

AIM HIGH

يعلمني الطيران العلو فوق
الهموم التي تبدو كالغيوم
التي هي مجرد بخار متكاثف
لا يلبث أن يكون ماءً
لحياة جديدة

تلق عاليًا

ستة أجنحة
لتلقِ عاليًا فوق أزمات حياتك

تأليف الدكتور
ملهم زهير الحراكي

ALMultaka
PUBLISHING

طَلِّقْ
عَالِيَا

AIM HIGH

العنوان: حلق عالياً (ستة أجنحة لتحلق عالياً فوق أزمات حياتك)

تأليف: الدكتور ملهم زهير الحراكي

الطبعة الأولى: 2021

ردمك - ISBN: 978-625-44426-4-3

القياس: 24 × 17

عدد الصفحات: 394

الإخراج الفني: ندى الوفائي

تصنيف ديوي: 158

ALMultaKa
PUBLISHING

+90 539 344 47 62
www.al-multaka.com
info@al-multaka.com

ICMC
YAYIN - DAĞITIM

جميع الحقوق محفوظة للملتقى للنشر ©

يمنع نسخ هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع والتصوير والترجمة والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الناشر

Baskı ve Mücellit: Print Plus Matbaa Ltd. Şti.

Şahintepe Mah. 133378 Nolu Sk. HHHH HHHH No: 5 G Şahinbey / Gaziantep

إهداء

أهدي هذا الكتاب..
ليَ أولاً ولكِ ثانياً...
فقد كتبت كلماته مع أزمة -بل أزمات- عصفت بثلاثينيات
عمري ولا تزال...
ثم كتبته لك ولكل من يعاني -بل- ويحترق بصمت...
لكل من تكبّل بالقيود النفسية...
يحلم أن يحلّق عالياً...

كلمة شكر

أولاً: لإخواني وأخواتي من فريق بصيرة للاستشارات التربوية والنفسية

[/consultbasirah.com](http://consultbasirah.com)

لمشاركتهم المميّزة في تدقيق هذا الكتاب على بصيرة 😊، وهم كلُّ من:

أ. فاطمة النجار، و أ. أسماء جرّاد، و أ. زهراء جنديّة.

ثانياً: زملائي ممن أسعدتني مراجعتهم العلميّة وتصويباتهم المنهجية، وهم

كلُّ من:

د. علي جرعتلي (استشاري الطب النفسي)، و د. طالب خفاجي (استشاري

العلاج النفسي)، د. رنيم اليوسفي (دكتوراه في التربية والتعليم)، و د. جاسم

منصور (دكتوراه علم النفس والعلاج النفسي).

ثالثاً: لزوجتي لارا البرازي لكل ألوان الدعم الذي تلقّيته منها، خلال

معايشتها ومعاناتها معي لأزماتي/أزماتها، التي هوت بي وبها لمّرات، وحلّقت

بنا معاً لمّرات ومّرات، وكانت نتيّجتها كتابة هذا الكتاب.

سؤال .. قبل أن تشتري الكتاب !!

بدايةً وقبل أن تشتري كتابي هذا عن الضغوط النفسية، أسألك:

هل اقتنيت هذا الكتاب لأجل التخلص من ضغوطات حياتك؟!

إن كان جوابك بالإيجاب، فأرجوك دع الكتاب من يدك فقد أخطأت البحث!

فلن تجد ضالتك في هذا الكتاب!!!!

فمن يبحث عن التخلص من ضغوطات حياته، فهو يجري خلف سراپ أو وهم!!!!

أنا وأنت من يصنع الضغوط لأنفسنا في أذهاننا، كما يصنع المرابي الفاشل

"البعبع" في ذهن طفله ليخيفه به..

فلا يوجد شيء حقيقي اسمه "الضغوط"، بل يوجد "صناعة لها" من قبلي أنا

ومن قبلك أنت، أنا وأنت من يفسرها سلباً ليجعلها ضغوطاً نفسي ونفسك،

وأنا أو أنت أيضاً من يفسرها إيجاباً لكيلا يجعلها ضغوطاً، بل ينظر لها

على أنها مجرد تحدّياتٍ أو اختباراتٍ، لنثبت فيها حسن عملنا وقدرتنا على

الابتكار والإبداع وصرنا وتصابرنا على ذلك...

صدّقني الأمر بيدي و بيدك!

معركتنا الحقيقية هي داخل عقولنا..

وهي المعركة الأهم في حياتنا!..

أي كيف نفسّر مواقف الحياة، لنصنع منها ضغوطاً تستهلكنا وربما تهلكنا، أو

تحدّياتٍ تستنهض هممنا وربما نحلق بها ...

وإن لم تقتنع تماماً بما قلت، فاتجه نحو المحاسب وتابع شراء كتابي، والذي

أرجو في نهايته أن تصل لما ذكرته لك آنفاً...

أجنحة وفصول الكتاب

31	الجناح الأول: مفهوم الدعم النفسي
32	تعريف الدعم النفسي
45	أهمية الدعم النفسي (لماذا الدعم النفسي؟!)
47	أنواع الدعم النفسي
48	الأولويات في الدعم النفسي
59	الجناح الثاني: مفهوم الضغوطات الحياتية
60	لمّ الحمار لا يُصاب بالقرحة؟!
77	هل يوجد حقاً ضغوطاً في الحياة أم أنت من يُوجدها؟!
87	كيف يؤثر الضغط على النفس والجسد؟!
96	تأثير الضغوط على الروح
104	الاحتراق النفسي
109	تأثير الضغوط على العلاقات
131	أنواع الضغوط النفسية وطرق قياسها
144	مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغوط

167	الجناح الثالث: مفهوم الصدمات النفسية
179	ما الفرق بين الضغوطات والصدمات!؟
170	مسارات الصدمة النفسية / مراحل التعرض للصدمة
173	ما بعد الصدمة ... ماذا يحصل!؟
175	الاضطرابات النفسية المتعلقة بالصدمة
194	الذاكرة والصدمات/البعد البيولوجي للصدمة
200	مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية عقب الصدمات
218	النمو بعد الصدمات

239	الجناح الرابع: لا تحترق!، ادعم نفسك!
240	أنا أم هو!؟
244	كيف أدعم نفسي!؟ أنشأ قائمة دعمك النفسي
251	كيف تجعل من نفسك صلبة مرنة متوازنة أمام كوارث الحياة!؟
254	العناصر النفسية العشرة، أو مكونات المرونة

261	الجناح الخامس: كيف أدعم غيري!؟
262	صفات الداعم النفسي
265	مشاعر الداعم النفسي

- 281 الخطوات الخمس لتصبح داعماً نفسياً
- 282 1. تعلم كيف تتواصل وتستمع فيصغى لك، العلاج
بالإصغاء (مهارات الاستمات ع)
- 289 2. تعرف على حاجات الشخص الذي أمامك ...
- 290 3. قيم هل هو عليل النفس ليطلب أم مليء النفس فيكفي له التفريغ؟!
- 295 4. تعلم كيفية التفريغ النفسي ...
- 296 5. ق نفسك من أن تحترق ...
- 299 مفاتيح لحالات خاصة في الدعم النفسي
- 304 خوارزمية (ألغوريثم) الدعم النفسي

315 الجناح السادس: في البحث عن السعادة ..

- 316 مقدمة: لم نبحث عن السعادة في كتاب التعامل مع الضغوط؟!
- 317 أولاً: هل أنت سعيد؟!
- 318 ثانياً: أين السعادة؟!
- 318 ثالثاً: ما هي السعادة؟!
- 319 رابعاً: رشقات سعادة!
- 322 الطمانينة ورشقات السعادة
- 347 قصة شخصية: في البحث عن السعادة ذات عيد

- 360 ذيل طائرك: اختبارات وأسئلة لك!
- 369 رأس طائرك: فهرسك الخاص مع دعوة لك
للعشاء معي!
- 371 أشخاص حلقوا عاليا وذكروا في هذا الكتاب
- 373 رسالة لك من الكتاب بعد ٦ أشهر
- 375 دعوة إلى العشاء
- 380 لنكمل تعرّفنا على بعض

تقديم



مما كثر الحديث عنه في العقود الأخيرة موضوع التوتر والضغوط النفسية التي يعيشها الإنسان، والتي أصبحت كما يُقال من سمات العصر الحديث، مما جعل الحاجة ملحةً لمثل هذا الكتاب الذي بين يديّ " حلق عالياً على بصيرة " للأخ الفاضل الطبيب النفسي د. ملهم زهير الحراكي.

وقد بذل د. ملهم جهداً طيباً في معالجة هذا الموضوع الحيوي وبشكل شمولي، فقد عرضه بشيء من التبسيط غير المخل، ومن منظور البعد العلمي الثلاثي الذي نستعمله عادة في الطب النفسي، وهو البعد الطبي-النفسي-الاجتماعي، وحتى أنه أضاف إليه البعد الرابع الروحي أو الإيماني (Bio-Psych-Social-Spiritual).

صحيح أن الكتاب يتحدث بشكل عام عن ضغوط الحياة المختلفة، إلا أنه يتعرض أيضاً للصدمات النفسية سواء بسبب الكوارث والحروب، أو التي تنشئ من أزمات الحياة وتحدياتها، وبالتالي فإن هذا الكتاب يمكن أن يكمل بطريقة ما كتابه السابق "براعم النار" والذي تحدث فيه عن الطفل السوري والحرب: رؤية نفسية اجتماعية. وسررت أيضاً لأن المؤلف خصص فصلاً عن

"الاحترق النفسي" وكذلك عن "الدعم النفسي"، وكانت المفجأة السارة أنه أخذنا أيضا لعالم "السعادة" وما هذا بغريب عن د. ملهم وروحه الإيجابية. لقد عرض د. ملهم الموضوع بطريقة عملية فيها بعض المواقف والقصص الذاتية الواقعية، سواء من حياة أشخاص تعامل معهم في حياته المهنية، أو من سيرته وتجاربه الذاتية وخاصة عندما تحدث عن الأزمات التي عصفت بحياته، حفظه الله، في الثلاثينيات من العمر، وكل هذا بأسلوب أدبيّ وعبارة دقيقة، فيها السهل الممتنع.

ويقوم كامل الكتاب، ومن الصفحة الأولى على الأسلوب التفاعلي مع القارئ، وبحيث تشعر وأنت تقرأ وكأنك جالس تتحدث مع المؤلف وجها لوجه، في مكتبه، وأحيانا ضيفا في بيته وعلى مائدته، عندما دعانا في آخر الكتاب للعشاء معه.

إن خبرة الدكتور ملهم في المهارات والعلاجات النفسية المختلفة لم تمنعه من استشارة عدد من زملائه في التخصص من إبداء رأيهم فيما كتب، سواء من الناحية العلمية الموضوعية أو حتى اللغوية والفنية.

وأنا في شوق لتلبية دعوة أخي للعشاء، وعسى هذا أن يكون قريبا!

الدوحة 5/2/2019

د. مأمون مبيض

استشاري الطب النفسي

رئيس الجمعية السورية للصحة النفسية (سمح)

mobayed@hotmail.com

قصتين

قبر

البدء

القصة الأولى: حالة إنهاك تام ...

"ينسى بشكل غير عادي لكل أحداث يومه، ولديه تشتت واضح في التركيز... قلق جداً ومتوتر دوماً، من فترة ولديه ارتجاف في يديه ... مرتبك وغير قادر على اتخاذ أبسط القرارات ... لديه خمول في النشاط البدني، ومع هذا يجبر نفسه على الخروج للعمل وخدمة الأسرة....."

هكذا وصف لي أهله حالته قبل أن يدخل إلى العيادة، لما دخل بادرتة بالسلام، وقلت له: خير إن شاء الله يا أخ ...

قال: يا دكتور لديّ شكايات جسدية متعددة "جسمي كله عم يوجعني!"، الأطباء لم يعرفوا لها سبباً!! أتنقل من طبيب إلى طبيب ... وكل الفحوصات الطبية طبيعية تقريباً...

ولما استوضحت منه ومن أهله عن ضغوطات حياته، أخبروني أنه يستضيف أهله عنده (أبواه وأخوه وزوجة أخيه مع أولادهم)

بعد الأحداث الأخيرة في سورية!!! ... وهو يلبي كل طلباتهم حتى ربطة الخبز يمنعهم من جلبها، يعود إلى المنزل قاطعاً عمله كي يجلبها لهم، هذا كمثال عن فرط اهتمامه بهم!!!!

قلت له: أنت جداً مضغوط يا أخ.. وأنت من يضع أو يفرض على نفسه تلك الضغوط..

صمت ولم يرد ... وهو يرتجف قلقاً وألماً..

استأنفت قائلاً: أنت بحاجة شديدة لراحة تامة من كل شيء، للاسترخاء
في بر أو بحر، كي تستعيد طاقتك...
فجأة رد بالنفي: لاااااا، غير ممكن يا دكتور أبداً، مستحيل،
عندي أهلي في البيت لازم قوم بواجبهم ..
قلت له: الله يجزيك ألف خير ... ولكن إن لم تعرف
إدارة ضغوطك بشكل جيد ستمرض أكثر،
وتصبح أنت وهم - أي أهلك وضيوفك-
بحاجة للمساعدة ... خرج من العيادة وبعد أسابيع راجعني أهله وأخبروني
أنه دخل العناية المشددة لإصابته بنزف دماغي... طبعاً نتيجة الشدة النفسية
والضغوط الهائلة التي "هو" من ألزم نفسه بها، ألزم نفسه ما لا يلزم!.

القصة الثانية: حالة ارتباك عام ..

"دكتور أعاني من صعوبات شديدة في اتخاذ أبسط القرارات، تعصف بي مشاعر الكآبة والعجز، سرعان ما أجهش بالبكاء وأنهارُ وأحبطُ وأخاف جداً من أي شيء ... "

هكذا وصفت "هي" حالتها...

طلبت منها أن تصف لي حياتها وعلاقاتها مع أهلها:

قالت لي: حياتي ليس لها معنى، همٌّ وغمٌّ، زوجي موجودٌ معنا جسدياً فقط، ولكنه غائب تماماً نفسياً وعملياً منذ 20 سنة ... مهملاً لي ولأسرته للغاية .. الأولاد كبروا وصاروا شباباً، وأنا للآن أدبر أمورهم، أدفع لهم مصروفهم، أحمل همهم...

تنهيدة طوووووووووية ثم تكمل:

والذي كسر ظهري ابني الكبير ترك جامعتة!، وحالياً صايع ضايع! .. سهر ولعب وإضاعة وقت على الفاضي ...

قلت لها: ولمَ تحملين همَّ أولادك وقد أصبحوا شباباً؟!!!

قالت: لا أستطيع، وإلا سيضيعوا!!!

قلت: هذا تفسيرك ومجرد ظنٍّ منك....

صمتت أكملتُ قائلاً:

يا أختي أنت تحتاجين لما يلي:

أولاً: رتبي أولوياتك في الحياة: يجب أن ترتاح أعصابك أولاً، ممكن بالدواء النفسي المضاد للقلق وجلسات الاسترخاء والمعالجة المعرفية للأفكار السلبية ... إلى آخره... لكن يجب أن تعطي لنفسك الأولوية "أنت رقم واحد حالياً"، ثم الأولوية بعدها لـ"علاقتك الزوجية"، هل ستستمر بهذه الطريقة العجائبية الضاغطة!!.. ثم الأولوية بعدها -مثلاً- لأصغر أطفالك، ممن أنت مسؤولة عنه وهو دون سن الرشد، وهكذا ...

ثانياً: أما ابنك الأكبر فإن ساعدته في التعليم فجزاك الله كل خير، وإن لم تساعدته فأنت حرّة، وليس هو من مسؤوليتك
قالت بخوف: سيضيع ولن يدرس..

قلت لها: بل طريقتك ستجعل منه معتمداً عليك طوال عمره، وسيسقط عليك فشله حتى ولو بلغ 40 سنة!!!
قالت: صدقت، والحل؟!

قلت: أعطه مهلة لغاية نهاية هذا الأسبوع، ليفكّر ويعطيك جواب هذا السؤال: "هل سيأخذ عرضك المالي ليكمل به دراسته؟!"، وعليه أن يجد هو جامعة مناسبة، وإلا اعتذري منه، واستعملي المبلغ المالي في أمر يلزمك أو يلزم أسرتك، وعليه بعدها أن يعيل نفسه، ويبحث عن عمل...
قالت: ولكن هذا قاسٍ عليّ وعليه..

قلت: اقس عليه كأم، ولن تكون قسوتك أبداً كقسوة الحياة عليه فيما بعد!!!
فالحياة للأشخاص الكسالى أو المعتمدين على غيرهم تكون عادةً قاسية جداً...
واعلمي أنك لو استمررت بالطريقة السابقة، أي بالسعي وراء الآخرين والاحتراق لأجلهم؛ فإنك حتى نفسك لن تستطيعي مساعدتها ...
وأكملنا الجلسات تلو الجلسات، وكانت في نهايتها في قمة الراحة والسعادة ...

في البداية ...

وأنا أشرع في الكتابة عن المواضيع المتعلقة بمهارات الدعم النفسي في التعامل والتعايش مع ضغوطات الحياة وصدماتها، يخطر في ذهني سريعاً "أنا" "ملهم"، وما مررت به شخصياً -كغيري من البشر- من ضغوطات وصدمات عايشتها بكُلِّيتي، زلزل بعضها كياني تماماً، وبعضها الآخر كان كالبركان ينفث حممه داخلي، وخاصةً الأزمات التي عصفت في ثلاثينيات عمري كسوريٍّ في ظلال أزمة وطني سورية...

وأيضاً أتذكّر وأستحضر ضغوطات وصدمات شهدتها عند من راجعني في عيادتي خلال أكثر من 15 سنة من العمل النفسي مع إخواني وأخواتي، ممن خَبِرَ المعاناة النفسية فاضطربت حياته، ثم لجأ لي (بعد الله عز وجل) كطبيب نفسي، أُعطي -بفضل الله- علوم ومهارات الدعم النفسي..

فما تعلّمته من علومٍ نظريةٍ بين جدران الجامعة، وما تعلّمته من علومٍ حياتيةٍ بين جدران عيادتي النفسية، كَمَلَّ بعضه بعضاً، وأفادني أنا أولاً، وأزعم أنه أفاد غيري ثانياً، وأضاف لي معانٍ وخبراتٍ عميقة، عمّقت فهمي لماهية هذه الحياة ومفاهيمها الجوهرية، عن خالقها وعن الناس فيها، وأهمها عن ذاتي أنا، من خلال تلك الضغوط النفسية، التي بدت أولاً مزلزلةً لحياتي، عاصفةً بها، هوت بي تارةً، لما استسلمت لها، لكنها رفعتني عالياً تارةً أخرى كطائرٍ يحلّق، عندما حاولت التسامي عليها...

الطيران يَعَلِّمنا العلو فوق الهموم، التي تبدو كالغيوم التي هي مجرد بخار متكاثف لا يلبث أن يكون ماءً لحياةٍ جديدة ...

فالتائر لا يُحَلَّق إلى أعلى إلا بقانون "الفرق بين الضغوط أعلى منه وأسفل".
نعم ضغوطات الحياة وأزماتها تحلِّق بي وبك عالياً، إن أردنا ذلك، وعرفنا كيف نلعب لعبة الحياة بشكلٍ صحيح!

إنَّ الجهاد في هذه الحياة هو لعبة الفرق بين ضغطِ أسفل منك وضغطِ أعلى منك، الأول يهبط بك في مكانٍ سحيق، والثاني يصعد بك بل ويعرج إلى ملكوت السماء...

**الطيران يَعَلِّمنا العلو فوق الهموم،
التي تبدو كالغيوم مجرد بخار متكاثف
لا يلبث أن يكون ماءً لحياةٍ جديدة...**

تأمل حياة النبي محمد صلى الله عليه وسلم ... كم وكم فيها من الضغوط
!!!؟ وكم وكم لمحمد من ذكرٍ مرفوع وقدرٍ عظيمٍ باقٍ ...

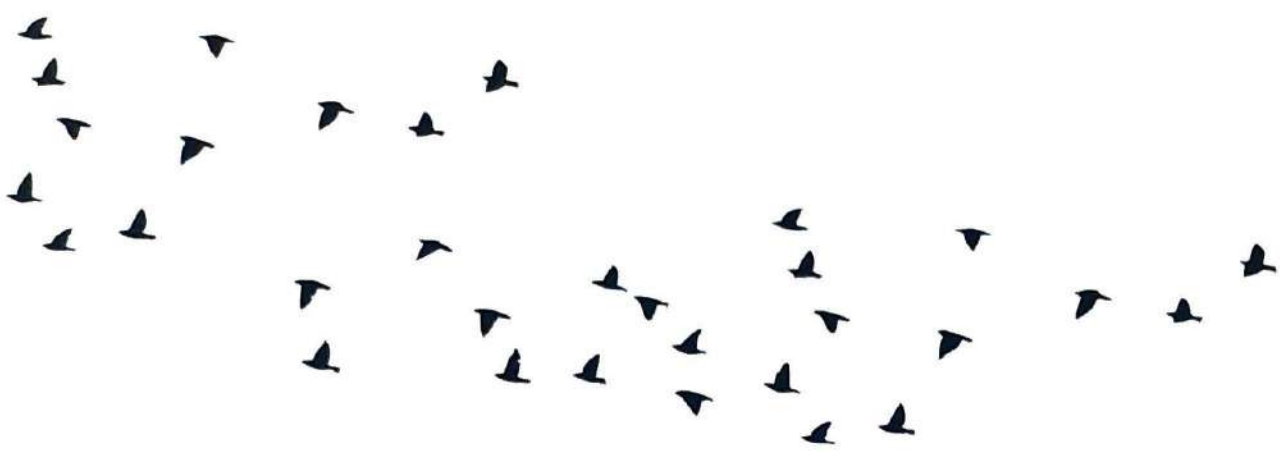
حلَّق في الحياة متعالياً فوق الضغوط، كطائرٍ يخترق زرقه السماء ويركب تيارات الرياح العاتية، لا كريشةٍ تحملها هوجاء الرياح، ثم تهوي بها في مكانٍ سحيقٍ!

بل حلَّق فوق الضغوط كطائرةٍ من حديدٍ تخترق زرقه السماء، لا كطائرةٍ من

ورقٍ في مهبِّ الريح!

بناءً على ذلك جعلتُ من الكتاب طائراً خيالياً، له ستة أجنحةٍ وذيلٌ ورأسٌ،
وإن شئت أن تعتبر أن الكتاب فندقٌ فخمٌ بستة أجنحةٍ ملكيةٍ، لكلٍّ منها
ميزاتٌ خاصةٌ، تستطيع أن تجربها، ترتاح في إحداها، وتسترخي في أخرى،
متنقلاً مستمتعاً فيما بينها...

تكرم، فلك ذلك !



أجنحة كتابي وكتابك... طائري وطائرک....

الجناح الأول:

يختص بمفهوم الدعم النفسي، وأهميته وأنواعه وألوياته ودرجاته.

أما الجناح الثاني:

فيختص بمفهوم الضغوطات الحياتية، والعلاقة بين عدم إصابة الحمار بالقرحة وتأثير الضغوط على منظومة {روح ، نفس ، جسد}، مع بعض الاختبارات الذاتية لتقدير نسبة الضغط لديك، وهل وصل بك إلى درجة الاحتراق النفسي؟!، وما هو مبدأ معالجة الاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغوط?!.

أما الجناح الثالث:

فيختص بمفهوم الصدمات النفسية، وتفريقها عن الضغوط، وما هو البعد البيولوجي للصدمة؟!، وما هي مساراتها؟!، وماذا يحصل بعدها؟!، ومتى تتحول إلى اضطراب نفسي أو مجرد انزعاج وذكرى عابرة؟!، وما هو مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية عقب الصدمات?!.

أما الجناح الرابع:

فهو عن كيفية الدعم النفسي الذاتي، وكيف تساعد نفسك لتكون صلبةً مرنةً متوازنةً أمام كوارث الحياة؟!.

أما الجناح الخامس:

فهو عن كيفية تقديم الدعم النفسي للآخرين، وما هي صفات الداعم النفسي ومشاعره؟!، مع شرح لخطواتٍ خمسٍ لكي تصبح داعماً نفسياً، وبخاصة لأجل حالاتٍ محددةٍ قد تكون صعبةً في الدعم النفسي. وفي نهاية هذا الجناح عرض لخوارزمية algorithm مهمة وسلسلة في تقديم الدعم النفسي للآخرين حسب رؤية المؤلف.

أما الجناح السادس والأخير:

ففيه نبحت معاً عن السعادة الحقيقية ببساطة وواقعية، وأتساءل: هل أنت سعيد؟!، أين السعادة؟!، ما هي السعادة؟!، ما هي رشفاتُ سعادة الأربعة عشر!، مع محاولة الإجابة وعرض لقصة شخصية لي في البحث عن السعادة ذات عيد!، وآخر الجناح وقفة زهرية مع أزهار الكرز!.

تتضمن الأجنحة السابقة استراحاتٍ على شكل مساحاتٍ زرقاء مما نشرته على صفحة الفيسبوك الخاصة والعامّة ، أو تغريداتي على صفحتي على تويتر ، أو مساحاتٍ خضراء للنفس والروح. وذلك ليكون الكتاب عملياً وعلمياً

صفحة الكتاب على فيسبوك وتويتر @AimHigh ، صفحة الكتاب على goodreads

مبسّطاً ما أمكن ومعاصراً لوقتنا الحالي، وليكون ذا واقعية ومصداقية طعمته
بخبزاتٍ وتجاربٍ خاصةٍ جداً وشخصيةٍ، مع نكهاتٍ روحيةٍ لا بد منها... ولقد
أفسحت المجال للقارئ الكريم أن يكتب خطواته نحو التحليق بعد نهاية كل
جناح، وكذلك ليبيدي رأيه وينشره على وسائل التواصل الخاصة بالكتاب، ليكون
الكتاب حياً تفاعلياً بحق...

بقي ذيل طائرنا، فهو على شكل اختباراتٍ وأسئلةٍ لي ولك..

لا تقلق! ... ليست صعبة!...

ثم **تركّب لطائرِكَ رأساً**، ألا وهو فهرسك الخاص، كنت قد صنعتته خلال قراءة
هذا الكتاب..

ثم تحمل معك دعوةً مني للعشاء معي، وذلك لتتعرّف أكثر على بعض!....
ثم **نحلّق معاً عالياً** ...

في الخلاصة ...

أحسب أن ما يلي من صفحات ستكون منيرةً لك في حياتك كلها ...
كونها ستكشف لك جزءاً كبيراً أو صغيراً من ذاتك ... عساك تستبصر ذاتك
أكثر، لتخفف عنها فهمها وتفسيرها المبالغ فيه عن الحياة، وتسعدها أكثر ...
أرجو أن يكون هذا الكتاب نقطة تحوّل، لتذوقك نعيم وسعادة هذه الحياة ...
أتمنى أن تتذكر بعضاً من كلماتي، مع كل موقف من مواقف حياتك ...
أن أفهم كيف يؤثر الضغط على نفس الإنسان ثم جسده وروحه؟، ثم كيف
أدعم نفسي أولاً لأدعم غيري ثانياً؟ ...
وهي باختصار الهدف من هذه الكتاب ...

د. ملهم الحراي

الرياض 25/4/2018

مرحباً.....لنتعرّف على بعض ...

من أنت؟ ما هو تخصصك؟

تفضل أجب 😊

ما هي توقعاتك من هذا الكتاب؟

تفضل أجب 😊

ما هي خبرتك في الدعم النفسي؟

تفضل أجب 😊

تقول: ليس لديّ خبرة ؟!!!!

من منا لا يملك خبرة ما في الدعم النفسي؟!

من منا لم يتعرض لمواقف سببت له ضغطاً نفسياً شديداً لم يستطع التخلص منها

إلا بعد جهد جهيد؟!!!

من منا لم يتعرض لأخ أو ابن أو زوج أو زوجة في حالة كرب وضغط، وقام بما

يلزم أو على الأقلّ هما يعرف من الدعم والمساندة؟!

تخيل أن شخصاً يعزُّ عليك في كربٍ وضيقٍ قصدك أنت، وأردت أن

تقدم له دعماً نفسياً، فما هي خطتك في الدعم النفسي؟!!!

تفضل أجب 🤔

تقول: لا أملك خطة محددة أو خطوات واضحة لذلك

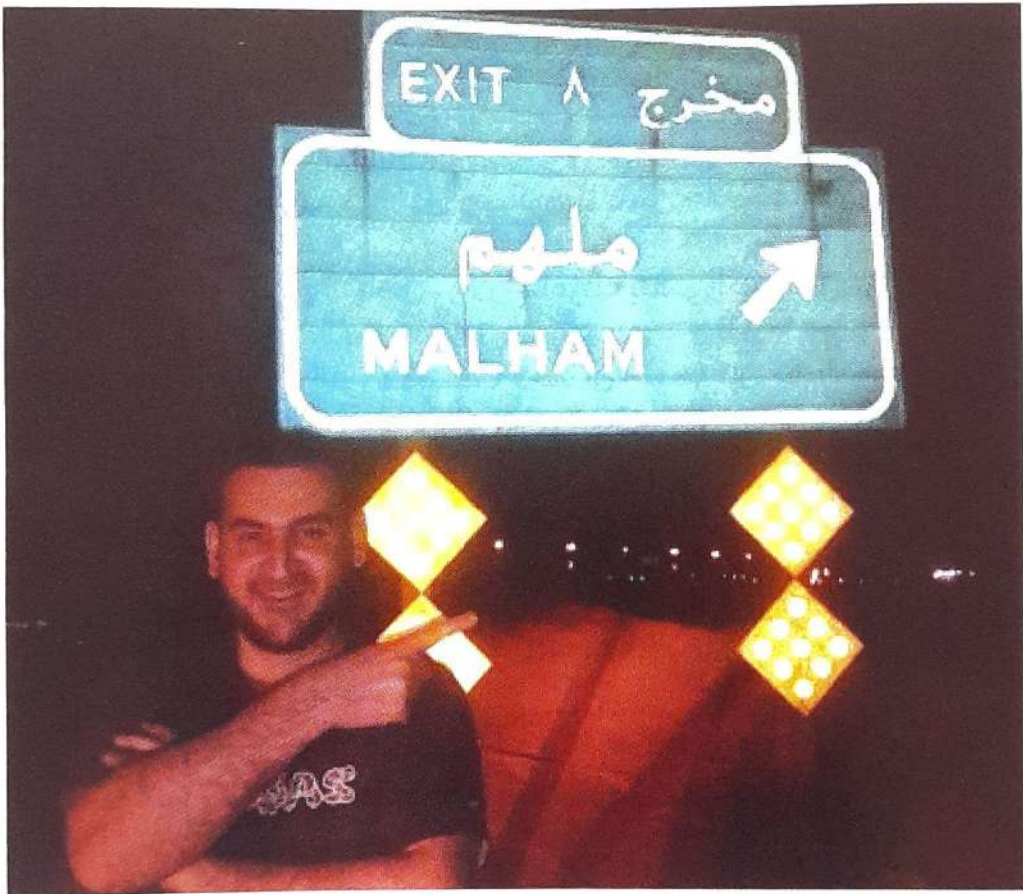
فهل أنت مستعدٌ لإدراك ماهية الدعم النفسي ومعرفة

خطوات محددة له؟!

هل أنت مستعدٌ حقاً لتعلم أهم مهارة لم تتعلمها من قبل؟!

تعرف علي ..

قبل أن أعرفك بالضغوط وكيفية التعايش معها بل والتحليق فوقها ...
سأعرفك بنفسي، أنا اسمي ملهم زهير الحراكي،
عمري أثناء كتابة هذه الأسطر بلغ الأربعون عاماً منذ بضعة أشهر،



ولدت في مدينة سورية صغيرة المساحة وقليلة السكان، ولكنها كبيرة بأثرها على
أبناءها وزخمها الاجتماعي، اسمها معرة النعمان، مدينة الشاعر أبي العلاء المعري،
الملقب بشاعر الفلاسفة وفيلسوف الشعراء، وملقب أيضاً بـ "رهبين المحبسين"،
محبس العمى حيث أصابه العمى منذ طفولته الأولى، ومحبس البيت كونه

اعتزل الناس حتى وفاته، وأشتهر عنه هذا القول، وأوصى بكتابتته على قبره:

هذا جناه أبي عليّ، وما جنيت على أحد! ...

كناية عن أن شاعر مدينتي لم يتزوج، ولكني أنا متزوج ولله الحمد 😊 ولي

من الأبناء ثلاثة: لانا وأزهر وآيلا... والرابع على الطريق إلى هذه الحياة، ربما

يُكتب له الوصول قبل أن يصل كتابي إلى يديك 🙏².

ربما تودُّ أن تعرف عني أكثر... !

وأنا بالمناسبة أودُّ أن أعرف عنك أكثر، وسيكون ذلك من خلال نشاطات هذا الكتاب

وتفاعلك معها عبر وسائل التواصل، والآن سأعرفك بنفسك أكثر ولكن على طريقتي،

من خلال هذه العبارات التي ستكتشف لاحقاً أن أحدها كان خاطئاً ●● :

لدي تخصص في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين من ألمانيا. 🖋️


أحب التفاح الأخضر والبقلاوة والشوكولاته الداكنة وَ وَ (باختصار 🖋️


أحب بطني 😊)


أحب الدراجة الهوائية (bicycle) والطائرة ريموت أي ذات التحكم عن بعد. 🖋️

1 قد لا يستسيغ البعض التعريف بأبي العلاء المعري -غفر الله له- وخاصة الشعر الذي أوصى بكتابتته على قبره، ويرونه لا يتناسب مع فحوى الكتاب، فهو بحق يدل على مدى المعاناة التي كابدها الشاعر في حياته، لدرجة تمنى ألا يكون قد كان أصلاً، الأمر الذي ربما قد يفهم على أنه من معاني اليأس من هذه الحياة. إلا أن شاعر مدينتي أبي العلاء كان رهين محبسي "العمى والعزلة" كما ذكرت، ولعلهما جناحاه اللذان حلّق بهما عالياً في سماء الشعر والأدب والفلسفة والفكر، لدرجة أن أعماله باتت ذات شهرة عالمية حتى الآن. ومن هنا جاء الاستشهاد بهذا الشاعر في هذا الكتاب.


1 أثناء تدقيق الكتاب وقبل وصوله للمطبعة، أكرمني الله بابني الرابع "أجود" وهو الثاني من الذكور، فله الحمد.

أحب المشي فجرأ... 

في نهاية الكتاب هنالك دعوة عشاء... 

الوقت الذي أمضيته مع كتابي مجاني تماماً... 

ستجد الجواب في نهاية الكتاب، أرجوك كن أميناً صبوراً ولا تقفز إلى نهاية

الكتاب لترى الإجابة 

اتفاق بين المؤلف والقارئ

حتى تمضي وقتاً ممتعاً مع الصفحات القادمة، لتتفق على خمسة أشياء:
❖ كن صادقاً ... لا تنكز آلامك ولا تخفي أحزانك! ...واجه مشاعرك المؤلمة
بشجاعةٍ وواقعيةٍ...

❖ اعتبر البيت بيتك أو الكتاب كتابك ... أطلق لقلمك الحرية في العدو
(الجري) على صفحات الكتاب تاركاً أثراً لك ... وشاركنا ببعض آثارك عبر
صفحة الكتاب على وسائل التواصل ...

❖ اصنع لنفسك فهرساً خاصاً بك (الموضوعات التي أعجبتك)، تجده في آخر
الكتاب فارغاً ينتظر أن تملأه...

❖ أعد قراءة الكتاب أو بعض فقراته كلما واجهتك الضغوط ...
❖ وأخيراً .. اضحك مع هذا الكتاب! فهو للدعم النفسي، فلا يجدر بي أبداً
أن أجعله جاداً خالياً من بعض اللهو وشيئاً من اللعب، علماً أن أقوى وسائل
مواجهة الضغوط هي "النكتة" ... فأنا أعتبر (وأرجو ذلك 🙏) أن يكون كتابي
هذا بمثابة التسلية لكل مهموم، ومعالجة ذاتية لكل مصدوم.

هذا الاتفاق لا يحتاج إلى توقيعك بل إلى قرارك 😊



الجناح الأول



مفهوم الدعم النفسي

تعريف الدعم النفسي

أهمية الدعم النفسي
(لماذا الدعم النفسي؟!)

أنواع الدعم النفسي

الأولويات في الدعم النفسي

درجات الدعم النفسي



تعريف الدعم النفسي

كثيراً ما يُساء فهم الدعم النفسي..

- فالبعض قد يفهم الدعم النفسي على أنه "يجب أن أحترق لأجل الآخرين، أن أضحي دون مقابل بوقتي وصحتي وجهدي...."

- والبعض الآخر قد يفهمه على أنه "يجب أن أواسي الشخص مقدماً أي شيء صحيح أو غير صحيح، واقعي أو غير واقعي، المهم أن أساعده إلى أن يطمئن ويهدأ..."، ليكتشف فيما بعد زور أو زيف ما قُدم له من (دعم نفسي)....

لكن المفهوم الذي أراه صحيحاً وصحياً ومفيداً لي وللآخر للدعم النفسي هو:
أن أقدم أفكاراً ملهمةً شافيةً، تُسكّن المشاعر المضطربة، تُهدي لسلوكيات أكثر تكيفاً مع الواقع¹.

1 التعريف مستنبط من مبادئ المعالجة المعرفية السلوكية المعروفة اختصاراً CBT Cognitive behavioral therapy وهي معالجة نفسية قصيرة الزمن وموجهة تأخذ بيد المتعالج إلى حل مشكلته. من خلال تغيير طريقة التفكير أو السلوك التي سببت للشخص الصعوبات، وبالتالي تتغير مشاعرهم السلبية التي يعانون منها. للتوسع أكثر الرجاء قراءة كتاب "العقل فوق العاطفة" لكريستين باديسكي ودينيس غريندغر، ترجمة الدكتور مأمون مبيض.

شرح المفردات 😊:

- أفكار ملهمة شافية: أي البحث عن أفكار جديدة إبداعية في التعامل مع مشاكل الواقع.
- تسكّن المشاعر المضطربة: أي تهدئ المشاعر الناتجة عن الاصطدام مع مشاكل الواقع.
- تهدي لسلوكيات أكثر تكيفاً مع الواقع: بشكل إيجابي ناضج.

(شرح) أكبر للتعريف ☺:

إن تعرّض الإنسان لمواقف الحياة المختلفة -وما فيها من مشاكل الواقع والمعيشة- تسبب له غالباً مشاعر مضطربة. وفي نفس الوقت تعرّض هذه المواقف خبرات هذا الإنسان العميقة، وتنشط (أو تفعّل) مفاهيمه الأساسية الجوهرية عن خالقه أولاً (والأدق إلهه أو آلهته، المعبر عن معتقده في ماهية وجوده على هذه الأرض)، وعن ذاته ثانياً (ثقتة بنفسه، إيمانه بقدراته...)، وعن الآخر ثالثاً (يثق بالآخرين أو يشك بهم). ينتج عما سبق أفكاراً أتوماتيكية سلبية مثبطة أو إيجابية مساعدة.

ينتج عن هذه الأفكار أيضاً نوعان من السلوك:

سلوك داخلي في جسد الإنسان على مستوى الأحشاء (كتسارع ضربات القلب أو صداع شادّ أو شدي tension headache في الرأس).

سلوك خارجي صادر عن الإنسان، كاتخاذ قرارٍ ما أو تصرفٍ ما، ربما يكون هذا القرار أو التصرف تكيفياً مع الواقع أو غير تكيفي، إيجابياً أو سلبياً، ناضجاً أو غير ناضج، إقدامياً على التعامل مع الواقع أو تراجعياً وهروباً من مواجهة مشاكل الواقع.

إذا الدعم النفسي هو تقديم:

أفكار ملهمة شافية: أي اكتساب مفاهيم جوهرية صحيحة وصحية عن الذات والآخر والحياة وخالق الحياة، من خلال الاحتكاك مع مواقف الحياة، وتوليد خبرات جديدة، وأفكار أوتوماتيكية ملهمة شافية.

ولكن لم أفكار ملهمة؟!

هل لأنها من اسم المؤلف؟! 😞

الجواب: لا (وربما نعم 😊)، ولكن وجد أن المشاكل قد تسبب ضغوطاً عندما نستعمل نفس الطرق التقليدية الشائعة في إدارتها أو حلها، ولكن الأفكار "الملهمة" أي غير التقليدية الإبداعية في حل المشكلات، هي من تقودنا إلى الفرج والحل...

تسكين المشاعر المضطربة: فتسكن المشاعر النفسية نتيجة للأفكار الإيجابية السابقة، فيدخل الإنسان في حالة نسبية من الاسترخاء الذهني والتركيز والوعي بمشكلته، وكأنه يبحر على موج بحر هادئ، ليجد حلولاً عقلانية ذكية لمشكلته.

سلوكيات تكميلية: ليحصل هذا الإنسان على الهدف النهائي والمنتج الأخير من هذه العملية، ألا وهو السلوك، وهو المحصلة التي يجب أن تكون متوافقة مع الواقع لأكثر درجة ممكنة، وقادرة على إدارة مشاكله بشكل جيد وكاف. وليس سلوكاً تكميلياً ذاك السلوك الذي هدفه تغيير الواقع، كون تغيير الواقع عادةً مستحيل أو عسير، أو على الأقل ليس بملي أنا أو أنت، أما تغيير ما في أنا، فهو أمر ممكن وملي وإرادي. وهذا بعينه السلوك التكميلي الجيد كفاية للخروج بصاحبه من هذا المأزق.

هذا المخطط يعبر عن تعريف الدعم النفسي:



مثال في قصة: عندما حُبست في جزيرة لأربعة وعشرين ساعة!

الزمان: 15/12/2014 ميلادية

المكان: جزيرة فرسان السعودية

أولاً: جزيرة فرسان هي مجموعة من الجزر "أرخيل" تصل إلى 150 أو 260 جزيرة، أكبرها ما عليها محافظة فرسان القريبة جداً من الميناء (قراية 5-7 كم) وبعض القرى، تتبع منطقة جازان، التي تقع في أقصى جنوب غرب المملكة العربية السعودية.

يصل طول جزيرة فرسان إلى 70 كم وعرض يصل إلى 35 كم، وتتوزع عليها قرى قديمة ومهجورة من سكانها إلا كبار السن (كأبي الطوق، المحصور - مثلما حصل معي!!، السقيد، صير). لذلك حتى تستمتع بزيارة الجزيرة لابد لك من سيارة تتنقل بها...

منذ وصولي إلى المملكة للعمل في مركز نفسي خاص عام 2009، سمعت من أحد الإخوة المراجعين للعيادة وهو أصلاً من جزيرة "فرسان" عن وجود جزيرة ذات طبيعة بكر وسواحل لم تعبت بها بعد يد البشر، فقررت حينها

أن أزورها إن سمحت لي الفرصة. فاعتنمت عرض لطيران داخلي سعودي
كيلا تكلفني التجربة مبلغاً كبيراً، وبالفعل حجزت بسعرٍ زهيد جداً لأقوم
بتلك المغامرة ...

أزمتنا في فرسان ... من حزن التأخر إلى فرح العودة الثانية
من أول وصولي إلى مدينة جازان اتجهت إلى مكتب الحجز، وحجزت رحلتي
البحرية أنا والعائلة والسيارة المستأجرة إلى جزيرة فرسان، حاولت أن تكون
الرحلة بعيدة عن يوم عودتي إلى الرياض خوفاً من أن تلغى الرحلة البحرية
لحصول رياح أو عواصف تمنعنا من العودة من الجزيرة في يوم الطيران
المحجوز أصلاً -وتذكروا- بسعرٍ مخفض، ولكن للأسف لم يكن الحجز متوفراً
حينها إلا يوم العودة بالطيران إلى الرياض. أكّدت على موظف الحجز أن
يكون حالة الحجز لي ولعائلي والأهم للسيارة المستأجرة حالة حجزٍ مؤكدٍ،
وخاصةً رحلة الإياب من فرسان إلى جازان، كما نصحني الأخ الفرساني.

ركبنا السفينة العبّارة، وكانت رحلة مريحة جداً، استغرقت حوالي الساعة من
الزمن، ولم نشعر بها من حلاوة الإبحار وجمال موجات البحر...



سرعان ما مضى الوقت بنا، وحن موعد الإياب إلى جازان، ثم الطيران من أجل العودة إلى الرياض حيث إقامتنا والعيادة التي تنتظرنى ... ساعدت زوجتي وأولادي للوصول إلى ظهر السفينة والجلوس في مقاعدهم، ووقفت في دور السيارات المتجهة إلى كراج السفينة السفلي، وكانت سيارتي من حيث الترتيب في طابور السيارات ما قبل الأخيرة، ظناً مني أن حجزي لسيارتي في الكراج مؤكداً، ولكن ما لبثت أن علمت أن حجزي غير مؤكد، ولكن بعد أن فات الأوان ...

أعلن الموظف المسؤول عن تنظيم السيارات في كراج السفينة وبيدين متقاطعين -لا أزال للآن أتذكر كيفية حركتهما في الهواء- أن الكراج امتلئ، ولم يعد يتسع لآخر ثلاث سيارات كنت أنا ثانيها، وعليه عدنا أدرأنا إلى الجزيرة، وتم إلغاء حجز الطيران لعدم تمكننا من الوصول لمطار جازان، وتكبّدت خسارة مادية نتيجة لذلك، تصل لأربعة أضعاف سعر تذكرة الذهاب والإياب!.

تستطيع أن تتخيل أخي القارئ الكريم مدى الإحباط الذي ألمّ بنا أنا وزوجتي وأطفالي، عندما طلبت منهم أن ينزلوا من السفينة، وأخبرتهم بما حصل ... تذكّرت حينها قوله تعالى: {... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ} سورة البقرة - 216 وقوله أيضاً: {..فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا} سورة آل عمران - 19 حاولت في تلك اللحظات بين غيوم الإحباط الأسود أن يقصف رعد أفكارى

الملهمة، عسى أن ينزل غيث المشاعر الإيجابية الشافية علينا، لتنتب تلك السلوكيات التكيفية التي طالما حدثت بها مرضاي في العيادة النفسية، عساه يكون درساً عملياً لي ولأسرتي في التكيف مع هذا الواقع، ألا وهو الحبس في الجزيرة 24 ساعة !!!

غيّرت زاوية نظري للموقف، محاولاً إعادة تفسيره، قلت لنفسي بصوتٍ عالٍ: إنه ليس حبساً في الجزيرة، ثم التفتُّ إلى زوجتي قائلاً: لمَ لا نعتبر ما حصل لنا بمثابة زيارة ثانية للجزيرة كنا قررناها في صباح هذا اليوم في السنة المقبلة، ولكن حصلت الآن!، مفاجأةً لنا، وبسعرٍ مخفضٍ!!!

بعد أن قلت ذلك وبالرغم من شعوري بتعبٍ شديدٍ لكن بنفس الوقت بدأت أشعر بالإيجابية تشرق في داخلي، تُزيحُ غيوم العجزية كي ترحل...





بعد أن عدنا أدراجنا إلى فندق فرسان الذي فارقناه قبل ساعة تقريباً، وقمنا
بأخذ قسطٍ من الراحة، وضعت مع أسرتي خطةً سياحيةً رائعةً لليوم التالي،
سنبدأ بها عند الفجر فكان لنا ما يلي من شهودٍ رائعٍ لجمال هذه الجزيرة،
ومتعةٍ لا توصف مع أطفالنا، في بحرٍ شفافٍ رائعٍ نقيٍّ لا يعرف التلوث !!!

إن خطأً في ورقةٍ رسميةٍ أجل سفرنا ليومٍ كاملٍ، مع ما يحمل هذا التأخير من تكاليف ماديةٍ ونفسيةٍ ...

نفس هذه الورقة التي كانت بالأمس فيها مصيرنا وخلصنا، ومنها وفيها تعلقت آمالنا، ثم إحباطنا وخسارتنا (الظاهرة)، هي نفسها اليوم -بعد أن لم يعد لها أي فائدة - تلهي ابني أزهر، يشخبط عليها... وأقوي بها وأمتن علاقتي به، أوفي وعدي له، بعد أن أشبع جدران المنزل بعبثه الطفولي، حينما قلت له:

(بابا أزهر لا تشخبط ع الحيط ... لما تريد الشخبطة اطلب مني ورقة

وقلم ... بس شخبط ع الورق ... ممنوع الحيط)

التزم هو (نوعاً ما) والتزمت أنا تماماً ...



ماذا تعلمت من تلك التجربة؟! هدايا الأزمات!

ألا تبادل اللوم:

ألا ألوم نفسي ولا ألوم زوجتي، بسبب بسيط هو أنه لا يكفي عامل واحد عادةً لكي تحصل الأزمات، بل لا بد من أن تتضافر عدة عوامل (في قصتنا: عدم حرص موظف الحجز، عدم انتباهي أنا، التسويف في الذهاب إلى الميناء..)، ولكل منها نسبة تدخل محددة تتشارك مع العوامل الأخرى، ومن هنا فاللوم الشديد أو العزو لعامل واحد فقط ليس من التفكير المنطقي والحكمة وحسن إدارة الأزمة في شيء ...

قاعدة حياتية: اللوم وتبادل التهم ليس من حسن إدارة الأزمة في شيء

الأزمة مجرد اختبار:

نعم ما حصل معنا (على صغره¹) كان كريماً وحرزاً أمّ بنا، ولكن الكيس من يدركها على أنها مجرد "اختبار" عملي واقعي له، اختبار لإيجابيته وتفكيره وإيمانه وعقله، وبعد كل اختبار هنالك ناجح وراسب، وهدايا وعقوبات.

قاعدة حياتية: الكيس الفطن من يسعى لأخذ هديته ويترك عقابه² !!

1 قد يقول قائل: كل ما حصل معكم لا يساوي شيئاً أبداً أمام ما يحصل في الأحداث السورية.. بالطبع هذا الكلام صحيح، ولكنه مجرد خبرة من خلال قصة صادقة حصلت معي، أنقلها لغيري مع كل الاحترام لخبراتنا جميعاً، التي يجب أن نتبادلها لتتعلم منها الدروس والعبر.

2 أي يتعلم من عقابه درساً يكون بمثابة الهدية، كونها خبرة لمواقف أخرى في المستقبل، فقاعدتي "وعسى...وعسى..."، من قوله تعالى: {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ} سورة البقرة/216، وفي الحديث الشريف: (ما يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَلَمٍ وَلَا حَزَنٍ، حَتَّى يَهْمَ بِهِ، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهِ سَيِّئَاتِهِ) أخرجه البخاري ومسلم والترمذي.

المواساة بالمساعدة على استثمار الأزمة:


قد يعلّق بعض الناس على ما يحصل لك من مشاكلٍ أو خسارةٍ في المال أو الوقت أو الجهد، تعليقاً يواسونك به، وذلك من خلال تذكيرك بمصيبةٍ أكبر لم تحصل لك وحصلت مع غيرك..

"شوف مصيبة غيرك بتهون عليك مصيبتك، الحمد لله بالمال ولا بالأبدان"
خاتمين قولهم لك: احمد ربك!!!...

نعم بالطبع الحمد لله أولاً وآخراً، وكلامهم قد يساعدك كثيراً..
لكنّي أتساءل: لمّ لا تكون المواساة بتذكيرك باستثمار مشكلتك الحالية بشكلٍ إيجابيٍّ؟!!!!!!!

قاعدة حياتية: انظر دوماً إلى الجانب المشرق أو الوجه الآخر على الأقل من أزمته، لا بد أن هناك فرصة ما تنتظر¹.

ضرورة التوكيدية في السفر:

في السفر أنت بحاجة للمزيد والمزيد من التوكيدية لنفسك، لما تريد ولما يحفظ لك حقوقك، وذلك من خلال بعض الشك بالآخر وعدم المسايرة والمطاوعة العمياء، مع إيمانك العميق بذاتك وخالقها، وكل ذلك لتحمي ذاتك وعائلتك من أخطار ووعثاء السفر، وأضمن لك بذلك أن توفر الكثير من الوقت والجهد والعلاقات طبعاً والمال 

1 أي أن مع الجانب السلبي الذي تراه الآن ثمّة جانباً إيجابياً، ومع الوجه المظلم الذي يكاد يقتلك بسواده ثمّة وجهاً مشرقاً.. فابحث عنه، فكلمة "الخطر" و"الفرصة" مجموعهما تشكلان كلمة "الأزمة" باللغة الصينية، سنذكرها فيما بعد..

خبرة عميقة تغلغت في وجداني بعد هذه الرحلة:

في يومٍ واحدٍ عبرت من جزيرةٍ إلى برٍّ، في رحلةٍ بحريةٍ، ثم صعدت طائرةً عائداً إلى بيتي، في رحلةٍ جويةٍ...

أن تكون في جزيرةٍ محاطةٍ من كل جانبٍ بالمياه، تنتظر مركباً أو عبّارة النجاة، النجاة من الوحشة ومن شعورك الخانق بالأسر. لكن أكبر كذبة نعيش فيها أننا ننكر أننا حقيقةً نحيا في جزيرة (اليابسة) محاطين ببحر لا حدود له، منتظرين الخلاص منها ومنه.

والكذبة الأكبر أننا حينما نحلق في طائرةٍ ننتظر الهبوط وسلامة الوصول، ونحن أصلاً في وصولنا هبطنا من طائرةٍ في هواء إلى كوكبٍ (كوكب الأرض) يسير في فراغ، ننتظر أن نحلق منه إلى جنة أو نهبط إلى سعيير ...

علينا أن ندرك ماهية العبور الحقيقي لي ولك، بأن يكون من الأسر بكل أشكاله، إلى الحرية بمفهومها الواسع...

أسر العبودية والتبعية لغير الله، إلى حرية التوحيد والتبعية لله وحده...
أسر الاختبار بالكدح وإحسان العمل في هذه الحياة الدنيا، إلى حرية الحياة في الآخرة حيث النعيم والسعادة والعافية التامة ..

{ ففروا إلى الله إني لكم منه نذيرٌ مبين ... }

بطاقة دعوة لزيارة جزيرة...

وأخيراً أيها القارئ الكريم إليك دعوة إلى زيارة جزيرة فرسان أو أي جزيرة بحرية إن استطعت، لمن يبحث عن "الطبيعة البكر" وعن خلوة لنفسه أو مع عائلته، وعن هروب من زحمة الشغل وبرودة الشتاء (كونها حارة ورطبة للغاية في الصيف)،

فسيجدها تماماً هناك، ولكن انتبه أن يكون حجز العودة إلى البر مؤكداً 😊!!!

أهمية الدعم النفسي (لماذا الدعم النفسي؟!)



لماذا الدعم النفسي

على المستوى الفردي؟!

تبرز أهمية الدعم النفسي الفردي في إحداث تغيير أو تغييرات إيجابية في طريقة التفكير والسلوك، التي كانت تسبب عتالةً ما في إحدى وظائف وأدوار الفرد في الحياة أو شعور سلبي يعاني ويتأذى منه.

من أبرز العلوم التي تخدم عملية الدعم النفسي الفردي هي:

الطب النفسي psychiatry

وعلم النفس الإكلينيكي clinical psychology، بما فيه من مدارس

وتكنيكات علاجية:

العلاج المعرفي السلوكي cognitive behavioral therapy

وتكنيكات إدارة الضغوط stress management

ومعالجة الصدمات trauma therapy.

لماذا الدعم النفسي

على المستوى الجماعي أو المجتمعي؟!

تبرز أهمية الدعم النفسي الجماعي أو المجتمعي في رفع الإنتاجية ونشر الروح الإيجابية وثقافة التفاؤل، وبالتالي تحسين فرص الإبداع في المجتمع. مما ينعكس إيجاباً على الجانب الاقتصادي والسياسي للجماعة أو المجتمع.

من أبرز العلوم التي تخدم عملية الدعم النفسي الجماعي أو المجتمعي هي:

علم نفس الحشود crowd psychology

وعلم النفس السياسي political psychology

وعلم النفس الإعلامي media psychology

وعلم النفس الاجتماعي social psychology

وعلوم إدارة الكوارث crisis management.

لماذا الدعم النفسي

على المستوى الروحي؟!

كل الشرائع السماوية (هما فيها الدين الإسلامي) تحضُّ على مواسة بعضنا بعضاً، وعلى دعم الآخرين دعماً معنوياً بالكلمة الطيبة وحتى بالابتسامة وغيرها، إضافةً إلى الدعم المادي بالحض على الصدقات للفقراء والمساكين وغيرهم من الفئات المحتاجة، وعملية الدعم النفسي للآخرين تقدِّم دعماً روحياً للداعم نفسه...

أنواع الدعم النفسي



لتسهيل الأمر -على غير المتخصصين- تم تقسيم الدعم النفسي إلى أنواع أو مستويات:

الأول: النصيحة العامة:

وهي تقديم أفكارٍ جديدةٍ ومفيدةٍ يقدمها أي إنسان إلى إنسانٍ آخر، تفيد في حل مشكلته أو تخفيف حالة التوتر أو الكآبة الاعتيادية غير المرضية، من الدرجة الخفيفة.

الثاني: النصيحة المتخصصة أو النصيحة المتقدمة:

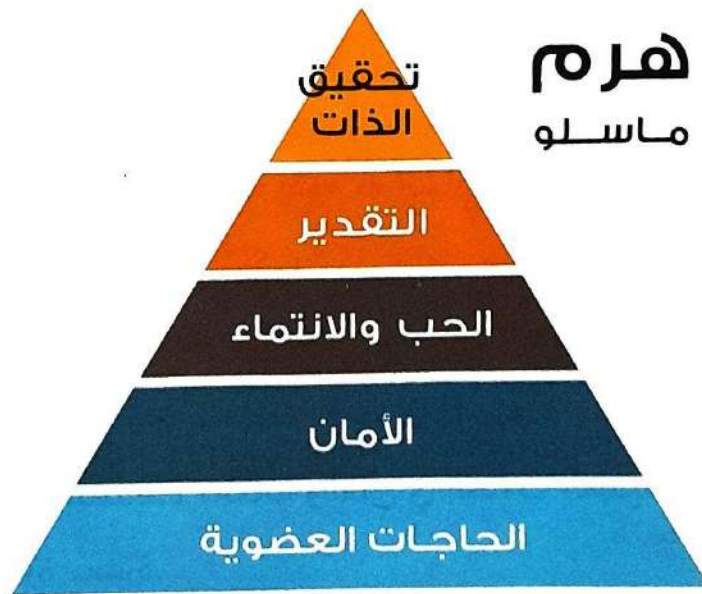
يقدمها إنسان لديه خبرة متقدمة، حصل عليها من خلال دوراتٍ متخصصةٍ في مجال ما، وغالباً ما تنفع تلك النصيحة في الحالات المرضية الخفيفة إلى المتوسطة الدرجة.

الثالث: العلاج النفسي: يقوم به إنسانٌ مؤهلاً ومتخصصٌ في الطب

النفسي أو علم النفس الإكلينيكي بشكل خاص، ويفيد في جميع الحالات وخاصةً المتوسطة إلى الشديدة الدرجة. وقد يقدمها على شكل جلسات منظمة، وقد يضيف الطبيب بعض العقاقير المساعدة على السيطرة على المشاعر السلبية الشديدة كالكآبة والقلق في الحالات الشديدة الدرجة والمستمرة لفترةٍ معتبرة.

الأولويات في الدعم النفسي

حتى نقوم بتقديم الدعم لإنسانٍ ما يجب أن نعرف بدقة ما يحتاجه هو منا أو حاجاته التي فعلاً تُسبب له المعاناة. فقد تكون حاجته مثلاً مقتصرةً على الحصول على طعام أو مأوى له ولعائلته، ولا يحتاج أي شكل من أشكال الدعم النفسي الحواري talk therapy، كما هو الحال عند اللاجئين أو المهجرين بسبب الحرب. ويمكن تحديد الأولويات في الدعم النفسي بالاعتماد على نظرية العالم ماسلو أو المعروفة بهرم ماسلو Maslow pyramid للحاجات الإنسانية. ولأهمية الموضوع سأشرحه في الفقرة التالية.



هرم ماسلو: النظام المتصاعد للدوافع الإنسانية¹

قام عالم النفس الأمريكي أبراهام ماسلو Abraham Maslow² بصياغة نظرية فريدة ومتميزة في علم النفس، ركّز فيها بشكل أساسي على الدوافع الإنسانية Human motivation.

تتنمي نظرية ماسلو إلى فرع ضخم وأساسي في علم النفس اسمه "علم النفس الإنساني"، والذي يُعتبر ماسلو نفسه أحد مؤسسيه والمتحدثين باسمه.

حاول ماسلو أن يفسر طبيعة الدوافع أو الحاجات التي تحرك السلوك الإنساني وتشكله، من خلال نسق متدرج أو نظام متصاعد Hierarchy من حيث الأولوية أو شدة التأثير Prepotency، فعندما تشبع الحاجات الأكثر أولوية أو الأعظم قوة وإلحاحا، فإن الحاجات التالية في التدرج الهرمي تبرز وتطلب الإشباع هي الأخرى، وعندما تشبع نكون قد صعدنا درجة أعلى على سلم الدوافع، وهكذا حتى نصل إلى قمته.

هذه الحاجات والدوافع وفقا لأولوياتها في النظام المتصاعد حسب ماسلو هي كما يلي:

1 بتصرّف من مقالة: مدارس علم النفس المعاصر أبراهام ماسلو. د. مجدي عرفة.
2 أبراهام ماسلو (1908 - 1970): كان يعمل أستاذا لعلم النفس في عدد من الجامعات الأمريكية، وشغل منصب رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس في عام 1967. وهو يعد من أبرز مؤسسي حركة علم النفس الإنساني أو ما يسمى أحيانا بالقوة الثالثة في علم النفس (بعد التحليل النفسي والاتجاه السلوكي).

1- الحاجات الفسيولوجية Physiological needs:

مثل الجوع والعطش والجنس وتجنب الألم .. إلى آخره من الحاجات التي تخدم البقاء البيولوجي بشكل مباشر.

2- حاجات الأمان Safety needs:

وتشمل مجموعة من الحاجات المترابطة، الهدف منها الحفاظ على الوضع الحالي، وضمان نوع من النظام والأمان المادي والمعنوي، مثل الحاجة إلى الإحساس بالأمن والثبات الروتيني للحياة اليومية والنظام والحماية، والاعتماد على مصدر مشبع لهذه الحاجات. ونقص أو ضغط مثل هذه الحاجات يمكن أن يتبدى في شكل مخاوف، مثل الخوف من المجهول أو من الغموض أو من الفوضى واختلاط الأمور، أو الخوف من فقدان التحكم في الظروف المحيطة. ويرى ماسلو أن هناك ميلا عاما إلى المبالغة في تقدير هذه الحاجات، وأن النسبة الغالبة من الناس يبدو أنهم غير قادرين على تجاوز هذا المستوى من الحاجات والدوافع.

3- حاجات الحب والانتماء Love & Belonging needs:

وتشمل مجموعة من الحاجات ذات التوجه الاجتماعي، مثل الحاجة إلى علاقة حميمة مع شخص آخر، الحاجة إلى أن يكون الإنسان عضوا في جماعة منظمة، الحاجة إلى بيئة أو إطار اجتماعي يحس فيه الإنسان بالألفة، مثل العائلة أو الحي أو الأشكال المختلفة من الأنظمة والنشاطات الاجتماعية.

4- حاجات التقدير **Esteem needs**:

هذا النوع من الحاجات كما يراه ماسلو له جانبان:

- جانب متعلق باحترام النفس أو الإحساس الداخلي بالقيمة الذاتية.
 - والآخر متعلق بالحاجة إلى اكتساب الاحترام والتقدير من الخارج، ويشمل الحاجة إلى اكتساب احترام الآخرين والسمعة الحسنة والنجاح والوضع الاجتماعي المرموق والشهرة والمجد... الخ.
- وماسلو يرى أنه بتطور السن والنضج الشخصي يصبح الجانب الأول أكثر قيمة وأهمية للإنسان من الجانب الثاني.

5- حاجات تحقيق الذات **Self-actualization** والحاجات العليا **Metaneeds**:

يصف ماسلو تحت عنوان تحقيق الذات مجموعة من الحاجات أو الدوافع العليا التي لا يصل إليها الإنسان إلا بعد تحقيق إشباعٍ كافٍ لما يسبقها من الحاجات الأدنى.

يشير هنا تحقيق الذات إلى حاجة الإنسان إلى استخدام كل قدراته ومواهبه وتحقيق كل إمكاناته الكامنة وتنميتها إلى أقصى مدى يمكن أن تصل إليه.

ولا يجب أن يفهم تحقيق الذات في حدود الحاجة فقط إلى تحقيق أقصى قدرة أو مهارة أو نجاح بالمعنى الشخصي المحدود، وإنما يشمل تحقيق حاجة الذات السعي نحو قيمٍ وغاياتٍ عليا، مثل الكشف عن الحقيقة، وخلق وتذوق الجمال، وتحقيق النظام، وتأكيد العدل.. الخ. مثل هذه القيم والغايات تمثل في رأي ماسلو حاجات أو دوافع أصيلة وكامنة في الإنسان بشكل

طبيعي، مثلها في ذلك مثل الحاجات الأدنى إلى الطعام والأمان والحب والتقدير. وهي جزء لا يتجزأ من الإمكانيات الكامنة في الشخصية الإنسانية، والتي تلح من أجل أن تتحقق لكي يصل الإنسان إلى مرتبة تحقيق ذاته والوفاء بكل دوافعها أو حاجاتها.

بعد تحقيق الذات يتبقى نوعان من الحاجات أو الدوافع، هما الحاجات المعرفية والحاجات الجمالية. ورغم تأكيد ماسلو على وجود وأهمية هذين النوعين ضمن نسق الحاجات الإنسانية، إلا أنه فيما يبدو لم يحدد لهما موضعا واضحا في نظامه المتصاعد:

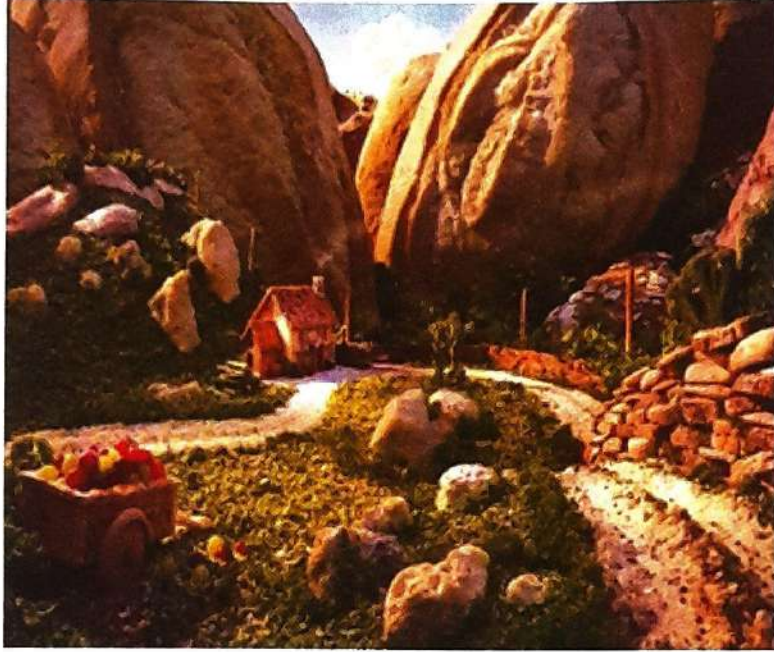
(1) الحاجات الجمالية **Aesthetic needs**:

وهذه تشمل فيما تشمل عدم احتمال الاضطراب والفوضى والقبح، والميل إلى النظام والتناسق، والحاجة إلى إزالة التوتر الناشئ عن عدم الاكتمال في عمل ما أو نسق ما.

(2) الحاجات المعرفية **Cognitive needs**:

وتشمل الحاجة إلى الاستكشاف والمعرفة والفهم. وقد أكد ماسلو على أهميتها في الإنسان بل أيضا في الحيوان، وهي في تصويره تأخذ أشكالا متدرجة، تبدأ في المستويات الأدنى بالحاجة إلى معرفة العالم واستكشافه بما يتسق مع إشباع الحاجات الأخرى، ثم تتدرج حتى تصل إلى نوع من الحاجة إلى وضع الأحداث في نسق نظري مفهوم أو خلق نظام معرفي يفسر العالم والوجود. وهي في المستويات الأعلى تصبح قيمة يسعى الإنسان إليها لذاتها بصرف النظر عن علاقتها بإشباع الحاجات الأدنى.

تطبيق نظرية الحاجات الإنسانية لماسلو في عملية الدعم النفسي ما رأيكم بهذه الرسمة؟!



- من حيث اختيار الألوان: رائعة مناسبة غير مريحة
من حيث اختيار المنظر: جميل لا بأس به غير مناسب
من حيث الراحة النفسية: يشرح الصدر يُزعج يُسبب كآبة

أرجوك كن صبوراً!

واكتب إجابتك ورأيك الخاص على الأسئلة السابقة، ولا تقفز إلى الصفحة التالية إلا بعد أن تنهي تأملك في هذه الرسمة الرائعة!!

ما رأيك لو علمت أن الرسمة السابقة ماهي إلا مجموعة من الأطعمة!!! 😊

فالجبال الظاهرة هي قطع خبز 😞!...

والأعشاب مجرد ورق بقدونس 😞!!!!...

قد تنخدع بهذه الصورة كما تنخدع بحاجات أي إنسان يطلب منك المساعدة. قد تقدّر حاجات إنسان ما على أنه يحتاج دعماً نفسياً وأفكاراً إيجابية وبتّ روح التفاؤل والتصبير وآياتٍ من القرآن .. وهكذا، ولكنه لم يخبرك أن حاجته فقط منك هي مجرد الحصول على عملٍ ما يحصل به على رزقه أو ربما سكنٍ مناسبٍ له أو ربما إلى علاجٍ نفسيٍّ من إدمانٍ على مادةٍ مخدرةٍ أو علاجٍ طبيٍّ أو ما شابه ...

