فالظلمة شديدة، ولا يلوح له أي أمل في الخروج، فلا مصير للمستقبل إلا كمصير الحاضر: ظلمة مستمرة.

ويصف إميل كريبلن الطبيب النفسي الشهير هذا الأمر فيقول:

(إنه يشعر بالعزلة والتعاسة، وكأنه مخلوق حرم من قدره، ويعيش في حالة استسلام كامل، تغلق في وجهه كل أبواب الأمل، فيعيش أيلمه بصعوبة، ويرفض كل شيء، وكل ما حوله مصدر للقلق. الصحبة، والموسيقى والسفر وكل شيء، ولا يرى من ذلك إلا الجانب المظلم والمتاعب التي قد تنشأ، أما الأشخاص من حوله فجميعهم مخبيون للآمال لذلك فهو يعاني صدمة تلو الأخرى في علاقاته بهم، وتظل حياته بلا معنى، ويحاصره شعور بالتفاهة والضالة، كل ما يعلمه أن شيئًا قد انكسر بداخله).

العجز:

في بداية العلاج النفسي لكل مصابي الاكتئاب أجد منهم تساؤلات كثيرة:

لماذا لم أعد أعمل كالسابق، لقد بدأ تركيزي يقل كثيرًا.

لم لا أستطيع أن أفعل هذا الأمر البسيط الذي اعتدت أن أفعله بكل سهولة قبل ذلك؟ حتى إن الكاتب أندرو سولومان ذكر في مقال لمجلة (ذا نيو يوركر).

يصف أنه كان يجد نفسه ممددًا في سريره، خائفًا من الذهاب إلى الحمام للاستحمام.

ويراجع في ذهنه الخطوات اللازمة للوصول إلى الحمام وإذا هي أربع عشرة خطوة ثقيلة الخفيفة، يجب أن يخطوها قبل الوصول إليه، مع أنه يعرف جيدًا أنه استحم آلاف المرات قبل ذلك دون أن يواجه أي صعوبة، لكنه يأمل هذه اللحظة لو أن شخصًا آخر يفتح له باب الحمام، وهو أمر مثير للشفقة بالفعل، فقد كان الرجل يمارس رياضة القفز من الطائرة في السابق، أما الآن فتبدو مسألة تسلق جناح الطائرة على ارتفاع ستة آلاف قدم في مواجهة الريح العاتية، أسهل بكثير من مغادرة الفراش للحمام، لا عجب أنه كان يبكي كلما تذكر ذلك.

ولهذا في بدايات العلاج النفسي لأي مصاب بالاكتئاب أوضح له هذا أن الاكتئاب أشبه بحادثة روحية.

حادثة شديدة ولكن للروح وليست للجسد، رأيت ما يحدث إذا صدمت سيارة أحدًا؟

هل رأيت حجم الدمار الذي يصيب جسده وعظامه المنكسرة،
ودمائه المتناثرة.

هل تعلم ما يحدث لهذا الجسد؟ لو نجا من الموت فإنه يوضع في
العناية فترة مؤقتة حتى يتعافى نسبيًا ونطمئن على الأعضاء الحيوية به.
ولا ينتهي الأمر عند ذلك فهذا الجسد المتهالك لا بد أن تلتئم
عظامه المنكسرة لذا يوضع في الجبس فترة طويلة حتى يعود الجسد
إلى طبيعته.

وهذا أقرب وصف للملحمة لروح المكتئب، كسور وجروح
ولكن لا ترى، ليس هناك كسر زناه فنضع له جبيرة كي يلتئم، ولهذا
يؤنب الشخص نفسه، ويؤنبه الآخرون: هل حقًا لا تستطيع أن تنجز
عملك، أن تنهي واجبك؟ إن الأمر بسيط وليس بهذه الصعوبة.

ولكن لنعد إلى مثال الجسد المنكسر بعد الحادثة، هل رأيت من قبل
أحدًا يلوم شخصًا بعد حادثة كبيرة ويقول له: لم لا تستطيع المشي؟
أنت حقًا ضعيف.

لديك قدمان كفاك كسلًا وقم من سريرك.

لن ترى أحدًا يقول له: انظر أيها المتظاهر لقد تمشيت خمسة آلاف
خطوة اليوم كل ما عليك فعله هو أن تمشي مائة خطوة فقط.

أو هل رأيت هو يؤنب نفسه لأنه لا يستطيع أن يمشي خطوتين
بسهولة، ويتهم نفسه أن هذا من ضعفها وعجزها؟! لا يحدث هذا

عادة، بل يحدث عكسه تمامًا، فإن كل من حوله وهو نفسه يتعاطفون معه وإذا أراد مساعدة نفسه ربما صاحوا عليه ألا يفعل شيئًا ويريح نفسه، ولهذا أقول لمصاب الاكتئاب أن يراعي عجزه.

فهو لن يستطيع في وسط حادث الاكتئاب أن يفعل ما كان يفعله بالسابق، وعلى حسب شدة الاكتئاب يكون العجز، فهناك من يقل أداءهم بشكل بسيط، وهناك من يقل بدرجة متوسطة، وهناك من يكاد يقترب من العجز الكلي، ولأبشرك قبل أن تفزع فغالب الناس لا يصابون بهذه الدرجة الفظيعة من الاكتئاب، بل إن أكثرهم يضعف أداءهم بدرجة بسيطة ويستطيعون التعايش والتكيف.

لكن هذا لا يعني أن الاكتئاب حالات للروح، وأنت في هذه الحال أضعف بكثير من ذي قبل، علمك بهذا يفسر لك سؤال: لم أصبحت هكذا؟ ويرفع عنك عبء الشعور بالذنب الدائم لأنك لم تعد كما كنت.

وقد ضرب وليام ستايرون أيضًا تشبيهًا ماثلاً، وقد تعجبت لدرجة تقارب التشبيه الذي ذكرته أنا مع تشبيهه، وأحسست بأن هذا دليل على قدرتي على التفهم والمواجهة مع المرضى.

يشبه وليام الاكتئاب بحالة الجنود ذوي الإصابات الخفيفة، فيقول: ففي أي مرض خطير آخر، سوف يرقد المريض الذي يشعر بألم مماثل طريح الفراش، وربما يوضع تحت تأثير المسكنات وتستخدم معه

الأنابيب وأجهزة دعم الحياة، ولكنه على الأقل سيكون في وضعية مريحة، وسيكون الحفاظ على استقلاليته ضرورة ليست محل جدال، وسيتم تحقيقها بشكل مشرف، أما المصاب بالاكئاب فليس له مثل هذا الخيار، ومن ثم يجد نفسه مثل مصاب حرب يمشي على قدميه وعليه أن يقحم نفسه في مواقف اجتماعية وأسرية لا طاقة له بها، وفي هذه المواقف، وعلى الرغم من الألم الذي يلتهم دماغه، يجب أن يظهر بوجه يشبه ذلك الذي يظهر به في الظروف الطبيعية، وأن يجيب على الأسئلة التي توجه إليه، بل وحتى أعانه الله أن يتسم.

السريد

تضخيم المشكلات:

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

الحياة طبعها لا تخلو من كدر ومشكلات، والإنسان سواءً كان سلبياً معافى، أو مصاباً بالاكئاب قد يختل حكمه على طبيعة المشكلات. وفي وسط الأزمة والمشكلة يكون الإنسان أسيراً لمشكلته، يجاوطه الهم، فيتشوش تفكيره، وقد يتخبط فيضخم أموراً صغيرة أو يهون أموراً عظيمة.

والمشاعر لها سيطرة على النفس وتأثير عظيم على الفكر.

وتأمل معي حالك حين تنجح في شيء ما أو تحقق ما كنت ترجوه منذ مدة فتسعد لهذا فتتلون الدنيا كلها حولك، وتصير ألوانها شديدة الجمال، وتفسر مضايقات الآخرين أنها لظروف أصابتهم ربما، ويتسع عذرك ويقل حنقك.

وإذا أصابك الحزن صار لون كل شيء حولك فاتراً، ولا تتحمل أقل شيء من الآخرين، وتصير نظرتك للحياة تكاد تنعدم من الخير. ولهذا دوماً أقول ناصحاً: لا تتخذ قراراً في وقت احتداد المشاعر، لا تأخذ قراراً يقينياً قد يؤثر على حياتك في وقت حزنك، أو غضبك أو حتى سعادتك، لأن هذا من تأثير المشاعر وإذا زال أثرها رأيت صورة مغايرة تماماً.

لكن الاكتئاب الذي قد نصفه حالياً أنه تورم في المشاعر وتضخم غير عادي فيها، فلا بد أن يحدث في النفس أضعاف هذه المشاعر العادية، فإذا ضربنا مثلاً مبادئ فهمنا للمشاعر على أنها أقسام فقد يلدو الحزن بدرجة ٣ بينما الاكتئاب قد يصل إلى عشرة وهي أقصى درجات الحزن، كل هذا يخبرنا أن التشوش يكون عظيماً وأن الرؤية ضبابية.

ولنتأمل في حالة محمود الذي كان في نوبة اكتئابية منذ سبعة شهور.

وقد أخبرني في إحدى الجلسات أنه في غاية الحزن.

أنا: ما الذي يحزنك؟

محمود: أنا لا أستطيع التفكير ولا اتخاذ القرارات، إذا فكرت في أي شيء أظنه في غاية الصعوبة وقد لا أستطيع أبداً فهمه.

أنا: لعلك تضرب لي مثلاً على ذلك؟

محمود: حسناً حين أفكر مثلاً في المستقبل بعد تخرجي من الجامعة،

أريد أن أبدأ في عمل خاص، لكن أشعر أنني لن أفهمه أبدًا، لقد رأيت كثيرًا من الإرشادات واستمعت للعديد من الفيديوهات عن بداية مشروع لكن أظن أن الأمر مستحيل، لا أستطيع أن أفهم كيف أبدأ ومن أين آتي بهذه الأشياء التي يقولون عنها.

أنا: وكيف يجعلك هذا تشعر؟

محمود: أشعر بحزن شديد، لأن هذا يعني ضعفي وفشلي وأنا لن

أتقن أي شيء.

للزييد

وهذا هو الشاهد من القصة.
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)
إن الأمر قد يبدو في غاية البساطة وحله سهل جدًا.

لكن في حالة الاكتئاب تتضخم المشكلات بشكل غير مسبق.

يبدو هذا الأمر العادي بالنسبة له علامة على فشله، ومؤثرًا على يأسه، لقد رأى أن مستقبله المهني بل ومستقبله الشخصي كإنسان له قيمة ينهار بسبب أمر طبيعي تمامًا أن يشعر به أي أحد.

ففي نهاية الحوار ضربت له مثلًا عن هذا التشتت والخوف اللذين يشعر بهما وأنها طبيعيان بل أساسيان في بدايات تعلم أي شيء.

فأي إنسان إذا بدأ بتعلم شيء جديد يكون الأمر له كشاشة شديدة

التشوش.

وكل النصائح التي يسمعها تبدو بجودة رديئة حتى إذا كانت من أكبر خبراء هذا المجال.

ولكن حين يبدأ الإنسان في وسط هذا التشوش بأخذ خطوات يسيرة يرتسم الطريق أمامه شيئاً فشيئاً، ويقل التشوش تدريجياً حتى تصبح الصورة نقية.

وحين رأى الأمر بهذه الصورة، وأدرك أن ارتباكات البدايات هي أمر حتمي، وأنه ليس به بأس شخصي، هدأ قليلاً وعلم أن الأمر ليس بهذا السوء، وأنه ربما يظلم الاكتئاب المشكلات العادية كثيراً.

وعلم الإنسان أن هذا التفكير الكارثي هو من تضخم الاكتئاب وأن الصورة قد تبدو مشوشة بسبب المشاعر قد يعطيه المساحة ليهدئ نفسه ويطمئن أن الأمر ليس بهذا السوء الذي يصوره الاكتئاب.

الحزن الدائم:

لعل هذا يبدو في غاية المنطقية فالإكتئاب هو حزن مستمر، ولكن كلمة حزن لا تعبر أبداً عن مشاعر الإكتئاب، إنه كما وصفه كامبل:

(إن ضعف الشعور العاطفي العام هو أحد الأعراض الأخرى التي يصفها غالباً المريض أثناء النوبة الاكتئابية. بالإضافة إلى التشوهات في إدراك الانطباعات الحسية فتراه يعبر عن حاله ومشاعره بأنه شعور غريب أو غير طبيعي أو غير واقعي، قد يشكو المريض من تجمد للعاطفة. هذه الأعراض مثل شعور عدم الواقعية تخيف المريض لأنها

تجعله غريباً عن حوله. إنها عنصر مهم في خوف المريض من الجنون. فمن السيئ ألا تتحدث لغة الآخرين نفسها، إنه سيئ حقاً حين لا تشارك الآخرين المشاعر أنفسها).

والأصعب من هذا هو فقدان القدرة على الشعور بالمتعة، فحين يصيبنا الحزن يلجأ الإنسان إلى ما يخفف به عن نفسه ويهدئ مشاعره، ولكن في حال الاكتئاب تفقد الأشياء لذتها وقيمتها.

ويعبر ماير جروس ورفاقه (Mayer-Gross and colleagues)

عن هذا الشعور:
للزيد

(هناك قدرة منخفضة على الاستجابة العاطفية الطبيعية للأحداث الحزينة فضلاً عن السعيدة، وهي ظاهرة لا تمثل سوى جانب واحد من عجز عام في جميع الأنشطة العقلية.... أي شيء يتم تجربته يبدو مؤلماً. حتى التجارب الممتعة لها هذا التأثير، لسببين، الأول أن هذا يجعل المريض أكثر وعياً بعجزه عن التقدير الطبيعي للأشياء، والسبب الآخر لأنه يدرك فوراً أي جانب غير سعيد مهما كانت التجربة ممتعة؛ قد يظهر في الواقع ابتكاراً كبيراً في رؤية الجانب السيئ من كل شيء. الماضي والحاضر والمستقبل يُنظر إليه عبر اللثام المظلم والحزين نفسه؛ تبدو الحياة مأسوية ومؤلمة.

لا يمكن قياس عمق العاطفة بسهولة من التعبير الخارجي عنها. قد ترى دموع صامتة تتساقط في وجه غير حائر على التعبير، وقد يسخر

آخر من نفسه ومن شكواه بفكاهة غامضة وساخرة لكنها مدهشة أو يطلق على نفسه وصفاً كاذباً أو أحق: وبالنسبة للبعض قد تخدع ابتسامة أو تعبير فرح مفاجئ طبيبه عن خطورة العاطفة الكامنة تحت السطح).

وكما ترى فإن خطورة هذا المرض ليست فقط في شدته وألمه بل فيما يظهره المصاب للناس، القناع الذي قد يخفي من ورائه كل الألم. بل قد يتكلف الكثير من الجهد ليدو على عكس ما يظنه الآخرون.

للزبيد

ثقل النفس:

من أكثر العلامات التي تظهر على مصابي الاكتئاب هي ضعف القوة وانحدار الطاقة وثقل النفس فيصير كل شيء في غاية الصعوبة، يجر المرء نفسه كأنه يحمل جبلاً.

ويصف كامل هذه الحالة:

كثيراً ما يوحى الحال العام للمريض بحالة الاكتئاب التي يعاني منها. يمشي الفرد المكتئب عادةً ببطء ويتفاعل ببطء أيضاً. يبدو وكأنه يدفع نفسه قدماً بصعوبة، كأنه يتعرض للحبس، بدلاً من دفع نفسه بسلاسة ورشاقة طبيعيتين. لا توجد حركات غير ضرورية باليد أو القدم، ويجلس المريض بحالة خمول لكن من غير راحة. ينحني كتفاه وينخفض رأسه ويبدو الجسم بأسره مرهقاً. قد تعكس ملبسه المتساقطة أحياناً انخفاض الوزن الذي يصاحب الاكتئاب الحزين

عادةً. الجميع على دراية بميل زوايا الفم نحو الهبوط عند الشخص الحزين. الابتسامة إن حدثت يجب أن تكون مصطنعة، وقد تظهر سمة مرضية أو مشوهة في تعبيرها. تفتقد عضلات الوجه لدى الفرد المكتئب التوتر، مما يعطي الوجه مظهرًا خمولاً، ضعيف العضلات. تظهر هذه العلامات الحزينة أيضاً في الجفون العليا... تفقد العيون التي تعكس عادةً حيوية وحماس وفضول الشخصية بريقها وحيويتها. ولكن الذي يتأثر ليس جسده فقط بل حتى عقله.

يشعر مصابو الاكتئاب بالشلل في التفكير، لا يستطيعون جمع أفكارهم، ولا التذكر لفترة طويلة، يفقد مصابو الاكتئاب قدراته على التذكر وقوة ملاحظته.

التفكير صعب بالنسبة للمريض، يصف مصابو الاكتئاب هذا الشعور بأوصاف متنوعة جداً. لا يستطيع جمع أفكاره أو جمع نفسه معاً؛ أفكاره كأنها مشلولة، هي ساكنة... لم يعد قادراً على الإدراك أو متابعة سلسلة الأفكار في كتاب أو محادثة، يشعر بالتعب والضعف وعدم الانتباه، يشعر بالفراغ من الداخل؛ ليس لديه ذاكرة، لم يعد يملك المعرفة المألوفة له سابقاً، يجب أن يفكر لفترة طويلة في أمور بسيطة، يحسب بشكل خاطئ، يصدر تصريحات متناقضة، لا يجد الكلمات، لا يستطيع بناء الجمل بشكل صحيح.

فقدان الأمل:

كل هذا سيمر.

كانت هذه الجملة كفيلاً بتسليتي عن كل مصاب، فحينما نزل بي بلاء كنت أقول لنفسي: إن كل هذا سيمر، وكان هذا يعطيني تسليّة حقيقية وأشعر أن الأمر فقط مسألة وقت، ولكن حين يطول البلاء تبدأ نفسك بالتساؤل عن مدى صدق هذه الجملة.

هل حقاً كل هذا سيمر، أم أنك تخدع نفسك؟ كلما طال البلاء حدث ما يمكن أن أسماه استنفاد مخزون الصبر لدى الإنسان، فيشكك في جدوى هذه العبارات التي يقوله لنفسه. وفي الأكتئاب يحدث هذا بشكل أعنف، فمن خصائص الأكتئاب أصلاً أنه يسلب من مصابه أي أمل، وينزع منهم هذا التطلع إلى المستقبل، فتشعر حينها أن هذا سيظل إلى الأبد، وأنه لا فكاك ولا خلاص.

ولكن الأمر ليس كذلك، وقبل أن أكلّمك عن الخلاص وعن الأمل في التعافي.

فلنرجع إلى الوراء قليلاً، إلى ما قبل الأكتئاب، فإذا كنت سلبياً معافى فقد يكون جزء من تفكيرك يميل إلى التشاؤم، وقد ترى الحياة كميدان لتحطم الرغبات.

وقد يكون النمط التشاؤمي في تفسير الأحداث سبباً للأكتئاب.

كما أوضح عالم النفس مارتن سيليجمان، أن تفسيراتنا ورؤيتنا للأمر قد توصلنا إلى المرض أو السلامة.

وأوضح أن النمط التشاؤمي على رأس هذه الأشياء.

وأجرى تجربة عن هذا الأمر:

«عندما بدأت فصولي في سبتمبر، قمنا باختبار جميع الطلاب للاكتئاب ولنمطهم التفسيري على حد سواء. وفي أكتوبر الماضي، مع اقتراب امتحان نصف الترم، سألناهم عن كل ما يمكن اعتباره «فشلاً» بالنسبة لهم. وفي المتوسط قالوا: الحصول على درجة جيد جداً من شأنه أن يشكل فشلاً كلاً هذا حسناً لهذه التجربة لأن الدرجة المتوسطة في امتحاناتي هي جيد. مما يعني أن معظم طلابي سيحصلون حالات. بعد أسبوع واحد، أدوا امتحان نصف الترم، وفي الأسبوع التالي حصلوا على درجات امتحانهم، جنباً إلى جنب مع نسخة من مقياس بيك للاكتئاب.

فشل ثلاثون في المائة من الطلاب (حسب التعريف الخاص بهم للفشل) في امتحان نصف الترم واكتأبوا جداً. و ٣٠ في المائة من الطلاب الذين كانوا متشائمين في سبتمبر فشلوا أيضاً. لذلك، التشاؤم القائم مسبقاً إذا أضيف إليه مواجهة حالة فشل يعد وصفاً للاكتئاب الحاد. في الواقع، الطلاب الذين قدموا أكثر التفسيرات دواماً وانتشاراً لفشلهم من هذه المجموعة هم الطلاب الذين كانوا لا يزالون مكتئبين عندما امتحانهم مرة أخرى».

وفي دراسة أخرى يحكي: «أنه عندما تابعنا مجموعة من ٤٠٠ طالب في الصف الثالث وحتى الصف السادس (ما زلنا نتبعهم)، وقمنا بقياس نمطهم التفسيري، واكتئابهم، وإنجازاتهم المدرسية، وشعبيتهم، مرتين في السنة. وجدنا أن الأطفال الذين بدؤوا كمتشائمين هم أكثر عرضة، على مدى السنوات الأربع، للإصابة بالاكتئاب والبقاء مكتئبين. هؤلاء الأطفال الذين بدؤوا كمتفائلين بقوا غير مكتئبين أو، إذا أصيبوا بالاكتئاب، تعافوا بسرعة. عندما وقعت الأحداث السيئة الكبيرة، مثل انفصال الآباء أو طلاقهم، تدهور المتشائمون بأكثر سهولة ممكنة.»

للسزيد

هذا لا يعني قطعاً أن هذا فقط هو سبب الاكتئاب فالأمر أكثر تعقيداً بكثير.

لكن هذا مؤشر قوي، على وجود ترابط بين النمط التفسيري الذي يميل للتشاؤم ووجود الاكتئاب.

لماذا نتشاءم؟

حسناً هناك حجة قوية جداً للتشاؤم، فأنا لست طفولياً لا يدري ماهية الحياة كي أقول لك فقط تحلّ بالأمل وكل شيء سيكون على ما يرام.

ستتحقق كل أحلامك، والمستقبل يشع بالجمال، فواقع الحياة ينبئنا عن شدة المعاناة في هذه الدنيا، فإذا كنت تعيش في عالمنا الحديث فأنت تعيش في عالم عدم اليقين.

حروب على أبواب، نظام رأسمالي طاحن لا يلتفت إلى البشر إلا لنزع ما في جيوبهم، تفكك أسري واجتماعي، هناك أيضًا الكوارث الطبيعية والأحداث الخارجة عن نطاق سيطرتنا، وأنت تعلم بالفعل أنه لا ضمانات لأي شيء فالحياة تتبدل في لحظة، وقد تفقد أحب شيء إليك، ليس هذا فحسب بل هناك الأمراض والشيخوخة والموت هذا ما دفع كثيرًا من الناس لتبني هذه الرؤية التشاؤمية للحياة.

ولكن هناك أيضًا الكثير من الجمال في هذه الحياة.

أعني بالرغم من كل ما في هذه الحياة فأكثر الناس يحرصون عليها.

سأدعهم يبدلوا على ما في وسعهم لإطالة الحياة أكثر حتى أن هناك علماء وأبحاثًا الآن عن إطالة الحياة والصحة (longevity).

فلا بد أن نعيش ولا بد أن نتحلى بقدر من الأمل يدفعنا لتحمل هذه الصعاب.

ولكن من أين يأتي هذا الأمل؟ وعلى وجه الخصوص كيف لمصابي الاكتئاب أو من هم على أعتابه أن يتحلوا بقدر من هذا الأمل؟

وقبل أن أحكي لك عن هذا، لا بد أن تعرف أنه لولا المحنة ما عرفنا قيمة المنح ولولا الألم لما كان للعافية طعم.

وأنا أعلم غاية العلم ما تشعر به من يأس في حياتك وانعدام أي أمل في إصلاحها، أعلم أنك ربما عايشت صعوبات لا تخطر لي ببال.

ربما لم تكن طفولتك رائعة بل على العكس من ذلك، أو ضاق عليك الحال المادي حتى جعلك تذوق مرارة الحاجة، أو لعلك قد أصبت بمرض اشتد عليك بأسه، وبقينا قد عانيت شدة الحياة وتغير المقربين وفقدان الأحبة والشعور بالشك في ذاتك وجدوى وجودك، قد تكون الآن تسأل نفسك: هل حقاً لوجودي قيمة؟ لماذا لا يعبأ الناس بي ولا يعيرون لصراخاتي اهتماماً بينما يسارعون لالتقاط صور المشاهير ويعظمون شأنهم ويضعونهم موضع الاهتمام والأنظار؟

أعلم أنك في صراع مع نفسك أيضاً، في معركة شرسة لا يراها غيرك ولا يدركها سواك، تنزع رغبات النفس وتقاوم دعواتها، وتحاربها كي لا تنتصر عليك وتحولك إلى أسوأ النسخ منك، وإذا كنت بين فكي الاكتئاب فأعلم أيضاً أن كل هذا محاطٌ بظلام لا يجعلك ترى ما بخارجه، لا تستطيع الخروج من نفسك أو رؤية أي شيء في الحياة إلا ما يعتمل بداخلك من الألم.

ولكن يا صديقي لقد رأيت في هذه الحياة كثيراً، رأيت الكثير من المتألين الذين حطمهم اليأس، وأحاط بهم العجز، ورأيت كيف نجوا من براثن الاكتئاب، ورأيت أن الآلام مهما عظمت ومهما ظننت خلودها فهي مؤقتة، إن ما تراه الآن لأنك تنظر بداخلك، وليس بداخلك فقط بل إلى الجانب المظلم منك، فما من إنسان رأته في العيادة النفسية إلا وقد جاء لي وهو موقن بانعدام الضوء في داخله، ولكن كانت هذه الظلمة

التي يراها بسبب حجاب اليأس، وحين أبصر بداخله رأى في نفسه ما لم يكن يعلم، حتى إن إحداهن حكّت لي عن كراهيتها لذاتها لأنها كانت ترى كراهية أبيها وسوء معاملته، وكانت ترى أن ما بها من لعنة سوف تستمر فهي لا تحسن أن ترى نفسها إلا كشخص كرهه مدموم، فلما أدتُ عين بصيرتها وسألتها عن سبب لجوئها للعلاج النفسي، قالت إنها تريد أن تكسر هذه الحلقة المفرغة وألا تورث من حولها سلسلة الأذى والكراهية، لأنها تريد أن تحب ذاتها وتحب الآخرين وتمنع الأذى الذي تعرضت له أن ينتقل منها للآخرين، فلما رأت هذا الجانب في نفسها علمت أن الإنسان الذي يفعل هذا ليس إنساناً بغضباً بل إنسان يستحق الحب والتقدير، كانت هذه الوصفة هي بداية تبصرها بالنور الذي بداخلها الذي قد حجب بظلام اليأس.

وإذا نظرت إلى المستقبل فقد ترى حياتك في ثوب مختلف، ليس من الشرط أن تتحقق كل أحلامك، ولا أن تصير الحياة كما تريد، ولكنك أنت نفسك من سيتغير، الذي يخرج من هذه الظلمة، ويكابد هذه المعاناة ويتحمل مشقتها حتى ينجيه الله ويخرج للنور يكون مصدرًا لهذا النور والأمل يبثها في الآخرين.

ولعلي حين أفقد الأمل أذكر الكثير من مرضاي ممن كانوا على حافة الهاوية وكادت حياتهم أن تنتهي إلا أن الله أعادهم ليحكوا لي ويحكوا للناس عن نجاتهم من هذا الجحيم.

هل تتخيل أن هذا الشخص الذي يمتلئ بالحياة، ويضع طموحات وأحلامًا ويأتي ويروح كان على حافة الموت بالبارحة؟

أذكر قبل عام من الآن هذه البنت التي حاولت قتل نفسها.

كانت تخبرني أنها كلما كانت في دور مرتفع كانت تلح عليها نفسها بقوة أن تستسلم وتترك نفسها تسقط أخيرًا، وأنا والله أبكي فرحًا الآن أن هذه البنت نفسها تتحدث إلي وتخبرني عن نجاحها في امتحانات كلية الطب وانتقالها للسنة التي تليها، وأن هذا الظلام قد انقشع.

لا أستطيع إخفاء هذه الدهشة حين أراها تتكلم عن مستقبلها

السري

وحياتها.

[HTTPS://T.ME/MKTB TARAB](https://t.me/MkTbtArab)

تنقسم الصورة أمام عقلي قسمين، قسم يرى الماضي حين كانت محطمة لا ترى للنجاة من سبيل وقسم يرى هذه الصورة الملونة التي ترسم أمامي الآن مليئة بالحياة فسبحان الله الذي يحيي العظام وهي رميم.

فهم الاكتئاب طبيًا

المرض القديم الجديد:

في كثير من الأحيان أتفاجأ بطالب في سن صغير، يأتيني وحده للعيادة النفسية.

وقبل أن يبدأ أكون خمنت قصته بالفعل، ولكن لأدع له المجال ليتكلم أسأله أين أهلك؟

أهلي لا يعلمون، ولولا علمي لما استطعت المجيء.

فإن كثير من الأحيان يسبطن على الإنسان معتقد ما لا يفكر فيه، لقد تكون في لحظة ما.

ولكنك لم تفكر مطلقًا في مدى صوابه.

يشيع عند الكثيرين الاعتقاد بأن الاكتئاب والأمراض النفسية ليست حقيقية أصلاً، إنها مجردة بدعة ابتدعتها شركات الدواء لتزيد من أرباحها وتغزو العقول بعقاقير مدمرة تخرب حياتهم أكثر.

وأن هذه الأمراض لم نسمع بها من قبل، فأين كانت هذه الأمراض؟ وتجد هؤلاء أشد الناس على من يصابون بالأمراض النفسية، فيخوفونهم من العلاج النفسي وكأنه شبح سيبتلع حياتك.

والعلاج النفسي سيسبب لك الإدمان ويقضي على كل شيء، وإذا

كان مسؤولاً فإنه يضيق على من يعول، ويمنعهم من اللجوء للعلاج النفسي.

وهناك قاعدة عظيمة النفع في أصول الفقه تقول: (إن عدم العلم ليس علمًا بالعدم).

وهذه قاعدة نافعة للتفكير في كل شؤون الحياة، إذ ما أقل علم الإنسان، وما أكثر ما نجهله فليس معنى جهلك بالشيء أنه لا يمكن حدوثه، وهذا الجهل ليس بعيب ولكن العيب حينما يصير هذا جهلاً مركباً فتصير جاهلاً بشيء وتجهل جهلك.

السيرة

فهذا يدعوك إلى التأنى قبل الحكم.

نعود للسؤال الأساسي: أين كانت الأمراض النفسية قبل هذا، هل

حقاً أننا اخترعنا الاكتئاب في آخر قرن من الزمان؟

في واقع الأمر الاكتئاب والأمراض النفسية موجودة بوجود الإنسان.

والشواهد كثيرة.

فقد وصف جالين حالة الميلانخوليا المشابهة للاكتئاب في القرن الأول بعد الميلاد اقتداءً بنظرية هيبيوقراط (hipocrates) منذ ٤٠٠ سنة قبل الميلاد عن الأخلاط الأربعة في الجسم وفسرها بزيادة العصارة السوداء.

وتتابع الوصف على يد غيره.

ولن أقف كثيرًا مع كل من تكلم عن الاكتئاب والأمراض النفسية.

ولكن هناك شاهدان من تراثنا الإسلامي في غاية القوة.

الشاهد الأول حديث النبي ﷺ: عن أبي هريرة؛ قال: جاء ناس

من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن

يتكلم به؟

قال: «وقد وجدتموه؟» قالوا: نعم.

قال: «ذاك صريح الإيمان».

فقد وجد أصحاب النبي ﷺ في أنفسهم صورًا وأفكارًا لا يرغبون

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)

وهو أقرب وصف للوساوس المرضية، وبغض النظر عن توجيه

العظيم في الحديث لحل المشكلة.

لكن يكفينا هنا أن نأخذ شاهدين على وجود مثل هذا ومن

الصحابة رضي الله عنهم.

الشاهد الثاني وهو العالم والطبيب ابن سينا الذي له أثر بالغ على

التشخيصات والأمراض النفسية حتى يومنا هذا.

فقد وصف حالة الاكتئاب المسماة بالميلانخوليا وصفًا دقيقًا جدًا.

يكاد يتفق مع الدليل التشخيصي الصادر من الجمعية الأمريكية

للطب النفسي.

فقد قسم الميلانخوليا إلى شق نفسي (psychological) وشق جسماني (somatic).

وإلى أعراض تظهر في البداية، والإصابة المزمنة.

بل لقد وصف ما يصيب المرضى الذهانيين فيما أصبح يعرف بالاكئاب الذهاني (psychotic depression).

ومن الأعراض التي وصفها الشك المرضى الذهاني.

(delusion of persecution) حالياً.

والخوف غير الطبيعي مثل الخوف من سقوط السماء عليه.

ويروي الدكتور ياسر (dr/pres) أستاذ الطب النفسي في جامعة تافس

في بوسطن كما في تقريره في مجلة psychiatric times أن ابن سينا كان من أهم المساهمين في اكتشاف مرض مهم جداً وهو الاكئاب المختلط (depression with mixed stated).

وهو الذي مع وجود الاكئاب قد تظهر على المريض بعض أعراض هوسية، مثل ازدياد الطاقة، أو تشتت الأفكار أو غيرها مما سنناقشه فيما بعد.

لكن يكفيننا الآن الاستنتاج أن هذه الأمراض النفسية والاكئاب ليست جديدة، ولا هي بدعة ابتدعها الناس هذه الأيام.

فلها أصول في التاريخ، وتسبب عجزاً حقيقياً في حياة الناس.

وطبقًا لمنظمة الصحة العالمية فإن الاكتئاب هو أكثر الأمراض تسببًا في عجز البشر وتدهور حياتهم وصحتهم.

فلا بد من فهم هذا المرض وعدم تجاهل سبل العلاج، وسنكتشف في هذا الفصل أكثر عن أعراض وأشكال ظهور هذا المرض وكيف تعرف العلامات الخطرة، ولكن قبل ذلك لنرسم حدًا بين السواء والمرض بين الحزن والاكتئاب.

بين الحزن والاكتئاب لليزيد

بين الحزن والاكتئاب فرق كبير.

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)
تضرب المعالجة النفسية جوديث بيك تشبيهاً يوضح بعض الفروق.

إن الفرق بين الحزن والاكتئاب كالفرق بين الإصابة بالبرد والالتهاب الرئوي.

في حالة البرد تشعر بالألم، تقل حيويتك، ربما لم تستطع الحراك من السرير لأيام، ولكن تبقى هذه التجربة محتملة.

