

صد يقي القولون العصبي

دليلك الإنساني للتعايش
وصناعة السلام الداخلي

فهم أعمق..
وعي أرحب..
حياة أكثر سلاماً.

 فهم العلاقة بين
الدماغ والأمعاء

 تجارب حقيقية
ملهمة وقريبة

 إرشادات عملية
لليوم والتعايش

 رحلة وعي نحو
سلام داخلي دائم



إعداد
فؤاد بن عبدالله الحمد

لأن فهمك لجسدك هو أول خطوة نحو حياة أكثر هدوءاً وصمّانية.

📅 2026 | الطبعة الأولى | 📖

** جميع الحقوق مسموحة لأفراد المجتمع الكريم،

مع ضرورة الإشارة إلى المصدر **

ونسأل الله تعالى القبول والسداد

صديقي القولون العصبي

" دليلك الإنساني للتعايش وصناعة السلام الداخلي "

تأليف

فؤاد بن عبدالله الحمد
2026

من إصدارات
قناة فضاء الفؤاد

الطبعة الأولى

جميع الحقوق للمؤلف ومتاحة لأفراد المجتمع الكريم للاستفادة، والنشر، والاقتباس، مع ضرورة الإشارة إلى المصدر واسم المؤلف.
ولا يجوز إعادة طباعة الكتاب، أو نسخه، أو توزيعه، أو استثماره بأي وسيلة كانت لأغراض تجارية، إلا بعد موافقة خطية مسبقة من المؤلف.
ونسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل نافعا، وأن يكتب له القبول والسداد.

فهرس المحتويات

دليل القارئ إلى موضوعات الكتاب



الصفحة	العنوان
2	1 • إجازة المطبوعة
3	2 • إهداء
4	3 • إشارات حول الكتاب
6	4 • من تجربتي إليك: خمسة عشر عاماً
7	5 • لمن هذا الدليل؟
7	6 • بيان إخلاء مسؤولية
8	7 • مقدمة: حين يصبح بطنك مرآة لمشاعرك
9	8 • القولون العصبي أم القولون المتهيج؟ أيهما أدق علمياً؟
10	9 • القولون العصبي في السعودية: أرقام تستحق الانتباه
11	10 • الفصل الأول: ما القولون المتهيج أو العصبي؟ حقيقة بلا تعقيد
13	11 • الفصل الثاني: العلاقة الخفية — بطنك يشعر ما تشعر
14	12 • الفصل الثالث: دراسات أضاءت الطريق
15	13 • الفصل الرابع: تجارب حقيقية، دروس ثمينة
15	14 • ما الذي تقوله هذه التجارب؟
17	15 • الفصل الخامس: إرشادات عملية ليومك — نموذج يومي مقترح
18	16 • متى يجب أن تذهب للطبيب المختص فوراً؟
19	17 • الفصل السادس: كيف تتعايش مع القولون؟ دليل يومي
20	18 • الفصل السابع: نموذج القولون العصبي المبسط — كيف تفهم ما يحدث؟
22	19 • كيف يمكن الاستفادة من هذا النموذج؟
23	20 • الفصل الثامن: العناية بالنفس — أنت الشخص الأهم
24	21 • خاتمة: همسة لقلبك قبل بطنك
25	22 • ملحق عملي: أدواتك اليومية
25	• بطاقة المتابعة اليومية
25	• قائمة التذكير اليومي
26	23 • المصادر العلمية العربية
27	24 • المصادر العلمية الإنجليزية
28	25 • عن المؤلف
29	26 • ملحق بصري / صفحة تعريفية بالكتاب
30	27 • نبذة الخلاف الخلفي



ليست الرحلة في هذا الكتاب عن اختفاء الأعراض،
بل عن فهم أعمق، وتعايش أهدأ، وحياة أكثر سلاماً.

”



فهرسة الملك فهد الوطنية

ح فؤاد بن عبدالله الحمد ، ١٤٤٧ هـ

الحمد ، فؤاد بن عبدالله الحمد
صديقي القولون العصبي. / الحمد ، فؤاد بن عبدالله الحمد ؛
السليمانى ، رائد -. الهفوف ، ١٤٤٧ هـ

رقم الإيداع: ١٤٤٧/١٨٢١٥
ردمك: ٠-٦١٩٣-٠٦-٦٠٣-٩٧٨



إهداء



إلى كل من استيقظ ليلاً يتساءل: لماذا بطني؟

إلى كل من ابتسم في الخارج
وبطنه يتألم في الداخل...

هذا الكتاب كُتب من أجلك.



فؤاد الحمد، مع كل الود



إشادة من أحد المهتمين في الصحة

“

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

سعدتُ بالاطلاع على كتيبكم القيم حول متلازمة القولون العصبي، وقد وجدت فيه عملاً مميّزاً يجمع بين الطرح العلمي الرصين والأسلوب الإنساني السلس، وهي معادلة يصعب تحقيقها في كثير من المؤلفات الصحية والطبية.

فمن الملاحظ أن عدداً من الكتب الطبية، رغم ثرائها العلمي، قد يغلب عليها الطابع الأكاديمي الجاف وكثافة المعلومات الجامدة، مما قد يحد من تفاعل القارئ العام معها. أما هذا الكتيب، فقد تميز بلغة واضحة وأسلوب شيق قريب من القارئ، مع قدرة جميلة على تبسيط المفاهيم الطبية دون الإخلال بالدقة العلمية.

وقد لفت انتباهي اعتماد المحتوى على حقائق علمية مدعومة بمراجع ودراسات محكمة، مع تناول موضوع صحي مهم يمس شريحة واسعة من المجتمع، حيث تُعد متلازمة القولون العصبي من أكثر الاضطرابات الوظيفية شيوعاً وقد تؤثر على نسبة كبيرة من الناس. كما أن الطرح العلاجي جاء واقعياً ومتوازناً، يركز على الجوانب النفسية والسلوكية ونمط الحياة بأسلوب عملي يمكن للقارئ الاستفادة منه، مع التأكيد في الوقت ذاته على أهمية الاستشارة الطبية وعدم إغفال دور التقييم الطبي المتخصص.

ويشكل عام، فإن المعلومات الواردة في الكتيب صحيحة ومتوافقة مع المفاهيم الطبية الحديثة، مع وجود ملاحظة علمية محددة تتعلق بجانب من جوانب التشخيص، وقد تم إرسالها لكم بشكل منفصل بهدف الإثراء العلمي وزيادة دقة المحتوى.

أبارك لكم هذا العمل الجميل، وأسأل الله أن ينفع به القراء، وأن يكتب لكم الأجر والتوفيق والسداد.

”

أخوكم

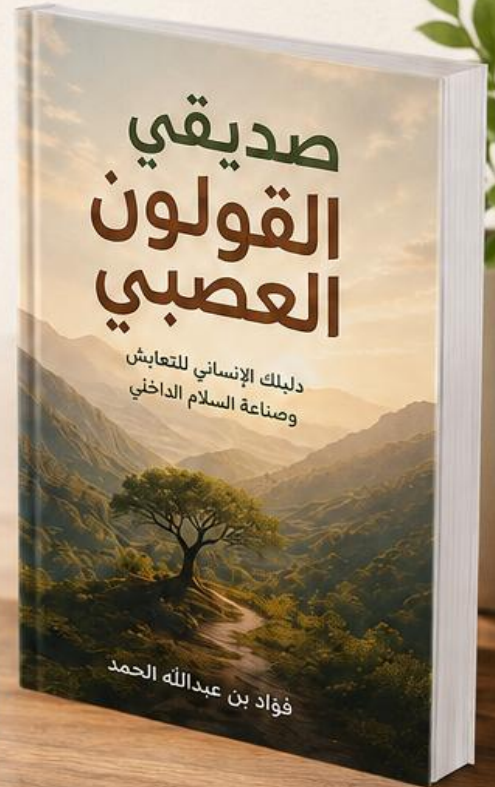
د. رائد السليمان

استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي



الأستاذ الفاضل

فؤاد الحمد



نصائح عملية
تساعدك في
تطبيقها بسهولة



فهم أعمق
لطبيعة المتلازمة
وأسبابها



تجارب واقعية
من أشخاص
عاشوها وتغلبوا عليها



إرشادات واضحة
لحياة أكثر راحة
واتزاناً



“

ليس هذا الدليل بديلاً عن الاستشارة الطبية، بل رفيق توعوي يمشي معك نحو فهم أعمق، وتعيش أهدأ، وحياة أكثر سلاماً.

