

**التَلْبِيئة:** حساء يصنع من الشعير أثبتت الأبحاث العلمية احتواءه على كثير من المواد الغذائية المفيدة للمحزون ولاسيما مادتي:

**Tryptophan - Melatonin**

عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت سمعتُ  
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : ( **التَلْبِيئةُ**  
**مُجْمَةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ ، تَذْهَبُ بَبَعْضِ الْحُزَنِ** )  
رواه البخاري ومسلم

# أنواع الحزن

## ودروب السعادة

القسم الأول من الكتاب : أنواع الحزن

د. محمد الصغير  
استشاري الطب النفسي

د. محمد الصغير Prof. Mohammed Alsughayir

Consultant Psychiatrist King Saud University, College of Medicine, Psychiatry Department

<http://faculty.ksu.edu.sa/sughayir/default.aspx>

ح محمد عبدالله الصغير ، ١٤٢٠ هـ  
مدرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
الصغير ، محمد عبدالله  
أنواع الحزن ودروب السعادة . - الرياض  
٦٨ ص : ١٧ × ٢٤ سم .  
ردمك : ٩٩٦٠-٣٦-٥٣٦-٠٠  
١ - الأكتئاب      ٢ - السعادة      أ - العنوان  
ديوي ١٥٧,٢      ٢٠/٣١٦١

رقم الإيداع : ٢٠/٣١٦١  
ردمك : ٩٩٦٠-٣٦-٥٣٦-٠٠

حقوق الطبع محفوظة  
الطبعة الأولى : ١٤٢٠ هـ . ٢٠٠٠ م

## فهرس

٢	..... مقدمة .
٥	..... • الحزن في لغة العرب .
٦	..... • الحزن في العلوم النفسية .
٧	..... • الحزن بعد وفاة عزيز
١٢	..... • الحزن المرضي ( الاكتئاب )
١٢	..... تعريفه .
١٢	..... أعراضه .
١٥	..... أنواعه .
١٧	..... أسبابه .
١٩	..... تصورات خاطئة عن الاكتئاب .
٢٠	..... اضطرابات أخرى تصاحب الاكتئاب .
٢١	..... عزو أعراض الاكتئاب إلى العين .
٢٣	..... بكاء المكتئب عند الرقية .
٢٥	..... عزو أعراض الاكتئاب إلى ضعف الإيمان .
٢٦	..... الاكتئاب بعد الولادة .

٢٩	..... • الحزن الناشء عن اضطراب التكيف .
٢١	..... • الحزن والعمر .
٢٣	..... • علاج الحزن والكآبة - بالأدوية .
٢٥	..... • مضاعفات الاكتئاب إذا أهمل .
٢٦	..... العلاج بالأدوية .
٢٧	..... العلاج المعرفي .
٢٨	..... العلاج السلوكي
٢٩	..... الجلسات النفسية العلاجية .
٢٩	..... المعالجة بالجلسات الكهربائية للاكتئاب الشديد جداً .
٤١	..... • أحاسيس مكتئب « رسالة من شاب جامعي »
٤٢	..... • حالات من العيادة النفسية .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على نبينا الهادي الأمين وبعد ..

**من منا لا يريد السعادة وينشدها ؟**

**وما أكثر ما يعرض الحزن لأحدنا فيؤلم المشاعر ويوجعها بقسوته .**

يتغير مزاج الواحد منا ويتقلب بحسب أحوال الشخص وظروف حياته وما فيها من مؤثرات ، فيفرح تارة ويترحم أخرى ، ويقلق ويتوتر تارة ويسترخي ويطمئن تارة أخرى ، فكيف يحدث ذلك ؟

إن الإجابة على هذا السؤال القصير طويلة ولها تفاصيل كثيرة تصعب الإحاطة بها هنا . إن المزاج ( بما فيه من مشاعر متنوعة ) من الوظائف الحيوية النفسية الهامة التي لها في الدماغ مراكز عصبية معقدة ، فيها آلاف بل ملايين الخلايا العصبية المتنوعة وبينها اتصالات كيميائية وحيوية وكهربائية دقيقة جداً .

عندما نستقبل أحداث الحياة بحواسنا المتنوعة فإنها تنتقل إلى الدماغ على شكل إشارات عصبية يصاحبها تغيرات كيميائية حيوية سريعة تتم في أجزاء من الثانية .

وبعد ذلك يبدأ الدماغ بعملية إدراك وتفسير لهذه الإشارات ومعرفة مدلولاتها ثم ينتج عن ذلك أثر في المزاج وما فيه من مشاعر ، يختلف هذا الأثر باختلاف عوامل عديدة منها : الحدث نفسه الذي أثارها وطريقة إدراكه وتفسيره . ومنها عوامل نفسيه لاشعورية ، كما إن

## أنواع الحزن ودروب السعادة

للشخصية ( بما فيها من سمات وطباع ) دوراً كبيراً في طبيعة المشاعر المتولدة والتكيف معها .

للمزاج ارتباط وثيق جداً، وتأثير وتأثر، بباقي الوظائف الحيوية البدنية والنفسية ، ولاسيما النوم والرغبة في الطعام والجنس ، ومستوى الإحساس بالألم والقدرة على التركيز والحفظ.

قد يحصل خلل أو نقص في التفاعلات الكيميائية الحيوية في الخلايا العصبية (وما بينها من اتصالات) فيولد شعوراً بالحزن والكآبة دون أن يكون في أحداث الحياة ما يدعو لذلك ، وهذا مشاهد في الواقع بكثرة .

هذه نبذة مختصرة عن أنواع الحزن وعلاجاته وملحق بها ملخص عن دروب السعادة .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### الحزن في لغة العرب

- الحُزن والحَزن : خشونة في الأرض وخشونة في النفس لما يحصل فيه من الغم ، ويضاده الفرح (المفردات في غريب القرآن - الراغب الأصفهاني )
- أصل الحزن : ماغلظ من الأرض ( مجمل اللغة - ابن فارس ) .
- وقد ورد لفظ الحزن في القرآن بصيغ مختلفة ، منها قوله تعالى : « إذ يقول لصاحبه لا تحزن » التوبة - ٤٠ ، وقوله تعالى : « ولاخوف عليهم ولاهم يحزنون » البقرة ٦٢ وغيرها من الآيات .
- وكذا في السنة ، كقوله صلى الله عليه وسلم : " ما يصيب المؤمن من نصب ولا وصب ولا هم وحزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها » رواه البخاري وروى مسلم نحوه .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### الحزن في العلوم النفسية

هو شعور نفسي يتمثل في انقباض المزاج مع غمّ، وفقد للمتعة والبهجة، وضيق في الصدر ، تتفاوت درجاته في الشدة والمدة ويصاحبه شكاوى بدنية وتغير في النوم و شهية الأكل .

\* منه ماهو طبيعي متكرر يعرض لكل شخص من فترة لأخرى بحسب طبعه وضغوط الحياة من حوله ، وهذا لايدوم في الغالب إلا أياماً قلائل ثم يزول من تلقاء نفسه أو بمقاومة الشخص إياه بالأسلوب المناسب .

\* ومنه ماهو طبيعي و يحصل نتيجة لسبب محدد ، ومن ذلك الحزن بعد فقد عزيز .

\* ومنه ماهو حزن مرضي ، وهو أنواع ودرجات وهذا مايسمى في الطب النفسي بالاكتئاب.

## أنواع الحزن ودروب السعادة

## الحزن بعد وفاة عزيز

Grief - Bereavement - Mourning

عندما يصاب الشخص بفقد عزيز عليه ( كأمّ أو أب أو زوجة أو زوج أو ابن أو ابنة ، أو صديق حميم ) فإنه يمر بمراحل نفسية تمثل ردة فعل ( لا إرادية ) لوقوع المصيبة عليه ، وتختلف المراجع النفسية في تعداد هذه المراحل ويمكن تبسيطها في الآتي :

١ - مرحلة إنكار الحدث إنكاراً لاشعورياً ، وعدم تصديقه وعدم تقبله واعتباره أمراً لم يقع وأن الخبر به لم يثبت ( رغم ثبوته حقيقة ) .  
ولعل هذا ما حدث لعمر بن الخطاب رضي الله عنه عندما أُخبر بوفاة الرسول (صلى الله عليه وسلم ) ، كما ذكره أهل السير أنه (رضي الله عنه ) وقف يكلم الناس في أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) لم يمت وأنه ذهب إلى ربه كما ذهب موسى بن عمران فغاب عن قومه أربعين ليلة وسيرجع كما رجع موسى بعد أن قيل مات .  
ويصاحب هذه المرحلة شيء من الاحتجاج والمعارضة لما حدث .  
وتترواح هذه المرحلة بين لحظات يسيرة وعدة ساعات، هذا في الحالات الطبيعية وقد تستمر عند بعض الأشخاص أكثر من ذلك ، وإذا استمرت مدة طويلة ( أسابيع ) فإنها مؤشر لاضطراب نفسي .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

٢ - مرحلة تبليد المشاعر وتخلد الإحساس ، وهي المرحلة التي لا تظهر فيها علامات للحزن والتأثر وقد تكون قصيرة (ساعات ) وقد تطول (أياماً ) ثم تعقبها المرحلة الثالثة .

