

## كتاب «حديث الروح» حول القلق والرهاب

سلوى المؤيد



وضع الأستاذ الدكتور محمد خليل الحداد خلاصة علمه وتجاريه التي وصلت إلى ما يقارب من الأربعين عاماً في علاج مرضى القلق والرهاب.. في كتابه الرائع «حديث الروح» الذي تعدد صياغته بأسلوب سلس وعملي وخلال من التعابير الطبية المتخصصة.. لكي يتمكن كل قارئ من الاستفادة منه.

قد لا يعرف القارئ عن هذا الطبيب ميله للأدب العربي والفكر الروحي الإسلامي لذلك سنرى كيف يتداخل ذلك في كتابه إلى جانب علمه كطبيب نفسي ليبر عن فهمه للروح الإنسانية وراحته النفسية بأسلوب رشيق متناسب مع موضوع الكتاب.. وهو ما حاول أن يوضحه في مقدمة كتابه بما أسماه «الاستبصار الروحي» أي أنه عندما يعالج المريض فإنه يعالج ذاته وشخصيته بالدرجة الأولى.. بينما يتعامل مع الأعراض المرضية على أنها نتائج وليست أساس المرض.

ويوضح لنا الدكتور محمد الحداد كيفية علاجه للمريض بأن يعرف ما هي أعراض مرضه.. ثم يعمل معه ويسانده لكي يستبدل أفكاره النفسية المغلوطة بأخرى سليمة وصحية.. ثم يساعد مريضه بتغيير أسلوب حياته الخاطيء بأخر إيجابي متوافق مع الصحة النفسية والبدنية الصحيحة كما سأحدث عنه فيما بعد.

كما أنه يعتقد باختصار أن الأمراض العضوية والنفسية تحتوي على جوانب إيجابية يمكن أن تغني حياة الإنسان.. خصوصاً عندما يكون المرض طويلاً وقاسياً لأنه يحصر روح الإنسان وبدنه مثلما تفعل النار مع الذهب فتفصل شوائبه عنه فيظهر المعن الحقيقي النقيس الذي نعرفه.. لكن الأهم من كل ذلك هو خروج المريض من هذه التجربة القاسية أكثر نضجاً وأقدر على إدارة مشاكله وأكثر إيجابية وعطاء لمن حوله من أسرته ومجتمعه.

كما أن الدكتور محمد الحداد يرى أنه منذ أن أمتهن مهنة الطب النفسي.. لا يرى أن المريض شخصاً أقل منه.. وإنما متساو معه في الخلق والحقوق لذلك لا يفرض عليه نوعاً معيناً ومكرراً من الأسئلة ولا يحدد معه نوع الحوار.. مما جعله بعد أربعين عاماً من ممارسة مهنته ممتناً بعمق لكل مريض عالجه.. كما أن الحديث بينهما بما يحمله من ثقة متبادلة هو حديث بين صديقين حميمين لا يكادان أن يتفارقا حتى يلتقيا في موعد آخر.. وكثيراً ما كان يؤكد للمريض أثناء العلاج أنه يجب أن يتغير من الداخل روحياً وفكرياً ويتبرج هذا التغيير عملياً مع الزمن ومع الآخرين.

ويفسر هذا الطبيب في الفصل الأول كلمة «القلق» على أنها تستخدم طبياً لوصف الأعراض الجسمية والنفسية التي تتولد في جسم الإنسان من وجود أسباب تسبب هذا الخوف والاضطراب لأنها تهدد حياته فعلاً.. وهذه الأعراض تتعدد بين الإحساس بالخوف وخفقان القلب وتسارع الأنفاس ورعشة اليدين وشحوب الوجه والتعرق والإحساس بالدوخان وجفاف الريق أو الخوف من أن يفقد الإنسان وعيه وهي دينامية دفاعية خلقها الله سبحانه لكي ينقذ الإنسان نفسه في حالة الخطر

إلا أن هناك نوعاً آخر من «اضطرابات القلق والرهاب المرضية» التي يشعر أصحابها بها دون سبب معروف يستدعي ذلك وإنما بسبب تواجدها في العقل الباطني «اللاواعي» لديهم بحيث تعيقهم من ممارسة حياتهم

بشكل إيجابي مريح وقد يكون سببها حوادث سلبية ترسبت في عقولهم اللاواعية وهي تتفاوت بين رهاب الأسواق أو الرهاب الاجتماعي.. أو الخوف من السفر أو دخول المصاعد وغير ذلك.