تستطيع أن تتعايش معها، أنت متأفف لا تحب المرض، لكنك تتعايش وتعلم أنها مرحلة مؤقتة وأن الألم تستطيع احتماله.

أما في الالتهاب الرئوي، فإن الأمر أشد بكثير، تشعر أنك تودع الحياة، أنفاسك ثقيلة.

لا تكاد تخرج، والألم أشد من أن يحتمل، وينتهي الحال بالكثيرين في المستشفى لإنقاذهم.

هذا هو الاكتئاب: تجربة ثقيلة لا تحتمل، يفقد فيها المرء حيويته بل وحياته.

لا يستطيع النهوض للقيام بكل أعماله، والأصعب من هذا أن هذه التجربة ليست مؤقتة.

في أدوار البرد أي الحزن، يعلم الإنسان أنه كلما مر الوقت اقترب من العافية وتحسن حاله، وهذا ليس نفسه.

<https://t.me/MkftbArab>
المحزنة وإن عظمت إلا أن الوقت يمحوها ويمحو آثارها.

لكن لا عزاء للمكتئب لأنه يعلم أن الوقت لا يزيده إلا سوءاً.

فالفرق بين الحزن والاكتئاب، بين الصحة النفسية والمرض النفسي. هو الشدة والمدة ودرجة الإصابة.

فكلما كانت المشاعر أشد كان هذا مؤشراً على المرض.

وكلما طالت المدة زاد تأكيدنا أن هذه التجربة ليست تجربة عادية مما يمر به الإنسان.

أما درجة الإصابة فهي مدى تأثر وإصابة حياة الشخص المكتئب من كل جوانبها.

وجوانب الحياة كثيرة: (العمل - العلاقات - الترفيه - الروحانية والتدين - تطوير النفس).

فكلما كان المرض أشد كان حجم الدمار الذي يحدثه في جوانب حياتنا أكبر وأعظم.

وإذا لم يعانِ الإنسان في أي جانب من جوانب الحياة فهذا مؤشر جيد على السلامة والصحة النفسية.

تشخيص الاكتئاب:

للزبيد

في البداية لا بد أن نفهم أن عملية التشخيص عملية صعبة جداً، ولا يمكن التشخيص بناءً على قراءة الأعراض، وهناك كتب مشهورة وكثيرة تتكلم فقط عن آليات التشخيص فالأمر لا يعتمد فقط على ظهور بعض الأعراض لفترة من الزمن وقد تمر بأزمة فيحدث لك أعراض الاكتئاب ولا تكون مريض اكتئاب، فالأمر على سبيل المثال يعتمد على عوامل متداخلة، مثل التاريخ المرضي (متى بدأ المرض، وكيف بدأ، هل تدريجياً أم مرة واحدة، ما عدد الأعراض التي ظهرت، ما الظروف التي ظهرت فيها الأعراض، هل تستمر هذه الأعراض أم تتخللها فترات من التعافي؟) وتاريخ العائلة فوجود من أصيب بالاكتئاب مؤشر قوي على ظهوره في أحد الأبناء أو الأقارب، وهل يوجد أمراض عضوية؟ ففي بعض الأحيان يكون ظهور الأعراض النفسية إشارة لخلل في أحد

أجهزة الجسم وأشهرها الغدة الدرقية (thyroid gland)، أيضًا ما مدى تأثير حياة الشخص، وقدرته على أداء وظائفه.

لكن معرفة الأعراض والأشكال التي يظهر بها المرض قد تكون مؤثرًا لحاجتك لمراجعة طبيب نفسي، وليست بالضرورة تعني وجود المرض، فتذكر القاعدة دائمًا: (لا تشخص نفسك ولا تشخص الآخرين).

وأشهر أنواع مرض الاكتئاب هو الاكتئاب الشديد (major depressive disorder).

وقد تم وصف الأعراض الاكتئابية في الكتاب الشهير (Goodwin and Guze's psychiatric diagnosis) والأشكال الأخرى التي قد يظهر بها:

١- شكاوى المرضى الرئيسة في حالة الاكتئاب عادةً نفسية: مشاعر عدم القيمة، واليأس، أو أفكار عن الإيذاء الذاتي. ولكن من الشائع أيضًا أن يشتكي المرضى المصابون بالاكتئاب بشكل رئيس من آلام، وتسارع ضربات القلب، وصعوبة التنفس، واضطرابات الجهاز الهضمي، والصداع، أو اضطرابات أخرى جسدية.

٢- المزاج الكئيب الذي يعيشه المرضى المصابون بالمرض الاكتئابي عادةً يُوصف بأنه حزن أو يأس، ولكن بعض المرضى يصفون

أنفسهم بأنهم يشعرون باليأس، أو الاضطراب، أو الخوف، أو القلق أو ببساطة إحباط.

يقوم بعض المرضى الذين يعانون من اضطراب اكتئابي رئيس بالإبلاغ عن مشاعر ضيق ليس بالشديد (dysphoria).

قد يشتكي هؤلاء المرضى بشكل أساسي من الأرق وفقدان الشهية. قد يكون بغزارة أثناء إخبار الطبيب الفاحص أنهم لا يشعرون بالحزن. هؤلاء المرضى غير عاديين ولكنهم ليسوا غير معروفين لدى أطباء الطب النفسي.

للزبيرد

٣- قد لا يظهر على مريض الاكتئاب أعراض حزن مستمر أو يشتكي من انخفاض المزاج في حالة وجود التبلد (anhedonia).

- والتي تكلمت عنها من قبل وشرحت أنها تعني انعدام الشعور بالمتعة وبالمشاعر في بعض الأحيان.-

قد يبدو أن اكتئابًا مرضيًا شديدًا لا يمكن أن يظهر بدون مزاج كئيب، ولكن التعرف على هذا الاحتمال يمكن أن يساعد الطبيب في تحديد الحالات التي هي مثل هذه، والتي قد تظهر بشكل أكثر تواترًا في الإعدادات الطبية.

٤- فقدان الشهية مع فقدان الوزن.

٥- الأرق، والاستيقاظ في الصباح الباكر: وتظهر في أشد أنواع الاكتئاب (melancholic depression).

يظهر هذا العرض بوضوح فحين يستيقظ مصاب الاكتئاب، يشعر بتعب شديد، ويكون مزاجه أسوأ ما يكون في الصباح ويتغير بتغير اليوم للأفضل ويسمى هذا (diurnal variation).

٦- وفقدان الطاقة والتعب العام أو القابلية للإرهاق، والتحفيز أو التأخر النفسي، وفقدان الاهتمام بالأنشطة العادية، بما في ذلك فقدان الاهتمام بالعلاقة الحميمة.

٧- ومشاعر الندم أو الشعور بالذنب، والتي قد تكون وهمية من حيث الشدة.

للزيادة

٨- عدم القدرة على تركيز أفكار الشخص، غالبًا مع الوعي المتزامن ببطء التفكير، وأفكار متكررة عن الموت أو الانتحار.

من الشائع أن يقول المرضى الذين يعانون من اضطراب اكتئابي رئيس: «هناك شيء خاطئ في عقلي». غالبًا ما يخبر المرضى طبيهم بأنهم يخشون فقدان عقلهم أو يشعرون بأنهم لا يستطيعون السيطرة على عواطفهم. من المشترك أيضًا أن يكون لدى المرضى المكتئبين توقع منخفض للتعافي. يجب أن يكون هذا التوقع التشاؤمي إنذارًا بأن المريض قد يكون مصابًا بالاكتئاب. نادرًا ما يتخلى المرضى المصابون بأمراض طيبة عن كل الأمل في التحسن، حتى إذا كانوا مرضى بشكل خطير.

كل هذه الأعراض أو بعضها وخاصة الحزن الدائم والشعور بالتبدل وفقدان الشغف، تستمر مع المريض أسبوعين فأكثر، فإذا

استمرت هذه المعاناة طوال الأسبوعين يكون الشخص أكثر احتمالاً لأن يشخص باكتئاب مرضي.

هناك أيضًا أنواع أخرى للاكتئاب من أشهرها الاكتئاب المزمن (dysthymia)، في هذه الحال يكون الاكتئاب أقل عنفًا، ويمكن التعايش معه ويكون الشخص قادرًا على ممارسة قدر من حياته، ولكن يسيطر عليه بشكل عام المزاج المنخفض.

وأعراض هذا النوع من الاكتئاب:

المزاج الحزين (أكثر المنزوية متواصلتين)، أغلب الأيام في الأسبوع
نقصان الشهية

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

-

- مشكلات في النوم (نقص النوم أو زيادته)

- الشعور بإرهاق مستمر، ونقصان الطاقة

- ضعف التركيز

- صعوبة في اتخاذ القرارات

- شعور بفقدان قدر كبير من الأمل

ومن أنواع الاكتئاب الموسمي (seasonal affective depression):

وغالبًا ما يكون في فصل الشتاء - وهذا بالطبع لا يعني أن الصيف

أفضل من الشتاء:) - وتكون أعراضه بسيطة أو متوسطة:

- شعور بضعف تقدير الذات

- النوم الزائد

- شعور بالإرهاق

- زيادة الشهية (خاصة للسكريات والنشويات)

- الميل للعزلة والبعد عن الآخرين.

ولا بد أن نذكر بأهمية اكتئاب ما بعد الولادة (postpartum depression).

هذا الاكتئاب يصيب الأمهات وقد يأتي مباشرة أو في خلال أول سنة بعد الولادة، وتكون أعراضه مشابهة لأعراض الاكتئاب الشديد،

غير أنه موقف حساس، فهذه الأم تعاني من ألم الاكتئاب وآلام اضطراب النوم والعناية برضيعها، وتشعر بألم أشد لأنها مكتئبة في وقت كان ينبغي عليها فيه أن تشعر بالسعادة كلما نظرت لطفلها، وأنه أيضًا إلى أنه صار هناك قلق عام من هذا النوع من الاكتئاب أنه غير شائع وأن أغلب الأمهات سيتجاوزن فترة الرضاعة بأمان.

اضطراب ثنائي القطب (bipolar 1):

اضطراب ثنائي القطب من الاضطرابات التي أصبح لدى الناس علم بها ومعرفة أولية بسماته، ولا بد من ذكره هنا لأن الاكتئاب جزء أساسي من هذا الاضطراب، بل قد يكون الغالب عليه هو الاكتئاب.

وبشكل عام يظهر اضطراب ثنائي القطب في صورة مختلفة بين الاكتئاب وعكسه من نوبات الهوس (mania).

فيكون المريض مكتئبًا لفترة من الزمن ثم يدخل مرة واحدة في نوبة من الهوس حيث يبدو سلوكه غريبًا وقد يكون مزاجه جيدًا جدًا، قد ينفق أموالًا كثيرة على أشياء تافهة والشيء الرئيس الذي يحدث هو ازدياد في النشاط بشكل واضح، حتى أنه لا يحتاج إلى النوم، وقد تكفيه ساعة أو ساعتان ثم ينهض كأنها نام الليل كله، وقد وضع الدليل التشخيصي السمائي لتشخيص اضطراب ثنائي القطب:

- ارتفاع المزاج أو السعادة العارمة

- زيادة الطاقة بشكل واضح والتي تظهر في زيادة النشاط بشكل

عام، ونقص الحاجة للنوم

تدفق شديد للأفكار (racing thoughts).

- كثرة الكلام - والذي قد يكون في موضوعات عشوائية لا يكملها-

- نقص الانتباه والتركيز وكثرة التشتت بسهولة

- سلوكيات خطيرة غير محسوبة

- الشعور بتضخم القيمة والثقة بالنفس

كل هذه السلوكيات يشترط الدليل التشخيصي (dsm 5) أن تستمر

لمدة أسبوع أو أكثر.

وفي نوع آخر من اضطراب ثنائي القطب (bipolar 2)؛

يحدث مثل هذه الأعراض ولكن أقل في الحدة ويستطيع الشخص ممارسة حياته معها بل قد تزيد إنتاجيته.

وقد ذكرت هذا النوع لأن كثيرًا من الناس المصابين به قد يهتمون بالجنون، ولكن هذا النوع من الاضطرابات من أكثر الاضطرابات النفسية استجابة للعلاج، وقد أحدث الدواء النفسي الذي يسمى ليثيم (lithium) ما يشبه ثورة في علاج هذا النوع من الاضطراب فقد يتعافى الإنسان تمامًا ~~بفضل~~ هذا الدواء أو غيره من الأدوية

الفعالة [HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

لماذا يصاب أحد الناس باكتئاب والآخر لا يصاب؟

قد يكون هذا السؤال هو أكثر الأسئلة التي توجه لي في جلسات العلاج النفسي، فلم أنا الذي أصبت باكتئاب؟ خاصة إذا كان من أصيب بالاكتئاب لا يعاني من كثير من المشكلات في حياته، وحينها يصبح هذا السؤال ملحًا جدًا عنده.

والإجابة المبدئية عن هذا السؤال أنه لا يوجد إجابة قطعية، لا نعلم حتى الآن سببًا حتميًا للاكتئاب كما نعرف سبب داء السكري مثلًا، وكل الإجابات هي محاولات تفسيرية للسبب بعضها أقوى من بعض:

١ - الجينات:

السبب الجيني أو الوراثي سبب قوي جدًا وقد وجدوا في العديد من دراسات التوائم المتماثلة أن نسبة التوأم الآخر إذا أصيب أخوه بالاكتئاب تصل لـ ٥٠٪، وفي دراسة أخرى وجدت النسبة بين التوائم غير المتماثلة ٢٥٪ تقريبًا، وهذا يعني أن كثيرًا من مصابي الاكتئاب -وليس جميعهم- يملكون استعدادًا وراثيًا يؤهلهم أكثر للإصابة بالاكتئاب.

للزبد

٢ - كيمياء المخ:

<https://t.me/mkbtArab>
يوجد في المخ ما يسمى بالنواقل العصبية (neurotransmitters)

مثل الدوبامين (dopamine)، والسيروتونين (serotonin)، والنور أدرينالين ويعرف أيضًا نور إيبينفرين (norepinephrine).

هذه النواقل تتحكم في كثير من العمليات الحيوية للإنسان.

على سبيل المثال:

الدوبامين:

الشعور بالحافزية والاستعداد، فوجود الدوبامين بالقدر الكافي هو ما يدفع الإنسان للسعي والفعل -anticipation-، وقد يفسر هذا نقص الحافزية لدى مريض الاكتئاب بسبب نقص الدوبامين.

- القدرة على المحافظة على التركيز: يساعدنا الدوبامين على البقاء متيقظين ويحافظ على جودة تركيزك وقدرتك على الاستمرار في الفعل

- المكافآت: من أهم وظائف الدوبامين أنه مسؤول عن المكافأة والشعور بالإنجاز، ولهذا كثير من الإدمانات مرتبطة بالدوبامين لأنه يزداد عند تعاطي المادة الإدمانية أو السلوك الإدماني وهذا ما يشعره باللذة.

للزييد

السيروتونين:

التحكم في المزاج: يعتبر السيروتونين هو المحلّد الأساسي للمزاج وهو المسؤول عن التحول من السعي وبذل الجهد إلى الهدوء والشعور بالهنا والآن، وكأنه آلية تنظيمية خلقها الله فينا لكي لا نستمر في سعي دائم ونرهق أنفسنا، فكأنه يقول لك: يكفي عملاً وسعيًا هذا وقت الراحة.

- التحكم في الشهية: يساعد السيروتونين على اعتدال الشهية والشعور بالشبع بعد الأكل.

- النوم: يعتبر السيروتونين من أهم منظمات النوم، فهو يساعدك على الشعور بالاسترخاء تجهيزًا للنوم، كما أنه يساعد على إفراز الميلاتونين (melatonin) الذي بدوره يسبب النعاس ويحسن جودة النوم.

النور إيبينفرين:

الشعور بالطاقة والنشاط: فإن كان الدوبامين يزيد من شعورك بالحافزية، فلا يمكنك فعل شيء إذا لم يكن جسدك في حالة نشاط وتيقظ، وهذا ما يفعله النور إيبينفرين.

- تنظيم المزاج: مع السيروتونين يشترك النور إيبينفرين أيضًا في تعديل مزاجك وشعورك بمشاعر طيبة.

- تقليل الألم: فهو يحسن استقبالك للآلام الجسدية، ويخفف من قوتها عليك.

للزيادة

إذا نظرت لكل هذه الوظائف وعكستها فقد يظهر لك أعراض الاكتئاب كلها تقريبًا، وهذا ما دعا بعض العلماء لافتراض أن نقص هذه النواقل العصبية هو السبب الرئيس للاكتئاب، ولكن هذه الفرضية لم يستطع أحد إثباتها حتى الآن، صحيح أن بها شيئًا من الصحة لكن ليست صحيحة كليًا ولا تكفي لتفسير الاكتئاب وإلا لكانت مضادات الاكتئاب التي تستهدف هذه النواقل حلولًا سحرية للاكتئاب ولكن هذا لم يحدث.

٣ - السمات الشخصية للشخص:

قد يكون هناك أخوان في البيئة نفسها والظروف أنفسهم ويصاب أحدهما بالاكتئاب وينجو الآخر، وقد يكون أحد تفسيرات هذا رغم تشابه البيئة، هو اختلاف السمات الشخصية المميزة لكل فرد، فبعض

الناس يمتلكون سمات، أو صفات نفسية تجعل الشخص أكثر عرضة للاكتئاب، ومن أمثلة هذه السمات:

- التشاؤم: فحسب الدراسات التي أجراها مارتن سليجمان أن الأشخاص الذين يميلون للتشاؤم يكونون أكثر عرضة للاكتئاب عند حدوث ما لا يحبونه.

- الكمالية: أن يكون الشخص كمالياً يعني أنه يعيش في ضغط دائم لا يمكنه الخروج منه، وهو يشعر دوماً بالسخط على نفسه لعدم قدرته على بلوغ ما يريده، وهذا الضغط من الطبيعي أن يوصل

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

- العصابية: العصابية أو (neuroticism)، تعني أن الشخص أكثر ميلاً للقلق والتوتر، هذا الشخص الذي ينهار في الضغوطات، ويضخم جميع المشكلات ويرى أن العالم قد ينهار في أي لحظة، ولكي تفهم هذه الصفة انظر إلى نقيضها، وهو الشخص الذي قد لا يتوتر إلا نادراً، وليس من السهل أن يشعر بالقلق، فإذا كان هناك امتحان لدى هذين الشخصين المتعاكسين، فإن الأول قد يمضي فترة التحضير في جحيم وقلق، بينما الآخر قد يشعر ببعض القلق قبل الامتحان بخمس دقائق فقط ثم ينتهي بعد بداية الامتحان.

وهناك الكثير من الفروقات بين الناس التي تجعلهم يختلفون في ردود أفعالهم على الضغوطات.

٤ - العوامل الاجتماعية:

قد يكون من أهم أسباب الاكتئاب المغفول عنها هي البيئة المحيطة بالشخص، فمثلاً الشخص المنعزل الذي ليس لديه من يدعمه ويسمعه ويصدق على مشاعره يكون أكثر عرضة للاكتئاب من غيره، كذلك الفقر والمرض وأي شيء مزمن مستمر، فالإنسان قد يصبر على البلاء المؤقت وإن كان معاجلاً، ولكن قليل من يصبر حين يصبح هذا

البلاء مؤقلاً ويطوّر به ولا يتغير الحال.

بالطبع هناك العديد من العوامل الاجتماعية وغيرها التي تؤثر في الإصابة بالمرض لكن غرض الإجابة إعطاء نبذة عن الأسباب عامة، وستجد المزيد من التفصيل في فصل كراهية الذات.

ما هو مسار المرض؟

ما الذي سيحدث؟ هل سأظل مكتئباً للأبد؟ هل هناك وقت للتعافي؟ وهل بعد التعافي قد يعود المرض؟

(مدى فترات الاضطراب الاكتئابي الشديد (major depressive disorder) للفرد متغير تماماً، حيث تتراوح من عدة أيام إلى سنوات عديدة.

حوالي نصف الحالات الاكتئابية ستتحسن خلال ٦ أشهر و ٨٠٪ خلال سنتين.

- المرضى الذين يعانون من أعراض باقية بعد انتهاء الاكتئاب لديهم احتمالية خمس مرات أكبر للإصابة بعودة المرض مقارنة بالمرضى الذين لديهم أعراض بسيطة أو لا توجد لديهم أعراض باقية.

- كلما ظل المريض بصحة جيدة لفترة أطول، كانت مخاطر العودة الحالية أقل. **للشيزيد**

<https://t.me/MkftbArab> من أعراض الاضطراب الاكتئابي الكبير (major depressive disorder)

(disorder)، قد يتبقى بعض الأعراض -residual symptoms-.

- أظهر تحليل البيانات من دراسة NIMH لمعهد الصحة الوطني للصحة النفسية أن المرضى قد يعانون من بعض الأعراض لأكثر من نصف الوقت عندما لا يكونون يعانون من حالات اكتئاب كاملة.

- أظهرت دراسة متابعة لمدة ٢٣ عامًا أن متوسط الوقت ١٥٪ [ALM] (٤١ شهرًا) قضاه المريض في حالة اكتئابية.

- الاضطراب الاكتئابي الكبير هو اضطراب متكرر: يمكن توقع أن ثلاثة من كل أربعة مرضى سيعانون من الاكتئاب ثانية.

- الوقت المتوسط لحدوث تكرار أولي بعد التعافي حوالي ثلاث سنوات).

- مخاطر العودة مرتبطة بالمدة وعدد حالات الاكتئاب السابقة وشدة الاكتئاب الأساسية وعمر البدء الأقرب والجنس الأنثوي والدعم الاجتماعي غير الكافي والاضطراب النفسي المصاحب.

هذه الأرقام والإحصائيات توضح أن الاكتئاب مرض متكرر إذا ترك بلا علاج فقد يعود ثانية، والملاحظة المهمة هنا هي أهمية العلاج لأن العلاج قد يغير مسار هذا المرض، فالتعاطي والدوائي والنفسية قد يغير هذا المسار، وهذا ليس قطعياً فقد يحدث انتكاس مع العلاج، لكن العلاجات الموجودة فعالة بقدر كبير ولها أثر إيجابي في تعديل مسار المرض.

أهمية العلاج الدوائي:

الأدوية النفسية سيئة السمعة عند بعض الناس، فالكثير يردد أنها تسبب الإدمان، وأن آثارها الجانبية أسوأ من المرض نفسه، وبالطبع يوجد لها بعض الآثار الجانبية غير المريحة للبعض، ولكن الأدوية النفسية مهمة للغاية في مرض الاكتئاب، وقد تكون الأعراض الجانبية لها لا تساوي شيئاً أمام الأعراض الجانبية للاكتئاب نفسه، فترك الاكتئاب بلا علاج قد يؤدي لتدهور وظائف المخ، وفقدان التركيز شيئاً فشيئاً، وازدياد الأعراض في الشدة واحتمالية أكبر للانتكاس، ولهذا من المهم في حالات الاكتئاب الرجوع لطبيب نفسي ليشرح

المرض ويصف الدواء المناسب، وإذا واجهتك بعض الأعراض الجانبية فعليك أن تراجع الطبيب لمساعدتك إما بتغيير الدواء أو إضافة ما قد يقلل من هذه الأعراض.

وقد لعبت مضادات الاكتئاب دورًا حاسمًا في مساعدة الملايين على العثور على الراحة من قبضة هذا الاضطراب الصحي النفسي الذي غالبًا ما يكون مكبلاً بالهموم. تعمل هذه الأدوية عن طريق تغيير كيمياء الدماغ، بشكل أساسي من خلال زيادة توافر الناقلات العصبية مثل السيروتونين والنورالينفرين، والتي تلعب دورًا حاسمًا في تنظيم المزاج. تكشف البيانات من مختلف التجارب السريرية والدراسات أن المضادات الاكتئابية يمكن أن تكون فعالة بالفعل. على سبيل المثال، أظهر تحليل شامل لـ ٥٢٢ تجربة تشمل أكثر من ١١٦,٠٠٠ مشارك أن المضادات الاكتئابية، في المتوسط، كانت أكثر فعالية من الأدوية الوهمية في تقليل الأعراض الاكتئابية، وترجم هذه التأثيرات غالبًا إلى تحسين المزاج، وتقليل الأعراض الجسدية المرتبطة بالاكتئاب، وزيادة القدرة على التعامل مع تحديات الحياة.

علاوة على ذلك، يمكن أن تساعد المضادات الاكتئابية في منع عودة الحالات الاكتئابية، حيث تقلل من خطر العودة بنسبة تصل إلى ٧٠٪ في بعض الحالات، ومع ذلك، من المهم التأكيد على أن استجابات الأفراد لهذه الأدوية يمكن أن تختلف، وقد تتضمن آثارًا

جانبيه أو تتطلب صبرًا أثناء تحقيق التأثير الكامل، فغالب مضادات الاكتئاب قد لا تبدأ بالشعور بأثرها قبل أسبوعين وأحيانًا تصل إلى شهر للوصول للتحسن.

العلاج النفسي غير الدوائي (psychotherapy):

العلاج النفسي الكلامي هو أيضًا من العلاجات الفعالة في الاكتئاب وغيره من الأمراض، وعلى عكس التصور الشائع أن العلاج الكلامي هو فضفضة على الشيزلونج، حيث يرتاح الشخص ويتكلم عن ماضيه والسير ^{بجمل} بما يقول، كان هذا شائعًا نعم في بدايات العلاج النفسي التحليلي (psychoanalysis)، ولكن لم يعد هذا هو الشائع فحتى المدرسة التحليلية في ثوبها الجديد لم تعد تبني هذه الطريقة، وانتشرت أنواع جديدة من العلاجات مثل العلاج المعرفي السلوكي (cognitive behavioral therapy) الذي يقوم على تعديل الأفكار التي تسبب المعاناة للمريض، ومساعدته في العودة للسلوكيات والحياة التي يحبها، وهو من أنجح العلاجات وأشهرها، وأيضًا العلاج البين شخصي (interpersonal therapy)، القائم على تعديل المشكلات في التواصل ومحاولة فهم سبب الخلل في علاقات الإنسان، وتزويده بأدوات ليحسن من جودة علاقاته، والعلاج النفسي ليس مهمًا فقط في الاكتئاب والأمراض النفسية، كثير من الناس يعانون من المشكلات النفسية التي لم تصل لحد المرض، لكن

حياتهم تعاني، وقد يفعلون سلوكيات لا يرضون عنها، ولا يستطيعون إدارة الضغوط النفسية في حياتهم بشكل فعال، ولهذا العلاج النفسي في غاية الأهمية، وقد يؤثر تأثيرًا كبيرًا في منع انتكاس المرض ثانية، والسؤال المهم هنا هو: هل يكفي العلاج الكلامي بدلًا من الدواء؟ والإجابة: نعم ولا، نعم في حالات الاكتئاب البسيط أو المتوسط، قد تكفي وتساعد على التعافي وحدها، لكن في حالات الاكتئاب الشديد لا بد من الدواء.

للزبيد

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

من كراهية الذات إلى محبتها

وجه آخر:

أصابني حيرة كبيرة حين سمعت شكوى إحداهن في يوم من الأيام وكنت على يقين من وجود مشاعر كراهية للذات لديها.

لكن تفاجأت حين أخبرتني أن هذا يبدو صحيحًا في بعض الأحيان، لكن في أحيان أخرى تشعر بأنها فوق الآخرين وأنها أكثر أهمية من أي أحد في الحياة، كنت أتخيل أن هذا قد يبدو مجرد وهم لكنه في ذهنها كان حقيقيًا تمامًا.

السريّة

كانت لشعور بهذا التضارب العنيف بين كراهية واحترار الذات، والشعور بالفخر والمثالية وأنها فوق الجميع.

ولكن في كثير من الأحيان يكون الشعور بالفخر الزائف، وتعاضم الذات هو الوجه الآخر لكراهية الذات.

ينشأ كل إنسان في هذه الحياة بصفات متفردة، وجوانب لا تشبه أحدًا مطلقًا.

هذا الاختلاف والتفرد يحتاج إلى رعاية خاصة كي يظهر ويزدهر، ولكن إذا كانت نشأة الفرد في بيئة لا تراعي هذا التفرد - وهذا لا يعني أنها بيئة سيئة - فإنه يضطر لإخفاء أجزاء من ذاته، يخفي صفاته النفسية وجوانب عديدة من شخصيته وميوله ورغباته لكي يستطيع التكيف

مع البيئة الخارجية، وهذه الأجزاء التي يخفيها هي جزء مهم من ذاته الحقيقية.

أما إذا كانت بيئة التربية مضطربة، بمعنى أن الطفل لم يتعرض فقط للأخطاء الشائعة التي لا بد منها في أي تربية، بل زاد على ذلك تعرضه للإهانة والتعنيف والنقد والضرب، حين يخبره أبواه بالقول والفعل أنه ليس كافيًا أبدًا مهما فعل، أنه لن يبلغ أبدًا مرتبة رضاها عنه، يتكون عند الطفل صورة عن نفسه ومعتقد أن ذاته الحقيقية لا تصلح للظهور، أن هذه الذات يجب إخفاؤها لأنها ليست مثالية بل حتى ليست جيدة، فيبتعد عن ذاته قدر المستطاع ويبشأ عنده حالة اغتراب عن ذاته، فهو

لا يعرفها ولا يتعرفه

بل حتى لا يريد أن يعرفها لأنها ذاتٌ معطوبة ضعيفة بها كل عيب.

وفي حالة النمو يحتاج الإنسان للثقة والاعتماد على النفس، هذا احتياج أساسي وحاجة حقيقية، ولكن ما هي ماهية هذه الذات التي أعتمد عليها؟ فحتى أثق بنفسي، أحتاج ابتداءً إلى معرفة من أنا وما هي هذه النفس حقًا؟

وطالما أني لا أستطيع الاعتماد على نفسي في هذا الأمر فإن الحل الوحيد هو الاعتماد على الآخرين ليتشكل لدي شعور بالهوية.

وأغلب الناس لا يدركون حقًا على المستوى العميق هل هذه رغباتي حقًا، أم أني أحقق رغبات الآخرين، هل أنا الذي اخترت أم اختير لي؟ إن هذه الذات ليست ذاتًا حقيقية بل هي ذات تشكلت برغبات

الآخرين، فحين يفقد الإنسان شعوره بذاته يفعل أي شيء ليملاً هذا الشعور، وحين لا يستطيع الاعتماد على نفسه فإنه لا يجد ملاذًا إلا الآخرين فإن هذا يضمن له أن يندمج في محيطه الاجتماعي ويحافظ على قدر ضئيل من تقديره لذاته الذي يتبدى في نظرات إعجاب الآخرين وثنائهم عليه بعد أن يضحى بنفسه وما يريد في سبيل نيل استحسانهم.

ولكن هذا غير كاف على الإطلاق فمن لآخر يتبدى له شعور بسيط بذاته الحقيقية، وحين يرى هذه النفس إذا أسكت المشتتات، ويتبصر بنفسه قليلاً يشعر بفضالة هذه النفس وأنها محدودة ضعيفة، لا يستطيع العيش في فوضى هذه الرحلة.

[HTTPS://T.ME/MKTBTARAB](https://t.me/MktbtArab)

يشعر بكرهية تجاه هذه الذات وتجاه ضعفها ومحدوديتها.

فلا بديل إذاً من التخيل، إن الخيال هو الشيء الوحيد الذي يستطيع الإنسان أن يتكئ عليه حين يفقد شعوره بذاته، تخيل ذاتًا مثالية أحقق فيها كل رغباتي المكبوتة، ذاتًا ليس بها عيوب، بعيدة عن الضعف والمحدودية.

وبعد فترة تصبح هذه الذات هي المرادة وهي التي تقيس نفسك بها وتحكم على رغباتك وأفعالك وتتحول من محاولة تحقيق الذات الحقيقية إلى الذات المثالية كأنه بمصطلح كارين هورنيه (يتم التضحية بالذات الحقيقية في سبيل الذات المثالية)، ويصبح أي قصور عن بلوغ رغبات هذه الذات المثالية هو قصورًا ونقصًا.

قد يبدو منطقيًا أن نسأل: لم يستمر الإنسان في تبني هذه الذات ولا يستطيع التخلي عنها حين يصبح أكثر نضجًا؟

تجيب كارين هورنيه عن هذا التساؤل:

تبني الذات المثالية، في جوانبه المختلفة، هو ما أقترح تسميته بالحل العصابي الشامل، أي الحل ليس فقط لتناقض معين ولكن حل يعد ضمنيًا بأن يرضي جميع الحاجات الداخلية التي نشأت في الفرد في وقت معين. وعلاوة على ذلك، يعد ليس فقط بالتخلص من مشاعره المؤلمة وغير القابلة للتحمل (الشعور بالضيق، والقلق، والنقص، والتجزئة)، ولكن أيضًا بتحقيقها مص لشخصيته وحياته في النهاية. لم يكن عجبًا إذ إنه محددًا يعتقد أنه يوجد مثل هذا الحل متمسك به حتى الموت. ليس عجيبيًا أنه، يصبح حلًا قهريًا..

فالذات المثالية هي الحل المثالي الكامل لتجنب مشاعر الضعف والقلق والحاجة، لمواجهة الضعف والمحدودية، لتجنب قلق مواجهة الذات كما هي -بلا أي تجميل أو مخادعة-.

لكن النتيجة المنطقية لهذه الذات هي تحول رغبات النفس لرغبات محموعة عصابية، لا يعيش الإنسان ليحيا حقيقة بكامل قلبه وكامل بشريته وضعفه، إنما يعيش ليحقق رغبات ذاته المزيفة الجديدة، لأن الإنسان الذي أخفى ذاته، وأظهر ذاتًا مثالية قوية، في قرار نفسه يكره حقيقة النفس الإنسانية، ورغباتها البشرية من الحميمة والحب والانتفاء والمرح، وتقبل ضعفه وبشريته.

ويتحول إلى ما يشبه إنساناً آلياً ميكانيكياً، يبحث عن القوة والجاه والثروة ولا شك أن هذا البحث ليس مذموماً مطلقاً، لكن حين تتوحش هذه الرغبات وتطغى على الإنسان حتى لا يرى غيرها، يفقد جزءاً محورياً من ذاته، ولا يدري حقاً هل هذا ما أريد؟!

لكي تفهم شيئاً من هذا انظر إلى كل من حولك - ولا تستثنِ نفسك بالطبع - هل حقاً هذه الحياة التي يجب أن يعيشها البشر؟ هل حقاً كل هؤلاء يريدون أن يعيشوا كآلة استهلاكية؟ لقد أصبح عالم البشر اليوم شديد الغرابة، أصبحنا نعمل كي نستهلك ثم نستهلك كي نعيش.