٣ - مرحلة الحزن والأسى والقلق ، وفيها ينتاب الشخص مجموعة من المشاعر والأحاسيس منها :

- ضيق الصدر والرغبة في البكاء مع شعور بتفاهة الدنيا وفقد الاستمتاع بملذاتها  
- الشفقة على الميت والرثاء لحاله ومصيره وتذكر سيرته ومعاناته مع المرض ( إن كان مريضاً قبل الموت )

- التفكير في الآخرة والموت والقبر والحساب والعقاب والجنة والنار .  
- تأنيب الضمير ومحاسبة النفس على التقصير عموماً والتقصير في حق الميت خصوصاً وربما يصاحب ذلك لوم للآخرين المعنيين بصحة الميت ( قبل موته ) من أطباء ونحوهم أو أقارب ، مع اتهام لهم بالتقصير أو الخطأ في العناية به وعلاجه .

وفي هذه المرحلة لاتزال النفس متأهبة لرؤية الميت وسماع صوته ، ولذا فقد يحس الشخص وكأن الميت لا يزال معه في البيت (أو العمل أو المدرسة ) كأنه جالس في الغرفة المجاورة ، أو سيخرج من هذا الباب أو ينادي يطلب شيئاً وهكذا .

وتكثر الأحلام المرتبطة بالميت في هذه المرحلة وأكثرها يدور حول تكذيب خبر موته وأنه رجع

## أنواع الحزن ودروب السعادة

إلى الحياة ونحو ذلك.

- ويصاحب هذه المرحلة اضطراب في النوم وضعف شهية الأكل وانعدام الاستمتاع بالأمر الممتعة ، وتكثر الأعراض البدنية وقد يميل الشخص إلى العزلة .  
- وكثير من الناس تتولد لديه رغبة في رثاء الميت وذكر محاسنه ومناقبه (شعراً أو نثراً ) ، لما ينتابه في هذه المرحلة من جيشان المشاعر وتأثرها .  
تمتد هذه المرحلة من أسابيع إلى بضعة أشهر ( في الغالب ) ثم تنخفض حدتها بالتدرج إلى أن تزول ، ثم تأتي بعدها المرحلة الرابعة .

٤- **مرحلة التكيف والتأقلم على الوضع الجديد** : فيعود الشخص إلى سابق عهده من الصحة ، والنشاط البدني والنفسي ومزاولة مهامه الشخصية والاجتماعية .  
وقد تعاوده بعض الأعراض مؤقتاً في أوقات المواسم التي تذكّره بالشخص المفقود ( كالعيد ، ورمضان ، والإجازات ونحوها ) .  
هذه (بإيجاز) المراحل المتوقعة لردة الفعل النفسية للمصابة التي يمر بها معظم الناس عند فقدهم لشخص عزيز، وهي أمور طبيعية ، بها تستطيع النفس تخطي الأثر الشديد للصدمة النفسية، ويتفاوت الأشخاص في ذلك: فمنهم من يستطيع التكيف والتأقلم في وقت قصير جداً ومنهم من تطول معه الحالة إلى سنة أو أكثر فتصبح مرضاً يحتاج إلى علاج .  
وقد صور الشاعر شيئاً من ذلك بقوله :

طوى الجزيرة حتى جاءني الخبر فزعت فيه بآمالي إلى الكذب

## أنواع الحزن ودروب السعادة

حتى إذا لم يدع لي صدقه أملاً شرقت بالدمع حتى كاد يشرق بي  
**ومن العوامل التي تخفف أثر المصيبة على النفس ، وترفع قدرة التحمل  
وتيسر عملية التكيف والتأقلم :**

**أ- تقوية الإيمان بالقضاء والقدر ومعرفة معناه ،** وهو أن الله تعالى علم الأشياء كلها قبل وجودها وكتبها عنده ، وشاء ما وجد منها ، وخلق ما أراد خلقه ، ومعرفة أن الأجل محدد بساعة لا يتأخر عنها العبد ولا يتقدم وأن هذا أمر مقدر مسبقاً قبل خروج العبد إلى الدنيا ، وأن المصائب مكتوبة في كتاب عند الله قبل خلق الأرض .  
قال تعالى ( ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير . )

**ب - احتساب الأجر في الصبر على البلاء .** قال تعالى : ( ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والشمرات وبشر الصابرين ) وقال تعالى : ( إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب ) وقال الرسول صلى الله عليه وسلم : ( لا يقضى الله للمؤمن قضاء إلا كان خيراً له ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له ) رواه مسلم .

**ج - تقدير المصيبة بأكبر مما هي عليه والتفكر في ذلك وفي حال من هم**

## أنواع الحزن ودروب السعادة

أشد منه مصاباً وبلاءً .

د- العزاء والمشاركة هيه ، فللعزاء دور كبير في رفع قدرة التحمل وتيسير عملية التأقلم ويتمثل ذلك في أمور :

- \* تسهيل تقبل المصيبة وتلقيها على أنها حقيقة واقعة ، صدقها الآخرون وعاشوها وشعروا بدورها ، وأنها تتطلب منهم المآزرة والوقوف إلى جانب الشخص المصاب .
- \* المشاركة الوجدانية التي يبذلها المعزّون للشخص المصاب مما يخفف مشاعر الفقد والحرمان والأسى في النفس ويربأ صدع المشاعر .
- \* التذكير الإيماني الذي يقوم به المعزّون بدعائهم مثل : عَظَمَ اللهُ أَجْرَكَ ، ، اصبر واحتسب .. إن لله ما أخذ وما أعطى .. ونحو ذلك .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### الحزن المرضي ( الاكتئاب )

#### Depression

هو حالة نفسية مرضية من الحزن تختلف في شدتها ومدتها عن الحزن الطفيف العارض ، الذي يمر به معظم الأشخاص الأسوياء ، بين فينة وأخرى .  
( ويعد الاكتئاب من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم ، ويصيب مختلف الأعمار من الجنسين )

#### أعراضه :

تتلخص أعراض الاكتئاب فيما يلي ( وليس بالضرورة أن توجد الأعراض كلها مجتمعة في شخص واحد في وقت واحد ) .

#### أولاً : الأعراض الوجدانية :

١- شعور بالحزن العميق والكآبة والضيق النفسي ( وأكثر ما يكون ذلك قبيل غروب الشمس أي في آخر النهار وبداية الليل ، وفي بعض أنواع الاكتئاب يشتد الضيق قبيل الفجر ويصاحبه أرق ) .

٢ - فقد الاستمتاع والابتهاج و مشاعر السرور ( حتى لو جاءه ما يدعو للفرح والبهجة ) وقد يصاحب ذلك شعور بالكراهية أو الاشمئزاز للأشخاص من حوله وللممتلكات أو الوظيفة أو الدراسة .

٣ - شعور بتفاهة الدنيا وظلمتها وشعور بسرعة زوالها وقرب الأجل .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

- ٤ - شعور بالملل والضجر
- ٥ - بكاء ( أو رغبة في البكاء )
- ٦ - الميل إلى سرعة الانفعال والغضب ( في بعض الحالات ) ولو لأسباب تافهة .