ويصف المؤلف حالة المريض بالرهاب قائلاً:

«يشعر المصاب بالرهاب بحالة من القلق الحاد على شكل نوبات مختلفة وأحياناً بلا سبب.. وتستمر لمدة دقائق وقد تطول أكثر من ذلك.. وهي تحدث من منشأ اللاوعي في العقل البشري».

ثم يوضح الدكتور محمد الحداد في هذا الفصل أن هناك طريقتين للتخلص من هذا المرض:

أولهما: التحليل النفسي. والثاني: أسلوب جديد يقوم على إحلال التفكير الإيجابي مكان التفكير السلبي لدى المريض.

ويصف الطريقة التطبيقية لها في صفحات الفصل الأول، حيث لا يسع المقال لاستعراضها.

وننتقل إلى «الفصل الثاني» في هذا الكتاب النفسي العملي المتشعب بروح الأدب والفكر المفيد لنجد أن المؤلف يقوم بشرح المبادئ العامة للتعامل مع نوبات القلق والرهاب.. فهو:

أولاً: يدعو المريض إلى أن يتقن مبادئ العلاج بممارسة الاسترخاء.. لأن استرخاءه سوف يهدأ أعراض قلقه ويحتويها ويطلب منه أن يتخلى عن جملة «يجب أن أفعل ذلك» ويتعامل مع نفسه بأسلوب لطيف ولين.. فيدرك المريض أن المطلوب منه ليس السيطرة على مشاعره وإنما أخذها بالبرقة واللين وبأن ما لم يفعله اليوم سيفعله غداً.. إلى أن يتم استبدال هذه الأفكار المرضية السلبية بأخرى إيجابية وصحية.

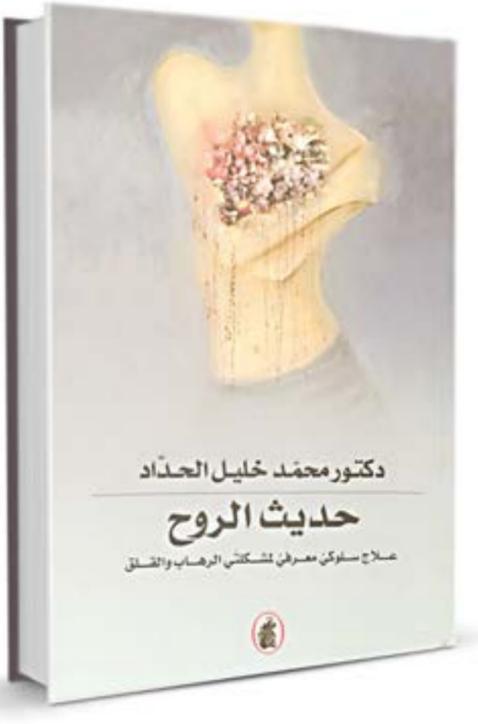
ويذكر أن ميزة هذا العلاج أنه يتحكم بالدوافع الفسيولوجية من الجسم إلى العقل بإن يعكسها.. فإذا هدأ الجسم قل القلق واستطاع المريض أن يتحمل مواجهته مع أعراض الرهاب عند حدوثها بطريقة أفضل.. لأنه بهذه الطريقة يشعر بالمشكلة ويتقبلها ويعترف بوجودها قبل البدء بكيفية علاجها لتخفيف آثارها.. ويؤكد للمريض أثناء علاجه أن ما يتعامل معه مجرد أفكار وليست حقائق لكنها تعيقه من أن يعيش حياته بشكل إيجابي وصحي.

ويستعرض الدكتور محمد الحداد تفاصيل طريقة علاجه بهذا الأسلوب في الفصل الثاني بسلاسة واضحة تبرز في جميع محتويات الكتاب.

وأصل إلى الفصل الثالث والأخير الذي يتناول الخطوات العلاجية الخمسة عشرة للوصول إلى شفاء المريض وحصوله على راحة البال بعد تخلصه من عقده النفسية التي تعيقه من التمتع بحياته ليبدأ حياة إيجابية متفائلة.. لأذكر عنوان كل خطوة:

1. الاعتراف بوجود المشكلة أي أنه مصاب بمرض نفسي وهو لا يعيبه لأنه شبيه بالمرض العضوي يحتاج للعلاج للتخلص منه.
2. رصد الحوار الداخلي في نفس المريض.
3. الصبر على وجود مشاعر الخوف والقلق.
4. الصبر على وجود أفكار مأساوية ومفجعة.
5. تقادي محاولة السيطرة على المشاعر وكتبتها.