وكان غاية وجودنا هي استهلاك أنفسنا بالعمل، واستهلاك جيوبنا بالسراقة، ثم يأتي بعد ذلك دور من يطلق عليهم الموثرون والإعلام، أو أنا أرى أن دورهم هو خلق رغبات في الآخرين، رغبات يستحيل تحقيقها، يظهر لك من تتابعه حياة مثالية، خالية من الألم فيها حب عاطفي عاصف وأموال لا حد لها وحياة تتجدد كل لحظة، إنه يعدك بالخلود دون أن يدرك، وأنت ترى أن هذه هي الحياة وأن من الممكن تحقيق حياة على الأرض بلا ألم، ولكنها حياة زائفة، هو لا يمكن أن يظهر حياة عادية وإلا فلم تتابعه؟، لا بد أن تكون حياته خارج النطاق المألوف كي يلفت انتباه الآخرين، وهذا بدوره يزيد الاغتراب عن الذات، فكل هذه الرغبات رغبات تم تجهيزها لك وتعبئتها في نفسك، وكيف توقن أن هذا ما تريد وأنت لم تفكر يوماً في نفسك بل لم تجالسها؟ ففي عالم اليوم أصبح الطبيعي أن ينشغل الإنسان عن

ذاته بل أصبح الغريب كل الغرابة أن يجالس الإنسان نفسه، فهو في عين الناس انطوائي غريب، كيف يأنس هذا بنفسه؟ كيف يترك الحياة الصاخبة والمغريات الدائمة ويختلي بنفسه بل ويأنس بها؟

ليست الغرابة في إنسان يعرف نفسه ويحبها ويأنس بها بل الغرابة فيمن لا يتحمل رؤية نفسه ولا يعرفها ولا تعرفه.

يأسرني هؤلاء الأشخاص الشجعان الذين يعرفون تمامًا من هم وماذا يريدون، هؤلاء لا ينساقون وراء رغبات المجتمع وضغط الآخرين، إنه يفعل ما يراه صوابًا وما يحبه من داخله، أذكر أحد معارفي حين تزوج كان كل من حوله ينتظرون زواجه ويحبونه غاية الحب، وبالنسبة لهم لا بد أن يكون فرحه عظيمًا لم يشهد العالم مثله، لكنه لا يجب ذلك ويرى فيه ابتداءً وترقًا فارغًا، كان يجب أن يكون فرحه بسيطًا، يجتمع بأحبائه يباركون له ويسعدون به ويسعد بهم دون بهرجة وسرف، ورغم كل الضغط من الآخرين إلا أنه فعل ما يحبه وما يراه وهذا مثال بسيط على اختيار النفس وتقديمتها على الآخرين.

ولكن كيف للإنسان أن يميز رغباته بحق؟ أن يدرك أن هذا ما أريد لا رغبات الذات المثالية، ولا رغبات الآخرين؟

هناك أربع علامات وضعتها كارين هورنيه لتوضيح الفرق بين الرغبات الأصلية للنفس والرغبات العصابية الهدامة:

١ - السعي للكمال:

فرق كبير بين أن يسعى الإنسان للتميز والمعايير المرتفعة وبين أن يسعى للكمال، الشخص الكمال لا يقبل بشريته أبدًا ولا ما يربطه بهذه البشرية، فيضع لنفسه معايير فوق البشر، يطلب القمة في كل شيء، فهو يرى نفسه أو يرى أنه ينبغي أن يكون أفضل أب وأحن زوج وخير صديق، وأهم فرد في شركته، الكامل الذي لا يخطئ لأن الخطأ يذكره ببشريته وضعفه، والسعي للكمالات وعلو الهمة ليس مذمومًا أبدًا، لكن كما قلت الشخص الكمال يضع لذاته معايير فوق البشر، ويبدل كل جهده ليرى هذا الحقيقة، ولكن لأننا بشر معرضون للفناء وما يشبهه من مرض وعجز وفشل وإحباط، فهذا الإنسان الكمال يكون في صراع مع ذاته طول الوقت، فمهما فعل لا يفي بمعايره ولا يصل إليها فيظل كارهاً لنفسه مؤذيًا لها بكل سبيل لأنها لم تصل به للكمال، وكثير من الكمالين تنشأ رغبتهم في الكمال من كراهية الآخرين، فهو يرى في البشر شرًا محضًا، ويرى أذيتهم له ولغيره، فتتكون لديه رغبة في مفارقة هؤلاء الملاحين، كما قال لي أحدهم ذات مرة حين سألته: لم لا تقبل محدوديتك وضعفك؟ فقال: لا أستطيع أن أكون مثل هؤلاء -أي البشر-.

٢ - الطموح العصابي (neurotic ambition):

تذكر كارين هورنيه جملة مروعة لفتاة في العاشرة من عمرها تقول لها: (إنها تفضل أن تصاب بالعمى إذا لم تكن الأولى على فصلها).

المثال لا يحتاج إلى تضخيم فهو يظهر هذه الرغبة المتوحشة التي تلتهم نفس الفتاة، تخيل أن تفضل العمى على تأخر درجة واحدة في الفصل.

إن هذا يذكرني بكل القصص التي سمعتها لأناس أصيبوا بأمراض نفسية وجسدية حين لم يستطع كل منهم تحقيق مراده، هذه الفتاة التي اكتأبت بعد الثانوية العامة لأنها لم تحقق رغبة أهلها لا رغبتها، وهذا الذي أصيب بنوبة اكتئابية حادة بعد أن تم رفض ترقيته بعد أن وعدوه بهذا.

إن الطموح كالذئب المتوحش الجائع الذي أرسل في غنم، كما شبهه النبي ﷺ في الحديث: [HTTPS://T.ME/MKFTBARAB](https://t.me/MkftbArab)

(ما ذئبان جائعان أرسلان في غنم بأفسد لها من حرص المرء على المال والشرف لدينه).

وأنا أظن أن حرص المرء على المال هنا يتجاوز المال ليعبر عن كل طموح مادي يتخطى حدود النفس البشرية.

نعم الطموحات جميلة وهي التي تحرك النفس نحو الكمالات وتعطي الإنسان دافعاً للحياة، لكن حين تتوحش هذه الطموحات، تفسد نفس الإنسان وتشغله بما لا يهيمه، وكم رأيت من أناس عند الموت يندمون كل الندم على ما فعله بهم طموحهم، لقد تجاوزوا حياتهم ولم يلتفتوا يوماً إلى ما يهيمهم بصدق، فهذا الأب الذي كان مشغولاً لتحقيق طموحه يتمنى لو عاد به الزمان ليعطي أبناءه مزيد

اهتمام ورعاية ولكن هيهات، فالطموحات إذا لم تسيطر عليها سيطرت عليك وإذا لم تدرها أدارت لك حياتك.

وتتشكل الطموحات علي مدار حياتك ففي المدرسة كان لا بد أن تكون الأول، ثم أنت الآن تبحث عن التميز فيما بين يديك، فلا بد أن تكون مميزًا ثم تفقد الشغف فيما تفعل فربما تسرعت وتبحث عن طموح آخر.

ثم إذا حققت مرادك ترى أنك لا تزال تشعر بالخواء والفراغ

وتسعى للمزيد والمزيد.

هناك العديد والعديد من الأمثلة في هذا السياق، هذا الذي كان يعمل حتى شعر بالأم شديدة في ظهره ولم يلتفت مهما وصل من الألم واستمر في العمل حتى صار لا يستطيع تكرار هذا وقد تفاجأ أن لديه انزلاقًا غضروفيًا بدرجة متوسطة ولو كان استمر على هذا كان من الممكن أن يصاب إصابة بالغة وغيره من الناس الذين لا يلتفتون في سبيل طموحاتهم حتى إلى أنفسهم، وحتى ينسوا حقًا ما يريدونه في الحياة.

كل ما عليك فعله في رحلتك فقط أن تختبر نفسك: أهذا حقًا ما أريد؟ هل هذا ضروري؟ وهذا لا يعني أنك تصبح مزاجيًا تتبع شغفك، فالشغف لا يثمر أبدًا، ولكن فقط أن تكون على بصيرة من خطواتك تعلم ما تفعل ولم تفعل.

٣ - عدم الشبع (insatiability) :

طبيعة النفس هي دوام الرغبات، والانتقال من شيء لآخر، بل إن الطبيعي في النفس إذا تركت أنها لا تشبع.

فأنت ترى في نفسك كثيرًا من الأحيان أن ما كنت تأمله وتبكي وتتضرع إلى الله كي يحدث لك صار شيئًا عاديًا، أو على الأقل لم يعد له هذه الدهشة العجيبة التي كانت قبل امتلاكه فإن العين - كما يقول ابن مفلح - ترى غير المقدور عليه على غير ما هو عليه.

فقد تظن في نفسك أن هذه الرغبات هي خلاصك من المعاناة ونحو ذلك هي شحك الجليل، وكلما توصلت في إشباع رغباتك وأعطيت نفسك كل ما تريد ضاقت عليك نفسك وصعب عليها الصبر وتحمل المشاق.

وقد كان كثير من الحكماء يرون غاية الحكمة في التخلي عن الرغبات والتقليل من المرادات، فإن النفس لا تشبع، بل ما تصل إليه يطمعك فيما بعده، وتزيد المعاناة بالإنسان الكمال أنه يفقد حتى استمتاعه بالنجاحات ووصوله لبعض الرغبات، فحالما وصل لشيء يطمح إليه فتلقائيًا يسأل نفسه: ما الذي بعده، قبل أن يلتقط أنفاسه أو يتذوق نجاحاته، وهكذا يكون في دوامة لا تقف تسحب روحه من الحياة وتضييقها عليه حتى يشعر مهما بلغ أنه لم يصل إلى أي شيء.

٤ - رد الفعل عند الشعور بالإحباط:

إذا سألت أي إنسان في العالم: هل يمكن تخطي الفشل في الحياة؟ هل يمكن ألا نفشل أولاً نخطئ، هل يمكن ألا نختار ما نندم عليه بعد ذلك؟

فسيجيبك جميع الناس أن هذه طبيعة الحياة وطبيعة البشر، إنه شيء طبيعي تمامًا.

ولكن جزءًا من هؤلاء الناس لا يجيبون بصدق، إنهم يقولون هذا بألسنتهم لكن لا يرونه بقلوبهم، يرون أن هذه الإجابة صحيحة لجميع البشر إلا لنا نحن، لا ينبغي لنا السقوط، ليس من حقنا الفشل والإحباط هذا. <https://t.me/mkbtarab>

وتعبر كارين هورنيه عن هذا الخوف أن الرغبات (كلما كانت أهميتها الذاتية أكبر، كانت الحاجة إلى تحقيق هدفها أكثر إلحاحًا، وبالتالي كانت ردود الأفعال على الإحباط أكثر شدة. وتشكل هذه أحد طرق قياس حدة الدافعية. وعلى الرغم من أن هذا ليس دائمًا واضحًا بشكل ظاهر، إلا أن طلب المجد - رغبات الذات المثالية - هو دافع قوي للغاية. يمكن أن يكون كحالة وسواس شيطانية، تقريبًا كوحش يبتلع الفرد الذي خلقه. وبالتالي يجب أن تكون ردود الأفعال على الإحباط، شديدة.

وتتمثل في رهبة الهلاك والخزي التي تنطوي عليها فكرة الفشل بالنسبة للعديد من الناس.

وردود الفعل الهلعية والاكئاب واليأس والغضب من الذات والآخرين على ما يعتقد أنه فشل أمر شائع، وليس له علاقة بمدى أهمية المناسبة الفعلية - فقد يصل البعض لهذا الشعور باليأس والغضب ويشعر بالمرارة إذا خسر في لعبة -.

ورهاب الارتفاع عاليًا هو تعبير شائع عن الرعب من السقوط من ارتفاعات العظمة الوهمية. اعتبر حلم مريض كان لديه رهاب من الارتفاعات. حدث في وقت بدأ فيه يشك في معتقده الميثبت بتفوقه غير القابل للشك.

في الحلم كان على قمة جبل، لكنه في خطر السقوط، وكان يتمسك بإصبعه بحافة القمة «لا أستطيع أن أرتفع أكثر مما هو عليه»، قال، «لذا كل ما علي فعله في الحياة هو الاحتفاظ به». وكان من تفسير هذا الحلم، أنه أشار إلى وضعه الاجتماعي، لكن في سياق أعمق أيضًا كان «لا أستطيع الارتفاع أعلى» صحيحًا بالنسبة لوهمه حول نفسه.

ولكن أيضًا رغبته في المزيد من التفوق حتى يصل إلى القمة المطلقة في كل شيء.

لماذا تستمر الذات المثالية المزيفة؟

١ - العالم المعاصر:

إذا كنت تحيا في هذا العالم الحديث فأنت تحيا في عصر التزييف والكذب.

في هذا المجتمع الحداثي يتم خلق رغبات لا نهائية بداخلك، في كل لحظة تتجدد هذه الرغبات وكأنها تتعرض لعملية الانصهار وإعادة التجميد ولكن في أشكال لا نهائية، فما كنت ترغب فيه بالأمس وتسعى إليه بكل طاقتك أصبح شيئاً عادياً اليوم.

منذ نزولك إلى الشارع في الصباح ورؤيتك لكل هذه الإعلانات التي تعدك بالحياة السعيدة فقط إذا امتلكت هذه المنتجات واستهلكت هذه الأشياء إلى عودتك للمنزل مساءً ومشاهدتك للتلفاز أو الهاتف، فأنت تعرض نفسك للعديد من الرغبات، وليس الأمر فقط أنك ترى هذه الأشياء لكن أنك تسخط على حياتك، فمهما كان في حياتك من جمال فينقصك العديد من الأشياء، ومن هنا تتحول حياتك من السعي لما تريده إلى ما يراودك، تتحول من تحقيق أهدافك إلى تحقيق أهداف الشركات الكبرى ومروجي الإعلانات.

وإذا أردت أن تفهم هذا فإمكانك سؤال أي إنسان تعرفه في أي وضع اجتماعي إذا كان يشعر بالرضا عن حياته أو الرضا عن نفسه؟ وأنت تعلم مسبقاً أن غالب الناس سيشعرون أنهم يريدون المزيد.

إن إرادة المزيد وعدم الاكتفاء هو خلق إنساني أصيل حتى وصفه النبي ﷺ: (لو كان لابن آدم واديان من مال لا بتغى ثالثاً، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، ويتوب الله على من تاب).

فهذه من صفات النفس أن الإنسان لا يشعر أبداً بالامتلاء، ولكن في هذا المجتمع الحداثي أصبح الأمر أقرب للسعار، فإذا كان الإنسان

يجب الطعام، فليس من المنطقي أن أضع أمامه كل أصناف الطعام اللذيذ في كل وقت وحين، ثم أقول له إنه عليه أن يتماسك ونحن نعيش في عالم الحرية، فأى حرية هذه؟ إنها حرية أن تختار المنتج الذي تحب لكن ليس لديك خيار ألا تختار شيئاً، لا بد للإنسان من تهذيب هذه الصفة، وتطويع نفسه ليكتفي بما يريد حقاً من الدنيا ويسير في طريقه إلى نفسه.

ليس فقط في الإعلانات بل كل المشاهد من حولك تغريك بتزييف ما تريد.

للسزيد

[HTTPS://T.ME/MKFTBARAB](https://t.me/MkftbArab)

أذكر مرة كنت في أحد المطاعم وطلبت بيتزا وأنا أحب تناولها بيدي، كان من ينظر إلي ينظرون وكأنهم يقولون: انظروا إلى هذا الوغد الذي يحاول أن يبدو أرستقراطياً مثلنا ولكن هذا ليس مكانه المناسب، أنا عادة أتجاهل نظرات الآخرين ولا يشعرني ذلك بالسوء.

لكن العديد من الناس يزيفون ما يريدون من أجل الحصول على هذا القبول، ولكن إرضاءك لرغبات الآخرين هو في حقيقة الأمر التنكر لرغباتك الحقيقية، وهذا لا يعني بالطبع أن تصير أحقّ تتصرف بما يثير الاشمئزاز لكن فقط كما تراعي القواعد العامة أن تراعي نفسك.

وإذا نظرت لكل من يعيش في هذا الزمان فمن النادر أن ترى صفة الأصالة.

هذه الصفة التي يحبها الناس ولا يتحلون بها، أن تكون صادقًا تعبر عما تريد، وتلبس ما تحب وتظهر ما في قلبك.

لا مجرد أن تكون نسخة مكررة فقط لكي تتواءم مع قواعد العالم العولمي الحديث، ففي وسط هذا العالم تضيق النفس ويتم هجرانها والتضحية لمجرد أن تتكيف مع هذا العالم.

٢ - السوشيال ميديا: للزريد

أما إذا نظرت إلى تطبيقات التواصل الاجتماعي فهي الدافع الأكبر لتزييف النفس.

فوسائل التواصل هي العالم المثالي الكامل، العالم الذي كل من فيه سعداء مبتسمون، يحظون بزواج رائع يشعرون بالنشاط والحيوية، كنت كلما دخلت على وسائل التواصل أشعر بالسوء بعدها ولا أدري لم يحدث لي هذا وأنا راض عن حياتي والحمد لله، وأنا أعلم تمامًا أضرار هذه الوسائل فكنت أظن أن هذا بمثابة حماية لي من أخطارها.

لكن ما توصلت إليه أننا حين نكون على هذه المواقع يتوقف عقلنا تمامًا عن التفكير المنطقي النقدي، ويصبح أقرب للانطفاء وتلقي رسائل لا واعية لا حصر لها، فقد رأيت أني بعد فترة بت أسعى خلف رغبات لا أريدها حقيقة، وينشأ داخلي صراع ليس لي علاقة به أصلًا.

بل تصبح في نهاية الأمر تحدد صورتك الذاتية بناء على قدر الإعجابات والشير، وبناء على ما ترى ما حققه الآخرون.

أذكر في حلقة عبقرية من أحد المسلسلات الذي كان يتصور شكل البشر في قمة التكنولوجيا.

فتصور في إحدى الحلقات أن الناس أصبح لهم تقييمات من خمس نجوم.

وفي كل موقف وبعد كل تواصل بين الناس يقيمون بعضهم بعضًا على تطبيق ما، فيظهر فوق رأسمه درجة التقييم.

وتعاني بطل الحلقة التي كان تقييمها جيدًا نوعًا ما لأنها كانت بين

الأذلاء الذين كانت تقييماتهم لا تتخطى نجمة أو نجمتين.

وبين علية القوم الذين وصلوا أربعمًا ونصفًا فما فوق، وتحاول تزييف ابتساماتها وتغيير نمط حياتها لترقى لهؤلاء المميزين.

كانت تشعر أنها إذا وصلت للتقييم المناسب ستتحسن حياتها وتشعر برضا عن نفسها، حتى وصلت حياتها للجحيم بسبب ذلك، كانت تراقب كل كلمة تقولها وتحاول نيل استحسان الآخرين بكل الطرق لترفع تقييمها، حتى صار لها حادثًا مفاجئًا، وهبط تقييمها درجة بسيطة وتعرضت لظروف صعبة أدت لانهاية هذا التقييم تمامًا، في البداية كانت تظن أن حياتها تنتهي وكانت تصارع بشدة لإعادة

التقييم ونيل الاستحسان مرة أخرى ولما فشلت في ذلك ورأت تغير الناس معها بتغير تقييمها.

تخلت عن هذا الوهم وهذا السراب واستشعرت أخيراً معنى السكينة في أن تكون من أنت.

قد تتخيل هذا نموذجاً بعيداً ولكنه قريب كل القرب مما يحدث على وسائل التواصل، بل ترى أن الناس يقتنعون ببعض الكلام لمجرد أن عدد الإعجابات عليه كثيرة، بل من المصائب أيضاً سلعة المشاعر.

أي أن تتحول مشاعرك وهي أخص شيء عندك إلى سلعة يمكن حسابها حين تم اختراع زر إهداء الحب (love) والضحك، فتحول الضحك من شيء له قيمة إنسانية إلى عدد يمكن حسابه ويمكن استجلابه بالطلب.

ولكي تفهم هذا حاول مراقبة مشاعرك في وقت الجلوس على الهاتف، انظر إلى سرعة تحول مشاعرك بين الحزن على وفاة أحد حد البكاء ثم الضحك على المنشور الذي يليه، ثم الإعجاب بأحدهم، ثم الشعور بالحسرة لتفوق بعض الناس عليك، وكأن مشاعرك تضرب في خلاط عنيف، وتعبّر إلزا غودار عن هذا التقلب وهذا الطوفان من الصور والمواقف المختلفة تخلق في نفسه في كتاب أنا أوسيلفي إذا أنا موجود: (انفعالات مختلفة ومتغيرة ومتقلبة، فقد أصبحت أناه الداخلية وعاءاً انفعالياً يتجاوزه وينتهي بإغراقه وفق إيقاع الصور التي تتعاقب أمام ناظريه، وهذه التقلبات العنيفة تتفنن في جذب انتباه الفرد

وإحكام السيطرة عليه فيعمق هذا من شعور الفرد بالهشاشة والضعف أمام هذا العالم ويشعر الفرد أنه (لم يعد سيد نفسه فهو مضطر للانتقال من الضحك للبكاء، ومن البكاء للضحك فأناه تتفلت منه باستمرار).

فأي إنسانية تبحث عنها، كيف تفهم نفسك وتعطي مساحة لمشاعرك في وسط هذا الكم من التقلبات؟

والأكبر من هذا أن كثيرًا مما ترى هو محض تمثيل، سأذكر قصة متكررة أنت تعلم المئات منها.

هذا الشاب المشهور الذي يظهر مبتسمًا كل يوم وتحب أن تحيا يومًا من حياته، تراه يتزوج هذه الفتاة المشهورة في وسط حور ورومانسي ومئات الآلاف من الإعجابات، وتمني هذه الحياة المثالية، ثم ماذا؟ ثم تكتشف أن وراء هذه الضحكات الكثير من الألم، وأن حياتهم أسوأ مما تتصور.

لا شأن لي بأحد من الناس ولا يهمني إن كانت حياته حقيقية أم لا، ولكن ما يهمني هو الكثير من الناس الذين ينبهرون بدون تفكير، ويتمنون هذه الحياة المثالية، ويعيشون حياة بائسة لأنها ليست مثل حياة هؤلاء.

وبالطبع لا أقول لك إنه ليس هناك من حياته حقًا أجمل منك بالتأكيد أن هناك من يحيا حياة قد تكون أجمل من حياتك.

ولكن ماذا يعنيك أنت من هذا؟ لقد خلقك الله مميّزًا لا شبيه لك لتتحيا حياتك كاملة ببلاءاتها وجمالها.

وقدر كبير من متعة العيش حين يحيا الإنسان حقيقة يحيا حياة يريدتها ويختارها هو، لا يتم اختيارها وخلق رغباتها له من خارجه.

٣- الآخرون:

ما غاية كل كدح وسعي في هذا العالم؟ ما هدف الجشع والطموح، وطلب الثروة والسلطة والتفوق؟ أهو توفير ضرورات الطبيعة؟ إن أجر العامل اليدوي يمكنه أن يفي بهذا الغرض الذي نسميه تحسين

ظروفنا آدم سميث <https://t.me/mkbtarab>

يتساءل آدم سميث في كتابه نظرية المشاعر الأخلاقية عن الهدف وراء السعي الحثيث لتطوير الذات وتطوير الموارد الشخصية، هل هو فقط توفير حاجتنا الشخصية من مأكّل ومشرب وغيرها من الضروريات، إذا كان الأمر كذلك فهو سعي محمود ولا بأس به بل هو فرض على كل من يعول ومن له سلطة أن يفي باحتياجات أهله، وأنا أقول إنه حتى السعي لتوفير حياة كريمة وتوفير ما فوق الضروريات وترك موارد لأهله يرثونها ولا يحتاجون للطلب من الآخرين هو شيء يحمّد عليه الإنسان ف (أن تذر ورثتك أغنياء خير من أن تذرهم عالة يتكففون الناس) كما قال رسول الله ﷺ، ولكن أحيانًا لا يكون هذا هو الدافع، في مجتمع تنافسي، في عالم الصورة يسعى كل إنسان ليحسن

صورته ليكسب انتباه الآخرين، ليكون ذا شأن إذا تكلم يسمع له ويشير إليه الناس بأيديهم.

ويجيب آدم سميث بتفصيل بديع عن الدافع الخفي لبعض الناس (أن نكون تحت أنظار الآخرين وموضع عنايتهم، أن نلاحظ بعين التعاطف والرضا والاستحسان، كلها مزايا نستطيع أن نقترح أنها مستمدة من ظروفنا، يعتز الرجل الغني بثروته لأنه يشعر أنها بطبيعة الحال تلفت نحوه انتباه العالم، وعلى النقيض يجعل الرجل الفقير من فقره لأنه يشعر أنه يضعه بعيداً عن أنظار الناس، من شأن شعورنا بأننا

غير ملاحظين أن يحبط أكثر الرغبات احتداماً للطبيعة الإنسانية).
في وسط هذه الظروف وفي هذا الكم من الضغط والتأثر بالمكانة

يميل الإنسان لفعل أي شيء ليحصل على الاهتمام ويلفت إليه أنظار الآخرين، قد يكون أحد هذه الأشياء التي نفعها هو السعي الحثيث للوصول لمكانة اجتماعية مرموقة وإزاحة أي رغبة من رغباتنا الإنسانية في سبيل هذه الرغبات، أن نحصل على انتباه الآخرين أن نشعر بالانتماء ليس لجماعة البشر بل لهذه الجماعة المتفوقة التي ينظر إليها الناس باهتمام، أن تكون مشهوراً أو غنياً لا يعني فقط أن تحيا حياة مريحة بل أن تؤخذ على محمل الجد، أن يشير الناس إليك ويستمعوا إلى ما تقول، وقد وصل هذا ببعض الناس أن يزيفوا نفوسهم تماماً أن يخلق شخصية خيالية لنفسه ويروجها بين الناس، مثل أن يدعي نسباً

ليس له أو يظهر على وسائل التواصل بشكل ما يسمح له بالاندماج مع الآخرين.

لكن لماذا نسعى لهذا؟

إن الاحتياج للحب والتقدير هو احتياج إنساني لا يمكن لإنسان أن يعيش بمفرده في هذا العالم، وفقدان الحب والاهتمام سيكون تعذيباً بجانبه تهون أقصى درجات التعذيب، تخيل أنك استيقظت في يوم فسلمت على أهلك فلم يردوا عليك، كلمتهم فلم يلتفتوا إليك.

ثم نزلت في طريقك وكلمة صدمتك أحداً أدار وجهه عنك، ذهبت إلى مكان لا علم بك فهو حدث كل من حولك يشكروك ولكن لا يرد أحد عليك السلام، تشعر حينها كأنك سراب تلمنى لو ابتلعتك الأرض وكنت نسياً منسياً.

حين نتعامل مع الآخرين كأنهم المرجع النهائي يصير تقييمنا لأنفسنا تقييماً أحادي البعد إذا أضحكهم نكاتنا فهي جيدة، وإذا عم الصمت أرجاء المكان تشعر بخزي عميق داخل نفسك.

إذا امتدحك الناس على فعل ما فهو جيد ولا بد من إعادته، وإذا تلقيت تعليقاً سلبياً فقد يكون هذا هو أسوأ يوم في حياتك.

يلتقط رولو ماي هذا الأثر في كلمة عجيبة نسمعها دائماً بعد أي برنامج أو فيديو: -شكراً لحسن استماعكم- هذه الجملة العجيبة التي

يتم ترديدها دومًا بلا وعي فمن الذي يشكر، ومن الذي يتم شكره، من أعد برنامجه وألقى ما يرى أنه يفيد الناس ينبغي أن يتم شكره لا أن يشكرهم هو لمجرد أنهم استمعوا إليه، ولكن لأن قيمة كل شيء صارت في رأي الآخرين وما يرونه هم حسنًا صار حتمًا عليه أن يشكر هذا الشخص الرائع الذي هو مرجع لأهمية كل شيء من عدمها.

وأيضًا زد على هذا التقييمات التي صارت إلزامية فلو أن أمهر إنسان في مجاله قدم أروع محاضرة ثم حازت تقييمًا سلبيًا من بعض المستمعين الذين يتأثرون ويحكمون بأهوائهم وتحكمات مشاعرهم وانفعالاتهم

المؤقتة فستصير محاضرة بلا قيمة ويتم محو أثرها. إن هذه الرغبة في الانتماء لولاها لما كان للبشر وجود ومجتمعات

ولانتهى عالم البشر، هذه الرغبة هي التي تحركنا لنندمج في المجتمع لتتخلى عن رغباتنا في سبيل الاندماج وتحقيق التواصل البشري، هذه الرغبة هي التي تدفع بعض الناس لتغيير قناعاتهم لأن أقرانهم يتبنون قناعات أخرى، إننا مبتلون بالشك في أنفسنا في الشك في قيمة ذاتي وما أنا عليه، لا يمكن تصور أن إنسانًا يعطي قيمة لذاته من ذاته، ولذلك كان منهج الفردانية في الغرب القائم على تعظيم الذات، ونبذ الآخرين ومعتقداتهم وإعلاء أهمية الرغبات الفردية والرؤية الشخصية حتى وصل إلى أن الإنسان يغير جنسه بإرادته كانت تبعاته عظيمة جدًا على النفس.

وجد الإنسان الغربي بعد ما حقق هذه الحرية نفسه وحيداً في العراء عليه أن يختار لنفسه كل شيء، أن يوجد طريقه ويختار منظومة قيمه، كل هذا أصابه بالحيرة العظيمة وانعدام اليقين في كل شيء فقد صار على كاهله وحده أن ينظم حياته، وأن يسير في طرق مظلمة وحيداً يستكشف بنفسه ويصدم في كل مرة ويعاني تبعات اختياره وحده، ولم يكن هذا موجوداً في أي مجتمع قبل الحداثة، فقد كان الناس ينرون لبعضهم البعض الدروب وينشأ الصغير في كنف الكبير وهو يعلم أنه ليس عليه أن يحمل عبء حياته كلها وحده.

ما يعيننا هنا أن الإنسان يقع بين نموذجين متضادين تماماً نموذج التبعية العامة للناس وعبء إهداء ذاته ومواردها، ونموذج الطغيان على المجتمع والعادات والشعور بأنك وحيداً في مهب رياح الحياة.

ولذا كان الاعتدال أن تندمج بلا انصهار أن تكون نفسك بلا إهدار للآخرين والمجتمع .

ونحن في عالم اليوم خاصة من يلقي اعتماده بالكلية على الآخرين أشبه بالون كلما مدحك شخص فكأنه ينفخ هذا البالون فتشعر بالفخر وتستشعر قيمتك، وإذا حدث العكس يحدث تسريب في هذا البالون وتشعر بانعدام القيمة بقدر تعليقات الآخرين.

ولكن في عالم كعالم اليوم لا يمكن لإنسان أن يكون بالوناً، لا يمكنك فقط تشكيل ذاتك بآراء ورغبات الآخرين، لأن الذي يعتمد

على هذا حتماً سينهار لأن الذي تعتمد عليه في بناء نفسك يمتلك أيضاً القدرة على سحب هذا الهواء أو نسف البالون بالكلية.

فإذا كان الإنسان متبصراً بنفسه عالماً بقدرها فلن يكون اعتماده على شيء هش، إذا امتدحه أحد وهو يعلم أنه غير صادق وأن هذه الصفات ليست به فلن يفرح، وإذا ذمه أحدٌ فلن ينهار لأنه يعلم ما بنفسه ويعلم قدرها.

وأنا أقول دائماً: (لا ينفذ الآخرون إلينا إلا عن طريقنا).

مظاهر كراهية الذات للزبيد

في كثير من الأحيان لا يبدو المشاعر الكراهية تجاه الذات بشكل واضح ومباشر، فإذا سألت أغلب من يعانون من كراهية الذات: هل تشعر بهذه الكراهية تجاه ذاتك؟ كانت إجابته بادئ الأمر: لا، إنه لا يجد هذه المشاعر واضحة بل إن ظهرت له هذه المشاعر فربما التف حولها وأظهر مقاومة، لأنه ببساطة من الذي يريد أن يواجه حقيقة أنه لا يحب نفسه؟ من الذي يريد أن يرى بوضوح أن أهم علاقة إنسانية في حياته وأكثرها حميمية قد باءت بالفشل؟ فإن أكره نفسي يعني أن أستسلم في معركة الحياة، فأول من يجاهد الإنسان ويصارع من أجله في هذه الحياة هي نفسه، فإذا خسرها خسر هذه المعركة وقد قال وصف الله الخاسرين ب (الذين خسروا أنفسهم).

يعني خسر فوائده نفسه.

ولكى يواجه الإنسان هذا الأمر يحتاج إلى قدر عظيم من الرحمة، أن يرحم نفسه التي خاضت كل هذه الصراعات، أن يواجه نفسه بحقيقتها بدون تزييف، ويرى حقيقته بدون تجميل أو هروب من الواقع، أن يستشعر وجود هذه العلاقة السيئة مع نفسه ليستطيع أن يغيرها، ولا يمكن هذا التغيير إلا بداية برحمة هذه النفس، حينما ترى هذه الجروح والندبات في نفسك، حين تتبصر بحقائق لا تحبها عن نفسك، وكنت تبذل كل جهدك في ألا تراها فأول شيء أن تعذر نفسك، ولكي أوضح لك هذا الأمر تخيل أن هناك من تحبه ويجبك لكنه قام بفعل خذلك به، ما كنت ترى أبداً أن هذا الشخص قد يفعل هذا، في هذه اللحظة إذا نظرت إلى هذا الأخر فإنه لديه خياران، أن يواجهك بحقيقة الأمر ويعتذر منك، أو يخفي عليك هذا الأمر ويعيش معك في ألم المعاناة والذنب، ولن يجروء إنسان على إظهار سوءه وإبداء سره إلا إذا أيقن بالأمان، وعلم أو غلبه الظن أنك سترحمه وتقبل منه عذره، فإذا عدنا بهذا المثال على نفسك، فحين تريد أن تعلم نفسك وتفهم حقيقتك، فإن نفسك لن تبدي لك حقيقتها حتى تأمن منك، وتطمئن أنك ستعذرهما، وتفهم طبيعة الصراع الداخلي الذي أودى بها.

وأى تغيير لا يبدأ برحمة النفس وتقبل عيوبها لن يكتمل مهما فعلت. هذه المقدمة لأن الكلام الذي سنكتبه قد يكون به قدر من الألم

لبعض الناس، فالإنسان الذي يرحم نفسه ويقدر معاناتها سيتجاوز هذه الأزمات، ويمضي بنفسه نحو قبولها ثم تغييرها.