”

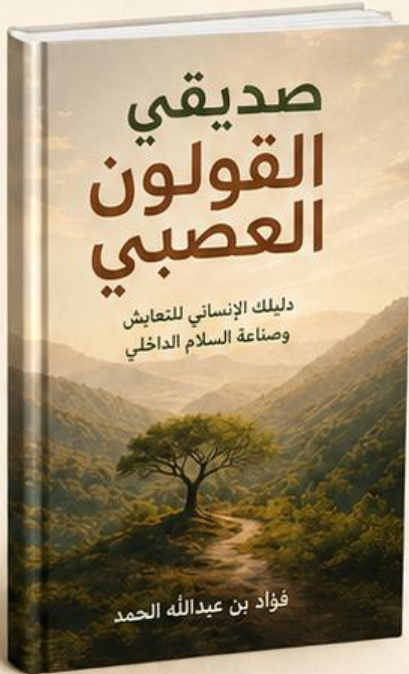


إشادة من مختصة في الصحة النفسية

حول كتاب: صديقي القولون العصبي



فؤاد بن عبدالله الحمد



مقاربة شاملة تجمع بين
العلاج النفسي، والطب،
والعلوم العصبية.

إرشادات وتقنيات عملية
لتحسين جودة الحياة
والتعایش بثقة وطمأنينة.

رحلة إنسانية نحو فهم الذات
والجسد، وبناء علاقة صحية
متوازنة مع النفس.

رأى المتواضع في كتاب «صديقي القولون العصبي» للكاتب
الراقي والمستشار التربوي سعادة الأستاذ فؤاد بن عبدالله الحمد -
حفظه الرحمن.

أود بداية تقديم أجمل الشكر على اختيار هذا الموضوع حيث سلط
الضوء على معاناة الكثير من الأفراد الذين يعانون من أعراض
«القولون» على مر العقود دون تحديد السبب الحقيقي وراء هذه
المعاناة؛ هل هي جسدية أم نفسية أم كلاهما؟ والذي بدوره أثرى
ودعم قضايا الصحة النفس جسدية، مما يجعله مرجعاً قيماً لكل من
يسعى لفهم القولون العصبي.

وقد أثبت الكاتب تميزه الرائع من خلال أسلوبه العلمي السلس
والممتع في تقديم مقاربة شاملة لعلاقة النفس بالجسد، التي تجمع
بين العلاج النفسي، والطب، والعلوم العصبية، بالإضافة إلى مهارات
تحسين جودة الحياة وإرشادات واضحة وتقنيات فعّالة تمكنهم من
التعاطي بشكل أفضل مع العوارض النفس جسدية، لحياة أكثر راحة،
ولتجاوز التحديات النفسية اليومية، مع التركيز على هدف الكتاب
وهو: أهمية أن تُعَيَّر علاقتك بنفسك وبجسدك.

كما لفت انتباهي كيفية تدعيم الكتاب بحالات من واقعنا المعاش،
كيف عاشوها وتغلبوا عليها للوصول إلى السلام الداخلي، وذلك
من خلال فهم أعمق لمتلازمة القولون وأسبابها التي تختلف من
شخص لآخر...

مع تمنياتي لك دوام التميز والرقى في رحلتك الإثرائية المعرفية.

د. انتصار محمد معروف
استشاري صحة نفسية

من تجربتي إليك - خمسة عشر عاماً...

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله ومن والاه.

يا صديقي القارئ الكريم،

هذا ليس رقمًا عابراً، بل هو عمر رحلة طويلة عاشها أحد أصدقائي المقربين مع القولون العصبي: خمسة عشر عاماً من التساؤلات، والبحث، والتجربة، والخطأ، ثم العودة من جديد.

في البداية، وكما يفعل كثيرون، بحثت صاحبي عن الوصفة السحرية. جربت أنواعاً من الأطعمة والمشروبات، واتبعت قوائم المسموح والممنوع، واستمع إلى نصائح من هنا وهناك. وفي كل مرة كان يظن، كما يظن كثير من المرضى، أنه وجد الحل أخيراً.

يقول صاحبي:

كان القولون يُذكرني في كل مرة بأن النصيحة ذاتها لا تصلح للجميع!

والحقيقة التي وصل إليها بعد كل هذه السنوات بسيطة، لكنها عميقة: لا توجد وصفة واحدة تصلح لكل الناس. ما نفع جارك قد لا ينفَعك، وما ساعدك قد لا يفيد سواك. الأجسام مختلفة، والظروف مختلفة، والأسباب النفسية والحياتية مختلفة كذلك.

لكن ما وجدته ثابتاً في كثير من الحالات التي قرأت عنها، وتأمّلت مسارها، وعشت تفاصيل بعضها عن قرب، هو شيء واحد: الوعي.

الوعي بهذا الجهاز الذي يسكن بطنك، لكنه يتأثر بما يجري في نفسك.

الوعي بمحركاته ومثيراته الشخصية.. الوعي بأن التعامل معه لا يكون بمحاربته، بل بفهمه.

والوعي، أخيراً، بأن طلب المساعدة المتخصصة، من طبيب أو معالج نفسي، ليس استسلاماً، بل هو من أدكى الخطوات التي يمكنك اتخاذها.

عزيزي القارئ الكريم،

أود أن أزيل خوفاً حقيقياً يسكن كثيراً ممن يعانون من هذا الاضطراب: القولون العصبي ليس مرضاً قاتلاً، ولا هو حكم مؤبد. هذه حقيقة مؤكدة طبياً. هو اضطراب وظيفي مزعج، ومؤثر في جودة الحياة، نعم، لكنه ليس خطراً على الحياة ذاتها.

وما يزيد المعاناة في الغالب ليس القولون وحده، بل الخوف منه، والقلق حوله، والتهويل الذي يضخّمه في أذهاننا. والأجمل من ذلك أن هناك حالات تحسنت بشكل كبير، حتى أصبحت الأعراض أخف وأهدأ، وربما شبه غائبة لفترات طويلة. وهناك حالات أخرى، مثل حالة صاحبي العزيز، تعلّمت التعايش معه بسلام حقيقي، حتى أصبح حضوره في الحياة أخف وأهدأ مما كان.

هذا الدليل لم يُكتب من مكتبة أو من خلف شاشة فحسب.

لقد كُتِب من داخل التجربة، ومن تأمل معاناة حقيقية يعرفها كثيرون: لحظة القلق قبل الخروج، ولحظة البحث عن أقرب مخرج، ولحظة السؤال المرهق: متى سينتهي هذا؟

أكتب إليك لأقول: يمكن أن يكون الوضع أفضل. ليس بالضرورة أن يختفي القولون العصبي تماماً، لكن علاقتك به يمكن أن تتغير. وحين تتغير العلاقة، تتغير الحياة.

أخوك فؤاد، مع كل الود والسلام.

