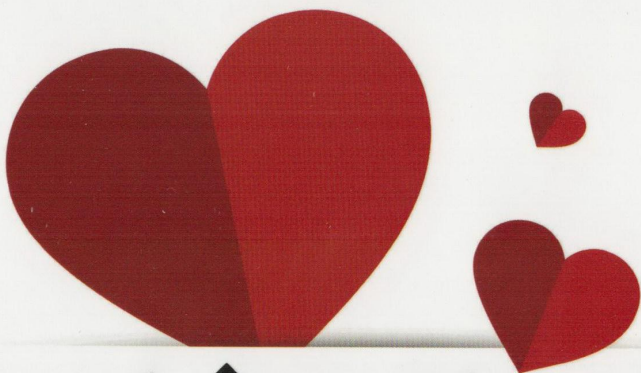




الحياة مشاعر

مقالات في الصحة النفسية

د. أسامة عبد الرؤوف الجامع

الحياة مشاعر

الحياة مشاعر

الكتاب

أسامة عبد الرؤوف الجامع

تأليف

بيفاريو للدعاية والإعلان @bevaryo

تصميم الغلاف

978 - 9921 - 833 - 09 - 6

الترقيم الدولي ISBN

دار حكاية للنشر والتوزيع

حقوق الطبع محفوظة ©

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية

أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص

مقروءة أو أية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات واسترجاعها،

من دون إذن خطي من الناشر.



www.DarHekaya.com



DarHekaya@gmail.com



DarHekaya

الحياة مشاعر

مقالات في الصحة النفسية

د. أسامة عبد الرؤوف الجامع



إهداء

لأجمل حدث في حياتي

زوجتي نادية

لأجل أن تستمر صحتنا النفسية: لا بد أن نفهم الحياة على
حقيقتها، فيها الابتسامة والضحك، وفيها المشاعر السلبية
نستمتع بالأول، ونتعاش مع الثاني.

مقدمة

في السنوات العشر الماضية ازداد الوعي في العالم العربي بأهمية الصحة النفسية، في الوقت الذي كان يُعْتَقَدُ سابقًا بأن صحتنا الجسدية والأمراض العضوية هي كل شيء، لم يكن يدور في خلد كثير من الناس يومًا أن هناك ارتباطًا وثيقًا بين حالتنا النفسية وصحتنا العامة في حياتنا اليومية، مثل النوم والعلاقات والعمل والإنتاج، وبدأت مفاهيم جديدة تغزو عقولنا، والعلم لا قاع له، فمثلًا: هناك فرق بين المزاج والمشاعر، فالمزاج هو ما يخيم علينا لوقت طويل، والمشاعر هي حالة مؤقتة تزورنا وتمضي.

هناك انخفاض ملحوظ في وصمة العار المرتبطة بطلب العلاج النفسي، وكما أننا نحتاج إلى الذهاب للمستشفيات طلبًا لعلاج أجسادنا من الأمراض؛ فنحن أيضًا نحتاج إلى الذهاب للمختصين النفسيين لصيانة وعلاج حالتنا النفسية من الاضطرابات.

هذا الكتاب هو لتسليط الضوء على: مشاعرنا، أفكارنا، سلوكياتنا، نظرتنا للحياة، حياتنا مع أنفسنا وحياتنا مع الآخرين. حاولت بقدر الإمكان أن أربط المواضيع المطروحة بأدلة علمية، وأستخلص من

البحوث العلمية ما يفيد القارئ في حياته اليومية، بعيداً عن المصطلحات العلمية المعقدة، وبكلمات مبسطة، وإن هدي أن أجعل حياة القارئ أفضل، فعند دراستي للعلاج النفسي «Psychotherapy» - الذي هو فرع من فروع علم النفس- اكتشفت العديد من الفخاخ التي يمكن للإنسان أن يقع فيها في هذه الحياة، ويمكن أن تقوده إلى انخفاض في المزاج، وتبدل حالته النفسية للأسوأ، بل وإلى الاضطرابات النفسية، لذلك، فعلى الرغم من أن مواضيع هذا الكتاب ليست مرتبطة ببعضها؛ إلا أن جميعها يدور في فلك حياة الإنسان.

إن هذا الكتاب هو إضافة لمزيد من الاستبصار بكيف نفكر، وكيف يقودنا تفكيرنا لحياة أفضل أو حياة أسوأ، الكتاب ليس للمختصين؛ إنما لعامة الناس، لكل من عاني أو لم يعانِ من مشكلة نفسية، إذ إن كثيراً من الذين يزوروني في العيادة يعتقدون أنهم الوحيدون المصابون بهذه المشكلة أو تلك، ويتنفسون الصعداء عندما يعلمون أنهم ليسوا وحدهم.

هذا الكتاب يحمل العديد من الأفكار التي توضح لك بأنك لست وحدك من يعاني أو يفكر بتلك الطريقة.

إن ما يمنح الإنسان أو يقلل من إصابته بالمشكلات النفسية هو تمتعه بالتفكير الواقعي، وليس التفكير الإيجابي، فقد يكون التفكير

الإيجابي غير واقعي، وقد يكون التفكير السلبي واقعياً، وهو الهدف الذي أريد نشره في المجتمع.

إن أصعب ما على الإنسان أن يفهم نفسه، ومنها حالته النفسية، مثلاً: لماذا يستيقظ أحدنا من نومه وهو متزعج ولا يعلم لماذا هو متزعج؟ لماذا لا يرتاح المرء لآخر دون سبب واضح؟ لماذا يشعر الإنسان بألم الوحدة وهو محاط بالكثير من الأصدقاء؟ لماذا لا ينام على الرغم من تمتعه بصحة جسدية جيدة، ولا يعاني من أي ضغوط؟ لماذا المزاج متقلب فتارة يشعر بالرضا وتارة بالغضب؟ هل ستستمر مشكلتي إلى الأبد؟ لماذا أنا وحدي أصابني ذلك؟

سأحاول في هذا الكتاب وفي كتب أخرى قادمة أن أجيب عن مثل هذه التساؤلات، قد أملك إجابات لكنني لا أملك جميع الإجابات.

د. أسامة عبدالرؤوف الجامع

رجب 1440 – مارس 2019 مدينة الدمام

✕ @oaljama

✉ oaljama@gmail.com

التعامل مع مشاعرنا

تظهر المشاعر عن طريق محفزات تساعد على ظهورها: مثل المواقف والأفكار والأحداث التي نمر بها أو نتعرضُ لها، وهي معقدة، ويصعب إدراكها، ويختلف الناس في التعامل معها، فكل شخص لديه طريقة تختلف عن غيره، وهناك طرق طبيعية في التعامل مع المشاعر، كما أنَّ هناك طرقًا خاطئة في التعامل معها، وتظهر هذه الطرق الخاطئة بشكلٍ خاصٍّ لدى المصابين باضطرابات نفسية مثل: المخاوف، والقلق.

وعليك أن تعرف جيدًا أن التعامل الصحيح مع المشاعر يعتمد على وعيك بأنك تمتلكها، وأنتك يمكن أن تُسيطر عليها في مختلف المواقف التي تتعرض لها قبل أن تتصاعد بشكلٍ خطير؛ لذلك يجب أن تفرق بين الأفكار والمشاعر: فكل فكرة تتولد عنها مشاعر، واعتقادك عن شيء يولد مشاعر تجاهه، وعلى سبيل المثال: فكرتك عن شخص غريب قد تولد الخوف بداخلك على الرغم من أنك لا تعرفه.

والمشاعر قد تعبر عن نفسها من خلال الأعراض الجسدية، فارتفاع ضربات القلب وصعوبة التنفس والتعرق قد تكون أعراضًا مرتبطة بالخوف، والشعور بالتعب والإرهاق قد يكون مرتبطًا بالضغط النفسية أو الإحباط.

المشاعر لا تتولد داخل الفرد من تلقاء نفسها؛ بل بسبب أفكار أو بسبب الحديث مع النفس، نحن نتذكر مشاعرنا، ولكن لا نتذكر أفكارنا وحديثنا مع أنفسنا، ألم يحدث معك يومًا أن فكَّرت في ذكريات قديمة فبدأت تشعر بالشعور نفسه الذي صاحب ذلك الموقف القديم؟ وهل تولدت بداخلك مشاعر نتيجة الاستغراق في خيال لم يحدث لك أنك عشتَ فيه وتأثرتَ به؟ لذلك، فإن تعديل الأفكار الخاطئة، والتعامل بشكل صحيح مع ملفات الذكريات القديمة؛ كفيل بتحجيم المشاعر وردِّها إلى وضعها الطبيعي بعد تضخمها وإيذاءها لصاحبها، وفي المقابل يشعر الإنسان بالفرع إذا خرجت مشاعره عن سيطرته، مثل تعرُّضه للغضب المدمر.

المشاعر الأساسية هي: الفرح، الحزن والغضب. أما المشاعر المعقدة فمثل: الغيرة، الكبرياء، الاندفاع والقلق المزمن. مشكلتنا في كلا النوعين والأخيرة هي الأكثر تأثيرًا.

المشاعر من صفاتها أنها معدية؛ فالصراعات الأسرية بين الزوجين تؤثر على نفسية الأبناء، فيزيد خوفهم وتوترهم؛ لذا يحتاج الإنسان إلى التدريب على التعامل بطريقة صحيحة مع مشاعره، فبالترتيب يمكنك أن تتصل بمشاعرك، وتخلق لنفسك جوًّا مطمئنًا، وتنفصل عن بيئتك المتوترة، وتقلل من امتصاص التوتر من محيطك.

المشاعر لا تفرق بين الخطأ والصواب، الأفكار تفعل ذلك؛ لذلك، من الخطأ أن تقرر أو تتحدث أو تبني قرارات وأنت في حالة انفعال، وكما أن المشاعر الإيجابية طبيعية، فإن المشاعر السلبية طبيعية أيضاً، كلاهما من الخطأ قمعهما، من الخطأ اعتبار أن أحدهما معيب، بل يجب أن يأخذ مجراه، ومن أخطر وسائل التعامل مع المشاعر استخدام القمع، فعندما تنزعج من كلمة تصدر من شقيقك وتتحملها على مضضٍ ثم تخبر صديقك، فأنت بذلك تقمع مشاعرك، والأحرى بك أن تواجه شقيقك وتصارحه بما تشعر به.

من وسائل قمع المشاعر المقاطعة بين الزوجين أو الانشغال بشيء ليس ذا صلة بالموقف والهروب من الواقع، التصرف الصحيح هنا هو المواجهة والمصارحة والحوار، من وسائل قمع المشاعر ممارسة التجاهل لمواقف قديمة مارست الصمت تجاهها، إذا أردت أن تشعر براحة أكبر قم بمواجهة تلك المشاعر.

إن من يعتاد قمع مشاعره في الصغر يصعب عليه التعبير عنها في الكبر حينما يصير زوجاً أو زوجة أو أباً أو أمّاً، فيحدث خلل في العلاقات، نحن نحتاج إلى أن نتقبل مشاعرنا بالكامل، سواء كانت إيجابية أو سلبية، متى ما فعلنا ذلك حدث لنا الاستقرار العاطفي.

صداقة أم ابتزاز عاطفي؟

إحدى آفات العلاقات الإنسانية هي الابتزاز العاطفي « Emotional Blackmail ».

• ما الابتزاز العاطفي؟

• كيف يحدث؟

• كيف نتعامل معه؟

الابتزاز العاطفي حسب تعريف المعالجة النفسية (Susan Forward) هو أحد أشكال السيطرة في العلاقات والتلاعب بالأشخاص، وقد يكون المبتز زوجًا، أخًا، صديقًا أو رئيسك في العمل.

لذا فإن الصديق الذي يغمرك بعطفه إذا أراد شيئًا، ثم يغمرك بلومه إذا لم تستجب له؛ هو ليس بصديق أو ليس بزوج مخلص، إنما طفيلي يمارس الابتزاز العاطفي تجاهك.

ولنتعرف على مكونات الابتزاز العاطفي فهي ثلاثة يمارسها المبتز تجاهك، انتبه لها « Fear-Obligation-Guilt » FOG:

1. الشعور بالذنب.

2. الإجبار.

3. الخوف.

فعندما يستجيب الضحية لما يريده المبتز تصاحبه أربعة مشاعر: عدم الرغبة، عدم الراحة، العبء وألم التضحية، أما عن أنواع الابتزاز العاطفي فهي أربعة:

1. العقوبة: إذا ذهبت لذلك المكان فسأهجر.

2. عقوبة الذات: إذا ذهبت لهذا المكان فسأمرض.

3. المعاناة باللوم، وجعلك تشعر بالذنب، وبأنك أنت السبب، وما حدث هو نتيجة خطئك، بل إن المبتز يزعم أنه ضحية، وأن ما يفعله هو من أجلك.

4. الوعد بالأشياء الجميلة، مثل: الزواج، الحب، الصداقة، الأخوة،

المال، وعود زائفة، لعب بالمشاعر وآمال من ورق.

مع مرور الوقت يبدأ الضحية في الشعور بالتهميش، فقدان الأمان، الشكوك، الإحباط، الانعزال، الخيانة وعلاقة ليس من ورائها إلا الألم. الممارس للابتزاز عادة ما يكون لديه اضطراب في الشخصية، مثل النرجسية، وعادة ما يستعمل المعلومات التي يعرفها من الضحية ضده، الشيء الذي لا يعلمه الضحية أن المبتز لديه نقاط ضعف، وهي: خوفه من الهجران؛ لذلك يشعرك زيقًا ودائمًا أنك تحتاج إليه. من نقاط

ضعف المبتز أيضًا أنه يريد أن يكون المسيطر دائمًا، وعندما يكون في موقع ليس بيده سيطرة فهو أمر يزعجه جدًا، لذا حاول أن تستقل عنه. من نقاط ضعف المبتز أن لديه حاجة كبيرة إلى التعبير عن مشاعره السلبية لشخص وتدمره وإحباطه، فأنت الأنيس له، وعدم استماعك له يزعجه جدًا.

ومن نقاط ضعف المبتز: حاجته إلى الشعور بحاجة الآخرين إليه؛ لذلك فإن إبلاغه بأنك لا تحتاج إليه هو أمرٌ يُزعجهُ جدًا! من يمارسُ الابتزاز العاطفي يتحدثُ إليك وكأنَّ دافعه هو الحرص على مصلحتك، وأن ما يفعله هو من أجلك، وفي الحقيقة كل دوافعه تصب في مصلحته، ومن أجل نفسه فقط.

الممارس للابتزاز العاطفي لا يمكن أن يمارس أفعاله بنجاح ما لم تسمح له أنت بذلك، بسبب: ضعفك، خوفك، سذاجتك؛ لأنه يستغل نقص المهارات لديك، الآن أنت أكثر وعيًا مما مضى.

