

## ملخص تاجر السعادة حزين

- تبدو السعادة حلما يراود البشري حاضرهـم ومستقبلهم بل وفي كل العصور والأوقات....وتبقي السعادة أملا يراودنا فاذا تملكناها للحظات أنتابتنا لحظات أخري من الخوف علي ضياع تلك السعادة من بين أيدينا .....وكلما شعرنا بالملل من روتين الحياة اليومي فاننا نبحث عن سبب آخر جديد يحقق لنا تلك اللحظات الجميلة الهادئة.
- من منا لايتمني أن يشعر بالسعادة والفرح وينعم بلحظات من المرح ..... تلك مشاعر ايجابية تغمرنا بالأمل والطمأنينه .....هذه الحالة من الرضا والتفاؤل تلون وجه الحياة لدينا وتجعلنا نري منها ما هو مبهج وجميل وننسي ماكان منها ما هو بائس وحزين .
- ان الفرح لايدوم والحزن أيضا لايدوم .....كلاهما يخفت رويدا رويدا ونبدأ مرة أخري بالعودة الي طبيعتنا السابقة وماجبلنا عليه من سمات وصفات تتراوح بين الانفتاح علي الغير والانفتاح علي الحياة ذاتها وبين التوقع والانزواء بعيدا عن الآخرين.

● ان المشاعر الانسانية والقدرة علي التعبير عنها والتفاعل معها والبناء عليها هي أهم ما يميز الانسان وتفاعلاته مع الحياة وحلمه بالوصول الي أهدافه وتحقيق حلم السعادة .

● ان البعض يري سعادته في العمل وخدمة الآخرين والبعض يري سعادته فيما يمتلكه من مال وعقار والبعض يري تلك السعادة في الأولاد وتربيتهم تربية صالحة .....

● وهناك من يري أن سعادته الحقيقية ليست علي الأرض !  
اذن فالسعادة تبدو مسألة نسبية تختلف أسبابها من فرد الي آخر ومن مكان الي مكان..... وتتأثر بعوامل مختلفة منها طبيعة الشخصية ومكوناتها وقدراتها ونظرة الفرد لذاته وللآخرين وللمجتمع المحيط به وقدرته علي التأقلم مع كل ما هو متغير وجديد.

وتبدو السعادة والمرح علي الطرف الآخر من الحزن والضيق والضجر ..... فبينما تعكس السعادة حالة الرضا فان الحزن يعكس حالة من الألم وكلاهما علي طرفي النقيض.

وإذا تجاوزت مشاعر السعادة حدودها المقبولة والمعقولة والمتناسبة مع أسبابها ومسبباتها..... فانها تعرض الانسان للنقد

وكلما زادت حدة الفرح والمرح وتجاوزت حدودها وامتدت خارج الاطار الزمني المفترض لها فانها ستضع حول صاحبها علامات استفهام عديدة.

والقاعدة الهامة التي ندركها أن تفاعل الانسان مع حدث ما هو رد فعل..... وهذا يجب أن يأخذ مايناسبه من حيز زمني مقبول ومعقول اجتماعيا فان اختل هذا التوازن!.... وان افتقد الفرح والمرح أسبابه ومسبباته!.....واذا كانت هذه السعادة الطاغية والمرح الزائد والفرحة المبالغ فيها ليس لها محل من الاعراب فاننا هنا يجب أن ندق ناقوس الخطر ونضع علامات استفهام عديدة .

● ان قطار المشاعر يسير علي خط موازي لقطار الأفكار....ولابد من وجود تناغم بين الفكرة والمشاعر المرتبطة وهو ما يحدد لدينا ماهو طبيعي ومعتاد ومقبول وبين ماهو مستغرب وعجيب .

وكما كان الحزن والاكتئاب الغير مبرر ولفترة زمنية طويلة لا تتناسب مع طبيعة الحدث..... مؤشرا يحتاج الي اقتفاء الأثر كي ندرك هل وصل الأمر الي مرحلة اضطراب الاكتئاب فاننا

علي الجانب الآخر مع نوبات من المرح والفرح والنشاط الزائد  
عن الحد يستدعي منا جهدا آخر لمعرفة طبيعة القطب الثاني من  
اضطراب الوجدان الانساني.