كداعمٍ نفسيٍّ يجب أن تقيّم حاجات الشخص الذي تعرّفت عليه لتوّك أو تربطك معه علاقةً اجتماعيةً سابقةً، ثم طلب منك مساعدةً أو دعماً ما، فيجب أن تقيّم حاجاته تقييماً متسلسلاً هرمياً ومنهجياً، وذلك بأن تسأله مباشرةً أو بشكلٍ غير مباشر¹ عن كلّ مما يلي:

1 ملاحظة هامة: من نافلة القول أنه يجب عدم السؤال المباشر عن حاجات من الواضح كعين الشمس أنها محققة أو غير محققة، كان يسأل فقير معدم عن البند الرابع السابق، أو يسأل غني مكتئب عن توفر الطعام والسكن!

1. عن توفر الحاجات الفسيولوجية، مثل: توفر الطعام والماء، وعدم معاناته من مشاكل جسدية أو أمراض أو آلام.

2. عن شعوره بالأمان والحماية، مثل: هل يشعر بالخوف من شيء ما مهما كان كأن يكون ملاحق فعلاً أو هو يشعر بأنه ملاحق أو مراقب (كما في الحالات الذهانية كالفسام)، وهل يتوفر لديه مسكن مريح أو مسكن مناسب أم هنالك معاناة في السكن؟!.

3. عن شعوره بأنه محبوب، أو أنه يُحِبُّ مَنْ حوله كزوجته أو إخوته أو أهله، أي علاقاته، وهل يشعر بانتماء حقيقي لأسرته أو مجتمعه أو وطنه أو دينه؟!، ومن المهم تقييم وجود مشاكل أو مضايقات في علاقاته سواء في الأسرة أو المجتمع أو العمل ... إلى آخره.

4. عن شعوره باحترام نفسه، أي تقييم بأنه يشعر بأنه ذو قيمة وقدر، وهل يشعر بأن مَنْ حوله في الأسرة أو المجتمع أو العمل يقدرونه ويحترمونه ويعرفون مواهبه وقدراته؟!، وهل يَعتبر نفسه إنساناً ناجحاً أو مميزاً في مجال ما؟! وكيف حال سُمعته بين الناس?!

5. عن شعوره بأن حياته ذات معنى مهم أو عظيم، وأنه يسعى فعلياً لتحقيق غاية سامية ما، في مجال العلم أو العمل أو الوطن ... إلى آخره

حسب ما يقول الشاعر في أنشودة "طويل الشوق" للمنشد أحمد أبو خاطر:

ومن يأمنك يا دنيا الدواهي
تدوسين المصاحب في التراب

و أعجب من مريدك و هو يدري
بأنك في الورى أم العجاب

و لولا أن لي معنى جميلاً
لبعت المكث فيها بالذهب





فضلاً اكتب ثلاثة أشياء تعلمتها مما سبق...

تعلمت

تعلمت

تعلمت

ماذا تقول؟! لم تتعلم شيئاً حتى الآن !! ... ☹️☹️☹️

عذراً إذاً تابع القراءة 🚶

لتعلم ما علاقة إصابة الحمار بالقرحة بموضوع الضغوط النفسية وتأثيرها علينا؟!!

ارتباطات ومصادر مفيدة

موقع بصيرة للاستشارات التربوية والنفسية

www.consultbasirah.com

موقع معرفي

www.cbtarabia.com

كتاب "العقل فوق العاطفة"

لكريستين باديسكي ودينيس غرينبرغر

ترجمة الدكتور مأمون مبيض.

الجناح الثاني

مفهوم الضغوطات الحياتية

المراجعة العلمية لهذا الجناح: الدكتور جاسم منصور، دكتورة في علم النفس والعلاج النفسي، تخصص دقيق في اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، جامعة لايبزيغ - ألمانيا.

لَمَ الحمار لا يُصاب بالقرحة؟!

هل يوجد حقاً ضغوطاً في الحياة أم أنت من يُوجدها؟!

كيف يؤثر الضغط على النفس والجسد؟!

منظومة: { روح ، نفس ، جسد }

تأثير الضغوط على العلاقات.

اختبار ذاتي لتقدير نسبة الضغط النفسي.

الاحترق النفسي.

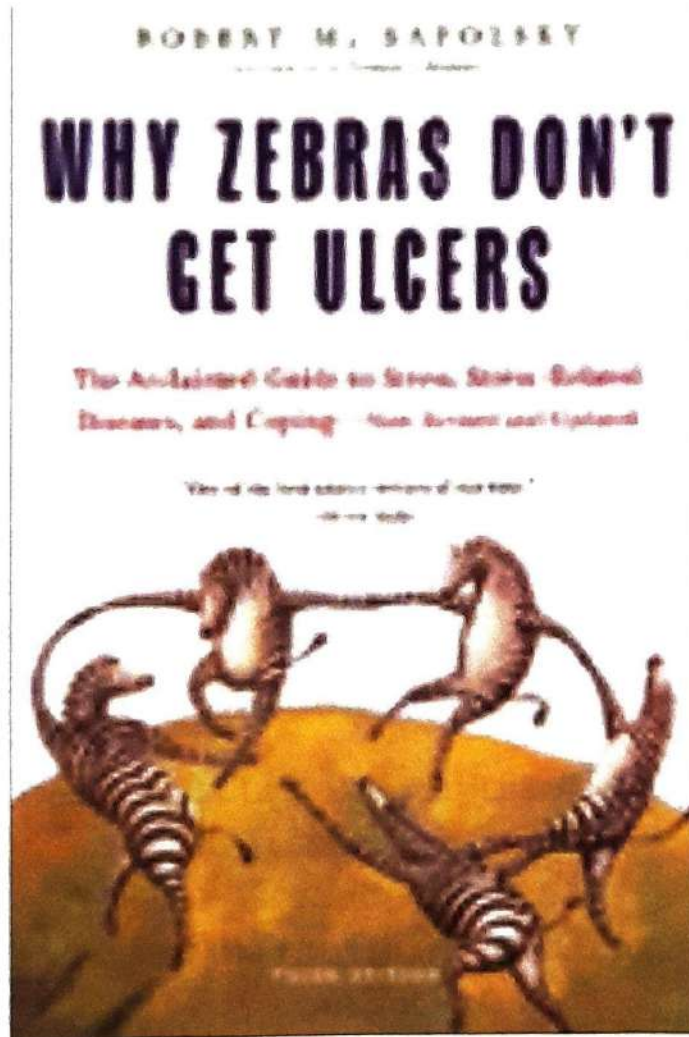
مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغوط.
- مفهوم التكيف.

- لمحة عن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية.

- استراتيجيات خاصة في التكيف مع الشكايات الجسدية نفسية المنشأ.

لِمَ الحمار لَا يصاب بالقرحة؟

سؤال طرحه عالم الأعصاب الأمريكي Sapolsky سابولسكي في معرض كتابه الرائع، الذي يتحدث فيه عن مفهوم الضغط النفسي، والذي يحمل هذا السؤال كعنوان عريض: **Why Zebras Don't get Ulcers?**



1 كتاب "لماذا لا يصاب حمار الوحش بقرحة المعدة؟!" للدكتور روبرت سابولسكي، ترجمة مكتبة العبيكان.



أولاً: ما هو جوابك ورأيك الشخصي في هذا السؤال لو سمحت؟!

هل لأنه

لأنه حمارٌ لا يفهم!

لأنه يحافظ على نظامه الغذائي!

لأنه صبورٌ لا يشتكي!

لأنه قادرٌ على التجاهل (التنطيش)!

لأنه

سأترك الإجابة للصفحة التالية، أرجوك كن أميناً صبوراً واكتب إجابتك ورأيك

الخاص، وعدني ألا تقفز إلى الصفحة التالية لترى الإجابة 😊



لنتخيل حماراً وحشياً¹ يركب بهدوءٍ مع باقي

القطيع في السهول الأفريقية²...

وإذ بأسدٍ يتصوّر جوعاً يتجه إليه مسرعاً هاجماً عليه...

ما الذي يمكن للحمار الوحشيّ فعله؟

بالطبع سيهرب الحمار بصورةٍ عفويةٍ من الأسد، وما إن

يستعيد أنفاسه وبمجرد اجتماع القطيع من جديد، سيعود

الحمار الوحشي إلى الرعي، حتى يحين موعد "الدُعر القادم"، وربما الأخير!

لكن ما الذي حصل للحمار الوحشي وحقق له هذه القدرة الرائعة على

النجاة، وبالتالي ضمن له إنقاذ حياته؟

لقد زوّدت الحيوانات -والإنسان أيضاً- بنظامٍ رائعٍ يسمح له بإنقاذ حياته

بمثل هذه الظروف. والآلية بسيطة: سيعاني الحيوان من ضغطٍ فوريٍّ، يقوم

بإيقاف كل الوظائف الجسدية التي تستهلك الطاقة، وبالتالي سيخدم هذا ما

هو مهم بتلك اللحظات ألا وهو الفرار.

وما يحصل مع الحمار الوحشي، هو إيقاف النشاط المَعِدِي، أي سيتوقف

الإحساس بالجوع في لحظات الخطر، وسيتم طرد الفضلات، وتأجيل أي

1 المقصود هنا بالضبط الحمار الوحشي Zebra الذي يعيش في الغابات وليس الحمار الأهلي donkey الذي يعيش بيننا، الذي قد يُصاب بالقرحة مثله مثلنا كما أخبرني بعض الخبراء.

2 هذه الفقرة كاملة مستمدةً بتصرفٍ من كتاب "لماذا لا يصاب حمار الوحش بقرحة المعدة؟!" للدكتور روبرت سابولسكي. ترجمة مكتبة العبيكان. 2002م.

إحساس بالآلام، بما فيها الجروح التي ربما تكون خطيرةً ومؤلمةً تسبب بها الأسد المهاجم لجسد الحمار الوحشي، وهكذا يتم توظيف كل الطاقات والجهود لتحقيق هدف واحد ألا هو "البقاء على قيد الحياة".

هذا ما يحدث بملامحه الكبرى مع الحيوانات، وكذلك يحصل أيضاً مع البشر. فعندما ينصب صياد في العصر الحجريّ كميناً لهدف ما، سيكون بأقصى حالات التوتُّر وسيوجه كامل طاقته لهدف وحيد، هو الصيد أو الفرار. وبتجاوز العامل الموترِّ ستعود المستويات الجسدية لوضعها العادي المتمثل بذلك التوازن المؤقت.

لكن ما الذي يحصل فيما لو لم يظهر العامل الموترِّ بصورةٍ منتظمةٍ؟، كيف سيتفاعل جسد الإنسان فيما لو أصبح التوتُّر stress دائماً بمرور الزمن؟!

الجواب: لقد زودنا الخالق بما يلزم للتفاعل مع العناصر الموترِّة، التي عُرفت قديماً وعرفناها نحن اليوم من خلال الروايات وكتب التاريخ والأفلام أو البرامج الوثائقية حول القبائل القديمة وما كانت تتعرَّض له من مخاطر وتهديدات.

فلم يعد "الإنسان الحديث" يموت من الجوع فيما لو لم يتمكن من الاصطياد، ولا يخضع للتهديد من الكائنات البرية المتوحشة أو المناخ المتقلب الحاد كما كان سابقاً. بل على العكس من ذلك، يواجه الإنسان الحديث الأمور المقلقة الضاغطة له والتي ستحدث في المستقبل القريب أو البعيد، وهو يعلم بها قبل حدوثها، مثال:

خلال عامين سأتقاعد من شركتي، ولن يكفيني راتبي لأعيش بصورة جيدة وقتها. إذاً الضغوط في العصر الحديث هي عبارة عن توقعات أو محض افتراضات، مثال: ربما ما تواجهه الشركة من صعوبات اقتصادية سيدفعها لتخفيض عدد العمال، وأنا سأكون من بينهم، وهذه الضغوط مستمرةً بمرور الزمن، كبيئة عمل سيئة أو مشاكل عائلية... الخ.

وأمام كل تلك العناصر سيتفاعل جسدنا بصورة متماثلة، فيما لو هجمت علينا أفعى ضخمةً سامّةً (ولا يوجد في حياتنا تلك الأفعى!) تضعنا في حالة تأهب قصوى، سيتوقف خلالها تخصيص الموارد للوظائف الأساسية (التغذية، المناعة، الذاكرة، التعلم ...)، وذلك لمواجهة هذا العامل الضاغط، أملاً بإنهائه، كي تتم العودة إلى الوضع الطبيعي وتعود الوظائف الجسدية إلى طبيعتها بعودة مواردها لها.

تكمن المشكلة عند زيادة زمن التعرّض إلى العامل المؤثر الضاغط، وبالتالي زيادة زمن التوتر بحصول آثارٍ سلبيةٍ على الكائن ذاته، كما يختبره إنسان العصر الحديث خاصةً.

يأخذ الدكتور Sapolsky سابولسكي هذا الطرح بوصفه نقطة انطلاق بكتابه، لكي يضيء على التبعات المربعة للضغوط فيما لو طال زمن التعرّض لها، كالأزمات القلبية والداء السكري والقرحة المعدية وارتفاع ضغط الدم واضطراب في الذاكرة والانتباه والتعلم وغيرها¹ ...

1 نفس المصدر السابق.

لقد صار البشر في ظل الحضارة المعاصرة عرضةً للإصابة بأمراضٍ تختلف عن التي كانوا يصابون بها في الماضي.

لقد عرف الطب الحديث ثورةً غيرت من طرائق تفكيرنا بالأمراض التي تُصاب بها، وسلطت الضوء على إدراك التفاعل بين الجسم والعقل، وعلى الأساليب التي تؤثر بها الانفعالات تأثيراً قويا في وظيفة خلية ما في الجسم، وفي صحتها. كما تناولت دور الكرب في جعلنا أكثر عرضةً للإصابة بالأمراض.

الكرب المتواصل والمتكرر ينهش أجسامنا بطرق شتى لا تحصى، غير أن هذه الأمراض الناتجة عن الكرب لا تجعل معظمنا عاجزاً مشلول الحركة، بل إننا نكافح سيكولوجياً وفيزيولوجياً وبعضنا يحقق نجاحاً باهراً. لكن القلق المطول **prolonged anxiety** يُخرب الخلايا العصبية في منطقة الذاكرة "الحصين في الدماغ" ويُقلل بالتالي من حجم تلك المنطقة مع الوقت¹. كما يسبب القلق والإجهاد النفسي حالة سيئة في نظام النوم، سواء تخفيض عدد ساعات النوم أو ضعف جودة النوم بحد ذاتها، والنوم السيء نفسه يشكل عامل مُقلِّقٍ مؤثر من الطراز الرفيع!

عندما يهرب الحمار الوحشي يُوقف الهضم بصورةً فجائيةً، إضافةً لطرحة لبرازٍ نصف سائلٍ، حيث يستلزم الهضم استهلاك طاقة هائلة، ولهذا إيقاف الهضم أتوماتيكياً يساهم في توجيه تلك الطاقة نحو ساقَي الحيوان وبالتالي الفرار بسرعة أكبر. ويُسهل طرد البراز بتلك الصيغة عملية الفرار. تسمى هذه

2 نفس المصدر السابق.

العملية عند البشر " الإسهال " وتصيبنا غالباً في حالات التوتر، فقد تؤدي لمشاكل خطيرة فيما لو استمرت بمرور الزمن.

إذن الحمار الوحشي يستجيب للضغوط المعروفة باستجابة واحدة دوماً، لها نفس السياق والمراحل، ثم يعود إلى حياته المعتادة وكأن شيئاً لم يكن، أو لا يعود لحياته ويتم افتراسه. الحمار الوحشي يقع في احتمالين لا ثالث لهما (إما / أو)، أما الإنسان فضغوطه متعددة جداً، منها ما حصل له الآن ومنها ما يتوقعه أو يفترضه في المستقبل، ويستجيب لها بشكلٍ متنوعٍ ومتعددٍ ومطولٍ، وكأنها وقعت فعلاً أو تقع معه باستمرار.

ويشبه العالم سابولسكي Sapolsky استجابة الإنسان لضغوطات حياته كمن يقود مركبته في منحدرٍ عليه الكثير من الزيوت!



الحمار في الأدب! الحمار الفيلسوف

رواية حمار الحكيم للمؤلف توفيق الحكيم

لقد حصل الحمار على اهتمام كبار الكتاب مثل توفيق الحكيم ...
"رواية حمار الحكيم" ألفها توفيق الحكيم عام 1940 م، تمتاز هذه القصة ببساطة أسلوبها وتصويرها أحداثاً واقعيةً بطريقةٍ لا تخلو من الطرافة والامتعة. وذلك من خلال ذكر الكاتب كيف أنه اشترى حماراً صغيراً من أحد الفلاحين، لمجرد أنه أعجب بشكله، مع ذكره المواقف الطريفة التي حدثت معه عندما اشترى هذا الحمار الصغير وإقامته في الفندق، وإدخال الحمار إلى غرفته من دون أن يشعر أحد بذلك، وذلك بعد أن دفع بعض النقود لأحد الخدم.

طلب الحكيم فنجان قهوةٍ له ولبناً ليقدمه للحمار، ولكن الحمار لم يشرب اللبن الذي وُضع له، وقد تحير الحكيم منه فقام باستدعاء السمسار الذي اشترى منه الحمار ليسأله عن السبب، فقال له السمسار أن هذا الحمار عمره يومان ولا يشرب الحليب إلا بالرضاعة. فذهب الحكيم ليشتري زجاجة حليب، فطلب له رضاعةً تناسب الجحش الصغير 😊!..

وعندما عاد الحكيم وصعد إلى غرفته وجد بابها مفتوحاً، وتذكر أنه تركه مفتوحاً سهواً عند ذهابه، وعندما اتجه إلى الحمام لم يجد الحمار، لكنه

سمع ضحكاً رقيقةً تنبعث من إحدى الحجرات، فمشى نحو الصوت فوجد الحمار واقفاً أمام مرآةٍ طويلةٍ لخزانة ملابس يتأمل نفسه إلى جانب فتاةٍ شقراء تضحك، وأخبرته كيف أن الحمار كان يتجول في الطابق ويدخل كل حجرة يجد بابها مفتوحاً، وقد وصف توفيق الحكيم الحمار بقوله: يا له من أحمق! شأنه شأن أكثر الفلاسفة يبحثون عن أنفسهم في كل مرآة، ولا يعيرون الجميلات التفاتاً. فسمى الحكيم حمارة بالفيلسوف.

ولكن الحمار الصغير رفض الرضاعة والحليب، وقد عرضوا عليه في القرية كل أئانة والدة وحبلى في القرية، فلم يقبل أن يدنو من ثديها، وأصر على هذا "الصوم الصوفي" كما يقول الحكيم، وأكد للحكيم أهل القرية أن حمارة سيموت لا محالة، فتم التقاط صورة للحمار وهو بجوار الحكيم. وبعد أن تم التقاط الصورة تم تسليم الحمار إلى أحد الفلاحين وذهب الحكيم مع مرافقيه.

رُكز توفيق الحكيم في روايته على ذكر أحوال الريف المصري، وما فيه من الفقر وقلة الاهتمام بأمور الصحة والنظافة عند أهل الريف، فهم بحاجة إلى توعية وإرشاد، وقارن توفيق الحكيم في روايته بين الريف المصري والريف الفرنسي، وذلك حتى يبين لرفيقه الفرنسي أسباب تدني وضع الريف.

ثم سافر الحكيم وقام بجولةٍ في سويسرا، ولكنه نسي مصر وشؤون مصر ونسي أيضاً "حمارة الفيلسوف"، وترك سويسرا إلى فرنسا وبعدها عاد إلى مصر، ليجد أن "الحمار الفيلسوف" قد مات يوم إبحاره.....

وأنتهى توفيق الحكيم الرواية بقوله: أحمد الله أنه مات قبل أن يكبر فيركب،
لأنني كنت أسمع في كل خطوة من خطواته همسات "الحمارة الفيلسوف"
تتصاعد من أعماق نفسه، التي في عمق المحيط.... قائلةً:
أيها الزمان ... أيها الزمان متى تُنصفني أيها الزمان!؟؟?
فأركب وأنا جاهلٌ بسيطٌ... وأما صاحبي فجهله مركب.

أطلق حمارك !!

وفي هذه المناسبة السعيدة أدعوك لأن تطلق حمارك... مع الكاتب محمد بتاع البلادي!



بداية.. أعتذر للقارئ الكريم إن كان في العنوان شيء من الاستفزاز، وإن كنتُ -شخصياً- لا أرى فيه ذلك.. فالحمارُ (الغلبان) فضلاً عن ألفتِه، وفائدته للإنسان.. فإن له من الصفات المحمودة الشيء الكثير، كالصبر، والطاعة، وقوة التحمّل والقدرة على ضبط الأعصاب، والتسامح، وتحمّل سخافات الصبية والصغار الذين يتفننون في إيذائه.. لكنه -ولشديد الأسف- رغم كل هذه المآثر.. ورغم كل ما قدم لرفيق دربه الإنسان من خدمات شاقة طوال 12 ألف سنة هي عمر استثناسه، يظل حيواناً سيئ السمعة، خصوصاً في شرقنا البائس الذي قلب له ظهر المجن.. بينما يتمتع في الغرب بمنزلة أفضل حيث يتخذهُ

1 في صحيفة المدينة عدد يوم الأربعاء 07 / 03 / 2012، الرجاء مسح الكود للدخول على الرابط:



نصف الأمريكيين قدوة لهم، وشعارًا لحزبهم الديمقراطي.. كما سنت بريطانيا مؤخرًا قانونًا يسمح له وحده أن يكون حرًا طليقًا في حدائقها العامة.. وهو (دلال VIP) لا يشاركه فيه، لا الأسود، ولا الخيول، ولا حتى بني البشر!.

* ما علينا.. كنت قد وضعت لهذا المقال عنوانًا: (أطلق الحمار الذي بداخلك)، على طريقة مدربي التنمية البشرية (أطلق العملاق الذي بداخلك) إيمانًا مني بأن الخالق قد استودع بداخل كل إنسان قوى رائعة من الصبر، والجَلَد، وقوة التحمل.. وهي مآثر وخصائص محمودة ومطلوبة.. لكن وجودها بشكل لافت لدى هذا الحيوان جعل البعض يحاول وبشتى الطرق إخفائها، بل وإظهار نقائصها أحيانًا.. خوفًا من أن يُقال عنه حمار (بنمرة واستمارة).. أو أن يوصم في أقل الأحوال بقراية -ولو من بعيد- بأبي صابر (كنية الحمار).. كما حدث مع مروان بن محمد آخر خلفاء بني أمية، الذي لُقّب بالحمار؛ لا لشيء إلا لصبره؛ ودأبه في الحرب على الخوارج.

* (أطلق حمارك).. قد يراها البعض دعوة للغباء.. لا بأس.. فلتكن كذلك.. فالغباء، أو التغابي هذه الأيام هو السبيل الأسرع -في أغلب الأحيان- لتحقيق النجاح الاجتماعي والوظيفي في الحياة!! كما أنه الطريق الأمثل للحفاظ على صحة نفسية وجسدية جيدة، في عالم يموج بالقلق والاضطراب.. أما التجاهل الذي يقول عنه (عمنا) المعري:

«ولمّا رأيتُ الجهلَ في النَّاسِ فاشيًا

تجاهلتُ حتى ظنُّ أني جاهلٌ»..


فهو فن آخر لا يجيده إلا العباقرة، والحكماء من أمثال أبي العلاء.. ألم تلاحظ أن معظم المتجاهلين من حولك، بل على مستوى العالم بأسره هم من يمتلكون الجاه والثروة.. وهم من ينعمون بالنصيب الأكبر من هذه الحياة؟!.. ألم تلاحظ أيضاً أن أكثر الناس تحملاً لثقل الحياة وكوارثها هم أولئك الذين يواجهونها بمزيد من التغابي واللامبالاة والتجاهل؟!!


* إنها معادلة الحياة المعاصرة يا سيدي.. والتي تحتاج منك لقليل من الغباء، وكثير من الصبر والتحمل والتجاهل كي تُسير أمورك بنجاح.. فإذا كانت هناك أشياء من حولك تسير بطريقة غبية، مستفزة، وعصية على الفهم.. فأطلق العنان لحمارك.. فهو الكفيل بتحمل كل ضغوطات الحياة، والتنقل في طرقها الوعرة بكل كفاءة.. وهو الأقدر على التعامل بحكمة مع سخافات الصبية والأقزام، وتطاولاتهم.. فنحن يا سيدي نعيش زمن البلادة!.

1 لقد حذفت كلمة الحمق لأن التغافل والتغابي (دون الحمق) يساعد الإنسان ومنذ القديم على التحمل بل والسيادة أحياناً، قدما قالوا: ليس الغبي بسيد في قومه، لكن سيد قومه المتغابي!. والتغافل والتغابي هما شكل من أشكال الإعراض عن الخوض مع الخائضين فيما يضيع المال والوقت والطاقة، ليس حمقاً بل تسامياً على شكل "تغافلٍ وتغابي" 😊 !

استراحة خضراء

فن الصبر

الصبر فن 

للصبر مهارات يمكن اكتسابها 

ما دمت على الحق فلتتعلم #فن_الصبر ولتتقن مهاراته 

إن كلمة "الصبر" والتواصي بالصبر تتكرر في كتاب الله في عدة مناسبات، يقول تعالى:

{اصبروا وصابروا....}، {واستعينوا بالصبر....} ..

وعلى ألسنة الناصحين: عليكم بالصبر... الصبر مفتاح الفرج ... إلى آخره ...

فالصبر كما يبدو هو حلٌ سحريٌّ لأعقد المشاكل وأصعبها، وقد يفصلنا عن حل

مشكلتنا أو الفوز بقيمة ما فقط صبرٌ دقيقةٌ أو ساعةٌ أو يومٌ أو شهرٌ أو سنةٌ أو أكثر...

فالناجح دراسياً صبر على كتابه ليفهمه ويحفظه...

والناجح مهنيّاً صبر على عمله ليتقنه ويحسنه...

والناجح في تغيير حال بلده صبر على الأذى وقدم التضحيات وربط و"أتقن

الصبر" حتى تحقق التغيير...

فالفرق بين الناجح والفاشل هو أن الناجح صبر على شيءٍ ما لفترةٍ ما... وليس

هذا وحسب بل إن الناجح في تحقيق شيءٍ ما لديه ما يُدعى "فن الصبر" أو

"التصابر"، وهو قدرةٌ لديه يعلم به كيف يدير الضغوط الواقعة عليه من هذا

الشيء حتى يصل للنجاح، أي أن الناجح يعرف كيف يصبر

يسموها علمياً فن إدارة الضغوط Stress Management ، وفي هذا الفن يتعلم الشخص كيف يصبر على ضغوط الحياة بحيث لا تؤثر على جسده ولا على نفسه ولا على عزمته على تغيير حاله.... فإذا شكوت همك لناصح وأرشدك إلى الصبر، فقل له: شكراً لك، ولكن علمني كيف أصبر¹ !!!

يقول تعالى: {فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ} سورة الروم (60) فالصبر من حيث الكيفية ليس مجرد السكوت والجمود والسلبية، بل هو عمل إيجابي مستمر ما دام هنالك حق ووعد حق، والحذر الحذر لمن يريد الصبر أن يقع في فخ من يميع فكره ويستخف به ممن لا يملك نفس اليقين، {ولا يستخفُّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ}.

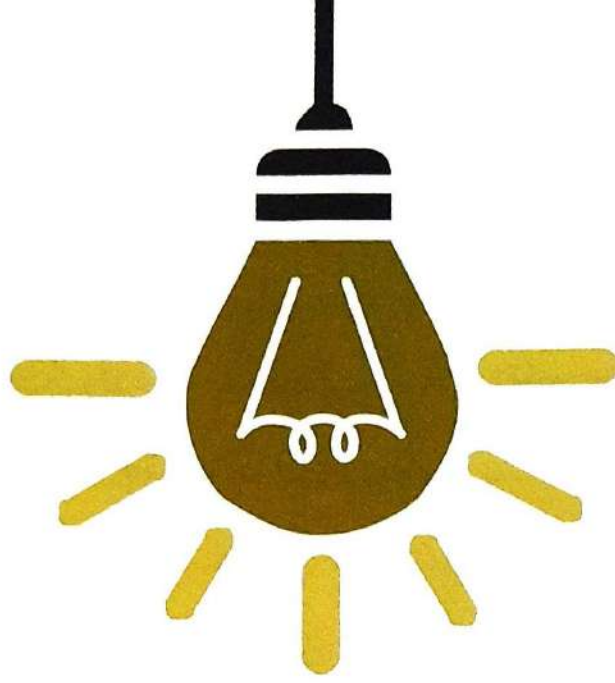
ثم تأمل كم وكم تسكب الآيات الكريمة التالية من طاقة نفسية للصبر في نفس المؤمنين الصابرين!

يقول تعالى: {ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ مِمَّنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ * وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ * وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ} سورة النحل (125-128)

1 إن موضوع هذا الكتاب كله يدور حول مفاهيم وتكنيكات إدارة الضغوط والصبر عليها دون أذية على صاحبها، بل كل الكتاب هدفه تعلم ليس فقط كيفية الصبر بل التحليق عالياً معتلين تيارات الضغوط والصدمات.

إن هذه الآيات تُقرر مكان الصبر الصحيح، بأن "الصبر على عدم العقاب خيرٌ من تنفيذ العقاب" وتدعوك إلى مفاهيم ومعانٍ تقوّي صبرك وتعززه، بأن "تصبر لوجود إله يأخذ حَقك بالعدل والإحسان"¹

2 بالأخص عندما لا تملك القوة اللازمة للوصول إلى حَقك بالطريق الشرعي أو القانوني.



مفهوم شائع:

**الحياة مليئة بالضغوط التي تطحن كل
الناس طحناً**

محاولة للتصويب:

**الناس يضطربون ليس بسبب أحداث
الحياة، ولكن بسبب وجهات نظرهم
التي يكونونها عن هذه الأحداث !**

إذا لم تقتنع تابع في قراءة الفصل التالي...

1 هذا بشكل أساسي من وجهة نظر مدرسة العلاج المعرفي، حيث أن هنالك بعض المدارس تعزو السلوك المضطرب إلى صراعات الطفولة والعلاقة مع الأبوين كمدرسة التحليل النفسي، و إلى عوامل وراثية أو بيولوجية .. إلى آخره.

هل يوجد حقاً ضغوطاً في الحياة؟ أم أنت من يوجد لها؟!

قد يقول قائل: بعد كل هذا الشرح الذي قدمته يأتي هذا التساؤل الغريب
منك في غير مكانه...

فضلاً تابع معي وكن صبوراً..



غرفتنا الضيقة!

في هذه الغرفة الضيقة جداً والتي
لا تستطيع أن تمدّ حتى رجلك،
قضيت أنا وأنت فيها تسعةً من الأشهر
وكانها الحلم ... أو السراب.
كنت صفحةً بيضاء لم يُكتب فيها شيءٌ
بعد، لم تعرف اسمك فضلاً من أن تعرف
أي نوعٍ من الضغوط، سوى تلك الطبقات
السميكة المتينة، وتلك الظلمة الحالكة في رحم أمك ...
ثم خرجت إلى حياةٍ أخرى، من رحم أمك إلى رحم الحياة، في ظلال رحمة ربك...

ثم تترجمت لديك المفاهيم الجوهرية core believes عن الحياة كلها:

عن خالقها... عنك أنت شخصياً... عما يحيط بك¹...

ثم تعرضت لمواقف عديدة ومحددة في حياتك، تولدت نتيجة لها مشاعرك وعواطفك من أفكار تلقائية حرّضتها هذه المواقف، وذلك من خلال تفعيلها لمفاهيمك الجوهرية تلك.

فمن وجد تناقضاً وقلقاً أو خوفاً وكآبةً في مواقف محددة من حياته فلا يلومن إلا نفسه (أي مفاهيمه الأساسية). هذه المفاهيم مهما اصطبغت بدين ما أو خلق ما، تبقى هي حصيلة فهمنا "نحن" لحياتنا وخبراتنا فيها، بعد اطلاعنا على "فهم" الذين ربّونا صغاراً، من أبٍ أو أمٍ أو معلمٍ أو من في حكمهم. فهمنا ومعتقداتنا وتطبيقها في الواقع بالتأكيد نحن مختلفين فيه ولو كنا إخوة تربينا مع نفس المرئي.

تتولد مشاعرنا وعواطفنا -في مواقف محددة من حياتنا- من أفكار تلقائية automatic thoughts تحرّضها هذه المواقف. وذلك من خلال تفعيلها لمفاهيمنا الجوهرية عن أنفسنا وخالقنا والحياة من حولنا.

يعتمد العلاج النفسي المعرفي cognitive psychotherapy بشكلٍ عامٍ على الافتراض القائل بأن "الناس لا يضطربون بسبب الأحداث، ولكن بسبب المعاني التي يسبغونها على هذه الأحداث، وتختلف هذه المعاني والتفسيرات للفرد الواحد في المواقف المختلفة"².

1 قد تُسمى المعتقدات المحورية Core Beliefs أو الافتراضات الأساسية Basic Assumption، حسب النظرية المعرفية للعالم بيك Beck، والعلاج العقلائي الانفعالي للعالم ألبرت إليس Ellis، ونظرية التعديل المعرفي السلوكي للعالم ميكنباوم Meichenbaum وغيرهم.

2 مقولة تُنسب إلى الفيلسوف اليوناني أبكتاتوس (55 Epictetus م - 135 م) من "الرواقين" آخر فلاسفة اليونان القديمة. الموسوعة العربية الميسرة - دار الشعب 1987م. ثم ظهر علم النفس المعرفي أو ما يُعرف بالمذهب المعرفي في عقد السبعينيات من القرن الماضي، تماشياً مع هذا الفكر. وهكذا قام هذا المذهب على فكرة دراسة حالات الناس العادية أو المضطربة انطلاقاً من مفاهيمهم الخاصة المختزلة في عقولهم حول الذات والحياة والأحداث التي تربط بينهما.

تغريدة:

الحالة المزاجية عند الإنسان تتميز بتقلبات ساعية أو يومية أو أسبوعية أو شهرية أو فصلية تتبع لحركية الأفكار والخواطر في العقل، والأهم أنها تتبع مما يرسخ في أعماق الإنسان من معتقدات جوهرية عن الحياة وعن نفسه وعن الآخر وعن الخالق جل وعلا

فكما أن لكل جهازٍ برنامجٍ أساسيٍّ يمشي عليه، كجهاز الآيفون مثلاً برنامجه التشغيلي اسمه "أيوس IOS" ، وكجهاز جالاكسي برنامجه التشغيلي اسمه "أندرويد Android" ، وجهاز اللابتوب برنامجه التشغيلي اسمه "ويندوز windos" وهكذا، والإنسان كمنظومة أجهزة أيضاً له برنامج تشغيلي أساسي يعمل من خلاله، هذا البرنامج يختلف من إنسانٍ إلى آخر، حسب الإنسان نفسه وحسب من رباه صغيراً ومن علمه. وإن خير من أنشأ وبرمج وأصلح هذا البرنامج البشري هو خالق الإنسان جلّ وعلا، تأمل معي آيات قرآنه التي يتشكّل فيها المفهوم الجوهرية القرآني عن هذه الحياة:

قال تعالى: {وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَلَئِن قُلْتُمْ إِنَّكُمْ مَبْعُوثُونَ مِنْ بَعْدِ الْمَوْتِ لَيَقُولَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هَذَا إِلَّا سِحْرٌ مُّبِينٌ} سورة هود (7)

في هذه الآية الكريمة تنزيه لمن خلق السماوات والأرض والحياة (بمواقفها وما فيها) في ستة أيام، تنزيهاً عن كل نقيصة أو كل سوءٍ وسلبية، بمعنى أن "كل موقف من مواقف الحياة لا خلل فيه، بل هو اختبارٌ متقنٌ لك" تحت هدفٍ أساسيٍّ واختبارٍ دقيقٍ عنوانه العريض هذا التساؤل المكنث: "أيكم أحسن عملاً؟!"¹ ... فالخلل والصواب منك وإليك، مواقف الحياة هي تحدٍ لعقلانيتك وحسن إدارتك للموقف مهما كان ...

قال تعالى: {إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا

لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا} سورة الكهف (7)

وقال تعالى أيضاً: {الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ

لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ

الْعَفُورُ} سورة الملك (2)

"إذاً الحياة وما فيها ابتلاء" .. اختبار

لي ولك ... من سيحسن عملاً؟!:

في الغنى أو الفقر .. من سيحسن عملاً؟!:

في الفراغ أو العمل ... من سيحسن عملاً؟!:

في الوطن أو الغربة من سيحسن عملاً؟!:

في العزوبية أو الزواج من سيحسن عملاً؟!:

في الصحة أو المرض من سيحسن عملاً؟!:

في السلم أو الحرب من سيحسن عملاً؟!:

في الواقع الحقيقي أو الواقع الافتراضي ... أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا؟!:

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْتَهُ} سورة الإنشقاق (6)

1 مستمد بتصرفٍ من مختصر تفسير القرآن الكريم، مركز (تفسير) للدراسات القرآنية.



مفهوم شائع:

الضغوط من طبيعة الحياة، ولا يمكن التخلّص منها!

محاولة للتصويب:

بل يمكن تماماً تعلّم كيفية فهمها بإيجابية، ثم إدارتها بكفاءة والتحكّم بها، وأخيراً استثمارها في التحليق عالياً...

استراحة زرقاء

كيف حال سيستمك الداخلي¹ الذي تسيّر به حياتك؟!

السيستم (أي نظام بالإنجليزية system) الداخلي لكل إنسان يشبه نظام الأندرويد أو الويندوز ...

فمن خلال هذا السيستم تشغل كل التطبيقات السلوكية لمعارفك عن ثلاثة أمور جوهرية:

1- عن نفسك

2- عن الآخرين

3- عن الكون من حولك

كلما كانت هذه المعارف عن نفسك والآخرين والكون من حولك صحيحة وكاملة وناضجة ومفصلة كلما كانت حياتك منتجة وربما مبدعة

والعكس هو الصحيح في غالب الأحيان ...

أي كلما كانت هذه المعارف عن نفسك والآخرين والكون من حولك خاطئة ومنقوصة وغير ناضجة طفولية وغير مفصلة عامة كلما كانت حياتك متعثرة وربما مضطربة ممرضة

مع أمنياتي لكم بسيستم داخلي مميز ومحدّث 😊

1 تم استخدام كلمة "سيستم" بالأحرف العربية بدلاً من ترجمة المصطلح، وذلك لشيوع استعمالها في اللغة المحكية، وذلك للاقتراب من أسلوب الحوار المباشر الحي بين المؤلف والقارئ. (المؤلف)

مساحة حمراء

أشيع مسببات الضغوط عند البشر هي الينبغيات 😞!!!!!!!

الينبغيات (جمع ينبغي كذا وكذا..) هي الأفكار والمعتقدات الجاهزة الجامدة التي نمتلكها، ونعتبر أنه لا بد من حدوثها، أو حدوث أشياء وأحداث تتفق معها، أو تسير في فضاءها.

وغالبا ما تكون هذه الطريقة في التفكير هي الفاعل الحقيقي والسبب الأساسي للكثير من المشكلات الانفعالية والاضطرابات النفسية التي قد نتعرض لها.

والينبغيات أو الحتميات الفكرية الثلاث هي¹ :

- الينبغية الأولى: يجب أن أعمل بشكل ممتاز، وأن أؤدي عملي بلا أخطاء أبدا، وأن تكون تصرفاتي مدروسة بكامل الدقة والعناية، والانتظام، وأن يكون سلوكي بالشكل الأكمل الذي يضمن لي استحسان الآخرين، وحبهم وإعجابهم ومدحهم وثناءهم، وانبهارهم بي.

- الينبغية الثانية: يجب على كل شخص أتعامل معه أن يكون مثالا للرفق والذوق والعدل والإنصاف والإخلاص في معاملتي، وإن لم يكن كذلك فهو

1 حسب العالم المعرفي أبرت أليس alber ellis ، نقلاً عن مقالة للمعالجة النفسية فردوس الصواف. للتوسع أكثر في هذا الموضوع كتاب "الأفكار والمشاعر"، د. م ماكاي ود. م ديفينز و د. ب فانينج، ترجمة مكتبة جرير، الطبعة الأولى 2010

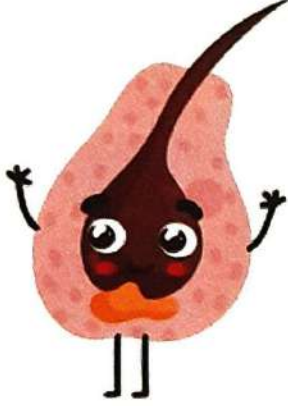
مصدر خوف لي لأنه إنسان سيئ، غير مخلص، أناني، مزعج، لا أطيع التعامل معه، ولا أتحمل سلوكه ، أو وجوده.

- الينبغية الثالثة: يجب أن يتسم العالم من حولي بالعدل المطلق، والإنسانية والسلام والخير ومنح الفرص دونما إبطاء.. وإذا لم يكن كذلك فهو عالم مخيف، لا أطيع العيش فيه، ولا أستطيع الاستمرار بممارسة حياتي فيه بسعادة، أو أي شعور بالرضا أو الارتياح.

لذلك لابد لنا من مكافحة هذه الأفكار الجامدة الجاهزة غير المنطقية، التي تتصدر أسباب ضغوطنا النفسية وشعورنا باليأس أو التشاؤم، أو فقدان الثقة بالآخرين، أو أن هذا العالم بغيض مخيف ظالم وأننا المظلومون. عند ذلك فقط ستتغير نظرتنا لأنفسنا ولمن حولنا ممن نحبهم أو لا نحبهم وإلى العالم أجمع...

استراحة زرقاء

#شعرة_أم_فكرة!؟



سؤال: هل تشبه الشعرة الفكرة في شيء!؟

الجواب كتمهيد: نعم كثيراً..... حسب ما تأملت ذلك مراراً ...

طبعاً ... تسأل كيف وكيف !!!؟

يا سيدي لما تريد أن تتخلص من شعرة في جسدك (أو فكرة في رأسك) في مكان (أو ظرف) غير مناسب، فلديك إحدى تلك الطرق:

1- القص أو الحلق بالشفرة (أو النسيان أو المخدر النفسي): طبعاً ستتخلص مما ظهر من الشعرة ولمدة يسيرة فقط، ولكن جذر الشعرة سيبقى في الجلد، فعليك المداومة شبه يومية على القص أو الحلق ..

2- التنف (أو تغيير الأفكار السلبية بأفكار إيجابية أو العلاج المعرفي cognitive therapy) بسحب الشعرة كاملةً، لتدرك أن ما تراه منها (الشعرة/الفكرة) فقط جزء يسير، وما تبقى مختفي في الجلد (أو في أعماق النفس والماضي وربما علاقات الطفولة !!)

نعم ستتخلص من كامل الشعرة (أو الفكرة)، ولكن منبتها موجود (أو المفهوم الأساسي عن الحياة core believe أو الصراع الأساسي) وسيولد مع الوقت شعرة أخرى مكان القديمة، حتى ولو تطلب ذلك وقتاً أطول نسبياً لعودة ظهورها ...

3- الكهرباء أو الليزر (أو العلاج التحليلي العميق مثلاً psychoanalysis):
بإماتة الشعرة (أو الفكرة) وأصلها ومنبتها، لكنه يحتاج وقتاً طويلاً وصبراً ويداً
خبرةً. النتيجة مذهلة وهي تغيير طبيعة الجلد جذرياً (أو الشخصية)، لتخرج
شعراً (أو فكراً) آخر أجمل (أو أرقى) وأكثر نعومة (أو إيجابية) وبالتالي تكيّفاً
أكثر مع الحياة ...

4- ممكن تتخلص من شعرك (أو فكرك) كله فتصبح أصلعاً (فارغاً) مستريحاً
من التسريح (أو من التفكير = #العقل_المستريح)، مع كل الاحترام لكل
الصلعان وأنا أنتمي لهم ..

لذلك أنادي -وناديت سابقاً- أن تكون محلات العلاج النفسي المعرفي السلوكي
في انتشارها كمحلات الحلاقة لحاجة الناس اليومية والملحة والمتكررة للتخلص
من الأفكار (أو الأشعار) الزائدة المزعجة ...

#فكرك_كشعرك

#الشعرة_كالفكرة

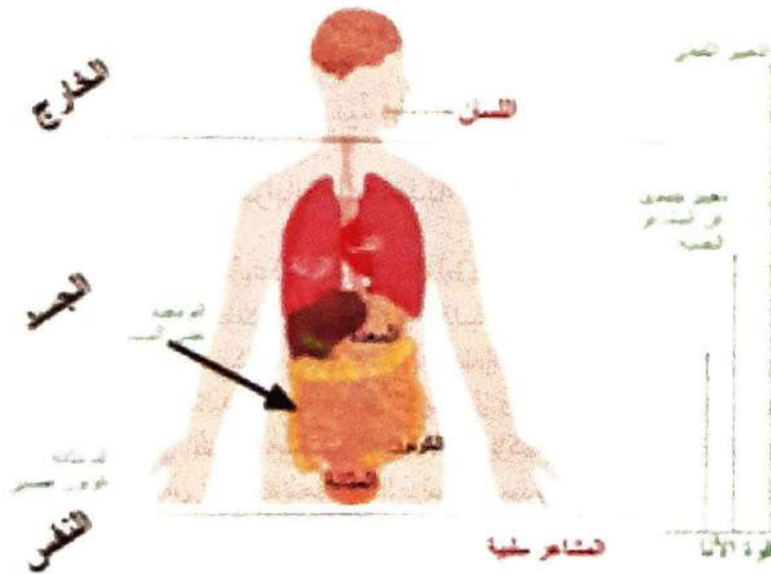
كيف يؤثر الضغط على النفس والجسد؟!

يمكننا القول أن النفس والجسد إخوة، فإذا عظم الخطب على النفس حمل عنها الجسد، فتظهر آلام جسدية ولكن نفسية المنشأ، على شكل تأذي وظيفي في عمل العضو الجسدي، وكأنه احتجاجٌ عضويٌّ بصورةٍ ما ...

فهناك أمراضٌ أو عللٌ لا هي بالجسدية الصرفة ولا هي بالنفسية الصرفة، يحترار بها من يعاني منها، وكذلك تحير الأطباء في كثيرٍ من الأحيان، مما يزيد درجة المعاناة !!!

يذهب المريض للأطباء الغير نفسيين كأطباء الباطنة وغيرهم، فلا يجدون عندهم بالفحوصات الطبية المعتادة (وحتى الغير معتادة) أي مشكلة عضوية واضحة.

ليقول له الطبيب وبكل ثقة: لا أجد عندك أي شيء!!! 😞



مع أن الألم والمعاناة موجودةً عنده في كلِّ شيء ...
يمكن أن يخبره الطبيب أن ما يعاني منه هو خللٌ وظيفيٌّ في العضو، لا يظهر
بالفحص الطبي الاعتيادي ..

من أشهر هذه الآلام العضوية الوظيفية¹ :

- ألم فوق القلب (ألم بمقدار الإصبع أحياناً فوق عضلة القلب قد يترافق مع
خفقان بالقلب²)

- ألم المعدة التشنجي (ألم شاد فوق المعدة مع عسرة بالهضم)

- ألم الكولون التهييجي (أو الكولون العصبي: غازات مستمرة ضاغطة على
الأحشاء كالصدر والقلب مع إسهال أو إمساك على فترات)

- المثانة المتهيجة (إحساس مزعج بعد إفراغ البول وعدم راحة بعد التبول، أو
ألم أسفل المثانة شاد غير مريح)

- الصداع التوترى (ألم شاد خاصةً في الجبهة أو في قفا الرأس)

- ألم الليف العضلي (نقاط شديدة الألم في الجسم) ...

وغيرها من الآلام التي تتظاهر جسدياً، ولكن مصدر الألم هو "النفس"...

تُدعى بالاضطرابات الجسدية نفسية المنشأ أو بالترجمة الحرفية سيكوسوماتيك

psychosomatic أو اضطرابات الجسدنة somatization disorders³ ..

1 من كتاب الطب النفسي، للأستاذ الدكتور يوسف لطيفة، منشورات جامعة دمشق، 2006

2 "يعود تخمين تأثير الانفعالات النفسية على القلب إلى العام 1628 عندما كتب ويليام هارفي
'الحزن والفرح والأمل والخوف' كلها عوامل تتسبب بإحداث الاضطرابات التي تؤثر على القلب، ومع
زيادة الاهتمام بالعوامل النفسية والاجتماعية في التشخيص والعلاج، ظهر اتجاه جديد في الطب أطلق
عليه الطب السيكوسوماتي 'النفس جسدي' وهو اتجاه يؤكد أثر العوامل النفسية والاجتماعية في
جميع العلل الإنسانية، دون أن ينقص من أثر العوامل الجسدية." رؤية سيكوسوماتية لمرض تصلب
الشرايين (دراسة نفسية جسدية- سيكوسوماتية) / د. نادرة عموري. Arabpsynet.com

3 "و في عودة إلى البدايات نجد أن انتشار السيكوسوماتيك يعود إلى ترسيخ العالم الهنغاري هاينز

وهي فرع هام من فروع الطب النفسي الجسدي، وله أقسام خاصة في بعض
المستشفيات وخاصةً في ألمانيا مثلاً ...

ما يميز هذه الآلام هو:

- ارتباطها مع ضغوطات الحياة stressors أو الصدمات النفسية trauma.

- نوبية: فهي غالباً آلام غير مستمرة أي تخف وتشتد.

- تتظاهر جسدياً: أي المعاناة منها جسدية، ولكن الطبيب العضوي لا يجد

أي علامات مرضية معتبرة بالفحص والصور والتحليل، مما يسبب إحباط عند

المريض الذي يعاني ولا يرى الطبيب سبباً أو منشأ لمعاناته ...

أما عن كيفية معالجتها أو مبادئ أساسية في المعالجة فنستعرضه في نهاية

هذا الفصل

سيلبي (H.Selye) لمفهوم الشدة (Stress). وهو مفهوم جلب اعتراف كافة الأطباء الذين أقروا بالأثر
الذي تمارسه النفسية على الحالات المرضية سواء لجهة إحداث أو تطور و تعقيد هذه الحالات و هذا
الاعتراف يوازي تأكيد الأطباء على دور العامل النفسي في الأمراض الجسدية (Pathology). فمن
أمراض القلب العضوية و الوظيفية إلى الأمراض الانسدادية و منها إلى أمراض الأجهزة التنفسية و
الهضمية و البولية و التناسلية و أمراض الأحشاء و الالتهابات نجد أن هنالك اعترافاً طبيياً بدور الشدة
النفسية في هذه الأمراض. إلا أن الخلاف يقوم على الاختلاف حول أسلوب أو أساليب التصدي
لهذا العامل و كيفية علاجه للخلاص من تأثيره و نتائج السلبية على الصحة الجسدية "جولة في آفاق
السيكوسوماتيك / محمد أحمد النابلسي / الشبكة النفسية العربية arabpsynet.com

قصة واستشارة:

متزوجة لمرتين وفي سن مبكر

- من بعد الطلاق الأول <<< بدأ معها الألم البطني والإمساك...
- من بعد الطلاق الثاني <<< تعددت الشكاوي الجسدية من الرأس صداعاً إلى الرقبة تشنجاً إلى البطن مغصاً إلى الركب وأسفل الظهر آلاماً إلى .. إلى ... إلى آخره بعد الطعام ترغب بالاستفراغ وتشبع بسرعة <<< لم تعد تتحمل أحد أن ينتقدها ... أن يوجهها .. أن ينصحها ...

نعم نعم نعم <<< الجسد أخو النفس، والنفس أخت الجسد
إن عجزت النفس عن التعبير عن أثقالها <<< ساعدها الجسد بالحمى
والألم والسهر

ولكن صاحبتنا تنكر بشدة هذه الإخوة، فتُخرس نفسها من أن تعبر عما مرّت به من أحداثٍ جسامٍ تأبي الجبال أن تحملها، حملتها نفسها الصغيرة الهشة من سنٍ مبكر ...

صاحبتنا الآن تظلم نفسها بنفسها مرةً ثالثةً .. بعد أن ظلمت لمرتين من قبل .. وأسوأ الظلم أن يظلم الإنسان نفسه بإنكارها وإهمالها وعدم معرفتها والتبصر فيها ...

إنها نفسك، فمن يجاهد يجاهد عن نفسه، ومن يشكر يشكر لنفسه

-----حوار بيني وبين أبو البنت-----

أنا: يا عم كيف كانت بنتك قبل الزواج؟!

الأب: كانت مؤدبة خلوقة كانت أحسن بناتي!!!

أنا: الأهم بالنسبة لنا .. هل كانت تعبر عن نفسها لما يزعجها أحد؟!

الأب: الحقيقة لا بل كانت متكتمة، ولا تفصح عما في داخلها!

-----{وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون}-----

مقياس ماسح لتقدير التفاعل الجسدي مع الضغوط النفسية¹

عندما يناديك جسدك فاستمع له!

في المقياس التالي ثلاثة مربعات، في كلِّ مربعٍ مجموعةٍ من الأعراض تعبر عن شكل الضغط النفسي المحتمل لديك، ابحث عن المجموعة التي تعبر أكثر عن حالتك في الآونة الأخيرة:

الأرق و النزق سرعة الإنفعال تغيّر في الشهية تغيّب عن العمل لامبالاة تزداد زيادة الأخطاء نسيان كثرة المنبهات توتر زائد	الانتعاش والطاقة الدافعية العالية التألق الذهني طاقة عالية إدراك واضح تحكم في الأعصاب سهولة استدعاء الحوادث	ملل و ضجر نوم متقطع سرعة انفعال تأجيل الالتزامات السلبية فتور الهمة إحساس بالإرهاق انخفاض الدافعية عدم الاكتراث
---	--	---

1 المقياس مبني على معايير منظمة الصحة العالمية ICD10 للاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغوط، وهو مستمد بتصرّف من محاضرة للأستاذ الدكتور يوسف لطيفة عن الاحتراق النفسي وطرق المواجهة 2005م. رئيس شعبة الطب النفسي، جامعة دمشق.

إذا كانت الأعراض المعبرة عنك في ...

- المربع الأزرق:

فهي تعبّر غالباً عن تعرّضك لضغوط قليلة *under-load Stress* ، فأنت تحتاج إلى المزيد من الاطلاع على فنيات إدارة الضغوط، كما في هذا الكتاب.

- المربع الأخضر:

فهي تعبّر غالباً عن تعرّضك لضغوط مثالية *Ideal Stress* ، فأنت بحاجة أن تعي وتستمتع بنجاحاتك في إدارة حياتك.

- المربع البرتقالي:

فهي تعبّر غالباً عن تعرّضك لضغوط مفرطة *Over-load Stress* ، فأنت بحاجة ماسة لاستشارة أخصائي نفسي وعمل بعض الفحوصات الطبية، ثم الاستفادة من معلومات هذا الكتاب وأمثاله عن إدارة الضغوط.

استراحة زرقاء

يسألني الكثير من مراجعي العيادة عن سبب تحوّل القلق والتوتر النفسي إلى ألم في البطن على شكل تشنّج معدي أو تطبل (نفخة) في الكولون .

<=== **والجواب** ===>

تبدأ القصة من [مواقف] الحياة حلوها ومرّها أو يسرها وعسرها، التي تقدح في عقل كل واحدٍ منا مجموعة من [الأفكار] التلقائية التي تختلف ما بين زيدٍ وعمرو، وذلك حسب برنامج التشغيل المعتمد والمبرمج مسبقاً بفعل التربية والمدرسة والتفاعل مع المجتمع، أو ما يسمى [المعتقد العام] عن نفسي وعن الآخرين وعن الخالق وعن البيئة من حولي.

نعم لكل منا برنامجٌ تشغيليٌّ محددٌ...

حسب الأفكار (المبنية على معتقدات راسخة في شخصية كل منا) يكون هنالك طريقتين للتصرّف:

الأولى: أصعب في البداية، ولكن على الأمد الطويل أسهل

الثانية: أسهل في البداية، ولكن على الأمد الطويل أصعب.

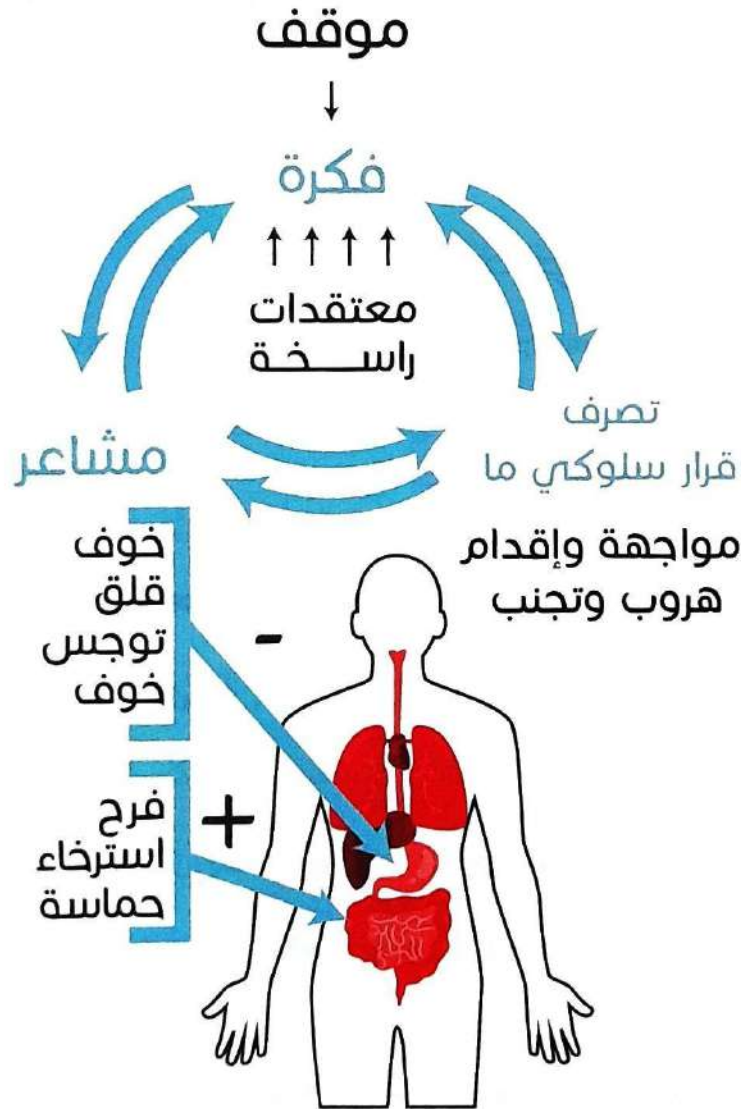
الأولى: هي طريقة المواجهة والإقدام، أما الثانية فهي التجنّب والهروب.

على الطرف الآخر، إن هذه الأفكار إن كانت طيبة وُلدت [مشاعر] إيجابية، وإن كانت غير ذلك وُلدت [مشاعر] سلبية...

هذه المشاعر النفسية بحلوها ومرّها تنتقل بسرعة إلى [الجسد] أو العقل الصغير أو العقل السفلي، ليتفاعل معها بانفتاح في الشهية أو صدود عن الطعام

وتشنج في المعدة، باضطراب في عمل الكولون ما بين الإمساك أو الإسهال أو التطبّل وتجمّع الغازات، براحة وشفاء في الرأس أو بصداع شاد فيه، بهدوء في ضربات القلب أو تسارع فيها ... إلى آخره من تفاعلات جسدية تثبت -بما لا شك فيه- أخوة ونخوة الجسد تجاه أخته النفس في السراء والضراء.

لم كل ما أتوتر تتشنج معدتي؟



تأثير الضغوط على الروح

ما هي ضغوط الروح؟!

فيما يلي حوارٌ مع أصدقاء صفحتي على موقع الفيسبوك، سألتهم نفس السؤال، فكانت هذه التعليقات الملفتة:



سارة: الضيق، القلق، الحزن، التوتر

فرح: ألم من تحب

مي: الاشتياق لأمر يكمل جمالية روحك ... أو من الممكن شعورك بالندم

هلا: لا اظن ان للروح ضغوطاً، هي النفس التي تعاني من ضغوط!

آية: البعد عن الله

فيحاء: بظن شيء يشبه الموت، موت النفس من الداخل لما تنتهي الرغبة بأي شيء والاحساس بأي شيء و الانسان عم ينازع وهو على قيد الحياة. يمكن يكون هاد حال المظلومين اللي تعرضوا لظلم كبير

عائشة: ارضاء الاخرين، محاسبة النفس عن نتائج لا تملكها، وتحميلها مالا طاقة لا به

نسيم : هي تنتج عن الابتعاد عن الطريق المستقيم وعن ذكر الله فيولد في الداخل ضيق لا يتسع الجسد له ولكن بالعودة الى الله تختفي هذه الضغوط فالروح غذاؤها ذكر الله .والله أعلم

سناء: ضغوط الروح

1- إهمال التفكير بآيات الله فينا وفي الأرض و تجديد العهد مع الله على خلافة الارض كما يحب ويرضى لنا

2- صراع القيم واهمال تزكيتها وتجديدها والتفكير بمناسبتها و غاياتها

3- الغربة عن أرواحنا أنفسها وما يلامسها " وهنا لكل انسان نغم خاص به " بحسب معتقده وشخصيته وتنشئته

4- من أكبر ضغوط الروح اهمال تزكية القلب القائد لها

نورا: ضغوطات يومية كالمشاكل العائلية والمشاكل المادية ووو...وهناك ضغوطات كالاصابة بأمراض جسدية مزمنة...أتمنى أن ترشدنا لكيفية التعامل معها لأننا بحاجة ماسة للتعامل معها قبل أن تؤثر نفسيا" علينا ... مع فائق الاحترام والتقدير لكم د . الفاضل

شلال: بالنسبة الي ضغوط الروح هياي مدايلة ثلاث ولاد صغار بالغربة اربع
و عشرين ساعة سبع ايام بالاسبوع بدون اي متنفس ضغط لا يمكن وصفه
سلام: صدقتي أخت هالة نعم ربنا كثيرة والحياة لاتخلو من بعض الصعوبات
والكدر بس دائما التعلق بالله والثقة فيه هي حبل النجاة ربي يريح الجميع
وبالتأكيد الفائدة منك دكتور بعلمك نستفيد

رزان: عندما نشبع الجسد بمعظم رغباته و ببذخ... سوف تنضغط الروح لان
الجسد اثقلها

رهف: الذنوب

نسرين: الندم ومسايره من حولنا عندما نكون مضغوطين بالمشاكل، جلد
الذات للتقصير بالجوانب الدينيه

جود: الانشغال بالدنيا عن الآخره وتقديم الماديات على الروحانيات

نغم: - أن تعيش الروح في وسط اجتماعي وهي مرغمة على تحمل أساه
وتحمل كل سيء مقابل محبتها لشخص منه

-ان تعيش الروح في غربة موحشة وهي في جسد محاط بأشخاص لا ترغب
بهم و لا تأنس لهم

- ضغوط الروح هي كتمان و كتمان و كتمان يتبعه تعب يلحق بهذه الروح
لتموت وهي على قيد الحياة

إيمان: للأسف لا يُعبّر عنها بالكلمات

مي: القيد وعدم الاستقلالية، التحكم بالرغبات والقرارات ومسارات الحياة ،
عدم الشعور بالامان والاحترام والقيمة

رغدة: الضمير الحي

علاء: تلك التي تجثم على صدرك حتى تجعل مجرد التنفس شيء ليس
بالسهل، تلك التي تفقدك جمال الأشياء اليومية البسيطة تلك التي تجعل
المواقف الصعبة مواقف صعبة بشدة ، انها ببساطة تجعل الحياة اصعب

محمد: ما هي؟

رنا: الخوف...الخوف من فقدان عزيز ..الخوف عالأولاد..الخوف عالمستقبل...
الخوف من سلطة...كلها اسباب بتنخر النفس مثل مابتنخر السوسة بالخشب
سمر : الضغط الروحي .. آمالك وأحلامك تجدها أمام عينيك تتبدد وتلاشى
ولاستطيع حتى وداعها إلا بدمعة ... يسعد صباحك دكتور

باسل: غذاء الروح الفضائل ""ويضدها تتميز الأشياء"" ياخادم الجسم
كم تشقى بخدمته وتطلب الربح مما فيه خسران أقبل على النفس واستكمل
فضاء لها فأنت بالروح لا بالجسم إنسان

نور: غياب الأوبة وظلم المجتمع

وأنت ما هو رأيك!؟

ضغوط الروح!

روح الإنسان من علم الله، ونفخ في هذا الإنسان الله تعالى من روحه ...
قال تعالى: {فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ} سورة الحجر (29)
وفي العلوم المعاصرة تصنّف العلوم الروحية ضمن علوم ما وراء علم النفس
parapsychology. ولا يمكن فهم كنهها إلا من خلال الرسائل السماوية.
يبدو أن الروح هي طاقة الحياة للمخلوقات، بمجرد أن تنتهي وتغادر ستنتهي
معها الحياة لهذا المخلوق.
ويبدو أن الاتصال بالخالق (الذي هو أصل هذه الروح) يُجدد هذه الروح،
ويجعل الطاقة نقيّة أكثر، وبالتالي يجعل قدرة أكبر في جسد ونفس هذا المخلوق.
أما إذا فقد المخلوق الاتصال بالخالق أو ضعّف هذا الاتصال، فستضعف هذه
الطاقة لأدنى مستوى، وتظهر على هيئة ضيقٍ وقلقٍ وتوترٍ وخمولٍ وسلبيةٍ ...
فضغوط الروح - باختصار - هي فقد الاتصال بالمقدس عموماً عند كل إنسان،
مهما كان معتقده، الذي يمد العضوية بالطاقة الروحية، لكي تجد للحياة
معنى ما تعيش عليه.
ضغوط الروح بشكلٍ خاصّ تكون في "فقد الاتصال بالإله الواحد الأحد"¹.
وبشكلٍ أعم في الابتعاد عن "عالم الغيب"، بكل ما في هذا العالم من مقدّسٍ
ومطلقٍ ومنتسجٍ ولا محدودٍ، والالتصاق بـ "عالم المادة"، بكل ما في هذا العالم
من دنسٍ وعبوديةٍ وضيقٍ ومحدوديةٍ.

1 تنويه هام: هذا الرأي يعبر عن رأي المؤلف نفسه، كونه ذو توجه إسلامي يؤمن بوحداية الإله.

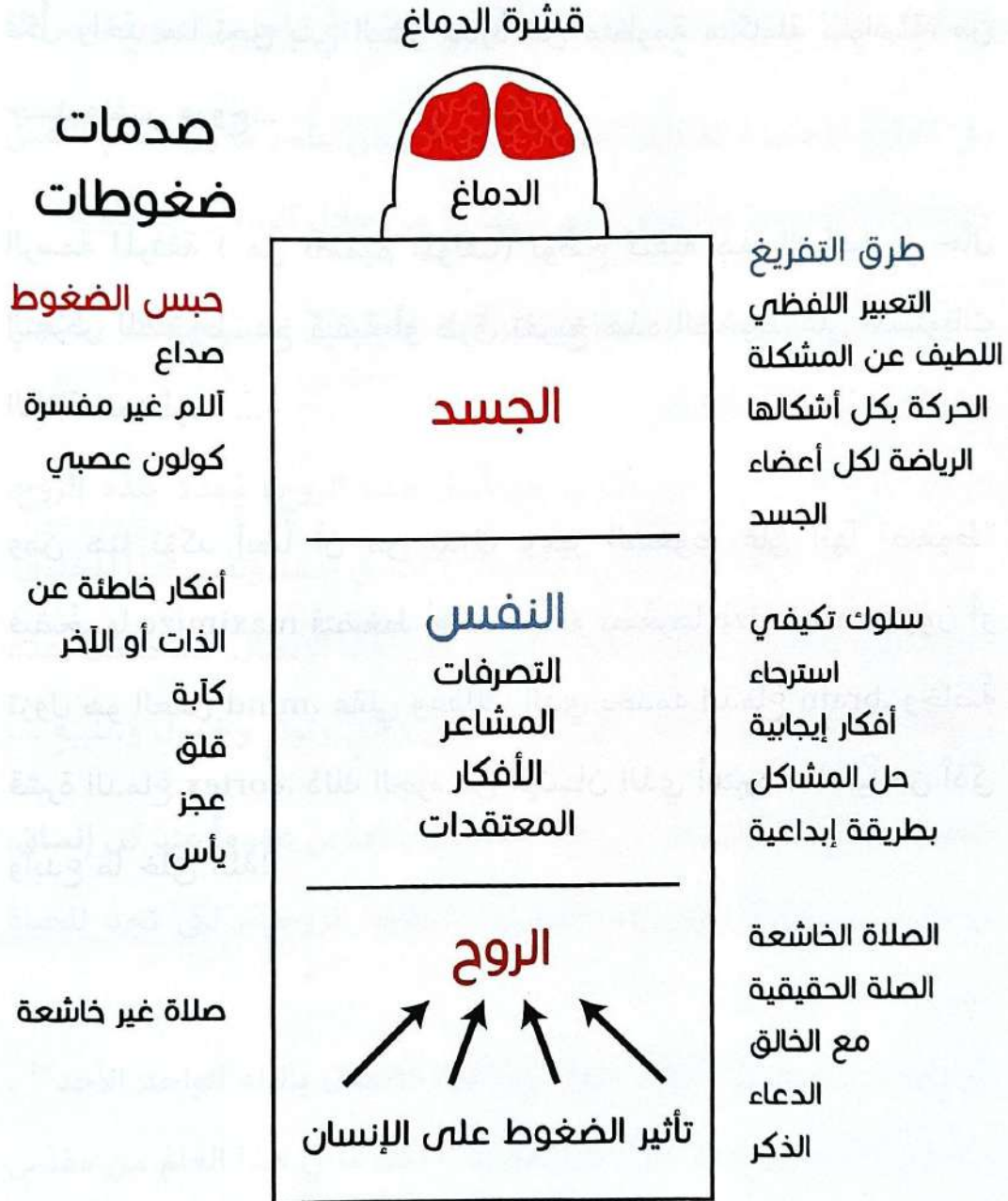
منظومة: (روح ، نفس ، جسد)

أيضاً الروح والنفس والجسد بينهما علاقة توأمة ، وتأثر وتأزر كبير ...
فكلُّ واحدٍ منا نحن بني البشر عبارةً عن منظومةٍ متكاملةٍ متواصلةٍ، من
جسدٍ ونفسٍ وروح...