قل شكرًا وأظهر امتنانك

نشرت جمعية علم النفس البريطانية BPS مقالًا عن دراسة بحثية نُشرت في 27 يونيو 2018م عن أثر التعبير بالامتنان والشكر على الإنسان؛ كانت نتائجه أكثر بكثير مما كان متوقعًا.

تحدث البحث عن أن العديد من الناس قد يستخسر أو يقلل من إرسال رسالة (شكر) أو إظهار الامتنان لصديق؛ لاعتقاده بأن المسألة لا تستحق.

إلا أن البحوث دلّت على أن من يعتاد فعل ذلك فإنه يزيد من جودة حياته. الدراسة لا تتحدث فقط عن كلمات الشكر؛ ولكن التعبير بالامتنان لمن يستحق له أثره الإيجابي جدًا على متانة العلاقات وجودة الحياة وزيادة الوضوح لرؤية جوانب الجمال في الحياة.

قام الباحثون بتجربة بأن طلبوا من مجموعة من الناس كتابة رسالة لأشخاص محددين يعبرون فيها عن امتنانهم لما فعلوه لهم، وكيف أثر ذلك على حياتهم، ثم طلبوا منهم كتابة توقعاتهم عن أثر الرسالة على من أرسلت لهم.

قاموا بعدها بالتواصل مع من أرسلت لهم تلك الرسائل لسؤالهم عن أثرها عليهم، وما أفكارهم عندما تلقوا تلك الرسائل. بعد عقد مقارنة بين توقعات المجموعتين اكتشف العلماء أن من أرسل الرسائل وعددهم بالآلاف قللوا من شأن الأثر الإيجابي لصنيعهم على المتلقين.

خلص الباحثون إلى أن شعور الإنسان بغربة ما يفعل يؤثر على قيامه بالمبادرة بإظهار الامتنان للمقابل، والإحساس بأن هذا الفعل ليس له حاجة. الحديث هنا ليس فقط عن قول (شكرًا)؛ بل بإظهار الامتنان بكلمات بسيطة.

لا تقلل أبدًا من أثر إخبار الآخرين عن ملاحظتك الجيدة لهم، سواء في العمل أو الصداقات وحتى العامل البسيط، كلمات مثل (وجودك كان له أثر كبير في تحسين جودة العمل) قد يدفع بمعنويات المقابل للأعلى ولمزيد من الاستمتاع بالحياة.

حالتى النفسية ما بعد التقاعد

كيف هي نظرتك تجاه التقاعد من العمل؟ التقاعد هو فرصة جديدة للإنسان لبداية حياة جديدة سعيدة، خاصة من لديه معتقد أن الوظيفة هي جزء من الحياة وليست كل حياته. إلا أن الجميع لا يفكر بالطريقة نفسها! متى ما ربطنا قيمتنا وسعادتنا بالوظيفة، فكأنما وضعنا حياتنا كلها في سلة واحدة، وهذا يعني أنه إذا توقفت الوظيفة توقفت معها سعادتنا وقيمتنا وحياتنا، وهذا غير صحيح ومعتقد معيق عن الاستمتاع بالحياة.

الوظيفة جزء من الحياة وليست الحياة كاملة، ومفهوم العمل أكبر وأشمل من مسمى وظيفة، عندما يشعر الإنسان بفقدان قيمته ويعيش بلا هدف ويشعر بأنه ليس له أهمية؛ يصاب بالاكتئاب، مثل هذه المعتقدات الخاطئة تحدث لأنه جعل الوظيفة معياراً لقيمته.

قابلت في العيادة نوعين من الناس، من يقول لي: (متى أتقاعد لأتفرغ لأعمالي وهوأيتي الأخرى؟) وشخص آخر (لديه رعب من التقاعد؛ لأنه ليس لديه شيء في الحياة سوى وظيفته)، لا يصاب المتقاعد بالاكتئاب إذا كان لديه هدف لما بعد التقاعد يريد تحقيقه، إذا ظل نشطاً بهواياته

وأعمال ابتكرها لنفسه، إذا نظر للتقاعد على أنه فرصة للاستمتاع وليس حقبة خوف ومعاناة.

رأيت من الناس من يريد التقاعد المبكر، وكله حماس تجاه الحياة؛ لأن الوظيفة تقيدته عن تحقيق أحلامه وطموحاته، فهو ينظر لنفسه أنه أكبر من الوظيفة. الإنسان يتقاعد من الوظيفة ولا يتقاعد من العمل، وهناك فرق.

إن ما يحملك من اكتئاب ما بعد التقاعد عنصران:

- الأول: نظرتك له، كيف هو كارثة أم فرصة؟

- الثاني: الاستعداد له، ماذا لديك؟ ماذا خططت؟ ما أفكارك؟ ماذا

عملت؟

يقول الدكتور (Ken Le Claire) من جامعة Queen's University:

«إن ما يفقده المتقاعد ليس الوظيفة وليس المال، إن ما يفقده هو إحساسه بأن له قيمة في المجتمع، وأيضًا يفتقد اجتماعه مع الناس خاصة من وقع في حي وظيفته». لا بد للإنسان بعد تقاعده أن ينخرط في عمل يحقق له هدفًا يصبو لأجله، عدو المتقاعد ليس نقص المال أو التقاعد نفسه؛ ولكن هو الشعور بالملل. وتشير البحوث إلى أن الرجل أكثر تعرضًا لاكتئاب ما بعد التقاعد من المرأة، ولأجل المحافظة على حالتك النفسية ما بعد التقاعد تحتاج إلى أن تحافظ على : صحتك، علاقاتك مع الناس ووجود هدف تسعى إليه.

شخصيتي حساسة

أول شيء ينبغي أن يعرفه صاحب الشخصية الحساسة أن شخصيته نوع من أنواع الشخصيات الطبيعية، ففكرة أنه غير طبيعي فكرة غير صحيحة. أهم من تحدث عن الشخصية الحساسة (Elaine Aron) التي ذكرت في كتابها «The Highly Sensitive Person» أن: «15-20% من سكان العالم هم شخصيات حساسة».

إن الشخصيات الحساسة عادة ما يراعون مشاعر الآخرين في الوقت الذي لا يراعي فيه الآخرون مشاعرهم. على صاحب الشخصية الحساسة أن يدفع بنفسه نحو توسعة دائرة حدوده قليلاً بأن يكون جريئاً؛ لأن الأولى بالمراعاة هي مشاعره فلا يؤذيها بالصمت عن إنصاف نفسه. إن أصحاب الشخصية الحساسة لا بد أن يعلموا أن انتقاد الآخر لهم لا يحدد بدقة من هم، ولا يعكس كامل حقيقتهم.

إن صاحب الشخصية الحساسة يحتاج إلى أن يعبر عن مشاعر غضبه وضيقه بدلاً من إخفائها خشية أن يلاحظوا، التعبير لا يعني الصراخ ولا الشجار، هو تعبير هادئ وحازم، مشكلة أصحاب الشخصية الحساسة هي الوقوع في فخ سرعة الاستثارة، والمبالغة في ردة الفعل؛ بسبب ضعف الخبرة في قراءة ردود الأفعال الاجتماعية.

إن مكن الخطر ليس في المعايير العالية في مراعاة أحاسيس الآخرين؛ بل في عدم الخوف من عدم قبول الآخر له، إذ لديه هاجس متواصل الفكرة «سيتركني يومًا»، مما يؤثر على سلوكه مع رفيقه، فيخفي رغباته الحقيقية، هؤلاء ينمو لديهم اعتقاد أن إخفاء هويتهم الحقيقية وما يريدون فعلًا يحميهم من الرفض، فيبدؤون بالمجاملة، وينمو لديهم التريص لأي إشارة تدل على أنه لا يريدني، فيقع في مشكلات بسبب تصرفاته الحساسة.

إن من لديه حساسية اجتماعية تجاه عدم القبول يكون باستمرار لديه عدم رضا عن مستوى العلاقة، وينظر لها بتشكك، مما يؤثر على ردود أفعاله وتصرفاته مع رفقاءه. وتكثر لديه أسئلة مبالغ فيها، مثل: «هل يريدني / هل سيتركني / هل انشغل بشخص آخر؟» بالمقابل، وكرد فعل معاكس، من لديه خوف عال من الرفض يقوم بسلوك فيه تحرُّز، بحيث يقوم هو برفض الطرف الآخر، وافتعال عدم قبوله، فيخلق حواجز تزيد ابتعاده عن الآخر، وهذا يعكس خللاً في إحساسه بنفسه ونظرة مشوَّهة لها.

استراتيجيته الغريبة أنه يريد أن يحمي نفسه من أن يُرفض، فيقوم بالرفض أولاً؛ لكن هذه العملية تؤذي أكثر مما تؤذي الآخرين، فيدور في سلوك خالٍ من المعنى، هو يحمي نفسه من أن يؤذي عاطفياً عن طريق الابتعاد عن الآخرين، إلا أنه يؤذي نفسه عاطفياً، ومن أشكال هذا

السلوك الغريب ممن لديه حساسية وخوف من عدم القبول: قيامه بالتلفظ بألفاظ مؤذية، وارتكابه سلوكيات حادة تجاه الطرف الآخر رغبة في الحفاظ على العلاقة؛ مما يؤدي لنتائج عكسية. كل هذه سلوكيات دافعها الخوف بأن يتركني، تلك السلوكيات هي تشنجات ناتجة عن الشعور بعدم الأمان، وهي محاولة لدفع المقابل للاقترب، بينما الحقيقة هي شعور زائف يقود للانفصال.

إن نمو الشعور بعدم القبول له علاقة بنظرة الإنسان إلى نفسه، تقديره لذاته، اكتفائه بنفسه أو حاجته إلى الآخر، إحساسه بضعف نفسه، خوفه من الوحدة، خوفه من أن يُترك.

إن الحساسية لعدم القبول دلالة على عدم اكتمال نضج الشخصية، إما بقلة التجارب أو صغر السن أو ضعف تقدير الإنسان لذاته. لذلك تجد أن مثل هذه التذبذبات تكثر في العلاقات بين المراهقين.

في النهاية لا ينبغي لصاحب الشخصية الحساسة أن يخجل من طبيعة شخصيته، كيف يخجل ولديه إحساس رائع في مراعاة الآخرين والإحساس بوجودان الآخر؟! المهم أن يتقبل نفسه كما هي، وأن يراعي نفسه قبل أن يراعي مشاعر الآخرين.

عدوُّك ليس الأثم.. عدوُّك اليأس

عندما تقع في مشكلة فإنك تبدأ بالبحث في مخزونك الذهني عن الحل، تتعاضم المشكلة عندما تعتقد أن العالم كله هو مخزونك الذهني! وعندما لا تجد الحل في هذا المخزون تصاب باليأس. الذي لا تعلمه أن العالم وما به من حلول أوسع بكثير مما تعرف أو ترى، لا تيأس، إذا لم تجد الحل فهذا لا يعني أنه غير موجود. ومن أكبر الأخطاء التي ترتكبها في حق نفسك أن تعتقد أن حياتك انتهت! والدنيا اسودت؛ لمجرد علاقة منهارة أو رسوب في مادة أو فشل في قرار اتخذته! حياتك أكبر من مجرد تجربة فاشلة في منطقة زمنية محدودة، أمامك عقود من الحياة فلا تنظر إليها من ثقب إبرة، فعندما تسقط انهض، وليصبح ما مضى مجرد ذكريات.

نغرق كثيرًا في التفكير في ما نعانيه من مشكلات؛ لكننا نظلم أنفسنا عندما نتجاهل ما نتمتع به من نعم، اعتدنا النعم حتى أصبحنا نظن أنها حق مطلق، نطلب المزيد، دون أن نتعلم كيف نشكر، نتوقع الأسوأ دون أن نقف مع ما حققناه ونتوقع الأفضل.

أنا أتفهمُ أنك قد تمر بأحداث صعبة - ولا أقول إن معاناتك بسيطة؛ بل معاناتك قد تكون مثل الجبال - لكن اليأس لن يساعدك في التغلب على المعاناة، والكف عن المحاولة لن يغير شعورك بالألم، قيمتك ليست في سقوطك؛ بل في أن تتلقى الضربات المتتالية فوق رأسك، ومع ذلك فمع كل سقوط فإنك تظل صامدًا لتهض من جديد، هنا ستتغير؛ لأنه مع المحاولات المستمرة لا يمكن لحالك إلا أن يتغير.

انتبه أن تحدّث نفسك بمصطلحات قطعية أو أبدية مثل: «مستحيل أن أفهم هذا، أبدًا لن أعرف، غير ممكن أن أجتاز، انتهى كل شيء»، كلمات اليأس التعيسة هذه لا تعكس واقعك، ولا تعكس قدراتك؛ بل تجعلك ترى الحياة من ثقب إبره، لا تشترط الحل الآن فقد يكون الحل لاحقًا.

إن من أسباب الشعور بالإحباط عند حل المشكلة اشتراط حلها الآن، واشتراط حلّ جميع المشكلة، واشتراط الحل الكامل! استبدلها بأن تتقبّل أن الحل قد يستغرق وقتًا، وأن تتقبّل أن المشكلة من الممكن أن تتم تجزئتها لقطع صغيرة، ثم التفرّغ لحل كل قطعة، وأن تتقبّل الحلول الوسط والجزئية ولو مؤقتًا؛ فالحياة مرونة.

وتذكر أنه بدلاً من البقاء في التساؤل: لماذا حدث لي ما حدث؟ انتقل إلى سؤال: كيف أتجاوز ما حدث؟ السؤال الأول يجعلك حبيساً قابلاً في المكان نفسه، ويولد مشاعر سلبية؛ لأن بعض ما يحدث لنا ليس له إجابة، بينما السؤال الثاني يتصل بالإنتاج والعمل. هناك من يظل عالماً في المشكلة، وهناك من يبحث عن الحل.

يحدث أن ينتقد الإنسان نفسه لبرهة، ثم يتوقف بعد أن يفكر في الأمر بطريقة إيجابية، فيرى في نفسه أشياء جميلة، ويتقبلها بأخطائها، ويتعلم منها، وهذا أمر جيد؛ لكن المشكلة عندما يستمر في انتقاد نفسه دون توقف. إذا كنت تعامل نفسك بهذه الطريقة فاعلم أنك تمارس عادة بغیضة جداً. إن الانتقاد المستمر للذات هو طريق الاكتئاب، فهو مبني على عدم قبول النفس.

