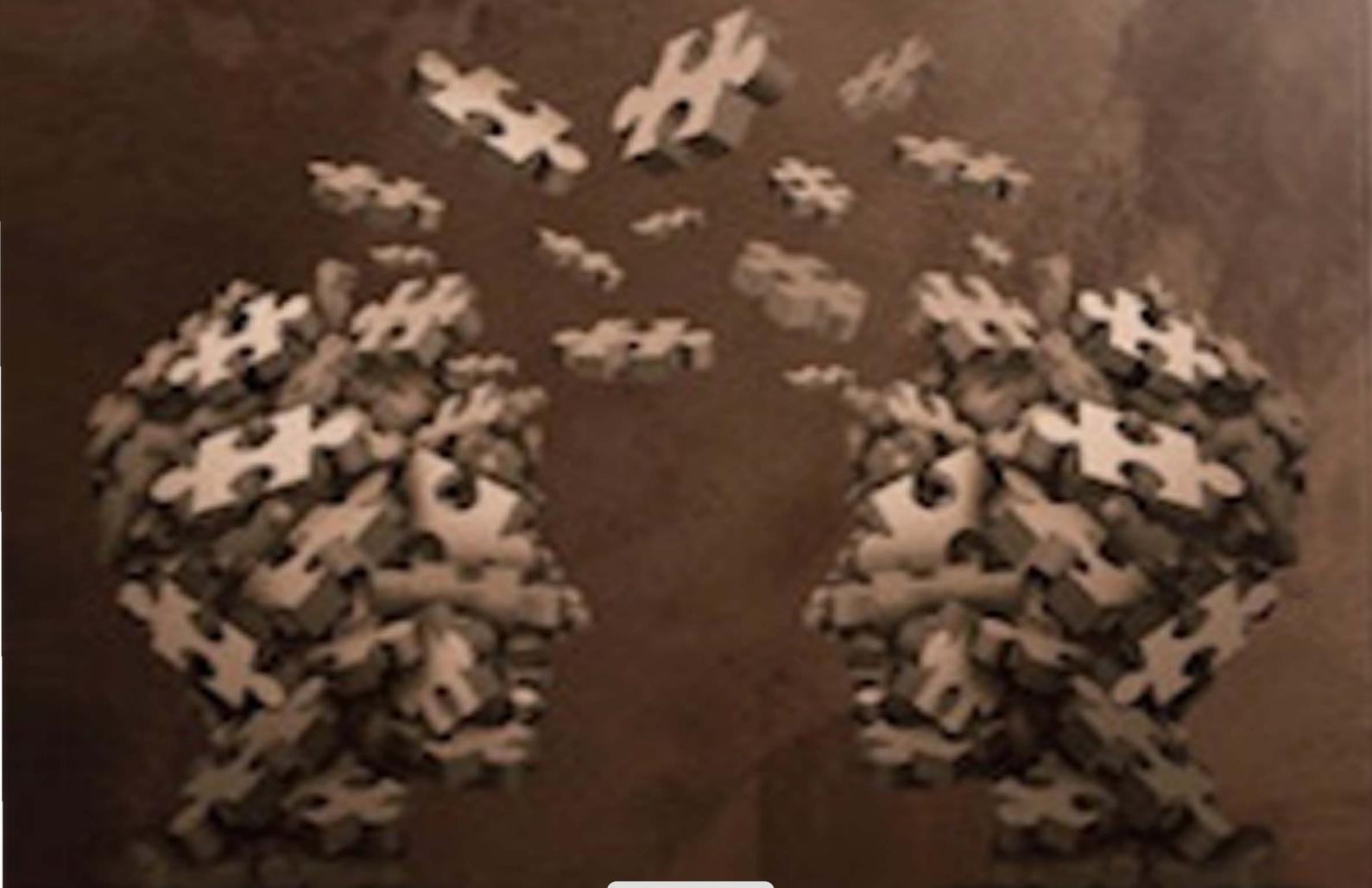
Tkween 2020

الرِّهان في تحدي الذِّهان

سعد الخضراني



شبكة الألوكة
www.alukah.net

تكوين

www.alukah.net
شبكة الألوكة

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء..

