

## ٤٠ - عجوز أصابها الخرف



أم زوجي عمرها سبعون سنة تعيش معنا في البيت، بدأنا نلاحظ عليها بعض التغييرات في تصرفاتها حيث إنها صارت كثيرة النسيان، لا تعرف الأوقات، حتى أوقات الصلاة وأحياناً تصلي المغرب قبل غروب الشمس والعشاء ركعتين، وقد تنصرف من الصلاة قبل نهايتها.

صارت كثيرة القلق سريعة الغضب على الكبير والصغير لأتفه الأسباب وربما أمطرتنا عبارات جارحة، حتى أمام الضيوف.

في بعض الليالي تصحو آخر الليل وتظل تدور في المنزل وقد تنادي بصوت مرتفع، وربما لم تتحكم في البول فبللت نفسها.

لقد احترنا في أمرها والتعامل معها فما رأيكم؟

ت.م. أ

■ هذه الأعراض هي أعراض "الخرف" وهو أحد الأمراض العقلية التي تصيب بعض كبار السن، وتؤثر في الوظائف العليا للدماغ كالذاكرة والتفكير السليم والحكم على الأمور وضبط النزعات والرغبات والاهتمام بالمظهر الشخصي والعلاقات الاجتماعية، والقدرات اللغوية وغير ذلك.

وقد يصاحب ذلك قلق أو حزن واكتئاب أو اختلال في الأفكار (كالتوهامات والخيالات المرضية ونحو ذلك).

وبداية المرض غالباً ما تكون غير ملحوظة ولكنه يتضح تدريجياً مع الوقت. وأسبابه كثيرة ومتنوعة، منها ما يمكن علاجه (كنقص بعض الفيتامينات مثلاً) ومنها ما لا يعرف له علاج فاعل إلى الآن (كممرض الزهايمر مثلاً) وينبغي عرض هذه المريضة على طبيب الأعصاب أو الطبيب النفسي لإجراء الفحوصات اللازمة، ومن ثم وصف العلاجات المناسبة التي غالباً ما تشمل مراعاة التغذية الجيدة، وعلاج الاعتلالات الجسدية إن وجدت، مع إشراك الأسرة في الجوانب العلاجية المتعلقة بالوضع الاجتماعي بكافة جوانبه.

أما فيما يتعلق بالصلاة وغيرها من العبادات والتكاليف الشرعية فإنها فيما يبدو تسقط عن هذه المرأة لفقدائها أهم شروط التكليف وهو العقل والذي يحصل به الكف عن المنهي والائتمار بالمأمور، وأهل العلم يقولون: إذا أخذ الله ما وهب (العقل) سقط ما وجب (من

العبادات) ولكن لو تحسنت بعد ذلك وصارت تعقل فإنها تكون مكلفة حينئذ<sup>(١)</sup> وأما سرعة غضبها وقلقها واضطراب نومها فيمكن علاج ذلك ببعض الأدوية على ضوء ما يكون من تقويم حالتها عند الطبيب، وليس هناك علاجات فاعلة تعيد العقل لمن فقد عقله بسبب الخرف الناتج عن انحلال الخلايا العصبية ولكن يوجد دراسات وأبحاث حديثة جادة في ذلك أثمرت بعض الأدوية ذات المردود الجيد في استعادة بعض القدرات العقلية ومنع تدهورها.

وينبغي عدم مؤاخذتها على ما يبدو منها من تصرفات أمام الضيوف لأن ذلك خارج عن إرادتها.

وهكذا حال الإنسان يخلق ضعيفاً ثم يقوى ثم يضعف وقد يرد إلى أرذل العمر فلا يعلم بعد أن كان يعلم ولا يفهم بعد أن كان يفهم فسبحان الله الخلاق العليم.

(١) في كثير من الحالات وخصوصاً في بدايات الخرف تتأرجح القدرات العقلية بين الصحة والمرض فتارة يعقل الشخص ويعي ويتذكر (خصوصاً وقت النهار) وتارة تظهر عليه أمارات الخرف ومع تقدم الحالة في الخرف تصل إلى الخرف المطبق الذي لا يفارق.

## ٤١ - هذيان عجوز



أمي عمرها سبعون سنة، تسكن معنا في البيت منذ وفاة الوالد (رحمه الله) قبل ست سنوات، تعاني مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وروماتيزم في المفاصل منذ سنوات طويلة، وتستعمل العديد من الأدوية، وكانت حالتها مستقرة نسبياً رغم تكرار دخولها المستشفى من وقت لآخر لتدهور صحتها.

فاجأتنا قبل أيام في آخر الليل، حينما أخذت تصرخ مرعوبة، وتنادي بأعلى صوتها، "النار.. النار.. النار شبت في البيت.. النار النار.." فهرعنا إليها مذعورين وأضأنا الأنوار فاتضح أن ما كانت تظنه ناراً ماهو إلا نور ساطع من خلال النافذة على المرأة (التي كانت أمامها). وكان يخفت ويزداد من وقت لآخر، ومع محاولتنا تهدئتها، إلا إنها كانت قلقة مرتبكة كثيرة العرق، ولم تكن في كامل وعيها وإدراكها.

استمرت حالتها متقلبة، لا ندرى إلى الآن ما بها، ولا كيف نتصرف معها أنا وزوجتي. خاصة وأن لدينا أطفالاً صغاراً بدؤوا يخافون منها.  
أخوكم س. ل. - حائل

■ هذه الأعراض تدل على مرض "الهذيان" وهو اضطراب عقلي نفسي يصيب كثيراً من المرضى كبار السن، الذين يعانون أمراضاً بدنية مزمنة مثل: هبوط القلب، والسكر وأمراض الصدر المزمنة، والفشل الكلوي والكبد، ويظهر الهذيان في الغالب فجأة، ويتصاعد خلال ساعات، ويبدو أكثر وضوحاً في الليل وتشمل أعراضه:

اختلاط الوعي واختلاط إدراك الزمان والمكان والأشخاص، مع اختلاط في البصر والسمع، وأوهام وتخيلات مخيفة، كما حصل مع والدتك- ويصاحب ذلك خوف ورعب وذعر وأرق، وقد يؤدي هذا إلى إصابات ناتجة عن السقوط من السرير هرباً من التخيلات المخيفة.

أقرب الأسباب المحتملة للهذيان عند والدتك:

انخفاض السكر وتداخلات الأدوية؛ ووجود التهابات. لذا فعلاجها يستلزم مراجعة المستشفى، ليتم فحصها بدقة ولتجرى لها التحاليل اللازمة لمعرفة السبب المؤدي للهذيان، وعلاجه، ولمعالجة الأعراض العقلية، والنفسية الناتجة عنه -أيضاً- كما يشمل العلاج: كيفية التعامل معها وتطمينها، وإضاءة المكان من حولها. وإذا ما أهمل العلاج فقد تتحول الحالة إلى خرف، أو مضاعفات عقلية بدنية أخرى.

في الغالب أن الهذيان لا يدوم طويلاً، (أسبوع تقريباً) ويزول حتى دون علاج، ولكن قد يعاود المريض، إذا لم يعالج سببه وبعض الحالات تؤدي إلى الوفاة.  
أعانك الله وجزاك خيراً على حرصك عليها وبرك بها، وشفاهها ومرضى المسلمين.

## ٤٢ - اضطراب ذهاني



أخي يعيش مع والده المنفصل عن والدته، وهو يعاني معاملة والده القاسية. كما يعاني غربته بين زوجة والده وأبنائها -إخوته- فهم يتعاملون معه بجفاء وإعراض.