الرسمه المرفقة (من تصميم المؤلف) توضح كيفية هذا التواصل في حال
التعرض للضغوط، مع كيفية أو طرق تفريغ هذه الضغوط على المستويات
الثلاثة للمنظومة ...

ومن هنا نؤكد أيضاً أن من يدرك ويميز الضغوط على أنها "ضغوط"
فيضخّمها maximize فتضغط أو تصدم، أو يصغّرها minimize فتهون أو
تزول هو العقل mind، عقلي وعقلك، الذي يخدمه الدماغ brain، وخاصةً
قشرة الدماغ cortex، ذلك الجزء من الإنسان الذي اعتبره شخصياً من أذكي
وأبدع ما خلق الله!

لنشرح الرسمة المرفقة من خلال الجدول التالي :



1 الجدول اجتهاد شخصي من المؤلف مبني على المعايير التشخيصية العالمية والخبرة العيادية ومدارس العلاج النفسي.

طرق التفريغ المقترحة (أمثلة)	تأثير الضغوط وحبسها (أمثلة)	التعرض إلى مواقف الحياة واختباراتها	الإنسان
<ul style="list-style-type: none"> - التعبير اللفظي عن المشكلة بشكل واضح ولطيف - النشاط البدني (الرياضة) بكل أشكالها وبخاصة المشي 	تفسير الموقف على أنها ضغط سيؤدي إلى: ↓	قشرة الدماغ ←	الجسد
	تشنج معدي	المعدة ←	
	انتفاخ معدي	القولون ←	
	تسرع، نخزات فوق القلب	القلب ←	
	تشنج بالمثانة	المثانة ←	
	اضطراب وظائف أحشاء أخرى	أحشاء أخرى ←	
<ul style="list-style-type: none"> - السلوك التكيفي، الإقدام والمواجهة وعدم الإنسحاب - تعلم وممارسة الاسترخاء - أفكار إيجابية وتفاؤل - الحياة لها معنى دائماً أبحث عنه 	انسحاب مع عزلة	التصرفات ←	النفس
	قلق- كآبة	المشاعر ←	
	أنا عاجز	الأفكار ←	
	الحياة لا معنى لها	المعتقدات ←	
<ul style="list-style-type: none"> - صلاة خاشعة - الدعاء بإلحاح¹ - الذكر المستمر 	فقد الطاقة	←	الروح
	فقد الدافع	←	
	صلاة غير خاشعة بالمقدسات	←	

1 يكون الدعاء أحياناً كتفريغ انفعالي emotional catharsis، أي البوح بالمشاعر والأحاسيس والعواطف التي تجثم في صدر ابن آدم، جزاء تعرضه لمواقف الحياة الصعبة"، من كتاب "تفعيل قوى الدعاء" عن الأثر النفسي المعرفي والسلوكي للدعاء، للمؤلف، الدار العربية للعلوم ناشرون 2018.

الاحتراق النفسي¹

تعريف:

هي ظاهرة عصرية وليست مرضاً مشخصاً، تنجم عن أن أعباء الحياة والعمل أكبر من قدرة الشخص على التحمل. ويحصل فيها استنزاف أو استنفاد حيوي لكامل الطاقة العاطفية والجسدية (إرهاق نفسي وجسدي)، يؤدي إلى تغيرات في السلوك الشخصي، وتغيرات جسدية ناجمة عن نفاذ الطاقة.

الاحتراق النفسي ليس هو اضطراب الاكتئاب المرضي الموصوف مثلاً، بل هو حالة تجعل الإنسان عرضة للاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق².

كيف أشم رائحة الاحتراق النفسي!؟

مؤشرات أو بوادر الاحتراق النفسي

- الانشغال الدائم دون وجود أي وقت للفراغ.
- الاستعجال في الأمور، كالإزام الفرد نفسه بعمل كل شيء فوراً.
- تأجيل النشاطات السارة والإجازات لوقتٍ لاحقٍ، لن يأتي 😞.
- العيش في قاعدة "يجب وينبغي" أن أعمل كذا (الينبغيات)..
- فقدان التخطيط للمستقبل.

1 يعتبر هيربرت فردينبرجر Herbert Freudenberger المحلل النفسي الأمريكي أول من أدخل مصطلح الاحتراق النفسي burnout إلى حيز الاستخدام الأكاديمي وذلك عام 1974م، عندما كتب دراسة أعدها لدورية متخصصة Journal of Social Issues ، وناقش فيها تجاربه النفسية التي جاءت نتيجة تعاملاته وعلاجاته مع المترددين على عيادته النفسية في مدينة نيويورك. ولكن أعمال كرسطين ماسلاك Maslach أستاذة علم النفس بجامعة بيركلي الأمريكية، كان لها الريادة في دراسة وتطوير مفاهيم الاحتراق النفسي.

2 Depression: What is burnout?. PubMed Health

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072470>

تمثال: الإنسان المرهق: في المجر لجوزيف سوموغي



من يحترقون؟؟؟

هذه الظاهرة تحصل بشكل خاص عند الأشخاص الطموحين جداً، الذي ينشدون الثناء والتقدير من الآخرين. أو الذي يتمتعون بسمات الكمال perfectionist،

أي الإصرار على أن تكون الأمور 100 % دوماً وخاصة في أعمالهم.

وبالتالي الفئات التالية هم الأكثر عرضة لمثل تلك الظاهرة:

الأشخاص المتفوقون - مدمنو العمل - أصحاب فضيلة العطاء بلا حدود
كالأطباء والممرضين - المتواضعون الذي لا يقولون (لا) أبداً- المتحمسون.

الإنسان المحترق هو إنسان يضع نفسه (وربه) في آخر سلم أولوياته ...

هو إنسان شعاره "أنا شمعة"، ومتعته في عمله، ألا وهو "الاحتراق" ...

السعادة مؤجلة ... "لبعدين لبعدين" أو غريبة عن قاموسه ...

كونه مجرد شمعة أو حتى عود ثقاب بيد الآخرين ..

هو إنسان يضحي بنفسه لأجل غيره، ولكنه عملياً سيضحي بمن يعول بالنتيجة

... كونهم سيفقدونه مبكراً

يا أخي ويا أختي ..

لست عود ثقاب هنا لتحترق ... أو حتى لتسقى ...

أنت "خليفة" الله، لتعمر وتنتج وتبدع ...

استراحة زرقاء الرجل الاسفنجية

حوار مع رجل حَبَاب (السوري القديم)



الدنيا هذه مهزلة..

فعلاً مهزلة المهزلة ...

لو كانت تساوي عند الله جناح

بعوضة ما سقى منها كافراً قطرة ماء!

وهي أهون عند الله من جيفة

حيوان ميّت

نعم هكذا أراد خالق الحياة

للحياة أن تكون اختبار ... تحديات ... تزيين .. تزييف ...

مضحك ما يحصل في الواقع من قصص مقلوبة، تنتهي على عكس المتوقع...

قلت له: أنت طيب يا صاحبي!؟

قال: نعم هكذا يقولون عني، ومبدئي أن يكون الإنسان كالاسفنجية

يمتص كل شيء ..

قلت: ولكن الاسفنجية تمتص ماء .. صابون .. بول ... نشح، لا يا أخي هكذا

سيمتلئ بدنك بقاذورات الناس !!

هذه هي العبودية لغير مستحقها، كن كالزجاج أدخل النور والسرور لداخلك

ولا تسمح للأوساخ بالدخول ...

أنت كنت "حبّاب" كل شي تمتصه، حتى صعب عليك هضم حتى الطعام
السلس، ولذلك تعاني من سوء الهضم والكولون العصبي والنحافة الشديدة

قلت مردداً آية قرآنية: {ونفسٍ وما سواها، فآلهمها ..} ، أكمل!
قال مخطئاً: إممممم تقواها وفجورها ..

قلت: هذا قولك كونك حبّاب كالاسفنجة كما شرحت .. أما قول خالق النفس
الله تعالى: {فآلهمها فجورها وتقواها * قد أفلح من زكّاهها وقد خاب من
دسّاهها}، إذأ الفجور أولاً

كنت لما تعمل ما تعمل لغيرك تتوقع منهم الشكر؟! أليس كذلك؟!
قال: نعم، ثم ما أحصل منهم إلا النكران والكفر واللعن أو التبدل
واللامبالاة والتجاهل ...

قلت: وهذا للأسف هو الأصل في النفس البشرية الفجور أولاً والكفران ...
{وقليلٌ من عبادي الشكور}

هم بالمعظم لن ولم يشكروا لربهم، فمن أنت حتى يشكروك?!!!!!!

بقي نوح عليه السلام 950 سنة يدعو قومه أن آمنوا {فما آمن معه إلا
قليل}... حتى ابنه وهو أشدُّ الناس صلةً وقرابةً بالرجل، لم يؤمن وغرق مع
الكافرين... وما سأل الأب ربه عن ابنه، نفى الله عنه صلة القرابة {إنه ليس

من أهلك إنه عمل غير صالح}، فلا تكن يا أخي من الجاهلين، إني أعظك !!!!
نعم ... من ينفي صفة القرابة عن ابن تجاه والده كونه عملٌ غير صالح، أكيد
سينفيها تجاه أي درجة من درجات القرابة الأبعد صلةً بالإنسان إن كانت
عملاً غير صالح أو مشروعاً غير ناجح ...

تغيّر أيها السوري لأجلك أولاً ثم لأجل سورية ثانياً ...
لا تكن حباباً ... عش حراً كريماً...
لا تحترق لأجل من لا يستحق .. التضحية لله وحده ...

الله تعالى أعطاك عقلاً وجسداً ونفخ فيك من روحه، حافظ على ما أعطاك
إياه الخالق وأسلمه له يوماً في نهاية يومك يوماً أو في نهاية حياتك موتاً وقد
استعملته فيما يرضيه لأجلك / لأجله لا فرق، فهو الغني عنك، ولا تنتظر من
غيره الشكر فهو الشاكر العليم ...

تأثير الضغوط على العلاقات

الضغوط والعلاقات فيما بيننا

مما لا شك فيه، أن الضغوط الحياتية لا تؤثر فقط على علاقاتنا مع من حولنا، بل إن علاقاتنا مع من حولنا قد تكون مصدراً أساسياً وضخماً (وخفياً أحياناً) لضغوطات حياتنا كلها.

فيما يلي عشرة نقاطٍ مهمة¹ في مبحث الضغوط والعلاقات فيما بيننا، مؤسسةً على تنظيرٍ علميٍّ، ومصقولةً بتجاربٍ حياتيةٍ شخصيةٍ لي كمؤلفٍ، وأيضاً كطبيبٍ نفسيٍّ شهدتها في عيادتي النفسية، على مدى أكثر من عشرة أعوام.

1 تم وضع النقاط العشرة حول علاقة الضغوط مع العلاقات في قالبٍ أدبيٍّ تعبيريّ أكثر من كونه علميٍّ متخصصٍ، ليتناسب مع روح الكتاب واقتربه من البوح والفضفضة الذاتية الحية بين الكاتب والقارئ أكثر من كونه كتاباً علمياً تنظيرياً جامداً.

أولاً: أهمية العلاقات:

باعتبار الإنسان كائناً اجتماعياً¹ يسعد بمن حوله ويشقى إن كان وحيداً، وبالتالي مصدر سعادة الإنسان الأساسية أو تعاسته مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشبكة الدعم الاجتماعي أو العلاقات مع الآخرين ...

بالرغم من أن سعادة الإنسان أو تعاسته تنبع من ذاته هو، ولكنه يحتاج لعلاقة مع الآخر، تترجم له هذه السعادة أو التعاسة. بمعنى آخر تحتاج هذه الحالة الشعورية عندي وعندك إلى "مرأة" لتنعكس عليها، لنرى سعادتنا أنا وأنت، والمرأة هو الآخر (الذي قد يكون أخاً أو صديقاً أو زوجاً أو ابناً أو جاراً...) وبدون هذه المرأة سنشعر بالوحدة، ولن نرى هذه الحالة الشعورية في داخلنا منعكسةً على الآخر.

كيف ومتى تنشأ العلاقات؟!

كيف تستمر؟! وما هو غذاء علاقاتنا؟!

لي فيها وقفات ووقفات ...

1 عبارة "الإنسان كائن اجتماعي" تعتبر بديهية من بديهيات علم النفس الاجتماعي
social psychology

ثانياً: كيف تنشأ العلاقات؟!

يبدو أن "التجاذب"¹ " يلعب دوراً كبيراً في نشأة العلاقات ...
ربما الشكل الخارجي يلعب دوراً كبيراً في هذا التجاذب وخاصة في بداية
نشأة العلاقة ...
والشكل الخارجي الذي يحقق "الألفة" عندي وعندك مختلف بكل تأكيد،
فالذي يعجبني قد لا يعجبك والعكس هو الصحيح ...
يبقى التجاذب مبحث غني في #علم_العلاقات لبناء "المحبة"، التي تُعتبر
"طاقة شحن" لاستمرار أي علاقة.

ثالثاً: كيف تُبنى المحبة في العلاقات؟!

تُبنى العلاقات بين البشر على أساس الحاجات المتبادلة المعنوية، كالحاجة
إلى الحب والانتماء، أو الحاجات المادية كالتبادل التجاري أو التبادل
التعليمي، والحاجات الروحية كالحاجة إلى التدين في صلاة الجماعة أو
جماعات تحفيظ القرآن ..

1 من الجاذبية، أي انجذاب كل طرف إلى الآخر. فلكل واحد منا صفات محدد خاصة به تجذبه للطرف الآخر.

رابعاً: مفهوم المحبة في العلاقة!

"المحبة" في العلاقات -كمفهوم- أساسها هو إشباع هذه الحاجات المتنوعة المادية والمعنوية وحتى الروحية، وكلما تنوعت وتشابكت المصالح زاد مستوى المحبة إلى مستويات الألفة والتوافق والسكن النفسي والروحي ... لتبدو العلاقة في البداية وكأنها مرجّ أخضر جميلٌ سندسيّ، ثم تتطور العلاقة بشبكة من الشجيرات الصغيرة، ثم الشجرات، ثم الغابات الملتفة، وكأنها الجنة الغنّاء ...



[المحبة ... الجمال ... السلام]

هو المثلث المقدّس للعلاقة الراقية، التي ثمارها "البركة" ليس لأصحابها فقط بل لمن حولهم

خامساً: الحياة كمسرح لهذه العلاقات

"الحياة" هي مسرح هذه العلاقات، ولكن الحياة لم تعد كما عهدناها فهي دوماً في تغيّر، أضيف لحياتنا في عصرنا -وهو عصر تقنية المعلومات- جزءاً أساسياً قد يتعدّى 50% عند البعض أو يزيد، ألا وهو الحياة من خلال الثقب الأسود أو الأبيض!، أي الحياة في الجوّال أو التاب أو ما شابه..

إنّ "الحياة الافتراضية" من خلال شبكات التواصل أصبحت جزءاً مهماً من حياتنا. فقد أصبح الكثيرون يعيشون في برامج الفيسبوك والتويتر والواتساب والسناشات.... إلخ، يعيشون فيها ومنها ومعها، وبكمّ من الساعات ربما أكبر من ساعات حياتهم الواقعية، وهذا الكمّ يزداد مع تطور هذه الأجهزة "الذكية" وتنوع هذه البرامج الجذّابة الجاذبة... وبنوعية من الحياة تملك ما تملكه الحياة الواقعية من مقوّماتٍ وتفاعليّ وتواصلٍ..

التعازي ... التهاني ... التباهي ... التعلّم ... التعليم ... الزواج ... الطلاق ...
وحتى العمل وغيره من فنون العيش أصبح من خلال هذه الوسائل، أصبحت الحياة الافتراضية لا تقلّ غنىً عن حياتنا الواقعية، بل قد تفوقها ...

قد تقول أيها القارئ الكريم معلّقاً على ذلك: للأسف، أو ليس للأسف، ولكنه واقعٌ يتوجب علينا ليس فقط الاعتراف به بل تقبّله والتكيّف الحسن معه ...

مساحة حمراء

أحب ملهم الحقيقي وليس الافتراضي !

منذ مدة وبعد نقاش ساخن على الفيسبوك يكتب لي صديق محب ما يلي:
"سألغي صداقتنا في الواقع الافتراضي فأنا أحب ملهم الحقيقي وليس
الافتراضي، لتواصل على الهاتف أفضل، وهذا لن يغير محبتي لك لأنها لله"
يكتب الآخر: "أنت حبيبي ولك معزة لا توصف في قلبي، ولكني سأحظرك
من خلال الواتسآب"

كيف ستلغيني يا صديقي من نصف حياتك وأكثر؟!!!!
كيف ينسجم هذا الكلام مع المحبة والمعزة والتقدير، وقد أصبحت هذه
الوسائل هي وسائل للتعبير عنها فكرياً وشعورياً وتواصلياً؟!!!!
هل من المعقول أن أقول لك وأنا أقود سيارتي: عذراً لن أقلك معي بالسيارة،
ولكني أحبك وأنت عزيزٌ عليّ، ويمكنني أن أوصلك بالمشي معك وأنا أقود
سيارتي.....؟! هل يفعلها عاقل؟!!

سادساً: إشباع العلاقات كي تبقى حية

نعود للعلاقات ... علماً أننا لا زلنا في جوهرها ...

في مسرح الحياة الواقعية أو الافتراضية تحتاج العلاقات إلى إشباعٍ مستمرٍ ماديٍّ ومعنويٍّ وربما روحيٍّ أيضاً وأيضاً .. وإلا يبستُ أشجار المحبة وقستُ وجفتُ وأصبحت هشيماً تذروه الرياح..

من أمثلة الإشباع المادي تبادل الهدايا مهما بدت بسيطة وغير مكلفة..

ومن أمثلة الإشباع النفسي تبادل عبارات الحب بأشكال وألوان متعددة منطوقة وغير منطوقة، بلسان المقال أو الحال..

ومن أمثلة الإشباع الروحي التعبّد معاً أو التأمل معاً أو المشي في الطبيعة معاً...

سابعاً: تنظيف العلاقات كي تبقى جميلة

يحتاج مرج المحبة والمعزة الأخضر السندسي إلى تنظيفٍ مستمرٍ ودؤوبٍ لأي أوساخٍ قد تقع عليه من مخلفات أيِّ علاقةٍ تفاعليةٍ. فإن تراكمت الأوساخ على هذا المرج، لم يعد مرجاً، وأصبحت العلاقة عبارةً عن مكبٍ للقمامة!!...

أتستغرب يا صديقي القارئ من أن العلاقة ممكن أن تكون حرفياً مكباً للقمامة؟! قال تعالى: {وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ

إِلَىٰ حِينٍ} البقرة (36)

نعم ومن اللحظة الأولى ومن الهبوط الأول هكذا بعضنا لبعض "عدو"، وما يُشتق من تلك العداوة من حسدٍ أو غيرةٍ أو سوء ظنٍّ أو سوء فهمٍ وغيرها من مخلفات هذه العلاقة...

نعم علاقاتنا مع بعضنا بعضاً "فتنة" واختبار صعب، يصقلنا ويغيّر ما فينا، كما تفتن النار الذهب تحيله حلياً..

قال تعالى: {وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا} الفرقان (20)
فلا يمكنك يا صديقي أن تحيا وحيداً معزولاً بعيداً عن الآخرين، ولا يمكنك أن تحيا مع الآخرين فقط بعيداً عن نفسك..

كيف نجتاز هذا الاختبار أنا وأنت مع هذا الآخر معاً من بعد عداوةٍ أو هبوطٍ ربما، إلا بالتوازن ما بين نفسي والآخر، والصبر على بعضنا والتصابر، هنا يكمن التحدي واختباري واختبارك الخاص جداً...

في فضاءات حياتي وحياتك الافتراضية والواقعية، في كل لحظةٍ وفي كلمةٍ تُقال أو بوسَةٍ يُكتب أو تعليقٍ..

فهل سيدوب الثلج (أي سينظف الوسخ) ليبدو المرج (مرج المحبة فيما بيننا)؟! نعم، ولكن:

متى؟! والجواب عندما تقرر أنت يا صديق أن تصلح علاقاتك معه...
وكيف؟! والكيفية عندك..

وييد من؟! والجواب بيدك أنت..

هاهنا يكون جواب سؤال التحدي لي ولك "من يصبر ويحسن عملاً؟!"¹
ليكون على الأقل هو جميلاً والعلاقات أجمل...
لننتقل إلى ثامناً...

1 السؤال من آية (2) في سورة الملك { الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ }

ثامناً: مراحل نضج العلاقات

تمر العلاقات الإنسانية مهما كانت نوعيتها من أخوةٍ أو صداقةٍ أو زواجٍ أو زمالةٍ أو عملٍ .. إلى آخره لكي تصبح علاقات حقيقة ناضجة منتجة بثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: التعارف والتواصل

وهي أن يتعرّف كلُّ واحدٍ منا على الآخر: ما أحبُّ أنا، وما أكره / ما يحبُّ هو، وما يكره، أي أن نعرف الخريطة الداخلية -إن صح التعبير- لكلِّ منا، في جوِّ حرٍّ ومنتظمٍ من التواصل الفعّال (.. كاللقاءات الدورية - السهرات - النقاشات - السفر معاً ...)

نصيحة: في هذه المرحلة يجب الحذر من الدخول في أي علاقة فعلية كالتجارة أو الزواج، كون التعارف لمّا يتحقق بعد. لا بد مع الوقت والتواصل المستمر أن تتطور هذه العلاقة وتصل إلى المرحلة الثانية ..

المرحلة الثانية: الألفة والأمان

بعد أن يعرف كل منا "خريطة" الآخر، بإمكاننا الآن أن نشعر لمّا نلتقي بـ "الألفة" ... والألفة من وجهةٍ نفسية هي إمكانية إخبار الطرف الآخر بأيِّ شيءٍ دون خوفٍ منه أو تجنبٍ لردّة فعله، أي أن أشعر بالأمان بأن أخبر الطرف الآخر بأفكاري مهما كانت أو مشاعري من مخاوفٍ ومباهجٍ و و و

أما أن أخشى من الطرف الآخر، فأنتقي من حديثي وأغربل من أفكاري وأكتمُّ الكثير من مشاعري أو القليل، فهذا يعني -يا صاحبي- أنك لا زلت معه أو معها في مرحلة التعارف ولمّا تتحقق الألفة بعد، حتى ولو كنتما تعرفان بعضكما منذ سنوات وسنوات ...

ملاحظة: ربما تكون الألفة مرحلةً متقدمةً من فهم الآخر حتى النهاية، أو إلى ما لانهاية إن صدقت عبارة "أن الإنسان عميقٌ جداً كالمحيطات وامتسح أكثر من اليابسة"، مهما عرفت عنه يبقى علمك بالآخر محدوداً. على العموم بناء الألفة والشعور بالأمان تجاه الطرف الآخر يجعل من العلاقة أكثر دفئاً وأماناً وانسجاماً وتكاملاً .. وهنا تنضج العلاقة لتصل إلى المرحلة الثالثة ..

المرحلة الثالثة: التكاتف والتعاقد

أو التشبيك أو البركة أو الإنتاجية سمّها ما شئت، كون طرفي العلاقة يفهمان نقاط الضعف والقوة لكليهما ...

نصيحة وملاحظة هامة: التركيز الشديد على تعديل نقاط الضعف في نفسي وفي الآخر يُضعف "إنتاجية العلاقة"، لأنه ليس من السهولة تعديلها في نفسي فضلاً أن أعدّها عند غيري.

أما التركيز على نقاط القوة وإظهارها والاحتفال بها وتنميتها يزيد "إنتاجية العلاقة"، ويصل بطرفيها إلى مرحلة "الإضافة الإبداعية للحياة" وليس فقط الإنتاجية، وبالتالي يعمُّ خير هذه العلاقة الطيبة المثمرة، ليس فقط على طرفيها، بل على من حولهما، وربما الإنسانية جمعاء.

استراحة خضراء

ثلاث خطوات مضمونة لتغيير الآخر (خاصة في العلاقة الزوجية):

الخطوة الاولى: التخصص في علم التحليل النفسي لخمس أو عشرة سنوات .

الخطوة الثانية: قبول الطرف الآخر أن تكون أنت معالجه النفسي 🐢 .

الخطوة الثالثة: الصبر على عملية التغيير لخمس أو عشرة سنوات 🐢 .

هكذا يصبح تغيير الآخر حتمياً....

ولكن إن لم تتحقق الشروط الثلاثة السابقة مجتمعة فأسهل خطوة هي أن تعالج وتغير وتطور ما في نفسك 🐢 ...

تاسعاً: تأملات في العلاقات في ظلال التقشف وفي ظلال الرفاهية..

تختلف العلاقات في ظلال التقشف عنها في ظلال الرفاهية، وخاصة عند الأشخاص الذين يقتربون أو يبتعدون من الآخر أي يبنون علاقتهم بالآخر بسبب عوامل خارجة عنهم وليس من داخل أنفسهم!.

كيف!؟

ففي ظلال التقشف والحاجة المادية تزداد حاجتنا لبعضنا أكثر، فلا يتوفر بين يدينا مالاً يسدُّ عنا هذه الحاجة، فنضطر بسبب الظروف الخارجية إلى الاستعانة ببعضنا وتبادل تحقيق المصالح والحاجات المشتركة، وبالتالي اكتشاف بعضنا من الداخل، مما يعمِّق هذه العلاقة مع الآخر ويجعلها قريبة للحاجة الأساسية، وليست حاجةً ثانويةً زائدةً يمكن الاستغناء عنها. كوننا ودوناً عمّن حولنا سيضيق عيشنا وتزداد حياتنا صعوبةً، وبالعكس بالتكاتف مع من حولنا سيحسُنُ عيشنا وتقلُّ صعوبات حياتنا...

والأمثلة كثيرة: في ظروف الفقر والحاجة وعدم وفرة المال نحتاج الآخر في كثير من الأمور من بينها: إيجاد فرصة العمل - دين مالي لفترة تطول أو تقصر - سهرهً وتسليّةً في المنزل حيث لا مال للمطاعم أو منتزهاتٍ فارهةٍ - أن يلعب أطفالنا مع أطفاله حيث لا تتوفر أجهزةٌ لعبٍ حديثةٌ تفي بالغرض - بل حتى نقل أثاث المنزل مضطرين للتعاون مع بعضنا حيث الكلفة غير محتملة لشركات شحن الأثاث... وهكذا

1 تأملات " لأنها أقرب إلى البوح الذاتي والفضفضة بين الكاتب والقارئ أكثر من التنظير العلمي الجامد، كون الكتاب موجه بشكل أساسي لعموم الناس من غير المختصين النفسيين.

وهنا وبسبب الظروف الخارجية القاهرة تعرّفنا على حاجاتٍ داخليةٍ رائعةٍ تدفعنا طوعاً وكرهاً للاقتراب من الآخر، الأمر الذي يعمّق ويحقق العلاقة وربما ينضجها، كون حاجتنا كبشر للانتماء (أو أن نحب أو نُحب) هي جوهر سعادتنا حقيقةً ... وهذا ما يتم اكتشافه في ظلال الحاجة والفقراء¹ ..

وقد تنحو العلاقة -في نفس الوقت- في ظلال الفقر الشديد أو الحرمان إلى العدوانية، أي الاعتداء على الآخر للحصول على الحاجات الفردية ...

أما في ظلال الرفاهية وتحقيق الحاجات الأساسية من مسكنٍ وطعامٍ وشرابٍ...، وغيرها وبشكلٍ ممتازٍ بل وأكثر من كافٍ، تجنح العلاقات إلى مساراتٍ أخرى: ربما نحو المزيد من الرفاهية .. ربما التفاخر .. ربما التنافس في المظاهر .. والكثير والكثير من جرعات اللعب واللهو معاً، الذي يعيق عن التعارف الحقيقي الداخلي العميق...

أن أظهر ما أملك "أنا"، وأن يُظهر "هو" ما يملك، وأن نتنافس ثم نتنافس على أن نملك ثم نملك ثم نملك.

والسؤال الجوهرى لحياتنا في ظلال الرفاهية هو: "أن أملك أم أن أكون؟"

نعم في ظلال الرفاهية "أعرف أنا ما يملك، ويعرف هو ما أملك"

ولكنني .. لا أعرف من "هو"، ولا يعرف من "أنا" حقيقةً ...

فكيف ستتحقق الألفة؟! وكيف سيكون للعلاقة نضجاً وإنتاجيةً ما؟!

1 ربما هذه الفقرة تخبرك عن سر الترابط الاجتماعي الواضح بين أفراد الكثير من الحارات الشعبية الفقيرة.

في ظلال الرفاهية ... ننسى كينونتنا كبشر .. ضعفنا .. حاجتنا العميقة لتبادل الحب ..
غالباً ما سيغيب عن طرفي العلاقة دافعاً مهماً يجعلهم أكثر سعادةً معاً، ألا
وهو " أن أُحِبَّ أو أُحَبَّ " ..

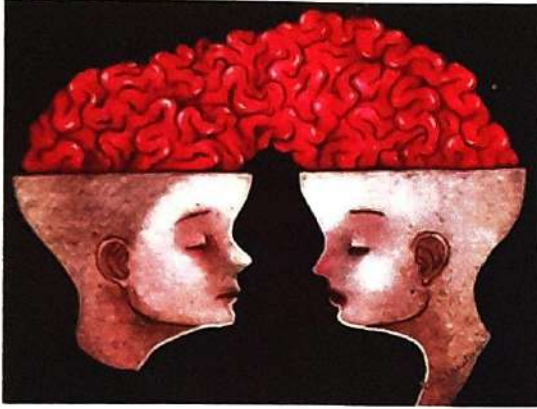
إن تم اكتشاف ذلك، فهذه العلاقة سيكتب لها البقاء والإثمار والنفع العام،
ربما على مستوى العالم، كعمل مشروعٍ إغاثيٍّ مشتركٍ أو مشروعٍ علميٍّ مشتركٍ
... إلى آخره مما هو متيسرٌ من إثمارٍ في ظلال الرفاهية..

**فالعلاقات الحقيقية التي تسعد أطرافها هي [أن أُحِبَّ أنا وأن أكون محبوباً
من الآخر]، وهي - كما أُؤكِّد مرةً أخرى - جوهر سعادة الإنسان وغاية أساسية
من غياته. والعلاقة الحقيقية هي العلاقة الدافعة نحو الإنتاج وربما الإبداع في
الحياة، وإلا كانت العلاقة غير حقيقة بل عقيمة، لما تنضج بعد.**

استراحة زرقاء

في الحوار مع الآخر ... هزّ الورد أم ال ... ؟!

يبني البعض (أو الكثير) من الناس معتقداته الأساسية الجوهرية #_core



believes عن الحياة (وأهمها الدينية)، كفهمة لنفسه وفهمه لعلاقته مع الآخر وعلاقته مع المحيط وإيمانه بالغيبيات إلخ، على أساساتٍ "هشة" غير متينة.

مثلاً: يكون أصل معظم معتقداته (تدينه) هو "الخوف" على وجوده: (أكون أولاً أكون) الآن، يتبنى معتقدات وآراء هذا المجتمع، منسلخاً عن قناعاته السابقة إلى قناعات المكان الذي هو فيه، وربما يتبنى قناعات ثانية حينما ينتقل لمجتمع آخر ... وهكذا شعاره "هنا والآن" وهذا قد يُفسر لك حالة انسلاخ البعض بشكل سريع وسهل عن كامل قناعاته السابقة في وطنه، إلى قناعات الوطن الذي لجأ أو هاجر إليه.

مثال آخر: يكون أصل معظم معتقداته (تدينه) هو "التماهي" مع الأب: (أو من يقوم مقام الأب) المفرط في الدلع في الصغر، وبالمقابل أفرط أنا في التمثل به في الكبر، والتعلق بأي شيء يرمز للأب في الطفولة، كالزوج

(إن تحققت فيه بعض صفات الأب) أو الشيخ أو عالم الدين. ليست المشكلة هنا، بل المشكلة عند تعطيل المنطق وتنحية العقل في تبني هذه المعتقدات بشكل تام كامل، وكأن الشخص نسخة طبق الأصل ... وهذا قد يُفسر لك حالة انسلاخ بعض الفتيات بشكل سريع وسهل عن كامل قناعاتها السابقة عند أهلها، إلى قناعات زوجها التي تزوجته وأشبع حاجتها للشعور بالأمان والحماية والدلال.

من أهم ما يميز المعتقدات الأساسية المبيّنة على أساسات هشة ضحلة أو صلبة متينة هو طمأنينة أو عصبية الشخص، حينما يتم التعرّض لهذه المعتقدات أو هزّها بنقاشنا له ...

قالوا في الأمثال: نحن عم نهزّ الورد ، ولا عم نهز الـ ...؟! والمهم النتيجة إما رائحة الورد أو غبار وتراب يضيّق لك الأنفاس ... واضحة؟!

أتمنى ذلك

عاشراً: العلاقات في الضغوط والأزمات

هل العلاقات فيما بيننا كالجلد تلتهب في ضغوط الحياة وأزماتها، وتصبح دمامل وتتقيح ويخرج منها الصديد؟! إن كان كذلك، فما هو صديد العلاقات؟!

علاقتنا مع بعضنا في ظلال الضغوط والأزمات

يظهر عمقها .. قوتها .. تماسكها .. صدقها .. صدقنا فاعليتها
تُظهر الأزمات حقيقة وجود هذه العلاقات أو عدم وجودها، يتحدد من خلالها من "هو" ومن "أنا"؟!

في رحم الأزمات أجوبةٌ عجيبةٌ صادمةٌ رهيبَةٌ لما يلي وما سبق:
هل الإخوة مساندين لك؟ هل القرابة فعلاً قريبين منك؟ هل الرحم فعلاً
رحيمين فيك؟

هل البشر "أشرارٌ" حتى يثبت العكس؟! أم "أخيارٌ" حتى يثبت العكس؟!
أم للأزمات رأياً غير هذا؟!

#العلاقات_في_الأزمات قد تكشف حقيقةً مؤلمةً لك للغاية، كان من الصعب
أن تتقبلها أو تقنن بها قبل حدوث الأزمة، وهي "أن أزمته الحقيقة هي في
علاقاتك وحسب".

#العلاقات_في_الأزمات تتكسر علاقةً تلو علاقة، وأيضاً بالمقابل تنمو علاقةً
بعد علاقة، لتعيد الأزمات رسم شجرة علاقاتك، من أخوك بحق؟ من أبوك
بحق؟ من صديقك بحق؟ من يحبك بحق؟ من يكرهك بحق؟

#العلاقات_في_الأزمات ربما تتحوّل إلى عُلَقَات، أي صراعات تزيد الأزمة

أزمات إضافية والإرهاق إرهاقات (إن صح التعبير)!!

#العلاقات_في_الأزمات كحالة جسد الإنسان في الحروب، فهنا جرحٌ أو جروحٌ،

وهناك دمامل مؤلمة متقيحة لا تشفى مع الزمن، وفي العمق تكسّر ورضوض!

قد يسأل سائل: ولكن... هل يمكن للأيام أن تشفي الجراح أم هو انتظارٌ لسنن

الله العادلة في الكون... وكيف نقوى على التسامح الحقيقي؟؟

الجواب: غالباً ما تفعله الأيام والزمان بجراح نفوسنا هو "التغطية بطبقة

عزل" تكتم صوت آهاتنا، وخاصةً إن كانت جراحاً منتنةً قدرةً ملتهبةً لما

تنظف أو تعالج، فلن ولم تكفّ عن بثّ نتنها بين ثنايا ساعات أيامنا. حينها

التسامح الحقيقي لن يكون إلا بعد رد الحقوق، حتى ولو كان حتى يوم

الدين (يوم القيامة) ... ربما.

مشكلة #العلاقات_في_الأزمات عند الشخصيات غير الناضجة أو من في حكم

الأطفال أنه لا يحكمها مبدأ أو قانون أو مصلحة إلا "المزاج" المقدّس من قبل

صاحبه أو من حوله: "يزعجني كذا لا أحب كذا ولذا 😞 أكره شذا"

وهذا النموذج أصعب نموذج!، لأننا لا نستطيع التفاهم معه وفق طريقةٍ ما.

قال تعالى: { أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ

عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا

تَذَكَّرُونَ } سورة الجاثية (23)

أفرايت من اتخذ إلهه "هواه" ؟!!!!

#العلاقات_في_الأزمات تعرّي كل لباس زائفٍ كنا نواري به قبح نفوسنا،
تُعرّي تسامحنا وغفراننا الزائف، تُكسّر بعنفٍ وجرأةٍ مجاملاتنا الفجّة .. نعم
#العلاقات_في_الأزمات تكشف لنا إدعائنا بالصبر أو القوة أو الحلم، هي
اختبارٌ حقيقيٌّ دقيقٌ لكل قوانا النفسية والشخصية.

وأحياناً في الأزمات نكتشف قدرات وطاقات كامنة داخلنا

مساحة حمراء



في الأزمات والصدمات ...

أسوء خسارة وأهم مكسب يكون في العلاقات الإنسانية ...

الأزمات تُعيد رسم خارطة علاقتنا بالآخرين ...

فمنها ما ينقطع ..

ومنها ما ينضج ..

ومنها ما يتجدد ...

ومنها ما يتبرعم ويزهر كما الأشجار في الربيع

فاصبر واصطبر أيها القلب المسكين ...

استراحة زرقاء

الموقف الإيجابي من الناس والحياة...

من يختلط بالناس "ويصبر" على أذاهم خيرٌ ممن لا يختلط بهم ولا يصبر على أذاهم



نعم... يتعرّض الإنسان لمواقف قد تسبب له إزعاج شديد أو حتى صدمة، بسبب "سوء تفسيره" لسلوك الآخرين وليس لسلوك الآخرين نفسه ...

"اللقطة" التي التقطها العقل من الموقف وفهم من خلالها تصرف الآخرين هي غالباً لقطة سلبية أو وجهة أو زاوية غير جيدة ...
كما في الصورة المرفقة مع البوست، لو وجهت الكاميرا باتجاه الورود لسعدت بمنظرهم الجميل، أما إن ركزت على المخلفات القبيحة حولها لشعرت بالانزعاج ...

أنت من تتحكّم بما ستركز عليه!

أو كمن يستخدم برنامج السناپ شات ويوجه الكاميرا باتجاه المناظر الحلوة أو القبيحة، هو من يتحكّم في النهاية بسناباته (لقطاته) ...
الحياة بالنسبة لي في النهاية هي مسألة عقلية أولاً وعاطفية ثانياً
مواقفك مع الحياة هي كيف تدركها أو تتصورها أو تفسرها أو تترجمها...

يمكن أن يكون تصرف الآخرين مزعج جداً أو حتى مهين من وجهة.
ومن وجهة أخرى ممكن جداً أن يكونوا معذورين لو فهمنا أكثر
سبب تصرفهم فهماً إيجابياً قائماً على حسن الظن بالناس والثقة
بالنفس ...

الصبر على أذى الناس هو كل ذلك ...

هو تلك الصورة الذهنية الإيجابية في تفسير تصرفات الناس تجاهي،
القائمة على حسن ظني بهم من خلال البحث عن تفسيرات إيجابية
غير شخصية لسلوكهم الذي بدا سيئاً لي، مع ثقتي بنفسي بعيداً عن
الحساسية الشخصية أو أنهم يقصدوني

سمعت هذا القول الجميل: "لا تركز على الرسالة المرسلة لك من
الآخرين، بل ركز على طريقة استقبالك لها ... وفهمك لها، ثم
طريقة ردك عليها"

اجعل قدوة عظيمة نصب عينيك ...

"محمد صلى الله عليه وسلم سيد الخلق العظيم"

أمام عينيك حين تعاملك مع الناس

فمن ينزعج دوماً من تصرفات الآخرين هو من يخسر في النهاية
وقته وأعصابه ومنتعة يومه أو أيامه التالية لمواقفه مع الناس ...
ليصبح في نهاية عمره يسرد ما حصل معه وكأنها مسلسلات درامية
لا نهاية لها ... وهو البطل المظلوم في كل حلقاتها ...

{وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون} بسوء ظنهم وضعف
ثقتهم بأنفسهم ...

ويسعد مساكم وصباحكم بحسن الظن والثقة بالنفس ...

أنواع الضغوط النفسية وطرق قياسها

الضغوط أو الشدّات أو الكروب Stressors كلها تشير لمعنى واحد وهو العوائق المادية أو المعنوية غير السارة، التي تزعزع ميزان التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، وتؤثر على تلاؤم وتكيف الشخص مع ذاته ومع المجتمع.

قد تكون الضغوط:

- أ- حادة: فقدان أحد الوالدين، الطلاق، الخسارة المادية.
- ب- متكررة مع الزمن: عدم التوافق العائلي، عدم التلاؤم في العمل، الفشل المتكرر..
- ت- أخيراً الأمراض الشديدة سواءً كانت حادة كالحوادث الدماغية الوعائية، والاحتشاءات أو مزمنة كالقصور الكبدى أو الكلوي¹.

طريقة قياس الضغوط النفسية:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع

1 أما الكروب الصغيرة أو الأحداث الأقل شدة والتي قد تكون متهمّة أو نقطة الانطلاق (محرّضة trigger) لكثير من اضطرابات القلق الأخرى أو الأمراض النفسية الأخرى، فإنها لا تدخل في هذا الشرح، لأن الأثر الناجم عن الكرب الخفيف يختلف بين فرد والآخر حسب استعداده وبنية شخصيته، والعلاقة بين الكرب الخفيف واضطرابات القلق الأخرى غير مؤكدة.

القياس النفسي أو الإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة، كمقياس هولمز وراهي Holmes, Rahe الذي يفيد في التعرف بالتفصيل على أنواع الضغوط مع درجة كل ضغط منها.

مقياس هولمز وراهي:

في هذا المقياس للعالمين هولمز وراهي Holmes, Rahe يكون الحجم الكمي للضغوط المترافقة مع بعض أحداث الحياة حسب قياس درجة استعادة التكيف الاجتماعي بعد التعرض للضغط. فقد تم تحديد قيمة من 100 لكل ضغط من ضغوطات الحياة خلال عامٍ مضي¹، أو ما أطلقت عليه بلغة شعبيةٍ دارجةٍ "تسعيرة الضغوط" 🤔!! وتم اعتبار أن أكبر ضغط يمكن أن يواجه الإنسان هو وفاة شريك حياته وكانت قيمته 100/100.



1 بالطبع تأثير أنواع الضغوط مختلف من شخص لآخر ولكن مقياس هولمز للضغوط The Holmes-Rahe Stress Inventory 1967. دراسة إحصائية، للدخول على الرابط يرجى مسح الكود

القيمة	الحدث الحياتي
100	وفاة الزوج
73	الطلاق
65	الانفصال الزوجي
63	الحكم بالسجن
63	وفاة قريب من أفراد الأسرة
53	الإصابة الشخصية أو المرض
50	الزواج
47	التسريح من العمل
45	تسوية الخلافات الاجتماعية
45	التقاعد
44	تغيير صحي لفرد من الأسرة
40	الحمل
39	الصعوبات الجنسية
39	انضمام فرد جديد للأسرة
39	التأقلم مع الأعمال
38	تغيير في الوضع المالي
37	وفاة صديق حميم
36	نمط مختلف من العمل

القيمة	الحدث الحياتي
35	الجدال مع الزوج أو الشريك
31	الرهن العقاري الكبير أو القرض
30	تعويق الرهن العقاري أو القرض
29	التغيير في مسؤوليات العمل
29	ابن غادر المنزل
29	المتاعب مع الأصدقاء
28	الإنجاز عند الشخصية الطموحة
26	الزوج يبدأ أو يتوقف عن العمل
26	تبدأ أو تنتهي المدرسة/الكلية
25	التغير في الأوضاع المعيشية
24	مراجعة العادات الشخصية
23	المشاكل مع المدير
20	تغيير في ساعات العمل أو الظروف
20	تغيير في الإقامة
20	تغيير في المدرسة/الكلية
19	تغيير في الترفيه
19	تغيير في الأنشطة التعبديّة
18	تغيير في الأنشطة الاجتماعية

القيمة	الحدث الحياتي
17	القرض المتوسط أو الرهن العقاري
16	تغيير عادات النوم
15	تغيير في عدد من الأسرة في اللقاءات
15	تغيير في عادات الأكل
13	إجازة
12	الحفلات أو عيد الميلاد
11	انتهاكات صغرى للقانون
	المجموع

تفسير النتائج:

- إن كان المجموع أكبر من (300): ف لديك مخاطر عالية أو عالية جدا للإصابة بالمرض في المستقبل القريب.
- أما إن كان ما بين (150-299): ف لديك خطورة متوسطة إلى عالية للإصابة بالمرض في المستقبل القريب.
- أما إن كان أقل من (150): لديك فرصة قليلة أو متوسطة للإصابة بالمرض في المستقبل القريب.

مثال:

رجل عمره 65 سنة، أُدخل إلى المشفى بعد سكتة دماغية، ولكن خلال السنة الماضية توفيت زوجته (100 نقطة) وأخوه الأكبر (63 نقطة)، بعد وفاة زوجته تقاعد من عمله (45 نقطة)، وانتقل إلى شقة فخمة (20 نقطة)، مما اضطره إلى أخذ قرض جديد من البنك (31 نقطة). خلال الانتقال، وقع وكسر حوضه ودخل المشفى لسته أسابيع (53 نقطة). يصبح المجموع الكلي لنسبة الضغوط الذي تعرّض لها الرجل هي: 312 نقطة.

وهذه الصورة الأصلية للمقياس بالنسخة الإنجليزية:

The Holmes-Rahe Life Stress Inventory The Social Readjustment Rating Scale

INSTRUCTIONS: Mark down the point value of each of these life events that has happened to you during the previous year. Total these associated points.

Life Event	Mean Value
1. Death of spouse	100
2. Divorce	73
3. Marital Separation from mate	65
4. Detention in jail or other institution	63
5. Death of a close family member	63
6. Major personal injury or illness	53
7. Marriage	50
8. Being fired at work	47
9. Marital reconciliation with mate	45
10. Retirement from work	45
11. Major change in the health or behavior of a family member	44
12. Pregnancy	40
13. Sexual Difficulties	39
14. Gaining a new family member (i.e., birth, adoption, older adult moving in, etc.)	39
15. Major business readjustment	39
16. Major change in financial state (i.e., a lot worse or better off than usual)	38
17. Death of a close friend	37
18. Changing to a different line of work	36
19. Major change in the number of arguments w/spouse (i.e., either a lot more or a lot less than usual regarding child rearing, personal habits, etc.)	35
20. Taking on a mortgage (for home, business, etc...)	31
21. Foreclosure on a mortgage or loan	30
22. Major change in responsibilities at work (i.e. promotion, demotion, etc.)	29
23. Son or daughter leaving home (marriage, attending college, joined mil.)	29
24. In-law troubles	29
25. Outstanding personal achievement	28
26. Spouse beginning or ceasing work outside the home	26
27. Beginning or ceasing formal schooling	26
28. Major change in living condition (new home, remodeling, deterioration of neighborhood or home etc.)	25
29. Revision of personal habits (dress manners, associations, quitting smoking)	24
30. Troubles with the boss	23
31. Major changes in working hours or conditions	20
32. Changes in residence	20
33. Changing to a new school	20
34. Major change in usual type and/or amount of recreation	19
35. Major change in church activity (i.e., a lot more or less than usual)	19
36. Major change in social activities (clubs, movies, visiting, etc.)	18
37. Taking on a loan (car, tv, freezer, etc)	17
38. Major change in sleeping habits (a lot more or a lot less than usual)	16
39. Major change in number of family get-togethers ("")	15
40. Major change in eating habits (a lot more or less food intake, or very different meal hours or surroundings)	15
41. Vacation	13
42. Major holidays	12
43. Minor violations of the law (traffic tickets, jaywalking, disturbing the peace, etc)	11

Now, add up all the points you have to find your score.

150pts or less means a relatively low amount of life change and a low susceptibility to stress-induced health breakdown

150 to 300 pts implies about a 50% chance of a major health breakdown in the next 2 years

300pts or more raises the odds to about 80%, according to the Holmes-Rahe statistical prediction model.

اختبار ذاتي لتقدير نسبة الإجهاد النفسي؛

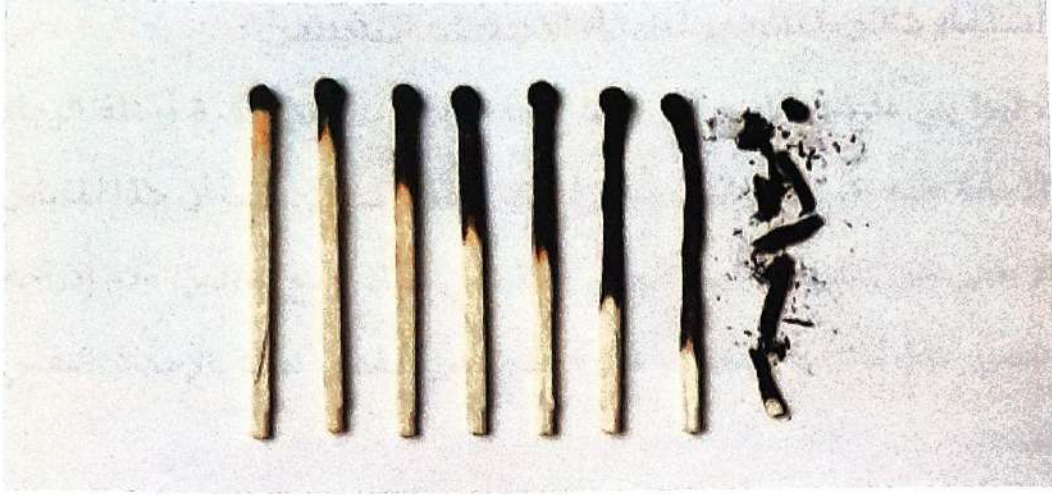
وفيما يلي مقياس ماسح آخر screening test، يتضمن عشرة أسئلة الرجاء الإجابة عليه بصدق وعفوية مباشرة بدون تفكير مطوّل. علماً أن هذا المقياس لا يغني عن التقييم النفسي الطبي الإكلينيكي المباشر مع مختص، وتم إدراجه ضمن هذا الكتاب لإعطائك فكرة فقط عن مقدار نسبة الإجهاد النفسي لديك.

السؤال					
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	
1	2	3	4	5	1 أرصد مكان الضغط الواقع عليّ وأمنعه من التدخل
1	2	3	4	5	2 أستطيع الاسترخاء بدنيا وذهنيا
1	2	3	4	5	3 أفتخر بإنجازاتي الشخصية
1	2	3	4	5	4 أحصل على كفايتي من النوم
1	2	3	4	5	5 أستمتع بحياتي
1	2	3	4	5	6 أنام خلال اقل من نصف ساعة
1	2	3	4	5	7 أنام بعمق خلال الليل
1	2	3	4	5	8 أتناول طعامي بهدوء ومتعة
1	2	3	4	5	9 أتحكم في مشاعري وأعصابي
1	2	3	4	5	10 أتخذ القرارات دون صعوبة

1 المقياس مبني على معايير منظمة الصحة العالمية ICD10 للاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط، وهو مستمد بتصريف من محاضرة للأستاذ الدكتور يوسف لطيفة عن الاحتراق النفسي وطرق المواجهة 2005م. رئيس شعبة الطب النفسي، جامعة دمشق.

تحليل الاختبار:

- إن كانت درجتك ما بين 40 - 49: فأنت تتعامل بشكل جيد وكافٍ مع ضغوطات حياتك.
- أما إن كانت درجتك ما بين 30 - 39: فغالباً أسلوب حياتك جيد.
- أما إن كانت درجتك ما بين 20 - 29: فهناك ما يتطلب التغيير، فعليك بالاستشارة النفسية أو المتابعة مع مدرب شخصي.
- أما إن كانت درجتك ما بين 10 - 19: فخذ حذرك، فرمما أنت تعاني من الاحتراق النفسي، وعليك المسارعة بالاستشارة الطبية النفسية.



مفهوم شائع:

قالوا ...

انصهار الذهب يحيله تحفة
طرق النحاس يحيله أسلاكاً
نحت الصخر يحيله مجسماً
كلما زاد عليك الألم في الحياة
كلما زادت قيمتك ...

وأكملتها محاولاً التصويب:

وتدهورت صحتك ...

كونك إن لم تتعلم فن إدارة الضغوط ومعالجة الصدمات فلن تقي نفسك
وجسدك من آثارها السلبية الممرضة، التي غالباً ما تخرّب صحتك وتعطل
إنتاجيتك، فضلاً عن إبداعك في الحياة. إنك لن تُثري حياتك محلقاً بخبراتٍ
جديدةٍ من الضغوط والصدمات إلا بحسن الإدارة لها واستثمارها..

إذا لم تقتنع تابع في قراءة الفصول التالية 😎 ...

مساحة حمراء

وقففة مع (لا) العظيمة المقدسة ..

أولاً: لم ((لا)) عظيمة ومقدسة؟!

عظيمة: لأنها تحمي من الضغوط بطريقةٍ وقائيةٍ وبسيطةٍ وسهلةٍ، ومنذ البداية قبل الدخول في لظى الضغوط.

مقدسة: لأن كلمة التوحيد {لا إله إلا الله} تبدأ ب ((لا))، والذي يبدأ بها إسلام وإيمان أي إنسان منا. ومن {لا إله إلا الله} يتجدد الإيمان أيضاً، وتأمل كيف أن هذه العبارة لم تكن بصيغة {الله هو الإله الواحد}، بل جاءت بصيغة النفي ثم الإثبات للتأكيد والحصر.

ثانياً: ولماذا نقف مع ((لا)) في بحث الضغوط والعلاقات؟!

لأن ((لا)) حينما تُقال بطريقةٍ صحيحةٍ تحمينا من الكثير من الضغوط النفسية المتولدة عن ((نعم)) الخجولة البائسة أمام الآخر، كوننا حين نقول ((نعم)) في قرارة أنفسنا نعلم أننا لن نستطيع على تبعاتها، ولكننا هكذا نقولها خجلاً وضعفاً. فإن تعودت على قول ((لا)) بالطريقة المناسبة وفي المكان المناسب والزمان المناسب ومع الأشخاص المناسبين، ستقي نفسك قطعاً من الكثير من الضغوط. وهذا ما يُدعى بالاصطلاح النفسي مهارة "توكيد الذات self-assertive"، وهي مهارةٌ مهمةٌ جداً، هدفها تعزيز إحساس الإنسان بقيمته ليحيا واثقاً بنفسه معبراً بلطفٍ وحزمٍ ومهارةٍ وعقلانيةٍ وموضوعيةٍ واتزانٍ عن ذاته (بما فيها من أفكارٍ ورغباتٍ وحقوقٍ) للآخرين مهما كانوا.

يشعر الإنسان بأنه مؤكد لذاته من خلال امتلاك هذه القدرات:

- 1- القدرة على الرفض بحزمٍ وأدبٍ.
- 2- القدرة على الطلب بلطفٍ ومهارةٍ.
- 3- القدرة على الانتقاد بشكلٍ بناءٍ وموضوعيٍّ.
- 4- القدرة على الحوار الهادئ العقلاني.
- 5- القدرة على تلقي المدح وإعطاءه للآخرين باتزانٍ.

غالباً ما تفشل ((لا)) مع أشخاصٍ محددين "مقدّسين"، وهم حقيقةً "غيرُ مقدّسين"، كون المقدّس الواحد الأوحـد الذي يجب أن تذوب أمامه ((لا)) هو الله، فالإرضاء دوماً والتعبّد الحصري هو للإله وليس لغيره من البشر مهما كانوا، ومن عدّد آلهته شقيّ واحترق مادياً ونفسياً في الدنيا قبل الآخرة في سبيل إرضائها كلها، وإرضاء كل الآلهة غايةٌ لا ولن تُدرك...

كيف تقول ((لا)) بطريقةٍ مناسبةٍ!؟

قلها بلطفٍ وأدبٍ، وبمهارةٍ أيضاً، ليس بالضرورة أن تصرّح بـ ((لا)) صراحةً، بل أخفيها وغلفها ببعض العبارات اللبقة، مثل: "كان بودّي ولكن ليس من صلاحيتي ذلك"، أو "كنت أتمنى أن أقدم لك هذه الخدمة ولكنني لا أستطيع"، أو "طلبك على العين والرأس، ولكن ألا يمكنك تأجيله قليلاً"¹.



1 لمزيد من المعلومات عن مهارة قول ((لا)) بطريقة توكيدية، تجدها في كتاب (كيف تقول لا) - سوزان نيومان. ترجمة وطباعة مكتبة جرير. كما أنصح القارئ الكريم في التوسع أكثر عن مهارة توكيد الذات الهامة لأجل الصحة النفسية، سواء من خلال حضور دورات أو قراءة كتب أو مقالات، وهذا الرابط عليه تعريف أكبر <http://www.alnafsy.com/articles/12/710> يرجى مسح الكود

الضغوط النفسية..

نيران تحرقك؟!

أم تطهوك؟!

أم تنضجك؟!

أم تضيء لك شيء ما؟؟؟

أنت خيرٌ من يحدد ذلك ...

مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط

تحتاج الضغوط النفسية التي نتعرض لها إلى مهاراتٍ أو استراتيجياتٍ إيجابيةٍ للتكيف معها، فقد تُسببُ عند البعض في حالة استخدامه مهاراتٍ أو استراتيجياتٍ غير مناسبةٍ اضطراباتٍ نفسية، تُؤدي إلى حالة عدم التكيف أو التكيف السلبي، كالقلق النفسي والكآبة والآلام الجسدية النفسية المنشأ ونوبات الذعر واضطرابات النوم والشهية وزيادة الوزن ... وغيرها كثير.

فما هي المهارات المناسبة والاستراتيجيات الإيجابية لتحقيق التكيف؟!

أو باختصار ما هي آليات التكيف؟!

وكيف نتكيف بشكلٍ صحيحٍ وصحّيٍّ مع الضغوط النفسية والصدمات؟!

وكيف نعالج الآثار النفسية الناتجة عن التكيف الخاطئ المرّضي مع الضغوط؟!

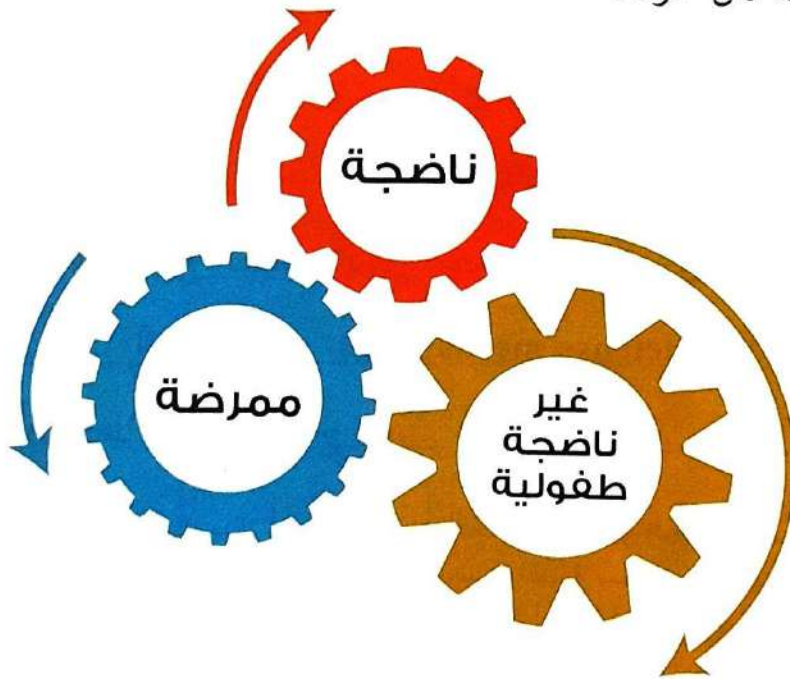
أولاً: مفهوم التكيف

تغريدة:

نختلف عن بعضنا في إدارة مواقف الحياة و التكيف معها، فمنا من ينكص صغيراً، ومنا من يهرب، ومنا من يهجم، ومنا من يخطط ..

إن التكيف مع الصدمات والتعامل مع المشكلات والضغوط النفسية مختلفة بين البشر، وتنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- 1- تكيفٌ ناضجٌ: يحقق تكيفاً وتوازناً مع الضغط ويساعد في حل المشكلة.
- 2- تكيفٌ غير ناضجٍ: كالأطفال، لا يحقق تكيفاً كاملاً ويساهم في استمرار المشكلة، وقد يوَلد مشكلاتٍ إضافية.
- 3- تكيفٌ مرضيٌّ: شاذٌ وغريبٌ عن الواقع، ويسبب مشكلةً نفسيةً للشخص نفسه وربما لمن حوله.

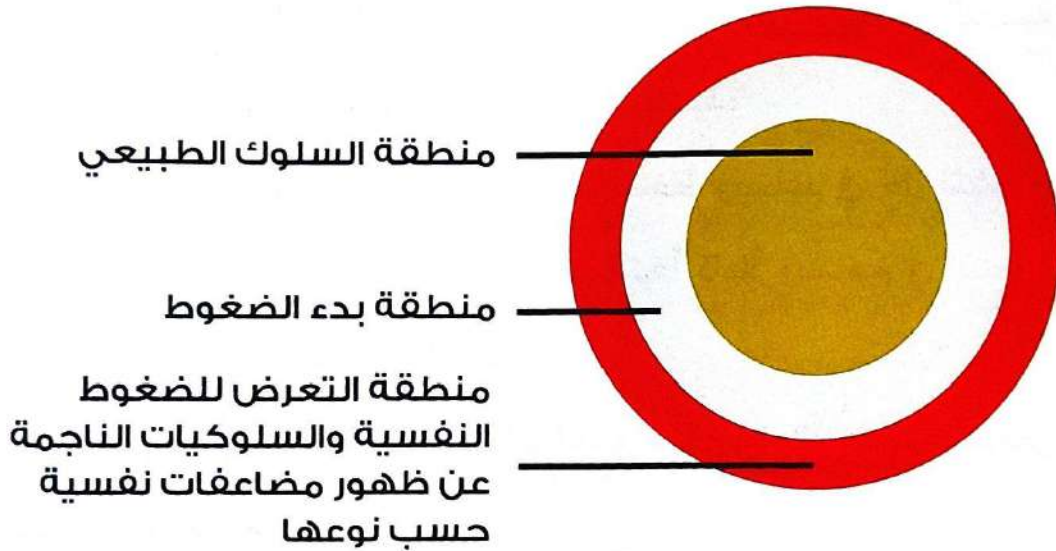


ومما سبق نعلم ملامح الإجابة على هذا التساؤل، الذي كثيراً ما يبرز في ظلال الضغوط والشدائد والكروب والمحن:

"ما هو تفسير تغير سلوك البشر الذين كانوا معنا ما بين الحالة الطبيعية المستريحة وما بين الوضع الحالي المتأزم؟!"

ما الذي غير فلانا؟! وما الذي حصل لفلانة لتتصرف هكذا؟!

أنا مصدوم فلان لم يكن كذلك؟! لقد تفاجأت من أفكاره وردة فعله!!!



إليك هذا المخطط الذي يفسر سر هذا التغير وفق منظور التكيف مع الضغوط النفسية ونمط آليات الدفاع المستخدمة.

عندما نكون في الوضع الطبيعي دون ضغوط شديدة، أي ضغوط الحياة الروتينية لا تظهر آليات الدفاع ¹ defense mechanisms الذي نمارسها لتتكيف مع واقعنا الحالي بوضوح تام.

1 الآليات الدفاعية أو الوسائل الدفاعية أو الدفاعات النفسية أو الحيل النفسية defense mechanisms كلها تحمل نفس المعنى، بأنها استراتيجيات نفسية يستخدمها الإنسان بشكل غير واع (العقل الباطن)، للحماية من الخوف الناجم عن الأفكار أو المشاعر المرفوضة، وتسعى هذه الاستراتيجيات إلى إيجاد حلول آمنة للمشكلات الشخصية.

أما عندما تنتقل لمنطقة بدء الضغوط (باللون الرمادي) ثم منطقة التعرض
الفعلي للضغط النفسي (باللون الأحمر)، تظهر آليات الدفاع أو آليات
التكيف بصورة واضحة..

فالضغوط النفسية هي المحك الذي يظهر جوهر الشخصية
هل هي شخصية ناضجة؟ أم غير ناضجة؟ أم مريضة؟

سؤال: لك يا أخي / ولك يا أختي:

كيف تتكيف مع الضغوط المادية أو الاجتماعية أو أي شكل من

أشكال الضغط النفسي

ثانياً: لمحة عن استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية:

فيما يلي لمحة سريعة ومكثفة عن استراتيجيات التكيف Stress Coping Strategies¹ (أو آليات أو مهارات التعامل) مع الضغوط أو الكروب النفسية لعموم الأعمار مع التركيز على فترة الطفولة².

إنّ من أهم المهارات التي يجب التدرّب عليها وتعليمها حتى في المدراس هي مهارات أو استراتيجيات التكيف مع الضغوط، بل يجب نشر ثقافتها بين أبناء المجتمع في حالات السلم فضلاً عن أهميتها القصوى في حالات الحرب، وما يأتي مع الحروب من شدّاتٍ نفسية وكروب ضخمة مطوّلة وصدّماً متكررة. أثبتت الكثير من الدراسات أن نشر ثقافة التعامل مع الضغوط ومهارات التكيف يرفع من صلابة أي مجتمع resilience وتحمله وتماسكه أمام عواصف الأزمات وكوارث الحروب إن حصلت، وذلك لوقاية أبناء المجتمع من ويلات الاضطرابات النفسية التالية للضغوط والصدّماً Trauma and stress related disorders، وما تخلف من عجز وتأذي وعطالة، وبخاصة في مرحلة ما بعد الحرب.

1 لمن يريد التوسع في هذا المبحث الهام، يوجد كتاب مميز بعنوان " التكيف مع صدمات الحياة" للمؤلفة "جلادينا ماكماهون" الطبية الممارسة والمعالجة النفسية، ترجمة رنا النوري - مكتبة العبيكان. وهو عبارة عن كتاب تشخيصي وعلاجي يهتم بحالة الاضطرابات النفسية التالية للصدّماً بأسلوب العلاج الذاتي.

2 سبب هذا التركيز هو أن الكثير من الناس يظنون أن الأطفال لا يتأثرون، وخاصةً ممن هم دون القدرة الكافية على التعبير اللفظي (تقريباً دون سن 5 سنوات)، كون هذه الفئة لا تعبّر لفظياً عن ضغوطاتها، بل تعبّر بشكل رمزي كثيراً لا يفهمه الكبار، إضافةً إلى أن تخصصي الدقيق في الطب النفسي هو العلاج النفسي للأطفال. المؤلف.

أولاً: الوقاية قبل الصدمة:

من خلال عمل حساب واعتبار لكل التوقعات مهما بلغت الدرجة الكبيرة من السوء. بدءاً بمناقشة المفاهيم الأساسية (كالموت، والحياة، والاختبار، والسعادة..) بصراحة ووضوح وبشكل مناسب، وبخاصة لعقول الأطفال¹ ... إلى تحضير حقيبة تحوي الأوراق الرسمية، وحفظ النقود والأشياء الثمينة في مكان آمن... إلى آخره.

ثانياً: النشاط الروحي:

إنَّ الجانب الروحي هامٌ جداً في التعامل مع ضغوطات الحياة وصدوماتها. فالإيمان بالغيبات والقضاء والقدر ووجود الإله العادل القوي يساعد كثيراً على حسن التكيف. ومن الأنشطة الروحية الهامة:

- 1- المحافظة على الصلاة وحضور صلوات الجماعة وما يتلوها من لقاء اجتماعي بين أبناء الحي الواحد.
- 2- حضور حلق القرآن الكريم، وقراءة القرآن بتدبرٍ وفهمٍ لما فيه من قصص الأنبياء والصالحين وابتلاءاتهم والحكم العظيمة من حياتهم، وكذلك الاستماع للقرآن من أصوات مؤثرة.
- 3- الدعاء وبث الشكوى إلى الله لتقوية الإيمان بالعدالة ورفع الأمل في النفس.
- 4- ممارسة تمارين التأمل والمشي التأملي فجراً في الطبيعة.

1 مثلاً نقول للطفل: الحياة الدنيا امتحان من الله تعالى لنا، ليرى مَنْ سيصبر على المكارهِ؟! ومنْ سيعمل الأعمال الجميلة؟، والموت مرحلة انتقالية إلى حياة أخرى، يبذل الله جسدنا الضعيف إلى جسد قوي جميل يساعدنا على التمتع بالجنة وما أعدّه الله لعباده العاملين النشيطين المحسنين....

من الأنشطة الروحية الهامة للأطفال تدريبهم على الصلاة وبث المعاني الإيجابية لها وربطها مع معززات مادية كالحلاوة واللعب. وكذلك ممارسة تمارين التأمل كاليوغا للأطفال والمشي التأملي فجراً (بوجود الكبار طبعاً) أو عصراً وبخاصة للفتيان والفتيات (بعمر حوالي 10 سنوات) والمراهقين.

ثالثاً: النشاط الرياضي أو الجسدي:

إنَّ تحريك الجسد بحركة منتظمة نشطة يساعد بشكل كبير على إدارة المشاعر السلبية كالكاآبة والعجز والقلق ومعالجتها¹، ويحرّض على التفكير بإيجابية، مثل ممارسة رياضة المشي (وخاصة مع المراهقين كما ذكرنا)، أو الهرولة لما لا يقل عن نصف ساعة إلى الساعة يومياً، وخاصة وقت الصباح الباكر أو عصراً. بالنسبة للأطفال والمراهقين من المهم إعطاء مساحات حرّة لممارسة الحركة الجسدية النشيطة في اللعب ككرة القدم والجري وغيرها من المسابقات الرياضية والتنافسية².

رابعاً: النشاط الإبداعي:

إنَّ أيُّ نشاطٍ فيه خلقٌ وتشكيلٌ يدويٌّ يساعد النفس على إخراج ما فيها من أثقال وأوزار، كالكتابة أو الرسم أو الفن عموماً كالتمثيل والإنشاد والرقص الشعبي والمسرح... وغيرها لكل الأعمار.