### ثانياً : الأعراض الذهنية والفكرية :

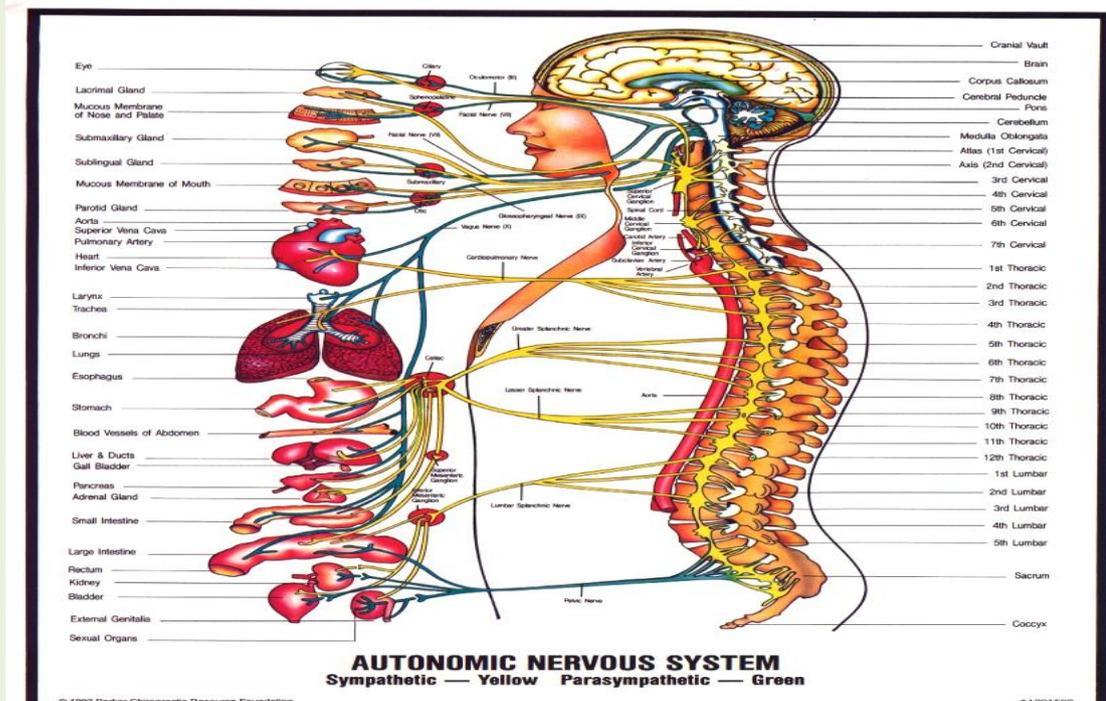
- ١ - ضعف التركيز والتذكر وفتور ذهني عام والإحساس ببطء الوقت .
- ٢ - تأنيب الضمير ولوم النفس بدرجة شديدة مبالغ فيها .
- ٣ - فقد التفاؤل والأمل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل بمنظار مظلم .
- ٤ - تحقير النفس وقدراتها .
- ٥ - قد يتصور المريض أن الناس يكرهونه أو يحقدون عليه أو يسعون لإهانته وقد تزداد حساسية المريض للانتقاد

### ثالثاً : الأعراض البدنية والسلوكية :

- ١ - سرعة الإجهاد والخمول والفتور البدني .
- ٢ - آلام متنوعة ( الرأس والمفاصل والصدر والبطن... إلخ )
- ٣ - ضعف شهية الأكل والجنس مع إمساك شديد ونقص في الوزن . (وفي بعض الحالات تزداد الرغبة في الأكل ) .
- ٤ - اضطراب النوم ( في الغالب أنه يقل ويتقطع ولكن قد يزيد وتطول مدته لدى بعض المكتئبين ويكون نوماً غير منعش ) .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

- ٥ - بط الحركة والإنجاز والرغبة في العزلة وتأجيل المهام وقلة الاهتمام بالهنّام .
- ٦ - اضطراب الدورة الشهرية عند المرأة ( لتغيّر الهرمونات بسبب الحالة النفسية) .
- وعندما يشتد الاكتئاب ويطول فإن المكتئب قد يفضل الموت على الحياة ، وربما يستعجله لشدة ما يجد ويعاني من الألم النفسي ، لذا فكثير من المرضى ترد على ذهنه ( بغير إرادته ) أفكار الخلاص من الحياة واستعجال الموت أي: الانتحار .
- وكثيراً ما يحتاج المريض التذكير بخطورة قتل النفس وماورد فيه من وعيد شديد ومن ذلك ما أخرجه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( من تردى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيها خالداً مخلداً فيها أبداً ، ومن قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يجأ بها بطنه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً . ) .



## أنواع الحزن ودروب السعادة

# أنواع الاكتئاب

## للاكتئاب عدة أنواع

### أولاً : نوبات الاكتئاب الكبرى :

أقل مدة لها أسبوعان وقد تمتد إلى بضعة أشهر ( إذا لم تعالج ) وتتفاوت الأعراض فيها بين الخفيفة والمتوسطة والشديدة وقد تشتد لدرجة يفقد معها المكتئب الاستبصار بحاله وواقعه وقد تنتابه الهلاوس والضلالات ( أفكار خاطئة يصدقها المريض ، كأن يتصور أنه مكروه مضطهد محتقر ، أو أنه خرج من الدين أو نحو ذلك . ) وربما ترك الأكل والشرب من شدة الاكتئاب ، وقد تعاود المريض كل سنة أو سنتين أو أقل أو أكثر .

### ثانياً : نوبات الاكتئاب المتناوبة مع نوبات الزهو والهوس ( الهوس الاكتئابي الدوري ) .

وهذه النوبات من الاكتئاب تعاود الشخص مرة كل سنة أو أكثر وينتابه بعدها بفترة نوبات بخلافها تماماً ( يزيد فيها نشاطه وكلامه وثقته بنفسه ونحو ذلك من الأعراض )

### ثالثاً : الاكتئاب الخفيف المزمن :

وتكون أعراضه خفيفه مستمرة لأكثر من سنتين ولاتفارق الشخص إلا نادرا ولا تعيقه كثيرا عن مهام حياته وقد يتعايش مع هذا الاكتئاب الخفيف ويتعود عليه (وقد تصيبه نوبة

## أنواع الحزن ودروب السعادة

اكتئاب كبرى مع الاكتئاب المزمن ) .

**رابعاً : الاكتئاب القصير المتكرر :**

وهو خفيف في أعراضه ويأتي على شكل نوبات متكررة كل شهر تقريباً ومدة كل نوبة ما بين يومين إلى أربعة عشر يوماً.

**خامساً : الاكتئاب المتعلق بالتكيف النفسي مع الأزمات ( وسيرد لاحقاً ) .**

**سادساً : الاكتئاب الذي يعرض للنفساء بعد الولادة (وسيرد لاحقاً ) .**

**سابعاً : الشخصية الاكتئابية:** وهي نمط سائد من الشعور بالتعاسة والحزن والعجز والمهانة ، يلزم الشخص معظم وقته ويبدأ في أوائل العشرينيات من عمره ولا يكاد يفارقه ويؤثر في عطائه ونتاجه سلباً ويعيقه عن التقدم في حياته وعلاقاته الاجتماعية ( ويصعب تفرقة أحياناً عن النوع الثالث ) .

**ثامناً : الاكتئاب المصاحب لأمراض عقلية (كالقمام ) أو عضوية أو علل نفسية أخرى.**

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### أسباب الاكتئاب

أسباب الاكتئاب كثيرة ومتنوعة ( منها ما هو مباشر ومنها ما هو غير مباشر )

- ١- الضغوط النفسية والاجتماعية والمادية خصوصاً الكبيرة والمستمرة أو المفاجئة .
- ٢- وجود بعض الصفات الشخصية المهيئة للاكتئاب مثل الشدة في معاملة النفس وتأنيب الضمير ومراقبة الذات والحساسية للانتقاد وطلب الكمال والمثالية الزائدة عن الحد وضعف توكيد الذات ( الاستسلام لرغبات الآخرين والسعي لإرضاءهم دائماً ) . ووجود بعض طرق التفكير الخاطئة مثل : تضخيم الأخطاء وتقليل الإيجابيات وتصغيرها .
- ٣- الحرمان في الصغر من العاطفة الأبوية وحنان الوالدين . ووجود خلافات وخصومات بين الوالدين ونحو ذلك .
- ٤- وجود عوامل وراثية تجعل الشخص عرضة للاكتئاب متى ما توافرت الأسباب الخارجية لذلك من أزمات وضغوط نفسية واجتماعية .
- ٥- الأمراض البدنية المزمنة وما يصاحبها من إعاقة وآلام ، وكذا الأمراض الخطيرة كالسرطان مثلاً .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

---

- ٦- بعض الأدوية والعلاجات مثل : بعض أدوية الضغط وبعض أدوية الروماتيزم ( قد تؤدي إلى الاكتئاب عند بعض الأشخاص القابلين لذلك).
- ٧- الإصابة بالأنفلونزا قد تسبب الكآبة أحياناً عند بعض الأشخاص .
- ٨- نقص بعض الهرمونات مثل هرمون ثايروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية .
- ٩- استخدام المخدرات والمسكرات والمنشطات .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### تصورات خاطئة عن الاكتئاب

- ١- أنه دائماً بسبب خلل في شخصية المكتئب وأن الفرد لو كان ذا شخصية قوية لما أصابه الاكتئاب مهما كانت شدة الظروف النفسية التي يمر بها .
- ٢ - أنه دائماً بسبب ضعف في اليقين والتوكل على الله ولو قوي اليقين لزال الاكتئاب .
- ٣- أن المؤمن لا يصيبه اكتئاب أبداً وأن الاكتئاب عقوبة للعاصين دائماً .
- ٤- أن أعراض الاكتئاب ما هي إلا دلالة على الإصابة بالعين .
- ٥ - لا يمكن أن تعالجه الأدوية ونحوها ولا علاج له سوى الإيمان والقرآن وماعدا ذلك فباطل .
- ٦ - يكفي في علاجه النصيحة للمكتئب بالإعراض عن الهم والحزن وترك التشاؤم .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### اضطرابات قد تصاحب الاكتئاب .

