

فلاوس قلم مختل



للكاتب والمؤلف
أنور عطية الديب

إهداء

لم أجد أغلى من الإنسان الذي يحب الناس أهديه
كتابي هذا ، فأنا أهديه لكل شخص لديه عزيز أو
غالي يعاني من المشاكل النفسية لكل قوي أضعفته
همومه وأوجاعه ، لكل شخص يعاني من ألم نفسي
، لكل شخص فقد هويته .

أهديه لكل من يحاول مساعدة الناس أنا لا املك
الحقيقة يا أصدقائي أنا مثلكم أحاول اللحاق بها ..

أنور عطية الديب

المقدمة

لكل منا عالمه الخاص به ربما يكون عالم حقيقي وربما يكون عالم من الأوهام وربما يكون عالم بلا أهداف وربما يكون منزل بلا أسوار وربما مقبرة بلا أموات .

المريض النفسي هو ذلك المتألم الذي لا يشعر به أحد هو ذلك السليم الذي ليس به علة لا أحد يستطيع أن يتخيل أو يتصور كيف يعاني المريض النفسي .. ! كيف يتألم .. !

لا أحد يشعر بما بداخله .. لا أحد يشعر بعقله عندما ينقسم نصفين .. لا أحد يشعر بقلبه وهو يعتصر من الألم .

عندما يؤلمك قلبك تذهب إلي طبيب القلب حينما تؤلمك معدتك تذهب إلي طبيب الباطنة ، ولكن حينما تؤلمك نفسك هل ستذهب إلي طبيب نفسي ؟؟

من أجلك ومن أجل ما تعانيه كتبت هذا الكتاب لم أكتبه للأطباء ولم أكتبه لطلبة الجامعة ليستدلوا به في أبحاثهم ولكن كتبتة لكل من تؤلمه نفسه .



الفصل الأول :

المرض النفسي بين الوهم والحقيقة (أنا مريض ولكني لست بمجنون)

المرض النفسي : هو حدوث خلل في الوظائف المتعلقة بشخصية الإنسان ينتج عنه شعور بالضييق والعجز مما يؤدي إلى كراهية الشخص لنفسه والإقبال دائماً على العزلة والانطواء و الاكتئاب والتوتر .

دائماً المقصد الأول لكل مريض نفسي هو الشيخ أو الدجال أو المشعوذ ربما لأن الفكرة العقيمة التي ترسخت بداخلنا أن المريض النفسي هو شخص مجنون وأنه لا يوجد ما يسمى بالمرض النفسي . استقر في وجدانهم أن المجنون هو من يمشي في الشارع بدون ملابس أو ينام على الأرصفة ذلك هو المريض أما الشخص المكتئب فيعتبر دلع ، الشخص المضغوط نفسياً محسود ، الشخص الذي يعاني من الوسواس القهري أو الفصام ملبوس أو ممسوس من الجن ، الشباب أو البنات الذين لا يرغبون بالزواج معمول لهم سحر .

أنا لا أنكر الجن بأنواعه (الجن الضوئي - الجن القمري - الجن الناري - الجن المائي - الجن الترابي - الجن الهوائي) .

لكل نوع منهم خواص مختلفة ودين مختلف وقبيلة مختلفة ومهمة مختلفة . أعترف أيضا بالحسد وأضراره وربما يكون أقوى من السحر فالنظرة سهم من سهام إبليس ، ولا أنكر المس ومشكلاته .

ولا أنكر أيضا كمية المشعوذين الذين يحتالون علي الناس بسبب جهلهم وقلة حيلتهم ليس الجهل جهل التعليم ولكن الجهل هو جهل المعرفة جهل الثقافة والوعي . هناك شيوخ أفاضل يعالجون بالقرآن وما أنزل في كتاب الله ولكن ما أقصده بالمشعوذين هم من يأخذون المال ويطلبون البخور والديك و الفرخة وجلب الغائب ورد المطلقة وما إلي ذلك من المهاترات .

وهناك العديد من الأشخاص يخلطون بين التدين والمرض النفسي ويظنون أن الإنسان يصاب بالأمراض النفسية نتيجة عدم قربه من الله سبحانه وتعالى ، في حين أن هناك الكثير من الأشخاص المتدينين يتعرضون للمرض النفسي ؛ وهناك فرق بين الرضا النفسي والاعتلال النفسي فالأول يجعل الإنسان راضٍ بما قسمه الله له ويشعر بالراحة النفسية عند قراءة القرآن .

الاعتلال النفسي :

هو مرض عضوي ليس للإنسان دخل فيه فهو عبارة عن اختلال في المخ وتغيرات كيميائية تحدث له والعلاج هنا يكون بين العلاج الدوائي والعلاج النفسي، والمريض النفسي هنا قد تصدر منه بعض الأفعال من الممكن أن تكون مخالفة للدين لأنه يتصرف في بعض المواقف بغير إدراك تام .

المريض النفسي ليس بمجنون وليس بمسحور ولا قليل الإيمان، إنما هو شخص يتألم ربما أكثر من الألم العضوي، مريض البطن يعرف مكان الألم وبالتحليل والأشعات يعرف سبب الألم، أما المريض النفسي لا يعرف سبب الألم ولا يعرف مكانه ولا يعرف كيف يشكو ويشعر دائماً أن لا أحد يفهم ما يعانيه .

أعراض المرض النفسي :

- شعور بالحزن و الأكتئاب .
- تشوش في التفكير وانخفاض القدرة علي التركيز .
- زيادة الشعور بالقلق والمخاوف والشعور الدائم بالذنب .
- تقلب الحالة المزاجية بشكل مستمر .
- الانعزال وحب الوحدة .
- الشعور بانخفاض الطاقة والإحساس بالإجهاد المستمر
- الانفصال عن الواقع والشعور بهلاوس أو الأوهام .
- عدم القدرة علي مواجهة المشكلات اليومية العادية .
- الرغبة في التدخين أو الكحول أو المخدرات .
- الغضب الشديد والانفعال الزائد .
- تغيرات في العادات الغذائية الإقبال الشديد للطعام أو عدم الرغبة في الأكل .
- تغيرات في الدوافع الجنسية الإقبال الزائد أو الرفض وفشل في إقامة أو إتمام العلاقة .
- التفكير في الانتحار أو الهروب .
- الشعور الدائم أنه مراقب وان هناك من يريد إيذائه .

في بعض الأحيان تظهر بعض الاضطرابات النفسية علي شكل ألم بالمعدة أو صداع أو ألم بالظهر .

أسباب المرض النفسي :

- هناك أسباب وراثية فكلما كان الشخص له أقارب بالدم يعانون من مرض نفسي زادت نسبة إصابته بالأمراض النفسية ، كما أن المواقف الحياتية التي يمر بها مع شخص مصاب بمرض نفسي تحفز السلوك لديه .

- العوامل البيئية في بعض الأحيان الضغوط البيئية أو الارتفاع الشديد في درجة الحرارة أو الالتهابات أو السموم أو الكحوليات الأم المدخنة أو المدمنة .

- حدوث خلل في كيمياء الدماغ أو الناقلات العصبية عندما يحدث خلل في المستقبلات العصبية بسبب ضعف المواد الكيميائية بالدماغ مما يؤدي إلي الاكتئاب .

ما يعاني منه المريض النفسي

في الوقت الذي يعاني فيه أشخاص في شتى بقاع الأرض من الأمراض النفسية ما بين بسيطة ومتوسطة وشديدة نجد أن هناك عدة عوامل تقف أمام تعافهم ، فأصحاب تلك الأعراض عليهم أن يواجهوا فوق ما يعانونه وصمة عار تلحقهم من المجتمع ومن المحيطين بهم والحكم عليهم بأحكام جارحه بسبب الفكر المغلوط الفكر العقيم عن المرض النفسي .

فمنهم من يسخر منه الناس ويستهزئون بمشاعره، ومنهم من يعتبرونه شخص خطر ممنوع الاقتراب أو التعامل معه فربما يكون قد فقد عقله وربما يكون ملبوسا من الجن .

تتجمع كل تلك السلبيات لدى المريض النفسي ليزداد العبء عليه حتى يتمكن منه التفكير السلبي ويزداد لديه الشعور بالذنب فيبدأ بالشعور بعدم الرغبة في الاختلاط بالناس ليتجنب سماع ما يضايقه أو تجنب نظرات البعض الحادة له ليقرر في النهاية إنهاء حياته بالانتحار ليتخلص من كل هذا الألم .

من أقوال مريض نفسي :

أجلس علي كرسي وهناك في رأسي زحام من الأفكار
والذكريات معا ..

أجوب في عالم من الأسئلة إجابتها من الممكن أن أجدها في
عالم أسطوري لا يستطيع عقلي الذهاب إليه ولو توقفت عن
التفكير لربما توقفت دقائق قلبي معه في نفس اللحظة .. أتحرك
ببطئ وسط زحام من الناس ثم يدفعونني وأقع علي الأرض
وفجأة يختفي الجميع من حولي هذه أول مرة كنت فيها
وحدي أتذكر ذاك اليوم جيدا لا أستطيع أن أمحوه من رأسي
.. أجلس في الأرض أحتضن نفسي ولا أسمع أي صوت غير
صوت موسيقي غريبة توحى بالخوف والحزن معا ثم وقفت من
مكاني وجريت حتى أهرب ولكن وجدت أشياء تصدمني بقوة
ثم أقع ثانية ..

نعم فهمت الآن لا مكان للهروب المكان مخيف هنا ربما هذا
المكان بداخلي أرى شخص مقتول ترتمي جثته بجانبني
ففرعت كثيرا إنه أنا ...

ذلك الحلم يراودني كثيرا أري يدي ملطخة بالدم وسكين
ملقي بجانبني أنا الذي قتلته ...

أنتم تضحكون كثيرا وتقولون أشياء ليس لها معني وتشعرون
بالممل طوال الوقت أنا اشعر به معكم أنا لا اقصد الإهانة
ولكني أحب دائما أن أقول ما أشعر به دون الخوف منكم أما
أنتم دائما تعيشون بالخوف من أن تقولوا ما تشعرون به مثل
هذا الأبله الذي يكتب هذا الكلام لأنه يكتب ولا يعلم ما
معني تلك الكلمات التي يكتبها لا يستطيع التوقف عن الكتابة
لأنه يعلم إذا توقف عن الكتابة ما الذي سيحدث له سترأوده
أحلام وكوابيس ويجد نفسه يفعل أشياء غريبة هذا يكفي اترك
قلمك الآن ودعك من هذا

أخاف أن يضع ما أكتب الكثير من التساؤلات في رؤوسكم فلن
أكمل ولكن سيستمر عقلكم في التخيل .

ستفهمني أحيانا وأحيانا أخرى لن تفهمني لأنني لا افهم نفسي جيدا

هلاوس قلم مختل

ويقول آخر :

تمر أيام وأسابيع وأشهر والوقت يمر...
أحداث تتخلل هذا الوقت الذي يمر وتغير الحياة بأكملها
وأحيانا تمر الأحداث دون تغيير ولكل حدث أثره ..
أحداث تكون بمثابة صدمة تحطم ما في قلوبنا وتعود بنا إلي
الوراء وتترك في أنفسنا عقد لا تحل والخوف يملأنا من أشياء
كنا نشعر بها بالأمان وهناك مرحلة من أصعب المراحل ألا وهي
مرحلة الخيال والخروج عن الواقع وتبدأ في عدم التحكم في
عقلك ولا تستطيع السيطرة عليه فيهرب بك إلي عالم ليس له
صله بالواقع ويبدأ عقلك في بذل قصارى جهده لكي يقنعك
أن هذا العالم الافتراضي الذي هيئه لك هو الواقع فتري
أشخاص يتكلمون معك يريدون أن يكونوا بجانبك رغم أنك
كنت تعيش وحدك فترة طويلة .. أصوات وأحلام تراها وقلبا
يعيش معك ويحبك ويريدك أن تنسي كل هذا الخيال وأنت
تقول لا هذا واقع أعلم أن الأمور تكاد أن تختلط علي بعضها
معكم وأنتم تقرأون قد تشعرون بالثقة أحيانا في كلامي وأحيانا
أخري يظهر لكم ضعفي تعلمون لماذا لأن بداخلي شخصا يريد
الخروج إليكم ،

إنه يكتب كل هذه الكلمات من خلالي فلا دخل لي فيما أنا أكتبه ، فهو كلامه ليس كلامي حتى لا تعتقدون أنني مريض نفسي فأنا شخص كاتب أريد أن يكتب ويحرر شخصيات محبوسة في عقله شخصيات تلح داخل عقلي تريد الخروج هل فهمت ما قلته بل اقصد ما قاله :

إن حدث في حياتك قد يغير حياتك بأكملها .

هلاوس قلم مختل

الضغوط النفسية تغير الشخص من مرحٍ إلى كتلة من الصمت

سيغموند فرويد



الفصل الثاني: أنواع الأمراض النفسية

**أولا الوسواس القهري
(الهواجس)**

الوسواس القهري :

هو مشكلة نفسية مزمنة وشائعة الحدوث حيث يشعر المريض بالحاجة الملحة للقيام بتصرفات معينة بشكل متكرر وقهري خارج عن السيطرة والإرادة وتخطر لدى المصاب هواجس وأفكار متكررة تسبب له القلق ويعتبر هذا القلق هو جهاز التنبيه أو الإنذار للجسم لحمايته من المخاطر حيث يعمل الوسواس القهري علي تغير جهاز الإنذار الحقيقي بالعقل إلي إنذار وهمي تجاه خطر وهمي حتى يشعر المريض بأن خطر كارثي سيحدث إذا لم يستجيب إلي هذا المحفز .