6. في التآني السلامة وفي العجلة الندامة.
  7. القيام بمناورات محسوبة.. وهي قيام المريض بتنفيذ تمارينه لتحسين أدائه وليس لنجاحها أو فشلها.
  8. تعلم من مشكلتك وشارك بالكلام عنها.
  9. ضع سقفاً مقبولاً لتوقعاتك من العلاج.
  10. تقبل حدوث الانتكاسات واصبر عليها.
  12. لا تجعل الوقت سيفا مسلطاً على رأسك.
  13. تعرف على مواطن القوة في نفسك.
  14. التواصل مع الآخرين.
  15. الالتجاء إلى الله بالدعاء.
- وأخيراً فأنا أدعو بعد قراءتي لكتاب «حديث الروح» كل قارئ سواء مصاب بالقلق والرهاب أم لا لقراءته نظراً لسلاسة أسلوبه وعمق معانيه والجهد العلمي النفسي الذي بذله مؤلفة الأستاذ الدكتور محمد الحداد خبرته الطويلة في علاج الرهاب والقلق لكي يتمتع كل إنسان بحياة إيجابية متفائلة ومنتجة.



### لتحقيق المزيد من التطوير داخل كلية البحرين التقنية

### لجنة تكافؤ الفرص بالبوليتكنك تدرس احتياجات المرأة



المجلس الأعلى للمرأة بتفعيل النموذج الوطني لإدماج احتياجات المرأة في إطار تكافؤ الفرص في جميع مجالات العمل في البوليتكنك، وتحقيق تكافؤ الفرص بين جميع الموظفين والمستفيدين من الخدمات التي تقدمها البوليتكنك.

وقال نائب الرئيس التنفيذي لشؤون الموارد والمعلومات، الشيخ علي بن عبدالرحمن آل خليفة: إن ما تشهده البوليتكنك في مجال تكافؤ الفرص يعد نموذجا يحتذى به، وأن ثقافة تكافؤ الفرص انتشرت بشكل إيجابي وعلى نطاق واسع داخل المؤسسة حتى أنها باتت منتشرة بين الطلبة.

عقدت لجنة تكافؤ الفرص بكلية البحرين التقنية (بوليتكنك البحرين) اجتماعاً برئاسة القائم بأعمال الرئيس التنفيذي للكلية الدكتور محمد إبراهيم العسيري، تم خلاله مناقشة مجموعة من المقترحات الجديدة تعزز من الإدماج الكامل لاحتياجات المرأة في إطار تكافؤ الفرص، ويتيح مزيد من الفرص التطويرية داخل البوليتكنك.

يأتي ذلك في إطار التزام البوليتكنك بتطبيق التعليمات الصادرة عن ديوان الخدمة المدنية رقم (4) للعام 2014 بشأن إنشاء لجنة تكافؤ الفرص بالجهات الحكومية، وبالتنسيق والتعاون مع

### ضمن استراتيجية التدريب القضائي لخطة تدريبهم

### مشروع قضاة المستقبل: تقييم المتدربين يحدد التعيين في سلك القضاء

ودرجاتها المتعددة، وتعريفه بدور القاضي في المنظومة القضائية والمجتمع.

3 - المحاكمة العادلة والقواعد الأساسية لحقوق الإنسان:

وذلك لتعريف المتدرب على مرتبة المعاهدات الدولية في النظام القضائي البحري، وتعزيز مبادئ حقوق الإنسان ضمن العمل القضائي، ورفع مستوى وعي المتدرب بالقوانين ذات الصلة في هذا المجال، بالإضافة إلى التعرف على اليات الأمم المتحدة لحماية حقوق الإنسان.

4 - البحث القانوني:

وذلك لتعريف مصادر البحث المتعددة وتحديد القوانين ذات صلة، وتمكين المتدرب من استخدام مجموعات أحكام التمييز واستخدام البحوث والمؤلفات الفقهية.

وأما المرحلة الأساسية من مراحل تدريب قضاة المستقبل والتي تنقسم إلى قسمين، القسم المدني والقسم الجنائي، فقد مرت بمجالات عدة منها، تحضير الجلسة، وصياغة الحكم، وإدارة الجلسة، والبث في الطلبات، والمداولة، وتنمية المعرفة القانونية.

التقييم في المرحلتين الأساسية والتكميلية إلى المجلس الأعلى للقضاء.

وانطلق التخطيط لبرنامج التدريب الأساسي لقضاة المستقبل من جوهر الوصول للمتدرب إلى القدرات والكفاءات المطلوبة للعمل قاضياً، وتمثل هذه القدرات في القدرات الفكرية والتحليلية، والقدرات القانونية، وقدرات السلطة والاتصالات، وقدرات الكفاءة في الأداء، وقدرات ومهارات القيادة بالإضافة إلى قدرات الفهم والتعامل بنزاهة.

