

دليل الحزن والخوف لبر الأمان

كتاب تطبيقات للمكتئب والقلق

مستقى من العلاج المعرفي السلوكي
دليلك للخروج من القلق والاكتئاب

دليل الحزنان والخوفان لبير الأمان

الكاتبة
لمى الشريف

الكاتبة لمى الشريف
مدربة في الصحة النفسية

مستقى من تقنيات العلاج المعرفي السلوكي

في هذا الكتاب شرح لكل شعور بالتفصيل مع شرح لطريقة تجاوزه مع تحدي
السعادة في الختام

تدريبات عملية يومية

إذا كنت عالماً في دوامة التفكير الزائد وتكرر الأحداث السلبية في ذهنك دون توقف وتراجع ما حصل لك على الدوام فهذا الكتاب لك

تعريف عن يوميات المكتئب والقلق
تعريف عن ماهية القلق والاكتئاب ولماذا هما وجهان لعملة واحد
تحليل لأسباب ومنتشأ كل منهما

يوميات مكتئب

ولك اتركوني عاد .. يا عالم يا ناس .. اتركوني

لا أريد الاستيقاظ .. لا أريد القيام من السرير ..

غارق بهمومي

عندي مشاكل مالية .. خسارة تجارية فادحة .. بألف يا ويلاه أدبر أموري

عندي علاقة عاطفية فاشلة .. انهار زواجي .. حصل انفصال ... اتركوني لوحدي .. لا أريد أن أرى أحدا

صحتي منهورة ... أعاني من أمراض مزمنة .. عاداتي الصحية غير جيدة .. اتركوني وحدي .. لا أريد أن أرى أحدا ...

حصلت وفاة شخص مقرب لي .. حزنت لمغادرته ... اتركوني وحدي

فارقت أهلي في سفر وتشردت بالبلاد .. اتركوني بهمي .. مشان الله

أريد أن أنام لأنسى همومي وأهرب من واقعي المرير ..

وصل النهار لمنتصفه ولا يزال الناس يلوموني ويكثرون من نصحي .. كرهت النصائح .. يعيشون حياة مثالية ولا يتفهمون وضعي ولا مقدار الحزن في قلبي ... اتركوني

حتى الناس الطيبة لما يرونني لا يزالون يسألونني تعبت من الشرح .. لا طاقة لي للحديث

كرهت الخروج للناس ووضع القناع المصطنع .. قناع السعادة والإيجابية الكاذب .. قناع التفاؤل المخادع .. لا قدرة لي على التمثيل .. دمعتي قريبة .. ابكي رثاء على نفسي وحظي

لا أستطيع تصنع الابتسام وأن غارق بالأحزان .. اتركوني بحالي

أريد الانزواء ولا أخالط أحدا

الكل يتهمني .. يلومني .. يضحكون علي .. يسخرون مني ...

سأشاهد التلفاز .. المسلسل تلو المسلسل حتى أتلهى بمشاكل الناس الآخرين عللي أجد من هو أسوأ مني حالا

سأشاهد فلما تلو الآخر حتى تأخذني لعالم آخر بعبيبيد ... عالم المخلوقات الفضائية و المجرات الخيالية

سألعب بالألعاب الإلكترونية طوال الليل فإنها تشعرنني بالإنجاز والقوة والانتصار ...

إنها يوميات شخص مكتئب

يوميات متوتر

هل تستيقظ في الصباح متعباً؟؟!

هل تجر نفسك لتقوم من السرير؟؟!!

هل تستصعب النهوض بل و يستغرق الأمر منك وقتاً ليس بالقصير؟؟!

يشبه صراعا يوميا .. الاستيقاظ .. لنواجه يوم آخر متعب وطويل من جديد ..

لا عجب

في الكسب وتأمين لقمة العيش معاناة

في تحمل البرد معاناة

التفكير بالفواتير معاناة

التفكير بالحل معاناة

ومن كثر التفكير تبدأ آلام الرأس

ويرتفع الضغط وتتسارع نبضات القلب ويظهر مرض السكري وأمراض الغدة والقولون العصبي وأوجاع البطن وأوجاع الظهر والعصبية الزائدة والأرق ...

من قلة النوم تجد نفسك تغالب النعاس طوال النهار ولا طاقة لك بالسعي .. تمد يديك إلى النجدة .. فنجان القهوة

لعل فيه دعم وتحفيز

الفنجان لم يعد يكفي .. فنجان ثاني وثالث ورابع

أفففف هذا كثير

ونستبدله بالشاي .. كاسة شاي رايحه وجايه ...

يالهيوي عشرة كاسات شاي .. عفوا إبريق ق ق ق

والآن بدأت حملة السعي بين الحمام وغرفة الجلوس

طبعاً .. لا بد من تفريغ كل هذه السوائل ولا تنسوا بأن التوتر يسرع الدورة الدموية ..

هذه حقائق علمية ...

احتاج السكريات

أريد بسكوتة .. واحدة لا تكفي .. اثنان ثلاثة

إلي بكل العلبة

في داخلي فراغ مهما أكلت لا اشعر بالشبع

ما المشكلة؟

لا تقدر على الجلوس

لا بد تتحرك على الدوام وتحوص

لأن القعود يحتاج هدوء وهذا غير موجود

لنحاول نستمتع لجلسة استرخاء

ما هذا البطء الشديد .. أزيحوا عني هذا الهراء

ينتهي النهار أخيرا بنجاح

في اليوم الذي يليه تدور بك الدائرة من جديد

إنها يوميات إنسان متوتر

القلق والاكتئاب وجهان متلازمان لعملة واحدة

القلق ينتج من تعرض الإنسان لحالات مكررة من الخوف وفي كل حادثة يفرز هرمون التوتر المعروف بـ

الكورتيزول وهرمون الأدرينالين حتى يتراكم في الدماغ .. يشبه زر إنذار الحريق

في كل حالة خطر ينكبس زر الإنذار حتى يتعطل من كثر ما انضغط ويبقى في حالة التشغيل ...

وتعرض الإنسان لصدمة كبيرة في حياته أو العديد من الصدمات المكررة الصغيرة على مدى سنين أيضا تؤدي

لتراكم هرمون الكورتيزول في الدماغ

ما يؤدي لمرض الإكتئاب النفسي وهو استدامة الحزن..

و مرض القلق النفسي وهو استدامة التوتر ..

لذلك كان من الخطأ أن ننصح مريض القلق أن يهدأ أو أن نخبره أن يطمئن لأن الأمر ليس بيده هي مسألة بيولوجية لحد كبير ...

وكذلك من غير المجدي أن نطلب من مريض الاكتئاب أن يتوقف عن الحزن أن يمسح دموعه أو أن يتوقف عن الغضب والتخلق لأتفه الأمور...

التبرم و التضجر والتأفف واللوم المستمر لا يفيد في هذه الحالة ..

بل وحتى النصائح الهادفة .. مهما كانت ممتازة وواقعية وعملية ... لا تفيد بل تزيد الطين بلة

كل ما نفعله عندما ...

نلوم ،نتبرم ،نتضجر ،ننتقد وحتى ننصح...

هو أننا نشعر الشخص بمزيد من الألم ...

نشعره أنه لا يعرف كيف يحل مشاكله الخاصة كأنه فاشل..

نشعره بأنه لا يعرف كيف يخرج من دائرة القلق أو الحزن وكأنه غيب..

نشعره بأننا أفضل منه فنحن نعرف أكثر منه ونحن أنجح منه وحياتنا أفضل من حياته ...

يعني ببساطة نحن نشعره بالدونية وأنه صغير وأقل منا نحن ..

لما يأتي النصح من باب الترفع وباب أنا أفهم منك ، أنا أعلم منك، أنا أقدر منك ، بحياتي لم أتصرف بهذا الشكل المرثى له ،ما هذا الضعف ، بكاؤك مخجل ، وضعك مخزي، غضبك مشين

لما نتفاعل مع إنسان بهذه النفسية حتى لو لم نتفوه بما نفكر به لكن أفكارنا تنعكس على لغة جسدنا ، نبرة صوتنا ، نظرة عيوننا ووقفنا ..

لما نواجه إنسان بهذا المنطق ومن هذا المنطلق فنصحنا ببساطة غير مقبووووووول

النصح حتى يكون ناجح لابد يأتي من باب
أنا أفهمك أو على الأقل أنا أريد أن أفهمك
لعلي لم أمر بموقف مشابه لكنني أقدر حزنك ..
أقدر خوفك .. أقدر تعبك ..
لابد أنك مررت بالكثير حتى وصلت لهذا الحال ..

النصح الذي يأتي من باب أنا أحبك ..
يهمني أمرك .. أريد مصلحتك .. أنا هنا ان احتجتني ..
كيف يمكنني أن أساعدك؟
هل أستطيع عمل شيء يخفف من أزمته ...
هذا المنطلق مختلف تماما وهو يعني الكثير

لما نتقرب بهذه الطريقة من الشخص الذي يعاني
نلاقي قبولا وتفاعلا وتعاوننا

مع كئيبيبيبير من الصبر
والتصرف يتم حسب حالة المريض ومراعاة شعوره ورغبته ومدى استطاعته أن يتعاون وليس حسب شروطتي أنا
ولا توقعاتي ولا أوامري ...

هناك طرق كيميائية لخفض تركيز هرمونات التوتر والحزن والخوف في الدماغ وهي باستخدام الأدوية

وهناك طرق طبيعية لتخفيف مستويات القلق والاكتئاب وهي:

١- العلاج المعرفي السلوكي نتعرف من خلاله على أنماط التفكير السلبية حتى ننتبه لأنفسنا كلما فكرنا بطريقة ممكن تستجلب المزيد من الحزن أو الخوف ويعلمنا كيف نوقف أنفسنا ونخفف منها

٢- تناول بعض الأطعمة التي تزيد من إفراز هرمونات السعادة كالكاجو والأفوكادو والشوكولاتة الداكنة والأوراق الخضراء والفواكه والخضار بشكل عام لاحتوائها على الفيتامينات ومضادات الأكسدة

٣- التعرض للشمس يوميا بمعدل ثلاث ساعة يساعد على إفراز فيتامين دال الذي يخفض من معدلات الاكتئاب

٤- ممارسة الرياضة يوميا بمعدل ثلاث ساعة

برهنت الدراسات أن ممارسة الرياضة يساهم في إفراز هرمونات السعادة كالسيراتونين وما يعادل أخذ حبة مضاد اكتئاب

٥- تفريغ المشاعر السلبية يساعد على خفض معدلات هرمونات التوتر والحزن ولو حظ أن الفضفضة أو الكلام حول المشكلة الحاصلة يساعد على خفض معدلات التوتر ويحسن الشعور ويرفع المزاج والأفضل التكلم مع أخصائي نفسي يحسن فن الاستماع بدون أحكام أو نقد أو نصائح

أو الكلام مع صديق مقرب يحسن التعاطف والاستماع الفعال

في حال عدم تواجد شخص مقرب نستطيع أن نتكلم معه من الممكن كتابة مذكرات حيث نفرغ كل أفكارنا ومشاعرنا على الورق وهي طريقة تفريغ ممتازة في حال تمكنا من التعاطف مع أنفسنا بطريقة ناجحة وهو ما يستدعي الحد من عادة لوم وجدل الذات ما سنتكلم عنه في مقال آخر

٦- ممارسة الامتنان بشكل يومي لوحظ أن مجرد الشعور بالشكر يرفع من نسب إفراز هرمون الدوبامين هرمون السعادة

كيف تتعامل مع مشاعرك السلبية من خوف أو غضب أو حزن

ثلاث كلمات : التقبل ، التعاطف ، التفريغ

التقبل هو أن أتقبل الحالة الشعورية التي أمر بها .. فبدل أن ألوم نفسي : أكيد إيماني ضعيف وإلا ماكنت خفت .. لو كان إتكالي على الله صادقا ما كنت توترت ... لو كنت راضي بقضاء الله وقدره ما كنت حزنت وبكيت .. وفي الحقيقة كل هذا الكلام هو من لوم الذات وجلد الذات أو من النفس الأمانة بالسوء أو ال EGO

مشاعر الحزن والخوف والغضب هي ردود أفعال طبيعية لما يتعرض الإنسان للتهديد

لا يوجد تعبير .. هذا الشعور غلط

الشعور موجود سواء تقبلت وجوده أو طمست

و أنفيت وجوده وتظاهرت بأني بخير وكل شيء على ما يرام

رفض للشعور أو التغاضي عنه لا ينفي وجوده

بل على العكس ... كلما تناسيت وتغافلت وطمشت مشاعري فالنتيجة أنها ستزيد ...

لأن كل ما نقاومه يزداد

لكن تقبل الشعور والإعتراف بوجوده هو جزء من تحمل مسؤولية صحتي النفسية

فلما أعترف أنني خائف .. الآن فقط الآن أستطيع البحث وتقبل الحلول التي تساعدني على التخلص من هذا الخوف أو تخفيفه

لما اعترف لنفسي أنني غاضب الآن فقط الآن أنا إنسان أتصرف بوعي ونضوج واتحمل مسؤولية مشاعري ونفسي فلا أكبت المشاعر حتى تتراكم وتوصلني للانفجار أو الأمراض

كبت الشعور هو عدم الاعتراف به وهو يتجلى بشكلين إما أن ينعكس داخليا على شكل أمراض عضوية

أو ينعكس خارجيا على شكل نوبات غضب حادة و عنف جسدي أو لفظي

أو نوبات بكاء هستيرية أو نوبات رعب panic attacks

فالأعتراف بوجود شعور ما أهم مرحلة في العلاج

الاعتراف بالمشكلة نصف الحل

في الحقيقة الاعتراف بالشعور ومعالجته وتفرغه أول بأول هو الطريقة المثلى للحفاظ على صحة نفسية متوازنة .. فلا يتراكم عندي حزن ولا خوف ولا غضب .. هي الطريقة السليمة للحفاظ على نفس متوازنة

ثاني مرحلة بعد التقبل هي التعاطف

أن أتعاطف مع نفسي كما أتعاطف مع صديق لي يمر بأزمة .. فلا ألوم نفسي على ما أنا فيه ولا أبالغ في نقد نفسي بل أتعاطف معها كأن أقول لنفسي

أي شخص في محلي لو مر بظرف مشابه كان سيخاف

أي شخص يمر بحالة انفصال أو وفاة أو خسارة تجارية سيحزن .. شخص بنى آمال وأحلام وتوقعات وباءت جهوده بالفشل لا بد أن يحزن

وأعطي نفسي ما تحتاج من رعاية

كأن آخذ نفسي في مشوار ربع ساعة كل يوم

أكلم نفسي كلام إيجابي : اصبري يا نفسي .. الله يحب الصابرين .. الله يحب المتقين

أنت يا نفسي قادرة بقوة الله على هذا التحدي

أنت يا نفسي لن يصيبك الله بما لا طاقة لك به لا بد أن فيك من القوة والذكاء ما يكفي لتحمل مثل هذه الأزمة

لعله خير يا نفسي .. وراء كل محنة منحة لعل الله يريد بك خيرا ومن صبر ظفر

لابأس عليك يا نفسي ..

وهكذا أشد عضدي بالكلام المشجع مع نفسي وأطبب على نفسي وممكن أحضن نفسي

هذه ليست مزحة .. تدعى بال self parenting للأشخاص الذين كان لهم آباء وأمهات قاسيين بيالغون الانتقادات واللوم والأوامر

ثالث مرحلة التفريغ

وله طرق عديدة ولكل شخص أن يختار ما يناسبه

البكاء من التفريغ

المشي أو لعب أي نوع من أنواع الرياضة

كتابة مذكرات بأن أصب كل أفكاري ومشاعري على الورق كتابة وكأنني أفضض مع أحد

أو أن أكلم شخصا يشعرني بالتفاؤل ويتفنن فن الاستماع الفعال كصديق مقرب .. أب .. أم .. أخ شيخ

أو أكلم أخصائي نفسي لو كان في المقدم ذلك

الفضضة طريقة صحية لتخفيف التوتر

التوتر مثل البالون كلما توترت نفخت نَفْساً آخر في البالون في النهاية سينفجر وكذلك نحن عند حبس التوتر ممكن ننفجر إما عاطفياً (نوبات هلع أو غضب) أو جسدياً (على شكل أمراض)

تستطيع الفضضة مع نفسك: اكتب ما تشعر به على ورق .. أو تتكلم بصوت عالي أمام المرآة أو تفضض مع الله في سجودك.

عبر حتى تشعر أنه قد شفي عليك

فضض مع شخص آخر تثق به:

حدد وقت وهدف اللقاء اسأل الشخص مقدماً إذا كان بمقدورك الكلام

وقبل أن تكلم ذلك الشخص عبر له أنك لا تبحث عن حلول ولكنك تحتاج من يستمع إليك فقط

وممكن أن تكون الفضضة من الطرفين

عبر عما تشعر به بدل الكلام عما جرى لك

لأنك بالحديث عن مشاعرك تطلق سراحه وتخففها

مقياس المشاعر

المشاعر تصنف بين إيجابية وسلبية وهذا لايعني أنها جيدة أو سيئة ، المشاعر موجودة كي تعطينا رسالة عن ما يدور في أذهاننا وحياتنا فلوجودها هدف يخدمنا فمن الأفضل أن نقدرها سواء إيجابية أو سلبية ... تدرجات المشاعر كالتالي

1. الفرح/التقدير/الدعم/الحب

2. الشغف/الحماس/السعادة

3.التوقعات الإيجابية/ الإيمان

4.التفاؤل / الأمل

5.الرضى / الملل

6. التشاؤم / عدم التأكد ، تردد / الإحباط

7.خيبة الأمل / الشك /الشعور بالغمر

8.القلق / الهم

9.الغضب / الانتقام

10.الكراهية / الغيظ

11. الحزن / الزعل / تأنيب الضمير

12.الخوف / اليأس/العجز

كل المشاعر فوق الرقم خمسة هي مشاعر سارة والمشاعر تحت الخمسة غير سارة

الانتقال أعلى المقياس يعطيك الراحة فعندما تنتقل من اليأس للغضب .. الغضب شعور سلبي لكنه أفضل من اليأس لأنه على الأقل يدفعك للعمل.

الهدف هو الارتفاع في مقياس المشاعر حتى نصل للأمل وأعلى.

ملاحظة مهمة أننا لا نستطيع أن نقفز قفزة عالية في المقياس لتتجاوز المشاعر .. كل مرحلة لها حضور نفسي وفيزيولوجي قوي يجعلك تشعر هكذا.

تستطيع أن تنتقل من الكراهية إلى الانتقام إلى خيبة الأمل إلى الأمل

تستطيع أن تنتقل من الملل إلى التفاؤل إلى الحماس

لكنك لا تستطيع القفز من اليأس إلى السعادة

الفجوة كبيرة جداً

كيف ننتقل أعلى المقياس؟؟

الطريقة الأولى:

أن تجلس مع شعورك وتفكر فيه

تسأل نفسك .. لماذا أشعر هكذا؟

ما الذي أفكر فيه؟؟؟

ثم اسأل :

هل يمكنني أن أفكر بطريقة أخرى حيال هذا الأمر؟

حاول بإجابتك عن هذا السؤال الارتفاع في مقياس المشاعر انتبه للصوت الداخلي المعارض الذي يظهر
"اي كثير ، طبعاً يا سيدي!" مثلاً

ظهور مثل هذا الصوت دليل أنك لا تؤمن بالفكرة الجديدة وبالتالي لن يتحسن شعورك

فلا بد أن تبحث عن فكرة أخرى أكثر قابلية للصديق

مثال:

تشعر بالحزن

تسأل نفسك لماذا أشعر بالحزن؟

تجيب بسبب الأحداث الراهنة والوضع العام

تسأل كيف يمكنني أن أفكر تجاه الوضع الحالي بطريقة مختلفة؟

تجيب : كل شيء سيكون على ما يرام في النهاية

انتبه للصوت الخفي الداخلي يقول لك : لا ستسوء الأحوال أكثر !!

(بم معناه لا تصدق الفكرة إذاً غيرها)

ممکن أن تقول

لا أصدق كيف يمكنهم فعل ذلك !!! (غضب .. تدرجت صعوداً في المقياس)

ليتهم يتعاملوا مع الوضع بشكل مختلف (خيبة أمل)

لا أعرف ماذا يمكننا أن نفعل؟؟ (تردد)

وهنا تفكر ماذا بمقدورك فعله وما الذي يقع ضمن نطاق سيطرتك وماذا لا؟ وتفوض الباقي لله

وهنا تكون قد وصلت لرضى نسبي أو تقبل للواقع

الطريقة الثانية :

سبب الشعور السلبي هو تركيز انتباهنا على الحدث السلبي وتفاصيله الصغيرة الكثيرة لذا نحاول أن نكبر ونوسع النظر لنرى الصورة الكبيرة

كأن نقول لنفسك لست لوحدي في هذا هناك الكثيرون مثلي

مثلاً إذا كنت تمر بمشاكل مالية

بدل التركيز على تفاصيل أزمته المالية

فكر في مواقف سابقة حصلت معك على مر حياتك واستطعت اجتيازها أو مر الموقف بسلام

أو نركز على ما نستطيع فعله بدل ما لا نستطيع

جميعنا نشعر بمشاعر سلبية فلا بأس بذلك لكن مسؤوليتنا تجاه أنفسنا أن نخرجها برفق من حالة الشعور المتدنية كي لا نبقى في القاع طويلاً والمقصود بالرفق أن لا نتوقع أن نقفز من الخوف للسعادة فوراً بل نعمل بالتدريج على إخراج أنفسنا لمواجهة مخاوفنا واستخدام عقولنا في تغيير تركيزنا وأفكارنا

وتذكر أننا لا نستطيع التحكم بما يحدث حولنا لكننا نستطيع التحكم بردود أفعالنا تجاه ما يحصل وطريقة تفكيرنا
وستنطرق بالتفصيل لأنماط التفكير السلبي بالتفصيل لاحقاً في هذا الكتاب

ما هو جلد الذات أو لوم الذات

الشخص المكتئب يمارس لوم الذات وجلد الذات بكثرة

من نتائج تلقي تربية قاسية نتيجتين

إما أن ينعدم الضمير ويتضاءل الشعور بالندم

أو يتبنى الشخص عادة جلد الذات

التربية القاسية ليست شرطاً أن يكون فيها عنف جسدي بل هي التربية التي قد يكون فيها الكثير من العنف العاطفي
والعقلي

العنف العاطفي

يتجلى في السخرية وإلقاء الألقاب النابية كالمسبات وقلة الحزن واللمس والتقبييل والإهمال وعدم الاهتمام أو تلبية
احتياجات الطفل

الأوامر الكثيرة وكأننا في ثكنة عسكرية

المقارنة مع الآخرين والانتقادات الدائمة

العنف العقلي

يتجلى في عدم السماح للطرف الآخر بالتعبير عن رأيه كأن أكثر من مقاطعته ولا أحسن الاستماع له

وتغليب الطفل على الدوام

وكلما عبر عن انزعاج أو حزن لخطأ ما بدر مني بدل أن أعتذر منه فهو إنسان وله حقوق ومن الفضيلة الاعتراف بالخطأ بدل الاعتذار عما بدر مني أحمله مسؤولية خطئي فأشعره بتأنيب الضمير لخطأ ارتكبه أنا أو كما يقولون بالعامية أتغذاه قبل أن يتعشاني

كأن أضربه لأنني مضغوط في العمل وأخبره أنه هو كان السبب وراء غضبي

أو لأنني لا أريد التصريح بأني أمر في ضائقة مالية لما يطلب مني نقود أخيره بأني لن أعطيه لأنه لم يحسن التصرف

أو لما يعبر عن نعاسه أخبره أنه غير نعسان لأنني أريد أن أكمل السهرة عند أصحابي

خطورة العنف العقلي تكمن في أنه تريك الطفل فيبدأ يشك في تفكيره هو ومشاعره هو ويبدأ بعدم تصديق نفسه ويصدق الآخرين ويفضل آراءهم على رأيه وحكمه فيكبر وهو يعاني من التردد الشديد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات ويصبح إمعة وضحية سهلة للاستغلال والاضطهاد

طريقة كلام الأهل مع الطفل تتخزن في عقله الباطن وفي الكبر يتبناه هو كطريقة تفكيره الخاصة فيكلم نفسه مثل ما كلمه المربين

فيكثر من لوم نفسه

يعتقد أنه هو المسؤول وراء كل خطأ

يفكر أنه لا يحسن التصرف وأنه دائماً مخطيء

كأن يقول : لم يسلموا علي لعلني فعلت شيئاً خاطئاً

لقد تلعثمت بالكلام يا لي من أخرج

سأخدم هؤلاء لعلهم يحبونني

يستطيع الإنسان إعادة برمجة عقله الباطن وتغيير طريقة كلامه مع نفسه ولكن ذلك يتطلب قبل كل شيء الوعي بكيفية التفكير والكلام مع الذات

ثم الرغبة بالتغيير

نحن هنا لسنا لنلوم الأهل فنحن نعلم أنهم تصرفوا وفق أقصى معرفتهم ووفق المعتقدات والعادات الشائعة في عصرهم

الشعور باللامبالاة

أحيانا تشعر وكأن دموعك جفت في مآقيك

فلا دموع تنسكب ولم تعد تشعر بشيء

لا تشعر بحزن ولا تشعر بفرح

لا شيء يهزك مهما بلغ من الشدة وكان الأمر كله سيان

كأنك تمر بمرحلة لامبالاة

ولكنها ليست عدم مبالاة حميدة لأنك أيضا فقدت الإحساس بجمال الحياة وبهجتها

حتى الفرح لم يعد يحرك فيك ساكناً

يعتريك خوف وتقول لنفسك... هل أنا ميت من الداخل؟؟

لم تفقد الإحساس بم حولك .. لا تخف

أنت لم تمت من الداخل

هو الحزن ضرب حجاباً على شعورك

وكأنك مخدر Numb

هذه من أعراض الاكتئاب هذه ردة فعل طبيعية

من كثر التعرض للصدمات يلغي الدماغ الشعور

وتمر بمرحلة اللاشعور وتعرف بال Apathy

مثل لما يضرب الجلد بالأول تشعر بالألم وبعد فترة يتخدر الجلد فلا تعود تشعر بشيء من الخدران

لا .. لن تدوم هذه الحالة إلى الأبد

ستتحسن ...

هناك مقولة

Depression is failure of expression

وتعني الإكتئاب هو الإخفاق في التعبير

Depression is suppression

الاكتئاب نتيجة للكبت

إذا أردت أن يعود إليك شعورك وطعم الحياة

الأمر سهل بإذن الله

تكلم عما جرى معك

إذا شعرت بعدم رغبة للكلام مع أحد

أو أن لا أحد يفهمك أو شعرت بالخزي أو العار

تستطيع تختلي بنفسك وأن تكتب ما جرى معك لوحدك وبينك وبينك نفسك

.. حاول أن تعبر عما في داخلك ليس من الضروري أن يضطلع أحد على ما كتبت

فقط اكتب ...

وإذا شعرت برغبة في البكاء .. ابكي

هذا صحي ويخفف عن نفسك وبعد حين سيعود إليك طعم الحياة بإذن الله

لا تبتئس

الآلام الجسدية

قد يكون الألم الجسدي عرض آخر من أعراض الاكتئاب إذا لم تتوفر الأسباب الطبية للمرض

وكثير من المرضى يعانون أمراضا مزمنة

وآلاما مستمرة ومتواصلة.. تزيد وتخف حسب حركة الإنسان والمجهود الذي بذله

كثيرا ما نحتر كيف يمكننا أن نخفف عنه وماذا يمكننا أن نقول له

فمنا من يتكلم عن مآسي أشخاص آخرين.. قد يكونون يعانون أكثر من المريض ذاته أو وضعهم فعلا أضعف..

ولكننا لما نذكر هؤلاء وكأننا ننتقص من معاناة الشخص الذي أمامنا

وكاننا حرمانه من حقه في أن يشعر بالألم لأن هناك من يتألم أكثر منه

وكان الألم لا يحق إلا لمن كان على فراش الموت

وما الألم إلا منعكس يخبرنا أن الشخص يعاني من مشكلة لم تحل بعد

وأحيانا نلقي عليه المحاضرات الطويلة عن ضرورة الصبر والاحتمال وهل العيش مع الألم هل هو إلا الصبر؟؟

وما لا ندركه أن المريض لا يحتاج نصائح ولا محاضرات.. كل ما يحتاجه المريض هو أن يشعر بأنه متقبل هو وألمه

بأن هناك شخص بجانبه

مستعد أن يتحمل الألم معه

مستعد أن يجلس جنبه لا لشيء فقط للمؤانسة

والمؤازرة

قد لا يقول أي شيء

فقط يجلس جانبه بصمت

ولسان حاله يقول : أنا معك .. أملك هو ألمي

لن أتخلى عنك .. أنا بجانبك لأوزاك

التعاطف الفاشل أو الشفقة

التعاطف الشديد الذي يصل لحد الشفقة من ردود الأفعال المستفزة وغير الناجحة في التعامل مع الشخص المكتئب أو المتوتر

لأن شدة التعاطف وإظهار الحزن الشديد والأسى على ما أصاب المريض تشعره بمزيد من الحزن على نفسه ويبدأ يشفق على نفسه فيزداد عنده الشعور بالعجز واليأس وقلة الأمل

Empathy هو قدرة الشخص على تفهم مشاعر الآخر وتقدير هذه المشاعر ولكن ليس بالضرورة الشعور بها

Sympathy هي التعاطف الشديد أو الشفقة وهي إحساس الأول بمشاعر الثاني وكأنه يعيشها

نحن كبشر لدينا الاثنين بنسب مختلفة وهما مفيدتان في تعاملتنا البشرية

الاكتئاب هو الشعور بالعجز واليأس

Helplessness and Hopelessness

هنا يحتاج المريض لشخص يتعاطف معه ولكن في نفس الوقت يحسن حالته الشعورية

فعدم الاكتراث لحزنه أو ألمه سيزيد منهما

وفي ذات الوقت شدة التعاطف وتهويل الأمور والمبالغة في عكس شعوره يزيد من ألمه

Empathy أفضل ما نقدمه لأي شخص متألم هو التفهم دون الشفقة أي ال

المكتئب يشعر أنه ضحية للظروف ، ضحية للظلم ، ضحية للأحداث وهذا كله قد يكون صحيحا ...

نحن لا نقول أنه لم يتعرض لأذى أو ظلم أو قسوة

لكن المبالغة في إظهار الحزن والقلق إزاءه يساهم في بقائه ضحية

فلا يأخذ الخطوات التي ستساعده ليخرج نفسه من المأزق

فلا يحاول تعلم مهارة تخرجه من يأسه

ولا يحاول السعي ليجد حلا لمشكلته أو علاجا لأزمته

الهدف هو إخراج الشخص من العجز للعمل ..

من تشويش التفكير للتفكير الموجه ..

من الفوضى للنظام ..

من اليأس للأمل ..

من الضحية للشخص المسؤول الذي يستطيع أن يستلم زمام الأمور ويجيد التصرف وإدارة الأزمات ...

الشعور بالوحدة

الشعور بالانقطاع عن العالم وكأن لا أحد يفهمنا قد يكون هذا عرض آخر من أعراض الاكتئاب

الوحدة هو ذلك الشعور القاتل الذي يهرب منه الكثير

هو ذلك الشعور الذي يدفع صاحبه أحيانا ليفعل أي شيء حتى يتجنبه

فنجد من تصاحب كل الجيران وتصيح مختارة الحارة فقط لتتخلص من ذلك الشعور القميء الذي يجثم على

صدرها .. تقضي أيامها .. تركض من دار لدار من الصباح الباكر .. هربا

وهناك من يفتح بيته لمن هب ودب هربا من ذلك القاتل الصامت ..

وهناك من أدمن استخدام العقاقير والخمور ليخدر نفسه فلا يشعر بذلك الدب الملازم له في كل مكان

وهناك من سلم عقله للأفلام والمسلسلات وغيرها

وهناك من أدمن إنقاذ كل من وقع في مشكلة حتى لا يكاد يلتفت لنفسه وأهله هربا من الوحش

طرق تفادي الشعور بالوحدة كثيرة

والوحدة شعور قاسي ومؤلم

كثيرون يعانون منه بصمت

ونحن مخلوقات اجتماعية جبلنا على التواصل مع الغير وهذا طبيعي

المشكلة لما يصبح الشعور بالوحدة هو الذي يحكم تصرفاتي وكل علاقاتي

من هنا ينشأ التعلق المرضي بالأولاد والزوج والأهل والأصدقاء...ومنها يأتي إدمان العلاقات

وقد نشعر بالوحدة وحولنا آلاف الناس

قد نشعر بالوحدة حتى ولو كان عندنا عائلة كبيرة

لأن ما يحكم في الحقيقة الشعور بالوحدة هو جودة العلاقات وليس كثرة العلاقات

قد يكتفي إنسان منا بصديقين أو ثلاثة

بينما آخر لا تكفيه قرية كاملة

ما السبب؟؟

إنه جودة العلاقات

لما تكون العلاقات سطحية .. الكلام في أمور عامة .. حالة الطقس .. الأخبار العالمية .. قصص الجيران .. قصص

الفنانين .. والأحداث اليومية

كل هذه الأحاديث سطحية

ليس فيها عمق

الأحاديث العميقة هي تلك التي نتكلم فيها عن مشاعرنا وأحوالنا اليومية من دون خوف من استهزاء أو أن يستغل

الآخر ما ذكرناه ضدنا فيفضحنا وينشر أسرارنا

أو يؤذينا في ما أفصحنا عنه فيتدخل في خصوصياتنا وشؤوننا الخاصة من دون إذن منا

أو يستغل ذلك لمصلحته

ما أوجنا إلى أن نتعلم الأمانة في العلاقات

لما يكون في علاقاتنا اليومية الكثير من العنف اللفظي والعقلي نشعر بالوحدة

وهي ما تعرف بالعلاقات السامة toxic

مما يساعد على الحد من هذا الشعور هو تقبل الوحدة ..