لمن هذا الدليل؟

هذا الدليل كُتب لك أنت - عزيزي القارئ، إن كنت:

- تعاني من أعراض القولون العصبي وتبحث عن فهم حقيقي لا وصفات جاهزة.
- تعيش مع شخص مصاب وتريد أن تفهم ما يمر به.
- مهتماً بالعلاقة بين الصحة النفسية والجسدية.
- تبحث عن أدوات بسيطة وعملية تُساعدك على التعايش بسلام مع جسدك.

هذا الدليل ليس كتاباً طبياً، ولا يُغني عن استشارة الطبيب أو المعالج النفسي. هو رفيق توعوي يمشي معك، لا بدلاً عمّن يعالجتك.

كيف تستفيد من هذا الدليل؟

لا تقرأه دفعة واحدة. خذ ببطء، فصلاً فصلاً.

- اقرأ وتوقف - عند كل فكرة تلامسك، ضع الدليل جانباً وتأمل.
- دوّن ملاحظاتك - في هامش الصفحة أو دفتر خاص.
- لا تقارن نفسك بغيرك - تجربتك فريدة، وما ينفع سواك قد لا ينفعك.
- عد إليه - حين تشعر بتراجع، افتحه من جديد.
- شاركه - إن وجدت فيه ما يُفيد أحداً تعرفه، أهده إياه.

الهدف ليس أن تحفظه، بل أن تُغيّر علاقتك بنفسك وبجسدك.

بيان إخلاء مسؤولية

يهدف هذا الدليل إلى تقديم محتوى توعوي ومعرفي عام حول موضوع القولون العصبي، ولا يُعدّ بديلاً عن الاستشارة الطبية أو النفسية المتخصصة، ولا يُقصد به تشخيص أي حالة صحية أو وصف علاج لها. إن المعلومات الواردة فيه أُعدّت بحسن نية، اعتماداً على مصادر ومراجع علمية ومهنية متاحة، مع الحرص على تقديمها بصورة مبسطة ومفيدة للقارئ. ومع ذلك، فإن الاستجابة للأعراض والحالات الصحية تختلف من شخص إلى آخر، ولا ينبغي الاعتماد على هذا الدليل وحده لاتخاذ قرارات تتعلق بالتشخيص، أو العلاج، أو إيقاف أي دواء، أو تغيير أي خطة علاجية.

وعليه، يُنصح القارئ بمراجعة الطبيب المختص أو الممارس الصحي المؤهل عند وجود أعراض مستمرة، أو اشتداد في الحالة، أو أي شكوك تتعلق بالصحة الجسدية أو النفسية. ولا يتحمل المؤلف أو الجهة الناشرة أي مسؤولية عن أي استخدام غير مناسب للمحتوى أو عن أي قرارات طبية أو علاجية تُتخذ بالاستناد إليه دون الرجوع إلى مختص مؤهل.

مقدمة - حين يُصبح بطنك مرآة لمشاعرك

كانت ليلي تستعد لأهم مقابلة عمل في حياتها. ارتدت ملابسها المعتنى بها، راجعت ملفاتها، وخرجت من المنزل وأمل كبير يملأ صدرها. لكن قبل أن تصل بعشر دقائق، شعرت بذلك التقلص المعتاد، وتلك الرغبة الملحة التي لا تُستأذن ولا تنتظر.

ليلي ليست وحدها. عشرات الملايين حول العالم يعيشون هذه التجربة يومياً؛ ليس لأن بطونهم ضعيفة، بل لأن الجسم يسمع ما تهمس به النفس.

القولون العصبي - أو متلازمة القولون المتهيج - لم يكن مرضاً بالمعنى التقليدي، بل هو لغة. لغة يتكلمها جهازك الهضمي حين تصمت أنت. وهذا الكتاب دليلك لفهم تلك اللغة، والتعايش معها، بل والسلام مع من يتكلمها: بطنك.

ماذا نقصد بأن القولون العصبي "لغة"؟

حين نقول إن القولون العصبي "ليس مرضاً بالمعنى التقليدي"، لا نعني أن ما تشعر به وهمٌ أو مبالغة. بالعكس تماماً - ما تشعر به حقيقي وموثق علمياً.

لكن الفرق الجوهرى هو هذا:

المرض التقليدي يعني أن هناك خللاً عضوياً واضحاً في الجسم - كسرٍّ، أو التهاب، أو ورم. أما القولون العصبي فالأمعاء فيه سليمة تشريحياً، لكنها تعمل بطريقة مضطربة، وغالباً ما يكون هذا الاضطراب مرتبطاً بما يعيشه الشخص من ضغوط وتوترات وحالات نفسية.

من هنا جاءت استعارة "اللغة":

جهازك الهضمي متصل بجهازك العصبي اتصالاً مباشراً وعميقاً. وحين يتراكم التوتر، أو يُكبَّت القلق، أو يُهْمَل الجسد - يبدأ القولون في إرسال إشارات: تقلصات، انتفاخ، ألم، تغيّر في الحركة. هذه الإشارات هي "الكلام" الذي يُرسله جسمك حين لا يجد وسيلة أخرى للتعبير.

وفهم هذه اللغة لا يعني تجاهل الأعراض، ولا يعني أنك لا تحتاج إلى طبيب. يعني أنك تبدأ بالنظر إلى جسمك كشريك يُحاول إخبارك بشيء - لا كعدوٍ يجب إسكاته.

باختصار: القولون العصبي - قد يراه البعض - رسالة، ورحلة العلاج الحقيقية تبدأ بتعلّم قراءتها. وقد يفهم لدى بعض الأشخاص كإشارة تدعو لمراجعة نمط الحياة والضغط.

القولون العصبي أم القولون المتهيج؟ أيهما أدق علمياً؟

سؤال يستحق إجابة واضحة

ربما صادفتَ التسميتين معاً وتساءلت: هل هما شيء واحد؟ وأيهما الأصح؟
الجواب: نعم، هما اسمان لحالة واحدة، لكن بينهما فرق دقيق يستحق التوضيح.

القولون المتهيج - الاسم العلمي الأدق؛ حيث أن المصطلح الطبي المعتمد دولياً هو Irritable Bowel Syndrome - IBS وترجمته الحرفية "متلازمة القولون المتهيج".

وهو الأدق علمياً لسببين:

- كلمة "متهيج" تصف بدقة ما يحدث فعلاً: أمعاء ذات حساسية مفرطة تستجيب لمحفزات لا تُزعج الآخرين - كأنواع معينة من الطعام، أو التوتر، أو حتى التغيرات الهرمونية.
- كلمة (متلازمة) تعني مجموعة أعراض تظهر معاً، وليس مرضاً بسبب عضوي واحد محدد.

لفظة القولون العصبي - هو الاسم الأكثر شيوعاً

انتشر هذا المصطلح في الثقافة العربية العامة، وهو مفهوم ومتداول. لكنه قد يُوحي خطأً بأن الحالة "نفسية بحتة" أو أن صاحبها "مجرد قلقان"، وهذا ليس دقيقاً.

كلاهما يصف الحالة ذاتها. وفي هذا الدليل نستخدم القولون العصبي لأنه الأقرب إلى القارئ والأكثر تداولاً في بيئتنا العربية - مع الإشارة دائماً إلى مرادفه الطبي الأدق.

💡 **حقيقة علمية:** الجهاز العصبي يلعب دوراً محورياً في تحريك الأعراض، لكنه ليس السبب الوحيد، ولا يعني أن الأعراض الجسدية وهم.

القولون العصبي في السعودية - أرقام تستحق الانتباه

هل تشعر أحياناً بأنك وحدك الذي يعاني من هذا؟ الإحصائيات تقول شيئاً مختلفاً تماماً.

في السعودية، وفقاً لدراسة منهجية شاملة:^١ أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن نسبة انتشار متلازمة القولون العصبي في المملكة العربية السعودية تُشير إلى أن هذا الاضطراب ليس نادراً على الإطلاق، بل يؤثر على شريحة واسعة من السكان.