قد يصاحب الاكتئاب أعراض لاضطرابات نفسية أخرى منها :

- ❑ القلق ( مشاعر توتر وخوف وانزعاج نفسي عام )
- ❑ الوسواس ( أفكار تتردد في الذهن بالحاح لا يتمكن الشخص من إيقافها ومنعها ، ولها أشكال وأنواع كثيرة يصعب حصرها . )
- ❑ توهم المرض البدني ( يتوهم المكتئب أنه مصاب بمرض بدني خطير كالسرطان أو فشل أحد الأعضاء الهامة في جسمه كالكلية أو القلب أو الكبد . )
- ❑ كثرة الشكاوى البدنية وتنوعها .
- ❑ اضطراب في التفكير يتمثل في اعتقادات خاطئة ، مثل : أنه خرج من الدين - كفر - ومصيره إلى النار لا محالة أو أنه مضطهد مطارد يبغضه الناس أو طائفة منهم ويسعون للإضرار به .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### عزو أعراض الاكتئاب إلى العين

العين حق كما وردت بذلك الأحاديث الصحيحة عن الرسول ( صلى الله عليه وسلم ) وهي مؤثرة في الأبدان والأنفس والممتلكات ، وقد تبادى في الخوف من العين كثير من الناس في الآونة الأخيرة وبالغوا في الخوف منها ونسبة معظم ما يصيبهم أو يصيب غيرهم إليها . ويقصر كثير من الناس (ولاسيما من الرقاة والمرضى ) أعراض الاكتئاب على الإصابة بالعين فيقولون لمن به ضيقة في صدره وحزن وكآبة : " فلان فيه نفس " أي : أصابته عين ، ويقولون : " فلانة تبكي ولا تشتهي الأكل وتكره زوجها ويبتها فهي معيونة " وهكذا ، ولعلاج لها عندهم سوى بالرقية فقط .

وحجتهم في ذلك أنه لا يوجد لهذه العلل ( من كآبة وحزن ونحوها ) أسباب طبية عضوية لأن الأمراض في نظرهم تصيب البدن وأجزاءه لا النفس ، وهؤلاء المرضى سليمو الأبدان وإنما العلل في نفوسهم ، وليس للأطباء دور في علاج حالاتهم وكيف لأدوية كيميائية أن تعالج المشاعر والأحاسيس وتزيل عنها الكآبة والحزن وهي أمور من دواخل النفوس ليست بمحسوسة ولا ملموسة هذه حجتهم ( وليست هذه الحجة صحيحة ) .

إن من يشتغل في هذا المجال ( علاج الأمراض النفسية ) يشاهد عشرات الحالات من الاكتئاب بمختلف أنواعه ويرى كيف يصيب الاكتئاب الناس على اختلاف أحوالهم ( قوي

## أنواع الحزن ودروب السعادة

الإيمان وضعيفه والصغير والكبير والذكر والأنثى) ويرى كيف يتيه الذين توهموا أنهم مصابون بعين ، وأن كآبتهم بسبب شخص من حسادهم ويرى كيف يضيعون الأوقات والمجهودات وكيف تستحوذ عليهم الهموم والظنون في من حولهم ولايستفيد أكثرهم من جراء ذلك إلا زيادة الهم والغم وفي نهاية المطاف يقتنع أنه ليس بمعيون .  
وليس المراد هنا إفهام القارئ أن العين لايمكن أن تسبب ضيقاً في الصدر وحزناً وكآبة ، فهذا الاحتمال وارد وليس لأحد نفيه .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### بكاء المكتئب عند الرقية

من تجارب الرقاة التي يروونها كثيراً أن الشخص إذا بكى أثناء الرقية أو شعر بضيق في صدره أو تشاءب فإنه ولاشك مصاب بعين .

ويغفل هؤلاء عن طبيعة الاكتئاب ودور القرآن الكريم في تحريك المشاعر المكبوتة، وما أكثر المكتئبين الذين روى تجاربهم ومواقفهم وماحصل لهم عند الرقية . يقول أحدهم : ( ما إن بدأ الراقي بالرقية حتى انفجرت ببكاء شديد لم أعهده من نفسي من قبل وكنت قبلها أمانع نفسي البكاء وأغالبها لمدة شهر تقريباً فلما بكيت عنده جاني شعور بأن هذا البكاء هو العلامة الأولى للخلاص من المعاناة وأن كل ما أعانية إنما هو عين أصابتنى بعد الحصول على الوظيفة ولكن رغم التحسن النسبي الذي شعرت به بعد ذلك البكاء لم يتغير في حالتي شيء أبداً واستمر بكائي كلما سمعت القرآن أو تلوته ثم بدأت ألاحظ نفسي تميل إلى البكاء عند سماع الشعر والقصص المحزنة وقد أبكي ليلة كاملة عند سماع بيت محزن أو بيتين ... إلى أن يقول : وبالتدرج مع طول المعاناة وتقلب الحالة بدأت أدرك أن الذي أعانية هو مايسمى بالاكتئاب وهو ما يحدث عنه عدد من المختصين في علاج الحالات النفسية ، وهنا التفت لظروفي وعرفت واقعي وأسباب كآبتي وها أنا أسأل الله تعالى

## أنواع الحزن ودروب السعادة

---

الشفاء والعافية وأدعوه أن يكشف عني وعن كل مكتئب كل همّ وغمّ فما أقسى الاكتئاب  
على من عايشه .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### عزوأعراض الاكتئاب إلى ضعف الإيمان

يرى كثير من الناس أن أعراض الكآبة ماهي إلا نتيجة حتمية لضعف الإيمان عند المكتئب وأن كل مكتئب إنما هو ضعيف إيمان قليل توكل على الله وأنه لو توكل على الله وآمن به وتمسك بالأوراد الشرعية لما أصابه ذلك .

كم من أفاضل صالحين ( ولاأزكي على الله أحداً إنما أحسبهم كذلك ) طالهم الاكتئاب ، منهم من يحفظ القرآن ويتعهد به ومنهم من يطلب العلم ، ومنهم من يرقى . وما الاكتئاب إلا علة ومرض كغيره، متى ما اجتمعت أسبابه ظهر، وقد يقاومه بعض الناس بإيمانهم وصبرهم فلا يعيقهم ، وقد يكون شديداً فيغلب صاحبه مهما قوي إيمانه وهذا أمر مشاهد في العيادات النفسية بوضوح .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

## الاكتئاب بعد الولادة

## Post-partum depression

من فتاوى اللجنة الدائمة للإفتاء ( في السعودية ) فتوى رقم ٣٨٢٨

● س : أنا فتاة في العشرين من العمر مسلمة وملتزمة ومتزوجة من حوالي عام ونصف وبحمد الله رزقت من حوالي ستة أشهر بمولود وكانت الولادة طبيعية بحمد الله وبعد الولادة بحوالي أسبوع أصبت بحالة ضيق شديد ولم تحدث لي هذه الحالة، ولم يبق لي قابلية للاهتمام بأي شيء حتى المولود وقد عرضت على أخصائي نفسي وأخذت العلاج إلى فترة قريبة ولم يحدث من هذا العلاج عودتي إلى طبيعتي ورعاية زوجي وابني وخدمة البيت وإني قد سمعت من فترة ماضية عن الحديث الذي يقول ( ما زمزم لما شرب له ) فإني أرجو منكم توضيح هذا الحديث وهل ينطبق على حالتي النفسية أم هو للحالات العضوية ، وإذا كان ماء زمزم يفيد بإذن الله في شفاء حالتي هذه فكيف يمكن نقله إلي . ؟

ج : " ثقي بالله تعالى وأحسن الظن به وفوضي أمرك إليه ولا تيأس من رحمته وفضله وإحسانه فإنه سبحانه ما أنزل داء إلا أنزل له شفاء . وعليك الأخذ بالأسباب فاستمري في مراجعة الأطباء المختصين في معرفة الأمراض وعلاجها ، واقرئي على نفسك سورة الإخلاص وسورة الفلق وسورة الناس ثلاث مرات وانفسي في يديك عقب كل مرة . وامسحي بهما

### أنواع الحزن ودروب السعادة

وجهك وما استطعت من جسمك وكرري ذلك مرات ليلا ونهارا وعند النوم واقرني آية الكرسي عندما تضطجعين في فراشك للنوم فذلك من خير ما يرقى الإنسان به نفسه ويحصنها من الشر وادعي الله تعالى بدعاء الكرب ..... " إلى آخر ماورد في الفتوى .