لقد كنا وحيدين في أرحام أمهاتنا وعند الموت سنكون وحيدين

ويوم العرض سنقف أمام الله وحدنا

قد تكون وحدتنا خلوة

نستطيع أن نتعلم أن نستمتع بوحدتنا

لما أكون وحيد أستطيع أن أناجي ربي

لما أكون وحدي أتفرغ لتلاوة قرآني

لما أكون وحدي أستطيع أن أمارس هواياتي

ألم الوحدة هو الدافع لاكتشاف من أكون

وحدتي تساعدني التعرف على نفسي؟

ماذا أحب؟

ماذا أكره؟

ما هي هواياتي .. ما الذي أبرع فيه

استكشاف هذه الأمور لا يتم إلا لما نكون وحدنا

ما هي رسالتي في الحياة؟

من أنا .. من غير أن أكون زوجة .. أم .. ابنة .. صديقة ..

أن أضع لنفسي هدفاً ورسالة أسعى لتحقيقها

يحقق غاية وجودي في الحياة

وهو أسمى ما يمكن للإنسان السعي لتحقيقه

تأثير الشعور بالوحدة على العلاقات

لنكون في علاقة صحيّة لابد لنا بالأول أن نعتق فكرة أن نكون وحدنا ونكون مرتاحين وحدنا

فرفض أن نكون وحدنا هو الحاجز بيننا وبين القدرة على الحب

كثير من الناس يسعون للدخول في علاقات سواء صداقة أو علاقات عاطفية للقضاء على الشعور بالوحدة وهذا بالذات هو السبب وراء المشاكل والخلافات الكثيرة

وكون الكثير من العلاقات مشحونة بالتوتر

في الحقيقة ما نطلق عليه مسمى الحبّ ليس حُبّاً لكنه في الحقيقة ينبع من الخوف والقلق واليأس

أي هو نوع من أنواع التعلّق أو الاعتمادية

وكل هذا ينبع من عدم قدرتنا على البقاء لوحدها

ونحن على الأغلب سنخفق في اتخاذ قرارات حكيمة في هذا الحال خاصّة عند اختيار شريك الحياة

إذا كنا لا نطبق الوحدة فإننا غالباً سنوافق على أي شخص يبدي اهتماماً بنا دون أن نأخذ بعين الاعتبار هل هو فعلاً شخص كفء أو مناسب!

خوفنا من الوحدة وعدم الثقة بالنفس يمنع الحب

أحياناً نخلط الحب بالخوف

الخوف يُترجم إلى تعلّق - احتياج - تملك - غيرة

قد نعتبر هذه الأمور تعبيرات عن الحب

لكنها في الحقيقة كلها تأتي من الخوف وبالتالي تأتي من المصلحة الشخصية أي أنه ليس هناك اعتبار للشخص الآخر بل هناك فقط اعتبار للنفس والحبّ في الحقيقة عكس ذلك

إذا كنا نريد الاهتمام والانتباه والرعاية من الآخر فإننا نركز على ما نستطيع الحصول عليه من الآخر وكأنّ ذلك نوع من الأنانية

لأننا لسنا مهتمين بالآخر لشخصه بل مهتمين بأنفسنا وما سنحصل عليه منه وماذا سيفعل من أجلنا وهذا ليس حبّاً.

الحبّ هو في العطاء غير المشروط.

ولماذا نخاف أن نخسر الآخر لأننا نخاف من البقاء وحيدين.

الخوف سيؤثر سلباً على العلاقة وعلى كل التعاملات

قد نقوم بخدمات كثيرة للآخر وقد تبدو هذه الخدمات لطيفة ولكن عندما نقوم بها للحصول على شيء ما بالمقابل

عندما تلاحظ نفسك تشتكي

اسأل نفسك؟ هل تقوم بهذا العمل لتحصل على شيء في المقابل؟

إن كان الجواب نعم فهذا ليس حبّ ولكنها صفقة للتحكم بالآخر أو التلاعب به أو تأمين العلاقة وتتبع من الخوف من البقاء وحيدين

لو كنا نحتاج الآخر للشعور بالتقبل والمحبة والدعم فاعلم أن

لا أحد يستطيع أن يشعر أنك محبوب إذا لم تكن مقتنعاً بنفسك بذلك

لا أحد يستطيع أن يشعر بالأمان إذا لم تكن واثقاً من نفسك أو تعرف كيف تدير شؤونك

يمكنهم أن يشعروك بالأمان لفترة قصيرة فقط ولكن ليس على الدوام

لأنه لا ينبع من نفسك

الشريك ليس مسؤولاً عن إشعارك بالسعادة

السعادة تنبع من الداخل .. الرضى عن الذات وتقبل الذات والافتناع بأنك شخص تستحق المحبة يأتي من الداخل وليس من الآخرين

وإذا كنت تُسلم زمام الأمور للآخرين

مسؤولية إسعادك ومسؤولية إشعارك بالأمان والمحبة والدعم

فستُصاب بخيبة الأمل في كلّ مرّة

إذا لم تقبل نفسك تقبلاً كاملاً لن يستطيع أحد أن يفعل ذلك من أجلك ... إذا لم تقنع بنفسك أو لآ لن تشعر أنك محبوب

وإذا كانت سعادتك معلقة بالآخرين هذا يعني أنك ستصاب بخيبة الأمل مراراً وتكراراً وكثيراً ما تجد نفسك حزيناً

عندما نكون وحدنا نواجه أنفسنا وأحكامنا السلبية على أنفسنا وقلة الثقة وقلة الشعور بالقيمة وعدم الكفاءة

وإذا لم نعالج هذا بأنفسنا لن يتعالج لوحده

قد نعتقد أن الآخرين سيجعلوننا نشعر أننا كفوئين وذو قيمة وسعيدين

لكننا إذا لم نكن مقتنعين بأنفسنا لن نصدق الآخرين وسنشك بمحبتهم ونقول لأنفسنا لماذا يحبون شخصاً مثلي؟

وسنخاف دائماً من خسارتهم وبالتالي تُخلق المشاكل

الشخص الآخر يستشعر خوفك ويأسك وقلة ثققتك بنفسك حتى ولو باللاوعي وهذا يبدو له غير مريح فيبتعد ما يزيد
تعلقك به ما يزيد من ابتعاده لأنه يحتاج مساحة للتنفس وللشعور بالحرية ما يزيد خوفنا واحتياجنا وتعلقنا والشخص
الذي يشعر بالاختناق قد يحتاج وقتاً أكبر للبقاء وحده ما يزيد الشك وهكذا تخلق المشاكل

لذلك كان من الأفضل معالجة قدرتك على تقبل نفسك بمنأى عن الآخرين حتى تستطيع أن تحبّ دون أن تخاف
الخسارة

بحيث لا يوجد ضغط ولا توتر وكلما كان هناك شعور بالحرية حولك كلما أراد الشخص الآخر البقاء لوقت أطول
معك

مشاعرك هي مسؤوليتك أنت

حاول أن تلاحظ من أين تأتي وأسعى لمعالجتها

التعلق المرضي

ومن الحب ما قتل

في الطفولة من احتياجات الطفل الأولى هي التعلق بالأهل

فهم مصدر الأمان والغذاء

فإن لم تلبى تلك الحاجة النفسية لسبب أو لآخر يخلق لدى الطفل ما يسمى بالارتباط القلق ويرتبط عنده مفهوم الحب
بالقلق وينطلي هذا النمط من التعلق في المستقبل على كل علاقاته الحميمة المستقبلية من صداقة وعلاقات عمل
وغيرها

وفي حال زادت هذه الصفة فوق الحد الطبيعي ظهرت اضطرابات الشخصية كالشخصية الاعتمادية أو الشخصية
التجنيبية أو اضطراب الشخصية الحدية..

فيشعر الشخص بالقلق عند ابتعاده عن من يحب فهم بالنسبة له مصدر الأمان

يشعر بعدم القدرة على التواجد بمفرده ولو لفترة قصيرة

ينشغل فكره بالعديد من السيناريوهات المخيفة التي يمكن أن تصيب من تعلق بهم

يجد صعوبة في أن يهدأ بمفرده أو أن يشغل نفسه بأي أمر آخر كالدراسة أو العمل

يمكن أن يلجأ إلى طرق غير صحية للهروب من مشاعر قلق الانفصال

حبه تملكي ، كثير الإلحاح والزن ،شديد الغيرة لخوفه من فقدان من يحب

يبنى مفهومه عن نفسه وقيمه من ارتباطه بمن يحب

يغير اهتماماته لتطابق من تعلق بهم

يلغي شخصيته واهتماماته وعائلته وأصدقائه وهواياته لينصهر في الآخر في اهتماماته و مشاعره ومشاكله وهواياته

فيطيع كل أوامره ويأخذ كل كلامه على محمل الجد ويتأثر به في الصميم به بحيث يرى نفسه من منظور الآخر ومن خلال عيون ورأي الآخر فإن رضي عنه الآخر رضي عن نفسه وإن سخط عليه الآخر لام نفسه وحمل نفسه كل المسؤولية وبالغ في لوم نفسه وكان كلام المحبوب قرآن منزل صحيح ولا خلط فيه أو خطأ .. ما يؤثر تأثيرا بالغاً على ثقته بنفسه وقيمه الذاتية فيصبح مصدر قيمته الذاتية الآخر وهذا أمر خطير .. من سلم قيمته للآخرين أصبح كاللعبه في أيديهم وأصابه التعب وربما الكآبة وممكن تودي به للانتحار

كما أن التعلق الشديد هذا يجعل الآخر يشعر أنه المسؤول عن مشاعر المعتمد عليه وهذا حمل كبير لا يتحمله أي منا وكأنه طفل وليس شخصا راشداً

فكل إنسان بالغ راشد مسؤول عن حالته الشعورية هو بنفسه وأن يتوقع من الآخرين إسعاده هو حمل كبير يجعل الآخر ينفر وهو أيضاً خطر لأنه أودع صحته النفسية بيد من قد لا يقدرها

وهؤلاء الأشخاص المتعلقين غالباً يصبرون على كثير من الأذى النفسي والاضطهاد وأحياناً أيضاً أذى جسدي من خوفهم من الانفصال

يفضلون تحمل الأذى على أن يعيشوا وحدهم

ما الحل؟؟

1)من لا يشعر بقيمته الذاتية لم يصرف الوقت الكافي ليكتشف ذاته واهتماماته وهواياته فكان هذا ضروريا لفك التعلق المرضي

2)كما من الضرورة أن يهتم بمشاعره هو ويوليها الاهتمام ويقدم لنفسه ما تحتاج وفقاً لهذه المشاعر كما يسمح للآخرين بذلك

3) ولكي يستطيع الانتباه لمشاعره كان قضاء الوقت وحيدا ضروري كي ينتبه لحالات جسده ونفسه ويفهم الرسائل التي يوجهها له جسده ويقدرها

4) ولا بد أن يمارس التعبير عن هذه المشاعر بطريقة لبقة ويعبر عن آرائه واهتماماته للآخرين بدل المسابرة وكلمة مارس ذلك قويت هويته الشخصية أكثر وثقته بنفسه كما سمح للآخرين بذلك

5) ومن هنا كان رسم الحدود ضروريا

فيعبر الشخص عن ما يزعجه وما يضايقه ولو كان هذا يزعج الآخرين فمن حقه التعبير عن مشاعره الخاصة ومن حقه أن تحترم مشاعره ورغباته الشخصية مثله مثل أي شخص آخر وهذا قد يكون صادماً لمن اعتاد معاشرتهم و اعتادوا على انصهاره في مشاكلهم وشؤونهم هم فقط

6) ومن المفضل أن يغير الأشخاص الذين اعتاد صرف الوقت معهم ليجد لنفسه محيطاً جديداً من الأشخاص الذين يسمحون له بالتعبير عن رأيه

وشخصه ويتقبلون فرديته كما يتقبل هو فرديتهم

مايسمح له أن يبني هويته الشخصية ويحقق فرديته ويشعر بقيمته الذاتية كفرد فيكون هو ومبادئه ومعاييرها الخاصة مصدر قيمته الفردية وليس الآخرين ورضاهم عنه ويكون بهذا قد أعطى نفسه حقها بأن حرص على منفعتها وتعرف عليها وحقق تركزيتها ...

وما كان ظالماً لنفسه بأن جعلها عبدة لأحد غير الله تعالى ..

وعندها يمكن للمرء أن يحب دون مبالغة وعندها أيضا لو فقد عزيزا أو فارق لن ينهار ...

وهنا لا بد أن نتكلم عن أنماط التعلق

يتشكل نمط تعلق الفرد بناءً على نمط تعلقه بالأم في بداية الحياة

وبناءً عليه يكون نمط تعلقه في علاقاته اللاحقة في الحياة

سواء علاقات الصداقة أو العمل

لأنه لوحظ أن الإنسان ينجذب للمألوف

بسبب الألفة في تشابه الطباع أو السلوكيات يشعر المرء أنه يعرف ذلك الشخص ويتقرب منه

وهناك ثلاثة أنواع من التعلق للأطفال

أولاً

التعلق الآمن

ويتكون عندما توفّق الأم في معظم الأوقات في إشباع احتياجات الطفل

الفيزيائية منها والعاطفية

هنا يفرح الطفل ويطمئن لوجود أمه ويبكي عند مفارقتها ولكنه سرعان ما يهدأ ويستطيع إشغال نفسه ريثما تعود

ثانياً

التعلق القلق

وينشأ هذا التعلق عندما تُلبّي الأم بعض احتياجات الطفل بنجاح والبعض الآخر تفشل في تلبيةه لسبب أو لآخر

كأن تعاني من اكتئاب أو قلق أو تكون مشغولة داخل البيت أو خارجه بعض الأوقات أو لا تتفهم إشارات الطفل

وتفسرها تفسيراً خاطئاً

هنا يخاف الطفل خوف شديد من مفارقة الأم ويحتاج تأكيد مستمر وطمأنه منها ويبكي مطولاً عند غيابها ويصعب

أن يهدأ

ثالثاً

التعلق التجنبي

وهذا ينشأ لما تفشل الأم في معظم الأوقات في تلبية احتياجات الطفل

وهنا يلاحظ أنه سواء حضرت أو غابت الأمر سيات

وليس للطفل أي ردة فعل بحضور أو لدى غياب الأم

ويستمر نمط التعلق هذا للكبير

فيلاحظ الشخصيات ذوات التعلق التجنبي لا تميل للتعبير عن المشاعر ويشعرون بالاكْتفاء لوحدهم ولا يحاولون إنشاء علاقات حميمة مع الشريك أو الأصدقاء

أصحاب التعلق القلق يعانون من غيرة شديدة بسبب الخوف من الفقد ويحتاجون الكثير من التوكيدات ويتعلقون بشدة بالشريك أو الأصدقاء

أصحاب التعلق الآمن يُحب الشريك أو أصدقائه ولا يخاف من تقديم الدعم والتشجيع لهم وليس عنده مشكلة في تلبية احتياجات الشريك ولا يعاني من غيرة شديدة أو حُب امتلاك

يقول الكاتب والأخصائي النفسي Amir Levine في كتابه الشهير

"Attached" حيث يشرح نظرية التعلق باستفاضة

يقول أن أصحاب التعلق الآمن هم أول من يرتبطون في علاقات زواج ناجحة وداعمة

أما أصحاب التعلق القلق والتجنبي فهم غالباً ما يرتبطون معاً

كلاهما ينجذب للآخر

ولكن علاقاتهم غير مرضية للطرفين وفيها الكثير من الخلافات

ويشرح في كتابه طرفاً لفهم كل منهما للآخر

ويشرح الأخصائي أنه لو أقام أي من هذين الشخصين علاقة مع ذي نمط تعلق آمن يمكن أن يتحسن فيصبح التجنبي آمن

والقلق آمن ...

ما الفارق بين للتعلق الطبيعي والتعلق المرضي

التعلق المرضي هو الشخص الذي إذا انفصل عن المحبوب لموت أو فراق يروح ينتحر أو إذا حصل خلاف بينه وبين المحبوب يضرب رأسه في الحيطّة أو يضرب نفسه أو يشطب نفسه بالسكاكين

أو يروح ياخذ مخدرات أو يشرب كحول

عنده القيمة الذاتية متدنيه لدرجة أنه يعطي كل انتباهه للآخر

احتياجات الآخر وسلامة الآخر ورضاه أهم من نفسه هو لدرجة ممكن يؤدي نفسه ويلغي نفسه تماماً من أجل الآخر قد يبدو هذا رومنسياً لكنه في الحقيقة مبالغة وتطرف لأن فيه رفع من أهمية الشخص لدرجة الكمال وهو مخلوق به نقص مثله مثل كل البشر والكمال لله

كما أن هناك سبعة بلايين شخص ونصف في هذا العالم لا بد من وجود شخص يمكن أن يسد الاحتياج العاطفي المفقود

أما التعلق الطبيعي فهو ذلك الرابط الجميل بين الأم وأولادها أو الأب وأولاده بين الزوجين بين الأصدقاء ... إلخ

وهذا التعلق هو الذي يجعلنا نهتم بمصلحة الآخر ونخاف عليه من الأذى ونسأل عنه ونساعده وطبيعي نخاف من فقده لأن هذا الشخص مهم بالنسبة لنا ويُلبي بعض احتياجاتنا العاطفية

فالتعلق هو شعور طبيعي ومفيد

لما نطالب أنفسنا أن لا نتعلق أبداً فهذا رفض لشعور التعلق وكما سبق وذكرنا أن نفي أو رفض أو تجاهل أي شعور يؤدي إلى كتمه وبالتالي يزداد ورفض التعلق هو ما يُطلق عليه الخوف من الحميمة أو *fear of intimacy* ... حتى يخف التعلق قبل كل شيء مثل كل المشاعر علينا بالأول أن نتقبله ونعترف به

نتقبل أننا سنخاف عندما يحصل مكروه للآخر

نتقبل أننا سوف نتألم عند فراقه لموت أو طلاق أو سفر أو ماشابه

وبدل من أن نرفض التعلق نتوقع أن حال الدنيا الفراق سواء عاجلاً أو آجلاً فهو سنة من سنن الكون وهذا التوقع هو الذي سيعطينا الدافع لنهتم بعلاقتنا

فنعطي كل ذي حق حقه

ونسأل عن من نحب ونصلهم

نعطيهم من اهتمامنا ووقتنا

نهدبهم ونعبر لهم عن المحبة بكلمات التشجيع والإطراء

نحتفل بهم لما ينجحوا أو يفرحوا

ونخلق ذكريات جميلة
ولما يحين وقت الفراق لا نشعر أننا قصرنا
ولا نشعر بنأيب الضمير
أو نحزن لأننا ما اهتمامنا أو ما عبرنا كما يجب لأننا كنا نخاف من المحتوم
ولا يزال التعلق بالله الحي الذي لا يموت والدائم الباقي الذي لا يمل ولا ينسى هو الذي يساعدنا على تحمّل مشاق
الحياة بما فيها من ذهاب وإياب ووصل وفراق ...

التعلّق هو السبب وراء المعاناة
التعلق بالأشياء أو الأشخاص أو بحال من الأحوال أو ظرف ما
تغير تفسير الحدث هو ما سيحررك من تعلقك

التعلّق ينبع من معتقد ما في ذهنك
لو تخلّيت عن هذا المعتقد أو المعنى ستتحرر من التعلق

التحرر من التعلّق يتم بتحرير المعتقد

مثال:

لا سعادة إلا بوجود فلان .. ما المعنى الخفي وراء هذا التعلّق؟
أنا إنسان ناقص وغير مكتمل بحاجة للدعم من شخص آخر حتى أشعر بالكمال
إطلاق المعتقد ..

هناك الكثير من الناس يعيشون وحدهم وهم سعداء بل ولا يريدون أحداً يتدخل وينزع عليهم سلامهم وحياتهم

أو لن أهنيّ إلا لو تملكك كذا .. ما المعنى الخفي ؟

كل الأشخاص المميزين في الحياة يمتلكون أشياء فارهة

التخلي عن المعتقد

ما رأيك برسول الله عليه السلام؟ هل كان مميزاً؟ نعم

هل يمتلك أشياء فارهة؟ لا

امتلاك أشياء فارهة ليس شرطاً للتميز

غير المعتقد ... غير تفسير الحدث .. تتحرر من التعلق

ما هي معتقداتك الشخصية؟

هناك فارق بين الشخص الواعي والشخص اللاواعي

الشخص اللاواعي هو الشخص الذي تتحكم به مشاعره

عنده مباديء وعنده أفكار سامية لكن مشاعره هي التي تتحكم بتصرفاته أغلب الأوقات

يعيش في ردود أفعال تجاه البيئة المحيطة وغالباً يشعر أنه ضحية للواقع

الإنسان الواعي هو الإنسان الذي عنده دراية ومعرفة عميقة لداخله وأفكاره ومعتقداته حول نفسه وعنده دراية

حول مشاعره الذاتية ومن أين تأتي

لذلك هو أقدر على إدارة مشاعره وفق قيمه وليس العكس

أفعاله مدروسة ومحكمة وليست مجرد انعكاس للواقع

بل يشعر أنه يُدير واقعه

قال عليه السلام كل طفل يولد على الفطرة وهذا يعني أنه لا يملك أفكار ومعتقدات لا عن نفسه ولا عن الآخرين

يكبر الطفل ويسمع أفكار ومعتقدات من أمه ، وأبيه ، جيرانه، وأصدقائه، أساتذته وآنساته في المدرسة ، الأخبار وغيرها

فيخزن العديد من المعلومات ويكوّن معتقدات

وبعض هذه المعتقدات سلبية ومعيقة لتطور الإنسان وتقدمه في الحياة أوتعرقل تحقيق نجاحات بغض النظر عن منشئها

الفارق بين المعتقد السلبي والفكرة السلبية أن المعتقد متجذر في أذهاننا .. المعتقد المعيق هو فكرة سلبية تبنيها حول أنفسنا واعتقناها منذ زمن لأن هناك العديد من الأدلة والبراهين التي نكررها لأنفسنا التي تثبت لنا هذا المعتقد

من أجل تغيير معتقد سلبي لا يكفي أن نكرر المعتقد الإيجابي المعاكس لأن المعتقد السلبي لايزال مدعماً ببراهين في أذهاننا

وهذا يخلق التردد وقلة الثقة لذلك لا بد من التخلص من المعتقد السلبي قبل أن نعتنق المعتقد الإيجابي

كيف نتخلص من المعتقد السلبي ؟؟؟

عن طريق الخللة .. أي بث الشكوك حول البراهين والأدلة التي ندعم بها معتقدنا المعيق

نكتب على ورقة كلّ البراهين والأدلة التي نعتقد أنها تدعم معتقدنا

ونخللها واحداً واحداً .. نسأل أنفسنا ثلاثة أسئلة وفقاً للأخصائية النفسية كايتي

1- هل هذا المعتقد صحيح؟ هل أنا متأكد مئة في المئة من ذلك أي جمعت كل المعلومات التي تثبت هذا المعتقد؟

هل هناك احتمال أنني غفلت عن شيء أو جهلت شيء؟

2- ما نتائج اعتقادك لهذا؟ كيف جعلك هذا المعتقد تشعر؟ ما الذي تخسره باعتماد هذا المعتقد؟

3- لو لم يكن هذا المعتقد موجود كيف سيكون شعورك؟ كيف ستتصرف؟ ماذا كنت ستفعل؟

بعد أن شككنا في المعتقد المعيق نختار المعتقد الإيجابي المقابل

نبحث عن أدلة تثبت لنا صحته ونكتب ماذا سيغير لو اعتنقنا المعتقد الجديد كيف سنشعر ما نتائج اعتناقنا للمعتقد الجديد وكيف سنتصرف؟

وبذلك نكون قد تبيننا معتقد جديد ورّسخناه بالأدلة والبراهين

وهذه الطريقة تنفع مع أنفسنا ومع الآخرين

مثال على المعتقدات السلبية :

أنا لا أملك المهارة الكافية - أو مستحيل أنجح -أنا كبير في السن أو أنا صغير - ليس لدي الذكاء الكافي- المنافسة قوية - الكثير من التجار في السوق-التكنولوجيا الحديثة صعبة-الموارد غير متاحة-لا أستطيع العيش بدون فلان

أمثلة عن الأدلة : أمي قالت لي هذا أو المعلمة مرّة أخبرتني بذلك أو رسبت في الامتحان عدّة مرّات أو أصدقائي ضحكوا عليّ مرّة

أو خسرت أموالي

المعتقدات الجديدة : أنا استحق النجاح - هناك الكثير من الرزق -الرزق يكفي الكلّ -المنافسة تساعدني أطور نفسي -تعلم التكنولوجيا الحديثة سهل تستطيع تعلّمها هي فقط ضغط أزرار -

أستطيع أن أتعلّم مهارات جديدة - سنأتيّني الأجوبة أثناء السعي -

تطوير نفسي تطوير لعملي و يؤهلني أقدم خدمات أفضل لمن حولي -كنت أخاف من الفشل الآن أواجه المخاطر واستمتع بالتحدي -استطيع أن أجد حلولاً عندما أفكر خارج الصندوق النمطي-هناك أناس يعيشون وحدهم وأحوالهم جيدة

جربوها واكتبوا على ورق .. هل تمكنتم من نسف المعتقدات القديمة وتبني معتقد جديد؟

المعتقدات السلبية التي يعتنقها معظمنا وفق الأخصائي النفسي ألبرت إلياس

1. يجب ألا يبغضني أحد
2. يجب ألا أفعل شيئاً بجودة منخفضة
3. يجب ألا يسئ معاملتي أحد
4. يجب ألا أعاني من أوقات صعبة نهائياً

5. يجب ألا أدع الأشخاص أو الأحداث تخرج عن سيطرتي لأنهما يسيطرون على شعوري
 6. يجب ألا أدع الأشياء المخيفة القديمة أن تسبب لي المشاكل
 7. يجب ألا يكون لدي مشاكل أو مسؤوليات لأنها غير مريحة وفيها تحدي
 8. يجب ألا أعتد على نفسي وإلا سنتهار حياتي دون أن يدبرها الآخرين من أجلي
 9. يجب ألا استهين أو أنسى ما حدث في الماضي أو أي شيء سبب لي الإزعاج
 10. يجب ألا أتقبل مشاكل الآخرين لأنني وقتها سأحملها أيضاً
 11. يجب ألا أفشل في إيجاد الحلول المثالية والإجابات عن كل المشاكل البشرية
- هل تعتقد أن التمسك بهذه المعتقدات مفيد؟

بعد ما لاحظنا تفكيرنا وكم من المعتقدات أعتقناها وهي ليست معتقداتنا الخاصة بل هي تابعة للآخرين .. حتى المجتمع بحد ذاته أورتنا كم من المعتقدات البالية من خلال الأمثال الشعبية .. ما أنزل الله بها من سلطان ولا أتتى عليها ديننا الحنيف ..

((هم البنات للممات)) مثلاً

بعد أن نراقب أنفسنا وأفكارنا من منظور الشخص الثالث .. نلاحظ أن تغيير المعتقدات ليس بهذه السهولة فلا يكفي أن نعكس الفكرة السلبية ونكرر التوكيدات الإيجابية مع أنها طريقة مقترحة ومتبعة من البعض.

فلو قالت فتاة لنفسها "أنا جميلة" وهو عكس رأي أمها مثلاً هذا غير كافي ولا يحسن من حالتها الشعورية فوراً لأنها تؤمن إيماناً راسخاً أنها قبيحة من كثر ما تكررت المواقف والكلمات الداعمة لهذه الفكرة في محيطها وعائلتها في الطفولة المبكرة فترسخ في ذهنها كالنقش على الحجر

لذلك كان لا يكفي عكس الفكرة السلبية بل البحث عن أدلة داعمة للرأي المعاكس حتى يقتنع دماغه بالفكرة الجديدة كأن تقول الفتاة لنفسها وهل رأي أمي يعكس رأي كل الناس .. أو هل رأي مجتمع ما يعكس رأي العالم كله .. الناس أدواق .. فلانه تحبني وتتقبلني كما أنا وفلان

كما أن الجمال مسألة نسبية وكل نادر وغريب يلفت النظر إذاً هو جميل .. نلاحظ في المجتمع الهندي معظم الناس سمر البشرة والبشرة الفاتحة نادرة لذلك كان يعتبر ميزة فريدة وعلى العكس في المجتمعات الأوربية هناك الأشقر والعيون الملونة شيء عادي ومألوف ونلاحظ ما يعتبرونه هُم قمة الجاذبية السمار في اللون واللون الذي يميل للداكن ... فالمسألة نسبية ومقاييس الجمال تختلف من مجتمع لآخر.. فالذي يُعتبر عادي في مجتمع ما يعتبر قمة الجمال في مجتمع آخر وإضافة إلى ذلك

هل يحصر الجمال في الشكل؟؟ أيعقل أن أحصر قيمتي في شكل وركي أو شعري أو ... الإنسان مجموعة متكاملة من تصرفات ومواقف وأخلاق وشكل .. وليس فقط شكل !!!!

كأنه حصر إنسان في شكله تصغير من قيمته..

ولا ننسى كم فتاة جميلة ابتعد عنها الجميع بعد ما اطلعوا على سوء معاملتها للآخرين ..

الجمال الأخلاق ..

مثلا كي أعيد برمجة فكرة أنا أنسى كثيراً

أحاول أن أبحث عن أدلة معاكسة لهذه الفكرة من واقعي

فعندما ألاحظ أنني لا أنسى القرآن الذي حفظته وكررتة مراراً ولكن أنسى درس الجغرافيا هنا أدرك أن السبب ليس في قدرتي على الحفظ ربما السبب أنني لا أهوى الجغرافيا فقط

مثلاً فكرة أنا إنسان فاشل ... كم من المواقف تكررت وكم مرة قيل لي هذا الكلام من قبل أقرب المقربين .. فإذا قال الوالد لي أنا فاشل من منظور الطفل الصغير الوالد كلامه مُتْرَلٌ وثقة وليس لدى الطفل الصغير الوعي الكافي أن يستوعب أن والده كان غاضباً في ذلك الحين من التوتر في عمله أو أن والده خائف من عدم قدرته على الإنفاق على الأسرة .. لا يملك الطفل الصغير هذا التحليل المنطقي بعد فيسقط كلام الوالد على نفسه ويعتقه على أنه حقّ وهنا تبدأ المشكلة فأول مرة يحاول الطفل أو بعد ما يبلغ سن الرشد عندما يجرب شيئاً جديداً من الطبيعي أن يخطيء فيه بالأول عدة مرّات لكنّه يقول لنفسه كلام أبي صحيح ... أنا فاشل .. ولا يعيد المحاولة من جديد وهنا يدخل في حلقة مفرغة ودوامة من التفكير السلبي ما يؤدي للاكتئاب فيفقد أي أمل من نفسه ويأس ...

لأخرج من الإحباط أحاول أن أتذكر هل هناك أمر أبرع فيه .. هل قمت بعمل جيد من قبل؟

هل أنا بارعة في الطهي أو هل أنا بارعٌ مثلاً في الزراعة فالشجر والزرع يخضر وينبت بسهولة بيدي؟

إذا كان الجواب نعم .. إذاً لقد نجحت في عمل شيء أنا من قبل

بارعٌ في شيء .. أنا لست فاشل في كل شيء لكني فشلت مرة أو مرتين أو عشرة هذا لا يعني أنني سأفشل دائماً لبقية حياتي...

لو كنت أعتقد أنني إنسان فاشل ومهما عملت لن أنجح وأي مشروع أدخل فيه يبوء بالفشل وأنظر في واقعي وأرى فعلاً الكثير من الفشل في حياتي العملية والعاطفية

كي أخرج نفسي من دوامة التفكير السلبي هنا أخلق لنفسي الدليل المعاكس

واختار شيئاً سهلاً أستطيع أن أحققه

هدف صغير أو اطلب عليه ومع الوقت أبرهن لنفسي أنني لست بهذا السوء

مثلاً أعاهد نفسي أن أسبح كل يوم بالمسبحة ١٠٠ مرة استغفار هذا هدف سهل التحصيل والمواظبة عليه مقدور عليه

أو أضع لنفسي هدف أن أمشي كل يوم عشرة دقائق

أو أن أعدد كل يوم في الصباح خمس نعم أحمد الله عليها

وبعد شهر أستطيع أن أضيف هذا العمل إلى قائمة إنجازاتي لأفخر بنفسي وأبني معتقد جديد عن نفسي أنني فعلاً أستطيع أن أتغير إذا أردت ذلك

أنا لست ضحية لأقوال الآخرين .. أستطيع أن أخلق لنفسي عادات جديدة وأرسم لنفسي صورة أخرى

لا تستهينوا بشعور الإنجاز والتحسين في المزاج بعد شهر من المواظبة على عملٍ ولو كان سخيلاً

ولو باءت هذه المحاولات بالفشل ولاحظنا عدم قدرتنا على معرفة السبب وراء الإحباط والعجز بدقّة فهناك دائماً إمكانية استشارة أخصائي نفسي ومعالج سلوكي ليسهل علينا المهمة ويساعدنا لنضع يدنا على مكان الوجع .. لنتمكن من معرفة السبب وتغييره...