وتتاول متدربو قضاة المستقبل في هذه المرحلة على أربع ورش تضمنت:

1 - السلوك القضائي:

وذلك لتعزيز إدراك المتدرب للسلوكيات التي يجب أن يتحلى بها القاضي سواء داخل المحكمة أو خارجها، وتعزيز فكرة القاضي الأمثل وسلوكياته في ذهن المتدرب، وتحفيزه نحو السعي للتخلي بها.

2 - العمل القضائي وبيئة المحاكم:

وذلك لتعريف المتدرب ببيئة العمل القضائي من محاكم مختلفة بأقسامها

المجلس الأعلى للقضاء بان نتيجة تقييم متدربي مشروع قضاة المستقبل ستحدد في آخر مرحلة من المراحل الأساسية للمشروع، وبناء على هذا التقييم سيحدد من يتعين في سلك القضاء ومن سيواصل التدريب بالانتقال للمرحلة التكميلية، وذلك ضمن استراتيجية التدريب القضائي لحظة تدريب قضاة المستقبل التي ترمي بعدة - مراحل نظرية وعملية، تبدأ من المرحلة التمهيديّة ثم المرحلة الأساسية لتلها المرحلة التكميلية.

وجاء مشروع قضاة المستقبل كهدف أساسي من أجل تطوير المنظومة القضائية، تكون مخرجات المشروع كواد متميزة ذات شخصيات وكفاءات عالية، ترسخ قواعد الاستقلالية، وتطبق العدالة بحيث لا يصل إلى منصة القضاء إلا من هو / هي الأجدر لهذا المنصب.

وستكون المرحلة التكميلية لمشروع قضاة المستقبل فرصة ثانية للذين لم يجتازوا المرحلة الأساسية ولاستكمال المدة القانونية لحديثي التخرج، كما سيكون هناك تقييم آخر في نهاية المرحلة التكميلية، على أن ترفع نتائج

## العوضي: إمكانية الشفاء التام من سرطان الثدي في حال اكتشافه مبكراً

والعوامل المساعدة على حدوثه إلى جانب التعرف على أعراض المرض وطرق التشخيص المبكر وخطوات الفحص الذاتي للثدي وأنواع العلاج المستخدم للمرض. وخلال الفعالية قال د. محمد أمين العوضي الوكيل المساعد للتخطيط والتدريب: إن مرض سرطان الثدي يعتبر من أكثر الأمراض الخبيثة شيوعاً بين النساء وأنها تنقسم إلى نوعين الأول حميد ويمثل 80% من الحالات والثاني خبيث ويمثل 20% من الحالات وأن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تتراوح لأكثر من 10%. مضيفة أن أسباب الإصابة قد تكون متعلقة بعدة عوامل منها ما يرتبط بالعمر فهناك ما يقرب 20% من الحالات المكتشفة تحدث قبل الأربعين وتاريخ الإنجاب والرضاعة الطبيعية والتاريخ العائلي وغيرها من العوامل.



الصحية يعد فرصة هامة أمام وزارة الصحة وكافة الجهات المعنية بالقطاع الصحي لتوعية المجتمع بمخاطر هذا المرض ونوعه في الوقت ذاته إلى أهم أهداف الاحتفال وهي تعريف الجمهور بأسباب المرض

الأكبر من المريضات يتم اكتشاف إصابتهن في مراحل متأخرة من المرض، مما يجعل العلاج أكثر صعوبة وفي بعض الحالات قد يكون مستحيلاً. وأشارت د. العوضي إلى أن الاحتفال بهذه المناسبة

أنابت د. عائشة مبارك بو عنق وكيل وزارة الصحة الدكتور محمد أمين العوضي الوكيل المساعد للتدريب والتخطيط لافتتاح حفل فعاليات اليوم العالمي للتوعية ضد مرض السرطان والذي يصادف العاشر من شهر أكتوبر من كل عام وذلك بتنظيم من جمعية الصحة الطبيعية وبالتعاون مع إدارة العلاقات العامة والدولية بوزارة الصحة ومركز الدم والأورام بجمع السلمانية الطبي بجمع السيف المحرق.

وقد أكد د. محمد أمين العوضي الوكيل المساعد خلال الافتتاح على أهمية تنظيم هذه الفعالية وتوعية الجمهور، مشيراً إلى أن مرض سرطان الثدي يعتبر من أكثر أنواع الأورام انتشاراً بين نساء مملكة البحرين والعالم وإنه وبالرغم من إمكانية العلاج والشفاء التام من المرض في حال تم اكتشافه مبكراً إلا أن النسبة