1 "التخلص من المشاعر السلبية" عبارة غير دقيقة كونها أمرٌ غير ممكن، ولكن إدارة المشاعر السلبية ومعالجتها أمرٌ ممكن جداً، فالمشاعر السلبية هي رسائل مهمة للإنسان ليغير شيئاً ما، ولولاها لاستمر الإنسان في أخطائه ولهلك. (المؤلف)

2 من أساليب التكيف المثبت فعاليتها في ضبط مشاعر الغضب والعدوانية وبخاصة عند المراهقين في الظروف الصعبة كالمخيمات، هو إقامة مسابقات رياضية، كدوري لكرة القدم بين فرق يتم تشكيلها من الفتيان في المخيم يتنافسون على حمل كأس الدوري.

بالنسبة للأطفال: الصلصال - المعجون - الطبخ وصناعة المعجنات وبخاصة للبنات - التركيبات بالملكعبات - التشكيل بالورق - الحدادة والنجارة وبخاصة للفتيان- تركيب دارات كهربية أو إلكترونية.

خامساً: النشاط الاجتماعي:

لقاء أسبوعي لمجموعة أصدقاء يتم تبادل الأخبار وتفريغ المشاعر، والأدق والأجمل تحرير المشاعر، بعيداً عن جو النقد والأفكار السلبية.
بالنسبة للأطفال: يمكن أن يكون النشاط اجتماعي ضمن المدرسة أو الحي أو جماعي ضمن مجموعة منتقاة من الأطفال حول نشاطٍ ما، كالصلصال أو الطبخ أو الرسم أو التمثيل ...، وخلالها يتم التفريغ النفسي والحوار.

سادساً: تعلّم الاسترخاء وإدارة القلق النفسي:

يميل الإنسان عند الضغوط إلى التخيلات السلبية عن الحاضر والمستقبل، والتنفس بشكل سريع، وشد عضلات الجسد عموماً، وهنا تكمن أهمية ممارسة تمارين الاسترخاء عبر التخيل الإيجابي والتنفس العميق وإرخاء العضلات¹. مع تعلّم مهارات التفكير الإيجابي والتفاؤل.

1 من أساليب الاسترخاء تقنية المكان الآمن، وتتم من خلال الاستلقاء في مكان هادئ، مع إغماض العينين، وتخيل مكان محبب وآمن، وتفعيل كل أعضاء الحواس في هذا التخيل، مع أخذ نفس عميق يملئ الصدر ثم حبس الهواء في الصدر بمقدار كافٍ مثلاً 10 عدّات، ثم تفريغ الهواء من الصدر بمقدارٍ كافٍ مثلاً 5 عدّات (لعدة مرات 10 أو 20 مرة).
أفضل أوقات تنفيذ الاسترخاء المنصوح بها هو فجراً وعشاءً وقبل النوم. لإتقان التمرين يكرر يومياً لعدة أسابيع، ثم يصبح عند الحاجة. (المؤلف)

سابعاً: العلاج النفسي الفردي والجماعي:

يُشرف أخصائيين نفسيين مدربين على التعامل مع الاضطرابات النفسية الناجمة عن الصدمات.

ومن المعوقات الكبيرة في العلاج النفسي في مجتمعنا هو وجود الوصمة الاجتماعية للطب النفسي social stigma عند أفراد المجتمع¹. كذلك ندرة المختصين النفسيين في مجتمعنا، وإن وجدوا فيوجد ضعف خبرة في التعامل وفن إدارة الأزمات. ويمكن تلافي ذلك بتوفير تدريب متخصص مع خبراء عالميين في علم نفس الصدمات trauma psychology ومعالجتها. وبخاصة للأطفال والمراهقين الفئة الأخطر والأهم لحاضر ومستقبل مجتمعنا².

1 الوصمة الاجتماعية تجاه طلب المساعدة النفسية من المختصين تمثل عائق أساسي في طريقة الشفاء والتعافي النفسي، يتم تخطيها من خلال نشر الوعي وتقوية الإعلام النفسي عن الاضطرابات النفسية وإمكانية التعافي منها. (المؤلف)

2 لا ننس أبداً الأسر الحاضنة لتلك الفئة، فلا يمكن بحال من الأحوال التوجه إلى معالجة الطفل معزول عن التوجه لمعالجة والديه وأسرته ومعلميه ومدرسته، ولذلك جاءت التوجيهات في هذه الفقرة عامة للكبار، وفيه تخصيص للأطفال والمراهقين.

ثالثاً: استراتيجيات خاصة في التكيف مع الشكايات

الجسدية نفسية المنشأ:

إن من أهم أعمال الطبيب هو عزل المرض عن المريض، أي تعريف المريض بحقيقة علته.

هنالك فرقٌ كبيرٌ بين أن تشعر بأن هنالك عدوً ما مجهولٌ بالنسبة لك يجول ويصول فيك معتدياً على جسديك وكأنه جزءٌ منك، وفي نفس الوقت يهدد وجودك ويعطل حياتك، وما بين أن تعرف هذا العدو تمام المعرفة عازلاً إياه عن كينونتك، ثم تضع خطةً واضحةً للتخلص منه وطرده من حياتك أو عزله عن التأثير فيها..

هذا ما يحصل تماماً مع الأمراض الجسدية نفسية المنشأ (سيكوسوماتيك)، التي غالباً ما تكون ناجمة عن التعرّض للضغوط النفسية، ويبدأ المريض بالشكايات الجسدية التي لا يعرف لها الأطباء تفسيراً، مما يزيد في حيرة هذا المريض، وكأنّ لصاً في بيته ولمّا يجده بعد...

استعرض فيما يلي سبع استراتيجياتٍ مختصرةٍ للتكيف أو التعامل مع هذه الشكايات (علماً أن لكل حالة حلها وحلّالها الخاص):

أولاً: نفي السبب العضوي بشكل قطعي:

قبل أن نتكلّم عن العوامل النفسية يجب إجراء كافة الفحوصات الطبية التي تنفي تماماً السبب العضوي للمشكلة. ثم التوقف عن زيارة الأطباء العضويين توقفاً كاملاً بعد استشارة الطبيب النفسي الواحد.

ثانياً: استشارة طبيب نفسي واحد موثوق:

دون تعديل الآراء كيلا يتشتت المريض وأهله فيقع في خطأ الأطباء معاً. والمتابعة معه وإعطاء فرصة كافية لفهم الحالة والتشخيص والتقييم والمعالجة.

ثالثاً: الوعي بالمشكلة:

أي عزل المرض عن المريض كما تم شرحه، مثلاً بأن الألم موجودٌ فعلاً ولكنه من طبيعةٍ وظيفيةٍ functional، لا تُكتشف بالصور والتحليل المخبرية الاعتيادية، ولا يمكن معالجته عضوياً، بل يجب معالجته نفسياً. ومن المهم جداً حسن الاستماع لما يعاني منه المريض .

رابعاً: تقوية النفس أو الأنا:

تقوية الأنا ego enforcement أمر هام جداً للتعبير عن المشاعر والتجارب والخبرات السلبية السابقة، من خلال دفع الأنا لهذه الخبرات إلى خارج النفس مهما كانت، وذلك ليخفَّ الحمل النفسي على الأنا والنفس وأخوها الجسد. إنَّ التعبير بأسلوبٍ مناسبٍ عما حصل، وبصياغةٍ آمنةٍ وفي جوٍّ آمنٍ (كالبوح أو الكتابة أو الرسم أو الغناء ...) سيساعد كثيراً في تخفيف الحمل النفسي من الماضي المؤلم أو الصادم والحاضر المحبط أو البائس ...

خامساً: التصالح مع الماضي:

التصالح مع الماضي والتصالح مع الذات وعدم لومها عما حصل، ثم التصالح مع الآخرين ...

واليقين بهذه المفاهيم الشافية:

"عفا الله عما سلف" و "الله غفور رحيم"

"الله تعالى هو الحكم مالك يوم الدين وهو الخبير"

ومن المفيد جداً ترديد هذه الجملة القرآنية لفظياً وفكرياً وخاصة فيما

يتعلق بصدمات الطفولة "ربي اغفر لي ولوالدي وللمؤمنين والمؤمنات"

سادساً: الدواء المساعد:

يُفيد تطعيم الخطة العلاجية وخاصةً في الحالات المتوسطة والشديدة

ببعض الأدوية المخصصة للقلق *anxiolytic medication*، والتي تعمل

على معالجة الاضطرابات النفسية جسدية المنشأ ككورس علاجي لثلاثة أو

سنة أشهر أو أكثر، حسبما يُقدره الطبيب.

سابعاً: ممارسة الاسترخاء:

إنَّ الاسترخاء *relaxation* بأنواعه المختلفة، والتأمل (اليوغا) *meditation*

والمشي التفرغي مفيد جداً في مثل تلك الحالات، كما تم شرحه آنفاً.

طبيبك النفسي بين يديك!

هل تعلم أن "القلم" عدا عن كونه المعلم الأول والأساسي

والمخلص جداً لك هو أيضاً طبيبك النفسي الأقرب إليك؟!

كيف؟!

الجواب في الاستراحة التالية....

استراحة زرقاء

اكتب بعشوائية، حينما يكون عقلك عشوائياً

عندما تشعر أن عقلك دخل بعشوائية 🤪 من العشوائيات ...

فإنه حان وقت الكتابة بعشوائية 😞

لما تتشابك الأفكار وتتزاحم في عقلك ...

وتتلاطم أمواج المشاعر فتضطرب نفسك وتتهيج ...

حينها حان وقت الكتابة الحرة ..

اسمك قلماً 🖋️ كريماً رشيماً سلسلاً ...

وأوراقاً 📝 واسعة بيضاء غير منتهية ...

وابداً بكتابة ما يجول في خاطرك ..

كل ما يجول في خاطرك 😞 ...

تخلص من كل قواعد النحو و الأدب أيضاً ...

أنت الآن في ساحة بيضاء لا قانون ولا قواعد فيها ...

اكتب ثم اكتب ...



ثم اكتب



هل انتهيت ... !؟

أووووو كككككتوووووب ...



ستبدأ بما تظنه أسوأ شيء اكتبه وصفه ..
اقلب الصفحة ستتابع من سيء إلى أسوأ 😡 ... معليش!
فقط استمر بالكتابة ..
ولا تنس إغلاق الجناح والجوال ...
واجه بياض الصفحة بشجاعة وأفرغ فيها كل ما بداخلك 😞 ..
من مخاوف .. ظنون ... أفكار سلبية
ثم اكتب لماذا حصل ما حصل؟!
وماذا كنت تتوقع؟!
أحلامك القديمة ... آمالك التي لم تتحقق ...
ثم اكتب ماذا تتوقع؟!
أهدافك الكبيرة ... رؤاك المميّزة ...
😎 😊 😊 😡 😞 😞 😞
ثم أعد قراءة ما كتبت ... ربما ستخرج حينها بأحسن قرار ...
لا تنس أن تخفي ما كتبت ..
ربي يسترني ويسترك ...
🌴 🌴 🌴 🌴 🌴 🌴 🌴
وتسألون: لم هذه الطريقة الغريبة العجيبة 😞!؟
لأنك أحياناً تحتاج أن تحكي كل ما يخطر في بالك لشدة الضغوط
عليك لأحدٍ ما مقربٍ إن وجد هذا الشخص، فغالباً ما تنزلق بعض
الأفكار - في الزحمة - الغير مرغوب إظهارها أمامه، فتخجل أو تندم
فيما بعد على ذلك 😞

كلمات تفتح الطريق 🍌🍌 ..

..... أنا أشعر

..... أفكر

لم أشعر بـ ... !؟

لم أفكر بهذه الطريقة ... !؟

..... ما يزعجني هو

..... ما يؤلمني

..... أخاف أن

أكمل هذه العبارات بصدق وشفافية كاملة وبشجاعة.

وبالتوفيق مع نفسك إذا ازدحمت أو اضطرت 🖐

رأي قارئ

...قرأ مثلك لغاية هذه الصفحة

نعمت الحلبي¹

"المقدمة في أول الكتاب تُشدُّ القراء حيث شعرت أن الكاتب يخاطبني بشكل حقيقي. والتمهيد لمحتوى الكتاب وتشبيهه بالفندق أو بالطائر الذي لديه ستة أجنحة ورأس وذيل كان محفزاً للغاية.. حيث بداية قراءتي للكتاب شعرت بالفعل أنني سأذهب برحلة مابين صفحاته وسأقضي وقتاً ممتعاً في هذا الفندق الذي فيه ستة أجنحة وقد حظيت بالمبيت في جناحين فقط للآن ومتشوقة للمبيت في باقي الأجنحة 😊

حيث كان الاستقبال في بداية كل جناح مميز وذلك من خلال السؤال عن التوقعات عن هذا الجناح قبل الدخول إليه. وذلك يجعلك تتوق للدخول إليه والتمتع بمحتواه..

وخلال مكوثك في الجناح قد تشعر بأنك بحاجة لأخذ قسط من الراحة، وذلك لم يغيب عن ذهن الكاتب .. فتجد أمامك الاستراحة (الزرقاء / الخضراء) لتحتسي فيها فُنجاناً من الشوكولاته الساخنة أو النسكافيه ...

1 أ. نعمت الحلبي، دبلوم في التعليم المدرسي للطفولة، تعمل بالدعم النفسي الاجتماعي ضمن فرق الدعم النفسي في الداخل السوري. مشرفة ومصممة في مجال العمل الإعلامي النفسي على صفحات التواصل لفريق بصيرة للاستشارات التربوية والنفسية. ومستشارة مساعدة في نفس الفريق. وفيما يلي قصة مميزة لنعمت عن إعاقها الحركية كيف أصبحت سر نجاحها وتحليقها عالياً..

ثم تعود لاستكشاف ما تبقى منه بشغف ونشاط..
ولم أنهي هذين الجناحين إلا وقد تعلمت شيء مفيد أو شيء جديد ..

فالشيء الجديد الذي تعلمته في الجناح الأول (مفهوم الدعم النفسي) هو:
(كيفية تقييمنا للشخص الذي يحتاج الدعم وفق هرم ماسلو والحاجات
الخمسة وذلك من خلال سؤاله بأسلوب غير مباشر أسئلة محددة عن كل
حاجة لكي نقدم له الخدمة الذي هو يحتاجها...)
أما في الجناح الثاني (مفهوم الضغوطات الحياتية) الذي شعرت فيه بالراحة
واستفدت منه كثيراً ...
وتعلمت منه الكثير والكثير... وخاصة استراتيجيات التكيف مع الضغوط التي
استفدت منها في حياتي الخاصة..

والقاعدة الذهبية التي استخلصتها هي:
(من واجب نفسي عليّ هو إسعادها أولاً قبل إسعاد الآخرين فانا لست عود
ثقاب أحترق لينعم غيري بالدفء والنور)..
ومكثي في هذا الجناح أفادني للأيام المقبلة حيث سأخرج منه وقد عدلت
الكثير من الأمور التي كانت تسبب لي ضغوطاً نفسية قوية وتجعلني أصل
لدرجة الاحتراق النفسي..

وقد استنتجت من هذا الجناح فائدة لي في حياتي ألا وهي:
(من الممكن أن يكون لديّ نقص وهذا أمر طبيعي لأنه لا يوجد شيء كامل...
ومن الطبيعي بهذا الكون أن نواجه أناساً أخيار وأناساً أشرار...)


ففي هذا الكون الذي لا يمكن أن يكون مثالياً وخالياً من الضغوط والأشياء
التي قد تصدمنا...

والمهم من كل ذلك أن نستطيع التأقلم مع هذه الحياة لنستطيع
التحليق عالياً ..

فلا يمكن للكون أن يتحول للمدينة الفاضلة التي تخيلها أفلاطون ... فالدنيا
دار بلاء والخير في من صبر وتأقلم (

متشوقة لأن أتابع للنهية لأصل لذيل الطائر ورأسه وأحلق معه عالياً ..."

وأنت أيها القارئ الفاضل فضلاً ما هو رأيك

وانشره على صفحة الكتاب على فيسبوك وتويتر @AimHigh 

إعاقتي سر نجاحي

تروي لك أيها القارئ الكريم الأستاذة نعمت قصة إعاقتها وكيف حلقت فوقها عالياً فكانت سر نجاحها، بل نجاحاتها..

"بعد تعرضي لحادث سير أدى لفقد قدرتي على المشي بشكل جيد، فقد أصبح طرفي السفلي الأيمن أقصر من الطرف الأيسر، وبذلك أصبحت (عرجاء)، وقد عانيت كثيراً من إعاقتي حيث كنت أتلقى الإهانات من أصدقائي بالمدرسة وفي الشارع..

وعند مروري بمرحلة المراهقة وبسبب القصر الذي كان بالطرف الأيمن أدى لظهور جنف لديّ (وهو إحدى تشوهات العمود الفقري)، عانيت كثيراً مع هاتين الإعاقتين، وخاصة عندما يراني أحدهم يبدأ يتساءل عن شكل ظهري المقوس للخلف، مم يضطرنني إلى الانطواء على نفسي وتجنب الاحتكاك بالناس... مع ذلك كله لم أفقد الأمل، فقد كانت إحدى طموحاتي هي متابعة دراستي لكيلا أكون عبئاً على عائلتي...

وبعد أن حصلت على شهادة الثانوية، كانت صدمة كبيرة لي أنني لم يتم قبولي بالجامعة، لأن إعاقتي تُعتبر قليلة ولا تؤهلني بالدخول بمفاضلة المعاقين (على الرغم من وجود إعاقتين لدي).

شعرت بوقتها أن الأبواب كلها سُدَّت بوجهي، أصبحت فاقدة الإحساس
بنفسي، وخاصة في هذا الحياة الصعبة مع وجود إعاقة تجعلني أتجنب الناس
وفضولهم بالسؤال عن سبب اختلاف شكل جسدي عن الآخرين، فضّلت
الانعزال عن الناس وعدم الخروج من المنزل الا للضرورة....

لكن العزلة ذبحتني، وشعرت أنه لم يبقَ شيء لي سوى أن أنتظر الموت ليأتيني ...
أصبحت أملاً وفتي برسم بعض الوسائل التعليمية لإحدى المعلمات، فالرسم
هو هوايتي المفضلة ...

وبعد سنوات من فقد الأمل ساقى لي الأقدار أن أخرج من قوقعة الإعاقة
وأحصل على وظيفة بالموهبة التي منحني الله إياها، والتي لم أعتقد
أن أتوظف بسببها يوماً ما، فأصبحت أرسم اللوحات التعليمية للمركز
الذي كنت أحضر فيه بعض الدورات التعليمية، وخلال عملي استطعت
متابعة دراستي وطورت نفسي من خلال حضور العديد من دورات الدعم
النفسي، لأصبح ميسرة دعم نفسي بالإضافة لمدربة أشغال يدوية للأطفال
وللسيدات...

طموحاتي لم تتوقف عند ذلك فحسب، فقد كنت أحلم أن أساهم في تأسيس
روضة تعليمية للأطفال باستخدام طرق التعليم الحديث والتفاعلي ومنهج
منتسوري وتطبيق ما تعلمته من أساليب الدعم النفسي على الأطفال....

فمن خلال الجد والعمل والإصرار وتحدي كل الصعوبات استطعت تحقيق كل ذلك ولله الحمد.

وأخيراً وليس آخراً أصبحت أعمل في مجال الاستشارات التربوية والنفسية أونلاين في موقع بصيرة، والتي من خلالها تزداد خبرتي فيها يوماً بعد يوم... " ثم تكمل نعمت: "أي إنسان لديه حلم ويرغب بتحقيقه لا يفقد الأمل فقط يتوكل على الله ويتعمد على ما وهبه الله إياه من قدرات كثيرررة، ثم يطلق العنان لأحلامه لعلها ذات يوم تحلّق به عالياً..."

نعمت الحلبي



فضلاً اكتب ثلاثة أشياء تعلمتها مما سبق...

تعلمت _____

تعلمت _____

تعلمت _____

ماذا تقول! لم تتعلم شيئاً حتى الآن... 🙄🙄🙄🙄

عذراً إذاً... تابع القراءة 🚶

لتعلم كم وكم تُعلمنا الصدمات النفسية عن الإبداع المتجسد في آلية

عمل دماغنا!

نعم، لولا دراسة الصدمات النفسية لما وصلنا إلى هذا الكم الرائع من

المعلومات حول دماغنا المذهل!



مفهوم الصدمات النفسية

ما الفرق بين الضغوطات والصدمات؟!؟

البعد البيولوجي للصدمة

مسارات الصدمة النفسية

ما بعد الصدمة ... ماذا يحصل؟!؟

متى تتحول الصدمة إلى اضطراب نفسي أو مجرد انزعاج وذكري عابرة؟!؟

الاضطرابات النفسية المتعلقة بالصدمة

الذاكرة والصدمات

مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية عقب الصدمات



لنبدأ بهذا المفهوم الشائع:
الضغوط هي نفسها الصدمات.

محاولة للتصويب:
هنالك فرق جوهري بين الضغوط
والصددمات.

كيف؟!

تابع قراءة الفصل لو تكرمت 🧑 ..

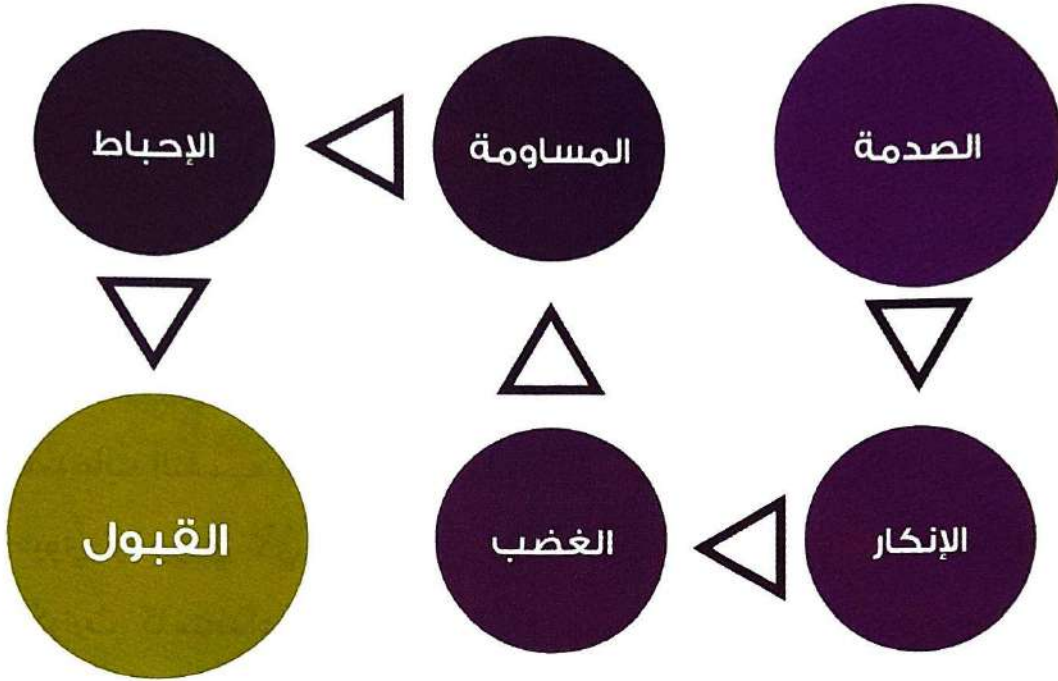
أولاً: ما الفرق بين الضغوطات والصدمات؟!

الضغوط النفسية Stressors: هي من طبيعية الحياة وهي متوقعة عادةً ومتكررة. أما الصدمات النفسية Traumas: فهي مفاجئة غير متوقعة وشديدة، بحيث تكون مهددةً لسلامة الإنسان وحياته أو سلامة من يحب ويعتني به. وتعتبر الصدمات حالةً استثنائيةً في حياة الإنسان، يحصل فيها تغييرٌ مفاجئٌ لمسير الإنسان وروتين أو نمط حياته. وهناك علمٌ هامٌ تدرج تحته جميع أبحاث الصدمات النفسية اسمه علم الصدمات النفسية Traumatology، وهو علمٌ حيويٌّ وضروريٌّ لأيِّ مجتمعٍ في حالات السلم والحرب، في مرحلة ما قبل الكوارث: كاستعدادٍ لها، من أجل تقوية عامل الصلابة النفسية resilience عند الأفراد، وفي مرحلة ما بعد الكوارث: لعلاج آثارها على الأفراد والمجتمع. وفيما يلي بعض المواضيع المهم في بحث الصدمات النفسية:

أولاً: تنجم الآثار النفسية للصدمة إما عبر ..

1. شهودُ الإنسان مباشرةً لها في موقع الحدث، مثال: تعرّض الشخص نفسه أو قريبه لخطرٍ مهددٍ للحياة أو السلامة الجسدية.
2. الشهودُ غير المباشر بعيداً عن موقع الحدث، مثال: مشاهدة الإنسان أحداث الكارثة عبر التلفاز أو سماع أخبار الكارثة من أقاربه وأصدقائه، حيث أنّ وسائل التواصل الاجتماعي تنقل المشاهد لموقع الحدث بشهود غير مباشر لا يفصل المشاهد عنه إلا المسافة المادية، فالإنسان يسمع ويشاهد ويشعر بما شعر فيه الإنسان الآخر المتعرّض مباشرةً للكارثة، أي أنّ الإنسان بات يعيش واقع الكارثة، ولكن عن بعد.

ثانياً: مسارات الصدمة النفسية



أو مراحل التعرض للصدمة، وهي كالتالي:

عندما يصاب الإنسان عموماً بحالة الصدمة النفسية يمر بعدد من المراحل: مرحلة إنكار الصدمة وعدم تصديقها، ثم الغضب لحدوثها، ثم المساومة وعقد الصفقات كمحاولة لمنعها والسيطرة عليها، ثم مشاعر الإحباط لعدم التمكن منها، ثم مرحلة الرضا والقبول والاستسلام وامتصاص الصدمة والتأقلم معها. ولا بد للإنسان الناضج ذو المعتقدات الجوهرية *core believes* الصحيحة والصحية عن نفسه وعن الآخر وعن الكون من حوله، أن يقطع هذه المراحل بسرعة، حتى لا يتوقف تطور حياته أو نموه النفسي عند لحظة الصدمة، لذلك لابد من العبور السريع لمرحلة الرضا والتسليم، ثم التفاعل الإيجابي مع أحداث الصدمة، بمعنى استثمار المصيبة والتعلم منها.

أما الطفل الذي لم يملك من النضج ما يكفيه لذلك العبور السريع، فلا بد من مساعدته على تجاوز تلك المراحل للوصول لحالة التقبل أو على الأقل التعايش والتوافق فيما بعد الصدمة¹.

ومن الوسائل الهامة لذلك هو طرق العلاج النفسي المرکز على الصدمات Trauma focus therapy، إضافة إلى بناء عامل المرونة النفسية resilience وتقويته من خلال مهارات التفكير الإيجابي positive thinking وصناعة ونشر التفاؤل² المبني على الواقع والإيمان بمبادئ عظيمة أو قيمة تجعل لحياتنا معنى ما (وليس حياة بدون معنى)، نحيا ونموت عليها.

من صدمة واحدة أو أكثر <<<<<

[وعبر التفكير الإيجابي المبني على الإيمان العميق بوجود إله، بما هذا الإيمان

من معاني الأمن والحماية، مع مهارات التفاؤل]

<<<<< إلى الرضا واستثمار المصيبة

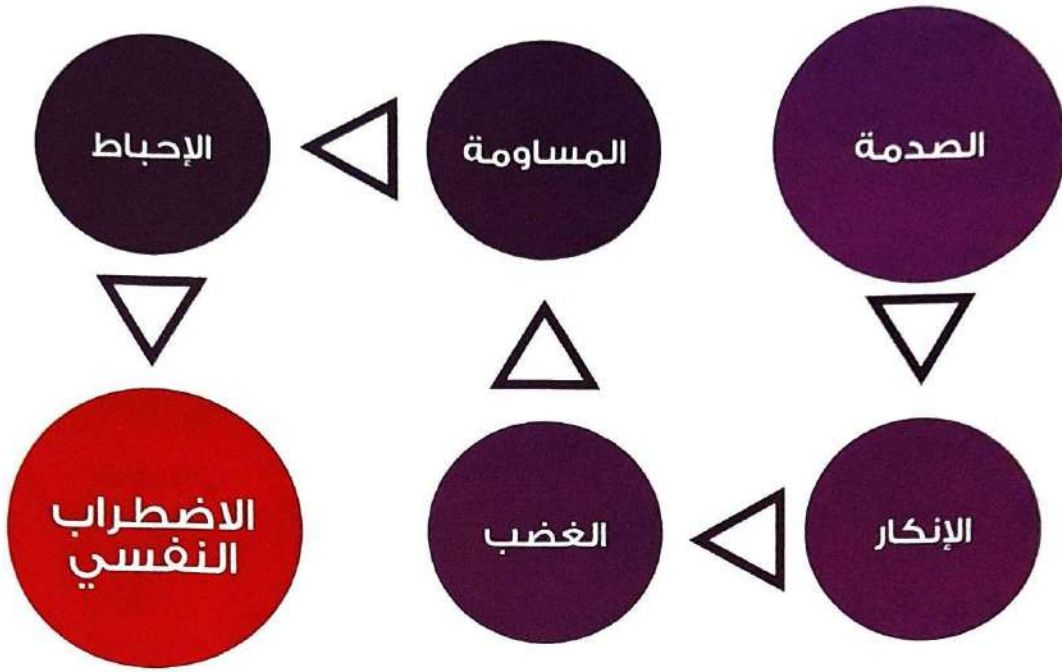
لكن قد ينحرف مسار الصدمة باتجاه الاضطراب النفسي والعجز والتأذي

المهني الوظيفي عموماً، متى ينحرف؟! وكيف؟! وكيف نعالج ذلك؟!

فضلاً تابع القراءة 🧑 ..

1 تم شرح "كيفية العبور في هذه المراحل" في كامل هذا الكتاب عموماً وخصوصاً عند الحديث بشكل خاص عن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية.

2 يوجد كتابين مهمين عن تعليم التفاؤل للكبار وللأطفال، اسمهما "علم نفسك التفاؤل" و "الطفل المتفائل" على الترتيب، وكلاهما للعالم مارتن سيلجمان - ترجمة مكتبة جرير.



ثالثاً: ما بعد الصدمة ... ماذا يحصل؟!

تتراوح الآثار النفسية التي يتعرض لها الإنسان عموماً وخلال الصدمة خصوصاً ما بين:

- الكرب Distress الذي لا يصل لمرحلة الرض النفسي.
- وما بين الرض (الصدمة) النفسي Trauma الممزق لحالة التوافق النفسي والاستقرار الانفعالي والشعوري.
- وفي حالة الشهود المباشر لأحداث الكارثة غالباً ما يتعرض الإنسان إلى الرض أو الصدمة النفسية، أما بعيداً عن موقع الكارثة فغالباً ما يتعرض الإنسان للكرب النفسي الذي لا يصل لدرجة الصدمة النفسية.
- فيكون أثرُ الشدة النفسية الناجمة عن الكارثة يتراوح ما بين:
حالة الضيق والانزعاج Distress أو الاضطراب النفسي المرضي Disorder

- يتوقف مدى تأثير الكرب النفسي الناجم عن الكارثة على الإنسان على ما يلي:

1. ماهية أو نوعية الصدمة النفسية؟
2. ومن هو الشخص الذي تعرض لها؟
3. وما مدى درجة الدعم الاجتماعي والأسري والمساعدة التي تلقاها من المحيط أثناء وما بعد الصدمة؟
4. وما نمط الشخصية والخبرات السابقة في الحياة بالتعرض لظروف مشابهة؟
5. وما هي آليات التأقلم والتكيف المتبعة من قبل هذا الشخص تجاه الصدمة؟

6. وما هي الفترة الزمنية لظهور أثرها النفسي؟

7. وكيفية ظهور أثرها (أي ما هو شكل الاستجابة للصدمة)؟

كل ما سبق من عوامل وغيرها تلعب دوراً في تحديد تأثير الصدمة على إنسان ما، سواء أكان بالغاً أو طفلاً، هل سيعقب التعرض للصدمة مجرد انزعاج

طبيعي فقط أو سيتطور إلى اضطراب مرضي محدد؟!...

ف نجد أن تعرض مجموعة من الأشخاص للصدمة نفسها أو لحدث كارثي

نفسه، تختلف استجابة كل واحد منهم عن استجابة الآخر، وذلك لاختلاف

البنية الجسدية البيولوجية وأنماط الشخصية وظروف الدعم من المحيط

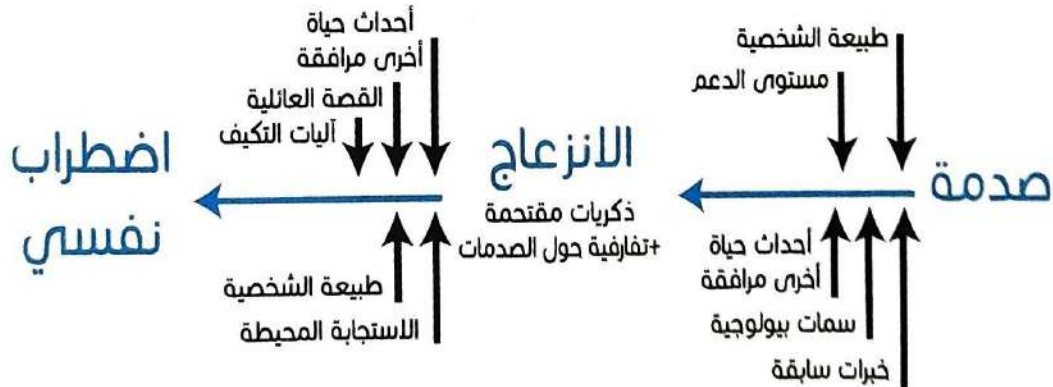
والخبرات السابقة وآليات التكيف مع الحدث، فمنهم مثلاً من يلجأ إلى العزلة

الاجتماعية أو التعاطي أو المسكرات، ومنهم من يلجأ إلى مجموعات الدعم

واللقاء الاجتماعي أو الرياضة أو النشاط الروحي والتعبد ...

متى تتحول الصدمة إلى اضطراب نفسي أو مجرد انزعاج وذكرى عابرة؟!.

في المخطط التالي اختصار للعوامل التي تلعب دوراً مهماً في ذلك¹.



رابعاً: الاضطرابات النفسية المتعلقة بالصدمة¹

تُصنّف الاضطرابات النفسية المرضية الناجمة عن الرض النفسي خلال الكارثة والتي تُسمى الاضطرابات النفسية المتعلقة بالصدمة Trauma related Disorders إلى ثلاثة أنواع² :

الاضطراب الأول: ارتكاس الكرب الحاد:

أو اضطراب أو تفاعل الكرب الحاد acute stress reaction disorder ، أو تُسمى حالة الرعب الحاد terror state، التي كثيراً ما تُصوّر في الأفلام والمسلسلات على أنها الصدمة النفسية...

ويكون ارتكاس الكرب الحاد باختصار على شكل: حالة ذعر شديدة، وتهيج أو قلقٍ شديد، مع صراخ وتفارق عن الواقع وبكاءٍ هستيري، يتلو الصدمة مباشرةً أو خلال 4 أسابيع منها، وتستمر كحد أدنى يومين إلى أربع أسابيع، فهو اضطراب عابر، والتحسن عادةً سريع خلال ساعات ونادراً خلال ايام. وفي حال استمرت الحالة أكثر من 4 أسابيع تتحول إلى اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

تمثل هذه الحالة استجابة الشخص لكرب جسدي أو نفسي على درجة كبيرة من الشدة، هذا الكرب stress قد يحمل تهديدا للأمان أو خطراً حقيقياً على الشخص

1 تمت الاستفادة في معلومات هذا الفصل من كتاب الطب النفسي، للأستاذ الدكتور يوسف لطيفة، منشورات جامعة دمشق. 2006

2 حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية النسخة العاشرة، المعروف اختصاراً ICD 10

أو أحد أقربائه بالموت أو حادث سير أو اغتصاب أو اعتداء أو جريمة أو بعد الزلزال والكوارث والحروب. أو بعد تغير مفاجئ في الوضع الاجتماعي أو المهني للفرد. يزداد حدوث هذه الحالة إذا ترافقت مع إجهاد جسمي أو عند المسنين. يلعب الاستعداد الشخصي للتأثر والقدرة على الصمود دوراً مهماً في ظهور الحالة وفي شدة الأعراض السريرية وهي تختلف من شخص لآخر.

الأعراض السريرية بالتفصيل:

تتميز بحالة من التبلد daze والسكون التام والجمود (الذهول)، وتقلص العضلات والرجفان والتعرق البارد الغزير، والارتباك الفكري الشديد الذي يكون أحياناً على هيئة لا توجه عابر، وعدم القدرة على فهم المنبهات، تبدد الذات أو المحيط أي تغيير إدراك الشخص لذاته وما يحيط به وكأن كل شيء جيد وغريب عليه. يتلو ذلك إما حالة انسحابية متقدمة من المحيط، قد تصل لمرحلة الذهول التفارقي dissociative stupor (أو أن ينفجر المريض بحالة من الذعر والاندفاعية الشديدة أو العدوانية أحياناً أو الهروب (تفاعل هروب أو شروء). قد يرافق ذلك أعراض فرط الجهاز المستقل (تسرع قلب، تعرق..). قد يرافق الحالة فقدان ذاكرة جزئي أو كلي (نسيان الحادث أو الكرب).

من أجل تأكيد التشخيص يجب أن تظهر الأعراض خلال دقائق من الكرب وأن تختفي خلال ساعات أو أيام قليلة.

ومن المفيد كتدبير هام هو إبعاد الشخص عن مكان الكرب بأسرع وقت.

الاضطراب الثاني: اضطراب التأقلم أو التكيف:

وتُسمى اضطراب التلاؤم أو التوافق Adjustment Disorder، وهي حالة نفسية تحدث خلال شهرٍ إلى ستة أشهرٍ كحدٍ أقصى¹ من التعرض لحدث حياتي استثنائيٍ مثيرٍ للكرب، يؤدي إلى تبدلٍ في التعامل مع مواقف الحياة، ينتج عنها اضطراب في التلاؤم.

يحصل هذا الاضطراب عادةً أثناء مرحلة التأقلم مع تغيراتٍ مهمةٍ في نمط الحياة، أو بعد حدثٍ حياتيٍّ مسببٍ للكرب، أو تبدلٍ جذريٍّ في العلاقات الاجتماعية للفرد مثل موت صديق أو انفصال عن شريط الحياة (الطلاق)، أو خسارة مالية أو ترك مفاجئٍ للعمل، أو بعد كارثة كاللجوء السياسي، أو عند أي منعطف مهم في الحياة كالزواج أو التقاعد.

يلعب الاستعداد الشخصي الوراثي والقابلية للتأثر دوراً مهماً في احتمالية ظهور هذه الحالات لكن لولا هذا الكرب لما ظهر اضطراب التلاؤم (الشرارة المطلقة).

ويكون اضطراب التأقلم باختصار على شكل: اضطراب في المزاج وقلق نفسي وشكاوى جسدية غير مفسرة واضطراب في السلوك أو تغيير في السلوك. وهي نتيجة مباشرة وأكيدة للكرب الحاد والشديد المستمر، ولولا هذا الكرب لما ظهرت هذه الأعراض المرضية.

1 تبدأ الاعراض بالظهور خلال شهر من الحادث ولا تتجاوز الستة أشهر في استمراريتها، أما إذا تجاوزت هذه المدة يجب تغيير التشخيص حسب الصورة السريرية.

وتسبب تأذي واضح في وظيفة الإنسان في حياته وخلل في الأداء الاجتماعي. تشهد اضطرابات التأقلم في كل الأعمار (من الطفولة حتى الشيخوخة).

الأعراض السريرية بالتفصيل:

تتظاهر بمشاعر من التوتر والانقباض الداخلي وعدم الارتياح، الضيق الشخصي الذاتي، تبدلات عاطفية مؤرقة تنعكس سلباً على الوظيفة الاجتماعية والمهنية للفرد.

انخفاض مزاجي خفيف، حزن، نزق، عدم الشعور بالسعادة، صعوبة في التعامل مع الأفراد والمحيط ومع متطلبات الحياة اليومية، صعوبة في التفكير أو التخطيط للمستقبل.

قد يقود هذا إلى سلوك عدواني أو سلوك مضاد للمجتمع وخاصة عند المراهقين، أو إلى عزلة وانسحاب من النشاطات العامة.

عند الأطفال: قد تحدث الحالة بعد دخول الأطفال إلى المستشفى، حيث قد نجد تراجعاً في السلوك أو سلوكيات نكوصية regression (كمص الأصابع، أو عودة التبول الليلي على الفراش أو التحدث بصورة طفولية) أو اضطرابات سلوكية كفرط الحركة والعدوانية والعناد..

ما يميز هذه الحالة قصة الرض ووجود الأعراض الانفعالية، التي ليست من الشدة الكافية لتشخيص اضطراب آخر كالاكتئاب.

الاضطراب الثالث: اضطراب كرب ما بعد الصدمة

اضطرابات الكرب (أو الشدة) ما بعد الصدمة (أو الرض) Post-Traumatic Stress Disorder أو اختصاراً PTSD، وبالعربية يُمكن أن يُختصر بكلمة "الهؤال"¹. هو الاضطراب الأشد والأهم والأخطر والذي يحتاج إلى تدخل طبي نفسي متخصص.

الهؤال أو PTSD هو: ارتكاسٌ يظهر كاستجابةٍ متأخرةٍ للإجهادات أو الحوادث الصادمة (الرضحية) Traumatism الشديدة، التي تحمل صفة التهديد والارهاب كالحروب، أو بعد كارثة طبيعية كالزلازل أو البراكين أو الحرائق، أو بعد فقد عزيز أو بعد حوادث السير.... إن هذه الحوادث تسبب ضيقاً وتوتراً لدى كل الناس، لكن أثرها يتزايد إذا اجتمعت هذه الكروب مع عوامل تؤازر ظهور هذا الاضطراب، كوجود اضطراب قلق سابق أو اضطراب في بنية الشخصية (كالشخصية الوسواسية أو الاعتمادية).

تبدأ الأعراض بعد مدة من الصدمة (الرض)، أي بعد فترة من الكمون وتتراوح بين عدة أسابيع أو عدة أشهر (نادراً بعد ستة أشهر).

1 التسمية حسب المعجم الطبي الموحد الترجمة هي "اضطراب الكرب التالي للرضح"، ولكن الترجمة العربية الأكثر تداولاً هي الكرب ما بعد الصدمة، -<http://www.emro.who.int/ar/Unified-Medical-Dictionary.html>

وقد اقترح تسمية "الهؤال" د. محمد كمال الشريف حين تقديمه لورقة الاضطرابات النفسية والبدنية المصاحبة لمرض "الهؤال" - مؤتمر الرابطة النفسية السورية سمح الأول / استنابول 2012، حيث ذكر د. الشريف: "تشتق العرب أسماء الأمراض على وزن فُعَال، فأقترح اشتقاق اسم هذه الحالة المرضية من كلمة هؤال التي تُجمَع على أهوال فيكون "الهؤال"؛ فالهؤال في اللغة العربية يعني الفزع والخوف الشديد." <http://islamicsham.org/conference/show/94>

تتظاهر حالة كرب ما بعد الصدمة على شكل: متلازمة تتصف بالثالوث التالي عند البالغين والأطفال اليافعين:

(1) أعراض إعادة اختبار أو معايشة الحدث الصادم re-experiencing: أو ما يدعى ذكريات متكررة للحدث flashbacks أو اجترار لتفاصيل الصدمة، مع أحلام وكوابيس تتعلق بالحالة (كوابيس مرعبة حول الحادث وفزع ليلي أثناء النوم). فبعد انتهاء الحدث الكارثي زمانياً، يعاود من شاهده مشاهدته في مخيلته ويستعرض أحداثه خيالياً، وكأنه يحدث تماماً الآن وبكل تفاصيله، لتعاوده نفس مشاعر الرعب والخوف، كونه لم ينتهي من نفس وعقل من شاهده ويعاني من هذا الاضطراب الفظيع!

(2) التجنب لكل شي متعلق بالحدث الصادم avoidant: أي شيء يذكّر بالحدث الصادم يقود الشخص لتجنبه، كتجنب الذهاب إلى نفس المكان (مثلاً يتجنب الطفل الذهاب إلى المدرسة التي حصل بها القصف أو التفجير)، أو تجنب الأصوات (كأي صوت يذكّر بالطيران حتى ولو كان من خلال الشاشات أو من خلال لعبة تصدر نفس الصوت)، أو تجنب الروائح التي كانت في لحظة حصول الكارثة .. وهكذا

(3) نوبات من فرط استثارة مفاجئ hyper-arousal: نوبة مزعجة للغاية من القلق النفسي الشديد تأتي الشخص بشكل مفاجئ عقب التعرض للصدمة، تشبه نوبة الذعر panic attack، على شكل: ضيق

في الصدر مع جفاف في الفم وارتجاف في الأطراف وتعرق وشحوب في الوجه. وأحيانا نوبات انفجارية شديدة من الهياج عند تذكر الحادث الراض (إعادة تمثيل الحدث).

كما أن الشخص المصدوم يعاني من أعراض أخرى:

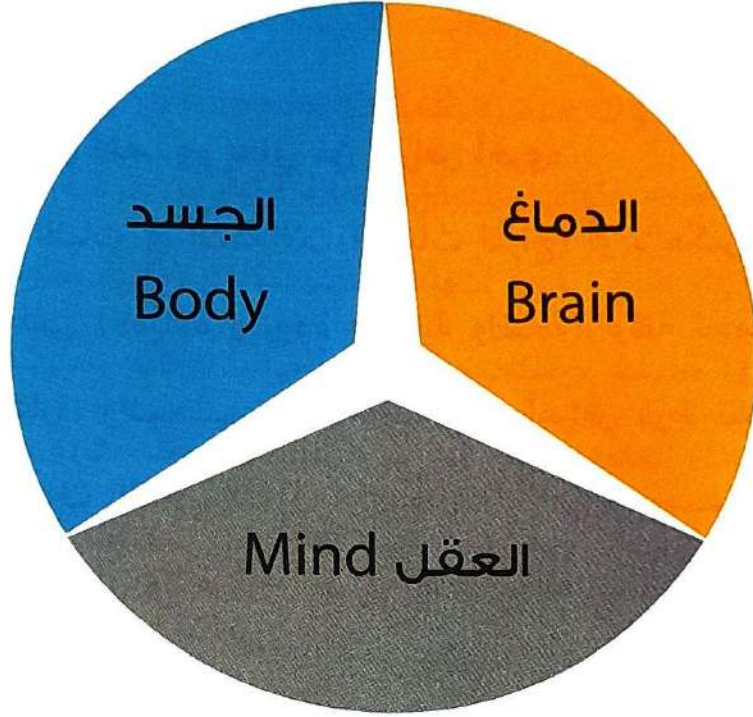
كحالة عدم الثبات في الانفعالات (تقلبات المزاج) أو بالعكس تماماً حالة التبدل العاطفي (لامبالاة وبرودة عاطفية واضحة)، وقلة تحمل الآخرين وسرعة استثارة، وانسحاب وعزلة اجتماعية، وأعراض فرط نشاط الجهاز الودي (كجفاف الفم والتعرق والإسهال...)، أعراض جسدية كالصداع والدوخة والخفقان والتعرق والتنميل والخدر والعنانة الجنسية ...

معايير التشخيص:

- 1- وجود قصة الرض.
- 2- المدة الزمنية بين الرض وظهور الأعراض تتراوح من أسابيع حتى الستة أشهر.
- 3- استعادة الحادث أو تذكره أو تجنب أماكن تتعلق بالحادث أو رؤيته في أحلام اليقظة أو الأحلام.
- 4- عدم الثبات الانفعالي.

تطور الحالة: إما على شكل سيرٍ مذبذبٍ بين التحسن والانتكاس، أو سيرٍ نحو الشفاء بالعلاج بعد مدةٍ طويلةٍ في أغلب الحالات. أو حدوث تغييرٍ دائمٍ في الشخصية ما بعد الصدمة (الرض). وقد تقود هذه الحالة إلى

الإدمان الدوائي أو الكحولي، أو المحاولات الانتحارية، أو اضطراب القلق
المعمم، والاكتئاب الجسيم.



إن اضطرابات ما بعد الصدمة وأهمها PTSD
وما يتلوها من استجابات مختلفة نتيجة
التعرض للصدمات

هي مكانٌ عظيمٌ لتأمل وتدبر ودراسة:
كيف يتفاعل الدماغ Brain "كنسيج وجهاز" مع
العقل Mind "كعمليات معرفية وسلوكية"
مع الجسد Body "كوظائف وأعضاء"
بعضهم البعض؟!
سبحان الخالق!

التظاهر السريري في الأطفال الصغار في السن:

لقد تم التعرف على الهوال PTSD عند الأطفال الصغار منذ ثمانينات القرن الماضي. وتختلف الأعراض في الأطفال الصغار عن البالغين، ولكن تتشابه - كما ذكرنا - عند الأطفال الكبار.

يتطلب الهوال PTSD عند الأطفال التظاهر بمشاكل خاصة، يجب سؤال الطفل عنها مباشرة، وليس فقط الاعتماد على وصف أسرته لحالته.

معايير Scheeringa لتشخيص الكرب ما بعد الصدمة PTSD عند الأطفال :

1- لعب تكراري قهري compulsive repetitive play يعيد جزء من الصدمة ويفشل في تحسين القلق.

2- إعادة تذكّر الحدث.

3- كوابيس ليلية ورعب ليلي وصعوبة في بدء النوم.

4- لعب محدود.

5- انسحاب أو عزلة عن المجتمع.

6- مزاج غير منبسط، لا مبالاة شعورية أو خدران حسي.

7- فقد للمهارات المكتسبة التطورية، بشكل خاص تراجع في التطور اللغوي و القدرة على ضبط التبول.

8- نقص التركيز والانتباه.

9- عدائية في السلوك حديثة الظهور.

10- قلق انفصال عن المرابي حديث الظهور.

الكآبة شائعة في الأطفال الكبار والمراهقين.

لاحظ أن أعراض الهوال PTSD قد لا تنطبق مع المعايير المعروفة في التشخيص، بحيث يمكنها أن تسبب عجزا وإعاقة لنفس الطفل وتستحق الاهتمام الخاص.

التشارك المرضي Comorbidity عند الأطفال والمراهقين:

شائع أن يتشارك الهوال PTSD مع الكآبة واضطرابات القلق وإساءة استعمال المواد المؤثرة على حالة العقل substance abuse (التعاطي أو الإدمان).

كما أنه تشيع الاضطرابات السلوكية المسببة للفوضى في الأطفال الصغار.

العوامل المنذرة لإصابة الإنسان البالغ والأطفال اليافعين بهذه الاضطرابات:

- 1- التذكر المستمر للحدث ومعايشته وكأنه فيلم يتكرر عرضه بشكل يومي.
- 2- اضطرابات في النوم (أرق ، رؤية كوابيس تتعلق بالكارثة) والشهية.
- 3- القلق النفسي والخوف المستمر غير المبرر.
- 4- تشتت الانتباه وفقدان القدرة على التركيز والتفكير.
- 5- انخفاض وتعكر في المزاج.
- 6- ظهور سمات شخصية جديدة لم تكن موجودة قبل الكارثة (النزق - العدائية - البخل ..).

العوامل المنذرة لإصابة الأطفال الصغار بهذه الاضطرابات:

إنّ الطفل (الأصغر من 8 سنوات غالباً) يختلف عن البالغ من حيث تظاهر الاضطراب

النفسي التالي للتعرض للصدمة النفسية، فإضافةً لما سبق قد يظهر ما يلي:

1- يبدي الأطفال الصغار تجنباً واضحاً لكل شيء يتعلق بالصدمة.

2- تظهر حالةً عدائية ونزق لم تكن موجودة سابقاً وتخریب للألعاب بشكل

مفاجئ ودون سبب واضح.

3- حالة من اللعب القهري المكرر في فترة ما بعد الصدمة Compulsive

Repetitive Post Traumatic Play، حيث يكرر الطفل وبشكل رمزي

معايشة الصدمة وكروب الكارثة من خلال طريقة لعبه، ويصبح لديه قلق

شديد إذا شاركه اللعب أطفال آخرون.

4- فقدان المهارات التطورية المكتسبة وخاصةً اللغة وضبط التبول، يتكلم

بكلام طفولي أصغر من عمره وتعاوده حالة التبول غير الإرادي الليلي وبحالات

شديدة النهاري.

5- يلتصق كثيراً بوالديه وتصيبه نوبات قلق شديد بالانفصال عنهم لم تكن

موجودة سابقاً (قلق الانفصال).

سؤال بعد هذا الشرح:

هل دائماً الكوارث ستخلف اضطراباتٍ نفسيةٍ عند كل من يتعرّض لها؟!!

الجواب: ليس دائماً وليس عند كل الناس.

هذا الهرم¹ يُمثل التأثيرات النفسية والاجتماعية للصدمة على مجتمعٍ ما، ويوضِّح مع نسبٍ محتملةٍ مأخوذةٍ من عدة دراساتٍ إحصائيةٍ نسبة تطور حالتين: الأولى: حالة الانزعاج أو الكرب النفسي الذي لا يصل لمرحلة الاضطراب النفسي المرضي بدرجاته الثلاثة: انزعاج خفيف ومتوسط وشديد. الثانية: مرحلة الاضطراب النفسي المرضي الذي يحتاج لمساعدة نفسية متخصصة، بدرجاته الثلاثة: اضطراب نفسي خفيف ومتوسط وشديد.



نسبة الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتعرض للصدمة:

عموماً، أكثر من 80 % من الرجال و 75 % من النساء تعرضوا لحادث صادم واحد على الأقل في حياتهم (وذلك باستخدام استبيانات مبنية على معايير التشخيص الأمريكية DSM IV).

M.Taghi Yasamy. Regional Adviser/Mental Health and Substance Abuse World Health Organization/ Trauma management among children, adolescents and the community. 5- 2007 Alexandria, Egypt

وتتراوح نسبة الإصابة باضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD عند الذكور حوالي 8 - 13 %، وعند الإناث حوالي 20 - 30 %.

إن نسبة الإصابة باضطراب كرب ما بعد الصدمة خلال الحياة هي 7.8 %، وترتفع مع صدمات من نوعية خاصة، مثل: الاغتصاب والتعذيب وسجين الحرب أو السجن السياسي.

ومن المفيد التنويه سريعاً أن الرجال عادةً لا يعبرون عن مشاعرهم وخاصةً فيما يتعلق بالصدمة، وذلك لأسباب ثقافية (مثل: "الرجل لا يبكي"، "أنت رجالة" بمعنى اصمد واسكت ولا تعبر)، الأمر الذي ربما يحوّل مشاعر الصدمة إلى أشكالٍ أخرى، كانهجارات الغضب الغير مبرر في أسرتهم أو في عملهم بين الآونة والأخرى، أو أمراض عضوية نفسية المنشأ كالداء السكري أو ارتفاع الضغط¹ ...

أما نسبة الإصابة عند الأطفال باضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD فتختلف حسب العمر، ولكنها حوالي 3-6 % في الأطفال بعد تعرضهم للصدمة.

أي أنّ قسم مهم من المتعرضين للصدمة لن يتطور لديهم الاضطراب النفسي، والذين يتطور لديهم الاضطراب كانوا قبل الصدمة متأهبين أو مستعدين له (أي استجابة غير اعتيادية لحدث غير اعتيادي).



1 كتيب "الرعاية الذاتية للرجال في مواجهة الأزمة والنزوح" للدكتور تيسير حسون، كتيب جدا جميل ولطيف ومفيد لكل الرجال تحت وطأة الأزمة ويعانون بصمت، متوفر بصيغة PDF على شبكة النت، ويمكن الحصول عليه من خلال هذا الرابط، يرجى مسح الكود:

ملاحظة هامة: الصدمة عبر الأجيال

قد تظهر آثار الصدمة لزمينٍ طويلٍ عبر الأجيال التي لم تشهد الصدمة، تدعى هذه الظاهرة بالصدمة عبر الأجيال Trauma across Generations or multigenerational trauma، وتكمن خطورة الصدمة عبر الأجيال في أن الأثر الغير معالج للأزمة عند اليافعين في هذه الأيام ستنتقل إلى أطفالهم والأجيال المستقبلية. وآليات الانتقال المفترضة للصدمة بين الأجيال تكون من خلال الصدمة غير المباشرة (أي شهود الأبناء صدمة الآباء من خلال روايتها أمامهم)، والتعلم والنمذجة modeling من خلال سياسة الوالدين المصدومين في التعامل مع أبنائهم والبيئة الأسرية المشحونة ربما بالقلق والتوتر أو العنف، والتأثيرات البيولوجية.

كما أن التعامل مع الناجين من الصدمات والاحتكاك بهم وانخفاض عامل المرونة النفسية التي سبق الحديث عنه، والأهم من ذلك وجود اضطراب ما بعد الصدمة مشخص عند هؤلاء الناجين هو عامل مهم لتأثير الصدمة الأبوية على الجيل الثاني¹.

لذلك سنشهد بالغالب في الجيل الثاني أو الثالث مستويات عالية من استعمال الكحوليات والمدمنات والكآبة والانتحار والعنف المنزلي²....

1 Trauma across generations and paths to adaptation and resilience. (Lehrner A& Yehuda R. 2018)

2 هناك دراسات متزايدة حول انتقال الصدمات بين الأجيال، تعتمد هذه الدراسات في تحليلاتها لهذه المشكلة على الدراسات الأسرية والنفسية والاجتماعية والبيولوجية، والمستويات الوبائية لدراسة انتشار أنماط الاضطرابات النفسية في مجتمع ما بعد الحرب أو الصدمة الجمعية collective trauma، كما يحصل الآن في سورية والعراق وفلسطين، وكما حصل في إعصار تسونامي على سبيل المثال.

إضافة إلى أن تعرّض الأطفال لحادث صادم في عمر مبكر دون خضوعه لمعالجة نفسية جيدة وكافية، ربما يؤدي إلى ما يُدعى بتثبّت نموه النفسي fixation، أي أن هذا الإنسان ممّا يكبر زمنياً سيعود (ينكص regress) إلى زمن الصدمة مجرد تعرّضه لضغط ما من ضغوطات الحياة، مثلاً طلب الحنان أو البكاء الشديد أو الغضب الشديد كطفل صغير وليس كبالغ راشد، وبالتالي الصدمات والكروب من الممكن أن تعرقل عملية النضج في شخصية من شهدها.

إضافة إلى أن بعض الدراسات العلمية تربط ما بين اضطرابات المزاج (وبخاصة اضطراب ثنائي القطب المزعج والمزمن bipolar disorder) مع التعرّض الباكر للإساءة في الطفولة الأولى وبخاصة من الإساءة الجنسية.

وبالتالي هنالك حاجة إلى "خطة دعم نفسي فردي اجتماعي أسري مطوّل" لسنوات لمن شهد الصدمة، وخاصةً في مجتمع ما بعد الحرب أو الكارثة عموماً¹.

1 هذه الخطة تحتاج إلى شرح أكثر تعرضت لبعضه في مواطن متعددة في هذا الكتاب، ولم أخض في تفاصيلها كون هذا الكتاب يتوجه للأفراد أكثر من المؤسسات أو الجمعيات المجتمعية، كما أن لكل مجتمع خصوصية من أجل هذه الخطة ذات أبعاد ثقافية وسياسية واجتماعية ونفسية. (المؤلف)

قصة نكوص

بلغ الأربعينات من العمر ولا يزال يتذكر ذاك الموقف الصادم في حياته الأولى ...
كان "طفلاً ملكاً" في أسرته، بكل ما تعني هذه الكلمة من معنى، هو الذكر
الوحيد وله أختين، من عائلة عريقة وغنية ومثقفة من عائلات إحدى دول
الشرق الأوسط

بعمر 10 سنوات وبدون سابق مقدمات تحوّل الأب "رمز القوة ومنبع الدلع"
إلى أب عاجزٍ تماماً، لا يستطيع القيام حتى بخدمة نفسه، وذلك لإصابة
دماغية مفاجئة أصابته خلال سنوات عطاءه، وبقي على هذا الحال البائس
لعدة سنوات ثم توفي

خلالها انقلب حال الطفل الملك إلى "طفل مسكينٍ مهملاً" تماماً لا يكاد يهتم
به أحدٌ، فالجميع منشغلٌ بمأساة أبيه المشلول

يشتكي هذا الرجل الأربعيني بعد سنوات من سحب العرش من تحته: أنا
عصبيٌّ جداً!!، لا أتحمّل النقد أبداً، أهاجم من ينتقدي وأكاد أفترسه، كأني
طفلاً صغيراً سلب إحدى أجمل ألعابه...

كان عمر العشرة سنوات مرحلةً تثبّت بها نموه النفسي fixation، وأصبح يعود
لهذا العمر كلّما تأزّم كبيراً. طبعاً هو لا يدرك ولا يعي هذه العودة النكوصية
regression إلى طياشة هذا العمر ورعونته مع معايشة لحظة سحب العرش

الملكي، ليتحوّل فجأةً هذا الرجل الراشد الأربعيني إلى طفلٍ غاضبٍ جداً وحساسٍ للغاية لأيّ كلمةٍ أو نقدٍ يوجّه له، يعاني من هذه النكوصية في التعامل النفسي مع ذاته ومع الآخرين، ولكنه لا يجد ولا يعي أسبابها.... حتى أنه يعتبر زوجته بمثابة أمه وهو طفلها، التي عادت لتعوّضه حنان الأب والأم الذين انشغلا بالمرض لما كان عمره عشر سنوات ...

ظهرت النكوصية لديه والحنين المؤلم بشكلٍ واضحٍ تماماً لما فقد أيضاً مدينته "الأم"، فلم يستطع العودة إليها بسبب الأحداث الأخيرة في المنطقة.... ليراجع عيادتي كطفلٍ صغيرٍ مكسورٍ من الداخل، تحطّمت كل ألعابه وأهمله جميع أهله وأحبابه، لم يعد يشعر بأي إنجازٍ قام به على عظم إنجازاته مقارنةً بأقرانه، ليدخل مدينة الحزن ودوّامات العجز ...

كانت قصة فقدته لعرشه طفلاً حين شلل أبيه كالوتد الذي يُثبت تطوره النفسي ويعرقل نضجه الشخصي!

مساحة زرقاء

قد ترى رجلاً عمره 40 سنة وغير ناضج وكأنه طفلٌ صغيرٌ
وقد ترى طفلاً عمره 10 سنوات وكأنه رجلٌ ناضجٌ
والناضج إن كان جسده كبيراً أو صغيراً
يعرف كيف يعاقب نفسه ويكافئ نفسه
فهو يملك نفسه ... يقود نفسه بنفسه .. يسيطر على حياته ...
والغير ناضج إن كان جسده صغيراً أو كبيراً
يلقي اللوم على غيره ..
فهو لا يملك نفسه ... يقود الغير نفسه .. لا يسيطر على حياته ...

نُشرت بتاريخ 10/5/2013 

مساحة زرقاء إلى أخي الأب الكريم

إن قيادة أسرتك في الوطن وهو في أمنٍ وأمانٍ يشبه قيادة فريقٍ من الكشافة يتنقلون بجهدٍ ممتعٍ ما بين سهولٍ خضراءٍ ووديانٍ عذراءٍ مجهولةٍ ...

أما قيادة أسرتك في الوطن وهو في حالة حربٍ تشبه إلى حدٍ بعيدٍ قيادة سيارةٍ في منحدرٍ زلقٍ خطيرٍ ...

أما في الغربية ووطنك كحال سورية فقيادة أسرتك هو كقيادة طائرةٍ شراعيةٍ ...

بكل ما في هذه التجربة من خطورة وإثارة وشجاعة وحزم مع من تقود. الاحتمالات كلها مفتوحة أمام هذه التجربة من أسوأ الكوارث إلى أرقى النتائج ...

فلنعذر هذا الأب الراعي في كل تصرفاته مع من يرعاهم .. مثلما نعذر كابتن الطائرة في كل ما يطلبه منا بحزمٍ ونحن على متن طائرته ...

همُّه هو إيصالنا بأمانٍ وسلامٍ لأهدافنا من حياتنا من وسط أخطارٍ عظيمةٍ محدقةٍ بنا وبه...

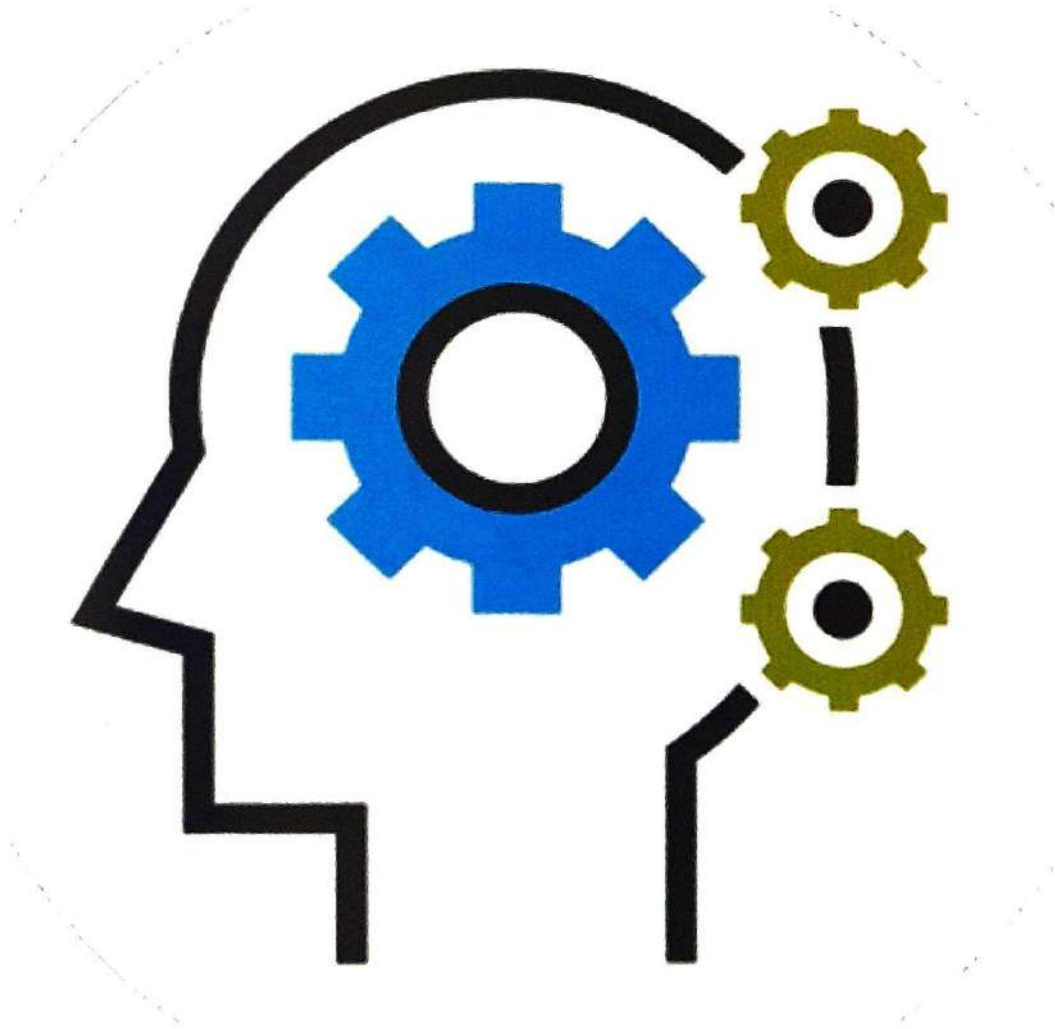
نُشرت بتاريخ 2/2/2014 

خامساً: الذاكرة والصدمات /البعد البيولوجي للصدمة/

أهلاً بكم

إلى عالم الذاكرة الساحر والغامض والخطير

لأن أفضل مكان لدراسة عالم الذاكرة هو الصدمات

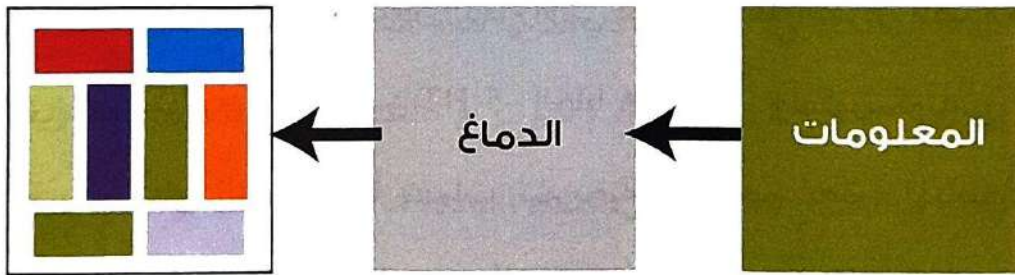


إذا أخذنا بعين الاعتبار وعلى مستوى بيولوجي من جهة وعلى مستوى مناطق الذاكرة في الدماغ من جهةٍ أخرى بأن التعرّض للصدمة يعني دخول كمٍ رهيبٍ من المعلومات المفاجئة والجديدة والغير اعتيادية إلى الدماغ والذاكرة، على شكل ضخٍّ هائلٍ وسريعٍ جداً وخلال زمنٍ قصيرٍ للغاية....