لن تستطيع تحقيق أهدافك

طالما عندك معتقدات سلبية عن نفسك

لا تنتظر أن يأتي أحد لانقاذك

لن يتغير شيء ما لم نتغير نحن

لا بد أن نكون نحن التغيير

ستنتظر أن يأتي أناس ليغيروا حياتك وقد يأتون أو لا يأتوا

أو أن تتحمل المسؤولية أنت بنفسك وتتعلم بعض المهارات التي ستساعدك

لماذا؟ لماذا تريد أن تتحمل المسؤولية

قد لا تكون أنت من أوقعك في الحفرة لكن عليك أن تتحمل مسؤولية إخراج نفسك من الحفرة ولنفسك عليك حقاً أنت تستحق ذلك

أين ستكون بعد خمس سنوات من الآن

إذا لم تستسلم

أقوى بعشر مرّات

أنجح بعشر مرات

خبير أكثر بعشر مرّات

صحتك أفضل بعشر مرّات

علاقاتك أفضل بعشر مرّات

هل ستكون الشخص الذي استسلم وتقاوس ورضي بالأمر الواقع

أم ستكون الشخص الذي استمر في السعي حتى وصل للهدف

ما الذي سيوصلك هناك ؟

تفكيرك الإيجابي

تفأؤلك والسبب .. حدد السبب

ما السبب الذي يدفعك لتحقيق هدفك ؟

اكتب السبب بكل تفاصيله

ما الذي سيحصل لو حققت الهدف؟

اكتب سبعة إجابات عن السؤال "لماذا؟"

الفلاح عندما يذهب لحقله كل يوم

يسوق الجرار من نفس الطريق

كي ينحني منحى آخر

ليس المطلوب أن يدير المقود 180°

المطلوب فقط أن يدير المقود قليلاً حتى يغير الطريق الذي يسلكه ويصل لحقل جديد

كيف ستحقق أهدافك؟ أهدافك في تغيير واقعك وإنقاذ نفسك؟

كانت هناك شجرة وحيدة على قارعة الطريق
وكانت كلها رضوض لأن معظم سائقي السيارات كانوا يصطدمون بها
السبب أن تركيزهم كان على العائق
بدل التركيز على الطريق

ماذا لو مرضت

ماذا لو لم أتمكن من دفع الفواتير

ماذا لو حصل كذا ... لو .. لو .. لو

لو تفتح عمل الشيطان

لأننا بالتفكير في ما لا نريد نفعّل الخوف ونركز عليه

فنعيق تقدمنا ونكبّل أنفسنا

أما لو وضعنا في أذهاننا ماذا نريد

وكتبنا عنه بالتفصيل

وتخيلناه بكل حذائره

حتى صرنا نعيش في الشعور الذي سيخلفه تحقيق ذلك الهدف

هنا تفتح الأبواب المغلقة للإبداع

وعندها تتدفق الأفكار الخلاقة التي تساعدك على الوصول للهدف

اخرج ورقة وقلم واكتب بالتفصيل أين تريد أن تكون بعد سنة من الآن

كيف ستكون صحتك؟

كيف ستكون إيراداتك؟

كيف ستكون علاقاتك؟

كيف سيكون شعورك ؟

اكتب بالتفصيل وتخيل كيف سيكون شعورك لو تحقق ذلك

هذا التمرين هو المناورة التي تنير لك الطريق

حتى تعرف أين سنذهب

قد تحتاج أن تنظر باتجاه المناورة كل يوم أو مرتين في اليوم لمدة ثلاثين يوم أو شهرين حتى تترسخ الصورة في ذهنك ويصبح الطريق واضح

الهجر والتجاهل

أثبتت الدراسات النفسية أن تأثير الهجر والتجاهل يشبه تماماً تأثير الضرب

فالمواد والمهرمونات التي تفرز في الدماغ والمراكز الذي تنشط في الدماغ عند التعرض للتجاهل أو التطنيش هي نفس المراكز التي تنشط عند التعرض للأذى الجسدي

الفارق أن الأذى الجسدي مرئي ويمكننا رؤيته بالعين المجردة ونستطيع رؤية التئام الجرح

أما التجاهل وهو نوع من الرفض للآخر ولمشاعره وأفكاره فهو غير مرئي ويُدخل الشخص في دوامة من التشكيك في الذات ولوم الذات وجلد الذات وحتى كراهية الذات وفقد لقيمة الذات

لأن الشخص لا يستطيع أن يجزم حقاً ما سبب التجاهل

هل هو عيب فيه أم العيب في الشخص الآخر أم الاتئان معاً

ونحن بطبيعتنا كائنات اجتماعية وكلمة إنسان أنت من الأئس كما قال الداعية مصطفى حسني

وجُبل الإنسان على الصلّة والتواصل مع الناس

فالهجر والتجاهل مؤلم أشد الألم وقد يُدخل الشخص في حالة اكتئاب

فقط لأن الأذى غير مرئي فهذا لا يعني أنه غير موجود

ويُرجى أن لا يُفهم من هذا الكلام عدم جواز هجر شخص مؤذي أذىً شديداً أو تجنبه .. فواجبنا تجاه أنفسنا حمايتها من الأذى

وإذا كان الشخص عنيف أو مؤذي أذى نفسي شديداً فالأفضل الابتعاد عنه وحماية النفس من معاشرته

أتكلم هنا عن هجر الأشخاص العاديين غير المؤذنين أذىً شديداً

الحميمية في العلاقات لا تعني الحميمية الجسدية

بل هي تقارب عاطفي اسمه intimacy

فسروها تفسير جميل into me see

يعني أن ترى ما في داخلي

الحميمية العاطفية تعني أنا أسمعك - أحاول أن أتفهم مشاعرك - أرى ما تمرُّ به - أقدر معاناتك

هذه الحميمية هي التي تعطي للعلاقات طعماً هي التي تجعل للعلاقات قيمة وتشعر الإنسان بالتواصل وتقضي على مشاعر الوحدة

فلما يعبر شخص عن مشاعره ويتم تجاهله في الحقيقة هو فصل مثل الضرب الجسدي تماماً

يعني أنا لا أريد أن أسمعك

لا أريد أن أفهم ما تمرُّ به

لا أهتم ...

وكان ينصح الأخصائيين في فترة الخمسينات الأمهات بتجاهل بُكاء الرُّضع وعدم تلبيةهم لتنظيمهم في النوم والأكل بتركه يبكي حتى يسكت وقد أُثبت فيما بعد خطورة هذه الطريقة وأن لها أثر كبير على شخصية الطفل في المستقبل. (يتلقاه الطفل تماماً كالهجر)

غالباً الشخص الذي يقوم بالتجاهل هو الذي عنده مشكلة

لأحد الأسباب التالية:

1*

إما أنه يخاف من المواجهة أو يخاف من الخلاف فيفضل التجاهل بدل حلّ المشكلة وهنا ضروري نتعامل معه بحذر ولطف شديدين حتى يشعر بالأمان ويتكلم معنا بدل الصّد

2*

أو أنه لا يعرف كيف يتعامل لا مع مشاعره ولا مع مشاعر غيره فيتجاهلها كأن يمرّ بفترة صعبة في حياته ولا يعرف كيف يخرج منها مكتئب أو عنده قلق شديد ولا يعرف كيف يدير نفسه فإذا صعبت عليه نفسه فكيف يحمل جملاً مع غيره أو يسنده؟

3*

أو أنه يخاف من الالتزام في العلاقات لسبب ما

ربما كان مرهقاً من الالتزام في علاقات سابقة

أو ربما حُمّل أعباء كبيرة في الطفولة

مثل أن تكون البنت هي راعية لأُمها بدل أن يكون العكس

لو كانت العلاقة بين الزوجين قلقة وفيها الكثير من المشاحنات

قد تعتمد بعض الأمهات على بناتهن في الدعم النفسي فتعمل الفتاة الصغيرة عمل الزوج في دعم أمها

هذا عبء كبير عليها فوق استطاعة طفلة صغيرة يخلق منها في الكبر شخصية تجنبية تخاف الحميمية في العلاقات وتهرب من تحمل المسؤولية.

أحياناً يقوم الابن بهذا الدور

لما يكون الزوج عنيف ومضطهد وغير داعم ولا عاطفي تلجأ الأم إلى ابنها ليكون الداعم العاطفي لها أو الأب يلجأ إلى ابنته كبديل

هذه الطريقة تحميهم من اللجوء للحرام ولكنها مرهقة للأطفال لذلك في الكبر يتجنبون تحمّل المسؤوليات في العلاقات وبل لا يقدرّون على حملها

يشعر هذا الطفل أو الطفلة كلما تعلّق بهم أحد (نقصد التعلّق العاطفي الطبيعي وليس المرضي)

هنا يشعر بالاختناق كلما اقترب منه أحد يهرب من الالتزام ولا يتحمّل المسؤولية

يتبرم من النق والزن وفي الحقيقة كلمة النق تدل على رفض مشاعر الآخر وعدم الرغبة أو القدرة على تلبية احتياجاته العاطفية

4*

أو أنه تعرض لصدمة في الطفولة ولم يعالجها مثل طلاق الأهل

أو حادثة اعتداء جنسي من المقربين أو هجر من أحد الوالدين أو استغلال ما يجعله يهرب من العلاقات ويخاف الالتزام

5*

واحتمال أخير في سبب التجاهل هو أنه تصرّف مقصود وواعي من أجل إيلاّم الشخص الآخر عن عمد كعقوبة وتلجأ له الشخصيات النرجسية أو السيكوباتية مثلاً

مهما كان السبب في التجاهل فهو مؤذي أذى شديد ولما نجد شخص يلجأ لهذه الطريقة في التعامل فهو من الشخصيات الصعبة العشرة

علامات العائلة السلبية

لا يوجد عائلة كاملة .. تستطيع دائماً الاعتماد على العائلة لأنها ستدعمك عندما تصاب بأذى

ولكن ما مظاهر تواجدك في عائلة سلبية؟

1- تشعر وكأنك غير موجود .. ليس لك اعتبار .. التجاهل من قبل العائلة له تأثير محطّم على الثقة بالنفس .. الكلّ دائماً مشغول عنك.. لا أحد يبدو وكأنه يكثرث لأمرك .. ولا إخوانك لديهم الوقت ليعرفوا كيف تشعر أو ما تقول .. عندما تُحاول أن تتواصل بشفافية يجعلونك تشعر أنك منبوذ ووحيد وغير مهم

2- تشعر بالضغط .. تشعر بعدم القيمة وتأنيب الضمير لو لم تكن كامل.. إذا لم تحصل على المركز الأول ينظرون لك بازدراء .. في هذه العائلة الحُب مشروط أي أنك لن تحصل على الحب ولا التقدير إلا إذا ارتقيت لتوقعات الآخرين وبالأخص الأهل

قد يعتقد الأهل أن هذا في صالح الطفل ولكنهم حين يرفعون سقف التوقعات لأعلى من قدرات طفلهم وهذا ما يُحطم تقديره لذاته خاصة عندما ينتقدون كل هفوة أو غلطة صغيرة منك وهذا سمّ زعاف ...

3- تشعر أن لا أحد يفهمك وأنت متجاهل .. ربما حاولت التكلّم معهم ولكن بالرغم من ذلك لا أحد في عائلتك يبدو وكأنه يتفهم ما تمر به أو كيف تشعر .. مشاعرك يتم تجاهلها ولا شيء تفعله يبدو مهماً .. رغم أنك بحاجة للمساعدة لا أحد يمد لك يد المساعدة ورغم أنك تعاني هم غير متعاطفين

4- تشعر أن قيمتك تقتصر فيما تستطيع تقديمه وليس من تكون

هل أعضاء عائلتك فقط لطيفون معك عندما يحتاجون خدمة منك بحيث تعرف أنهم كلما تصرفوا بحبّ هذا معناه هم يريدون شيئاً

هذه من علامات الابتزاز العاطفي .. فهم دائماً يأخذون ولا يعطون والأسوأ من ذلك أنك كلما استجبت لطلباتهم زاد الاستغلال

5- تشعر أنك مجبور على التواجد معهم

تشعر بالاختناق بينهم .. تقضي الوقت معهم لأنك مضطر ليس الخيار بيدك .. إذا فكرت قليلاً في نفسك .. يتهمونك بالتخلي عنهم ويشعرونك بتأنيب الضمير ويصورونك على أنك أنت الشرير .. من كثر سلبيتهم قد تضطر للكذب عليهم فقط لتأخذ استراحة وترتاح قليلاً

6- يلعبون لعبة السيطرة ... هناك صراع دائم على السلطة وهذا شائع في العائلات التي فيها طلاق حيث يستعمل الأهل الأطفال للتحيز ضد الآخر أو الأزواج الذين يتشاجرون باستمرار هذا يسبب صدمة عاطفية للأطفال ويخلق بيئة محطمة وفوضوية للنمو

7- دائماً تتشعر بالإحباط وعدم السعادة معهم

طبيعي أن هناك أيام مزاجنا فيها سيء ولا نريد أن نرى أحداً حتى أفراد عائلتنا هذا عادي ولكن عندما تتشعر دائماً بالتعاسة معهم .. قد تعتاد أن هذا وضعهم على الدوام .. هم دائماً يجرونك إلى سلبيتهم المستمرة وتذمرهم المستمر حول الحياة .. طالما لا يشعرون بالسعادة فأنت أيضاً غير مسموح لك أن تكون سعيد ..

الابتعاد عن العائلة لا يعكس تأثيراتها السلبية بعض الأذيات النفسية لا تزول دون علاج لا داع أن تعاني وحدك .. توجه لطلب المساعدة من أخصائي في الصحة النفسية والعقلية

مبادئ لنجاح العلاقات الصحيّة

1. الاحترام: يظهر احترامنا للآخرين عندما نستمتع لهم وننصت ليس لنرد و نظهر أننا على صواب والآخر على خطأ بل نقصت لنتفهم كيف ينظر للموضوع ولماذا.

2. التعايش: هو تقبل الاختلاف لو كان الأشخاص يوافقوننا في كل شيء أين التحدي في هذا .. ستكون الحياة مملة ورتيبة لإثراء فيها ولا تنوع.

3. التفهم: محاولة وضع أنفسنا في موضع الشخص الآخر وتفهم ما الحاجة التي يسعى لتلبيتها وراء سلوكه أو كلامه.

4. التواصل: التوصل يكون بتقبل الآخر بدل إطلاق الأحكام عليه كأننا أفضل منهم خالين من العيوب أو أعلم أو أدرى مهما بلغت من العلم فلن أفهم الموقف تماماً كما يفهمه الشخص الذي يمر به فأنا لست هو وهو ليس أنا.

5. التحادث: ويكون بسماع الشخص للآخر ثم السكوت ثم الإجابة مثل لعبة البينج بونغ تبادل الأدوار.

6. التقبل: تقبل غيرك كما هم كم تود أن يتقبلوك أنت بعيوبك

□ التواضع : هو الاعتراف أنه عندك أيضاً عيوب مثل الجميع ولست كامل فالكمال لله فقط

□ **إدارة توقعاتك** : تقرر أن رفع سقف توقعاتك من الآخرين هو ما سيجعلك تشعر بالإحباط .. لا تتوقع أي شيء من أي أحد

□ **إدارة مشاعرك** .. لا تجعل تصرفاتك مجرد ردود أفعال بناء على مشاعرك .. قرر أن تمسك أنت زمام مشاعرك

□ **بناء الثقة**: الثقة في العلاقات تأتي من الاستمرارية والمواظبة مع الكرامة بمعنى أن تتطابق الأفعال مع الأقوال

كيف نبني علاقات بدون اختلافات ؟؟؟

(للكبار فقط التعامل مع الأطفال يختلف)

1_ أن يكون هدفنا الحقيقي هو التفاهم أن نفهم وجهة نظر الآخر وليس فرض رأينا.

2_ أن اعتبر وجهة نظري مهمة كوجهة نظرك والعكس صحيح

3_ كلانا يعبر عن نفسه بصدق ووضوح دون لف أو دوران

4_ أن لا اتوقع شيء من الآخر (لا أتوقع أن يواسيني _ لا أنتظر أن ينفذني _ لا أتوقع أن يسمعني) لا يمكن أن أصاب بالإحباط عندما لا توجد لدي توقعات

5_ أتخلى عن استحقاقي لأي شيء (أتخلى عن رغبتني في الثناء _ أتخلى عن رغبتني في الاحترام _ أتخلى عن رغبتني في المديح _ اعتبر نفسي لا استحق شيء .. هذا يساعدي أن لا أغضب)

6_ إذا لا حظنا أنه صار في الحوار قلة احترام يتوقف الحوار فوراً

7_ لو أراد الشخصان المتحاوران الحفاظ على العلاقة لابد من الحفاظ على الثقة المتبادلة بينهما وحماية الثقة يكون بحسن الاستماع والاحترام

8_ مسؤولية إدارة مشاعري أثناء الحوار هي مسؤوليتني أنا وحدي وليست مسؤولية الآخر تهدتني

9_ كلانا يستطيع أن يطلب بلطف وتواضع طلبات صغيرة لو كان هناك حاجة في ذلك (كأن يطلب الشخص أن نعود لاحترام الحوار لو تم الخروج عن هذا)

هناك فجوة في التواصل بين البشر

بين ما قصدت أن تقول

وما قُلتَ فعلاً

بين ما فهم الآخر

وبين ما سمع فعلاً

ماذا يمكننا أن نفعل كي نسد هذه الفجوة وتجنب سوء الفهم وقلة فعالية التواصل

في مجال التجارة يقولون الشوك هو شراكة، وكالة، كفالة

لعل الشوك الحقيقي في التعاملات بين البشر هو اللوم والأوامر والتهديد

هي من أساليب التعامل العنيف غير الفعال

لتجاوز الفجوة لابد أن نتعلم الشفافية vulnerability

الشفافية تحتاج شجاعة

الشفافية أن تكشف عن حقيقة مشاعرك أمام الآخر

الشفافية أن تُظهر ضعفك ، أن تُظهر بشريتك أمام الآخر

وتنزع قناع القوة المزيف

الشفافية فقط يقدر عليها الشجعان لأنك تجازف وتعرض نفسك لمخاطرة الرفض ، الاستهزاء، التجنب

الشفافية هي أن أتخلى عن رغبتني في السيطرة على الآخر ومستعد لتقبل أي ردة فعل تقابلني

الغضب ما هو إلا شعور سطحي

يختبئ تحته شعور أعمق

شعور الخوف والألم والحزن

الشفافية هي أن أسمي الشعور الذي يكمن تحت الغضب

الشفافية هي أن أقول «أشعر بالحزن لأنك نسيت الموعد ،

أشعر وكأنك في الحقيقة لا تهتم بي، أشعر كأنني لست ذو قيمة بالنسبة لك»

بدل قول

«والله إذا نسيت الموعد مرة أخرى سأصفعك»

في الأسلوب الأول نتجرد من رغبتنا في التحكم بالآخرين ونظهر السبب الحقيقي وراء غضبنا بعد أن تقبلناه
واعترفنا به لأنفسنا

نلاحظ هنا ضرورة كلمة «كأنك»

لأنني من الأفضل أن لا أصدق دائماً حقيقة مشاعري فأحياناً نظرتي للأمور قد يكون فيها لغط أو نقص في
المعلومات

أو تغييب

فلا أجزم أن أفكارني صحيحة مئة بالمئة

بالإفصاح عنها أطلب التوضيح

وهنا الطرف الآخر أقدر على التواصل

لأنه لا يشعر أنه متهم يستحق العقوبة

وقد يذكر لنا ظروفاً غابت عنا

جعلت تفكيره مشوش وغير قادر على التركيز حتى صار كثير النسيان

مهما كتمت غضبك لابد أن يظهر

على شكل نكتة ساخرة أو تعليق جارح

إذا امتلاً الإناء سيطف لامحالة

لذلك الأفضل أن تعبر برقي عمّا في داخلك

الحزم يفيد في حالات الخلاف

الحزم هو التعبير عن أفكارك ومشاعرك بطريقة واضحة ومحترمة ويساعدك ذلك للدفاع عن نفسك وعن الآخرين.

الحزم ضروري لتكوين علاقات جيّدة وبناء الثقة

لأنك عندما تكون صادقاً حول قيمك ومشاعرك وأفكارك يكون عندك شفافية ونزاهة أكبر خارجياً وداخلياً.

الأشخاص الذين تربوا على مبدأ إرضاء الآخرين قد يجدون الحزم قاسي نوعاً ما أو فيه قلة احترام.

لكن في الحقيقة الحزم ليس من التحكم بالآخرين أو الفظاظاة أو العدوانية لكنه نوع من الاحترام لنفسك وللآخرين.

يرافق الحزم عدم الارتياح أحياناً.. قد تضطر أن تعبر عن نفسك بطريقة تجعلك وتجعل الآخرين يشعرون بالغرابة.

التعبير عن نفسك قد لا يجعلك بالارتياح ولكن على المدى البعيد هو تعبير صادق ومباشر يكسبك الثقة.

هناك أربع أنواع للتواصل بين البشر:

1- التواصل السلبي

2- التواصل العنيف

3- التواصل العنيف السلبي

4- التواصل بالحزم

الطرق الثلاثة الأولى قد تكون أسهل على المدى القصير لكنها مضرّة بالعلاقات على المدى البعيد

1- التواصل السلبي

يكون مثلاً في السكوت وتخفيض الرأس وتجنب المشادات والمواجهات يكون في ما يسمى بالمسايرة دائماً وموافقة الجميع وتلبية طلبات كل الناس سواء كانت هذه الطلبات متخيلة أو حقيقية وفي تجنب التعبير عن طلباتك واحتياجاتك الخاصة

الأشخاص ذي التواصل السلبي مشغولين بشدة لأنهم دائماً يركضون يلبوا متطلبات الجميع.

التواصل السلبي مريح لأن فيه تجنب المجابهات ويبدو الشخص لطيف ومضحّي ولكن في النهاية لا يشعر الناس بالأمان مع هذا الشخص لأنهم لا يعرفون حقيقة مشاعره.

والشخص بحد ذاته غالباً ما يشعر بالتعب والإعياء وخيبة الأمل

هذه الطريقة في التواصل تضرّ بالعلاقات لأنها تقلل الثقة و مستنزفة.

2- التواصل العنيف

يكون في إجبار الآخرين في فعل ما نريد نحن حتى لو كان على حساب العلاقة بحد ذاتها أو يعاكس رغبات الآخرين وقد يصل لدرجة العنف الكلامي أو الجسدي

الأشخاص الذين يستعملون التواصل العنيف يشعرون بالخوف وعدم الأمان وقلة الحيلة ويتعاملون مع مشاعر العجز هذه بفرض آرائهم على الآخرين والتحكم بهم.

العنف قد يكون محاولة مجدية لحل المشاكل بسرعة ولكنه يضر العلاقات في المستقبل

بعض الدلائل على أن تواصلك عنيف:

*تعتقد أن الصراخ هو الطريقة الوحيدة لحل المشاكل

*تشعر أن الناس دائماً يقصدونك أو أنك مستهدف وإذا لم تدافع عن نفسك سيتم استغلالك.

*تستعمل لغة اللوم جمل فيها الكثير من "أنت"

"أنت دائماً..." ، "أنت بحياتك ما"

3- التواصل العنيف السلبي

عندما تشعر بالغضب أو الانزعاج ولكنك لا تريد التكلم في الموضوع ستستخدم الطريقة العنيفة السلبية غالباً في التواصل مثل:

- السخرية ... الاختباء وراء المزاح للرد على شخص ما
- النميمة ... والكلام عن الناس وراء ظهورهم بدل المباشرة
- التقليل من شأن الآخر أو تتمنى أن يفشلوا
- إشعار الآخر بالذنب (خلق الثلاثية ضحية- جلد-منقذ)

الطريقة العنيفة السلبية هي طريقة لتحصل بها على ما تريد دون أن تتحمل مسؤولية ما تريد وهي تضرّ بالعلاقات لأنك تقول شيئاً ما بينما شعورك يخالف ما تقول.

4- التواصل الفعّال أو الحزم

*هو عندما تحترم الآخرين وتحترم نفسك

*طريقة الكلام هنا تكون باستخدام جمل فيها

" أنا "

" أنا أشعر ... أنا أعتقد ... "

أي التعبير عن رأيك باحترام دون إتهام الآخر أو لومه

مثلاً " لقد مللت من أكل البيتزا ... ما رأيك أن نأكل السلطة اليوم .. "

*التواصل بحزم هدفه حل المشاكل

مثال "عندي مشكلة مع فلان حول العمل لتسليم المشروع .. نحتاج أن نحدد المهام بدقّة"

*التواصل بحزم فيه مباشرة

”هذا المشروع يحتاج المزيد من العمل“

التواصل بحزم يتركز على إعطاء معلومات وليس هدم الشخصيات

التواصل بحزم قد يخلق شعور عدم ارتياح على المدى القريب ولكن مع الوقت يبني الثقة ويقضي على مشاعر الشك

قد لا تأكل السلطة ربما تتفان على أكل الملوخية ولكنك عبّرت عن رأيك وفتحت مجال للنقاش حول وجبة اليوم والتوصل لحلّ يرضي الطرفين

الحزم ليس هو العصبية وليس التحكم

بل هو التعبير عن نفسك بصدق ومباشرة ولطف

اللطف ليس دائماً عدم إزعاج الآخر .. قد تضطر أن تخبر أحداً أن هناك طعام عالق بسنّه.

هو قد يشعر بالإحراج ولكنه سيقدر لك ذلك

العائق أمام الحزم هو الخوف

الخوف من الرفض أو الخوف من أحكام الآخرين أو ماذا سيفكرون أو الخوف من ردود أفعالهم

العائلة أو الأصدقاء قد يكونوا غير معتادين على الحزم والصراحة وقد يخبرونك أنك أناني أو فظّ

وقد تضطر للمخاطرة في سبيل الحصول على علاقات صحيّة

والحزم يتطلب الشجاعة للتعامل مع كل هذا.

فوائد الحزم

=====

زيادة الثقة بالنفس

التقليل من القلق والاعتمادية

زيادة الثقة في العلاقات

التقليل من الضغائن المكبوتة

تفهم والتعرف على مشاعرك

كسب الاحترام

تواصل فعال أكثر

خلق فوز = فوز ... حلول مرضية لجميع الأطراف

تحسين مهارات اتخاذ القرارات

الحصول على رضى أعلى في العمل

ابدأ ممارسة الحزم مع أناس آمنين

وتمرّن قبل بوقت عن طريق الكتابة أو تخيل السيناريو وماذا ستقول

أحياناً إذا عبّرت عن نفسك أو احتياجك أو ولم يتم اعتبارك أو احترامك هنا ربما تضطر أن تضع حدّاً

boundary

الحدّ هو إجراء ستتخذه بناء على تصرفهم معك

مثال أم مع ولدها

«إذا لم ترتب سريرك لن تذهب لتلعب مع صديقك»

في العمل

«إذا لم تلتزم بالعقد سأضطر أن ألجأ للقضاء»

تقبل أنك ستخطئ في البداية

توقف عن المبالغة في الاعتذار لا تستطيع أن تتحكم كيف سيشعر الآخرون فلا تبالغ بالاعتذار

هناك فرق بين الشعور بالذنب وكونك مذنب حقاً

لست مذنباً إذا عذرت عن نفسك

سيحاول الكثير من الناس جعلك تشعر بتأنيب الضمير أو تغليظك فقط لأنك تعبر عن نفسك .. اسأل نفسك

هل بالفعل قمت بتصرف خاطئ؟

طالما لم تخطئ فلا داعٍ للتصحيح أو الاعتذار .. الشعور بالذنب هو مجرد شعور في هذه الحالة وليس دلالة أنك أخطأت

كيف يتم التواصل الفعال في أي خلاف؟

في حالات التعامل مع الشخصيات الصعبة المراس نستطيع التأثير بشكل أكبر فيهم عندما نعطيهم الموافقة أولاً الموافقة تتم عندما نكرر للشخص ماذا قال بأسلوب آخر أو عن طريق إخبار الشخص الآخر عن شعوره هو، مع تسمية ذلك الشعور كي يستوعب أننا نفهم ما يشعر به هذا ما يُسمى بال mirroring أو الاستماع العاكس

كل البشر مهما كان جنسهم أو نوعهم أو فئتهم يشتركون بشيء واحد وهو المشاعر

لما أخبر الآخر بما يشعر به يتحقق التواصل

كأنني أخبره أنني أفهم مشاعرك وأفهم ما قلت

وبعد الموافقة على الشعور أعطي دعم إيجابي

ثم أطرح رأبي باستخدام جمل ليس فيها لوم

أعتقد .. أرى .. وهكذا

استخدم جمل تعبر عن تجربتي أنا وموقفي

فذلك غير جارح للآخر

وبعدها أنهي الكلام بدعم إيجابي أيضاً

وفي الدعم أبحث عن صفات موجودة في الآخر وغير مختلقة حتى يكون كلامي صادقاً
الآخر يستشعر بالكذب لو كان الكلام فيه مجاملة أو مبالغة

مثل السندويشة

كلام إيجابي بالأول

أطرح الرأي

ثم كلام إيجابي بالآخر

لَبَّنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (92)؛.

حتى أحصل على تقبل وموافقة وتفهم واحترام

لا بد أن أعطي تقبل وموافقة وتفهم واحترام

وفي البداية قبل البدء بالكلام أزيل كل المعتقدات السلبية عن الآخر

لأنني إذا كنت مشحون بالأفكار السلبية لن أتواصل للتفاهم

لما يقدم لك شخص نقد بناء تقبله

لأن أخذك كلامه بعين الاعتبار يعني أنك ستطور من نفسك

للشخص أربعة أقسام

قسم يعرفه عن ذاته ويعرفه الآخرون

قسم يعرفه عن ذاته و تجهله الآخرون

قسم لا يراه في نفسه لكن يراه الآخرون

قسم لا يراه لا هو ولا يراه الآخرون

أحياناً نغفل عن بعض النواحي والجوانب فينا التي يمكن أن نحسنها ونطورها

لَمَا يَقدِم لَكَ شَخْصٌ مَا نَصِيحَةٌ مَا بَلِطَفٍ تَقْبَلُهَا

تَقْبَلُهَا مِنَ الذِّكَاةِ

لَأَنَّكَ مُنْفَتِحٌ عَلَى آرَاءِ الْآخَرِينَ

وَمُسْتَعِدٌّ لِتَطَوُّرٍ مِنْ ذَاتِكَ

خَاصَّةً إِذَا كَانَ ذَلِكَ الشَّخْصُ مُحِبًّا وَيُرِيدُ لَكَ الْخَيْرَ

لَمَا تَسْتَقِلُّ نِعْمَةً أَنْتَ فِيهَا لَمَا تَنْظُرُ لِمَنْ هُوَ دُونَكَ تَشْعُرُ بِالْإِمْتِنَانِ

لَكِنْ لَا يَكُنْ هَذَا أَسْلُوبَكَ لِإِشْعَارِ الْآخَرِ أَنَّ مَعَانِيَهُ لَا قِيَمَةَ لَهَا

تَذْكُرُ حَتَّى الشُّوْكَةَ يَشَاكُهَا فِيهَا أَجْرٌ

كَثْرَةُ الْمَعَانِيَةِ وَالْمُرُورُ بِالصَّدَمَاتِ وَالْمَأْسَى وَالْخَبْرَةُ فِي الْحَيَاةِ تَجْعَلُ جِلْدَكَ خَشِنًا وَقَدْرَتَكَ عَلَى الصَّبْرِ أَعْظَمَ

تَتَحَمَّلُ أَكْثَرَ وَلَكِنْ انْتَبِهْ فِي الْمَقَابِلِ قَدْ تَخَسَّرَ مِنْ قَدْرَتِكَ عَلَى التَّعَاطُفِ مَعَ الْآخَرِينَ

هِيَ دَرَجَاتٌ فِي الصَّبْرِ وَالتَّحَمُّلِ

لَا تَنْظُرُ بَعِيْنَ الْإِسْتِصْغَارِ لِشَخْصٍ يَجِدُ صَعُوبَةً فِي مَسْأَلَةٍ أَنْتَ اعْتَدْتَ وَجُودَهَا وَاسْتَسْهَلْتَهَا أَوْ أَتَقَنَّتَهَا

تَذْكُرُ أَنَّكَ فِي الْمَاضِي الْبَعِيدِ كُنْتَ مِثْلَهُ فِي لِحْظَةٍ مَا مِنْ حَيَاتِكَ

عَلَّكَ فِي مَنْزِلَةٍ أَعْلَى مِنْهُ أَوْ تَعَايَشْتَ مَعْ شَيْءٍ لَمْ يَعتَدْهُ بَعْدَ

فَعَلَّمَهُ الصَّبْرُ يَرْفِقُ بِدَلِّ الْإِسْتِهَانَةِ بِمَعَانِيَتِهِ

أَوْ عَلَّكَ لَمْ تَمُرْ بِنَفْسِ التَّجْرِبَةِ مَا يَجْعَلُكَ حَكَمًا غَيْرَ مُؤَهَّلٍ لِلْحُكْمِ الصَّحِيحِ عَلَى الْمَوْقِفِ فَيُفْضَلُ أَنْ لَا تَدْلِي بِرَأْيِكَ بَلْ

تَبْذُلْ جُهْدَكَ لِتَنْفَهُمْ أَكْثَرَ وَتَتَعَرَّفَ أَكْثَرَ

الْقَوِيُّ مِنَ يَرْفَعُ الْآخَرِينَ

لَيْسَ مِنْ يَحْبِطُهُمْ

مُضْمُونِ النَّمُوِّ وَفَقًّا لِلْأَخْصَائِيَّةِ فِيرَجِينِيَا سَاتِيرِ

ميّزت الأخصائية فيرجينيا ساتير أربعة فرق مسؤولة عن الخلافات العائلية وفئة واحدة تساعد في حلّ الخلافات والالتئام بين الناس:

الفئة الأولى هي اللوامون

هذه الفئة لا تتحمل مسؤولية وتفضل لوم الآخرين ، تخفي وحدتها وراء قناع من القوة وعادة ما تبدأ الخلاف

الفئة الثانية

الفئة التي تسعى لإرضاء الآخرين غير حازمة لا يعارض أبداً دائماً يسعى لمسايرة الآخر يتجنبون الخلاف ويقلقون كيف يتلقاهم الغير.