الحياة ليست مفروشة بالورود، بل تحتاج إلى أن تسعى لتكون حياتك أفضل، وحالتك النفسية هي انعكاس لطريقة إدارتك لحياتك، فبدلاً من الحديث عن المشكلة؛ ابحث عن الحل. بدلاً من أن تلوم الآخرين؛ تحمّل المسؤولية. بدلاً من أن تقلق؛ تقبّل ما لا يمكنك السيطرة عليه. بدلاً من أن تتذمر؛ انظر لما هو جميل حولك. بدلاً من الشعور بالملل؛ اصنع شيئاً جديداً. بدلاً من الإحباط؛ انهض وابدأ من جديد. بدلاً من جملة «الكلام سهل» ابدأ بفعل فيه إنتاج.

الألم.. لا أحد يتخيل تأثيره في الإنسان، لكن عدوك ليس الألم؛
عدوك اليأس: عندما تعتقد أن كل شيء انتهى، وأن ليس بعد السقوط
أمل! لا تصدق ذلك أبدًا، كن على يقين أن الأيام ستنتقلب، وأن الآلام
ستصبح مجرد ذكريات. لا تختزل عمرك كله في أيامك الصعبة، الآن،
أنت أكبر من مجرد الآن، حياتك واسعة، ثق بالله، فالحظات الصعبة
التي نمر بها تنسينا أحيانًا ما نملكه من أيام جميلة في حياتنا، فنظن أن
حياتنا كلها كتلة معاناة مع أنها ليست كذلك، نحن نعاني (الآن)، وهذا
لا يعني أن حياتنا كلها معاناة، الألم هو ما يجبرنا على التفكير بهذه
الطريقة المجحفة تجاه أنفسنا. ينبغي أن نكف عن التفكير بهذه
الطريقة، وعلينا أن نلتفت للجميل في حياتنا بدلًا من الوقوف أمام
الأحداث المؤلمة، فلا يمكن منع تلك الأحداث المؤسفة من أن تصيبنا
بالحزن والكدر؛ لكن تلك الأحداث تصنع معاني جديدة لم تكن يومًا في
أذهاننا، فالأولويات لم تعد هي الأولويات، وما كان يغضبنا سابقًا لم يعد
يغضبنا الآن، ولم تعد معاييرنا في النظر للحياة سطحية كالسابق،
شدائدنا تجعلنا ننضج بشكل أسرع.

أسير المخاوف

الخوف من الفشل، الخوف من رفض الآخرين، الخوف من الجديد، إن المخاوف تكبِّل حياتنا، هناك العديد من الاستنتاجات غير الواقعية التي تمنعنا من التقدم. ها أنت جربت أن تخاف وعرفت النتائج، جرِّب أن تفتح ما تخاف منه وتتقبل خوفك، وسوف تجد أن هناك نتائج أخرى لم تخطر على بالك.

إن المخاوف تمنع الإنسان من اكتشاف العالم على حقيقته، فيقع فريسة افتراضاته القلقة التي تكون عادة مزيفة ومضخمة وغير واقعية، مخاوفه تعيقه من الوصول لمتعة الحياة عبر التجربة والاستكشاف. كم مرة كنا نظن شيئاً، واتضح لنا أنه شيء آخر، لم نكن لنعلم الحقيقة لولا التجربة. يقول الدكتور (ديفيد كلارك) في كتابه: «العلاج المعرفي لاضطراب القلق» إن القلقين لديهم مُركبان:

- الأول: الاعتقاد بضخامة ما هو قادم.

- الثاني: الشعور بنقص الكفاءة في التعامل مع ما هو قادم.

في الحقيقة ما هو قادم ليس ضخماً؛ بل عاديٌّ، وأنت تستطيع التعامل معه بكل كفاءة. ومع ذلك تجد مخاوفَ تعطل عليك متعة الحياة، مثل:

• الخوف من الفقد: فبدلاً من أن يستمتع الإنسان بالعلاقة مع مَنْ يُحب؛ تجده يضيع وقته هدرًا في الخوف من فقدها. إن من أسباب المعاناة في حياتنا محاولتنا التحكم في أمور هي خارج سيطرتنا، مثل بقاء من نحب بخير دائماً، القلق على أعمارنا أن تكبر، المرض، الفقد، وهكذا.. وكلما قلقت زادت رغبتك في التحكم بتلك الأمور، القلق عكس التقبل، دع سنن الكون بيد الخالق، واستمتع بما تحت تحكمك في الحياة.

• الخوف من الرفض: دلالة نقص في تقدير الإنسان لذاته، فتراه يربط قيمته بوجود إنسان آخر. بعض الناس لديه حساسية كبيرة من مجرد (رفض) الآخرين له، يترجمه بأنه ليس له قيمة في الحياة، أو أنه يمثل إهانة كبيرة في حقه! وهذا غير صحيح؛ فقيمتك محفوظة، لا يمكن للآخر أن يحددها. الرفض دون إساءة يعني أنك لا تدور ضمن قائمة اهتماماته، ومن الطبيعي أن بعض الناس لا يريدونك. قد تُواجه بالرفض عندما تُقدم على عمل أو زواج أو تكوين صداقة أو عند تقديم اقتراح... إلخ.

• الخوف من المسؤولية: إن الذي يخاف الفشل لا يحقق إنجازات في حياته؛ فهو لا يرى نفسه أهلاً للمسؤولية، لكن عليك أن تعلم أنك لا يمكنك أن تتقدم في حياتك ما لم تخاطر، إن هناك جزءاً من جمال

الحياة لا يمكنك الحصول عليه إلا إذا قبلت المخاطرة والإقدام على ما هو جديد، فالثقة بأشخاص جدد مثلًا مخاطرة، والعمل في منطقة نائية مخاطرة، وفتح محل تجاري مخاطرة، والسفر به نسبة مخاطرة. فإذا نجحت فهذا جميل، وإذا لم تنجح فلا بد أنك قد تعلمت شيئًا من تجاربك.

• الخوف من انتقاد الآخرين: من يخاف من الانتقاد سيقف ساكنًا دون أن يفعل شيئًا أو يمارس جديدًا. تحلّ بالمناعة النفسية، عندها ستعلم أن انتقادات الناس تجاهك هي مجرد آراء تمثلهم ولا تمثلك، أن قناعاتهم عنك تخصهم ولا تخصك، أن تعلم يقينًا أنك جيّد، وقدرك عالٍ، ومنزلتك راقية، وتتقبل أنك تخطئ وتصيب، وأن تعلم أنك أبدًا لست أقل في القيمة من أي إنسان مثلك.

تحتاج إلى أن تتخلى عن اشتراط ضمان النتائج لتبدأ، ابدأ حتى لو لم تكن متأكدًا مما سيحدث لاحقًا، ابدأ حتى لو لم تكن تعلم هل ستجري الأمور لصالحك أم لا؟ الحياة مبنية على الاكتشاف والتجربة ثم النمو، وإلا لن يتحقق لك أي إنجاز لك يذكر ما دام الخوف من النتائج يسيطر عليك.

بين شرائح مجتمعنا ما أسميه بفوبيا الإصابة بالعين، ونقصد بفوبيا (Phobia) هنا الرهاب أو الخوف المرضي؛ إذ إن هناك فرقًا بين ما له

أصول في شرعنا الحنيف، وما هو عادات مريضة منتشرة - وهذا ما وجدته لدى كثير من الناس في المبالغة من الخوف من العين، وتحميل الأمور ما لم تحتمل - فيمتنع البعض عن التحدث بنعمة الله عليه، مثل: النجاح في العمل والتفوق بحجة الخوف من العين، لدرجة أن البعض ربما يحبس أبناءه في البيت أو يمنعهم من الظهور في المناسبات أو يخفي أمر نجاحهم بحجة الخوف من العين!

إن ديننا الحنيف أمرنا بالاحتراز من العين مع الجدية في العمل، والتحدث بنعمة الله تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ [الضحى: 11].
فبإمكانك أن تقرأ أذكار الصباح والمساء، وهذا يكفي، ثم تنطلق في حياتك دون قلق، وهذا هو التوكل على الله، أما العيش بخوف مبالغ فيه فهذا لم يأمر به الله تعالى ولا نبينا الكريم ﷺ. تجد المرأة تفحص المجلس خوفاً ووجلاً مخافة أن تصيبها إحدى النساء بالعين، فكلامها غريب وحوارها ليس تلقائياً، دائماً تخفي الأمور بدرجة لافتة للنظر، وتقسم على الموجودين في كل كلمة أن يذكروا الله تعالى في كل جملة ولحظة بطريقة غير طبيعية، حتى يضجر الناس منها.

لماذا يصبح الأطفال متشائمين

وأسرع إحباطاً؟

أظهرت أبحاث (Martin Seligman)، 2002م المنشورة في كتابه «التفاؤل المكتسب»، أن الطفل ينظر إلى العالم حوله من خلال طريقة الأم في تفسير العالم حولها أكثر من الأب؛ لأن الطفل ينصت لمن يعتني به أكثر، لذا فالطفل الذي ينتهي لأم متشائمة فإنها تنقل إليه التفكير التشاؤمي تجاه الحياة عندما يكبر.

ويردف الدكتور (Martin Seligman) أن هناك ثلاثة افتراضات تجعل من أطفالنا أكثر تشاؤماً:

1. النمط التفسيري للأم: بحيث تقوم وبدون قصد بتعليم أطفالها كيف يُحبَطون بسهولة؛ من خلال حديثها المتشائم وتفسيراتها النكدية، يستمع طفلها إليها ويتعلم كيف يرى العالم.
2. نقد البالغين للأطفال: الأطفال لا يستمعون للمحتوى فحسب؛ بل لطريقة الإلقاء وللنغمة، وبسبب صغر سنهم فإنهم يصدقون ما يقال لهم من انتقادات حتى لو كانت مجرد تفرغ غضب، ويتأثرون بالنغمة (استهزاء، حدة)؛ فالأطفال يشكّلون نظرهم تجاه أنفسهم من تلك اللحظة.

3. أزمات الأطفال في الحياة: عندما يُدرك الطفل حقيقة الأحداث المؤلمة مثل الفقد المبكر، يزداد الأمر سوءاً عندما يترتب على أن الأحداث السيئة لا تحدث.

الحلول:

- أولاً: الانتباه إلى كيفية حديثنا أمام أطفالنا، وتربيتهم على مبدأ الحلول للمشكلة لا التذمر من المشكلة، وأن نربهم على مبدأ ذكر النعم وليس الشكوى مما لا نملكه.

- ثانيًا: الانتقال من نقد الهوية لنقد السلوك دون إهانات، والتشجيع أكثر من النقد.

- ثالثًا: حثهم على أن يفهموا الأحداث المؤلمة تحدث وأن علينا تقبلها. إن إحساس الطفل بأنه مهم في الأسرة هو مفتاح عظيم من مفاتيح نجاح شخصيته مستقبلاً، ومن ذلك:

- الإنصات إليه وعدم الانشغال بشيء أثناء حديثه.
- استشارته؛ لكي يشعر بأن لرايه قيمة.
- إبلاغه بالأحداث التي تمر بها الأسرة: انتقال، سفر، مرض، حوادث، نجاح وزواج... إلخ.

البيئة السلبية هي البيئة التي تلوم ابنتهم/ابنهم المخطئ، ولا تركز على التعلم من الخطأ، هي البيئة التي تعلّق على هفواته وتصمت وقت

إبداعاته، هي البيئة التي تتحدث عن المشكلة بأكثر مما تتحدث عن الحلول. بعض التشاؤم في نمط الحياة هو تعلم مكتسب.

إن الطفل يتعلم من والديه التفاؤل والتشاؤم، حل المشكلات بأكثر من طريقة أو الإحباط والانسحاب السريع، حب الحياة أو النفور منها، سرعة الغضب أو القدرة على الحلم.

الطفل يحاكي مشاعر الوالدين وطريقتهم في التأقلم مع الحياة أو التصلب تجاهها. إن من أهم الصفات التي يمكننا زراعتها في أطفالنا هي تشجيعهم على الحديث مع الكبار، مما يعطيه ثقة عالية بنفسه. في الحقيقة مجتمعنا يتجه أكثر إلى تربية الأبناء على الصمت في مجالس الكبار، والحديث فقط مع الصغار.

إن مما يزيد تحسن الحالة النفسية لطفلك أثناء حديثك معه هو أن توجهه إلى ما الذي ينبغي عليه فعله، بدلاً من ما لا ينبغي عليه فعله. «حافظ على جهازك» بدلاً من «لا تكسر الجهاز». «أمسك الكأس بيدك» بدلاً من «لا تسقط الكأس». نحن نحذر أطفالنا لكنهم لا يعلمون ما الذي ينبغي عليهم فعله بعد التحذير وكيف. نحن بارعون جداً في نقد أبنائنا لكل فعل سلبي يقدمون عليه؛ لكننا نصمت لو أجادوا العمل وأتقنوه، وكأننا نحن الذين لا نخطئ أبداً!

اعترفوا بوجودي.. أنا هنا

يذكر (Keith Dobson) في كتابه «RISK FACTORS IN DEPRESSION» أن هناك (20) عاملاً مساعداً للإصابة بالاكتئاب، بعضها لم يكن يخطر على بال، العوامل مبنية على بحوث استمرت لعدة سنوات. ومن ذلك السعي خلف اعتراف الآخرين به «Approval seeking» عندما يكون رأي الآخرين أهم من رأيه عن نفسه وأكثر مصداقية، عندما يعجز عن اتخاذ أي قرار ما لم يُقرّ الآخرون بهذا القرار، فتقل الإنجازات، ويقل تقدير الإنسان لذاته، إذا قال أحدهم إنك سيئ، فهذا لا يعني أنك سيئ، لا تصدق الوصف السلبي لما يقوله الآخرون عنك، حديثهم مجرد أحاديث وكلمات مجردة لا صلة لها بالواقع، وليس مطلوباً أن تثبت لهم شيئاً. تجاهل، ثق بنفسك، استمر فلك قيمة، لذلك لا تكن كالطفل ينتظر ثناء الآخرين عليه ليؤمن بنفسه، أنت متميز، ومكرم، ولديك إمكانيات، ولديك قيمة لا تشبه أحداً، لا تجعل عدم تمييز الآخرين لجهودك مبرراً لتوقفك، الآخرون ليسوا محور وقودك، تحتاج إلى أن تمضي للأمام بحزم، متسلحاً بالعلم وحب الاكتشاف، دافعك العناية بنفسك.

الأسوأ من ذلك من جانب آخر، عندما يصاب الإنسان بالقلق من ما يفعل أو من وضعه أو من جدارته؛ فيبحث عن شخص يطمئنه، ليقول له إنه بخير، سرعان ما يجده ليخبره هذا الصديق أنه بخير فلا حاجة للقلق، لكن صاحبنا لم يقتنع فيبحث مجددًا، مكمّن الخطر. يبدأ صاحبنا بسؤال الأول والثاني والثالث، في كل مرة يقولون له إن وضعك جيد، وإنك بخير، وإنه لن يحدث لك ما تخاف منه، إلا أن صاحبنا يشكك في ما يقولونه، ليبحث مجددًا، هنا ينتقل إلى المرحلة الثانية وهي الرفض، يبدأ من حوله بالنفور منه ورفض وجوده أو الحديث معه، وقد تنقطع علاقات بسبب ذلك.