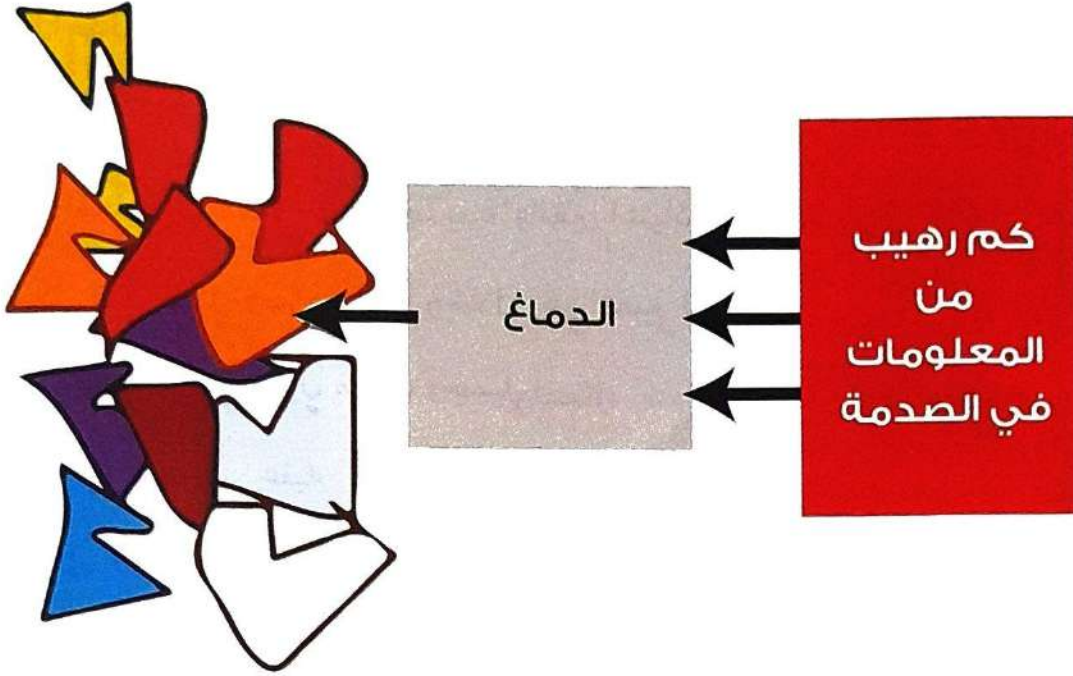
فلو شبهنا الدماغ بمنزلٍ مرتبٍ وجميلٍ ونظيفٍ يدخل عليه أهل البيت بشكلٍ اعتياديٍّ وروتينيٍّ، ثم فجأةً هجمت عصابةٌ مؤلفةٌ من عددٍ كبيرٍ من اللصوص، وعاثت في البيت فساداً، فدخلت بهمجيةٍ وخرّبت وأحدثت

فوضى وإرباكاً شديداً في المنزل خلال فترةٍ وجيزةٍ جداً، تاركةً المنزل في حالةٍ مزريةٍ وفوضى عارمةٍ ...



الذاكرة في سياق الأمان

وهكذا يحصل للدماغ تماماً في لحظة التعرّض للصدمة المفاجئة ...
وبالتفاصيل التالية:



1- يطرأ على الدماغ تغيرات فيزيولوجية عصبية: قد تؤدي إلى تغيرات عصبية دائمة نتيجة لتأثيرات التعرض المزمّن أو المطوّل إلى الضغوط، أو إلى إعادة معايشة واستعادة تذكّر الحدث الصادم باستمرار.

النواقل العصبية الكيميائية neurotransmitters (وهي مواد كيميائية وسيطة في نقل ومعالجة المعلومات داخل الدماغ) التي تضطرب بعد التعرّض للصدمة هي: الكاتيكولامين - السيروتونين 5-HT - الجابا GABA - جلوكورتيكويد.

2- يطرأ على الدماغ أيضاً تغيرات تشريحية في حجم بعض المناطق: فمن خلال تصوير الجهاز العصبي يُلاحظ نقصاً في حجم منطقة الحصين hippocampus، وهي منطقة الذاكرة الاعتيادية الصريحة، التي تخزّن الذكريات بشكل واضح يمكن استدعاءه، وذلك في سياق الأمان دون وجود الخطر، وربما سبب هذا النقص في حجمها يعود إلى الاضطرابات في التذكّر

الصريح والتخزين لأحداث الحياة، نتيجة إعادة معايشة الخطر أو تضخيم الإحساس بالخطر الغير موجود حالياً. حيث يُلاحظ وجود خللٍ وظيفيٍّ في منطقة اللوزة amygdala وَ الحُصين وَ القشر مقدم الجبهي prefrontal cortex وَ منطقة الحاجز septum، مما قد يُعزز هذا التضخيم في الاستجابة إلى الخوف. إنَّ حالة فرط التهيج أو الاستثارة المفاجئ التالي للتعرض للصددمات قد تعود إلى خللٍ ما في التلفيف الحزامي الأمامي interior cingulate gyrus والمهاد thalamus والقشر مقدم الجبهي الأنسي medial prefrontal cortex¹.

وقفة: صدمات الماضي والافتراق عن الواقع

خلال مراحل تطور نفس ابن آدم وبناء شخصيته في السنوات الأولى من عمره قد يتعرض لحالة صدمة Trauma لهذا البناء أو توقف لهذا التطور النفسي. هذه الصدمة في الطفولة قد تكون سوء معاملةٍ متكررةٍ من الأبوين أو المعلمين أو إهمالٍ أو اعتداءٍ بالضرب أو بالشتم، ولكن الأهم والأخطر هو الاعتداء الجنسي على الطفل child sexual abuse.

العديد من الدراسات التي اطلعت عليها تُثبت علاقةً ذات صلةٍ وموثوقيةٍ ما بين الاعتداء الجنسي الباكر في حياة الطفل وما بين الحالة الذُهانية psychosis and early childhood sexual abuse.

1 بتصرف من كتاب أوكسفورد للطب النفسي Oxford Textbook Psychiatry 2013

والحالة الذُهانية كما هو معروف طبيا هي حالة انفصال عن الواقع وعدم تكيف معه والعيش في خيالات وأوهام hallucinations and delusions. وهذه الحالة من حيث الأعراض الظاهرة على شكل طيف يبدأ من الدرجات البسيطة من هذا الافتراق إلى الدرجات الشديدة وهي حالة الفصام العقلي Schizophrenia.

إنَّ الذُهان على مستوى الجهاز العصبي (المخ والأعصاب) -الحامل الرسمي لحالتنا النفسية- يُعتبر من أشدَّ الحالات أذيةً وتخريباً للخلايا العصبية، وكأنَّ الذُهانَ رجلٌ همجيٌّ ضخمٌ بيده فأسٌ كبيرةٌ يُعْمِلُها -في غابةٍ متداخلةٍ من الأشجار الرائعة- تخريباً وتكسيرا.

إضافةً إلى الحالة الذهانية، فإن احتمالات تحوُّل حالة الصدمة عند الطفل إلى اضطرابات نفسية أخرى واردة أيضاً، كاضطرابات المزاج والقلق واضطرابات في الشخصية نفسها (بخاصة الشخصية الحدية borderline personality disorder). وفي المقابل قد يظهر تأثير الصدمة في الطفولة على الإنسان على شكل توقفٍ (تثبَّت fixation) للنمو النفسي وعرقلة تطور المهارات الشخصية، فيزداد الإنسان عمرا وطولا في الجسم وأيضا في القدرة العقلية، ولكن يبقى النمو النفسي والانفعالي في حالة تثبَّت عند تاريخ تعرضه للصدمة حين كان طفلا. ويظهر ضعف النمو جليا عندما يواجه هذا الإنسان المصدوم في الطفولة أزمات الحياة في الكبر، وتجد أن مواجهته تكون بشكلٍ غير ناضج immature وبآليات دفاعٍ نفسيةٍ طفولية، مثل سرعة البكاء والإحباط،

الهروب والانعزال، الاعتمادية على الآخرين أو الشك المبالغ بهم
أهم وأصعب خطوة في الوقاية من أثر الصدمات في الطفولة هو
باختصار معالجة ذاكرة الطفل التي مُلئت بصور وفيديوهات الصدمة

.Traumatic memory

فيما يلي عرض لمبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية عقب الصدمات، التي
قد لا تغني عن زيارة العيادة النفسية واتباع برنامج جلسات نفسية مقنن.

سادساً: مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية عقب الصدمات

حسب ما تم شرحه فيما سبق في البعد البيولوجي للصدمة، من حيث تأثيرها على كيمياء الدماغ (النواقل العصبية الكيميائية)، وإحداث حالة فوضى في مناطق الذاكرة، واستعادة متكررة للحدث الصادم كأنه حصل الآن، مع نوبات استثارة مفاجئة مزعجة جداً ومربكة للغاية، وبالتالي حساسية مفرطة تجاه الخوف، وتجنب لأي مثير يُذكر بالحدث الصادم على مستوى السلوك.

بناءً على هذه الآلية الإمرضية (المرضية pathology) للصدمة، تبين بالدليل العلمي المبني على البراهين (E.B.M evidence based medicine) فائدة الأنواع التالية من المعالجات للاضطرابات ما بعد الصدمة:

1- العلاج المعرفي السلوكي المركز على الصدمة، اختصاراً TFCBT :
وهذا التكنيك العلاجي مبني على تصحيح الأفكار المعرفية والمفاهيم الخاطئة الناتجة عن التعرض للصدمة (مثل: الحياة ليست آمنة، يجب ألا أخرج من البيت أبداً، الله يعاقبني لذلك تعرضت لهذا الحادث إلى آخره)، وتشجيع الشخص المصدوم على إتباع سلوكيات أكثر تكيفاً مع واقعه، ومحاولة التعرض

- دون التجنّب - لما يخاف منه ويُذكّره بالحدث الصادم (كمكان الحادث - الأصوات - الروائح ... إلى آخره).

- ممحاة الذكريات المؤلمة¹ :

أو ما يُعرف علمياً إعادة المعالجة وإزالة التحسس بحركة العين eye movement desensitization and reprocessing أو اختصاراً (EMDR)، هو تكتيك علاجي حديث مستعمل في معالجة الاضطرابات التالية للصدمة، يجمع هذا العلاج بين عناصر من المعالجات المعرفية والسلوكية النفسية، بحيث يُضاف لها تحريك العينين (أو التحريض الثنائي الجانب) بشكل منتظم، وذلك لتشتيت انتباه المريض عن القلق الشديد عند رواية الحادثة المؤلمة أو الصدمة التي تعرض لها، وشبهها البعض بـ "ممحاة للذكريات المؤلمة".

وتوسع استعمال إمدر إلى الاضطرابات النفسية الغير صدمية، كحالات الاكتئاب والقلق بمختلف أنواعه واضطرابات الشخصية والإدمان. سأحدّث عن هذا التكتيك الهام بشيء من التفصيل في الفقرة التالية.

2- العلاج الدوائي:

وهدفه تصحيح الخلل الحاصل في كيمياء الدماغ تحت إشراف طبي، من خلال الأدوية المضادة للقلق ومضادات الكآبة، من أهمها مضادات قبط السيروتونين اختصاراً ماسا SSRIs (مثل: سيرترالين Sertraline).

1 هذا الاسم طرحه بعض الكتاب، وأحببت عنوانه الفقرة به. (المؤلف)

3- العلاج الجماعي:

بإشراف أخصائيين نفسيين مدربين على التعامل مع الاضطرابات النفسية الناجمة عن الصدمات وإدارة مجموعة من الأشخاص (يُفضل ألا تقل عن 5 أشخاص وألا تزيد عن 11 شخص)، ليتفاعلوا ويساعد بعضهم بعضاً لتحسين البصيرة والفهم لمشاعرهم وسلوكهم.

ومن أنواع العلاج النفسي الجماعي:

- مجموعات الدعم.
- مجموعات تدريب المهارات: إدارة الغضب، الاسترخاء، المهارات الاجتماعية (توكيد الذات أو مهارات الثقة بالنفس).
- مجموعات تدريبية لمهارات حل المشكلات.
- مجموعات التثقيف النفسي.
- العلاجات الجماعية المبنية على تحسين البصيرة.
- طريقة مورينو في الدراما النفسية ولعب الدور التمثيل.
- العلاج النفسي الجماعي السيكوديناميكي psychodynamic.

4- العلاج الروحي:

يشمل برنامج النشاط الروحي: وجود مرشد روحي من رجال الدين - تشجيع حضور الصلوات الجماعية - حلقات الذكر (القرآن الكريم) - تشجيع الدعاء - ممارسة تمارين التأمل - المشي التأملي وبخاصة وقت الفجر - المشي في الطبيعة. إطالة الصلاة، وخاصة بالنسبة للمتدينين، وذلك من باب تحسين ارتباطهم بمصدر الأمان الذي يعتقدون بقوته وتواجهه معهم دوماً.

رتب فوضى عقلك ، امحو أثر الصدمة من نفسك!

ممحاة الذكريات المؤلمة¹ إمدر EMDR !

اكتشفت العاملة النفسية الأمريكية فرانسيس شابيرو Francine Shapiro هذا الأسلوب بالصدفة! في عام 1987م، عندما تبينت أن أفكارها وذكرياتها المزعجة التي سيطرت عليها في إحدى المرات قد تبددت تماماً، عندما تابعت ببصرها حركات واهتزازات أوراق الشجر أو السيارات في الشارع وهي تمشي في إحدى الحدائق (حديقة سنترال بارك في مدينة نيويورك)، بعدها قامت بتطبيقه على زملاءها بالعمل فوجدت نتائج مشجعة في محو الذكريات الصادمة من خلال تحريض ثنائي الجانب للدماغ، ثم أجرت تجربة مقننة على 70 شخص مروا بتجارب صدمية ونشرتها عام 1989م، ومن خلال هذه الملاحظة والتجربة (Shapiro 1989) تبنت شابيرو هذا الأسلوب كأسلوب علاج للصددمات النفسية، وأطلقت عليه في البداية نزع الحساسية بحركات العين أو تقنية EMD اختصاراً لـ Eye Movement Desensitization، ثم أضافت عبارة إعادة المعالجة reprocessing لتصبح إزالة التحسس وإعادة المعالجة عبر حركات العين أو تقنية EMDR اختصاراً لـ Eye Movement Desensitization and Reprocessing، حيث تبين لها أن الأساس المرضية النفسية هو ذكريات مخزنة فيزيولوجياً بطريقة غير معالجة، والعلاج يكون بتقييم وإعادة معالجة الذكريات.

1 هذا الاسم طرحه بعض الكتاب، وأحببت عنوانه الفقرة به. (المؤلف)

تم وضع بروتوكولات علاجية خاصة منذ عام 1991م، ومن بعد ذلك طبقها كثير من المعالجين النفسيين، ولاقت تقبلاً وانتشاراً جيداً، واستخدمت للعلاج من الصدمات ولأية أعراض نفسية ناجمة عن خبرات صدمية.

يستخدم المعالجين بشكلٍ رئيسيٍّ تحريك العينين أو أي آلية تحفز نصفي الجسم اليمين واليسار بشكلٍ متناوب Bilateral stimulation BLS، مثل: الفقش أو التصفيق أمام أذني المتعالج بشكل متناوب، أو الضرب على راحة يدي المتعالج الموضوعتين على الركبة من قبل المتعالج أو ضرب المعالج ليديه الموضوعتين على ركبته بشكل متناوب، وحديثاً يتم تحفيز نصفي الجسم اليمين واليسار بشكل متناوب من خلال جهاز خاص يطلق صوتاً متناوباً بين الأذنين، أو يصدر نبضات متناوبة في باطن الكف أو وميضاً يتحرك بشكلٍ متناوبٍ أمام العينين..

هذا التحفيز أو التحريض المتناوب لنصفي الجسم بحركات العين أو أي وسيلة تم ذكرها يتم مع التعرّض لصور الصدمة أو استرجاع الشخص لأحداث الصدمة، مما يساعد إلى إعادة معالجة الذكريات وتخزينها بصورة صحيحة تكيفية.

فيما يلي الأجهزة المستعملة في التحريض الثنائي الجانب لطرفي الجسم bilateral

stimulation BLS خلال جلسة إمدر EMDR



آلية عمل إمدر

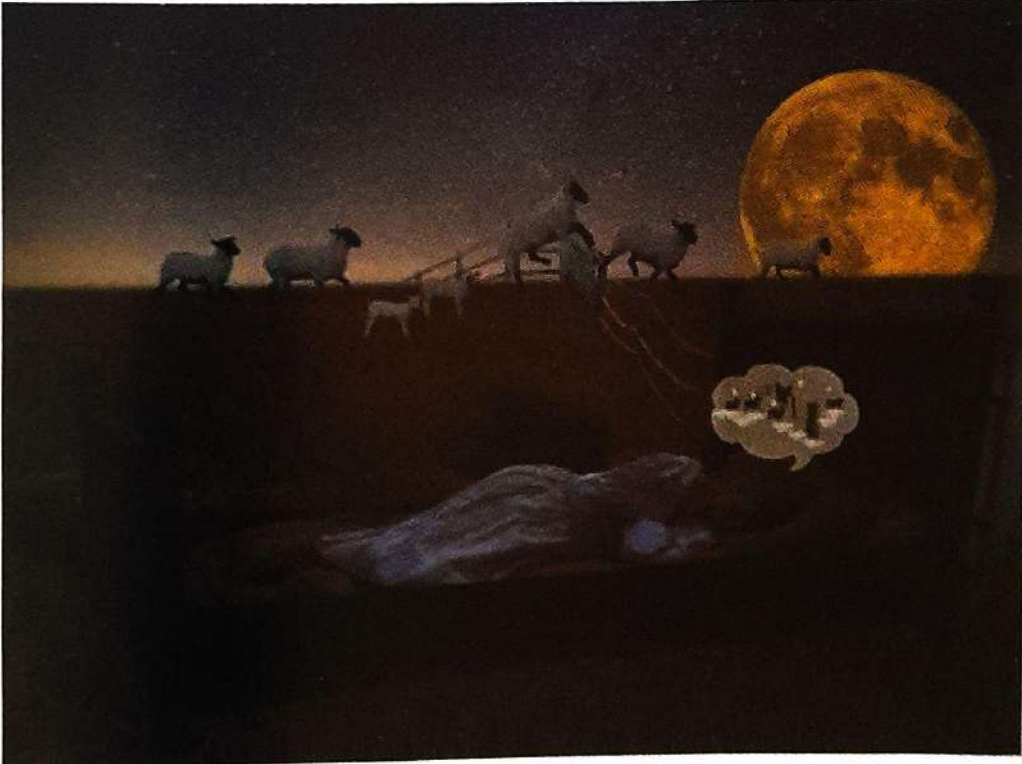
إن تشتيت الانتباه وتفعيل نصفي الكرة المخية بانتظام من خلال حركات العين يمين ويسار أو أي تحريض ثنائي الجانب بشكل متناوب BLS، وُجد أنها -وبآلية غير معروفة تماماً- تساعد العقل على معالجة المعلومات المرتبطة بالأحداث الصادمة أو الأحداث المؤلمة السابقة، وتنظيمها في الذاكرة، ليتمكن الإنسان المتعرض للصدمة من متابعة حياته بصورة تكيفية، بعيداً عما أحدثته الصدمة في ذاكرته من فوضى مربكة وبعثرة معيقة. ومن التفسيرات المحتملة لآلية عمل إمدر¹ ما يلي:

1 إن المعرفة الحالية وبيولوجيا الأعصاب والجراحة العصبية لا يقدم تفسيراً دقيقاً لآلية عمل EMDR وأثرها على الدماغ، الذي لا يزال غير معروف تماماً، ويبقى ما يلي من تفسيرات مجرد نظريات محتملة.

1- إمدر = الأحلام

يُفترض أن إمدر EMDR عن طريق حركات العين تقوم بنفس العمليات في الدماغ التي تتم في مرحلة الأحلام خلال نوم الإنسان العادي، أي تحاكي أو تشبه وظيفة حركة العين السريعة للنوم في مرحلة الريم، أي: EMDR= REM sleep ، وكأن المعالجة الذي يقوم بها دماغنا لأنفسنا خلال النوم هي نفسها تقوم بها EMDR خلال الصحو (Stickgold 2002).

فكما يقول العالم النفساني الشهير فرويد: إنَّ الأحلام تعالج الصدمات الصغيرة التي يمر بها الانسان خلال 24 ساعه قبل النوم، أما في الصدمات الكبيرة فإنَّ المعالجة الفطرية من خلال الأحلام تتعطل !!



إنّ إمدر تسهل عمليه إعادة معالجة الذكريات الصدمية بطريقه مشابهه لما
يجرى خلال النوم، وذلك من خلال تحريك المواد المخزّنة كمادّة خام لم تتم
معالجتها من قبل الدماغ في مناطق الذاكرة العاطفية، ليتم تسهيل نقلها من
خلال حركات العين أو الاستثارة الشنائية (كما أثبتت دراسات تخطيط الدماغ) إلى
الذاكرة العقلانية المنطقية. وهذه العملية تحصل خلال علاج إبطال التحسس
بحركات العين وكذلك خلال مرحلة حركات العين السريعة

Stickgold, R. (2002) EMDR: a putative neurobiological mechanism
of action. Journal of Clinical Psychology, 58, 61–75

كما يفعل النوم في معالجة تعبك اليوم

تفعلها إمدر..

مزاج جيد..

تركيز جيد..

راحة نفسية ...

2- الماضي هو الحاضر، ومعالجة المعلومات بشكلٍ تكيّفي! يصبح الماضي هو الحاضر "The past is present" أيّ معايشة الماضي والذكريات الصادمة فيه بدلاً من معايشة الحاضر: وهو نقطة الانطلاق لكل الاضطرابات المتعلقة بالصدمة حسب العالمة شاييرو (Shapiro 2001).

إن وجود صدمة في دماغك يشبه وجود دبوس في إصبعك أو خنجر في خاصرتك أو فيروس في برنامجك الدماغي، لن يزول ألم الصدمة حتى يتم نزعها.

أولاً: هنالك ثلاثة محاور تتصل بالبعد الزمني للحدث الصادم: الماضي: وتمثله الذكريات، الحاضر: ويتظاهر على شكل الاضطرابات، المستقبل: ويتعلّق بالإجراءات المفروض العمل عليها لأجله.

ثانياً: إن هضم الذكريات يشبه هضم الطعام..

إنّ جوهر وقلب تقنية إمدر EMDR هو نظرية معالجة المعلومات بشكلٍ تكيّفي Adaptive Information Processing اختصاراً AIP، وهي نظرية تفسّر وتقدّم توقعات للتأثيرات العلاجية لـ إمدر EMDR..

كيف؟! وما هي هذه النظرية؟!

إن نظام تخزين وتشغيل البيانات عند الإنسان ذو أسس فسيولوجية يشبه الهضم، فالدماغ يعالج المعلومات الواردة، ويخزّن بطريقةٍ سهلةٍ ما يفيدّه ليرجع إليه بسهولة.

لكن في الصدمات تضطرب آلية المعالجة الدماغية، بسبب المشاعر السلبية القوية التي تعرقل غالباً معالجة الذكريات، فيتم تخزين الصدمة كما هي، أي في حالة خام غير معالجة. مما يجعل من الصعب على الدماغ أن يتعامل مع هذه الذكريات بطريقة صحية أو تكيفية، مما يولد أعراض الهوال PTSD. يفترض أن سبب العديد من الأمراض النفسية يعود إلى سوء استيعاب تجارب الحياة الصادمة أو المزعجة، و/أو عدم اكتمال معالجتها ذهنياً، الأمر الذي يعيق قدرة الشخص المصدوم على التكيف مع تلك التجارب.

وبالتالي تصبح منهجية (أو برتوكول) إمدر EMDR الثمانية المراحل والثلاثية الأبعاد (الماضي، الحاضر، المستقبل) تسهل استئناف المعالجة الطبيعية للمعلومات واستيعابها، وإعادة معالجة الذكريات غير المخزنة بطريقة صحيحة تساعد على التكيف، من خلال تسهيل تحليل وإعادة معالجة هذه الذكريات، وإلغاء التحسس للمحفزات أو المحرضات التي تثير الضيق الحالي أو الخوف، وقد تسبب اضطرابات نفسية، ودمج المهارات والسلوك التكيفي العقلاني، لتمكين الدماغ من الأداء بصورة جيدة وأكثر فعالية وصحية

أو بعبارة أخرى تستهدف إمدر EMDR التجارب الماضية والمثيرات الحالية والتحديات المستقبلية المحتملة، وبالتالي تؤدي إلى تخفيف ظهور الأعراض الحالية، وإلى خفض أو إلغاء الشعور بالضيق من الذكرى المزعجة، وإلى تعزيز النظرة إلى الذات بشكل إيجابي، والتخلص من الانزعاج الجسدي، وإلى التعامل بفعالية مع المثيرات في الحاضر والمتوقعة في المستقبل (Shapiro 2001)..

- بروتوكول إمدر EMDR Protocol حسب شايرو:** المراحل الثمانية
- بالطبع هنالك مراحل منهجية علمية لتطبيق EMRD، لا بد من التدرّب عليها وتطبيقها تحت إشراف ومن قبل مختصين نفسيين محترفين، أولها مرحلة فهم القصة الصدمية وتقييم نفسي شامل وأخذ التاريخ المرضي، ثم مرحلة التحضير من خلال التدريب على الاسترخاء وتكنيك المكان الآمن مثلاً، ثم مرحلة التقييم للإدراكات السلبية والإيجابية باستعمال مقاييس خاصة، ثم مرحلة إبطال التحسس بالتحريض الثنائي الجانب بحركات العين أو أي وسيلة يدوية أو من خلال جهاز إمدر، ثم مرحلة التركيب أي تقوية الإدراك الإيجابي ليكون مكان الإدراك السلبي المرتبط بالذاكرة الصدمية، ثم مرحلة مسح الجسد عن أية اضطرابات متبقية في الإحساسات الجسدية المرتبطة سلبياً بالذكري، ثم مرحلة الإغلاق أي أن المريض في حالة توازن عاطفي في نهاية الجلسة العلاجية، فلا يعاني من أية اضطراب ذاتي وإدراكاته إيجابية ومسح الجسم خالي من أية اضطراب وإلا يعاد نزع التحسس، ثم آخر مرحلة وهي مرحلة إعادة التقييم حيث تتم مراجعة فائدة الجلسة، وهذه المرحلة تساعد على تقييم مدى نجاح عملية العلاج لكل مريض، وتظهر مدى استمرارية فعالية المعالجة الفكرية والسلوكية (Shapiro, 2002)
١. التاريخ المرضي
 ٢. التحضير
 ٣. التقييم
 ٤. إبطال التحسس
 ٥. التركيب
 ٦. مسح الجسد
 ٧. الإغلاق
 ٨. إعادة التقييم

ويجب أن يمارس EMDR مع المرضى الذين يعانون من صدمة واسعة النطاق في مرحلة الطفولة بحذر شديد (Mollon, 2002a)، وذلك بسبب خطورة فتح المجال لتدفق فيضان من الذاكرة وإلى مستويات لا يمكن تصورها. في الصورة التالية اختصار للمراحل الثمانية لبرتوكول إمدر كما ورد في إحدى محاضرات العاملة شاييرو

EMDR Eight-Phase Treatment

- **Client History**--Identify targets for processing: (1) past events, (2) present triggers, (3) future needed behaviors
- **Preparation**--Techniques for affect control and processing
- **Assessment**--Components of target (image, negative and positive belief, emotions, sensations, measures)
- **Desensitization**--Processing of target includes emergence of insights, emotions, sensations and other memories
- **Installation**--Strengthening of positive belief
- **Body Scan**--Elimination of residual physical sensation
- **Closure**--Equilibrium and between session stability
- **Reevaluation**--Check that all aspects of memory network have been processed, and social integration achieved

هل إمدر للصدمة فقط؟!!

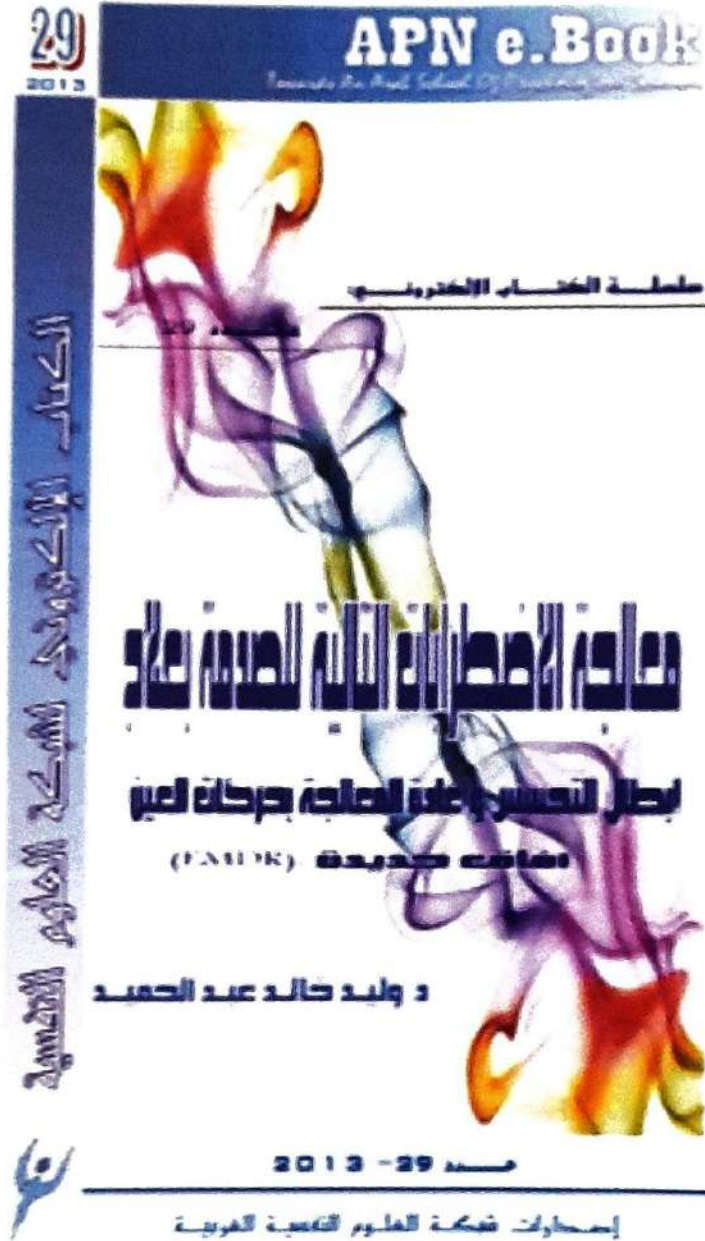
هدف العلاج بال EMDR: بالمعنى الأوسع للتعبير، ال EMDR منهاج تكاملي للعلاج النفسي، يهدف إلى معالجة الاضطرابات النفسية وتخفيف معاناة المنتفع، ومساعدة الأفراد على تحقيق أقصى إمكاناتهم للتطور، مع التقليل من مخاطر التسبب بالأذى عند استعماله وتطبيقه. بالنسبة إلى الشخص المتعالج يهدف علاج ال EMDR إلى تحقيق علاج شامل بطريقة آمنة وفعالة وناجعة، مع المحافظة في الوقت ذاته على توازنه النفسي.

فهناك بروتوكول خاص للصدّات، وهناك بروتوكول خاص للإدمان، وبرتوكول خاص لمعالجة الاكتئاب، وبرتوكول خاص لمعالجة اضطرابات الشخصية، وحتى بروتوكول خاص لمعالجة الألم العضوي المزمن.

أهمية إمدّر EMDR

من خلال مسح منظمة الصحة النفسية العالمي قدر خبراء الأمم المتحدة عدد المصابين بالهوال PTSD بما لا يقل عن 500 مليون مصاب في مختلف أنحاء العالم، بما يجعل علاج فعال مثل إمدّر علاج ضروري و مهم لمعالجة هذا الاضطراب و التعامل مع آثاره الخطيرة النفسية والاجتماعية.

أما بالنسبة للدليل العلمي على فعالية مثل هذه الطريقة في معالجة الاضطرابات النفسية التالية للصدمة وبخاصة الهوال PTSD فقد كانت محل خلاف بين مختلف الدراسات فمنها من يثبت فعاليتها ومنها من يشكك بها كونها طريقة حديثة نسبياً، ولكن مؤخراً أشادت قاعدة بيانات الدراسات المحكمة بالشواهد "كوكران" بعلاج إبطال التحسس EMDR كونه علاج فعال للاضطراب الكربي التالي للصدمة (Bisson et al. 2013)، حيث يوجد أكثر من 20 دراسة ثنائية معمّاة RCT تدعم استخدام إمدّر في معالجة الصدمات، وتم إدراج هذا العلاج ضمن التعليمات السريرية للمعهد الوطني (البريطاني) للبراعة السريرية National Collaborating Centre for Mental Health, 2005، كما تم التوصية باستخدام هذا العلاج كخط أول level A في معالجة الصدمات حسب منظمة الصحة العالمية (WHO 2013). وذهب البعض إلى اعتبار اكتشاف علاج إبطال التحسس EMDR في مجال الصحة النفسية بأهمية اختراع البنسلين ولقاح شلل الاطفال في مجال الصحة البدنية (Carriere 2014).

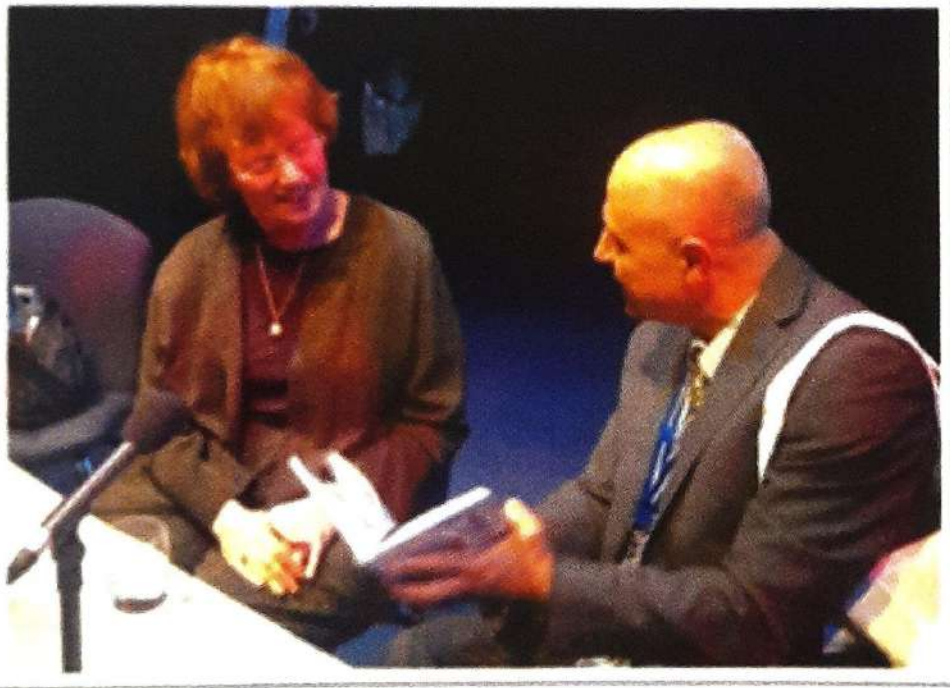


كتب الدكتور وليد عبد الحميد الخبير في علاج إمدر ومؤلف كتاب "معالجة الاضطرابات التالية للصدمة بعلاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين، آفاق جديدة"¹ :

1 منشورات الشبكة النفسية العربية arbpsynet, الصورة المرفقة للكتاب الإلكتروني

"كل منتسبي خدمات الصحة النفسية في الجيش البريطاني تم تدريبهم على علاج إبطال التحسس وإعادة المعالجة بحركات العين، وكما هو معلوم فإن الاختراعات المهمة في المجتمع الغربي تبدأ في الجيش، ثم تنتقل إلى الحياة المدنية فيما بعد. وهذه الحقيقة جعلتني أتعلم هذا العلاج وأحاول نقله إلى الوطن العربي، حيث الصدمات الكبيرة والصراعات المدمرة التي حدثت فيه منذ حرب العراق والربيع العربي"

الدكتور وليد خالد عبد الحميد مع العالم صراحتين لسيرة



تجربة شخصية للمؤلف مع إمدار EMDR:

في نهاية عام 2011م تلقينا أنا وزوجتي ونحن في غربتنا في الرياض حيث أعمل "خبر وفاة عمي" والد زوجتي، وبشكلٍ مفاجئٍ تماماً، دون أي مرضٍ سابقٍ، وبعمرٍ لم يتجاوز الستون عاماً ...

كان الخبر صاعقاً تماماً، جاءنا في منتصف الليل، أضف إلى ذلك أن زوجتي كانت في أشهر الحمل الأخيرة، وأحداث الأزمة في سورية كانت متصاعدة للغاية، فمن الصعوبة بمكان من ناحية أمنية أن نساfer إلى سورية لتوديع عمي وحضور الجنازة.

كنا أنا وزوجتي في قمة الحزن والصدمة، وفي نفس الوقت في قمة الحيرة والارتباك!!! هل نساfer إلى سورية لحضور الجنازة وتوديع عمي متحملين نتائج السفر التي ربما تكون كارثيةً، كاحتمال اعتقال كأي شابٍ سوريٍّ لأجل السوق إلى العسكرية على الأقل أو لأي سببٍ أمنيٍّ آخر، وما أكثر أسباب الاعتقال في تلك الفترة!!، أم نبقى في الرياض متصابرين على حزننا العظيم وفقدنا الكبير لهذا العم الطيب والأب الحنون!!!

تذكرت في هذه اللحظات العصبية قصة "شايفرو" مع تقليب النظر، وكيف تبدد الذكريات والأفكار المزعجة، وكيف تعيد التوازن للنفس المصدومة ... طلبت من زوجتي أن تذهب معي إلى أحد الأسواق الضخمة الجميلة في مدينة الرياض، متعللاً بتبديل قطعة ملابس من الضروري أن أبدلها في هذا

اليوم، ولم أتوقع منها القبول ولكن تحت ضغطي في الطلب وافقت ...
فخرجنا نمشي ونمشي في هذا السوق، ونقلب النظر في البضائع والديكورات
الجميلة وشلالات المياه والطبيعة المصطنعة داخله ...
فشعرت أنا وهي براحةٍ وهدوءٍ واتزانٍ يتسرّب إلى داخل نفسي ونفسها
شيئاً فشيئاً...
عرضت عليها أن نأكل بعد جهدٍ في المشي، فوافقت بعد أن كانت شهيتها قد
سدّت تماماً ...
بعد ذلك ربّنا أفكارنا وأخذ قرارنا، وشعرنا أن حالنا قبل تقليب النظر في
مشاهد السوق المبهجة المختلفة من الجانب العقلي والنفسي والانفعالي ليس
كما كنا قبله ...
حينها شعرت شخصياً بقيمة هذه الطريقة الرائعة العجيبة في معالجة النفوس
الحزينة المصدومة.. إضافةً إلى الخبرة العيادية مع حالاتٍ مشابهةٍ تم تطبيق
هذه الطريقة المدهشة عليها.

أيها الإنسان المصدوم:

قلّب بصرک في مکانِ آمنٍ جميلٍ ...

في حديقةٍ أو ما شابه...

عساك ترتّب فوضى ما أحدثته الصدمة في عقلک ...

ماحياً أثرها الفظيع من نفسك! ..

استراحة خضراء



هذا غصن شجرة بجانب منزلي أصرّ على النمو والحياة بالرغم من قطعه عدة مرات من قبل جاري في السكن، فأدهشني هذا التناقض!، ما بين آثار القطع البشرية وما بين بدايات الحياة والتبرعم! الأمر الذي ذكّرني بأنه: مهما حاول الإنسان أن يشوّه الحياة، يقطع شجرةً، يحرق بيتاً، يدمّر بلداً، يهجّر شعباً، فالحياة مستمرة طالما لها ربُّ قادرٌ ومريدٌ لاستمرار هذه الحياة، كاختبارٍ لنا حتى حين...

سابعاً: النمو بعد الصدمات

النمو بعد الصدمات Posttraumatic growth أو ما يُعرف اختصاراً PTG هو حقلٌ علميٌّ حديثٌ، يبحث في الآثار أو الأوجه الإيجابية للصدمات. فالصدمات قد تقوّي الإنسان، وقد تؤدي إلى تغيراتٍ إيجابيةٍ لديه، كما أنها قد ترفع من صمود هذا الإنسان أمام المصاعب التي قد يواجهها. بعد الصدمات قد يحصل نموٌ وتطورٌ نفسيٌّ إيجابيٌّ شاملٌ لجوانب الشخصية، في ثلاثة جوانب رئيسية:

1- على مستوى نظرة الإنسان لنفسه:

مثلاً القيام بأعمال إبداعية لم يقم بها هذا الإنسان من قبل في سياق الأزمة وما بعدها.

2- على مستوى نظرتة لعلاقاته مع الآخرين:

مثلاً تقوية لبعض العلاقات والتواصل، كون الإنسان في حالة أزمةٍ وبحاجةٍ ماسةٍ للآخرين مادياً ومعنوياً، مع ظهور وتنامي مهارة التعاطف مع من تعرض لنفس الأزمة أو ما يشابهها.

3- على مستوى نظرتة للحياة ككل (فلسفة الحياة):

مثلاً يصبح الإنسان أكثر تقديراً لحياته، كونه اختبر إمكانية فقدتها، وأكثر تقديراً لبعض الأمور التي كان مهملاً لها في فترة ما قبل الصدمة، كالجانب الديني والروحي، وقد يزداد حكمةً وفهماً للحياة، مما يؤدي لتحولٍ عميقٍ في معتقدات الإنسان عن نفسه والآخرين والعالم من حوله¹.

Tedeschi & Calhoun 2006 1

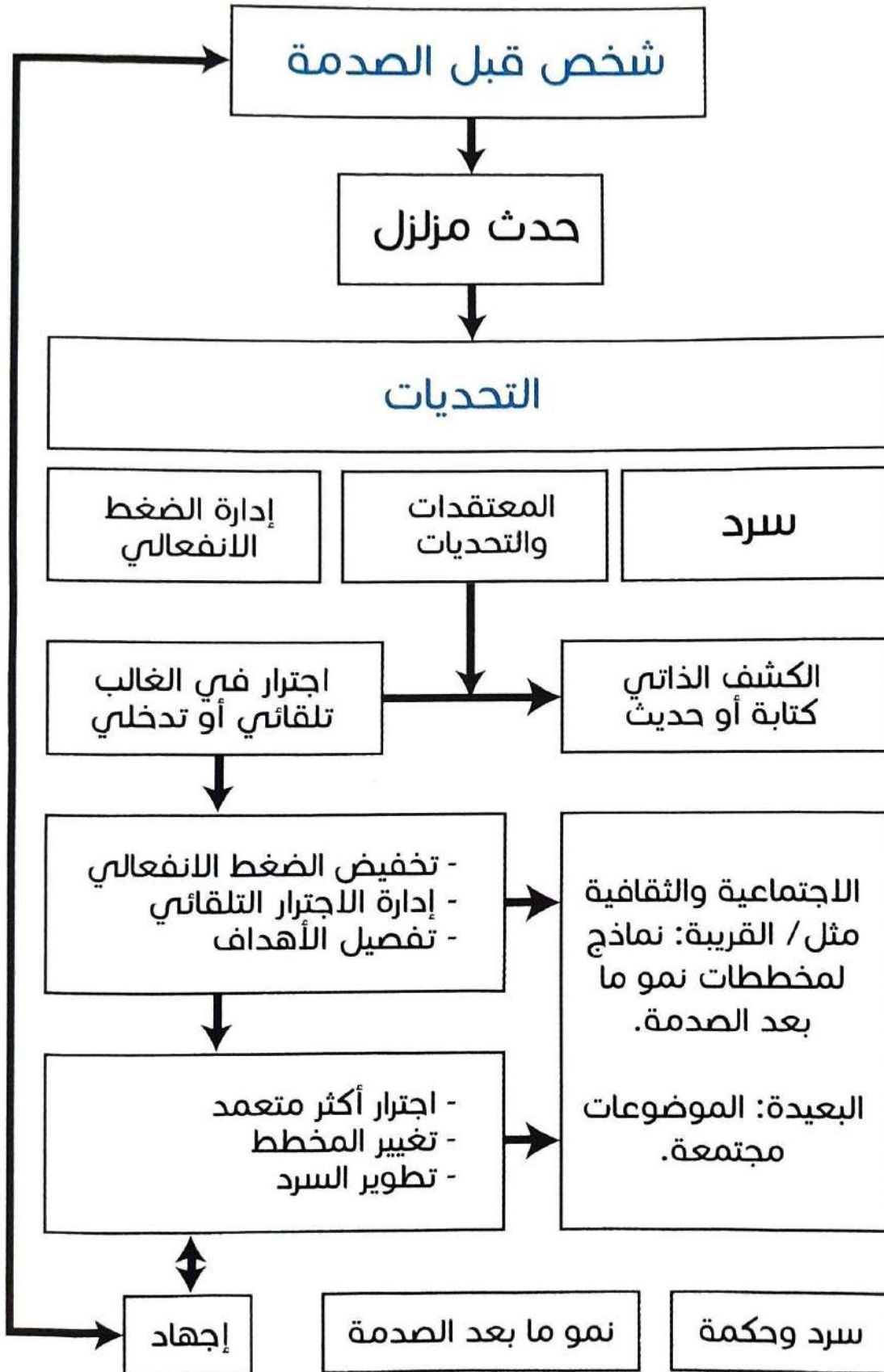
والفرق ما بين المرونة النفسية **resilience** وما بين النمو بعد الصدمات **PTG** هو أن الأولى هو قدرة على التكيف مع الضغوط والصدمات، وهي سمة أو مهارة من مهارات الشخصية، أما النمو بعد الصدمة فهو تطورٌ إيجابيٌ في الشخصية، بعد تعرّض الشخصية للخبرة الصدمية. من جانب آخر، تعتبر المرونة النفسية عاملٌ مهمٌ لتطور نمو ما بعد الصدمة، وهو الأساس لجميع العوامل الأخرى.

وقد تبين للباحثين في علم النفس الإيجابي **positive psychology** أن نسبة الاضطرابات النفسية عقب الصدمات أقل شيوعاً من حالة "النمو بعد الصدمات"، أي النمو والتغيير الإيجابي للفرد بعد الصدمة هو القاعدة، والاضطراب النفسي هو الاستثناء.

وهذا لا يقلل من وطأة الضغوط والصدمات وحالات القلق والكآبة التي تعقب تعرض الإنسان لتلك المحن، ولن تجعلنا نستهن بمعاناة هذا الإنسان التي قد تتطلب علاجاً نفسياً حقيقياً، ولكن هي مجرد تسليط للضوء على الجانب الإيجابي منها.

إذاً الصدمة لا يتبعها بالضرورة اضطراب في الحياة، ويمكن تماماً للمحنة أن تكون منحة، وكما يقال: "ما لا يكسرك قد يجعلك أكثر قوة"، فبعض الناس لا تنهار حياتهم عندما يتعرضون للمصيبة، بل على العكس قد يحدث لهم بشكلٍ ما ارتقاءً نفسيً وروحيً.

1 حسب نموذج Richard,2004 المرفق في هذه الصفحة، الذي يعبر عن تعرض الشخص لحدث صادم، يبدأ بحدوث خلل في البنية المعرفية، وينتج عنه تغيرات عديدة في الحياة الاجتماعية والأكاديمية والمهنية وغيرها من النواحي، وبالتالي يحتاج الشخص المتعرض لمثل هذه الصدمات لعلاج نفسي لأجل الوصول إلى التغيرات الإيجابية بعد الصدمات.



استراحة خضراء

كنت أقرأ في كتيب صغير بعنوان "مواجهة الصدمات النفسية من خلال تدبر قصة مريم عليها السلام" للدكتورة فوزية الخليفة، وأود أن أشارككم هذه الخواطر الأربع:

الخاطرة الأولى:

مما لا شك فيه أنّ ما حصل مع مريم عليها السلام من حدث استثنائي ألا وهو الحمل وهي عذراء دون زوج، بأمرٍ من الله، ثم اعتزالها أهلها والناس لعدة أشهر حتى المخاض، كيلا تتحول مريم في نظرهم من عابدة ناسكة إلى عاهرة زانية، ثم الولادة لوحدها تماماً دون أن يكون معها أحدٌ يدعمها، كل ذلك هو بمثابة الضغط الكبير على نفس أي إنسان في وضع مريم البتول...

الخاطرة الثانية:

هذا الحدث الاستثنائي ليس في حياة الأنثى مريم وحسب بل في حياة البشرية جمعاء يتجاوز في تعريفه تعريف الصدمة النفسية المعروف إلى صدمة من نوع آخر أو حدثٌ لا أجد له مُسمى مناسب من وجهةٍ نفسيةٍ!

الخاطرة الثالثة:

كيف واجهت مريم عليها السلام ذلك الحدث الاستثنائي العظيم بالإيمان العظيم والأخلاق العالية كوقاية أولية قبل الحدث، لتحظى بمعية الله عند

الحدث، ثم لجأت بالعزلة عن الناس بعد الحمل بعيسى عليه السلام تجنباً
لتعليقاتهم وكلامهم، ثم عند الولادة لجأت إلى الأكل والشرب والطمأنينة
لمعية الله تعالى لها، ثم بعد ذلك مواجهة تعليقات الناس الجارحة بالصمت
وعدم الرد، حتى ظهرت المعجزة ونطق الصبي الصغير الزكي ...

الخاطرة الرابعة:

تأملت كم وكم كانت هذه الصدمة عظيمة على نفس مريم عليها السلام
حتى أنها تمنّت الموت لتكون نسياً منسياً!!، وكم وكم كان بعدها من ارتقاء
بهذا الصبي الجميل، الزكي الطيب المبارك، النبي العظيم، عيسى عليه السلام
البار بوالدته وبالبشرية جمعاء!!!...

يبدو أن الصدمات الفظيعة دائماً ما تحمل في وجهها الآخر منحةً عظيمةً!
سلام الله وبركاته على مريم البتول والنبي عيسى والنبي محمد وآلهم وصحبهم ..



نُشرت بتاريخ 20/4/2018 

حتى يتحقق النمو الإيجابي بعد الصدمات..

1- كُنْ اجتماعياً

كون الناس يمدون الإنسان المكروب بتفسيراتٍ متعددةٍ ورؤىٍ مختلفةٍ لمشكلته، غالباً ما تساعده في التعامل مع كربته، وكذلك يذكره الناس بـ "معنى" إيجابياً ما لذلك الحدث السلبي، يجعل الإنسان يشعر بأنه لم يفقد كلَّ شيءٍ في الحياة، بل إنَّ لحياته معنى، وأن هنالك شيءٌ يجب الحفاظ عليه، ألا وهو "محبة الناس له".

وتشير بعض البحوث إلى تحقق النمو عقب الصدمات عند النساء أكثر من الرجال، ربما لقدرتهنَّ أكثر على التواصل الاجتماعي مقارنةً بالرجال.

2- كُنْ متفائلاً

التفاؤل هو توقع الأفضل مستقبلاً، حتى ولو لم يكن هنالك دليلاً على ذلك. إنَّ تطلعنا إلى الغد مهمٌ، كي نتمتع بصحة نفسية تكسبنا المناعة ضد صدمات الحياة، الأمل يجعلنا موقنين بأن الصدمة ليست نهاية الكون والمستقبل سيكون أفضل بشكلٍ ما، وما علينا إلا أن نستخلص الدروس والعبر والمعاني من صدمات الحياة، ونعمل على تطوير أنفسنا كي نتأقلم مع هذه الأفكار الجديدة. لذلك الإيمان بالله يعد عنصراً عجبياً في تخطي المحنة، وإعطاء معنى مهماً لأجل التماسك في هذه الحياة.

هل العثور على شيء جيد في الشيء هو دائماً جيداً؟!

لا يوجد جواب قطعي، وبخاصة عند العودة إلى الدراسات التي تشير إلى أن الخوف والقلق والكآبة يظهر خلال الأشهر الستة الأولى عقب التعرض

لصدمة أو كرب نفسي شديد، إلا أن النمو والتطور الإيجابي للشخصية يبدأ في الظهور بعد ذلك. ولكن البحث عن الإيجابي في الأمر السلبي بحد ذاته اعتبره نمواً ونضجاً في الشخصية. وسيكسب صاحبه معنىً جديداً لحياته.

وقفه خضراء سندسية!

مع قوله تعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (*) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (*) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ} سورة البقرة (155-157)

التفسير: ولنختبرنكم بشتى أنواع الاختبارات، من خوفٍ أو جوعٍ أو نقصٍ في الأموال بتعسر الحصول عليها أو ذهابها، أو فقدٍ للأحبة باموت أو الفراق، أو نقصٍ في الرزق بقلّة ناتجها أو فسادها. وبشّر الصابرين على هذا وأمثاله بما يفرحهم ويسرهم من حسن العاقبة في الدنيا والآخرة. ومن صفة هؤلاء الصابرين أنهم إذا أصابهم شيء يكرهونه كانوا على قناعة بلسان حالهم أو قالهم: أننا عبيد مملوكون لله، مدبرون بأمره وتصريفه، يفعل بنا ما يشاء، وإنا إليه راجعون باموت، ثم بالبعث للحساب والجزاء. أولئك الصابرون لهم ثناء من ربهم ورحمة عظيمة منه سبحانه، وأولئك هم المهتدون إلى الرشاد والنضج¹.

1 التفسير الميسر، موقع مجمع الملك فهد لطباعة المصحف، 1425 هـ.

3- تدرّب على مواجهة الحياة وعدم الهروب:

من الأهمية بمكان أن يكون الإنسان منفتحاً على تجارب الحياة، مقداماً، غنياً بروح المبادرة والمبادئة ، يسعى دوماً لكسب خبراتٍ جديدةٍ، مثل هذا الإنسان هو الأكثر فرصةً للنمو عقب تعرضه للصدمات. ربما لأن مثل هذه الفئة من الناس يكسرون روتين حياتهم باستمرار، وبالتالي يتعرضون لمواقف جديدةٍ أكثر تنوعاً مما يتعرّض له الشخص العادي، فيتعرضون بالتالي لمشاكل أكثر ويضطرون للتعامل معها، فتتكون لديهم خبراتٍ أوسع تساعدهم على تخطي الصعاب في الحياة، كونهم اعتادوا على التعرّض لمشاكل مختلفة خفيفة الوطأة، يكتسبون منها مناعةً نفسيةً، ويعرفون كيفية التعامل بشكلٍ أفضلٍ مع الصدمات حينما تحدث، فلا تعزل نفسك عن الحياة كي تتجنب مشاكلها فقط!، بل خض غمارها، واسع للتجديد، لتكتسب خبراتٍ أكثر، تجعلك أقدر على المواجهة، فمن لم يعتد على التعامل مع الصدمات يكن أكثر عرضةً للكسر.

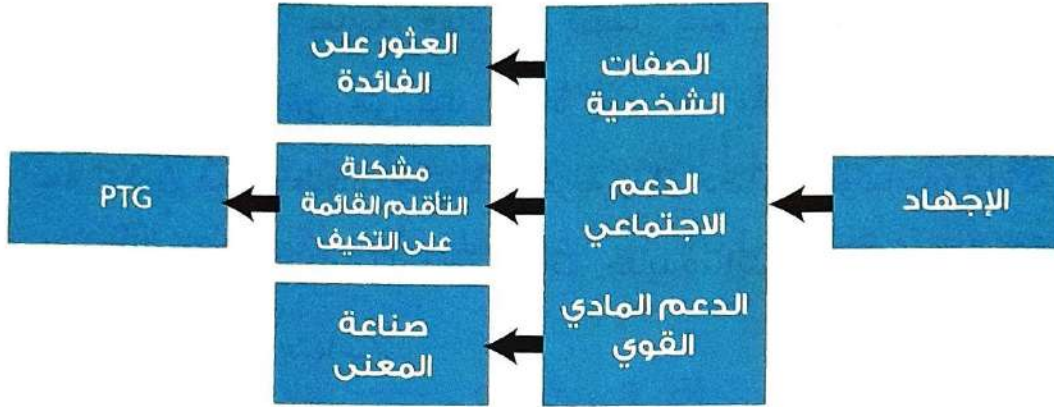
4- كن ثرياً:

قد تبدو هذه النقطة غريبة نوعاً ما، ولكن المستوى المالي الجيد يُخفف قلق الشخص تجاه الصدمة، مثال: لو عرف الشخص أنه مريضٌ بمرضٍ خطيرٍ، وهو في نفس الوقت يملك ثمن العلاج، سيكون قلقه أقل مما لو كان لا يملك ثمن العلاج. وقد يعوّض مكان الثراء الشخصي توفر جمعياتٍ أهليةٍ أو حكوميةٍ داعمةٍ لمثل هذه الحالات الطبية.

5- كُنْ مرحاً ... افرح:

على عكس ما يشاع، السعداء -الذين يشعرون بمشاعر إيجابية أكثر- يكونون أكثر قابلية لتخطي المحن! يحدث هذا لأن المشاعر الإيجابية تلغي التأثير الصحي المدمر للكرب والغم، كما تجعلنا ننظر للأمور برؤية مختلفة، من منظور أكثر شمولية دون تركيز في التفاصيل، فنرى الصدمة بشكل نحاول فيه أن يكون متسقاً مع قيمنا لحياتنا ككل- بدلا من التدقيق في تفاصيلها المؤلمة. الإيجابية مفيدة لحياتنا عموماً، ويجب أن تكون أكثر من السلبية على الأقل بثلاثة مرات كي نكوف سعداء، ونكون أكثر قابلية لأن نتطور ونحقق النمو بعد حدوث الصدمة.

العوامل المرتبطة بنمو ما بعد الصدمة:



محنة أو حدث مزلزل:

تؤدي إلى الشعور بالضيق والضعف وقلة الحيلة وضعف التنبؤ بما سيحدث وعدم السيطرة على الحياة.

الخصائص الشخصية:

أي كيفية الاستجابات العاطفية للصدمات حسب السمات والخصائص الشخصية، كالانبساطية مقابل الانطواء، والاتزان مقابل العصائية، والسواء مقابل الذهانية.

استراتيجيات التكيف:

ما هو نوع أو نمط أو كيفية التكيف الذي سيقوم به الشخص بعد الصدمة مباشرة؟!، هو الذي سيحدد مستوى النمو بعد الصدمة.

الدعم الاجتماعي:

يؤثر في عمليات التكيف ليصبح أنجح في التجارب المؤلمة، ومثابة مؤشر مهم لنمو ما بعد الصدمة، فغالباً ما تحصل تغيرات إيجابية في نوعية العلاقات لحياة الباقين على قيد الحياة بعد الصدمة، مما يعطي فرصة رائعة لتكون هذه العلاقات حميمة ومقربة وأكثر دفئاً، وسلوكيات ربما أكثر عطاءً، إضافة لتشكّل اتصالات وصدقات جديدة، التي بدورها تؤدي إلى مزيد من الدعم الاجتماعي.

الخصائص البيئية:

وأهمها البيئة الاجتماعية بما فيها الأسرة، وتتعلق بالعمر والجنس والمستوى التعليمي، والأكثر قدرة على تطوير نمو ما بعد الصدمة هم الشباب والنساء وذوي المستويات التعليمية العالية.

العالم المسلم به:

تصور الشخص المسبق عن العالم والحياة، وما حصل له سابقاً وما يحصل له الآن في لحظة الصدمة من تحديات مجهدة للغاية.

اجترار النمط التفكيري المرتبط بالصدمة:

عقب الصدمة يحدث نوعين من الاجترار للأفكار: قسري دخيل مرتبط بنسبة عالية من المحنة أو متعمد عن طيب خاطر من الشخص كمحاولة لفهم الصدمة ضمن العملية المعرفية¹.

1 تم الاستعانة بمعلومات هذه الفقرة برسالة بحث بعنوان "نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب الأخيرة على غزة عام 2014"، إعداد الباحثة: ألاء أبو القمصان، الجامعة الإسلامية غزة

مساحة زرقاء

قصة شخصية "فقدت عملي فوجدت نفسي"

ثمانية أشهر بعد أن تركت العمل ...

كان عملاً زخماً، مليئاً بالقصص والخبرات والآمال والآلام ...

نعم قبلت عن "رضا تام" أن أفقد عملي، فقط لأبحث عن نفسي...

فوجدتها ... فعلاً ...

بعد أن فرغت نفسي، لكي أجد نفسي ...

بدأت بأوراق المبعثرة هنا وهناك ...

ثم أعددت غرفة خاصة لي...

قرأت في كل شيء كنت أود قراءته منذ سنوات ...

لقد أعددت "نفسي" لهذا البحث "عن نفسي" منذ أكثر من 3 سنوات ...

ليكون قرار الفصل من عملي السابق من أسعد قرارات حياتي ...

بل منعطف مهم لحياتي الباقية كلها ... التي أنوي أن تكون لأجل أن

يرضا الله عني وحده دون سواه...

تعلمت الكثير خلال الأشهر الماضية التي أودعها بكل الحب والودّ

والاعتراف بالفضل ... ومن جملة ما تعلمت منها:

- لقد أدركت من أحب ومن أكره حقيقةً، ومن يُحبنى ومن يكرهني

حقيقةً، لقد أعدت رسم خارطة علاقتي الحقيقية ...

- لقد أدركت تماماً أهمية إدارة المال في الرخاء وفي الشدة، لقد ساعدني بفضل الله تعالى ما قمت به أيام العمل من إدارة مالية لراتبي الشهري من خلال برامج رصد المصروفات وتوفير 10% على الأقل من راتبي للأمور الطارئة، 20% للخطط المستقبلية، كانت دورات الذكاء المالي التي قمت بها منذ أكثر من 4 سنوات ذات أثر كبير على إدارتي المالية بعد فقد عملي لأسرتي مع والدين مسنين وأقارب لي يحتاجون المساعدة في ظروف الحرب في وطني¹ ...

- لقد أدركت تماماً أن العلاقات مع من حولي أسمى من أي مبلغٍ من مال، نعم إنَّ علاقتي هي ثروتي الحقيقية!

- كما أنَّ إنجازاتي الشخصية من تأليف مقالات أو كتب وغيرها هو أسعد ما يُسعدني كإنسان، وليس رصيدي المتزايد في البنك وأنا تائهٌ عن نفسي....

- إنَّ صحتي الجسدية من أهم ما يُسعدني كإنسان، ذلك الجسد المنسي في زحمة العمل، التي تراكمت فيه الدهون كما تراكمت فيه الأمراض، أو ربما القنابل المرضية الموقوتة التي ربما ستفاجئني في يومٍ من أحلى أيام العمر المنتظرة، حيث أنك أيها القارئ الكريم ربما لن تصدقني حينما أقول أنني بشوقٍ ملوِّسم الحصاد لسنوات عمري، وذلك

1 الذكاء المالي يقلل ضغوطك، فضلاً تعلم مهارات الذكاء المالي، تأمل كيف وردت هذه الآية (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) سورة البقرة الآية (269) بعد عدة آيات تتحدث عن الإنفاق، وكان الحكمة من أهم تطبيقاتها هي الحكمة في الإنفاق المالي.

عندما أبلغ سن الشيخوخة، وأبدأ بجني ما زرعته خلال السنوات السابقة والحالية وما يليها قبل شيخوختي ...

- ضغوط العمل وبالأخص عدم الحرية بالعمل، تؤثر بشكل كبير ليس فقط على صحة الإنسان ونفسه، بل على علاقاته بمن حوله، لكون لحظات النزق أو العصبية بعد العمل الضاغط قد تكون سببا في قطع علاقاتٍ عتيقةٍ لك قد يستمر لسنوات وسنوات...

وقفه حمراء

لا يوجد إنسان لديه إحساس يقول لمن هو في محنة: انتظر!، بعد مضي سنتين أو ثلاث ستكون بحالة أفضل بسبب ما أصابك!

والحقيقة أن الكثيرين بعد مدة فعلاً يشعرون أن أفضل ما حدث معهم هو تلك الصدمة أو المصيبة المفاجئة....

فقد تسمع من يقول: إن فقدان وظيفتي هو أفضل ما حدث لي، لأنه لولا حدوثه لما أصبحت صاحب مهنة حرة، ولما تمكنت من فعل ما أفعله الآن.

لكن الله تعالى خالق الإنسان يقرر هذه القاعدة لحياتنا نحن البشر أن اليسر مع العسر وليس بعده، قائلاً لنا: {إن مع العسر يسراً* إن مع العسر يسراً} سورة الشرح 6،7 وحتى أن العمل مع ضحايا الصدمات من قبل الأخصائيين النفسيين أو المتدربين أو المهتمين في مجال الدعم النفسي له هداياه القيمة، يكسبها الطرفين سواء الشخص المصدوم أو المعالج النفسي، والسبب أنه ببساطة إن ضحايا الصدمات هم أناس طبيعيون تعرضوا لحوادث غير طبيعية، الأمر الذي يجعل المعالج النفسي يوقن أن الحياة في تبدل وتغير والأزمة لا تستمر للأبد، والحالة الطبيعية قد تنقلب. مما يكسبه المرونة والصلابة النفسية في حياته الخاصة.

هنالك رابطة قوية ما بين "المحنة" و"الأمل"، بمعنى أنه عندما تواجه محنة، تتعلق بأمل بأن هناك أمر جيد سيحدث، وبالتركيز على هذا الأمل نرسم مصيرنا وفرصتنا بشكل من الأشكال.

فكلمة "الخطر" و"الفرصة" بمجموعهما تشكلان كلمة "الأزمة" باللغة الصينية،
فالسعيد ذو الحظ من يستطيع تحويل محنه ومصائبه في الحياة إلى فرص
واستثمارات يحسن استغلالها¹.
أليس مع (وليس بعد 😊) العسر يسراً؟!



1 مستمد بتصريف من كتاب "التكيف مع الصدمات"، جلادينا ماكماهون، تعريب رنا النوري، مكتبة العبيكان.

استراحة خضراء

#قاعدة_قرآنية_لحياة_طيبة

كلما أواجه أمراً صعباً فيه مشقةٌ وتعبٌ ونصبٌ وكدحٌ ...

لا أجد وسيلةً للتكيف معه والصبر/التصابر عليه أفضل من أن
"أقرر أن أمتع نفسي" أي أن أدعو نفسي أمراً إياها بـ "استمتعي"
بما في هذه المصاعب من خبراتٍ أو ميزاتٍ أو حسناتٍ أو أجرٍ، مهما
قلت أو كثرت ...

هكذا النفس البشرية كالطفل تأتي بها بالترغيب واللذات الحاضرة...

وإن لم أجد ما أمتع نفسي الآن
"أتخيل المتعة الحاصلة" من بعد الصبر على هذا الأمر الصعب،
في المستقبل القريب أو البعيد

هكذا النفس البشرية تصبر على العسر طمعا بما معه وما يلي من اليسر...

{إن مع العسر يسر* إن مع العسر يسر}

#ابحث_عن_الإيجابية

#ابحث_عن_المنحة_في_المنحة

#تكيف

رأي قارئ

...قرأ مثلك لغاية هذه الصفحة

ظلال فرحات¹

الناس يضطربون ليس بسبب أحداث الحياة ولكن بسبب وجهات نظرهم التي كونوها عن هذه الاحداث...

- كل موقف من مواقف الحياة لا خلل فيه بل هو اختبار متقن لك..

- أن النفس والجسد أخوه ما يعجز عنه الأول يحمله الآخر والعكس صحيح...

- كن أنت نفسك الحقيقي ولا تكن الافتراضي..

- تقييم حاجات الشخص، كيف نتعامل مع شخص يشكو أو يطلب حاجة

(عن طريق تطبيق هرم ماسلو)

- المساحة الحمراء "الينبغيات" 😊

- تشبيه الشعرة بالفكرة أعجبنى وهو واقعي، هنا لدي تساؤل لحضرتكم

بعيد بعض الشيء (هل يمكن أن يكون الإنسان المصاب بتساقط الشعر الكامل

المفاجئ، هل له علاقة بأنه يئس من الحياة وتخلي عن جميع أحلامها وآماله

وأفكاره ؟) في مجال علم النفس هل يربط حقيقة تساقط الشعر بذلك هل

1 الأستاذة ظلال فرحات، دبلوم شرعي وبكالوريوس دراسات إسلامية، تدريب نفسي إكلينيكي وماجستير استشارات وتوجيه أسري جامعة استانبول، مهتمة في تطوير المهارات الذاتية، مستشارة مساعدة وضمن هيئة الإشراف في فريق بصيرة للاستشارات.

يمكن أن يشخص كمرض في علم النفس؟ سؤال يدور في ذهني منذ مدة
والآن تذكرته¹ .

- من أكثر من يحترق من الناس؟ 😊

- الاستراحة الخضراء الخاصة بتغيير الطرف الآخر (خاصة بين الأزواج) في

الحقيقة ليست استراحة، بل صراحة صادمة 😊

- آليات التعامل مع الضغوط وموقف الإنسان من كيفية التعامل معها

- استراتيجيات التكيف مع الشكايات الجسدية نفسية المنشأ جميلة جدا

ومختصرة (شخصياً استفدت منها) "

فضلاً أيها القارئ الفاضل اكتب ما هو رأيك...

وانشره على صفحة الكتاب على فيسبوك وتويتر @AimHigh 📷



فضلاً اكتب ثلاثة أشياء تعلمتها مما سبق...

تعلّمت _____

تعلّمت _____

تعلّمت _____

ماذا تقول؟!

"تعلّمت الكثير، ولكنني أخشى على نفسي من تعلّم الدعم النفسي!!!"

اقرأ معي أيها الكاتب الصديق 😊 المفهوم المنتشر التالي..."



مفهوم شائع عن الدعم النفسي

كتبت إحدى العاملات النشيطات في الدعم النفسي في الداخل السوري الملتهب، تلك الكلمات على مكانٍ بارزٍ (الحالة Status) في إحدى وسائل تواصلها الاجتماعي:

"إن الطريق مظلم وحالك، فإذا لم نحترق أنا أو أنت فمن سينير الطريق؟! " بمعنى:
✗ يجب أن أدمم غيري وأضحي كشمعةٍ حتى أحترق، بمعنى أن أحرق نفسي لأجل غيري.

التعليق ومحاولة التصحيح:

✔ أدمم نفسي أولاً ثم أدمم غيري، فالإنسان الغير قادرٍ على دعم نفسه، لن يستطيع أن يدعم غيره، أو أن يستمر على الأقل في عملية الدعم للآخرين¹.

إذا لم تفتنع فضلاً تابع القراءة ...

فالجناح الرابع سيرسم لك خارطة الطريق لتجعل من نفسك صلبة ومرنة أمام تحديات الحياة المختلفة ..

1 وقد شرحت في بحث الاحتراق النفسي خطأ مفهوم أن أحترق لأجل الآخر. وسأشرح في الجناح التالي خطأ هذا المفهوم.



الجناح الرابع

لا تحترق!، ادعم نفسك!

أنا أم هو؟!

كيف أدعم نفسي؟! أنشأ قائمة
دعمك النفسي

كيف تجعل من نفسك صلبة مرنة
متوازنة أمام كوارث الحياة؟!

عناصر المرونة النفسية

أنا أم هو؟!

أدعم نفسي أم أدعم الآخر؟!

هذه الصورة لشخص يعرض نفسه للمطر والبلل في سبيل حماية وردة ..
سؤال لك أيها القارئ الكريم:

- ما هو رأيك بعمل هذا الرجل في الصورة؟!