قد تناول أخي حبوباً مسهّرة تسمى "كبتاجون" لفترة ثم تركها، وأصبحت تتنابه الوسواس أحياناً، ثم استعملها مرة أخرى، فازدادت الوسواس عنده والهلاوس السمعية، وأصبح مع مرور الوقت يشك في زوجة أبيه وأولادها أنهم سحروه، وأصبح لا ينام إلا قليلاً وقلت شهيته للطعام، كثيراً ما تصيبه حالة هياج فيصرخ في وجوه الآخرين ولا ينام وهجر أصدقاءه، وأصبح لا يعبأ بأحد فلم يعد يحترم والده الذي كان يخافه خوفاً لا يتصور. وصار يسمع أصواتاً ويتوهم أشياء غريبة، وقد أدخلناه مستشفى الطب النفسي فعولج وخرج ولكنه مازال يستعمل العلاج، وبعد ثلاثة أشهر من خروجه أصبحت تتنابه حالة تشنج، بدأت بالتفاف الرقبة وتطورت حتى صار سواد عينيه يرتفع فلا يرى غير بياضهما، وبعد ذلك يفقد السيطرة على نفسه وتصرفاته فيجرح نفسه ويحاول إيذاءها، وتستمر هذه الحالة ساعات، بعد ذلك يتذكر ما جرى ولكنه يخجل من ذكره ويبدو عليه تأنيب الضمير، صرف له الأطباء حبوباً مضادة للتشنج يتناولها حين يشعر بأن الحالة ستأتيه فلا يحدث له شيء ولكن هذه الحالة أصبحت تتنابه يومياً بعد أن كانت في الاسبوع مرة أو مرتين، وزاد الدكتور جرعة الدواء المضاد للتشنج، ولكن لم يعد يجدي هذا الدواء وما زالت الحالة تعاوده وإن كانت بصورة أخف.

سؤالي الآن.. ما هي حالة أخي؟ وهل العلاج فعال فنستمر معه.. وما سبب حالة التشنج.. وهل هناك أمل في شفائه؟

م.م

■ هذه الأعراض تدل على وجود "اضطراب ذهاني" شديد أثر على التفكير والإدراك والسلوك بدرجة كبيرة، وأقرب تشخيص لحالة أخيك هو الفصام العقلي أحد أهم الاضطرابات الذهانية، ويحتمل أن يكون هذا الاضطراب الذهاني ناتجاً عن تناول تلك الحبوب المسهّرة التي كان -وربما لا يزال- يتناولها، حيث أثبتت أبحاث ودراسات طبية نفسية كثيرة أن هذه الحبوب تسبب مثل هذا النوع من الاضطرابات النفسية، بل وأكثر من ذلك. وقد تكون حالته حالة اكتئاب شديد جداً أثر على وظائف التفكير والإحساس ووصل إلى مرحلة الذهان.

وعلاج هذه الحالة يتطلب تقويماً ومتابعة طبية ونفسية واجتماعية بمشاركة الأهل. وأخوك بحاجة ماسة إلى الاستمرار في الدواء المضاد للذهان والذهان يعد مرضاً خطيراً يصل بصاحبه إلى أن يعتدي على غيره أو أن يضر نفسه، أما التشنج (تصلب الأطراف والرقبة وارتقاع العينين) الذي ذكرت فإنه أحد الأعراض المتوقعة للأدوية المضادة

للذهان التي تحدث خفضاً لمادة "دوبامين" في بعض أجزاء الدماغ مما يزيد من أثر مادة أخرى تسمى "أستايل كولين" مسؤولة عن انقباض العضلات فتظهر أعراض التصلب ويصاحبها بعض الألم، وهذه الأعراض رغم شدتها ووقوعها على المريض وأهله لا تقارن بالآثار الإيجابية للدواء المضاد للذهان ولا توجب إيقاف الدواء<sup>(١)</sup>، ويمكن التغلب عليها بالتحكم في الجرعة وخفضها إذا ظهرت الأعراض ثم إن هذه الأعراض في الغالب لا تستمر. وإنما تظهر في المراحل الأولى ثم تزول بالتدريج.

هناك أمل في تحسن حالة أخيك إلى درجة كبيرة، إذا أخذ بعين الاعتبار العلاج الشامل للنواحي النفسية والاجتماعية، (خاصة وضعه في البيت مع زوجة أبيه) وتمت المواظبة على الدواء رغم تلك الأعراض. أما الشفاء التام والعودة إلى حالته الطبيعية فعلمه عند الله تعالى، وهو قادر على ذلك، أعانه الله وكتب له الشفاء.

(١) ظهرت في الآونة الأخيرة أدوية جديدة مضادة للذهان أخف أعراضاً وأفضل مفعولاً مثل (كلوزابين - رسبردون - أولانزابين).

## ٤٣ - اضطراب الوجدان



ابنتي الكبرى عمرها تسعة عشر عاماً، تعثرت في دراستها الثانوية، فرسبت مرتين متتاليتين، عانت خلالهما حزناً شديداً وألماً وحرقة ولاسيما أن أختها التي تصغرها بسنتين تفوقت عليها وتخطتها.

منذ شهر ونصف الشهر تقريباً بدأنا نلاحظ عليها تصرفات غريبة متقلبة، لم نكن نعتادها عنها من قبل، فقد أصبحت عصبية المزاج جداً، ترفع صوتها، وتتحدث بعناد، وتحدي، لا تهدأ في مكان واحد، كثيرة الحركة، سريعة الكلام، تضحك، وتفقه بصوت مرتفع دون سبب. وأحياناً تميل إلى المزاج، والسخرية، والتهكم بالآخرين، وتتعالى على من حولها، وتعطي الأوامر للصغير، والكبير، وكأنهم خدم لها ولا تنام إلا وقتاً يسيراً، إحدى حالاتها لديها اضطراب أعصاب مزمن، لذلك فقد بادر خالها بعرضها على واحد ممن يعالجون من السحر في بلدة مجاورة، فعمل لها أبخرة، وأخذ يردد بعض الكلمات غير المفهومة لمدة ربع ساعة تقريباً، فاستشاطت غضباً، وأخذت تشتم، وتتلفظ بألفاظ نابية، وخرجت تجري نحو السيارة، ولم تتغير حالتها، بل ازدادت سوءاً، قريباً اقترح جارنا على والدها أن نعرضها على أطباء الأعصاب في المستشفيات، ونحن لانزال مترددين في إدخالها المستشفى خصوصاً أنها في مقتبل العمر، وقد يعتبرونها مجنونة، أو يصرفون لها علاجات مخدرة، قد تفقدها فرصتها في الزواج فيما بعد.

ن. س.

■ حالة ابنتك حالة معروفة، وموصوفة بالتفصيل في مراجع الأمراض النفسية، وتصيب الكثير من الإناث، والذكور في كل المجتمعات تقريباً، وتبدأ في عمر العشرينات (أو قبلها بقليل أو بعدها بقليل)، وهي اضطراب في ضبط الوجدان والمشاعر التي تُعد من وظائف الدماغ الأساسية، ولها مراكز عصبية، ونواقل كيميائية حيوية تتحكم في ضبطها لتكون متوافقة مع المنبثات العاطفية سلباً وإيجاباً، وعند اختلال هذه الوظيفة تظهر اعتلالات، واضطرابات وجدانية كثيرة متنوعة كالحزن، والكآبة، والفرح الزائد، والابتهاج الشديد، أو العصبية، وسرعة الاستثارة، وتبعاً لاضطرابات الوجدان يضطرب السلوك، والتصرف، والتفكير؛ فتظهر أعراض ذلك على الشخص المصاب مثل كثرة الحركة، وسرعة الكلام، وتسارع التفكير دون تركيز، والعناد، والمجادلة، والغضب، وغير ذلك.

لقد أجريت دراسات طبية كثيرة لمعرفة أسباب تلك الحالة، وتم الكشف عن عوامل كثيرة، منها عوامل وراثية (كثير من هؤلاء لهم أقارب مصابون بالمرض نفسه)، وأخرى اجتماعية ونفسية متنوعة، كما توصلت الدراسات إلى علاجات دوائية فاعلة.

ابنتك بحاجة ماسة إلى علاج داخل مستشفى تتوفر فيه خدمات صحية نفسية تحت إشراف المختصين النفسيين الذين سيقومون بتقويم حالتها من مختلف الجوانب (الجسدية، والنفسية، والاجتماعية) ولن يصرفوا لها من العلاجات إلا ما تحتاج إليه، وليس في ذلك أدوية مخدرة، ولن يعتبروها مجنونة، وأحب أن أطمئنك، وغيرك (من خلال المشاهدة والتجربة) أن هذه الحالات تستجيب استجابة جيدة للعلاج، والغالب أن المريض، أو المريضة يعود إلى صحته النفسية، واستقراره، وإن كان ذلك يحتاج إلى بعض الوقت، ويتطلب المداومة على العلاج فترة من الزمن خشية الانتكاسة.