ما يعنيه هذا:

- أنت لست وحدك - ملايين من أهل السعودية يعيشون هذه التجربة.
- القولون العصبي اضطراب منتشر وموثق - وليس وهمًا أو مبالغة.
- الحاجة للوعي والتثقيف ضرورية - لأن العدد كبير والوعي محدود.

الانتشار المجمع في السعودية

تشير مراجعة منهجية وتحليل تلوي شمل ٣٨ دراسة و٢٦,٥٦٧ مشاركاً في السعودية إلى أن الانتشار المجمع لمتلازمة القولون العصبي بلغ ٢٠,٧٪.

هذه النتيجة تعني أن القولون العصبي ليس حالة نادرة، بل تجربة شائعة يمر بها عدد كبير من الناس، ما يجعل الوعي بها وفهمها وتخفيف خوفها حاجة حقيقية. فالمشكلة ليست فقط في وجود الأعراض، بل في طريقة التعامل معها، وفي حجم القلق الذي يرافقها أحياناً.^٢

💡 حقيقة علمية : " الشيوخ لا يعني الخطر، لكنه يعني الحاجة إلى الفهم."

1. Almasary M, et al. Prevalence of Irritable Bowel Syndrome in Saudi Arabia: A Systematic Review and Meta-Analysis. Cureus. 2023;15(10):e47562. doi:10.7759/cureus.47562 (للباحثين والمهتمين بالأرقام الدقيقة والدراسات العلمية)

2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37849586/>

الفصل الأول - ما القولون المُتهيج (أو العصبي)؟ حقيقة بلا تعقيد

ليس في خيالك

أول ما تسمعه كثير من المصابين بـ القولون المُتهيج (IBS) Irritable bowel syndrome من محيطهم: 'كله في خيالك' أو 'أنت قلقان فقط'. وهذا ظلم مضاعف؛ تألم جسدي حقيقي، ثم عدم تصديق من حولك. الحقيقة العلمية أثبتت العكس تماماً. القولون العصبي اضطراب وظيفي حقيقي، يؤثر على كيفية عمل الأمعاء وإحساسها بالألم، وهو موثق بشكل واسع في الأدبيات الطبية العالمية.

ما الذي يحدث في الداخل؟

تخيل أن أمعاءك لديها نظام إنذار حساس جداً. في الشخص العادي، هذا الإنذار يصفر فقط في الحالات الضرورية. أما في القولون العصبي، فهذا الإنذار يُطلق صوته لأسباب بسيطة؛ طعام اعتيادي، توتر عابر، أو حتى مجرد توقع حدث مهم.

يعاني المصاب من مجموعة من الأعراض تشمل: آلام البطن التي تتحسن عادة بعد قضاء الحاجة، وتغير نمط التبرز بين الإسهال والإمساك أو كليهما، والانتفاخ والغازات التي تجعل يوم العمل البسيط تحدياً.

أرقام تُبين الصورة

تشير الدراسات^٣ إلى أن ما بين ١٠ و ١٥ بالمئة من سكان العالم يعانون من هذا الاضطراب، وأن النساء يُشكّلن نسبة أكبر من الحالات المُشخّصة. والأهم من ذلك: أن جودة الحياة لدى كثيرين تتحسن بشكل ملحوظ عند التفهم الصحيح والتعامل الواعي.

💡 **تذكّر:** القولون العصبي ليس مرضاً نفسياً بالمعنى الدقيق، لكن النفس تلعب دوراً محورياً في تحريكه وتهدئته. هذا التمييز مهم لفهمك لنفسك.

ماذا يقول العلم عن القولون العصبي؟^٤

أولاً: لماذا سُمي "العصبي"؟ التسمية لا تعني أن المرض "وهمي" أو نفسي بحت، بل تعكس حقيقة علمية: أن الجهاز العصبي هو المحرك الرئيسي لهذا الاضطراب. فالأمعاء تمتلك شبكة عصبية ضخمة تتواصل مباشرة مع الدماغ عبر ما يُعرف بـ محور الدماغ-الأمعاء.

ثانياً: ما الذي يقوله العلم؟

١. هو اضطراب وظيفي - الأمعاء سليمة تشريحياً لكن وظيفتها مضطربة. تدعم هذا الفكرة مصادر طبية تشرح أن القولون العصبي/الاضطرابات الوظيفية لا تظهر معها مشكلة بنوية واضحة، مثل مايو كلينك^٥ ووزارة الصحة السعودية.

٢. التوتر النفسي يُطلق إشارات عصبية تُغيّر حركة الأمعاء وحساسيتها. هذا موثق في أبحاث "محور الأمعاء-الدماغ" التي تربط الضغط النفسي بتغير الحركة المعوية والحساسية، وكذلك في مراجعات عن التوتر والـ^٦ gut-brain axis.

٣. البكتيريا المعوية (الميكروبيوم) تلعب دوراً محورياً في تفاقم الأعراض أو تحسينها. مصادر مايو كلينك والمراجعات العلمية تذكر أن تغيّر ميكروبات الأمعاء مرتبط بأعراض القولون العصبي، وأن الميكروبيوم جزء مهم من آلية محور الأمعاء-الدماغ.^٧

٤. فرط الحساسية الحشوية - الأمعاء تُسجّل ألماً من مثيرات لا يشعر بها الآخرون. هذا وصف مباشر لما تسميه المراجع العلمية visceral hypersensitivity ، وقد ورد في مراجعات علمية عن الألم الحشوي في القولون العصبي.^٨

٥. يُشخص وفق معايير روما IV المعتمدة دولياً، بعد استبعاد الأمراض العضوية. معيار روما IV يحدد تشخيص القولون العصبي بأعراض محددة، ويشترط ألا تفسرها حالة طبية أخرى بعد التقييم المناسب.^٩

الفصل الثاني - العلاقة الخفية: بطنك يشعر ما تشعر

⁴ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5704116>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5378729>

⁵ <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/irritable-bowel-syndrome/symptoms-causes/syc-20360016>

⁶ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6492884/>

⁷ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5046167/>

⁸ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10609912/>

⁹ <https://theromefoundation.org/rome-iv/rome-iv-criteria/>

الدماغ الثاني

هل سمعت يوماً بتعبير "الدماغ الثاني"؟ هذا ليس مجازاً رومانسياً، بل حقيقة علمية. جهازك الهضمي يحتوي على شبكة من الخلايا العصبية يُطلق عليها العلماء اسم "الجهاز العصبي المعوي"، وهو يحتوي على ما يزيد على مئة مليون خلية عصبية، وهو عدد يفوق ما تحتويه الحبل الشوكي بأكمله.

هذا الجهاز لا ينتظر أوامر الدماغ في كل شيء، بل يعمل باستقلالية نسبية، ويتواصل مع الدماغ في اتجاهين. وهذا يعني: ما يحدث في بطنك يؤثر على مزاجك، وما يحدث في رأسك يؤثر على بطنك.

لحظة التوتر - ماذا يحدث داخلياً؟

حين تواجه موقفاً مُقلقاً، يُفرز جسمك هرمونات التوتر كالكورتيزول والأدرينالين. هذه الهرمونات لها تأثير مباشر على حركة الأمعاء وحساسيتها؛ قد تُسرّع الحركة فتسبب الإسهال، أو تُبطئها فتسبب الإمساك، وفي كثير من الأحيان تفعل الاثنين في أوقات مختلفة.

بالنسبة لمن يعانون من القولون العصبي، هذا التأثير أكثر حدة وأكثر وضوحاً. أمعاؤهم أشبه بورقة عازلة رقيقة تلتقط أدق اهتزازات التوتر.