- عمل عظيم
- عمل اعتيادي
- عمل غبي
-



- كم سيستمر هذا الشخص في دعم الوردة وهو يقاسي البرد؟!

- لفترة طويلة، حتى يتوقف المطر!
- لثواني، فقط لأخذ هذه الصورة 😊.
- لفترة قصيرة، كونه سيُصاب بالبلل
-

- هل هو أهم أم الوردة؟!

- الوردة أهم
- هو أهم
- كلاهما، لا فرق!
-

مهما كانت أجوبتك السابقة سأقبلها حالياً... ولكن انتقل معي إلى الفقرة التالية:

- هل يوجد أخطر من الطيران على ارتفاع 1000 متر أو 2000 متر!؟

والجواب: طبعا لا

تأمل فيديو¹ أو بطاقة تعليمات السلامة في الطائرة، وذلك عند انخفاض الأوكسجين في حجرة الطائرة، حيث من المفترض أن يهبط قناع الأوكسجين، يُطلب منك بوضوح تام أن تضعه لنفسك أولاً ثم لابنك الذي بجانبك، ولو وضعت القناع لابنك ربما ستختنق أنت، ليصبح كلاكما "أنت وهو" في خطر أو بحاجة للمساعدة، وهذا درسٌ بليغٌ في إدارة أزمات الحياة، وقاعدة مهمة في الدعم النفسي الذاتي وإدارة ضغوط الحياة، نتعلمها من إجراءات الطيران وتعليمات كابتن الطائرة²، وهي:

**فكلما أعطيت الأولوية
لنفسك تستطيع أن تقدم
الدعم بكفاءة لمن حولك ...
أنعش نفسك أولاً ...
ضع قناع الأوكسجين لك أولاً.**



<https://www.youtube.com/watch?v=GNLQt4PtoqY> 1

في الدقيقة 1:24

2 علماً أنّ كابتن الطائرة عمله الأساسي إدارة الضغوط الجوية، وقيادة الطائرة محلقةً بأمان تام!، فالأولى أن نتعلم منه القيادة الآمنة لحياتنا خلال الفترات الخطيرة والضغوطات الكبيرة.

هل هذه القاعدة تدعو إلى الأنانية؟!

قد يقول قائل: هذه القاعدة تدعو إلى الأنانية والتمركز حول الذات، وتتعارض مع الحديث الشريف {والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه} رواه مسلم. والجواب هو: بل هذه القاعدة تنظّم عملية الدعم للآخرين لتكون أحسن ما يمكن، داعيةً إلى إدارتها وترتيب أولوياتها، وذلك بهدف تقديم دعمٍ وِعونٍ لعباد الله ذو نوعيةٍ أفضل ولفترَةٍ أطول، فالشخص الذي يهمل ذاته أثناء دعمه وِعونه للآخرين، من الشائع أن يقدم عوناً جيداً جداً في بداية الحاجة له فقط، ولكن مع الوقت وشدة تعبِه ستنخفض نوعية هذا الدعم، وقد ينقطع خلال فترةٍ قصيرةٍ، بسبب عدم قدرة هذا الشخص على مواصلة دعمه للآخرين بهذا المستوى الجيد جداً، كونه نسي نفسه ووضعها في أسفل أولوياته، فتعبت وربما احترقت!.

استراحة خضراء



عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي
صلى الله عليه وسلم، قال:

{من نفس عن مؤمن كربةً من كرب الدنيا
نفس الله عنه كربةً من كُرب يوم القيامة،
ومن يسر على معسر يسر الله عليه في
الدنيا والآخرة،

ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة،
والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه،

ومن سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له به طريقاً إلى الجنة،
وما اجتمع قومٌ في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم إلا
نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن
عنده، ومن أبطأ به عمله لم يسرع به نسبه} رواه مسلم

ما أجمل هذا الحديث!!!

وما أعظم ما يدعو له من مكارم الأخلاق!!!

ولكن كيف أوفق ما بين إعانة نفسي وإعانة أخي؟!

هنا مكمّن التحدي، وفيما يلي الحل....

كيف أدعم نفسي؟!

كثيراً منا يشعر في بداية مواجهته منفرداً لتحديات جديدة في حياته بأنه مثل هذا الصوص، ضعيف المهارات وقليل العدة لكي يواجه هذه التحديات بمفرده.... لقد شعرت بها شخصياً لأول مرة وأنا تلميذٌ في روضةٍ تركتني بها أمي لوحدي مع معلمتي بعيداً عن أسرتي لأول مرة... وشعرت بها مجدداً وأنا طالبٌ جامعيٌّ في عامي الأول، بعيداً عن أهلي، في بلدٍ أكاد لا أعرف فيه أحد... وشعرت بها أيضاً وأنا موظفٌ في دولةٍ أخرى، مغتربٌ عن أهلي وأقاربي وجيراني وأصدقائي..

كم وكم نشعر بذلك الضعف وقلة العدة والوحدة بين فترةٍ وأخرى ومنعطفٍ وآخر من منعطفات حياتنا المليئة بالكدح!، والذي غالباً ما يُثقلنا بالأوزار ويملئ أنفسنا بالضغوط، وفيما يلي ما يقوّي ضعفك ويعينك على التصابر والتعامل معها.

أولاً: تعرّف على قنوات التصريف لديك؟!

اعرف قنوات التصريف لديك وامتلك المهارات لاستعمالها²، علماً أن طرق التفريغ المقترحة هي مجرد أمثلة فقط:

1 أنصح القارئ الكريم أولاً بمراجعة تعريف الدعم النفسي في الجناح الأول
2 علماً أننا تعرفنا على أمثلة منها حين الحديث عن ضغوط الروح في الجناح الثاني

قنوات تصريف الجسد:

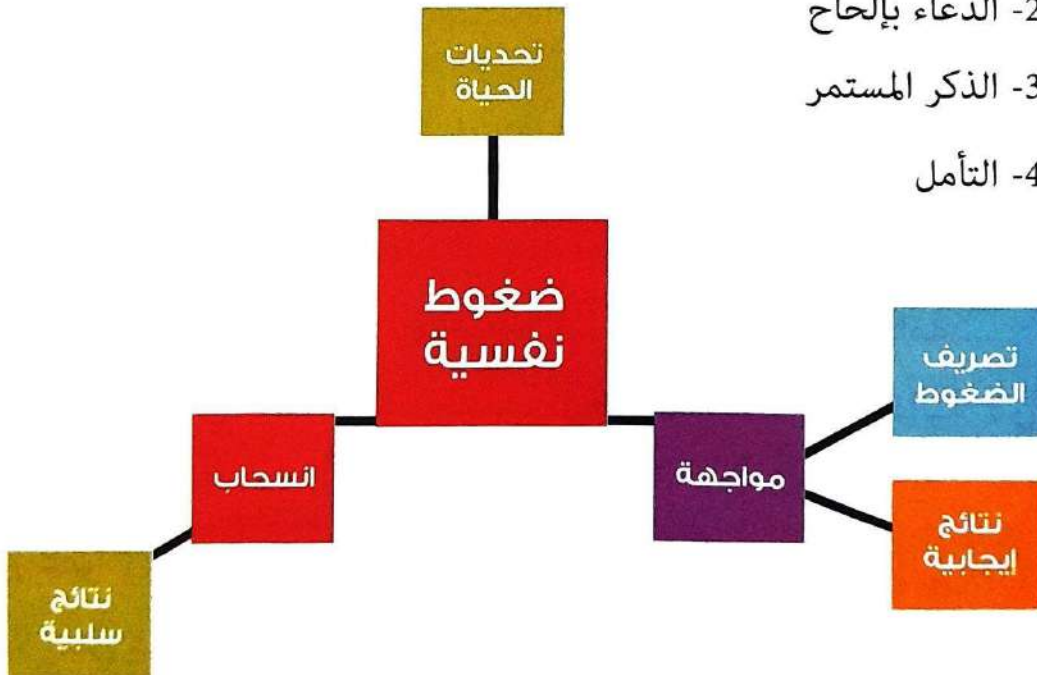
- 1- اللسان والتبيان: التعبير اللفظي عن المشكلة بشكل واضح ومؤدب ولطيف.
- 2- اليد والفن: التعبير الفني بكل أشكاله من رسم وكتابة وشعر وأدب.
- 3- النشاط البدني (الرياضة) بكل أشكاله وبخاصة المشي.

قنوات تصريف النفس:

- 1- السلوك التكيفي: الإقدام والمواجهة وعدم الإنسحاب.
- 2- التحكم بالمشاعر: تعلّم وممارسة الاسترخاء التنفسي.
- 3- التفكير الإيجابي: تعلّم فن التفاؤل.
- 4- البحث عن معنى للحياة: الحياة بكل مواقفها لها معنى دائماً، ابحث عنه!.

قنوات تصريف الروح:

- 1- الصلاة الخاشعة
- 2- الدعاء بإلحاح
- 3- الذكر المستمر
- 4- التأمل



استراحة زرقاء

(عفواً) لا تنس شبكة التصريف الصحي لجسدك مسدودة!!!

-عفواً-

كما أن لكل بناء شبكة تصريف صحي لأجل تفريغ الفضلات والغيرلازمات (جمع تكسير 😊 لكلمة غير لازم)، فإن للجسد بأجهزته المختلفة شبكة معقدة من التصريف الصحي، والتي إن حصل تراكم فيها سيحصل حالات مزعجة مسببة للاضطراب في حياة الإنسان وأدواره المختلفة، كالخمول أو الكسل أو اللادافعية أو سرعة العصبية أو الكآبة أو القلق الغير مفسر أو..... من أهم هذه القنوات:

1- التبول

2- التغوط

ففي حالات الاحتباس البولي أو الإمساك المزمن يضطرب مزاج الإنسان...

3- التعرّق

4- التصريف اللمفي

وهذه شبكة من المهم جداً الاهتمام بها، حيث أن تراكم اللمف ضمن العقد اللمفية أو الغدد العرقية يحرم الجسد من تصريف مهم للسموم وغيرها من المواد المؤذية والضاغطة على أحشاء هامة ... كما يحصل في نمط الحياة الراكدة الكسولة الخاملة من النشاط الرياضي، في البلدان الحارة أو الباردة جداً

(عفواً)

لا تنس شبكة التصريف الصحي لجسدك مسدودة!!!

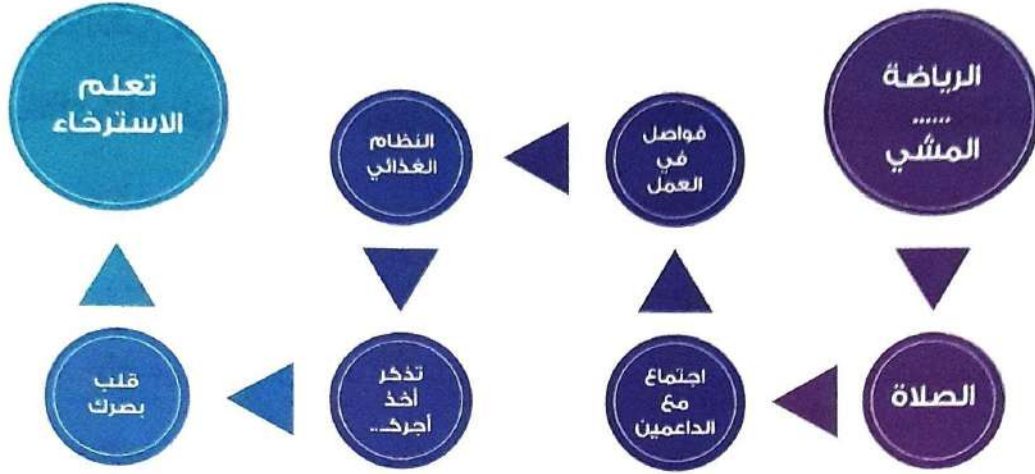
ثانياً: أنشئ قائمة دعمك النفسي

بعد تعرّفك على مصدر الضغوط في حياتك، وكيفية تأثيرها على منظومة "الجسد، النفس، الروح"، وأن لكل من هذه الثلاثة قناة تصريف خاصة بها، قد تفيد في تصريف ضغوطات "عمرو" ولا تفيد في تصريف ضغوطات "زيد"، فلكل إنسان قائمة خاصة، يجب أن يتعرّف عليها، بعد أن يجرب عدة طرق، ليعتمد ماهية القائمة الخاصة به، والتي تخدمه حينما يكون في حالة ضغط نفسي.

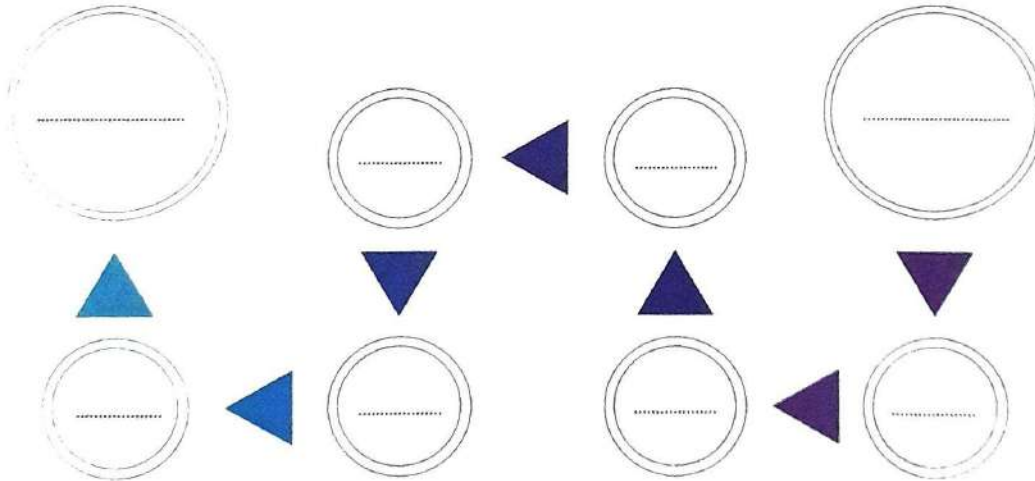
مثلاً في الصورة المرفقة قائمة دعمي النفسي الخاصة بي أنا ك (ملهم)، فحينما أكون مضغوطاً أو متوتراً أو غضباناً، أُلجأ إلى ما يلي:

- 1- الحركة وبخاصة المشي، مقلباً نظري في أي شيء يثير البهجة، وخاصةً منظر الورود أو السماء، بحيث لا أحبس نفسي بين جدران أربع في مكانٍ واحدٍ.
- 2- الصلاة بخشوع وحضور للقلب.
- 3- الاجتماع مع أشخاصٍ إيجابيين يدعموني.
- 4- فواصل في العمل، وقاعدتي: كل ساعتين استراحة من 2 إلى 20 دقيقة.
- 5- نظام غذائي غني بالألياف والورقيات الخضراء مثلاً والشوكولاته الداكنة ... إلى آخره من مغذيات الدماغ brain food.
- 6- أتذكّر أخذ الأجر المعنوي من العمل الذي أقوم به أو أبحث عن الجانب الإيجابي في هذا الضغط أو أي معنى لحياتي سأستفيد منه.
- 7- أمارس الاسترخاء التنفسي والتخيلي¹.

1 تم شرحه سابقاً، في الجناح الثاني عند الحديث عن مبدأ المعالجة للاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط.



اكتب قائمة دعمك الخاصة بك..



ثالثاً: كنْ ذو نفسٍ مرنة!

يظهر في الأزمات والصدمات التي يتعرّض لها البشر أهمية عامل الصلابة والمرونة النفسية.

تعريف المرونة النفسية psychological resilience :

ولها تعريفات عديدة:

- هي قدرة الفرد علي التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة والمحن الشديدة، المتمثلة في مشكلاتٍ عائليةٍ أو عاطفيةٍ أو أزماتٍ صحيةٍ أو متاعب مهنيةٍ أو اقتصاديةٍ. تتمثل المرونة في قدرة المرء على تجاوز هذه المعاناة والاحتفاظ الفعّال بحالته النفسية بصورةٍ جيدةٍ. والمرونة النفسية مهارة معرفية تمكننا من القفز فوق عقبات الحياة، بدلاً من السماح لها بهزيمتنا¹.

- والمرونة النفسية هي مدى قدرة الشخص على التعامل بإيجابية وكفاءة مع الظروف الطارئة الضاغطة دون أن يتكسّر الإنسان. وهي سمة شخصية تساعد الإنسان على الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط والصدمات.

ربما عكس الصلابة أو المرونة النفسية هو الهشاشة أو ضعف الذات أمام الضغوط لتتكسّر قلقاً أو كآبةً أو أمراض جسدية متعددة تالية للأزمات أو الصدمات.

الفرق ما بين النفس الصلبة أو المرنة وما بين النفس الهشّة أو الضعيفة أمام ضغوطات الحياة، كالفرق ما بين الضغط على كأس من كرتون أو بلاستيك وما

1 كتاب "تعلم ركوب الأفيال" للكاتب إيان موري. مكتبة العبيكان.

بين الضغط على كأس من زجاج أو ميلانين.

- المرونة النفسية ليست قوةً خارقةً أو نادرةً، وهي سمةٌ شخصيةٌ مكتسبةٌ أكثر من كونها فطرية، ففي الواقع توجد المرونة النفسية في الأشخاص العاديين، كما أن أي شخص يمكنه اكتسابها وتنميتها، ولذا يجب النظر إلى المرونة النفسية على أنها عمليةٌ فرديةٌ (وليست صفةً) يسعى من خلالها الفرد لمعرفة ذاته وقدراته المتميزة.

- هناك سوء فهمٍ شائعٍ حول المرونة النفسية وهو:

"أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية لا يعانون من المشاعر السلبية ويحافظون على تفاؤلهم مهما اختلفت المواقف"

إلا أن الحقيقة "أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية يستطيعون مع الوقت أن يكتسبوا أسلوب التأقلم والتكيف الذي يمكنهم من تجاوز الأزمة بصورةٍ فعالةٍ" أو بعبارة أخرى "فإن الأشخاص ذوي المرونة النفسية هم أناسٌ لديهم منظورٌ أو توجهٌ متفائلٌ إيجابيٌ، ولكنهم يمرور الوقت وبالمثابرة يمكنهم استبدال مشاعرهم السلبية بأخرى إيجابية"

كيف تجعل من نفسك صلبة مرنة متوازنة أمام كوارث الحياة؟!*

تعتمد المرونة النفسية في اكتسابها وتشكلها على ثلاثة عوامل -حسب دراسة كوباسا- وهي:

الالتزام + التحكم + التحدي

1- الالتزام بموقف والإيمان به، وكأنه تعاقد مع الذات على ذلك.

2- خبرة وقدرة الإنسان على التحكم بأحداث حياته.

3- أن ينظر الإنسان لمصاعب الحياة على أنها تحديات وليست تهديدات.

ولكي تصبح مرناً وصلباً أمام ضغوطات وصدمات الحياة² ينبغي أن تتقن خمس مهارات أساسية وهي:

1. مهارة القدرة على التخطيط للحياة³.

2. مهارة الثقة بالنفس والتفاؤل بها⁴.



1 بعض الأفكار عن المرونة النفسية مستوحاة من مقالة للدكتورة علا نصر على الشبكة النفسية العربية arbpsynet، للدخول على الرابط الرجاء مسح الكود:

2 حسب تقرير الأطباء النفسيين الأمريكيين APA report

3 قد يلزمك قبل أن تخطط لحياتك عملية تُدعى "تحرير المشاعر"، فاحتباس مشاعرك السلبية (مع أنها رسائل مهمة لك لتغيير شيء ما من

حياتك) يعرقل التخطيط لهذه الحياة فتحتاج إلى تفريغها وتحريرها، مثلاً من خلال البوح الآمن في جلسة مع صديق موثوق ومستمع أو أخصائي نفسي أو كتابتها أو رسمها، وبعدها تحتاج إلى "تفريغ أفكارك"، ومن المهم جداً كتابتها أو الحديث عنها في أجواء حرة (العصف الذهني BRAIN STORMING)، ثم تكون عملية "ترتيب الحياة" ممكنة جداً، أقترح على القارئ الكريم مشاهدة محاضرة "رتب حياتك" للدكتور طارق السويدان. (المؤلف)

4 أقترح على القارئ الكريم قراءة كتاب "تعلم التفاؤل" للعالم مارتن سيلجمان-ترجمة مكتبة جرير.

3. مهارة حلّ المشكلات¹.
4. مهارة التواصل مع الآخرين².
5. مهارة ضبط الانفعالات³.

فبادر أيها القارئ الفاضل إلى إتقان تلك المهارات الخمس الأساسية من خلال القراءة عنها وحضور دورات من خلال النت أو الدورات الحضورية، وطبّق ما تعلمته في حياتك العملية واجتهد في ذلك واصبر عليه.

-
- 1 أقترح على القارئ الكريم قراءة كتب عن حل المشكلات والعصف الذهني وما أكثرها، مثل كتاب "حل المشكلات خطوة بخطوة" عن دار العبيكان، وكذلك هنالك الكثير من الدورات عن حل المشكلات حضورياً وفي اليوتيوب.
 - 2 أقترح على القارئ الكريم قراءة كتب عن هذا الفن، مثل كتاب "قوة السحر" عن مهارات التواصل لتراسي وأردين ترجمة مكتبة جرير.
 - 3 أقترح على القارئ الكريم قراءة كتاب "الذكاء العاطفي" لدانيال جولمان، أو كتاب "القوة في يديك، كيف تنمي ذكاءك العاطفي" للدكتور ياسر بكار، أو محاضرات ومقاطع " ضبط الانفعالات" أو "إدارة الضغوط" للدكتور طارق الحبيب.

من مفاهيم المرونة النفسية في تلقي الصدمات هي:



- إن الصلابة والمرونة النفسية لا تتعلق فقط بحجم وشدة الضغط النفسي أو البيئي، ولكن أيضاً بأهداف الإنسان في الحياة أو معنى الحياة بالنسبة له.
- إن التعرض لأحداث الحياة الشاقّة يعدّ أمراً ضرورياً، بل إنه حتميٌّ لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي والنفسي، كالطائرة لا ترتقي عالياً في السماء إلا بلعبة فرق الضغط بين ما هو دونها وما هو فوقها.
- إن ما يطراً من تغيير على جوانب حياة الفرد هو أمرٌ مثيرٌ وضروريٌّ للنمو أكثر من كونه يُمثل تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية، واستشعار معنى الحياة وهدفها.
- النظر إلى تجربة التغيير على أنها تحدُّ ذو معنى إيجابي، وأنها فرصة للتطور. بدلا من الشعور بالعجز والالتكالية، وقلّة التواصل، والميل إلى إلقاء اللوم على الخارج وعلى الآخرين.

العناصر النفسية العشرة أو مكونات المرونة¹

إنَّ المقاربة العملية الواقعية لموضوع المرونة النفسية هي محاولةً لتعريفها وفهمها وقياس مختلف العوامل الوقائية، التي تؤدي إلى تحقيقها في نفس الإنسان، فيما يلي ملخصٌ للعوامل الوقائية الذي تم دراستها من قبل العالم
:Dennis Charney

- التفاؤل: الأشخاص الذي يميلون للتفاؤل هم الأكثر مرونةً من غيرهم، لذلك في المعالجات النفسية المعرفية يقوم المعالج بتوجيه المتعالج إلى نظرةٍ أكثر إيجابيةً لخياراته في الحياة، مما يعزز التفاؤل في نفسه.

- الإيثار: وجد الأشخاص المرنين - في كثيرٍ من الأحيان- أن مساعدة الآخرين هو وسيلةٌ جيدةٌ للتعامل مع الإجهاد الشديد، والتي يمكن أن تستخدم أيضاً علاجياً كأداة لاستعادة الحيوية وتجديد الطاقة النفسية.

- امتلاك بوصلة أو ميزان أخلاقي: وجود بوصلة أخلاقية أو مجموعة من المعتقدات العظيمة الراسخة (الإيمان العميق) التي لا يمكن تحطيمها يُساعد في تحقيق المرونة.

Charney 2005 1

- الإيمان والروحانية: كانت الصلاة بالنسبة لبعض أسرى الحرب طقساً يومياً معتاداً، على الرغم من أن الآخرين لم يكونوا على الإطلاق مهتمين بالدين.

- حس الفكاهة والمرح: يُساعد بصورة كبيرة في وقت الأزمات في تخفيف الأثر السلبي وإيجاد الحلول، دون المبالغة فيه.

- إمتلاك نموذج قدوة: الكثير من الناس ممن لديهم نماذج أو قدوات يحتذون بها يكونون أكثر مرونة. مثلاً: من أجل المعالجة من مرض ما، ابحث عن قدوة أو نموذجٍ لعمل نمذجة role modeling معه، أي الاقتداء به وبسيرته، في التعامل مع مرضه وعلاجه. وكذلك من أجل مساعدة شخص ما في حالة أزمة ابحث عن قدوةٍ أو نموذجٍ والعب نفس دوره مع هذا الشخص.

- الدعم الإجتماعي: اتصل مع آخرين يمكن الوثوق بهم، إما من أسرتك أو أصدقائك، كي تتبادل معهم الأفكار الأكثر صعوبة في حياتك، وهو أمرٌ هامٌ كي تتعافى وتصبح أكثر مرونةً.

- مواجهة الخوف: وعدم الهروب والانسحاب والتجنّب، أو ترك منطقة أو مساحة أو مسافة أمان أو راحة منه.

- إمتلاك دورٍ ما أو معنى ما في الحياة¹.

1 إمتلاك معنى من حياتي أو هدف عال أعيش لأجله هو نظرية علاجية قائمة للطبيب النفسي "فيكتور فرانكل"، وله كتاب أساسي في ذلك ناتج عن قصة شخصية عايشها هذا الطبيب في السجون النازية لعدة سنوات كانت ثمرتها هذه النظرية العلاجية الفخمة!

- التدريب: يمكن للإنسان أن يتدرّب ليصبح شخصاً مرناً أو أن يطرور القدرة على الصمود، من خلال الخبرات في مواجهة التحديات والتغلب عليها. وتكمن أهمية التدريب بأن لها أثراً كبيراً على كيفية إعداد الشباب لعملية البلوغ والرشد. ومن المهم توجيه الدورات الصحية في المدارس الثانوية للمساعدة في هذا الإعداد الهام للشباب.

أليس من العجيب ...

إنّ حشرة كالنملة، إذا وضعت إصبعك أمامها وهي تسير، وجدتها لم تقف ولم تتجمد ولم تبرر عجزها وتلقيه على صغر حجمها؟! بل تذهب يميناً وشمالاً، أو تلف وتغير اتجاهها ...
فما بال أحدنا يضرب رأسه في العائق الذي أمامه ألف مرة، ولا يفكر ولو مرة واحدة في تغيير طريقته !!!

قول منسوب للدكتور سلمان العودة

استراحة خضراء



قد تضيق بنا الحياة - وكثيراً ما تضيق- فلا نعد نرى أيُّ ميزاتٍ أو منافع في حياتنا..

قد تقترب منا أمنية الموت كثيراً... وتلتصق بنا إرادة الفناء ...

"يا ربي ... أحييني ما كانت الحياة خيراً لي، وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي"

نردد ذلك الدعاء بقلبٍ محترقٍ بصمتٍ وحسرةٍ، مع الكثير من الدموع...

حينها الكثير والكثير من الروائع قد تختفي عن بصرنا الضعيف، وبصيرتنا الضيقة...

يتساءل من حولنا (إن وجدناهم حينها حولنا فعلاً):

"ما لك؟! ما بك؟!"

"ألا تدرك كل هذه النعم؟!"

حينها غالباً ما نلجأ إلى "كهف الصمت الموحش"...

أخي .. أختي:

إن اقتربت منك أمنية الموت والتصقت بك إرادة الفناء لذاتك..

فاعلم أن الله هو الأقرب إليك من حبل الوريد!

إن ضعف بصرك وضاقت بصيرتك عن إدراك عظم ما حولك..

أدرك حب الله في قلبك!

واعلم أنه جلّ وعلا هو أعظم الحقائق وأجملها على الإطلاق!

تلمس لطائف رحماته سبحانه...

واعلم أنه استحالة أن تدرك حقيقة وجوده ببصرك وبصيرتك...

لم تر ولم تر بعد وجهه الكريم، الذي هو كما يروى أعظم وأجمل النعم على الإطلاق..

فكيف بي وبك أن نرى أو ندرك أدنى من تلك الحقيقة أو أدنى أدناها...!!؟

عجزنا عن إدراك ولو واحد من تريليون مما يجري حولنا...

فلا بد لي ولك من أن نؤمن بالغيب بكل ما فيه من عظمة لا تدرك..

إيماننا هذا يجعلنا نلتقط أنفاسنا ... ونكبح دوافعنا المسعورة .. التي قد


تقودنا إلى أغبي خياراتنا...

بانتظار جميل ما نجهله، والكثير مما لا نعلمه...

دائماً ثمة أمل مشرق بين ألطاف الله..

لا تعجز .. ولا تيأس!

مشهودة غير منقولة

نُشرت بتاريخ 18/10/2018 



فضلاً اكتب ثلاثة أشياء تعلمتها مما سبق...

تعلمت

تعلمت

تعلمت

ماذا تقول؟! تعلمت الكثير، ولكني لا أستطيع أن أطبق ما ذكرت !! 😞

عذراً حاول ثم حاول، واسأل واستفسر، واستشر من حولك وتابع المحاولة حتى تصبر...

إن لم تستطع توجه إلى الاستشارة النفسية مع مختص، فقد تكون حالتك وصلت لمرحلة لا يمكنك أن تساعد بها نفسك...

في الجناح الخامس ستتعلم كيف تدعم غيرك؟!...

وفي دعم الآخرين دعماً لذاتك من حيث لا تدري!...

جرب ما يلي من معلومات عملية ستجد خبرة ولذة وأجر...



الجناح الخامس كيف أَدعم غيري؟!

صفات الداعم النفسي

مشاعر الداعم النفسي

الخطوات الخمس لتصبح داعماً نفسياً
١. تعلم كيف تتواصل وتستمتع فيُصغى
لك،

العلاج بالإصغاء (مهارات الاستمات ع٤)

٢. تعرف على حاجات الشخص الذي أمامك...

٣. قيّم هل هو عليل النفس ليُطبب أم

مليء النفس فيكفي له التفريغ؟!

٤. تعلّم كيفية التفريغ النفسي ...

٥. قِ نفسك من أن تحترق ...

مفاتيح حالات خاصة

(الأطفال، المراهقين، كبار السن، النساء، الرجال،

الشخص الغاضب، الشخص القلق، الأزواج، الدعم

الهاتفي أونلاين، الدعم المكتوب)

خوارزمية (ألغوريثم) الدعم النفسي

صفات الداعم النفسي

ليس شرطاً أن يكون الداعم النفسي طبيباً نفسياً أو خريج كليات علم النفس أو علم الاجتماع، بل يمكن أن يكون من يقدم الدعم النفسي أيّ إنسانٍ يملك المهارات والصفات التالية:

- قدرة جيدة كفاية على التعاطف مع الآخرين، ومحاولة تفهّم مشاعرهم empathy، دون الوصول لحالة التقمّص العاطفي sympathy، التي تعني الشعور بالمعاناة ذاتها، وكأنّ الداعم النفسي هو الشخص نفسه الذي يعاني، وبالتالي الطرفين أصبحا يحتاجان للمساعدة النفسية 😞!

- رغبة قلبية صادقة لمساعدة الآخرين، وربح الأجر المعنوي في ذلك!، فلمساعدة الآخرين لذة معنوية نفسية روحية هائلة، يجب تمثيلها وكسبها. وهي هدية المعالجة النفسية the gift therapy.

- مهارات جيدة كفاية في التواصل الفعّال مع الآخرين، ويشمل التواصل الفعّال active communication القدرة على بناء العلاقات وتبادل العواطف بذكاء (الذكاء العاطفي emotional intelligence) والاستماع الفعّال active listening.

- الموقف الحيادي، والقدرة على تقبل الآخرين مهما كانوا على خلاف في الثقافة والدين والقناعات والمعتقدات مع الداعم النفسي.

- المرونة النفسية، في تحمّل ظروف العمل النفسي المستنزفة لطاقة الإنسان، وبالمقابل مرونة في العمل مع أصغر الأعمار وأكبرها ومختلف الفئات.

- القابلية للتعلم والتعليم، فالدعم النفسي للآخرين يستدعي التعلّم من تجاربهم، ومن تجارب داعمين آخرين ومشرفيين من ذوي التخصص النفسي، وكذلك القدرة والرغبة على نشر العلم النافع والخبرة المستفادة من تلك التجارب بمختلف الوسائل.


- تقبل الإرشاد والدعم النفسي للداعم نفسه، من قبل داعمين آخرين أو مختصين نفسيين، وذلك للمحافظة على الطاقة النفسية من النفاذ، والصحة النفسية من الاضطراب المرضي جراء التعرّض لعملية الدعم النفسي التي عادةً ما تكون شاقّةً ومنهكة.

استراحة زرقاء

لا أدري تماماً لمَ يبتعد الكثير من الناس عن صاحب المصيبة !!!!
نعم تجدهم حوله ولكنهم نفسياً يكونون بعيدين عنه، ولا يشعرون
به ... بل يقمعون محاولته ليخبرهم بما يشعر وما يحتاج ..
(بدك تصبر ... لا تقل كذا وقل كذا ... لا تتذمر ...)
وقد ينتظر منهم ولو اتصلا هاتفياً أو رسالة يسألونه عن حاجاته، فلا
يتصلون ولا يرسلون..

(حبيت أتركك فترة مع نفسك ...)
ويكون الشخص المصاب بأمس الحاجة للدعم النفسي وربما المادي،
هو يتعفف وهم يخافون أن يزعجوه !!!!... أو أن ينزعجوا.

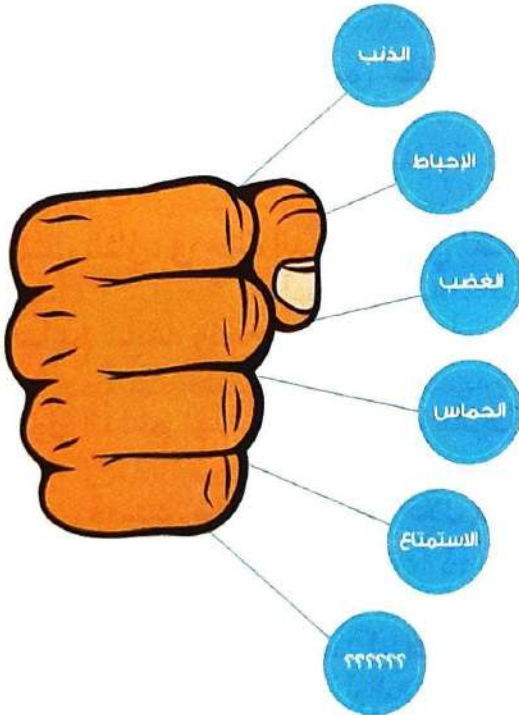
إلى نفسي أولاً وإخواني ثانياً ...
تواصلوا أكثر واسمعوا واستمعوا واسألوا بوضوح عن الحاجات ..
فنحن وهم بأمس الحاجة لبعضنا ..

تم نشرها بتاريخ 14/5/2012 

مشاعر الداعم النفسي

أيُّ إنسانٍ يقوم بعملية الدعم النفسي لغيره، يعني أنه غالباً سيقوم بفتح مجاهيلٍ وأسرارٍ لا يعرفها إلا صاحبها، قد تكون بؤراً نتنةً أو دماملاً نفسيةً قديمةً منذ الطفولة، وكأنها الكهوف أو المغارات الخطرة، أو قد تكون ذكرياتٍ مرعبةً مخيفةً كأنها البيوت المهجورة الموحشة...

وبعد أن يفتحها الداعم ويقف على عباتها، ثم يدخل مع صاحبها متفرجاً على عظيم أو فظيع ما فيها، يجب أن يكون هذا الداعم بمثابة المرأة المستوية الصادقة التي تعكس وتُري هذا الشخص ما في داخل نفسه، أو ما تبدو عليه نفسه من الداخل...



هذه العملية (أي الدعم النفسي) وبلا شكٍ تؤثر تأثيراً بالغاً إيجابياً وسلبياً على من يقوم بها، وخاصةً على مستوى المشاعر ثم الأفكار ثم خزان (أو مخزون) الخبرات...
التأثير السلبي يجب أن يعالجه الداعم النفسي أول بأول، أما التأثير الإيجابي فيجب أن ينتبه له الداعم النفسي ويستشعره ويُسعد به..

ومن أهم هذه المشاعر:

- مشاعر الحماس المفرط:

ربما يجد الداعم النفسي هذه المشاعر هي الأولى في نفسه حينما يشرع في عملية الدعم النفسي لغيره...

الحماس كدافعية نحو تقديم الدعم النفسي، هو مطلب أساسي ويعطي طاقة مهمة للبدء والاستمرار في عملية الدعم.. ولولا الحماس لما قام الداعم بالعمل النفسي...

ولكن الحماس المفرط غير جيد، ويحصل عادةً في حالة التقمص العاطفي sympathy مع الشخص المقابل (أو الاستفادة من الدعم النفسي)، من خلال تأثر الداعم الشديد بحالة هذا الشخص، وبناءً على هذه المشاعر قد يقدم الداعم وعوداً حاملةً لهذا الشخص هو غير قادرٍ عليها..

"المثال الأول: الداعم النفسي لطفل فقد أبويه في حادث سير..

يقول الداعم للطفل بحماسة شديدة: يا بني أنا معك دوماً، سأزورك باستمرار ...

المثال الثاني: في حالة الدعم النفسي لشخص يمر بخبرة مماثلة تماماً لخبرة مرّ بها

الداعم سابقاً، ونجح في العبور منها بسلام...

يقول الداعم لهذا الشخص بثقة مفرطة¹: موضوعك بسيط وسهل، أنا مررت

بنفس قصتك، ستنتهي بسرعة خلال فترة بسيطة جداً!!!!"

1 ثقة الداعم بنفسه مهمة جداً، أما الثقة المفرطة وإعطاء وعود براقية بعيدة عن الواقع، تُدخل الداعم والشخص المستفيد بأوهام أو آمال عريضة لن تتحقق، وهي بالطبع سلبية ومحبطة في سياق الدعم النفسي. المؤلف

وكأن الموضوع أصبح موضوع الداعم نفسه.. والقصة التي مرَّ بها الشخص
المقابل هي نفس القصة التي مرَّ بها الداعم!!!
وهذا مؤذي للغاية لكل أطراف عملية الدعم النفسي (الداعم، الشخص
المستفيد من الدعم)....
بسبب تكالب مشاعر الذنب والعجز على الداعم في المثل الأول، والغضب
والإحباط في المثل الثاني، وشرح ذلك فيما يلي:

- مشاعر الذنب:

قد يشعر الداعم بالتقصير مع الشخص الآخر الذي يقَدِّم له الدعم، وخاصةً في
حال دخول الداعم في حالة التقمُّص العاطفي الذي سبق ذكرها...

تحصل عادةً مثل هذه الحالات بخاصة في حالات الدعم النفسي للأطفال
المعتَّفين (المُساء لهم) أو الأطفال في ظروف الحرب واللجوء، حيث من
الشائع أن يدخل الداعم النفسي في دور الأب أو الأم لهذا الطفل، أو يذكِّره
هذا الطفل بتجربة مشابهة اختبرها الداعم في طفولته، فيعطي الداعم
لنفسه دوراً مضخماً أكبر من دوره، ومهمةً أكبر من مهمته، مما يُضعف
أداؤه في مهمة الدعم النفسي ذاتها، ليدخل بعدها في لوم الذات على
التقصير وعدم القيام بما يجب، أو -بعبادةٍ أدق- بما أوجبه هو على نفسه
وألزمها به وهي غير ملزمةٍ...

"كأن يقول الداعم لطفل فقد أبويه: أنا هنا أبوك وأمك، اطلب مني ما تريد، نحن هنا عائلتك!"

ولكن مع الوقت يكتشف الطفل أن بقاء الداعم معه مؤقت فقط، وأن الداعم مختلف تماماً عن الأب والأم، ويشعر الداعم بنفس الوقت بالتقصير لأدائه مهمة الأب والأم التي وعد الطفل بها"

إنّ مشاعر الذنب معيقة جداً للإنسان عامةً وللداعم النفسي خاصةً، وقد تجعل البعض يترك مهمة الدعم تحت ظلال جلد ذاته وشعوره بالعجز وبالتالي الكآبة مع الوقت¹

-مشاعر الإحباط والعجز:

تحصل عادةً عند وضع الداعم لتوقعاتٍ مرتفعةٍ غير واقعيةٍ للشخص المقدم له الدعم نتيجةً للحماسة المفرطة وخاصةً في بدايات تقديمه للدعم النفسي للآخرين...

"كأن يقول الداعم لشخص يُفكر بالانتحار وعاطل عن العمل: أنت شخص مبدع، أنا سأساعدك لتكون في منصب وظيفي مرموق..

أو أن يقول لطالب ضعيف دراسياً: تستحق أن تكون الأول على المدرسة، وأن تدخل كلية الطب!²"

1 تم تفصيل الحديث عنها في الاستراحة الزرقاء التالية...

1 هذا لا يعني عدم بقاء الأمل والإيجابية خلال الدعم النفسي، ولكن يجب أن تكون بشكل عقلائي ومنطقي ومتدرج، فالشخص الذي يُفكر بالانتحار وعاطل عن العمل نقول له مثلاً: أنت تستحق الحياة، لديك ميزات جميلة في شخصيتك، تمكّنك من القيام ببعض المهام الهامة.

وتحصل مشاعر الإحباط عادةً عندما لا يتم فهم مشكلة الطرف المقابل بشكل جيد لقلة خبرة الداعم مثلاً، أو عندما يشعر الداعم بفشل عملية الدعم، وعدم استجابة الشخص المستفيد لتوجيهاته، أو معاندته للداعم...

"كأن يُقال للداعم: كل شيء تنصحني به قمت به ولكنني لم أستفيد..
أو أن يقول له: كلامك نظري وصعب جدا تطبيقه والواقع شيء آخر..
أو أن يقول له: يبدو أنك لم تفهم مشكلتي وربما لن تستطيع فهمها.."

- مشاعر الغضب:

وتعترى الداعم النفسي مشاعر الغضب عند شعوره بعناد أو عدم استجابة الشخص الذي أمامه، وذلك عندما لا يتم التواصل بشكل جيد وفَعَالٍ وتام مع هذا الشخص، وبخاصةً في حالات الدعم النفسي للأطفال والمراهقين، الذي تتطلب مقابلتهم مهاراتٍ تخصصيةٍ أكبر في التواصل..

"مثلاً: قد يمد الداعم يده ليسلم على الطفل فلا يسلم عليه..
وقد يطلب منه اللعب فلا يقبل ويبقى متعلقاً بأمه...
أو قد يبدي المراهق ملله من الجلسة مع الداعم ورغبته بالانصراف أو اللعب بالجهاز الإلكتروني الذي بين يديه!"

من الطبيعي أن يشعر الداعم النفسي بالغضب، فهذا شعورٌ شخصيٌ تلقائيٌ، ولكن يجب ضبط سلوكه في التعبير عن الغضب، وشعور الغضب هذا في نفس

الوقت علامة إنذارٍ مفيدةٍ للداعم أن هنالك شيئاً ما لم يفهمه بعد من حالة
المستفيد، وبالتالي عليه أن يجهد نفسه في فهمه، أو أن هنالك احتياج ما عند
المستفيد لم يعرفه إلى الآن...

ومع الممارسة يقلُّ شعور الغضب عند الداعم، كون مهارات فهم الطرف الآخر
والخبرة في الحالات النفسية زاد إلى مستوى يسكّن أي مشاعر غضب ناشئة في
سياق الدعم النفسي.

- مشاعر الاستمتاع:

وتأتي مشاعر الاستمتاع من تمثل واستحضار الأجر المعنوي المتأتي من خدمة
الآخرين وتفريج كربهم وإدخال السعادة إلى البيوت وإصلاح العلاقات وتعليم
الناس ما هو خيرٌ لهم...، إضافةً إلى امتلاء خزان الخبرة عند الداعم النفسي
نفسه بالكثير من المعلومات والقصص التي ستفيده شخصياً ليكون أكثر خبرةً
وبالتالي أكثر سعادةً في حياته.

- وغيرها الكثير من المشاعر الواضحة أو المختلطة ..

والأهم أن ينتبه لها الداعم النفسي ويعالجها أول بأول أو يتمثلها ويسعد بها...

تسأل أيها القارئ الكريم: كيف؟!

الكيفية فيما يلي ..

كيف نتعامل مع المشاعر الناتجة من عملية الدعم النفسي:

1- أولاً وقبل كل شيء "وعي هذه المشاعر" والاعتراف بها بصدق دونما إنكار. وهي خطوة جداً مهمة، فمن الطبيعي أن تشعر كداعم نفسي بالتقصير أو العجز أو حتى الغضب من الشخص المستفيد، ولكن كيف تتعامل معها بما يخدم عملية الدعم ويفيد طرفي العلاقة (الداعم والمستفيد)، ويتم كشف هذه المشاعر ووعيها من خلال ما يلي:

2- "الاجتماع دورياً" (على الأقل أسبوعياً) مع داعمين آخرين، وتبادل هذه المشاعر والخبرات. ومن المفيد جداً "وجود إشراف علمي" على الداعم النفسي من قبل خبير نفسي أعلى، وكذلك معالجة نفسية للداعم النفسي ذاته كل شهر أو 3 أشهر دورياً أو حسب الحاجة.

3- لتحقيق مشاعر الاستمتاع بخبرة الدعم النفسي الغنيّة من المفيد "توثيقها بالكتابة"، إما عبر دفتر أو مدونة شخصية لا يطلع عليها إلا الداعم والمشرف عليه، ومن المعروف أن كتابة المشاعر والأفكار التي تتردد على العقل تساعد في التخلص من عبئها¹...

ويمكن نشر بعضاً منها عبر وسائل التواصل أو الكتب العلمية والتثقيفية الشعبية، مع المراعاة التامة والقطعية لخصوصية الحالات المقدم لها الدعم (أي عدم نشر أي شيء شخصي عن اسم المستفيد أو عمله أو مكان إقامته أو صورته أو تسجيل صوتي أو فيديو ... إلى آخره بما هو معروف في أصول التوثيق العلمي لعرض الحالة).

1 لقد تم الحديث عن الكتابة التفرغية العشوائية في استراحة الجناح الثاني.

4- "النشاط البدني" وبخاصة المشي وبشكل يومي، على الأقل نصف ساعة يومياً، يساعد كثيراً في التخلص من ضغوطات العمل النفسي، وخاصة إن كان مشياً في الطبيعة، مع ممارسة "التأمل والاسترخاء"، الأمر الذي لا تخفى فائدته من الناحية النفسية.

5- المحافظة على "النشاط الروحي" كالصلاة والدعاء، وتمثّل و"استحضار الأجر المعنوي" والإيمان به دوماً.

6- التفاؤل و"التفكير الإيجابي" وبتّ الأمل في نفس الداعم أولاً وفي نفس المستفيد ثانياً، وفي حال تعذر ذلك يجب على الداعم أن يلجأ هو نفسه إلى المعالجة المعرفية عند مختص نفسي، ليساعده من خلال برامج العلاج المعرفي السلوكي، كما في المثال التالي:

7- ممارسة بعض "التمارين المعرفية": التي تساعد على التخلص من الأفكار السلبية المختبئة خلف مشاعرنا السلبية، ومنها التمرين التالي...

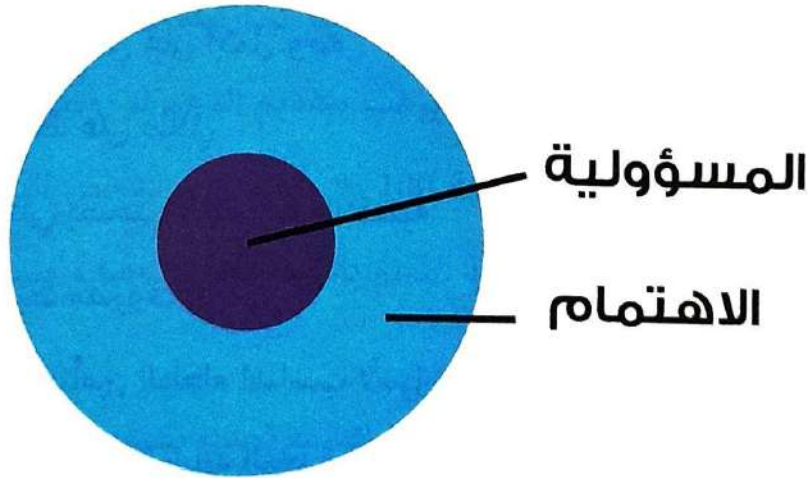
تمرين دائرة المسؤولية:

إنَّ اهتماماتنا في الحياة كثيرةٌ جداً..

فلو أحضر أياً منا ورقةً وقلماً، وجلس يكتب ما يهتمُّ به ويريد أن يتحقق في حياته، لوجد أن القائمة تطول وتطول ...

فمن اهتماماتي:

1. نهضة أمتي
2. انتهاء الاحتلال بكل أشكاله عن وطني
3. رفع الظلم عن المظلومين عموماً
4. انتهاء الفقر والجهل
5. إطلاق سراح المسجونين
6. حل مشكلة الأطفال المشردين
7. نظافة المدن
8. تفوق أبنائي
9. أن أضبط مصروف البيت



10. أن أقوم بتأمين الطعام المناسب لأسرتي
11. أن أقوم بتأمين الطبابة الجيدة لي ولأسرتي
12. المحافظة على صحتي الجسدية والنفسية
13. حل مشكلة قريبي العاطل عن العمل
14. أن أؤدي عملي على أكمل وجه
15. أن أحافظ على صلاتي
16. عافية جاري المريض الذي أحبه
17. انتهاء المشكلات الزوجية بين صديقي المقرب وزوجته
18. والكثير والكثير من الاهتمامات الشخصية

ولكن ما هي مسئولياتي التي سأسأل عنها؟!

أمام ربي الآن ويوم القيامة، أو أمام الحكومة، أو أمام نفسي على الأقل
 فلو حصرنا بشكلٍ عقلائيٍّ منطقيٍّ من القائمة السابقة ما هي المسئوليات؟ (من أجل أبٍ مثلاً)، وأضفنا ما تم نسيانه في زحمة اهتماماتنا الكثيرة، وجعلناها ضمن الدائرة الوسطى (البنفسجية)، لوجدنا أنها تحتوي فقط ما يلي:

1. أن أؤدي عملي على أكمل وجه
2. أن أحافظ على صلاتي
3. أن أعتني بصحتي الجسدية والنفسية
4. أن أضبط مصروف البيت
5. أن أقوم بتأمين الطعام المناسب لأسرتي
6. أن أقوم بتأمين الطبابة الجيدة لي ولأسرتي

ثم يجب تحديد ما هي نسبة مسئوليتي تجاه كل بند من هذه البنود، علماً أنها لا توجد مسئولية كاملة بنسبة 100 % أو لا مسئولية أبداً 0 %، بل هنالك نسبة محددة منطقية واقعية لكل بند بين 0 - 100، بحيث يمكن أن تكون نسبة مسئوليتي على الشكل التالي: 5 %، 30 %، 50 %، 70 %، 95 %

مثال: من مسئوليتي تأمين الطعام لطفلي البالغ من العمر 7 سنوات؟! ولكن ما نسبة مسئوليتي تجاه ذلك؟! هل هي 100؟! بمعنى: هل يجب عليّ كأب أن أشتري الطعام، ثم أطبخه، ثم أطعمه لطفلي بيديّ، وأدخل الطعام في فمه؟!!

والجواب: بالطبع لا، مسئوليتي تجاه طعام طفلي البالغ بهذا العمر كأب هي نسبة ربما تكون 50 %، فعليّ كأب أن أكسب الرزق من عملي، ثم أجلب الطعام الصحي المناسب من السوق، ثم تحضّره وتطبخه الأم، ثم أدعو الطفل لكي يأكل بنفسه، إن أكل فقد أدى كل منا دوره، وإن رفض الأكل وتابع التلفاز مثلاً فأنا أديت دوري المسؤول عنه.

إنّ الأمر نفسه يتمّ قياسه على علاقة الداعم النفسي بمن يقدم لهم الدعم، حيث أنّ عملية الدعم النفسي هي عملية تشاركية، بمعنى 50 % على الداعم و 50 % على الشخص الذي يرغب بتقديم الدعم له. وتكمن خطورة الموضوع عندما يأخذ الداعم نسبة 100 % ملغياً دور الشخص الذي يقدم له الدعم، الأمر الذي يحبط عملية الدعم بالكلية، لتصبح وصاية وتحكّم أكثر من كونها استشارة مساعدة.

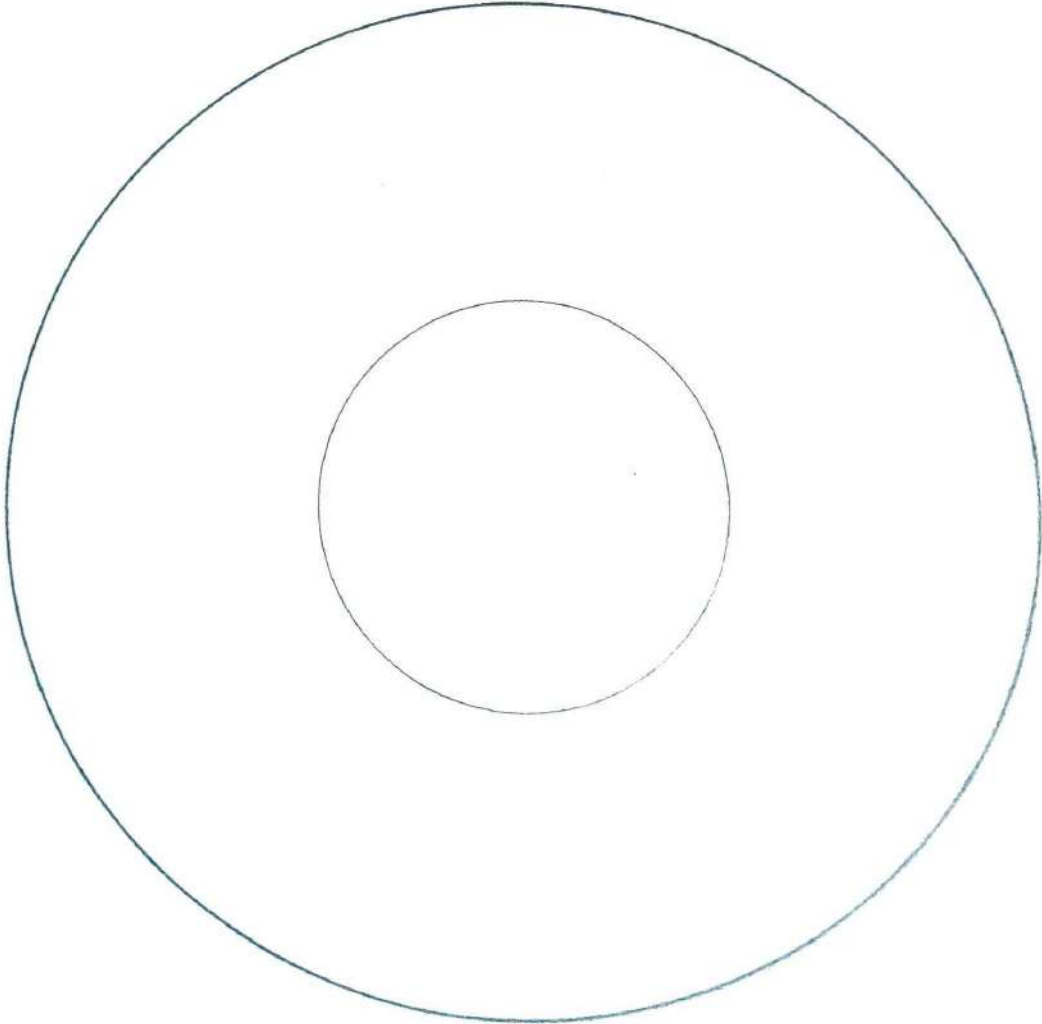
ومن هنا ندرك الفرق بين اهتماماتنا ومسئولياتنا، مع تحديد نسبة هذه المسئوليات.

مساحة شخصية للتمرين 😊:

حدد مسؤولياتك!

ارسم دائرتين، دائرة صغيرة داخل دائرة كبيرة، واكتب في الكبيرة اهتماماتك كلها، ثم ضع في الدائرة الصغيرة مسؤولياتك، من المفضل أن تناقش ذلك مع مختص نفسي أو صديق أو أخ مقرب لك..

ثم أتقن القيام بمسؤولياتك ضمن وسعك الشخصي وحسب الأولوية¹!



1 يمكن ترتيب الأولويات حسب قاعدة " عاجل/غير عاجل، هام/غير هام"، للتوسع في هذه القاعدة الهامة الرجاء العودة إلى كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية - ستيفن كوفي - مكتبة جرير.

استراحة زرقاء

أهلاً بك في #الحملة_الملهمية_الكبرى للقضاء على #الشعور_بالذنب
"راجع الملاحظة آخر الفقرة"

الشعور بالذنب وما أدراك ما الشعور بالذنب؟!
الذنب يمتص امتصاصاً لا رحمة فيه لطاقتك كإنسان!
الشعور بالذنب "جَلْدٌ" بكل ما تعنيه الكلمة من معنى لك أنت...
الشعور بالذنب "سرقة" مع سبق الإصرار لمتعتك من مباحج الحياة...

الشعور بالذنب يقتل إبداعك، لأنه يقتل مهارات تفكيرك!
بل إنَّ الشعور الشديد بالذنب هو مجزرةٌ مروّعةٌ بحق تفكيرك
الإبداعي...
فلا تشعر أنت ولا تُشعرِ الآخر بالذنب القاتل لنفسك أو لنفسه
وعقلك وعقله...

من أسوأ وسائل التربية مع الأبناء أو التعامل بين الأزواج والأقارب
والأصدقاء هو استعمال سلاح الشعور بالذنب، بمعنى أن أزرع أو
أصنع الذنب لي في نفسه....
تحرر وحرر من حولك من هذا الشعور البغيض!

فالله المولى الخالق هو الأولى بأن تشعر تجاهه بالذنب، لعظيم حقه
عليك، وهو نفسه أمرك بالاستغفار، بل لو لم نذنب لذهب الله بنا

1 من اسم المؤلف 😊

وجاء بقومٍ يذنبون فيستغفرون فيغفر لهم. وحين تستغفر الله يجب أن تتيقن بأنه سيغفر لك.

إذا اشتدَّ الشعور بالذنب، وتعمَّق في النفس، وطالت مدة المعاناة من لسع سوطه الغليظ المؤلم، فإنه ربما يقود صاحبه إلى تغيير قناعته عن نفسه....

(فأنا "مذنب" على أية حال ...

وما بعد الذنب من شيء..

وما بعد أن أجد أنا ذاتي من أن يجلدني أحد...

سأفعل بعدها ما شئت ..)

هكذا يكون الديالوج (الحوار) الداخلي في نفوس المذنبين..

وفق هذا الحوار سيكون تصرف صاحب الذنب سيء .. بل وفي غاية السوء ...

فإن طول مدة مكوث الشعور بالذنب في النفوس الغير ناضجة كفاية (كنفس طفلٍ أو من في حكمه 😊) يجعله يتعفن، وغالباً ما يجعل صاحبه يتصرف بشكلٍ خبيثٍ عداوياً عجيبيً وانفجاريً ضد نفس الشخص أو الجهة التي يشعر بالذنب تجاهه أو تجاهها، وكأنه "العقاب" منه لهم على طول شعوره هو بالذنب 😞!

لذلك الشعور بالذنب عند الأطفال ومن في حكمهم يتنكر أحياناً بسلوك متناقض ومستغرب من قبل الطرف الآخر!

ألا ترى كيف أن الطفل -ومن في حكمه- عندما يكسر شيئاً ما أو يتصرف تصرفاً خاطئاً وهو يعلم أنه مذنب، ثم تقوم كمرتي بتأديبه، قد تتفاجئ من ردة فعلٍ عجيبةٍ وهي: أنه يكمل ذنبه بضربك أو الصراخ عليك؟!!

لذلك كان الاستغفار، لكيلا يتمادى المذنبون في ذنوبهم...
فكن على يقين أن الله يغفر الذنوب جميعاً، اعفُ عن نفسك وعنهم،
واستغفر الله لك ولهم.

ملاحظة: حديثي هنا عن الشعور "المرضي" بالذنب، الذي يُقعد
الإنسان ويسبب له العجز والسلبية، الشعور الذي يجمّد علاقاتنا مع
ربنا ومع بعضنا. وليس حديثي عن الاعتراف بالتقصير، الذي يدفع
صاحبه نحو العمل المصلح ويحثّه نحو المزيد من البذل والإنتاج
والإبداع للتعويض.

نُشرت بتاريخ 29/4/2014 

مساحة خضراء

أنا وأنت بحاجة لها لتشحننا في سياق عملية الدعم النفسي المجهدة..

هل تعلم يا من تقدم الدعم النفسي ... ؟

- 1- أنك تفرّج الهموم وتنفس الكروب، فما حال كركبك يوم القيامة؟!
- 2- أنك ممن يُعلّم الناس الخير، فحتى النملة والحوت تدعو لك!!
- 3- فضل إدخال السعادة على قلب مؤمن وقلب كل الناس، التي لا يجد الله ثواباً إلا الجنة؟!
- 4- أن تأليف القلوب والإصلاح بين الأزواج، أو بين الأولاد وأبويهم هي أفضل من درجة الصيام والصلاة والصدقة.
- 5- أن إحياء نفسٍ واحدة كانت تحت نير القلق والهمّ والكآبة كإحياء كل البشرية.
- 6- أن هداية نفسٍ واحدةٍ لجادة الصحة النفسية خيرٌ لك من أعظم وأنفس ما يملكه بشر من النعم والأملك..
- 7- أن هناك من يدعو لك في كل وقت يعلم أنه وقتٌ لإجابة الدعوة¹ ..



1 كل الفقرات السابقة مأخوذة من نصوص شرعية وأحاديث نبوية شريفة، معروفة ومشهورة، وهي من مقالة بعنوان "أخي المعالج النفسي تذكر أخذ أجرك كاملاً غير منقوص"، كتبها بعد أن شعرت بإجهاد نفسي شديد من جراء عملي في العيادة النفسية، فوجدت فيها جرعةً قويةً شحنت بها روحي ونفسي، وبودي أن تصل لكل إنسانٍ نذر نفسه للعلاج أو الدعم النفسي. (المؤلف)

المقالة موجودة على هذا الرابط، الرجاء مسح الكود، وتم التفصيل في هذه المقالة في فصل "دعوة إلى العشاء" في نهاية الكتاب

الخطوات الخمس لتصبح داعماً نفسياً لغيرك:

الخطوة الأولى: تعلّم كيف تتواصل؛ تستمع فيُصغى لك.

الخطوة الثانية: تعرّف على حاجات الشخص الذي أمامك.

الخطوة الثالثة: قيّم هل هو عليل النفس ليُطبب، أم

مليء النفس فيكفي له التفريغ؟!

الخطوة الرابعة: تعلّم كيفية التفريغ النفسي.

الخطوة الخامسة: قِ نفسك من أن تحترق.

الخطوة الأولى:

تعلم كيف تتواصل؛ تستمع فيصغي لك ..

أو ما يُدعى العلاج بالإصغاء listen therapy ، والتي تُعتبر علاجاً مهماً لكلِّ شخصٍ يحتاج الدعم النفسي.

ويمكن تطبيق الخطوة الأولى في عملية الدعم على الشكل التالي:

أولاً/ كن مصغياً مهتماً:

مفسحاً المجال للشخص الآخر، بإعطاء الوقت الكافي¹ ليتكلم عن مشكلته دونما مقاطعة، إلا ببعض التشجيع من قبلك بالإيماءات الصوتية والجسدية الدالة على إصغائك (مثل: إمام، هز الرأس، ميل الجذع نحو المتكلم ...)، يجب أن تكون المقاطعة من قبل الداعم مقاطعةً لطيفةً ومدروسةً وفق مهارات الاستماع الفعّال.

ثانياً/ كن مستمعاً فعّالاً ماهراً للشخص الآخر:

هنالك مهارة القدرة على الإصغاء للآخرين، وهنالك مهارة أعلى منها وهي "الاستماع الفعّال active listening"²، ولقد فصلت التاء في كلمة الاستماع للدلالة على بذل الجهد في ذلك.

1 بالنسبة لي في عيادتي النفسية: أعط الشخص الآخر 5 دقائق على الأقل حتى 45 دقيقة على الأكثر دونما مقاطعة، كي يتكلم على حريته، ثم بعدها أوجه الحوار بأسئلة محدد (مغلقة النهاية - close-ended questions) حسب ما أراه مناسباً. المؤلف

2 لمن يود أن يتوسع في فهم وتطبيق هذه المهارة المهمة في الدعم النفسي للآخرين وفي الحياة عموماً فليطلع على مهارات الاستماع الفعّال active listening في كتب التواصل الفعّال (مثل: كتاب قوة السحر، ترجمة مكتبة جرير).

ومهارات الاستماع الفعال الأساسية أربع:



1- الاستيضاح:

وهو سؤال يوجهه الداعم للشخص عقب سماعه لكلام غامض غير مفهوم أو غير محدد. إذ قد يحدث التشوش في تعبير الشخص عن مشكلته (الرسالة من المرسل)، لذا يطلب الداعم (المستقبل) توضيحاً يكون على شكل سؤال يبدأ عادة بالعبارات الاستفهامية الخمسة (من، متى، أين، لماذا، كيف)، مثل:

”متى شعرت بهذا الألم....“

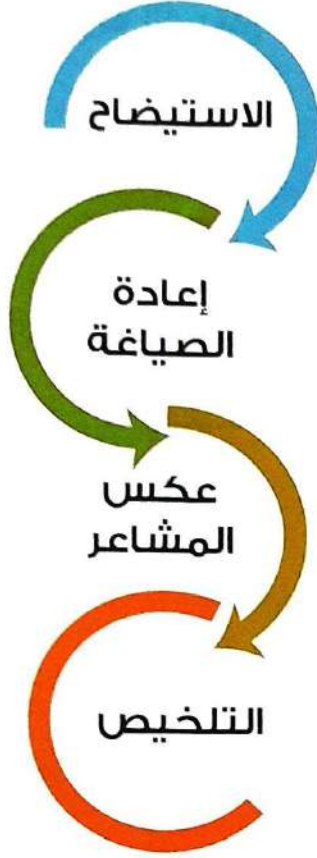
”كيف تصف لي ذلك الشعور....“

”لماذا حصل هذا؟!...“

”هل يمكنك أن توضح ذلك أكثر لي....“

2- إعادة الصياغة:

ويقصد بها إعادة صياغة الكلمات والأفكار الرئيسية بأسلوبك الخاص كداعم، مثال: يقول الشخص لك: ”أنا أعرف أن حالة الصدمة التي أعانيها لن يفيدها



البقاء في المنزل طوال اليوم"

تقول له كداعم: "معنى ذلك أنك تعرف أنه لا بد أن تتجنب البقاء في المنزل، حتى تساعد نفسك في التخلص من حالة الصدمة"

3- عكس المشاعر:

أي استكشاف المشاعر المختزنة أو المختبئة في رسالة الشخص كمرسل، إن كانت مشاعر سلبية أو إيجابية، وتسميتها ووصفها، وكأن الداعم كمستقبل مرآةً تعكس لفظياً المشاعر الداخلية للمرسل والذي لم يستطع التعبير عنها...

مثال: يقول الشخص: "كل شيء اختلف معي، الحياة تضيق أمامي، لقد هجرني أصدقائي، حتى المال هجرني ولم يعد معي" يرد الداعم متعجباً بتعاطف: "كم وكم تشعر بالقهر الشديد والغضب العظيم بسبب الظروف التي تمر بها!"

4- التلخيص لما قاله سابقاً:

بعدما يقوم الداعم بالاستماع الكامل ومحاولة فهم الشخص المراد تقديم الدعم له، يُلخص له ما فهمه في كلمات، بقوله: "اسمح لي أن أُلخص لك ما فهمت منك من كل ما ذكرت، ولو سمحت صحح لي، إن وجدت خطأ في فهمي لحالتك أو مشكلتك....."

هذه أربع وسائل نافعةً لتحقيق الاستماع الفعّال للشخص المصاب، وأحياناً يكون الإصغاء الجيد والاستماع الفعال هو كلُّ ما يمكن أن تقدّمه في الحالات النفسية الخفيفة والمتوسطة، أو هو الشيء الذي يطلبه منك الشخص المراد تقديم الدعم النفسي له. عندما يشعر هذا الشخص بأنك تفهمّت معاناته وتعاطفت معه، سيشعر بالارتياح، وتنفرج أساريره، وغالباً ما يفتح قلبه لك ويصغي لنصائحك متقبلاً لها..