ذلك المرض الملعون يحول حياة الشخص المصاب إلي جحيم لا يطاق نسبة كبيرة من المصابين بالوسواس القهري لديهم قناعه بأن ما يفعلونه غير منطقي ويحاولون تجاهلها ولكن هذه المحاولات تزيد من الإحساس بالقلق والضيق أكثر وفي النهاية فإن التصرفات القهرية بالنسبة لهم إلزامية للتخفيف من حدة الألم والضيق .

ما هي الأفكار القهرية والتصرفات القهرية ؟

الفكرة القهرية هي فكرة مستحوذة تسبب انزعاجاً أو شعور بالضيق والعناء . تتعلق هذه الأفكار بأنك أو أحد المقربين منك قد تتعرضون لأذى أو أنك أنت من يسبب الأذى للآخرين وغالباً ما تبدأ الأفكار بسيطة وتبدأ في التوغل داخل عقل المريض حتى تسيطر عليه فيلجأ المريض إلي التصرف طبقاً لما تمليه عليه دوافعه أو الهواجس الداخلية لكي يسكت هذه الأفكار أو يخفف القلق الناتج عنها ، أو يبدأ في العزلة للهروب من الخطر الذي يواجهه .

أعراض الوسواس القهري :

- الشعور بالخوف الدائم من التلوث والاتساخ .
- الشعور بالخوف من التسبب بالأذى للأشخاص الموجودين حوله .
- الخوف الشديد من ارتكاب أي خطأ سواء كان سلوك غير مناسب أو فشل معين .
- عدم الثقة بالنفس .
- غسل اليدين أو الاستحمام بشكل متكرر .
- رفض مصافحة الآخرين أو لمس مقابض الأبواب .
- فحص الأمور بدقة وتكرار فحصها مثل قفل الأبواب أو موقد البوتوجاز أو الماء .
- تكرار العد أثناء الأعمال اليومية كالتسبيح مثلاً وعند الخطأ يبدأ في العد من جديد .
- تناول نوعية معينة من الغذاء بشكل ثابت ومتكرر .
- الاحتفاظ بأغراض معينة غير مهمة وليس لها أي فائدة .
- تكرار الصلاة دائماً للشعور بأن هناك سهو أو خطأ في العد .
- الإحساس بأن الشخص مراقب وأن هناك من يحاول إيذائه دائماً .

يقول احد المصابين بالوسواس القهري :

لقد درست علوماً .. وأعرف أن كل ما أقوله هو تخريف في تخريف .. ولكن ما حيلتي !! أنا عاجز عن السيطرة علي هذه الفكرة التي تطاردني ، والتي جعلتني أترك منزل الأسرة دون أن أستطيع توضيح السبب لهم .

الفكرة التي تسيطر عليّ أنها لو جلست إحدى شقيقتي في مكان كنت أجلس به أو لمست أي شيء بيدي فإنها ستصبح حاملاً .. أصبحت في حالة رعب .. افتعلت خلافات معهن حتى لا أصادفهن وحتى امنعهن من غسل ملابسي أو لمس أشياء واعتقدت إنه بعد مغادرتي المنزل ستختفي الفكرة . ولكنها عاودتني بشأن زميلاتي في العمل .. وأصبح ضميري يؤنبني خشية أن تصبح إحداهن حاملاً .. والغريب أنني أعرف أن هذا الحمل المزعوم لن يحدث ولكن الفكرة تسيطر علي وكأنها حقيقة علمية .. تصور أن ضميري يؤنبني علي كل شيء أنا أعرف أنها خرافة .. والمسيطر عليّ الآن هو طالما أنني تركت منزلي حرصاً علي شقيقتي فإنه من الواجب أن أترك عملي حرصاً علي زميلاتي .

وتقول أخرى :

عندما أدخل منزل أختي تجد كل قطعة أثاث في مكانها السليم ، لا خطأ لا مفروش منكوش ولا لعبة مرمية علي الأرض ولا يوجد غبار بهذا المنزل الأرض تلمع من شدة النظافة لدرجة تجعلك تخجل أن تدوس عليها وإذا نظرت إلي أختي تجدها في أبهى صورها ملبسها يشع منها النظافة ورائحتها جميلة ولكن خلف هذا المظهر المثالي وتلك الحياة المنظمة فإن أختي تعاني من وسواس النظافة كل من حولها ينظرون إليها علي أنها غير طبيعية فهي لا تطيق الغبار تجن إذا وجدت ذرة تراب إذا اتسخ المنزل تشعر بالعصبية والاكتئاب الشديد وتظل تنظف مهما كلفها هذا وقت أو مجهود فهي تخاف جدا من العدوى ، عانت من فترة من أرتيكاريا نتيجة الاستحمام الدائم وغسل الأيدي المستمر وللأسف إحدى بناتها ورثت عنها هذا الأسلوب فحياتهما عبارة عن مجهود دائم تشعران من خلاله أنهما منهكتان وخائفتان من المرض والاتساخ ومنزلتان عن باقي البشر .

تقول إحدى الأمهات وهي مرعوبة :
صدقني إنني أحب أطفالي .. صدقني إنني أم طيبة حنونة أنا
لست مجنونة .. ولكن كلما شاهدت سكيناً تنتابني حالة من
الذعر وأجري فعلاً كمن يُطارَد من ثعبان .. إن السكين هو
الذي يطاردني وكأنه سيضع نفسه ضد إرادتي في يدي لأقتل
ابني به .. أصبحت لا أدخل المطبخ واتهمني زوجي بالجنون
حينما طلبت منه أن يقذف بكل السكاكين خارج المنزل حتى
لا تقع عيني عليها ، إنني أخاف من السكاكين .. ولكن صدقني
أنا لست مجنونة .. إنني بكامل وعي وإدراكي ، مشكلتي فقط
السكين وابني الذي أخشي أن اغمد السكين في صدره .

علاج الوسواس القهري

يواجه الأطباء أو الأخصائيون صعوبة أحيانا في تشخيص اضطراب الوسواس القهري بسبب تشابه أعراضه المرضية مع أعراض أخرى مثل الاكتئاب أو الشيزوفرينيا ومن الممكن أن يجمع المريض بين الوسواس القهري واضطراب نفسي أو ذهني آخر . لذلك يجب عليك أن تكون صريح مع طبيبك في كل شيء وأن تكون مقتنعا أن هذا الطبيب كل جائزته أن تصبح أفضل مما أنت عليه فلا بد وأن تتبع نصائحه وإرشاداته بكل دقة وأمانة .

العلاج : يتمثل العلاجان الرئيسيان لاضطراب الوسواس القهري في العلاج النفسي والأدوية ومن المفيد جدا الجمع بين الاثنين .

أولا العلاج النفسي :

يعد العلاج السلوكي المعرفي هو أحد أنواع العلاج النفسي ويعتبر علاجاً فعالاً للعديد من الأشخاص الذين يعانون وسواساً قهرياً يتم من خلاله تعريض المريض تدريجياً إلى هاجس أو شيء مخيف له والبدأ في تعليمه طرق صحية للتعايش معه ، يتطلب الأمر جهداً كبيراً منك لمنع الاستجابة إلى المحفزات التي تشعر بها وأن تبدأ في التعايش مع قلقك وخوفك ولكنك في النهاية بعد هذا الجهد ستتمتع بحياة أفضل وأهدى بمجرد معرفتك كيف تدير الهواجس والأفعال القهرية . من الممكن أن تكون جلسات فردية أو جماعية أو مع العائلة .

ثانياً العلاج الدوائي :

تساعدك الأدوية التي يكتبها الطبيب كمضادات الاكتئاب وغيرها في السيطرة على تلك الهواجس القهرية ولكن بشرط الاستمرار عليها وعلى الجرعات التي يحددها الطبيب دون أي خلل فيها .

صديقي العزيز ...

اعلم انك في أمس الحاجة للمساعدة لذلك أكتب إليك هذا الكتاب فأنت لست وحيدا نحن دائما معك نحب لك الخير نحب أن تحيا سعيداً ، أعلم أنك غير راضي عن ما أنت فيه وما وصلت إليه الأمور ولكن معرفتك بتفاصيل مرضك ومعرفتك بطرق العلاج ستساعدك كثيرا لتكون أفضل .

تواصل مع شخص تثق به دائما لا تبقي وحيدا إذا شعرت بأن القلق أو الخوف بدأ يسيطر عليك لا تخف أنت قوي لست ضعيف ولا تسمح لأي شيء أن يضعفك حتى ولو كنت أنت حتى ولو كانت تلك الهواجس التي بداخلك ، مارس الرياضة باستمرار امشي كثيرا تعلم الاسترخاء والتنفس الصحيح لا تتحمل فوق طاقتك افرغ شحنتك أولاً بأول التزم بالعمل وبالدراسة ، التزمي ببيتك وبأولادك اقضي وقت أطول مع أسرتك ستشعر أن لك قيمة وهدف أقرب من الله اقرأ القرآن بخشوع وتدبر في آياته ، إياك والتدخين والكحوليات والمخدرات هي ليست حلاً ولا علاج ولا سبب تهرب به أو إليه ولكنها كارثة ستزيد من مشكلتك أضعافاً مضاعفة .

صديقي اقترُب من نفسك أشعر بذاتك عش علي أمل أن
القادم أفضل أجعل إيمانك بالله أكبر ..
أبكي إذا شعرت بهذا .. اصرخ لو ستشعر بالراحة إذا فعلتها .

صديقي انتظر أن تكون أفضل دائما ..



ثانياً الاكتئاب

(الكلب الأسود)

الاكتئاب : هو اضطراب نفسي يصيب الإنسان بفقدان الإحساس بالمتعة إضافة إلي نقص النشاط والإحساس بالخمول والتعب واضطراب النوم والشهية زيادة أو نقصانا مع الشعور بضالة الذات ولوم النفس .

أسباب مرض الاكتئاب :هناك أسباب داخلية مثل خلل في وظائف الدماغ والنواقل الكيميائية فيه ، وقد تكون أسباب خارجية مثل الظروف الاجتماعية والمادية الخلافات الزوجية الأحداث المحزنة موت شخص عزيز أو فقد حبيب ... الخ

أعراض الاكتئاب :

يصيب الاكتئاب الأشخاص بطرق مختلفة ويمكن أن يسبب طيفاً واسعاً من الأعراض التي قد تتراوح بين الشعور المتواصل بالحزن واليأس ، وفقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتاد الإنسان الاستمتاع بها والميل نحو سرعة البكاء كما تظهر أعراض القلق أيضاً عند العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب ، وتظهر علي الشخص أعراض جسدية مثل الشعور بالتعب وعدم

النوم لفترات كافية وضعف الشهية وضعف الدافع الجنسي
والشعور بالآلام مختلفة بالجسم .

أكبر تصور خاطئ عن الاكتئاب هو أنه فقدان السعادة
الواقع أنه أسوء من ذلك هو ليس فقدان السعادة هو فقدان
الحياة عندما تبدأ الحيوية في التسرب بعيدا عنك ولم يعد
لديك القدرة علي تذوق أي شيء بالحياة ، فذلك المرض
الملعون الذي لا يفرق بين صغير أو كبير ، متعلم أو جاهل ،
مثقف أو لا ، متدين أو غير متدين .

الاكتئاب مرض نفسي أشبه بالسرطان فالثاني يأكل الجسد
أما الأول فيأكل ثنانيا الروح لا تسخر أبدا من شخص مكتئب
فأنت لا تدري ما به ، لا تعرف مدي معاناته ، مدي الألم الذي
يشعر به مدي الندوب الموجودة بقلبه . الشخص المكتئب لا
يؤذي أحد ولا يتدخل في حياة أحد هو شخص مسالم أرغمته
الظروف والتجارب القاسية علي أن يكون وحيدا يسكت طويلا
ينظر إليك بابتسامة خفيفة يملؤها الوجد يحدثك بصوت
منخفض فليس لديه من الطاقة أن يتحدث طويلا .

لا تسخر من شخص يعاني من الاكتئاب لا تستهزئ بوجعه لا
تقل له يا كئيب لا تقل له أنت علي طول دمك ثقيل كده !!

رفقا بقلوب الناس فان بها ما يكفيها بها ما يؤلمها ربما
فقد حبيب أو غالي ربما بالموت أو الفراق ربما يفتقد الأمان
ربما يشعر بالضعف وقلة الحيلة ربما يعاني من ضيق الحال
ربما يعاني من مرض مزمن ، عندما تقابل شخص حزين لا تقل
شبيئا فقط ابتسم في وجهه ، رفقا بالقلوب .

تقول نيكي ويبر آلين :

كنت أعاني من الاكتئاب فترة طويلة في حياتي دون أن أخبر
أحد ، لاكتشف في النهاية أن العديد من أسرتي أيضا عانوا من
الاكتئاب وصل إلي حد الانتحار . السبب كما تقول نيكي آلين
دائما نقع في الخجل الشديد في أخبار المحيطين بنا ، واعتبار
الاكتئاب علامة تفاهة أو مجرد ضيق عابر أو شعور كاسح بالعار
علي الرغم أننا ليس لنا أي ذنب في ما نشعر به أو الحال التي
نكون عليها .