"بطني يعرف أنني أكذب على نفسي قبل أن أعرف أنا." - أحد المتعافين من القولون العصبي

ما تقوله الأبحاث

نشرت مجلة ^{١٠} Gut - وهي من أبرز المجالات الطبية في مجال الجهاز الهضمي - دراسات تؤكد وجود اختلافات واضحة في البكتيريا المعوية لدى مرضى القولون العصبي مقارنةً بغيرهم، وأن العلاج النفسي السلوكي والتأمل أسهما في تحسين ملموس لأعراض كثيرين.

كذلك تُشير الأبحاث إلى أن العلاقة بين القلق والقولون العصبي ليست علاقة سبب ونتيجة بسيطة، بل هي علاقة دائرية؛ كل منهما يُغذي الآخر، وكل منهما يمكن أن يُهدئ الآخر.

الفصل الثالث - دراسات أضاءت الطريق

حين يلتقي العلم بالإنسانية

لسنوات طويلة، كان القولون العصبي في منطقة رمادية: الأطباء يؤكدون وجوده، والمريض يُعاني فعلاً، لكن التفسير كان غائباً. ثم جاءت موجة من الدراسات لتغير الصورة كلياً.

دراسة العقل والمعدة

أجرت مجموعة من الباحثين في جامعة كاليفورنيا تجربة تتبعت مجموعة من المصابين بالقولون العصبي على مدى ستة أشهر. قُسموا إلى مجموعتين: الأولى تلقت علاجاً تقليدياً فقط، والثانية أضافت إليه جلسات العلاج المعرفي السلوكي. النتيجة: المجموعة الثانية أبلغت عن تحسن يزيد على الضعف في جودة حياتها. الدرس الأساسي: الجانب النفسي ليس إضافة ترفيحية، بل ركيزة علاجية أساسية.

المعدة تُغني ما تسمع

في دراسة أخرى نشرها معهد أبحاث الميكروبيوم، تبين أن الأشخاص الذين يمارسون تقنيات التنفس العميق والاسترخاء بانتظام يُظهرون تحسناً ملحوظاً في التنوع البكتيري للأمعاء، وهو مؤشر مرتبط بصحة هضمية أفضل. الرابط: الهدوء النفسي يُترجم حرفياً إلى بيئة أمعاء أكثر صحة.

العلاقة مع اليقظة الذهنية

نشرت مجلة^{١١} The Lancet Gastroenterology تقريراً يلخص عشر دراسات حول تأثير اليقظة الذهنية - mindfulness - على أعراض القولون العصبي. الخلاصة: انخفاض ملحوظ في شدة الأعراض لدى من مارسوا اليقظة الذهنية لثمانية أسابيع متواصلة، وهو تحسن مستدام حتى في متابعات ما بعد الدراسة.

💡 ما تعنيه هذه الدراسات لك: أنت لست ضحية سلبية. هناك أدوات في يدك - نفسية وسلوكية - تحدث فرقاً حقيقياً.

^{١١} المصدر : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6502251/>

الفصل الرابع - تجارب حقيقية، دروس ثمينة

قصة سلمى: الفراشة التي كانت تخشى الخروج

كانت سلمى، طالبة في الجامعة، تُحصى دورات المياه في كل مكان تذهب إليه. قبل أي رحلة، تُصاب بقلق مضاعف: الأول من القولون، والثاني من القلق في حد ذاته. لم تُشارك في رحلة الجامعة، واعتذرت عن زيارة عائلية بذريعة واهية.

نقطة التحول جاءت حين قرأت عن العلاقة بين التنفس والجهاز العصبي. بدأت بتمرين واحد: ثلاث دقائق من التنفس العميق صباحاً وقبل أي موقف مثير للقلق. بعد شهرين، قالت: 'لم يختفِ القولون، لكنني لم أعد أخافه.'

قصة خالد: رجل الأعمال الذي اكتشف أن التوقف ضرورة

خالد كان يعتز بكونه لا يتوقف. اجتماعات متتالية، نوم أقل من خمس ساعات، وثلاثة هواتف يعمل عليها في آن. القولون العصبي أجبره على ما لم يستطع هو فرضه على نفسه: التوقف.

لم يكن الحل في تغيير عمله، بل في تغيير علاقته به. تعلّم خالد وضع حد فاصل بين وقت العمل ووقت التعافي، وأضاف نشاطاً جسدياً بسيطاً ثلاث مرات أسبوعياً. بعد أشهر، قال لمن حوله: 'القولون كان يُحاول أن يُنقذ حياتي قبل أن تُدمرها.'

قصة نورة: التي تعلّمت تقبّل اللا كمال

نورة كانت تعيش تحت ضغط مستمر من توقعات الكمال؛ الأم المثالية، الزوجة المثالية، المدير الجيد. حين جاء القولون، بدت المفارقة مؤلمة: جسمها الذي يجب أن يبدو مثالياً يرفض التعاون.

في رحلة علاجها، اكتشفت نورة أن السماح لنفسها بأن تكون بشرية - بكل تعقيداتها - كان أقوى دواء. اليوم تقول: 'لم أشف من القولون بالكامل، لكنني شفيت من الحرب مع نفسي.'

ما الذي نقوله هذه التجارب الثلاث؟

هذه التجارب تقول إن القولون العصبي ليس مجرد أعراض جسدية، بل تجربة تكشف علاقة الإنسان بالتوتر والضغط ونمط حياته. فمن خلال القصص الثلاث نرى أن التحسن بدأ عندما تعلّمت الشخصيات التهدئة، والتوقف، وتخفيف الصراع مع الذات، لا عندما حاولت "إلغاء" القولون تماماً.

والرسالة الأساسية هي أن التعايش الواعي، والتنفس، وتنظيم الإيقاع اليومي، وتقبّل عدم الكمال قد يخفف من وطأة الحالة ويمنح المصاب حياة أهدأ وأكثر انتراناً.

تجارب سلمى وخالد ونورة ليست وصفات جاهزة للشفاء، بل هي نماذج إنسانية تكشف حقيقة علمية موثقة: ا لحالة النفسية والسلوكية تلعب دوراً فاعلاً في تخفيف أعراض القولون العصبي وكسر دائرته المتكررة.

ففي كل قصة، لم يكن التحسّن نتيجة دواء أو حمية غذائية، بل جاء حين تغيّرت العلاقة مع الضغط النفسي :

- سلمى كسرت دائرة الخوف من الخوف.
- خالد أعاد التوازن بين العمل والتعافي.
- نورة تحرّرت من وهم الكمال.

لكن - وهذا الأهم - هذه التجارب لا تعني أن الحل دائماً في متناول اليد بمجرد تغيير التفكير. فليست كل التجارب تنتهي بهذا الشكل، وبعض الناس يحتاج وقتاً أطول أو دعماً متخصصاً من طبيب أو معالج نفسي.

الهدف من هذه القصص: أن تُدرك أنك لست وحدك، وأن التحسّن ممكن - لا أن تقيس نفسك عليها.

💡 القولون العصبي :

قد يكون جرس تنبيه يدعو إلى تهدئة النفس، وتنظيم الحياة، والتصالح مع الجسد بدل معاندته.

الفصل الخامس - إرشادات عملية ليومك : نموذج يومي مقترح

أولاً: العلاقة مع الطعام - الحضور أهم من القائمة

كثيراً ما نُعطي الطعام انتباهنا بالكامل من حيث 'ماذا نأكل'، لكن 'كيف نأكل' قد يكون الأهم.

- كُل ببطء - خصّص وقتاً حقيقياً لوجبتك بعيداً عن الشاشات.
- لا تأكل وأنت في حالة توتر حاد؛ انتظر حتى تهدأ قليلاً.
- جرّب تدوين ما تأكله وكيف تشعر بعده - قد تكتشف أنماطاً شخصية.
- الأطعمة الغنية بالألياف القابلة للذوبان (كالشوفان والجزر) تُساعد كثيرين.
- تجنّب التوقعات السلبية قبل الأكل - جسمك يسمع ما تتوقعه.