- هناك عدة حالات وتغيرات نفسية تحدث لكثير من النساء عقب الولادة ( ولاسيما الولادة الأولى ) منها ما هو طفيف ، ومنها ما هو متوسط أو شديد .

تحدث الحالات الطفيفة بنسبة كبيرة ( تصل إلى ٥٠ ٪ في بعض المجتمعات ) ويحصل فيها تغير في المزاج خلال الأيام الثلاثة الأولى عقب الولادة فتشعر النفساء خلالها بنوبات من البكاء ، والضيق والخور النفسي والبدني وضعف في التركيز وإجهاد ذهني ، وشعور بحاجز نفسي بينهما وبين وليدها ، ولاتلبث هذه الأعراض سوى أيام يسيرة تزول بعدها تماماً دون حاجة إلى علاج طبي ، ولم يعرف لها سبب محدد رغم أن بعض الفرضيات تعزو هذه التغيرات في المزاج إلى تغير نسبة الهرمونات في جسم النفساء عقب الولادة . أما الحالات الأشد فنسبتها ما بين ٣ - ١٦ ٪ وتبدأ في الغالب بعد بضعة أيام وتظهر فيها أعراض الاكتئاب بشدة وقد يصاحبها قلق وتوتر وارتباك ومخاوف إما من أمراض معينة ، وإما خوفاً من موت المولود أو نحو ذلك .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

لا يوجد سبب معروف لهذه الحالة ، ولكن هناك عدة عوامل متداخلة تؤثر في حدوث الحالة ، أو زيادتها ، من ذلك : التعب والإرهاق النفسي والبدني الشديد خلال الحمل والولادة وبعد الولادة ، وعدم الاستقرار الأسري ، كما تكثر هذه الحالة في بعض العائلات نتيجة عوامل وراثية .

تستمر هذه الحالة بضعة أشهر إذا لم تعالج وقد تطول مدتها وتزداد شدتها ويتكرر حدوثها في الولادة اللاحقة (إذا أهملت) ، كما تكون المرأة عرضة لنوبات اكتئاب في المستقبل في أوقات غير مرتبطة بالحمل والولادة ، أما مع العلاج فإن الحالة قابلة للتحسن والزوال إذا شملت خطة العلاج الجوانب الأسرية والاجتماعية عموماً .

وهناك حالات تحتاج إلى دخول المستشفى للمتابعة الطبية النفسية لمصلحة الأم والمولود ، وينبغي للأهل والزوج ( خاصة ) إدراك المعاناة التي تمر بها النفساء المكتئبة ومواساتها من كل جانب فهي في أمس الحاجة إلى ذلك .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### الحزن الناشء عن اضطراب التكيف النفسي مع الأزمات

#### Adjustment Disorder with depressed mood

الأزمات النفسية كثيرة ومتنوعة ولايكاد تخلو منها حياة شخص أياً كان سبب هذه الأزمات وشكلها ونوعها وشدتها .

ويتفاوت الأشخاص في قدرتهم على التأقلم والتكيف مع الأزمات النفسية فمنهم من يتكيف بسرعة ويتمكن من مواجهة أزمات نفسية شديدة بطريقة هادئة دون ظهور أعراض نفسية أو بدنية أو تأثر في العطاء والإنتاج والقدرات الذهنية .

ومنهم من يصعب عليه التكيف والتأقلم مع الأزمات مهما كانت صغيرة يسيرة أو مؤقتة ، فيمر بفترة حزن وكآبة مع شعور بالضيق والضجر والعجز واليأس والإحباط واضطراب في النوم وشهية الأكل .

وهذا الحزن عارض لا دائم فهو مرتبط بهذه الأزمة ويزول في الغالب بعد زوالها بفترة ولكن قد تطول هذه الفترة وتمتد الى بضعة أشهر ، بناء على عدة بعوامل منها: شخصية هذا الفرد، وقابليته لتحمل الأزمات ، والظروف المحيطة به وطبيعة الأزمة ونوعها .

من أمثلة الضغوط النفسية لذلك :

- الرسوب في الامتحانات .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

- فشل الزواج سواء عند الخطبة أو بعدها ، والطلاق وكذلك أيضاً زواج الزوج بأخرى (يصيب الأولى بحزن)
- خسارة التاجر خسارة كبيرة .
- ضغوط العمل وسوء العلاقة بين الرئيس والمرؤوس .
- مرض أحد الأبناء مرضاً شديداً.
- الإصابة بمرض بدني ( مفاجئ - خطير - مزمن - مُعَوَّق ) .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### الحزن والعمر

هناك بعض المحطات في حياة الإنسان التي يزداد فيها تعرضه للحزن والكآبة ومن ذلك :

١ - فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية في حياة المراهق ذكراً كان أو أنثى .

وكثيراً ما يشكو المراهقون ( من أبنائنا وبناتنا وإخواننا وأخواتنا ) ، ويعانون من الكآبة والهم والغم وما يصاحب ذلك من توتر وقلق ، لاسيما وأنهم في مقتبل الحياة وأمامهم الكثير من العقبات النفسية والاجتماعية خاصة في الدراسة والوظيفة والزواج .

وقد يقع بعضهم في دوامة الحب والغرام ، كما نسمع عن ذلك كثيراً فيعاني الكآبة والحزن . وكثيراً ما يظهر الاكتئاب عند صغار المراهقين باضطرابات سلوكية كالهروب من المنزل والسرقة وتخريب الممتلكات والكتابة على الجدران ( لاسيما عن الحب واللوعة والحرمان ونحو ذلك ) أو الميل إلى بناء علاقات عاطفية عبر الهاتف أو غيره .

فما أحوجنا إلى تلمس مشاعر المراهقين ومعرفة معاناتهم ومعاونتهم في تخطي هذه الأزمات .

٢ - فترة الكهولة عندما يرى الشخص أن عهد الشباب ولّى وأن منحني قواه قد وصل القمة وبدأ في الانحدار . وأكثر ما يتضح ذلك لدى النساء ( خاصة إذا وصلت المرأة سن اليأس من المحيض )

## أنواع الحزن ودروب السعادة

كما إن الأولاد في هذه السن - في الغالب - يكونون قد كبروا وبدؤوا يغادرون البيت منهم من يتزوج ومنهم من يسافر للدراسة أو الوظيفة مما يؤثر سلباً على مشاعر الوالدين . وقد لا يظهر الحزن واضحاً في مثل هذه الحالة وإنما تبرز الشكاوى البدنية المتنوعة ( الأم وأوجاع في أماكن متفرقة في البدن ) كتعبير نفسي لاشعوري عن المعاناة الداخلية لاستدراار عطف واهتمام من حولهم، وتزداد تلك الشكاوى البدنية كلما زاد الشعور بابتعاد الأبناء والبنات وقل اهتمامهم والعكس بالعكس .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### علاج الحزن والكآبة

أما الحزن الخفيف العارض ( غير المرضي ) فيكفي فيه ما جاء في أدعية الكرب والهم والحزن من الأحاديث الصحيحة ومنها:

١- عن أبي بكر رضي الله عنه أن رسول الله ( صلى الله عليه وسلم ) قال : ( دعوات المكروب : اللهم رحمتك أرجو ، فلاتكنني إلى نفسي طرفة عين ، وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت ) .

٢ - قال رسول الله ( صلى الله عليه وسلم ) : ( دعوة ذي النون إذ دعا بها وهو في بطن الحوت : لا إله إلا أنت ، سبحانك إنني كنت من الظالمين ، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط ، إلا استجاب الله له ) .

٣ - عن النبي صلى الله عليه وسلم ، قال : ( ما أصاب عبداً همٌ ولا حزنٌ فقال : اللهم إني عبدك ، وابن عبدك ، وابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماض في حكمك ، عدل في قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك ، سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحداً من خلقك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك ، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور صدري و جلاء حزني ، وذهب همي ، إلا أذهب الله همه وحزنه ، وأبدله مكانه فرجاً ) .

٤ - كان رسول الله ( صلى الله عليه وسلم ) يقول عند الكرب : ( لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ،

## أنواع الحزن ودروب السعادة

ورب العرش الكريم .)

٥ - عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا حزبه أمر قال : ( يا حي يا قيوم ، برحمتك أستغيث )

ويضاف إلى ذلك التقرب إلى الله تعالى بالطاعات كالصدقة والصوم ، والعمرة والاعتكاف ونحو ذلك ولهذا دور كبير في طمأنينة قلب المحزون وربطه بالله تعالى .  
أما إذا اشتد الحزن ووصل إلى الاكتئاب فيحتاج ( إضافة إلى ما سبق ) إلى تدخل علاجي نفسي لئلا يتفاقم ويؤثر في حياة المكتئب ، فكم من مكتئب أهمل العلاج فأدركته مضاعفات الاكتئاب وما أكثرها .