هل فكرت في الانتحار؟ أو تعرضت لموقف كنت فيه قريب من الموت ! أعرف أن عقلك يرفض فكرة الموت وأنتك تحب الحياة وأن لديك أشخاص تحب الحياة معهم وأن لديك أسرة هل فكرت لماذا ينتحر الناس ؟

هل تعرف حجم المعاناة التي أوصلت شخص إلي هذا الاختيار أن يقتل نفسه ليرتاح من تلك المعاناة ولم يفكر في أسرة أو حلال أو حرام أو حتى حلول .

يقول احد المصابين بالاكتئاب أتمني لو قطعوا زراعي وان ينتهي الاكتئاب ويقول آخر أتمني لو كنت مريض قلب ولا أكن مريض بالاكتئاب .

• **عندما ماتت زوجته بعد رحلة عمر طويلة .. مات بعدها بشهرين .. إنه مات بفعل الاكتئاب .**

• **قتلت الأم وليدها الرضيع .. أنعرفون لماذا قتلته ؟ قتلته لكي تحميه من عذاب الاكتئاب الذي تعاني منه .**

هل أخبركم سراً؟؟

رغم أن هذا مجال دراستي ومجال عملي إلا أنني في فترة ما في حياتي أصيبت بالاكئاب عندما كنت في طريقي إلي عملي أقود سيارتي أصدمت بي سيارة أخرى مما أدى إلي انقلاب سيارتي أكثر من ثلاث مرات كان حادث مريب كان الجميع يفقد الأمل في نجاتي إلا أنا كنت علي يقين أنني سأعيش كنت أذكر الله كثيراً في هذا الوقت ربما أكثر وقت شعرت بأن الله قريب مني .

نتج عن هذا الحادث كسر مضاعف بالحوض نزيف داخلي بالبطن استمر لأيام وكسر بفقرة في الظهر والحالة كل يوم تتحول إلي الأسوء حتى أن وصل بي الحال إلي أن فقدت الأمل في إجراء العملية بسبب النزيف وخلل في إنزيمات الكبد وعدم استقرار الحالة ونقص في الهيموجلوبين .

ولكن دائماً كان لدي دافع يدفعني ألا أفقد الأمل وأن الأمور ستصبح أفضل ويشاء الله أن كل هذا الخلل يصبح أفضل في يوم واحد وقرر الطبيب إجراء العملية وتم تثبيت الحوض بشرائح ومسامير يبدو الأمر وكأنه سهل ولكن شخص يمارس

رياضة الكاراتيه لأكثر من ثلاثة وعشرين عاماً ومدرّب في هذه اللعبة يصاب بعجز ولا يستطيع أن يكمل
كان الأمر كسكين في قلبي وبدأت الأيام تمر إلي أن
أستطعت أن أجلس بعد حوالي ثلاثة أسابيع من إجراء العملية
كان الجميع يرددون دائماً أنني لن أتمكن من المشي قبل
أربعة شهور كان عقلي يجن لمجرد سماع هذا ولكن كان
جلوسي علي كرسي متحرك خطوة إيجابية بعد شهرين من
عدم الحركة من السرير طلبت من أبي أن يأخذني إلي
النادي أريد أن أخرج أريد أن أشاهد التمرين وأشاهد
أولادي وبعد إلحاح بسيط وافق أبي ودخلت مكاني بعد
شهرين علي كرسي متحرك ،

كنت أشاهد الشفقة والحزن في عين الجميع ولكني تغافلت
عنها واستطعت أن أمرن الفريق وأنا علي هذا الكرسي اللعين
كنت أشعر بالعجز وقلة الحيلة ولكني أردت الذهاب لكي لا
أشعر بهذا العجز حقاً ، وعندما رجعت إلي منزلي مررت بليلة
من أسوء أيام حياتي ألم شديد جداً بالظهر لم يفارقني طوال
الليل وعند الصباح حضر جهاز الأشعة المنزلية وأجريت أشعة

علي ظهري لاكتشف تلك الفقرة المكسورة والتي ستزيد من مدة نومي بالسرير وعندما حضر الطبيب وهو صديق عزيز أحد أطباء المخ والأعصاب أخبرني أنني لن أستطيع التحرك أو الوقوف علي قدمي قبل أربعة شهور وهنا دخلت في حالة اكتئاب سيئة جداً كنت أرفض الحديث مع أحد حتى أسرتي لا أريد الطعام أحاول النوم كثيراً أو آخذ وضعية النوم لكي لا يتحدث معي أحد بقيت علي هذه الحالة لمدة ثلاثة أيام وفي اليوم الرابع أبي أحضر لي مشاية معدنية لأن الطبيب الذي أجرى لي العملية أخبره أنني أستطيع المشي خمس خطوات ، هز هذا الخبر كياني كنت سعيد لدرجة أنستني إن كنت سأتمكن من المشي أم لا .

أخبركم سراً آخر أثناء الليل حينما ينام الجميع كنت أحرك قدمي علي السرير وكأنني أمشي كان الأمر مؤلم ولكن كنت أرفض الشعور بالعجز ، وفي اليوم الذي سأبدأ فيه المشي كان جسدي ثقيل لدرجة كنت أحرك قدمي وكأنني أحمل أوزان فوق رأسي ولكنني استطعت أن أمشي وأتحرك في الشقة أكثر من الخمس خطوات التي طلبها الطبيب كان من

المفترض أن أظل شهر علي هذه المشاية بعد أسبوع طلبت عكاز لكي أمشي عليه ليكون اخف في الحركة داخل البيت ولكنهم لا يعرفون أنني طلبته لأنني أخطط لكي أبدأ في الخروج وبدأت بالفعل استخدام العكاز .

في كل ليلة حينما ينام الجميع أقوم بأداء تمارين لكي تساعدني في المشي وبدأت أخطو أول خطواتي بدون عكاز ونجحت في ضبط إتيان جسدي ونجحت في أن أمشي بعد شهر ونصف من إجراء العملية كان إيماني بالله كبير جداً وإيماني بنفسي أقوى من الشعور بالعجز وقلة الحيلة والاكئاب ولحظات الضعف .

عندما دخلت علي الطبيب وأنا أمشي بدون عكاز بعد شهرين من العملية وقف مكانه وهو يشكر الله والسعادة والفرح تغمر وجهه أعلم أنه سعيد بنجاح عمله رغم أن الكثير أخبره بأن لا يقوم بإجراء العملية لأن الحالة متأخرة ولكني أردت الذهاب إليه لكي أرى في عينيه نجاحي وإرادتي .

الإنسان هو من يقرر مصيره هو من يختار طريقه، لا تدع نفسك للحزن أو الإحساس بالضعف والفشل والاكئاب كم من علماء فشلوا !! واستخدموا الفشل سلم لنجاحهم كم من تجارب فشلت !! وأصبحت الآن من أفضل التجارب العلمية التي تدرس في الجامعات ، كم من فنانين في أول طريقهم وصفهم البعض بالفشل !! والآن هم من نجوم الشاشات وكم من لاعبين كرة قدم وصفهم البعض بأنهم لا يصلحون للعب !! والآن هم من أفضل اللاعبين في العالم .

الإنسان هو طبيب نفسه وصاحب قراره مهما كانت الضغوط ومهما كانت الظروف لا تسمح للإحباط أن يتمكن منك لأنه هو بداية الطريق ابدأ دائما من حيث توقفت سابقا . أكمل واستمر فالنجاح لا يأتي صدفة .

الاكتئاب من وجهة نظري هو اختيار وليس فرض فالإنسان هو من يسمح للهموم والمواقف أن تحتله وتبدأ في نشر الأفكار السلبية في عقله وتبدأ في تشكيكه في قدرة الله في توزيع الأرزاق وتوزيع السعادة فيبدأ الشخص في السخط علي كل شيء .

لا تسمح للاكتئاب أن يملكك لا تسمح للحزن أن يفرد
جناحيه ويحجب عنك نور الحياة حتى تسيطر عليك الظلمة
وتفقد طعم السعادة .

**ليس عليك أن تكون قوياً دائماً مُر بلحظات
الضعف ولا تفجل منها لأنها جزء من إنسانيتك...**

جبران خليل جبران

ثالثا : المستيريا

(هوس لغت الانتباه)

الهستيريا :

استخدم اليونانيون لفظ هستريا والذي يعني الرحم اعتقادا منهم أن هذا المرض يصيب النساء فقط وكان المعتقد في هذا الوقت أن الجفاف الموجود في الرحم يؤدي إلي تشنجات تنتقل تدريجيا من الرحم إلي الجوف البطني وبالتالي تحدث التشنجات المرضية وكان القدامى يقومون بنصح المرأة بضرورة الزواج لإشباع رغبتها الجنسية وإنجاب أطفال وما غفل عنه الطب اليوناني أن اضطراب الهستيريا يصيب الأطفال والرجال والشيخ أيضا .

نشر فرويد عام ١٩٠٥ نصا عنوانه التحليل النفسي للهستيريا عن طريق مريضته الخاصة التي تفادي علاجها باستخدام الأدوية راجعا إلي مراحل نموها الأولي حيث وجد أنها كانت تعاني من نقص عاطفي تجاه أبيها حيث أنه كان غير مهتما بها ، والذي فسر في مقالته حاجة الفرد الملحة لان يكون موضع اهتمام الآخرين واعتقاده بجاذبيته البدنية والجنسية ، وسرعة ظهور التعبيرات علي الوجه والاهتمام بالشكل والمظهر أكثر من المضمون .

أسباب اضطراب الهستيريا

- العوامل الوراثية : تلعب دوراً صغيراً للغاية بينما تلعب البيئة الدور الأكبر فخصائص هذه الشخصية أكثر وضوحاً في المرأة أكثر منها في الرجل ، وتظهر علامتها عادة في سن المراهقة كما يلاحظ توفر شخصيه مماثله في احد الأبوين أو الأقارب وهذا يشير إلي أهمية العامل الوراثي.
- العوامل النفسية : تنحصر في الصراع بين الغرائز والمعايير الاجتماعية ، والصراع الشديد بين الأنا الأعلى وبين الهو (خاصة الدوافع الجنسية) والشعور بالإحباط وخيبة الأمل في تحقيق هدف أو مطلب ، والفشل والإخفاق في الحب ، والزواج الغير مرغوب فيه ، والغيرة ، والحرمان ، ونقص العطف وخطأ في التربية مثلاً التدليل الزائد أو الحماية الزائدة .

أعراض الهستيريا النفسية :

- الهذيان التخيلي :

حيث يقوم العقل الباطن بإرسال خيالات علي منطقة الشعور حتى يعزل الشخص المريض عن الواقع الأليم الذي يرفضه ، وفي الوقت ذاته يتصور أن كل ما كان في خياله قد تحقق ، وبعدها يبدأ المريض في التعايش مع هذا الخيال كأنه واقع .

- الشرود الهستيري :

وهي وسيلة أخرى من وسائل الفرار ، حيث يقوم الشخص لا شعورياً بالتحرك إلي مكان محدد سواء أكان قريب أو بعيد ثم يسلك تصرفات لا تتفق مع ما هو معروف عنه . وعند وضع المريض تحت الملاحظة نجدة في حاله من الشرود الذهني لكنه يتصرف مثل الشخص الطبيعي وعند عودته إلي حالة الوعي لا يتذكر شيئاً مما حدث .

- فقدان محدود للذاكرة :

أي أنه لا يحدث فقدان للذاكرة بشكل شمولي وإنما يقتصر
الفقدان علي بعض الأحداث أو لفترة قصيرة من الزمن ثم تعود
الذاكرة مرة اخرى بشكل مفاجئ .

- انفصال الشخصية :

حيث يفصل المريض عن شخصيته الأساسية ويتصرف بشخصية
جديدة مع نسيان شبه كامل لفترة حياته الماضية .

- ازدواج الشخصية :

وهو أن يكون للمريض شخصيتان أحدهما تتصرف بنمط
الشخصية الأصلية للمرض والأخرى يسيطر عليها العقل الباطن
ويحدث هذا الازدواج عندما يشتد الصراع بين الخيال والواقع
من ناحية وبين الضمير والعقل الباطن من ناحية أخرى .

- اضطراب الجهاز الحركي :

علي الرغم من عدم حدوث أي تغيرات عضوية في الجهاز
العصبي إلا أنه تظهر حالات من الأعراض الجسدية علي المريض

المصاب بالهستيريا مثل الشلل – فقدان الصوت –الرعدة – التشنج
الهستيري .

- الذهول الهستيري :

وهو حدوث حالة مفاجئة من الدهول للشخص المصاب حيث
يقوم بالتحدث مع أشخاص غير موجودين بالواقع ويبدأ بالتفاعل
معهما ثم يعود إلى حالته الطبيعية مرة أخرى .

- اضطراب الجهاز الشعوري :

والتي تتمثل في حالات فقد البصر أو الصمم الهستيري أو فقدان
حاسة الشم أو التذوق أو الحساسية الجلدية .

يري علماء الفسيولوجيا أن مرض الهستيريا يحدث نتيجة لضعف ما في قشرة المخ ، فقشرة المخ هي المسئولة عن تنظيم مراكز المخ المختلفة التي تقع تحت هذه القشرة ولهذا تهرب هذه المراكز من سيطرة قشرة المخ ، فيضطرب عملها وينتج عن ذلك أعراض الهستيريا المختلفة .