ثانياً: التنفس - أداة مجانية في متناول يدك

التنفس العميق ليس موضة، بل هو تواصل مباشر مع الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يُحرّك أمعائك.

تمرين الـ ٤-٧-٨:

استنشّق أربع ثوانٍ، احبس سبع ثوانٍ، أخرج الهواء ثماني ثوانٍ. كرّر أربع مرات.
مارسه صباحاً وعند أول إحساس بالقلق.

ثالثاً: النوم - حين تنام أمعائك أيضاً

الجهاز الهضمي له إيقاع حيوي مرتبط بنوم صاحبه. حين تُقلّص نومك، تُقلّص هدوء أمعائك.

- اجعل وقت نومك ثابتاً قدر الإمكان
- أغلق الشاشات قبل النوم بساعة واحدة على الأقل
- خفض الإضاءة يُخبر جسمك بأن وقت الراحة قادم

رابعاً: الحركة - الأمعاء تُحب أن تتحرك

المشي البسيط لثلاثين دقيقة يومياً يُحسّن حركة الأمعاء، ويُقلّص مستوى هرمونات التوتر. لا تحتاج إلى صالة رياضة ولا برنامج مكثف. ما تحتاجه: الانتظام.

خامساً: العلاقات - القولون يُحب السلام الاجتماعي

الأبحاث تُشير إلى أن العلاقات الداعمة تُقلّص أعراض القولون العصبي. التحدث مع شخص تثق به عما تشعر به ليس رفاهية؛ هو دواء.

متى يجب أن تذهب للطبيب المختص فوراً؟

هذا الدليل أداة توعوية، لا بديل عن مركز الرعاية الطبية أو استشارة الطبيب المختص. لكن ثمة علامات تحذيرية يجب ألا تتجاهلها:

اذهب للطبيب فوراً إذا لاحظت:

- دمًا في البراز أو نزيفاً شرجياً.
- فقدان وزن غير مبرر وسريع.
- ألم بطني شديد ومستمر لا يزول.
- حمى مصاحبة لأعراض هضمية.
- تغيير مفاجئ في عادات الأمعاء بعد سن الخمسين.
- صعوبة في البلع أو قيء متكرر.
- فقر دم (أنيميا) مجهول السبب.

وتذكر:

تشخيص القولون العصبي يكون بعد استبعاد الأمراض الأخرى من قِبَل الطبيب المختص. القلق الزائد على صحتك يستحق هو الآخر استشارة متخصص. طلب الرأي الطبي في الوقت المناسب ليس ضعفاً - بل وعي.

هذا الدليل يُرشدك والطبيب يُشخّصك ويعالجك. كلاهما يكمل الآخر.

الفصل السادس - كيف تتعايش مع القولون؟ دليل يومي

التعايش لا التسليم

التعايش لا يعني الاستسلام. يعني أنك تعرف عدوك - أو بالأحرى رفيقك الصعب - وتتعلم كيف تعيش معه دون أن يُسيطر عليك.

خطتك الصباحية - خمس دقائق تُغيّر اليوم

- استيقظ واشرب كوباً من الماء الدافئ قبل أي شيء آخر
- ثلاث دقائق تنفس عميق قبل تناول هاتفك
- ضع توقعاً واقعياً ليومك - لا تُثقل كاهلك بما لا تستطيع
- إذا عندك موقف مُقلق اليوم، تنبّه مسبقاً وخطّط لوقت هدوء قبله

في لحظة الأزمة - ماذا تفعل حين يُهاجمك القولون؟

- الهجوم المفاجئ هو أصعب لحظة. إليك خطوات بسيطة:
- أولاً: لا تُصارع الإحساس - الصراع يُضاعف الألم
- تنفّس - أربع ثوانٍ شهيقاً، ست زفيراً
- ذكّر نفسك: هذا سيمر. سبق أن مرّ من قبل.
- إذا كنت في مكان عام، أعط نفسك إذنًا بالخروج دون ذنب

إدارة التوقع - أكبر مهاراتك

كثير من معاناة أصحاب القولون العصبي لا يأتي من القولون نفسه، بل من التوقع السلبي: 'سيحدث ذلك أمام الناس'، 'لن أستطيع الخروج'. هذا التوقع يُنبّه الجهاز العصبي وكأن الخطر حقيقي.

تمرين مفيد: في كل مرة تجد نفسك تُفكّر بسيناريو سلبي، اسأل: 'ما احتمال حدوث أسوأ ما تتخيله؟' في الغالب، أقل بكثير مما تتصور.

جدول يومك مع القولون

الروتين المنتظم هو صديق القولون العصبي. حاول أن يكون لديك:

- وقت ثابت للنوم والاستيقاظ
- وقت هادئ للوجبات بعيداً عن الضغط
- وقت محدد للحركة الجسدية
- وقت للتواصل مع من تُحب أو للانفصال الواعي عن الضغوط

الفصل السابع - نموذج القولون العصبي المبسط: كيف تفهم ما يحدث؟

عزيزي القارئ،

بعد أن قرأت عن الأعراض والعلاقات والتجارب في هذا الدليل، قد تحتاج - خاصة في لحظات التهيج أو القلق - إلى إطار بسيط يساعدك على فهم ما يجري داخلك بشكل أوضح.

هذا النموذج هو (تصور مبسط) أو وصف لما قد يحدث في حالات تهيج القولون العصبي، وهو يهدف إلى تعزيز الفهم والوعي، وليس تقديم علاج أو بديل عن التقييم الطبي.

أولاً: المحفز (Trigger) - نقطة البداية

غالبًا ما تبدأ التجربة بمحفّز، وقد يكون:

محفز نفسي أو عاطفي:

- التوتر قبل موقف مهم
- القلق من تفاعل اجتماعي
- ضغط العمل أو الدراسة
- التوقع السلبي لحدوث الأعراض

محفز غذائي:

- بعض الأطعمة الثقيلة أو الدسمة
- الأطعمة الحارة أو غير المعتادة
- منتجات ألبان (لمن لديهم حساسية)
- تناول الكافيين بكثرة، خاصة على معدة فارغة

محفز جسدي أو سلوكي:

- قلة النوم أو اضطرابه
- الجلوس لفترات طويلة
- الأكل بسرعة
- قلة شرب الماء
- الإجهاد الجسدي

النقطة المهمة : المحفز قد يكون واحداً فقط أو مزيجاً من الثلاثة معاً. وأهمية هذه المرحلة أنك تبدأ بالتمييز بينها وتسجيلها.

وحين يصل المحفز إلى دماغك وجسمك، يُطلق جهازك العصبي صرخة: **"تنبيه! هناك شيء يحتاج انتباهاً"**.

ثانيًا: الاستجابة العصبية - تفاعل الجسم الأولي

عند حدوث المحفز، يستجيب الجهاز العصبي تلقائيًا، وقد يشمل ذلك:

- إفراز هرمونات التوتر
- تنشيط حالة التأهب في الجسم
- تسارع ضربات القلب
- تغيير نمط التنفس
- توتر العضلات
- تقليل تدفق الدم للجهاز الهضمي

هذه الاستجابة طبيعية، وتحدث لدى الجميع بدرجات مختلفة. لكن لدى بعض المصابين بالقولون العصبي، قد تكون هذه الاستجابة:

- أسرع
- أكثر حساسية
- أطول زمنًا

ثالثًا: الاستجابة الهضمية - انعكاس ما يحدث في الأمعاء

نتيجة للتغيرات العصبية، قد تظهر أعراض هضمية مثل:

- تقلصات أو ألم في البطن
- انتفاخ أو غازات
- تغير في حركة الأمعاء (إسهال أو إمساك)
- شعور بعدم الارتياح

ويرتبط ذلك بكون الجهاز الهضمي مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالجهاز العصبي، ويتأثر به بشكل مباشر.