الفئة الثالثة

فئة الكمبيوتر تظهر بمظهر الهدوء والثبات بينما من الداخل هناك عواصف وحرب مشاعرية .. تتسم مشاعرهم بالصعود والهبوط

الفئة الرابعة

فئة المجتنبين يبحث في الخارج عن ما يملأ الداخل .. يمكن أن يكون ميول إدمانية مدمرة أحياناً

الفئة الخامسة

المسوي .. عندهم ائزان عاطفي يستطيعون التعاطف مع الآخرين .. يستطيعون حل الخلافات بحزم دون أن تهتز ثقتهم بنفسهم.

تقول الأخصائية فرجينيا ساتير

أنه لحظة وصول المرء إلى الأرض .. التواصل هو أكبر عامل في تحديد نوع علاقته مع الآخرين

واعتبرت أن التواصل الضعيف هو السبب في العلاقات غير الصحيّة

وطرحت أربع فرضيات أساسية

1. كل الناس مهيين للنمو وقادرين على التغيير عندما تصبح الرغبة في التغيير أكبر من الرغبة في البقاء على ما هم عليه
2. داخل كل فرد الإجابات التي يحتاجها لإحداث التغيير الذي يرغب في حياته
3. العائلة هي المؤسسة الاجتماعية التي يتعلم الفرد فيها نقاط ضعفه وقوته وأحياناً يكون هذا التعليم غير دقيق
4. معتقدات ومواقف عاملي الصحة النفسية أهم لنمو الفرد من التقنيات والتكنيكات السحرية في عملية التشافي

هناك عالم نفس آخر اسمه "توماس جولدن"

وضع ١٢ قاعدة تخرق التواصل الفعّال بين الناس

١- الأوامر والتصحيح والتّطلب (الإنسان بطبعه لا يحب الأوامر)

٢- التهديد والوعيد وقلة الصبر

٣- الوعظ والإرشاد

٤- إعطاء الحلول والاقتراحات والنصائح

٥- المجادلات والمنطقة

٦- الانتقاد وإطلاق الأحكام والتوقعات والافتراضات واللوم

٧- المديح والإطراء والمجاملة

٨- التناذب بالألقاب والسخرية

٩- التحليل والتشخيص

١٠- الشفقة

١١- الأسئلة والتحقيق

١٢- التجنب والتجاهل وتحويل الحديث

السبب في كون كل هذه الأمور معيقة للتواصل الفعّال ولا نتوصل معها لحلّ لأنها تشترك بشيء واحد وهو الاستعلاء

الشخص الذي يقوم بهذه الأمور يظهر وكأنّه يرى نفسه أعلى من الآخر

هناك مقولة لما سئل (الحسن البصري) رحمه الله عن التواضع. فقال:

«التواضع أن تخرج من منزلك ولا تلقى مسلماً إلا رأيت له عليك فضلاً»

أي أن لا ترى لنفسك فضلاً على أحد

يعني لست أعلى من أحد ولا أحد أعلى منك نحن سواسية

أستطيع أن أشاركك تجربتي الشخصية من باب الاستنناس لكن الذي سيقدر وينفذ هو أنت والحل الذي ناسبني وناسب ظروفي وإمكاناتي قد لا يناسبك فكل إنسان مختلف لا أستطيع فعلاً أم أجزم أنني أعلم ماذا يشعر الآخر أو كيف كانت التجربة بالنسبة له

فأنا لست أفضل لكن ممكن أشاركه من باب المؤاخاة والمشاركة

وليس من باب النصح لأنني أفهم أو أفصح أو أدري

كلام عميق يحتاج تأمل ..

ابدأ بنفسك .. افهم ذاتك

يستطيع الشخص الذي يستصعب فهم وجهة نظر الآخر أن يتحسن في فهم الآخرين ...

وذلك عندما يتحسن في فهم نفسه ويبدأ جهداً في تخيل نفسه مكان الآخر ويتوقف عن الحكم على الآخر وهذا ليس دائماً سهلاً

ابدأ بنفسك

توقف عن الحكم على نفسك

توقف عن طلب الكمال من نفسك

الكمال في العلم

الكمال في الجمال

الكمال في الترتيب

ليست نهاية العالم إن ارتكبت خطأ .. الكل يخطئ

ليست نهاية العالم لو كان المنزل غير مرتب ترتيب كامل ..

الكل يتعب

لست أول من يتعلم شيء جديد

لاحظ الأطفال لما يتعلمون ... كلهم حماس وتشويق لتعلم شيء جديد ... هم لا يعيرون الآخرين بالأداء ... تركيزهم فقط

على إتقان الشيء الجديد والتعرف عليه

ليس مشيناً أن يكون فيك نقص ..

من قال أن الحبّ كله فقط لمكتلمي الجمال الذي ليس فيهم عيب

أو نقص ...

توقف عن القسوة على نفسك

سامح نفسك إذا أخطأت .. تقبل عيوبك .. تقبل الضعف الذي فيك

تقبل المرض .. ليس عيباً .. الكل يمرض .. هذا شيء طبيعي

التقبل لا يعني أن هذا شيء جيد أو أنه صحيح أو كامل

التقبل يعني الإقرار أن هذا شيء موجود فيك وهو قدر من الله

وانت راض عن أقدار الله

لما تتوقف عن لوم نفسك ... لما تتوقف عن الحكم على نفسك .. لما تتوقف عن القسوة على نفسك

وتتوقف عن انتقاد نفسك ووصف نفسك غبي، ضعيف، أحمق، بشع ...

عندما تتقبل نفسك بنواقصها وعيوبها

فقط عندها تستطيع تطوير نفسك وتستطيع أن تدعم نفسك وتدعم الآخرين .. تتقبل نفسك وتتقبل الآخرين ... تسامح نفسك وتسامح الآخرين

لأن الناس هم مرآة لك

كل البشر سواسية .. مثل بعضهم في الشعور

تستطيع أن تفهمهم لَمَّا تفهم مشاعرك

نحن نختلف فقط بألواننا وصورنا وأشكالنا

لكننا من الداخل متشابهين

لَمَّا تستصعب تفهم الآخر .. توقف قليلاً

خذ نفساً عميقاً .. توقف عن إطلاق الأحكام

استمع لتفهم ليس لتردد .. لا أحد يستطيع أن يؤذيك

أنت الحكم على نفسك .. أنت تعرف قيمة نفسك وليس هم .. أراؤهم هي انعكاسات لخبراتهم هم وتجاربهم هم وليس

انعكاس لتجاربك أو خبرتك أو قيمتك

استمع لتفهم تجربته ...

استمع من منطلق الفضول للمعرفة وليس من منطلق القاضي الجلاد ..

تصوّر نفسك في موقف مشابه ..

مع الإكثار من عمل هذا .. تصبح أقدر على تفهم الآخر أيضاً

رواه أبو هريرة رضي الله عنه أن رجلاً شكّا إلى النبي صلى الله عليه وسلم فسوة قلبه فقال: "إن أردت أن يلين قلبك

فأطعم المساكين وامسح رأس اليتيم".

الشخص الغني المرفّه الذي يستصعب تفهم معاناة الآخرين

لما يزور دور الأيتام ويعيش معهم ليوم ويلاحظ ما يمرون به بشكل يومي يصبح أقدر على تفهم معاناتهم فيرق قلبه

...

يستطيع أي شخص تفهم الآخر بشرط واحد

وهو أن يرغب (((هو))) بذلك

لا أحد يستطيع أن يجبرك على فعل مالا تريد فعله

فقط أنت تستطيع أن تقرر ماذا تودّ أن تفعل ..

من أين يتأتى طلب المثالية؟

لماذا لا نسامح أنفسنا عندما نخطئ؟

عندما يُنتقد الطفل على كلّ كبيرة وصغيرة

أو عندما يخطئ الطفل وتكون ردة فعل الأهل قاسية ومبالغ فيها

والعقوبة أكبر بكثير من الذنب المرتكب

ممكن أن يقرر الطفل في ذاته أنه يجب أن لا يرتكب أي خطأ في حياتي حتى لا يتعرض للعقوبة

فهو إمّا يحاول أن يكون كاملاً في كل شيء

أو أنه يتوقف عن المحاولة نهائياً ويستسلم لأنه يستصعب عدم ارتكاب الأخطاء ...

راجع نفسك ... انظر إلى نفسك

هل أخطأت يوماً ما؟

أم أنك معصوم

إذا ارتكبت خطأ يوماً ما ... تهانينا

من لا يخطيء لا يتعلم

في الحقيقة الأخطاء هي التي تعلمنا
ومن لا يخطئ فهو على الأغلب لا يتحرك
ولا يجرب أي شيء جديد
حياته مملة .. رتيبة ... روتين قاتل
من الخوف من تجريب الجديد

عندما أتخلى عن رغبتني في الكمال
وأدرك أنني لست خالي من العيوب
وأقبل النقص الذي فيني
وأقبل أنني أخطيء مثلما غيري يخطيء
عندها فقط أستطيع أن أسامح الآخرين
مثلما أسامح نفسي

هل هناك أخطاء ارتكبتها في حياتك غيرت نظرتك وتعلمت منها؟

الممارس غلب الفارس

طلب من مجموعتين من الفنانين في الأعمال اليدوية وصناعة أوعية الفخار عمل مسابقة

المجموعة الأولى

طلب منها تجميل كل فاخرة على حدى والتركيز على التفاصيل وعلى جعل كل قارورة أجمل ما يمكن
أي التركيز على الكيف وليس الكم

المجموعة الثانية

طلب منها العكس مع التركيز على الكم وليس الكيف

حتى لو كانت القارورة أو الفخارة غير سووية تماماً لا بأس أو إذا كان تلوينها غير دقيق فلا داع للاهتمام ... المهم إعداد أكبر عدد من الفخاريات

وبعد فترة أسبوع من إنشاء التجربة من برأيكم

الفريق الذي كانت فخاراته أجمل؟

الكثير يعتقدون الفريق الأول الذي تمهل في صناعة كل فخارة على حدى

في الحقيقة العكس هو الصحيح

الفريق الثاني كانت فخاراته أجمل

لأن كُثر التكرار والخطأ والصواب جعلهم يحترفون صناعة القوارير بكفاءة عالية

ومن هنا نستخلص الفائدة التالية

أن الإلتقان لا يتأتى من الحرص على عدم ارتكاب الأخطاء

الإلتقان يتأتى من كثرة تكرار المحاولة والفشل

والسؤال هنا

لماذا تخاف من الفشل؟

ماذا سيحصل إن فشلت؟

من الذي سينتقدك وينهال عليك بالكلام السلبي؟

من سيجلدك؟

دائماً عندنا الخيار في حياتنا

حتى في المواقف الصعبة

لدينا الخيار بأن نسرح في الحزن ونيأس ونفقد الأمل ونتوقف عن المحاولة

أو لدينا الخيار أن نتقبل الوضع الراهن ونستغل حالتنا الحالية للنمو والتطور

عندما نحفظ بحقنا في الاختيار نكون نحن من يصنع واقعنا

نحن لا نستطيع تغيير الظروف الخارجية أحياناً

لكننا نملك أن نختار كيف سننظر لهذا الحدث

نظرتنا تجاه الوضع

كيف ستكون ردة فعلنا تجاه هذا الموقف؟؟؟

عندما تعطيك الحياة الليمون اصنع الليموناضة

كل موقف صعب هو إما أن يهدمنا أو هو فرصة للنمو والتطور والتعلم

لكن ذلك لن يحصل بشكل تلقائي

إنه يحصل عندما تتخذ قرار واعى وتكون لديك نيّة فعلية أن تنتقي نظرتك للواقع وتختار ردة فعلك بشكل متعمد

قرر من الآن أنك ستبحث عن الهدية وراء كل موقف صعب

كيف يمكنك أن تستفيد من هذه الحالة؟

ما هو النضوج العاطفي؟

الأشخاص يختلفون في طريقة تعاملهم مع الظروف المختلفة

وفي حلهم لمشاكلهم

يتصرفون بشكل مختلف حسب مشاعرهم

بعضهم تتحكم به مشاعره ويكون عبداً لشعوره وبعضهم الآخر تمكن من إدارة عواطفه

النضوج العاطفي هو القدرة على فهم مشاعرك بوضوح وإدارتها

هذه سبع علامات أنك تتمتع بنضوج عاطفي عالي

1- تستطيع أن تسمى شعورك بدقة

تسمية ما تشعر به يساعدك على التعرف على الشعور وفهمه وبالتالي عند شرح ما تشعر به تحصل على التفهم من الآخر وبالتالي تستطيع وضع خطة لإيجاد حلّ لذلك الشعور

لوحظ أن ذوي القدرة العالية على إدارة المشاعر يتمتعون بصحة أفضل ومناعة أعلى

2-تستطيع وضع حدود صحيّة للآخرين

هل أنت شخص حساس؟

هل تتأثر بمشاعر وطلبات الآخرين؟

إذا كان الجواب نعم فتعلم وضع الحدود هو مسألة ضرورية للحفاظ على صحتك النفسية والجسدية.

ورفضك القيام ببعض الأمور علامة من علامات النضوج

هناك خط رفيع بين النضوج العاطفي والأنانية.

إذا استطعت أن تعطي لنفسك الأولوية أحياناً دون أن تؤذي الآخرين فهذه علامة من علامات النضوج.

الحدود تضعها لحماية نفسك وليس لتؤذي غيرك.

3-لا تخاف من أن تعترف بأخطائك

كلنا نخطئ أحياناً .. كيفية تصرفك بعدما ترتكب خطأ ما يحدد مدى نضجك.. معرفتك أنك أخطأت وقدرتك على

الاعتراف بهذا يعني أن عندك النضوج الكافي لتصلح العلاقة

أن تعطي العلاقة قيمة أكبر من «الأنأ» دليل نضجك

أي أنك تعطي علاقاتك مع الآخرين قيمة أعلى من كبريائك الخاص وهذا نضوج.

4- تفكر قبل أن تتصرف

التفكير بنتائج ردود أفعالك وأخذ خطوة إلى الوراء قبل اتخاذ قرار دليل نضوج عالي

أي أنك تخصص وقتاً لتحليل مسألة ما قبل أن القيام بردة فعل

خاصة في المواقف المستفزة والمثيرة للغضب

هناك تحكم أعلى بردود الأفعال .. هناك قدرة على الحفاظ على برودة الأعصاب والهدوء.

الناضجون عاطفياً هم نادراً ما يقولون شيئاً يندمون عليه لاحقاً.

5- تستطيع أن توصل فكرتك بسهولة

تعرف بوضوح ما هي احتياجاتك وما هي طلباتك وتستطيع أن تعبر عنها بشكل مؤثر وفعال للآخرين ولا يوجد تناقض بين تصرفاتك وكلامك .. متى ، أين ، كيف واضح لدى الشخص الناضج فهو يشعر بشعوره بدل أن يتقمص الشعور.

6- عندك وعي عالي بالذات

تحقق التوازن بين قلبك وعقلك.. تستطيع أن تحدد كيف تصل لأهدافك وماذا عليك أن تفعل الوعي العالي بمشاعرك يعرفك باحتياجاتك وبالتالي عندك الثقة ولا تحتاج لتأكيدات من الآخرين لتتخذ قراراتك.

7- تعرف كيف تستمع الاستماع الفعال

القدرة على الاستماع للآخرين دليل على التعاطف العالي
تستطيع أن تنتظر للأمر بموضوعية دون أن تُستفز أو تتشغل باحتياجاتك الخاصة أو تطلق الأحكام المسبقة.
النضوج العاطفي لا يمكن تحصيله خلال فترة قصيرة هو حصيلة فترة طويلة من الخبرة في الحياة.

منقول من موقع psych2go

التعامل مع الظل الخفي shadow work

ظلك هي الصفات التي تكبتها وترفضها في نفسك وبالتالي ترفضها في الآخرين

مثال:

رجلٌ رأي شاب يعبر عن حبه لفتاة في فلم

«ماهذا؟؟؟ إنه خروف ... ياله من تشتوش ... ياله من ننع

جيل الغريبة .. قوام بهر ...»

ردة الفعل الغاضبة لهذا الرجل دليل رفض شديد للتعبير عن مشاعر المحبة لامرأة ... رفضه للصفة هذه في

الآخرين هو دليل على رفضه لهذه الصفة في نفسه

لأنه يعتبره ضعفاً مشيناً

يستطيع هذا الرجل التخفيف من حدة غضبه لو تقبل قليلاً من الصفة التي يرفضها

مثلاً لو تمرّن على قول كلمة «حبك» لزوجته

دون المبالغة في الإطراء .. فقط كلمة

سيخف عنده الرفض الشديد والاشمئزاز من الآخرين الذي يكتبون الأشعار والموشحات وسيزيد تقبّله ولو قليلاً لهم

لأنه مارس التعبير عن شعوره قليلاً

مثال آخر

أم تجد ابنها مضطجعاً أمام التلفاز

« ما هذا ؟؟؟ ... ما ضياع الوقت هذا .. دائماً أجدك مضطجع

أين العمل .. التسلية لن تجلب لك الفائدة .. »

نوبة الغضب العارمة لهذه الأم دليل على رفضها الشديد لصفة الكسل ... لكن من الطبيعي أن يُكسل أحدنا عن العمل أحياناً خاصة إذا كان متعب أو محبط

لو تقبلت هذه الأم أنها في بعض الأوقات هي أيضاً تشعر بالكسل

ولا رغبة لديها في عمل شيء أحياناً

ستخف حدة غضبها وستتمكن من الكلام برفق أكبر ولين أفضل مع ابنها وسيكون تواصلها معه أنجح ...

طبيعي نشعر بحزن وقت نتعرض لصعوبات

طبيعي نشعر بالوحدة أحياناً عندما نشعر أن من حولنا لا يستوعب ما نمر به

طبيعي نشعر أحياناً إنه الضغوطات ثقيلة علينا وصعبة

طبيعي نتعب أحياناً ونتمنى يجي شخص يحمل عنا أعباء الحياة

طبيعي نحتاج نرتاح

فبدل أن تقولي لنفسك "لاتحزني" قولي الحزن طبيعي

هنا تقبلت شعورك وتوقفت عن مقاومته

أي شعور سيخف لما نتقبله ونسمح له بالتواجد ولا نقاومه

المشاعر مثل أمواج البحر تمر من خلالنا

اسمح لها بالعبور وستخف بإذن الله

أول ما يتعلمه الشخص المكتئب هو كيفية التعامل السليم مع المشاعر السلبية

كيف يستطيع الإنسان التعايش والتأقلم مع مشكلة مستمرة لفترة طويلة من الزمن؟

كيف استطاع سيدنا يعقوب عليه السلام الصبر على فراق ابنه يوسف عليه السلام لسنوات عديدة؟

الجواب هو بالتقبل وعدم المقاومة؛

لنتفهم ماهو التقبل نسأل ماهو عكس التقبل؟

عكس التقبل هو الكبت

كبت المشاعر هو الذي يؤدي لتراكمها
والتراكم يتحول لشعور ضيق لا يطاق
جائئ على الصدر وكاتم الأنفاس
وزيادة الضيق يولد الانفجار إما بشكل نوبات غضب خارجية
أو داخلياً على شكل أمراض نفسية أو بدنية

تماماً مثل طنجرة الضغط

كيف يكون الكبت؟

بالتصنع أو الإنكار أو التجاهل

أولاً التصنع

هو إظهار عكس المشاعر الداخلية
كأن يكون الشخص حزين وهو يتظاهر بالسعادة والضحك فهذا نوع من كتم الشعور

ثانياً: الإنكار

وهو نوع من رفض الاعتراف بالشعور السلبي

هل تشعر بالحزن؟ لا أنا بخير

وهذا نوع ثاني من الكبت

ثالثاً: التغافل والتجاهل

وهو الانشغال عن الشعور بأمر آخرى لتفاديها
كالنوم لساعات طويلة هرباً من الحزن
الانهماك بالعمل لساعات طويلة ممكن يكون هروب من القلق مثلاً
الانغماس بالألعاب الالكترونية أو المسلسلات
أي تصرف مبالغ فيه لملئ الفراغ الداخلي ممكن يكون هروب من شعور
وبالتالي يؤدي للكتم

من أين نشأ الكبت؟

إما من معتقدات سلبية منتشرة في المجتمع

مثل البكاء ضعف بدل رحمة أو تفرغ

أو الرجال لا يبكون مع أنه معروف في ديننا بكاء الأنبياء

أو من التربية

الأهالي الذين لم يتعلموا طريقة التعامل السليمة مع المشاعر السلبية يورثون الطرق الخاطئة لأولادهم

مثلاً: الطفل الذي كلما بكى يعاقب بالتجاهل أو الحرمان

يتعلم أنه من أجل أن يكون محبوباً لابد أن يخبيء مشاعره فيتصنع السعادة أو الشجاعة دائماً ويتظاهر عكس
مايشعر به وبالتالي يكبت مشاعره مما يؤدي لتراكمها عبر الزمن

إذا ما الطريقة السليمة للتعامل مع المشاعر السلبية:

أولاً: تقبلها

والاعتراف بها ليس من الضروري أن نشكي لكل من هب ودب المقصد أن نعطي أنفسنا الحق لأن نشعر بم
نشعر به

ثانياً: التفريغ

لو كان المجتمع حولنا لا يتقبل ذلك
ممكن أصرح به لنفسي عن طريق كتابة المذكرات أو أصرح لربي أكلمه بالدعاء
أو في سجودي
المهم أعبّر أول بأول حتى لا تتراكم المشاعر

مثال

حادثة وفاة شخص عزيز
أعطي الموقف حقه
واحزن لفراق ذلك الشخص
وأعيش الحزن بكل معانيه
أبكي - استمع إلى أشعار كئيبة- اعتزل الناس- أغلق الستائر
أتلو آيات الله وأسبّح وأحزن واستمر هكذا
سرعان ما أشعر بالملل وأشعر بدافع ورغبة للعودة للحياة من جديد
ولكن ما كنت لأصل لهذا لولا عيش الحزن والمرور به
أما لو كتمت الحزن وتغافلت عنه فسيستمر لفترات طويلة وزاد

لكن ماذا لو انتابنتي مشاعر تأنيب الضمير؟

لما ندرك أننا أخطأنا في حق أحدٍ يعنصرنا الألم وهذا الشعور المعروف بتأنيب الضمير هو شعور صحيّ لأنه
يساعدنا نعرف أين قصّرنا ونفكر بطريقة ما لتصحيح الخطأ

هناك شعور آخر يمكن أن يعترينا لما نخطيء وهو الشعور بالعار والخزي وهذه مشاعر مضرّة ومؤذية للنفس
لأن العار معناه " أنا غلطة "

تأنيب الضمير أو الشعور بالذنب معناه "ارتكبت فعلاً غلطاً"

العار يقول «أنا غبي»

الشعور بالذنب يقول « تصرفت تصرفاً غيبياً »

عند تأنيب الضمير يشعر الإنسان أنه ارتكب خطأ ويسعى للبحث عن طريقة ليصلح بها الخطأ

أما العار يُشعر الإنسان أنه لا قيمة له ولا فائدة من وجوده وأنه يستحق العقاب والنفي ويحرض على لوم وجلد الذات

وفي الحقيقة فكرة أن الإنسان لا نفع منه أو لا خير فيه غير صحيحة لأن رب العالمين يقول في كتابه العزيز

«لقد كرّمنا بني آدم»

فالإنسان مخلوق مُكرّم مهما كان عرقه أو جنسه أو لونه ومهما فعل طالما هو يتنفس فهناك فرصة للإصلاح

والشعور بالخزي والعار يجعل الإنسان يلجأ لطرق يتهرب بها من تحمّل مسؤولية الخطأ كي لا يعترف به

اسمها آليات الدفاع عن النفس وتذكر بعضها

*التجاهل والنفي denial : كأن ينفي الشخص تماماً أنه أخطأ أو أن الخطأ وقع أصلاً ويوهم الآخر أنه يتخيل

*إسقاط الخطأ على الآخرين: إلقاء اللوم على الآخر واتهام الآخر بأنه هو الذي أخطأ

*التبرير والمنطقة المبالغ فيها : سرد الكثير من الحجج والبراهين التي تبرر له التصرف هذا فيعذر نفسه ويؤاخذها

ولا يحتمل نفسه معاناة تصحيح الخطأ

وفي الحقيقة تأنيب الضمير وتصحيح الخطأ أمر ميسر بإذن الله لمن أراد .. نقترح الطرق التالية

عالم النفس الشهير والمعالج الأسري لأكثر من ثلاثين عاماً العالم جاري تشابمان كتب كتاب «لغات الحب الخمسة»

وفي هذا الكتاب بيّن أن مشاعر المحبة مثل حساب في البنك وله رصيد وهناك خمس طرق أو لغات مختلفة يعبر بها كلّ شخص عن المحبة للآخرين أو يملأ بها رصيده ورصيد الآخرين ولكل شخص لغة مفضلة أو طريقة مفضلة يعبر بها عن الحب :

1- لغة الهدايا

2- لغة كلمات التشجيع والإطراء

3- صرف وقت نوعي مع الآخر

4- تقديم الخدمات

5- لغة اللمس

كل نزاع أو مشاحنة أو انتقاد أو لوم أو تدمر أو مقاطعة تنقص وتسحب من رصيد المحبة في بنك الحب فمن أجل زيادة الرصيد لابد من الإيداع

حسب لغة الحب المفضلة للشخص الذي اختلفت معه يمكنني الإيداع

وأعرف لغته من الطريقة التي يُعامل بها الآخرين

إذا كان قليل الكلام لكنه يُحب الفعل يمكنني مثلاً أن أقدم له خدمة أو مساعدة .. مساعدة في تنظيف البيت أو عمل طبخة معينة يُحبها مثلاً

لو كان الشخص يكثر من كلمات الإطراء والتشجيع هذا معناه أنه يحب الكلام الحلو فيمكنني أن أكلمه بعض الكلمات التي ارفع بها معنوياته

لو كان يحب الهدايا أعطيه الهدية وهكذا أستطيع إعادة ملء حساب المحبة بعد السحب من البنك

ولو كان المسحوب أكثر من الرصيد هنا لابد أن أصبر ريثما يتم إعادة التعبئة لأنه يستلزم وقتاً ...

وبعد ذلك أسعى لأتفهم الأسباب التي جعلتني أرتكب خطأ ثم أسعى لمعالجتها حتى أتأكد من عدم تكراره

وفي الحقيقة مسألة تزكية النفس هو ليس منحنى متصاعد مستقيم ولكنه زيكزاك أي منحنى متصاعد متعرج ..
ممكن عدّة أيام أحسن في تصرفاتي ثم أنتكس وهذا طبيعي فلا داع لجلد الذات ...

التقدم ليس خطأ مستقيماً تماماً .. المهم هو الاستمرار وعدم الاستسلام

لأن الحلم بالتحلّم والصبر بالتصبر كما أخبرنا عليه السّلام

مسألة تزكية النفس هي مسألة تدريب ومواظبة طويلة المدى ...

يارب يوفق كل مجتهد لِمَا يريد 3<

قال تعالى في كتابه الكريم

{وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (69)}

كيف تتعامل مع مشاعرك السلبية من خوف أو غضب أو حزن

آليات الدفاع حسب سيغموند فرويد

1- الإنكار : رفض الاعتراف بالحقائق المؤلمة

2- الغضب : توجيه المشاعر السلبية تجاه شيء آخر غير الذات

3- العدوان السلبي : كتم مشاعر الانزعاج بحيث تظهر بشكل غير واضح على شكل تعليق ساخر أو انتقاد

4- الكتم : عدم التصريح عن الشيء الذي سبب لنا الانزعاج وكبت المشاعر

5- ترانسفيرنس نقل مشاعرنا تجاه شخص من ماضينا تجاه شخص لا علاقة له في حاضرنا

6- إعادة توجيه المشاعر السلبية أي إخراجها في شيء منتج آخر غير حل المشكلة للتنفيس

7- اللوم

8- التبريرات المنطقية والتفسير والأعمار التي تنفادى بها تحمل المسؤولية والاعتذار ببساطة عن خطأ ما

9- العودة لحالة الطفولة في تصرفاتنا كالنوم في وضعية الجنين

10- التصرف عكس الفطرة عكس مشاعرنا الحقيقية

السلبية

من غير المفيد أن تعلق في دوامة التفكير المبالغ فيه أو ال overthinking وهي من السمات المميزة للشخص المكتئب

وذلك بأن تكرر الحدث السلبي في ذهنك عدد لانهائي من المرات فتعيد عيش الحدث المؤلم بمشاعره مرّات متتالية

ردة الفعل هذه طبيعية بعد أي صدمة لكن خطورتها إمكانية أن تعلق هنا

تريد كسر دائرة السلبية قبل أن يبلعك الثقب الأسود

كيف تخرج نفسك من السلبية ؟

الأفكار == لمشاعر == سلوك

إما أن تغير أفكارك

أو تغير شعورك

أو تغير سلوكك

□ تغيير الأفكار أحياناً صعب لأنه يحتاج معرفة ودراية بأنماط التفكير السلبي

□ تغيير المشاعر يمكن أن تفعل ذلك بعدة طرق كالتأمل أو التخيل الموجه والامتنان والتنفس العميق

□ تغيير السلوك وهذه أفضل طريقة لشخص غير مختص

بأن تقوم بتصرفات شخص سعيد .. كأن تبتسم فيعطي جسمك أمر للدماغ بأنه سعيد لأن الرسائل متبادلة بين الدماغ والجسم باستمرار

وبأن تتحرك .. تمشي .. تلعب الرياضة .. تخرج من المنزل بدل الانعزال والانزواء والانطواء

والعصبية

وقلة الصبر مظاهر المكتئب أيضاً إذاً

كيف تتمالك نفسك عندما تجتاحك مشاعر عنيفة؟

أحياناً تجتاحنا مشاعر عنيفة كالغضب أو القلق أو الحزن

وقد نصب في هذا اللحظات جام غضبنا أو نوبات هلعنا على الآخرين

قد يُشعرنا هذا بالراحة مؤقتاً لكن هذا يؤثر للأسف على علاقاتنا

على المدى البعيد خاصة علاقاتنا مع أقرب الناس إلينا وأولادنا.

لذلك كان من الأفضل لمّا نشعر أننا لسنا في أحسن أحوالنا أن نخبر من حولنا أننا متوترين وأنها نحتاج بعض الوقت المستقطع للراحة كي يفسحوا لنا المجال.

حتى لا نقول أو نفعل أشياء نندم عليها لاحقاً

الأذى الذي نحدثه قد لا نستطيع إصلاحه أو الكلام الذي يُقال يبقى محفوراً في الذاكرة

في هذه اللحظات الفص الجبهي الأمامي المسؤول عن التفكير المنطقي يتوقف عن العمل والمنفعل هو الدماغ العاطفي فقط ال amygdala أي النتوء اللوزي في المخيخ أو العقل البدائي المسؤول عن ردود الأفعال التلقائية

والطرف الآخر المتلقي من الأفضل أن لا يأخذ هذه تصرفات الغاضب أو القلق على محمل شخصي .. معظم

الأوقات الفلتات المشحونة تكونت من داخل المتوتر وليس للمتلقي سبب فيها

كي تهدأ تستطيع أن تفعل عدة أشياء

- أن تضع يدك على قلبك فقط تستشعر ضربات قلبك لوحظ أن هذا يمكن أن يهدأ من عمل النتوء اللوزي
- الذهاب للمشي وهذا يخفض من نسبة الأدرينالين هرمون التوتر
- الاتفاق على كلمة سر تدل على وجود توتر مثلاً أن نخبر بعضنا "أنا احتاج استراحة لا أشعر أنني على ما يرام"

قد يخطر في بالك ..

لا أستطيع التحكم بردود أفعالي

أول ما استفز كان لزاماً علي أن أرد فوراً

أفكار تتسابق في ذهني

" هل يستصغرون من شأني؟؟ سأريهم من أنا

هل يستخفون بقدراتي .. سأنتقم منهم

هل يسخرون مني .. سنرى من سيضحك آخرأ

هل ينتقدونني .. سأوريكم كم العيوب التي فيكم أنتم

من يظنون أنفسهم .. كيف يتجرأ أن يهينني .. كيف يتجرأ أن يلقبني بلقب .. ألا يعرف من أنا؟؟؟ هل يعتقدون أنهم أفهم مني "

هذه الأفكار هي ردود أفعال تلقائية تظهر لما نشعر بالتهديد

لما نتعرض للتهديد ردود الفعل التلقائية التي أودعها رب العالمين في البشر في حال التعرض للخطر ثلاثة : إما الفرار أو القتال أو التجمد

Fight, flight, freeze

الأفكار السابقة تمثل ردة الفعل القتال .. أو من أساليب الدفاع defense أو defensiveness أو mechanisms

لما أدفع الهجوم بالدفاع ..

ردّة الفعل هذه مفيدة لما يهجم علينا نمر أو أسد في الغابة مثلاً

أما مشادة كلامية أو طفل صغير يحاول أن يبني شخصيته المستقلة وطبيعي يعاندنا أو شخص غريب لا أعرفه ولا يعرفني غير مجدي أن آخذ كلامه محمل الجدّ

لا تستدعي هذه الحالات ردود الفعل العنيفة هذه ...

لكن ما الذي يجعل ردودنا عنيفة هكذا وكأنه لا سيطرة لنا عليها؟

نُستفز بشدة من أي موقف صغير

في الحقيقة الأطفال الذين تربوا في بيت فيه الكثير من العنف اللفظي والجسدي أو في المدرسة أو في الحيّ أو تعرضوا لصدمات حوادث اعتداء أو تتمر .. أيّا كان تبرمجت عقولهم على ردود الفعل التلقائية هذه ...