في النهاية بعد ما يرى أن من حوله قد ملّوا منه، وأنه منبوذ، هنا يصاب بالاكتئاب، ويطلق على هذا الفعل: السعي المفرط للاطمئنان «Excessive Reassurance Seeking». وأظهرت بحوث كل من (Kazantzis, 2007) وآخرين أن مداومة طلب الطمأنة «هل سأكون بخير؟» لها أثر عكسي على تجاوز المخاوف، فالطمأنة المستمرة (seeking assurance) تزيد من حالة المخاوف على المدى البعيد، ومن صورها الذهاب للفحص بالمستشفيات باستمرار، فعلى الرغم من أنه حصل على نتائج فحوصات سليمة؛ إلا أنه يظل يفحص من جديد

في مستشفيات أخرى أو يذهب إلى أطباء آخرين ساعيًا إلى طمأنتهم له، وكلما سعى أكثر زادت حالته سوءًا، ثم يدخل في هوس التوهم المرضي.

هناك من لديه الطمأننة المستمرة لنفسه أن الآخرين بخير، إن من التفكير الواقعي أن تدرك أنه لا يمكنك أن تجعل جميع من تحب بخير، لا يمكنك منع ما يمكن أن يحدث لهم من مرض أو تعب، لا يمكنك التأكد المستمر أنهم على ما يرام، لا تنشغل بما لا سيطرة لك عليه، وبدلاً من التوجس بحالهم استمتع بصحبتهم، دع مصيرهم للخالق فهو ليس من شأنك. تحتاج إلى أن تسمح بوجود نسبة مجهولة في حياتك لست متأكدًا منها، لتحيا حياة طبيعية، في قراراتك، وترتيب حياتك.

إن رغبتك المستمرة في التأكد التام من كل تفصيلة تحدث حولك هو تعطيل لحياتك. من المواقف التي أذكرها «رجل كان عندما يذهب للعمل يتصل يوميًا بزوجه ليتأكد أن أبنائه بخير، وامرأة أخرى كانت لا تنام الليل حتى تتأكد أن والدتها قد نامت، وأم كانت تستيقظ منتصف الليل لتتأكد أن طفلها لا يزال يتنفس»، جمعهم أصيبوا باضطراب القلق بعد مدة من الزمن، ليس بالضرورة أن تتأكد من كل شيء، لا تجاه نفسك، ولا تجاه من تحب، ولا تجاه الحياة والمستقبل، لذا فإن أسوأ المنتقدين

وأكثرهم تأثيرًا عليك هو أنت، فربما لا تصدق ما يقوله الآخرون عنك، لكنك حتمًا تصدق ما تقوله عن نفسك.

أنت لا تحتاج إلى أن تثبت لأحد أي شيء؛ لأن رأيه عنك ليس مهمًا.

أنت تحتاج إلى أن تستمتع بما تفعل بدلًا من أن تراقب توقعات الآخرين.

في النهاية إن العقلاء في الحياة قليلون، شريحة كبيرة ستصادفهم يغلب عليهم التعجل، وإصدار الأحكام، وسوء الظن، والفهم الضيق، والرد قبل الفهم الكامل، والتحدث مع عدم وجود الخبرة، والتضخيم، والقفز نحو الاستنتاج دون تثبُّت؛ الحكمة عزيزة، والعقول الرزينة قليلة.

كيف تفسد العلاقات؟

تحدث العالم النفسي (John Gottman) عن طرق إفساد العلاقات، فالتواصل الشفاف إذا ضعف حلَّ الغموض وزادت الظنون والافتراضات الخاطئة، بعض العلاقات مشكلتها في التواصل، فالصمت، والتجنب، والتأجيل، ليست حلولاً؛ بل تزيد من التوتر بين الطرفين، وعلى الرغم من أن حديث جوتمان كان عن العلاقات الزوجية؛ إلا أن تلك النقاط تصلح للعلاقات بشكل عام، وهي أربع نقاط:

1. كثرة الانتقاد:

تجده ينتقد شريك حياته أو صديقه أو زميل مهنته، طبيعته اللوم المستمر، يخفي زلاته بتتبع زلات الآخر، حتى تصبح عادة يومية، يصمت فيها عن ما هو جيد، ويتحدث فيها عن ما هو خطأ، مما يُشعر الطرف الآخر بالإهانة، والألم، والحزن، ومع مرور الوقت يبدأ بالابتعاد.

بدلاً من الانتقاد المباشر قم بوصف المشهد ودع الطرف الآخر يفهم ماذا عليه فعله، فبدلاً من قولك: «أنت لم تحضر صناديق الماء للمنزل»، قل له: «المنزل خالٍ من الماء الآن». وبدلاً من قولك: «حديثك

قاسي» قل له: «ألمتني بحديثك»، وبدلاً من: «أنت لم ترتب الغرفة»، قل له: «الغرفة لا تزال غير مرتبة»، العبرة هنا بأن تتحدث عن مشاعرك بدلاً من أن تنتقد شخصه، وأن تصف الحدث بدلاً من التركيز على تقصيره. حاول قدر الإمكان الابتعاد عن الكلمات التي تبدأ بكلمة (أنت) فهي تمس هوية الإنسان لا سلوكه، مما يستدعي الدفاع عن نفسه.

2. الاحتقار والازدراء:

وهو أسوأ من الانتقاد، فتجد طرف العلاقة يستهزئ بحركات على وجهه وجسده تجاه الطرف الآخر، ويُشعر الطرف الآخر بأنه أقل أو لا شيء أو بلا قيمة، في هذه المرحلة العلاقات عادة تكون في نهايتها، وعلى وشك الانفصال. وهنا على الإنسان أن يتعلم ويحذر من أن يُعطي قلبه لمن لا يستحق، هناك فرق بين الطيبة والسذاجة؛ فالطيبة عندما تساعد الآخر وتحافظ على نفسك، والسذاجة عندما تتنازل عن حقوقك لأجل شخص لا يفكر إلا في نفسه وتتحمل عنه أخطاء كان ينبغي هو أن يتحملها، لا تدع أحداً يستغل طيبة قلبك.

3. البحث عن الأعذار:

وهي ردة فعل تجاه الانتقاد، وبدلاً من الاعتراف بالخطأ وإصلاحه، يقوم الطرف الأول بالتغطية على تقصيره بخلق الأعذار، بل ويدافع عن نفسه عن طريق الهجوم على الآخر، ردة الفعل المثلى هي بتحمل مسؤولية الخطأ وتقبل وجهة نظر الطرف الآخر إن كان على حق.

4. الصمت والانسحاب:

وهي ردة فعل تجاه نقاش الطرف الآخر، فيقوم المستمع بالانسحاب أو الصمت أو التظاهر بأنه مشغول أو بأنه لم يسمع جيداً، هي محاولة للهروب بدلاً من المواجهة والحل، فتبقى المشكلة معلقة، وتتفاقم، فالهروب ليس حلاً؛ لكنه سلوك يدلُّ على أن صاحبه مُثَقِّلٌ وقد بلغ السَّيْلُ مُنْتَهَاه.

إن مواجهة تلك الأخطاء في إدارة العلاقات تحتاج إلى وعي بأين هي العلاقة؟ ثم الوعي بأين يمكن توجيهها؟ والحلول هي خليط من حديث الإنسان نفسه عن مشاعره، والتقدير لصغائر الأمور عند الطرف الآخر، والقيام بتحمل المسؤولية، واستبدال التعلم من الخطأ باللوم، فبدلاً من سؤال «من المخطئ؟» يمكن سؤال: «كيف نتجنب الخطأ ونمنع تكراره؟».

أنا أشعر بالكتمة والضيق

كثيرًا ما تردني هذه الجملة عندما أقابل أحدهم بالعيادة: «أشعر بالكتمة والضيق»، بعضهم إذا استيقظ من نومه، وبعضهم فجأة ودون سابق إنذار.

إحساسك بالكتمة والضيق له علاقة بمشاعر ومواقف وأفكار لم تُحسَم بعد، هي ملفات مفتوحة، ربما تجنبتها أو تجاهلتها أو هربت منها، ولكنها ما زالت تُلاحقك، ليس الحل بالتظاهر بأنها غير موجودة، سيسوء بك الحال أكثر؛ خذ ورقة وقلماً واكتب ما تشعر به وما تفكر فيه وما يضايقك، ضع الحلول واستعن بأهل الخبرة، الأسوأ هو الشعور بالكتمة والضيق؛ لأنه لا يعرف لماذا؛ هنا تحتاج إلى أن تبحث في أيامك الأخيرة عن المصدر، هو موجود لكنك لم تنتبه له.

إن أكثر ما يؤلمنا ليس الكتمة والضيق؛ بل أيضًا عدم معرفة سببها (ماذا)، إن معرفة السبب تبعث على الراحة بلا شك. فقط عليك أن تعرف قاعدة في العلاج النفسي: إن أفكارك ومشاعرك تتبدلان بشكل مستمر، فمشاعر مثل: الحزن، الضيق، الخوف والقلق، لن تستمر، المشاعر ليست ثابتة، وخبرات الحياة تعمل على تغيير أفكارنا ومشاعرنا مع الوقت.

اعتقادك أن مشكلتك دائمة ستزيد حالتك سوءًا، والعكس صحيح عندما يكون في اعتقادك أن حالتك مؤقتة وستزول.

تتأثر النفس البشرية إذا واجهت التجاهل، الاستبعاد، النفور والانتقاد، ويزداد الأمر سوءًا عند استعمال استراتيجيات تزيد من الألم، مثل الصمت بدلًا من التعبير عن الضيق، والانسحاب بدلًا من الدفاع عن النفس، والإرضاء بدلًا من المطالبة بالحق، قد تتسبب هذه الاستراتيجيات في راحة مؤقتة؛ لكن لا شك أن الخسارة ستأتي لاحقًا، لذلك اسأل نفسك: ما الذي تفكر فيه الآن؟ ما تفكر فيه الآن يحدد ما تشعر به الآن، إن ترك أفكارنا تقودنا دون تقييم لها أو نقد منطقي قد تقودنا لمشاعر الضيق والحزن، وكلما استمرت الأفكار السلبية غير الواقعية في أذهاننا سيصعب علينا إيقافها.

الوعي بما تفكر فيه أولى خطوات التغيير. إن حياتك ليست بائسة، حياتك ليست قاتمة، ما تمر به (الآن) صعب؛ لكن هذا لا يعني أن حياتك (كلها) سيئة، لا تحكم على سنوات طويلة من حياتك بما يحدث لك الآن، ما هو عارض مؤقت، ولو تفحصت حياتك قليلًا لوجدت العديد من الأحداث السعيدة التي أخفها دموع الحزن والأسى. لا تظلم نفسك.

عندما تصحو صباحًا لتكن في ذهنك الأفكار التالية:

«كم أنا ممتن لله أن استيقظت هذا الصباح لرؤية من أحب مجددًا، ممتن، لكلمة طيبة أنطق بها أو لفعل أُدخِلُ به السرور على آخر، أستيقظ من النوم وأنا أدرك أن هذا اليوم هو هبة الله لي، وكل ما عدا ذلك من مشكلات لا تستحق قمة الحزن أو شدة الغضب: بل تستحق الصبر والرضا».

من التمارين التي ذكرها الدكتور مارتن سيليجمان التالي:

خذ ورقة وقلمًا، وقبل أن تنام اكتب سؤالين:

- الأول: ما الأشياء الممتعة التي فعلتها هذا اليوم؟ ولماذا هي ممتعة؟
 - الثاني: ما الأشياء الممتعة التي سوف تفعلها غدًا؟ ولماذا هي ممتعة؟
- ضع دفترًا بجانبك كل ليلة، وأجب عن هذين السؤالين، افعل هذه التجربة يوميًا وكل ليلة قبل أن تنام، دع عقلك ينغمر بالأفكار التي تجلب الرضا عن النفس.

إن من أسباب الصحة النفسية أن يكون لحياتك معنى يتجاوز ذاتك المجردة، أن تكون لديك رسالة تؤمن بها، أن تمارس عملًا أنت شغوف به، أن تحب نفسك وتتقبلها كما هي، أن ترى جمال الحياة، وفي الوقت نفسه تتعامل مع مشكلاتها بواقعية.

إن الإحساس بالإنجاز من محفزات السعادة؛ لذا من وسائل تعديل المزاج للأفضل القيام بالمزيد من العمل الذي تحبه؛ لذا لا تستسلم للخمول، لا تستسلم للجلوس، لا تستسلم للانعزال، أنجز، اعمل، تحرّك واستمتع بالحياة.

لذلك لا يصلح أن تنتظر مزاجك أن يعتدل لتقوم بأعمالك، بل قم بأعمالك ليعتدل مزاجك، بشرط أن تكون أعمالاً مقدارها 10% مما كنت تعمله سابقاً، حتى لا تضغط على نفسك. إن الحركة هي ما يعدّل المزاج، لا تنتظر، قم بأنشطة حتى لو كنت متعكراً، وستجد نفسك تحسّنت.

من جانب آخر قد يكون تعكر المزاج بسبب اضطراب نومك، هل تنام مبكراً؟ هل تنام عدد ساعات كافية مثلاً من (7-8) ساعات متواصلة؟ إن السهر طريق ممهّد للشعور بالضيق لعدم حصول الجسم على كفايته من الراحة.

التقبُّل هو السلام الداخلي

تنخفض جودة حياتك إذا ظلَّلتَ مدة أطول في مرحلة الإنكار؛ إنكار
الفقد، إنكار المرض، إنكار التقدم في العمر وإنكار أن الأمور ليست كلها
تحت سيطرتك. إن الصحة النفسية قرينة (القبول)، فالقبول
يساعدك على نيل السلام الداخلي، والمُضي قُدماً لتصنع لنفسك حياة
واسعة، وتحيا من جديد. لتحصل على سلام داخلي؛ تقبَّل أن بعض
الأمور هي خارج سيطرتك مهما حرصت، فذلك ليس تقصيراً منك،
وتقبَّل أن من الناس من لن يتصرف كما كنت تتوقع، لا تشرط؛ تكيِّف،
تفهِّم، وتقبَّل أن الحياة ليست كلها سعيدة، وليست كلها حزينة، الحياة
عبارة عن تحدِّيات، عمل، اجتهاد، وصبر؛ أحياناً تحصل على ما تريد
وأحياناً لا.