ومما جاءت الإشارة إليه في الشرع لعلاج الحزن ما أخرجه البخاري وغيره أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن " ، والتلبينة نوع من الطعام ، وفي هذا إشارة إلى أن دواء الحزن لا يقتصر على الرقية والدعاء فقط رغم أهمية ذلك وأن في الأغذية والأطعمة ما يفيد في علاج الحزن.

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### مضاعفات الاكتئاب

- الإضرار بصحة البدن والعقل ، وتعثر عطاء الشخص في شتى مجالات حياته .
- اتخاذ قرارات عاجلة خاطئة كالطلاق أو بيع المنزل أو السيارة أو تغيير الوظيفة أو ترك الدراسة ونحو ذلك .
- الزهد المرضي والتشديد على النفس والآخرين في المباحات وجعلها في منزلة المكروهات أو المحرمات .
- توهّم الأمراض البدنية والوساوس المتنوعة وما يتبع ذلك من مشكلات .
- التشاؤم الشديد والقنوط .
- اللجوء إلى الشعوذة والسحرة وما يترتب على ذلك من مخاطر وخيمة .
- اللجوء إلى المسكرات والمخدرات .
- الانتحار، قد يصل الأمر بالمكتئب إلى السعي إلى الخلاص من الحياة وجلب الموت لنفسه وينفسه ، وكثيراً ما تعرض أفكار الانتحار على المكتئب إذا اشتدت عليه الكآبة ، ولكن يأتي هنا دور الإيمان وخوف عقاب الله فيقاوم المسلم ذلك ويصبر ويحتسب وقد يفقد بعض الأشخاص قدرتهم على المقاومة فينهار الفرد في ساعة ضعف معنوي ويسارع في الخلاص من حياته وينجح في ذلك ( وهذا نادر في مجتمعنا بحمد الله ) وعسى الله تعالى أن يعفوعمن يقع منه ذلك إن كان موحداً مقيماً لأركان الإسلام .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### مجالات العلاج النفسي

#### Antidepressants

#### • أدوية الاكتئاب :

- وهي كغيرها من كثير من الأدوية النفسية متوفرة في الصيدليات ، وتصرف دون الحاجة إلى وصفة خاصة أو قيود معينة ( ولكن بإشراف ومتابعة الطبيب ) وتبدأ نتائجها الإيجابية بعد أسبوعين تقريباً من بدء تناولها ، حينما تبدأ الأدوية في إعادة اتزان الناقل العصبية في الدماغ ، المسؤولة عن المزاج والمشاعر وعندها يبدأ المكتئب يشعر بشيء من التحسن في مزاجه فينفرج همه بالتدرج ويخف عنه ضيق الصدر والبكاء وتحسن شهيته للأكل ويستقر نومه ويبدأ بعد ذلك يشعر بالبهجة والسرور والسعادة ، وكأنه كان في نفق مظلم ثم بدأ يخرج منه .

وإذا كان الشخص في ظروف اجتماعية نفسية صعبة فإن الأدوية وإن كانت لاتعالج تلك الظروف لكنها تمنع . بإذن الله - التدهور في حالة المريض وتخفف الكآبة .

وهذه الأدوية لاتسبب الإدمان ( بخلاف ما يظنه كثير من الناس ) ، وعند زوال الاكتئاب ( بعد بضعة أسابيع في الغالب ) ينبغي عدم الاستعجال في إيقافها تلافياً للانتكاسة ويترك إيقافها للطبيب المختص ، وقد يحتاج المريض الاستمرار عليها بضعة أشهر أو أكثر حسب

## أنواع الحزن ودروب السعادة

حالته ولا ضرر من الاستمرار في استعمالها للحاجة ( ولو طالّت المدة ) ولها أعراض جانبية يمكن تحملها أو تلافيتها ( كزيادة الوزن مع بعض الأنواع وجفاف الريق ونحو ذلك ) .

وقد أجريت عليها مئات الدراسات العلمية في أنحاء العالم فأثبتت جدواها وفعاليتها في علاج الاكتئاب بشتى أنواعه وصوره لدى آلاف المكتئبين في العالم كله .

\* من أهم أدوية الاكتئاب : الأدوية التالية ( حسب أسمائها التجارية ) :

تريبتزول - توفرانيل - ليديو ميل - بروزاك - فافرين - سبرام - سيروكسات - لسترال - أروركس - نارديل - بارنيت - افكسور - ريمرون .

والأدوية رغم أهميتها لكنها قد لا تكفي في كثير من الحالات لأسباب كثيرة ، ويحتاج الشخص جوانب أخرى ، لعل من أهمها :

### Cognitive Therapy

### ١- العلاج المعرفي

والذي يهدف إلى تعديل أنماط التفكير لتكون إيجابية مشمرة وتولد أثر إيجابياً في المشاعر والسلوك لأن المشاعر تتأثر كثيراً بالتفكير وطريقته فإن كان سلبياً جاءت المشاعر سلبية والعكس بالعكس وهذا ليس مقصوداً على علاج الاكتئاب وإنما لكل حزن حتى الطفيف وقد أشار القرآن إلى شيء من ذلك في قوله تعالى : ( قد نعلم إنه ليحزنك الذي يقولون فإنهم لا يكذبونك ولكن الظالمين بآيات الله يجحدون ) « الأنعام ٣٣ »

فأثبت الله تعالى أن الرسول ( صلى الله عليه وسلم ) يحزن ، وعالج حزنه بطريقة دقيقة

## أنواع الحزن ودروب السعادة

تفوص على علة ذلك الحزن وهو ظن الرسول ( صلى الله عليه وسلم ) أنهم يكذبونه فيبين الله تعالى له حقيقة حالهم وأنهم مصدقون في الباطن ولكنهم يجحدون إذن فالخلل فيهم وهم الظالمون أما الرسول ( صلى الله عليه وسلم ) فقد بلغ البلاغ المبين الذي لا يملكون معه سوى التصديق وعلى هذا فلا ينبغي له الحزن عليهم .

وهكذا فالعلاج المعرفي يوضح الأفكار الصحيحة ويُحلها محل غيرها ويصحح بها المشاعر السلبية أياً كانت (مشاعر حزن أو خوف أو قلق ...) ولهذا النوع من العلاج أساليب وطرق مدروسة يمارسها المختصون النفسانيون وتؤتي ثمارها مع كثير من حالات الاكتئاب المتوسط والخفيف .

### Behavior Therapy

#### ٢ - العلاج السلوكي :

ويهدف إلى إيجاد سلوك إيجابي فاعل يؤثر ( بتكراره ) في المشاعر بطريقة إيجابية ، فمثلاً لو استرسل المكتئب في خموله وكسله ( وهو يقدر على شيء يسير من الإنجاز ) لتأثرت مشاعره سلباً مع مرور الوقت عليه بخلاف ما لو غالب نفسه ( إن كان يستطيع ) وأنجز شيئاً من مهامه ولو يسيراً ونبذ عنه الخمول والكسل والعزلة والوحدة .

وقد أشار القرآن إلى شيء من ذلك في قوله تعالى ( ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون . فسيح بحمد ربك وكن من الساجدين ) آخر سورة الحجر .

فأرشد الله تعالى نبيه ( صلى الله عليه وسلم ) إلى طريقة تزيل عنه ضيق الصدر وانقباض

## أنواع الحزن ودروب السعادة

النفس وهي المواظبة على هذا السلوك الإيجابي المفيد ألا وهو دوام تسبيح الله تعالى والسجود له...

وللتشجيع المعنوي والمادي دور مهم في رفع المعنويات المحبطة المصاحبة للاكتئاب سواء قام بالتشجيع معالج نفساني مختص أو بعض القريبين من المكتئب .

٣ - ومن العلاجات النفسية المفيدة للاكتئاب الجلسات العلاجية الفردية مع مختص نفسي لديه معرفة وخبرة بعلاج الاكتئاب ، ولهذه الجلسات أنواع وأحوال فمنها ما يغلب عليه طابع التدعيم النفسي وتقوية المعنويات ومنها ما يغلب عليه طابع التنفيس عن المشاعر السلبية المتراكمة في النفس وإخراجها بطريقة علاجية مناسبة ، ومن هذه الجلسات ما يكون للتوجيه والإرشاد النفسي لتخطي الأزمات النفسية واتخاذ القرارات المناسبة في القضايا المهمة في حياة الشخص .

وفي بعض الجلسات يُطلب من بعض أفراد الأسرة المشاركة في العلاج والوقوف إلى جانب المكتئب ومساندته ودعمه .