تجنب المواجهة وعدم الرد نهائياً وعدم التعبير عن الرأي هو هروب

والتسّمّر في المكان دون حراك أو كلام دون شعور هو التجمد

صورة الأب أو الأم أو الأستاذ أو المعتدي في لحظة العنف لما يضرب أو يصيح بصوت عالي بالنسبة للطفل الصغير تشبه صورة الوحش الضاري ... لا ننسى هو أطول بكثير من الطفل وأكبر حجماً

فلما يرى الطفل هذا الوحش الضاري يهجم ليفرغ في هذا المخلوق الصغير كل مشاعر الغضب والتعب والقهر

يتبرمج الطفل على ردّة الأفعال التلقائية التي لا تفكير فيها

نتيجة الصدمة وبعدها

أي انتقاد

أي لوم

أي نبرة صوت مرتفعة ولو قليلاً

سواء بحق أو بباطل

تحرّض في الشخص ردود الأفعال التلقائية ما يعرف أيضاً بأعراض ما بعد الصدمة PTSD

لذلك كانت السيطرة عليها صعبة

ولهذا نسمع كثير من الأمهات والآباء يقولون لا أستطيع السيطرة على نفسي بمجرد ما أسمع ابني يعاندني استنقز

بشكل رهيب والضرب شبه تلقائي

في الحقيقة الأم أو الأب لا يربون الطفل في تلك اللحظة هم يستجيبون لقهر مكبوت ومتراكم عبر السنين داخلهم تجاه أشخاص ما كان لهم حول ولا قوة أمامهم .. هي ردة فعل تجاه أب ظلم أو أم ظالمة أو أستاذ أو مربّي أو معندي تمثل أمامهم على هيئة هذا الطفل الصغير أو الشريك أو الزميل في العمل أيّ كان المثير للذاكرة الأليمة

هو استحضار ذكرى سابقة emotional Button أو trigger

أي مشاعر مبالغ فيها وهناك صعوبة في التحكم فيها هي غالباً ردة فعل تلقائية لقهر قديم مكبوت

الاستفزاز ممكن يطرأ من موقف بسيط وينجم عنه ردّ فعل كبيرة على شكل انفجار .. سيل من الإهانات والمسبات.. صراخ وعويل .. محاضرات لساعات طوال تبرر فيها موقفك وتشرح أسبابك.. أو ببساطة ودون تبرير تنهال ضرباً في الشخص أمامك

وبعد ما تهدأ تشعر بألم شديد ولوم رهيب لأنك فعلاً ما أردت أن تؤذي أحبّ الناس إلى قلبك .. ما أردت أن تبالغ بردة الفعل .. ما أردت أن تسيء معاملة هذا البائع أو ذاك العامل

السؤال الذي يطرح نفسه .. هل هناك أمل بأن نتحكم بأجهزتنا العصبية غير الإرادية؟؟؟

الجواب نعم .. نستطيع ولكنه أمر يحتاج منا وعي بالمشكلة وإرادة لإصلاح أنفسنا .. علاجات ما بعد الصدمة تنفع ولكن تحتاج منا صبر وإصرار ...

في كل مرّة نفقد صوابنا .. نراجع أنفسنا ونفكر هل ذكرني هذا الموقف

بموقف مشابه من طفولتي؟

هل ذكرني هذا الشخص بشخص آخر من الماضي؟

مجرد معرفة الذكرى التي حرّضك ردة الفعل القويّة نكون قد قطعنا نصف الطريق

وحققنا الشرط الأول وهو الوعي

الشرط الثاني إرادة التغيير

في اللحظة التي أنا في قمة غضبي أطبق Grounding exercise

تمرين يرجعني للوقت الحالي يخرجني من مشاعري إلى حواسي

ألاحظ خمسة أشياء وانظر لها

أسمع أربعة أصوات

ألمس ثلاث أشياء

وأشم وانتبه لرائحتين

هذا التمرين يهدئ

أفضل طريقة للتهديئة هي التنفس العميق

هناك عدة أنواع للتنفس العميق وجدّث هذا النوع فعّال جداً

لقد تم اختراع هذه الطريقة في التنفس في الحقيقة في الجيش الأمريكي ليعملوا الجنود إصابة الهدف عند إطلاق النار

نأخذ شهيق ونعد لحد أربعة

نكتم النفس لحد سبعة

نخرج زفير للعدّ ثمانية

تكرار على مدى أربع خمس مرات يهدئ ضربات القلب وينخفض مستوى الغضب أو التوتر

مع كثرة التكرار تزداد قدرتنا على التحكم بالغضب أو القلق (ردّة فعل الهروب) ثم نشغل أنفسنا ريثما تهدأ العاصفة تماماً

ممكن أشاهد التلفاز لأشغل تفكيري بشيء آخر

ممكن أقوم بأعمال المنزل

ممكن أخرج قليلاً لأتمشى

ممكن أن استحم

ممكن أشعل شمع ذو رائحة معطرة

ممكن استمع لموسيقا مهدئة

ممكن ألعب رياضة أحبها

ممكن أرسم

ممكن أكتب مذكرات وأفرغ مشاعري على ورق

ممکن أذهب لمكان اختلي فيه بنفسي وأصبح أو اضرب المخدة

أي من هذه الأفعال التي تحسن مزاجي أو تغير لي نفسيتي أقوم بها ريثما تذهب فورة الغضب التي في داخلي

وإذا كان في التطبيق صعوبة بالغة يمكن استشارة أخصائي نفسي يساعد في إعادة برمجة الدماغ بشكل عملي فعلي ويفك المواقف الصادمة موقفاً موقفاً ...

المصدر :

دورة إدارة الغضب للأخصائية النفسية سناء عيسى

The borderline personality disorder workbook by Dr. Daniel Fox
specialist in personality disorders

Experimental Healing for traumas the Sayer method

Grounding exercise by Julia Christina clinical psychologist

Deep breathing exercise" The sleep doctor, Dr. Michael Breus

كلما كانت نوبات الغضب لا تتناسب من حجم الموقف

فهذا دليل أنه غضب مكتوم من الماضي واستثير

بالموقف الحالي.

قد يكون الموقف الذي تمر به يشابه موقفاً مررت به في الماضي فأثار مشاعر قهر أو حزن دفين من الماضي.

أو قد يكون الشخص الذي أمامك يذكرك بشخص آخر من الماضي أو أنك تطلب منه أن يلعب دور شخص تفتقده

باختصار الدماغ يتعلم من تجارب الماضي

فهو يحاول أن يحميك من أن تمر بألم مشابه

أو بتعبير آخر الطفل الداخلي الذي فيك يحاول أن يُلبّي احتياجاته العاطفية هذه المرة والتي لم يستطع تلبيتها في الماضي

قد يذكرك الموقف الحالي مع شريكك أو مع طفلك أو صديقك بموقف مشابه مع والدتك أو والدك

ربما فيه بعض الصفات المشابهة

وظفلك الداخلي خائف من تكرار الموقف السابق

ويحاول بكل قوة حمايتك

لعل طفلك الداخلي يقول "أمي ردي عليّ، تفهمي موقعي، انظري إليّ، حني عليّ، تكلمي معي، اهتمي بي"

أو أن طفلك الداخلي يقول "أبي انظر إليّ، افتخر بي، هل تراني؟ أبي، تفهم موقعي ، استمع لرأيي ، اسمح لي أن أعبّر"

الذي أمامك ليس أباك

والتي أمامك ليست أمك

الذي يتكلم ليس أنت

إنه طفلك الداخلي

هي احتياجات الطفولة غير المشبعة

لما تدرك ذلك .. تنظر للأمور من منظور مختلف

ذاتك البالغة الراشدة لن تتصرف هكذا

ذاتك الناضجة تعرف أنك لست بحاجة لموافقة أحد لتشعر أنك شخص معتبر ... إنك بالفعل كذلك

ويمكنك أن تسمح للناس أن يختلفوا عنك
لست بحاجة أن يشابهوك أو يوافقوك
لست بحاجة لموافقهم لتشعر أنك إنسان راشد ولك رأي ولك تجربة فريدة في الحياة وخبرة
أنت أعلم وأدرى من ذلك
أنت فعلاً كذلك
لعلك تتوق إلى التقبل من والدك أو والدتك

هذه الظاهرة اسمها ال transference

لما يذكرنا شخص في حاضرنا بشخص آخر من ماضيها
ونتوقع منه لعب نفس الدور أو نتوقع منه تكرار المواقف

احذر عقلية الضحية!!

ما المشكلة في عقلية الضحية؟

ولماذا يُحذر الجميع منها؟؟؟

«إذا لم تكن ذنباً أكلتك الذئاب»

هذه المقولة تعكس عقلية فيها نمط من أنماط التفكير السلبي

التفكير أبيض وأسود

أو التفكير المتطرف ..

فإما أن تكون جلاًداً لا أحد يستطيع سحقك .. بيدك زمام كل الأمور

أو أن تكون ضحية أي خروفاً سهل الانقياد والرضوخ

لا حول له ولا قوة

ما فيش رمادي؟؟؟

ألا يوجد هناك حل وسط؟

التطرف مذموم سواء كان قوة أو ضعفاً

ألا أستطيع أن أخذ حقي دون أن أكون جالداً ساحقاً ظالماً؟؟؟

ألا يمكنني أن أكون شخصاً لطيفاً وطيب دون أن أتعرض للاستغلال والسخرية والانتهاك من الآخرين؟؟؟

شخص طيب يعرف بضع حدوداً للناس تحيل دون استغلاله!!!

المشكلة في عقلية الضحية أن هناك احتمال كبير أن يتحول الضحية لجلاد

من ظلم سوف يظلم مالم ينتبه ويعي لنفسه ولمشاعره ولغضبه الداخلي

هناك حديث مشهور عن سيدنا محمد عليه السلام

((صل من قطعك وأعط من حرمك واعفُ عن ظلمك))

هذا الحديث محير أشد الحيرة ... لِمَ يا رسول الله تريدنا أن نقوم بعكس ما تعرضنا له؟؟؟

لأن الطبيعي في النفس البشرية أنها تريد الانتقام وتريد رد الصاع صاعين .. ولما لا تستطيع الضحية الانتقام من

الظالم فإنه يوجه غضبه تجاه من هو أضعف منه

سيوجه غضبه تجاه شخص لا يستطيع صدّه

سيظلم من هو أضعف منه .. شخص لم يظلمه .. شخص لم يرتكب خطأ سوى أنه أضعف منه

سيتمشش بمجرد أنه يقدر على ذلك ... دون وعي

لسان حاله يقول :

”سوف أظلم كما ظلمت

ليس عدلاً أن أظلم لذلك لدي الحق أن أولم الآخرين كما تألمت

لما ظلمت لم يساعدني أحد لذلك سأقهر من هو دوني مثل ما جرى معي ”

ماذا حصل هنا؟ لقد تحولت الضحية إلي ظالم آخر

الظلم ظلمات ... الظلم يولد الظلم

الضحية لما تعي كم القهر والغضب والألم المكتوم داخلها

يقف أما قرارين

١ - إما أن يظلم كما ظلم

٢ - أو أن يرفض أن يكون مثل الظالم ويختار العكس

هذا لا يعني أن يتقبل الظلم بل يعني أن يرفض أن يكون مثل الظالم

ولكن كيف تتصرف الضحية مع كم الألم والقهر المكبوت داخلها؟؟

قهر صعوبة المعيشة

قهر التعامل السيء للناس

شعور أنه لا حول ولا قوة له

لا بد أن تفرغ الضحية الألم والغضب المكبوت والرغبة في الانتقام حتى لا تخرج على المشاعر في وجه شخص بريء ليس له علاقه

هذا التمرين يُستعمل مع الأشخاص الذين تعرضوا لاعتداء جنسي أو جسدي ... يقف الضحية أمام مخدة مثلاً أو فرشاة

يتخيل الضحية الجلاد أمامه ويضربه حتى يفرغ كل القهر والغضب المكبوت في داخله

يمكن بعد أن ضرب المخدة أن يشعر مشاعر مختلفة

كأن يشعر بنشوة الانتقام أو الفرح

أو أن يشعر بحاجة للبكاء

لا ضير في أي شعور يشعر به فقط يعبر ويسمح لنفسه بالتفريغ

مثال آخر

طفل يكره الدراسة كل ما أراد أن يدرس يشعر بعدم رغبة ومقاومة

ربما ربط الدراسة والتعلم والذي ممكن أن يكون تجربة ممتعة بمشاعر القهر والكبت وصورة الأنسة المضطهدة أو الأستاذ الظالم الذي يضرب

فارتبطت مشاعر كراهية أسلوب تعامل المدرس مع الدراسة

لا بد من تفريغ مشاعر القهر وفصلها عن الدراسة حتى يستطيع الطالب أن يكمل التعليم

الدماغ اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال

مثل لما نشاهد فلم رعب فإننا نشعر بالخوف رغم معرفتنا أنه مجرد تمثيل

فنحن شعورياً نستطيع تفريغ الشعور بالخيال ... الدماغ يُصدق الخيال وهذا المبدأ يستخدم كثيراً في العلاج النفسي

لحل مشكلة الطالب المضطهد

نطلب منه أن يتخيل نفسه كبير جداً والأستاذ الظالم صغير

ويتخيل أنه يواجه للأستاذ نفس الكلمات القاسية والمسبات والتجريح الذي تلقاه وممكن أن يرفعه فلقه أيضاً

لا تخف مجرد أنك تفكر بهذا الشيء لا يعني أنك ستقوم به

الهدف من التمرين تفريغ القهر وليس التخطيط للانتقام

الهدف التخلص من مشاعر الظلم حتى لا تظهر في مواضع أخرى على شكل اكتئاب أو عدم رغبة في الدراسة أو عطالة عن العمل أو تفشيش في زوجة أو أولاد ...

أنت مسؤول عن مشاعرك

كونك تعرضت للظلم ليس حجة لك .. تسمح لنفسك أن تنظم الآخرين

تعلم آلية تفريغ غضبك حتى لا تتحول إلى ظالم آخر

ويتحول الكون إلى غابة كلها وحوش ضارية تأكل بعضها بعضاً

لما تستطيع إدارة مشاعرك فإنك انتصرت على الظالم لأنك رفضت أن تكون مثله

امسك زمام الأمور

ارفض أن تنساق مع السيل

ونلاحظ أن كثيرًا منّا يجد صعوبة بالغة في تفريغ مشاعر الظلم

خاصة إذا كان الظالم هو من أقرب المقربين أب أو أم

أخ أو أخت أو خال أو عمّ

نشعر أن هذا الشخص له هيبة ويتوجب علينا احترامه ولا يجوز لنا أن نقلل من شأنه .. محبته واجبه مهما فعل لأن له فضل علينا

مستحيل أتصور نفسي أُوذي أبي أو أمي أو أستاذي ...

هذا الكلام مغروس فينا من الطفولة

لو كنا من الأشخاص الذين لا يريدون التفريغ بالخيال لتخليص الطفل الداخلي من مشاعر الضعف والغلبة ... هنالم نتمكن تفريغ مشاعر الظلم فقط ...

ماذا نفعل؟

هناك طريقة

حتى تُخرج أنفسنا من هذه المتاهة

هناك حلّ بسيط

أولاً أنزع هالة القدسية عن الأشخاص

لأننا كلنا بشر وممكن نخطيء فلا ارفع رتبة المربي إلى درجة التأليه وانزل به إلى درجة البشرية واعترف أنه
يمكن للمربي أن يخطيء وليس معصوماً وأتوقف عن الدفاع عنه والتبرير لتصرفاته

لأنني طالما أبرر له تصرفاته هذا يعني أنني أوافق عليها وهذا يعني أنني سأتصرف بنفس الطريقة لو وضعت في
ظروف مشابهه

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ ۗ

النساء. ١٣٥

وقال ابن عباس رضي الله عنهما:

قولوا الحق ولو على أنفسكم بالإقرار أو الوالدين والأقربين

وبلاش جلد الذات ومقولة "أنا أستاها انضرب ... أنا ما فيني خير"

غير صحيح ... كفى تبريراً للظلم

أنت بهذا تتضم للجلاذ ضد نفسك

غير مقبول يستعمل الشخص الكبير الضرب لتعليم الصغير

هناك طرق أخرى .. نستطيع التواصل من خلالها .. نحن لسنا حيوانات ضارية .. نتعامل بالعنف

الألم متوارث ... تنتقله الأجيال من جيل لجيل

كن أنت من يكسر السلسلة

لا تسمح للظلم أن ينتقل للجيل القادم

ثانياً : افصل الشخص عن التصرفات

في الحقيقة التصرفات هي المكروهة والمؤذية وليس الشخص بحد ذاته قد يكون محبوب وله مكانة في القلب أو
ممکن أن يتحسن

أوجه مشاعر الكراهية والغضب تجاه التصرف والتعامل
وليس شخص المرابي ولكن من المهم أن أسمي التصرف الظالم واعتبره خاطئاً وأتوقف عن الدفاع عنه

أفرغ مشاعر الغضب والحزن والقهر تجاه التعامل

كأن أكتب

((أشعر بالحزن لأنك ضربتني

لماذا تفششت فيي ... أنا لم يكن لي أي علاقة ... كنت طفل صغير .. لا أعرف .. لماذا لم تتقبل براءتي .. كل الأطفال
يخطئون ... شعرت بالمهانة ... شعرت بعدم القيمة ... وهكذا))

وممكن أبكي

هذا في حالات الغضب المكبوت نتكلم

تمرين المسامحة

هل هناك شخص آذاك أذىً شديد؟ هل تستصعب أن تسامحه

هل تعتقد أن المسامحة عطاء منك للآخر

يقال أن المسامحة أخذ وليس عطاء "خذ العفو وأمر بالعرف"

لأن الغضب المكبوت مثل السم تتجرعه أنت وتتمنى أن يؤثر في الآخر ..

في الحقيقة التسامح يفيدك أنت ، يفيد صحتك ، يفيد راحة بالك

التسامح لايعني أن تنسى ما جرى .. التسامح يعني أنك ستتخلى عن مشاعر القهر والغضب والحزن تجاه ما جرى

وتترك حساب الشخص على الله

الوصول لهذا قد يكون صعباً .. لأنك لم تفرغ الغضب المكبوت

كيف يمكنك تفرغ الغضب؟

في اليوم الأول: اكتب كلمات اللوم والعتاب التي في بالك على ورقة واستفص وإسترسل في التعبير

في اليوم الثاني : حاول أن تضع نفسك مكان الشخص المُلام وحاول أن تستخلص الأعذار التي قد يتذرع بها تجاه ما حصل

في اليوم الثالث : اكتب رسالة مسامحة للشخص المُلام

وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

الحزن

وجد العلماء أنه عند التعرض لصدمة

(إما بسبب فقد شخص أو عمل أو حصول أي تغيير مفاجئ في واقعنا)

قد يطرأ الحزن على حياتنا حيث نمر بستة مراحل

وتجد نفسك تنتقل بين هذه المراحل المختلفة أو قد لا تمر بها كلها

المهم أن تعلم أن من الطبيعي المرور بهذه المراحل وتخطيها ضروري بدل تجاهلها كي تستطيع متابعة حياتك

المرحلة الأولى هي الصدمة والإنكار

في هذه المرحلة لا تصدق ما حدث وممكن أن تكون توقعات خيالية أن هذا الحدث سيمر بسرعة

المرحلة الثانية الحزن والشعور بتأنيب الضمير

هنا تبدأ بلوم نفسك على ما حدث وتراجع تصرفاتك

من المهم التذكر في هذه المرحلة أنك مهما حزنت على الماضي فإنك لا تستطيع العودة للوراء وتغييره لذلك من

المفيد أن تركز على ما تستطيع أن تفعله الآن

المرحلة الثالثة الغضب والمساومة

في هذه المرحلة قد تغضب لأنه ليست عندك السيطرة على الأحداث ولا التحكم وقد تُخرج غضبك على الآخرين أو الآخرين يخرجوا الغضب عليك أو أنك تبدأ بلوم الآخرين وتشعر أنك ضحية من الضروري أن تعلم أن كل ذلك طبيعي في هذه الأوقات وإدراك إمكانية حصول ذلك يساعدك كي ترأف بنفسك وتأخذ وقت مستقطع

المرحلة الرابعة هي الاكتئاب والوحدة

هنا لم تعد تنكر ما حدث بل تعيد التفكير وتحزن وقد تشعر بالفراغ وهذا كله طبيعي ومجرد شعورك بالإحباط لا يعني أنه سيستمر للأبد هو فقط جزء من دورة المشاعر هي مرحلة تحدث بسبب صرف الكثير من الوقت في التحليل والمبالغة في التفكير ويفيد هنا إعادة تركيزنا على الإيجابيات في حياتنا

المرحلة الخامسة مرحلة النهوض

هنا تصير أكثر هدوءاً وتركيزاً
وهنا تستطيع أن تركز على ما يمكنك فعله
مرحلة لإعادة البناء والتخطي
هي مرحلة تكوين هوية جديدة والبحث عن مواهب جديدة وتحقيق أهداف جديدة.

المرحلة السادسة هي مرحلة التقبل والأمل

هنا إمكانية رؤية الإيجابيات وتحسن وهناك إمكانية أكبر للتخلي بالأمل

المرور بهذه المراحل طبيعي

فقط ارفق بنفسك وستمر هذه الفترة

القلق

هل تعاني من القلق؟

القلق يتولد نتيجة انقراض هرمون الادرينالين مع كل موقف فيه خوف. وبعد تكرار المواقف المخيفة يتراكم هرمون الخوف إذا لم نتعلم كيف ننظمه

شبهه علماء النفس بالكبس على إنذار الحريق

كلما خفت انضغط الزر حتى خرب الزر وظل مكبوساً على طول

فتشعر بالخوف الدائم والتوتر مع أن حولك المكان آمن

ما العلامات الخمسة التي تشير إلى أنك تعاني من القلق؟

1- التشنج العضلي

إذا كان عندك آلام عضلية ولا تستطيع الاسترخاء أو التخفيف منها قد تكون علامة أنك تعاني من القلق

2- تحليل الأحداث الماضية في ذهنك وإعادتها مراراً وتكراراً

كأن تنتقد نفسك أو تنتقد غيرك إذا كنت تقوم بذلك أكثر من مرة في اليوم فغالباً ما تشكو من القلق

3- التفكير في أحداث مقلقة في المستقبل وعيش في سيناريوهات مخيفة من تأليفك غالباً هذه علامة واضحة للقلق

4- تشعر بأن المسؤوليات تثقل كاهلك وتشعر أن كل شيء صعب حتى المسؤوليات الصغيرة كإخراج القمامة تبدو لك متعبة

5- الشعور أنك دائماً متحفز وعلى أعصابك ولا تستطيع أن تهدأ

تحتاج ما يشغل تفكيرك أو يصرف انتباهك وتستصعب النوم في المساء غالباً هذه علامة القلق

إذا كانت عندك علامتين أو أكثر فأنت تشكو من القلق

ولكن لا تقلق هناك الكثير من البشر مثلك

يتبنى الدماغ عادة جديدة لابد أن يكرر العادة الجديدة لمدة 21 يوماً حتى ثلاثة شهور في الحالات المتأزمة

هناك أشخاص كانت نسبة القلق عندهم 90% ويعانون من عدّة نوبات ذعر خلال الشهر الواحد بعد ممارسة تمارين التنفس العميق والتأمل لمدة شهرين انخفض التوتر عندهم لدرجة 1%

يمكنكم لتحديد درجة القلق الاستعانة بالجدول التالي

فحص درجة القلق.docx

فحص درجة القلق

المشاعر القلقة

- تشعر بقلق أو توتر أو خوف
- الأشياء حولك تبدو غريبة أو غير حقيقية
- تشعر أنك منفصل عن جسدك
- نوبات ذعر فجائية
- شعور بالرعب أو الهلاك القادم
- الشعور بالتشنج والتيبس
- صعوبة في التركيز

الأفكار القلقة

- أفكار تتسابق في ذهنك وتتسارع من موضوع لموضوع آخر
- خيالات وأحلام يقظة بسيناريوهات مخيفة

- تشعر أنك على وشك فقدان السيطرة
- شعور أنك ستتهار أو أنك ستصاب بالجنون
- تخشى أن تفقد الوعي أو الإغماء
- الخوف من المرض أو الإصابة بسكتة قلبية أو الموت
- الخوف من أن تبدو غيبياً أمام الآخرين
- الخوف من الهجر أو البقاء وحيداً
- الخوف من الانتقاد أو اللوم
- توقع حدوث شيئاً سيئاً

الأعراض الجسدية

- خفقان القلب بشكل متقطع أو خفقان قوي
- ألم أو خدران أو تنميل في أصابع اليد أو القدم
- ألم في المعدة أو عدم راحة
- إمساك أو إسهال
- ترتعب لأقل صوت
- عدم القدرة على الجلوس
- عضلات متشنج
- تعرق دون الشعور بالحر
- تشعر بعقدة في حلقك
- الارتجاف
- الأقدام رخوة
- الدوار أو الميل للسقوط
- اختناق شعور بضيق النفس
- آلام الرأس أو الرقبة أو الظهر
- هبات باردة وساخنة
- الشعور بالتعب أو الضعف أو الإرهاق بسهولة

إذا كان الجواب

- 0 لا مطلقاً الدرجة
- 1 قليلاً الدرجة
- 2 أحياناً الدرجة
- 3 كثيراً الدرجة

المقياس

قلق خفيف 0-4

قلق على الحد 5-10

قلق معتدل 11-20

قلق متوسط 21-30

قلق مزمن 31-50

قلق شديد 51-99

ما الفارق بين التوتر والقلق؟

القلق هو أفكار سلبية تكرر لها على مدى طويل من الزمن يؤدي للقلق المرضي أو الاكتئاب

الحلّ

ملاحظة أفكاري

ملاحظة مشاعري

واستبدالها بفكرة إيجابية

التوتر هو ردود الأفعال الفيزيولوجية في الجسم مثل تعرق اليدين - جفاف الفم - وجع البطن - برودة في الأطراف - تسرع في ضربات القلب

الحلّ

ملاحظة ماذا يحصل بجسدي؟

ملاحظة تنفسي

ملاحظة ضربات قلبي

الصعود من الجسم للدماغ بدل العكس

أي تحفيز الحواس الخمسة لتفعيل الهدوء

أقسام الجهاز العصبي

يقسم الجهاز العصبي لجهازين

*جهاز عصبي وديّ أو سمبثاوي مسؤول عن ردود الأفعال التلقائية الإرادية (تجمد -قتال- هروب)

*جهاز عصبي نظير الودي أو الباراسمبثاوي المسؤول عن الاسترخاء والهدوء والهضم والحبّ

الأشخاص الذين يتمتعون بجهاز عصبي صحيّ يكون الجهاز نظير الوديّ أو الباراسمبثاوي هو المسيطر في أغلب أوقاتهم هم في حالة استرخاء

أما إذا كان الجهاز العصبي الودي هو المسيطر فنستطيع إعادة تحفيز الهدوء بممارسة تمرين هام هو التنفس الإرادي العميق

ردة الفعل (هروب -قتال -جمود)

هي ردة فعل طبيعية تجاه مواجهة الخطر وجدت من أجل البقاء

يتوقف عمل الدماغ المنطقي

يتدفق الدم للعضلات الكبيرة في الجسم

وينسحب الدم من اليدين والقدمين وينفعل عمل الغدد الكظرية فتفرز الأدرينالين

ويغلق عمل الجهاز الهضمي (إسهال أو كتّم)

النظر يصبح محدود

التنفس سريع وسطحي لكن ليس عميق

ويغلق عمل الجهاز المناعي

نلاحظ دائم القلق عرضة أكثر للأمراض

يعانون من إرهاق - تعب - أرق

هذه ردود الأفعال مفيدة عندما نواجه خطر حقيقي أني داهم

لكن الدماغ لا يفرق بين الخطر الحقيقي الداهم الأنّي وبين المخاطر المتخيلة المستقبلية أو الوهمية وهنا تأتي ضرورة تفعيل الاسترخاء بشكل إرادي للعودة للهدوء

الجهاز العصبي الودي مسؤول عن ردود الأفعال التلقائية الإرادية

Fight - flight - freeze

الهروب أو القتال أو التجمد

القتال مثل نوبات الغضب العارمة

الهروب نوبات القلق

والتجمد هو اللامبالاة والملل الساحق

المسؤول عن ردود الأفعال هذه هو الجهاز العصبي الودي

حتى تتوقف المشاعر القوية ولا بد من إيقاف عمل الجهاز العصبي الودي ونفعل الجهاز العصبي اللاودي

الجهاز العصبي اللاودي هو المسؤول عن الاسترخاء والهدوء والهضم ومشاعر الحب

نفعل هذا الجهاز بعمل أي فعل فيه استرخاء وعمل بطيء وهادئ

استحمام - استلقاء - ماسك للوجه - طلاء الأظافر - شغل صنارة أو حياكة صوف

كل هذه الأعمال تعطي إشارة للدماغ "أنا هادئ"

فتتوقف المشاعر القوية ويبدأ الهدوء

جسمك هو سبيلك للتحكم بالعقل اللاواعي (ردود الأفعال)

لأنك لا تستطيع إيقاف نوبات قلق أو غضب بالتفكير

التفكير يصح بعد أن تهدأ العاصفة

جسمك هو الذي يطفئ ردود الأفعال التلقائية الإرادية

لذلك قال النبي عليه السلام في الحديث الشريف

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) .

لما أظهار بالهدوء يصدق ذلك الدماغ فنهذا فعلاً

نلاحظ عندما نتوتر وتظهر الأعراض الفيزيولوجية علينا

نقول لأنفسنا " إهدىء .. إهدىء " فلا نهذاً

ردود الأفعال الفيزيولوجية بدائية لا تتأثر بالكلام

الجسم هو الجهاز الذي يساعدنا على العودة للهدوء

من خلال تفعيل حواسنا (الشم والنظر واللمس والسمع)

فنشتت أفكارنا بالخروج من أذهاننا والعودة لحواسنا

ممكن نعطي لقلقتنا درجة قبل إجراء التمرين ودرجة بعد لنقيّم هل خفت.

ليس من الضروري أن تهدأ كل مرة ولكن مع الاستمرار سينخفض القلق والنجاحات الصغيرة تجلب مزايا كبيرة

تمرين ال **Grounding** أو التثبيت

• تلمس بيديك ثلاث أشياء مختلفة

• لاحظ بنظرك ثلاث أمور مختلفة

(ثلاث أشياء حمراء في الغرفة مثلاً)

• لاحظ بسمعك ثلاث أصوات مختلفة حولك

•ممكن أن تشم رائحة ما أيضاً (قهوة أو عطر أو بهار)

هذا التمرين يساعدك على إيقاف أفكارك والخروج منها إلى حواسك والشعور في جسدك

ما يساعد على الهدوء

طريقة ثانية للاسترخاء للتنفس العميق

نعيش الآن في زمان مضطرب وسريع

خاصة بعد انتشار مرض الكورونا زادت الضغوطات من أجل تحصيل لقمة العيش

وضغوطات البقاء في البيت مع الأولاد لفترات طويلة من الزمن دون إمكانية للخروج

حتى لو خرجت من البيت لا تشعر بالأمان وأنت في الخارج

دائماً نترقب الأسوأ

دائماً نخشى وقوع مصيبة

من الطبيعي أن يحسب دماغك ألف حساب لما قد يحصل

لكن لحسن الحظ تدل الدراسات أن 85% من مخاوفنا لا تقع فعلاً

وبالرغم من ذلك لا تزال نقلق ونضطرب عند معرفة نسبة الإصابات وأعدادها

أو السماع عن إصابة شخص ما بالفيروس

أحياناً من شدة الخوف نشعر وكأن سكة قلبية ستصيبنا وتزداد صعوبة التنفس ونشعر بالاختناق وقد نشعر بدوخة

أو إغماء

وهذه أعراض نوبة الذعر

في الحقيقة القلق شيء طبيعي بل هو مفيد لأنه يخدم هدفاً

الهدف الأساسي من ردود الأفعال التلقائية هي حمايتنا

كما لو رأيت نمراً مثلاً فيتفعل عندنا منعكس تلقائي للهروب أو القتال أو الجمود
وقد تتفعل لدينا هذه الردود نفسها أيضاً من أحداث يومية بسيطة
كسماع الأخبار، التأخر على موعد، ضغوطات العمل والدراسة
مع أنها ليست من الأخطار المميّنة الداهمة الآن

لكن دماغك يشعر كأنها أخطار تهدد حياتك الآن ووظيفته حمايتك
فيطلق إشارة زمور الخطر
وينتظر منك الإجابة
هل أهرب أم أقاتل أم أتجمد؟

ولما تتغافل عن هذه الإشارة فإن دماغك سيرفع من مستوى القلق ليحصل على إجابة
مثل الطفل الصغير الخائف لما يبكي يريد الاطمئنان
لذلك تحتاج أن تطمنه

تمارين التنفس!