وحديثا ظهر اتجاه جديد أطلق عليه الموقف المرضي أو السلوك المرضي وهو أن المريض يستفيد استفادة مباشرة بأن يؤدي دور المريض .. أي أن المرض يخدم المريض .

ولهذا نجد أن مريض الهستيريا رغم انه يعاني من الشلل أو العمى فانه لا يبالي ولا يعاني من القلق الذي يصاحب عادة هذا المرض .

تأتي الهستيريا في صور مختلفة منها الهستيريا التحويلية ونوع آخر يسمى الأعراض الانفصالية .

تتشابه الأمراض النفسية في العديد من الخصائص ولكنها تختلف لدى المريض في حجم الألم والمعاناة التي يشعر بها ...

العلاج

الحقيقة الهامة التي يجب أن نعرفها أن الأعراض التي تظهر علي مريض الهستريا تحدث علي المستوي اللاشعوري أي أن المريض لا يدعيها ومن المهم في إتمام العلاج معرفة الدوافع الخفية الكامنة وراء حدوثها وتحديد الصراعات التي يواجهها المريض . فقد يصاب عامل يعمل أمام آلة بالمصنع بإغماء أو إرتجاف وليس هناك سبب عضوي ، وهذا يعني أنه يريد تغير طبيعة عمله . وقد تصاب زوجة بحالة من القيء كلما اقترب منها زوجها ، وهذا يعني أنها تكرهه وقد يشعر أحد الموظفين وهو في مكان عمله بصداغ متكرر والشعور بعدم الراحة وهذا يدل علي عدم الوفاق بين الموظف ومديره أو زملائه ، من المهم أن نهتم بجوانب الدوافع الشعورية واللاشعورية وراء هذه الأعراض لمعرفة ومساعدة المريض علي التكيف معها ومواجهتها .



لأبد وأن نتعلم من عثرات الماضي
لا أن نبني منها قبوراً نسكنها
ومحارب نعتكف بها. فالماضي
قد مضى وأنت باقٍ لا تجعل من
حولك يشعر بنزيف قلبك فالمرء
طبيب نفسه وحكيم عقله وشاعر فؤاده ..

أنور عطية الديب # كتاب جمهوريت اليائسين

رابعاً: الاضطرابات الجنسية

١٨+

(ثقافة العيب)



الجنس هو لغة خاصة بالكائنات الحية تختلف طبيعتها وأنماطها من كائن إلى آخر ولكنه هو الطريقة الوحيدة لاستمرار الحياة علي الأرض فبدون الجنس لن يحدث تزاوج ولن يحدث إنجاب واستمرار للكائنات فالإنسان يعتبر هو الكائن الحي الوحيد الذي يجمع زوجته وجهاً لوجه وهذا من نعم الله علينا لكي يشعر الإنسان بالعاطفة والمودة.

الجنس عند الإنسان يرتبط بالرغبة الجنسية أحياناً وبالحب أحياناً أخرى وبمرور الوقت قد تختلف نوع الشهوة والرغبة الجنسية عند الإنسان ، فلا أحد غيرك يعرف كيف تفكر وتحس في ما يتعلق بحياتك الجنسية سواء كنت رجل أو امرأة فالرجال يتخيلون المرأة ذات الثدي الكبير والنساء يتخيلن الصوف والحرير ، الرجال يريدون الممارسة الجنسية الآن ، والنساء يُردن المداعبة ، والرجال يتشوقون للجنس الفموي بينما النساء تميل للأجواء المحيطة تختلف الميول والرغبات باختلاف الطبيعة التشريحية للجسم وتختلف باختلاف الثقافة والوعي وتختلف باختلاف التربية الاجتماعية فهناك معايير دينية واجتماعية وتربوية تقنن العلاقات الجنسية وتحدد مسارها الطبيعي .

أولا الجنس عند الرجال :

في السرير لا يحب الرجال عموما أن يخضعوا للنساء وإن كانوا بطبيعتهم في الأمور الحياتية غير مسيطرين ، إلا أنهم يفضلون الإمساك بزمام الأمور . فالمرأة التي تفرض خياراتها علي الرجل في العلاقة تزعجه . إلا أن هذا الأمر لا يعني أن تكون المرأة مستسلمة ، فالرجل لا يحب المرأة المستسلمة فهو يعتبر هذا نوع من البرود والكسل الجنسي فهو يحبها متفاعلة وأن يشعر بحركتها . ويحب أن يسمع انفعالاتها الجنسية عن طريق الصوت أو التعبيرات الجسدية فهذا يزيد من حماسة الرجل أكثر، مما يدفعه إلي إقامة العلاقة بشكل أنجح وعلي الرغم من ذلك هناك بعض الرجال يشعرون بالقوة أكثر حينما تتحكم المرأة بزمام الأمور وأن تشعره برغبتها في إقامة علاقة معه وأن يصلإ إلي مستوى جيد من المتعة ، يشعر الرجل بالدفع عندما تبادره زوجته بقبله هادئة بينما هما في وضع استرخاء وبدون أي مقدمات ، ولكن حذاري فالرجال لا يحبون القبلات المبالغ فيها ، وهناك بعض الرجال لا يتحملون المرأة التي تضحك خلال العلاقة الجنسية فهذا قد يؤدي إلي تراجع الرغبة لديه ويعتبره نوع من السخرية علي أدائه الجنسي حتى لو أكدت هي العكس . ومن أكثر الأشياء التي تضر بالعلاقة الجنسية علي المدى القريب والبعيد هو أن

تنتقد المرأة زوجها لقذفه المبكر أو السريع فهذا يجعل <الأنثى>
لدى الرجل تتلقى ضربة قاسية يشعر بعدها بالضعف والعجز وأنه
غير قادر علي إسعاد زوجته .

الرجل لا يحب أثناء العلاقة أن تسألي أن كان يحبك أم لا ففي
هذه الأثناء يشعر أنه مجبر علي الجواب بنعم لأنه لو أجاب بـ لا
فسيوذي إلي إنهاء العلاقة أو حدوث خلل ، هناك بعض الرجال
تحب بعض الوضعيات الجنسية الكلاسيكية لأنه شعر بها بالنجاح
والقدرة فهو يتجنب الفشل في وضعيات جديدة قد لا يتمكن من
النجاح بها .

أشياء لا يحبها الرجل بالمرأة :

- أن لا تهتم المرأة بملابسها وألوان الملابس المخصصة للعلاقة وشكلها ورائحتها .
- أن تكون عديمة الإحساس أو تقليدية لدرجة تؤدي إلي الملل .
- أن تستخدم حياتها الجنسية لتحكم بزوجها في أمورهما الحياتية .
- أن لا تحب تجربة أشياء جديدة بالعلاقة .
- أن تخبئ مشاعرها وصوتها أثناء العلاقة .
- أن تجهل جسد الرجل وتجهل ما يثيره .

• حقائق عن الرجل في الجنس :

- ليست الرجال دائما جاهز لإقامة علاقة فالرجل مثل المرأة لديه ضغوط نفسية أو أعباء تقلل الرغبة الجنسية لديه في بعض الأوقات فمن الطبيعي أن يتجاهلك في حين تطلبينه للعلاقة أو إبداء ابحاث لرغبتك في إقامة علاقة .
- هناك اعتقاد خاطئ بأن الرجال أنانيون عندما يكونوا في الفراش ولكن الدراسات بينت أن نسبة كبيرة من الرجال

يسعون دائما لأن تشعر زوجاتهم بالمتعة الكاملة فهذا يزيد من إحساسهم بالرجولة والقوة .

- الوصول دون قذف : نعم في بعض الأحيان يصل الرجال إلي المتعة والرغبة الجنسية دون قذف مثل بعض المصابين بالسكر الذين لديهم فتحه البول غير مغلقه تماما ، أو بعض الرجال اللذين قاموا باستئصال جزء أو كل من غدة البروستاتا ، أو بعض الشباب اللذين يكثرون من الجماع في وقت قصير فالجهاز التناسلي عندهم لا يحصل علي وقت كافي لاستبدال الحيوانات المنوية .

- القذف السريع مشكلة فسيولوجية غالبا يمكن التغلب عليها بالتدريب والعلاج .

عزيزي الرجل ...

حياتك الجنسية هي عنوان رجولتك الذي دائما تحاول أن تجعلها في أبهى صورها ولكن تعرف جيدا علي الجنس لتعرف حقائق كنت تجهلها اجعل دائما مصادرك للمعلومات كتب ومقالات طبية موثوق بها ، لا تخجل أن تستعين بطبيب لحل مشكلتك أغلب المشاكل الجنسية التي تعاني منها سببها الرئيسي نفسي وليس عضوي لا تجعل المصدر الرئيس لك هو الأفلام الإباحية لأنها مادة مسمومة موضوعة لإفساد حياتنا لأن أغلبهم يقومون بإجراء عمليات جراحية لتكبير العضو الذكري فتشعر بأن الحجم لديك صغير، الأفلام الإباحية يتم تصويرها علي عدة مشاهد ومقاطع ويتم عمل مونتاج كأنها فيلم سينمائي فلا تهتم بالوقت الإجمالي الذي تراه في النهاية ، لا تهتم بعدد الأوضاع أو كثره الوقت اهتم فقط أن تصل أنت وزوجتك إلي الاستمتاع فالوقت ليس عنوان أي علاقة ، عزيزي الشاب لا تأخذ معلوماتك الجنسية من مواقع مغلوبة فهذا سيزيدك ضعفا وعجزا . لا يكن الحل الأول والأسرع إذا شعرت بأي مشكلة هي المنشطات الجنسية هناك حلول وبدائل أفضل .

لا تبدأ في علاقة وأنت غير مستعد نفسياً وبدنياً لأنك لن
تكون راضي عن مستواك أو أدائك مارس الرياضة بشكل
منتظم ابتعد عن التدخين والإدمان لأنهما السبب الرئيسي
للضعف الجنسي .

ثانياً الجنس عند النساء :

واحدة من الأشياء المدهشة في دماغنا أن الجانب الأيسر والجانب الأيمن من وظائف الدماغ يعملان بطريقة مختلفة تماماً . وبتبسيط لعلم الأعصاب لإعطائك فكرة عن كيفية عمل دماغ المرأة وعمل دماغ الرجل .

أولاً أجناب الأيسر من الدماغ : هو جزء منظم جداً وجزء عملي كذلك هو الجزء الرياضي والمنطقي ويشار إليه بالدماغ الذكورية وعلي الرغم من هذا المسمى إلا أن هناك بعض النساء تميل إلي أن تكون أكثر ذكورية في طبيعتها ، وفي هذا الجزء من الدماغ يعيش ناقل عصبي اسمه الدوبامين وهو مصدر دوافعك وتحفيزك ، فعندما تنخرط في شعور يؤدي إلي ارتفاع الدوبامين فأنت تشعر بالسعادة مثل النجاح في العمل أو إنجاز شيء مهم بحياتك .

ثانياً أجناب الأيمن من الدماغ : عندما تنتقل إلي هذا الجانب تصبح الأمور أكثر إثارة للاهتمام لأنه الجزء الأكثر حسية كذلك الأكثر إبداعاً وشغفاً وهذا سبب الميل إلي تسميته

الدماغ الأنثوي ومن الممكن أيضا أن يكون بعض الرجال حساسين وعاطفيين ولكن هذه السمات أكثر أنوثة وفي هذا المكان يعيش ناقل عصبي اسمه السيروتونين وهو هرمون السعادة ويتأثر هذا الهرمون بالعوامل الخارجية مثل ردود أفعال ايجابية ممن حولك أو تشجيع من أشخاص تحبها ..

والآن وبعد هذه الحقائق العلمية فان ٥٠٪ من الرجال لديهم مستقبلات السيروتونين(هرمون السعادة) أكثر من النساء لذلك تحتاج المرأة إلي ضعف الحب والمودة لتحقيق نسبة مماثلة للرجل ولارتفاع معدل السيروتونين لديها . إذا لم تحصل المرأة علي التعزيز الايجابي من بيئتها فسوف ينخفض مستوى السيروتونين لديها وفي النهاية ستفقد الدوبامين أيضا وينتج عنه فقد الدوافع الايجابية وفقد الرغبة في إقامة علاقة جنسية أو الشعور بالبرود الجنسي .

أكثر ما يزعج النساء .. أثناء العلاقة الجنسية

- أكثر الأمور إزعاجاً للمرأة طلب الجنس بشكل مباشر وصريح عليك أن تقوم ببعض التلميحات لزوجتك بأنك ترغب في ذلك وهي ستفهم الأمر وتتقبله .
- الروتين التقليدي أثناء العلاقة عليك بالتجديد وابتكار طرق مختلفة وتلميحات متجددة لكي لا تشعران بالملل.
- بعد فترة من الزواج قد تبدوا الأمور تقليدية وقد اعتاد الطرفين كل منهم علي الآخر لذلك يجب دائماً تغير مكان العلاقة تبديل الغرف أو علي الأرض أو تغير إضاءة الغرفة من وقت لآخر .
- عدم الكلام والتغزل بها فالنساء يشعرن بالأنوثة أكثر حينما يسمعن كلام رومانسي ومثير أكثر قبل إقامة العلاقة.
- أن تلومها في حالة فشل العلاقة وأن تجعلها هي السبب .
فالعلاقة شيء مشترك بين طرفين ينجحان معا أو يفشلان معا .