أما النواحي الإيمانية في علاج ابنتك فأهمها الحذر من الذهاب إلى المشعوذين، والكهنة، أصحاب الأبخرة، والكلمات الغامضة، فإن عقيدة التوحيد أغلى ما يملك المسلم، ويمكنك رقيتها، أو يرقئها والدها، أو غيركما ممن يتوسم فيه الخير، والصلاح، والنفع، وبإمكانها أن ترقى نفسها. أعانكم الله وشفاهها.



## ٤٤ - أصوات غريبة أثناء النوم



منذ ست سنوات ونحن نسكن في منزل جديد، وكنت أنام بمفردي في غرفة خاصة بي، بعد عامين هاجمتني الكوابيس فتركت تلك الغرفة ونمت في غرفة أخرى مع باقي أخواتي، إلا إنني فوجئت بهن يخبرنني أنني أصدر أصواتاً غريبة أثناء نومي تشبه صوت إنسان يئن من شدة الألم والعذاب. استغربت أن تصدر مني هذه الأصوات ولم أصدق إلا بعد أن أسمعني أخواتي تسجيلاً لها، فذهبت إلى طبيب الأنف والأذن والحنجرة الذي أكد أنه لا يوجد شيء في الحلق، وراجعت طبيبة نفسية دون جدوى، ثم ذهبت إلى أحد المشايخ ممن يعالجون بالقرآن فاخترت الكوابيس وخفت حدة الأصوات، ولكنها ما زالت مستمرة. بماذا تنصحي

ف. بنت عبدالله - الكويت

■ لا تنزعجي. فالنوم قد تحدث فيه مثل هذه الأصوات الخارجة عن إرادتك وليس لها علاقة بمجرى التنفس، كما إن بعض الناس قد يتكلم ويصرخ أو يبكي أو يضحك أو يمشي وهو نائم، بل منهم من يسمع من يخاطبه أو يراه عند الدخول في النوم أو في اللحظات التي تسبق الاستيقاظ وليس هذا من قبيل الأمراض بل هو أمر طبيعي. وكونك لا تتذكرين هذه الأصوات ولا تقصدينها لا يعني أن مصدرها من مخلوق غيرك (مس مثلاً). علماً أن للنوم مراحل متعددة ينتقل خلالها النائم، ولكل مرحلة طبيعة ومدة زمنية تختلف عن غيرها، وهذه الأصوات لا تحصل إلا في بعض المراحل ولا تستمر، بل تظهر وتختفي بسبب عدة عوامل، وأكثر ما تظهر عند الإرهاق الشديد فلا تقلقي لذلك لأن حالتك لا تزال في حدود الأمور الطبيعية.

أما عن الكوابيس والأحلام المزعجة فيمكنك أنت (دون حاجة إلى الرقية عند أحد) أن تواظبي على الآداب الشرعية المتعلقة بالنوم والفرع والتي لها دور كبير في التخلص من هذه الكوابيس، ومن ذلك:

- المواظبة على الوضوء قبل النوم وقراءة آية الكرسي والمعوذات.

- الدعاء بما روي عن النبي ﷺ من أدعية الأرق والفرع مثل:

“اللهم رب السموات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جاراً من شر خلقك كلهم جميعاً أن يفرط علي أحد منهم أو أن يطغى علي، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت” رواه الترمذي.

وكذلك: “أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون” رواه الترمذي.

وفي الصحيحين أن رسول الله ﷺ، قال: “الرؤيا من الله والحلم من الشيطان، فإذا رأى أحدكم شيئاً يكرهه، فلينفث عن يساره ثلاث مرات إذا استيقظ، وليتعوذ بالله من شرها، فإنها لا تضره إن شاء الله”. ويمكنك الرجوع إلى كتاب “الوابل الصيب” لابن القيم، و“الكلم الطيب” لشيخ الإسلام ابن تيمية للاستزادة.

## ٤٥ - فتاة تخاطب المرأة



لدي طالبة رقيقة المشاعر شديدة الحساسية، تعاني خلافات مع أمها، ومشكلتها أنها ترتبط بعلاقة غريبة مع المرأة. عندما تكون متضايقه من أمرها، أو وحيدة فإنها تذهب إلى المرأة (أي مرآة) وتحدثها بكل ما في نفسها، وتقضي فترات طويلة أمامها تشكو إليها مشكلاتها، وآلامها، وأحزانها. وتبرر ذلك بقولها: "أشعر أنني أقف أمام إنسانة وليست مرآة. تبادلني المشاعر وتشاركني الأحاسيس وتنسيني مشكلاتي وأجد راحة مفرطة في الحديث معها حتى أنني قد لا أشعر بمن حولي".

بدأت مشكلتها منذ ثلاثة أعوام تقريباً، وازدادت حتى باتت جزءاً مهماً من حياتها. والجديد الآن أنها بعد ما كانت تحس بالراحة في الحديث مع المرأة وتتجذب إليها، أصبحت في الآونة الأخيرة تخاف منها، وتحاول أن تمتنع عن الحديث معها فلا تستطيع. وتقول: "كلما حدثت لي مشكلة هرعت إلى المرأة وأخبرتها بما حدث فأشعر كأنها ترد علي، مما يخيفني منها، فأقرأ المعوذتين وأعزم على ألا أفعل ذلك مرة أخرى إلا أنني لا أستطيع، وسرعان ما أعود إلى مرآتي أشركها أفكارى ومشكلاتي". ما تفسير هذه الحالة، وما علاجها؟

أمل الرد بسرعة لأن حالة الفتاة تتدهور، وأنا قلقة جداً عليها.

معلمة بإحدى المدارس المتوسطة - سدير

■ الوقوف أمام المرأة لفترة طويلة يحدث في عدد من الحالات النفسية منها:

١- حالة توهم التشوّه في الوجه (كالأنف مثلاً) أو باقي الأعضاء، فيظل الشخص يمرّ على المرأة، ويقف أمامها كثيراً يلاحظ وجهه بدقة.

٢- حالة القهم العُصابي (حالة مرضية تنسم بخوف السمّة، وزيادة الوزن، والقيام بأساليب متنوعة لإنقاص الوزن)، فتقف المريضة كثيراً أمام المرأة تراقب جسدها وتتاسق وزنها مع قامتها.. إلخ.

٣- حالة الوسواس القهرية، حيث يشعر الشخص المصاب برغبة شديدة ملحة، لا يستطيع مقاومتها تدفعه إلى الوقوف أمام المرأة بصورة متكررة، مرة تلو الأخرى كلما انتهى عاد ثانية.

٤- حالة الفصام العقلي (انفصام الشخص عن الواقع الذي يعيش فيه حيث يختل إدراكه لحقيقة ما حوله، وتضطرب لديه الوظائف العقلية: كالتفكير، والإدراك، والمشاعر،

والسلوك... إلخ) وفيها قد يحدث الشخص نفسه بصوت مسموع سواء أمام المرأة أو بدونها، ويأخذ ويعطي في الكلام، ويستترسل وكأنه أمام من يبادل الحديث، ويصاحب ذلك أعراض أخرى كالوحدة والانعزال، وأحياناً البقاء في الظلام لفترة طويلة، ويقل اهتمام الشخص بهندامه ومظهره، إذ تتسخ ثيابه فلا يغسلها، ولا يبدلها، وتطول أظافره فلا يقلمها ونحو ذلك. وقد يتوهم رؤية أشياء غير موجودة، أو سماع أصوات، أو شم رائحة غريبة، وربما أصابه اضطراب في التفكير فيتوهم أن هناك من يخطط لإلحاق الضرر به وإيذائه.

وهذه الفتاة كما يبدو من الشكوى- غير مستقرة نفسياً، وليست مشكلتها الوحيدة دوام محادثة المرأة، فهي شديدة الحساسية، وتميل إلى العزلة والوحدة، ولا تعبر عن مشاعرها وأحاسيسها لمن حولها، وأحياناً لا تدرك المحيط الذي هي فيه.. ولديها مشكلات مع والدتها ربما كانت أحد أهم الأسباب لحالتها النفسية. لذا فهي بحاجة إلى مراجعة العيادة النفسية مع أحد أقاربها للتمكن من استقصاء المعلومات اللازمة لتقييمها والوصول إلى التشخيص المناسب ومن ثم علاجها.