ان غالبية البشر يقفون في المنطقة الوسطي بين قطبي الوجدان  
حيث المشاعر الطبيعية والتفاعل المعتاد مع أحداث الحياة ومع  
الأخرين ...تفاعل وقتي ونسبي مع ماهو مبهج وماهو حزين  
يختلف صعودا وهبوطا وفقا لطبيعة كل منا وخبراته الحياتية  
والبيئية وماورثه من صفات وسمات انتقلت عبر الأجيال.

وكنا قد تناولنا موضوع الاكتئاب من قبل في كتاب \*الاكتئاب  
وسنينه\*.... والأن يجب علينا أن نتعرف علي القطب الآخر في  
هذا الكتاب حتي تكتمل لدينا الصورة فيما يخص موضوع  
الاضطراب الوجداني ثنائي القطب .

ان لوثة المرح أو الهوس تأتي علي صورة نوبات متتالية  
أو متبادلة مع نوبات من الاكتئاب ليشكلا معا مايعرف  
بالاضطراب الوجداني ثنائي القطب.

لذا فان الاضطراب هنا يرتبط بالوجدان والعاطفة  
والمشاعر والأحاسيس وبالتالي تؤثر تلك المتغيرات علي  
سلوكنا وتصرفاتنا.

انه خروج دون عودة لفترة ليست بالقصيرة عن منتصف  
الخط وتقطعة الاتزان مما يؤثر علي علاقة الفرد بالآخرين  
ويضعه في مأزق اجتماعي و مشاكل قانونية أيضا .....  
وقد يصبح الفرد ضحية للاستغلال من قبل الآخرين  
.....كما أن مسار عمله قد يتأثر بصورة جلية .

● لوثة المرح أو الهوس تأتي علي شكل نوبات من المرح  
والفرح والبهجة الزائدة عن الحد والملحوظة لكل  
المحيطين بالشخص وتكون خروجاً عن المألوف منه  
وشخصيته المعتادة .

● هذا الاضطراب يصيب حوالي 1-3% من السكان علي  
مستوي العالم .

- 3% من السكان في الولايات المتحدة عُرضة في مرحلة ما من حياتهم لهذا الاضطراب.
- تحدث الإصابة بشكل متقارب بين الجنسين.
- قُدرت الخسائر الاقتصادية المتعلقة بهذا الاضطراب في الولايات المتحدة بحوالي 45 مليار دولار عام 1991 ويعزي ذلك غالبا بسبب الغياب عن العمل ، والذي قُدر بقراءة 50 يوم في السنة.
- علي المستوي العالمي وبغض النظر عن البلد أو الثقافة ، لوحظ أن انتشار الاضطراب الاكتئابي لدى النساء أكثر من الرجال بسبب الاختلافات الهرمونية ، وتأثيرات الولادة وطبيعة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى النساء والرجال.
- وقد أضفت في هذا الكتاب موضوعا ثالثا يمثل أخطر ماقد يواجهه مريض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب وبالقطع هو ليس بالأمر المقصور علي تلك الفئة بل يمتد ليشمل فئات أخرى عديدة .

وكان عنوان كتابي هذا تاجر السعادة حزين لأتحدث عن  
الجوانب المختلفة لاضطراب الوجدان صعودا وهبوطا  
....وعلينا أن ندرك أن مانراه أحيانا لايمثل الحقيقة المطلقة  
فهناك جوانب أخرى يجب أن نعلمها .

ان الفرح الشديد قد يحمل بين طياته وفي أعماقه حزنا شديدا.  
تلك المشاعر الانسانية علينا أن لا نزيد من عمق جراح  
أصحابها ومن يعانون منها ..بل علينا أن نمد لهم يد العون  
والرحمة.

وما توفيقى إلا بالله

د/ عادل أبو الحسن محمد