ثم بعد أن أصغيت واستمعت استماعاً فعّالاً ماهراً لشرح المشكلة، تأتي المرحلة الثالثة:

ثالثاً/ تعرّف على ماهية الحل المتبع الآن من قبل الشخص نفسه:

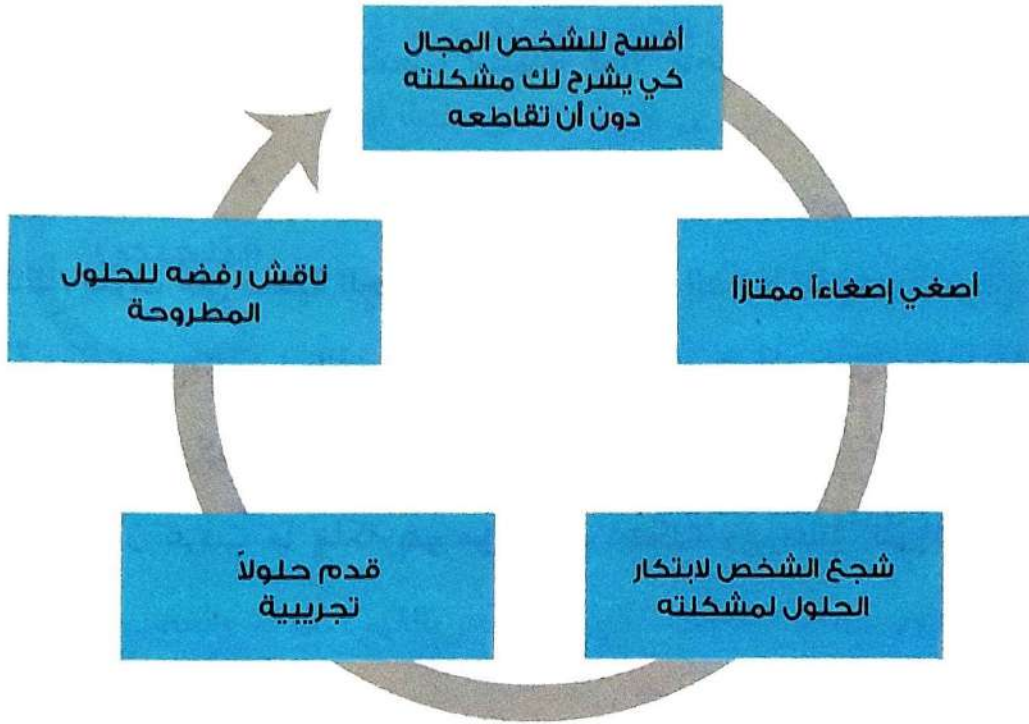
وأيضاً ما هي الحلول الأخرى التي ممكن أن تُتبع في المستقبل .. دون أن تطرح حلولك كداعم أو نصيحتك الآن "انتبه أيها الداعم!" .. ثم بعد أن عرفت ما يملكه هو من حلول لمشكلته وصراعاته، تأتي المرحلة الرابعة:

رابعاً/ اسأله هل كانت هذه الحلول: قوية؟.. فعالة؟... ذكية؟.... حسنة؟

أي هل ساعدته في إنهاء المشكلة بشكل قوي وفعّال وذكي وحسن؟!..... فإن كانت حلوله غير قوية وفعالة، أو غير ذكية وحسنة، ولم تنهي له المشكلة، بل على العكس ولدت مشاكلًا أخرى، وأزعجته وأزعجت من حوله، تأتي المرحلة الخامسة:

خامساً/ تعال لنعصر ذهننا، ونجد هذه الحلول المفيدة لإنهاء المشكلة بشكلٍ حسن...
لم لا نفكر بحلولٍ أخرى ذكيةٍ وقويةٍ وفعّالةٍ كافيةٍ تماماً لإنهاء المشكلة
بصورةٍ حسنة؟!

شرط أن نولد الحلول بأسلوب العصف الذهني brain storming¹، دون أي
نقد للأفكار أو الحلول المطروحة ودون مقاطعة، ويُفضل كتابتها على الورق،
وخلال زمنٍ محدد...



ثم بعد البحث عن أكبر كم من الحلول، تأتي الخطوة السادسة:
6/ اختيار أفضل الحلول وتطبيقها، مع مكافأة النفس عند إيجاد الحل
المناسب أو الرائع!



1 لمزيد من المعلومات يمكنك الدخول إلى هذا الرابط
<https://www.youtube.com/watch?v=TL0gL1S9of0>


من خلال دراسة إيجابيات وسلبيات كل فكرة حل مقدمة، وترجيح أيها أفضل، ثم تطبيقها.

ملاحظة: من المفيد للشخص الذي عادةً لا يحب الحديث أو الاستماع المطول، أن تقوم بعمل مقطع تمثيلي role play لتدريبه على الحل المناسب، مثال: تقول له: أنا أنت أي سأقوم بتمثيل دورك، وأنت ستمثل الزميل الذي يزعجك ويسبب لك المشاكل، هيا اصنع لي بالتمثيل نفس الإزعاج الذي تتعرض له بشكل متكرر، وشوف كيف رح حل الموضوع بطريقتي!!


استراحة زرقاء

- بعد أكثر من **10** أعوام في العيادة النفسية لم أجد مثل الاستماع ثم التفت فهم واهت مام طريقاً يسهل على الشخص طالب الاستشارة الخروج من محنته وهمه وغمه 🌸 .. ولو بعد حين ..

"كلماتنا" 🌴 تشفي وتمرّض أكثر من الدواء أو السم ..
ملاحظة: التاء (- ت -) في وسط الكلمات للتذكير بأهميتها، فهي باللغة العربية تفيد بذل الجهد!

نُشرت بتاريخ 3/8/2015م 

- من قلة من يستمعون لك ويحسنون الاستماع والنصح، تكاد من فرحتك بهم أن تقبل أيديهم
ما أكثر المتفرجين وما أقل اللاعبين !!!؟

نُشرت بتاريخ 10/7/2014م 

الخطوة الثانية:

تعرف على حاجات الشخص الذي أمامك ...

تم شرحها باستفاضة في فصل "الأولويات في الدعم النفسي" بناءً على نظرية العالم ماسلو.

وتتم هذه الخطوة بشكلٍ متسلسلٍ هرميٍّ ومنهجيٍّ، وذلك بأن يتحرى الداعم عند الشخص المراد تقديم الدعم له كلاً مما يلي:

- 1- عن توفر الطعام والماء والصحة.
- 2- عن توفر الأمان والحماية والسكن.
- 3- عن توفر الحب والانتماء.
- 4- عن توفر التقدير ممن حوله.
- 5- عن توفر معنى مهم وهدف عظيم يسعى لتحقيقه.



الخطوة الثالثة:

قيم هل هو عليل النفس يُطبب أم مليء النفس فيكفي له التفريغ؟

ما أقصده بـ "عليل النفس" أي لديه اضطراب نفسي مرضي disorder يؤثر تأثيراً جدياً وبالغاً على وظائف الإنسان في الحياة functioning. أما "مليء النفس" فهو شخصٌ متعرضٌ للضغوط أو مضغوط نفسياً stressed، ولا يزال يقوم بأدواره بشكلٍ جيد وكافٍ ربما مع بعض العسرة، ولكن لما يحصل بعد تأذٍ وظيفيٍّ واضحٍ لأحد أدواره في الحياة. وفي هذا الجدول شرحٌ أكبر للفرق بين عليل النفس (المضطرب) ومليء النفس (المضغوط):

مليء النفس (المضغوط)	عليل النفس (المضطرب)	الأعراض
لا تتماشى الأعراض تماماً مع معايير الاضطرابات النفسية، وتكون أقل حدة من حيث الشدة، وأقل مدة من حيث فترة المعاناة، كمشاعر كآبة خفيفة أو عسر بالمزاج أو خوف لعدة أيام ..	تتماشى الأعراض مع المعايير العالمية الإحصائية للاضطرابات النفسية (مثل معايير منظمة الصحة العالمية النسخة العاشرة ICD10) من حيث الشدة والمدة وشكل المعاناة، كاضطراب الاكتئاب الأساسي أو القلق العام أو إجهاد ما بعد الصدمة أو اضطراب الهلع ...	

<p>شائع، مثلاً بعد التعرض لصدمة لمجتمع ما يتعرض للضغوط ما نسبته 20 - 40 %</p>	<p>غير شائع، مثلاً بعد تعرض مجتمع ما لصدمة تنتشر الاضطرابات عند حوالي 1 - 5 % فقط</p>	<p>الشيوع</p>
<p>غير واضح وغير ظاهر، ويمارس الإنسان أدواره في حياته نسبياً بشكل جيد ومقبول وكافي.</p>	<p>جدي وواضح، ويوجد تدهور خفيف أو متوسط أو شديد الدرجة في الأداء المهني بإحدى مهام الإنسان في حياته.</p>	<p>التأذي الوظيفي</p>
<p>في الغالب تكفي نشاطات التفريغ والترويح النفسي والفضفضة بشكل ذاتي كالكتابة والرسم والمشي التأملي التفريغي والرياضة ... ، أو مع شخص مستمع جيد وليس بالضرورة متخصص بالعلاج النفسي، بل متدرب جيداً على الحوار العلاجي والاستشارة.</p>	<p>في الغالب جلسات متخصصة في العلاج النفسي مع مختص نفسي.</p>	<p>العلاج</p>
<p>غالباً لا حاجة للأدوية، وتكفي بعض الأغذية المحسنة للمزاج والداعمة للدماغ كالورقيات الخضراء والفواكه والمكسرات والشوكولاتة الداكنة، والمشروبات المهدئة كاليانسون والبابونج والنعناع..</p>	<p>في الحالات المتوسطة والشديدة يمكن إضافة الأدوية النفسية، كمضادات الكآبة والقلق لرفع نسبة التحسن.</p>	<p>الأدوية</p>

وفي علوم الطب النفسي المعاصر من حيث معايير التشخيص يوجد مقياس التقييم العالمي للأداء الوظيفي Global Assessment of Functioning (G.A.F.) Scale (G.A.F.) Scale يحدد درجة التأذي الوظيفي الناجم عن المشكلة لتصبح هذه المشكلة فعلاً اضطراباً مرضياً أو مجرد مشكلة حياتية غير مرضية. وقد يكون مقياس التقييم G.A.F. مفيداً بوجه خاص في مراقبة درجة التحسن السريري للأشخاص خلال خضوعهم لبرنامج علاجي ومعرفة مدى فعاليته. وهو مدرج عموماً حسب الأداء الوظيفي للشخص، ويُقسم إلى 10 مجالات للأداء الوظيفي تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية للفرد واصفاً مستوى الأداء الوظيفي وقت التقييم، على الشكل التالي:

جدول مقياس التقييم العالمي للأداء الوظيفي Global Assessment of Functioning (GAF) Scale حسب معايير التشخيص الأمريكية DSM IV TR

وصف الأداء الوظيفي	الدرجة	
أداء وظيفي أعلى في مجال واسع من الأنشطة، مشكلات الحياة لا تبدو أبداً أنه قد أفلتت زمامها، يسعى إليه الآخرون لصفاته الإيجابية العديدة. لا أعراض.	100 - 91	1
الأعراض غائبة أو في حدها الأدنى (مثال، قلق خفيف قبل امتحان ما)، أداء وظيفي جيد على كافة الصعد، مُهتمّ ومنخرط في مجال واسع من الأنشطة، مؤثر اجتماعياً، مُشبع (مسرور) بشكل عام بالحياة، ليس هناك ما هو أكثر من مشكلات أو انشغالات يومية (مثال، جدال مع أفراد العائلة بين الحين والآخر).	90 - 81	2

إذا كانت الأعراض موجودة فهي عابرة، وهي ارتكاسات يمكن توقعها على شدة نفسية اجتماعية (مثال، صعوبة التركيز بعد جدال عائلي)، ليس هناك ما هو أكثر من اختلال طفيف في الأداء الوظيفي الاجتماعي أو المهني أو المدرسي (مثال، تقصير مؤقت في الواجب المدرسي).

3 80 - 71

بعض الأعراض الخفيفة (مثال، مزاج منخفض وأرق خفيف) أو بعض الصعوبة في الأداء الوظيفي الاجتماعي أو المهني أو المدرسي (مثال، التسرب من المدرسة بين الحين والآخر، أو سرقة ضمن المنزل) ولكن بصورة عامة يقوم بأداء وظيفي جيد نوعاً ما، ويقيم بعض العلاقات الشخصية الإيجابية.

4 70 - 61

أعراض متوسطة (مثال، وجدان مسطح ومواربة في الكلام، نوبات هلع أحياناً) أو صعوبة متوسطة في الأداء الوظيفي الاجتماعي أو المهني أو المدرسي (مثال، قلة أصدقاء، نزاعات مع الأقران أو زملاء العمل).

5 60 - 51

أعراض خطيرة (مثال، تفكير انتحاري، طقوس وسواسية شديدة، سرقات متكررة للمحلات التجارية) أو أي اختلال خطير في الأداء الوظيفي الاجتماعي أو المهني أو المدرسي (مثال، عدم وجود أصدقاء، عدم القدرة على الاحتفاظ بعمل).

6 50 - 41

بعض الاختلال في اختبار الواقع أو التواصل (مثال، الكلام أحياناً غير منطقي أو غامض أو غير ملائم) أو اختلال كبير في عدة مجالات مثل العمل أو المدرسة أو العلاقات العائلية أو المحاكمة أو التفكير أو المزاج (مثال ذلك، رجل مكتئب يتحاشى الأصدقاء ويهمل العائلة وعاجز عن العمل؛ وطفل كثيراً ما يضرب من هم أصغر منه عمراً، مُعاصٍ في البيت، ويفشل في المدرسة).

7 40 - 31

السلوك يتأثر كثيراً بالأوهام أو الأهلاسات أو اختلال خطير في التواصل أو المحاكمة (مثلاً، متفكك أحياناً، يتصرف بشكل غير مناسب بوضوح، انشغال انتحاري) أو عجز الأداء الوظيفي في كافة المجالات تقريباً (مثلاً، يبقى في السرير طوال اليوم، لا عمل أو لا بيت، أو لا أصدقاء).

30 - 21 8

وجود خطورة معينة لإلحاق الأذى بالذات أو بالآخرين (مثال، محاولات انتحارية دون توقع واضح للموت، عنف متكرر، إثارة هوسية) أو يخفق أحياناً في الحفاظ على حد أدنى من النظافة الشخصية (مثل، التلطيخ بالبراز) أو اختلال فاضح في التواصل (مفكك بصورة كبيرة أو صامت).

20 - 11 9

خطورة دائمة لإلحاق أذى شديد بالذات أو بالآخرين (مثال، عنف معاود) أو عجز دائم في الحفاظ على الحد الأدنى من النظافة الشخصية أو عمل انتحاري جدي مع توقع واضح للموت.

10 - 1 10

الخطوة الرابعة:

تعلم كيفية التفريغ النفسي ...

تعلم كيفية التفريغ النفسي للآخرين وهي تشبه ما تم ذكره في فقرة الدعم النفسي الذاتي، ولكن مع التركيز على أن تكون كداعمٍ نفسيٍّ مستمعٍ جيدٍ للشخص الآخر أولاً، ثم تدرّبه على تصريف ضغوطاته من خلال القنوات التالية (نذكرها باختصار):

- **قنوات تصريف الجسد:** من خلال تشجيع هذا الشخص على التبيان باللسان والحديث عن مشكلته وما فيها من مشاعر سلبية وإيجابية، والتعبير عنها عبر اليد بالكتابة والفن كالرسم (وبخاصة للأطفال الصغار)، ومن الممكن الحديث والفضضة عن المشاكل عبر المشي مع الداعم (بخاصة للأطفال اليافعين والمراهقين).

- **قنوات تصريف النفس:** من خلال تشجيع الداعم النفسي لهذا الشخص على التكيف مع مشكلات حياته عبر مواجهتها وعدم الانسحاب، مع تدريبه على التحكم بمشاعره السلبية الحاصلة عبر الاسترخاء (التنفيسي أو التخيلي أو العضلي) والتفكير الإيجابي والتفاؤل، وأن يكون له موقف إيجابي من حياته عبر البحث دوماً عن معنى مهم أو وجه إيجابي لما مرَّ به من مواقف سلبية.

- **قنوات تصريف الروح:** من خلال تشجيع الداعم النفسي لهذا الشخص على المحافظة على الصلاة والصلة مع الله، وأن تكون خاشعة، وتشجيعه على الدعاء بالحاح، والذكر المستمر لله، وتعليمه ممارسة التأمل.

الخطوة الخامسة:

قِ نَفْسِكَ مِنْ أَنْ تَحْتَرِقَ...

تعلّم كيف تفرّغ نفسك باستمرار من همومها، وكيف تشحنها:

أولاً: تعرّف على قنوات تصريف الضغوط لديك واستخدمها:

قنوات تصريف الجسد، وقنوات تصريف النفس، وقنوات تصريف الروح.

ثانياً: اشحن طاقتك النفسية باستمرار:

بعد تعرّفك على قنوات تصريف الضغوط لديك، يجب أن تعلم أنّ لكلّ

إنسانٍ أيضاً وحدات خاصةً به تشحن طاقته النفسية، يجب أن يتعرّف عليها،

وقد تكون هي نفسها قناة تصريفٍ ووحدة شحن. هذه الوحدات تخدم هذا

الإنسان حينما يكون في حالة استنزاف لطاقته وإنهاكٍ كاملٍ، كيلا يصل لمرحلة

الاحتراق النفسي.

من أهم هذه الوحدات الشاحنة:

1- الحركة وبخاصة المشي، وبخاصة المشي في الطبيعة، مقلّباً نظرك فيما يُثير

البهجة لديك، وخاصةً منظر الورود أو السماء.

2- الصلاة بخشوع وحضور للقلب، مع الإطالة في كل حركات الصلاة.

3- الاجتماع مع أشخاص إيجابيين يدعمونك، كفريق العمل أو من يعمل في

نفس عملك.

4- الفواصل في العمل، وقاعدتي: كل ساعتين استراحة من 2 إلى 20 دقيقة.

5- النظام الغذائي الغني بمغذيات الدماغ brain food كالفواكه (كالبرتقال

والتين والرمان) والورقيات الخضراء (كالخس والجرجير والبقدونس) والسّمك
والمكسرات (كالجوز واللوز ودوار الشمس) والشوكولاته الداكنة والمشروبات
الساخنة المهدئة (كاليانسون والبابونج والنعناع) ... إلى آخره.

6- تذكّر الأجر المعنوي من العمل الذي تقوم به، والبحث عن الجانب الإيجابي
في هذا الضغط أو أي معنى لحياتك ستستفيد منه.

7- ممارسة الاسترخاء التنفسي والتخيلي.

ملاحظة: الخطوتين الأخيرتين (الرابعة والخامسة) تم شرحهما باستفاضة في
فصل بعنوان "كيف أدعم نفسي"، وفصل "الاحتراق النفسي" ..

استراحة زرقاء

أن تشتكي لمن يعاني نفس معاناتك ...

وخاصة ممن أنت ترعاهم كزوجتك أو أبناءك أو طلابك أو ...

قد يفيدك أنت ولكن مؤقتاً ... وغالباً ما يضغطهم هم ولكن طويلاً ...

وليس ذلك وحسب ...

بل ستتشكل "دائرة أو دائرة معيبة" تضخم ضغطك أنت مع ضغوطهم

التالية هم ...

والحل ...

ابحث عمن هو خارج دائرة معاناتك ... واشتكي له ... وخاصة إن توفرت

فيه الخبرة والمقدرة على الاستماع ...

وإن لم تجد فعليك بالورقة والقلم كتفريغ لما في رأسك ... والقراءة والتعلم

عن مشكلتك ...

بالمناسبة "الشكاية لغير الله مذلة" ليس صحيحاً دوماً ...





علماً أن الشكاية لله ودعاءه وبث الهم والحزن له وحده يستنهض كل

طاقاتك لحل معاناتك ...

نُشرت بتاريخ 17/9/2017 

مفاتيح لحالات خاصة في الدعم النفسي:

أقصد بالمفاتيح أي أهم شيء أو أبرز مدخل يمكن لمن يريد تقديم الدعم النفسي البدء به والتركيز عليه ليبدأ بداية صحيحة في عملية الدعم النفسي....
والذي يصلح لحالة أو عمر ما لا يصلح لحالة أو عمر آخر..
لنأخذ الآن كل حالة على حدة ونذكر أهم المفاتيح، التي من خلالها يمكن الولوج إلى عملية الدعم النفسي لها بكل سلاسة ومهنية، دون شرح سبب هذا المفتاح، حيث أن الشرح عن طريقة تطبيق هذا المفتاح مع كل حالة..

الشرح	المفتاح	الحالة
<p>حاكِ الطفل أو قلّده في الحركة الجسدية، كالنزول إلى مستواه البصري. وحاكيه في نبرة صوتك، بأن تجعل نبرتك طفولية، وفي اللعب معه كأن ترسم معه أو حتى تشخبط على ورقة، أو تقلد حركاته..</p>	<p>المحاكاة Identification حاكيه </p>	<p>طفل</p>
<p>حاكِ المراهق من خلال السؤال عن هواياته والحديث عنها، والحديث عن مغامراتك في مراهقتك أنت الخاصة. من المفيد المشي مع المراهق، أو ممارسة نشاط ممتع معه..</p>	<p>حاكيه </p>	<p>مراهق</p>
<p>استقبل المسن من غرفة الانتظار، سلّم عليه بطريقة محببة وبصوتٍ مسموعٍ، تحدّث معه بصوت عالٍ وقريب من أذنه إن كان ضعيف السمع، كن مهذباً ولطيفاً جداً في السؤال عن الذاكرة والتوجه المكاني وغيرها عند فحص الحالة العقلية المصغر أو ما يعرف اختصاراً MMSE.</p>	<p>تعزيز الأنا Ego enforcement عزز ذاته </p>	<p>مسن</p>
<p>اسأل المرأة في غالب الأحيان عن دراستها، حتى ولو كانت ربة منزل أو أمية، اسألها عن طموحها في الصغر أو في المستقبل. امدح شكلها أو ذكاءها. احترام خصوصيتها (وهذا هام). قدّر مشاعرها وإياك أن تنبذ مشاعرها، حاول أن تصف ما في داخلها من مشاعر، بعد الإصغاء والاستماع الجيد لها.</p>	<p>عزز ذاته </p>	<p>امرأة</p>

<p>أصغِ إلى الشخص الغاضب دون أي مقاطعة منك لـ 5 دقائق على الأقل، واطلب منه أن يروي قصته كما حصلت، ثم اعكس ما في داخله من مشاعر غضب أو استياء، متفهماً إياها- معبراً واصفاً لها بكلماتك.</p>	<p>الاحتواء Containment</p>	<p>شخص غاضب</p>
<p>احتوي الشخص القلق والشكاك احتواءً تاماً، أصغِ له، أجب على أسئلته، اعكس ما في داخله من مشاعر، حاول أن تتوقع ما يفكر فيه من أفكارٍ سائلاً إياه عنها، طمأنه بنبرات صوتٍ حانيةٍ دافئةٍ كأنك "الأم".</p>	<p>دثره </p>	<p>شخص قلق أو شكاك</p>
<p>استمعُ للزوجين تمام الاستماع، لا تؤيد طرفاً على حساب طرفٍ آخر، أظهر تفهّمك لكليهما، اسألها عما في جعبتهما من حلول، تحدّث عن الحب بينهما بسؤال "هل تحبها أو هل تحبه؟!"</p>	<p>الإشراك Involvement أشركهما </p>	<p>زوجين</p>
<p>لديك فرصة عظيمة لتفهم أكثر الشخص طالب الدعم -على خلاف الشائع والمنتوقع- حيث وسائل التواصل تعطي فرصة كبيرةً لذلك، من خلال توفير تواصل مستمر مع تبادل صور التحاليل مثلاً أو فيديوهات عن الحالة أو أي مشاكل أثناء الخطة العلاجية تتطلب تداخل عاجل..</p>	<p>الفهم Understanding خارطة الطريق Road map افهم وفهم  أرشد </p>	<p>هاتفية أونلاين</p>

استفسر أكثر وادخل في التفاصيل، لا تكتفي بالملوجز، إن كان عندك شك -ولو يسير- بخطر ما حوّله مباشرةً لأقرب مركز يخدم في ذلك وإياك أن تطمئن عن بعد. ابتسم أثناء الكلام، لا تسرع ولا ترد وأنت مستعجل، اطلب التقارير أو الصور لكي تُرسل لك. ممكن تطلب بحذر فتح الكاميرا للتواصل صوت مع صورة إن وافق الطرف الآخر أو اتفقتم على ذلك مسبقاً.


عبر البريد الإلكتروني أو الواتسآب، حاول أن تعط ما عندك متحدثًا بالعموميات لا تفصل حلاً خاصاً، اشرح وعلمم بكرم، لا تبخل بمعلوماتك، أرفق ملفات أو روابط مفيدة في حل المشكلة عموماً. أرشد إلى الطريق الصحيح للخروج من المشكلة (خارطة الطريق)، وفق خطة واضحة.

أولاً اشكر زميلك لثقتته وطلبه المساعدة منك، مع أمنياتك أن تقدر على مساعدته.

استعمل اللقب مع الكثير من الزملاء كدكتور أو أستاذ.

لا تشرح باستفاضة، واختصر، ثم قل جملة: "طبعاً أنت أستاذنا" أو "لست بحاجة لمزيد من الشرح"، ممكن

مكتوبة

التواضع 

unpretentiousness

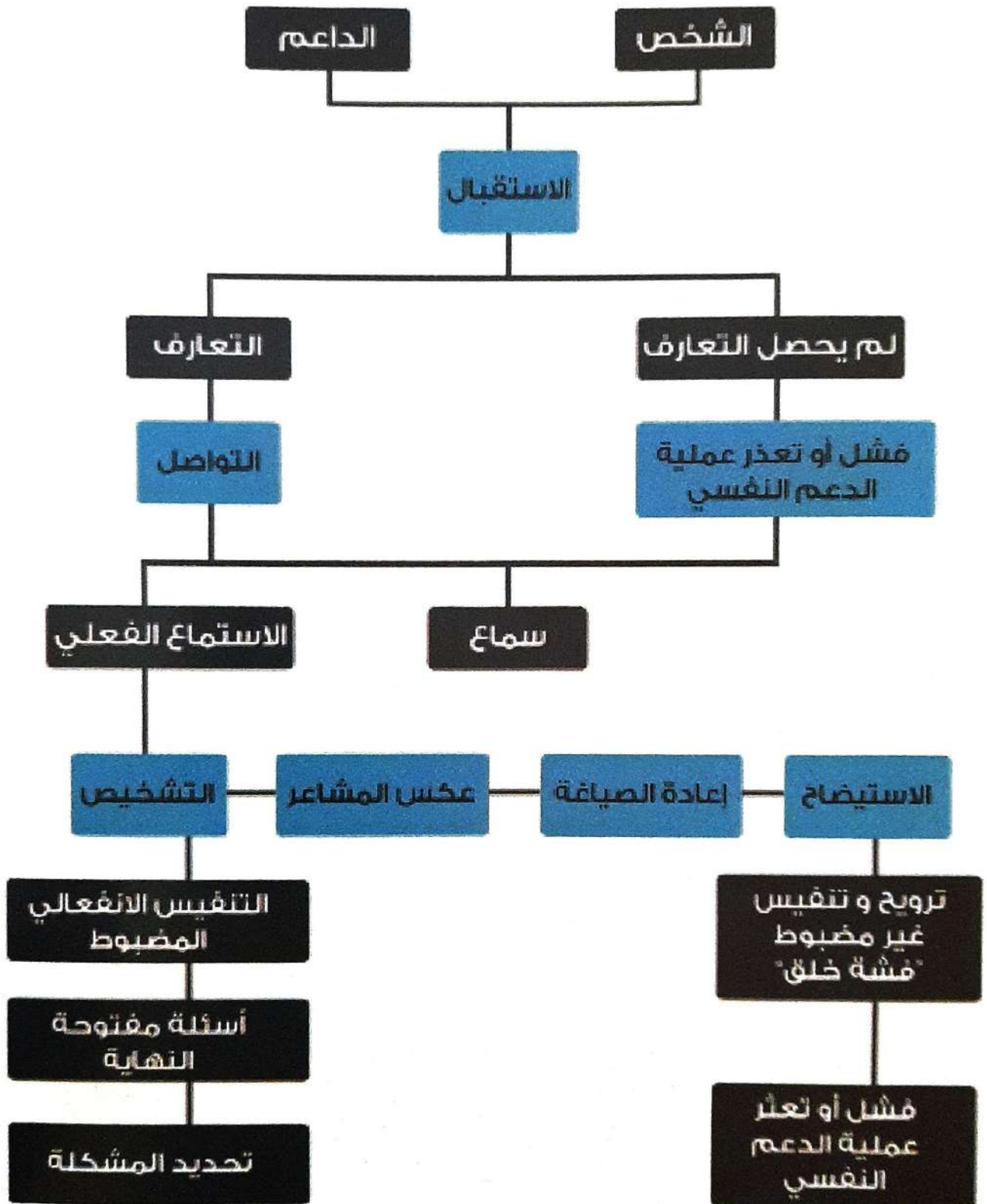
تواضع

زميل

استعمال المصطلحات العلمية دون
تكلف.

تحدّث عن تجربة مماثلة لك حين
لجأت مثله لأحد زملاءك لمساعدتك
في مشكلة مررت بها، مع الاعتراف أن
الموضوع ليس بالسهل، وهذا يدل على
الشجاعة والصدق في حل المشكلات.

خوارزمية (الغوريثم) الدعم النفسي / الجزء الأول:



- أولاً: يتم استقبال الشخص الذي لا يزال مجهول الهوية بالنسبة للداعم...

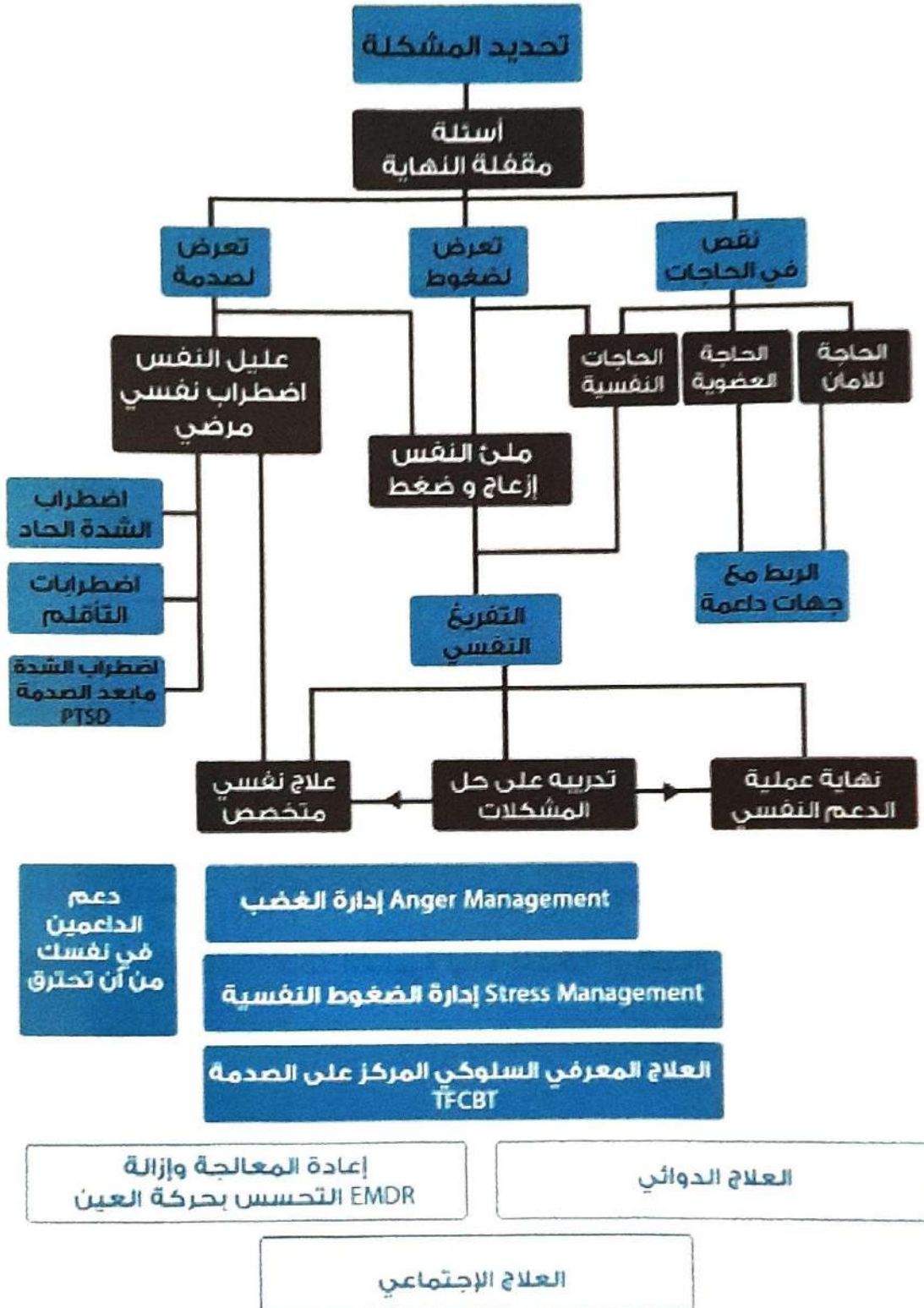
- ثانياً: إن حصلت عملية الاستقبال والتعارف المتبادل بشكل جيد تحقق التواصل، وإلا حصل فشل أو تعثر عملية الدعم النفسي....

- ثالثاً: بعد التعارف يقوم الداعم بعملية "الاستماع الفعّال"، أي بتطبيق مهاراته الأربع الأساسية (الاستيضاح، ثم إعادة الصياغة، ثم عكس المشاعر، ثم التلخيص).

- رابعاً: إن نجح الداعم بالاستماع الفعّال تحقق "التنفيس الانفعالي المضبوط" للشخص، وروى مشكلته للداعم، وإلا كان الحديث مجرد "فشة خلق" -بالعامية الشامية- أي تنفيس غير مضبوط، وبالتالي فشل أو تعثر عملية الدعم النفسي.

- خامساً: ليتم تحديد المشكلة، يقوم الداعم باستعمال تكتيك "الأسئلة المفتوحة النهائية"، كي يتابع الشخص شرح مشكلته، وبالتالي ليفهمها الداعم بصورة أكبر محدداً العائلة الأساسية لهذه المشكلة أو العنوان العريض لها.

خوارزمية (أغوريثم) الدعم النفسي / الجزء الثاني:



- سادساً: بعد تحديد المشكلة بشكل عام، نحتاج تحديد مشكلة الشخص بشكل دقيق، وليتم ذلك يستعمل الداعم تكتيك "الأسئلة المغلقة النهاية"...
- سابعاً: لتكون مشكلة الشخص إما نقص في إحدى الحاجات (حسب هرم ماسلو)، أو تعرض لضغط نفسي، أو تعرض لصدمة نفسية.
- ثامناً: إن كانت نقص في إحدى الحاجات: يتم ربط الشخص مع جهات داعمة. ومعها تنتهي عملية الدعم بنجاح.
- تاسعاً: إن كان متعرضاً لضغط ما أو صدمة: (لم تمرضه أو تدخله في حيز الاضطراب النفسي) فنفسه مليئة بالضغوط، فيقوم الداعم بتقديم تكتيكات "التفريغ النفسي" التي شرحناها باستفاضة فيما سبق، ثم مناقشة الشخص وتدريبه على حل مشكلته.
- عاشراً: أما إن كان متعرضاً لصدمة نفسيةٍ أمرضته وأدخلته حيز الاضطراب النفسي التالي للصدمة
- (أما اضطراب الشدة الحاد أو التأقلم أو الكرب التالي للصدمة)، فيحتاج - إضافة إلى التفريغ النفسي وتدريب حل المشاكل - إلى علاج نفسي متخصص (مستند إلى دليل علمي) كما هو مذكور في المخطط.
- ولا ينسَ الداعم النفسي أبداً أن "يقي نفسه من أن تحترق"!...

استراحة زرقاء

الدعم النفسي في حالات الخوف والقلق والرهاب

لا يمكن تقديم دعم نفسي بكل أشكاله لأيّ كان إلا بفهم الحالة النفسية بشكل جيد، لذلك يجب الصبر على فهم "كيف تمرض النفس البشرية فتضطرب"، حتى نستطيع المساعدة وتقديم المواساة لها.

تمرض النفس وتضطرب وظائفها إذا دخل "الخوف" إلى داخل أعماقها واستوطن بها، وتحول إلى "قلق"، أي خوف من كل شيء، ومن أي شيء، ومن اللاشيء. "الخوف" fear هو أن أخاف من شيء فعلا هو يسبب الخوف، أما "القلق" anxiety " فيكون بدون وجود مبرر، وأما "الرهاب" phobia "هو الخوف المبالغ فيه مثلاً (كنت ماشياً في طريقي فشاهدت حرامي يمسك سلاحاً ما)، حتماً ستكون ردة فعلي (الخوف).


مثال آخر (أنا جالسٌ في مكانٍ آمنٍ، ولا يوجد أيُّ شيءٍ، ولكنني كنت متوتراً ولا أعرف السبب)، فردة الفعل هذه هي (قلق)، بسبب عدم وجود خطر حقيقي أو فعلي.

مثال آخر (يوجد في مكان ما قطعة حديد تشبه السلاح فقط، أرفض الدخول إلى نفس المكان، وأبتعد وأنا أصرخ)، فهذا (رهاب) ما هو دوري كداعم نفسي؟

- في الخوف: لا شيء إلا السعي نحو الحماية والأمان لهذا الشخص الخائف.
- في القلق: تدريب الشخص على التخلص من القلق، بتفنيد الأفكار السلبية ودحضاها (نقضها)، وتعليم التفكير بإيجابية، والقيام بسلوكيات تحقق الاسترخاء والترويح والتفريغ النفسي.

- في الرهاب: مثل رهاب المجتمع أو رهاب الحشرات وغيره ندرّب الشخص على التعرض للشيء الذي أصلا لا يسبب تلك الكمية من الرعب.
- يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه قولا يختصر كلامي كله: " إذا هبت امرا فقع فيه فإن شدة توقيه أعظم من الوقوع فيه"
- أنت كداعم يجب أن تميز ما بين "هل هذا الشخص يعاني من خوف فعليك توفير الأمان، أم قلق فعليك محاورة الشخص وتقوية إيمانه وتزويده بالأفكار الإيجابية والتصرفات المسببة للاسترخاء، أو رهاب فعليك مساعدته على التعرض لما يباليخ من الخوف منه"
- نعم إن هذا الخوف من نعم الله على عباده...
- فإن [أضاء ضوء الخوف الأحمر في نفسك] فقم بالخطوات التالية:
- اسأل نفسك: هل لديك المعلومات حول ما تخاف منه؟ وهل تدرّبت على مواجهته؟
- وإلا فعليك بخيار الانسحاب حتى تتعلم عنه، ثم تدرّب على مواجهته ...



نُشرت بتاريخ 10/5/2017 

رأي قارئ


...قرأ مثلك لغاية هذه الصفحة ❏

بيان عبود¹

"للآن الكتاب رائع جدا يجمع بين العلم والمهارة، وبأسلوب يجمع بين القيمة البحثية مع ابداع الأسلوب العصري....
إنَّ أجمل ما في الكتاب الاعتراف من الكاتب وطرح مواقفه الشخصية التي تشعر القارئ أنه مثله، فيتقبل المهارات من المختص النفسي على أنها قابلة للتعلم وليست مثاليات...
لكن.. قسم الصدمات يحتاج لتبسيط أكثر، فمثلا أنا كمتعرضة للصدمات في ظروف الضيق الشعوري، سيكون من غير المريح نفسيا الغوص العلمي، بل وحتى الداعمين داخل الظروف المشتركة مع المصدومين...
لذلك أقترح  ملحق يبسط قسم الصدمات، وذلك للمحافظة على القيمة العلمية، وقد يضم أيضا مقياس مبدئي على أساسه ممكن توضع روابط لمن يبحث عن مساعدة متخصصة..
وبناءً على هذا يأتي لذهني مقترح آخر هو وجود كتيب عملي مرفق مع الكتاب يحتوي على الاختبارات الموجودة فيه، بالإضافة لتمارين عملية وبعض التلخيص كخطوات مبسطة..."

1 الأستاذة بيان عبود، بكالوريوس علم النفس، ومدربة، تعمل في تقديم العلاج النفسي للبالغين، مع التركيز على فئة الفتيات وإرشادهن. مستشارة مساعدة في فريق بصيرة للاستشارة.

وأنت أيها القارئ الفاضل فضلاً ما هو رأيك

وانشره على صفحة الكتاب على فيسبوك وتويتر @AimHigh 



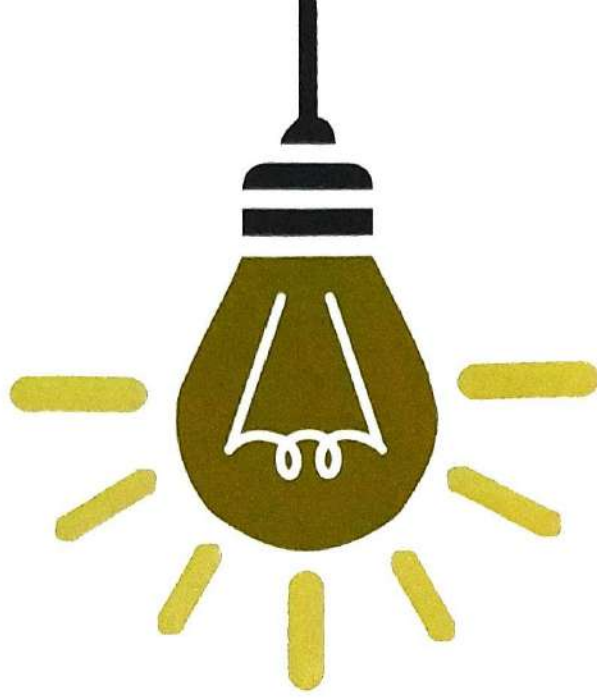
فضلاً اكتب ثلاثة أشياء تعلمتها مما سبق...

تعلمت _____

تعلمت _____

تعلمت _____

ماذا تقول؟! تعلمت الكثير من المعلومات العلمية الجميلة، ولكني محتار
أيها الكاتب الصديق، هل أغوص فيها علمياً أم أترك ضغوطات الحياة التي
لا محالة منها؟!...



مفهوم شائع:

العجيب أن الحياة بغير ضغوطٍ مستحيلةٍ، وبضغوطٍ قليلةٍ متعبةٍ.

محاولة للتصويب:

بل العجيب أن يبحث الإنسان عما يضغطه أو عما يشقيه، والعجيب أكثر ألا يستثمر الإنسان العاقل ضغوطات حياته فيما يجعله يخلق عالياً في السماء، سعيداً بهذا الرقي...

كأنك تقول: "سعيداً!.. سعادةً!!.."

يا لها من كلماتٍ جذابةٍ!!! كثيرا ما يُساء استعمالها، ويعقدون لنا تعريفها!"
تريد أن تبحث معي عن السعادة الحقيقية ببساطة بعيداً عن التعقيد؟!...
فضلاً تابع الجناح السادس والأخير ...



الجنّاح السّادس في البحث عن السّعادة!

1 المراجعة العلمية لهذا الجناح: الدكتور طالب الخفاجي، استشاري العلاج النفسي في كلية الطب، مدينة الملك فهد الطبية- الرياض، بورد أمريكي في العلاج النفسي، أستاذ جامعي سابق في جامعة متشجان، الولايات المتحدة الأمريكية، ومؤلف لستة مؤلفات هامة في علم النفس باللغة الإنجليزية ومؤلفين باللغة العربية.

مقدمة

لَمَ نبحث عن السعادة في كتاب التعامل مع الضغوط؟! لأن معظم -إن لم يكن كلُّ- ضغوطات حياتنا تأتي في سياق بحثنا عن السعادة، لنا ولمن نحبه أن يكون سعيداً...
إنَّ حِرصنا على أن نكون سعداء هو ما يجعلنا نواجه الحياة ونكدح فيها ونشقى ونلقى ما نلقى من ضغوطاتها، التي تتضاعف أضعافاً مضاعفة حين يغيب عنا مفهوم السعادة الحقيقية؟! وأماكن وجودها؟! واليقين أنها موجودة فعلاً "هنا والآن" أم أنها "سعادةٌ مؤجلةٌ"! ...
لذلك كان لابد من رحلة بحثٍ ممتعة عن مفهوم السعادة الحقيقية في معرض بحثنا عن التعامل مع ضغوطات الحياة...

تنويه هام..

فيما يلي عرض لآراء شخصية للمؤلف كإنسان أولاً وكطبيب نفسي ثانياً حول مفاهيم السعادة الحقيقية، يمكنك أخي القارئ أن تأخذ بها أو لا تأخذ بها، ولكن أرجوك احترامها وخذها بعين الاعتبار أولاً، ثم بعين البحث والدراسة العلمية ثانياً...

أولاً... هل أنت سعيد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Molham AL Heraki

October 12, 2013

...

لماذا سألته: هل أنت سعيد؟
قال بصوت خافت وهز برأسه: نعم، أنا سعيد ...
لم أصدقها أبداً وأعلم يقيناً أنه شقي نعم ...
لأن السعادة باختصار هي رضا عن وتقبل لذات ...
السعادة غير متعلقة بمكان أو زمان ما ...
هي حالة وتفاعل داخلي يكسبك هذا الرضا ..
حتى ولو كنت في خندق أو في قصر ، تحت القصف أم في سلم ...
##السعادة تحتاج الخاص، ملكك الخاص ، مفتاحها بيدك أنت ...
من ##ممنات_العيادة_النفسية



Like



Comment



Share

ثانياً ... أين هي السعادة؟!

في بحثي المستمر عن السعادة، كان المضحك في الأمر في جلساتي مع العائلة والأقارب والأصدقاء، أنه لما كنا في الوطن كنا نعتقد أن السعادة تنتظرنا خارجه، ولما خرجنا منه إلى الغربة، أصبحنا نؤجل السعادة لحين الرجوع إلى الوطن 😞!!!

والآن والوطن (سورية) ممزَّقٌ مشتتٌ .. أين السعادة إذًا؟!

في غربةٍ جديدةٍ أم في انتظارٍ يتجددُ إلى أن يعود الوطن آمناً معافى؟!

حتى نجيب عن سؤال "أين السعادة؟"، لابد أن نجيب أولاً عن سؤال أهم وأولى ألا وهو "ماهي السعادة؟"...

فقد نتوهم أننا سعداء أو العكس، وخاصة أن "مفهوم السعادة" غير محددٍ وغير متفقٍ عليه، كغيره من المفاهيم في عالمنا الحالي 😞...

ثالثاً ... ما هي السعادة؟!

هل من أحدٍ يُخبرني عن صفات السعادة وشكلها وماهيتها حتى أجدها؟!

ربما يقولُ قائلٌ: السعادة في الغنى المادي، أو في الصحة الجسدية، أو في العلاقات الطيبة المليئة بالمحبة...

ولكن الأهم من ذلك هل السعادة موجودةٌ هنا في الدنيا لأبحث عنها؟! وهل تحقيقها ممكنٌ في دارٍ هي دارٌ للاختبار؟!

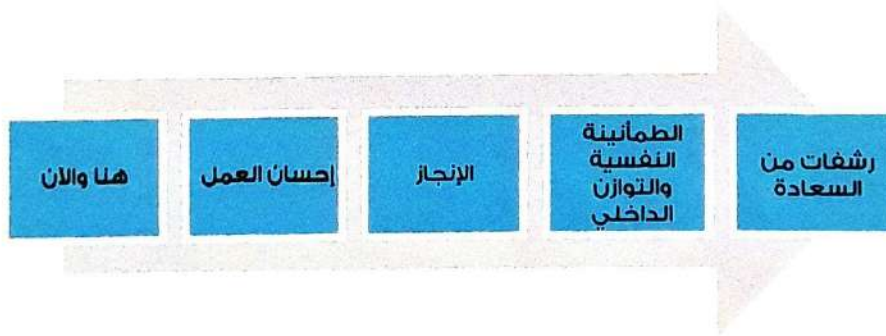
أليست السعادة بأبعادها الكاملة مستحيلة التحقق في الدنيا، لعدم توفر مكوناتها الرئيسية، بل وتوفر معاكساتها كالرحيل والفناء والمرض والموت؟!

إذاً السعادة بتمامها وكمالها، بشحمها ولحمها، غير موجودة هنا ... حتى نحدد بالضبط جواب هذا السؤال: "ماهي السعادة؟" .. بل المتوفر منها فقط نماذج أو رشقات أو مساطر سعادة ... يمكن التعرف عليها!

رابعاً... مساطر أو رشقات سعادة!

ببساطة شديدة، إنَّ للسعادة في الدنيا مساطرٌ فقط أو رشقاتٌ أو لقيماتٌ صغيرة، تستطيع تذوقها، لتعرف شيئاً رمزياً بسيطاً عن سعادة الآخرة الكاملة¹، والتي يتطلب الوصول إليها خطواتٍ نبدأها من "هنا والآن"، ثم نمضي بها على طريقٍ واحدٍ باتجاهٍ واحدٍ، هو طريق "الطمأنينة" والتوازن الداخلي في الدنيا، المرتبط فقط مع حالة "إحسان العمل" ودقة الإنجاز فيها.. قال تعالى: {إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا} سورة الكهف/7

هنا والآن = إحسان العمل = الإنجاز = الطمأنينة والتوازن الداخلي <= رشقات من السعادة في الدنيا



1 هذا الكلام ينطلق من اعتقاد المؤلف في الإيمان بوجود اليوم الآخر.

إذاً السعادة الكاملة التامة المستمرة مستحيلة التحقق في الدنيا، هذه قناعتني
على الأقل التي ألزم بها نفسي، وأوصي بها من أحب ومن يستشيرني. وأرى
أنَّ الإصرار على استكمال السعادة في الدنيا دون أي تعكّر وديمومتها دون أي
انقطاع هو -في نظري ومن خبرتي- سببٌ من أسباب الشقاء، كون الإنسان
يصرُّ على شيءٍ غير ممكن التحقق! ..

كمن يحاول الإمساك بقطعة صابون مبلولة ما تلبث أن تنزلق من بين يديه...

خاطرة من العيادة النفسية...

"أشعر بالفراغ يمزق روحي..

أشعر بهرارة الحرمان تتسلل إلى أعماقي..

خنقتني الضغوط.. أنا على جرف الانهيار.. أتمنى أن أصل إلى الجنة بسلام..

كثيييير من الأحاديث تمزق روحي.. لم تجد سبيلاً للخروج فباتت تجرح

القلب مرارا وتكرارا.. تختصرها دمعات حارة تنسكب بطعم القهر والغصة..

أحاول أن أجمع أشلائي المبعثرة هنا وهناك.. بالكاد أجمعها وأخيظها بخيوط

الأمل.. وما إن انتهى حتى تحل عاصفة سوداء أخرى تقوم ببعثرتي من جديد..

أكتفي بالصمت والجمود اتظاهر بالهدوء وداخلي بركانٌ يتأجج.. وأنين الحزن

يمزق بي كل بسمه تحتفظ بها مقلتي...

أتهجد بكل ألم.. أتلثم السعادة هنا وهناك، عليّ أواصي بها نفسي التي تحتضر.."

هذه كلمات لأخت فاضلة يتوفر لها ظاهرياً كل أسباب السعادة من سكن

وأمان ومال وزوج وأولاد وعلاقات طيبة.. إلخ، ولكنها باطنياً تركّز على بعض

مما ينقصها، متناسيةً ما تملكه الآن من أسباب السعادة¹..

1 هنا يلعب العقل اللاوعي أو الباطن unconscious mind دوراً كبيراً في تشكيل شخصيتنا وخاصةً في السنوات الأولى من عمرنا، حيث يتشكّل نموذجنا paradigm الخاص من خلال تفاعلنا مع أبوين والأسرة والمجتمع، لأبد في هذه الحالة من العلاج النفسي العميق للتخلص من ذلك. بتصرّف من كتاب الدماغ الخبيث، د. طالب الخفاجي، ترجمة د. علي القاسمي، مكتبة التوبة 2019

الطمأنينة ورشقات السعادة

أما الطمأنينة (النفس المطمئنة) في الدنيا فهي ممكنة جداً، وهي خيار لمن أراد أن يُحسن عملاً...

إن في "تحقيق الذات" بما فيها من أفكار وآراء وقدرات¹، تُمثل الطريق لهذه الطمأنينة وهذا التوازن الداخلي، من خلال حسن التطبيق، أي "حسن العمل"... أن "تعرف نفسك"، ثم تعبر عنها بصدقٍ وعفويةٍ دون أن تكذب أو تخدع هي من "الطمأنينة" التي ينشدها أيُّ عاقلٍ...

أما أن "تجهل نفسك" ثم تكذب وتكذب وتخدع وتخدع، فهي من "الاضطراب النفسي" والشقاء الذي ينفر منه أيُّ عاقلٍ، ومرضى القلق والكآبة يشهدون على صحة ذلك.

إذاً: يتحقق "الرضا النفسي" وبالتالي الطمأنينة والتوازن في داخلي بأن أحقق ذاتي وما أتقنه أنا وما خلقت لأجله أنا، أن أدير حياتي كما أريد أنا، أن أبرمج حياتي وأسيطر عليها، والكلام جدا دقيق..

هنا مهما اضطرب الخارج وعمت الفوضى يكون المهم بالنسبة لي أن أبقى محافظاً على داخلي متزناً مطمئناً....

والفرق كبير بين أن تطمئن في داخلك وأن تطمئن للعالم...

يقول تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا

1 بأن تعبر عن أفكارك وآرائك دون خوف وبكل حرية ومختلف الوسائل المتوفرة، وأن تستثمر قدراتك فيما يفيد نفسك ويفيد غيرك، هذا باختصار تحقيق الذات self-actualization

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ { سورة يونس/71

فما هي رشقات السعادة التي تشعرني وتشعرك بالطمأنينة والسكينة والتوازن الداخلي؟!

فيما يلي أربع عشرة رشفةً من رشقات السعادة أخصك بها أيها القارئ الكريم، عساك أن تتذوقها معي، ثم تعطيني رأيك:

الرشفة الأولى:

السعادة الحقيقية هي سعادة الروح

تستطيع أن تسعد جسدك بإشباع حواسك الخمسة بالطعام اللذيذ والمناظر الجميلة والنعيمات الآسرة و و و غيرها ...

ولكن السعادة الحقيقية هي سعادة الروح¹ ، فروحك هي أعمق ما لديك، فإن اطمأنت روحك اطمأنَّ كلُّك، وهي بنفس الوقت أكثر الأمور غموضاً، مع أنها تملأ كلَّ خليةٍ من خلاياك بالحياة، ولكنها أثيريةٌ محبوسةٌ في جسدك الترابي هذا، فكيف ستسعددها؟!

أعتقد اعتقاداً راسخاً أن سعادة الروح في أن أوْمَنَ بالله إيماناً حقيقياً عميقاً فهنالك نوعين من الإيمان بالله تعالى: أحدهما إيمانٌ حقيقيٌّ بوجود الخالق، بمعيته ومحبته والأنس به دونما سواه، ينعكس على سلوك صاحبه، ويُظهر إنسانيته بصورةٍ راقيةٍ جميلةٍ...

1 علماً أنه لا يمكن فصل الروح عن الجسد في حال من أحوال الحياة، وإن تم الفصل سيكون فقط بالموت، فسعادة الروح والجسد وشقاءهما واحد كل لا ينفصل!.

والآخر إيماناً طقوسياً قائمٌ على تكرار بعض الحركات في الجسد أو الأقوال على اللسان دون أن تنفذ إلى العقل أو القلب ... فيحصل انفصالٌ ما بين السلوكيات والأقوال...

لقد وجدت في الإيمان الحقيقي بالله راحةً لعقلي وطمأنينةً لقلبي وسعادةً لروحي..
وإنَّ سعادة الروح أيضاً في التحرر، أي في توحيد الربوبية!

فمهما حاولنا التجمّل واصطناع السعادة، فإن التحرر هو أساس الجمال ومنبع سعادة الإنسان، والتحرر هنا هو الفرار من تقديس كلِّ شيءٍ إلى تقديس ربِّ كلِّ شيءٍ!، وبالتالي التحرر أيضاً من المخاوف المتعددة، إلى الخوف مما يغضب الله وحده (خشية الله تعالى¹)

حيث إنَّ محور المشكلات النفسية عند الإنسان هو "الخوف" من شيء ما ...

إنَّ الخوف² -بلا أدنى شك عندي- هو المحور الأساسي لكلِّ معاناةٍ أو صراعٍ نفسيٍّ،

فلا بد أن يكون هنالك "خوفٌ ما" كمحورٍ أو كفتيلٍ لصراعك النفسي كله

واعلم أن أشيع أنواع الخوف عند الناس -عالمياً- هو الخوف من الناس 😊 ...

عرّف الفيلسوف الفرنسي سارتر "الجحيم" ساخراً فقال: أنت الجحيم!، أي

الخوف من الآخرين..

1 تم استعمال كلمة "الخشية" فهي الكلمة الأدق والأرقى والأنقى في علاقة العبد المحب مع ربه الودود اللطيف، فعندما تحب أحدا فلا تخاف منه، ولكن تخشى أن تقوم بأي عمل لا يرضيه، ويرى بعض علماء النفس أن "الحب والخوف" لا يجتمعان في قلب الإنسان، وتأمل كيف أن "شعور الأمن" منطلق أساسي من أركان العبادة، يقول تعالى: {فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ} سورة قريش (3،4)

2 الخوف أو القلق، والخوف fear يكون هو من شيء محدد (وإن رافقه تجنب لهذا الشيء يُدعى طبيياً الرُهَاب phobia)، أما القلق anxiety من شيء غير محدد عادةً، وهما جوهر الاضطرابات النفسية بالعموم. المؤلف

مثلاً: أخاف أن يزعلوا .. أخاف أن ينتقدوني - أخاف أن يقطعوا علاقتهم بي .. أخاف أن أكون وحيداً .. أخاف أن يفسدوا علي ... أخاف أن يفصلوني من العمل فأصبح بلا عمل ... أخاف أن أصبح فقيراً ... أخاف أن أخطأ أمامهم ... أخاف أن يسخروا مني... أخاف وأخاف وأخاف إلى آخره ... كل أنواع الخوف من الناس تسبب الإحباط والعطالة وضعف الإنتاجية ... وكل أنواع الخوف إذا زادت قل الإبداع، بعلاقة عكسية ... كون "الحالة الإبداعية" تحتاج "نفساً متحررة" من الخوف ... وبالمقابل اعلم أن كل أنواع المخاوف المثبطة لك ولغيرك هي مخاوف غير عقلانية، بمعنى أنها مبنية على معتقدات وأفكار غير صحيحة¹، إلا الخشية من الله تعالى بشكله المتوازن الصحيح الصحي، هو خوفٌ على طريق أو يقودك إلى طريق الإنتاجية والإبداع والإحسان كيف؟!

خشية الله المؤدية إلى الإنتاجية والإبداع:

الخشية من الله بمعنى أن ألتزم ما أمر به وما خلقتني لأجله..... {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} سورة الذاريات (56)
الخشية من الله يعني أن أعمل وأحسن إن عملت، وأنتج ولا أضيع أوقاتي فيما لم يخلقني الله له...



1 للتوسع أكثر الرجاء قراءة كتاب "العقل فوق العاطفة" لكريستين باديسكي ودينيس غرينبرغر، ترجمة الدكتور مأمون مبيض. أو من خلال الاطلاع على هذه المقالة على هذا الرابط (فضلاً امسح الكود) <http://www.rcpsyc.ac.uk/healthadvice/translations/arabic/cbt.aspx>

الخشية من الله يعني أن أصلي وأصوم وأعمل الصالحات وأعبد الله وحده...
أي أن أقدسه وحده ولا أخاف أحداً أبداً...

فعندما تغدّي عقلك (القشرة الدماغية cortex) بالعديد من المعلومات الخاطئة المسببة للخوف عن واقع الحياة، سيزداد القلق النفسي (توقع السوء وانتظار المصائب) لدرجة إطلاق حالة الهلع في فؤادك (الجهاز الدماغي الحوفي أو الطرفي limbic system) المسئول عن استجابة الخوف¹ ...

في لحظات الهدوء النفسي عُذْ إلى عقلك ناقش آلياته في التفكير والتحليل، وحاول أن تصحح ما فيه من معلومات عن الحياة وعن نفسك والآخرين.. وإن لم تستطع -وهو الأمر الطبيعي- الجأ إلى من يريك نفسك (كأنك تقف أمام مرآة أو المرآوية mirroring) ويصدقك القول من زوجة أو صديق أو معالجٍ نفسي..

وهذا هو عينُ النضج...

واعلم أنّ هذه الحياة أمرها هينٌ، لا شيء إلا أنها اختبارٌ قصيرٌ وينتهي ... هي رحلةٌ أكانت صعبةً أم سهلةً ستنتهي ...

عنوان هذا الاختبار وهدف هذه الرحلة هو {..أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا..}²!!؟

1 إنَّ التحريض المستمر وبدون داعٍ لوجود خطرٍ حقيقي للجهاز اللمبي أو الحوفي (الذي يُدعى أحد أجزاءه باللوزة amygdala أو جهاز الإنذار في الدماغ brain alarm) سيصل بالإنسان لحالة لا يستطيع فيها أن يتحكّم بما فيه من مخاوف وقلق، وقد يحتاج إلى علاج طبي مضاد للقلق لإخماد حالة الإنذار أو الحريق في الرأس !!

من جانبٍ آخر: فسر بعض علماء التشريح العصبي أن عبارة "الفؤاد" أي قلب الدماغ الواردة في عدة مواضع في القرآن الكريم هي المكان نفسه للجهاز اللمبي أو الحوفي.

2 من الآية الكريمة قال تعالى: {الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَقُورُ} سورة الملك (2)

فلمَ القلق ولمَ الخوف من غير الله¹ !!!!!

الغ التضخيم بكل أشكاله، ولكل تفسيراتك للمواقف التي حصلت معك والتي ستحصل ...

واعلم أن أشد الناس ابتلاءً هم الأنبياء، وهم أحباب الله وصفوته من خلقه ...
فليست الدنيا جنّة لنكون سعداء دوماً ... وليست جحيماً لنكون تعساء دوماً ...
عش هذا الاختبار ببساطةٍ ووعيٍّ واتزانٍ، واطمئن به...
حاول باستمرار أن تتحرر من مخاوفك كلها!، واجعلها خشيةً تجاه إلهك بأن
تقوم بما يحبه ويرضيه، فهو الذي خلقك لمهمةٍ واضحةٍ محددةٍ... هي الخلافة
بالإعمار والإنتاجية بإحسانٍ وإبداعٍ...

"السعادة في أصلها، كانت نظرية أخلاقية تحولت على يد فلاسفة
الإسلام إلى أبحاث صوفية، ولكلمة السعادة عند المتصوفة بديل هي
كلمة «الاتصال»، أي الاتصال بالله، بعد شوق مخلص، و انجذاب متفان
من العبد إلى خالقه، يقول ابن سينا: «وليست السعادة مجرد لذة
جسمية، بل هي غبطة روحية وسمر معنوي واتصال بالعالم العلوي».
من مقالة بعنوان "وقفه في محراب التصوف الإسلامي؛ السعادة عند
الفارابي وابن سينا"، مجلة دعوة الحق، العدد 118، وزارة الأوقاف
والشؤون الإسلامية - المغرب

1 التساؤل هذا لاستفزاز القارئ الكريم للتحرر من مخاوفه المعيقة له، مع العلم أن هذه المخاوف بأنواعها مغروسةٌ فينا منذ طفولتنا ودون إرادتنا، هذا لا يعني أن نستسلم لها، لا بد من وعيها والمحاولة المستمرة للتحرر منها. (المؤلف)

الرشفة الثانية:

سعادتك في صبغة حياتك

طبعاً لكل حياة صبغة، وكل إنسان يختار صبغة خاصةً لحياته:
فمنهم من يختار الإسلام ومنهم من يختار المسيحية ومنهم من يختار
اللاينية ... ومنهم من يختار العلم أو العلمانية.... إلخ
وكلما كان المعتقد ناضجاً وكاملاً وراسخاً زادت حالة التوازن النفسي والرضا
الداخلي

وحسب ما أعتقد -واخترته لنفسى- أنّ من أكمل الشرائع هي الشريعة
الإسلامية، وإذا تحقق في الإنسان المنتمي لها التفكير السليم والتطبيق الواعي
فقد سعد في اختيار الصبغة الحسنة لحياته.

الرشفة الثالثة:

السعادة فيما أكون، وليس ما أملك!

- حسب ما يقول المحلل النفسي إريك فروم Erich Fromm: "to be or to have
" في كتابه المشهور بنفس العنوان، أن أكون أو أن أملك؟!، الكينونة أم التملك؟!
هنا الاختبار! ...

فليس المهم ما أملكه من مالٍ، ولكن المهم ما أفعله أنا بهذا المال ...
لذة المال تبقى محصورةً في لذة عطائه وليس في لذة تملكه، بل على العكس
في التملك والجمع عبءٌ معنويٌّ على جامعهِ وخوفٌ مستمرٌ عليه ...
ليس المهم ما أملك من علاقاتٍ مع الآخرين، ولكن المهم نوعية العلاقة هذه

مع الآخرين، ومدى عمقها، وما فيها من الدعم الحقيقي لي ولهم وتبادل
العاطفة الصادقة بيني وبينهم...

المال قد يتم فقده بين ليلة وضحاها، أما العلاقات فمن الصعب أن تخسرها
إن تمّ بناؤها على أسس صلبة، وما أسسها إلا الصدق والشفافية والحاجة
المعنوية الروحية الراقية لبعضنا...

"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ،
فَكَأَمَّا حِيَزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحِذَائِهَا"

حديث نبوي شريف رواه الترمذي

"قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَكَانَ رِزْقُهُ كِفَافًا، وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ"

حديث نبوي شريف رواه مسلم

الرشفة الرابعة:

السعادة بألا أحاكم ولا أحاسب ولا أنتقم من أحد
اقتنعت قناعة تامة بأن الحَكَم هو الله، والمَحَاسِب هو الله، والمُنْتَقَم هو الله
عندها أرحت نفسي واحتسبت أمري كله ما مضى منه وما سيأتي عند ربي ...
وجلست أردد هذه الدعاء الجميل بمعانيه الشافية: "حسبنا الله، سيؤتينا الله
من فضله، إنا إلى الله راغبون"¹

1 من كتاب للمؤلف بعنوان "تفعيل قوى الدعاء"، الدار العربية للعلوم ناشرون 2018.

الرشفة الخامسة:

السعادة بأن أشعر بطفولتي مع طفولة أبنائي، أن أعيش اللحظة!
لا أريد أن أردد يوماً ما، ما يردده غيري من الآباء عندما يكبر أطفالهم، وهم مشغولون عنهم، قائلين هذه العبارة: "لم أشعر بطفولة أبنائي!"، ما بين الفخر بكونهم كانوا منهمكين بأعمالهم، وما بين الحسرة بأنهم ضيعوا على أنفسهم هذه اللذة العظيمة، ألا وهي طفولة الأبناء.
لذلك أذكر نفسي دوماً بأن أستمتع بأبوتي مع أطفالي، وأن أسترجع طفولتي مع طفولتهم، بأن أخرج الطفل فيّ، لألعب معهم، وكأني أحلى طفلٍ يستمتعون معه..
إنّ الطفولة تمرُّ وكأنها الحلم الجميل، الذي سرعان ما ينقضي بغمضة عينٍ...
لذلك أحاول أن أستمتع بالطفولة... فأنجح أحياناً وأنغمس أحياناً بعلمي وهموم الحياة ...
وأعلل نفسي بأن السعادة لا تجتمع مع الحسرة، بل تأتي من أن أعيش لحظتي هذه مع أطفالي مهما بلغوا من العمر ...
إنّ أتعس قرارٍ شخصيٍّ تتخذه هو أن تؤجل السعادة، ما بين يديك "الآن"
-مهما كان قليلاً وأينما كنت- كفيلاً بأن تصنع منه ما يسعدك..
فلا تؤجل!

استراحة برتقالية


أشياء بسيطة قد تسبب السعادة لك ولأطفالك دون الحاجة إلى التكاليف أو السفر أو الجهد...

ربما تقطع ورقة بروشور وتطلب من أطفالك أن يجمعوها كما كانت كأنها بزل ...
أو تخفي شيئاً ما من على الطاولة وتطلب منهم أن يبحثوا عنه...
أو تستغل كرتوناً فارغاً لجهاز كهربائيّ مثلاً، وتصنع منه أنت وأطفالك بيتاً أو ما شابه!!...

الأفكار كثيرة وبسيطة وفي الصورة المرفقة بيتٌ من الكرتون مع شارع، من إنتاجنا أنا وابنتي لانا وابني أزهر...

طبعاً لانا ماسكة الجرس وعم تدق على أزهر ليفتح لها...
كان لهذا النشاط أثراً ساحراً على علاقتي مع أطفالي، وخاصةً أني دوماً ما أحتفظ بهذه الكراتين لهم ليبعدوا فيها، ويفعلوا بها الأفاعيل 😊 ثم أرميها



نشرت بتاريخ 5/2015 

"الحياة بسيطة جداً، إلا أننا غالباً ما نصرّ على جعلها معقدة"

"للسعادة رافدان أزيان: البساطة والطيبة"

تُنسب للفيلسوفُ صينيّ كونفوشيوس (551 ق.م - 479 ق.م)

الرشفة السادسة:

السعادة في طلب النضج باستمرار

الخطوة الأولى الأساسية على طريق الطمأنينة النفسية والعافية (الحياة الطيبة)

بعيداً عن الهموم والغموم والمعاناة النفسية كلها هي "لحظة وعي" ..

وعيّ بذاتك؛ بأنك لا تتعامل مع مواقف الحياة بنضج ...

بصيرةً أكبر؛ بأنك لا تزال طفلاً، يمنعك "جهلك وخوفك" من أن تكبر وتنضج أكثر ...

نعم أخرج الطفل من داخلك وسأخرجه من داخلي في أوقات اللعب واللهو ..

أما في أوقات الكدح والابتلاء فأخرج لنا نضجك (الراشد فيك) ...

وإياك أن تخرج لنا قصور نضجك (الطفل فيك)، فتشقى ويشقى من حولك ...

إدراكك أنك لا تعلم بشكل كافٍ، وتحتاج إلى أن تعلم لتنضج أكثر، هي أولى

الخطوات على طريقة السعادة...

واعلم أن النضج سيستهلك منك سنوات وسنوات .. بل قلّ عمرك كله ...

{ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا } سورة طه (114)

الرشفة السابعة:

السعادة في العطاء

إنَّ السعادة هي في العطاء بلا شكٍ عندي، ولكنَّ أن تعرف، بل أن تتقن كيف تعطي؟!، دون أن تهلك نفسك، هذا بحد ذاته رشفة حقيقة من رشفات السعادة.

بمعنى أن تعطي من مالك عن ظهر غنى دون أن تفتقر، هذا خير العطاء....
وأن تعطي من جهدك عن ظهر صحةٍ دون أن تحترق، هذا أدوم العطاء...
وأن تعطي من علمك عن ظهر علمٍ يتنامى، هذا أفضل العطاء ...