فلعلك تتعاونين مع أهلها وترشدينهم إلى ذلك.. شفاها الله وجزاك خيراً على اهتمامك وحرصك.

## ٤٦ - شاب لديه طموح زائف



أنا شاب أبلغ من العمر ثلاثاً وثلاثين سنة، أحمل مؤهلاً علمياً عالياً، وأعمل في وظيفة مرموقة براتب مغرٍ، متزوج ولدي أربعة أطفال، وأسكن في سكن أملكه، والله الحمد.

مشكلتي في طموحي الزائد جداً بل ربما الزائف - لا أدري!؛ وذلك أنني لا أكاد أرى، أو أسمع عن شيء تهفو إليه أفئدة الناس، ويتحدثون عنه، ويثنون عليه إلا وأنقص نفسي وأحتقرها، وأشعر أنني لا مكانة لي عند الناس إلا إذا تملك ذلك الشيء، أو حققت ذلك الأمر، فأسعى لتحقيق ذلك بكل طاقاتي، وربما استنفذت مني ذلك جهداً كبيراً، وعناءً بالغاً (بدنياً وذهنياً ونفسياً ومادياً) فلا يكاد يهدأ بالي، ولا يرتاح ضميري إلا إذا حققت ذلك الطموح، وأدركت تلك الأمنية، ولكن لا يدوم هذا الارتياح طويلاً، إذ ما إن يلوح في أفق الطموح مشروع جديد إلا وسرعان ما أنهمك في دوامة تحقيقه من جديد، بمزيد من الإجهاد والتعب.

كنت إلى وقت قريب أظهر أنني شخص مثالي، متفوق على الأقران والمنافسين، وأحتل المركز الأول في أذهان من يعرفونني، القريبين منهم والبعيدين، ولكن في الآونة الأخيرة بدأت أشك في ذلك كثيراً.

إذا نظرت إلى السنوات العشر الماضية، وقارنت نفسي بزملائي وأقراني أجدني (رغم ما حققته من إنجازات عديدة متفرقة)، أقلهم حظاً، وأفرطهم أمراً؛ علماً بأنني لا أريهم من نفسي سوى أنني أفضل منهم، وأعلى وأرفع، فأنا لا أطيق أبداً أن يروني أقل منهم في شيء، ولكن الواقع يقول غير ذلك، فهم حقيقة أفضل مني في كثير من الأمور.

لقد بت أشعر بشيء من الإحباطات المتكررة التي صارت تزداد مع الوقت، والعجيب من أمري أن نفسي لا تزال تتوق إلى كسب تلك المزايا التي يتغنى بها الناس، ولا تكف عن ملاحقة ذلك، وتحصيله رغم كل ما أعانيه.

إنني في حيرة من أمري.. هل أنا مستقر نفسياً؟ هل حالتي هذه طبيعية؟ وهل مر بها غيري؟ أفيدوني ولكم الشكر.

■ \*\* أخي لا أريد أن أصدملك بقولي: لا(أنت غير مستقر نفسياً)، كما لا أريد أن أجاملك بقولي: نعم (أنت مستقر نفسياً)، وإنما أوضح لك الإجابة في النقاط التالية:

\* أمر حسن أن يمتلك الإنسان طموحاً عالياً، وهمة رفيعة تدفعه إلى تحصيل معالي الأمور.

\* هناك بعض الأشخاص -وربما تكون منهم- يكون طموحهم مبالغاً فيه، فهو أقرب إلى الاعتلال النفسي منه إلى الاستقرار، وذلك حين يكون الطموح ستاراً لحجب النقص، والشعور الداخلي بالدونية والقصور، وهذا أمر موجود لدى الكثيرين، ولكن بدرجات متفاوتة، وهو سمة من سمات الشخص نشأ وتربى عليها منذ الصغر حتى صارت ديدنه وخلقه، يصعب عليه الانفلات منها حتى وإن أدرك الشخص أنها تشكل خللاً وعبئاً.

\* أما مصدر هذا الخلل فهو في الغالب- التربية الخاطئة التي يمارسها كثير من الآباء والأمهات عند حث أولادهم (بنين وبنات)، وحفز همهم، حيث يقومون بمقارنة مجحفة بين الأولاد وأقرانهم، بطريقة ترسخ فيهم الشعور بالنقص والدونية، وذلك من خلال النظر إلى نجاح الآخرين (الأقران) وتفوقهم واعتباره دليلاً على قصور الأولاد وفشلهم، فنجد الأب مثلاً يقول لابنه: "إن ابن عمك فلان حصل على امتياز في مادة كذا، بينما أنت لم تحصل إلا على جيد جداً"، فهذا الأب رغم أنه يقصد حفز همة ابنه، وحثه على المزيد من البذل إلا إنه ولد لدى ابنه شيئاً من الشعور بالنقص، والدونية في مقابل الأقران، وهذا يؤدي إلى ارتباط ذهني لا شعوري بين نجاح الآخرين وتفوقهم وبين فشله وقصوره، فإذا تكررت مثل هذه المقارنة بهذه الطريقة الخاطئة من أكثر من مصدر، وفي أكثر من موقف، ترسخ في ذهن الشخص قاعدة خاطئة وهي: "أن كل نجاح لمن حولي يستحقون الثناء عليه يعني فشلي في بلوغ هذا النجاح، وقصوري في أعين الناس" ثم يمتد أثر هذه القاعدة الذهنية للتأثير في المشاعر والسلوك، ويختلف هذا التأثير باختلاف الأشخاص:

- فإن كان الشخص ضعيف العزيمة أصيبت مشاعره بإحباط، وأسى، وحزن، وألم نفسي، وأصبح سلوكه محاصراً بطوق حديدي شائك، يمنع صاحبه عن التقدم لتحقيق أي إنتاج ينفعه.

- وإن كان الشخص ذا عزيمة قوية، وهمة عالية (كما هو الأمر لديك فيما يبدو) فإن مشاعره تكون حساسة جداً، سريعة التأثر بمثل هذه الأمور، فتجعل النفس سريعة الأنفة، والاعتزاز، والتعالي، وتجعل الذهن كثير المقارنة بين إنتاج النفس وإنتاج الأقران، ومن ناحية السلوك فإن الشخص ربما انخرط في سباقات، ومنافسات متعددة مع كل من يعده من الأقران والمنافسين، والهدف الأكبر لمثل هذه المنافسات هو إزالة تلك الصفة التي حوتها القاعدة المذكورة آنفاً: "نجاح غيري يعني فشلي".

فإذا حقق الشخص تفوقاً في جانب ما على شخص آخر أدى هذا إلى ارتياح نفسي، وطمأنينة، لأنه يعمل على ستر عورة النقص الداخلي في النفس، ولكن لا تلبث العورة

هذه أن تتكشف مرة أخرى بمجرد سماع ثناء جديد على شخص جديد، حيث يفهم الذهن (بحسب القاعدة السابقة) أن هذا يعني فشلاً، وقصوراً في النفس، فيؤلم المشاعر التي لا تلبث أن تستنهض الهمة، وتحفز السلوك من جديد إلى الانخراط في مشروع منافسة جديدة، لا لهدف سوى ستر عورة النقص من جديد التي يؤلم انكشافها المشاعر إيلاًماً شديداً.

- ربما توسع مثل هذا الشخص في اطراد هذه القاعدة الخاطئة، وبنى عليها قواعد أخرى خاطئة، تجر إلى سلوكيات خاطئة أيضاً. مثلاً: "فشل غيري في أمر ما يعني قصوره وكونه أقل مني" فيذهب يلتمس فشل الآخرين وتقصيرهم، ويتوقعه، ويحلم به، وربما قاده إلى أمور لا يرضاها الله تعالى من أعمال قلبية (كالغل والحسد والحقد...) أو أعمال بالجوارح (كالغيبة والافتراء والخداع والغش...)

- لقد رسخ هؤلاء الأبناء في أولادهم أمرين خطيرين هما:

\* الشعور بالنقص والدونية.

\* تقويم النفس من خلال نظرة الناس ووزنها بميزان الذوق الاجتماعي السائد، مما يرغبه الناس في المجتمع، سواء في الأمور الاجتماعية أو الثقافية أو العلمية... الخ. ومن ثم البعد عن المقاييس الصحيحة والموازن الصائبة للأمور.