الجنس هو لغة التواصل الخاصة بالأزواج فمن نعم الله علينا أن جعل بيننا المودة والرحمة وأن جعل لنا مشاعر وجعل لنا رغبة العلاقة الجنسية بين طرفين لابد وأن يصل كل طرف منهم إلي المتعة التي يتمناها لا عيب أن تخبري زوجك بأنك لم تصلي إلي متعتك لا عيب في أن تطلبي شيء تفتقديه ، لا عيب أن تخبري زوجك أنك مريضة أو متعبة وأنك لن تستطيعي أن تسعديه وأن تطلبي منه برفق أن نؤجلها ليوم آخر وعلى الطرف الثاني تقبل هذا .

حينما يعتاد أحد الطرفين علي إرضاء الآخر وهو غير مؤهل أو غير مستعد فسوف تكون النتيجة فشل في العلاقة أو نجاحها بشكل غير مرضي للطرفين أو الوصول إلي مرحلة من البرود الجنسي والعاطفي .

بعض الزوجات تستحي أن تخبر زوجها بشيء تريده أو تستحي أن تصدر صوتا أثناء الجماع لكي تظهر بمظهر التربية السليمة وهذا اعتقاد خاطئ لابد من التعبير عن المشاعر والأحاسيس فكل من الطرفين يريد أن يستمع إلي الآخر.

تقابلوا فكرا قبل أن تتقابلوا جسديا

الشذوذ الجنسي

اختلف العلماء في وضع تعريف محدد للشذوذ أو حتى وضع اليد علي الأسباب الحقيقية وراء الشذوذ الجنسي ولكن التعريف المختصر للشذوذ الجنسي هو خروج الرغبة أو العلاقة الجنسية عن المسار الطبيعي الذي حددته الديانات السماوية وحدده المجتمع وأرجع العلماء هذا الشذوذ علي خلل في التربية أو جينات وراثية أو خلل نفسي أدى إلي ذلك .

أولاً أنواع الشذوذ :

- **المثليين :** وهم اللذين يمارسون الجنس مع نفس نوعهم كالرجل مع الرجل أو الأنثى مع الأنثى .
- **الأسوياء والمثليين في نفس الوقت :** بأن يكون الشخص يقيم علاقة بشكل طبيعي مع الجنس المخالف وفي نفس الوقت يمارس الرجل اللواط أو الأنثى السحاق .
- **زنا المحارم :** بأن يمارس الأشخاص الجنس مع محارم الدم والتي لا يجوز شرعا الزواج منهم .
- **الشذوذ الجنسي مع الحيوانات :** كأن يقوم الذكر البشري بممارسة الجنس مع أنثى الحيوان أو العكس .

- **السادية :** بأن يكون الوسيلة للوصول إلى الإثارة الجنسية عن طريق التعذيب أو الضرب أو القيد بالسلاسل .
- **ممارسة الجنس مع الصغار :** بأن يقوم كبار السن باستدراج الأطفال أو اغتصابهم سواء ذكور أو إناث .
- **ممارسة الجنس مع الكبار :** بأن يشتهي شاب صغير في العشرينات سيدة في الستينات أو السبعينيات أو فتاه في سن المراهقة تشتهي رجل في الستين من عمره .
- **التحرش :** وهي وسيلة للإثارة يستخدمها الفرد عن طريق ملامسة جسد الغير أو أشياءه سواء بالشارع أو بالمواصلات العامة أو حتى في إطار العمل .
- **الشذوذ الجنسي النفسي :** كأن تولد فتاة مكتملة الأنوثة وتشعر بداخلها أنها رجل أو شاب يشعر بأنه فتاة . فالشاذ من هذا النوع ليس بالضرورة أن يكون أساس الرغبة لديه في تغير جنسه هو اللذة الجنسية وإنما شذوذ جنسي روحي يتعلق برفضه التعامل مع ذاته بالجنس الذي وجد عليه .

الشذو الجنسي يعتبره البعض اضطراباً في السلوك، ولكن أحياناً يكون الشخص رافضاً السلوكيات التي يقوم بها، ولكنه يفعلها بشكل قهري، ثم يشعر بالندم الشديد بعد ممارسة هذه الأفعال، وتصل نسبته في بعض الدول مثل الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا ٢٠٪ من الرجال، وينتشر أيضاً في بعض الدول العربية وفي مصر.

التقسيم الدولي للطب النفسي كان يصنف الشذوذ باعتباره مرضاً نفسياً حتى عام ١٩٩١ ثم استبعد واعتبروه أسلوب حياة منذ هذا التاريخ، فهو ينتشر أكثر في الأماكن المغلقة مثل السجون والمعسكرات والمدارس الداخلية.

وتلعب الوراثة دوراً كبيراً في هذا المرض والاضطرابات الهرمونية أيضاً، وهناك أسباب نفسية أخرى مثل المبالغة بالتجاوب الانفعالي مع الأم، إذا لم يستطع إقامة علاقة مع الجنس الآخر الذي تمثله الأم، حيث يعتبر ذلك من المحرمات لذا يتجه لإشباع رغباته مع نفس جنسه. وكذلك السلوك الشرطي، حيث يتعود الطفل الصغير على الممارسة إذا تم اغتصابه وهو صغير.

جدير بالذكر أن الشذوذ نسبته في الرجال أكثر من النساء، وهناك أسباب بيولوجية أخرى، بحيث يشعر الشخص أن هناك من يدفعه للقيام به هذا.

كما أننا نجد أن هذا المريض قد يكون متدينا ويمارس طقوسه الدينية بانتظام، ولكن تسيطر عليه فكرة ممارسة الشذوذ كفكرة قهرية مهيمنة لا يستطيع التغلب عليها لدرجة، أن البعض منهم يستأجر شخصاً يسير معه حتى يمنعه عن ممارسة هذا الشذوذ، وهذا يعتبر نوعاً من أنواع الأمراض النفسية العصائية، والذي يفسره الطب النفسي بأنه عبارة عن القلق الشديد مع أفكار وسواسية مهيمنة تدفعه لممارسة هذا السلوك.

أما بالنسبة للعلاج، فيتمثل في العلاج الدوائي والسلوكي والمعرفي، ويحقق نتائج كبيرة، نظراً للتطور الكبير الذي شهده العلاج السلوكي، بالإضافة إلى الأدوية الحديثة التي تساعد على شفاء المريض.

يتم التركيز في العلاج على الآتي :

* قبول الذات

* قوة الجنوسة : أي التعريف بتأثير الهوية الجنسية (ذكر أو أنثى) المفترض على السلوك الشخصي في الحياة والملابس والتصرفات.... الخ

* تمكين الهوية الجنسية لدى الشاذ جنسيا وتشجيعه للتمثل بنوعه وعكسه (يعني ميل الذكر للأنثى والعكس)

* التعرف على معالم الذكورة والأنوثة

* إصلاح العلاقة مع الأب أو الأم

* العلاقة العلاجية – والتي تركز على قوة طرح الأفكار والانتقال من مرحلة اعتماد المريض على الدكتور إلى مرحلة الاستقلال بذاته والوقوف على قدميه في ممانعة الشذوذ داخليا – وكذلك إشباع الحاجة إلى حب الأب أو الأم (حسب الحالة) وقبولهما – وكذلك كيفية نقد الشذوذ ذاتيا وكيفية النقاش حوله ومقاومة دواعيه .

* الاقتراب من الله أكثر والإيمان بالآخرة ومعرفة الثواب والعقاب .

**بعض الأشخاص سينبذونك لأن نورك أشد سطوعا
مما يتحملون .. وكذا هي الدنيا .. فلتواصل إشعاعك**

مارتن لوثر جونيور

الحياة قد تتعثر بنا ولكنها لا تتوقف ، لذا يجب أن نواجهها بكل ما نملك من قوة وشجاعة وأمل أكثر الناس ينتظرون شيئاً ما ليتغيروا ، وآخرون يتغيرون عندما تحدث لهم صدمة أو تتغير أدوارهم في الحياة ، دع الحياة تكتبك واتركها لتقرأك بعناية .. وبعد هذا اقرأها بشكل جيد .. ثم اقرأها بشكل جيد .. ثم اقرأها بشكل جيد .. ثم أكتب .

السعادة ليست حالة يجب الوصول إليها ، ولكنها سلوك يجب إتباعه ، مهما كانت الضغوط النفسية ومهما كانت المشكلات التي تواجهها في نقطة صغيرة في بحر إيمانك بالله وسطر صغير في كتاب حياتك وصفحة واحدة من مذكرات خبراتك . أكتب لنفسك نهاية سعيدة دائماً ، أكتب حياتك بقلم من يقين بالله . أنت من يحدد مصيرك ..

أنت طوق النجاة لنفسك ليس هناك شخص سعيد دائماً ولا يوجد حزين إلى الأبد الحياة مليئة بهذا وذاك فالله رحيم بالعباد وعادل بخلقه . تجد الإنسان مميزاً ببصمة الإصبع .. لا تتشابه بصمة الإبهام بين شخصين رغم وجود بلايين من البشر ..

ليس هذا فقط لكل منا بصمة رائحة مختلفة لا تشابه مع
إنسان آخر ولكن يدركها كلب الشرطة المدرب لقد زرع الله
سبحانه وتعالى فينا العدل زرع فينا الخير ، نولد جميعا علي
الفطرة نحب الخير نحب السلام الله سبحانه وتعالى له آيات
تملأ الأرض والسماء ولكن نحن لا نتدبرها ..

ارجع إلي نفسك ارجع إلي ربك اجعل قوة إيمانك بالله ثم
بنفسك أكبر من أي شيء مهما كانت المشكلات ومهما كانت
الصعاب لا يوجد مستحيل المستحيل هو لغة كل عاجز كل
ضعيف ، أما الإنسان القوي لديه لكل مشكلة حل لديه لكل
ضيق فرج هو في انتظاره ، لم يخلق الله الداء إلا وله دواء
ولم يجعلك في ضيق إلا وأرسل إليك سبيل النجاة والفرج
أصبر ولا تنازل عن حقك في الحياة لكل مشكله نفسية أو
صحية أو اجتماعية حل ربما تأخر قليلا ربما تعقدت الأمور
ولكن لا تغفل عن رحمة الله



الفصل الثالث : رواية أسماء

للمؤلف أنور الديب

كان في إحدى بلاد العرب قديماً ملك يُلقب بالنعمان ..
ويعرف هذا الملك بالقوة والشجاعة والكرم .. وكان له قصر
كبير به حديقة واسعة مليئة بالأشجار والزهور .. ولم يكن
للملك النعمان سوى ابنه واحدة تسمى "أسماء" .. ولكنها منذ
سنوات عدة وهي تحبس نفسها داخل القصر ... لا تخرج ولا
تقابل أحداً .

حتى أنها أمرت خادمتها أن تكسر جميع المرايا المعلقة في
غرفتها ...

فقد كانت الأميرة أسماء قبيحة الوجه ... إلا أنها كانت حسنة
الخلق .

و كانت تعطف دائماً على خدم القصر .. وتخرج في نهاية كل
شهر متخفية .. مغطاة الوجه هي وخادمتها فتتصدق على
الفقراء والمساكين دون أن يعرفها أحداً حتى أن فقراء المدينة
أصبحوا ينتظرون موعد حضورها كل شهر .

وكان الملك النعمان مشغول دائماً بأمر ابنته التي لم يتقدم
أحد لخطبتها ... ظل الملك يفكر كثيراً ماذا يفعل ليريح فؤاد
ابنته الوحيدة ؟!

لكن الحلول قد نفذت لديه .. فنادى على وزيره القاسم ..
دخل القاسم إلى الملك وانحنى احتراماً لجلالته وقال بصوت
منخفض : أمرك يا سيدي ...

هنا طلب الملك من القاسم أن يقترب ويجلس بجواره ..
وقال الملك بصوت كله حيرة وألم ..

يا قاسم .. حال ابنتي يكاد يقتلني .. لا أحد يتقدم للزواج منها
هل ستبقى ابنة الملك بدون زواج !!

قال الوزير القاسم : سيدي الملك .. يمكننا أن نأمر منادي
المدينة أن يُذيع عن سباق للفرسان وأن الفائز له ألف قطعة
ذهبية ويتزوج من الأميرة ..

أبدى الملك إعجابه بالفكرة وطلب من القاسم أن يبدأ فوراً
في تنفيذها ...

انحنى الوزير القاسم وهو يُحيي الملك وخرج لبدأ في تنفيذ
اتفاقه مع الملك ..

وأثناء خروجه قابل الأميرة أسماء وهي في طريقها إلى أبيها
لتستأذنه لتخرج كما اعتادت كل شهر لتذهب إلى فقراء
المدينة.

عندما قابلها الوزير القاسم انحنى أمامها وابتسم...

لكنها كانت ابتسامة مليئة بالمكر والدهاء ..

وحدث نفسه قائلاً ستظلين هكذا أيتها القبيحة إلى أن يموت
العجوز وأصبح أنا الملك ...!

دخلت أسماء إلى أبيها وانحنت أمامه وبادرها الملك بتقبيل
وجنتها .. فكان النعمان يحبها كثيراً .