وكراهية الذات لا تظهر كما قلنا بشكل واضح صريح، لكنها تأخذ العديد من الأشكال:

١ - القواعد والمتطلبات المرتفعة:

القواعد والمعايير هي التي تنظم حياة الإنسان وتحفظ عقده من الانفراط، وأكثر من يطالبون بالحرية المطلقة يقعون في أزمة تحلل ذواتهم وعدم القدرة على الرؤية أي قيمة متعالية للحياة، وقد جعل رولو ماي من أسباب الاضطرابات النفسية غياب مركز القيم واحتلال قيمة السوق والتنافس، فالقيم والقواعد خاصة التي مصدرها متعال وضعها الإله لينظم حياة الإنسان، أو القواعد المجتمعية التي تنظم تفاعلات الناس بعضهم مع بعض لها غاية مهمة جداً، لكن حين تطغى هذه القيم ويتضخم ضمير الإنسان، فيضع قواعد عصابية تهدم الحياة بدلاً من أن تنظمها، يضع لنفسه متطلبات تفوق قدرة الإنسان العادي على الوفاء بها، وإذا لم يستطع الاستجابة لهذه القواعد - وهو غالباً ما يحدث - فإنه يفقد شعوره بقيمته ويؤنب نفسه تأنيباً عظيماً ويرى أنه فشل فشلاً عظيماً.

ومصدر هذه القواعد أصلاً هي الذات المثالية المزيفة -الذات التي أنشأها ليعوض عن مشاعره بالعجز ويشعر بالسيطرة على حياته-.

فإذا أخطأ فإنه يرى في هذا الخطأ خيانة لهذه الذات وعدم القدرة على تحقيق مراده وكما تقول كارين هورنيه (هذه الرغبات ليس الهدف منها هو التغيير الحقيقي، ولكن الوصول إلى كمال مطلق وفوري، إن هدفها هو جعل الأخطاء والعيوب تختفي، أو جعل الذات تبدو كما لو كانت مثالية تمامًا).

ولكي تدرك طغيان هذه الواجبات، فإن من يتبنى هذه الواجبات لا يرى أنه ينبغي أن يكون إنسانًا جيدًا، بل إنسانًا لا يخطئ أبدًا، قد يقول لك إن من الطبيعي أن يخطئ لكنه في هذه الحال لا يتكلم عن نفسه، فهو غير مسموح له بالخطأ، يجب أن تكون الإنسان الأكثر مبالًا، الأكثر كرمًا، أن تضحي بداتك وتكرها في سبيل الآخرين، أن تصل إلى نجاح لم يصل إليه أحد من أقرانك - وفي بعض الأحيان أن تتفوق على جميع البشر - أن تكون محبوبًا من الجميع وألا تسمح لأحد بأن يكرهك؛ وفي الوقت نفسه أن تحب الجميع، أن تحافظ على نشاطك طول الوقت، وألا تسمح لنفسك بالضعف، أن تتعالى على محدوديتك وضعفك فتضع أحلامًا تتخطى قدرتك وزمنك، أن تكون الزوج المثالي، والأب المثالي، وفي الوقت نفسه تهلك نفسك بالعمل طوال الوقت، وفي النهاية تستشعر أنك باتمان للآخرين، فأنت مسؤول عن نفسيات من حولك وعن كل شيء، إذا حدث أي خطأ تبالغ في لوم نفسك فأنت المنقذ الذي ينبغي أن يكون حاضرًا طوال الوقت.

كلمني عن هذا الإنسان، هذا الذي صار ممزقًا، لا يشعر بالراحة، هذا الذي لا يستطيع مواجهة ضعفه ومحدوديته فيحيط نفسه بصفات غير بشرية، ويهلك روحه في سبيل تحقيقها.

ومن أوضح الأمثلة على هذا في كتاب فرنسي يسمى الشاهد (the witness):

الشخصية الرئيسة وأخوه خرجا في نزهة بالقارب، بدأ المركب بالغرق، العاصفة تحيط بهما، وقد جرحت قدم أخيه بشدة فلم يعد قادرًا على السباحة في هذا الجو العنيف، وحاول الأخ السليم إنقاذ أخيه بكل السبل ولكنه لم يفلح، فبدأ ينادي بالفرار، ثم كثر نداءاته حتى انتهى إلى أن ينادي بالفرار، وهذه القرارات قد تكون شبه عشوائية في هذه الظروف التي لا مجال فيها للتفكير،- وحينما نجا من هذه الحادثة الأليمة أصبح يرى نفسه كقاتل، فهو المسؤول عن قتل أخيه، لأنه بغض النظر عن الظروف كان يرى أنه لا بد أن يكون مسؤولاً عن حوله.

وهذا المثال وإن كان بعيدًا، إلا أنه قريب مما يحدث في العالم الشعوري عند الناس كل يوم، فهذه الأم التي تؤنب نفسها تأنيبًا عظيمًا لدرجة الإصابة بالمرض لأن أبناءها لم يحصلوا على درجات ملائمة، وهي ترى أنه لا بد أن يحصلوا على هذه الدرجات، وأنها المسؤولة الوحيدة، تلك الأم التي تعاني من تضخم المسؤولية لم تضع في الحسبان

أي شيء آخر، من مسؤولية المدرسة، أو المدرسين، أو قدرات أبنائها فحملت نفسها حملاً لا تطيقه.

ومن الأمثلة الشهيرة للواجبات:

ينبغي أن أكون قوياً بقدر كاف لئلا أشعر بأي ألم أو معاناة:

وهذا النموذج كثير جداً في عالمنا، ويحيط الإنسان نفسه بغلاف هش من القوة المصطنعة، ويزيف مشاعره إذا أصابه شيء لأنه ينبغي ألا يحزن وأن يظل متماسكاً مهما حدث، ولكن سرعان ما تتراكم عليه المشكلات والمشاعر ^{التي} ~~التي~~ ^{تفقد القدرة على التماسك،} وحينها تتحول مواجهته للألم من أمر عادي به قدر من المعاناة إلى أعصار عاصف لأنه ليس فقط يواجه ألمه، لكنه يواجه ضعفه الحتمي الذي كان يهرب منه.

فحينها يشعر أنه فقد السيطرة على نفسه، ولم يعد قادراً على التماسك، وهذا أشد ألماً من المشكلة التي يواجهها، ولو تقبل الإنسان ضعفه وعلم أنه من الطبيعي كبشر أن نضعف وأن القوة الحقيقية في مواجهة هذه المشاعر والمضي من خلالها لا تجنبها وتجاوزها، لكان من السهل عليه أن يتخطى مشكلاته كآلام لا ككوارث، وكأمواج عادية لا كفيضانات وأعاصير.

يجب أن أكون مشغولاً دائماً، الاسترخاء يعني أنني أضيع وقتي:

في ثقافة تقدر الإنتاجية والانشغال يبتلع العمل كل ما هو إنساني،

من أول ما يصبح الإنسان وهو يجري ولا يعلم أين سيتوقف ولا كيف سيتوقف، هذه العضلة جعلت من الراحة شيئاً سيئاً، فإذا أراد الإنسان فقط أن يتوقف ليلتقط أنفاسه، فإن شعوره بالعجلة يضيق عليه هذه الأنفاس ويشعر أنه يفعل إثماً محرماً، فكيف تستريح؟ أنت إذا بلا قيمة، والأشد من ذلك حين تقضي عليه العوارض أن يرتاح لأن به من التعب ما به، فقد يشعر بالضيق لأنه لا يفعل شيئاً ولا ينجز، فقد حولت الرأسمالية العبودية من أن تكون هي المتحكمة فينا إلى أن صار الإنسان يستعبد نفسه بنفسه.

للزبد

كان يجب على حماية نفسي

هذه القاعدة أليمة جداً لبعض الناس، فنحن في الحياة نعاني الكبد والآلام، ومن الطبيعي أن يتم إيذاؤنا - كما أننا بقصد وبدون قصد نؤذي الآخرين -، لكن من يتبنى هذه القاعدة قد يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة فلا يستطيع الفكك من الألم، إنه في صراع دائم لأنه كان ينبغي له ألا يتعرض لهذا الألم، كان عليه حماية نفسه، فهو يؤذي نفسه من حيث لا يشعر، ويحملها ما لا تستطيع حمله، فكيف لإنسان في موضع يستحق الشفقة أن يقسو على نفسه؟ كيف يرى الجاني في ذاكرته فلا يتهمه بل يتهم نفسه؟ قد يقول من يتبنى هذه القاعدة إنه كان ينبغي ألا يتأثر بأحداث سيئة في الطفولة وإن عليه أن يدافع عن نفسه ويحميها، ولكن إذا حول انتباهه (وإذا كان بإمكانه أن يتحمل

مسؤولية مسألة حياته بشكل عملي بدلاً من م مسؤولية وهمية مثل هذه.

فسيفكر بشكل مختلف. «سيعترف بأن التأثيرات الأولية لم تكن قادرة على عدم تشكيله «بطريقة غير ملائمة». وسيرى أنه بغض النظر عن أصل مشكلاته، إنها تؤثر على حياته الحالية والمستقبلية. لهذا السبب، من الأفضل بالنسبة له أن يجمع طاقاته لينمو فوقها. بدلاً من ذلك، يترك الأمور كلها على مستوى خيالي تمامًا وعديم الجدوى لأنه يخبر نفسه دومًا أنه كان عليه ألا يتأثر. إنها علامة على التقدم في التعافي عندما يتذكر المريض نفسه في فترة لاحقة موقفه ويمنح نفسه الفضل بأنه لم يتأثر تمامًا بالظروف الأولية» كارين هورنيه.

لا بد أن أفعل كل هذا:

في كثير من الأحيان يتبنى الناس العديد من الأدوار في حياتهم ولا يمكنهم التخلي عن أي منها، فيمكنني أن أحقق حلمي في كل شيء وأي شيء أريد تحقيقه فقط سأضعه في جدول أعمالي، وأفرغ له المزيد من وقتي، وتأتي أدبيات التنمية البشرية لتخبرك بأنك تستطيع، فقط إذا أطلقت المارد الذي بداخلك، وآمنت بنفسك ووضعت العديد من الخطط وتبنت العديد من أدوات الإنتاجية، لعلك تستطيع فعل كل ما تريده، فتعمل في وظيفتين، وتذهب للجيم، وتقضي وقتًا رائعًا مع أبنائك، وتأخذ زوجتك لتسافر إلى لندن وتحقق الـ work

life balance لكنك تستيقظ في الصباح وأنت تجري لتلحق بالبصمة وتعتذر إلى مديرك عن تأخرك.

ليس عندي مشكلة مع الطموحات والأحلام فلولاها لما كانت الحياة تطاق، لكن كل هذه الطموحات غير واقعية ولن تحدث فأنت تعيش في جسد محدود تتناهبه العوارض ويضعف ويمرض، ووقتك في هذه الحياة محدود، ومتطلبات الحياة أكثر تعقيداً من كتب التنمية الذاتية، فأنت مثل من يضع كل أصناف الطعام أمامه كل يوم وهو يدرك أنه سيعتمد على الصنف أو صنفين، لكن وجودها أمامه يطمئنه ويشعره أنه يملك ما يستطيع، فأنت حين تضع كل ما تريده بدون ترتيب الأولويات كل من يضع هذه الأشياء ليطمئن فقط، لكن يمضي عليه الشهر والشهران لا يقترب من أي من أهدافه، فيشعر بالحسرة والندم.

ولا بديل إذاً عن التسويف الخلاق creative procrastination، أن تسوف بمحض إرادتك الأشياء الأقل أهمية في سبيل الأشياء التي تقدرها حقاً، أن تختار أن تضحي بالأقل أهمية في سبيل الأكثر أهمية لك.

حين تتعارض القواعد:

حين تتعارض القواعد داخلنا نشعر أننا ممزقون، حين ترى أنه لا بد أن تكون الزوج الأفضل المثالي وهذا يستدعي أن تقلل من ساعات

عملك، بينما ترى أيضًا أنه ينبغي أن تحقق ذاتك على أكمل وجه وأعلى درجة، حين تتابنا هذه الحيرة يشعر الإنسان أنه لا بد أن ينساق لكلتا القاعدتين، وهذا يشعره بأنه في كل الأحوال خاسر فاشل، لا يمكن الجمع بين القواعد المتعارضة خاصة إذا كانت تفوق طاقة الإنسان، ومن هنا يأتي دور التبصر الصادق برغبات النفس الحقيقية فالذي يختاره الإنسان بعيدًا عن طغيان القواعد هو الذي يشعره بقيمة ما يفعل وقيمة وجوده، وألا يندم مهما كانت تبعات اختياراته لأنه بذل ما في وسعه في حدود علمه ومعرفته وأيضًا ضعفه ومحدوديته.

القواعد العصابية والمتطلبات تقيد حياة الإنسان وتضعه داخل سجن، فيظل حبيسًا لا يستطيع الوفاء بمتطلباتها فتفرج عنه، ولا يستطيع التخلص منها فيفرج عن نفسه.

تنشئ هذه القواعد داخل الفرد صراعات عنيفة ودوامات لا يستطيع منها رؤية حقيقة ذاته ورغباتها، ويظن أن الحياة كلها لا تعاش إلا من خلال هذا السجن المظلم، ولكي يتجرر الإنسان فعليه أن يدفع ثمن هذه الحرية، فكثير من الناس يريدون التعافي والحرية ولا يريدون دفع ثمن هذا الشيء العظيم، والثمن ها هنا هو الصبر على المشاعر السلبية التي ستتولد بسبب مخالفة هذه القواعد، فأول شيء لتغير هذه القواعد وتتخلص من طغيانها أن تعلم أنها كأبي طاغية ستهاجمك بشدة وتحاول بكل قوتها أن ترجعك إلى أسرها، والسلاح

الذي في يدك هو الصبر على هذه الهجمات، وستتوقف وحدها حين تقبل ضعفك وترضى أن تكون عاديًا، أن تحب وأن تكره، أن يحبك البعض ويكرهك البعض، أن تعاني من الكلمات، أن تتأثر بالمواقف، أن تقدر قيمة القاع والسقوط كي تستطيع أن تخرج منه، حين تعلم أن هذا من لوازم بشرتك وأن هذه هي القوة الحقيقية - أن تحيا الحياة كاملة بكل مآسيها ومسراتها - دون هروب وخداع للنفس حينها فقط ستحيا حياة حقيقية.

للزبير

٢ - الناقد الداخلي:

هل تعلم هذا الصوت؟ الصوت الذي يلازمك في كل مواقف الحياة، يظهر هذا الصوت المخادع في شكل صديق وفي يريد الخير لك. فإنه يملك دومًا تبريرًا جيدًا لكل أفعاله وهو بالطبع يريد لك الخير، فكأنه يتخذ موقف الأب الصارم الذي يقسو على أبنائه ويحرمهم من الحب والحنان لأنه يريدهم أن يكونوا أقوياء، ولأنك لم تتوقف أبدًا لتقييم هذا الصوت، فإنك ترى أنه يساعدك، أنه يبحث على الخير ويقسو عليك إذا أخطأت، فلم أتخلى عنه؟ بعض الناس يرى في هذا الصوت شيئًا إيجابيًا، وإليك بعض إجابات من سألتهم في إحدى محاضراتي عن أهمية الناقد الداخلي:

أرى أنه الطريقة الوحيدة للإنجاز.

حينما أرفض طلب أحد أنتقد نفسي نقدًا شديدًا لأنه كان علي أن أراعي مشاعر الآخرين.

لأن الذي لم أصل إليه ليس كافيًا فينبغي أن أحتد أكثر على نفسي. لأنني أستحق النقد.

حينما أرى أن أحدًا تفوق علي فلا بد أن أنتقد نفسي لأنها الطريقة الوحيدة للشعور بالحافز.

لأنني مسؤول مسؤولة تامة عما حدث.

لأنني لا أعلم طريقًا آخر غير ^{الذي} قد اعتدت عليه.

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

فإما هو وسيلة لتصحيح الأخطاء، أو وسيلة لزيادة الدافعية والإنتاج.

أو شعور أنه يستحق هذا النقد وهذا الهدم.

من أين يأتي هذا الصوت؟

إن الكلام الذي نتحدث به مع أبنائنا يصبح بعد ذلك هو صوتهم الداخلي - ييجي أو مارا - .

تخبرنا باحثة علم النفس ييجي أو مارا أن كلام الأهل في الطفولة يشكل الصوت الداخلي للإنسان.

وعلى حسب صوت الآباء في الطفولة يكون شكل الصوت

الداخلي، فالذي عاش تجربة الدفء العاطفي في الطفولة يصعب أن تهتز صورته في الكبر، نعم من الممكن أن نتأثر بالآخرين، ولكن صوت الأهل الداعم ومشاعرهم تجاه أبنائهم تكون بمثابة الدرع للإنسان، فقد يشك في ذاته وتهتز صورته الداخلية لكن سرعان ما يعود هذا الصوت ليذكره أنه محبوب ووجوده مقدر.

وعلى العكس من هذا يصبح الشخص الذي تعرض للإهمال العاطفي أو الأذى في الطفولة صورته مشوشة، لا يستطيع الحفاظ عليها.

للسزيد

هل أنا جيد بالقدر الذي يكفي للحياة؟

فالطفل يكون عاجزًا تمامًا عن تصور أي شيء إلا من خلال أبويه، يشعر أنه لا بد أن يتوافق معها فيما يريانه عنه وإلا أصبح عرضة لخطر عظيم، فالأهل في هذه المرحلة لا يشكلون فقط الأمان العاطفي بل الأمان الكلي.

فلا يمكن لهذا الطفل العاجز أن يغامر بمخالفتهم وتعريض نفسه للخطر، فيتبنى معتقد الأبوين عنه، فإذا رآه أبواه أنه طفل مزعج ووجوده عبء على الحياة فإنه يرى نفسه كذلك ويتوافق معها ظاهراً وباطناً حتى لا يتم هجره أو تركه وحده.

وحين يتبنى الطفل هذا المعتقد عن نفسه، فإنه يفسر به الحياة، فحين يحدث أي توقف سلبي في حياته من هجر أو فشل.

فهذا واضح أنه يؤكد فشلي وعدم استحقاقي للحب، لكن الغريب أنه حتى المواقف الجيدة تصير سلبية عنده.

فحين ينجح فهو ليس بإنسان ناجح، بل هو فاشل حالفه الحظ، ويشعر بأنه محتال وليس في مكان يستحقه.

حين يكون في علاقة عاطفية تلبو أي إشارة محتملة للخير أو الشر على أنها تهديد بالهجر واتهام في استحقاقه للحب.

بينما حتى الإشارات الواضحة على الحب، وأنه شخص جيد يفسرها بأنها شفقة، وأن هذا مؤقت ومصيره إلى زوال.

فهو كمن يشعر بخزي داخلي عميق، ليس من المواقف بل من نفسه كذات، إنه يشعر أن ذاته بها عطب لن يصلح.

وأنه لو علم الآخرون حقيقة نفسه لم يجبه أحد.

وبالتأكيد فإن هذا الصوت ليس مرتبطاً بالتربية فقط، وخاصة حين يكون الأذى الذي تعرضنا له في الطفولة هو جزءاً حتمياً من أي علاقة إنسانية، فأنا أؤكد لك مهما كانت رغبتك ونيتك أنك ستؤذي أبناءك بشكل لا واع، هذا جزء من وجودنا الحتمي في رحلة الحياة.

فالإنسان في أسمى صورته خطاء يقع فيما لا يريد أن يقع فيه ويؤدي من يجب بغير قصد، والإنسان الناضج الذي يرى هذا الضعف البشري المشترك يرحم نفسه ويرحم الآخرين، يعذر أهله ويعذر نفسه على الأخطاء.

وهناك دراسات حديثة تؤكد أنه قد يكون للأقران في وقت الطفولة من الأثر العاطفي العميق ما يفوق التربية.

فقد يكون الإنسان في بيئة ناضجة لكن تعرض لتنمر كثيف شوه صورته عن نفسه، وراكم بداخله مشاعر عنيفة.

وإذا أردنا أن ننظر أيضاً لأسباب قوّة للصوت الداخلي، فلا يمكن أبداً إنكار دور العالم الحديث والميديا ووسائل التواصل.

فقد رفعت من سقف التوقعات، وتحول مركز القيم إلى قيمة السوق والاستهلاك وفي دراسة كبيرة شملت أكثر من ٤٠ ألف شخص من أمريكا وكندا وبريطانيا وجدت أن نسبة الكمالية (perfectionism) قد زادت من ١٩٨٩ إلى ٢٠١٦ بنسبة ٣٣٪.

وهي نسبة ضخمة جداً، وتعكس أثر العالم الحديث على الفرد، وقد رصدت ورقة بحثية كبيرة (meta analysis) أسباب توحش هذه النظرة الكمالية وعدم الرضا عن الذات، والشعور بالنقص الدائم.

وكان أول ما أشارت إليه هو النيوليبرالية أو موجة التحرر الحداثية وما نشأ عنها من الفردانية المعاصرة وتمحور كل فرد حول نفسه.

وظهرت أشكال هذه التأثيرات الثقافية والتحول الحديث في عدة أشكال:

أ- فقدان المركز المجتمعي والتحول من الاندماج في المجتمع والاهتمام بغايات أكبر من الفرد نفسه إلى اهتمام كل فرد بنفسه (شهدت الليبرالية الجديدة فقدان سيطرة التجمع تدريجيًا واستبدالها إلى موجة من التنافس الفردي. على سبيل المثال، تقوم أجيال أحدث من طلاب الجامعات في الولايات المتحدة بالإبلاغ عن مستويات أعلى من النرجسية والاندفاعية والثقة بالنفس من الأجيال السابقة، في الوقت نفسه، تراجعت الصفات الجماعية. هذا يتضح في أن أجيالًا أحدث من طلاب الجامعات يظهرون أقل تعاطفًا تجاه الآخرين وأكثر اهتمامًا للضحايا عندما تحدث مشكلات، يبدو أن الشبان أيضًا أكثر اهتمامًا بأنفسهم ويقضون وقتًا أقل في القيام بأنشطة جماعية للمتعة ووقتًا أكثر في القيام بأنشطة فردية لقيمتها الوظيفية أو شعورهم بالإنجاز الشخصي).

ب- ارتفاع الروح التنافسية وإعلاء قيمة الرغبات المادية، ففي عالم قال عنه هوبز: (الإنسان ذئب لأخيه الإنسان)، ومع محدودية الموارد وإعلاء روح التنافس الرأسمالي يتناسى الإنسان ذاته وقيمه، ويسعى في منافسة محمومة للتنافس

والصراع مع الآخرين لتحقيق ذاته ف (في السنوات الأخيرة، تشير البيانات إلى أن الأفراد في جميع أنحاء العالم الصناعي أصبحوا مشغولين بالمقارنة الاجتماعية الصاعدة، ويعانون من قلق كبير بشأن وضعهم الاجتماعي، ويعتمدون على المادية كوسيلة لتحقيق الكمال في حياتهم بالمقارنة مع الآخرين، وارتفاع الرغبة في امتلاك المواد يظهر بشكل خاص في التغييرات في القيم والسلوكيات لدى الشبان. يقول ٨١٪ من الأمريكيين المولودين في الثمانينيات إن الثراء المادي هو واحد من أهم أهداف حياتهم، وهذا الرقم يزيد تقريباً بنسبة ٢٠٪ عن أولئك المولودين في الستينيات والسبعينيات، كما يقترض الشبان في الأجيال الأحدث بشكل أكبر مما فعلته الأجيال الأكبر سنّاً في فترة العمر نفسها وينفقون في المتوسط نسبة أكبر بكثير من دخلهم على ممتلكات القيمة الاجتماعية والسلع الصورية بالمقارنة مع آبائهم (مثل المركبات الفاخرة والعلامات التجارية المصممة).

ج- انتشار المقارنات بين الناس، فقد أصبح الناس غير راضين عما معهم، بل غير راضين عما هم عليه أصلاً، فقد تكلمنا عن الذات الزائفة المثالية، وأن أكبر محفز لتزييف هذه الذات هو وسائل التواصل، فقد تركت للإنسان أن يخترع ذاته ويشكلها بنفسه، وهذا يشكل عبئاً شديداً علينا كبشر لأن ذاتك يحدث

لها حالة من التيه بين كل هذه الذوات، فقد وجدت الدراسة أنه (بدلاً من تخفيف القلق في تقديم النفس والتواصل بين الأفراد، تشير الدراسات إلى أن التعرض لتمثيلات الذات المثالية للآخرين داخل وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يعزز مخاوف الفرد بشأن صورته الجسدية وشعوره بالعزلة الاجتماعية، بيانات أخرى تشير إلى أن الشبان يواجهون صعوبة في التعامل مع ثقافة بصرية تشدد على مثاليات الجسد غير الواقعية. تشير بيانات الأجيال الأحدث من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة إلى أن نسبة الاضطراب في صورة الجسد والمراهقات المتأخرات منذ ظهور وسائل التواصل الاجتماعي. في البلدان أنفسها، أصبح أعداد متزايدة من الشبان يلجؤون إلى جراحة التجميل ووعدها بالكمال الجسدي وراجع أيضا (الجمعية البريطانية لجراحي التجميل الجمالي، ٢٠١٥؛ الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل، ٢٠١٦؛ توماس، ٢٠١٥).

وقد اختتمت هذه الفقرة من الورقة البحثية بنص بديع يلخص كثيراً من معاناتنا الحديثة وشعورنا الدائم بالنقص والتقصير. ف (مع تفاقم الاستياء الاجتماعي العام كخلفية، نجحت الليبرالية الجديدة في تحويل القيم الثقافية لتسليط التركيز الآن على التنافسية والفردانية والمثالية غير المنطقية للذات المحققة للكمال.

هذه المثل المتجذرة في أنماط اللغة المعاصرة ووسائل الإعلام والمؤسسات الاجتماعية والمدنية، وتظهر في ارتفاع سمات التنافسية والفردانية، والسلوك المادي، وقلق التعرض والانكشاف للآخرين بين أجيال الشباب الأحدث. عندما نعيد النظر في نموذج هويت وزملائه (٢٠١٧)، يعتبر من المثير للاهتمام أن نفكر في كيفية بناء الشبان لمفهوم الذات والهوية في هذا النوع من الثقافة. يبدو أن مفهوم الذات المعيبة والمضطربة ذو صلة خاصة هنا أي أن هناك مفهوماً للذات يغمره القلق المرضي وخوف من التقييم الاجتماعي السلبي، مميز بالتركيز على النقائص، والحساسية تجاه الإبتعاد وال فشل. هذا المفهوم للذات يتناسب (تناسباً وثيقاً) مع مفهوم الذات الذي يبنيه الكماليون ويتجلى في العديد من التغيرات الأخيرة في الذات والهوية والسلوك الملاحظ لدى الشبان. يبدو أن الشبان قد استوعبوا مثلاً وقيماً اجتماعية غير منطقية للذات المحققة للكمال والتي، على الرغم من عدم واقعيتها، إلا أنها تعتبر لهم مرغوبة للغاية وقابلة للتحقيق. إجمالاً، يمكن اعتبار زيادة مستويات الكمال نتيجة للطريقة التي يتعامل بها الشبان للتأقلم - للشعور بالأمان، والارتباط، والقيمة - في الثقافة الجديدة للفردانية التنافسية للبرالية الجديدة).

في وسط هذا العالم وكل هذه الضغوطات كيف يستطيع الإنسان أن يقدر نفسه، وأن يشعر أن له قيمة؟ فهو في شك دائم ويقف كل ساعة ليتساءل: هل أنا جيد بالقدر الكافي، هل أستحق الحياة، هل أنا

السبب في تدهور أحوالي، وكيف يمكنني النجاة في وسط هذه الحياة الشديدة التنافسية؟ فمهما فعل الإنسان ومهما كان جيدًا فلا بد أن هناك من هو أفضل منه، فإذا تفوقت في أي شيء فسترى على وسائل التواصل من يشعر أنك إنجازك بلا قيمة، وحتى إذا كنت الأول على مدينتك فستعلم أن هناك الأول على الجمهورية، وهناك الكثير من خارج بلدك ممن ترى أخبارهم الآن قد تفوقوا عليك، فأني إنجاز يبدو أنه بلا معنى، والمشغول بالمفاضلة محروم من الجمال كما يقول سامح طارق، أي الذي يقاضى دومًا ويقارن ما وصل إليه وما يملك بالآخرين فسيفقد حتمًا شعوره بجمال أي شيء بين يديه.

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)
أشهر الصور التي يظهر فيها الناقد:

حين ترتكب الأخطاء:

يستغل الناقد أصعب الظروف الشخصية للظهور بها، حين تعاني من معاركك الداخلية، حين تشعر أنك تصرفت بشكل لا يليق، أو لم تدافع عن نفسك بالشكل الكافي، حين تتصرف عكس ما كان ينبغي عليك أن تفعل، يظهر الناقد في هذه الأوقات الحساسة ليزيد من صعوبة الأمر، فإذا كنت هادئًا أكثر من اللازم في موقف كان ينبغي عليك الغضب فيه، فهذا موقف يشعرك بالحرج والحزن، والإنسان في هذا الوقت في أمس الحاجة لمن يهون عليه، ويشعره بأنه لا بأس كلنا نخطئ وكيف نصلح هذا الخطأ، لكن في وجود الناقد تنتكر لك

نفسك، وتزيد من معاناتك، فبدلاً من محاولة الفهم والمعالجة، يزيد الناقد من المعاناة ويجوؤها لمأساة، تخيل أنك في طريق بسيارتك وقد أخبرك صديقك أن تفحص السيارة لأن الطريق موحش، ثم تعطلت سيارتك في الطريق، وبدلاً من الشعور بالأسى ومحاولة علاج المشكلة جلست بجوار السيارة تخبر نفسك أنك تستحق هذا، ولن تفعل أي شيء غير الجلوس بجوار السيارة والشعور بالخزي مما فعلت، قطعاً هذا لن يصلح الأمر، قد نشعر بالندم والألم من أخطائنا ونود أننا لم نفعلها، لكن هذا الشعور جيد تماماً، إنه يعطيك مساحة من الحزن والتوقف لعلاج الأمور ^{والفهم لم يحدث لي كل هذا، وكيف أصلح هذا الخطأ وأتداركها؟} والناقد يمنعك من الفهم ويمنعك من التغيير.

<https://t.me/MkftbArab>

حينما تغمرك مشاعر قوية:

لا يكاد يمر على الإنسان يوم بلا حزن أو خوف، فأنت في هذه الحياة، وهناك دوماً ما يقلقك، وأحياناً قد تتعرض لأمر غير عادي فتجتاحك مشاعر قوية، تشعر بحزن عميق كأنها أنت في العراء في وسط صقيع شديد، وفي هذه الأحيان يكون الإنسان أضعف ما يكون، هسّاً لدرجة قد تكسره أي كلمة، لكنك تفهم الآن أن الإنسان الكمالي لا يقبل هذه المشاعر، ويرى أنها تضعف صورته الكاملة التي ليس بها خوف أو عجز، فحينئذ يشعر أنه مذنب لمجرد وجود هذه المشاعر، وحينها يظهر الناقد بعنف ليخبره أنه أخفق في وصوله لصورته المثالية، أنه أضعف من أن يحتل المواقف التي تمر به، ولتخيل هذا الأمر تصور أن هناك

صديقاً لك تخبره بأنك فقدت عمالك وتشعر بحزن شديد وخوف على أسرتك، فكان رد فعله أنه ضحك وسخر منك، ورأيتة بدلاً من مواساتك يخبرك أنه كان يعلم أنك ضعيف وأنت ستظهر على حقيقتك يوماً ما، أعلم أن هذا لا يحدث على الإطلاق، لكنه يحدث، أنت تفعله مع نفسك كل يوم، وتتعجب بعد ذلك لم يتضاعف أملك، والمشاعر ليست ضعفاً، وما يحدث داخل النفس كل يوم ليس بيدك، أن تشعر بالحزن، أن تخاف، أن تياس، كل هذا ليس ضعفاً ولا عيباً بشخصيتك، القوة الحقيقية في تقبل هذم المشاعر والسير بها وألا تكون أسيراً لها، أما مجرد الشعور فليس به شيء، والنقاد يضعف قوتك هذه، لأنه يمنعك من تقبل المشاعر كقوة ومحاولاً فهمها وتعديلها وهذا ما يزيد ألم الشاعر

حين تقدم على شيء جديد:

وهذا من أكثر المواقف التي يظهر فيها الناقد، في يوم من الأيام سألني أحد معارفي وكان يعمل في وظيفة جديدة، أنه يشعر بقلق شديد وتوتر لا يستطيع التعايش معه، فهو في بداية الوظيفة والمتطلبات كثيرة ويسمع صوت الناقد واضحاً في كل وقت أنه سوف يفشل، لن تستطيع فعلها، أنت أحق لا تفهم شيئاً، انظر ماذا تفعل، الناس ينظرون إليك ويرون أنك لا تفهم شيئاً، فسألته: منذ متى بدأ في هذه الوظيفة؟ فقال لي: منذ أسبوع تقريباً، فقلت له: هذا طبيعي تماماً، أي بداية في أي عمل جديد لا بد أن يصاحبها توتر وقلق وشك في النفس، فأنت لم تتقن بعد، ولكي تتقن أي شيء عليك تحمل هذه المشاعر حتى

تنتقل لمستوى من الخبرة يكون معه هذا الأداء سهلاً بالنسبة لك، وكلما زادت مهارتك شعرت بالتمكن بل وتحولت للمستوى الذي يليه، هذه قاعدة لن تستطيع فعل أي شيء بدونها، لكن كما قلنا من قبل إن ضعف تقدير الذات يجعل هذا التوتر هلعاً، فحين تشعر بالتوتر الطبيعي الذي حتماً لا بد منه يظهر الناقد ليخبرك أنك فاشل، وأن هذه حقيقتك، وكلما زادت ضربات الناقد الموجهة إليك زاد التوتر والقلق، حتى تضطر أخيراً إلى أحد حلين، إما أن تطاوعه وحينها سيتركك مؤقتاً لمدة قد تطول أو تقصر، ثم يعاود هجماته بعنف أشد لأنك أصبحت الآن الفاشل الذي لم يصبر على العمل؛ وإما أن تتحملة مؤقتاً ولا تطاوعه، وتضطر على هذه المشاعر، وحينها سيتركك عنك وتشعر أنك أصبحت أقل قلقاً وأكثر كفاءة وقدرة.