إن من المشكلات ما لا يمكن حلها في فترة قصيرة، إذ مما يزيد الأزمة
النفسية اشتراط الحلول الآن وفوراً، أعط المشكلات الوقت الكافي،
جرب حلولاً مختلفة، خطِّط حلها في تاريخ مقبل، تقبَّل وجودها لفترة،
التقبل لا يعني الاستسلام، ولا يعني الموافقة؛ بل يعني انتظار التوقيت
المناسب.

لا يمكنك وضع الخيارات والحلول ما لم تتقبل الواقع أولاً، لذلك (القبول) من المفاهيم المهمة في الحياة لتجاوز الآلام، هناك أوقات تتطلب أن تتقبل فيها ما لا يمكنك تغييره، دون أحكام أو تشنجات. فقط دع الأمور تمر، فقد تتقبل مرضك المزمع؛ لكن هذا لا يعني أنك تريده أو توافق عليه، وقد تتقبل فقدك لعزیز، وهذا لا يعني أنك تريده أو توافق عليه، التقبل هو طريق التأقلم والاستمرار في الحياة، والرفض المستمر يقود لتعطل الحياة والإصابة بالاضطراب النفسي مثل الاكتئاب.

يتعب نفسياً من لديه أسئلة لا تنفك تدور في رأسه، «لماذا حدث لي ذلك؟» يظل حائراً، فيزيد بحثاً وطحنًا ويزداد تعبًا، فلا هو استمتع بلحظته، ولا هو وجد إجابته. لذا، هناك بعض الأسئلة في الحياة مقدّر أن لا تعرف إجابتها، هكذا هي الحياة، ليست دائماً سهلة. ما قد يحدث لك قد لا يحدث لغيرك. اقبل، تجاوز، واستمتع بحاضرك.

التقيت أشخاصاً في العيادة متعبين نفسياً، ليس بسبب الاضطراب فحسب؛ بل لأنهم لم يصلوا بعد لتقبل ما حدث لهم، سيتقبلون في

النهاية، لكن بعد ضياع العمر. ومرة أخرى: إن التقبل لما حدث في الماضي لا يعني الموافقة عليه؛ بل يعني المُضي قُدماً في الحياة، لا يمكن أن توقف متعة حياتك لما لا يمكنك تغييره. ومن تعريفات القبول كما وردت للدكتور (Robert Leahy) في كتابه «Emotional schema» هو التعامل مع الأشياء كما هي بالضبط، لا كما تراها أنت من منظورك الشخصي.

إن من أسباب المعاناة في حياتنا محاولتنا التحكم في أمور خارجة عن سيطرتنا، مثل بقاء من نحب بخير دائماً، القلق على أعمارنا من أن نكبر، رغبتنا في أن لا نمرض، رغبتنا في أن لا نفقد أحداً، وهكذا... وكلما قلقت زادت رغبتك في التحكم بتلك الأمور. القلق عكس التقبل، دع سُنن الكون بيد الخالق واستمتع بما تحت تحكمك في الحياة.

وإن من التقبل هو تقبل ذاتك، قد تنكسر، فهذا طبيعي. الاعتقاد بأنه يوجد شخص قوي دائماً هو وهم في حد ذاته، اسمح لنفسك بمساحة من الضعف مؤقتة، فإذا تقبلت ضعفك عادت قوتك من جديد، نحن بشر ولسنا آلات مهما بلغنا من العلم والقوة، إن تقبلك لهفواتك هو سر قوتك، وإن رفضك لها هو مصدر ضعفك، فمثلاً لا

تجبر نفسك على العطاء وأنت في مزاج سيئ، اسمح لمزاجك بأن يأخذ دورته إلى أن يتحسن، ثم مارس ما تريد ممارسته.

أن تكون لطيفًا شيء وأن تحمّل نفسك ما لا تطبيق هو شيء آخر، اللطف لا يعني أن تقبل ما لا تريد فعله، لا بأس أن ترفض، ولا بأس أن تُرفض، هذه هي الحياة. تقبل مزاجك المنخفض، أحيانًا لا تريد الرد على الهاتف، أو لا تريد التحدث مع أحد. لا تحاول أن تضغط على نفسك للظهور أمام الناس بأنك على ما يرام، لا بأس أن تعتذر لهم. تزداد استقرارًا إذا كنت تملك القدرة على التسامح مع أخطائك، بدلا من اللوم المستمر، لا بأس من أن تلوم نفسك إذا أخطأت، لكن ليس لفترة طويلة، إنما حتى تستبدل باللوم التعلم من الخطأ لعدم تكراره، وتقبل أنك قد تخطئ أحيانًا.

رغم الألم.. استمر

قد تشعر في لحظة بأن الدنيا قد أظلمت، أنك يائس، وأن الحياة لا شيء، وأنتك بلا قيمة، وأن العدم إحدى أمانيك. لا أحد يتخيل ألمك العظيم، وظاهرك لا يعبر عنه، ومع ذلك سينقلب كل شيء، سيأتي وقتٌ تختلف فيه الأمور، لحظتك اليائسة ليست الحقيقة كاملة؛ بل جزءٌ منها، فهناك أمل قريب لم تره بعد.

عندما تشعر بأنك قد أصابتك الضغوط في: (مهمة عمل، دراسة، تحديات، مطالب)، وشعرت بالاختناق، احذر من أن تتجه إلى أسهل الحلول (الانسحاب)، قد ترتاح؛ لكنك ستشعر بالأسى على نفسك، تريث وقدم ما لديك، لا تشترط مستواك نفسه؛ لكن قدّم ولو بنسبة أقل ما اعتدت عليه من قبل، لكن أبدًا لا تنسحب.

إن اللحظات الصعبة التي نمر بها أحيانًا تُنسبنا ما نملكه من أيام جميلة في حياتنا. فنظن أن حياتنا كلها هي كتلة من المعاناة، والحقيقة أنها ليست كذلك، نحن نعاني (الآن)، ولكن هذا لا يعني أن حياتك كلها معاناة، الألم هو ما يجبرنا أن نفكر بهذه الطريقة المجحفة تجاه أنفسنا. التفت للجميل في حياتك.

لن تستطيع أن تعرف مدى قدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة حتى تجرّب، التجربة تكشف من أنت، من قال إنك تعرف نفسك حق المعرفة؟! من قال إنك تعرف حدود قدراتك؟! أنت تتحمل أكثر مما تظن، وممكن أكثر مما تعتقد، أنت قابل للتطور لمستوى لم يخطر على بالك، فقط خاطر وأعط نفسك فرصة.

أنت لا تتخيل ما تملكه من قدرة على تحمل المشاق، هناك أمور ستفقدّها في حياتك، وهناك أمور ستكسبها في حياتك، هناك أصدقاء سيتركونك، وأصدقاء آخرون سيظهرون في حياتك، ستأتي عليك أيام ستتعزّز؛ ولكنك ستقوم من جديد، وستأتي أيام فيها بهجة وسعادة، أنت لديك القدرة على إدارة ذلك كله. كيف تنظر لنفسك؟ هل ترى أنك ممل، فاشل، أقل من الآخرين وغير محبوب؟ أم إنك تنظر لنفسك على أنك ناجح، مميز، محبوب وذو قيمة؟ الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك تحدد صمودك، نهوضك وغفرانك لنفسك عند الخطأ، وتحدد عدم تأثرك بما يقوله الآخرون ضدك. أعد بناء نظرتك لنفسك، ولا تصدق كل ما تربيته عليه.

قابلت أشخاصاً سيطرت عليهم كلمات مثل: انتهت حياتي لأنني لم أقبل في الجامعة.. انتهت حياتي لأنني لم أوفق في مشروع.. انتهت حياتي لأنني لم أرتبط بمن أحب.. هذا تفكير لا واقعي، لا تدع تلك الكلمات تغزو

عقلك، لا تختزل حياتك في عنصر أو إنسان، فحياتك هي مجموعة عناصر، وأنت أوسع من مجرد تجربة واحدة، انهض واكتشف حياة جديدة. لا تلم نفسك مع كل إخفاق يحدث لك، لست المهم دائماً، هناك ظروف وأحداث لا ذنب لك فيها، وهناك آخرون تسببوا في ذلك، الذي ييأس هو من ينظر للحياة من ثقب إبرة، لا أقول إن معاناته بسيطة؛ بل معاناته قد تهد الجبال، لكن اليأس هو الجلوس والكف عن المحاولة، قيمتك ليست في سقوطك؛ بل في استمرارك على الرغم من الضربات المتتالية، واستمرارك صامداً مع كل سقوط لتنهض من جديد، هنا ستتغير، لأن مع استمرار المحاولات لا يمكن لحالك إلا أن يتغير، إذا قال أحدهم إنك سيئ هذا لا يعني أنك سيئ، لا تصدق الوصف السلبي لما يقوله الآخرون عنك، حديثهم مجرد أحاديث وكلمات جوفاء لا صلة لها بالواقع، وليس مطلوباً منك أن تثبت لهم شيئاً. تجاهل.. ثق بنفسك.. استمر؛ فأنت ذو قيمة كبيرة.. لا يهم عدد المرات التي وقعت فيها؛ ما يهم هو أن تصمد، مهما توالى الضربات اصمد، الضربات لن تستمر، لكن همَّتْك، إيمانك بنفسك، صمودك هو ما سيستمر، اجعل الألم وقود استمرارك، واقلبه ليكون مادة قوتك، لا تترك الألم يوقفك. استمر.

في النهاية هناك تحدّيات أمامك، لن أقول إنها سهلة، ولن أقول إنك مستعد، الشيء الوحيد الذي أريد أن أقوله لك هو أن لا تنسحب، وأن لا تعتذر؛ لأن الثمن الذي ستدفعه في نظرتك لنفسك عند انسحابك أعظم من الثمن الذي ستدفعه عند مواجهة ما تخاف منه. اصمد، استمر، تفاعل. ثق بأن كل وضع جديد تواجهه أنت أهلّ له، أنت كفاء للتعامل معه. إن كل مرحلة جديدة تواجهك سيكون الخوف تجاهها شيئاً طبيعياً، ثق بأنك قادر على التعامل مع الأحداث في أي مكان تجد نفسك فيه. التكيّف المرن من أسرار النجاح لكل من مرّ بتجربة صعبة، ستحزن، ستألم، لكن ستعود مشاعرك لاستقرارها من جديد، اسمح لنفسك بأن تحزن لفترة؛ لكن حياتك ليست معلقة على شخص، حياتك أكبر وأجمل من ذلك بكثير، وفيها العديد من الفرص السعيدة التي ستتم بها، ثق بالله، ثق بخيرٍ قادم.

إن الصدمات على الرغم من ألمها كفيلة بأن تجعلك تبدأ بداية جديدة في حياتك، وأن تحصل على فرص لإنشاء عادات جديدة، وأن تفتح صفحة جديدة، وأن تتخلى عن عادات قديمة، ستجعلك ترى الحياة بطريقة أكثر نضجاً، لا توجد تجربة مؤلمة تخلو من فوائد.

سلوكياتنا تقود مزاجنا

قد لا يكون مزاجك المكتئب فيه مشكلة بقدر ما تملك من سلوكيات تقود إلى تعكّر المزاج، بعض عادات الحياة مُضرّة وتجلب ضررًا نفسيًا مستمرًا، أبرزها: (الانعزال، الروتين، البقاء أمام الأجهزة ساعات طويلة، شراهة الطعام وعدم ممارسة الرياضة). لا تنتظر أحدًا حتى يعتني بك؛ بل اعتنِ أنت بنفسك.

• من السلوكيات التي تحد المزاج وتجعله متعكرًا:

1. الجلوس في الفراش لساعات بعد الاستيقاظ.

2. التسمّر لساعات أمام الشاشات.

3. الانعزال.

• ومن السلوكيات التي تبهج الإنسان:

1. الخروج للنزهات.

2. مخالطة من يحبون الحياة.

3. الحركة والرياضة.

4. القراءة.

• وهناك سلوكيات تزيد حالتك النفسية سوءًا:

1. البحث في الإنترنت عن الأمراض والأعراض وتجارب الآخرين.
2. الذهاب أكثر من مرة إلى المستشفيات، وزيارة أكثر من طبيب،

وعمل

الفحوصات أكثر من مرة.

3. طلب رأي الآخرين عن صحي «هل أنا بخير؟».

علاج حالتك بتوقفك عن هذه السلوكيات؛ لأنها تزيدك قلقًا. ومن أمثلة ذلك «موقف لرجل قام بشدّ سلك الهاتف بقوة، فارتد السلك وضرب وجهه، فتعكر مزاجه. صادف زوجته أمامه فصرخ في وجهها، عاد للمنزل بعد العمل ووجد أن زوجته لم تطبخ الغداء لاستيائها منه فظل جائعًا».

الفكرة هي أننا لا نملك أحداث الحياة؛ لكننا نملك الاستجابة تجاهها، واستجابتنا السلبية تجر نتائج سلبية، لا تحمّل الآخرين ما لا علاقة لهم به.

• وهناك سلوكيات أتمنى أن يرتقي المجتمع بالتخلص منها:

1. التحديق في الآخرين.
2. الانشغال بتصرفات الآخرين «ماذا يفعلون وأين سافروا؟».
3. الوصاية على الحر العاقل.

إن الإحساس بالإنجاز من مُحَفِّزات السعادة، لذا من وسائل تعديل المزاج للأفضل القيام بالمزيد من العمل الذي تحبه. لذا لا تستسلم للخمول، لا تستسلم للجلوس، لا تستسلم للانعزال، أنجز، اعمل، تحرّك واستمتع بالحياة. هناك من يغرق في سلوكياته السلبية، إلى متى والآخر يتحملك، يداريك، يتجاوز عنك، يحسن الظن في تصرفاتك؟ متى تشعر به؟ متى تعطيه اعتباراً؟ متى تعترف بتضحياته لأجلك؟ لكل نفس تحمّل وحدود، لا تفقد من تحب لأجل أنانيتك، فتصبح مُراعاة اليوم هي قطعة الغد حين لا ينفع الندم بعد الفقد.

إن أفعالك العرضية ليست بالضرورة أن تحدد من أنت، وأفكارك السيئة عن نفسك ليست حقائق، إنما نتاج مزاج سيئ أو ضغوط صعبة تمر بها، دعها تمر، لا تصدقها، لا تفعل شيئاً استجابة لها مثل الانسحاب أو الاعتذار أو التوقف والجمود، أنت أفضل مما تظنه عن نفسك.

هناك من يعتقد عن نفسه أنه ممل وغير محبوب، فيتصرف تصرفات تجعله بالفعل غير محبوب، مثل الصمت الطويل، والاعتذارات المتكررة عن اللقاءات الاجتماعية، وإنهاء الحوارات بسرعة، ما يجري لك هو انعكاس لما تعتقده عن نفسك، وبحسب نظرتك لنفسك يتصرف الناس معك.