طلبت منه أن تخرج مع خادماتها في الصباح لتعطي الفقراء
حقهم كما اعتادت .. وافق النعمان وأعطاهها هذه المرة الكثير
من القطع الذهبية و الطعام .. و خرجت الأميرة أسماء في
الصباح وإذا بها وهي تتجول تسمع المنادي يعلن عن سباق
الفرسان .. ويعلن عن الجائزة.

هنا !

توقفت أسماء .. ولم تستطع أن تكمل طريقها .. بكت بشدة ..
لأنها أيقنت أن أباهما من افتعل هذا السباق ليزوجها .

كان لصوت المنادي أثر مؤلم عليها .. فجعلها لا تستطيع أن
تُخبئ دموعها .. وأكملت سيرها في بطئ .. كانت تسمع
الناس وهم يتحدثون عن ابنة الملك القبيحة !
ويسخرون منها !!!

قررت أسماء أن تكمل سيرها نحو ما اتجهت إليه وألا تلتفت
لهذا اللغو...

وفي أثناء سيرها .. قابلت امرأة عجوز .. فقدمت لها الأميرة
أسماء الطعام ولكن العجوز طلبت من أسماء أن توصلها إلى
بيتها فهي لا تستطيع المشي .. أمسكت أسماء بيد المرأة
العجوز .. وأوصلتها إلى منزلها .. وإذا بالعجوز تبدأ بالدعاء
للأميرة أسماء .. وهي لا تعرف حقيقة من تكون !

وعندما وصلتا إلى البيت طلبت العجوز من أسماء أن تكشف
عن وجهها .. ولكن أسماء اعتذرت منها .. وطلبت منها
الرحيل .. ولكن كان للمرأة العجوز طلب ...

هو أن تزورها أسماء من حين إلى آخر ..
وعدها أسماء بذلك .

ورجعت إلى القصر هي وخادمتها ..

وفي اليوم التالي كان موعد المنافسة التي أعلن عنها الملك
ولكن ..

كانت المفاجأة .. !

لم يتقدم أحد من الفرسان للسباق ... غضب الملك بشدة ..
وظن أنها مكيدة له ولا بنته ..

عندما علمت أسماء بالأمر بكت بكاءً شديداً ... حتى أن غلبها
النوم وهي تبكي ...

وإذا بالمرأة العجوز التي قابلتها بالأمس تزورها في منامها ...
تناديه وتطلب منها الحضور .. !

استيقظت أسماء من نومها متعجبة .. ولكنها لم تعر لذلك المنام
إنتباهاً ..

وفي اليوم التالي .. تكرر نفس الحلم مرة أخرى ...

هنا....

قررت أسماء الذهاب إلى المرأة العجوز ...

واستعدت واتجهت مسرعةً إلى بيتها ... وعندما وصلت كانت
المفاجئة تنتظرها ...

طرقت أسماء الباب

ولكن .. لم يستجيب لها أحد !

وظلت تطرق باب العجوز مراراً وتكراراً..

تملك القلق قلب الأميرة وقررت أن تفتح الباب...

وكانت الصدمة..

فما أن دخلت الأميرة حتى

أن وجدت السيدة العجوز ملقاة على الأرض ميتة !!

لقد فارقت الحياة .. !!

كان الأمر أشبه بصدمة لها لقد ماتت ... وأخذت تحدث

نفسها : "ماذا لو كنت أتيت لزيارتها بالأمس .. لوجدتها حية ..

لقد تأخرت عليها .. لقد تأخرت عليها .. إنه ذنبي أنا".

قطعت الخادمة حديثها " لا يا سيدتي.. ليس ذنبك .. هو

قدرها".

وعادا ادراجهما سوياً إلى القصر واتجهت إلى أباها تخبره بما

وجدت .. فأمر جنوده أن يعدوا لها مقبرة وأن يقوموا بدفنها ..

و ظلت أسماء حزينة جداً على موت هذه المرأة العجوز ..
وما أن استغرقت الأميرة في نومها ليلاً إذا بنفس الحلم يتكرر
مرة أخرى ..

تلك المرأة العجوز تأتي لها في المنام وتنادي عليها .. !!!
استيقظت أسماء من نومها مفزوعة ونادت خادمتها وأمرتها أن
تأتي لها في الصباح بالعرافة .. لتخبرها عن ما يحدث معها ...
و حينما أتى الصباح .. نجحت الخادمة في إحضار العرافة ..
وكان هذا هو اللقاء الأول بين الأميرة والعرافة . تملك
الدهشة ملامح العرافة للحظات .. فلم تكن تتوقع أن تكون
الأميرة أسماء بهذا القبح ..

وعندما أخبرت الأميرة أسماء العرافة ما حدث لها وحكايتها مع
المرأة العجوز والأحلام التي تراها بالمنام .. أحتل الصمت
الغرفة لدقائق عدة.

كانت العرافة ترسم فيها على الرمل الموجود بمنديلها ..
وأسماء وخادمتها ينظرون إليها في ترقب وخوف ..
وتغلبت الدهشة ملامح وجههما .. وهنا تحدثت العرافة
قائلة : "سيدتي الأميرة .. هذه المرأة العجوز التي قابلتها ..

كانت ساحرة .. وهي من سحرت وجهك حين ولدتي لتكوني
بهذا القبح .. ولكن عندما صنعتي لها المعروف أرادت أن ترد
لك جميلك معها .. ولكنها ماتت .. ومات معها سر رجوع
جمالك"....!

بكت أسماء بشدة .. لماذا كُتب لها هذا الحظ السيئ !!

لماذا كُتب لها أن تعيش بهذه الصورة القبيحة !

ولكن العرافة طلبت من الأميرة أسماء أن ترجع إلى منزل
العجوز وتبحث بداخله .. لعلها تجد به ما يساعدها في فك
هذا السحر الملعون .

واتجهت أسماء إلى منزل العجوز برفقة خادمتها .. وظلوا
يبحثوا في كل مكان في ذلك المنزل القديم المتهالك ..
ولكنها وللأسف لم تجد شيئاً ...

رجعت إلى القصر وهي حائرة في أمرها .. ماذا تفعل !

وهنا قررت أن تواجه المرأة العجوز .. !

فاتجهت إلى سريرها وهدأت حتى استغرقت في نومها .. !

ونجحت الأميرة .. لقد أتت العجوز بمنامها .. وسألتها الأميرة
عن سبب هذا الأذى الذي ألحقته بها .. وكان رد المرأة
العجوز أنها كانت مجبرة على فعل هذا .. كررتها كثيراً .. "لقد
كنت مجبرة...لقد كنت مجبرة..."

وهي تختفي عن أنظار الأميرة .. وتنادي الأخيرة عليها ..
ولكنها تبتعد ولا تنظر خلفها ..

وعندما استيقظت الأميرة أسماء طلبت من خادمتها أن تأتي
لها بالعرفاة مرة أخرى .. وعندما حضرت العرافة طلبت منها
الأميرة أن تبحث لها عن حل لتعود جميلة كما كانت قبل هذا
السحر .. وجاء رد العرافة .. : "إن فك هذا السحر .. ليس
هنا .. إنه في بلاد بعيدة .. مسيرة خمسة عشر يوماً .. ورحلة
كلها صعب .. ولكنك إذا قررتي الذهاب لابد وأن تذهبي
وحدك .. دون حرس " !!

تغلب حب أسماء لنفسها واستعادة جمالها عليها .. وفعلاً ..
تسللت في المساء بمساعده خادمتها .. دون علم أبيها .
وكان للخادمة رأي ..

فقد طلبت من الأميرة أن يتبادلا الملابس .. فتلبس الخادمة ملابس الأميرة وتلبس الأميرة أسماء ملابس الخادمة .. خوفاً من أن يصيبها مكروه ... وبدأتا في التحرك .. ونجحنا في الخروج من القصر .. وظننا أن أحدا لم يشعر بهما أثناء خروجهما من القصر .

ولكن كان اعتقادهما خاطئ ..!

فكان هناك من يشاهدتهما متستراً في الظلام ..

إنه الوزير القاسم .. !

فهو من أمر العرافة أن تخبرهما بهذه الخطة .. رغبةً منه في أن يتخلص من الأميرة .. لتكون هذه الخطوة الأولى للاستيلاء على عرش أبيها .. !

ولكن ماذا ستفعل الأميرة المسكينة في مغامرتها المجهولة ...

قررت الأميرة أسماء البدء في رحلتها الصعبة ..

فهذه هي المرة الأولى التي تخرج فيها من مدينتها .. وكانت جميع خبراتها من بعض القصص التي كان يحكيها لها أباهما عن اللصوص وقطاع الطرق والسحرة والحيوانات المفترسة في الغابات ...

عندما تذكرت أسماء روايات أبيها .. بدأت تشعر بالخوف والرهبة.

لكنها استمرت في تحركها هي وخادمتها.

و عندما أحست الأميرة أسماء بحرارة الشمس الشديدة طلبت من خادمتها أن تتوقفان لتبحثان عن كهف أو كوخ تستظلان به من حرارة الشمس الحارقة ... وبعد بحث طويل قالت أسماء لخادمتها " انظري هناك إنه كهف .. في منتصف هذا الجبل " وبدأتا في صعود الجبل لتصلا إلى ذلك الكهف .. وبعد مشقة وتعب وصلتا إلى الكهف ...

وهنا .. صرخت الخادمة وقالت: "سيدتي .. انظري إنها عظام كثيرة يبدو أن أناس قد ماتوا هنا ".

رغم الخوف الشديد الذي تملك الأميرة أسماء إلا أنها أرادت أن تظهر أمام خادمتها بمظهر القوة والشجاعة .. لكي تستطيعا

استكمال رحلتها .. ومكتتا في هذا الكهف وسط تلك العظام
البشرية إلى أن بدأت الشمس في الغروب .. ونزلتا من الجبل
ليكملوا مسيرة الخمسة عشرة يوماً بعد أن نقص منها يوماً ..
واستمرت في السير وسط الغابات والأشجار الكثيفة التي احتلت
محيطهما على امتداد بصرها ...

وها قد بدأ الليل يسدل ستائره ... وظلتا في طريقهما تهتدان
بضوء القمر الخافت ..

وبدأ عواء الذئاب يعلو .. وأصبح المكان مخيف .. وحفيف
الهواء يلعب أغصان الأشجار .. والأميرة وخادمتها تمسكان
بعضهما البعض من الخوف ..

وهنا توقفت أسماء وأشارت للخادمة أن تتوقف وألا
تحدث .. !

فهناك أصوات أقدام حولهما !!!

أمسكت الأميرة أسماء بخنجرها وهي ترتجف من الخوف
وإذا بنور قادم من قريب وأقدام شخص تتحرك .. !

اختبأتا الاثنتان خلف شجرة .. وهما تكتمان أنفاسهما خوفاً
من المجهول القادم

نحوهما ... فقد يكونوا لصوصاً أو تجار للرقيق كما أخبرها
أبيها من قبل ..

بدأت أسماء تفكر هل ستنهي رحلتها التي لم تبدأ بعد !
وبدأ صوت الأقدام يقترب أكثر وأكثر ... إلى أن توقف أمامهما
مباشرة .. وهنا وقفت الأميرة وهي تمسك الخنجر بيديها
وتتحرك ببطء نحو النور القادم ..

في نفس ذلك الوقت ... كان الملك نعمان يصرخ ويكسر
جميع ما تطوله يداه .. ويتساءل أين اختفت ابنتي؟! أين
ذهبت وكيف خرجت من القصر دون أن يراها الحراس؟! من
اختطف ابنتي؟! وقال للحراس بأعلى صوته : " سوف تُقطع
أعناقكم جميعاً إن لم تجدوا الأميرة ... "

وبدأ الوزير القاسم يهدئ الملك ويطمئنه أنه سيبحث عن
الأميرة في كل مكان إلى أن يجدها ... ولكن الغضب كان
يتملك الملك نعمان وهو يحدث نفسه متسائلاً : "

من تجراً على خطف ابنتي من قصري!؟

لابد وأن أبحث داخل كل بيت في المدينة .. "

وأمر الجنود أن يخرجوا جميعاً .. حتى الحرس الخاص به !
ليفتشوا كل الطرقات والبيوت بحثاً عن الأميرة أسماء
وهنا

إذا بالوزير القاسم يدخل إلى الملك النعمان ويده سيفه وقال
القاسم بصوت غليظ ماكر ..

"أنا من جعلت إبتك تخرج لتأكلها الذئاب وأنا من جعل
الساحرة تسحر وجهها الدميم لكي لا تتزوج وتأتي بأحد
ينافسني في عرشك وأنا من سيقترك الآن...!!!"

لم يتردد الملك في نزع سيفه من غمده ...
وتقاتل الاثنان ...

فكانت هذه هي فرصة القاسم الوحيدة .. فقد تخلص من
الأميرة ولا يوجد جنود بالقصر سوى المواليين له ... !

وكان الهدوء يسود القصر إلا من صليل سيوفهما ... ولسوء
الحظ ... لقد وقع الملك النعمان على الأرض وطعنه القاسم
عدة طعنات حتى فارق الحياة .. !

وهنا ضحك القاسم ضحكه مخيفه مليئة بلذة الإنتصار ..

وأمر جنوده أن يُذيعوا خبر موت الملك للجميع وأن الوزير
القاسم هو ملك البلاد الآن خلفاً للملك النعمان ...