كلما زاد القلق أصبح التنفس ضحلاً وسطحياً وتسارع ضربات القلب لمواجهة الخطر وبذلك تزيد نسبة الأوكسجين
في الدم .. وهذا مفيد لو كان الخطر حقيقي وحاضر أمامنا

أما في حالة الإشاعات مثلاً أريد أن اطمئن دماغي أن الأمور بخير .. أثبتت الدراسات أن أفضل طريقة لفعل لذلك
هي التنفس العميق الإرادي

لما نتنفس بشكل ببطء و برتم معين

نعطي إشارة من الجسم .. للدماغ أن الأمور بخير
لا تقلق

لا يوجد خطر داهم حقيقي الآن

هي إشارات متبادلة بين الدماغ والجسم

لأننا لا نستطيع أن نغلي القلق بالتفكير فحسب

لذلك كان التنفس العميق أداة رائعة لإعادة الهدوء لأجهزتنا العصبية وهو يعيد إمداد الدماغ بالأوكسجين الضروري لعمله

ولقد أجريت دراسات عديدة على فعالية أسلوب التنفس الإرادي على تهدئة النفس وتمت تجربته على الجنود الأمريكيين

وعلموه للقناصة قبل الرمي حتى يسددوا الهدف

تكلم عنه Dr Michael Breus المعروف بـ

The sleep doctor وغيره الكثيرون

لما له من فعالية كبيرة وسريعة في الهدوء

إليك هذا التمرين الذي يساعد على التهدئة

تكرار هذا التكنيك عدة مرات خلال اليوم سيساعدك على تجاوز نوبات الذعر خلال دقائق

خذ شهيقاً مع العد 4

احبس النفس مع العد ل7

زفير طويل مع العد ل8

نفس

8،7،4

كرره لحوالي ثلاث دقائق ستشعر بتحسن على الفور

قد تستهين بسهولة هذا

ولكن مع التجريب ستلاحظ فعالية هذا التكنيك

جرب وستلاحظ الفرق

التنفس العميق عن طريق البطن

طريقة أخرى مهمة للاسترخاء التنفس من البطن

التنفس أهم طريقة للاسترخاء وغالباً ما يعتمد على هذه الطريقة

التنفس عادةً يتم بصورة تلقائية لا إرادية وخاصةً أثناء التوتر يصبح التنفس سطحي وسريع ونستطيع عن طريق التحكم بالتنفس وأخذ عدة أنفاس إرادية عميقة تفعيل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وبالتالي ردة الفعل المهدئة

نحن نستطيع توسيع رئاتنا ولكن التنفس عن طريق الرئتين فحسب يُدخل فقط 70% من الأوكسجين لأجسامنا

لما نوسع البطن عند الشهيق فإن الحجاب الحاجز يدفع الأمعاء للأسفل وبالتالي يفسح مجالاً أكبر لتوسع للرئتين

نستطيع استشعار حركة صعود وهبوط البطن مع التنفس عند الاستلقاء ووضع يدينا على البطن ونتدرب على فعل هذا بشكل إرادي.

وقد أثبتت الدراسات فاعلية التنفس العميق حتى أن تأثيره فاق تأثير الأدوية المهدئة لما استخدموه لعلاج الجنود الأمريكيين المصابين بأعراض ما بعد الصدمة نتيجة حرب العراق

هناك مئات من الطرق المهدئة للتنفس نذكر منها:

*التنفس العميق من البطن

*تنفس 4 - 4 شهيق للعدّ لأربعة وزفير للعدّ لأربعة ينظم رتم التنفس

*تنفس 4-7-8 السابق ذكره شهيق مع العدّ لأربعة - كتم النفس مع العدّ لسبعة و زفير طويل حتى العدّ لثمانية هذا التمرين مهدئ أكثر مع الزفير الطويل تباطؤ ضربات القلب

*طريقة عدّ الأنفاس

مع كل زفير نعد رقم حتى نصل للخمسة أنفاس

ثم نكرر العدّ للخمسة أنفاس

ويُفضل عمل تمارين التنفس العميق

لمدة خمس دقائق وثلاث مرات في اليوم

في الصباح والظهر وفي المساء

للحصول على نتائج أفضل وأسرع

تمرين استرخاء العضلات

هذا التمرين يساعدك تتخلص من القلق والتوتر حتى تسترخي العضلات المتشنجة

هذا التمرين يمكنه أن يجلب لك الهدوء متى ما شعرت بتوتر

اجلس أو استلق في مكان مريح

أغلق عينيك

ابدء بأخذ نفس عميق ولاحظ كيف بدأ الهواء يملأ رئتيك

احبس النفس لبضع ثوان زفير بطيء

نفس آخر ببطء أكبر

املاً الرئتين احبس النفس ثم أفرغ الرئتين ببطء أكبر

ابدء بثني أصابع قدميك و امسكها لبرهة ثم ارخي التشنج في رجليك لاحظ الشعور لما ترخي أصابع قدميك

الآن ركز على رجليك .. شنج عضلات بطأت الرجل

شد عليهما بقوة واستشعر شعور الشدّ ثم ارخي الشد من رجليك

لاحظ شعور الاسترخاء ... تذكر التنفس أثناء هذا التمرين وأثناء الزفير تخيل خروج كل التوتر مع الزفير

الآن شدّ العضلات في الفخذين تستطيع فعل ذلك بضغط رجليك بشدة ضد بعضهم .. دون أن ترهق نفسك

استمر بالشد لبضع ثوان ثم استرخي .. استشعر كيف يذهب الشدّ من عضلاتك .. تخيل التوتر ينحسر ويخرج من

رجليك

الآن شد عضلات العجان عن طريق تقليص عضلات الإليتين قد المستطاع مع عضلات المعدة وحافظ على هذا

التقلص لفترة من الزمن الآن استرخي وفلت الشدّ

اشعر بالعضلات تطرى وتخيل الشد والتوتر يخرج من جسمك .. الآن ابدأ بشد عضلات بطنك .. وصدرك قدر

المستطاع .. والآن ارخي الشدّ واسمح لجسمك أن يسترخي

اسمح لنفسك أن تشعر كيف يخرج التوتر ويسترخي جسمك

استمر في التنفس ببطء

لاحظ النفس يدخل ببطء ثم احبسه وأخرجه ببطء

اشعر به يخرج من رئتيك

والآن شنج العضلات في ظهرك عن طريق ضغط الأكتاف للوراء وضغط لوجي الكتف باتجاه بعضهما واضغط

قدر ما تستطيع دون الإرهاق .. امسك الشدّ

فألت الشد في ظهرك اشعر بالضغط يختفي من ظهرك والاسترخاء يحل محله .. لاحظ كيف يختلف شعور جسمك

لما تسمح له بالاسترخاء

الآن شدّ على قبضتي يديك واغلقهما وشدّ عليهما قدر المستطاع.. استشعر الشدّ والآن افتح قبضتي يديك واسمح لهما بالاسترخاء لاحظ أصابعك ويديك تسترخيان

الآن شدّ على ساعدك .. شابك ساعدك حولك قدر ما تستطيع.. قلص عضلاتك .. استشعر التوتر في ساعدك لبضعة ثوان .. والآن فلت .. اشعر كيف يخرج التوتر والتشنج من ساعدك .. يخرج مع الزفير ولاحظ شعور جديد من الهدوء في ساعدك .. عضلات ساعدك اطرى ودافئة الآن

الآن اسحب كتفيك باتجاه أذنك بشدة لبضعة ثوان والآن استرخي واستشعر كيف ترتاح كتفيك الآن انقل تركيزك إلى رقبتك

و شد عضلات وجهك واعبس بوجهك وشد لبرهة

الآن دع وجهك ورقبتك تسترخيان ولاحظ كيف تحل الراحة محل التوتر

الشعور الجديد للهدوء

وأخيرا شد كامل جسدك قدميك رجليك بطنك صدرك وساعدك

الرأس والكتفين والرقبة امسك الشد لبرهة

والآن أفلت واسمح لجسمك بالاسترخاء ولاحظ كيف يختلف عن التوتر

واسمح لنفسك أن تبقى بهذا الوضع لفترة

افتح عينيك عندما تكون جاهزاً

طريقة الاسترخاء الرابعة

الاسترخاء التأملي

تعتمد الأساليب العلاجية الصينية خاصة وما يعرف بالرياضة اليوغا، على محاولة نزع واستقطاب الجسم وخاصة الفكر مما يعانيه من أمراض وهموم، وبالتالي يكون ذلك مدعاة إلى استرخائه واطمئنانه. ومن هذه الأساليب محاولة المكوث جالسا صامتا مسترخيا . لقد أثبتت الدراسات أن هذه الوسيلة الاسترخائية معينة في التخلص من كثير من القلق المصاحب للأمراض المزمنة. ويمكن أيضا أن تختار مكانا تشعر فيه بالسكينة والاطمئنان كمتنزه مثلاً أو بجوار ينبوع ماء أو غرفة هادئة في بيتك واقض وقتك هناك متى ما احتجت للراحة. إن التواجد في جو هادى لعدة دقائق سوف يساعد على التخلص من التوتر النفسي كما يساعد على إفراز الإندورفينات وهي هرمونات السعادة.

تمرين تخيل المكان الآمن

هذا التمرين يساعد الأشخاص الذين يعانون من قلق مزمن
استحضار المكان الآمن يجعل دماغنا يعتقد أن الأمان شيء فعلي
نحن نتخيل سيناريوهات مرعبة تجعلنا نخاف باستمرار
ونلغي تأثير ذلك باسترجاع ذكريات مفرحة أو استحضار المكان الآمن في أذهاننا .. فنجعل الأمان حقيقة واقعية
لأنفسنا

أخذنا من طرق الاسترخاء

1-تفعيل الحواس (رؤية - سمع - لمس - شم)

2-التنفس العميق (بشكل منتظم أو عن طريق التركيز على البطن)

3-الحضور في اللحظة الحالية مراقبة مشاعرك والسماح لها بالعبور

4-تخيل المكان الآمن

كيف تبقى هادئاً طوال النهار؟

6،5،3

ثلاث مرات في اليوم لمدة خمس دقائق ستة تنفسات

عندما تستيقظ في الصباح الباكر تكون معدلات الكورتيزول مرتفعة حتى تساعدك على الاستيقاظ

عندما تتنفس لمدة خمسة دقائق التنفس العميق من البطن.

فإنك تخفض من مستويات الكورتيزول ويفرز هرمون آخر اسمه DHEA المترافق مع مشاعر الامتنان والسعادة

تلقائياً ويستمر تأثيره لمدة أربع ساعات

التمرين الثاني مباشرة بعد الغداء يساعد على تخفيض معدلات التوتر خلال فترة العصر مع كم الأعمال التي تحتاج أن تنتهيها.

والتمرين الثالث خلال المساء يساعدك تبقى هادئاً أثناء فترة المساء عند الاجتماع مع العائلة.

المواظبة على هذه التمارين تساعدك على إبقاء معدلات التوتر عندك منخفضة و تأثيرها تراكمي بحيث في اليوم الأول قد يكون معدل القلق عندك عشرة.

في اليوم الثاني تسعة.

في الثالث ثمانية.

وهكذا حتى نهاية الشهر تكون معدلات القلق عندك في أدنى مستوياتها.

كما أن ممارسة التنفس بشكل منتظم يساعدك تهدأ أسرع لما تأتيك نوبة دعر.

تمرين تنفس المربع

المهم أثناء التمرين أن يكون رتم التنفس منتظماً

شهيق حتى العد ل 4

كتم النفس حتى العد ل4

والزفير حتى العد ل 4

تكون ستة أنفاس متكاملة خلال دقيقة

لكن الإبقاء على الرتم قد يكون تحدياً لأنك قد تنتشتت بأفكارك فقط استرجع انتباهك وأعد تركيزك على النفس

● هذه بعض المهارات الحسيّة للتأقلم مع القلق
تفعيل حاسة الشم

- 1- شم رائحة تحبها رائحة القرفة مثلاً أو الفانيليا أو عطر معين تستطيع أن ترش بعضاً منه على ورقة أو تضع نقطة زيت عطري على قلابتك
- 2- ضع بعضاً من كريم مرطب للبشرة
- 3- استعمل الزيوت العطرية أو البخور لتعطير البيت
- 4- استعمل الصابون المعطر لعمل مغس حَمَام

حاسة اللمس

- 6- امسك كيس ماء ساخن
- 7- خذ حماماً دافئاً
- 8- خذ دوشاً في العتمة لأن ذلك يجبرك على التمهّل
- 9- ربت على حيوان أليف
- 10- اغسل وجهك بماء بارد
- 11- أمسك مكعب من الثلج ولاحظ برودته بين يديك
- 12- تلمس قماش ناعم مثل بطانية طفل صغير أو قطعة حرير

تفعيل التذوق

- 13- اشرب مشروباً ساخناً على مهل
- 14- كُـلْ قطعة حلوى صغيرة على مهل واستشعر طعمها

تفعيل حاسة السمع

15- أذهب إلى مكان هادئ لا أصوات فيه واجلس دون حركة

16- إذهب لتتمشى لوحده أو استمع لموسيقى تهدئك

17- إلعب رياضة تحبها

18- اعمل تمارين تمطيط العضلات

19- قم بتمرين واحد من تمارين اليوغا

20- تمرجج بالمرجوحة

21- هز بالكروسي الهزاز

22- اخط خطوة واحدة للخارج لتستنشق الهواء الطلق

مهارات للتأقلم

23- خذ أنفاس عميقة وبطيئة من البطن تفعل الاسترخاء كررة الفعل

24- تمارين اليوغا أو التاي تشي لها مفعول مهدئ أيضاً

25- القيام بتمرين الاسترخاء العضلي

26- قم بتمرين تأمل مكانك المفضل

27- خذ بعض الوقت لنفسك لترتاح خلال النهار وخصص لك وقتاً محدداً نهاية الأسبوع

28- اذهبي في إجازة

29- اذهبي لأخصائية التجميل لعمل جلسة مينيكور أو بديكير أو مساج علاجي أو إير صينية

30- عانقي أحداً لمدة عشرة ثواني

31- عانقي نفسك أو اعملي لنفسك مساج

32- استلقي على الأرض لمدة خمس دقائق ولا تفعل شيئاً سوى التنفس وراقبي بطنك وهو يرتفع وينخفض مع

النفس

- 33-مارسي هوايتك الخاصة التي تجعلك تنسين نفسك وتعيشين اللحظة بانسجام
- 34-اصنعي لنفسك بعض الأطعمة المغذية كشورية الطماطم أو العدس تناول وجبة صحية ممتاز لرفع معنوياتك
- 35-اعتني بنفسك بشيء تحببته عمل ماسك للوجه أو ترتيب شعرك
- 36-اخرج للطبيعة وتمتع بشعة الشمس
- 37-الزراعة وسقي الزريعة في الحديقة أو الخياطة ممكن تهدئ الأعصاب
- 38-أحياناً تكون الحركة مريحة للأعصاب إذا كان مصدر القلق نفسي أو عاطفي خاصة للأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً جالسين في المكتب مثلاً .. حركة مثل جزّ العشب أو قطع الحطب أو بناء شيء بأيديهم

مهارات نفسية وعاطفية للتأقلم

- 1- طرح وكتب الأفكار كلها على ورق
- 2-تكلم مع صديق أو شخص ليس له علاقة بالموضوع التي تقلق بشأنه
- 3-كتابة مذكراتك بشكل يومي وأخذ وقت لتحليل وإعادة التفكير فيما كتبت
- 4- اخبر حيوانك الأليف بما في بالك وأخبره أسوأ ما فعلت أو ماجرى ردة فعله الهادئة دليلك أنك بخير
- 5- اذهب لمكان آمن تستطيع فيه البكاء
- 6-ألف قصة أو اكتب شعر أو قصيدة تصف فيها مشاعرك
- 7-مارس التأمل والحضور في اللحظة مثل الخشوع في الصلاة
- 8-صلِّ وادع الله خاطبه بما يقلقك
- 9-إقرأ القرآن الكريم أو أي نص آخر مقدس
- 10- عبر عن مشاعرك من خلال الموسيقى أو الفن
- 11-ارسم بسرعة مع التركيز على الألوان
- 12-استخدم المعجون أو الطين لصناعة شيء ما

- 13- خصص قائمة من الأناشيد الحزينة تسمعها في يوم حزين
وقائمة من الألحان الغاضبة تسمعها وقت الغضب
أو ممكن فعل ذات الشيء بالنسبة للآيات
جمع قائمة من الآيات التي فيها مواساة تسمعها وقت الحزن
- 14- استخدم تطبيق مثل Mooditude أو Insight timer
هذا التطبيق يساعدك على مراقبتك شعورك أثناء النهار ومتابعته
- 15- خذ برهة من وقتك ولاحظ انجازاتك في هذا اليوم .. افتخر بنفسك لإنجاز أشياء بسيطة كالقيام من السرير،
القيام ببعض المهام المنزلية وبقائك هادئاً في مواقف عدّة
- 16- قبل النوم لاحظ مشاعرك وافتخر بنفسك للمواقف التي بقيت هادئاً فيها ولاحظ المواقف التي كنت غاضباً فيها
وذكر نفسك أنه طبيعي تشعر بالاثنتين معاً
- 17- اكتب قائمة للأمور التي أنت ممتن لها
- 18- اطلب المساعدة من الآخرين قد يبدو هذا شيئاً بسيطاً لكنك عندما تحاولين فعل كل شيء لوحده ستتعبين
وتتوقفين
- 19- اسمح لنفسك أن تشعر بمشاعرك
- 20- سامح نفسك على أخطائك
- 21- خذ وقتاً لتواجه مشاعرك وتحاول العمل خلالها لتجاوزها
- 22- ضع في الروزنامة أو الكاليندر موعداً وخصصه لنفسك
- 23- تكلم مع أخصائي نفسي وانضم لمجموعة داعمة
- 24- إلغي بعض المواعيد أو الأعمال من جدولك إذا كان جدولك مزدحم
- 25- خصص وقتاً لتكتب الأشياء الجيدة في حياتك تركيزنا على الناقص في حياتنا يجعلنا نركز على السلبي فقط
فنغفل عن الإيجابي
- 26- ارتاح أيام الإجازة
- 27- نم باكراً ونم عدداً كافي من الساعات
- 28- قلل من شرب المنبهات وخاصة بعد الساعة الرابعة عصراً
- 29- نظف بيتك لتشعر بالراحة

- 30- اكتب وظائفك
- 31- اكتب قائمة مهامك وقسمها إلى أهداف صغيرة وانجز هدفاً صغيراً كل مرة
- 32- رتب درجاً- نظف منطقة- صلح شيئاً في المنزل
- 33- تعلم كيف تقول "لا" واعتذر عن الطلبات أو العزومات لو كنت مضغوط ومشغول جداً
- 34- تعلم كيف تعبر عن احتياجاتك وطلباتك بشكل لطيف
- 35- تعلم كيف تضع الحدود
- 36- اغلق الموبايل لفترة أو اخفض صوت التنبيهات واختر ماذا تريد أن تشاهد بدل أن يختار الموبايل لك
- 37- ابدأ مشروعك الخاص بعمل تحببه
- 38- اقرأ كتاباً تحبه مختلف عن عملك
- 39- تطوع للعمل في ميثم أو ملجأ للحيوانات أو مطعم للمساكين
- 40- اكتب رسالة شكر لأحد ما
- 41- اتصل بصديق لم تكلمه من فترة بعيدة
- 42- قم بعمل لطيف أو قدم خدمة لا على التعيين
- 43- شجع أحداً ما
- 44- تواصل مع العائلة والأصدقاء
- 45- اسكب سكة للحيوان
- 46- تأكد من أنك عندما تكلم أحداً ما أن تنظر في عينيه هذا له تأثير مهدئ على الدماغ وأن تعطيه الانتباه
- 47- خصص وقتاً للقضاء مع شريك حياتك
- 48- سامح شخصاً ما كان يزعجك
- 49- اذهب للجامع أو مكان العبادة واجتمع مع أناس آخرين

القائمة من وضع الأخصائية النفسية Emma Mc Adam

أحياناً نجد صعوبة في الخلود للنوم أول الليل.

وأحياناً أخرى نجد صعوبة في البقاء غافيين طوال الليل.

فنستيقظ قبل مجيء الفجر ونقلق في أسرتنا .. غير قادرين على العودة للنوم.

أدمننا بحاجة لوقت لتفكر في المشكلات الحاصلة معنا حتى نجد حلاً لما يقلقنا.

مشكلتنا أننا طوال النهار مشغولين حتى أن هناك أشخاص يدخلون أجهزتهم معهم للحمام.

البقاء مشغولين لا يسمح لنا بالتفكير في حلّ لمشكلاتنا لذلك أول نجد وقتاً هادئاً مع أنفسنا يبدأ الدماغ بالعمل.

□ لتفادي وقوع ذلك نخصص لأنفسنا وقتاً نقلق فيه أثناء النهار

لنفكر ونراجع ما حصل معنا ونجد الحلول. قد يكفي وقت مستقطع لخمس إلى خمس عشرة دقيقة ولكن إذا كنا

متغافلين عن مشكلاتنا لفترة طويلة قد نحتاج وقتاً أطول. ومع التمرين قد تكفي دقائق معدودة.

الأفضل أن نفعل هذا بعد الظهر ولا نوجله لوقت قبل النوم.

خصص وقتاً على الروزناما

□ أفضل طريقة للتخلص من القلق هي صب أفكارنا على ورقة.

قم بذلك لعدة أسابيع لتتمكن من النوم.

بعد كتابة قائمة بالأشياء التي تقلقك قد يكون ضمنها صدمات وكوارث أو أحلام وأهداف كبيرة

□ صنف همومك من الأسهل للأصعب حسب قدرتك على حلّها

مثال:

ماذا سأفعل لو استمرت الكورونا لسنين؟

أو ماهي التدابير الوقائية التي يمكن أن اتخذها غداً؟

4 ثم التقبل

تقبل أنّ بعض الأشياء لا تستطيع التحكم بها ولا السيطرة عليها

القلق يطلب منك أن تفعل شيئاً

لما تخصص وقتاً تخفف ذلك

5 تشتيت الانتباه بالامتنان

ما الأشياء التي أمتن لوجودها في حياتي؟

لأن القلق هو الخوف من القلّة

قلّة المال أو الطعام ... إلخ

أو ممكن كثيراً من الأحيان أن تكون فكرة الندرة والقلّة

لذلك تخصيص وقت لشكر الله على الموجود هو تركيز على الوفرة بدل الندرة

وقد يكون الشكر على أشياء صغيرة

هناك سماء زرقاء في الخارج - عندي سرير - عندي بيت

هذه الحلول ليست تلقائية لكنها على المدى الطويل فعّالة

هرمون الميلاتونين

هو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية ويعتبره البعض الهرمون الذي يساعد على ضبط وتنظيم الكثير من العمليات الحيوية في جسم الإنسان وأهمها وأكثرها وضوحاً تأثيره في المساعدة على الخلود للنوم وخاصة النوم العميق والنوم المريح والنوم الذي يؤدي إلى الاسترخاء والنشاط فيما بعد.

إفراز هرمون الميلاتونين في الإنسان يعتمد على وجود الضوء، حيث يزداد إفرازه عندما يقل الضوء، بينما يقل إفرازه عند زيادة كمية الضوء. فهرمون الميلاتونين إن صح التعبير، يقوم بدور المنبه الخاص بجسم الإنسان فهو ينظم الدورة الخاصة بنومه. فمن المعتقد أن هرمون الميلاتونين يفرز ليلاً لكي يساعد الإنسان على النوم ويتوقف

الجسم عن إنتاجه نهائياً ومع بزوغ ضوء الشمس حتى يمكنه من الاستيقاظ وممارسة أعماله ونشاطاته، وقد يكون السبب في تسمية هذا الهرمون بهرمون السعادة لتأثيره المهدئ للجهاز العصبي وتنظيم تفاعلات جسم الإنسان، وهناك دراسات تشير إلى فاعلية هذا الهرمون في علاج بعض الحالات النفسية مثل الشلل المخي ومرض الزهايمر، ويفرز هرمون الميلاتونين بوفرة في فترة الطفولة ولكن مع بداية البلوغ يقل إفرازه تدريجياً ويستمر في التناقص كلما تقدم العمر. وربما تكون سعادة الأطفال مرتبطة ولو جزئياً بوجود هذا الهرمون.

طرق توافره وتحفيزه

هذا الهرمون يتوفر بالطرق الصناعية على شكل مسحوق أو على شكل حبوب أو على شكل أقراص في الكثير من الصيدليات والأماكن المتخصصة في تسويق المكملات الغذائية. وهذه ليست دعوة لتناول هذه الأقراص حيث لا يعرف علمياً مدى تأثيرها على المدى البعيد ويمكن استبدال ذلك بالطرق الطبيعية لتوفير هذا الهرمون أو هذا العامل

وقال ان هذا الهرمون يتوفر أيضاً بالطرق الطبيعية وهناك الكثير من الأغذية الغنية بهرمون الميلاتونين ومنها الشوكولاته وخاصة الداكنة منها والشوفان والذرة الحلوة والأرز والزنجيل والطماطم والموز والشعير والشاي الأخضر فكلها أغذية غنية بهذا الهرمون، ومن الأكلات التي تزيد من هرمون السعادة الميلاتونين الأطعمة التالية: البروتينات قليلة الدهون مثل التونة والسلمك والدواجن والبيض وكذلك الألبان الخالية من الدسم والخبز الأسمر ونحوها. وإذا ما قارنا بين الأدوية المصنعة كمصدر لهرمون الميلاتونين والمصادر الطبيعية لهذا الهرمون، لملنا بلا شك إلى المصادر الطبيعية للحصول عليه فهي بلا شك مصادر أكثر أمناً من المصادر الصناعية. وقد أشار الله سبحانه في سورة الواقعة لبعض أنواع هذا الطعام والذي يعتبر من الأطعمة المحتوية على هرمون الميلاتونين حيث قال سبحانه (وفاكهة مما يتخيرون، ولحم طير مما يشتهون) وهي من أطعمة الجنة حيث السعادة الأبدية.

وتطرق أيضاً إلى عوامل أخرى مساعدة منها الضحك والحب والتسامح والغفران والتغاضي عن الآخرين وعدم الاستعجال والصبر والحلم. فجميع هذه الأخلاقيات التي دعا إليها ديننا الحنيف تعود بالسعادة على الشخص نفسه قبل أن تعود بالفائدة على الآخرين.

كما أن مراعاة النوم في الظلام والتبكير إلى النوم وأخذ القدر الكافي من النوم وعدم الإفراط في السهر. وقد ذكر الله سبحانه ونبه إلى أهمية الليل والخلود للنوم فيه بدلاً من النهار حيث قال سبحانه في سورة النبأ (وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً).

كما أن ممارسة التمرينات الرياضية بكافة أنواعها وخاصة السباحة من الأمور المحفزة على إفراز هرمون الميلاتونين وكذلك كل رياضة يوافقها ويرافقها استرخاء، والانتظام على ذلك لمدة نصف ساعة يومياً، فكل هذه

عوامل تساعد على إفراز هرمون الميلاتونين الطبيعي والذي بدوره يزيد من قدرة الشخص على ممارسة الرياضة و الاسترخاء والخلود الى النوم المريح والاستمرار في ممارسة الرياضة.

دواعي الاستخدام

أفراص الميلاتونين التي تستعمل في الأصل وصفة طبية في التغلب على الأرق والتوتر ولذلك يعتبره البعض من هرمونات السعادة، وذلك لكون النوم المريح عادة ما يعقبه مزيد من الاسترخاء والنشاط والمزاج الحسن والطمأنينة ويؤدي ذلك بصورة غير مباشرة إلى الشعور بالسعادة والهناء والراحة، كما أن هناك أفراسا تحوي هرمونات الميلاتونين والسيروتينين أيضا والإندروفينات والإكسوتوسين وتقرن هذه الهرمونات في بعض الحالات مع مكملات غذائية أخرى مثل نبتة الجنسنج وبعض الفيتامينات مثل فيتامين باء المركب ونحوها وبعض المأكولات البحرية والأسماك وغيرها.

قصة الحطاب

كان ياما كان كان هناك شاب يبحث عن عمل
فاقترح عليه رجل تاجر أن يعمل لديه كحطاب
فرح الشاب لهذه الفرصة وانطلق للعمل بجدّ
كان الأجر لقاء العمل مجزياً

في اليوم الأول عمل الحطاب بجدّ وبذل قصارى جهده ورجع ب 18 شجرة في المساء

في اليوم الثاني عمل أكثر ورجع ب 15 شجرة

وفي اليوم الثالث بذل جهداً أعظم ولكنه قطع فقط عشرة أشجار

ذهب لرب العمل وقال له

«لا بد أنني أفقد قوتي .. لا أعلم لماذا أترجع في الإنجاز»

قال صاحب العمل:

« هل فكرت أن تشحذ فأسك؟ »

قال الحطّاب:

« لا وقت لديّ لشحذ فأسي ، كنت مشغولاً بقطع الأشجار! »

كثير منا يتعذر بقلة الوقت عن الاعتناء بنفسه

ويعتبر الترفيه عن النفس أو الاستراحة رفاهية

مع أن حقيقة الأمر أن الاستراحة ضرورية لشحذ الهمة واستجماع القوى لمواجهة الحياة ومتابعة المسير

والسيارة التي تقوم بصيانتها بشكل دوري تقطع مسافات أبعد وتسير وقت أطول دون أعطال كبيرة

بعض الممارسات للعناية بالنفس

5 دقائق

تكرار توكيدات

شرب كأس من الماء

شرب كأس من الشاي الأخضر والأعشاب

تمرين التنفس العميق

عدم فعل أي شيء

15 دقيقة

قراءة كتاب

الاتصال بصديق

شراء زهور لنفسك

عمل أظافرك

30 دقيقة

الاستحمام

القيام بتمارين تأمل

الذهاب للمشي

تسوق الخضروات

ساعة

اطبخ شيئاً

التقي بصديق

اذهب للنادي الرياضي

خارج المنزل

الخروج مع العائلة أو الأصدقاء

مساج

جلسة تنظيف البشرة

أنماط التفكير السلبي

لدى الشخص القلق أو المحبط أنماط تفكير سلبية تعيق خروجه من حالة القلق والاكتئاب التي يعيشها

1- تفكير الكل أو اللاشيء أو مايعرف بالمثالية الزائدة

مثال : إن لم يقم الشخص بالعمل على أكمل وجه ودون أي نقص

اعتبر نفسه فاشلاً

2- تفكير أبيض وأسود أو التطرف

مثال: إذا لم يوافقني الآخري في كل آرائي إذا هم أعدائي

أو أنا إنسان لاقيمة لي إذا لم أكن كاملاً

أنا شيطان إذا كان فيي طبع غير محمود

3- التهويل catastrophizing

مثلاً إذا أصبت برشح بسيط اعتبر نفسي أصبت بمرض الكورونا وسأموت قريباً

4- التعميم overgeneralizing

مثال: بعد تجربة سلبية مع أحد الرجال أعمم وأقول كل الرجال لا أمان لهم

5- قراءة الأفكار أو التنبؤ

توقع أننا نستطيع أن نجزم مئة بالمئة ماذا يفكر الآخر ونصدق أفكارنا عنه بدل أن نسأل ونتأكد

6- عبارات يتوجب علي، المفروض علي، دائماً، أبداً

هذه عبارات فيها تعميم وتزيد الضغط الذي يمارسه الإنسان على نفسه يؤدي للقلق وبدل منها يمكن نستخدم عبارات

من الأفضل أن ، يستحسن أن

7- إصدار الأحكام كأن يقول عن نفسه

غبي ، بشع ، أحمق

هذه تؤدي للاكتئاب

التهويل من أنماط التفكير السلبي

#####

هو ببساطة توقع الأسوأ

توقع أن كل الأمور ستؤول إلى كارثة وأن النتائج ستكون مرعبة
رؤية التهديدات في كل مكان ما يفعل ردة الفعل (هروب - تجمد - قتال)

مثلاً: تتوتر من تقديم الامتحان وتتصور ما سيحدث لو رسبت فتتخيل أنك لن تتخرج وثم ستصبح بلا عمل وتموت
من الجوع في الشارع

التفكير الكارثي هو أخذ موقف صعب وتخيله كأمر مهول وغير قابل للإصلاح
نحن نفكر أننا لو توقعنا الأسوأ فإننا سنتجنب ذلك ولكن في الحقيقة العكس تماماً يحدث.
التفكير الكارثي يجعلنا مكتئبين وقلقين وغير متحفزين.

لماذا نفكر هكذا:

*نحاول عندما نتوقع الأسوأ أن نحمي أنفسنا من خيبة الأمل أو الحماية من المشاعر السلبية الناجمة عن المخاطرة

* أو هي محاولة أن نحفز أنفسنا من خلال تخويف أنفسنا

لكن وجد أن معظم الناس يتجاوزون أكثر بالمديح من تجاوبهم بالتخويف.

كما أنك لو كنت تتجنب العلاقات خوفاً من الرفض أو الطعن في الظهر فإنك لن تتعرض للرفض نهائياً لكنك أيضاً لن تكون علاقات.

ولو لم تجرّب شيئاً جديداً صحيح إنك لن تتعرض لخيبة الأمل أو الإحباط من الفشل ولكنك بالمقابل ستتجنب النجاح أيضاً

كيف نوقف التفكير الكارثي:

1- الملاحظة:

ما الكلمات التي نستعملها؟ مخيف- مستحيل - نهائياً

2- نتحدى أفكارنا

ليس شرطاً أن توقعاتنا صحيحة 85% من توقعاتنا لا تتحقق وفي نفس الوقت لا نجد ذواتنا لتوقعنا الأسوأ

3- تقبل المخاطرة بدل تفادي القلق من التجريب وتحمل التوتر الناتج عنه باعتباره ردة فعل طبيعية وحتى لو كانت النتيجة سيئة أتقبل الفشل وأحاول من جديد أو أقول ماذا سأتعلم من هذا الموقف بدل لوم أنفسنا على المحاولة.

4- حفّر نفسك بالتركيز على تريد بدل من تخويف نفسك مما لا تريد .. بدل أن تقول أريد أن أدرس حتى لا أصير متسول

قل أريد أن أدرس حتى أجد وظيفة أو حتى أساعد الآخرين

حدد هدفك وقسمه لأهداف صغيرة و نفذ شيئاً فشيئاً

ومع الوقت ستصبح أقدر على تحمّل التجارب التي فيها مخاطرة

الرسوب فقط في الانسحاب .. البطولة في تكرار المحاولة وعدم الفرار

كلما واجهنا مخاوفنا سنزداد صلابة وتحمّل وواقعية

تفكير الكل أو اللاشيء 100

عندما نرتكب خطأ ممكن أن نشعر أننا فاشلين أو أن مشروعنا أو عملنا فاشل تماماً لكن المثالية الزائدة هو من أنماط التفكير السلبي التي تزيد من القلق والاكتئاب

فهي طلب الكمال من النفس وهذا مطلب خيالي غير واقعي

المثالية تتجاهل التقدم الذي أحرزته والنجاحات الصغيرة التي تقوم بها.