إلى مرآة حياتي: والدتي الغالية ثم أبي المشفق،

إلى أخي الذي دائما ما ينبَّهني وأنا أرادِدُه، وقلبه يمتلئ شفقةً عليَّ، حتى عقلتُ تذكيرَه بعد التماثل للشفاء.

إلى أخوالي الذين ما ذخروا جهدًا في محاولة علاجي، برغم امتناعي الاستجابة لتوجيههم.

إلى زوجتي أمِّ وَرْدَاتي، عندما بادرت بزيارتي على إثر انتكاسة حالتي، و لم تكترث لضجيج المحبِّطين والمرجفين، وكأن اللحظة الآن وهي حاملة بنتي بيدها، وفي الأخرى باقة الورد، فأذاب مشهدها وحشة الوقت.

إلى كل نائم أفاق من رقدته بتوفيق الله مع الأخذ بالسبب، فقصدَ الأطباء المختصين وتعالجَ بين أيديهم.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

إلى كل أمٍّ وأبٍ وأخٍ وأختٍ أعياهم مرض حبيبهم، ولم يعرفوا لعلاجه طريقًا.

إلى كل حيران، أقول لك بصوت مرتفع:

انتبه! انتبه!

الذين حولك من أهلٍ وأحبابٍ هم أرحم بك من نفسك،

باختصار... هم مرآتك فلا تكترثْ بإيحاءاتك الداخلية،

ولو كنتَ من كنتَ، فالكمال لله وحده، وهو وحده الغني عن خلقه سبحانه فقط، أما الناس فعالةٌ على بعضهم، لا غنى لأحد عن آخر.

فالأنبياء وهم أفضل الخلق لم يستغنوا عن المعين؛ ألم تسمع قول الله تعالى على لسان نبينا موسى ﷺ حينما قال: (وَاجعَل لي وَزِيراً مِّنْ أَهْلِي هَارُونَ أَخِي اُشْدُدْ بِهِ أَزْرِي وَأَشرِكْهُ فِي أَمري)[1].

---

1 . سورة طه، 29-31

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

ما الذِّهان؟

هل سمعت بمرض الذِّهان: **(الاضطراب الوجداني ثنائي القطب)؟** الذي يُسمى في أحد مراحله المتقدمة بـــ: جنون العظمة!

نعم لا تستغرب من هذا المسمى فهناك عددٌ من البشر يعانون من هذه المرحلة على مستوى العالم.

إن هذا المرض لا يستهدف صنفًا من الناس دون آخر، بل المهندس والطبيب والمبدع والمبتكر وعوامُّ الناس وخواصُّهم قد يصابون به، كما أنه قد يُصيب الكبير والصغير، والذكر والأنثى.

وليس مرضًا يصطنعه الإنسان من نفسه أو تفريطًا منه، بل هو داءٌ غامضُ الأسباب لكنه معروفُ العلاج.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

والذِّهان ليس شكلا واحدًا، بل هو مراحل تتفاوت فيها الخطورة، إذا لم يتدارك المريضُ نفسَه أو يتداركه من حوله في بدايته سيصل لا محالة إلى أخطر مراحله: (**جنون العظمة**).

كما أنَّ المصاب بالذِّهان لا يُقرُّ بإصابته، بل إنه يُهاجم كلَّ من ينصحه أو يوجِّهه بمعالجة نفسه، ولو كان أكبر طبيب في الكون!

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

أنتم المرضى وأنا السليم!