تنبؤاتك أن حدثًا سيئًا سيحدث لك ليست صحيحة، وهي ليست تنبؤات، الذي يحدث أنه وبسبب تشاؤمك فإنك تتصرف تصرفات تجعل ما تخاف منه يحدث، مثل أن تتنبأ أنك إذا حضرت المجلس فلن يتكلم معك أحد، وبالفعل يحدث، ليس بسبب التنبؤ؛ ولكن بسبب أنك كنت طوال الوقت صامتًا في المجلس، فتركوك.

في النهاية هناك سلوكيات ليست اكتئابية، مثل اختيارات الحياة، وتكون خاصة بك، لست ملزمًا أن تبرر للناس جميع أفعالك واختياراتك في الحياة، حتى مع من يهمك أمرهم. لا أحد يفهمك كما تفهم أنت نفسك، ومن يتدخل في شؤونك قل له الآتي: «إذا كانت لديك طريقة في العيش والتفكير والاختيار؛ فأتمنى لك التوفيق، لكن رجاء لا تلزمي بها، اختياراتك لا تعني أنها اختياراتي، وقناعاتك المتحمسة لا تعني أنها قناعاتي، وانزعاجك أنني لم أستجب لك لا يدل على نضج عقلك، علاقاتنا تظل بخير ما احترمت مساحة حرية الاختيار بين بعضنا».

الأبناء وإبلاغهم بالطلاق

الطلاق مؤلم، للجميع؛ لكنه ضروري في بعض الحالات، ومن هنا وجبت التهيئة له. الأبناء لا علاقة لهم؛ لكن تأثرهم كبير بلا شك، وعدم العناية بمشاعرهم له عواقب نفسية وخيمة.

إن من أخطاء الوالدين عند الطلاق إهمال مشاعر الأطفال وجعلهم يكتشفون الحدث فجأة دون تهيئة، «والدتك تطلعت»، «والدك تطلق»، ربما يسمعون عن الحدث من الخارج مثل أبناء الجيران أو الأقارب، وهذا يقود لصدمة مؤثرة جداً.

لا بد من التهيئة بتخصيص جلسة لإبلاغ الأطفال، ويفضل من كلا الوالدين، «لقد قررنا ترك بعضنا» مع وجود الطمأنينة المستمرة، أن خط التواصل مفتوح.

إن الحرمان لرؤية الأطفال من أي من الوالدين هو خطأ جسيم، فقبل أن تتحدث مع أطفالك عليك أن تشاهد الحدث من خلال عيني الطفل، ما الذي سيرد إلى ذهنه أولاً، ربما الحرمان، لن أرى والدي/والدتي، مرة أخرى، الخوف من المجهول، الشعور بالفاجعة، لكن المشاعر لا بد أن تأخذ مجراها، إن الهدف الرئيسي من خلال

الجلسة مع الطفل هو الطمأنة، فقدان الأمان (هو الجوهر) ركّز عليه وكن صادقًا في حديثك، ولا تستعمل الغموض ولا المبالغات، ولا تخبرهم بأشياء غير صحيحة مثل: «سأراكم كل يوم».

اجمع جميع الأطفال بمختلف أعمارهم لإبلاغهم، لا بد من الوضوح معهم، لا تتحدث مع الأكبر وتترك الصغار المتميزين، بعضهم يتمنى طلاق والديه لينتهي العذاب وبعضهم يحزن، تتشكل الحالة النفسية للأطفال على مقدار تفاهم الزوجين بعد الطلاق، كلما كانت الأمور تدار بالود والتفاهم؛ انعكس ذلك إيجابيًا على الأطفال، والعكس صحيح، مثل المحاكم والنزاعات.

الأسوأ استعمال الأطفال كمراسلين أو جواسيس بين الزوجين السابقين، «اذهب لوالدتك وقل لها» فهذا يُحزنُ الطّفل ويضره نفسيًّا أو أن تسأله «من تحب أكثر؟» يا له من سؤال يُمرّقُ الطفل من الداخل!

انتبه أن يظن أنه السبب في الطلاق فهذا مُدمر، في الجلسة أجب عن جميع أسئلة أطفالك، تحمل غضبهم، لا تضغط عليهم فما هم فيه يكفي، أن تشركهم ويكون خير من أن تتجنب هذا الموضوع فيكتشفوا بأنفسهم وتصبح صدمة ويومًا لا ينسى. تجنب إظهار شريك الحياة على

أنه المخطئ أو تشوّه صورته، ولا تشرك أطفالك في مشكلة الطلاق، فهم ليس لهم علاقة.

إن من الاستقرار النفسي للأطفال أن تكون العلاقة لكلا الوالدين مع الطفل جيدة لا صورة سيئة، يكفي أن تقول لهما «لم نتفق في زواجنا».

في النهاية، بعض حالات الطلاق تكون من صالح الأطفال؛ لابتعادهم عن بيئة الشجار المستمر، وبعض حالات الطلاق تؤدي بالأبناء إلى الانحراف بسبب فقد العناية والمتابعة، وليس بسبب الطلاق ذاته.

الفرق بين الخجل والرهاب الاجتماعي

لا يكاد أحد من المعالجين في العالم يكتب ورقة أو كتابًا عن الرهاب الاجتماعي إلا ويكتب عن الخجل الاجتماعي أيضًا، وقد يختلفون في تعريف الخجل؛ ولكنهم جميعًا يتفقون على أن الخجل الاجتماعي لا يعد اضطرابًا، إلا إنهم يختلفون في: (هل الخجل هو درجة منخفضة من الرهاب أم إنه مختلف تمامًا، ولا يجب أن يكون امتدادًا للرهاب؟)، وقد مررت على عدة كتب تحدثت عن موضوع الفروقات مثل (ديفيد كلارك، جيليان بتلر، بيرناردو كاردوتشي)، يتحدثون بصيغ مختلفة وبمسار واحد، ومن ذلك (ديفيد كلارك) عندما تحدث عن الفروقات بين الاثنين، وقال: «إن الخجل هو سمة شخصية، بينما الرهاب اضطراب، وإن الشخص الخجول من الممكن أن يحتك بالناس عند الضرورة؛ وهذا ما لا يستطيعه المصاب بالرهاب، وذكر أن المصاب بالخجل لا يجد إعاقة في حياته اليومية، لكن المصاب بالرهاب يجد إعاقة حقيقية في حياته الاجتماعية والمهنية».

بينما ذكر كاردوتشي (Bernardo Carducci) أن الفرق بين الخجل الاجتماعي والشخصية الانطوائية: «أن المصاب بالخجل يرغب في

حضور الاجتماعات؛ لكنه لا يعرف كيف يتأقلم، ولا يعرف كيف يتواصل، لكن الشخص الانطوائي يعرف كيف يتواصل؛ لكنه لا يريد الدخول في التجمعات الكبيرة، ليس لعدم قدرته ولكن لعدم رغبته»، وذكر كاردوتشي أن المصاب بالخجل الاجتماعي يحتاج إلى وقت «مرحلة التسخين» ليبدأ في التفاعل، فينبغي التريث وعدم التعجل في الحكم عليه، وعليه أن لا ينسحب من الاجتماعات العامة ويعطي نفسه الفرصة حتى يتفاعل بعد برهة من الزمن، بينما تحدث (جيليان بتلر) أن هناك اختلافاً في التعريفات للخجل الاجتماعي؛ لكنه امتداد للرهاب الاجتماعي بدرجة أقل، وأشار (ديفيد كلارك) إلى أن الرهاب الاجتماعي يندرج تحته قسمان:

- إما رهاباً اجتماعي متعلق بالتفاعلات الاجتماعية.
- وإما رهاب اجتماعي متعلق بمواقف الأداء.
- ومن ذلك فيما يخص التفاعلات الاجتماعية:
- أن تحدد موعداً مع شخص ما.
- أو أن يقدمك شخص لآخر لا تعرفه.
- أو أن تتدرب على التواصل البصري.
- أو إعادة شيء اشتريته، وغيرها...
- أما فيما يخص الرهاب الاجتماعي المتصل بمواقف الأداء مثل:

- إلقاء كلمة.

- التحدث في اجتماع.

- الأكل أمام الناس.

- ارتكاب خطأ أمام الآخرين.

- المشي أمام جمع من الناس.

- لعب الرياضة أما الغرباء وغيرها.

ويتحدث (ديفيد كلارك) أيضاً عن الشخصية التجنبية على أنها حالة حادة جداً وأعلى بكثير من الرهاب الاجتماعي، ويتميزون بانخفاض شديد في تقدير ذواتهم، ونقص شديد في مهارات التواصل الاجتماعي، وعلى الرغم من أن الرهاب الاجتماعي من أكثر أنواع القلق انتشاراً؛ إلا أنه من أقل أنواع الاضطراب طلباً للعلاج؛ لصعوبة اكتشافه من قبل الطبيب العام أثناء المقابلة العيادية.

الخوف من ركوب الطائرات

يعد الخوف من ركوب الطائرة (Aviophobia) من الاضطرابات الشائعة بين الشعوب، وهو يلي الخوف من الحديد أمام الجمهور من حيث الانتشار، ويصاب به 25% من المسافرين حول العالم 2013 .Veronse et al,

ويختلف امتناع ركوب الطائرة من شخص لآخر، فهناك من يخاف ركوب الطائرة خشية أن تقع، وهناك من يخافها لأنه مصاب بنوبات الهلع، وهناك من يخافها لأن لديه خوفًا الأماكن الضيقة. والأخيرتان بمجرد زوالهما يعاود الإنسان ركوب الطائرة.

إن الخوف من ركوب الطائرة لا يولد ابتداءً، بل عندما يركب الشخص الطائرة مرارًا؛ ولكن قد يحدث أثناء ركوبه: (اهتزاز، مطبات هوائية قوية، صراخ ركاب، حريق أو عطل في المحرك، هبوط اضطراري) فتحدث له صدمة فيمتنع بعدها.

هناك من يمتنع عن ركوب الطائرة لرؤيته برنامجًا عن كوارث حوادث الطيران، وكلما زاد وقت تجنبه لركوب الطائرة زادت صعوبة علاجه وزادت مخاوفه، ويحدث أيضًا إذا تزامن ركوب الطائرة مع حادثة

صادمة بعدها (طلاق، حادث سيارة، وفاة صديق). وليس كل من لديه خوف من ركوب الطائرات لا يركب الطائرة، هناك من يركب الطائرة ويشعر بالتالي: (خفقان قلب، ضيق تنفس، تعرق، معدة مرتجفة، دوار، تقيؤ، رجفة الأطراف وبرودتها، ضعف التركيز).

طريقة تفكير من لديه هذا الخوف تختلف عن من ليس لديه هذا الخوف، هؤلاء يعتقدون بالتالي: «ستسقط الطائرة، سينفجر المحرك، كيف نستوي في السماء ولا شيء يمسك الطائرة؟ سنختنق في الجو، مكان مغلق لا مهرب». من يصابون بالخوف من الطيران لديهم استعداد مسبق بذلك، مثل أسرة ينتشر بينهم القلق والمخاوف أو تكون شخصيته قلقة أو تعرض لحماية زائدة في طفولته، وهو تعلم مكتسب، فالطفل الذي يسمع كلمة «الله يستر من ركوب الطائرة» يختلف عن الطفل الذي يسمع «سيكون ركوبنا للطائرة شيئاً ممتعاً».

من وسائل العلاج:

- القراءة عن الطائرات، كيف تطير وما وسائل السلامة فيها، مثلاً الذي يخاف من ركوب الطائرات يستعمل السيارة على الرغم من أن الطائرة أكثر أماناً بعشر مرات من السيارة
- جعل المصاب يزور طائرة على الأرض بحيث يدخلها ويعاينها ويألفها ويدخل قمرة كابتن الطائرة، ويجلس في مقاعدها أو يركب جهاز محاكاة ركوب الطائرة وكأنها أقلعت.

- التعرض التخيلي بحيث يتخيل نفسه وهو يركب الطائرة، ويتخيل أنها تطير، وأنه في الجو، ويرى الغيوم من خلال النافذة، وأنه قطع الرحلة كاملة، ويتخيل صوت المحركات، وطريقة الهبوط والإقلاع.
 - التشتيت، عند توجيهه للركوب يضع سماعات أذن بحيث يسمع ما يجعله منشغلاً، يسمع موادًا تجعل ذهنه ينجذب إلى تلك المادة، فينشغل عن الأفكار، فالأفكار الكوارثية هي مفتاح المخاوف.
 - العلاج المعرفي السلوكي لدى أخصائي نفسي إكلينيكي، مختص في العلاج بالحوار لتقييم أفكاره المعيقة واستخراجها، وكذلك العلاج الدوائي عند طبيب نفسي.
- فقط إشارة، لا تستهزئ أبدًا بالشخص الذي يخاف ركوب الطائرة، ولا تقلل من شأن ما يقوله، فهو اضطراب، ومصنف علميًا، ويفقد الكثيرون وظائف وفرصًا في حياتهم بسببه، لا تقل له: «ابني الصغير يركب الطائرة فلماذا لا تركبها أنت؟»، لو استطاع لفعل، لكنه بحاجة إلى العلاج. إن ركوب الطائرة من أكثر وسائل المواصلات أمانًا، فنسبة حوادث الطيران تحدث لأقل من واحد لعشرة ملايين، فمنطقيًا المصاب بالخوف من الطائرة لا يخاف من ركوب السيارة التي هي أقل أمانًا وأكثر نسبة حوادث.

أسير الأفكار السلبية

الأفكار السلبية هي جزء من طبيعة الإنسان، جزء من تكوينه البشري، ولا أحد يعيش حياته بطريقة طبيعية هو خالٍ يوميًا من الأفكار السلبية، الأفكار السلبية ليست كلها سيئة، بعضها واقعي وبعضها غير واقعي، ومضرتنا هي من الأفكار السلبية غير الواقعية، فالسرعة مثلاً في قيادة السيارة قد تقود للهلاك، وتلك فكرة سلبية لكنها واقعية، وما ينتشر في وسائل التواصل الاجتماعي من مقولات مثل «تخلص من أفكارك السلبية» هو حديث غير دقيق؛ إذ لا يمكن بأي حال من الأحوال التخلص من الأفكار السلبية، لكن يمكن إعادة تقييمها لتكون أكثر واقعية وأكثر إيجابية، بل حتى التفكير الإيجابي إذا كان مطلقاً فهو غير واقعي ومُضر للإنسان.