فهذا هو تفسير ما تعانیه (فيما يبدو لي) مما يتضح من خلال رسالتك، ومن خلال إخوة آخرين يعانون ما تعانیه.

**أما العلاج:**

فأولى خطوات التغيير حسن التفسير فإن كان هذا التفسير ينطبق على حالتك فالعلاج يكمن في:

- فهم المشكلة وإدراكها بجميع جوانبها، ومعرفة جذورها (منذ الصغر)، فإن الفهم السليم سيساعدك كثيراً بإذن الله- على التغيير.

- لا يكفي الفهم والإدراك الذهني الصحيح لتعديل مسلمات ذهنية خاطئة، راسخة منذ الصغر في برامج التفكير الداخلية، ومتصلة اتصالاً وثيقاً بمراكز المشاعر والسلوك، بل لابد من فترة زمنية كافية تبذل فيها جهداً مناسباً لتصحيح تلك المسلمات وما يتفرع عنها.

- ذهنك وتفكيرك بحاجة إلى إعادة برمجة وفق الأسس التربوية الشرعية السليمة التي جاءت بها نصوص الكتاب والسنة، وتربى عليها سلف الأمة، ومن تبعهم من أهل الفضل والهدى، وفيها تكون أسس بنيانك النفسي على تقوى من الله ورضوان، وذلك خير من رضى المخلوقين الذين لا تثبت لعقولهم رؤية، ولا تبقى لمهجم رغبة، بل يتقلبون مع الأهواء، ومرادات النفوس بين عشية وضحاها. فبذلك تتعدل وجهة قلبك من حب ثناء الناس وإطرائهم، والرغبة فيما عندهم إلى حب الله تعالى، والرغبة فيما عنده، وما عند الله

خير وأبقى للذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون، وعندها تثبت في نفسك نبتة خير أصلها ثابت وفرعها في السماء، تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها.

والنصوص في الكتاب والسنة -في هذا المجال- كثيرة:

- فراجع تفسير الآيات التالية وتأملها جيداً:

{وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا \* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ

مَنْ دَسَّاهَا} سورة الشمس.

{سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ} [الحديد: ٢١]. وتأمل الآية التي قبلها: {اعلموا أنما الحياة الدنيا لعبٌ ولهوٌ وزينةٌ وتفاخرٌ بينكم وتكاثرٌ في الأموال والأولاد كمثل غيثٍ أعجب الكفار نباته ثم يهيجُ فتراهُ مُصْفَرًّا ثمَّ يَكُونُ حُطَامًا وفي الآخرة عذابٌ شديدٌ ومَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ}.

{وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ} [المطففين: ٢٦].

- وراجع شرح الأحاديث: (مثلاً في جامع العلوم والحكم لابن رجب)

\* "إنما الأعمال بالنيات..."

\* حديث ابن عباس وقول الرسول ﷺ: "يا غلام إني أعلمك كلمات.. وفيه: واعلم أن الأمة لو اجتمعت..."

ونحو ذلك من النصوص الكفيلة -عند العمل بها- أن تصحح مسارك فيصبح طموحك طموحاً صادقاً، ذا هدف محدد عالٍ رفيع، تسعى به إلى المنافسة الحقيقية (لنيل درجات الآخرة)، كما تعطيك الضوابط الصحيحة للمنافسة في الدنيا، فتجعل منافستك شريفة تمنحك راحة البال، وطمأنينة القلب، فلا يضيع عمك هباءً، ولا جهدك سدى، حتى وإن فافك الأقران وسبقوك، فالدنيا ربما ضاقت على المتنافسين، لكن الآخرة لا تضيق وفضل الله واسع.

قد تصاب يوماً ما بقلق، أو اكتئاب نفسي، فهذا متوقع لمن يعاني مما تعانيه إذا لم تتعدل الأمور، فلا تقنط واصبر، واحتسب، وابدل الأسباب المشروعة، وتوكل على الله تعالى.

أخي عذراً على الإطالة، ولكن شجعتني على الاستطراد دقة تصويرك للمشكلة، وقوة عباراتك التي تدل على أن لديك طاقات كبيرة ينبغي أن تستفيد منها، وتقيد الآخرين على الوجه الأمثل.



- وللمزيد يمكنك الاستفادة من الكتب التالية:
- مدارج السالكين لابن القيم بتهذيب عبدالمنعم العزي.
  - إغاثة اللفان لابن القيم.
  - التحفة العراقية في الأعمال القلبية لابن تيمية.
  - الأخلاق الإسلامية - عبدالرحمن حسن حبنكة.
  - الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - لابن سعدي.
  - وففك الله ونفع بك.

## ٤١ - شخصية نرجسية (أنانية، متكبرة)



لي زميل دراسة في الكلية كان يعجبني فيه الاجتهاد والحرص على التفوق والمثالية والطموحات العالية، زاملته فترة ليست بالقصيرة ولكني غيرت رأبي فيه بعد أن تكشف لي من صفاته ما أزعجني ومن ذلك: الأنانية الزائدة والكبر واحتقار الآخرين وتعظيم نفسه بدرجة شديدة.

كثيراً ما يطلب مني خدمات فأقدمها له بكل سرور (رغم أنني أجهد نفسي ويكون ذلك على حساب وقتي) ومع ذلك لا أجد مقابل ذلك أي بوادر شكر وعرافان.

حاولت تنبيهه بطريقة غير مباشرة لكنني لم أجد إلا التعالي والغرور فتركته.

## هل الأنانية مرض؟ وهل تصرفي معه مناسب؟

خ. س.

■ الإنسان السوي له رغبات وعنده قدرات فيسعى لتحقيق رغباته واستثمار طاقاته في حدود ما لا يسبب له إشكالات في محيطه (ولا يتعارض مع القيم الدينية والاجتماعية...). والاعتداد بالنفس والحرص على مصالحها له مجال مقبول يذم ما فوقه وما دونه.

العلامات التي ذكرت في صاحبك تدل على علة في شخصيته (شخصية أنانية نرجسية) حيث يتضخم مفهوم الذات عند الشخص ويفرط في الاعتداد بها ويعجب بنفسه ويقدراته وإنجازاته وممتلكاته ودراسته وتخصصه... إلخ.

ويميل هؤلاء الأشخاص إلى الغرور والتباهي والكبرياء ويسعون لتضخيم أنفسهم أمام الآخرين ويتطلعون للفت أنظارهم بأي إنجاز يقومون به ويتفنون في استعراض أعمالهم وأحوالهم ويكثر الحديث حول ذلك (بمناسبة وبدون مناسبة) ويهتمون بالشكليات والمظاهر وينسبون لأنفسهم حسنات الآخرين وإنجازاتهم ويحسدونهم عليها ويغارون بدرجة كبيرة من كل من حولهم ولا يريدون لأحد أن يبرز بجوارهم وليسوا مستعدين للبذل والعطاء للآخرين.

علاقاتهم انتهازية استغلالية تبرز فيها المصلحة الشخصية ولا يهتمهم فقد صديق أو خسارة موقف المهم هو تحقيق أكبر قدر من المكاسب الذاتية ولا عبرة بمشاعر الآخرين وأحاسيسهم.

هؤلاء الأشخاص يعتبرون في الطب النفسي مرضى (لديهم اضطراب في الشخصية) وهم رغم الإنجاز الذي يحققونه في الغالب ( في المناصب والألقاب والجاه والثروة) إلا إنهم يعانون داخلياً من عدم الاستقرار النفسي وتقلب المعنويات وسرعة انحرافها وتذبذبها بين التعالى واحتقار الذات وكثيراً ما يمرون بفترات اكتئاب أو قلق أو أرق ونحو ذلك.

أحسننت حين أدركت الجوانب السلبية في زميلك السابق وحين حاولت تنبيهه لها وأسأء هو حينما قابل ذلك بالتعالي والغرور (وهذا هو المتوقع مع مثل هؤلاء لأنهم ينقصهم الاستبصار بحالهم فهم لا يدركون مدى أنانيتهم وعجبهم ولذا فعلاج هؤلاء صعب جداً)

لا تهجره كل الهجر ولا تبغضه كل البغض، أبق بعض الصلة بينك وبينه فالعله يستفيد فيما بعد من توجيه تقدمه له سواء مباشر أو عن طريق رسالة أو صديق آخر قد يقبل منه أكثر منك.