الرشفة الثامنة:

السعادة في الصدق مع الذات وعدم الإنكار

مهما أظهر بعضُ من الناس حالة السعادة والابتسامة على محياهم، فإنها تبدو لكلٍ متأملٍ بعمقٍ أنها حالةٌ طارئةٌ وحسب، وأنَّ الدمعة تكاد أن تكون جزءاً لا يتجزأ من ملامح وجوههم...

من يصطنع السعادة اصطناعاً ويدعيها، كمن يُزيّن وجهه عجوزةٍ هرمةٍ!...
كونه لم يعلم أن بداية طريق السعادة هو الاعتراف بالتعاسة والجهالة، والبحث عن أسبابها...

استراحة زرقاء

كتب أخ كريم هذا التعليق على صفحتي على الفيسبوك:

"أنا إنسان جامعي لدي عملي ... أعيش مع عائلتي بسعادة واستقرار تام ...
من يعرفني يعتقد أنني من أسعد الناس من خلال علاقتي بأولادي والضحك
مع الأصدقاء

ولكن هذه "السعادة صناعية"، فالإبتسامة موجودة، والنكتة موجودة، والعلاقة
الاجتماعية موجودة، ولكن كل ذلك صادر عن دماغ غير مستقر، وقلبٍ مجهدٍ
بالحموم والخوف من المستقبل، في ظل تتابع الأحداث الذي لا يُنذر بخير.
أرجو عدم تفسير ذلك بضعف الإيمان بقدر الله وحب الاطلاع على
المستقبل البعيد!

لا والله فكلنا توكلُّ على الله، ولكن قد يمكن أن تصنع ابتسامةً توحى بالسعادة،
ولكن لا يمكن أن تفعلها في قلبك ودماغك في حالة غياب الطمأنينة والاستقرار"

الرشفة التاسعة:

السعادة علمٌ وصناعة

يبكي الطفل أول ما يخرج من بطن أمه دون أن يتعلّم البكاء، ولكن يبقى أكثر من شهرٍ من عمره حتى يتعلّم الابتسامة ثم الضحك...

التعاسة لا تحتاج إلى تعلّم أو تدريبٍ، بينما السعادة صناعةٌ وعلمٌ وتدريبٌ.. الحزن والقلق لا يحتاج إلى خطةٍ، فمن السهل أن تكون تعيساً، أما السعادة والأعلى منها "العافية" فهي تحتاج إلى خطةٍ ذكيةٍ ومنهجٍ قويٍ.

إنّ الاتجاه العفوي والأسهل على الإنسان هو الدخول في نفق التعاسة والمرض والكسل والعجز والتبعية والعبودية لغير الله. أما السعادة والصحة والتحرر فتحتاج إلى عملٍ جادٍ ونشاطٍ وخطٍ ووعيٍّ...

فلذلك هي الطريق الأصعب... أم تُحفُّ الجنّة بالمكارة والنار بالشهوات؟! والسعادة والصحة والعافية لا تحتاج إلى خطةٍ وصناعةٍ وحسب، بل لا بدّ من شعورٍ عالٍ بالمسئولية الشخصية تجاهها، إضافةً إلى نضجٍ في الشخصية قبل كل شيء..

السعادة في الحياة = صناعة + مسئولية شخصية + نضج

الرشفة العاشرة:

السعادة في أن تدرك أن #الحياة_لعبةٌ يجب أن تتقن لعبها

والشاطر الكيس الفطن من يتقن هذه اللعبة ويستمتع بها ...

الحياة ليست لعبة بمعنى الخداع والمداهنة واللهو والعبث ... ولكن الحياة:

1- لعبةٌ لا تلبث أن تنتهي بسرعة، وكأنها ركعتين من الصلاة ما بين "الله أكبر"

التكبير و"السلام عليكم ورحمة الله" التسليم زمن لا يكاد يُذكر، فهل تستحق

الهمَّ والغمَّ فيها أم التركيز والانتباه وعيش كل لحظة وكل حركة فيها؟! وهل

نتكاسل ونتباطأ؟!، أم نسارع ونتسابق في عيش تلك اللحظات القليلة؟!!

2- لعبةٌ ولكنها جماعية، تتطلب التعاون بين أفرادها ليتشاركوا السعادة فيها وفيما

بعدها، ولا مكان فيها للفردية والعزلة والحساسية والصراعات والتنافر والتحاسد ...

3- لعبةٌ ولكنها لعبة اختبار، وليست لعبة عبثٍ أو لهوٍ وإضاعة وقت. كمن

يعطيك ألعاباً ليختبر فيها ذكاءك أو مهارتك، وكذلك الحياة مُنحت لنا كلعبة

لاختبار حسن العمل وقوة الصبر وطيب النوايا ... {..أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا..}¹

من فهم الحياة على أنها "لعبةٌ" تنتهي بسرعة لزم المسارعة، و"جماعيةٌ" مع

الناس طلب التعاون، و"اختبارٌ" لقدراته ركز فيها واجتهد...

هل بعد ذلك سيطول حزنه؟! وهل سيضخم همّه؟!!

هل سيبالغ في مصاعبها ليفهمها على أنها تهديدات له أي لكيونته، أم أنها

1 من الآية الكريمة قال تعالى: (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْغَفُورُ) سورة الملك (2)

مجرد تحديات لقدراته واختباراً لصره؟!

حينها يمكن القول تغنياً 😊 ... "الحياة لعبة بس نفهمها" على أنها لعبة فقط¹

من همسات العيادة النفسية:

"إذن الحياة لعبة"

بهاتين الكلمتين أنهى أخ كريم مبتلى بالكآبة والحزن جلسته النفسية معي
في العيادة ...

نعم فعلاً الحياة لعبة ...

وهذا ما يمكن الوصول له بعد خبرة طويلة مع مشاكل الناس في العيادة
النفسية ...

الرشفة الحادي عشرة:

السعادة في الابتعاد عن التناقض ما بين الشعارات والسلوكيات

إنَّ بعض البشر شعاراتهم عالية ولكنَّ سلوكياتهم منخفضة، بمعنى أنَّ هنالك
فجوةً واسعةً بين النظرية والتطبيق، هذه الفجوة هي سبب تعاستهم ولو
بدوا أنهم سعداء، التناقض لا يجتمع مع السعادة بحال من الأحوال.

1 لأنه من الصعب جداً بل المستحيل أن نفهم هذه الحياة، ولو حاولنا ذلك لتعبنا وشقينا، فلن
يسعفنا فهنا القاصر وعمرنا القصير في إدراك صورة الحياة بالمجمل.

الرشفة الثانية عشرة:

السعادة في علاقاتك، ولكن امتلك البوصلة!

تبدأ العلاقات بالإعجاب والتركيز على الإيجابيات عند الطرفين والسعادة بها،
وغض النظر عن السلبيات أو فقط التناصح فيها.

وتستمر العلاقات من خلال التعارف أكثر على بعض، ليحصل تبادل للمصالح
المعنوية والمادية على حدٍ سواء، وكلما تشعبت المصالح تحسنت نوعية العلاقة
وقويت وتعمقت أكثر وأكثر ...

و"التعارف" ربما هو الغاية الأساسية من خلق الناس ذكوراً وإناثاً وشعوباً وقبائل...
ولكي يحقق التعارف الغاية منه وهو تبادل المصالح والإنتاجية وإعمار الأرض
لا بد من الحذر من أن نركّز على السلبيات عند بعضنا، والتجنّب التام للانتقاد
والتشكي المتكرر الذي يتعب العلاقة ويضعفها حتى تنقطع، ليستمر انقطاع
العلاقة عند غياب القواعد المشتركة وفقدان التواصل...

فلا بد من التواصل الفعّال فيما بيننا والقول الحسن دوماً، خشيةً أن تتلوث
علاقاتنا ببعضنا بالتفكير السلبي والتهويل والتضخيم للأمور التافهة، التي
تفصم عُرى العلاقات، وتفسخ أوثق العقود، لندخل في ظلمات القطيعة
وصدمات العلاقات..

ما أجمل أن نبقى تحت ظلال رحمة صلة الرحم وأنس الصداقات الحميمة!

من همسات العيادة النفسية:

بوصلة السعادة في العلاقات

قالت: قلوب البشر صارت أقسى من الحجر، وما عادت بحاجة لا إلى الحب ولا إلى الصداقة ...

قلت: هذا غير صحيح البشر هم البشر، ولكن بوصلة السعادة خربانه أو عليها صدأ من غربة أو أزمة!

قالت: كيف ممكن نحصل على السعادة في ظل واقع علاقاتنا المرير؟


قلت: نعم في علم الصدمات النفسية إن أقسى الصدمات على النفس هي الصدمات الناجمة عن البشر أنفسهم، وأقلها تأثيراً هي الصدمات الناجمة عن الطبيعية كالزلازل والبراكين والفيضانات...

ولعل أكثر من يصيب المرء بالصدمة والزلزة هم من يحبهم وكان يعتقد أنهم يحبونه...

نعم إن الصدمات النفسية الناتجة عن علاقاتنا ببعضنا عظيمة الأثر على النفس...

كالإساءة الجسدية بالضرب أو الإساءة النفسية المعنوية وهي الأشد والأهم بالإهمال مثلاً وعدم التواصل أو الكلام السيء أو سوء الظن أو التفسير السلبي المضخم للمواقف... وغيرها من أنواع الإساءات الشخصية...

ولعلها يتضاعف أثرها أضعافاً مضاعفةً في ظروف الغربة والحرب والأزمة ...
كون العلاقات في الظروف الصعبة تُفتن أي تُختبر اختباراً صعباً، فإما تصمد
وتصبح أقوى وتلبي الاحتياجات، وإما يظهر الخلل فيها فتضعف حتى
تنقطع، وعندها يصبح هنالك أملاً ما يتراجع مع الوقت والتجديد في الحياة،
ولكنه يبقى أفضل من الاستمرار بها وهي مؤلمةٌ غير صحيحةٍ ولا يتحقق
معها أيُّ سعادةٍ حقيقيةٍ...

نشرت بتاريخ 9/2016 

الرشفة الثالثة عشرة:

السعادة في إدراك جمال البشرية فيّ وفيك ...

"البشرية" أو "الإنسانية" أو أي عبارة أخرى تصف ما في داخلنا كبشر، وتحكي عن جوانب "الضعف" فينا و"الخطأ" في التقدير والتدبير، أعتبرها من أجمل ما أملك أنا وتملك أنت كإنسان!!!

قد يسأل سائل: هل في الضعف والخطأ جمال؟!

أقول: نعم، بل في هذا الضعف وإمكانية الخطأ¹ المستمرة فيّ وفيك منتهى الكمال!!!

كيف..؟!

فلولا ضعفي وضعفك لما ظهرت لي ولك وتجلت "قوة الإله" وعظم هذه القوة...

ولولا خطئي وخطئك. لما ظهر لي ولك وتجلي "كمال الإله" ومطلق هذا الكمال...

ثبت عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: {والذي نفسي بيده لو لم تذبوا لذهب الله بكم، ولجاء بقوم يذنبون، فيستغفرون الله، فيغفر لهم} بل أزيد أيضاً بأن الاعتراف بالضعف والخطأ، والبحث المستمر عن جوانب الضعف فيّ وفيك "أي التعلّم"، وتهادي أخطائنا بعضنا بعضاً "النصيحة"، هي الطريق الملكي نحو سعادي وسعادتك كبشر!!!!

1 طبعاً ما أتحدّث عنه هو "الخطأ البشري" الناجم عن ضعفنا كبشر وبشكل غير مقصود، ولا يشمل كلامي الخطأ المقصود المتعمّد، الذي غايته إيقاع الأذى بالذات أو بالآخرين.

واعترافك بضعفك بقولك: "لا حول ولا قوة إلا بالله"
هو كنزٌ من كنوز سعادتك/جنتك في الدنيا والآخرة
وبقولك: رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا¹ ، ورحم الله امرأً أهدي إليَّ عيوبِي² ...
فهي طريق سعادتك...
لا تهرب من جهلك وضعفك، وتحرر من إنكار خطئك.
بل ابحث عنه واعترف به، تعرّف عليه وحاول تصحيحه....
مستمتعاً خاشعاً لـ جمال الكمال وكمال الجمال في إلهك العظيم "الله"...
جلّ جلاله ..

الرشفة الرابعة عشرة:

كنْ مصرّاً على السعادة!

لا أدري لمْ يصرُّ البعض على ألا يحيا سعيداً؟!!!!

ففي حال حصل معه موقفٌ مضحكٌ أو مسعدٌ له مثلاً، يضيق ويتوقع حصول
أمرٍ سيءٍ بعده، وقد تسمعه يقول "الله يجيرنا من هالضحك!!!!"
وكان المؤمن مثلاً يجب أن يلتعن أمه على أبوه 😊 (بالفصحى أبيه وبالعامية
أبوه) وسلسفيل سلسفيلو 😞 حتى يثبت إيمانه ...

وكان الضحك أو السعادة أو طيب العيش (ولم أقل الغنى أو الترف) محرّمٌ

1 قال تعالى: { فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي
عِلْمًا } سورة طه (114)، علماً أنه لم ترد كلمة "زدني" في القرآن الكريم إلا مرة واحدة، مع كلمة العلم،
ومع مناسبة تعلم القرآن.

2 كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: (رحم الله امرأً أهدي إليَّ عيوبِي)، وكان يسأل الصحابي
الجيلي سلمان رضي الله عنه عن عيوبه.

على المؤمنين حلالاً وحصرياً على الكافرين..

ألم يقل الله تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ

حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} النحل (97)

وقال أيضاً عزّ من قائل: {قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ

مِمَّا يَجْمَعُونَ} يونس (58)


اعمل صالحاً، وعش حياةً طيبة، وافرح بفضل الله ورحمته ...

تذوق رشقات السعادة وطيب العيش في الدنيا لتجدها كاملةً تامّةً في الآخرة ...

تغريدة:

من أصدق وأنفع ما يمكن أن يفجر الصبر ينبوعاً في صدري عندما يضيق

(إنما العيشُ عيشُ الآخرة)

نُشرت بتاريخ 25/4/2013 

رشفات السعادة باختصار

🌻 أسعد روحك بإيمانٍ حقيقيٍّ عميقٍ بالله، بمعيتته ومحبتته والأنس به، متحرراً مما سواه، لا تخفُ إلا إياه، ستجد راحةً لعقلك وطمأنينةً لقلبك وسعادةً لروحك..

🌻 اصبغ حياتك بصبغة السلام النفسي بالإسلام الحنيف، بتفكيرٍ سليمٍ وتطبيقٍ واعٍ..

🌻 أسعد كينونتك بما تملك، اهتمّ بذاتك وليس بعدد ما تملك..

🌻 لا تحاكم ولا تحاسب ولا تنتقم من أحد، اترك هذا الأمر كله للحكم العدل المنتقم الخبير..

🌻 أيقظ طفولتك، مستشعراً بوعيٍّ طفولة أبنائك، عش لحظتك مع براءتهم! لا تؤجل!


🌻 اطلب النضج باستمرار، فرحلتك معه لن تنتهي، ردد دوماً "رب زدني علماً"
🌻 أتقن فن العطاء، من مالك وجهدك وعلمك!، فلذتك الحقيقية في العطاء وليس في الأخذ..

🌻 اصدق مع ذاتك، وابتعد عن الإنكار، فهو نقيض السعادة الحقيقية!


🌻 تعلم السعادة فهي علم، واصنع السعادة صناعةً، وكن عنها مسئولاً.

🌻 #الحياة_لعبةٌ بس نفهمها على أنها لعبة ولكن للاختبار، لعبةٌ جماعيةٌ،

وتنتهي بسرعة، سارع لتتقن اللعب فيها!

ابتعد عن التناقض ما بين شعاراتك وسلوكياتك، التناقض لا يجتمع مع 

السعادة الحقيقية!

سعادتك في علاقاتك ولكن امتلك البوصلة! 

أدرك جمال البشرية فيّ وفيك واستمتع بضعفك مردداً: لا حول ولا قوة 

إلا بالله!

كن مصراً على السعادة! 



فضلاً ثلاثة أشياء تعلمتها مما سبق للتحليق في عالم السعادة...

تعلمت _____

تعلمت _____

تعلمت _____

قصة شخصية: في البحث عن السعادة ذات عيد!

"عيدي رحلة نحو الداخل Inward journey .."

جاءتني قبل إجازة أحد الأعياد بيوم أو يومين مجموعةً من الكتب، لعالمٍ نفسيٍّ أمريكيٍّ عراقي الأصل اسمه الدكتور طالب الخفاجي، وهو أخٌ أكبرٌ وصديقٌ حبيبٌ لي، فقررت في هذا العيد أن يكون أحد كتبه صديق عيدي، ألا وهو كتاب Inward journey رحلة نحو الداخل، وهو كتابٌ حكى لي عنه مؤلفه كيف قام بكتابة فصوله، وهو أول كتابٍ رسميٍّ له -حسب علمي- تلاه خمسة أو ستة كتبٍ أخرى نشرها فيما يلي من السنوات...

هذا الكتاب هو كالحياة التي نحيها، رحلةٌ نحو أعماق المؤلف وأعماق من عمل معهم كمعالجٍ نفسيٍّ، وأيضاً من رافقهم كزملاء. استمتعت جداً بعرض تلك الخبرة النفسية التي اختبرها المؤلف وصاغها بشكلٍ مبسطٍ وسهلٍ وشيقٍ وصادقٍ.

وكان الكتاب مرافقي الشخصي في العيد أحمله أينما أذهب، لأقرأ فقرةً أو فقرتين منه، ليكون الكتاب بحق "صديق عيدي" ..

يعلّمك الكتاب كيف تكون سعيداً في هذه الحياة، كيف تتقن فن العيش art of living ، كيف تفكّر بشكلٍ منطقيٍّ، إضافةً للكثير من القصص الطريفة والمحفزة والمؤثرة، إنه كدواخلي ودواهلك كوكتيلٌ من الأفكار، ولكن د. طالب يعرضها ويعريها كمختصٍ نفسيٍّ عمل في العلاج النفسي سنوات وسنوات (حوالي 37 سنة) في ستة بلدان ما بين الغرب والشرق...

وتنتهي بسرعة، سارع لتتقن اللعب فيها!

عيدي والشعور بالوحدة

في سياق الغربة وفي بعض المناطق والأزمنة الخاصة لا بد لي ولك أن نختبر شعور الوحدة وربما نعتاد عليها، وخاصة أني مرةً صليت العيد في أحد أعوام الغربة لوحدي، ولم ترافقني زوجتي وأولادي كما كنا نفعل فيما سبق، خرجت من المصلى وأنا أحمل ما يحمله أيُّ مغتربٍ عن أهله ووطنه من مشاعر الفقد...

استعرضت ذاكرتي -بصورة مؤلمةٍ لا رحمة فيها- وجوه الأقارب والمعارف الذين كانوا بجدارةٍ أبطال كلِّ عيدٍ وزينته، لما كنت أشهده في بلدي الغالي معرة النعمان..

وجوهٌ طيبةٌ، ومواقفٌ ضاحكةٌ لطيفةٌ، تتكرر كل عيد تثير البهجة والسرور... أبو هاني -ابن عمي- الذي يصرُّ أن يمرَّ مبكراً جداً على الجميع في أول يومٍ وهم نيام، يفاجئهم بطرفته الحاضرة وخفة دمه المشهورة..

عمي أبو رامي الذي يعزمننا دوماً على ديكٍ روميٍّ لما نأكله للآن، وربما لن نأكله 😊، مدّعياً أنه في الداخل وجاري العمل على طبخه وتحضيره 😊... وغيره من الروتين اللطيف الذي اعتدنا عليه وألفناه، افتقدته بحرقه هذا العيد...

عدت إلى البيت وحيداً مقلباً في ذاكرتي ألبوم الذكريات السابقة..

منتظراً زوجتي كي تعود من سفرها في مساء اليوم الأول من العيد...

كانت بهجة هذا العيد أن والدايَّ معي، ولكنهما للأسف يشاطراني ذات الشعور الموحش بالوحدة والغربة في العيد.. مما ضاعف من همِّي وغمِّي ...

صناعة السعادة في الغربة وصناعة العيد وفن العيش السعيد

ثم جاءت زوجتي من سفرها، والسفر يسفر ويجلي الحقائق، لتصح لي تفكيري الذي بدأ ينحو منحى الكآبة والتحسر والعيش في الماضي، قالت لي: "يكفيني في عيدي أن معي أشخاصاً أحبهم ويحبونني، يشاطرونني مشاعر الحب الصادق أنت وأولادي، ولا حاجة لي بأحد سواكم لأقضي معه ساعات عيدي"

قمت من قاع غمي وهمي وتفكيري غير العقلاني إلى مشاعر أخرى وأفكار عقلانية وبصيرة أكتشف بها تلك النعم التي أنعم الله بها عليّ: زوجتي الحبيبة .. لانا وأزهر أطفالي الظرفاء، أمي وأبي أبواب جنتي ...

قلت في نفسي: سأصطنع لك يا نفسي عيداً وطقوساً من السعادة، عساك تُسعدين بنعمة "هنا" وما فيها، و"الآن" وما بها.. نعمة اللحظة التي أيقظتني زوجتي لأنتبه لها وما فيها...

وقلت في نفسي ولمن حولي: لم لا نعايد بعضنا بعضاً ولو كنا في نفس البيت؟!!! وفعلاً اصطنعت زيارةً في البيت نفسه، ليكون فطوراً مشتركاً في غرفة الضيوف، تحضره لنا أمي الحبيبة... كونها تحب ذلك ...

وكان لقاء العيد الممتع ... والمصطنع نعم ... ولم لا؟!!

إنها ليست الكآبة لأسباب خارجية، بل لأسباب في داخل الإنسان نفسه. وقد أعجبنى تعريفٌ للذكاء ورد في هذا الكتاب أختتم به قصتي الشخصية: "الذكي" هو من يستطيع أن يكون سعيداً، و"الغبّي" الذي لا يستطيع أن يكون سعيداً...

"السعادة ... كلنا نبحث عنها، ونقضي عمرنا كله باحثين عنها، تركز

على خمسة أسس:

1- الإيمان بالله سبحانه وتعالى

2- الصحة الجسدية

3- الحالة المادية الميسورة

4- العلاقة الزوجية المبنية على الحب والاحترام

5- علاقات صداقات مع الناس تغني وتثري حياتي"



د. طالب خفاجي، أسس السعادة، youtube.com

تفكير نقدي: قد يسأل سائل وحق له أن يسأل تلك الأسئلة:

هل يمكن تطبيق قوانين السعادة النظرية على أرض الواقع المليء بالحروب والنزاعات؟!

بمعنى آخر: هل يمكن "صناعة السعادة" وسط ألمٍ ودمٍ وهدمٍ يحيط بنا من كلِّ جانبٍ؟!

وبما أنك تعتقد أن "السعادة صناعةٌ، وتحتاج خطة"، فهل سعادتنا العفوية التي نشعر بها الآن مصطنعةٌ غير حقيقية؟!

ثم تناقض نفسك أيها المؤلف عندما قلت: "السعادة من داخلنا، ولن تأتي من الخارج أبداً!!"

كيف هذا فلا بدّ من أسبابٍ خارجيةٍ كامال والأمان .. وغيرها لتكتمل سعادتنا؟!

محاولة للإجابة:

نعم كما ذكرت أن "التعاسة هي العفوية والسعادة هي التي تحتاج صناعةً وبالتالي جهداً وجهداً... والحياة خياراتٌ..."

طبعا هذا الكلام نظرياً أو تنظيرٌ ... وهذا لا يعني أنه غير صحيح... ولكن تكمن الصعوبة فيه أنه يحتاج قراراً ليصبح فعلياً واقعاً ملموساً ومعاشاً... أضف إلى أن السعادة قوانينٌ أو سيكولوجيةٌ محددةٌ .. نحن لم نتعلمها بشكلٍ علمي... بل سعادتنا نكتسبها بطرق توارثناها عن أهلنا...

من جهة أخرى قد يكون غياب "المعنى" عن الحياة (أي عدم وجود هدف عظيم نسعى له)، والعيش في دورةٍ مملّةٍ من الأعمال اليومية الروتينية سبباً في عدم التلذذ بالحياة...

ثم إن ما نشهده من أحداثٍ صعبةٍ قد شهدها أيضاً من جاء قبلنا، فالحياة لا تعرف الاستقرار، ولا حالة السلام الشامل، وكنهها الاختبار الذي عنوانه "أيكم أحسن عملاً"

فلنحسن العمل والاختيار لمعنىٍ مهماً لحياتنا، نشارك فيه في صناعة حاضرنا ومستقبلنا....

نعم حقيقة الحياة أنها "اختبار" ... وفي الاختبار لن نجد سعادةً كاملةً، بل مجرد مساطراً أو نماذجاً لسعادةٍ أكمل وأعظم بعد انتهاء اختبارنا، كما شرحنا فيما سبق...

هذه الرحلة محاولة من المحاولات الكثيرة في البحث عن السعادة..
ولا يزال البحث مستمراً... والرحلة لما تنتهي بعد...
وشكراً لمن سأل أو لم يسأل 😊...
والشكر المستحق لمن سيجث معنا في تفاصيل ما سبق، فيما بين يديه من صفحات..

إذا لم تقتنع تماماً، رجاءً حاول الرجوع مرة أخرى لما كُتب محاولاً
فهمه وتطبيقه ...

وتابع الرحلة والقراءة لو تكرمت فقد تجد ضالتك 😊 ...

فضلاً الجلوس بالمقاعد ...

الرحلة لم تنتهي بعد 😊!

رحلة زهرية

الحياة كرحلة إلى أزهار الكرز

تتفتح أزهار الكرز في شهر آذار من كل سنة ...
ويكون منظر تفتحها على الأشجار جميل جداً، ثم يكون إثمارها بثمار الكرز
الشهية أجمل وأجمل وألذ!...

لكن سرعان ما تتساقط بتلاتها، وتُجنى ثمارها، وينتهي موسمها الجميل ...



وهكذا الحياة تشبه أزهار الكرز في جمالها وإثمارها وقصرها في نفس الوقت...
فاحرص على شهود أزهار الكرز (هانامي!)

هانامي (باليابانية: 花見 وتعني "مشاهدة الزهور") وهي العادة المتبعة
في اليابان، والتي تتمثل في تأمل منظر الزهور وهي متفتحة، وغالبا ما يقصد
اليابانيون في حديثهم عن الزهور، تلك المتعلقة بشجرة الكرز (ساكورا)، و(ساكورا)
هو الكرز الياباني الذي يزهر ولكنه لا يثمر، وهو يرمز إلى الجمال قصير العمر¹.

1 موقع بوابتك إلى اليابان nippon.com للدخول إلى
الموقع الرجاء مسح الكود:





تبدأ أشجار الكرز في الإزهار مع نهاية شهر مارس وتدوم تلك المرحلة حتى بداية شهر أبريل، ومع حلول هذا الشهر تكون أشجار الساكورا قد أزهرت في كامل أنحاء البلاد. تتجلى مظاهر الهانامي عندما يستغل اليابانيون هذه الفرصة، للاحتفاء تحت ظلال هذه الأشجار أثناء النهار في أيام العطلات أو

في الليل¹. حيث يقوم اليابانيون بافتراش الحدائق أو على ضفاف الأنهار التي تفتح على جانبيها زهور الساكورا ويستمتعون بالأكل والشرب مستمتعين بالمناظر الخلابة لتلك الزهور البديعة.

وينتظرها اليابانيون بفارغ الصبر، ويعتبر هذا الأمر واحداً من أهم الأحداث التي تجذب الانتباه في الربيع. حتى أن المعلومات عن "موجة تفتح زهور الساكورا" و "إعلان التفتح" أصبحت موضوعات تتناولها نشرات الأخبار اليابانية. وهناك معلومات تشير أن 60% من اليابانيين يقومون بمشاهدة زهور الساكورا المتفتحة كل عام.

حيث يقوم الشباب الياباني بالذهاب باكراً للمكان المتفق عليه لمشاهدة الساكورا حتى يحجزوا أماكن تكفي للجميع قبل زحف الزائرين ويصبح الحصول على مكان مميز للاستمتاع بالساكورا أمراً مستحيلاً.

2 موقع ويكيبيديا ، للدخول إلى الرابط
الرجاء مسح هذا الكود:



السعادة ببساطة!

أحلام طفولية أو حنين إلى الفطرة؟!

لا تزال تأتيني بين الحين والآخر تلك الأحلام النكوصية الطفولية إن شئت سميتها أو الرغبات الفطرية (من الفطرة) المختفية في أعماق كلِّ منا أو أعماقي على الأقل، هاربةً من زحمة وضوضاء هذا العصر إن صح وصدق التعبير... لا أزال بين الآونة والأخرى أحنُّ إليها، وأؤمن بها، وعندي منها عدة أمثلة

1- أفضل وألذُّ شراب عرفه البشر أو على الأقل أنا عرفته هو ببساطة "الماء"، حاول فقط أن تتذكَّر ذلك الإحساس الرائع عند شرب كأس ماء بارد بعد جهد أو في يومٍ حار بعد صيام، أو حاول أن تشرب الماء الآن وكأنك تشربه لأول مرة في حياتك!!


2- أفضل أنواع المعالجين النفسيين لنفوس البشر أو على الأقل لنفسي أنا هو ببساطة "جلسة صفاء خاشعة صادقة" مع نفسي أنا، فأكثر ما يعرفني أنا هو أنا نفسي¹ ...

3- أفضل أنواع الرياضة للبشر عموماً ولي خصوصاً هو ببساطة أن "أمشي"، وأفضل نادي رياضي عرفه البشر أو على الأقل أنا هو ببساطة نادي "الهواء الطلق" ...

1 ربما في كثير من الأحيان قد لا ينجح الإنسان في ذلك ويحتاج لمن يصدقه ويريه حقيقة نفسه، وبالتالي قد أثقل عاهل القارئ الكريم بهذا الكلام، وقد يتساءل: "كيف أصدق مع نفسي وأنا غير عارفي بها؟!، أنا إنسانٌ عاديٌّ لست مثلك مختص نفسي!!..."
نعم ... هذا تساءل محقِّ واعتراض منطقيٍّ تماماً، فقد أجريت لنفسي أكثر من 50 جلسة علاج نفسي مع مدربي خلال التخصص في العلاج النفسي للأطفال وهي ضمن المنهج الألماني للعلاج النفسي، وبعدها تابعت بين الفترة والأخرى في جلسات العلاج النفسي مع زملائي من المتخصصين، ليس لكوني مريضاً نفسياً، بل هي جزء من التخصص، بأن أعالج نفسي كي أعالج غيري، ولأكتب مثل هذه العبارة، وأنصح القارئ الكريم ممن يجد صعوبة في فهم نفسه وما يحصل معه باللجوء إلى العلاج النفسي ففيه فوائد كبيرة، إضافة إلى جلسات الصفاء الذاتية. (المؤلف)

4- أكثر مكان فخيم غاية الفخامة ومرتب غاية الترتيب ومصمم بأرقى التصاميم والديكورات بنظر البشر -أو على الأقل بنظري أنا- هو ببساطة "الطبيعة"، بكل ما تحمل من فوضى ظاهرة وعفوية واضحة وغبرة أو عفرة قد يكرهها بعض البشر ...

فمرج أخضر سندسي، مع عشب هنا، وشجرة هناك، وهواء يُقبَل وجوهنا بين حين والحين، أحب إليّ من كل الفنادق (الفخمة) والمطاعم (الراقية)..
إذا سعادتني بين يدي، و سعادتك بين يديك، فماذا لديك من أمثلة؟!

نُشرت بتاريخ 16/12/2018 

تعليقات:

أم محمد: أجمل موسيقى في الدنيا ضحكة اطفاللي، وأجمل فن ما يقدمونه من رسوم وشخايبط، وأجمل طعام ما شاركت أناملهم الصغيره في صنعه، واجمل الانجازات ما اجده من تقدم احدهم في اي مجال من مجالات الحياة..

دمشقية: اوقات اشياء بسيطة بتمر بتشعرنا بسعادة لاتوصف مثل فنجان القهوة مثلا بمكان هادي ..مثل صوت المطر بعد جفاف ..مثل نسمة باردة بصيف حار ..مثل اكلة طيبة بوقت جوع ..رؤية صديق عزيز او حبيب او قريب بعد غياب طويل ..سجدة حرة ما فيها حواجز بتخليك باتصال مباشر مع الله عز وجل .. نحن اللي بنصنع السعادة بتفاصيل بسيطة..

رنيم: صحيح واطيب عطر وعبق احب رائحته... هو رائحة الارض العطشى
للمطر وخاصة في بلادي.

هبه: أجمل جلسة وسهرة في نظري سهرة مع والدي واخوتي حول كأس شاي
دافئ، فهي اجمل من اي جمع او اي حفل ممكن ان احضره

تعليقك:

.....

.....

.....

.....

.....

إلى هنا اكتملت أجنحة طائرک الست التي ستخلق بها

فوق ضغوطاتك حياتك!!!

ولكن انتظر! لا تخطئ خطأ عباس بن فرناس!

لا بد لك من ذيل لهذا الطائر!

تابع الفصل التالي...

لا تستعجل!

باقي لديك خطوتين لتخلق عالياً...

ذيل طائرک:

اختبارات وأسئلة لك!

وصلنا أخيراً إلى ذيل طائرک!، الذي ستحلقة به عالياً فوق ضغوطات حياتک، فلا بدّ من ذيلٍ لكلّ طائرٍ، وبدونه لا يمكن الطيران عالياً، ومألّ كل طيران بدون ذيلٍ السقوط لا سمح الله، كما حصل مع أول رائد في الطيران في العالم عباس بن فرناس¹!

فلا تهمل أهمية صنع ذيلٍ لردائك المعدّ للطيران به، وذلك لتبقى متوازناً وتسهّل عملية تحليقک في الجو، وتهبط حينما تريد بسلام.

الذيل في کتابنا هو مجموعة اختباراتٍ من المعلومات التي تم طرحها في هذا الكتاب، وهي في نفس الوقت من اختبارات الحياة التي تتواجه معها باستمرار. وضعت هذا الذيل لهذا الكتاب ليكون عملياً، تترسخ فيه بعض المعلومات



1 عباس بن فرناس (887م)، أبو القاسم عباس بن فرناس بن ورداس التاكروني، نسبة إلى كورة تاكرين في الأندلس، يُعدّ من طلائع علماء الحضارة العربية الإسلامية في الأندلس. كانت أول منجزاته أنه أول رائد في الطيران في العالم، فقد كان مهتماً بدراسة ثقل الأجسام، وكيفية مقاومة الهواء لها، وقام بكثير من الأبحاث في هذا الصدد، وأجرى تجارب على ذلك، إضافة إلى دراسته للسماء وما فيها من الأفلاك والطيور ومراقبتها بعين العالم الثاقبة، وهذا ما دفعه إلى الإقدام على أول محاولة للطيران أمام أهل قرطبة العاصمة الذين دهشتهم هذه المحاولة، حسبما يُروى أنه: "فكسا نفسه الريش على سرق من الحرير، فتهيأ له أنه استطار في الجو، واستقل في الهواء محلّقاً فيه... حتى وقع على مسافة بعيدة... مكسوراً" وخاب أمل عباس بن فرناس لإهماله وعدم انتباهه إلى أهمية صنع ذيل للرداء الذي أعدّه للطيران به، لم يعاود ابن فرناس المحاولة ثانية لأنه كسر بعض فقرات ظهره السفلى نتيجة سقوطه على مؤخرته، إلا أن محاولته الجريئة لم تذهب سدى في تاريخ الطيران الإنساني، ولا تزال تذكر له إلى اليوم. المصدر الموسوعة العربية arab-ency.com

الأساسية، التي أرجو ألا تنساها عندما تغادر كتابي وكلماتي مودعاً إياها 😊
محلقةً عالياً بأمان هابطاً بسلام 😊 ...

ملاحظة: لا مانع عندي من أن تغش 😱 في اختبارات ذيل هذا الكتاب، عائداً
إلى الفصول، مسترجعاً مستذكراً ما أسألك عنه، بل على العكس أشجع بشدة إلى
العودة إلى فصول هذا الكتاب مراراً وتكراراً عند أي ضيقٍ تواجهه، ليسعدني أن
تجد حله بين صفحات كتابي وفي صفوف كلماتي ...

إليك الاختبار ..

أسئلة لك

اجلب ورقة وقلم، وحاول الإجابة على الأسئلة التالية
بصدق بعد أن ركبت أجنحة هذا الكتاب التي ترغب
التحليق بها فوق ضغوطات حياتك:

١- كيف تتصوّر حياتك بالمجمل؟! *الاجابة: هي رائعة*

هل لحياتك معنىً محدداً أو هدفاً ما تسعى له بحيث يتوّج حياتك كلها؟! *الاجابة: نعم*

ما هي أفضل الدوافع التي تجعلك تمضي قدماً في حياتك؟! *الاجابة: حب الحياة*

ما هي الاهتمامات والتحديات الأساسية؟ وهل لديك خطة لتحقيق الاهتمامات *الاجابة: نعم*

ومعالجة التحديات؟! *الاجابة: نعم*

٢- هل تحترم نفسك؟!

وما هي الميزات الشخصية التي تفتخر بها في نفسك؟!

وما هي عيوبك التي قد تعيقك في حياتك؟!

٣- كيف هي علاقتك مع الآخرين؟!

هل تتعاون معهم أم تبتعد عنهم أم تحترق لأجلهم؟!

هل ترى نفسك كسولاً أم فعّالاً عندما تشترك في نشاطات اجتماعية؟!

هل ترى نفسك قائداً للآخرين أم تابعاً لهم؟!

٥- كيف هي صحتك النفسية بشكل عام؟!

هل لديك بعض القلق أو التوجس الذي يمكن أن يفقدك المتعة من حياتك؟!
وهل لديك خطة للمعالجة الطبية؟!

هل ترى نفسك متوازناً عاطفياً؟!، بمعنى هل تستطيع أن تتعامل مع التحديات
التي ربما تتعرض لها في حياتك اليومية دونما اضطراب؟!

هل لديك صفاءً أو سكوناً داخلياً؟! إن لم يكن لديك فهل لديك خطةً جادةً
للحصول على ذلك؟! وهل سوف تمضي في ذلك؟!

٦- هل أنت سعيدٌ؟!

إن كنت سعيداً ما هي العوامل التي تجعلك سعيداً؟!، إن لم تكن سعيداً ما هي
العوائق التي تمنعك من أن تكون سعيداً؟!

وهل لديك أية أفكاراً غير عقلانية تُخيم في رأسك تنغصُّ عليك طيب عيشك؟!

بشكل عام، هل لديك بعض القناعات والرضا والطمأنينة في حياتك؟! في أي منحى
من حياتك لا تزال تشعر بعدم الإنجاز؟!

رأس طائرک

هو "أنت" أيها القارئ الكريم، يا من قرأت فصول هذا الكتاب، الذي جمعت به لك أكبر عددٍ ممكنٍ من المهارات وكأنها الريش القوية، والتي صنعت لك منها ستة أجنحةٍ تساعدك على أن تحلّق عالياً متسامياً فوق الضغوط، ثم حلّقت بهذه الأجنحة، ثم هبطت مراراً وتكراراً إليها عند أي ضيقٍ تواجهه، لربما تجد حلّه بين صفحات كتابي وفي صفوف كلماتي، لذلك أخي القارئ ...
أختي القارئة ..

أدعوك إلى إنشاء فهرسك الخاص، بإضافة المواضيع أو الفقرات التي أثارت انتباهك

اسم الفقرة	رقم الصفحة	السبب

أشخاص حلقوا عالياً وذكروا في هذا الكتاب..

- من أعظم البشر الذين حلقوا عالياً هم الأنبياء عليهم الصلاة والسلام، ومن أعظمهم في خلقه وسيرته هو محمد صلى الله عليه وسلم..

{وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ} قالها الله تعالى في سورة القلم الآية (4) في حق من نشأ يتيماً، وتنقل من يتم إلى يتم، مات أبوه قبل ولادته، وماتت أمه وهو طفلاً في الخامسة، وكفله جده ومات، ثم عمه، وتحمل أعباء الرسالة ومواجهة قومه لسنوات وسنوات، وما يحمل ذلك من إيذاء لشخصه الكريم لم يزد إلا سمواً وإصراراً..

أعتبر أعظم الشخصيات أثراً في تاريخ الإنسانية كلها عند الكثير من المفكرين والكتّاب...

- "هذا جناه أبي عليّ وما جنيت على أحد" قد لا يستسيغ البعض التعريف بأبي العلاء المعري -غفر الله له- وخاصة هذا البيت من شعره الذي أوصى بكتابته على قبره، ويراه لا يتناسب مع فحوى الكتاب، فهو بحق يدل على مدى المعاناة التي كابدها الشاعر في حياته، لدرجة التمنيّ ألا يكون قد كان أصلاً، الأمر الذي ربما قد يفهمه البعض على أنه من معاني اليأس من هذه الحياة، إلا أن شاعر مدينتي "أبي العلاء" كان رهين محبسي "العمى في العيون والعزلة عن الناس"، ولعلهما جناحاه اللذان حلق بهما عالياً في سماء الشعر

والأدب والفلسفة والفكر، لدرجة أن أعماله باتت ذات شهرة عالمية حتى الآن. ومن هنا جاء الاستشهاد بهذا الشاعر في هذا الكتاب.

- "امتلاك معنى من حياتي أو هدفاً عالياً أعيش لأجله" هو نظرية علاجية قائمة للطبيب النفسي "فيكتور فرانكل"، وله كتابٌ معروفٌ هو خلاصة قصة شخصية عايشها هذا الطبيب في السجون النازية لعدة سنوات، كانت ثمرتها هذه النظرية العلاجية الفخمة، التي حلقت به عالياً...

وأنت من تعرف؟!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وأنا وأنت ماذا ننتظر لنحلّق مثلهم عالياً..

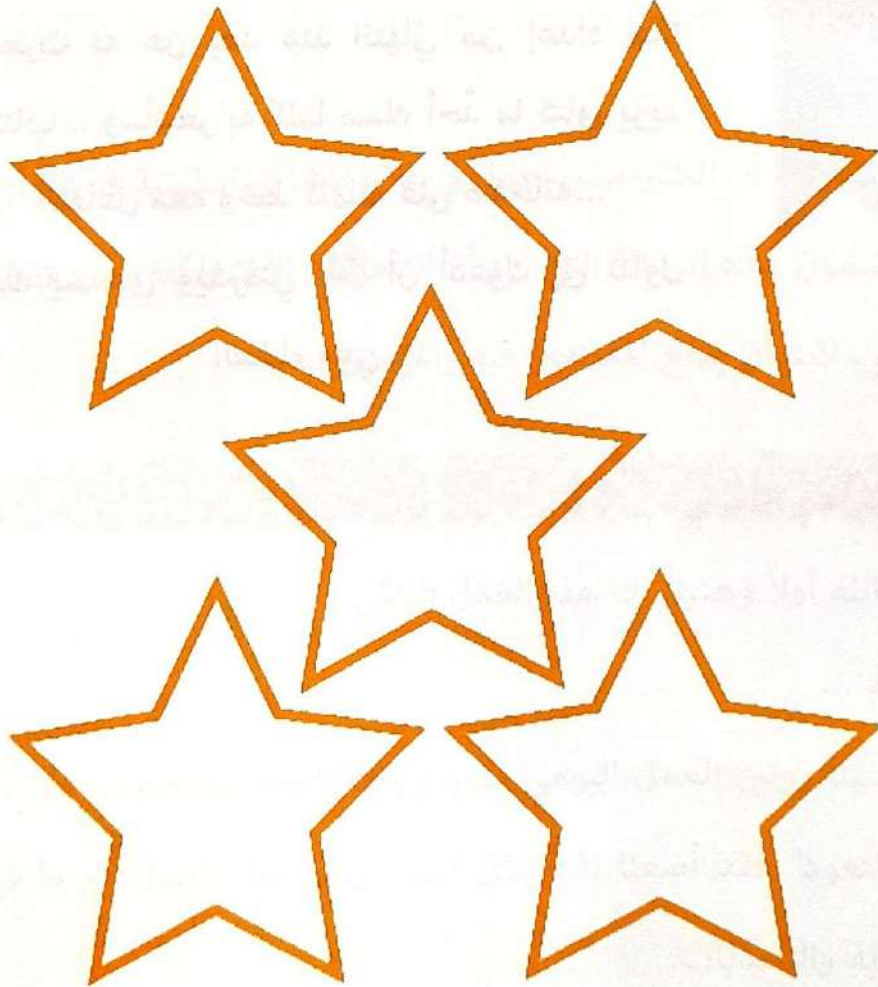
رسالة لك من الكتاب بعد ٦ أشهر..

اكتب على النجوم الخمس خمس معلوماتٍ جديدةٍ تعلمتها من الكتاب وستطبقها في حياتك، وتريد أن تتذكرها بعد 6 أشهر من انتهاء قراءتك لهذا

الكتاب كرسالة من الكتاب لك!

شاركنا بها لو تکرمت على صفحة الكتاب على فيسبوك وتويتير @AimHigh

ماذا تعلمت؟!



بطاقة شكر لك

أشكر لك حسن قراءتك وطيب تفاعلك الذي افترضته
وشعرت به عن بعد عند انتهائي من إعداد هذا
الكتاب... وسأشعر به كلما مسك أحد ما كتابي يريد
التفاعل معه وخط كلماته على صفحاته...
لذلك يسعدني ويشرفني 😊 أن أدعوك إلى تناول
العشاء معي ...

دعوة إلى العشاء ...

دعوتي هذه لأولئك الصنف من البشر (وأنت منهم أيها القارئ الكريم)،
ممن تصدّوا ويتصدّون للقيام بالمهمة الراقية بدعم الآخرين نفسياً، بكلّ
أمانةٍ وصدقٍ ورغبةٍ قلبيةٍ وهمّةٍ عاليةٍ، ليروا في النهاية الابتسامة على وجه
الآخرين والسعادة تملأ نفوسهم فتحلّق بها أرواحهم.
إليكم أيها الطيبون الداعمون هذه الرسالة وتلك الدعوة..

أخي الداعم النفسي ... تذكّر أخذ أجرك كاملاً غير منقوص !!!

بدايةً..

... ما من شكٍ أن الكثير ممن يعمل في علاج المشاكل النفسية قد قرأ أو سمع
عن مضمون هذه الرسالة التي أود أن أستعرضها الآن، ولكنه مجرد تذكيرٍ لكم
ولنفسى، لا بد أن ينفع المقتنعين فيه والمؤمنين به.

أخي الداعم النفسي:

حيّاك الله أولاً وهنيئاً لك هذا العمل الراقي ..

أما بعد ...

قد ينسينا روتين العمل اليومي سمو ورفعته العمل مع النفس. فإن أصابتنا
"آفة التعود" فقد أضعنا لذة تمثل جمال ورقي هذا العمل مع ما فيه من
الصعوبة والتحديات.

إن الهدف من هذا الموضوع هو ترقية عملنا وتنقيته وتحصيل الأجر الكامل، والأجر الكامل المقصود هو الأجر المادي المعروف والأجر المعنوي المنسي، فعدم استشعار القيمة المعنوية العالية من معالجة المعاناة النفسية يعتبر خسارة وغبن لكل من يعمل في ذلك الميدان النفسي المقدّس.

العمل النفسي ماذا يعني؟

- يعني أن تكون مادة عملك هي "النفس البشرية"، تلك التحفة المتقنة المعقدة وفيها ومنها تكون حرفتك

- يعني أنك تشارك الأنبياء والرسل والمصلحين في نفس العمل وذات الحرفة !!
فهدفك مشترك مع تلك الفئات الأرقى، ألا وهو صحة هذه النفس من خلال تصحيح ما فيها من فكرٍ أو شعورٍ أو سلوكٍ، لتحيا حياةً طيبةً في الدنيا والآخرة..
- يعني أن تكتشف النفس أولاً سائحاً في طبيعتها المعقدة الساحرة الخطرة، ثم تستعمل فنك لتؤثر فيها وتصلق بناءها، مهذباً أفكارها بقوة وإيجابية فكرك، مروّضاً هياج مشاعرها بطمأنينة وسمو مشاعرك، معالِجاً بالنتيجة أسباب شقائها وسقمها.

أخي الداعم النفسي تذكر أنك لست مجرد بائع لأفكار إيجابية أو واعظ على منبر أو مدرب لرياضات نفسية ...

إنك تعالج أصعب وأشد الأمراض التي تصيب الناس إيلاماً، فلا يوجد ألم يدفع

الإنسان إلى تفضيل الموت على الحياة مثل الألم النفسي، يقول الشاعر:

كفى بك داءاً أن ترى الموت شافياً وحسب المنيأ أن يكنّ أمانياً

والأجر المعنوي من العمل في علاج النفس هو أن تتذكّر ...

1- تذكّر أنك تفرّج الهموم وتنقّس الكروب

ومن نفّس عن مؤمنٍ كربَةً مِنْ كَرْبِ الدُّنْيَا، نفّس الله عنه كربَةً مِنْ كَرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ ... والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.

2- تذكّر أنك ممن يُعلّم الناس الخير

فإن الله وملائكته وأهل السماوات والأرض حتى النملة في جحرها وحتى الحوت ليصلّون على معلم الناس الخير.

3- تذكّر فضل إدخال السعادة على قلب مسلم وقلب كل الناس

فأحب الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور يدخله على مسلم. ومن أدخل على أهل بيت من المسلمين سروراً لم يرض الله تعالى له ثواباً دون الجنة.

4- تذكّر أن تأليف القلوب والإصلاح بين الأزواج ، أو بين الأولاد وأبويهم

هي أفضل من درجة الصيام والصلاة والصدقة.

5- تذكّر أن إحياء نفسٍ واحدة كانت تحت نير القلق والهمّ والكآبة كإحياء

كل البشرية..

6- تذكّر أن هداية نفسٍ واحدةٍ لجادة الصحة النفسية خيرٌ لك من أعظم

وأنفس ما يملكه بشر من النعم والأمل..

7- تذكّر أن هناك أخاً يدعو لك

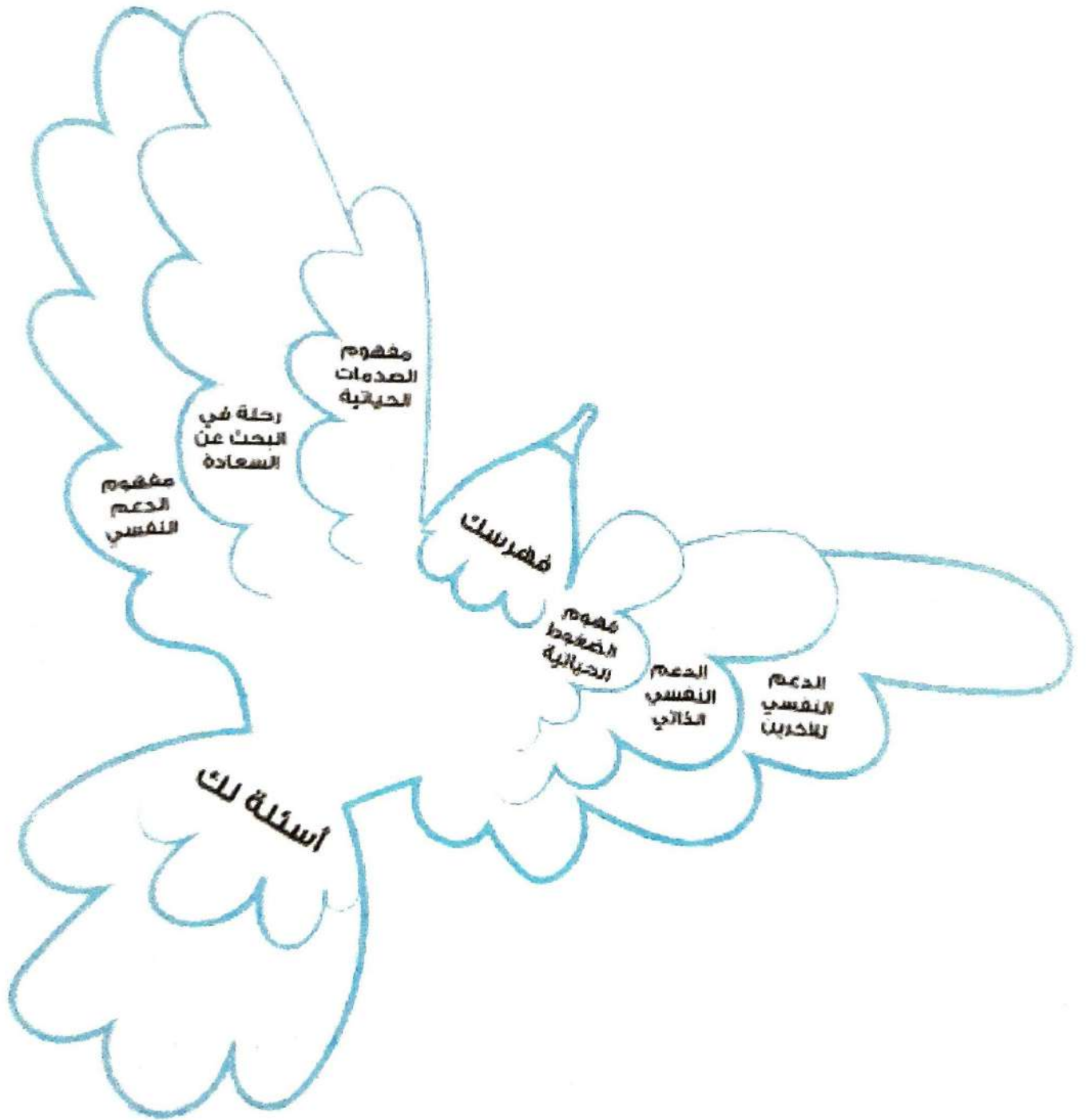
أخاً أنقذته من دوامة همٍّ وكرب يبضع كلماتٍ همستها في أذنه - قد تكون نسيت متى قلتها وكيف قلتها وهل قلتها - أخذ بها فتغيرت حياته، كم وكم سيذكرك في كل موقف يرجو لك الخير فيه، أو سيدعو لك في كل وقت يعلم أنه وقتٌ لإجابة الدعوة ...

وفي الختام ..

أخي الداعم النفسي هنيئاً لنفسك وروحك هذا الأجر إن وضعته في حسابك ... وتلك هي وجبة العشاء الفاخرة التي أتمنى أن تغتنمها وتتناولها ولا تغفل عنها...

تنويه هام

مع أني أحب أن يطير الكتاب محلّقاً من قارئٍ إلى قارئٍ آخر، ولكن هذا الكتاب بالذات هو كتابٌ خاصٌ جداً، فمن الصعب أن تعيره لأحدٍ، لكي لا يطلع على خصوصياتٍ ربما كتبتها على صفحاته، والأمر لك أولاً وآخرأً 😊 ..



لنكمل تعرّفنا على بعض؟!

بعد أن عرّفتك على الضغوط النفسية وكيفية التحليق عالياً، من حقك الآن -وأظنك قد عرفت الكثير عني من خلال طريقتي في عرض الكتاب وقصصي الشخصية فيه- أن تعلم أن العبارات السابقة في الصفحة رقم 26 .. كانت كلها صحيحة، ولها معنى معرفي قد ينفعك، وهو فيما يلي:

✿ لدي تخصص في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين من ألمانيا.

وأزيدك معرفة: كان ضمن منهج هذا التخصص أن يخضع المعالج النفسي نفسه إلى علاج نفسي، وفعلاً خضعت شخصياً لأكثر من 50 ساعة من العلاج النفسي الفردي والجماعي، وهذا لا يعني أنني مريض ولكن مبدأ مدرسة العلاج النفسي في ألمانيا تقتضي معالجة أي مشكلة في شخصية المعالج كيلا يؤثر سلباً على من يقدم العلاج النفسي لهم. وحتى خلال الممارسة للعلاج النفسي لا بد أن يكون لك مشرفٌ يتابعك ويدعمك نفسياً وعلمياً كل 3 أشهر أو حسب الحاجة، فالداعم والمعالج النفسي يحتاج دعمًا نفسياً أيضاً كي يستمر.

✿ أحب التفاح الأخضر والبقاوة والشوكولاته الداكنة.

وأزيدك معرفة: هذا ما أكافئ به نفسي عندما أنجز شيئاً ما صعباً أو أبدأ به، لا بد للنفس من محقّز ما. فاعرف يا أخي ويا أختي كيف تكافئ نفسك بتلك البساطة.

✿ أحب الدراجة الهوائية (bicycle) والطائرة ذات التحكم عن بعد (remote).
وأزيدك معرفةً: تفعيل الطفل داخلنا مفيدٌ جداً في بعض المناسبات، فأدرك
الطفل في داخلك، وفعله واستمتع به ومعه. إضافة لكون الدراجة الهوائية
تمريناً جسدياً ممتازاً، والطائرة ذات التحكم عن بعد تدريب ممتع ورائع
للتركيز والانتباه.

✿ أحب المشي فجراً.

وأزيدك معرفةً: هو بالنسبة لي من أروع الأنشطة، وبخاصة لما تتكاثف عليّ
الهموم، قبل المشي لن تكون كما بعده من حيث الحالة النفسية والعاطفية.
جرّبوه مع صعوبته فلن تندموا، وخاصة حين المشاكل، أجبر نفسك عليه!
وبعد أن تنتهي من المشي، لا بد من بعض القهوة مع قلم وورقة، لتفريغ ما
ألهمته من حركة فكرية مبدعة خلال حركة جسدية نشطة.

✿ في نهاية الكتاب هنالك دعوة عشاء.

ألم تجدها!؟

هي في الفقرة السابقة وفي كل دعم تقوم به لنفسك أو لغيرك، فاقبلها
وتناولها واغتنمها ...

إلا هذه العبارة فهي خاطئة تماماً:

✿ الوقت التي أمضيته مع كتابي مجاني تماماً.

التعليق: هل تصدق أن هنالك شيئاً مجانياً في حياتنا هذه؟!
حتى هذا الوقت الذي أمضيته مع كتابي، بالتأكيد ليس مجاني فهو وقتك الخاص،
ولن يكون مجانياً أبداً، لأنّ تعلّم هذه المهارات ثم التدرّب عليها سيكسبك وقتاً
إضافياً وراحةً، وبالتالي إنتاجية أعلى واستثماراً أكبر لنفسك في هذه الحياة..
بل الوقت التي أمضيته مع كتابي جداً ثمين ...

شكراً لأنك كنت أميناً صبوراً ولم تقفز إلى نهاية الكتاب لترى الإجابة 😊 !

الدكتور ملهم زهير الحراكي

من مواليد مدينة معرة النعمان في سورية عام 1978م، متزوج وأب لأربعة أطفال هم لانا وأزهر وآيلا وأجود.

حاصل على شهادة الدراسات العليا التخصصية في الطب النفسي العام من جامعة دمشق، وترخيص في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين من جامعة هامبورج. مارس الدكتور ملهم عمله النفسي في مراكز خاصة ضمن مدينة الرياض (مركز مطمئنة الطبي ومركز إدراك للاستشارات الطبية منذ عام 2009 لغاية 2019م)، كما قام بعمل دورات تدريبية تهتم بالمهارات الشخصية والنفسية والوالدية (تربية الأبناء)...

ثم أسس بتاريخ 5/2019 شركة سلام للاستشارات الصحية في مدينة إسطنبول، ويُقدم حالياً الاستشارات النفسية والتربوية حضورياً وعن بُعد لمن يحتاجها في مختلف دول العالم، وسعيًا لتكون الاستشارة النفسية الصحيحة في متناول الجميع، ولإيمانه العميق بأنه سيكون لعلم النفس وبالأخص علم النفس الأطفال دوراً مهماً جداً في نهضة مجتمعنا، أسس فريق بصيرة للاستشارات التربوية والنفسية عن بُعد، ويُشرف حالياً مع مجموعة من المختصين النفسيين على تقديم الاستشارات عن بُعد وتدريب المهتمين على هذا الفن..

عمل الدكتور ملهم سابقاً مديراً لقسم الإرشاد النفسي في جمعية قوس قزح للطفولة في دمشق، وطبيباً نفسياً في مشروع اليونيسيف للدعم النفسي للأطفال في دمشق، وطبيباً نفسياً مشرفاً في الجمعية السورية للتوحد. الدكتور ملهم عضو مؤسس في الجمعية السورية للصحة النفسية سمح SAMH.

للتواصل مع المؤلف:

البريد الإلكتروني:

drheraki@hotmail.com

الحساب على تويتر:

@MolhamHeraki

الحساب على فيسبوك:

@Dr.MolhamAlHeraki

الموقع الشخصي:

www.molhamheraki.com

قالوا عن
كتاب
خلق عالياً

قالوا عن كتاب "حلق عاليًا"

" وجدت المعلومات في الكتاب عميقة، والأسلوب في نفس الوقت سلس، لدرجة بدأت أقرأ الكتاب وما تركته إلا أنهيته، كون الشرح قريب جداً للقارئ ويشده بشكلٍ قويٍّ، أعتقد أن الكتاب مشوق وسيقرأه القارئ دفعةً واحدة!"

د. علي جرعتلي ، استشاري وأستاذ الطب النفسي في كلية الطب ، مدينة الملك فهد الطبية- الرياض، بورد أمريكي في الطب النفسي.

" عمل رائع جداً وأسلوب شيق للغاية، أحب أن أؤكد على ما شرحه المؤلف في كتابه بأن معركتنا الحقيقية هي في داخل عقولنا، وهي المعركة الأهم في حياتنا!، كون السعادة والشقاء هما من حالات العقل، فلا بد أن نمتلك فهماً شاملاً للعقل وكيفية التحكم به، لأنه غالباً ما يعمل ضدنا بحجة حمايتنا من الخطر"

د. طالب الخفاجي، استشاري العلاج النفسي في كلية الطب، مدينة الملك فهد الطبية- الرياض، بورد أمريكي في العلاج النفسي، أستاذ جامعي سابق في جامعة متشجان، الولايات المتحدة الأمريكية، ومؤلف لستة مؤلفات هامة في علم النفس باللغة الإنجليزية ومؤلفين باللغة العربية.

" تميز هذا الكتاب بالأمور الأتية: اللغة السلسلة في تناول مفاهيم الدعم النفسي، وفي طرح سبل تقديمه بمستوياته كافة على المستوى الشخصي أو الجماعي بعيدا عن التسطيح وعن الغموض في شرحها، ومخاطبة عقل وقلب القارئ بأسلوب ودي حوارى ديكالكتيكي، لإيصاله إلى ما يحقق له السعادة و الطمأنينة في حياته.

كما أضيف الكاتب نكهة روحية خاصة على كتابه، مخاطبا الفطرة الإنسانية التي لا تظمن إلا بالتقرب من خالقها، وهو مالا نجده في كتب علم النفس الأخرى، الأمر الذي جعله يلامس ثقافتنا في طرحه لآليات التكيف مع الضغوط وغيرها من الأمور الأخرى.

ولابد من ذكر روح المرح والدعابة التي بصم بها الكاتب كتابه، مما جعل الابتسامة مرافقة لقراءة هذا الكتاب، ومشاركته لنا تجاربه الشخصية وضغوطاته والأزمات التي مرت به مما كسر الحاجز بين المؤلف والكاتب وخلق بينهما نوع من الألفة.

وأخيرا لفت الكتاب نظرنا إلى ما أسماه (الصدمة عبر الأجيال) وهو ما لم يتطرق له مختصي الدعم النفسي في بلدي سورية باعتبارها مازالت تعاني ظروف الحرب"

د.رنيم اليوسفي، دكتوراه في التربية ومعايشة لضغوطات الحرب في سورية.

"جمال الكتاب يكمن في تنوعه، وأكثر ما يميزه كونه كتاب تثقيفي
..علمي ..عملي ..توعوي ..ترفيهي ..تطبيقي ..مهاري ..مختصر،
ويحتوي على غزارة علمية مع سهولة إمكانية التعامل معها وتطبيقها.
ولقد امتاز أسلوب الكتاب فيما يلي:

- أمثلة الواقع والأسلوب القصصي وأسلوب التشبيه والمقارنات
- الترابط في الكتاب والمواضيع المتصلة مع بعضها تجذب القارئ على
عدم تركه (مثلي تماماً).

- الربط العلمي كما في مواضيع أنواع الدعم النفسي والاولويات
- محاورة القارئ وكأنَّ الكاتب والقارئ وجهاً لوجه في جلسة خاصة
- نظام الأسئلة بعد كل قسم قصير يثبت المعلومة، والتدعيم
بالرسومات والمخططات

أسأل الله الكريم العظيم أن يكتب لهذا الكتاب القبول والنفذ
والفائدة ويرفع به درجاتكم في الآخرة

أ. ظلال فرحات، بكالوريوس دراسات إسلاميه، ماجستير استشارات
أسرية - جامعة اسطنبول.

"استفدت من قسم من الكتاب يتعلق بمجال الصدمات وهو مهم جدا وخاصة في ظل الأزمة التي يمر بها بلدي سورية وكثرت به هذه الحالات وتشتت المعلومات وكثرت المصادر فوجدت في هذا الكتاب المعلومة الدقيقة والواضحة بأسلوب بسيط وسهل وممتع.

خواطر المؤلف (الدكتور ملهم) وكرمه بمشاركة خبراته الخاصة زادت الأسلوب جمالا ومصداقية بمعلومات الكتاب.

(حلق عاليا) شعرت أنه يخاطبني مهنيا وشخصيا...

أعطاني مفاتيح فعلية للتحليق..

وجدت فيه خير ضالة مثمرة أبحث عنها وكأنه يعينني!!!"

أنهلة شرف الدين، اختصاص إرشاد نفسي، تعمل في مجال ادارة حالات العنف والحماية للأطفال والنساء في الداخل السوري.

أقرأ الكتاب وأنا إنسانة تكالبت عليها الضغوط وعانت من الصدمات...

أقرأه وأنا محبة وتلميذة للعلم النفسي العظيم والدعم الإنساني الرائع...

أجمل ما في الكتاب أنه جمع بين العلم لمن يطلبه، والمهارة لمن يبحث عنها لتعليمها أو اكتسابها، والمفتاح العلاجي لمن يعاني....
🌹 تميز الكتاب بالحفاظ على القيمة العلمية مع الإبداع الفريد في الأسلوب والطرح، وخصوصاً إضافة الطرح الإيماني ومزجه بالجانب العلمي، فكثير من الذائبين بالعلم تجدهم يسخفون من أمر الدين ويزاحمون "لشعوريا"

ما أجمل الأمانة والحرص لإفادة القراء وحقيقة العطاء القيم وجدناه في كل أعمال الدكتور جزاه الله كل الخير...

أسأل الله أن ينير بهذا الكتاب الكثير من النفوس المثقلة بالمتهاكة بالصراعات ليصلوا للسلام النفسي...

ولنا أمل ورجاء أن يمتد هذا الكتاب بسلسلة تكمل حصانة الإنسان النفسية ومهاراته الحياتية.

وأسأل الله لبلادنا أن تفرج من كُرُبات الحرب والطغيان الى نور الأمن والسلام فهذا العمل ألهمنا أن نكون على أمل وحسن توكل.

أ.بيان عبود، بكالوريوس علم النفس، ومدربة وداعمة نفسية.

"بعد قراءتي لقسم من الكتاب فقط عدّلت عدة أشياء في حياتي، كنت أشعر بالضغط الكبير بسببها، وقد اتبعت بعض الأساليب المذكورة، والآن تغيرت حياتي للأحسن... وشعرت أنني حلقت عالياً"

أ. نعمت الحلبي، دبلوم في التعليم المدرسي للطفولة، تعمل بالدعم النفسي الاجتماعي ضمن فرق الدعم النفسي في الداخل السوري.

تقييمك للكتاب يهمني

عبر صفحة الكتاب على فيسبوك وتويتر @AimHigh

أو عبر موقع [/https://www.goodreads.com](https://www.goodreads.com)

وسيكون لأسئلتك وتعليقاتك التي تكتبها على وسائل التواصل

موضع تقدير خاص، وأرجو أن تكون متضمنة هاشتاغ #حلق_

عالياً أو aim_high لسهولة وصولنا لها.

المساحة الزرقاء الأخيرة

أليست الدنيا قصيرة جداً جداً؟!

أليس طولها وعرضها وارتفاعها كثلاث أو أربع ركعات أو أقل؟!!!

طوبى لمن أحسن العمل


طوبى لمن أنفق وبذل

طوبى لمن تسامح وعفا

طوبى لمن يسر وبشر

طوبى لمن في الخير لم يتردد

طوبى لمن أسرع وتسارع وأنتج فأبدع

نُشرت بتاريخ 16/5/2015 

حلق عالياً

أحسب أن ما يلي من صفحات ستكون منيرةً لك في حياتك كلها...

كونها ستكشف لك جزءاً كبيراً أو صغيراً من ذاتك...
عساك تستبصر ذاتك أكثر، لتخفف عنها تفسيرها المبالغ فيه عن الحياة، وتسعدها أكثر...
أرجو أن يكون هذا الكتاب نقطة تحوّل!، لتذوّقك نعيم وسعادة هذه الحياة...

أتمنى أن تتذكر بعضاً من كلماتي مع كلّ موقف من مواقف حياتك...

وأن تفهم كيف يؤثر الضغط على نفس الإنسان وجسده وروحه، وأن تتعلم كيف تدعم نفسك أولاً لتتمكن من دعم غيرك، وهذا هو باختصار هدف الكتاب...
واعلم أنك لن تحلق في حياتك إلا بسبب الضغوط...
إذا... الضغوط فرصتك.. اغتتمها.. وحلق عالياً...

أسئلة يجيب عليها هذا الكتاب

- كيف تتعايش وتتكيف تكيفاً راقياً مع ضغوطات الحياة؟
- كيف تقدّم لنفسك دعماً نفسياً فعّالاً للتعامل مع الصدمات؟
- كيف تقدّم لغيرك دعماً نفسياً فعّالاً للتعامل مع الصدمات؟
- كيف تحقق المزيد من المرونة والصلابة النفسية لذاتك وللآخر؟
- كيف تنحو في حياتك نحو إنتاجية أكبر بإبداع وإحسان؟
- كيف تقوم برحلة ممتعة مثيرة نحو العافية والسعادة، وتحلق عالياً؟

ALMultaka
PUBLISHING

Almultaka Publishing



www.al-multaka.com
info@al-multaka.com
+90 539 344 47 62

ICMC
YAYIN - DAĞITIM