ربما أتاك هذا التساؤل أيها القارئ، أو أثار استغرابك من أحد أقاربك: لماذا لا يعترف مصاب الذِّهان بمرضه؟ لماذا يُعاسر أقرباءه ومعالجيه في تعاطي الدواء أو مراجعة الطبيب النفسي؟

واسمعها ممَّن عانى المرض، وعانى من حوله مِنه:

عندما لا تُحسُّ بمرضٍ عضويٍّ في جسدك، ولا ألمٍ يضايقك ويؤلمك، ثم يأتيك من يأتيك ويقول: "**أنت مريض! تناول هذا الدواء**".

لا شك أنك ستستغرب من كلامه، بل إن أصرَّ فستكون أشد إصرارًا في نبذ كلامه وعدم تناول العلاج بناءً على حديثه، وإن كان أكبر طبيب على وجه الأرض!

كيف وأنت ترى في جسمك وأعضائك ما يكذبه ويصدق قرارة نفسك: لا ألَمَ، لا صداعَ، لا حرارةَ، لا شيء يثبت صحة حديثه.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

عندما كسرتُ مرآتي..

إذا كنتَ تريد رؤية نفسك، وإصلاح مظهرك، فإنك بالطبع لن تتحسسَ جسمك ووجهك ثم تمضي في سبيلك وتظنُّ أن مظهرك حسن، بل ستلجأ إلى المرآة، وهي التي ستعكس صورتك وتُبيِّن حسن مظهرك من عدمه.

هنا تكمن أهمية المرآة؛ فالأمُّ مرآة والأب مرآة والزوجة مرآة والزوج مرآة والأخ مرآة والأخت مرآة والطبيب المعالج مرآة.

فإن عكسوا لك أن فيك خللا ما فاستجب لنصحهم وأصلح هذا الخلل، قبل أن تصل لمرحلةٍ تكسرُ فيها المرآة كما كسرتُها أنا، وألحقتُ الضرر بنفسي، والحزن والتعب على من حولي من المشفقين عليَّ.

كنت في مرحلة عسيرة جدًّا من عُمري، لن أستطيع وصف شدَّتها مهما حاولت...

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

من ملامح تلك المرحلة أني بدأتُ أنسى كثيرًا من الذكريات، وأفقد جلَّ ما كنت حفظته من المعلومات.

كنت أرى الناس بعين الاحتقار، وأُعرِّض نفسي للأخطار، بل وأنام خارج الدار!

أتفكَّرُ في كلِّ شيء، وألاحظ أدقَّ الأشياء، فأمعنُ النظر في النمل الصغير، وأُطيل التأمل فيه، وأتحاشى أن أطأه.

أشعرُ أن جميع الناس يراني، ويُعجبون بي، وأني خيرُ أهل الأرض، وكأني أسمعهم يقولون: هذا الفتى سيكون له شأنٌ في المستقبل.

إلا قِلَّةً من أقاربي أرى أنهم يُبغضوني ويحسدوني على التَّميُّز الذي أشعر أنه فيني؛ لأنهم ينصحوني بالعلاج ومراجعة الطبيب.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

في أيام كثيرة كان النوم ينفرُ منِّي، فربَّما لا أنام أحيانًا يومين أو ثلاثة أيَّام.

وفي أوجِ المرض كنت أنظر إلى الناس من حولي بنظرةٍ دونية، فأشعر أني أفضلُ منهم في كل شيء، خاصة في الجانب الإيماني.

ومقابل ذلك أشعرتُ نفسي بأني متواضع لله، لا أحدَ في الأرض أخشى لله مني، فأحنيتُ ظهري وأظهرتُ التَّخشُّع، وصرتُ أبالغُ في خشوعي، حتى إني ربَّما قرأتُ آيات الأحكام أو نحوها من الآيات التي لا يبكي لها القارئ، فبكيتُ وأسبلتُ الدمع وكرَّرتُها مرارًا، ليس لأنها مما يستدعي البُكاء، ولكن فرط العاطفة والخشوع.