ومهما كان فيه من سلبيات فإنك ستجد فيه إيجابيات تفيدك أو تفيد غيرك.

## ٤- شاب متحمس للدين يمر بكآبة



أنا شاب أبلغ من العمر أربعاً وثلاثين سنة، متزوج ولدي خمسة أطفال، أسكن في سكن مستقل، وحياتي المادية ميسورة -والحمد لله- أعمل مدرساً للعلوم الشرعية في المرحلة المتوسطة، منذ تخرجي في الجامعة قبل سنوات عدة.

وضعي في بيتي وفي عملي مستقر -بحمد الله- ويكاد يخلو من الضغوط الاجتماعية، والنفسية، والمادية.

ما دفعني للكتابة إليك هو ما بدأت أحظه على نفسي من تغير خلال السنتين الأخيرتين.

لقد كنت أجد في نفسي حماساً ورغبة في متابعة أحوال المسلمين في العالم من خلال الإعلام، وكان يسعدني جداً سماع أخبار انتشار الإسلام وعودة الأمة إليه، ودخول فئات من غير المسلمين في دين الله أفواجاً. كنت أبتهج عندما أرى المكتبات تزخر بالمؤلفات الجديدة ذات الأفكار النيرة القائمة على هدي الإسلام، وأرى الناس تقبل على هذا الخير العظيم تنهل منه، فأتفاعل لمستقبل المسلمين.

كانت لدي همة، وعزيمة قوية في التعليم والتربية، وكثيراً ما كنت أثري الموضوعات الدراسية التي أدرسها بإضافات علمية، وتربوية ترفع من وعي الطلاب وهمتهم. وكنت أجد في ذلك متعة رغم ما كان يستهلكه مني من جهد وعناء.

تغيرت حالتي تلك، وضعف تفاؤلي لمستقبل الإسلام ووضع المسلمين، وقلَّ حماسي لمتابعة أحوال المسلمين، وبت لا أفكر إلا في الأخبار المحبطة، والأمور المثبطة التي تصيب المسلمين في العالم.

لقد خبت جذوة الحماس في نفسي، وأصابني شيء من الإحباط، وشعور باليأس، والعجز، وقلة الحيلة، حتى إن صحتي تأثرت لذلك، فإذا سمعت خبراً سيئاً ظلت طول الليل لا أنام من شدة إزعاج الخبر لي وما يحمله في طياته

من ألم، وحسرة، وعناء. لم أعد أرغب في الخلطة والاجتماع بالزملاء والأصدقاء، حتى التدريس بت لا أطيعه.

فما هو الخلل وكيف الحل يا ترى؟

أبو أحمد

■ جزاك الله خيراً على هذا الحماس، وهذه المشاعر الجياشة تجاه دينك وأمتك، وإخوانك، فذلك دليل على أنك تملك قلباً حياً ينبض بالإيمان والصدق (ولا تُزكي على الله أحداً).

الأمر الواضح في حالتك هو تغير المشاعر من حالة السرور، والسعادة، والابتهاج بأخبار المسلمين السارة، إلى حالة الإحباط، والتثييط، والشعور بالعجز، وقلة الحيلة التي تثيرها فيك الأخبار المؤلمة عن أمور المسلمين (ولاسيما في السنوات الأخيرة) مما أثر على صحتك الجسدية، والنفسية، وعلاقتك بزملائك وأصدقائك، وأنقص إنتاجك.

المشاعر لدى كثير من الناس سريعة التأثير (سلباً أو إيجاباً) لأدنى مثير، وهؤلاء غالباً ما يوصفون بأنهم أشخاص شديدو الحساسية النفسية.

أخي: لكي تدرك ما يحدث في مشاعرك من تغيرات تحتاج إلى أن تعرف أثر التفكير (والتصور المسبق للأمور) على المشاعر.

إن الشخص الذي يفكر بطريقة إيجابية، ويتصور الأمور على حقائقها بواقعية يكون أكثر ميلاً إلى التفاؤل، والاستبشار، والبذل، والإنتاج (حتى وإن كانت الأحداث تحمل جوانب مؤلمة للنفس)، والعكس صحيح.

يبدو أن تأنيب الضمير لديك عالٍ جداً، وأنت من الصنف الذي يعود على نفسه باللوم الشديد والمحاسبة لأدنى تقصير، ولا يطمئن نفسياً إلا بتحقيق الصورة المثالية التي يرسمها في ذهنه عن الأشخاص، والأحداث، والتي غالباً ما تكون صعبة التحقيق لتعارضها مع معطيات الواقع.

أخي الكريم تأمل معي ما تحمله هذه الآيات من مفهومات عملية واقعية، وقارنها بما استقر في ذهنك، وأنت تتعامل مع واقعك:

- \* {أَلَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ}.
- \* {إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ}.
- \* {إِنْ نَحْرَصُ عَلَىٰ هُدَاهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ يُضِلُّ}.
- \* {قُلْ فَلِلَّهِ الْحُجَّةُ الْبَالِغَةُ فَلَوْ شَاءَ لَهَدَاكُمْ أَجْمَعِينَ}.

\* {فَهَلْ عَلَى الرَّسْلِ إِلَّا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ}.

\* {فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا إِنْ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلَاغُ}.

فهذه الآيات -ومثلها كثير- توضح مهمة الرسل وأتباعهم في بيان الحق للناس، وحثهم عليه، وترغيبهم فيه، وتطمئن القلوب كي لا تحزن ولا تأسى على تلك الفئة التي لا تقبل الخير ولا تهتدي.

هل كنت تتوقع أو ترجو أن يكون الناس كلهم مؤمنين، وأن يسيروا جميعاً في طريق الهدى؟!!

ألم تتأمل قول الله تعالى لنبيه ﷺ: {فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِدَا الْحَدِيثِ آسَفًا}. {لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ}.

{فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ}.

{وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ} \*

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ}.

هل يخفى عليك أن الله تعالى قادر على نصرته دينه وأوليائه في كل مكان، وزمان، وأمام كل عدو؟ ألم تقرأ قوله تعالى: {ذَلِكَ وَلَوْ يَشَاءُ اللَّهُ لَانْتَصَرَ مِنْهُمْ وَلَكِنْ لِيَبْلُوَ بَعْضَكُمْ بِبَعْضٍ}.

تأمل وتفكر جيداً في هذا الابتلاء، واربطة بما في آخر السورة؛ {وَلَا تَهْتُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ}.

لو استعرضت سير الأنبياء في القرآن لوجدت أنهم اجتهدوا أعظم اجتهاد في بيان الحق للناس ودعوتهم إليه، وسلكوا في ذلك كل السبل التي يستطيعونها، ولما لم يؤمن أكثر أقوامهم صبروا ولم يُحبطوا ولم يقعدوا ولم يصبهم الملل والفتور؛ لعلمهم أن إرادة الله الكونية اقتضت أن هناك فئة لن يدخل الإيمان في قلوبهم مهما بُذل لهم من البيان والبلاغ (وإن كانت إرادته الشرعية تقتضي طلب الإيمان من كل أحد، ولا عذر لأحد بترك الإيمان).

فأنت يا أخي حينما تعمل لخدمة دينك، ورضا ربك تكسب في ذلك أجراً يعود عليك بالنفع في الآخرة (إذا أصلحت النية) حتى ولو لم يثمر عملك وجهدك تلك الثمرات التي ترجوها، فإنما عليك العمل والبذل، وليس عليك تحقيق النتيجة التي تكون غالباً خارج نطاق قدرتك، فأنت إذا جعلت مقياس عملك حصول النتائج وظهور الثمرة التي تطلبها ربما تحكم على عملك بالفشل، وتعود على نفسك باللوم الشديد، فيصيبك الحزن والأسى ويقعدانك عن البذل والعطاء، وهذا ما يريده منك عدوك الأكبر (الشیطان).

إن الناثر بواقع المسلمين والاهتمام بشأنهم أمر مطلوب ومرغوب شرعاً، لما دل عليه من نصوص شرعية، ولكن ينبغي أن لا يجعل المسلم ذلك عامل إحباط، وتثييط، وشلل لقدراته، وتعطيل لطاقاته.