والمثالية تجعلك تتوقف عن المحاولة إذا لم تستطع بلوغها فتستسلم مبكراً.

عندما نكون بمزاج سيء فإننا نصدق أفكارنا ولا نلاحظ التشوهات في تفكيرنا.

التفكير السلبي هو مثل نظارة سوداء تصبغ رؤيتنا عن الواقع فنرى فقط الجانب السيء في الأمور.

◆ الحل

1 ملاحظة أنفسنا عندما نطلب المثالية من أنفسنا

ما الكلمات التي نستخدمها وما المواقف التي يظهر فيها طلب المثالية في المدرسة أم البيت؟

2 تحدى أفكارك : فقط كونك تفكر هكذا لا يعني أن الفكرة صحيحة (أنا فاشل)

3 اسأل نفسك هل تساعدني هذه الفكرة على تحسين حياتي؟

4 نحاول أن نلاحظ ما الأشياء الجيدة التي قمنا بها

5 عندما نخطئ نسأل أنفسنا ما الذي يمكنني تعلمه من هذا؟ أو من هذا الخطأ؟

6 كن لطيفاً مع نفسك إذا أخطأت

نميل إلى القسوة على أنفسنا عندما نخطئ

لكن في الحقيقة القسوة على نفسك قد تؤدي للاكتئاب

من الطبيعي ارتكاب الأخطاء

و قيمتك كإنسان لا تتوقف على كمالك

كلم نفسك كما تكلم صديقك الحميم عندما تتركب خطأ

التفكير أبيض وأسود

المقصود به التطرف الفكري

كأن نقول:

”هذا أسوأ يوم في حياتي“

أو

”هذا أحسن يوم في حياتي“

طريقة التفكير هذه سلبية لأنها تُأجج مشاعرنا لأقصى حدّ

وتؤثر على قدرتنا على الاحتفاظ بمشاعر متزنة صحيّة و علاقات متزنة صحيّة

فبدل أن تقول اليوم كان يوماً سيئاً أو صعباً

تتطرف وتقول هذا أسوأ يوم في حياتي

أو تتركب خطأ فتقول لنفسك ”لا أحسن فعل أي شيء“

نلاحظ هنا المبالغة والتطرف

طريقة تفكيرنا تؤثر على مشاعرنا

وإذا كانت أفكارنا متطرفة فبالتالي ستكون مشاعرنا متطرفة

مثل الزيكزك من مشاعر عالية جداً لمشاعر منخفضة جداً وهكذا بدل أن تكون شبه مستقرّة أو معتدلة

مساوى التطرّف في التفكير

=====

1- الشعور بالعجز

الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق لديهم ميل للتطرّف في أفكارهم ونمط التفكير هذا يولد الشعور بالعجز ويزيد المشكلة سوءاً

إذا كانت زوجة تفكر أن زوجها «أسوأ رجل في العالم»

فعندها هي لن تبذل جهداً للبحث عن طرق أخرى للتواصل معه

ستستسلم ولن تبحث عن حلول لأزمتها لأنها تؤمن أن لا شيء يُجدي ولا فائدة من المحاولة

2- تولد العدائية

من مساوى طريقة التفكير هذه أيضاً

أنها تُولد العدائية في الآخرين رغبة في الدفاع عن أنفسهم

عندما تقول زوجة لزوجها مثلاً «أنت بحياتك ما ساعدتني»

ربما هو انشغل الكثير من المرّات لكن من غير المعقول أنه لم يساعد ولا مرّة وبالتالي سيشعر أنه مهاجم وهذا سيخلق مناخاً خصباً للجدال والمشادات الكلامية

3- شعور الضحية

طريقة التفكير هذه تولد مشاعر أننا ضحايا للظروف والأشخاص وأنه لا حول لنا ولا قوة بحيث نضع اللوم كلّه على الآخرين أو الظروف ونتعذر بهذا فلا تتحمّل مسؤولية تغيير أحوالنا ولا نعمل على تحسين أوضاعنا..

4- تخدر الضمير

عبارات مثل

أنا شخص سيء مافي مني فائدة

هذه السيّدة كاملة مو ناقصها شي هالمخلوقة ملاك

بحياتي ما شفت يوم حلو

أنا دائماً وحيدة

لا أحد يحبني

هذه الأفكار تولد الشعور بالعجز والاكتئاب

الحقيقة في الحياة

لا يوجد شغل كامل

لا يوجد زوج كامل

لا يوجد شخص كامل

عندما نخبر أنفسنا أن شخص ما ملاك أو شيطان

فإننا نخلق لأنفسنا المشاكل

وفي النهاية إدمان التفكير

اسمه دماغ القرد monkey mind

لأنه يتنطط مثل القرد

التفكير المستمر أو المبالغة في التفكير من سمات الاكتئاب والقلق كما سبق وذكرنا

Overthinking , mind chatter

ومن مميزاته أنه يؤدي إلى شلل تحليلي

حيث يستمر الإنسان في تحليل الأحداث السلبية الحاصلة

ويعيدها عيشها في ذاكرته مرارا وتكراراً

دون أن يخرج بنتيجة

أو يجد حلاً أو يخرج من أزمته

فتمر الأيام والشهور دون فائدة ودون أن يشعر وهو عالق في دوامة التحليل هو إدمان للتفكير

لذلك كانت الكتابة ترتب الأفكار ويمكن تساعد الإنسان لتتضح الصورة لديه وتساعده على إيجاد حلول

بل وأحياناً أخرى نحتاج منظور شخص آخر

لأن الشخص خارج المشكلة أقدر على الرؤية بوضوح من الشخص داخل دوامة التفكير

طريقة مفيدة للتعامل مع زيادة التفكير :

أولاً:

اشكر دماغي لأنه يحاول حمايتي من تكرار التجربة السلبية

ثانياً:

أقطع على نفسي عهداً على أن أجلس للتفكير والتحليل والكتابة واستخراج الحكم والاستنتاجات واحدد موعد باليوم والساعة

وأقطع على نفسي وعداً بأنني سأقلق في اليوم الفلاني والساعة الفلانية لمدة ساعتين كاملتين مثلاً

وكلما شردت أذكر نفسي بالموعد أنني سأؤجل القلق للموعد اللاحق المحدد

وببساطة أعيد انتباهي للحظة الحالية وهكذا استمر

حتى يصبح انتباهي وتركيزي وحضوري في الآن عادة

يحتاج تمرين ووقت

أو استعين بأخصائي

طلب المساعدة واستشارة أهل الاختصاص

أحيانا العلاج بالكلام CBT

حيث تتعلم أساليب التفكير السلبية وتكنيكات للتعامل مع نوبات القلق أو الحزن غير كافي للتعامل مع الصدمات العميقة ... الصدمات أو ال Trauma تعالج بالعلاج النفسي الديناميكي

أصعب شيء الجلوس مع الشعور المزعج وتفهمه

ما الرسالة التي يود إخبارنا إياها؟

تقضي معظم وقتك تهرب وتتجنب وتتفادى شعور مزعج

قد تعلق في دوامة التفكير سنين ولن تخرج منها حتى تواجه ذلك الشعور الذي تهرب منه

مثال

سيدة تعرضت لحادثة طلاق من زوجها تقضي معظم وقتها في دوامة من الحزن والتفكير

لو فعلت كذا ربما كان لن يحصل كذا

لو قلت كذا ربما كنت تفاديت كذا

وقد تستمر لساعات أو أيام بل وشهور في دوامة التفكير هذه

وأحياناً تحدث نفسها بالرجوع مع أنها تعلم أن العلاقة محكوم عليها بالفشل أو أنها علاقة غير صحيحة

هنا لابد أن تجلس مع نفسها وتسال نفسها ما الشعور وراء حزني؟

قد لا يأتي الجواب مباشرة

قد تجد الجواب هو أخاف أنني لا أستحق الحب أو أشعر أنني مهملة أو أشعر أنني منبوذة أو لاقيمة لي .. كل هذه المشاعر موجودة

لكن هي تدرك بعقلها المنطقي أن هذه المعتقدات غير صحيحة

فشل علاقة واحدة لا يعني أنها لا تستحق الحب

لكن الشعور موجود

مجرد وجود هذه المشاعر لا يعني أنها حقائق

هذه المشاعر هي ردود أفعال من جراء الصدمة

لما تدرك ذلك تستطيع هذه السيدة تقبل وجود هذه المشاعر لفترة ما لأنها مجرد ردود أفعال نتيجة الصدمة وستزول مع الوقت

فقط تقبل وجود هذه المشاعر سيخففها

مثال آخر

امرأة توفي زوجها ودخلت في حالة حزن مزمن لعشر سنوات وهي تبكي على نفسها وحظها

بدل تجنب الحزن والتغافل عنه ... لا بد أن تجلس معه ..

وهذا أمر صعب لا نستطيع فرضه على الآخرين

هم من يقرر الوقت المناسب الذي هم فيه مستعدون لمواجهة الشعور

ما سبب حزنها؟

لماذا تشفق على نفسها؟

ما هو الاحتياج الذي كان يلبيه وجود الزوج في حياتها؟

قد تقول أن وجود الزوج كان يشعرها بالأمان

والآن تشعر أنها غير آمنة مادياً ... ليس عندها سند

لو استطاعت أن تولد الشعور بالأمان لنفسها بدل التعلق بالمسببات الخارجية (التي قد تزول فتصبح رهينة لها)

ستتحرر من جزء كبير من انكسارها

بمعنى آخر لما تجد هذه السيدة لنفسها طريقة تكسب بها النقود ستشعر بالأمان المادي وستزيد ثقته بنفسها وتحرر

من التعلق بالآخرين وتتغلب على قسم كبير من حزنها.

مثال ثالث:

سيدة اختفى ولدها

رغم اتكالها على الله ورغم أنها تعلم أن ابنها ربما في أمان أو أنه قد تأقلم فإنها تستمر بالقلق والخوف على ابنها

لسنوات وتحرم الراحة والهدوء لهذا السبب

لو جلست مع قلقها وسألت نفسها

ما منشأ هذا القلق؟

ما المحرّض لهذا القلق؟

لو فرضاً علمت أن ربي سيتكفل بابني فلماذا لا أزال أقلق؟

لأنها تخاف ربما يكون بحاجة ولا يجد أحداً يسعفه

طيب طالما الله سيتكفل به سيسعف

من في الحقيقة هو الشخص القلق الذي لا أحد يسعفه؟

ستجد نفسها أنها هي الشخص القلق الذي لا يسعفه أحد

وتدرك أنها هي من يحتاج الرعاية

هي من يحتاج الاطمئنان

عندها سوف توجه بعض الاهتمام والرعاية لنفسها

وهذا سيساعدها أن تهدأ

مثال ٤

سيده حرمت من الأولاد

وتشعر بالحرمان والأسى لأنه لا يوجد من تعطيه الحب والرعاية

من الطبيعي أن نحب أن نعطي الحب والرعاية ونأخذها

وجود الأولاد قد يكون دافع للاستمرار في الحياة

لأن تربية الأولاد مثل رسالة سامية أو هدف سامي نسعى لتحقيقه

ومن الطبيعي أن نحب أن يذكرنا الناس بالخير بعد ممانتنا

ممكن تسأل نفسها

هل إنجاب الأطفال هو السبيل الوحيد لأشعر أنني مهمة ومحبوبة وذات قيمة؟

ما هي رسالتي في الحياة؟

لو كانت إرادة الله أن لا أنجب ما الغاية من ذلك؟

ماذا أراد الله من ذلك؟

كيف يمكنني أن أكون ذات أثر وأذكر بعد مماتي؟

الكلام مختصر هنا ...

وفي الواقع تنفيذه أصعب من الكلام ويحتاج وقت

لو استطعنا فعل ذلك بأنفسنا فهو خير

لكن في الحقيقة هذا هو عمل الأخصائي النفسي .. هو من يساعد على الغوص في الشعور ومعرفة الاحتياج الخفي وراءه يساعد على تجاوزه ونلاحظ كل حالة تختلف عن الأخرى وكل شخص يختلف عن الآخر في دوافعه واحتياجاته

تسع علامات تدل أنك عانيت من صدمة في الطفولة

قد تكون عاطفية أو عقلية أو جسدية

1- شديد الخوف والحذر والهوس بالأمان

2- تدافع عن نفسك بطريقة غير مباشرة وغير صريحة passive aggressive

علمتك الصدمة أن التعبير عن رأيك لا يصح وأن عليك اتباع طرق ملتوية لتحصل على ما تريد، تعتقد أنك بذلك تتجاوز السلبية بينما أنت في الحقيقة تتجنب مشاعرك

3- تبالغ في حماية نفسك وتشك بالآخرين وتعتقد أنه في النهاية الكل سيتخلى عنك في حياتك وسيتركوك وهذا يمنعك من تكوين علاقات مرضية لأنك تحرم نفسك من التواصل الحقيقي مع الآخرين .. مجرد تعرضك للأذى في الماضي لا يعني أن لكل نوايا سيئة

4- تلعب دور الضحية لما يعتاد شخص ما على الظلم يصبح لعب دور الضحية جزء من شخصيته وللأسف رؤية نفسه من هذا المنظور سيؤثر على حياته تأثيراً بالغاً ولا يسمح له بالتقدم في الحياة .. أنت لست ضحية للعقبات .. أنت متخطي للعقبات

5- التحضير للمشاكل

في اللاوعي تعتقد أن المشكلة نفسها ستكرر والعيش في هذا الخوف يحرمك من عيش اللحظة والاستمتاع بصحبة أحبائك

6- نسيان مراحل كبيرة من حياتك .. التعرض لصدمة في الطفولة يجعلك تغفل عن فترات أخرى وقد تحبط لما تشاهد أناس يتذكرون أحداث من طفولتهم بينما أنت لا .. هناك طرق ممكن تساعدك على التذكر

7- الإحساس بعدم الكمال .. تشعر كأن جزءاً ما ينقصك .. هذه من آليات الدفاع ضد الصدمات .. بحيث ترسم لشخصك صورة تختلف عن حقيقتك .. ما يجعلك تستصعب أن تتعرف إلى ذاتك الحقيقية

8- تنجذب لأحداث درامية أو شخصيات مؤذية فيها نفس صفات الشخص الذي عرضك للأذى من قبل فتعيش المأساة مرة أخرى ليس لأنك تحب الدراما ولكنها طريقة دماغك في الانجذاب لما هو مألوف ومعروف

9- تبحث عن الدعم من الخارج

عندما تتربى في بيئة مؤذية تكبر وأنت تشعر بعدم الأمان ما يجعلك تبحث عن الدعم والموافقة من الآخرين على الدوام كالبحت عن رضى مديرك أو البحث عن اللايكات في السوشيال ميديا

لست مضطراً أن تستمر هكذا .. اطلب المساعدة من مختص

تجاوز الصدمات لا يحدث بين يوم وليلة ولكنه مجهود يستحق أن تتعب من أجله

من موقع psych2go

حارب الصدمات بمخفوق الخيار مع البقدونس والسبانخ

يمكن إضافة التفاح أو الأناناس وبعض العسل لمن يحب طعم حلو في المخفوق عصرة ليمونة مع كأس من الماء البارد

مليء بالمعادن والفيتامينات

لما تعصب أو تتوتر بدل التفشش بالأكل

حان وقت الانطلاق للمطبخ لعمل خلطة فيتامينات ساحقة تعيد التوازن لنفسيتك

قد يتيقن الكثيرون أن احتياجاتهم العاطفية لم تُلبى في الطفولة لسبب أو لآخر وربما لا تُلبى في الوقت الحالي أيضاً

هذا جعل الكثيرين يشعرون بالأسى والحزن على أنفسهم

شعور ترافقه مرارة الحرمان وقهر السلب مع يأس من تحسن الحال

وفقدان الأمل من التشافي

مهما كان سبب الحرمان سواء كان

بسبب انشغال الأهل أو الإساءة اللفظية أو الجسدية

أو بسبب المعتقدات المجتمعية البالية المنتشرة في مجتمعاتنا

معتقدات مثل

الرجل عيب يبكي

أو المرأة عيب تتكلم ويكون لها رأي

العصا من الجنة

هم البنات للممات

نحن نعلم تمام العلم أن أهاليينا قدموا لنا أقصى استطاعتهم وفقاً للمؤهلات والإمكانات والمعلومات التي كانت متوفرة لديهم آنذاك

أصلاً مفهوم الذكاء العاطفي وتلبية الاحتياجات العاطفية مفهوم حديث نسبياً يرجع لزمان الثمانينات من القرن الماضي

ومع ظهور الإنترنت وثورة المعلومات في هذا العصر صارت من الإمكان التواصل مع أفضل الأخصائيين والاستماع لأخبر الخبراء وتعلم أحدث العلوم ومعرفة آخر تطورات المعرفة في التربية والعلوم المختلفة وهذا أمر لم يكن متوفراً للأجيال السابقة

كان المفهوم السابق العصا من الجنّة مثلاً هو الشائع في المجتمعات العربية وحتى الغربية في فترة الخمسينات من القرن السابق

ولما أثبتت الدراسات الحديثة خطورة الأساليب التربوية القديمة على الأجيال وتأثيرها على الصحة النفسية في الكبر (بالإضافة إلى الظروف المجتمعية والمالية المحيطة) وتأثيرها العميق على مفهوم تقدير الذات والثقة بالنفس وظهور الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب وأنماط الشخصية المختلفة في الأجيال السابقة على أولئك الذين مورست عليهم هذه الطرق التربوية القديمة كان لابد من صحوه ...

فانتشرت في وسائل التواصل الاجتماعي طرق العلاج الذاتي والتنمية الذاتية لتسطع ضوء الأمل على إمكانية التشافي

التشافي يكون في ؛

أولاً : تشخيص المرض هو نصف العلاج

حتى لو حُرّم الشخص من الدعم والتشجيع والإطراء الكافي ليصبح قويّ الشخصية فلا يزال هناك طرق ليُكون تقدير ذاتي عالي ويرفع ثقته بنفسه رويداً رويداً

ثانياً : ممارسة ما يُسمى بالتربية الذاتية Self parenting

والتربية الذاتية في جوهرها هي مراعاة الذات ومراعاة المشاعر الذاتية والتعاطف مع الذات والإقلال من الكلام السلبي مع الذات الذي تبرمج الكثير منا عليه وكأنني عندما أتعامل مع نفسي أتعامل مع صديق مقرب أحبه وأشجعه

وهذه المسألة ليست سهلة لهذه الدرجة وتحتاج وقت ومثابرة ووعي

لأننا تعودنا على الكلام السلبي مع أنفسنا لما نخطئ مثلاً

أو تعودنا أن ننفي الخطأ أصلاً لما يقع

في كل موقف سلبي نتعرض له ننتبه لكلامنا الذاتي ونحوه لكلام داعم ومشجع ونسمح لأنفسنا نشعر بمشاعرنا فهي منعكسات طبيعية للظروف المحيطة ونسمح لأنفسنا أن نرتاح لما نتعب

ونهتم بأكلنا ونشاطنا كما يهتم الوالد بطفله

ثالثاً: الأمر الثالث الذي يرفع من تقدير الذات رفعاً عالي

هو إيجاد رسالة نسعى لتحقيقها

أو هدف سامي نسعى من أجله

نتعرف على هذا الهدف عن طريق معرفة ما نحب أو نبرع به

نسأل أنفسنا: ما هي نقاط القوة عندي؟

ما الأمر الذي أبرع به؟

وبناءً عليه أجد الرسالة أو الهدف أو العمل الذي أريد القيام به

وهذا يختلف من شخص لآخر حسب ميولهم الشخصية

لما نسعى لتحقيق هدف سامي وفق إمكانياتنا ومواهبنا

يزداد تقديرنا لأنفسنا وينبعث شعور الثقة بالنفس والقوة من الداخل وليس اعتماداً على مصادر خارجية

كصديق أو أولاد أو أم أو أب أو المال أو الجمال أو المكانة الاجتماعية

يشعر الإنسان أن له قيمة وأنه مهم فعلاً فلا يعود يتطلب ذلك من الآخرين

وهنا يتحقق ما يُسمى بالسلام الداخلي والرضى عن النفس

وهو مفهوم أكبر وأشمل من السعادة القصيرة المدى

ما أهمية وضع خطة يومية؟

بعد أن تحدد ما تود أن تحققه وما أهدافك أو ما رسالتك في الحياة

ما هدفك السامي؟

تريد فرز الأهداف لبعيدة المدى (أبعد من سنة)

وأهداف قصيرة المدى (في حدود الشهرين)

ونعطي تركيزنا لاثنتين أو ثلاثة منها ثم ننقل لغيرها بعد الفراغ منها

لذلك نحدد أي الأهم فالمهم بالنسبة لنا

بعد ذلك نريد أن نقسم هذا الهدف إلى ممارسات يومية واسبوعية بسيطة

قد لا تكون من الأشخاص الذين يحبون الالتزام بمخطط

لكن في الحقيقة أدمغتنا بحاجة لذلك

قد تستطيع الاستمرار لاسبوع أو أسبوعين دون خطة لكن بعد ذلك ستضيع المهام في زحام الأحداث

كما أن من طبيعتنا أن يثنت تركيزنا فتصرفنا الملهيات

أو أن نستحضر الماضي المؤلم أو المستقبل المجهول فنقع في التفكير الكارثي فتصرف طاقتنا

الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم يعرفون أن طاقتهم محدودة لذلك يصرفونها بشكل واعي وموجه ولا يتركون أنفسهم عرضة للصدف وهكذا يصنعون واقعهم وتصبحون صانعي أحداث حياتهم.

كما أن وضع خطة يشعرنا بالأمان لأننا نعطي رسالة لدماغنا أنه رغم وجود أحداث خارجية خارجة نطاق سيطرتنا حولنا إلا أننا نستطيع على الأقل التحكم بمجرى حياتنا اليومي.

الممارسات اليومية ليس من الضروري أن تكون صعبة فقط شيء محدد نركز عليه كتخصيص وقت لتلاوة القرآن في الصباح

أو تخصيص وقت محدد للتسبيح

أو قراءة عشرة صفحات من كتاب ما

أو ممارسة التمارين الرياضية لعشرة دقائق

وحتى لو لم نستطع الالتزام ببرنامج

نحتفل بالقدر الذي أنجزناه ونجري تغييراً في البرنامج وفقاً لحدود إمكانياتنا وطاقتنا

هذا يعطي أدمغتنا الشعور بالأمان والتأكيد وهو احتياج ضروري من احتياجات الإنسان

ومع مرور الوقت تكون قد أنجزت الهدف الكبير

الأشخاص الناجحين هم الذين يكافؤون لدوامهم على الأعمال الصغيرة على فترة طويلة من الزمن بعيداً عن مرأى الناس

لنتعرف قليلاً على بعض قيمنا الذاتية احتياجاتنا الشخصية

هل أنت شخص تُحب التميز؟ هل التميز والظهور عندك أهم من النمو والتطور؟

من الخطير أن يكون من مبادئ أن يكون التميز أهم من النمو وتطوير الذات

لأننا يمكننا تحقيق التميز بطرق مختلفة وقد تكون غير متقبلة اجتماعياً

لكن النمو يحتاج المجازفة والمخاطرة

هل أنت شخص تفضل الأمان والسلام أكثر من النمو والتطور؟

الأمان فيه الكثير من مجاملة الناس على حساب نفسك وقد نميل لذلك أحياناً في بعض الأحيان

لكن المجازفة قد تكون في التعبير عن نفسك بشفافية أكبر

كأن نقول فعلاً ما نقصد بنزاهة وأصالة دون لف ودوران لذلك فيها مخاطرة لكنها تشعرنا بالحرية لأنك استطعت أن توسع ذاتك

وقد نحتاج أن نرفع الوعي ونتخلى عن إرضاء الآخرين من أجل نزاهتنا

النزاهة هنا المقصود بها الشفافية أن يكون داخلي مثل خارجي أي الصدق مع النفس

مثل شخص يعمل في شركة مثلاً العاملين فيها يحبون التفاخر ويعلقون أهمية كبيرة على التميز السطحي

بينما أنت شخص يهيك النمو وتطوير الذات وتوسيع الآفاق والمدارك ومسايرة هؤلاء الأشخاص يُشعرك أنك لست نزيهاً أو صادقاً مع نفسك تضطر للتمثيل حتى تكون متقبل من الباقي

حتى تشعر بالرضا والحرية قد تضطر أن تقدم استقالتك وتبحث عن مكان آخر للعمل حيث يكون التركيز على تطوير الذات وليس الفخفة والمنظرة...

هنا توجد مخاطرة ومجازفة وخروج من منطقة الراحة والأمان لكن هنا في هذه المرحلة يكون النمو أيضاً والتطور وتوسيع الأفاق

وعلى المدى الطويل هذا ما يوصل الإنسان للرضا في النهاية

الرضا عن نفسه وعن تحقيق ذاته

بعض الاحتياجات

الحاجة للأمان والسلام

الحاجة للتميز

الحاجة لتطوير الذات

الحاجة للحرية

الحاجة للتواصل مع الآخرين

الحاجة للشفافية والنزاهة الشخصية

الحاجة للتعاطف

وفق دراسة أجريت في بداية القرن الماضي لوحظ أن ثلث الأولاد الرضع في الملاجئ والميتيم يموتون

ليس من قلة الطعام ولا من البرد بل من قلة الحضان والتلامس البشري ..

واستخلص من الدراسة أن الشعور بالمحبة احتياج رئيسي مثله مثل الطعام والشراب والكساء

تحدي السعادة

السعادة قرار

كثير منا يعلق سعادته على أشياء يفتنيتها أو أشخاص يكون معهم

لكن السعادة في الحقيقة تنبع من الداخل

الشخص نفسه يصنع سعادته

من علق سعادته على أي شيء صار عبداً لذلك الشيء

فدامت سعادته ما دام الشيء وذهبت ما ذهب

كلّ منا يستقي شعوره بالقيمة من شيء

بعضنا يستقي شعوره بالقيمة من امتلاك تلك السيارة الفارهة أو السكن في ذلك المنزل الفخم في تلك المنطقة الراقية
والآخر يستقي قيمته من علاقاته فيتعلق بأبٍ أو أمٍ أو ابن أو ابنة فكانت علاقته بذلك الشخص مصدراً لاستقراره
وهدوء أعصابه

ولو سافر أو فارق الحياة اهتز واضطرب وقُلبت حياته رأساً على عقب

نحن لا نقلل من أهمية المال ولا السكن الحسن ولا الأهل ولا الأصدقاء

ولكن طالما أننا نتعلق بهذه الأشياء تعلقاً يقرر هويتنا واستقرارنا ، من نكون وكيف نعيش .. كان من الصعب أن
نجد السعادة

الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو الله لأن التغيير سنة ثابتة في الكون

لما يحرر الإنسان نفسه من التعلق بأي شيء .. كان من الصعب أن ينهار

صار عبداً لله فقط قد يحزن لخسارة تجارية وقد يبكي لفراق حبيب ولكنه لا ينهار بل يستطيع التأقلم مع التغيير
والتكيف مع الظروف الجديدة ويتوكل على الحي الذي لا يموت ويتحرر من عبودية أي شيء أو شخص آخر إلا
عبودية من يستحق العبادة

تقبل فكرة أن التغيير هو الثابت الوحيد هو ما سيجعلنا أقوىاء في مواجهة المصاعب

تعاقب أوقات المحن وأوقات الرخاء من سنن الكون مثل تعاقب فصول السنة فلا نتوقع دوام رخاء ولا دوام مصيبة

ونستقي قوتنا من علاقتنا بالله الحي الذي لا يموت

ونثق أنه سيهدينا ويرشدنا ويصلحنا ويرزقنا

وهذا ما سيجعلنا أقوى بالله .. هذا ما سيجعلنا عبّاداً حقيقيين

وفي علم النفس ذكر الكاتب الشهير فيكتور فرانكل كتب في كتابه "بحث الإنسان عن المغزى" كتب أن الأشخاص
الذين استطاعوا رؤية شيء إيجابي في المواقف السلبية هم الذين عاشوا نسب أعلى من الرضى

يُقال أن ما يحدث لنا يشكل فقط 10% من حياتنا ردة فعلنا تشكل 90% الباقية

أن تختار ردة فعلك وتفكيرك في الأمور هو قرار

احتمال أن ترى فرص النجاة أعلى عندما تكون متفائل ما يجعلك أكثر قابلية للتصرف بشكل أفضل بحيث تنتهز
الفرص

هناك مئات من الأبحاث التي أجريت على علم السعادة

the science of happiness فهو علم وليس مجرد نظريات

هناك دراسة أجريت على تأثير التفكير الإيجابي ولوحظ أن نسبة إصابة الأشخاص المتفائلين بالرشوحات أقل من غيرهم وحتى لو أصيبوا بها يتعافون بشكل أسرع

كما أنها تساهم في زيادة مهارات التفكير التحليلي والإبداع

كما تساهم في تحسين صحة القلب ودوران الدم وتزيد من احتمال الحصول على الترقيات في الوظائف

كل هذه الدراسات تدل أن اختيار السعادة يمكن أن يؤثر على كل نواحي حياتك ونحن الذين نصنعها بأيدينا باختياراتنا كل يوم

قد يبدو وكأن الظروف هي التي تجعل الأشخاص سعداء لكن الحقيقة أنه اختيار

الدماغ أداة يسوقها التركيز لذلك لاحظ ما هي عاداتك اليومية ماذا تفكر عندما تستيقظ؟ كيف تستقبل يومك؟

وأثناء النهار ماذا تفعل؟ ما طقوسك اليومية؟

قرر اليوم أن تجعل روتينك اليومي يساهم في تحسين مزاجك ورفع مستويات سعادتك

من أسباب السعادة التوكيدات الإيجابية

التوكيدات هي عبارات نرددتها لأنفسنا في أذهاننا عندما نكلم ذاتنا

الناس الذين يغلب على تفكيرهم الطابع السلبي غالباً يتكلمون مع ذاتهم كلام سلبي

عندما ننتبه للكلام الذي نقوله لأنفسنا ونغيره من السلبي للإيجابي ومع الاستمرار يصير عادة ويتحسن مزاجنا وسلوكنا

تذكر كل الكلام السلبي الذي تقوله لنفسك واقلبه إلى إيجابي

مثلاً:

فبدل أن نقول أنا فقير .. قل أنا غني بفضل الله

بدل أن نقول أنا ضعيف قل أنا قوي بحول الله وقوة الله

بدل أن نقول أنا وحيد قل أنا مسنود بمعية الله

بدل أن تقول أنا مقهور قل أنا منصور بنصر الله

بدل أن تقول أنا منحوس قل أنا محظوظ بتسخير الله الكون لي

وهكذا ...

حاول أن تضيف مشاعر عندما تتلفظ بالتوكيدات

ردد هذه العبارات لنفسك بثقة ويقين عالي حتى تشعر بالحماس وتتخزن هذه الأفكار في عقلك اللاواعي وتتحول

إلى إيمان راسخ

لا يتزحج

اختر أن أبتسم

اختر عيش السعادة

كل ما يلزمني موجود داخلي الآن

أحب وأتقبل نفسي حباً غير مشروط

أشعر بالرضا في هذه اللحظة

من أسباب السعادة العفوية

من الطبيعي أن يكون لدى البشر حاجة ملحة للشعور بالأمان والثبات وهذا ما يؤمنه لنا الروتين اليومي لكن ما يحصل هو أن التكرار اليومي للمهام يشعرون بالملل والسأم لذلك هناك احتياج آخر لدى البشر هو الحاجة للتغيير والتنويع وهنا تأتي ضرورة التلقائية

فإذا كنت تبحث عن إضافة قليل من البهجة والسعادة لحياتك ستضطر لتفعل أموراً غير اعتيادية غير التي اعتدت على القيام بها أو التي ألفتها سيضيف ذلك لمسة من المغامرة والحماس لحياتك وبخوض تجارب جديدة تتوسع مداركك وبنفتح دماغك على أمور جديدة وتستوعب أشياء جديدة وقد ترى الحياة من زاوية مختلفة

اسأل نفسك هل هناك أمراً ما تستطيع تغييره في روتينك اليومي ولو كان تغيير صغير يضيف نكهة مختلفة ليومك؟

قد يكون التغيير في الصباح أن تغير الطريق الذي تسلكه للعمل أو تغير تسريحة شعرك أو شيئاً ما في لباسك أو المكان الذي تجلس فيه

وخطط لحدث أو تغيير خلال الأسبوعين القادمين تخرج فيه من منطقة الراحة .. شيء ما يشعرك بالحماس والتحفيز .. شيء لا تقوم به عادةً

هناك أشخاص عندهم روح المغامرة عالية وآخرون لا يحبون التغيير كثيراً .. سواء كنت من هؤلاء أو هؤلاء لا يهم القيام بأمر تلقائي بين فترة وأخرى يضيف مزيداً من البهجة والحماس لحياتك

من أسباب السعادة وضع حدود

وضع الحدود من الأمور التي يعاني في تنفيذها الكثيرين ..

كيف تقول كلمة "لا" للآخرين

كيف تحدّ من التعاملات السلبية .. قد يكون أمراً سهلاً أو صعباً

المشاعر السلبية يمكن أن تسبب الإدمان

لذلك نجد الكم الهائل من المتابعين لقنوات الأخبار لأن الدراما مثيرة

الادريبالين الهرمون الذي ينفرز عند الإثارة يمكن أن يسبب الإدمان ..