٤ - وهناك ما يسمى بالعلاج الجماعي حيث يجتمع فيه عدد من الأشخاص لديهم مشكلات متقاربة ويتناقشون في معاناتهم وأحوالهم بإشراف المعالج المختص وبطريقة علاجية مناسبة تشعرهم بالوحدة والتآلف والتعاون والإفادة من خبرات بعضهم البعض ورفع معنوياتهم .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

٥ - المعالجة بالجلسات الكهربائية : تعطى لحالات نفسية متنوعة من أهمها حالات الاكتئاب الشديد جداً (الذي يسيطر على المريض ويضر جداً بصحته البدنية وبصاحبه في الغالب أفكار عن التخلص من الحياة .)

يحتاج المريض الدخول إلى المستشفى وفحصه من قبل طبيب التخدير ثم يعطى بنجاً كاملاً قصير المفعول « دقائق » وعند غيابة عن الوعي يتم إمرار تيار كهربائي يسير لمدة ثوان معدودة ( وفي حدود تحمل الدماغ وطاقته) وبعد ذلك يحدث تغير كهربائي في الدماغ وفي النواقل العصبية له أثر علاجي فاعل عند تكرار الجلسات الكهربائية بمقدار كاف وهذا معلوم أثره ومجرب بكثرة ومفيد لكثير من المكتئبين .

وهنا قد أساء الفهم فريقان من الناس ؛ أولهم : بعض المختصين النفسانيين ( من غير الأطباء ) وثانيهم : بعض العامة ، فظنوا أن هذه الجلسات تدمر الدماغ وتتلفه ولا تفيده . أما بعض الرقاة المحترفين للخداع والتمويه فقد استخدم الكهرباء المنزلية (خط ١١٠ فولت) بطرق مختلفة للتمويه على المرضى بأنهم يطردون الجن بالكهرباء وقد نتج عن ذلك أضرار خطيرة .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### أحاسيس مكتئب

#### كتبها احد المكتئبين (شاب جامعي):

" قبيل مغرب هذا اليوم كنت أسير بسيارتي ، وإليك ماكنت أشعر به تلك الدقائق قبيل المغيب ، (والتي عادة يشتد فيها شعوري بالاكتئاب) .

أشعر في هذه اللحظات أن الدنيا أظلمت ظلماً أبدية فلن تعرف النور بعد ذلك ، أشاهدها قد اكتست ثوباً رمادياً يجلب الغم بكل تداعياته ، أرى السيارات تسير من حولي فأشعر أن الجميع يشاركني الشعور بأن الدنيا قد أفلت ولن تشرق شمسها مرة أخرى ، كأن غمامة سوداء قد هبطت على الأرض فلن تغادرها حتى ينكر الناس بعضهم .

أشعر بغربة شديدة لكل ما حولي تماماً كشعور ذلك الشخص الذي حكم عليه بالإعدام فسبق بالسيارة إلى ساحة الإعدام لينفذ به الحكم ، شعوره وهو بهذه السيارة يُلقى النظرة الأخيرة على الدنيا من النافذة هو نفسه شعوري !!

أشعر بوحشة شديدة ، هذه الوحشة هي الوحشة التي يشعر بها ذلك الطفل الذي لا يعرف في الحياة غير أمه ، وبينما هو يسير معها في سوق مكتظ بالناس إذا به يفقدها فجأة !

الوحشة التي تجتاح نفسه في هذه اللحظات وهو يبكي وينظر في وجوه الناس باحشاً بهلع عن أمه هي الوحشة التي تجتاح نفسي هذه اللحظات .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

أشعرفي هذه الدقائق اليسيرة بأن كل شيء في هذه الدنيا أصبح ضدي ، وأن الدنيا لم يبق فيها إلا الألم والكدر والحزن فلا رجاء فيها .

وقفت لصلاة المغرب وأنا أنزل من السيارة أحسست بأن الحياة قائمة لامعنى لها وأن الأمل والسعادة هما تعبيران من تعبيرات الماضي لم يعد لهما منذ أكثر من سنتين وجود في حياتي .

من معاناة المكتئب أن من حوله لا يشعرون بشيء مما يعاني منه ، ولا يدركون أنه كمن يغلي على نار هادئة ، فلا هو يعيش معهم بمشاعرهم وأحاسيسهم ولا هم يتصورون ما يعيشه من الجحيم الخفي ، فهو بجسده معهم يسمع ويبصر لكنه يبصر مالا يبصرون وقد يسمع مالا يسمعون . " انتهى كلامه .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### حالات من العيادة النفسية .

#### ١- الحالة الأولى :

شاب عمره خمس وعشرون سنة يعمل في سلك التدريس جاء به أخوه إلى العيادة النفسية وهو غير مقتنع بجدوى العلاج النفسي ويخاف استخدام الأدوية النفسية .  
لخص أخوه المشكلة بقوله :

( أخي هذا كثير الخوف من العين إلى درجة الوهم والوسوسة ، كثير الشكاوى الجسدية ، سريع التعب ، رقيق العاطفة ، سريع البكاء ، ضعفت شهيته للأكل ، أصبح منفرداً معظم وقته ، راجع مجموعة من الرقاة خلال السنتين الماضيتين في الرياض وخارج الرياض ، بعضهم يرى أنه معيون ، ويقول البعض : " به نفس قوية " ، ومنهم من يرى أنه ليس فيه سوى الوهم ، استمر في استعمال الرقية والعزائم والعسل والحبة السوداء مع مواظبته على الأذكار والأوراد يتحسن فترات قصيرة ثم يعود كما كان ، الآن اشتدت عليه الحالة وأثرت على عمله كمدرس فحرصت على المبادرة في علاجه رغم أنه غير مقتنع بذلك ويمكنك أن تسمع منه ) .

نسمع منك يا أخ .....:

( نعم الأمر كما قال لك أخي وأكاد أجزم أنني مصاب بعين ، والعين حق يادكتور ، أليس كذلك .

أنا أعاني معاناة لا يعلم بها إلا الله تعالى وأحمل في نفسي الشيء الكثير وقد وصلت

## أنواع الحزن ودروب السعادة

إلى الإحباط والقنوط - والعياذ بالله - أتمنى الراحة ولو بالموت وأخاف عذاب الآخرة  
وذنوبي ، حياتي صارت بلاطعم ولاحول ولاقوة إلا بالله .

وبعد جلسة معه ومع أخيه دامت أكثر من نصف ساعة اتضح أن الشاب لديه صفات  
الشخصية الموسوسة وأنه مر بضغوط اجتماعية نفسية كثيرة لم يتحملها وظهر معه  
الاكتئاب بالتدريج ولم يبادر بعلاجه بالطريقة المناسبة فتفاقم إلى أن وصل به إلى هذا الحد .  
ومبالغته في الخوف من العين ليس لها مبرر ولاسيما وقد واظب على الرقية فترة طويلة  
ولم يشف من معاناته .

وبعد شرح طبيعة الاكتئاب له ولأخيه ازداد تقبله وتحجابه وأخذ يسأل أسئلة :

- هل يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى هذه الشكاوى الجسدية والتعب ؟

- هل يمكن أن يعالج الاكتئاب بحبوب ؟

- أليست الحبوب النفسية مهدئة ، تنسي الهموم فقط ؟

وبعد نقاش وحوار اتفقنا على أن يتناول علاجاً للاكتئاب مع شرح لعمل أدوية الاكتئاب .  
وظمانته بأنها أدوية مأمونة ومتوفرة في معظم الصيدليات وتصرف دون وصفة خاصة  
وحددنا موعداً للمراجعة بعد شهر (لأن التحسن يحتاج بعض الوقت )

وبعد أيام اتصل هاتفياً وهو منزعج : " يادكتور ودّي أوقف العلاج ماشفت تحسّن ، قلت  
لك أنا معيون " ثم بعد محاوراة لمدة خمس عشرة دقيقة ( تقريباً ) اتفقنا على أن يواصل  
الدواء ولايستعجل النتائج وأن يستمر في الرقية ( سواء على نفسه- وهو الأفضل- أو

## أنواع الحزن ودروب السعادة

يرقيه من يتوسم فيه الخير والصلاح ) .

ثم بعد أسبوعين اتصل مرة أخرى وهو محتار متردد : " تحسنت مع الرقية ( الحمد لله ) لكن الشيخ يقول اقطع الدواء " .

وبعد حوار ونقاش طويل اتفقنا على أن يواصل الدواء وأن يرقى نفسه بنفسه وأن يترك شيخه إلى أن يحين الموعد .

وعندما جاء الموعد حضر معه أخوه وأكد أن هناك تحسناً واضحاً بنسبة ٥٠٪ تقريباً ، فقد قلت الشكاوى البدنية والبكاء والانفراد وإن كان لا يزال يتحدث عن الأمراض ويتوهم أنه مصاب بمرض بسبب عين ، ولكن حديثه عن ذلك أقل من ذي قبل بكثير .