وفي الجانب الآخر ...

على الرغم من الخوف والرهشة التي كانت تظهر على الأميرة
أسماء إلا أنها تحركت نحو الشخص القادم أمامها بحزم ..
قائلةً : " قف مكانك من أنت ولماذا تتبعنا ... " وجاءها الرد
بصوت هادئ .. " لا تخافي أنا صياد .. أنا لست بلص "

سألته أسماء : " من معك "

قال : " أنا وابني الصغير فإننا نخرج كل مساء لنصطاد
الحيوانات لنبيع جلودها " .

اقتربت أسماء وخادمتها خلفها .. ورغم الضوء الخافت الذي
يحملة الشاب بيده إلا أنها استطاعت أن ترى شاب في
الثلاثين من عمره ومعه طفل يقرب من السابعة ...

هنا شعرت أسماء بالاطمئنان قليلاً ...

ولكن فاجئها سؤال الصياد : "ومن أنتما وماذا تفعلان في هذه الغابة المخيفة وحدكما ؟"

أجابته أسماء : "أنا والأميرة في طريقنا إلى مدينة السحرة" ..
رد الصياد متعجباً : "مدينة السحرة ؟!"

إنها تبتعد مسيرة ثلاثة عشر يوماً .. وهي مدينة مهجورة .. لا يسكنها أحد .. ما لكما بها !"

أجابته الخادمة وهي متكرة في زى الأميرة ... :

"أستطيع أن تساعدنا ونعطيك مائة قطعة ذهبية؟"

فرح الصياد بهذه الصفقة المربحة ... ولكن كان له شرط .. هو أنه لن يدخل معهما المدينة ... ووافقت كلاهما.

وبدأوا جميعهم رحلتهم إلى مدينة السحرة ...

تُرى ... ما الذي يختبئ لهم في أيامهم القادمة .. !

وبعدما اطمأنت الأميرة إلي الصياد وابنه تحركوا الأربعة وسط الغابة في طريقهم إلي مدينة السحرة وهم يهتدون علي ضوء القمر الخافت ونور شعلة الصياد.

وبدأت المغامرة وبدأ نور الفجر يشق ظلمة الغابة، وبدأ الارتفاع يظهر علي ملامح الأميرة لوجود شخص معهم يرشدهم إلي الطريق وبعد بضعة ساعات من المشي المتواصل أرادت الأميرة أن ترتاح قليلا ولكن الصياد أخبرها أن بيته علي مقربة من هنا ويمكنهم هناك الراحة والنوم قليلا ثم يستكملوا المسيرة

وافقت الأميرة واستمروا في طريقهم إلي أن وصلوا لقرية صغيرة ولكن الخوف بدا يظهر علي ملامح الأميرة فالصمت يسود المكان بشكل مخيف

وفجأة ..

ظهر العشرات من الرجال يغطون أجسادهم بقليل من الجلود ويمسكون بأيديهم رماح.

وهنا قال الصياد عذرا أيتها الأميرة ولكن ثمنك يساوي أكثر
من مائة قطعة ذهبية .

فقد كان الصياد هو أمير تلك القبيلة وعندما إلتقياه بالغابة كان
مواعده ليعلم ابنه الشجاعة والصيد وأشار الصياد المخادع إلي
رجاله أن يربطوا أيدي الأميرة والخادمة إلي أن يبعوهما في
سوق العبيد.

صرخت أسماء ولعنت ذلك المخادع وأخبرته أن أبيها الملك
النعمان وأنه سوف ينتقم منهم أشد انتقام ..

هنا ضحك الصياد المخادع وقال بسخرية لقد مات الملك
النعمان ابحتي عن شخص آخر ينتقم لكي ..

قالها وهو يضحك وضحك معه كل من حوله ..

الأميرة في مشهد صادم تركع علي الأرض وتصرخ بشدة.»

أبي.. أبي ماااات ..أبي.. لقد كُسر ظهري ..

مات النعمان.. مات أبي ..

وهنا فطن أمير القبيلة إلي خدعة الأميرة والخادمة وأنهما بدلتا
ملابسهما وأمر من حوله بحبسهم وربط أيديهما وأرجلهما حتى
يأتي التاجر في صباح الغد ليأخذهما ..

وفي الناحية الأخرى الوزير القاسم أصبح ملكا وأمر بفرض
الضرائب علي العامة وبدأ جنوده في سرقة الأموال من التجار
وانتشر السلب والنهب والسرقة وساء حال المملكة وكان القاسم
يقطع رقبة كل من يعارضه أو يرفض دفع الضرائب.

وفي وسط الغابة بدأ ضوء الصباح في السطوع والأميرة
وخادمتها مقيدتان وقد حكم عليهما بالبيع جاريتان في سوق
الرقيق وأثناء بكاء الأميرة أسماء إذا بصوت أقدام تقترب من
الباب قالت الخادمة سيدتي لابد وان الوقت قد حان لبيعنا..
وبدأ الباب يُفتح ببطئ شديد وهما تنتظران من سيدخل من
الباب ...

إنه ذلك الصبي ابن الصياد يتحدث إليهما بصوت منخفض
ويقول لا تخافا سأخرجكما من هنا وأسرع في فك قيودهما
وأخرجهما من محبسهما وظلوا يتحركون ببطئ شديد حتى لا
يراهم أحد ونجحوا في الخروج من القرية ولم تكن الشمس
قد كشفت الظلمة تماما وأشار الصبي الصغير إلي الأميرة وقال

مدينة السحرة في هذا الاتجاه وتركهم ورجع إلى القرية حتى لا يعلم أبية أنه من ساعدهم علي الفرار ..

استمرت الأميرة في طريقها بعد أن شكرت الصبي وحددت وجهتها لتستكمل رحلتها وكانت أكثر إصراراً علي الوصول إلي تلك المدينة فهي الأمل الوحيد بعد موت والدها وبعد ساعات من السير المتواصل قررت أن يستريحان قليلاً تحت شجرة كبيرة كثيفة الأوراق وعندما جلست الأميرة غلبها النوم .

وبعد غياب رأت المرأة العجوز وهي تمسك بيدها مرآة وتطلب منها أن تنظر فيها وعندما نظرت أسماء وجدت وجه جميل جداً ..

قالت العجوز هذا وجهك ابحي عنه واستيقظت الأميرة أسماء علي صوت الخادمة تقول:

سيدتي .. سيدتي لا بد وان نتحرك أسمع أصوات قريبه من هنا استمرت الاثنتان قاصدتان وجهتهما حتى وجدتا نهراً صغيراً شربتا منه وملئتا أوعيتهما التي أعطاهما إياها الطفل الصغير واستكملتا مسيرتهما .

وإذا برجل عجوز يجلس في كهف صغير وسألها إلى أين
تذهبان ؟ طلبت منه أسماء أن يرشدهما إلى طريق مدينة
السحرة

قال العجوز : إنها تبعد عن هنا مسيرة خمس ليالي وأعطاهما
القليل من الطعام واخبرهما أنه من سيدة عجوز تركته وقالت
انه لفتاتين سيعبران من هنا بعد قليل تعجبت أسماء والخادمة
من قول الرجل العجوز ولكن الخادمة قالت سيدتي :
أنة نفس الطعام الذي أعطيناه للمرأة العجوز ..

قالت أسماء إنها تريد أن توفي دينها
واستمرت في طريقهما إلى وجهتهما ..

في مشهدٍ مُروع .. يعتلي الملك القاسم جواده الأسود ذو الشعر
الكثيف ومن حوله عشرات الجنود يسرون في طرقات المدينة
ويأخذون كل فتاه جميلة يقابلونها ... لتكون من جواري
القصر.

لم يمضي على حكمه للمملكة ثلاثون يوماً . حتى أصبح
الخراب والفساد وكأنهم ثلاثون عاماً وأصبح الناس أكثر فقراً
وغضباً بسبب الحال الذي وصلوا إليه بعدما كانوا يعيشون في
رخاء في عهد الملك النعمان ..

وأصبحوا يتندمون على سخريتهم على ابنه الملك ..
ويتساءلون .. ترى .. أين ذهبت !

هل قُلت مثل أباها أم هي محتجزة بالقصر أم تركت المملكة
ورحلت . ؟!

وعلى الجانب الآخر .. كانت الأميرة أسماء عائدة من رحلتها
الشاقة بعد أن حققت أكبر هدف وتعلمت أشياء جديدة في
رحلتها ... فبعد أن وصلت إلى مدينة السحرة .. تلك المدينة
الخاوية سوى من كلاب تعوي . أحاطت بذلك القصر المهجور
الذي يكسوه التراب ... تحركت أسماء ومن خلفها خادماتها في
اتجاه القصر ... حتى وصلت إلى بابه الضخم ... وإذا بالبواب

يُفتح وحده مُصدراً صوتاً كأنه لم يُفتح لسنوات طويلة ...
دخلت أسماء وأُقفل الباب خلفها مباشرة ... وبقيت الخادمة
بالخارج.

وهنا سمعت صوتٌ ينادي ... مرحباً بك في قصر كبيرة
السحرة ... أمامك مرآة انظري بها ولكي أمنيّتان تتحققان في
الحال ... نظرت أسماء إلى المرآة ... أخيراً ستحقق أمنيّتها .
وتعود لجمالها..

وهنا تذكرت أباهما ... وتذكرت كلام الصياد عن موت أبيها ...
ولم تتردد في أن تطلب من المرآة أن ترى قصر أبيها ...
ولكنها صُغت من هول ما رأت ... إنه القاسم وزير أبيها ..
يجلس على كرسي الملك ... ومن حوله الجاريات يرقصن ...
هنا أيقنت حقيقة ما حدث ... وأدركت أن أباهما قد مات حقاً.

وتبقي لها أمنية ثانية ... ولكنها إذا غيرت مصيرها واستعادت
جمالها لن يقتنع أهل المملكة أنها هي ابنة الملك النعمان ...
ولن تستطيع استعادة مُلك أبيها ... فكانت رغبته في الانتقام
لأبيها أكبر من رغبته في استعادة جمالها ...

وخرجت مسرعة في اتجاه الباب .. حيث تنتظرها خادماتها بالخارج .

وبدأت في رحلة العودة وهي تكشف عن وجهها.

بعد أن تعلمت أن القوة في الإرادة ليست في الجمال فقط.

ورجعت الأميرة أسماء إلى القرية التي أختطفها بها الصياد المخادع ... وعندما رآها الصياد بدا على وجهه الدهشة... لماذا رجعتي ألا تخافين مني !!

جاء ردها بصوت حازم ممتلئ بالقوة والثبات : "في المرة الأولى .. لقد أتيت بي إلى هنا عندما خدعتني ..

أما اليوم فأنا الأميرة أسماء بنت النعمان وقد أتيت إليك هنا لتساعدني أنت ورجالك ... في استعادة ملك أبي ... ولكم كل ما تتمنون ."

نظر إليها أمير القبيلة وبدأ على وجهه الإعجاب بالصفقة

ولكنه قال وكيف ذلك!

والقاسم يقتل كل من يقف في طريقه ...

وهنا قطع حديثهما ابن أمير القبيلة أنه لديه خطه ..

وجاءت خطة الصبي الصغير كما لم يتوقع أحد !
فعندما قال أن لديه خطة نظر إليه الجميع بنوع من الاستهتار
وعدم الاكتراث لما يقول ...
ولكن حينما بدأ في الكلام .. سكن الصمت أفواههم جميعاً ..
وبدأ الحضور في الإنصات .. حتى أن تحولت تعبيرات
وجوههم لتعجبهم من شدة ذكاء وفطنة هذا الصبي .
فكانت خطته كالآتي ..

أولاً أن يذهب رسولٌ من قبيلتهم إلى الملك القاسم ويبلغه
أنهم وجدوا الأميرة أسماء ابنة النعمان .. وأنهم محتفظون بها
كرهينة كنوع من ولاء قبيلتهم إلى المملكة .. وبالفعل عندما
وصل الرسول ودخل إلى الملك القاسم وأخبره بأن الأميرة
أسماء أسيرة لديهم .. أمر على الفور قائد الحرس أن يصطفي
أشجع من لديه من الجنود ويذهبوا لإحضار الأميرة في سرية
تامة وألا يعلم أحد من المملكة بأنها لازالت على قيد الحياة .
وعندما وصل الجنود إلى القبيلة .. كانت المفاجئة
بانتظارهم !!!

لقد صنع أهل القبيلة شباك لصيد الجنود كالفريسة السهلة ..
وأطروهم بالسهم حتى قضوا على الجنود جميعاً .. وتم أسر
قائد الحرس ... وبعد قليلٍ من التهديد بالقتل أو عقد صفقة مع
الأميرة لاسترداد ملكها ... أجابهم بالموافقة .

الموافقة على أن يساعدهم ويسهل لهم دخول القصر وأن
يكون له منصب الوزير بعد مقتل القاسم وتولي الأميرة أسماء
الحكم .

وجاء الجزء الثاني من خطة الطفل الصغير الذكي ... وهو أن
يرتدي بعض أهل القبيلة ملابس الجنود وعلى رأسهم الصياد
المخادع وتم ربط يدي الأميرة المنتظرة ووضعوها على
الحصان .

حتى اقتربوا من القصر ... وكانت خطتهم في دخول القصر
بهذه السهولة غير متوقعة .