الناقد المحتال:

لعل أسوأ شيء في هذا الناقد هو أنه محتال، فهو ليس ناقدًا أمينًا يظهر لك الحقيقة كما هي لكنه يحتال في العديد من الأمور:

أولاً: يتبنى الناقد نظرية الكل أو اللا شيء وتعريفه للحياة تعريف أحادي فأنت إما أن تكون ناجحاً في كل شيء، وتملك قدرة غير محدودة لإدارة الصعاب وتحمل المشاق، وإما أنك فاشل لا قيمة لك على الإطلاق، وهذا الأمر على بساطته قد يكون السبب الأكبر للمشكلات النفسية والمعاناة، فما الذي يدفع

الإنسان لإنجاز أي شيء وبدء أي شيء إن كان يعلم أنه سيحكم على نفسه بالفشل من البداية؟ فالناقد لا يتحمل البدايات الصغيرة، ولا يطبق الأهداف غير الكاملة، فأى بداية بالنسبة له سيحكم عليها بالفشل وانعدام القيمة، ولهذا يميل كثير من الناس الذين يبالغون في نقد أنفسهم للتسويف، وتأخير الأشياء القيمة في حياتهم خوفاً من ألا تظهر بشكل كامل مثالي.

ثانياً: يجري لك الناقد محكمة وهمية مفبركة يكون محكوماً عليك

بالفشل فيها حتماً، فإذا كانت المحكمة عبارة عن مقارنة بينك وبين الآخرين، وليس هذا فقط فالناقد لا يقارنك بشكل

عشوائي، لكنه يختار الأكمل في مجاله ويقارنك به في أضعف شيء عندك، فمهما كان لديك من مميزات فلا بد من وجود قصور في جوانب حياتك، وإذا استغل الناقد هذه الفرصة، وقارنك بكل جانب من جوانب القصور مع الأكمل في بابه، فقد حكم عليك سلفاً بالفشل، لأنها محكمة غير عادلة، ففي الحياة العديد من الغرف فهذه غرفة العمل، وغرفة الأهل، وغرفة الأصدقاء، وغيرها من كل جوانب حياتك، يختار الناقد الحلقة الأضعف التي يعلم أنك مهزوم فيها ثم يخبرك بفشلك في كل شيء، وأذكر في إحدى الجلسات أخبرتني فتاة

ترى نفسها فاشلة فشلاً مريعاً، وحين سألتها عن السبب قالت إنها لم تنجح في الرياضيات، وحين يرى الإنسان هذا الجانب ولا يرى كل الجوانب الأخرى فقد يتسرع في الحكم على نفسه، لكن حين أعدنا التقييم وأقمنا محكمة عادلة وجدت أن هذا فشلاً في جزء واحد فقط من أحد جوانب حياتها، وأن هذا لا يعني فشلاً عاماً، ولعل ما يسخط كثيراً من الناس أنه جيد في أحد جوانب حياته، متوسط في البعض وسيء في البعض الأخرى وهذا هو الطبيعي في هذه الحياة، وعدم رضاك عن هذه الحقيقة يعطي للناقد سلاحاً قوياً يجعلك لا تستطيع مواجهته أبداً.

كيف نسكت الناقد الداخلي؟

كيف نتعامل مع هذا الناقد؟ إن هذا الصوت الداخلي مغروس في كثير من الناس منذ زمن طويل، ربما يعتقد البعض أن هذا الناقد صار جزءاً من كينونته لا يستطيع التخلي عنه، ليس لأنه يجبه ولكنه لا يعلم ماذا يفعل؟

التعرف على نفسك:

من أنت؟ ماذا تريد في هذه الحياة، ما مدى قدراتك، ما الذي تقدر عليه حقاً وما لا تستطيع؟

إن غالب النقد الداخلي يظهر لأن الإنسان لا يعرف حدود نفسه، تخيل أنك جئت بطفل صغير وطلبت منه أن يحمل وزنًا ثقيلًا، وأخبرته أنه يقدر إذا أراد، أظن في هذه الحال أن كل عبارات التحفيز لن تستطيع أن تحرك هذا الفتى ولو قليلاً، وإن حاول فعل ذلك فعله يصاب إصابة بالغة، أنت مثل هذا الطفل لكنك تستمر في معاناتك، تفترض أنك تقدر على أشياء تفوق قدرتك ثم تلوم نفسك على عدم فعلها، بعض الناس يضحون بأنفسهم في سبيل غيرهم ولكن لا يعلم أن طاقة احتماله وتضحيته محدودة، فيلوم نفسه بعد ذلك على عدم احتماله ما لا يطبق أصلاً، ويتساءل جوردان بيترسون مجموعة من التساؤلات ليحرك عملية فهم النفس فيقول: (من أنت؟)، أنت تظن أنك تعرف نفسك، لكن ربما كنت لا تعرف حقاً، أنت -مثلاً- لست سيد نفسك ولست عبداً لها، لا يمكنك بسهولة أن تخبر نفسك بما يجب عليك فعله وتكره ذاتك على الطاعة، إن لديك طبيعة، يمكنك بالطبع أن تحاول التسلط عليها وإخضاعها، لكنك ستتمرد على ذلك بكل تأكيد، ما مدى صعوبة أن تكره نفسك على العمل وتحافظ على رغبتك في العمل؟ إلى أي مدى يمكنك التضحية من أجل شريكك قبل أن يتحول كرم العطاء إلى حقد واستياء؟ ما الذي تجبه حقاً وما الذي تريده صدقاً؟ ما الذي تجده ممتعاً وذا قيمة؟ ما القدر الذي تحتاجه من الراحة والمكافأة لكي تشعر أنك أكثر قدرة على حمل الأعباء؟ ما مقدار

تدليلك لنفسك لكي لا تصل إلى مرحلة عدم القدرة على الاحتمال والهروب من المسؤولية؟

ما الطريقة التي تحتاج أن يتحدث إليك بها الآخرون؟ ما الذي تحتاج لأن تأخذه من الناس؟ ما الذي تتحمله كارهاً راعماً وتتظاهر أنك تحبه؟ ما الذي تكذب بشأنه على افتراض أن الحقيقة قد لا تطاق بالنسبة لك؟ لا بد أن تنظر لنفسك كما تنظر لشخص غريب ومن ثم لا بد أن تتعرف على نفسك).

هذه الأسئلة هي المحاولة لمكاشفة هذه النفس والصدق معها وتحميلها ما تطيق، فإن الناس يميلون لتحمل ما لا يطيقون بدعوى أنهم يقدرون لكنهم لم يتوقفوا يوماً ليروا إن كان هذا الحمل ملائماً أم لا، ليقوموا طريقهم في الحياة، وأوضح الطرق لمعرفة النفس -وأصعبها في الوقت نفسه- هو الصدق مع النفس وتجنب الخداع، أن ترى الحقيقة كما هي، وأن ترحم نفسك ابتداءً لتتمكن من رؤيتها ومكاشفتها فإذا فهمت نفسك عرفت كيف تقومها وتصلحها، وإذا عرفت قدرتك لم تحمل نفسك ما لا تطيق.

إجراء عملية جرد:

لعل وجود الناقد ليس شرّاً محضاً، فالناقد يعني أن بداخلك معايير مميزة، حتى وإن لم تستطع تطبيق هذه المعايير على أرض

الواقع، وهذه الرغبة في تقييم النفس في أصلها رغبة محمودة تدل على أن هذا الشخص يملك من القيم ما يدفعه للشعور بالألم عند مخالفتها، والذي ينادي بالتصالح مع الذات - بمعنى أن تفعل ما تريد بلا أي شعور بالذنب - هو شخص ينادي بذات معيبة خاوية فأى إنسان هذا الذي لا يملك شعورًا بالذنب ولا يراجع نفسه ليرى أصاب أم أخطأ؟ إن عنف الناقد الداخلي لا ينبغي أن يدفعنا لعنف مقابل في إلغاء أي شعور قد يفيد النفس، فشعورك بالخطأ والذنب حين تخطئ يدل على حياة قلبك وقد قال النبي ﷺ: (إذا سرتك حسنتك وساءتكم سميتك هانت مؤمن) ولولا هذا الشعور لما استطاع الإنسان أن يتدمج مع غيره من البشر، ولا أن يصالح قساره الخاطيء، ولكن بدلًا من الناقد، وقبل أن يحكم سيطرته عليك، فإننا نريد أن نجري تقييمًا عادلاً جردًا لما تفعله لتعلم أين الخطأ وكيف يمكن إصلاحه، والفرق بين الناقد الداخلي والجرد الصحي وتقويم النفس هو أن تقويم النفس يهدف إلى بنائها، ويحاول الوصول لسبب المعاناة لإصلاحها وإحداث فرق في حياتك، بينما الناقد غرضه الوحيد هو أن يشعر أنك نكرة وأن يهدم هذه النفس، فأنت أخطأت ولا سبيل لإصلاح ذلك في عين الناقد.

وعندما تجري عملية النقد قد تسمع صوت الناقد، ولكنك تحاول أن تغير من طريقته، أن تجعله يعمل في صفك، فربما أشار لك صوتك الداخلي أن هناك خللاً في أحد جوانب حياتك وهو ما يسبب لك

المعاناة، فقد يكون من الحكمة حينها أن تستمع لصوته لتعلم أين معاناتك ثم تتخذ أسلوبًا رحيماً لتغييره ومحاولة إصلاحه.

تخيل أنك تعامل طفلاً،

تخيل أنك تعامل طفلاً، ولكنه طفل عنيد وحساس، لا ينصاع لأوامرك، تخبره أن عليه أن ينجز واجبه فلا يرد عليك، وإذا كررت الأمر بدأ بالصراخ والبكاء، قد تظن أن هذا الطفل العنيد هو طفل سيء فاسد، ولكنك لا تعلم ما حدث لهذا الطفل.

إن هذا الطفل يشعر بالأسى غير أنه لا يفهمه أحد، أن كل الناس قد تم كرهه وبقي وحيداً معاني، هذا الطفل يظهر الغضب ويرفض أن ينصاع لأي أحد، لأنه يخشى في قرارة نفسه من العديد من الأشياء ويخشى أن تظهر هذه الأشياء لأحد فيستغلها ضده، فلهذا يظهر قناعاً مزيفاً من الغضب بدلاً من الألم والحزن والخوف.

اقرأ هذه الفقرة من جديد ولكن وأنت تشعر أن هذا الطفل هو طفلك الداخلي، هو أنت في قرارة نفسك، هذا الطفل الذي يقبع بداخلك يعلم أنك لا تهتم به، وأنت تطلب منه ما لا يقدر عليه، وأنه لن يوجد أحد يؤمنه حين يخاف، ولا يرحمه حين يضعف، لكنك لن تراه حتى تعطيه أماناً حقيقياً، تخيل أنك تقول لنفسك إنك ستنجز هذا العمل، ولكن لا تطاوعك نفسك، فتغضبها على الفعل، لكنك لا تقدر على أن تكرر ذلك غداً، إنك حين تعامل نفسك كطاغية

مستبد ونفسك عبدة لك، تظن أنك ستأمرها فتصاع بلا نقاش، لكن ما يحدث عكس ذلك فإن انصاعت إليك اليوم قد لا تنصاع إليك غدًا، ربما ما عليك فعله هو أن تهدأ أولاً، إذا كان أمامك طفل غاضب يبكي، فأبي محاولة لترهيبه ستزيد من بكائه، فلتسمع إليه، إذا فلتعط نفسك أمانًا حقيقيًا، وربما تعدها بمكافأة إذا أنجزت ما تريد (ربما سيقول لك ذلك الصوت: أحمقًا؟ أترغب حقًا في أن تفعل شيئًا لطيفًا من أجلي؟ هل ستفعل ذلك حقًا؟ أليست هذه خدعة؟) هذا الصوت الصغير هو صوت شخص متألم حتى أصبح شديد الحذر، لذا يمكنك أن تقول باهتمام إنك حقًا تهتم لاأمرك وإنك من الآن ستكون موجودًا من جديد، إنك أخطأت في الحق نفسك وأهملت نفسك إهمالًا شديدًا ربما لا أحسن التعامل مع نفسي لكنني أعدك من الآن أن أحاول أن أبذل من أجلك.

مفهوم التوبة والخطأ:

أكثر ما يأسرني في مفهوم التوبة هو أنه مفهوم يطلق طاقات الحياة، فالنفس بطبعها ضعيفة، والله لم يفترض فيك العصمة ولا ليوم واحد فقط، كل ما عليك فعله فقط هو رفض هذا الجزء الخاطيء في نفسك لا رفض نفسك مطلقًا، وأن تبدأ من جديد بعد كل خطأ، وبطبيعة النفس يرفض الإنسان من يراه مخطئًا بل قد يشعر بقدر من الاحتقار لهذا الخطأ، وقد فعل هذا حتى أصحاب رسول الله ﷺ مع الصحابي الذي

كان يشرب الخمر ويأتي نادماً مقراً بخطئه، وفي يوم من الأيام لعنه أحد الصحابة ظناً منه أن هذا الشخص الذي يكرر الخطأ هو شخص ليس به أي خير، فرد النبي ﷺ الذي كان خبيراً بنفوس البشر ويعلم ما يجتمع في النفس من حسن وسوء وقال: لا تلعنه فوالله ما علمت عنه إلا أنه يجب الله ورسوله، فأبي شهادة أعظم من هذه الشهادة؟ ولهذا كان من شروط التوبة الندم على الفعل، والعزم على عدم العودة، أي أنك بداخلك تكره هذا الفعل، ولا تكره نفسك كلياً، تتمنى ألا تكرر هذا الخطأ، وتشعر بالسوء منه لكنك بشر ضعيف، لا بد أن تخطئ ويتكرر خطؤك، فإذا كنت على هذا الحال، تجاه نفسك وتقبل بضعفها فأنت على خير كبير.

رحمة النفس والتعاطف معها
[HTTPS://T.ME/MKFTARAB](https://t.me/MkftArab)

التعاطف مع النفس ورحمتها ومحبتها، كلها من المعاني الشائعة عند الناس، وكثير من الناس يعلمون هذه المعاني ويعلمون أنهم ينبغي أن يجربوا أنفسهم لكنهم لا يستطيعون، وتنبع المشكلة من عدم فهم معنى رحمة النفس، فالمعاني الشائعة عند كثير من الناس أن رحمة النفس تعني أن تكون ضعيفاً، أو أن تترك العنان لنفسك لتفعل ما تشاء بلا حساب، ولهذا بداية لا بد أن نفهم معنى رحمة النفس.

ولنفهم أكثر علينا أن ننظر لمكونات الرحمة والتعاطف:

فأولاً التفهم: وهو محاولة فهم أن هناك قدرًا من الألم والمعاناة في حياتك، لا أقول لك أن تترك كل شيء وتنهار، ولكن على الأقل أن تتب هذا الصراع الداخلي، أن ترى ألمك وتفهم أنه موجود.

ثانيًا الرحمة: أن ترحم نفسك وتتعاطف معها، أن تنظر لما وراء الفعل ولما وراء المشاعر، فإذا علمت القصة الحقيقية فربما كنت أكثر تعاطفًا مع نفسك وحاولت مساعدة نفسك بدلًا من هدمها.

ثالثًا: أن تعلم أن هذا الألم طبيعي وحتمي وقدر من التجربة العامة في الحياة للإنسان، وأنت لست غريبًا في هذه المشاعر، ولست وحدك من تعاني، فهذا يفتح لك بوابة لمحاولة السماع لألمك.

وأخيرًا: أن تحاول حل المشكلة.

ليس معنى التعاطف أن تجلس مكتوف الأيدي تشعر بالسوء تجاه نفسك، وهذا هو الفرق بين التعاطف وتقمص شخصية الضحية، فحين تتعاطف مع نفسك، فإنك تعلم أنها جرح أن هناك قدرًا من الألم والمعاناة، ثم تسعى لتحسين هذا الألم وتقليل المعاناة.

ورحمة النفس في جوهرها هي محاولة فهم ما وراء السلوك، ألا تتسرع لتحكم على نفسك وتعاقب نفسك بلا فهم، فربما أخطأت وسارعت للوم نفسك وتقريعها وتيئيسها من كل خير، فما الذي سيحدث؟ غالبًا ستكرر هذا الخطأ غدًا وبعد غد، أما حين أتوقف لتفهم ما الذي يحدث بداخلي، لم فعلت ما فعلت، ما الذي أشعر به مؤخرًا، هل هناك ما يشغلني ويستنزفني وأتجاهله؟ قد كان رسول الله صلى عليه وسلم أكثر الناس رحمة بالناس، فيأتيه رجل يقول له: ائذن لي بالزنى، وقد غضب الصحابة فهذا سؤال غير منطقي، وفي ظاهر الأمر لا يستحق أصلاً أن ترد عليه، لكن النبي ﷺ الذي نظر إلى ما

وراء الظاهر، فهذا الشاب يعاني من ألم داخله فهمه النبي ﷺ، لذلك لم يرد عليه بغضب، ولم يؤنبه، بل عامله بالرحمة وقال له: أترضاه لأمك؟ أترضاه لأختك؟ ... إلى أن مسح على صدره ودعا له ليذهب ما به، هذه النظرة الرحيمة هي أكثر ما نحتاج إليه نحتاج إلى من يتجاوز ظاهر شكوانا ليرى ما بداخلنا، ليشعرنا بأننا مفهومون ومقبولون، وتحتاج أيضًا أن تنظر داخل نفسك، أن تهتم حقيقةً بما يحدث داخلك. ولكي تكتسب مزيدًا من التعاطف حاول أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

لو أن أحدًا أحبه حقيقةً الخوف هذا الأمر فما الذي كنت سأقوله له؟ لماذا لا أفعل هذا مع نفسي، ما الذي يمتعني من أكون بالقلب نفسه من الرحمة؟

هل هناك ما أوصلني إلى هذا الخطأ، أو هذا الألم؟ حاول أن تكون فضوليًا فربما كنت في يوم عصيب وقد منعت نفسك من الطعام غير الصحي لوقت طويل، لكن في آخر اليوم تناولته، والتصرف الرحيم في هذا الوقت أن تفهم ما الذي أدى بك أصلاً لهذا الشعور، ربما كان هذا اليوم مستنزفًا لطاقتك أكثر من اللازم حتى أنه استنزف قوة إرادتك، فكيف تتجنب تكرار هذا الأمر في المستقبل؟

ما الذي يمكنني أن أفعله لأخفف من هذا الألم؟ وهذا السؤال سيوجهك من احتقار النفس لمحاولة إنقاذها، لمحاولة تعديل الخطأ والرجوع إلى ما تريد وهذا هو المقصود من تقويم النفس.

ومن الأشياء التي تساعدك أن تجرب أثر الرحمة على نفسك، فلتجرب يوماً بهذه العقلية، وهذه الطريقة، وتنظر ماذا يحدث بداخلك، وما مدى إنجازك، وما مشاعرك في هذا اليوم، ثم تجرب الأسلوب القديم نفسه لترى الفارق بينهما.

محبة النفس:

لماذا ليس من السهل علينا أن نحب أنفسنا، لماذا نجد صعوبة في التعاطف مع آلامنا بينما نتعاطف مع آلام الآخرين، ما الذي يحمل إنساناً على تبني مشاعر كراهية تجاه ذاته؟ إن محبة النفس فطرية وأصلية بداخلنا يولد الإنسان وهو يشعر أنه مركز الكون، وأن كل ما حوله يتشكل بناء عليه هو، ولذلك أقول إن محبة النفس السهل شيء فقط إذا أزلنا العوائق النفسية بيننا وبين أنفسنا:

أول عائق بيننا وبين محبة أنفسنا هو إهمال النفس:

ينشأ هذا الإهمال حين يتبنى الشخص دوراً غير دوره منذ وقت صغره، فقد نخبر طفلاً لم يبلغ بعد أنه رجل الأسرة، وأن عليه مسؤولية كبيرة، أو قد لا نقول ذلك بل فقط يترك من في البيت أدوارهم فيتبنى الطفل دور مقدم الرعاية، وينشأ على هذه الحال ليظن دوماً وأبداً أنه مسؤول عن الجميع ما عدا نفسه، يشعر بالاستياء والذنب إذا لم يستطع أن يصلح حياتهم خاصة، حتى لو بذل ما في وسعه، هذه المسؤولية الموجهة للخارج ليست سيئة، بل تدل على وجود الخير في هذا الشخص، لكنك تركت مسؤولية أول وأهم شخص في حياتك

وهو نفسك، حين يهمل الإنسان نفسه في سبيل الآخرين ويضحى بنفسه لأنه ينبغي عليه أن يفعل هذا، أول ما ينهار هو علاقته بنفسه، ثم بعد ذلك علاقته بالآخرين، وتجد كثيرًا من هؤلاء بعد فترة يشعرون بغضب تجاه الآخرين، ويتهمون الآخرين بعدم الاهتمام بهم، مع أنهم لم يطلبوا أبدًا ما يحتاجون، وأكثر ما يوقع الناس في هذا الفخ هو الخوف من الأنانية، فيظن أن تقديم النفس على الآخرين يعني أنه سيكون بغضبًا أنانيًا لا يعبأ بالآخرين، لكن إعطاء الأولوية للنفس يمنحك القوة للاهتمام بالآخرين، فحان الوقت لتلتفت لنفسك قليلًا، لتسمح لنفسك بالتعبير عما تريد الحقًا لا عما تشكلك به من رغبات الآخرين.

العائق الثاني هو أن تكذب على نفسك.

كل إنسان في هذه الحياة لديه قيم يؤمن بها تحركه، وحين يتوافق ما يفعله الإنسان مع ما يراه يحدث ما يشبه التناغم ويشعر المرء بقيمة نفسه، قد يكون هذا الكلام على عكس الكثير من الكلام الشائع بأن تحب نفسك مهما فعلت، وأن تقبل نفسك بلا تغيير، لكن ليت الأمر بهذه السهولة، حين تشعر أنك لا تفعل ما ينبغي عليك فعله، أو أنك تمشي في اتجاه لا يتوافق مع ما تؤمن به يعاني احترامك لذاتك، وتزداد مشاعر الكراهية بينك وبين نفسك، والحل دومًا في أن تحيا واعيًا ألا تكذب على نفسك، أن تتحمل مشقة الصدق مع النفس لأن تبعاتها عظيمة، فمثلًا إذا كنت تهمل أبناءك فأنت بداخلك تشعر بهذا، قد تتناسى وتتجاهل ما يحدث، لكن هذا خيانة لوعيك، وخيانة للقيم

التي تراها صحيحة، فحتى لو كذبت على نفسك وزينت لنفسك الواقع ستظل تعاني في الخفاء ويستنزف رصيد تقديرك لذاتك، ومثال آخر: أنك إذا كنت تعلم أن الحياة التي تحياها ليست كما ترضى عنها، أنك لا بد أن تتغير وأن تأخذ خطوات على الطريق الصحيح، ثم تجاهلت هذا وكذبت على نفسك وشغلت بها يلهيها عن رؤية الواقع فلن تستطيع أبدًا مواجهة نفسك بمحبة ورضًا، ويشيع كثيرًا في البيوت بين المتزوجين أن يكون زواجهم يعاني، ويعلمون أن هذه المشكلات التي يتجاهلونها قد تؤدي بزواجهم لكن يستمرون في تجاهلها خداعًا لأنفسهم، إن الصدق مع النفس ومواجهة الحقائق ثقل جدًا على النفس، لكن الكذب والخداع مع سهل لئلا ين يورسلناك أبدا لعلاقة طيبة بذاتك، فلكي تقرب أكثر من حب نفسك عليك أن تصدق في رؤية ما يحدث بداخلك وفي العالم الخارجي، أن تلتزم بمواجهة الحقائق وعدم الهروب لأن هذا ما يقربك من نفسك ويزيد من شعورك بمحبتها.

العائق الثالث هو عدم الفهم:

في إحدى الجلسات سألتني فتاة بكثير من الحزن: لم أكره نفسي؟ كيف لا يجب الإنسان نفسه، وهل يوجد أحد لا يجب نفسه مثلي؟ كان هذا الألم ينبع من أن عدم وجود سبب واضح لمشاعر الكراهية عندها يعني أن ذاتها معيبة، وأنها حقًا شخص لا يستحق الحب بأي شكل، بعد محاولات للفهم، والرجوع بالذاكرة لفهم متى بدأت هذه

المشاعر، وجدنا أنها تذكر هذه المشاعر من الطفولة، كانت ترى نفسها ليست جديرة بالحب، ووجدنا أن السبب في وجود أخت لها، كانت محور الاهتمام من العائلة وأصدقاء العائلة، كانت دومًا ما تتلقى المدح، وتلفت الأنظار، لم تكن هذه الفتاة الصغيرة عندها القدر من النضج لتمييز أن هذا لا يعني بالضرورة أنها سيئة فتبنت هذه الرؤية لنفسها أنها لن تلفت الأنظار، وأنها ليست نظيرة لأختها، وتراكت لديها هذه المشاعر وتضخمت بمرور الوقت حتى صارت فكرة صلبة داخلها، ومجرد معرفتها بالسبب كان بمثابة راحة عميقة، حتى ولو لم تتعاف كليًا لكن فهمت أن العيب ليس بدلتها، وأنه ليس بالضرورة أنها لا

تستحق الحب
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)

العائق الرابع هو الادعاء:

تخيل أنك تحب إنسانًا بصدق، وتخبره كل يوم أنك تحبه، أنت تشعر بذلك حقيقةً، لكنه لا يشعر، لأن الكلام والمشاعر لا يحدثان فرقًا حقيقيًا، ولهذا أضحك كثيرًا حين أسمع نصائح بعض الموجهين أن تقف أمام المرأة، وتخبر نفسك أنك تحبها، وحتى إذا فعلت ذلك فبحلول منتصف الليل ستعود لعاداتك السيئة في ازدراء نفسك ثانية، الحب حقيقته هو أن تفعل، لو قال لك أحدهم إنه يجبك ثم رأته يسيء معاملتك، ولا يفعل أي شيء ليشعرك أنه يجبك حقيقةً، فهل تصدقه؟ إنك تعلم في قرارة نفسك أن هذه الكلمات لا تعني شيئًا، طالما لم تبذل في سبيل هذا الحب فأنت لم تحب حقيقةً، ونفسك أولى بهذا الحب وهذا

البذل، أن تحب نفسك يعني أن تحترم رغباتها، وأن تقدر ذاتك، أن ترضى عن شكلك ونسبك ولون بشرتك، أن تقبل ما وصلت إليه حتى لو كان هناك سلوكيات ترفضها في نفسك هذا لا يعني أن ترفض ذاتك بالكلية، أن تحب نفسك يعني أن تبذل جهداً في سبيل هذا الحب، وهذا قد يظهر في محاولات إصلاح نفسك وتحسينها، فمن يهتم بمن يجب يحاول أن يساعده للوصول لأفضل نسخة من نفسه، وقد يظهر في مراعاة حدودك، أن تعلم أنك تثقل نفسك بما قد يفوق طاقتها، فمراعاة محدوديتك وضعفك من أوضح صور حب النفس، وحين تعلن لنفسك عن هذه الحقيقة وتظهر أثر هذه المحبة في سلوكك فإنك ستري من نفسك ما لم تراه من قبل حينها استهدأ هذه الحبيب، وهذه الصراعات الداخلية بينك وبين نفسك وتشعر أخيراً بقدر من السلام.

ولكي نلخص ما قلناه في هذا الفصل:

فغالب الناس يحملون مشاعر كراهية وازدراء تجاه أنفسهم، ولكن قد يظهر هذا بصورة عكسية تماماً، قد يظهر في فخر مدعوى، وندرجية واهية، حينها يميل الإنسان لشعوره بضآلة ذاته إلى أن يزيّف ذاته ويخلق ذاتاً مثالية، يضع بها كل الرغبات العصابية، وتميل هذه الذات للرغبة في القوة والجاه والسلطة، وتشعر بعد فترة أن رغبات الذات المثالية الزائفة هي رغباتك الحقيقية، وتضحى بذاتك الحقيقية التي تراها ضعيفة، ولهذا تفقد الشعور دوماً بالهدوء والراحة الداخلية لأنك تسعى في سبيل شيء زائف ليس ذاتك، ثم أنت تعيش في عالم

يصعب عليك أن تكون نفسك، هذا العالم يغذي رغبات النفس المثالية، ويشعرك دومًا بالنقص لكي تستمر في دوامة الاستهلاك، لا تشعر أبدًا بالرضا عن نفسك، ولا تتجه أبدًا لذاتك الحقيقية، ثم أتت وسائل التواصل لتزيد هذا الاشتعال، وترك لك المساحة لخلق العديد من الذوات المزيفة في هذا العالم الافتراضي، وتشعر بمزيد من الكراهية تجاه ذاتك المحدودة الضعيفة، وتظهر أثر كراهية الذات في الوجبات والمطالبات المرتفعة التي تضعها على نفسك، ليس فقط متطلبات عالية بل متطلبات مثالية تشعرك دومًا بالتقصير، وعدم الرضا عن النفس، وتظهر كراهية الذات أيضًا في التلقيد الداخلي، هذا الصوت الهدام المخادع الذي يظهر في صورة صديقك الوفي، لكنه يهدم شخصيتك دون أن تشعر، فإذا تطلعت له، وعلمت أساليبه الماكرة، ووضعت حدًا له، ثم بدأت قليلًا تعطي نفسك قدرًا من الرحمة والتعاطف، وتحاول دومًا تفهم ما وراء معاناتك، وتحاول معالجة تقصيرك بدلًا من هدم شخصيتك، ثم أزلت العوائق بين نفسك وبين محبتها، وأظهرت لها قليلًا من الاهتمام، ونظرت لهذا الطفل الخائف بداخلك بعين الرحمة؛ فحينها ستقترب كثيرًا من نفسك، ولعلك تحبها.

أشياء صغيرة كبيرة

لا يمكن لأي إنسان الحصول على نتيجة كبيرة وتحقيق أي شيء ذي معنى ما لم يقدر قيمة الأشياء الصغيرة.

هذه قاعدة لا يمكن خرقها ولا تجاوزها أبدًا مهما فعل الإنسان.

لكن في هذا الزمان وبسبب النماذج المتكررة للنجاح المزيف الذي يأتي في خطوة واحدة.

مثل الذي يصور فيليب فيليب فيليب مشهورًا مرة واحدة، أو من يربح

<https://t.me/MkftbArab>

هذه الأمثلة صعبت على الناس أعمالهم، فكيف يصبر الإنسان حين

تخبره أن ما يفعله قد يبدأ بإيذاء ثماره بعد سنتين أو أكثر؟

في هذا الزمان الذي يشيع فيه التخلي عن القيم في سبيل المتع الآنية

ما من سبيل للصبر على ما لا ترى له نتيجة سريعة.

وأنت تعلم أن الذي يتميز بحق في هذا الزمان من يصبر على

الأشياء التي لا يرى لها مردودًا آنيًا.

بل يستشعر أنها لا شيء في سبيل أن تبنيه هذه الأشياء، فلاعب

الكرة المتميز قد يصبر شهرًا على تعلم تسديدة معينة وإعادتها آلاف

المرات حتى يسهل عليه أن يطبقها في الحياة.

وهذه القاعدة هي سر أي تغيير في الحياة أن تبدأ بشيء في غاية البساطة لا تستشعر أنه يحدث فرقاً في حياتك وهذا الفعل هو ما يبني نفسك وحياتك.

هذه المقدمة لأننا سنتكلم عن أشياء قد تبدو لمن أصيب بالاكتئاب أو أصابه ضيق الحياة أشياء بسيطة.

هل هذه الأشياء حقاً هي ما سيغير حياتي البائسة، هل إذا تحركت قليلاً وحسنت نومي وغيرت طريقة نظري لبعض الأمور ستحل جميع مشكلاتي من تلقاء نفسها ~~ويعلم السلام~~ على أرجاء حياتي؟

وأنا أخبرهم أن هذا ليس مفتاحاً سحرياً لحل مشكلاتهم، ولكن هذه الأشياء تقلل مساحات الصراع الشعوري لدى الشخص. وتزيد من رصيده النفسي فيصير أقوى في التعامل مع الأمور.

النوم:

من أول الأشياء التي أسأل عنها الناس في العيادة النفسية: أخبرني عن نومك، هل تنام جيداً؟ هل تعاني من الأرق في بداية النوم، هل تستيقظ في منتصف النوم، ما الذي تشعر به حين تستيقظ، وهل تستيقظ في موعدك أم قبله أم بعده؟

كل هذه الأسئلة تخبرك بمركزية النوم في الصحة النفسية والعلاج النفسي.

أهمية النوم:

إذا أخبرتك عن اكتشاف عظيم وترياق لا مثيل له يساعد على الشفاء من الكثير من الأمراض الجسدية والنفسية.

ويمدك بحيوية كبيرة وقد يساعد بشكل كبير على تأخير الشيخوخة أو منعها، ليس الأمر كذلك فقط، بل ستتضاعف قدرتك على التركيز وإنتاج المهام، ستتحسن قدرتك على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، والأعجب أن هذا الترياق ليس اختياراً.

إن لم تأخذه فستدور حياتك والمحدث لك عكس كل هذه الفوائد. قد تظن أن هذا الوصف ينال في أهمية النوم، لكن الأمر حقيقي تماماً، وسنرى معاً أثر النوم على مختلف وظائفك:

لنأخذ تجربة واحدة لنكتشف كيف يمكن في مساحة واحدة من حياتك أن تستفيد بقدر كبير من النوم العميق.

الهدف من التجربة هو فهم كيف يؤثر النوم إيجابياً على ذاكرتك. ولكي نفهم هذا الأمر هناك معلومة بسيطة من علم الأعصاب نفهمها أولاً، الذاكرة تنقسم إلى ذاكرة قصيرة المدى (short term memory)، ومتوسطة المدى (intermediate term memory) وطويلة المدى (long term memory).

والذي يحدث في التفاعلات اليومية والأمور التي تتعرض لها يتم تخزينها بشكل مؤقت في منطقة من المخ تسمى الحصين

(hippocampus)، ولكن أنت تتعرض لكم لا حصر له من التفاعلات والصور والمعلومات، فلا يمكن الاحتفاظ بها جميعًا للأبد، ولو لم يكن هناك مركز آخر لتخزين المعلومات المهمة لفترة طويلة لما استطاع الإنسان تذكر أي شيء، فتنقل المعلومات إلى مكان في قشرة المخ الأمامية (frontal cortex)، هذه العملية مهمة جدًا لتفريغ الحصين (hippocampus)، لتلقي المزيد من المعلومات الجديدة والتذكر بشكل أفضل.