طلب منه المواظبة على الدواء ورقيه نفسه بنفسه وأن يراجع بعد شهرين .

ثم قبل مواعده بأيام اتصل يقول : ( تركت العلاج قبل أسبوع لأنني تحسن تماماً ولا أريد المواظبة على دواء نفسي ولن أحضر للموعد القادم لأنني متحسن بدون دواء )

ولم يدع فرصة لإبداء أي وجهة نظر ( وكنت أود تنبيهه أن هذه المدة العلاجية غير كافية مهما كان التحسن ، وأن النكسة واردة ) .

وبعد أربعة أشهر تقريباً جاء به أخوه مرة أخرى بالحالة النفسية السابقة إن لم تكن أشد وبدأنا المشوار من جديد ( إقناع - شرح - توضيح .... الخ ) .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### ٢- الحالة الثانية :

رجل قارب الأربعين من عمره يحمل شهادة الثانوية يعمل في وظيفة حكومية ، متزوج ولديه أطفال كانت حياته مستقرة ، حصل على دورة تدريبية في مجال عمله وخارج بلده عاد بعدها ليترقى مباشرة إلى وظيفة إدارية هامة فيها مسئولية كبيرة . بعد ترقبته مباشرة بدأ يشعر بضيق في الصدر وآلام متنوعة في بدنه ( الكتفين، الرقبة ، اليد اليسرى .. الخ ) واضطرب نومه وضعفت شهيته للأكل ونقص وزنه (حتى إن ثوبه بدأ واسعاً عليه جداً) .

ذهب إلى راقٍ يعرفه ( بعد أن ساورته شكوك قوية أن أحد زملائه المنافسين له في العمل قد أصابه بعين ، ) وعند الراقى بكى بكاءً شديداً كالطفل فجزم له الراقى أنه مصاب بعين وأعطاه ماء وزيتاً قرأ له فيهما ، وطلب منه الاذهان يومياً لمدة أسبوع وأكد له أن هذا كفيل بزوال معاناته كلها وطلب منه العودة إليه لاحقاً للتأكد .

عمل بوصية الراقى تماماً ، ولم يتغير شيء في حالته فعاد إليه وقرأ عليه الراقى مرة أخرى وقال له : " هذه نفس خبيثة تحتاج بعض الوقت ، من شهر إلى شهرين " .

وبعد شهرين لم يتحسن فذهب إلى ثلاثة رعاة آخرين أحدهم كان في بلدة بعيدة (مرة يبكي عند الرقبة ومرة يتألم ومرة لا يحس بشيء . )

طالت المدة وزادت المعاناة رغم استعمال الرقبة حتى انزعج أهله .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

طلب إجازة من العمل لعدم قدرته المواصلة فراعوا ظروفه وتعاونوا معه لعله يعود صحيحاً ويقوم بمسئولته الجديدة .

بعد ابتعاده عن العمل ( ودون استعمال الرقية ) خفت معاناته بدرجة كبيرة ، لكنه كان إذا مر بسيارته قرب مقر عمله توتر وانزعج وضاق صدره .

أشار إليه أحد أقاربه بمراجعة عيادة نفسية فجاء - بعد تردد - وهو يقول بلهجته العامية : ( ماودي أجي لعيادة نفسية لكن تعبت وأبغى العافية )  
بعد حوار نفسي موسع ظهرت أمور كثيرة تفسر ما حصل له .

الرجل ضعيف شخصية قليل خبرة في التعامل الاجتماعي ، قدراته العلمية والإدارية والثقافية محدودة جداً ، حساس بدرجة كبيرة، لا يصرح بمعاناته ومشكلاته ولا يعرف أن يقول : ( لا ) عندما لا يريد ، ولا يجرؤ أن يقول : أريد كذا واحتاج كذا .

عندما عرضوا عليه الدورة التدريبية كان متردداً بين قبولها ( لما فيها من مصلحة ) وبين رفضها ( لما يترتب عليها من تبعات ) لم يستطع اتخاذ أي قرار واضح لكن مديره في العمل ضغط عليه فلم يعارضه وعندما رجع وتقلد هذه الوظيفة الهامة لم يستطع التصريح بعدم القدرة على القيام بها .

سبق أن مر بظروف مشابهة في فترة سابقة في حياته كان فيها تحت ضغوط اجتماعية فظهرت لديه شكاوى نفسية وبدنية زالت سريعاً بعد زوال أسبابها .

سألته بوضوح : " يا أخي هل أنت الآن مقتنع داخلياً بأن الذي فيك بسبب عين " .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

قال بلهجته العامية : " تبي الصراحة ، كان أول عندي شك لكن الآن لا أظن أنه عين " .  
 هذه الحالة ليست فريدة فما أكثر ما يوجد مثلها في المجتمع اليوم وما أكثر أولئك الذين لديهم بعض القصور النفسي الاجتماعي الذين يمرون بضغط تولد لديهم معاناة نفسية وبدنية يتسرعون في نسبتها إلى عين أو سحر أو مس ويتجاهلون قصورهم وعللهم الشخصية ( بوعي أو بدون وعي ) ويذهبون يضربون في الأرض يطلبون الشفاء من فلان وفلان من الرقاة ويغفلون عن التوجه إلى الله تعالى مباشرة وطلب الشفاء منه دون وسيط ولا يبذلون ماندبوا إليه من الأسباب الطبية المشروعة .  
 للأسف فإن كثيراً من الرقاة اليوم يُرسل ولايستقبل، يذهب يشخص ويعالج ويوصي بتوصيات طبية على غير هدى ويحتج بأدلة شرعية لاتشفع له تخرصاته وتجاريه ومع ذلك يقبل العامة منه ويدعون لرأية وكأنه أحد كبار العلماء .  
 ما أحوج الواحد منا إلى معرفة جوانب شخصيته ومافيه من قصور ومصارحة نفسه بذلك رغم ما في ذلك من ألم نفسي .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

### ٣- الحالة الثالثة :

كانت طالبة متفوقة في جميع مراحلها الدراسية ، دقيقة منظمة ذكية حريصة جداً طموحة ومثالية إلى حد كبير .

حصلت على معدل عالٍ جداً في الفصل الأول من السنة الثالثة ثانوي وكانت تطمح إلى أكثر مما حصلت عليه .

حينما اقتربت امتحانات الفصل الثاني تغيرت نفسياتها تدريجياً ، بدت مهمومة حزينة كئيبة ، متوترة نومها مضطرب ، لا تأكل إلا قليلاً ونقص وزنها بشكل ملحوظ ، لم تستطع التركيز والحفظ فدخلت الامتحانات باستعداد ضعيف فكانت نتيجتها متدنية .

زاد همها وحزنها وبكت عند أهلها بكاء شديداً مصحوباً بصراخ وانفعال لم يكن معهوداً منها من قبل ، فقد كانت هادئة لطيفة .

سألوها ماذا جرى؟! فأجابت بلا أدري ، لا أدري .

أصابها والديها حسرة وحرقة فزاد سارعوا بها على إثرها إلى أحد الرقاة بعد توصية من بعض معارفهم ، اهتم بها الراقي وفرغ لها وقتاً طويلاً للرقية شخصها بعده بأنها مصابة بعين قوية والدليل أنها كانت متفوقة في الدراسة ثم أخفقت وصارت شديدة الحزن والبكاء .  
أما مصدر العين فغير معروف .

بعد فترة تحسنت مع الرقية ( في الإجازة ) فجزمت هي وأهلها أن ما أصابها كان بسبب عين وزال .

## أنواع الحزن ودروب السعادة

لما دخلت الجامعة وعانت ضغوط الدراسة عاودتها الأعراض فعادت إلى الرقية لكن هذه المرة استمرت الرقية مدة أطول ولم يحصل تحسن فغيروا الرقي ولم يحصل تحسن فانتقلوا إلى ثالث اختار تشخيصاً جديداً ( البنت مسحورة ) . استمرت المعاناة والمعالجة إلى قرب الامتحانات ثم تصاعدت الحالة ووصلت إلى حدٍ خاف الأهل فيه على ابنتهم من الهلاك فجاوزوا بها إلى المستشفى فنومت فيه ( في قسم النفسية ) لمدة بضعة أسابيع خرجت بعدها في صحة نفسية جيدة بعد أن استعملت علاج الاكتئاب وعُمل لها عدة جلسات علاجية نفسية بينت لها ولأهلها طبيعة هذه الحالة وطبيعة شخصية البنت وكيفية التعامل مع ضغوط الحياة في المستقبل .

مضى الآن على الحالة عدة سنوات وهي في حالة مستقرة وقد استغنت عن العلاج الدوائي بعد تسعة أشهر من بدء الحالة الأخيرة .