إنك بحاجة إلى المزيد من الواقعية في تصوراتك، وآمالك، وطموحاتك لمستقبل الأمة وأن تضع في حساباتك وعد الله بنصر دينه، وأوليائه، والتمكين لهم في الأرض، بحيث يحفزك ذلك إلى البذل والإنتاج، ولا يحبطك تفوق الأعداء، وتقدمهم في بعض الميادين.

باختصار فإن مكن الخلل لديك فيما يبدو - هو في التصور والتفكير، ومن ثم تأثرت المشاعر والسلوك بذلك، فإذا صححت الخلل حري بك أن تعود إليك جذوة الحماس، والنشاط للبذل والعطاء، ويزول عنك شعور اليأس، والعجز، وقلة الحيلة، والإحباط، وما يتبع ذلك من الأعراض التي ذكرتها في سؤالك..

سدد الله خطاك.

## ٤٩ - شدة المحاسبة للنفس



أنا شاب أعيش أواخر العقد الثالث من عمري، متزوج ولي أبناء، أعيش في رغد من العيش -لله المنة والفضل- وأحمل مؤهلاً علمياً عالياً، ولي دخل شهري وفير. مشكلتي أنني حينما أتذكر أن مرحلة الشباب أدت بالرحيل، وأن العمر كاد يتصرم يضيق صدري، وقد أفلقتني هذا الأمر كثيراً حتى أصبحت كثير الهواجس، شارد الذهن، بل قد يأتي علي ذلك في صلاتي أفكر فيما ينتظرني بعد مرحلة الشباب، فأنا أعيش مرحلة الشباب لكن لا أستمتع بها.

ساعدوني في حل مشكلتي كي أستمتع بالحياة، وأتذوق طعمها، علماً بأنني غير آسف على ما مضى من عمري، لأنني محافظ على ديني، ملتزم بشرع الله تعالى.

ص.ع - بريدة

■ محاسبة النفس على الوقت، والاستفادة منه أمر مرغوب، له ثمراته، فهو يدفع الإنسان إلى حسن استثمار الوقت، وعمارته بما ينفع؛ وتعد مرحلة الشباب أهم مراحل العمر التي ينبغي استغلالها قبل فواتها، لذا لا غرابة أن تتتابك هذه الأفكار، والمشاعر، ولا إشكال في وجودها، ورودها على ذهنك، ولكن الإشكال لديك في مقدارها، وشدتها، وتكرارها، وسيطرتها عليك إلى هذه الدرجة التي ذكرت.

إن هذا راجع لدى كثير من الأشخاص - إلى طبيعة الشخص، وسماته، وصفاته الشخصية التي هي نتاج تفاعل عوامل عدة (وراثية، وبيئية، وتربوية). فهو لاء تبرز لديهم محاسبة النفس بشدة، خصوصاً فيما يتعلق بالوقت، واستثماره، فيبالغون أحياناً إلى درجة يفقدون معها المرونة المطلوبة، والتي تملئها العوامل الخارجة عن تحكم الشخص.

وكثيراً ما تكون هذه الأفكار والمشاعر متعلقة بعدم القدرة على تحقيق طموحات وآمال يرسمها الشخص، ويحدد لها محطة زمنية (في مسار حياته)، فقد تكون الطموحات كبيرة جداً تتطلب جهداً أكبر، ووقتاً أطول مما يتصوره (ولاسيما إذ كانت القدرات محدودة) فيجد نفسه قد وصل إلى المحطة الزمنية التي حددها وهو لم يتمكن من تحقيق ما يطمح إليه من آمال وتطلعات وعندها تتتابه أفكار ومشاعر كالتالي ذكرت، وقد يبالغ في تصوراتته إلى درجة كبيرة يحقر فيها إنتاجه فيما سبق من عمره، ويستصغره رغم كونه بخلاف ذلك، كما قد يبالغ البعض في فهم مرحلة الشباب، وتضخيم دورها وكأنها هي الحياة كلها، ولا مجال سواها لتحقيق الآمال، والطموحات، وأنها قصيرة جداً، ومحدودة، وأن لها نهاية محددة، وسيعقبها مباشرة مرحلة خمود وجمود... إلى آخر هذه التصورات الخاطئة.



الواقع أن مراحل الانتاج، والبذل في عمر الإنسان ليست بالقصيرة، ولا المحدودة، وأنت يا أخي في أواخر العقد الثالث من عمرك، ولا يزال أمامك المزيد من الوقت، وفيك القوة لاستثماره، وكسبه في تحقيق أهدافك، وبناء طموحاتك، وأمالك، مما يعود عليك بالنفع دنيا، وآخرة.

الزمن يمر عليك، وعلى غيرك بالتساوي، وإنما يتفاوت الناس في حسن استثماره، وكسبه والتخطيط لذلك، فمنهم من حاله كمن يركب الدابة ووجهه إلى الخلف، فهي تسير به دون أن يكون له دور في توجيهها. ومنهم من يبادر إلى امتلاك زمام القيادة، وتوجيه المركبة الوجهة الصحيحة، وحدّ بصره لاستجلاء عقبات الطريق استعداداً لها، وهؤلاء نادراً ما يشغلون أنفسهم بما مضى من الطريق وإن احتاجوا أحياناً إلى نظرات عابرة إلى الخلف.

فأنت يا أخي ما دمت غير آسف على ما مضى من عمرك، فلا تشغل نفسك كثيراً بهذه الهواجس، والوساوس، وانظر أمامك، واستثمر وقتك الحاضر، وخطط للمستقبل، واعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، كما تعمل لآخرتك كأنك تموت غداً، وإذا أصلحت النية كفاك العمل القليل، والإنتاج اليسير. ولا تنس الاهتمام بتربية ذريتك كي تسعد بهم إذا كبرت وتقدم بك العمر فعلاً.

هناك العديد من المراجع التي تناقش قضية إدارة الوقت واستثماره، وهي متوافرة في المكتبات، وفيها أفكار جيدة ستفيدك بإذن الله.

## ٥٠- شخصية هستيرية



أختي عمرها ثلاث وعشرون سنة تقيم مع والديها وإخوتها، نشأت وهي موضع دلال الوالدين، لم تتزوج بعد.

توقفت عن دراستها الجامعية منذ سنتين تقريباً بسبب حالتها النفسية، حيث إنها ذات مزاج متقلب، وسريعة التأثر والانفعال، تبالغ في عرض مألديها من مشاعر، وتضخم الأمور والأحداث، تقلق وتغضب، وتحبط سريعاً لأدنى سبب، تهتم كثيراً بطريقة لباسها، وتحب لفت الأنظار إليها، ويهجمها حديث الأخريات عنها وعن لباسها، وسرعان ما يحدث العكس إذا انصرفت عنها الأنظار. ازدادت حالتها سوءاً بعد دخولها الجامعة، وكثرت شكاواها وتقلبات مزاجها، واضطراب تصرفاتها ولاسيما قرب الامتحانات.

أحياناً تسقط أمامنا في البيت دون مبرر فنفرح لإنقاذها، وإنعاشها، وفي بعض المرات نسمعها تتمم ببعض الكلمات وتقول إنها سحرت في الجامعة.

ذهبنا بها إلى واحد ممن يعالجون بالقرآن والرقية، وقرأ عليها لمدة عشر دقائق، فأخذت تتمايل وتصدر أصواتاً عالية، وكادت تسقط على الذي كان يرقئها عدة مرات لولا أن أمسكناها. لا نزال نواصل متابعة الرقية يومياً (تقريباً) منذ شهرين ولم يحدث تحسن يذكر. ثرى ماذا تكون حالتها؟ وكيف نتعامل معها.

ن.م

■ لكل ممثاً شخصيته التي تميزه عن غيره، وتتكون من سمات وطباع متنوعة تشمل عدة محاور: المشاعر (كميتها وطريقة التعبير عنها والتحكم فيها)، والتفكير (أبعاده وعمقه وسرعته) والتصرف، والسلوك، والتعامل مع النفس والأشخاص، والأحداث، والقدرة على الصبر والتحمل والمثابرة وغير ذلك.

تبدو ملامح الشخصية في أواخر مرحلة المراهقة، وتتحدد أكثر بعد سن العشرين.

وقد يحدث لكثير من الناس خلل في بعض سمات الشخصية، وطباعها (لأسباب متعددة متنوعة). مما يوجد اعتلالاً في الشخصية ويؤثر في استقرارها وتوازنها (في المشاعر والأفكار والسلوك) وينعكس ذلك على علاقة الشخص، وتأقلمه مع نفسه والمحيطين به من أشخاص وأحداث.