هذه المقدمة لفهم ما يحدث في التجربة التي تم إجراؤها والتي كان الغرض منها فهم أهمية النوم في عملية انتقال المعلومات. بدأ الدكتور ماثيو وولكر وزملاؤه هذه التجربة حيث جمعو المجموعتين من الشباب البالغين الأصحاء.

وتم تقسيمهم إلى مجموعة القيلولة ومجموعة من غير القيلولة، وعند الظهر خضع المشاركون جميعًا إلى جلسة تعلم مكثفة (للتعرف على مائة زوج - اسم) بحيث تمتلئ ذاكرة الهيبوكامباس - موقع تخزين الذاكرة على المدى القريب -.

وكما كان متوقعًا كان أداء المجموعتين متعادلًا إلى حد كبير، بعد ذلك بقليل ذهبت مجموعة القيلولة فنامت مدة تسعين دقيقة في مختبر النوم بعد وضع إلكترونيات على رؤوس أفرادها لقياس نومهم، أما المجموعة الأخرى فقد ظلت مستيقظة في المختبر وأمضت الوقت

في أنشطة بسيطة مثل تصفح الإنترنت، وفي الساعة السادسة من مساء ذلك اليوم خضع المشاركون جميعًا إلى جولة أخرى من التعلم المكثف حيث حاولوا التعرف على مجموعة أخرى من الحقائق الجديدة باستخدام الذاكرة القصيرة المدى (مائة من الأزواج، وجه - اسم).

كان السؤال الأساسي من التجربة: (هل تراجع قدرة الإنسان على التعلم مع استمرار استيقاظه طيلة النهار؟ وإذا كان الأمر كذلك فهل يستطيع النوم تجاوز هذا التأثير بحيث يسترجع الإنسان القدرة على التعلم؟).

للمزيد

كما نرى النتيجة أن من طُوروا مستعظمين طوال النهار صاروا أقل قدرة على التعلم والتذكر، وأما من ناموا خلال القيلولة فقد كان أداءهم أفضل بشكل واضح، وظهرت لديهم قدرة أكبر على تذكر الحقائق.

ولم يكن الاختلاف بين المجموعتين اختلافًا قليل الشأن، لقد زادت قدرة الذين ناموا على التعلم بنسبة عشرين بالمائة.

ولكي نفهم ما حدث يشرح دكتور ماثيو ووكر الذي حدث.

وكأنه في وقت النوم كان هناك حلقة مستقرة من تيار كهربائي ينبض في الدماغ ويتكرر كل ١٠٠ - ٢٠٠ ميلي ثانية، هذه النبضات تنسج مرًا بين الهيبوكامباس بمساحة تخزينه المحدودة وبين موضع التخزين الطويل المدى الموجود في قشرة الدماغ، صرنا في هذه اللحظة عارفين

بحدوث عملية نقل كهربائي خلال هدوء النوم -نقل المعلومات إلى مستودع آمن للتخزين على المدى البعيد-.

وبفعل هذا فإن النوم يخلي الهيوكامباس من حمولته ويستعيد قدرًا كبيرًا من المساحة التي تصير حرة من أجل تخزين المزيد من الذكريات القصيرة المدى واستيعابها.

النوم والتوتر:

النوم من أهم العوامل ^{لتنمية} التي تتعامل مع الضغوطات وتنظم مشاعر التوتر، ولهذا يزداد التوتر عند الأباء بعد الولادة بسبب اختلال النوم، والذين يعانون من مشكلات مزمنة في النوم يعانون من ارتفاع هرمون الكورتيزول المسبب للتوتر والضغط، وأيضًا يقلل من مستقبلات مادة النور إيبينيفرين (nor epinephrine)، وهي مادة مهمة جدًا في إدارة الضغوطات والاستجابة لها ووجودها بالقدر الكافي يعطيك حافزية للفعل بلا شعور بالتوتر.

هذا في شأن الذاكرة فقط وإذا تكلمنا فهناك آلاف التجارب التي نخبرنا عن أهمية النوم المنتظم نذكر منها:

الراحة والاستعادة: يسمح النوم لجسمك وعقلك بالراحة والتعافي من الأنشطة اليومية معززًا العافية البدنية والعقلية.

- ١ - وظائف الإدراك: يعزز النوم الكافي الذاكرة وقدرة حل المشكلات والإبداع ووظائف الإدراك العامة.
- ٢ - تنظيم المزاج: يساعد النوم في تنظيم العواطف والمزاج، مما يقلل من خطر اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب والقلق.
- ٣ - الصحة البدنية: يرتبط النوم الجيد بخفض خطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة.
- ٤ - دعم المناعة: يدعم النوم جهاز المناعة الخاص بجسمك، مساعدًا الجسم على مكافحة العدوى والأمراض.
- ٥ - تنظيم الهرمونات: يلعب النوم دورًا في تنظيم الهرمونات التي تسيطر على الشهية والإجهاد والنمو.
- ٦ - الأداء البدني: غالبًا ما يعيش الرياضيون تحسینًا في الأداء مع الراحة الكافية، حيث يساعد في استعادة العضلات والتنسيق.
- ٧ - الطول في العمر: عادات النوم الجيدة ترتبط بعمر أطول وصحة عامة أفضل.
- ٨ - إصلاح ونمو: أثناء النوم العميق، يقوم الجسم بإصلاح الأنسجة وتعزيز نمو العضلات وإطلاق هرمونات النمو.
- ٩ - تعزيز عملية التعلم: النوم ضروري للتعلم والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة، مما يجعله أمرًا حيويًا للطلاب والمتعلمين مدى الحياة.

كل هذه الفوائد مثبتة بالعديد من الدراسات وإذا كنا نبحث عن أهم عامل لجودة الحياة ومضاعفة الطاقة والإنتاجية فالإجابة قطعاً: نوم ليلة هادئة.

أخطر مما تظن:

كثير من الناس لديه مشكلات في نومه بعضهم قد يصل إلى اضطراب من اضطرابات النوم.

وأشهرها اضطراب النوم المزمن (chronic insomnia) هذا الاضطراب يعاني فيه الشخص من الأرق وانعدام القدرة على النوم في الوقت الذي يريد وعندما يستيقظ يشعر بخمول على مدار اليوم وهذا هو الحد الأساسي لهذا الاضطراب، بشرط أن يتجاوز الأمر ثلاثة أشهر ويحدث على الأقل ثلاث ليالٍ في الأسبوع، ويوجد العديد من اضطرابات النوم لا مجال لذكرها، والاكثاب أيضاً قد يسبب اضطرابات في النوم.

ولكن هل تعلم ما أخطر شيء في مشكلات النوم؟ إنه الحرمان من النوم، نحن لا نتكلم عن شخص يعاني من اضطراب بل هو يحرم نفسه اختياراً من النوم، هو لا يرى أهمية هذا الأمر، فإذا تراكمت عليه مشكلات في حياته فأول شيء يضحى به هو نومه، لأنه يرى أنه شيء يمكن تعويضه.

ولكي تدرك مدى خطورة تقليل ساعات النوم سأخبرك بتجربة مهمة جداً قام بها ديفيد ديجنز من جامعة بنسلفانيا وهو باحث

متخصص في أبحاث النوم، والغرض الرئيس من هذه التجربة هو الإجابة على تساؤلات مثل: ما الوقت الذي يمكن للإنسان البقاء فيه مستيقظاً قبل أن يصاب بضرر موضوعي -حتى لو لم يدرك هو هذا الضرر-؟، ما مقدار النوم الذي يمكن خسارته في كل ليلة، ولأي عدد من الليالي قبل أن تصاب العمليات المهمة في دماغه بالفشل؟ هل يستوعب الناس حجم الضرر الذي يحدث لهم جراء قلة النوم؟ استخدمت دراسة ديجنز أسلوباً لاختبار الانتباه من أجل قياس مقدار التركيز.

يكون على الشخص أن يضغط على مفتاح إذا ظهر له ضوء من شاشة كمبيوتر أو من مصباح في خلال فترة زمنية معينة.

يتم قياس كل من استجابة الشخص وزمن رد الفعل، ويتعاقب بعد ذلك أضواء أخرى بسرعات مختلفة، يبدو هذا الأمر سهلاً فكل ما عليك فعله هو الحفاظ على تركيزك لعشر دقائق فقط.

هذا هو زمن الاختبار وتم اختبار الناس لمدة أربعة عشر يوماً متواصلة.

تم تقسيم المشتركين إلى أربع مجموعات، المجموعة الأولى ستظل مستيقظة لمدة اثنتين وسبعين ساعة متواصلة أي ثلاثة أيام بلياليها.

المجموعة الثانية ستنام أربع ساعات كل ليلة، المجموعة الثالثة ستنام لست ساعات في الليلة.

وآخر مجموعة ستحصل على ثمانى ساعات متواصلة.

النتيجة الأولى لهذه التجربة أن الحرمان من النوم بهذه المقادير المتفاوتة قد سبب تباطؤًا في زمن ردادات الفعل.

هناك فرق بين تباطؤ ردة الفعل - أن ترى الضوء وتتأخر في الضغط على المفتاح - وبين انعدام ردادات الفعل تمامًا.

هذا ما سماه ديجنز بالهفوات - أو نوبات النوم الأصغري - أقرب تشبيه لهذا أنك تكون في حالة إغلاق تام لثوان معدودة، تخيل أنك تسير بسيارتك وظهر طفل فجأة، هذه الهفوات تعني أنك لن تستطيع إبداء أي رد فعل لأنك في حال شبه نائم تمامًا.

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)
الاكتشاف التالي:

المجموعة الأولى - من حرموا من النوم ثلاثة أيام - : قد عانوا من تراجع كارثي في استجاباتهم فبعد أول يوم فقط ازداد انقطاع تركيزهم بمقدار ٤٠٠٪ [ALM]، واستمر هذا التدهور بعد ثاني وثالث ليلة.

المجموعة الثانية - مجموعة أربع ساعات نوم - : بعد ست ليال فقط من النوم لمدة أربع ساعات أصبح أداؤهم مثل سوء من حرموا من النوم ليلة كاملة أي تدهور أداؤهم ٤٠٠٪ [ALM].

وبعد اليوم الحادي عشر صار أداؤهم أضعف كمن حرموا من النوم ثمانياً وأربعين ساعة.

المجموعة الثالثة - مجموعة النوم لست ساعات - : هذه المجموعة

التي قد يظن البعض أن نومهم كاف، فقد انتشر في الثقافة العامة أن ست ساعات كافية للنوم، إلا أن نتائج التجربة كانت عكس ذلك.

فبعد عشرة أيام من النوم لمدة ست ساعات صار تدهور تركيزهم مقابلًا لمن حرموا من النوم لأربع وعشرين ساعة، واستمر التدهور إلى نهاية التجربة بلا تحسن.

ويعلق دكتور ماثيو ووكر على هذه التجربة ويحاول تقريبها للناس: يجعلك ديجنز عندما تصف نتائج هذه التجربة، تفكر في الصوت المتكرر الذي تسمعه من جهاز من إقبة القلب في المستشفى: بيب، بيب، بيب، تصوره الآن: الأثر الدراماتيكي لذلك الصوت الذي تسمعه في غرفة الحالات الطارئة في مسلسل تلفزيوني، عندما يبدأ المريض بالانزلاق بعيدًا بينما يندفع الأطباء محاولين إنقاذ حياته، تكون ضربات القلب مستقرة أول الأمر مثلما تكون استجابتك في حالة مهمة الانتباه البصري في التجربة عندما تكون في حالة راحة - استجابات مستقرة منتظمة-، وإذا انتقلنا إلى أدائك عندما تكون محرومًا من النوم فإن المقابل السمعي لها يكون كما لو أن ذلك المريض في المستشفى قد أصيب بنوبة قلبية: بيب، بيب، بيب، بيب، لقد تدهور أداؤك، ما من استجابة واعية وما من استجابة حركية، إنه النوم الأصغري، ثم يعود أداؤك لحالة طبيعية ثانية، لكن هذا لا يدوم طويلًا فتعود لتدخل في نوبة نوم أصغري ثانية.

لكن الأمر لا يقف عند هذا الحد، فالتدهور الذي حدث في الانتباه والتركيز بشكل كبير، لم يكن ملاحظاً لدى المشاركين، فعندما سألوهم عن شعورهم، كانت ردودهم توحى بأنهم غير مدركين لحجم الضرر الذي أصابهم.

وهذا يحدث للعديد من الناس حين يعتادون على هذا القدر من الإرهاق والحرمان من النوم، لم يعد يشعر أن هناك مشكلة، وكأن هذا هو الأداء الطبيعي له، فلم يعد يستغرب نقص تركيزه ولا يستطيع أن يضع الخطر في حجمه.

أظن أن هذه التجربة أفضل لكم المخاطر التي تحيط بالحرمان

من النوم
[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)
 كيف أحسن من نومي؟

١ - دورة النوم:

إن الله خلق أجسادنا لتعمل في انتظام وفق قانون محدد وقد قال الله: (وجعلنا الليل لباساً) أي راحة لأبدانكم، ولهذا قد خلق الله في أجسامنا ما يخلق هذا النظام، ويسمى هذا النظام إيقاع الساعة البيولوجية (circadian rhythm) فالغدد التي بداخلك تنظم وفق إيقاع ثابت دورة النوم، ففي بداية اليوم يتم إفراز الكورتيزول (cortisol) ليساعدك على أن تنشط وتكون في حالة الفعل، حين يخرج يبدأ عداد عكسي من وقت خروجه ليخرج هرمون آخر اسمه الميلاتونين (melatonin)، وهو هرمون يساعد الجسم على الدخول في

حالة النعاس والبقاء نائمًا على مدار الليل، وتستمر هذه الدورة كل يوم، وحين يحدث تناغم بين ميعاد نومك وهذه الدورة تصبح نشيطًا قويًا، لكن هذا عكس ما يحدث في أغلب الأحيان، فأكثر الناس اليوم يتم تخريب هذا التناغم عندهم لسببين: السبب الأول أنهم يتعرضون لإضاءة قوية بعد الغروب، وهذا يعطي إشارة للمخ أن هذا أيضًا ليس وقت النوم، وأن عليه الاستيقاظ، ويقلل من إفراز الميلاتونين، السبب الثاني هو أنك تغير ميعاد نومك بغير نظام، فالجسد يحب النظام ويجب التناغم في مواعيد النوم، فلحين تغير ميعاد نومك يحدث عدم تناغم بين ساعة نومك والساعة البيولوجية، فأول شيء تسعى لحصوله هو أن تضبط وقت نومك وتحدده بوضوح وتعطيه أولوية كبيرة.

٢ - التعرض لضوء الشمس في الصباح:

حين تتعرض للإضاءة مبكرًا خاصة ضوء الشمس، لأن الطول الموجي -wave length- في الصباح يحفز مجموعة من الخلايا في شبكية العين والتي بدورها عن طريق مجموعة من الإشارات يتم إفراز الكورتيزول، والذي بدوره كما قلنا يساعد في بداية حالة النشاط الذهني ويحفز إخراج الدوبامين الذي يزيد من حافزيتك وشعورك بالاستعداد لبدء اليوم، والتعرض يكون لمدة دقيقتين إلى عشر دقائق قد تطول قليلًا إذا كانت هناك غيوم، وأن يكون التعرض ليس بشكل

مباشر فلا تنظر للشمس مباشرة لأن هذا قد يؤذي شبكية العين، لكن تنظر في اتجاه الشمس.

٣ - لا تتعرض للإضاءة ليلاً:

هذه من أصعب النصائح في التطبيق فالكثير من الناس لا يستطيعون تفويت المتعة - نزهة ممتعة، أو الجلوس مع أصحابك - وغالبًا ما تكون هذه المتعة ليلاً، ولا بأس إذا كان لك نظام ثابت للنوم أن تحرقه من حين لآخر لأجل شيء مهم لك، لكن لا ينبغي أن يكون هذا هو الأساس، لأن التعرض للإضاءة بعد الغروب يؤخر ويؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين، كما أن التعرض للإضاءة الليلية كما يقول دكتور أندرو هيلبرمان (بعد الساعة الحادية عشرة إلى الرابعة يقلل من كفاءة الدوائر العصبية المسؤولة عن إفراز الدوبامين) وهذا بالتالي يقلل من حافظيتك ويزيد من أعراض الاكتئاب.

٤ - أن يكون مكان النوم للنوم فقط:

أكثر الناس يربطون غرف النوم بالعديد من الأنشطة، وقد يجلس ليذاكر في غرفته أو يشاهد التلفاز، بهذا يرتبط ذهنيًا أن هذا المكان ليس مكان النوم فقط ويحدث ارتباط شرطي (conditioning) بين السرير وبين العديد من الأنشطة، فإذا حاولت النوم لم تستطع، وحين تربط سريرك بالنوم فقط، حينها يحدث ارتباط شرطي بين السرير والنوم، وحين تذهب للنوم سيتوقف ذهنك عن طرح الأسئلة الشائعة: (ما الذي تحاول فعله، أليس هذا مكان النشاط والذاكرة لم تحاول النوم في

هذا المكان؟)، وأيضًا لا تمسك هاتفك بأي نشاط تفعله في وقت النوم ومكان النوم يحتل مكان النوم وحين تذهب للنوم ستجد عقلك ينبك أن تمسك هاتفك أو تفتح التلفاز.

٥ - إذا لم تنم فاترك السرير:

يترتب على النصيحة السابقة أن السرير للنوم فقط، فإذا لم تستطع النوم في خلال نصف ساعة أو أقل فانفض من الفراش لتمارس أي نشاط هادئ، ثم حين تشعر بالنعاس فعد ثانية للفراش، ولكن كن هادئًا، إذا دخلت للفراش وأنت متوتر تفكر في كيفية النوم وماذا سيحدث غدًا إن لم أنم، وانهار الحياة وتدهور الأحوال فإن تستطيع النوم أبدًا، فكن هادئًا في النهاية ستنام وبعد فترة من المحاولة سينتظم نومك بلا مشكلات.

٦ - طقوس النوم:

اجعل لك طقوسًا ثابتة للنوم كأنها بمثابة مؤهل للدخول للنوم، فحين تنهي يومك وتنتقل من عملك أو من التفكير إلى النوم فانت كمن أطفأ المروحة ويتعجب كيف لا تتوقف بسرعة، من الطبيعي أن يكون هناك انتقال تدريجي من حالة اليقظة لحالة النوم، أن تجعل لنفسك روتينًا هادئًا تختم به يومك، أن ترخي جسمك وتحاول أن تهدأ، وتجلس قليلًا مع نفسك تمارس ما يهدئ من خوفك، أن تدعو الله وتخبره بما تريد وتحدث إليه بما حدث لك في يومك، فالله يسمعنا

ويعبأ بتفاصيلنا البسيطة التي لا يعبأ بها أحد، وإن قلت لي: كيف هذا وهو الإله العظيم؟ أخبرتك عن أن الله سمع مخاوف نملة، تخيل هذا الكائن البسيط الذي يوجد بالملايين وربما يحتقره حتى الحيوانات يقول الله عنه: (قالت نملة يا أيها النمل ادخلوا مساكنكم لا يحطمنكم سليمان وجنوده وهم لا يشعرون)، فهذه هموم النملة فكيف بهمومك أنت، وأنت موضع الرسالة ومحل عنايته ومحبهته إن استجبت له ودعوته؟

٧ - مذكرة النوم:

(أبسط مذكرة نوم تتضمن كتابة الوقت الذي ذهبت فيه إلى الفراش واستيقظت فيه، ولكن إضافة المزيد من المعلومات يمكن أن يجعلها أكثر فائدة. جرب كتابة الوقت الذي كنت تعتزم أن تستيقظ فيه وتذهب إلى النوم، وكم من الوقت اعتقدت أنه استغرق بالنسبة لك للنوم، ومستويات الإجهاد الخاصة بك، وأي أدوية تناولتها أو ماذا أكلت، والأنشطة التي قمت بها قبل الذهاب إلى الفراش، وجودة نومك. هناك أيضًا العديد من الموارد عبر الإنترنت المتاحة لمساعدتك في الحفاظ على مذكرة نوم. بعد أسبوع، انظر إذا كنت تلاحظ أي أنماط في ما يساعدك على النوم بشكل أفضل وما يجعلك تنام بشكل أسوأ. حتى إذا لم تبدُ مذكرة النوم الخاصة بك بمفردها تساعد، إذا لم يكن هناك شيء آخر، يمكنك أن تحمل مذكرة النوم الخاصة بك إلى طبيب متخصص في مجال النوم، وسيساعدك هذا في البداية نحو الحل).

٨ - تجنب القهوة أو السجائر في وقت متأخر:

تعد القهوة، والمادة الفعالة منها -الكافيين- مهمة جدًا وجوهرية في حياة العديد من الناس، وأنا شخصيًا أحب القهوة حبًا شديدًا، لكن حين تتناول القهوة وبعض المشروبات المنبهة، فإن الكافيين يظل في الجسم ٨ ساعات ويؤثر بشكل كبير على جودة النوم، حتى وإن شربت كوبًا من القهوة ونمت يظل تأثير القهوة على كفاءة نومك، وقد تستيقظ وأنت تشعر أنك لم تنم بالقدر الكافي.

كذلك النيكوتين الموجود في السجائر له تأثير منبه للجهاز العصبي فقد يقلل من رغبتك في النوم، وقد يؤدي للاستيقاظ مبكرًا جدًا بالصباح نتيجة سحب النيكوتين من الدم.

الرياضة:

أنا أجزم أنك سمعت أن الرياضة مهمة، وأنت تعلم أن الرياضة بشكل ما تحسن من مزاجك، وتخلق العديد من المشاعر الإيجابية، وتساعدك على التعايش مع ضغوطات حياتك.

لكن حين تعلم بالتفصيل ما تفعله الرياضة لعقلك وجسدك سيزيد هذا من احتمالية أن تبدأ بها، فالدراسات تشير إلى أن معرفة فوائد الأشياء بشكل تفصيلي، تزيد من احتمالية أن تفعل هذا الشيء.

فدعنا نر كيف تؤثر الرياضة في حياتك:

مفعول مقارب لمضادات الاكتئاب:

في دراسة بحثية موسعة (meta analysis) استقرأت ٩٧ ورقة بحثية ورقة بحثية وأجريت على عدد من الأفراد يقرب من ١٢٨ ألف فردًا وجدت أن الرياضة لها تأثير مقارب لمضادات الاكتئاب، تحسنت أعراض المشكلات النفسية بنسبة كبيرة، فلماذا تساعد الرياضة في تحسين الكآبة، وما القدر من الرياضة الكافي ليشعر الفرد بهذا التحسن؟

للزيد

فوائد الرياضة:

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab) المرونة العصبية

المرونة العصبية (Neuroplasticity) باختصار بسيط المرونة العصبية تعني قدرة المخ على التغير مع التجارب الجديدة، قدرته على تكوين وصلات عصبية جديدة للتعلم، أو إعادة التأقلم بعد حدث مؤلم.

ويعاني مصابو الاكتئاب من نقص هذه القدرة، ولعل هذا من أكبر أسباب استمرار الاكتئاب، والرياضة تساعد على إفراز مادة تسمى (brain derived neurotropic factor) bdnf، وهذه المادة بدورها تساعد على نمو الخلايا العصبية وزيادة المرونة العصبية للمخ، مما يحسن من الوظائف العقلية.

٢- زيادة السيروتونين (serotonin):

تكلمنا من قبل على السيروتونين وأثره في اعتدال المزاج والنوم والشهية، والرياضة تحسن كفاءة الخلايا العصبية المسؤولة عن إفراز السيروتونين مما يزيد من إفرازه، وهذا مشابه لما تفعله مضادات الاكتئاب.

٣- زيادة النور إيبينفرين (norepinephrine):

من الأعراض الشائعة في الاكتئاب الشعور بالخمول، ونقص الطاقة بشكل عام، والنور إيبينفرين هو المسؤول عن الشعور بالطاقة وإزدياد النشاط، وقد وجدت دراسة ألمانية أن الجري السريع يزيد إفراز النور إيبينفرين بشكل كبير، لكن حتى الجري البسيط أيضًا يزيد من إفرازه.

٤- زيادة الدوبامين (dopamine):

وأكثر الناس يعلمون أن الدوبامين هو المسؤول عن الشعور بالدافعية والحافز، وكذلك يتم إفرازه عند نيل المكافآت، ولهذا أكثر مرضى الاكتئاب لا يشعرون بالحافزية، ويفقدون الاستمتاع بالأشياء، والرياضة أيضًا تزيد إفراز الدوبامين بشكل كبير.

٥- الشعور بالتوتر:

التوتر والضغط النفسي خاصة حين تطول المدة قد يكونان من

أكبر أسباب الاكتئاب، فالضغط النفسي يزيد من إفراز الكورتيزول الذي بدوره يجعل الإنسان في حالة تأهب وتوتر أغلب الوقت، ويفقد القدرة على الشعور بالهدوء، وقد وجد مجموعة من الباحثين من اليابان وتايلاند في دراسة أجريت على مجموعة من المراهقات لمدة ثمانية أسابيع، فالمجموعة الأولى بدؤوا بالرياضة في عطلات الأسبوع، والمجموعة الأخرى لم تمارس الرياضة، وبعد مرور ثمانية أسابيع تحسنت حال اللاتي مارسن الرياضة بشكل واضح، وقلت نسبة الشعور بالتوتر.

ما المدة الكافية لإحداث تغيير في مزاجك؟

أقل مدة لممارسة الرياضة لتشعر بتحسن وتغير في مزاجك هي ١٥٠ دقيقة في الأسبوع، وتراوح هذه الرياضة من المشي السريع للجري أو حمل الأثقال، وليس المهم هو نوع الرياضة المهم هو أن يكون جسدك في حالة من الحركة المستمرة، ولا يشترط أن تصل لهذا القدر من أول أسبوع، فابدأ ولو ليومين في الأسبوع المهم ألا تترك الحركة نهائيًا.

لا تترك عاداتك المحببة:

أغلبنا لديه عادات يحبها كثيرًا، يحبها على المستوى الروحي يشعر أن روحه متعلقة بها، وأنها تعطيه معنى لحياته، فالبعض يحب الرسم، والبعض القراءة، حتى الطبخ قد يكون من العادات المحببة للناس، وفعل هذه العادات بانتظام من أهم أسباب السلامة النفسية.

وأذكر أنني في بداية كلية الطب كنت أحب القراءة كثيرًا والمشي ولكن كما تتوقعون أخذ الطب مني كل ما كنت أحب، وتركت القراءة لأنني مشغول بالطب، ولكن بعد فترة من الزمن بدأ تركيزي يقل، بدأت أشعر بأن مزاجي يميل لعدم الرضا، وأن قدرتي على المذاكرة في تناقص، لم أكن أعلم أنه بسبب إهمالي لهذه الأشياء المهمة بدأت أعاني، وحين سألت العديد من الناس: هل مرت بهم أوقات اضطروا فيها لترك عاداتهم المهمة، وما أثر ذلك على النفس؟ كانت أغلب الإجابات متشابهة: إن ترك العادات التي تهتم لها يترك عرضة للاحتراق النفسي، وتحدث الدائرة على هذا النحو:

تعرضت للطغوظات التي تقال من دافعيته لأنجاز وتثقلنا
<https://t.me/MkbtArab>
 أغلب الوقت.

لا نجد الوقت الكافي لفعل ما نحبه، وما نستمتع به، أو حتى العادات الصحية.

- نفقد الشعور بالمتعة والدافعية عامة.
- نصبح أقل ثقة في أنفسنا عامة.
- نشعر بأننا أقل سعادةً وأكثر عجزًا.
- تقل قدراتنا على التركيز والإنجاز ويزيد التوتر والضغط.

وهذا لأن النفس البشرية طاقتها محدودة، مهما بالغت في قوة إرادتك، وقلت لنفسك إن عليك الاستمرار حتى لو كنت متعبًا،

سيخونك جسدك في يوم ما، لا يقدر الإنسان على مواجهة الحياة والتحديات اليومية بلا أي قدر من العناية بنفسه، حتى لو كان هذا القدر قليلاً، حتى لو أعطيت لنفسك نصف ساعة فقط في اليوم، لتشعر أنك على قيد الحياة.

للزبيد

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)

العودة إلى الحياة

أعلم أنك ترغب في العودة إلى حياتك، وأن تعيش الحياة الطبيعية تفعل ما تحب، وتكابد الحياة بحلوها ومرها ثانية، وقد يبدو هذا المصابي الاكتئاب حلماً بعيد المنال، فكيف أعود للحياة ثانية، وأنا لا أستطيع؟ يقول لك كل من حولك إن عليك فقط أن تتحلى بالإرادة وأن تفعل ما يجب عليك فعله، وقد حاولت مرات عديدة بلا جدوى.

ولهذا أنا معك اليوم سأحاول في هذا الفصل أن أكون بجوارك خطوة بخطوة أساعدك على النهوض من جديد، وأخبرك بالعقبات التي ستواجهها، وإذا تعثرت فلنحاول ثانية ونرا لم تعثرت وكيف نتجاوز هذه المشكلات لنعود للحياة.

سأحاول في هذا الفصل تبسيط أهم الأدوات العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي (cognitive behavioral therapy).

وخاصة تقنية تعديل الأفكار التلقائية (automatic thoughts)، وتقنية تنشيط السلوك (behavioral activation).

لن أخبرك فحسب أن تفعل كذا وكذا، بل سنحاول المضي معاً لنرى كيف نطبق هذه الآليات في حياتك لتعود ثانية للحياة.

وقبل أن نبدأ قد يأتي في ذهنك استشكال منطقي: ما الذي ستفعله هذه الأدوات العلاجية في مشكلاتي الكبيرة؟

أنا أخبرك بأن لدي من المصائب ما لا تتصوره وأنت تقول لي أن أعدل أفكارى وسلوكياتى؟

وفي الواقع أعلم أن اعتراضك هذا نابع من ألمك، وأن الأمر يبدو كما لو كان يستحيل عليك التغيير، وأنه قد تكون الفوضى تعم حياتك كلها، حتى لا تستطيع أن تفكر أصلاً كيف تصلحها، لكن بما أنك وصلت في القراءة لهذا الفصل، فلا بد أن هناك بعض الدافع وبعض الأمل لديك، وأنا أخبرك أن هذه الأشياء البسيطة هي دافع التغيير الكبير، وأي تأثير عظيم تراه في الكون هو من تأثير الأشياء الصغيرة المتكررة، ربما تبدأ بتغيير أفكارك وتعديل سلوكياتك فلا ترى ذلك ثم تقول رأياً فتظن أن الأمر لن يتغير، لكن مع الصبر تحدث هذه الأشياء داخلك من المشاعر الإيجابية والتغيرات النفسية ما يغيرك حقاً ويغير مشكلتك.

وأضرب لك مثلاً لأقرب الصورة، كان هناك سيارات قديمة تعمل بصعوبة إذا أدت المفتاح تسمع صوتاً في محرك السيارة لكن السيارة لا تعمل، كانت هذه السيارات تحتاج فقط لتكرار الضغط بالمفتاح مرة تلو الأخرى وفي النهاية يعمل المحرك، لقد كان يحتاج لجهد وتكرار حتى يعمل، وربما هذا الحال في نفسك، أنت تحتاج إلى جهد وتكرار، وصبر على عدم وجود نتيجة أولية ويقين في التغيير، ومن ثم تحصل على النتائج بإذن الله وتعود ذاتك للعمل والحياة.

المشاعر:

لكي تفهم نفسك وتفهم ما يدور بداخلها عليك بتحليل نفسك وتحليل المواقف التي تحدث، والمشاعر مهمة جداً للإنسان لأنها المنبه الذي يخبرك أن ثم أمراً ينبغي عليك التعامل معه، ولكن أغلب الناس يتجاهلون مشاعرهم، ويخافون منها.

ولكي نفهم مشاعرنا لا بد أولاً أن نزيل العوائق التي تمنعنا من الشعور فهناك العديد من الأشياء والأفكار حول المشاعر تدفعنا للخوف من المشاعر: **للزيادة**

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab) **الكبت**

من أشهر الدفاعات النفسية (defense mechanisms) - التي تمنعنا من فهم مشاعرنا هي الكبت، والدفاعات النفسية هي حل أقرب للاوعي يستخدمها مخك للحفاظ عليك من التوتر، وقد تظن أن هذا أمر جيد فكلنا نرغب في الهدوء ولا يجب التوتر والقلق، لكن الدفاعات النفسية تمنعك من فهم نفسك وإدراك المواقف حقيقة، قد يكون الموقف أقوى وأعنف من إدراكه مثل من يصاب بالسرطان لا قدر الله، فلو ترك العنان لمشاعره فربما قتلته هذه المشاعر كمدًا، لكن في كثير من المواقف تكون هذه الدفاعات غير ضرورية وتمنعك من رؤية الموقف على حقيقته فالزوج الذي يكتب دومًا مشاعر الغضب تجاه أخطاء زوجته ولا يواجه نفسه ويفهم حقيقة الموقف ويحاول

تحليله والوصول لحل مُرضٍ للجميع سيراكم هذا الغضب حتى ينفجر في يوم ما، والشخص الذي يصاب بابتلاء في حياته ويكبت مشاعر الحزن ويدعي قوة مزيفة ويواصل حياته، يظل ابتلاؤه وألمه في الخلفية يستنزفان قوته وطاقته وهو لا يشعر، وبالطبع لا أقول للناس أن يتركوا العنان لمشاعرهم تسيطر على حياتهم وتحدد ما يفعلون، لكن أن يتوازن الإنسان بين استشعار الألم أو الحزن أو الغضب وعدم ترك المشاعر تتغلغل وتسيطر على حياته هذا هو ما نود أن نصل إليه، وفي الواقع الأمر ليس بهذه السهولة، فأن تختار أن تحيا بمزيد من الوعي يعني أن تتقبل أن تدفع ضريبة من الألم المؤقت، وكما يقولون: لكي تصل إلى الجنة عليك أن تمر بالجهنم.

ويدل على هذا التجربة التي فعلها أستاذ علم النفس جيمس بينكر حيث (طلب من طلبته الجامعيين كتابة قصة حول تجاربهم الشخصية المزعجة، ما الذي حدث بعدها؟ وكيف كان شعورهم؟

بعد أن دونوا قصصهم مباشرة شعر الطلبة بقدر أكبر من الاستياء -هذه نتيجة طبيعية لمواجهة المشاعر المؤلمة- ولكن بعد مرور بضعة أسابيع تحسن حال الطلبة الذين عبروا عن مشاعرهم مقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم تكتب شيئاً عن مشاعرهم).