إذا كنت معتاداً على متابعة الأخبار اعط نفسك يوماً تفصل نفسك عن سماعها حتى تريح جهازك العصبي وقد تلاحظ أنك لا تحتاجها .. اعط نفسك استراحة من السلبية والمشاكل

إذا كان على صفحتك على الفيس الكثير من الناس السلبيين الذين يحبون الخلافات والمشاجرات قلل تواجدك عليها
أو حد من تعاملاتك معهم قد تحتاج أن تكون حازماً

لو كان من الصعب أن تقلل الاحتكاك بالأشخاص ذوي المشاكل من الأمور المفيدة في التعامل معهم عدم أخذ
الأمور بشكل شخصي لو انفجر أحدهم عليك بالسباب والشتم أو الاتهامات يمكنك أن تبقى هادئاً عندما لا تعتبر
المسألة شخصية أو انعكاس لشخصك أو قيمتك بل هو انعكاس لشخصهم هم ومشاكلهم هم وتفكيرهم هم
بحيث لا تستثمر مشاعرك فيهم بل تأمل كلامهم وتصرفاتهم وكأنك تتفرج على مسلسل أو فيلم .. بإخراج نفسك من
الفيلم تستطيع أن تنظر للموضوع بوضوح أكبر وتتعامل معه بحكمة أفضل من منطلق عاقل وعقلية غير متوترة
إذاً كيف يمكنك التقليل من السلبية في حياتك اليوم؟
ثم قرر كيف تستطيع أن تضع حدوداً عقلية ومشاعري.

من أسباب السعادة تبسيط الحياة

التعقيد يجلب الإرهاق والتوتر لذلك كان تبسيط الحياة من أسباب السعادة حتى لو كان الأمر الذي تقوم به ممتعاً قد
يفقد متعته عندما يكون معقداً

كيف نبسط حياتنا إذاً؟

عن طريق إلغاء المهام غير الضرورية

اسأل نفسك هل هناك مهام تقوم بها خلال اليوم وهي مضيعة تامة لوقتك؟

مثل مشاهدة التلفاز أو الدخول للفيس بوك

أو هل هناك مهام في البيت يمكنك أن تكلف بها شخصاً آخر لتستثمر وقتك في أشياء أهم

أحياناً يرهق الأشخاص أنفسهم بتحمل الكثير من المهام بينما يمكنهم مشاركتها مع الآخرين

ومن الأمور الأخرى المبسطة للحياة هي ترتيب المكان والتخلص من الأغراض الزائدة التي لا لزوم لها

ووضع كل غرض في مكان محدد بحيث تعرف تماماً أين توجد الأشياء .. كل هذا يبعث على الراحة ويقلل من
التوتر

إذاً ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها اليوم لتبسط حياتك؟

اختر أمراً ما اليوم يجلب لك راحة البال وهدوء الأعصاب لتعيش حياتك ببهجة أكبر

من أسباب السعادة النشاطات الاجتماعية

نحن مخلوقات اجتماعية وخلقنا في مجموعات والتواصل مع الآخرين من أسباب السعادة والأشخاص الذين يوضعون في السجون الانفرادية يخلقون أشخاصاً من خيالهم ليكلموهم ما يدل على شدة الحاجة للتواصل

حتى الأطفال الصغار الرضع عندما يبكون ويحضنهم ذويهم تفرز في أدمغتهم مواد كيميائية تهدؤهم هرمونات التوتر تنخفض بالتواصل الاجتماعي

لذلك احرص أن تنسق لقاء مع صديق عزيز عليك أو فقط من خلال ال zoom مكالمة أحد الأشخاص العزيزين عليك كفيل أن يحسن مزاجك ويقلل من توترك

أو يمكنك أن تبحث عن مجموعات على النت يشاركونك بنفس الاهتمامات بحيث تجد من يشابهك وتستطيع التواصل معهم وخصص وقتاً للقيام بذلك .. هذا التواصل سيزيد من سعادتك مما سيساعدك أن تكون أكثر إنتاجية لاحقاً

والتواصل الاجتماعي لا يكون عن طريق وضع لايكات على الفيس وغيره بل عن طريق مكالمة هاتفية وجهاً لوجه أو خروجه

من أسباب السعادة الهوايات

طريقة جيدة للتعرف على نفسك هي أن تتعرف على النشاطات التي تسعدك ..

اكتب قائمة بالأشياء التي يمكنك أن تفعلها لترفه عن نفسك ..

ما الأشياء التي تنسى نفسك فيها وتشعر بالاستمتاع؟

أو تفقد الشعور بالوقت لاستغراقك فيها ؟

تحتاج هذه القائمة في الأوقات التي تشعر فيها بالملل أو التوتر

حتى تستخرج منها نشاطاً تقوم به يعيد لك حيويتك

ممكن أن يكون هذا النشاط فيه حركة وحيوية

أو نشاطاً هادئاً يعيد لك السكون

المهم أن تشعر بعده بالاستمتاع

قم بعمل واحد من هذه الأعمال اليوم

كلما اخترت أن تقوم بأعمال تعيد لك النشاط كلما استطعت التعامل مع التوتر بشكل أفضل وتحسن مزاجك والغاية من هذا العمل إشعارك بأن الخيار بيدك أنت .. تستطيع أن تولد مشاعر البهجة في نفسك بغنى عن الآخرين أو الظروف

هو قرار تتخذه وليس أمراً تنتظره من الحياة

بعض الأعمال : الخروج للطبيعة -المهارات الفنية -القراءة -زيارة الأصدقاء أو الحديث معهم -اللعب مع أطفالك -ممارسة الرياضة

أعط نفسك الوقت لتفكر في الأشياء التي تشعرك بالمتعة واكتبها في قائمة لتعرف كيف تسعد نفسك

من أسباب السعادة تغيير وجهة نظرك

أحياناً هناك حدث واحد وتجد لعدة أشخاص ردود أفعال مختلفة

ذلك لأن وجهات نظرهم مختلفة وطريقة تفسيرهم للحدث مختلفة

هناك أشخاص يركزن على الإيجابي في الأمور

وبعضهم يرى السلبي في الأمور

ولا بأس في ذلك .. لأن تركيزنا حصيلة برمجة أذهاننا السابقة

ونتيجة الظروف التي مررنا بها والأمر الحسن أننا نستطيع تغيير تركيزنا متى ما لاحظنا انسياقنا للسلبي قليلاً

حتى في الأوضاع السيئة لوحظ أن الأشخاص الذين يستطيعون رؤية نعم خفية أو تفاصيل صغيرة جميلة كانوا أكثر سعادة

أحياناً من الأمور المبهرة رؤية المودة ومساعدة الناس لبعضهم البعض في عزّ الضيق أو التآخي فيما بينهم

من الأمور التي تساعدنا على تغيير وجهة نظرنا أن نقول "يصح لي" بدل "لازم عليّ أو المفروض عليّ"

فبدل أن نقول مثلاً

لازم عليّ العمل أقول الحمد لله أقدر أن أعمل

بدل أن أقول

المفروض عليّ أتمرن أقول الحمد لله يصح لي التمرين

أو المفروض علي دفع القسط الفلاني يصح لي دفع القسط الفلاني

بذلك أنقل نفسي من الشعور بالغضب والواجب إلى الشعور بالشكر والامتنان

وبدل القول "لا استطيع" أسأل نفسي "كيف يمكنني تحقيق ذلك؟"

مجرد تغيير طريقة الكلام يغير تركيز أدمغتنا فننتقل من المعوقات للاحتتمالات والحلول

وبالتالي من الشعور بالعجز إلى الشعور بالأمل

من أسباب السعادة الضحك

أثبت أن للضحك آثار على الصحة الجسدية وليس النفسية فقط

بعض الدقائق من الضحك تعادل مشي ساعة

والرائع أنك تستطيع الضحك المزيف حتى لو لم يكن هناك شيء مضحك .. الضحك المزيف له نفس التأثير الشافي

على الجسم ويقوم بإفراز المواد الكيميائية السعيدة نفسها

تمرين اليوم هو تمرين الضحك

مأخوذ من بروفيسور في الصحة النفسية اسمه الدكتور جويل ريفيرا :

نبدأ بقول هو هو ها ها ها

أسرع هو هو ها ها ها

أسرع هو هو ها ها ها

هو هو ها ها ها

هو هو ها ها ها

هو هو ها ها ها

هو هو ها ها ها

هو هو ها ها ها

تمرين ثاني :

نأخذ شهيق عميق مع رفع اليدين لفوق

ثم ننزّل الذراعين مع قول هاها هاها هاها هاها هاها

قد تشعر وكأنك مجنون لكنها دراسات مثبتة

أو حاول مشاهدة فيديوهات مضحكة على النت

ما العادات التي يمكنك القيام بها لتحسين جودة حياتك كل يوم؟

من أسباب السعادة التسامح

الغضب مثل سم تتجرعه أنت وتنتظر من الآخر أن يتأثر به

مشاعر الغلّ التي تحملها تجاه شخص آخر لا يتأثر بها هو بل الذي يتأثر بها هو أنت

عندما تطلق سراح المستأجر الذي استأجر غرفة في ذهناك

أنت من سترتاح

لعلك تريد أن تسأل نفسك ما الذي تستفيد منه التمسك بمشاعر الحقد والغلّ؟

طالما تتمسك بتلك المشاعر لا يمكنك فعلاً الشعور براحة البال

الكثير من الناس يرفضون المسامحة لأنهم يعتقدون أن المسامحة هي إنكار وقوع ضرر عليهم أو السماح بوقوع

الضرر مرة أخرى أو التصريح بأن ما تم لم يكن مؤذياً

المسامحة ليس لها علاقة بتغيير أي شيء في الخارج

بل هو تغيير في داخلك أنت .. هو تخليك عن الغضب والكراهية والمقت

تمرين اليوم

أولاً : سامح نفسك وتخلي عن مشاعر الذنب والعار التي تحملها تجاه نفسك بدل تكرار تذكر الحدث مراراً وتكراراً في نفسك

ثانياً سامح الآخرين .. اكتب أسماء الأشخاص الذين تحتاج أن تسامحهم وعلى ماذا ستسامحهم تأمل ضريبة عدم مسامحتك لهم ما الذي يكلفك عدم مسامحتهم ؟ .. هل توجد بعض الدروس التي يمكنك استخلاصها من ما حدث بحيث تستطيع تناسي الموقف؟

ثم تخلى عن توقعاتك أو الرغبة في الحصول على تعويض منهم أو الحصول على اعتذار

لأن المسامحة لا علاقة لها بالآخر هو شيء تفعله لنفسك ولصحتك الخاصة

وإذا قمت بذلك ستشعر بشعور من التحرر والخفة لأنك انزلت عن كاهلك ثقل الحمولة وعيئها

من أسباب السعادة الحالة الفيزيائية

احترار علماء النفس هل حالتنا الفيزيائية الجسدية هي التي تولد المشاعر أم أن العكس مشاعرنا هي التي تولد الحالة الجسدية الفيزيائية

هل العقل السليم سبب الجسم السليم

أم الجسم السليم سبب العقل السليم

أثبتت الدراسات أن الاثنين يؤثران في بعضهما على الدوام

لذلك كان وضع الجسد مؤثر في الحالة النفسية

وبعد دراسة مجموعة أشخاص تقدموا للعمل في وظيفة

ووجدوا أن تغيير وضعية الجسم من الاكتاف المنهدلة والظهر المحني لرفع الرأس و إرجاع الكتفين للوراء والابتسام يحسن النفسية بشكل ملحوظ

ما جعلهم يكسبون الوظيفة لأنهم بدوا أكثر ثقة بأنفسهم

مجرد الابتسام يبعث رسائل للدماغ أنك راضٍ أو سعيد

حتى لو لم تكن تشعر بذلك بعد ..

لكن مع النظر لنفسك في المرأة وأنت تبتسم كل يوم فإن ذلك يرفع من هرمونات التستوستيرون والثقة والإقدام
قد يبدو ذلك غريباً لكن رؤية نفسك في المرأة وأنت تبتسم يعث رسالة جديدة للدماغ ويوجه ذهنك للتركيز على
شيء جديد وبحيث ترسم لنفسك صورة جديدة

من أسباب السعادة الأفكار السعيدة

من أسباب السعادة التفكير بالأفكار السعيدة

حضّر قائمة من عشرة أشياء عندما تفكر فيها تشعر بالسعادة

بدل التركيز على الأشياء الموترة حولك والضجة

كأن تتصور في ذهنك صورة أرنب جميل وصغير يأكل ويتحرك

أو تتخيل وجوه أشخاص تحبهم يبتسمون لك مثلاً أمك أو أبيك أو أولادك

أو تتخيل مكانك المفضل

هل تفضّل المنتزهات على الجبال أو الغابات أو الأنهار والشلالات أو البحيرات أو الشطآن

تخيل أشعة الشمس والموج والنسيم يداعب أشجار النخيل

هل الجو مائل للبرودة أم دافئ؟

لا تحتاج أن تكون هناك فعلاً .. تستطيع بخيالك الذهاب هناك

وتغير المكان حسب تفضيلك

وسط زحام النهار .. افصل بخيالك وخذ استراحة تذهب فيها لمكانك المفضل عندما تحتاج

الأفكار السعيدة تولد مشاعر سعيدة

من أسباب السعادة تقدير الذات

الأشخاص الأكثر سعادة هم الذين لديهم تقدير لذواتهم

هم الذين يضعون الاعتناء بأنفسهم والاهتمام بها أولاً

لن يحترمك الناس ما لم تحترم نفسك

الأشخاص الذين يحترمون ذواتهم عندهم سقف عالي

ولن يتساهلوا لو قوبلوا بسوء المعاملة من الآخرين

لو كنت تعتمد على الآخرين لتشعر بالحب فتلك علاقة اعتمادية

تخلق عبئاً على الآخر ومنفرة للآخر وستشعر بالإحباط لأن الآخر خارج سيطرتك

كما أنك عندما تستمر في إعطاء الآخرين وخدمة الآخرين على حساب نفسك طلباً لمحبتهم وتقبلهم لك فتنفذ بطاريته ولن تقدر على العطاء مجدداً

كل إنسان طاقته مثل بطارية هو المسؤول عن إعادة شحن بطاريته الخاصة وحمايتها من النفاذ

لا تتوقع أن يُدرك الناس إذا لم تكن أنت تُقدّر نفسك وتحبها وتعطي نفسك قيمة وتعامل نفسك كشخص مهم في الحياة

حب الذات هو تقدير الذات أن تقدر لنفسك قيمتها وتعنتي بها

(ولنفسك عليك حقاً)

ما الذي تقدره في نفسك؟ ما الذي تبرع فيه؟

ما هي نقاط قوتك؟ ما الصفات التي تحبها في نفسك؟

إذا كنت تجد صعوبة في تحديد الصفات الجميلة في نفسك

اسأل شخصاً تحبه وثق فيه .. هذه خطوة ضرورية إذا لم تكن تشعر بتقدير عالي لذاتك

من أسباب السعادة الموسيقا

أثبتت الدراسات أن للموسيقى تأثير على النفسية

خاصة الترددات 528 هرتز و 396 هرتز وجد أنها تحرض على إفراز هرمونات السعادة دوپامين وسيراتونين

حتى بالتجربة نلاحظ التأثيرات المختلفة للموسيقى الحزينة والموسيقى المفرحة على نفسياتنا وكيف قد نذكرنا
بذكريات معينة .. لذلك من الأفضل الانتباه إلى نوعية الأناشيد التي نسمعها

هل الطابع الغالب عليها حزين ???

حتى في صناعة الأفلام يستعينون بالأخصائيين النفسيين لتحديد الموسيقى الملائمة والمؤثرة في الفيلم ما يدل على
عمق تأثيرها

من الحكمة استخدام قوة الموسيقى للتأثير على دافعيتنا وتحفيزنا

هل هناك أغنية أو أنشودة معينة تشعرك بالنشاط؟

حاول أن تجمع بعض الألحان التي تشعرك بالنشاط لوقت الحاجة

والبعض الآخر لتهديك وقت الغضب

يمكنك فعل ذات الشيء بالنسبة للآيات القرآنية

اجمع بعض الآيات التي فيها راحة أو مواساة وكررها على مسمعك وقت الحاجة

الألحان أداة قوية لو استخدمنا بشكل واعي لصالحنا

من أسباب السعادة الخروج للطبيعة

الخروج للطبيعة له فوائد جمة على النفس فهو يخفض من معدلات هرمونات التوتر ويزيد السعادة

قد تقول ليس لدي وقت للخروج للطبيعة .. جدول أعمالي ممتلئ حتى ولو كانت عشرة دقائق فهي كافية لتعيد
التوازن لنفسيك

فكر في خمسة طرق تستطيع بها زيادة ارتباطك بالطبيعة

هل تعيش بالقرب من حديقة أو بحيرة أو شاطئ؟

ما الذي تحبه في الطبيعة؟

هل تحب مشاهدة الطيور أم تأمل النباتات أو الفراشات؟

يمكنك فعل ذلك من شرفة منزلك حتى .. مجرد الجلوس على البلكونة وتأمل الأشجار

المهم أن يكون ذلك الفعل شحناً لنفسيتك

أحياناً فعل صغير مثل مشي عشرة دقائق من خلال حديقة في طريقك للعمل مثلاً يمكن أن يحدث تغييراً كبيراً في مزاجك

التواصل مع الطبيعة علاجي وصحّي وشفافي للروح والمشاعر

كيف يمكنك زيادة تواصلك مع الطبيعة؟

هل تستطيع إحداث تغيير ما في روتينك اليومي بحيث تصبح عادة يومية في نهارك؟

بحيث تعتاد على أخذ شحنة طاقة إيجابية داعمة كل يوم تعينك على مواجهة تحديات يومك

إذا لم تستطع خلق عادة يومية يمكنك جعلها مرتين أو ثلاث في الأسبوع ..

المهم أن تعتبر ذلك أمر علاجي ضروري لك وليس رفاهية

من أسباب السعادة الشفافية

إذا أردت أن تصبح عظيماً عرض نفسك لأفكار جديدة ومواقف جديدة وتعرف على أشخاص جدد

هذا سيساعدك على توسيع مداركك وبالتالي سترى احتمالات جديدة

إذا تظاهرت دائماً بالكمال أمام الآخرين

وحاولت أن تظهر بصورة مثالية

سيفقد الآخرون القدرة على التواصل معك

وستشعر بالوحدة والانقطاع عن الناس

أما إذا ظهرت على حقيقتك وأظهرت بعض ضعفك

سيستطيع الناس أن يشعروا بالارتباط معك

لأنهم سيشعرون أنك تشبههم ... سيتفهمون وضعك

لذلك كان الأشخاص الحقيقيين الشفافين الذين لا يظهرون

عكس بواطنهم أكثر سعادة

بينما الأشخاص الذين يلبون طلبات الكلّ ويقومون بمهامهم اليومية دون أن يراعوا دواخلهم كانوا أكثر تعباً
التعبير عن حقيقتك يحميك من التعب والإرهاق

من أسباب السعادة المساهمة

هل أنت مستهلك أم منتج؟

عقلية المستهلك هي عقلية الاحتياج أي القلة أي العبودية
عندما تكون محصور في دائرة الخاصة .. عالق في أفكارك ..
حزين على نفسك .. ترثي لحالك وللصعوبات التي مررت بها
والظروف القاهرة التي حكمتك ...

تبقى طويلاً في عزلتك ويزداد خوفك من الناس ومن المستقبل

كما تصبح الحياة فارغة بلا معنى

أما عندما تقرر أن تضيف شيئاً ما

من خبرتك .. عندما يصبح هدفك ترك أثر .. إحداث فرق

تخرج من دائرة الأنا .. وتخرج من الأخذ إلى العطاء

وتصبح الحياة ذات معنى .. ذات هدف .. وتشعر بالاكتمال

كما أن الشعور بالسعادة لا يعود ذو أهمية

فكر ما اللفتات اللطيفة التي قمت بها في الماضي وكيف جعلتك تشعر؟

ما اللفتات اللطيفة التي قام بها أحد آخر معك وكيف جعلتك تشعر؟

ما اللفات اللطيفة التي شاهدت شخصاً آخر يقوم بها ولاحظت أثرها على الآخرين؟

التطوع ومد يد العون والمساعدة للآخرين من أسباب السعادة

لا داع أن يكون شيئاً ضخماً.. قد تكون كلمة شكر أو فتح الباب لأحدهم أو التوسيع في المجلس هذه الأعمال الصغيرة تتضافر وتتجمع مثل كرة الثلج حتى يكبر أثرها فتعود بالفائدة عليك وعلى الآخرين

بدل المشاكل أو الدراما تكون سبباً في تحسين شعور الآخرين فيمتد الأثر للآخرين ويشيع ليسع كل العالم

من أسباب السعادة الامتنان

من أسباب إفراز هرمونات السعادة

ممارسة الامتنان بشكل يومي

دورات الامتنان المجانية متواجدة بكثرة على اليوتيوب ولمدربين كثر

التلفظ بالشكر معروف من أسباب إيقاظ الامتنان في القلب

الأسرع هو تحفيز **مشاعر** الامتنان

وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون الامتنان بشكل يومي يتمتعون بالرضى أكثر ويعيشون معدلات سعادة أعلى

حتى لو كنت مفتقر للصحة في مجال ما

اشكر الله على عدد الأيام و اللحظات التي عشتها سابقاً في صحة تامة

كم عدد المشاوير التي خرجتها؟

كم عدد المرات التي ذهبت بها إلى المدرسة؟

كم مرة عملت أشياء دون عناء؟

كم مرة وقفت دون ألم؟

كم عدد الخطوات التي مشيتها؟

كم عدد الأنفاس التي أخذتها دون عناء؟

كم عدد ضربات قلبك؟ كم يوم إلى الآن عمل قلبك دون كلال؟

هل شكرت الله على عمل الطحال؟

هل شكرت الله على عمل الرئتين؟

كل هذه الأعضاء تعمل دون وعي منا ولم نقدر ذلك

أحسست أني في نعمة

سبحان الله من الطبيعي أن نوجه انتباهنا للمشكلة

ونغفل عن كم النعم التي نعيشها

إذا أدمت النظر إلى نصف الكأس الفارغ

سيستمر الشعور بالأسى طويلاً

بدل التركيز على الفقد

امتن لكل شخص وجد في حياتك ولو لفترة وجيزة

من الأشخاص الذين تمتن لوجودهم في حياتك؟

لماذا أنت ممتن لهم؟

لما تستيقظ اشكر الله على السجادة تحت قدميك

اشكر الله على الماء في الصنبور

اشكر الله على الصابون بين يديك

اشكر الله على وجود سقف فوق رأسك

اشكر الله على نعمة السرير

اشكر الله على اللحاف

من دورة الامتتان كتاب The secret

للكاتبة Rhonda Bryne

من أسباب السعادة العيش في الحاضر

من أسباب السعادة العيش في اللحظة الحالية
أي أن لا أفكر بأحداث الماضي أو أتحسر على ما فات
ولا أفكر بشأن المستقبل وأفلق حيال ما سيكون
كثيرا ما نسمع أناس يقولون سأكون سعيداً لما كذا كذا
دون أن يدركوا أنهم ربطوا سعادتهم بتواجد ذلك الشرط
فهم في سعي مستمر لتحصيل الشرط دون الشعور بالسعادة

نستطيع فعلاً أن نشعر بالسعادة الآن في اللحظة الحالية

ما تم في الماضي تم حقيقة في اللحظة الحالية
وما سيتم في المستقبل تبدأ بتحقيقه في اللحظة الحالية
في الحقيقة الحاضر هو كل ما تملك

تمرين العيش في اللحظة

الآن وأنت في مكانك لاحظ ما هي الأصوات المحيطة بك.

هل تسمع صوت جهاز ما أم أصوات سيارات في الخارج

هل تسمع أصوات أناس يتكلمون .. هل هناك صوت دق للساعة

هل تستطيع شم أي رائحة حيث أنت؟

ما الأشياء التي تلاحظها حولك؟

ماذا يوجد في الغرفة؟

ما الألوان في الغرفة؟

لاحظ الفراغ الذي يحوي الأشياء كلها

ادر انتباهك لنفسك الآن

لاحظ تنفسك .. لاحظ دخول وخروج الهواء وأنت تتنفس

انتبه ليديك هل تستطيع استشعار أي دقئ أو برودة في أطرافك

أثناء قيامك بهذا التمرين هل لاحظت أنك لم تفكر بالمشاكل؟

هذا هو الرضى هو التواجد في الحاضر

هو الخروج من أفكارك إلى حواسك

من أسباب السعادة خلق رابط

نلاحظ أحياناً كيف أن رائحة معينة أو صورة معينة أو كلمة معينة تذكرنا بحدث معين في الماضي .. ذلك لأن الموقف كان مشحوناً بعواطف قوية فحدث رابط بين الموقف والرائحة أو الكلمة

نستطيع أن نستخدم هذه تقنية الـ "anchoring" لصالحنا حتى نسترجع مشاعر معينة وقت الحاجة

بأن نخلق رابط عند لمس شيء معين أو عمل حركة معينة

المهم أن يكون ذلك الشيء متوفرًا دائماً معنا أو حركة لانقوم بها دائماً كأن نضغط على الإصبع الصغير الخنصر بالباهم مثلاً

أو الضغط على الإبهام أو أي حركة غير معتادة

نريد أن نخلق كثافة شعورية عن طريق مراكمة الذكريات بحيث تتخزن في ذاكرتنا عند الضغط على الرابط حتى نسترجعها لاحقاً وقت الحاجة ..

كما يمكنك الضغط على الرابط كلما شعرت بمشاعر فرح أو بهجة في المواقف اليومية حتى تقوي الرابط بين ضغط الإصبع ومشاعر الفرح أكثر ..

إليك هذا التمرين

الموقف الأول : الإلهام

تذكر موقفاً شعرت فيه بالإلهام واستحضر تلك المشاعر قدر ما تستطيع مع الضغط على الإصبع

الموقف الثاني : الحماس والفرح

تذكر موقفاً شعرت فيه بالحماس وتذكر كيف كان شعورك مع الضغط على الرابط

الموقف الثالث : الامتنان والشكر

تذكر موقف شعرت فيه بالشكر والامتنان استحضر تلك العواطف في نفسك تذكر ماذا رأيت ماذا سمعت وماذا شعرت واضغط على الرابط

الموقف الرابع : الإقدام والنصر

تذكر موقفاً شعرت فيه بالنجاح وأنت لا تقهر استحضر ذلك الموقف واستشعر ذلك الشعور مع الضغط على إصبعك

الموقف الخامس: الضحك

تذكر موقفاً ضحكت فيه من كل قلبك ولم تستطع التوقف عن الضحك واستحضر ذلك الموقف في ذاكرتك واضغط على الرابط

هذه تقنية من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية NLP

كلما راكمت المواقف .. استطعت استرجاع هذه المشاعر عند الضغط على الرابط الذي خلقتة

من أسباب السعادة تغيير المعتقدات

كلُّ منَّا لديه بعض معتقدات حول كيف يتوجب أن تسير الحياة

اكتسبنا هذه المعتقدات من محيطنا من الأفلام والمسلسلات من آباءنا وأجدادنا وغيره

إذا لم يكن في مقدورنا تغيير محيطنا أو الناس حولنا أو ظروفنا

ربما كان من الأسهل تغيير معتقدنا أو توقعاتنا عن معنى السعادة

أو ما يحقق لنا الرضى

عندنا توقعات حول كيف يجب أن يتم عمل ما أو كيف يتم تقسيم الأعمال أو ما دور كل فرد في العائلة أو حول طريقة تعامل معينة ..

نستطيع اتخاذ بعض الخطوات العملية التي تثبت لنا جدوى تغيير معتقداتنا

مثلاً البحث عن أدلة في المحيط تدعم الفكرة المخالفة يمكن أن يساعد في تغيير المعتقدات

مثل معتقد لن نستطيع كسب العيش لأن الوضع الاقتصادي سيء

البحث عن قصص نجاح أشخاص استطاعوا تحقيق مدخول مادي وسط ظروف صعبة يساعدك على تغيير معتقدك

إذا حدد ما الفكرة التي تحتاج تغييرها لتكون أهدأ بالأ

وما الخطوات العملية التي يمكنك القيام بها لتغيير معتقداتك؟

المعتقدات السلبية المعيقة تكونت بعد تكرارها مئات الآلاف من المرات في أذهاننا مشحوناً بمشاعر قوية كونت روابط بين

الخلايا العصبية

لذلك لا يكفي أن تعرف ما المعتقد الجديد الذي تريد أن تكونه

لا بدّ كي يتجذر في الدماغ من تكراره لكن الكلام دون مشاعر صعب أن نتذكره

هل تتذكر ماذا كنت تفعل يوم قصف العراق أو وقوع انفجار أو يوم وقوع أي حادثة مشحونة بالمشاعر؟

هل تتذكر ماذا كنت تفعل في اليوم السابق لذلك؟ أكيد لا لعدم وجود المشاعر

لذلك تحتاج توليد مشاعر قوية أثناء التفكير بالمعتقد الجديد أو تكراره ويتم ذلك باستخدام جسدك كأن تذهب في للركض مع تكرار المعتقد الجديد بحماس

ترديد المعتقد الجديد بحماس لأنفسنا يعادل تكراره مئة مرّة دون شعور وفق دراسة أجريت

كأن تكرر لنفسك (كل ما احتاجه داخلي .. الله يهيئ لي الأسباب .. الله معي .. سيأتيني المدد من الله)

من أسباب السعادة السعي لتحقيق الأهداف

لأي درجة أنت جاهز لمواجهة المجهول؟

ولأي درجة أنت مستعد لتخرج من منطقة الراحة؟

لأي درجة تصالحت مع عيوبك ونواقصك؟

بأية طريقة تحرم نفسك من الاستمتاع برحلتك؟

لأي درجة أنت مستعد لتغيير وضعك أم أنك تحافظ على أدوارك وتخاف التغيير؟

كيف أثرت عليك العادات الاجتماعية تأثيراً سلبياً؟

في أي النواحي في حياتك تفضل المتعة على تنمية الذات؟

ما التغييرات التي عليك أن تجربها في حياتك حتى تثمر جهودك؟

ما الأشياء التي تتأثر بها وتترك وليس لها أية فائدة في حياتك؟

هل دافعك في الحياة أن يعجب الناس بك أم أن تحدث تغييرات في العالم؟ أو إحداث فرق؟

بعد أن تحدد ما الهدف الذي تريد تحقيقه
وتكتبه بكل تفاصيله على الورق
وتتخيله في ذهنك لتعيش مشاعر السعادة وتحسن معنوياتك وتحفز نفسك للتحقيق
بأقوى شيء واحد يفصلك عن تحقيق الهدف
وذلك الشيء هو

العمل

العائق الأول عندما تسعى لتحقيق هدفك
هو الخوف من الفشل أو الخوف من اتخاذ القرار الخاطئ
الخوف من انتقادات الناس
الخوف عدم معرفة كل شيء

● لكن عندما نرى شخصاً خبيراً في عمل ما

نسأله كيف وصلت لهذا
سيخبرنا أنه حاول مرات عديدة
ومر بمئات التجارب الفاشلة
حتى وجد الطريقة المثلى لتحقيق الهدف

لا بد أن نتخذ قراراً لنبدأ بالعمل
حتى لو كان قراراً خاطئاً .. لا بأس
لأننا عندما نجد أن ما فعله لم يكن صائباً أو موفقاً ..
نكون قد اكتسبنا خبرة ثم

سنحاول شيئاً آخر .. ونحاول شيئاً آخر
حتى نصل للحل المثالي المناسب لنا

● لذلك لا بد أن نتخذ قراراً .. أي قرار .. لا يهم إن كان خاطئاً

المهم أن نبدأ .. سيتجلى الطريق عند بداية المسير..

وستتجلى الخطوات حتى لو لم نكن نعرف بالتمام كل شيء

حتى لو لم يكن الطريق واضحاً

● وإذا كنت تخاف من انتقادات الآخرين

فأعلم أن الطريقة الوحيدة كي لا ينتقدك الناس هي أن لا تفعل شيء ولا تقول شيء ولا تفكر بشيء

عندها لا أحد يلقي لك بالاً

ولا تحقق أهدافك ولا تعيش أحلامك ولا تحسن حياتك

لذلك قرر اليوم أن تبدأ العمل ...

تهانينا لقد أنهيت الكتاب

احبيك واهنيك على تفانيك وإخلاصك في مساعدة نفسك وحرصك على تعلم ما ينفحك

طالما وصلت إلى هذا الحد فلديك الالتزام الكافي لتجعل السعادة عادة .. إذا طبقت التمارين السابقة فهذا يعني أنك

جاءت في تغيير حياتك

بدأ التغيير في دماغك وتكونت لديك عادات جديدة وبدأ دماغك يفرز المواد الكيميائية الكافية لتحويل مجرى حياتك

الآن اجعل من عاداتك هذه نمط للحياة وطبقها كل يوم في كل مناحي حياتك

اجعل من صناعة الحياة عادة يومية في حياتك واعطيها الأولوية

أهم شخص في حياتك هو أنت

فحفظ على الأمانة التي أودعها الله بين يديك

نفسك العزيزة داريها واحن عليها كما تحنو على طفل صغير

لما تغضب أعط نفسك وقتاً لتهدأ

ولما تتوتر هدي من روعك وخذ نفساً عميقاً

ولمّا تحزن عبر عن شعورك
أعط كل شعور حقه ولا تخجل من ذلك
هذه الطريقة السليمة للتعامل مع نفسك بتقلباتها
ثم جد طرقاً لتعيد بها شحن بطارياتك كل يوم
عبر عن نفسك وقل رأيك حتى لو كان صوتك يرجف
احرص على ما ينفحك وطور من نفسك واصقل مهاراتك
عندما تداري نفسك أول بأول لن تتراكم المشاعر ولن تكبت أو تتفاهم .. أخرج للطبيعة كل يوم وعرض نفسك لأشعة
الشمس وتناول الأغذية الصحية واشرب كثيراً من الماء
نحن بذور تحتاج عناية لتنمو
كن راعياً ومسؤولاً عن رعيّتك
أول من ترعى هو أنت
ودمتم بخير وسلامة وصحة