وكنتُ إذا صدرتْ من إنسان أو بهيمة قريبة مني حركةٌ ظننتُ أنها بتأثير مني؛ فلدي القدرةُ على تحريك الناس والحيوانات.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

بل إنه يُخيَّل إليَّ أنَّ مجرَّد نظرتي لهم تُحرقُ شياطينهم، فربَّما أمعنتُ النظر في شخصٍ لأُحرق شيطانه، أو ركَّزتُ بصري على هرَّةٍ لأُزيل الشرَّ عنها، وكم من مواقف تضرَّرتُ فيها وأحرجتُ من حولي بسبب هذا الخيال.

وفي أحيان كثيرةٍ كان يُوحى لي أنِّي أسمعُ كونًا خارجيًّا، حيث أتخيَّل أصوات صياح وأنين الشياطين.

كنتُ أنام خارج المنزل؛ لأني أظنُّ أنَّ نومي فيه يؤذي الشياطين في المنزل، وهو ما يضرُّ بعائلتي.

ولأنِّي كنتُ أميل إلى التديُّن فقد استطاع المرض أن يُسعر العاطفة الدينيَّة في داخلي، فإن لمحتُ أيَّ خطأ -ولو صغيرًا- أغلظتُ في النُّصح وقسوتُ على المقصِّر.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

ظنَّت العائلة أنَّي ربَّما أجد العلاج في القراءة والرُّقية، فذهبوا بي إلى واحدٍ من أشهر الرُّقاة في المملكة، وبعد أن قرأ عليَّ و لم يلقَ استجابة قال: يا ولدي ليس فيك مشكلة روحية وإنما علاجك في الطب، فاذهب وتعالج لدى دكتور متخصص.

حاولت العائلة مرَّاتٍ ومرَّات وألحَّوا عليَّ باستمرار أن أذهبَ إلى مجمَّع الأمل للعلاج دون أيِّ فائدة؛ فأنا سليمٌ لا أعاني من أي مرض -هكذا أزعم-، بل رُبَّما ألحقتُ الضرر بهم وآذيتهم برغم شفقتهم ونصحهم، ومرَّةً قدَّم لي خالي كأس ماء قد قرأ عليَّ فيه، فأمسكتُ بالكأس وسكبت الماء على وجهه فابتلَّت لحيتُه!

في تلك الأثناء ومن ضمن المحاولات الحثيثة من العائلة أني قابلتُ الدكتور البروفيسور: عبد الله السبيعي، فقال لي بينما لم أستجب لحديثه: "**سعد، أتيتني الآن ماشيًا... إن لم تستجبْ للعلاج فستأتي على كرسي متحرك!**".

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

وذات يوم أتاني أحد أخوالي بعد صلاة العصر، وقال: "**سعد فيه مريض أبيك تقرأ عليه**". فوافقتُ مباشرةً؛ فأنا الرجل الصالح الذي سيقرأ على المريض ويُشفى، لكنِّي ما علمتُ أني المعنيُّ بالعلاج.

اتَّجه بي إلى مُجمَّع الأمل للصحة النفسية بالرياض[2]، وأودعني لدى الأيادي الأمينة، فكانت تلك الخدعة المحمودة بداية علاجي بفضل الله.

نعم دخلته مع غروب الشمس، وكأن الشمس تقول لي: حان غروب مرضك من غير إرادتك، كغروبي من غير إرادتي، فكلنا مشتركون في الإرادة من رب العالمين.

2 . المجمع تمت تسميته مؤخرا بـــ مجمع (إرادة) الأمل للصحة النفسية بالرياض.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

غروب المرض..

ولكن إليك أيها القارئ الفاضل تجربتي وقصة نجاحي وتغلبي بحول الله وقوته على هذا المرض الذي لا يعرف صاحبه والمصاب به كنهه وحقيقته.