من جانب آخر وبحسب بحوث (Keith Dobson) في كتابه العوامل المساعدة للاكتئاب (Risk Factors of Depression) فإن التشاؤم من العادات الذهنية التي تساعد على الإصابة باضطراب الاكتئاب، والتشاؤم توقع الأسوأ، وهنا ينزع البعض للتفكير السلبي باستمرار، وقد يكون بسبب تعلم مكتسب لأسرة متشائمة أو بسبب حوادث مؤسفة

ومتلاحقة تمر على الإنسان، فيعتاد ذهنه التفكير السلبي، يظهر ذلك في حديثه المتذمر، وتقييمه للأمور حوله، هو غارق في المشكلة بدلاً من أن يكون متحدثاً عن الحلول، يلوم أكثر من كونه يتعلم من مشكلته، يقضي وقتاً طويلاً في التفكير في الأخطاء التي ارتكبها بدلاً من التفكير في الأشياء الجيدة التي حدثت له في حياته، فهو لا يراها على الرغم من وجودها، عقله اعتاد إغفالها تلقائياً.

إن التعلم من السلبيات لا يعني البقاء فيها فترة طويلة، ولا يعني إعادة تكرارها في ذهن الإنسان كل مرة، إذ كيف يمكن للإنسان الحصول على حياة سعيدة بعقلية سلبية! في الواقع لا توجد عصا سحرية لتغيير ذلك، هي ممارسة وتدريب وقبل ذلك قرار، فالوعي أولى مراحل التغيير؛ أفكارك السلبية عن نفسك ليست حقائق، إنما نتاج مزاج سيئ أو ضغوط صعبة مررت بها، دعها تمر، لا تصدقها، لا تفعل شيئاً استجابة لها مثل الانسحاب أو الاعتذار أو التوقف والجمود، أنت أفضل مما تظنه عن نفسك، لا تصدق أفكاراً سلبية عن نفسك دون دليل، ولو صدقت ففكر في الحلول وليس أن تغرق في سؤال «لماذا أنا هكذا؟» وكلما سقطت انهض، فقوّتك ليست في عدم سقوطك، بل في أنك كلما سقطت نهضت، وكلما تعثرت قمت من جديد.

مشكلة الأفكار السلبية أنها تولّد مشاعر سلبية، فكلما بقيت فيها فترة طويلة زادت كثافة المشاعر السلبية داخلك، وإن أكبر عدو ليست الأفكار السلبية، فكلنا لديه أفكار سلبية، وليس في المشاعر السلبية فكلنا لديه مشاعر سلبية؛ عدوّك هو الوقوع في فخ اليأس، فالذي ييأس تجده ينظر للحياة من ثقب إبرة، لا أقول معاناته بسيطة؛ بل معاناته قد تهدّ الجبال، لكن اليأس هو الجلوس والكف عن المحاولة.

مرة أخرى لا تأخذ قيمتك من سقوطك، خذها من صمودك تجاه الضربات المتتالية التي تتعرض لها، ومع كل سقوط تظل صامداً لتنهض من جديد، هنا ستتغير؛ لأن مع محاولات النهوض المتكررة لا يمكن لحالك إلا أن يتغير.

في النهاية، مهما جال في ذهنك من أفكار سلبية فإن قبولك لنفسك كما أنت أهم بكثير من قبول الآخرين لك. نجاحك الحقيقي في الوصول للتصالح مع النفس بغض النظر عن ما تملكه من مال أو منصب أو درجة علمية. انسجامك مع نفسك هو القيمة العليا الأكثر فاعلية على الإطلاق في استقرارك النفسي. راقب أفكارك وابدأ من جديد.

الزوج الطفل

تعشق الزوجة العيش مع زوج مسؤول، ملتزم بواجباته الأسرية، جاد في حياته، يدعمها عاطفيًا، ويهتم بمشاعر زوجته وحاجيات أسرته، وبسبب عيش بعض الأطفال في بيئة مدللة لم يعتادوا تحمل المسؤولية، يخرج لنا شباب لا يرغبون في الخروج من طفولتهم التي اعتادوها.

بعض الزوجات يعشن عذابًا لا ينقطع مع زوج لا ينفك يطلب ولا يعطي، يهتم بنفسه، تعاني من مزاجيته، وتشعر الزوجة بالاستهلاك العاطفي.

تري أخصائية العلاقات الزوجية (Mathi Surendran) أن من علامات الزوج الطفل عدم الالتزام بواجباته الأسرية، وإلقاء دوره على زوجته. تجنب نقاش المشكلات. لا يتمتع بمهارة الحوار الهادئ، إما يصرخ، أو يُقاطع، أو يتهّم، يمارس دور المنكفي الغضوب الذي لا يكلم أحدًا، ويظهر نفسه بأنه البريء دائمًا.

على الرغم من أن الزوج ذا الشخصية الطفولية مزعج للزوجة؛ لكنه يستجيب بسرعة عند استخدام الزوجة معه الضغط الشديد، والوعيد والتهديد؛ لكنها طريقة تستهلكها.

هذا النوع من الأزواج لا يتخذ قرارات حاسمة لمصير الأسرة، متردد، متكل، يحتاج دائماً إلى مساعدة آخرين، وهذا يصيب الزوجة بالإحباط الشديد.

يشتكي كثيراً، متطلب، متشائم، متقلب، تتعب الزوجة لإرضائه، تعاني من تقلباته، يكثر الحديث عن نفسه، لؤام لزوجته، لا طموح لديه ويركن للراحة. تنقلص سعادة الزوجة المتزوجة من هذا النوع من الرجال، يصيبها الحزن، تقارن نفسها بقربنائها، تفكر في الانفصال وقد يبكي كالطفل لو قررت وأخبرته.

تزداد معاناة الزوجة إذا خرجت من بيت كانت الأسرة فيه تعتمد عليها، ولديها أهداف في حياتها، ولديها طموح ترغب في تحقيقه، لكن الزوج يعيش في عالم آخر. من الممكن لهذا الزوج أن يتحسن؛ لكن بجهد كبير من الزوجة وصبر عظيم، بأن لا تستجيب لتصرفاته الصبيانية، كما لو كانت تتعامل في تربيتها مع طفل.

تحتاج الزوجة في هذه الحالة إلى وضع حدود وقوانين، وأن تكون صارمة معه، وأن تتخلى مؤقتًا عن حاجتها لعاطفته أو دعمه حتى يتحسن.

تحتاج الزوجة في تعاملها مع الزوج الطفولي إلى أن لا تستجيب لطلباته غير المنطقية، وشروطه الأنانية، وأن تحاسبه على تقصيره، وتهجره أحيانًا.

أخيرًا بعض النساء ربما تطلب الطلاق، وقد يكون الزوج شخصًا طيبًا، ومحترمًا، وغير مؤذٍ؛ لكنها تريد رجلًا وليس طفلًا، وقد لا يناسبها هذا النوع من الرجال.

السفر وعلاقته بالحالة النفسية

أثبتت دراسة أجريت عام 2002م من جامعة (Surrey) في بريطانيا أن مجرد وجود خبر عن سفر قادم لإجازة مخطط لها؛ يبعث بهجة في النفس، وتجعل حياة الإنسان أكثر جودة صحية. دراسة أخرى عام 2014م من جامعة (Cornell) الأمريكية أكدت أن مجرد التخطيط للسفر السياحي يبعث على السعادة أكثر من التخطيط لشراء منتج أو الحصول عليه.

وذكرت الدراسة أن المال الذي تصرفه مقابل أفعال تقوم بها، أكثر سعادة من المال الذي تصرفه لأجل الحصول على شيء عيني يكون لك. وأن الخبرات الجديدة القادمة مثل السفر تعطي سعادة أكثر من المنتجات الجديدة التي ستمتلكها. السفر ليس فقط اكتشاف مناطق جديدة؛ ولكنه أيضاً علاج لضغوط الحياة المتراكمة، هناك من تأتيه آلام في جسده، وبمجرد أن يسافر للسياحة تختفي تلك الآلام، ويصبح بصحة جيدة.

إن من وسائل علاج الضغوط ليس التعامل معها بشكل جيد فحسب؛ بل وبتغيير البيئة أيضاً لمكان خالي من الضغوط ولو لبرهة

قصيرة. خذ إجازة وسافر لمناطق بجانب البحار والشلالات والأنهار. إن السفر قد لا يكون ترفاً للبعض بقدر ما يكون ضرورة للحماية من الضغوط والوقاية من الأمراض، هو حاجة ملحة لفئة تتطلب طبيعة عملهم ضغوطاً مستمرة ومسؤوليات جسيمة.

من فوائد السفر المعرفية فهم الحياة، إذ لا يمكن مقارنة عقل إنسان لم يغادر مدينته من قبل بآخر زار مدن العالم، الخبرة، والنظرة الموضوعية لأفعال الناس وحياتهم، وتوسع مدارك فهم الحياة وغيرها من نتائج السفر والتعرف على الشعوب.

هناك دراسة أثبتت أن من لا يسافر لعدة سنوات فإن احتمال إصابته بنوبة قلبية ترتفع إلى 30% أكثر من الشخص الذي يسافر بشكل دوري.

مع ضغوط الحياة المتراكمة، والمشكلات العائلية التي تمر بها تحتاج إلى أن تسافر ولو أياماً قليلة، انقطع عن العالم، عش وحدك أو مع تحب، بعيداً عن صخب الناس واتصل بالطبيعة وتأملها، قد تكون أجمل لحظات حياتك.

شجارات الوالدين وحالة الطفل النفسية

أحد أهم عناصر استقرار النمو النفسي والعاطفي في الأسرة للطفل هو عنصر «الاطمئنان»، فهو يشعر بأن والديه بجواره دائماً. إن الشجار المتواصل لسنوات طويلة له أثره على الصحة النفسية للطفل، سواءً كان الوالدان متزوجين أو منفصلين أيضاً. وعندما أقول شجار البالغين فهو يشمل: (الشتائم، الصراخ، اللوم، الانتقاد، الاستهزاء والتحقير خاصة أمام الأطفال ولفترة طويلة).

الأسوأ من هذه الممارسات هي الأفعال، مثل: (الضرب، السحب، الشد، الرفس، الصفع وتكسير الأثاث، وهو الأعرق أثراً). الأطفال يمكنهم تحمل الطلاق، الابتعاد بين الوالدين؛ لكن يدمرهم الشجار المزمن، المتواصل والمكرر، يسمعون أنه وكأنه يدخل في عظامهم. وكلما زادت مدة الشجار بين الوالدين زاد سوء صحتهم وصلابتهم النفسية مثل: (مشكلات النوم، الاكتئاب، القلق وضعف الثقة بالنفس).

يصاب الطفل بعدم الأمان وهي نقطة أساسية، يصاب بالعجز، يستطيع كل إنسان أن يستغله، يغدو غير محمي، صامتاً، منسحباً. مما يصاحب تلك الشجارات العائلية هو إحساس الطفل بالذنب بأنه

السبب في ما يحدث لوالديه، خاصة إذا تناول الشجار شؤون الأطفال. شؤون الأطفال يُقصدُ بها الشجار حول تربيتهم، الإنفاق عليهم، صحبتهم، تواجدهم وحركتهم، يشعر الطفل بتأنيب الضمير والألم هنا كبير. يتعلم الطفل كيف يتواصل مع أقرانه بالصورة نفسها التي يرى بها الوالدين يتواصلان مع بعضهما، فتكثر شجاراته في المدرسة. الشجارات الزوجية تستهلك وقت العائلة، فلا يجدون وقتاً للتهديب أو تعليم أطفالهم، فيتدهور مستواهم الدراسي والخلقي.

إذا خرجت الأمور عن السيطرة في المنزل فمن الأفضل انتقال الأبناء إلى بيت أحد الأقرباء لحمايتهم من رؤية مثل تلك الممارسات. قد يكون الطلاق حلاً، أن يجلس الأطفال في بيت هادئ لأحد الوالدين خير من جلوسهم مع والديهم في شجارات يومية.

في مرحلة ما قد يحتاج الطفل إلى مختص نفسي للحديث معه. إن كتم المشاعر مُضِر، وقد يتسبب باضطرابات نفسية كالتبول اللاإرادي، وليحذر الوالدان المتشاجران من أن يشوّها صورتهما أمام طفلتهما بغية كسبه إلى أحدهما، لا تعذبوا الأطفال أكثر من ذلك.

من المهم أن لا يقف الطفل بجانب أحد الوالدين، فهذا يضره على المدى البعيد فقد يولد الشعور بالذنب، فليناً الطفل عن الصراعات. الحديث طويل في هذا الموضوع، والأخطاء في التعامل مع هذا الملف كثيرة، وتسبب اضطرابات نفسية، أكتفي هنا.

أخاف ما هو جديد

إحدى أهم علامات الأشخاص القلقين هي خوفهم من الجديد، خوفهم من التجربة الجديدة، فالشخص القلق يحب ما هو مألوف؛ لأن ما هو مألوف يقع تحت سيطرته وتوقعاته، لكن الجديد لا يعرف عنه شيئاً، ولأنه لا يعرف عنه شيئاً فهو يخاف الاقتراب منه، مثل التجارب الجديدة أو الأشخاص الجدد أو الأماكن الجديدة، ويدخل في ذلك السفر والترقيات لأماكن مختلفة، التعيين في مناصب، الانتقال لعمل أو حتى الزواج والانتقال من حياة العزوبية إلى حياة الأسرة أو حتى الإنجاب.

أذكر أحداً كان يخاف من الزواج بسبب أنه لا يضمن أنه سيرزق بأبناء صالحين، فقد يكونون سيئين، وتلك طبيعة الأشخاص القلقين أن لديهم توقعاً الأسوأ، ولديهم ديدن التقليل من شأن أنفسهم.

أذكر موظفاً كان بارعاً في الحسابات، فالأرقام والأوراق والدفاتر والنتائج كانت لعبته الأساسية، وكان الموظفون الجدد يتعلمون منه. مرت السنوات، ودخل نظام الحاسب الآلي، وأصبحت المحاسبة تتم عبر برامج متخصصة أو لنقل عبر الحاسبات الآلية، وكان صاحبنا الموظف

متخوفًا جدًا من تعلم استعمال الحاسب، فتقاعس عن تعلمه، وعاد إلى الدفاتر المحاسبية الكبيرة، بعد سنوات أصبح طلابه بالأمس أعلم منه، وتفوقوا عليه، وأصبحت طريقه قديمة بالية، ولم يعد أحدًا يستشيريه كما كان سابقًا وانزوى بعيدًا، مهما تفوقت فهناك الجديد الذي لا تعلمه، من تنوعت تجربته سال قلمه، وكثرت حكمته، ومن ظل قابعًا مكانه أصابه التكرار، وغاب عنه التعلم بالليل والنهار. ومن يخاف من الجديد يبقى مكانه يراوح بلا إنتاج مفيد.