ويعلق أستاذ علم النفس روبرت ليهي على هذا الأمر ويحاول أن يفهم لم حدث هذا: (أولاً: عندما تكتب مشاعرك تبدأ في إدراك أنها لن

تطغى عليك، ونتيجة لهذا تصبح أقل خشية لها، والسبب الثاني هو: أنك تدرك أن الأشياء التي تسوؤك ليست كثيرة كما يحدث عندما تفكر بلا محاولة لفهم هذا التفكير، وأخيرًا: أنك تبدأ بمعالجة تجاربك، أي أنك تشرع في وضعها في منظورها الصحيح، فربما هذه التجربة لم تكن مروعة كما كنت تعتقد، وتفكر في كيفية إيجاد حلول للمشكلة).

وأنا دومًا أشبه لمرضاي أن الهروب من المشاعر تمامًا كشد الأستيك، أو رباط مطاطي، وأنت مربوط في طرفه، فكلما ابتعدت كانت الضربة أشد ألمًا، أي أن المشاعر تتفاقم، فأنت حين تهرب من شيء يفترض مخك تلقائيًا أن هذا الهروب يعني أن هناك خطرًا لا يمكنني التعامل معه. ولهذا لا أرى أن تنتقل من الكبت للتنفيس هكذا مرة واحدة، فأنا أرى أن تتبنى استراتيجية أن تقترب خطوة ثم تبتعد، أن تسمح لنفسك لتشعر بهذه المشاعر لوقت قليل، حتى إذا غمرتك هذه المشاعر وشعرت أنك ستنهار بالكلية أن تشغل نفسك عنها وتعود للحياة، ثم تقترب ثانية وتبتعد، وتقترب وتبتعد حتى تألف هذه المشاعر الغريبة، وتعلم أنها ليست بهذا القدر من الغرابة.

٢ - الإنكار (denial):

ويعد الإنكار أيضًا من الدفاعات النفسية التي تساعدك مؤقتًا، ويكثر هذا النوع من إنكار المشاعر في المواقف المزمنة، فكثير من مرضى الاكتئاب والأمراض المزمنة يتبنون هذا الدفاع، لأنه يصعب

عليهم مواجهة الأمر، ويكثر أيضًا في العلاقات، أحيانًا أثناء العلاقة، حين يرى الإنسان ما يدفعه لفهم أن هذه العلاقة لا تصلح له وأنها قد تكون مؤذية له أكثر من أن تنفعه، لكنه يشعر بمشاعر حب تجاه الشخص الآخر، وحين لا يستطيع تبرير أفعاله السيئة يتبنى هذه الاستراتيجية، فيدعي أنه ليس هناك حقًا ما يدعو للقلق، وأنه لا يفعل هذه السلوكيات السيئة، مع أنه يفعلها، ويوجد في علم الاجتماع قانون يسمى قانون الجهد المبذول، وهو يخبرنا أن الإنسان إذا بذل جهدًا في شيء ^{السري} إلا يميل لإعطاء هذا الجهد صبغة منطقية، ويبرر المشكلات التي فيه، فمن عانت لتتزوج من تحب وعارضت أهلها في سبيله، ثم تبين لها أنه ليس الشخص الذي كان يدعيه، وأنها اختارت اختيارًا خاطئًا، لن تستسلم بسهولة لحقيقة أنها أخطأت وتحمل تبعات هذا الخطأ.

وأيضًا في نهاية العلاقات، حين تنتهي العلاقة يظل الشخص في حالة إنكار لفترة من الفترات، فهذا لم يحدث أصلًا، نحن لم نفصل لا بد أنه سيعود إلي، وكل هذا الجهد لثلا يواجه الإنسان مشاعره، وقد يكون الإنكار في البداية مفيدًا ويساعد الشخص على التخطي والمضي في حياته، لبنني بناءه النفسي ويتناسك قليلًا حتى يواجه هذه المشاعر، لكن إذا طال هذا الإنكار لا يستطيع الإنسان أن يحيا حياة حقيقية، ويظل على خطر أن يدرك حقيقة الأمر بعد فترة طويلة.

٢ - مشاعري ليست منطقية:

أنا أؤيدك حقًا في هذا الأمر، فمشاعرنا في أوقات كثيرة ليست منطقية، فقد تغضب من أشياء، وتنفعل انفعالًا كبيرًا، ثم إذا أعدت تقييم الأمر وجدت أنه لم يكن يستدعي كل هذا الغضب، وقد تظن أن السبب في هذا هو مشاعرك الحمقاء، مما يزيد الفجوة بينك وبين مشاعرك، ولكن في واقع الأمر إن عدم فهم مشاعرك والسماح للمشاعر الطبيعية بالوجود هو السبب، فحين تنظر لمشاعرك بعين الخزي وترى أنه لا ينبغي عليك أن تشعر هكذا، فلن تفهم أبدًا هذه المشاعر وبالتالي لن تستطيع تقبلها ابتداءً ثم تفهمها بعد ذلك.

وكما قلنا فالمشاعر ليست منطقية، ولا ينبغي لك أن تعاملها بهذا القدر من المنطق، فحين تستشعر غضبًا أو حزنًا أو ألمًا، ثم تفكر في أنه من المخزي والمشين أن تشعر هكذا، فأنت تكون مشاعر ثانوية، فقد كان لديك الحزن فقط للتعامل معه، لكن الآن، أنت حزين وتشعر بالخزي من حزنك، وبعض الناس قد يحزن من حزنه، نعم كما قرأت، فهو يتعرض لألم ما فيشعر بالحزن، وهذا قد يكون رد فعل طبيعيًا، وإذا وقف الإنسان عند هذا القدر فربما استطاع معالجة هذا الحزن وفهم أسبابه، لكن الآن أنت حزين ليس من المشكلة فقط، ولكنك حزين لأنك تشعر بالحزن فقد تضاعف حزنك وألمك، وحينها تلجأ للكبت لتخفف من وطأة المشاعر، فحين تشعر بالألم، أو الحزن، انتظر قليلًا أعط لنفسك المساحة لوجود هذا الشعور، وحاول أن تراقبه وستجد

أن المشاعر كالموج قد يعلو ويعلو، ولكنه حتمًا سينزل مرة أخرى، فالمشاعر مؤقتة، فقط انتظر وراقب.

٤ - الإدمانات السلوكية:

سأخبرك عن تجربة بسيطة حاول أن تفعلها الآن، راقب نفسك في كل مرة تمسك فيها هاتفك، واسأل نفسك: ما الذي أشعر به الآن؟ ولماذا أمسكت الهاتف؟ ستجد أنك في أغلب الوقت تتجه لهاتفك حين تشعر بالحزن أو القلق أو الخوف من شيء ما، أكثر ما يتسبب في الإدمانات عامة والإدمانات السلوكية هو الهروب من المشاعر المؤلمة، أنت لا تعلم كيف تواجه هذه المشاعر فتلجأ لمسكن يهدئك مؤقتًا حتى لا تشاعر بأي شيء على الإطلاق، وأظن أنك تفهم الآن خطوات الهروب من المشاعر بشكل دائم، ولعل وعيك بهذه المشكلة يكون أولى خطوات العلاج.

خطوات مهمة لفهم وإدارة المشاعر:

١ - المشاعر ليست سيئة:

لعلك لاحظت أنني لم أستخدم كثيرًا كلمة المشاعر السلبية واستخدمت بدلًا منها المشاعر المؤلمة، فقد تكون المشاعر مؤلمة لك، لكنها ليست سيئة، ووجود هذه التناقضات من المشاعر هو ما يعطي للحياة معنى، فلولا الحزن فقدت السعادة جوهرها، بل إن كثيرًا من الفلاسفة كانوا يرون أن السعادة هي الحالة التي تحدث عند اختفاء مشاعر الحزن والهم، ولولا القلق لما عرفنا معنى السكينة والطمأنينة،

فحين تتقبل أن المشاعر ضرورية للوجود وحين تحاول ألا ترفض حالاتك الشعورية وتعلم أن الجميع يشعرون بهذه المشاعر لعل هذا يفتح لك بوابة التقبل.

٢ - صف مشاعرك:

حين تتدرب على وصف ما تشعر به، وتسال نفسك: ما هذا الذي أشعر به؟ فأنت تتعرف تدريجيًا على هذا العالم الذي كان مخيفًا وغير مألوف لك، ومن المهم أن تحاول الوصف بدقة ما اسم الشعور الذي يعتريني الآن؟ هل هو الحزن، أو اليأس أو ربما أشعر بالإحباط، أين أحس هذه المشاعر في جسدي؟ فالشعور له بصمة جسدية، بعض الناس يشعرون بضيق في الصدر مع الحزن، والبعض يشعرون بشيء في أمعائهم، حاول أن تفهمه وتعرف عليه جيدًا، ثم حاول أن تنصت إلى مشاعرك، فالمشاعر ليست موجودة بلا غاية، ربما يخبرك هذا الغضب أن عليك أن تراعي حق نفسك وتتوقف عن التنازلات، وقد يكون الحزن مؤشرًا على أنه ينبغي عليك التوقف قليلًا، ربما تمشي في اتجاه خاطئ، ربما عليك مراجعة نفسك وموقعك في هذه الحياة، فالمهم أن محاولة الوصف والسماع لمشاعرك تقلل الغربة بينك وبين نفسك.

٣ - لا تسخر من مشاعرك:

حسنًا أنا أعلم أن الأمر تافه ولا ينبغي التكلم فيه لا عليك دعنا نترك هذا الموضوع، أظن أن هذه الجملة مألوفة لك، فقد اعتدت على

وصف مشاعرك بشيء من السخرية، تظن أنك إذا تكلمت سيسخر منك الآخرون. فأنت تقول لنفسك إنك حزين على شيء قد يبدو تافهًا، وربما كان هذا الشيء صغيرًا، لكنك تشعر بالحزن حقًا، فما جدوى أن تقلل من مشاعرك؟ لقد فهمت الآن أن هذه المشاعر لن تذهب لمجرد أنك تراها ليست منطقية، وقد علمنا رسول الله ﷺ أعظم الدروس في مراعاة المشاعر، فكيف بنبي عظيم مثله أن يلتفت في وسط كل هذا الانشغال ليواسي طفلًا فقد عصفوره ويقول له: (يا أبا عمير ماذا فعل النغير؟ - اسم الطائر-)، وتأني الفتاة الصغيرة فتأخذ من يده تطوف به في المدينة ويذهب معها ويراعي احتياجاتها، ويرى صاحبه مكروبًا حزينًا على ديونه، فيجلس ليسمع منه ما بنفسه، ثم يواسيه ويخبره بما يدعو الله به، وأنت أولى أن تراعي مشاعر نفسك، وإذا تفهمت المشاعر البسيطة وسمحت لها بالوجود فستستطيع عبورها بسلام وأمان.

٤ - غير مشاعرك:

قد تكون المشاعر قوية، وتحكم قبضتها عليك حتى لا تستطيع أن تفهم حتى ما تشعر به، وفي هذه الحال انتقل إلى هذه الخطوة مباشرة، فعليك أن تفعل شيئًا، فالسلوك هو أسرع طريقة لتغيير الشعور، والقاعدة في علم النفس السلوكي (do better in order to feel better)، أي: افعل كي تتحسن، فالمشاعر لن تتغير من تلقاء نفسها وأنت جالس، بل لا بد أن تفعل شيئًا يهدئ من مشاعرك، وكل إنسان

في هذه الحال طيب نفسه، فأنت تعلم أكثر ما يريحك، فبعض الناس قد يتحسن إذا ترك المكان وذهب قليلاً للمشي، والبعض يتحسن إذا أعد لنفسه طعامًا، وهناك الكثير من الأشياء لتفعلها فقد تذهب للنادي الرياضي، تتصل بأحد أصدقائك، تشاهد شيئاً مضحكاً، تجري قليلاً، تقرأ كتاباً تحبه، تصلي وتدعو، واللائحة طويلة، فقط عليك أن تضع نصب عينيك السلوكيات التي تخفف عنك حتى إذا أصابتك مشاعر قوية علمت ماذا ستفعل.

الأفكار:

للزبيد

أكثر ما يشوش الناس عن فهم المواقف التي يتعرضون لها هو عدم تفريقهم بين الأفكار والمشاعر، فحين أسأل أحد الأشخاص عن شعوره في موقف ما، يخبرني بما كان يفكر به، فبدلاً من أن يقول لي: شعرت بالحزن، يخبرني أنه كان يشعر أنه لم ينبغ عليه الوجود في هذا المكان.

وأظن أنك الآن أقرب لفهم مشاعرك والتعبير عنها، ولكن حتى نفهم أنفسنا أكثر عليك أن تفهم أنه غالباً وراء هذه المشاعر فكرة محرّكة لها فالمشاعر تنتج غالباً عن أفكار داخل رأسي.

والأفكار التي نتحدث عنها تسمى الأفكار التلقائية (automatic thoughts)، وهي من اسمها تأتي بصورة تلقائية لدرجة أنك قد لا تدرك أصلاً أنك تفكر في هذا الأمر، بل تدرك أثرها من المشاعر.

غالب الناس يظنون أن الأحداث الخارجية هي السبب في مشاعرهم، فمثلاً تخيل أنك في مناسبة لأحد أصدقائك، وحين قدمك صديقك لشخص جديد لم تر منه اهتماماً كافياً وحرارة في الترحيب وبدأت تشعر بالقلق، وظننت أن هذا القلق بسبب المناسبة نفسها، لكن حين ننظر داخل عقلك قد نرى مجموعة من الأفكار: -ربما شكلي ليس جيداً، يبدو أنني لا أحسن التعامل مع الآخرين، إن هذا الشخص يراني لا أستحق الاهتمام- فهذه الأفكار هي التي صنعت تلك المشاعر بداخلك، والمشاعر السلبية تجذب بدورها مزيداً من الأفكار السلبية، فإذا حدث أي موقف آخر في هذه المناسبة فغالباً ستفسر بشكل سلبي، ولكني نفهم أنفسنا بشكل أكبر دعنا نر حقيقة هذه الأفكار وكيف تميز بينها وبين الحقائق.

الأفكار التلقائية:

بدايةً أنا أضرب مثالاً للناس دوماً للتفريق بين الفكرة والحقيقة، فأشير إلى لون ملابسني فإذا كنت مرتدياً قميصاً لونه أبيض فهذه حقيقة لا نقاش فيها، لكن إن كان الناس من حولي يرون هذا القميص شكله سيئ وغير مناسب، فهذه فكرة، والأفكار قد تخطئ وقد تصيب، لكن الناس غالباً ما يأخذون أي فكرة داخلية على أنها حقيقة مطلقة.

والفرق بين العلاج النفسي والتنمية البشرية: أن التنمية البشرية تحبرك أن تفكر بإيجابية فقط، لا مجال للتفكير السلبي، لكن الأمر ليس

بهذه السهولة، فلا يمكنك تغيير أفكارك لمجرد أنك تقول لنفسك فقط: فكر بإيجابية وإلا لانتهدت مشكلات العالم كلها.

لكن العلاج النفسي يخبرك أن هذه الفكرة نحتاج إلى تحليلها لنعلم هل هي صواب تمامًا أم خطأ تمامًا، أم نسبة بينهما، فمثلًا إذا كنت تعطي محاضرة وجاءت إلى خاطرِك فكرة أن الناس لا يحبون محاضرتك، فقد تكون هذه الفكرة لمجرد أن هناك شخصًا تئاب في المحاضرة وتكون خاطئة تمامًا، وقد تكون صحيحة لكن بنسبة بسيطة فقد يكون هناك ثلاثة أو خمسة لا تعجبهم المحاضرة بينما الآخرون يستمتعون بها، فكلما كانت أفكارك أكثر تطرفًا وكننت تميل للتعميم المطلق على أي خطأ كالتفكير أنك أكثر حكمة من الآخرون

وإليك نموذجًا يساعدك على تحليل المواقف وفهمها بشكل أعمق، يسمى هذا النموذج نموذج ABC:

١ - A (activating event) أو الحدث المؤثر: هنا ستكتب الموقف الذي حدث لك بدون أي تحليل، مثلًا: اتصلت بصديقي ولم يرد.

٢ - B (beliefs) أو الأفكار والمعتقدات: هنا ستكتب أفكارك عن الموقف، ولم شعرت بهذا، مثلًا شعرت بالحزن لأن صديقي لا يحبني ولذلك لم يجب علي.

٣ - C (consequences) أو العواقب وتبعات الموقف: ما الذي

شعرت به بسبب هذا الموقف وما الذي ترتب على التفكير
بهذه الطريقة؟

والآن وقد فهمت الربط بين الفكرة والشعور دعنا نستطرد قليلاً
لمحاولة فهم الأفكار التلقائية وطبيعتها:

تنقل المعالجة النفسية جوديث بيك حوارًا من إحدى جلساتها
العلاجية محاولة إيضاح طبيعة هذه الأفكار وأثرها:

جوديث: ما الذي تريد فعله هذا الأسبوع؟

ماريا: التواصل مع أخي، لا بأسأها إن كانت ترغب في تناول

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtArab)

جوديث: ما الذي تشعرين به؟

ماريا: لا أعلم... حزينة.

جوديث: ما الذي يدور في ذهنك؟

ماريا: إنها محظوظة جدًا، لن يمكنني أبدًا أن أحظى بحياة مثل
حياتها.

جوديث: لا عجب أنك تشعرين بالحزن، الذي سبب لك هذا
الحزن ما سميناه منذ قليل الأفكار التلقائية - لن يمكنني أبدًا أن أحظى
بحياة مثل حياتها-، كل الناس لديهم هذا النوع من الأفكار، إن هذه
الأفكار تقفز إلى ذهنك بشكل تلقائي، حتى لو حاولت عدم التفكير

فيها، ولهذا تسمى تلقائية، في أغلب الأحيان تكون هذه الأفكار سريعة ولا نستطيع إدراك إلا أثرها من المشاعر المؤلمة، حين يكون الناس مكتئبين يتبين أن هذه الأفكار قد لا تكون صحيحة، أو على الأقل ليست صحيحة بالكامل، لكننا نتصرف كما لو أنها حقيقية تمامًا.

وطبيعة هذه الأفكار أنها في غالب الأحيان تكون مشوهة للواقع، وتنقل إليك صورة غير موضوعية عن الحدث، كما أنها أيضًا تؤدي لسلوكيات غير صحية، فغالب مصابي الاكتئاب الذين يعانون من كثرة هذه الأفكار، قد لا يتحركون من السرير إلا نادرًا، لأن هذه الأفكار تتضخم وتسيطر على تفكيرهم، وإليك بعض الأمثلة من أثر

هذه الأفكار
<https://t.me/mkbtArab>

يحاول مصاب الاكتئاب أن يتحرك من سريره وينزل، فتأتي هذه الأفكار لتخبره أنه لا جدوى من فعل أي شيء، وإذا استطاع مقاومتها والنزول وفعل أي شيء، فتخبره أنه ليس عليه أن يفرح فانظر لقد أصبحت عاجزًا عن فعل ما كنت تستطيع فعله.

كيف تسمع صوت أفكارك؟

إن أصعب شيء في هذه الأفكار أنها بدرجة من الخفاء والتلقائية حتى إنك قد لا تسمع صوتها ولكنك تدرك أثرها.

فأول شيء لمحاولة سماع هذه الأفكار هو أن تتوقف قليلاً، أن تعطي لنفسك مساحة من الخلوة بنفسك لتسمع صوت نفسك،

فالمشتتات حولنا تعمينا عن أنفسنا وتمنعنا من رؤية الأمور بوضوح،
فأن تجلس مع نفسك قليلاً ثم تضع ما تمر به بين يديك وتكتبه،
وتسأل نفسك: ما الذي كان يمر بذهني في هذا الموقف؟ لم شعرت
بهذا القدر من السوء؟ ما أسوأ شيء بالنسبة لي في هذا الأمر؟ والأمر
الثاني أن تعتمد على مشاعرك فكما قلنا هي دليل للحقيقة، حين تشعر
بمشاعر مؤلمة فاجلس قليلاً لتفهم لم تشعر بهذا وتصل لهذه الفكرة
المؤرقة.

أخطاء في التفكير:

للهمزة
الطبيب النفسي الشهير **أرون بيك** (Aaron Beck) صاحب نظرية
العلاج المعرفي المشهور وجد أن العديد من الناس يعانون في العديد
من الأخطاء الشائعة في طريقة تفكيرهم وأطلق عليها اسم التشوهات
المعرفية (cognitive distortions) مثل:

١ - mental filter (الفلاتر أو المرشحات العقلية):

يميل الذين يفكرون بهذا النمط من التفكير إلى أن ينظروا للأمر
نظرة ضيقة أشبه برؤية النفق، فيتجاهل أحدهم الإيجابيات التي في
الحدث ويضع عدسة مكبرة على السلبيات، فمثلاً إذا خرجت مع
زوجتك في عشاء رومانسي وكان كل شيء جميلاً، ولكن حدث بينكما
خلاف على المكان الذي تذهبان إليه، وشعر كل منكما ببعض السوء.
لكن في النهاية ذهبتما وتناولتما العشاء، كان يمكن أن يتلاشى هذا
الخلاف بجوار الأحداث الطيبة التي حدثت، لكن الشخص الذي

يميل لهذا النوع من التفكير سيظل يفكر في هذا الخلاف ويتجاهل باقي الحدث، ويشعر بالسوء. مثال آخر: تخيل أنك في رحلة مع الأصدقاء وتشاركتم ذكريات ممتعة، وكانت الأمور على ما يرام حتى حدث خلاف بينك وبين أحد أصدقائك، فشعرت بالكدر وتجاهلت كل ما حدث وتحولت الرحلة الجميلة إلى كابوس مريع، كان من الممكن أن تشعر بالسوء من هذا الموقف ولكن تمتن لهذه الرحلة وتشعر بأن الذي حدث لا ينبغي أن يكدر الصورة الكاملة.

٢ - mind reading (قراءة الأفكار):

أظن أن المعنى واضح من الاسم، فالذي يفكر بهذه الطريقة يفترض دومًا ما في عقول الآخرين، وغالبًا ما يكون هذا الافتراض سلبيًا، وقد يظن هذا الشخص أن لديه قدرة فائقة على فهم ما في نفوس الآخرين، وغالبًا ما يكون وراء هذا النمط ضعف تقدير للذات، فالشخص الذي يشك في نفسه، يفترض أن الآخرين سيرونه كما يرى هو نفسه، فيظن أن أي التفاتة عنه في الحديث تعني أنه شخص ممل، لا بد أن الناس سيتركونني في يوم من الأيام، إن مديري يفكر في طردي، وكما قلنا من قبل عن طبيعة هذه الأفكار التلقائية إنها مخادعة، وإنها تأتيك في هيئة الحقائق، فلا بد أن تعلم أن تفكيرك به قدر من تشوش الرؤية، نعم قد يكون هناك من العلامات الظاهرة والقرائن ما يثبت ذلك، ومن الطبيعي ألا يجبك كل الناس، لكن المشكلة تكمن في تفسير كل

العلامات المحتملة على أنها سلبية، فالعلامات المحتملة قد تعني أن الشخص الآخر لديه ما يشغله، أو أن هذه طبيعته فلا تسارع بالحكم.

٣ - personalizing (الشخصنة):

في هذا النمط من التفكير يميل الشخص الذي يتبناه إلى نسبة كل الأخطاء لنفسه، فهو يعاني من تضخم مسؤولية الضمير والشعور الدائم بالذنب، فإذا مثلاً فشل المشروع الذي تقدمونه كفريق تميل لتحميل نفسك المسؤولية كاملة، وتشعر أنك المسؤول الوحيد، وإذا لم ينجح أحد أبنائك في الدراسة، فبالطبع أنت المسؤول كلية عن هذا الأمر بغض النظر عن المدة أو طبيعة قدراته، فأنت من غير إدراك لا تقبل الشعور بالذنب عن أي حدث خارجي دون تحليل منطقي للأسباب، حتى حين لا تكون مسؤولاً كلياً عن الأمر، وتجد أنك تكثر من عبارات مثل: -أنا المسؤول عن كل هذا، إنه خطئي الوحيد- وبالطبع هذا لا يعني التنصل من مسؤوليتنا كلية وعزو أي مشكلة في حياتنا لأسباب خارجية، ولكن أن تجري محاكمة عادلة مع نفسك، وأن تنظر للأمر من كل جهاته بلا تسرع في إصدار الأحكام.

٤ - over generalization (التعميم):

هذا النمط من التفكير يميل لتعميم جانب واحد أو خطأ واحد على كل جوانب الحياة، فخطأ واحد يعني أنك فاشل كلياً، وخسارة واحدة تعني أنك ستظل تخسر إلى الأبد، ربما تجد نفسك تردد كثيراً عبارات مثل: (دائماً الأمور بهذا السوء، لن يتحسن الحال أبداً، أنت تتصرف

دومًا بهذه الطريقة)، فتجد عبارات مثل: «دومًا، أبدًا، جميع، وكل» متكررة في هذا النمط وجوهر هذا النمط هو الميل لتكوين صورة كلية من جزء بسيط من الصورة، وإذا فكرت مثلًا في العلاقات، فعلاقة سيئة واحدة كفيلة بتكون خوف دائم من كل العلاقات، وتصور أن كل الناس سيئون، وخطأ واحد في العلاقة يتم تفسيره أنك دومًا ما تفعل هذا وأنت لم تفعل أي شيء جيد من أجلي، ولكي تحيا بسلام في هذه الحياة عليك أن تقبل وجود الأشياء الناقصة وأن تقبل النقص في نفسك، فأنت لست أحق فاشلاً لخطأ أو حتى مجموعة أخطاء، والناس ليسوا سيئين لأن وجودهم يعني بدرجة ما قدرًا من الأذى، وحدث بعض المواقف السيئة في حياتك لا يعني أنك ستظل دائمًا في السوء مدى الحياة، فتقبل نقص الحياة يجعلك تعيش حياة كاملة مطمئنة.

٥ - all or nothing (الكل أو اللا شيء):

في هذا النمط يرى الإنسان الحياة بتطرف شديد، فهو يرى إما أن الحياة تكون بيضاء ناصعة، أو سوداء قائمة، ويطبق هذا على الحياة وعلى نفسه والآخرين، فالعالم من حولي إذا لم يكن مثاليًا فهو الجحيم الذي نحياه، فهو ساخط دومًا على العالم، ويرى أنه لم يكن ينبغي أن يصير بهذا الشكل، وإذا صادف أن العالم صار كما يريد فأى تغيير ولو بسيطًا يجعله يشعر بالانهيار، هو لا يقبل طبيعة الحياة لا يقبل النقص الطبيعي الذي يوجد في الحياة، ويبحث دومًا عن فردوس أرضي، فإذا صادف هذا الشخص مشكلة ما تحولت لمصيبة لأنه لا يرضى لها إلا حلًا مثاليًا،

أي حلول ناقصة غير مقبولة، ولا يوجد أبدًا حل مثالي، لهذا هو لا يشعر أبدًا بالرضا، وإذا طبقت هذه النظرة على الآخرين، فستجد أنه ينظر إليهم بالعدسة نفسها، فالناس بالنسبة له إما ملائكة مطهرون، أو شياطين مردة، فتجده ينفر من إنسان لأنه أخطأ، ويكره الضعف البشري، يطالب الآخرين بمعايير مستحيلة، فلا تستقيم له علاقاته، وهو يفعل هذا حتى مع نفسه، فيطالبها بما لا تطيق، وإذا ضعفت نفسه فتراه يحاول تحفيزها بكل شدة، ويوجه لنفسه كل الإهانات لأنها ليست بالكمال المطلوب.

ولكي تغير هذا النمط عليك مبدئيًا أن ترحم نفسك وترحم الآخرين، أن تعلم أن الحياة في طبيعتها قاسية جدًا، وإن لم ترحم نفسك في وسط هذه الدوامة فلن تستطيع الاستمرار، عليك أن تقبل درجات من الرمادي بين الأبيض والأسود، فكل المواقف التي تراها ليست إما بياضًا أو سوادًا، قد ترى أن الحياة صارت مقبولة على نحو لا يصدق إذا تقبلت بعض النقص وبعض الضعف.

تعديل الأفكار:

قبل تعديل الأفكار يجب أن نفترض ابتداءً أن الأفكار لا تكون دومًا خاطئة تمامًا، قد يكون بها بعض المنطق، لكن كلما زادت نسبة أخطاء أفكارك في الشدة زادت مشاعرك في الحدة، فإذا كنت ترى مثلاً أن احتمالية حدوث الخطر تصل لـ ١٠٠٪ فمشاعر القلق لديك ستكون قريبة من هذه النسبة، أما إذا كنت ترى أن احتمالية الخطر لا

تتخطى ٢٠٪ فقد تكون مشاعرك محتملة بدرجة كبيرة، وتستطيع أن تستمر بالرغم من المشاعر، لهذا لكي تستطيع تغيير أفكارك عليك أن تقيّمها تقييماً حقيقياً، لتعلم ما نسبة الخطأ، هل هي خاطئة تماماً، أم بها بعض الصحة؟

وتسمى هذه العملية -عملية تعديل الأفكار- التساؤلات السقراطية نسبة لسقراط ومنطقه.

فتحاول أن تسأل نفسك العديد من الأسئلة لتحديد مدى واقعية الفكرة.

للزيادة

١ - جمع الأدلة:

تعد هذه الأداة أشهر أدوات العلاج المعرفي، فبكل بساطة أنت تجمع الأدلة المؤيدة لفكرتك، ثم تجمع الأدلة التي قد تعارض هذه الفكرة، وتقيم الأدلة بميزان واقعي بعيداً عن مشاعرك.

فمثلاً إذا تخيلنا أنك لديك اختبار وشعرت بالقلق، ووجدت أنك تفكر أنك قد لا تتجاوز الامتحان.

فلنقيم هذه الفكرة.

كانت الأدلة المؤيدة لدى هذا الشخص:

متبق أسبوعان على الامتحان

- لم أذاكر جيداً

- قد يأتي الامتحان صعباً

و حين سألته عن الأدلة المعارضة، الأدلة التي قد تخبرك بأن فكرتك ليست صوابًا كلية:

لقد تعرضت لمثل هذا الموقف واستطعت النجاح

- إذا ذاكرت خمسين صفحة يوميًا فقد أنهى المادة أو أغلبها

- غالبًا لا يكون الامتحان بدرجة عالية من الصعوبة .

وكان الاستنتاج النهائي لديه، أنه ربما لا يحصل على الدرجة النهائية في المادة، لكن غالبًا قد ينجح وهذا قلل من مشاعر القلق لديه بنسبة كبيرة.

٢ - التفسير البديل: للزيادة

في بعض الأحيان يتمسك بتفسير أحادي للمواقف، فأنا أضع افتراضًا ولا أضع أي احتمالية لخطئه، فمثلًا إذا كلمت صديقك ولم يرد عليك، فقد تفترض أنه لا يريد التواصل معك، وأنت أصبحت ثقيلًا عليه، لكن إذا فكرت في بعض التفسيرات البديلة، فقد تتذكر أن هذا حدث من قبل لأنه كان يعمل، أو كان نائمًا، وفي غالب الأحيان تكون افتراضاتنا الأولية متسرعة، ونحتاج لإعادة التقييم والفهم، فلتضع دومًا احتمالًا أن افتراضك ليس صحيحًا كليًا، وهذا لا يعني أن أنكر الأدلة الواضحة، لكن يعني التأني قبل إصدار الحكم.

٣ - التجربة السلوكية:

ترتبط هذه الأداة بالأفكار التي بها افتراض في المستقبل، فحين ترى داخل عقلك افتراضًا أنك لن تنجح في هذه الوظيفة، أو أنك لن

تقدر على الذهاب للرياضة، هذه الافتراضات حين تسمعها تثقلك حتى عن المحاولة، فأنت تسمعها كأنها حقائق لا شك فيها، ولكن لنحول هذا الافتراض لتجربة، لنجرب ما الذي يحدث لو حاولت، فأن أجرب لأفهم ما الخطأ من الصواب خير من ألا أفعل شيئاً لمجرد افتراض بداخلي.

٤ - ما الذي ستقوله للآخرين:

هذه الأداة تضع بينك وبين الموقف مساحةً وانفصالاً مما يسمح لك بالتفكير بشكل عقلائي، فهنا نتخيل أن أحداً من أصدقائك يخبرك بهذا الموقف أو هذه الفكرة، ما الذي سترد عليه؟ ما رأيك في هذا الموقف لشخص آخر؟ ولم لا ينطبق عليك هذا الرد؟ نحن حكماء في التعامل مع مشكلات الآخرين، حمقى في التعامل مع أنفسنا، فتخيل أن صديقك يسألك عن أحد من الناس لم يرد عليه ماذا ستخبره؟ غالباً سيكون ردك أكثر حكمة من ردك على نفسك.

العودة للحياة:

العودة للحياة تعني أن تعود لفعل ما تحب، أن تقدر على اختيار الفعل الذي تريده وتفعله، والإنسان لا يمكن أن يشعر بأي تغيير أو أي سعادة إن لم يشعر أنه يفعل ما ينبغي عليه فعله، فاختر نفسك في اليوم الذي تنجز فيه بعض الأشياء التي تود تحقيقها، وانظر إلى شعورك في هذا اليوم، فستجد أن تقديرك لنفسك في ارتفاع، وستشعر أنك تسير في الاتجاه الصحيح، وبالعكس إذا مر يوم لم تنجز فيه أي

شيء ذي قيمة بالنسبة لك، فإنك تشعر بالكآبة وتتهم نفسك أنك خذلتها لأنك لم تفعل ما ينبغي، وقد قلنا من قبل إن المشاعر تتبع الفعل وليس العكس، فإذا لم تتحرك لم تتغير، إن لم تفعل أي شيء ولو بسيطاً فلن تشعر أبداً بتغير في مزاجك، وبداية التغير تكون صعبة خاصة مع شعور العجز الذي يؤثر على مصابي الاكتئاب، فلا بد أن يكون التغير بسيطاً وتدرجياً، وأن تراعي طبيعة ضعفك، وتقبل التغييرات البسيطة وتقدرها لنفسك، وقبل أن تبدأ عليك أن تحدد وجهتك.