في بداية دخولي المجمع كنت كما ذكرتُ سابقًا لا أبالي بكلام أحد، وأعتقد بقرارة نفسي أن الصواب معي وأن الآخرين (أمي وأبي وإخوتي) مغرضون وناقمون مني حاسدون لي لأني أعلى منهم حسب قناعتي التامة!

في اليوم التالي من دخولي المجمع أتاني الطبيب الذي عرفتُ لاحقًا أنه هو الطبيب المتابع لحالتي الدكتور: محمد بن خالد الحمصي.

نعم الطبيب **المتفَهِّم الخلوق المشفق** على ابنه أو أخيه الصغير الذي **يؤمِّل** أن يتعافى من مرضه.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

كان في كل جلسة يقول لي: "**أنت منيح وبتتحسن، والمرض هذا يصيب الدكتور والطيار والمهندس والغني والفقير؛ فلا أحد معصوم منه**".

وفي أول الأيام والمتابعة العلاجية اليومية بالمجمع كنتُ ما أزال مُصِرًّا على سلامتي من الداء والمرض.

لكن مع تتابع الأيام وتناول العلاج والالتزام بالجلسات العلاجية الإرشادية مع الطبيب المعالج، بدأتُ أتماثل للشفاء تدريجيًّا.

كنت أقرأ القرآن كل عصر إلى قبيل المغرب، وأكرر سورة البقرة كثيرًا حتى حفظتُها، ولعل قراءة القرآن مع العلاج (الدواء) عجّلت بتماثلي للشفاء والحمد لله .

وفي اليوم الثلاثين من دخولي للمجمع تماثلتُ للشفاء.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

عندها تذكرتُ كلام من بخارج المجمع من أهل وأصحاب، وكذلك ورد في ذهني حديث الدكتور: عبد الله السبيعي، وتذكرتُ أخي عندما تلا علي الآية: (وَيَحْسَبُونَ أَنهم مهْتَدُونَ)[3]، التي لتوِّي وعيتها، أدركت كم كنت أحسب نفسيا مهتديا بينما كنت في غشاوة قاتمة، حمدًا لله الذي أزالها عنِّي.

سمح لي الدكتور بالاتصال بعد قرابة ثلاثين يوما من الانقطاع عن الأهل والأصحاب.

كان أول الاتصالات بوالدتي الغالية، لم يفهم كلانا كلام الآخر، حيث زاحم البكاء وأوصل الرسالة...

رسالة الشوق والحبُّ والامتنان الكبير لوالدتي العظيمة.

3. سورة الزخرف، 37.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

بعد توقف سحائب الاتصالات، وسكون سيل البكاء.

فكّرت ... وسألت نفسي:

لِمَ هذا الإصرار على الخطأ؟

أيُعقل أن المجتمع كله خاطئٌ، وأنا وحدي الصواب؟!

جلست مع الدكتور المعالج فنبّهني إلى ضرورة الاستمرار في تناول العلاج حسب وصفة الدكتور وعدم التواني في تناوله، فاستجبتُ لحديثه وقلتُ له: "لن أترك العلاج يا دكتور (أنا مريض)".

هذه الكلمة يا من تعاني من اعتلالات نفسية وتمتنع من العلاج مع توجيه الاطباء لك بالعلاج، إذا قلتها واقتنعت بها فإنك قطعت مرحلة كبيرة من التداوي وتماثلت للشفاء بإذن الله .

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

حينما قلتها فورًا لم يتأخر الدكتور المتابع بفتح الزيارة الخارجية لي، ثم بعدها أعطاني إجازة ليوم، أخرج إلى منزلي؛ ليتأكد من استجابتي للعلاج خارج المجمع، ثم لما رأى قناعتي واستجابتي للعلاج منحني تقريرًا طبيًّا يوصي فيه بمتابعتي للعلاج الموصوف لي من قِبله وخروجي من المجمع خروجًا نهائيًّا ولله الحمد.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

إلى الحياة من جديد..