إن الطباع التي ذكرتها في أختك تشير إلى أحد هذه الاعتلالات التي تكثر في النساء عنها في الرجال، وتصيب ما بين ٢-٣% تقريباً في بعض المجتمعات، وفيها يغلب على الشخص الولع بجذب أنظار الحاضرين، والاستحواذ على انتباههم واهتمامهم سواء بطريقة التحدث، أو بالتصرف والسلوك ولو بأسلوب مستهجن تعوزه اللباقة. إذ المهم لدى الشخص أن يكون موضعاً للانتباه، مما يشعره براحة نفسية، ولكنها سرعان ما تنقلب إلى قلق وارتباك حالما ينصرف اهتمام الحضور عنه إلى أمر آخر.

ويميل أصحاب هذه الشخصية إلى المبالغة في استخدام الجسد والتصرفات لضعف قدراتهم اللفظية، وعجزهم عن التعبير اللفظي عن المشاعر والوجدان، وشرح الدوافع والرغبات النفسية، وكثيراً ما يكون هؤلاء معتمدين على آراء الآخرين ويقبلونها، ويتأثرون بها دون تمحيص، كما تغلب عليهم البساطة، والسذاجة في التفكير. ويتقون بالآخرين إلى درجة التقليد الأعمى (أحياناً)، وتكون علاقاتهم الاجتماعية سطحية، أو سريعة التقلب. ويفقدون الصبر، والمثابرة، ولا يتحملون إبطاء النتائج، ولا يطيقون أن يحدث في الواقع ما لا يأملون مهما كان صغيراً وتافهاً.

عند التعرض لضغوط نفسية (كالامتحانات مثلاً) تبرز الأرضية الهشة لهذه الشخصية، وتكثر التصرفات الجسمية اللافتة لأنظار الحاضرين (كالإغماء المصطنع، أو الارتجاف، أو نحو ذلك) وهي إشارات غير مباشرة تطلب بها من الآخرين الانتباه والاهتمام والمتابعة ولاسيما أن الحضور يُبدون (في الغالب) نجدتهم الفورية بحماس وحرص وقلق، مما يحقق لهذه الشخصية مرادها الأعظم، ومقصودها الأهم (وهو اهتمام الآخرين). ويزيد تكرار هذه التصرفات الذهاب بالشخص إلى المعالجين بالرقية ولاسيما أن كثيراً منهم يرقون المرضى بصورة جماعية تتيح الفرصة أكثر لاستمرار هذا النمط من السلوك وتوجد مبرراً سهلاً للأهل والأقارب والزميلات من حولها لأن يعذروها في قصورها الدراسي وغيره.

للسحر حقيقة وتأثير وتنفع فيه الرقية بإذن الله تعالى، ولا أظن أن أختك مسحورة وهناك العشرات (إن لم يكن المئات) مثلها في المجتمع ممن هن بحاجة إلى تفهم طبيعة مشكلاتهن، والتعامل معهن بشيء من الواقعية والحزم المناسب، مع الإرشاد والتوجيه للطريقة المناسبة للتعبير عن المشاعر والدوافع النفسية، خصوصاً أن كثيرات من هؤلاء من المطلقات اللاتي لم يستطعن التأقلم مع الحياة الزوجية بكل متطلباتها.

قد يكون لدلال الأبوين في طفولتها أثر في ذلك (كما ذكرت) ولذا فإشراك الوالدين في حل مشكلتها ضروري.

يأتي التحسن بالتدرج وعلى مهل، وهناك أمل في الانتقال للأفضل بمرور الوقت وتقديم العمر، واكتساب الخبرة في الحياة. فلا تتعجل النتائج.





### الزواج والعلاقة الزوجية

- ١- تردد وحيرة عند اختيار شريكة الحياة..... ١١
- ٢- قلق وتوتر قبل ليلة الزواج..... ١٣
- ٣- عطل جنسي نفسي.. وتوهم سحر الربط..... ١٦
- ٤- زوجها شكاك.. يسىء الظن بها..... ١٩
- ٥- هل أتزوج عم أولادي بعد وفاة زوجي؟..... ٢٢
- ٦- زوجها مقصر معها، لانشغاله بأعمال دعوية..... ٢٤
- ٧- زوجها يشرب الخمر، ويطلقها وهو سكران..... ٢٧
- ٨- ندمت على هذا الزواج!..... ٣٠
- ٩- طلاق ملتزمة من مستهتر..... ٣٤
- ١٠- رضيت بأن تكون زوجة ثانية.. لكن..... ٣٨

### الأطفال

- ١- رهاب المدرسة "الخوف من المدرسة"..... ٤٥
- ١٢- نفور الطفل من حفظ القرآن..... ٤٧
- ١٣- تخلف عقلي..... ٥١
- ١٤- طفل عدواني كثير الحركة..... ٥٤
- ١٥- مرض التوحد..... ٥٨
- ١٦- التبول الليلي اللاإرادي..... ٦١
- ١٧- البكم الاختياري..... ٦٣

### المراهقة... والاختبارات

- ١٨- أمي لا تزال تعاملني كطفلة..... ٦٧
- ١٩- مراهق يقع في معاص.. فيؤنبه ضميره..... ٧١
- ٢٠- المراهق وتعاطي المخدرات.. هل هو مسحور؟!..... ٧٤
- ٢١- على شفا حافة المخدرات.. هل نزوجها؟..... ٧٧
- ٢٢- الحبوب المنبهة وأخطارها..... ٧٩
- ٢٣- قلق الامتحانات ورهبتها..... ٨١

- ٢٤- حركات هستيرية في قاعة الاختبار! ..... ٨٤  
 ٢٥- قلق وحيرة على أبواب الجامعة ..... ٨٦  
 ٢٦- تنزع شعرها عند توترها ..... ٨٩

### الاكتئاب

- ٢٧- مكتئب يتوهم أنه مصاب بعين ..... ٩٣  
 ٢٨- اكتئاب ربة بيت ..... ٩٦  
 ٢٩- اكتئاب طالب جامعي ..... ٩٩  
 ٣٠- اكتئاب وقلق ومشكلات أسرية ..... ١٠٢  
 ٣١- الكآبة بعد فقد عزيز ..... ١٠٥  
 ٣٢- اكتئاب ما بعد الولادة ..... ١٠٩

### القلق وما يتبعه

- ٣٣- قلق موظف سريع التوتر ..... ١١٣  
 ٣٤- قلق حول الطلاق ..... ١١٥  
 ٣٥- نوبات الهلع (الفرع) ..... ١١٧  
 ٣٦- خوف اجتماعي (رهاب اجتماعي) ..... ١٢٠  
 ٣٧- وسواس قهري في الوضوء والصلاة ..... ١٢٣  
 ٣٨- قولون عصبي ..... ١٢٦  
 ٣٩- توهم المرض ..... ١٢٩

### اضطرابات نفسية متنوعة

- ٤٠- عجوز أصابها الخرف ..... ١٣٣  
 ٤١- هذيان عجوز ..... ١٣٥  
 ٤٢- اضطراب ذهاني ..... ١٣٧  
 ٤٣- اضطراب الوجدان ..... ١٣٩  
 ٤٤- أصوات غريبة أثناء النوم ..... ١٤١  
 ٤٥- فتاة تخاطب المرأة ..... ١٤٣  
 ٤٦- شاب لديه طموح زائف ..... ١٤٥

- ٤٧- شخصية نرجسية (أنانية، متكبرة) ..... ١٥١
- ٤٨- شاب متحمس للدين.. يمر بكآبة ..... ١٥٣
- ٤٩- شدة المحاسبة للنفس ..... ١٥٨
- ٥٠- شخصية هستيرية ..... ١٦٠



### كتب للمؤلف:

- ١- دليل المتشابهات اللفظية في القرآن الكريم.
- ٢- توعية المرضى بأمور التداوي والرقى.
- ٣- أنواع الحزن ودروب السعادة.
- ٤- اعرف شخصيتك وشخصيات من تعرف.



• تنفيذ وإخراج •

مؤسسة ابن الجوزي التجارية

عمان - الأردن شارع الجامعة ٥٣٥٨٢٨٦