الاتصال بقيمك الداخلية:

القيم هي الوجه والمحرك الحقيقي للنفس البشرية، والقيم هي الوجهة التي تتجه إليها، وليست الأفعال التي نعملها، ولكي تتحرك عليك أن تحدد أولاً إلى أين تريد الذهاب في هذه الحياة، ما الذي تحب أن تكون عليه حياتك، ما الصورة التي ترى أنك لا بد أن تصل إليها؟ ما الأشياء التي تقدرها من داخلك وتفرح بها نفسك بغض النظر عن أي عائد منها؟ ما الصفات التي حين تراها فيمن حولك تشعر أنك تفتقدها في نفسك؟ فهناك مثلاً قيمة العائلة، هناك من الناس من يؤمن أن العائلة هي القيمة الأهم في حياته فإذا كان سلوكه متوافقاً مع هذه القيمة فسيشعر بالتناغم والهدوء، وهناك قيمة الصداقة، بعض الناس لديهم هذه القيمة بشكل عال جداً، فلا بد أن يكون تنظيمه لوقته وسلوكه له أولوية للأصدقاء، البعض الآخر لديه قيمة نفع الناس، وأنا أرى أن الإنسان لكي يتوازن في هذه الحياة عليه أن يبني حياته على

مركزية وتراتبية هذه القيم، فحين تريد أن تضع أهدافك ابدأ بسؤال نفسك أولاً: ما الذي أهتم له حقاً في هذه الحياة؟

ما الذي يمنعني من البداية؟

كثير من الناس يدرك أهمية أن يفعل ما ينبغي، ويريد البدء، وقد يبدأ لكنه يتوقف والأسباب كثيرة لكن بعضها:

١ - الأفكار السلبية: قد شرحنا من قبل أثر الأفكار على النفس،

وأنها المحرك للشعور والشعور بدوره يؤثر في الفعل، فتخيل مثلاً أنك تشعر بالضيق وتريد أن تذهب للتمشي لعل هذا يخفف عنك قليلاً، فتجده أفكارك في هذا الوقت: (أنا مرهق جداً، لن أستمتع بالمشي، على أي حال لن يتغير شيء، سأذهب غداً). أو مثلاً تريد الذهاب لتخرج مع صديقك فتجد أنك

تفكر: (سوف يمل مني ومن شكواي، سوف أكون ثقيلاً عليه، لن يجب أن يراني). قد تكون هذه الأفكار مخادعة وقد تكون الحقيقة مغايرة تماماً لهذه الأفكار، وأنت تعلم في كثير من الأحيان حين تحاول أن تفعل ما تريد بغض النظر عن الأفكار، فإنك تكتشف زيفها وترى الأمور من منظور آخر.

٢ - أفكار ما بعد الفعل: فإذا استطعت أن تغالب نفسك وتفعل ما

تحب، فقد تشعر في بعض الأحيان أنك لم تتحسن، فقد ذهبت للمشي ولم أشعر بتغير، فربما لا داعي لكل هذا، وإذا أردت أن تتغير فعليك أن تصبر قليلاً وأن تفعل أحياناً ما ينبغي بلا مشاعر، فقد لا تتغير من أول مرة، وقد تحتاج لتكرار هذه السلوكيات، إن

الاكتئاب قد يكون مشابهًا لتخدر في المشاعر، أو لنشبهه بضعف الإحساس بالأشياء، فبعض الأمراض العصبية تضعف القدرة على الإحساس، فقد يلامس الأشياء ولا يشعر بها، والأمر نفسه في الاكتئاب، فعليك تكرار الفعل حتى تصل للنتيجة.

٣ - الكمالية: فمن يرغب في الكمال لن يرضى أبدًا بتغييرات بسيطة، هذا الشخص قد يكون مصابًا بدرجة شديدة من العجز، ويظل سنين لا يقدر على فعل شيء، وحين نبدأ العلاج ويشعر بقدر من التحسن، ويبدأ قليلًا بالعودة إلى حياته، لا يرضى عن هذا التحسن، فالشيء البسيط الذي يفعله بالنسبة له لا شيء، ويتذكر ما كان يفعله قبل الاكتئاب ويحزن على ذلك، ولكن إذا نظر هذا الشخص لحاله ورأى الشهور الطويلة وأحيانًا السنين بلا فعل، فلا بد أن يقدر أنه يقدر على أشياء بسيطة الآن، وقد ضربت مثالًا في أول الكتاب أن مريض الاكتئاب أشبه بمن أصيب بحادث كبير، فجسده في حالة من الضعف، والكسر، فمن في هذه الحال خطوته البسيطة تعدل كثيرًا من الخطوات ممن لم يصب بالاكتئاب، فلا بد أن تقدر هذا لنفسك.

خطوات البداية:

١ - بناء الأمل:

لن يستطيع الإنسان أن يخطو خطوة في الحياة بلا أي قدر من الأمل، أعلم أن هذه الكلمة قد تكون بلا قيمة لبعض الناس، فقد طال عليهم

البلاء ولا يستطيعون تصور أن يخرجوا منه، لكن من طبيعة البلاءات أنها مؤقتة، وأن هذه المشاعر لا تدوم للأبد، فكل شيء مهما طال له نهاية، ستقول لي إن هذه المشاعر قد طال عهدا بي، ولم أعد أستطيع التحمل، حسناً فلنبداً بقدر من التغيير، فلتجرب طريقاً آخر، ربما كل هذه الفترة السابقة لم تكن على طريق التغيير، وربما إذا بدأنا ولو بقدر بسيط في طريق صحيح أن يعطيك هذا بعض الأمل، وكثير من الناس يتعافون من كثير من المشكلات النفسية بمجرد البدء بتعديل ولو قليلاً في حياتهم، ربما أنت الآن في فوضى عارمة، لدرجة أنك نسيت شكل النظام، والحياة العادية، لكن إذا اعتيقتنا كل يوم لنقل هذه الفوضى ولو بدرجة بسيطة وتلك في أنفسنا محل الفحل وليس على طبيعته، فبعد فترة بسيطة ستجد أن النظام يعود لحياتك تدريجياً، ولكي تبني هذا القدر من الأمل، حاول أن تتصل بدرجة ما مع مستقبلك. حاول أن تتخيل حياتك بعد فترة من الزمن ومن الالتزام بالأفعال التي ينبغي فعلها، تخيل بعد سنة من الآن، وأنت تستيقظ من نومك والمفاجأة أنك لا تشعر بالاكئاب، ما الذي ستفعله، وكيف ستكون حياتك إذا فعلته؟ ثم اكتب كل هذه الأشياء المهمة التي ستفعلها، ليس لتحقيقها الآن، ولكن إن فعلت نصف هذه الأشياء في هذه السنة فقد أجريت تحولاً عظيماً، وإذا لم تقدر على التواصل مع المستقبل فحاول التواصل مع ماضيك، في الفترات التي كنت فيها أكثر نشاطاً وأقل اكتئاباً، وحاول أن تأخذ إلهاماً من نفسك، ثم ابدأ الآن.

٢ - بناء الدافع:

قد تشعر دومًا بانطفاء الدافع، فأنت تريد بدء الأشياء لكن لا يوجد أي حافزية لفعالها، وعامة الناس يمكنهم تجاوز هذه المشكلة، فلا يمكن بناء حياة على الشعور بالدافع، بل إن الفعل هو ما يجلب الدافع، فهو كمحرك السيارة بمجرد البدء يظل يعمل وتزداد حرارته، لكن كثيرًا من مصابي الاكتئاب، وغيرهم ممن لديه بعض أعراض الاكتئاب قد يكون البدء أصعب عليه، ولهذا فمن المناسب في البداية أن تحفز نفسك بكل الطرق الممكنة، أولاً بالمكافآت، فأنت تضع لنفسك مكافأة تحبها على كل فعل ^{البريد} خاصة في بداية الفعل قد يكون مساعدًا على ^{البريد} البدء، فربما تبدأ بالتأخذ بهذه المكافأة، وأيضًا عليك تذكير نفسك بقيمك ودوافعك، فحين نشعر بالإحباط والتعب، غالبًا ما ننسى لم نفعل كل هذا، فإذا سألت نفسك: لم تريد فعل ذلك؟ وتذكرت قيمك ودوافعك فستشعر بأهمية الفعل، فمثلًا إذا شعرت بتثاقل عن الخروج مع ابنك، ثم ذكرت نفسك بسؤال: لم أفعل هذا، وما أهميته لي؟ وأدركت أهمية هذا لك فربما شعرت بحافز لفعل هذا مع ما بك، وإذا فعلت ما ينبغي عليك فعله فهذا بدوره يزيد من حافزيتك عامة، وهذه الأسئلة قد تساعدك دومًا في التذكر: (ما المهم في أن أحقق هذا الهدف أو أفعل هذا السلوك، ما الذي سأشعر به عن نفسي؟ ما أثر هذا الفعل على الآخرين، هل يمكنني تخيل أنني فعلته؟ بم أشعر الآن بعد تخيل فعله؟).

٣ - ابدأ بأقل القليل:

لا يمكنني أن أستوعب في كلمات مدى أهمية أن تبدأ، فمجرد البدء بأي شيء له قيمة بالنسبة لك، قد يغير كل شيء على المدى البعيد، لكن أكثر ما يجرب عملية البدء هذه هو رفض هذه البدايات الصغيرة، إما من البداية فلا أبدأ أصلاً، وإما بعد البدء فأشعر أنها بلا قيمة، وعامة الناس قد يظنون لسنين لا يفعلون شيئاً، فتخيل مثلاً أن هدفك هو قراءة خمسين كتاباً، وبسبب هذا الهدف لم تبدأ أصلاً، وإذا قرأت شيئاً لم تكمل، ثم تخيل أنك تقرأ صفحة في اليوم، فقط صفحة واحدة فأنا أعدك أن هذه الصفحة بعد شهر ستصاعف، وحتى إذا ظلت صفحة واحدة فقط فقل مرحباً سعادتك وقرأت فيها كتاباً أو كتابين، وأظن أن هذا خير من لا شيء، فرحب بهذه البدايات الصغيرة، وقدرها في نفسك، واشكر لنفسك فعلها، ومن الجيد في البداية أن تعامل نفسك معاملة طفل يحب ويتعلم المشي، فحينها سرحب بكل خطوة بخطوها ونصفق له، وأيضاً نفسك في بدايات التعافي كالطفل الذي يجبو تحتاج منك لتقدير لكل جهد وشكر على كل فعل ولو كان بسيطاً.

٤ - حول الفعل لتجربة:

تحويل الفعل إلى تجربة يخلصنا من أكثر ما يخيفنا لبدء أي شيء، أول شيء وهو الخوف من الفشل، فأنت تخشى أن يكون مصير الفعل إلى الفشل وتشعر بالسوء حول نفسك، لكن إذا حولنا هذا الفعل لتجربة فأنت تفترض بالفعل نجاح التجربة أو فشلها والهدف من الفعل

هنا تحول من النجاح وصنع الإنجاز لمجرد التجربة، لنر ما الذي يحدث، حاول أن تكون فضوليًا، ضع هدفًا أمامك وحوله لتجربة واصنع كما يصنع العالم مع تجربته، فهو يعلم أن البدايات لا بد فيها من أخطاء وهدفه هو رؤية هذه الأخطاء ليعالجها، فأنت أيضًا حين تحول سلوكًا لتجربة فإن لم ينجح فإنك تراجع هذا الفعل: ما سبب فشله، وما الذي يمكنني فعله لتجنب هذا الخطأ؟ فهو اتفاق مسبق مع النفس لعدم رفض الخطأ، والشيء الآخر الذي تتخلص منه هو الافتراضات المسبقة، فالفعل أقوى من أي فكرة، فربما أنت تود أن تبدأ بشيء جديد، لكن ^{الذي} ~~أنا~~ ^{لدي} أفكار أنك ستفشل، ولن تكمل، حينًا فلنجرّب هذا، دعنا نخبر صدق هذه الفكرة ^{أنت} ~~بفلسك~~ آلاف الأفكار الخاطئة التي يفترضها عقلك، فلنجرّب هذه المرة لنرى، وأن تفعل شيئًا حتى لو لم تنجح فيه فإن هذا يحرك من أسر الندم، من أن تسأل نفسك كل يوم: لماذا لم أبدأ؟ لو أنني بدأت فلربما كان شيء آخر.

٥ - تتبع سلوكياتك:

في وسط الاكتئاب والمشاعر المؤلمة، قد لا يميز الإنسان بوضوح الأفعال التي تساعد على التحسن والأفعال التي لا تساعد، ولهذا من المهم أن تراقب أفعالك، أن تسجل ما الذي يسعدني ويقربني من التعافي، وما الذي لا يساعدني بل قد يزيد الأمر سوءًا، ومن أكثر السلوكيات التي يسجلها مصابو الاكتئاب، والذين يصلون فيما بعد

للاكتئاب، هي السلوكيات المرتبطة بالبقاء في المنزل منعزلاً، التلفاز، والهاتف المحمول، والنوم الطويل، والعادات الإدمانية، الاستماع لأغاني حزينة، كل هذا يفاقم الاكتئاب، نعم قد يكون هناك قدرة تفعل هذه الأشياء مثل المخدر المؤقت، فهي تشغلك قليلاً عن الكآبة، لكن وجودها أصلاً هو سبب استمرار الكآبة، فإنها تشغلك عن الاكتئاب لكنها تشغلك أيضاً عن الحياة، والسلوكيات التي تساعد على التخفيف من الكآبة والوصول للتعافي، هي السلوكيات المرتبطة بالخروج من المنزل بشكل عام، الخلطة بالآخرين، الرياضة والمشي، العمل على الأشياء المهمة، وأنا أريد أن مصابي الاكتئاب على الأقل في بداية التعافي لا بد أن يتقبلوا من الوجود في المنزل قدر المستطاع، ليس لأن المنازل سيئة على الإطلاق، فحتى لو كان المنزل جيداً، يظل الإنسان فيه حبيس ذكرياته، ويشعر بالوحدة والعزلة عن التواصل، وهذا يزيد من كآبته.

٦ - اختبر توقعاتك:

حين تود البدء بأي شيء ستجد الكثير من الأفكار والافتراضات، إذا أردت مثلاً أن تبدأ بالقراءة، أو تذهب لممارسة الرياضة، فستجد الكثير من الأفكار تخبرك أنك لن تشعر بقدر من المتعة، وأن مشاعرك ستظل كما هي ولن تتغير، فحاول أن تضع رقماً لتوقعاتك ومشاعرك، فلنفترض أن المشاعر درجات من صفر إلى عشر، حيث صفر أقل درجات المشاعر وأكثرها سوءاً، وعشر هي أفضل الدرجات، وبينهما

من التفاوت الكثير، فتسأل نفسك: ما الذي أتوقعه من المشاعر قبل بدء الفعل؟ ثم قيم درجة شعورك بعد الفعل، لترى أنها غالبًا ما تميل لتقليل ما ستشعر به.

الدرجة الحقيقية	درجة الشعور المتوقعة	الفعل

٧ - المتعة والإنجاز: للزبد

المتعة والإنجاز يعتمد عليهما أغلب السلوكيات، فإما أنك تفعل شيئًا ذا قيمة لتشعر بالإنجاز، وإما أنك تفعل شيئًا لتشعر بالمتعة والراحة، والشخص الذي يبالغ في الإنجاز بلا راحة أو متعة تكون حياته صعبة وغالبًا ما يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي، والذي يبالغ في المتعة بلا إنجازات، يفقد شعوره بقيمة نفسه، ويعاني تقديره لذاته، فلا بد أن توازن بين أفعال الإنجاز وأفعال المتعة والراحة، ولا بد أن تعلم أيضًا ما الذي يشعرك بالإنجاز و/ أو المتعة وبأي درجة، فبعض الأشياء قد تشعرك بالمتعة والإنجاز - القراءة مثلًا بالنسبة لي -، البعض الآخر يعطيهم الطبخ هذا الشعور حيث يجمع بين المتعة والإنجاز، فإليك هذا الجدول لتقييم أفعالك، وترى الأشياء الجيدة لتزداد منها، وتحاول فهم سبب النقص في حياتك وعلاجه بالأفعال التي تناسبك.

Time	Activity	Mastery (0-10)	Pleasure (0-10)
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-1			
1-2			
2-3			
3-4			
4-5			
5-6			
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-1			
1-2			
2-3			
3-4			
4-5			
5-6			

From Doing CRT by David F. Tobin. Copyright © 2004 by Guilford Press. Permission to photocopy this form is granted to purchasers of this book for personal use only with individual items (see copyright page for details). Purchasers can download enlarged versions of this form for the link at the end of the table of contents.

الزبد

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/mkbtarab)

٨ - تخيل العقبات:

أغلب الناس حين يشعر بالحماس في البداية يتخيل أن هذا الحماس سيكفي بالفعل، ولهذا لا يكون واقعياً في وضع الأهداف التي يقدر عليها ولا العقبات التي ستلاقيه، ولهذا من المهم أن تتخيل ما الذي قد يعوقك، فمثلاً أنت تخطط لسماع محتوى تعليمي يساعدك في وظيفتك، فتخيل نفسك وصلت للميعاد المحدد، وتريد البدء، هل هناك ما يمنعك؟ هل تشعر أنك ستقدر على البدء والاستمرار بسهولة؟ وإذا وجدت ما قد يمنعك فخاطبه من الآن، فحين تتخيل البداية قد يأتي في ذهنك أن المادة التي تود سماعها طويلة ولن تستطيع الاستمرار، فربما من الأفضل أن تقلل المدة المخصصة من البداية، أو قد يأتي لذهنك

أنك لا تشعر بالرغبة في البداية، وهنا يمكنك أن تذكر نفسك بالدافع الذي تفعل من أجله كل هذا، ولم من الأفضل أن تبدأ، مثال آخر: أنت تريد أن تخرج مع أصدقائك لتخفف من شعور العزلة مع نفسك، وقد خططت للخروج يوم الاثنين الساعة السابعة، فإذا تخيلت أنك الآن ستفعل هذا، فقد يتبادر إلى ذهنك فكرة أنك تثقل على أصدقائك، أو أنك لن تشعر بأي شيء، وهنا يمكنك استخدام تقنيات تعديل الأفكار لتزيد احتمالية الفعل.

ماذا لو لم أستطع الفعل بعد كل هذا؟

في واقع الأمر ينبغي قبل أن تضع أي خطة، أن تضع احتمالاً للفشل، وألا نهضنا إلا إذا حاولنا مساعديك البهائم نافيدياً من الله والمحاولة من جديد، فلا بد من تقييم أسباب عدم الفعل، وفهم لماذا لم أقدر على الفعل، فهل الأمر أنني وضعت أكثر مما يمكن على عاتقي، أو أن أفكاري تدخلت وأفسدت المحاولة، أو أنني لم أشعر بأهمية ما أفعل؟ فهناك الكثير من الأشياء، ولنحاول معاً فهم ما الذي يمنعك ونحله معاً:

١ - عدم مناسبة الفعل لوضعك الحالي:

أكثر الناس لا يعرفون حقيقة حجم طاقتهم، فربما يضحمون قدراتهم في بعض المساحات، ويقللون من أنفسهم فيما يحسنون فعله، فقد يكون الفعل الذي وضعته مناسباً لك في العموم، لكنه ليس مناسباً لك هذه الفترة، ربما كان الفعل أكثر من قدرتك الحالية

ومستوى حافظتك، وربما كان الضغط النفسي الذي تعانیه أكبر مما تتصور، وقدرتك على التركيز والاستمرار ليست على ما يرام، فمن المهم أن تراجع حالك في هذه الفترة: ما مدى قدرتي؟ إلى أي مدى يمكنني الذهاب قبل أن أصاب بالآلام تمنعني من الاستمرار؟ هل أقلل من حجم المعاناة التي أشعر بها حاليًا، وأحتاج للرجوع خطوات للوراء؟ تذكر دائمًا أن المهم ليس كم الفعل ولكن أن تفعل، أي بداية مستمرة حتى لو ضعيفة تعني أنك ستصل يومًا ما.

٢- النسيان:

للزبيد

قد يكون هذا السبب السيط هو أكبر أسباب عدم الالتزام بالتعيين، فكثير من الناس يضعون خطة واضحة، وتكون مناسبة لهم، لكن ينسون أهم شيء وهو تنفيذها، وقد يكون السبب هو تأثير المناطق المسؤولة عن التركيز في المخ بسبب الاكتئاب، لكن النسيان مشكلة عامة في المكتئبين وغيرهم، ولهذا من المهم أن يكون لديك نظام قوي للتذكير بالبداية، فمثلًا قد تضع وقتًا ثابتًا لكتابة تقدمك وقياس ما تشعر به قبل النوم، وتضع مفكرتك بجوار السرير كي لا تنسى، وأيضًا الأوراق اللاصقة، حاول أن تضعها في الأماكن التي تحتاج لفعل شيء بها، فقد تضع بعضها على مكتبك ليذكرك بالقراءة، وقد تضع بعضها على الثلاجة ليذكرك بتناول الدواء، ومن المهم جدًا الاستعانة بالآخرين ليذكروك فنحن نهتم بمن نحب أكثر من اهتمامنا بأنفسنا، فغالبًا الذين حولك سيتذكرون أكثر منك.

٣ - الشعور بالتحسن :

من أكثر الممارسات الشائعة التي يعرفها كل الأطباء في العالم وفي مصر خاصة، هي ترك الدواء حين يتحسن المريض، فهو يشعر أنه بخير ولا حاجة لمزيد من الدواء، وقد يكون هذا في غاية الخطورة فمثلاً في حالة المضادات الحيوية عدم تكملة الجرعة قد يؤدي لتحول البكتيريا المسببة للمرض لمقاومة للعلاج مع تراكم هذه الممارسات، فمثلاً من الأشياء التي يتعلمها مرضى القلق هي تمارين الاسترخاء، وهذه التمارين تزيد من مساحة السكينة والهدوء في النفس، ولكي تحدث تغييراً دائماً تحتاج للاستمرار في فعلها، فحين يتحسن المريض يتركها، وهذا يضعف قوة هذه التمارين، فإذا تعرض لما يقوله ثانياً، لم يستطع أن يمارسها، فالتغييرات التي تحدث وشعورك بالتحسن لا يمكن لها الاستمرار دومًا إلا باستمرار هذه السلوكيات، فعليك أن تحول هذه السلوكيات لنمط حياة، لجزء لا يتجزأ من نظام يومك، هذه التغييرات والأفعال هي التي تنحت شخصيتك وتحافظ على المكاسب النفسية التي حققتها وعلى عملية التغيير.

٤ - عدم التخطيط المسبق :

لكي تضمن الاستمرار بالفعل عليك بالتخطيط جيداً، عليك أن تعلم أين ومتى وكيف ستؤدي هذه الأفعال، عدم وجود جدول واضح ينظم لك ما ستفعله يجعلك عرضة للفوضى وعدم النظام، والجسد لا يرحب أبداً بهذا الانفلات، فهو يجب أن تكون الخطوات

التالية متوقعة بدرجة ما، فعليك أن تخطط جيداً ما الذي ستفعله، ولأي مدة، وأين، وهل هناك أشياء تحتاجها لتساعدك على الفعل، ثم تقيم يومياً كيف كان يومك، ما الذي فعلته، وما الذي لم تفعله، وتعلم سبب الخلل وتحاول وضع خطة جديدة لتلافي الأخطاء التي حدثت.

٥ - تضخيم حجم الفعل ومتطلباته:

بعض الناس قد يهرب من الفعل لأنه يراه أكبر من حقيقته، وقد يأخذ وقتاً أكثر مما يتخيل، فمثلاً هذه الأم التي تود أن تخرج بطفلها لتتمشى قليلاً، ثم تفكر في كل الأشياء التي تريد أن تفعلها، أن تأخذ حقيبة أشيائه وتغير ملابسه، وتجهز نفسها، وتحضر كوباً من القهوة، إنها تشغل بآرامكم الفعل بدلاً من الأشياء وحين تفكر في الأمور تشغل فقط بالسوء فلا تبدأ حتى بالمحاولة، ومن المهم قبل بدء أي شيء أن تضع خطة لتبسيط الأشياء، وتجهيز المتطلبات للفعل قبل وقته بمدة، فإذا نويت الخروج مع طفلك يوم الاثنين، فقد تبدئين مثلاً يوم السبت بتجهيز الحقيبة، ويوم الأحد قد تضعين ملابسه جاهزة أمامك، فلا يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للبدء، لأن البدء دوماً هو الأصعب.

٦ - أفكارك عن الفعل:

أكثر ما يمنع الناس عن البدء هي أفكارهم وتصوراتهم عن الحياة، فقد يظن بعض الناس أن معنى التزامي بخطة لفعل ما ينبغي أنني معيب، وأن هذا لضعف شخصيتي، ولا يدرك أن كل الناس يحتاجون للاستمرار في الفعل ليشعروا بالإنجاز ويحافظوا على نفسياتهم من

الانهياء، وبعض الناس يظن أنه ينبغي أن أشعر بالتحسن بلا فعل أي شيء، وقد يتعامل مع الحياة على أنها مدينة له بهذا، ويشعر بالسخط لأنه لا يتحسن من تلقاء نفسه، ولكن من الذي وضع هذه القاعدة؟ إن هذا الافتراض في أساسه معيب، فليس ثمة شيء في الحياة يتغير من تلقاء نفسه، لا بد من حركة ليحدث أي تغيير، وهكذا تعمل نفسك أيضًا، وبعض الناس يتبادر لأذهانهم أنهم لو فكروا في مشكلاتهم سوف يصبحون أكثر سوءًا، وهذا قد يحدث في بداية التغيير، ولكنه ألم صحي يدفعك للتغيير ويساعدك على النضج، وكما قلنا من قبل: ربح بالألم وضع له مساحة للتغيير

وفي النهاية بعد أن تبدأ بالتغيير ستجد أفكارًا سلبية عن هذا التغيير، سترى أنه لا قيمة لما تفعل، وأنت كان ينبغي عليك البدء قبل مدة طويلة، لقد تأخرت كثيرًا، أيضًا هناك الكثير مما لم تفعله بعد، ولم تبدأ به، وأنت لم تعد بالقدر نفسه من المهارة، فلم تعد قادرًا على فعل ما كنت تفعله بالسهولة نفسها، ولكن عليك أن تصبر على هذه الأفكار، عليك أن تكرر ما تفعله مهما كان مملاً أو يبدو بلا قيمة، عليك أن تشعر بقيمة ما تفعل لمجرد أنك فعلته، ربما واجهت الكثير من المشكلات مؤخرًا، ربما أيضًا واجهت من الناس من يستخفون بما تمر به، وربما خفت أنت أيضًا من معاناتك وتواطأت مع هؤلاء الناس ضد نفسك، وسخرت مما تشعر به، وصرت مقتنعا أنك لا تعاني حقًا، وأن هذا الجرح الذي تراه ليس حقيقيًا، ولهذا تسأل نفسك: لماذا

أحاول أصلاً، لم أضمد جرحاً ليس حقيقياً؟ أعلم أن الحياة صعبة، وأن ما مررت به لا يمكن اختزاله في هذه الصفحات أو غيرها من الكتب، ولكن أعلم أيضاً أن النفس بها من القدرة على التكيف ما يفوق تصور صاحبها، وأن كثيراً من الناس يمرون خلال هذا الجحيم ولكن لا يستسلمون، إنهم يستيقظون في كل يوم ليس فقط ليخففوا من معاناتهم، لكن أيضاً من معاناة الآخرين، قد يشعرك هذا بأن الناس ليسوا بهذا القدر من السوء، وربما إذا استعنت بالله ثم بالناس لم يخذلوك كما تتوقع، إذا استيقظت كل يوم لتفعل أبسط الأشياء وتخبّر نفسك أنك تحاول بصدق هذه المرة أنك لن تتنكر لنفسك ثانية، ولهذا الطفل الخائف بداخلك، ستكون موجوداً كل يوم لتغير أي شيء مهما كان بسيطاً ومهما بدا تافهاً، لكنك ستقدّره لنفسك، فهذه النفس الخائفة لم تر منك هذا التقدير مهما فعلت، فحقها عليك أن تصبر قليلاً على ألمها وخوفها من المحاولة، فلتنظر إليها بعين الرحمة لتخبرها أننا سنمشي معاً في الطريق ولا يهمني متى نصل المهم أن أتقدم كل يوم ولو قليلاً، وحينها تكون بإذن الله في بدايات التعافي وتمضي في رحلة العودة إلى الحياة.

للزبد

[HTTPS://T.ME/MKBTARAB](https://t.me/MkbtArab)

الفاتمة

كان الدافع لكتابة هذه الأسطر هو ما رأيتُ من خفاء الآلام النفسية. يعاني الكثير من الناس في صمت خفي، لا يستطيعون التعبير عن عمق ما بداخلهم، ولا تسعفهم الكلمات، فتصل الصورة التي يعبرون عنها للآخرين مشوهة باهتة، مما يزيد من معاناتهم، فكتبت هذه الكلمات لعلمهم يجدون فيها تعبيراً عن مشاعرهم غير المسموعة وآلامهم غير المرئية، وربما وجدت العزاء لمشاعرك في هذه الكلمات وربما لا، لكن تبقى هذه محاولة في سبيل الإصلاح والتعافي، أرجو أن أكون قد استطعت أن أوصل هذه المشاعر لقلبك، وأرجو أيضاً أن يعينك هذا الكتاب في البدء برحلة التعافي.

فلتبدأ بما تستطيع ولا تتعجل التغيير، فإصلاح النفس صعب عسير ويحتاج لزمان وصبر، لكنه يؤتي ثماره، وقد رأيت بعيني من تتغير حياتهم تغيراً لم يخطر لهم على بال بالاستمرار في المحاولة وإعادة المحاولة، فلا سبيل لنا إلا في الاستمرار مهما حدث، فقم يا صديقي وأكمل مسيرتك واستعن بالله ولا تعجز، وأرجو أن ألقاك في الكتاب المقبل وأنت بخير حال إن شاء الله.

المراجع

- بحث الإنسان عن نفسه، رولو ماي.
- لماذا ننام- اكتشف طاقة النوم والأحلام-، ماثيو ووكر.
- ١٢ قاعدة للحياه- ترياق للفوضى - جوردان بيترسون.
- الحزن الخبيث- تشريح الإكتئاب-، لويس ولبرت.
- ظلام مرئي- مذكرات الجنون -، وليام ستايرون.
- علاج القلق، روبرت ال ليهي.
- أنا أوسيلفي إذا أنا موجود، إليزابيث غودار.
- Oxford Handbook of Psychiatry
- Godwin's and juze psychiatric diagnosis , Carol S. North & Sean H. Yutzy.
- Manic depressive illness ,Bipolar disorders and recurrent depression Frederickk Goodwin &Kay Redfield Jamison.
- Learned optimism, Marten Seligman.
- The Upward Spiral, Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression,One Small Change at a Time ,Alex Korb.
- The six pillars of self esteem ,Nathaniel randen.
- Cbt, basics and beyond , Judith beck.
- Cbt for challenging problems ,Ju...

الفهرس

٥ المقدمة
٦ جرح لا يرى
٧ جرح الاكئاب
١١ انظر إلى مشكلات الآخرين
١٤ تفهم الألم
١٦ التعاطف الهدام
١٩ ما الذي تراه؟ (كيف يرى مصابو الاكئاب الحياة؟)
٢٠ ظلمة
٢٥ تضخيم المشكلات
٢٨ الحزن الدائم
٣٠ ثقل النفس
٣٢ فقدان الأمل
٣٩ فهم الاكئاب طبيًا
٣٩ المرض القديم الجديد
٤٣ بين الحزن والاكئاب
٤٥ تشخيص الاكئاب
٤٩ وأعراض هذا النوع من الاكئاب
٤٩ ومن أنواع الاكئاب الاكئاب الموسمي

السريه

<https://t.me/mkbtArab>

- ٥٠ اضطراب ثنائي القطب (bipolar1)
- ٥٢ اضطراب ثنائي القطب (bipolar 2)
- ٥٢ لماذا يصاب أحد الناس باكتئاب والآخر لا يصاب؟
- ٥٧ ما هو مسار المرض؟
- ٥٩ أهمية العلاج الدوائي.....
- ٦١ العلاج النفسي غير الدوائي (psychotherapy)
- ٦٣ من كراهية الذات إلى محبتها
- ٦٩ - السعي للكمال
- ٦٩ - الطموح العصابي (neurotic ambition)
- ٧٢ - عدم الشبع (insatiability)
- ٧٣ - رد الفعل عند الشعور بالأحباط
- ٧٤ لماذا تستمر الذات المثالية المزيفة؟
- ٨٣ لكن لماذا نسعى لهذا؟
- ٨٦ مظاهر كراهية الذات
- ٨٨ ١ - القواعد والمتطلبات المرتفعة
- ٩٦ ٢ - الناقد الداخلي
- ١٠٥ أشهر الصور التي يظهر فيها الناقد
- ١١٦ رحمة النفس والتعاطف معها
- ١١٩ محبة النفس
- ١٢٥ أشياء صغيرة كبيرة
- ١٢٦ النوم

- ١٢٧ أهففة النوم
- ١٣٠ النوم والتوتر
- ١٣٢ أخطر مما تظن
- ١٣٤ الاكشاف الثاني
- ١٣٦ كيف أحسن من نومي؟
- ١٤١ الرفاضة
- ١٤٢ كيف تؤثر الرفاضة في حفااك
- ١٤٢ مفعول مقارب لمضادات الاكشاف
- ١٤٢ فوائد الرفاضة
- ١٤٤ ما المدة الكاففة لإحداث تغير في مزاجك؟
- ١٤٤ لا ترك عاداتك المحفة
- ١٤٧ العودة إلى الحفاة
- ١٤٩ المشاعر
- ١٤٩ ١ - الكبت
- ١٥١ ٢ - الإنكار (denial)
- ١٥٣ ٣ - مشاعرف لفسا منطقفة
- ١٥٤ ٤ - الإدمانا السلوكفة
- ١٥٤ خطوات مهمة لفهم وإدارة المشاعر
- ١٥٧ الأفكار
- ١٥٨ الأفكار التلقائفة
- ١٦١ كيف فسمعا صوت أفكارك؟

- ١٦٢ أخطاء في التفكير
- ١٦٢ ١ - mental filter (الفلاتر أو المرشحات العقلية)
- ١٦٣ ٢ - mind reading (قراءة الأفكار)
- ١٦٤ ٣ - personalizing (الشخصنة)
- ١٦٤ ٤ - over generalization (التعميم)
- ١٦٥ ٥ - all or nothing (الكل أو اللا شيء)
- ١٦٦ تعديل الأفكار
- ١٦٧ ١ - جمع الأدلة
- ١٦٨ ٢ - التفسير البديل
- ١٦٨ ٣ - التجربة السلوكية
- ١٦٩ ٤ - ما الذي ستقول له الآخرين
- ١٦٩ العودة للحياة
- ١٧٠ الاتصال بقيمك الداخلية
- ١٧١ ما الذي يمنعني من البداية؟
- ١٧٢ خطوات البداية
- ١٨٠ ماذا لو لم أستطع الفعل بعد كل هذا؟
- ١٨٧ الخاتمة
- ١٨٨ المراجع
- ١٨٩ الفهرس