خرجتُ من المجمع وكأني للتو قد وُلدت، وكأن كل شيءٍ جديدٌ عليّ، وهذا كان في عام 1433 هـ، ثم انتظمتُ على علاجي وأكملتُ دراستي انتظامًا بكلية الشريعة في (تخصص الشريعة) من جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، وكان لم يبق لي إلا المستوى الثامن والأخير.

ثم في عام 1436 هـ تزوجتُ ولله الحمد ولا زلتُ مستمرًا على علاجي بانتظام، وفي عام 1438 هـ بعد مرور خمس سنوات من خروجي من المجمع، كنتُ منتظمًا فيها على العلاج راودتني الفكرة التي أغوتني:

ما دمتُ سليمًا معافى، أتعامل مع كل شيء بطبيعتي ولا أعاني من أي أعراض، لماذا لا أترك العلاج؟

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

وكانت المصيبة...

مكثتُ بعد ترك العلاج ثلاثة أشهر ليس فيني شيء و لم يلاحظ أحدٌ أيَّ تغير في سلوكي وتعاملي مع العائلة أو المجتمع، لكن ما هي إلا أن أتت انتكاسة المرض الخطيرة وسببها الأكبر: ترك العلاج من غير استشارة الطبيب المعالج.

بدأتُ أشعر بشعور العظمة من جديد، وعادتْ الأعراض الأولى لتظهر عليَّ، لاسيما شدَّة النسيان.

لكنَّ الذي تجاوزته عن أزمتي الأولى أني اقتنعت فورًا بكوني مريضًا؛ فعندما نبَّهتني العائلة على ما ظهر فيني من أعراض كنتُ مقتنعًا أنهم (مرآتي)، فطاوعتهم لأني تعلمتُ من الدرس الأول.

لم أكابر بل توجهتُ للمجمع مع أخي، ومكثتُ فيه مرة أخرى قرابة الشهر، حتى الوقت الذي تماثلت فيه للشفاء ولله الحمد والمنة.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

في فجر اليوم السابع والعشرين منذ دخولي للمجمع، وبينما كنت أسير في ممر المجمع نزلَ عليَّ شعور غريب، حيث اكتمل يقيني بكوني مريضًا، وبحاجة لاستخدام العلاج باستمرار دون أي انقطاع، فأجهشتُ بالبكاء وجثوتُ على ركبتي مُقرًّا بخطئي نادمًا على غفلتي وإهمالي العلاج.

عندها أدرك الأطباء أني تماثلتُ للشفاء، ولا حاجة لبقائي في المجمع، فخرجتُ الخروج النهائيَّ -بإذن الله- من المجمع.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

www.alukah.net
شبكة الألوكة

ثمَّ ماذا بعد الخروج من المجمع؟

لا زلت من ذلك الوقت أداوم على علاجي بانتظام.

ولم يعبني في شيء مع أسرتي ولا عملي ولا مجتمعي؛ إذ أنا ولله الحمد قائمٌ بشؤون نفسي وأهل بيتي بفضل الله ومنته.

كما أنَّي مخالط لأفراد مجتمعي لي مكانتي بينهم...

أمارسُ الأنشطة الاجتماعية والثقافية وأتواصل مع الناس في شتى المجالات، ولي نجاحاتي التي أحمد الله عليها.

أقول هذا وأنا مدركٌ بفضل الله قدرة المصابين بالذِّهان على ممارسة ما يريدون، ولن يعيقهم سوى ظنُّهم أن المرض يمنعهم.

فيا أيها الطموحين المبتلين بهذا المرض، لا تقفوا عن بناء مستقبلكم، وثقوا بربكم وتغلبوا على أنفسكم وحكِّموا كلام الناصحين وجرِّبوا نظرية (المرآة) .

تمت بحمد الله...

شبكة الألوكة - قسم الكتب

هذا الكتاب منشور في