وبالفعل نجحت خطة الصبي الذكي ولكن الملك القاسم كان
يجلس على أحرٍ من الجمر فقد كان يظن أن الأميرة قد لقت
حتفها أثناء رحلتها إلى مدينة السحرة .. ولكن عندما وصلت
الأميرة إلى داخل القصر وهي مقيدة وحولها الجنود
الملثمين ... قابلها القاسم بضحكة كلها كبرياء وغرور ..

قائلاً بصوته الغليظ ها أنتِ بين يدي الآن ...

و أمد يده ليزيل الوشاح عن وجهها ..!

صاح منادياً بأعلى صوته .. من هذه ؟! أين الأميرة أسماء ؟!

قال قائد الحرس هي من وجدناها يا مولاي.

سأل القاسم الفتاة المقيدة من أنت ؟ قالت خائفةً يا سيدي أنا بنت فقيرة من القرى المجاورة .. وهؤلاء اختطفوني من بيتي وقالوا أنني الأميرة أسماء...!

طلب القاسم من الحرس أن يضعوا الفتاة في جناح الجاريات ... وأمر أن يرجع الجنود إلى تلك القبيلة ويحرقوها انتقاماً لتلاعبهم بالملك ..

وأخذ قائد الحرس مجموعة أخرى من الجنود وكان لهم نصيب من سبقهم

وفي نفس الوقت كانت الأميرة أسماء تدخل بيوت المدينة سراً وتبلغهم أنها حية وأنها ستستعيد ملك أبيها وتخلصهم من هذا الظلم ... وعندما أنهت الأميرة أسماء رحلتها بين بيوت المدينة ظلت تفكر أين تختبئ إلي أن يحين موعد تنفيذ الخطة وخطر ببالها بيت المرأة العجوز..

وبدأت شعبية الملكة أسماء تتزايد ... لما لها من فضل عليهم
قبل مقتل أبيها النعمان.

وكان بداخل القصر ما يقرب من أربعين جندياً من أهل
القبيلة قريبون من الملك القاسم .. في انتظار استكمال خطة
الصبي الصغير ...

عندما انتهت الأميرة أسماء من جولاتها بين بيوت المدينة ..
فكرت كثيراً أين يمكنها أن تبني ليلتها ولكن لم يكن هناك
أفضل من منزل العجوز الموجود باطراف المدينة..

لتكمل في الصباح رحلة إقناع الناس بمساندتها لاستعادة
عرش أبيها من القاسم ... وبينما هي في طريقها تفكر ..

رأت الكثير من الجنود يتفقدون كل البيوت والشوارع ...
وكأنهم يبحثون عن شيء مهم ... فأسرعت لتختبئ وسط
حطام كوخ مهجور ... وسمعت شخص ينادي لابد وأن
تجدوها ... ابحثوا عن الأميرة في كل مكان .. ولا تعودوا إلى
القصر حتى تجدوها ..

هنا علمت الأميرة أن قائد الحرس قد أوشى بها إلى القاسم ...
وحدثت نفسها بأنه من الخطأ أن تثق بمن خان أباهما من
قبل ... وتساءلت ما هو حال جاريتي الآن .. !

لاشك أنها قتلت ... وما حال الجنود الذين يختبئون بالقصر..!
وظلت تفكر كثيراً ماذا تفعل ؟ وماذا لو عثر عليها الجنود ؟

فانتظرت حتى ابتعد الجنود وأسهرت إلى بيت العجوز
لتختبئ به .. وعندما دخلت وأغلقت الباب كان هناك شخص
بانتظارها!

فزعت أسماء عندما رآته .. ولكنها تذكرته سريعاً ... وحدثته
قائلةً .. نعم .. هو أنت ذلك العجوز الذي أعطانا الطعام وقلت
لنا أن امرأة تركته لنا .. من أنت أيها العجوز؟ ولماذا تبتعني
إلى هنا ؟

أجابها العجوز بصوته الهادئ يا ابنتي .. أنا قدرك سبقتك أينما
تذهبي .. اعلم ما بكى ولا تعلمي .. واعلم ما ينتظرك وأنت
تجهلي ..

قالت أسماء بصوت مهزوم حزين .. ولماذا يحدث كل هذا
لي .. لماذا أنا ..؟

رد العجوز .. القدر دائماً خيراً يا ابنتي .. حتى وإن أتاننا في
صورة شر .. فإن الله يريد به كل الخير ..
أكملي طريقك ولا تنظري خلفك ..

وتركها العجوز ورحل وهي تنادي عليه ولكنه لم يلتفت
إليها ... ومضى في طريقه ...

ظلت أسماء تفكر في كلام الرجل العجوز حتى غلبها
النعاس .. وإذا بالقاسم يأتيها في منامها وهو يمسك بيده سيفٌ
كبير قاطعاً به رقبة خادمته ... في ميدان كبير ويجتمع حوله
الناس ...

استيقظت فرعةً من ذلك الكابوس ... وهي تشعر بالعجز
والضعف ... ماذا ستفعل لتنقذ نفسها وتنقذ خادمته ...

هل حقاً أعدمها ؟ هل مازالت على قيد الحياة ؟

وأخذت تفكر إلى أن بدأ نور الصباح يشق ظلمات ليلها
الطويل ...

وهنا ..

تذكرت أسماء أن هناك سرداباً داخل القصر .. كانت تلعب
به وهي صغيرة .. يمكنها أن تدخل القصر من خلاله ..

وبالفعل أسرع أسماء متخفيةً حتى وصلت الغابة المحيطة
بالقصر .. وظلت تبحث حتى وجدت مدخل السرداب ..

ولكنه كان مظلمٌ ومخيفٌ .. ويبدو أنه لم يستخدم لسنوات
طويلة .. وما أن أوشكت على الدخول من فتحة السرداب
حتى رأت ثعبانٌ كبير يخرج منه ...

رجعت مسرعةً وهي تفكر كيف ستدخل إلى القصر .. !
وهنا خطر ببالها فكرة قد تجعلها تدخل بها من باب القصر
مباشرةً ...

و بينما هي تفكر بالخارج .. كان الملك القاسم بالداخل ..
يفكر أيضا كيف يجدها ؟! ..

تجلس أمامه الخادمة امام القاسم مقيدة وينهال عليها الحارس
بالسوط حتى تمزق جلدها وسالت الدماء على جسدها وهي
تصرخ وتستغيث .. ولكن من يغيثها ؟!

والأربعون جندياً محبوسون داخل سجون القاسم بعدما كُشف
أمرهم .. ومن بينهم أمير القبيلة ...

عادت أسماء مسرعةً إلى منزل المرأة العجوز .. وارتدت
ملابسها الموجودة بمنزلها .. واتكأت على عصاها وإنحنت على
عكازها كما كان حالها قبل وفاتها ...

وخرجت من منزل العجوز!
وبالفعل لم يتعرف أحد على الأميرة ...

واتجهت بخطواتٍ بطيئةٍ نحو القصر .. وعندما وصلت أبلغت الحارس أنها تريد مقابلة الملك في أمر هام .. وعندما سألها الحارس عن من تكون ..

قالت أخبر القاسم أنني سأساعده في إيجاد الأميرة كما ساعدته من قبل في تشويه جمالها ...

وعندما أبلغ الحارس الملك القاسم بأمر العجوز التي بالخارج .. تعجب قائلاً ما الذي أتى بها بعد هذا الغياب .. وهل حقاً تستطيع أن تجد الأميرة أسماء ..! وأمر الحارس أن يدخلها على الفور ...

وعندما دخلت الأميرة المتخفية إلى الملك القاسم وهي منحنية على عكازها وتنظر في الأرض .. بادرها القاسم متسائلاً لماذا تذكرني بعد كل هذه السنوات ..؟!!

ردت بصوت أشبه بصوت امرأة عجوز .. يا سيدي أنت من يحتاج إليّ بعد تلك السنوات أنسيت ما طلبته مني من قبل ! هل تريد أن تستعيد الأميرة؟

أجابها مسرعاً هل تعرفين مكانها .. قالت إنها تختبئ في قصرٍ مهجور في مدينة السحرة .. ولا يستطيع أحد أن يدخل القصر إلا ملك ..

رد القاسم سأرسل أقوى فرساني على الحال .. قاطعته العجوز لا يا مولاي .. لا يستطيع أحد دخول القصر إلا ملك ..

اذهب إليها بنفسك حتى تستطيع إيجادها .. وقالت بصوت قوي شرير .. فإن مر على وجودها بالقصر عشر ليالي متتالية .. لن يستطيع أحد أن يقهرها .. وستصبح قوية وسيساعدتها كبير الجن الساكن في القصر هناك ...

هنا شعر القاسم بأن عرشه في خطر .. وأمر الحارس أن يحتجز العجوز في غرفة حتى يعود .. وأخذ أقوى حراسه وبدأ في رحلة البحث عن الأميرة أسماء .. وهو لا يعلم أنها فعلت به ما فعله بها ..!

وحينما تأكدت أن القاسم خرج في طريقه إلى مدينة السحرة .. أخرجت خنجرها ونادت على الحارس .. وما أن وصل إليها حتى وضعت الخنجر على رقبتة بكل قوة وحزم وثبات حتى يخبرها عن مكان الجنود المحبوسين ..

واتجهت مسرعةً إلى الأسفل عبر السلم الضيق .. وقامت بطعن
الجندي بخنجرها جزاءً لخيانته .. وأخذت سيفه وما أن
مسكت السيف إذا بها تتذكر أباهما النعمان ... فكان كثيراً ما
يعلمها المبارزة بالسيف .. ويجعلها تهزمه وهو فرحٌ بذلك ...
مرت الذكريات سريعة أمام عينيها وهي تنزل درجات السلم ..
حتى وجدت حارسان يقفان أمام باب السجن ...

وبعد معركة قصيرة استطاعت أسماء أن تهزمهما وتحصل على
المفتاح .. وخرج الجنود مسرعين وبدأت معركة السيطرة على
القصر ...

وفي الخارج كان كثير من الناس يحاولون الدخول للقصر
لمساعدة الأميرة ..

وكان قائدهم طفلٌ صغير ..

إنه ذاك الصبي الشجاع ابن أمير القبيلة ..

ونجحت خطة ذلك الصبي في السيطرة على القصر ..

وهتف الناس مهللين فرحين بعودة الأميرة أسماء ابنة
النعمان ..

وكان أول قرار هو توزيع الأموال المسروقة من الناس عليهم
مرة أخرى .. وأن لا يكون هناك فقير في المدينة.. وكان القرار
الثاني هو القبض على القاسم .. وأعلن المنادي بالمدينة عن
جائزة مالية ضخمة لمن يأتي برأس القاسم ..

وعم الهدوء والأمان أرجاء المملكة بعد أن غاب وظن الناس
أنهم هالكون ...

وثوجت الأميرة أسماء كأشجع وأنبل الأمراء..

وصار حبها يملك قلوب شعبها ..

.

.

.

الهدف من القصة*

لم تستعد الأميرة جمالها .. ولكنها استعادت هويتها المفقودة
بسبب خوفها من قبحها ...

عادةً ما ينظر الناس إلى صنيئك لا إلى جمالك أو قبحك ..

كن أنت كما أنت .. لا كما يريدون أن تكون . لا تخف من
أحد اجعل إيمانك بالله وبمبادئك اقوي من الجمال لا يدوم
والمال لا يخلد والصحة زائلة استغل كل طاقاتك لان تحيا
كريما لكل منا أوجاعه وأحزانه وآلامه لا تنتظر معجزة لتغير
مصير حياتك اصنع أنت المعجزات فأنت قادر فبداخلك طاقة
تغير بها مصير العالم ولكنك تجهل نفسك لا تسمح للاكتئاب أو
اليأس يسيطر عليك لا تسمح لهم أن يضعفوك .

عندما تزداد معرفتك من الطبيعي أن يقل الجهل لديك هذا ما أردت أن تعرفه من خلال كتابي أردت أن أوضح لك نقاط ضعفك أردت أن تعرف مشاكلك النفسية التي ربما كنت تخشى أن تخبر بها أحدا أبحث دائما بداخلك ستجد قوة لم تكن تراها من قبل ، لكل كتاب هدف وقصة كنت اسعي جاهدا وأنا اكتب أن اخلق أسلوبا جديدا للطب النفسي لم أرد أن يكون الكتاب علميا بحثا كنت اسعي جاهدا أن أصل إليك والي فكرك أتمنى أن أكون نحن نت في ذلك ...

والوعد والعمل والحب ...

أنور عطية الديب

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٢	إهداء الكاتب
٣	المقدمة
٤	الفصل الأول : المرض النفسي بين الوهم والحقيقة
—	الفصل الثاني أنواع الأمراض النفسية
١٦	أولاً: الوسواس القهري
٢٧	ثانياً: الاكتئاب
٣٨	ثالثاً: الهستيريا
٤٨	رابعاً الاضطرابات الجنسية
٦٨	الفصل الثالث : رواية أسماء
١٠٦	الخاتمة
١٠٧	الفهرس

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء
من الكتاب في أي شكل من الأشكال
سواء بالتصوير أو الطباعة أو النسخ
علي الانترنت أو غير ذلك بدون
إذن خطي من المؤلف

حقوق الطبع محفوظة

رقم الايداع : ٢٠١٩/٨٤٥٢

الطبعة الأولى

٢٠١٩