رابعًا: التفسير الذهني - كيف نفهم ما يحدث

في هذه المرحلة، يبدأ العقل في تفسير الأعراض. وقد يختلف هذا التفسير من شخص لآخر.

- قد يتجه بعض الأشخاص إلى تفسير مقلق أو متوقع للأسوأ
- بينما قد يميل آخرون إلى تفسير أكثر هدوءًا أو واقعية

وهذا التفسير لا يغيّر الأعراض بشكل مباشر دائمًا، لكنه قد يؤثر على طريقة التفاعل معها، وعلى درجة التوتر المصاحب لها.

خامساً: اتجاه التجربة - تضخيم أو تهدئة

بناءً على التفسير الذهني وطبيعة التفاعل، قد تتجه التجربة في أحد مسارين:

- اتجاه تضخيم : حيث يزيد القلق والترقب، وقد تزداد حدة الأعراض أو الإحساس بها.
- اتجاه تهدئة : حيث يقل التوتر تدريجياً، وقد تصبح الأعراض أخف أو أكثر قابلية للتحمل.

من المهم إدراك أن هذا ليس مساراً ثابتاً، وقد تتداخل هذه المراحل أو تتكرر، وقد تبدأ التجربة من أي نقطة منها.

كيف يمكن الاستفادة من هذا النموذج؟

يمكن النظر إلى هذا النموذج كأداة للملاحظة وليس كخطة إلزامية. وقد يساعدك على:

- ملاحظة المحفزات المحتملة في حياتك
- فهم العلاقة بين التوتر والأعراض
- إدراك دور التفسير الذهني في التجربة
- التعامل مع الأعراض بوعي أكبر، بدلاً من رد الفعل التلقائي

الخلاصة

يوضح هذا النموذج أن:

- ➡ الأعراض لا تظهر غالباً بشكل عشوائي
- ➡ الجسم يتفاعل مع المحفزات بطريقة طبيعية، وإن كانت أكثر حساسية لدى البعض
- ➡ التفسير الذهني قد يؤثر في مسار التجربة، دون أن يكون العامل الوحيد

أنت لا تملك السيطرة على كل المحفزات، لكن تملك الوعي بكيفية تفسيرك لها. وهذا الوعي قد يساهم - مع الوقت - في تقليل حدة التجربة أو جعلها أكثر قابلية للتعايش.

هذا النموذج ليس وعداً بزوال الأعراض،

بل هو وسيلة لفهمها بشكل أوضح، وبناء علاقة أكثر هدوءاً معها.

وهذا هو الفرق بين الشخص الذي يفهم تهيج القولون العصبي والشخص الذي يملك أداة للتعايش معه، والتخفيف من أعراضه.

الفصل الثامن - العناية بالنفس: أنت الشخص الأهم

الذنب - العدو الصامت

من أكثر الأشياء إيلاًماً في القولون العصبي ليست التشنجات، بل الذنب المصاحب لها. 'لماذا لا أستطيع السيطرة؟'، 'لماذا يظن الناس؟'، 'ألا أبالغ؟' إجابة واضحة: لا، لا تبالغ. ونعم، ما تشعر به حقيقي. والذنب لا يُشفي أمعاءك؛ العطف على الذات يفعل ذلك.

الحديث الداخلي - برمج نفسك من جديد

ما تقوله لنفسك حين تشعر بأعراض القولون يُحدد كثيراً مما سيحدث بعد ذلك.

بدلاً من: "أكرهه، لماذا يفعل هذا بي؟" جرب: "جسمي يُحاول التنبيه. سأتنفس وأسمعه."

ابن شبكة دعم صغيرة

لا تحتاج إلى أن يعرف الجميع. لكن وجود شخص واحد أو اثنين تستطيع أن تكون أمامهم صادقاً - بلا تجميل ولا تصغير - هو من أقوى ما يُساعدك في رحلتك.

متى تطلب الدعم المتخصص؟

هذا الدليل ليس بديلاً عن الطبيب أو المعالج النفسي. إذا وجدت أن أعراضك تؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية، أو أن القلق أصبح ساحقاً، فاطلب مساعدة متخصص. طلب المساعدة شجاعة، لا ضعف.

ويمكنك طلب استشارة إلكترونية مجاناً

من منصة المستشار الإلكترونية www.almostshar.com

الهاتف الاستشاري ٩٢٠٠٠٠٩٠٠

التابع لجمعية التنمية الأسرية بالأحساء www.osarya.com

أو غيرها من الجهات الطبية، والاستشارية المعتمدة والمرخصة المتواجدة في مدينتك. تذكر أنك لست وحدك في هذه المعاناة، وكلنا نكمل بعضنا بعضاً بالدعم وزيادة الوعي.

خاتمة - همسة لقلبك قبل بطنك

في النهاية، القولون العصبي ليس مجرد اضطراب هضمي. هو رسالة! رسالة من جسمك إليك، مفادها: "انتبه. ارفق بنفسك. استمع إلي".

ربما جاء (القولون) في وقت لم تكن مستعداً فيه لسماع أي رسالة. ربما كنت مشغولاً جداً، أو مُثَقَلًا جداً بالضغوطات الحياتية غير المبررة أو الغير مطلوبة، أو تُحاول أن تُرضي الجميع. ومن المفارقات الجميلة أن كثيراً ممن بدأوا رحلتهم مع القولون انتهوا إلى فهم أعمق لأنفسهم مما كانوا عليه قبله، ورجعوا أكثر هدوءً، انسجاماً وسلاماً.

تذكر يا عزيزي - الحياة جميلة، وتستحق أن تعيشها بحب وسلام، لا بضغط ومعاناة. كما أن ضغوطات الحياة والوظيفة لا تنتهي، ولا تُحل بالضغط والمعاناة، بل بالوعي والمجaraة.

"لم أكن لأتلم كيف أسمع جسدي لو أن القولون لم يرفع صوته." - سارة

الطريق إلى الأمان مع القولون العصبي ليس في محاربته، بل في فهمه. ليس في إجباره على الصمت، بل في معرفة متى يُخبرك بشيء مهم. ليس في الخوف منه، بل في السلام معه.

أنت أكبر من هذا القولون. وفي الوقت ذاته، هو جزء منك. ومثلما تتعلم التعايش مع كل جزء من أجزائك - المضئيء والصعب - ستتعلم التعايش معه.

خذ نفساً عميقاً.

لاحظ محفزاتك - ما الذي يسبق الأعراض؟

غير حديثك الداخلي - من "سيحدث" إلى "هذا سيمر"

ارفق بنفسك - كما تفعل مع صديق عزيز يمر بالمشقة.

أنت بخير.

وهذه الرحلة تستحق.

اطلب المساعدة - حين تحتاج إليها، بلا خجل.

كن في سلام.

فؤاد الحمد

ملحق عملي - أدواتك اليومية

بطاقة المتابعة اليومية

يمكنك طباعة هذه البطاقة وملء خاناتها يومياً لمدة أسبوعين، ثم قراءة الأنماط:

- التاريخ:
- مستوى التوتر اليوم (١ - ١٠):
- ما أكلت:
- مستوى الأعراض (لا شيء / خفيف / متوسط / شديد):
- ما ساعدني اليوم:
- ملاحظة سريعة:

قائمة التذكير اليومي

- شربت كافياً من الماء؟
 - تنفست بعمق؟
 - تحركت ولو قليلاً؟
 - أكلت دون استعجال؟
 - كنت لطيفاً مع نفسي؟
-

المصادر العلمية (العربية) :

١. وزارة الصحة السعودية (متلازمة القولون العصبي).

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Gastroenterology/Pages/Irritable-Bowel-Syndrome.aspx>

٢. وزارة الصحة السعودية (ملف إرشادي عن القولون العصبي IBS).

<https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/VariousTopics/Documents/IBS.pdf>

٣. جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل (متلازمة القولون العصبي).

https://www.iau.edu.sa/sites/default/files/resources/iau-22-12_mtizm_lqwlwn_lsby.pdf

٤. عقلك في أمعائك... "الدماغ الثاني" الذي يقرر أكثر مما تتخيل

<https://www.albayan.ae/lifestyle/health/1224020>

٥. اكتشاف خلايا في الأمعاء "تتحدث" مع الدماغ وتؤثر على الشهية

<https://bit.ly/4ud0sMT>

المصادر العلمية (الإنجليزية) :

- ACG Clinical Guideline: Management of Irritable Bowel Syndrome.

هذا مرجع إرشادي مهم جدًا لأنه يضع الإطار السريري العام للقولون العصبي IBS.

الرابط :

<https://gastrogirl.com/acg-clinical-guideline-management-of-irritable-bowel-syndrome/>

- Irritable bowel syndrome, the microbiota and the gut-brain axis.

مرجع مناسب جدًا لتوضيح العلاقة بين الدماغ والأمعاء والميكروبيوتا.

الرابط :

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5046167/>

- The Gut-Brain Axis in Irritable Bowel Syndrome.

يدعمان الجانب النظري الحديث لمحور الأمعاء – الدماغ

الرابط :

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12006843/>

- Meditation and Irritable Bowel Syndrome, a Systematic Review and Meta-analysis

مرجع يتناول اليقظة الذهنية والتأمل

الرابط :

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9658118/>

- Mindfulness-based stress reduction improves IBS symptoms via specific aspects of mindfulness

مرجع عن تمارين التنفس والوعي والانتباه.

الرابط :

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/nmo.13828>

- Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction and Compassion-Focused Therapy

مرجع يوضح أثر التدخلات النفسية في علاج وتخفيف أعراض القولون العصبي.

الرابط :

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11264829/>

- The Brain-Gut Connection

مرجع حول العلاقة بين الأمعاء والدماغ (Braindubai)

الرابط :

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection>

صديقي القولون العصبي

" دليلك الإنساني للتعايش وصناعة السلام الداخلي "

ملايين الأشخاص حول العالم يعيشون مع القولون العصبي يومياً - يبحثون عن إجابات، ويتعبون من الأعراض، ويخافون مما لا يفهمونه.

هذا الدليل لا يعدك بوصفة سحرية، لأنها ببساطة لا توجد. لكنه يُقدّم لك شيئاً أثمن: الفهم والوعي. فهم ما يحدث في جسدك، وسبب استجابته لمشاعرك، وكيف تبني علاقة أهدأ مع نفسك وأمعائك.. هذا من شأنه أن يقودك إلى " الوعي " .

كُتب هذا الدليل من قلب تجربة شخصية معاشة تمتد لأكثر من خمسة عشر عاماً، مدعومةً بما أثبتته العلم الحديث حول العلاقة (النفس-جسدية) العميقة بين العقل والجهاز الهضمي.

" القولون العصبي ليس نهاية القصة - بل قد يكون بداية وعيك بنفسك "

للتواصل التجاري والشراكات، والأعمال التعاقدية، والفرص التدريبية فقط.

RASLNY2020@HOTMAIL.COM

تنويه : للاستشارات الأسرية والتربوية - فضلاً تواصلكم عبر منصة المستشار الإلكتروني

www.almostshar.com

وللإستشارات الطبية أو النفسية أشدد على أن يتم ذلك عبر أقرب مركز للرعاية الأولية أو مستشفى مختص في مدينتك

كاتب محتوى اجتماعي

أكتب لألهم، وأبسط ليفهم،
وأقدم ما ينفع الناس في حياتهم

ما أؤمن به



الصدق

أكتب من واقع
التجربة والبحث



الناس أولاً

المحتوى الذي
يخدم المجتمع



القيمة

معلومة مفيدة
تبقى أثراً



المصداقية

مراجعة دقيقة
ومحتوى موثوق

فؤاد بن عبدالله الحمد
كاتب محتوى اجتماعي

أرکز في كتاباتي على



الأسرة والمجتمع
بناء أسرة قوية ومجتمع
واع ومتمسك



التربية والوعي
تربية راقية، ووعي يصنع
فرزاً مؤثراً



القيم والأخلاق
نشر القيم النبيلة، وتعزيز
الأخلاق في حياتنا



التطوير والتنمية
تطوير الذات وتنمية المهارات
لتحقيق حياة أفضل



أقدم محتوى



مقالات وكتابات عميقة
أفكار ملهمة ورؤى مجتمعية
بأسلوب سهل وشيق



تأملات تربوية وأسرية
في قضايا الأسرة، التربية
والعلاقات الإنسانية



قيم وأخلاق
محتوى يعزز القيم الراقية
ويبعث الخير في النفوس



نصائح وتوجيهات عملية
أفكار تطبيقية تساعدك
في حياتك اليومية

أطمح أن يكون
لمحتواي أثر في



- ✓ تغيير سلوك إيجابي
- ✓ نشر الوعي والمعرفة
- ✓ تقوية الروابط الأسرية
- ✓ بناء مجتمع أفضل

”
الكلمة الطبية صدقة جارية
والمحتوى النافع... استثمار في الناس



الفئة المستهدفة



- ✓ كل من يسعى لحياة أفضل:
- ✓ الأسر والأباء
- ✓ الشباب والشابات
- ✓ المهتمون بالتطوير والوعي
- ✓ كل إنسان يبحث عن معنى

تواجدي في منصات التواصل الاجتماعي



منصة لينكد إن

<https://www.linkedin.com/fuadalhamad>



منصة أكس

<https://x.com/fuadalhamd>



منصة اليوتيوب

<https://youtube.com/@fuadalhamd>



منصة الامستقرام

<https://www.instagram.com/fuadalhamd>



أبحث
وأتعلم



أكتب
من القلب



أشارك
الخير والمعرفة



أخدم مجتمعي
بكلمتي

معاً نحو مجتمع
أكثر وعياً.. وأجمل حياة

ح) فؤاد بن عبدالله الحمد ، ١٤٤٧ هـ

الحمد ، فؤاد بن عبدالله الحمد
صديقي القولون العصبي. / الحمد ، فؤاد بن عبدالله الحمد ؛
السليمانى ، رائد .- الهفوف ، ١٤٤٧ هـ

رقم الإيداع: ١٤٤٧/١٨٢١٥
ردمك: ٠٠-٦١٩٣-٠٦-٠٣-٦٠٨-٩٧٨

صديقي القولون العصبي

دليلك الإنساني للتعایش
وصناعة السلام الداخلي

“ رحلة فهم ووعي وتجارب واقعية
تساعدك على فهم تهيج القولون العصبي
والتعايش معه بسلام وطمأنينة.
لأنك تستحق حياة هادئة... من الداخل إلى الخارج.



فهم أعمق
للعلاقة بين
الجسد والعقل
والعواطف



نموذج مبسط
لتفسير ما يحدث
في لحظات
الأعراض



تجارب واقعية
لأشخاص تعايشوا
واستعادوا حياتهم
بسلام



إرشادات عملية
لمساعدتك في
التعامل اليومي
بوعي وثقة

إعداد
فؤاد بن عبدالله الحمد

الطبعة الأولى | 2026



** جميع الحقوق مسموحة لأفراد المجتمع الكريم،
مع ضرورة الإشارة إلى المصدر **

ونسأل الله تعالى القبول والسداد