تعلم وارتق وخض التجارب بلا عمر محدد، رزقك الله العمر المديد. إن من طبيعتنا تجنب ما يؤلنا وما يزعجنا؛ لكننا نبالغ عندما نتجنب تجارب تضايقنا، لكن مهلاً ليست كل تجربة تضايقنا هي سيئة، بعض تلك التجارب هي التي تطورنا، إن تركك لمنطقة الراحة قد يضايقك؛ لكنه يجلب لك الكثير من التجارب الجديدة التي تصقلك، تقبل الجديد، فالمألوف يريحك لكنه لا يجعلك تتقدم. لذا لا بد من المخاطر لأن تحسن حالك ليس قريبًا للمألوف، بل هو قرين المخاطرة، قرين ما أنت قلق من فعله، قرين فعل الأشياء الجديدة في حياتك. واعلم أن هناك جزءًا من جمال الحياة لا يمكنك الحصول عليه إلا إذا قبلت المخاطرة والإقدام نحو ما هو جديد، فالثقة بأشخاص جدد مثلًا، مخاطرة، والعمل في منطقة نائية مخاطرة، وفتح محل تجاري مخاطرة، والسفر فيه نسبة مخاطرة. فإذا نجحت يأتي الجمال أو قد يأتي التعلم.

لكن ما الذي يمنعنا من أن نخاطر؟ ما الذي يجعلنا نخاف ولا نُقدم؟ إنها الصورة القديمة، احذر أن تكون عالماً في صورة قديمة عن نفسك، فالسنوات تمضي، والتجارب كثيرة، وشخصيتك تتطور شئت أم أبيت، فإذا كنت تعاني من طفولة ما وضعتك في نمط محدد؛ فأنت لم تعد طفلاً، ربما تغيرت بالفعل لكنك لم تدرك تغْيُرْك بعد، ذهنك لم يتغير أو لم تحاول أن تتصرف بطريقة مختلفة عن السابق تناسب مرحلتك الآن. سأحدث في المقالات القادمة عن تجارب جديدة حدثت لي في مرحلة من حياتي في السفر، الأولى كانت لبريطانيا بهدف تعلم تعامل الأسرة مع الأطفال، وكانت زيارتي الأولى لها، والثانية زيارتي لكندا لتعلم التعامل مع المراهقين وإدارة الغضب، وكانت الأولى لها أيضاً، لن أتحدث عن مادة ورش العمل التي تلقيتها؛ لكن سأحدث عن التجربة ذاتها وما جرى لي هناك من مواقف وأحداث، ولا أخفيكم سرّاً؛ كنت خائفاً، لكنني قررت الاستمرار، تعلمت وازدادت خبراتي الاجتماعية، وقد قسمتها لعدة مشاهد، أرجو أن تكون مفيدة.

الشعور الجيد أم الشعور الصحيح؟

بين يدي دراسة جديدة نسبياً صدرت عام 2017م، تتحدث عن سؤال مثير للاهتمام، هل السعادة مرتبطة بالمشاعر الإيجابية الجيدة؟ أم إنها مرتبطة بالمشاعر التي تريد أياً كانت؟ منطقياً كلما شعرت بـمشاعر إيجابية مثل الحب والتسامح والفرح؛ شعرت بالسعادة أكثر، لكن هناك دراسة شملت (2324) شخصاً على مستوى ثماني دول تقول غير ذلك. الدراسة نشرت في أغسطس 2017م لأربعة من العلماء في مجلة علم النفس التجريبي، خلصت إلى نتيجة أن جودة حياة الإنسان مقترنة بالمشاعر التي يريد الشعور بها وليست المشاعر الإيجابية. المشاعر التي يريد الإنسان الشعور بها مثل البغض، الغضب، يحتاج إلى أن يشعر بها لتستقر حالته النفسية؛ بمعنى أن الشعور بالمشاعر السلبية عندما يرغب الإنسان في ذلك متصلة بجودة الحياة. ولإجابة أكثر دقة فإن السعادة وجودة الحياة متصلتان بالمشاعر التي يرغب الشخص في الشعور بها «المشاعر الصحيحة» (Feeling Right) سواءً إيجابية أو سلبية، المهم أن تكون في مكانها الصحيح. فانتهاك شخص

لحقك قد يصيبك بمشاعر غضب، إن إجبار النفس على الشعور بإيجابية تجاه موقف يتطلب الشعور السلبي قد يقلل من السعادة في الحياة. وإن الطلب من فتاة تحرش بها والدها جنسيًا أن تتسامح معه قد يصاحبه ضرر لصحتها، وإن استقرارها النفسي يزداد إذا أقيمت مشاعر الكراهية والبغض والغضب تجاهه. تطرقت الدراسة أيضًا إلى أن المشاعر الصحيحة تختلف من ثقافة مجتمع لآخر، فالمشاعر الصحيحة في مجتمع قد تكون خاطئة في مجتمع آخر. الشعور بالخزي والعار من العري أمام نفس الجنس مثلًا هي مشاعر في مجتمعات؛ لكنها غير موجودة في مجتمعات أخرى مثل كوريا الجنوبية مثلًا، فالمشاعر مرتبطة بقيم المجتمع.

ومن نتائج الدراسة أنه كلما اتفقت مشاعر الإنسان مع قيم مجتمعه كان أكثر سعادة، بغض النظر إذا كانت مشاعر سلبية أو إيجابية، المهم أن تكون في مكانها الصحيح. مثلًا بعض شرائح المجتمع الأمريكي في وقت العزاء يرقصون ويعزفون الموسيقى، بينما ذلك يعد إهانة لأهل الميت في مجتمعات أخرى. وتجد مثلًا الحديث عن المشاعر مقبولًا في مجتمعات مثل المجتمع الغربي؛ لكن في مجتمعات أخرى الأصل يكون التحفظ على المشاعر، مثل المجتمعات العربية.

ما زلت أذكر موقفًا روته لي سيدة من سنغافورة من أصل صيني،
عندما كانت في محطة قطار تنتظر أبناءها، فعندما وصلوا ركضوا
واحتضنوا والدتهم، كانت هناك امرأة عجوز سنغافورية تشاهد المشهد.
التفتت المرأة العجوز وقالت: «أبناؤك ليسوا من هذا البلد، عاطفتهم
عالية، نحن لا نفعل ذلك، فردت الأم: نعم، فوالدهم عربي» العرب
عاطفتهم جياشة، العاطفة أقل في المجتمع الصيني؛ لذلك أسأل نفسك
هل هناك مشاعر سلبية كنت تود الشعور بها، لترتاح، استبدلت بها
مشاعر إيجابية لأنك تعتقد أن الواجب يحتم عليك ذلك؟ ربما عليك
أن تعيد النظر.

العلاقات الصحية وغير الصحية

العلاقة الصحية عندما يقوم الآخر بالامتنان والشكر والتقدير، والعلاقة الضارة عندما يقوم الآخر بالانتقاد الجارح والعصبية والإهانة. العلاقة الصحية عندما يقوم الآخر بالرد على استفسارك والتعليق على كلماتك والحوار، والعلاقة الضارة عندما يقوم بتجاهلك، تجنبك، شح الحوار، التهميش. العلاقة الصحية يقوم الآخر بالحديث عن العلاقة وتاريخها بطريقة إيجابية واستعراض الصفات الجيدة فيك، والعلاقة الضارة لا يهتم بتاريخ العلاقة. العلاقة الصحية يسأل عند الغياب، يهتم عند التغير، والعلاقة الضارة نادرًا ما يسأل ولا يهتم بالتغيرات لديك، الصمت سيد الأجواء. العلاقة الصحية ينتهي اللقاء أو الجلسة ويتمنى أن تعود ثانية، والعلاقة الضارة ينتهي اللقاء بشجار أو انتقاد يغمره الجو السلبي. العلاقة الصحية تجد الطرف الآخر يرى السعادة باجتماعكما، بينما العلاقة الضارة يرى السعادة عندما يكون وحده أو مع غيرك، فيضحك هناك ويصمت عندك. العلاقة الصحية تجد صاحبها يدعو صاحبه لتناول الطعام معًا في مطعم أو نزهة، بينما العلاقة الضارة تجد صاحبها لا يطيق الخروج مع الطرف الآخر أو يخرج

للنزهة وحده. لكن ما العلامات التي تدل على أن علاقتك العاطفية مع

الطرف الآخر لن تستمر وأن الانفصال هو الخيار الأفضل؟

أولاً: بدأت تشعر بأنك تنكر نفسك، فأنت لم تعد تمارس ما تحب أو تتكلم في ما ترغب، كل ما يدل على شخصيتك بدا باهتاً. في هذه المرحلة كأن العلاقة تستهلكك، تأخذ منك ولا تعطيك، تغيب طريقتك في التفكير لتفكر بطريقة الطرف الآخر.

ثانياً: باستمرار تحاول إثبات قيمتك ونفسك: فالعلاقة تقلل من شأنك بدلاً من أن ترفع معنوياتك، فتحاول جاهداً أن تثبت نفسك أمام الطرف الآخر. الطرف الآخر لا يدعم أحلامك، يسمعك لكنه لا ينصت إليك، بعبارة أخرى: يقمعك بشكل غير مباشر ودون أن تشعر.

ثالثاً: تشعر وكأنك شاهد على العلاقة بدلاً من شعورك بأنك جزء منها: أن تعلم أن لديك علاقة لكنك تعلم أيضاً أنك لا تعيشها. لم يعد هناك شغف بالعلاقة، بل يوجد فقط روتين ممل، فهي عبء بدلاً من كونها ممتعة.

رابعاً: انفصلت داخلياً: أنت بالفعل تشعر بأنك انفصلت عنه، تحدث بها نفسك باستمرار، وتساءل لماذا أنا ما زلت مستمراً معه أو معها؟ أعد النظر في علاقاتك.

الوقاية من الاضطرابات النفسية

حديثي عن موضوع الوقاية من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والمخاوف، كيف تتم؟ وما هي أبرز الوسائل والتوصيات للوصول للصحة النفسية وتجنب حدوث هذه الاضطرابات؟

أولاً: ممارسة الرياضة: لعله أصابك الملل وأنت تستمع لتلك التوصيات من أجل الرياضة، لكن في السابق كانت الرياضة لأجل الحماية واللياقة، والآن تثبت البحوث أن الرياضة عنصر فاعل للوقاية من الاضطرابات النفسية.

ثانياً: نشِط دماغك: لا تجعل دماغك يستقبل فقط؛ دعه ينشط بحل المسائل، حل المشكلات، القراءة، التحليل، لا تجعله يكسل، حتى بعد التقاعد، فالإنسان يحافظ على صحته النفسية كلما استعمل خلايا دماغه.

ثالثاً: تعلم التعامل مع حالات الغضب والانفعال: اقرأ عن الضغوط، اذهب لمستشار، احضر دورات، لاحظ طريقة انفعالك، لاحظ أفكارك، الضغوط والانفعال سبب مساعد لتراجع الصحة النفسية والإصابة بالأمراض.

رابعًا: اهتم بنوعية علاقاتك: صحة العلاقات من الصحة النفسية، ولدوام استمرارية العلاقات اقرأ عن التواصل الفعال، وفهم الطرف الآخر، وفهم النفسيات والشخصيات، ولا تصادق إلا من يُشعرك بصحة نفسية أفضل عند صحبتته.

خامسًا: اقتطع وقتًا للاهتمام بنفسك: كثيرًا ما نقوم بالاهتمام بمن نحب؛ لكن ننسى أنفسنا. اقتطع وقتًا لنفسك للمرح واللعب وتغيير الأجواء، التوازن مهم، اخدم غيرك لكن لا تنس نفسك.

سادسًا: اهتم بالنوم الكافي: إن اضطرابات المزاج لها علاقة وطيدة باضطرابات النوم، احرص على النوم المبكر والاستيقاظ المبكر، قلة النوم باستمرار ليست في صالح صحتك النفسية.

سابعًا: انتبه كيف تفكر: يقع الكثيرون في أخطاء التفكير، كالاقتراضات دون دليل، مثل أن تفترض شيئًا وهو لم يقع، أو كتضخيم الأمور حولهم، تضخيم المشكلات، تضخيم الآلام. ضع الأمور في حجمها، فبحسب ما تفكر فيه تكون مشاعرك.

كثيرًا ما نسمع: «لو كنت أعلم لما حدث لي ما حدث»، الوقاية خير من العلاج، ليس للصحة الجسدية فقط؛ بل حتى للصحة النفسية، وما تركته أكثر مما تكلمت عنه، لا تتردد في طلب المساعدة من مختص لو تطلب الأمر.

مفاهيم عن القلق

يحتل مرضى القلق نسبة كبيرة في عيادات المعالج النفسي، وعلى الرغم من أن كل مريض بالقلق لديه حالته التي تخصه؛ إلا أن هناك قاسمًا مشتركًا بين جميع مرضى القلق، جدير بالمعالج النفسي الانتباه له، وهو الرغبة في التأكد، والسيطرة، والأخذ بزمام الأمور (Being in control)، حيث إن المريض يعتقد أن ترك الأمور دون التحكم بها هو التوقع الأسوأ الذي لا يسمح له بالحدوث، وأن أفضل طريقة للدفاع هو محاولة السيطرة على الحال، بل إن العالم النفسي (روبرت ليهي) ذكر أن عنصر (الرغبة في السيطرة) هو العنصر الأساس في عملية المخاوف، إلا أنك لو ذكرت ذلك للمريض هكذا فلن يدرك ولن يفهم شيئًا، عليك أن تبسط المسألة.

إن من وسائل التحكم في الحال، مثلًا عند من لديه نوبات فزع، هو التوقف عن الذهاب للأماكن التي من المحتمل أن يصاب فيها بنوبات فزع، أو مثلًا الشخص المصاب بقلق على صحته الجسدية، يقرر أن يتخذ زمام المبادرة بمراقبة جسده عن كثب والتركيز عليه والذهاب للمستشفى في كل مرة، قاصدًا درء الخطر العظيم القادم -كما يعتقد- مثل خطر المرض، الحرج أمام الغير، أو غيره.

يتحدث الدكتور (ديفيد كلارك) لمن قرأ كتابه «Anxiety & Worry workbook» ص 84، عن ثلاثة عناصر رئيسية فيما يخص هذا العنصر الأنف الذكر:

الأول: السيطرة الزائفة: يتحدث في كلام مستفيض حول أن المصاب بالقلق مهما فعل فإن هذا العنصر لن يغادره ما لم يعالجه؛ لأنه مبني من الداخل، وهو السعي الزائف نحو الأمان، وأطلق عليه «Illusion of safety» وهم الأمان، مثل الذي يعتقد أن إبقاء ضربات القلب منخفضة يؤدي إلى درء خطر النوبات القلبية.

الثاني: الاعتمادية على نتائج السعي نحو السيطرة، مثل: الهروب، والتجنب، والتأكد، مما يعطي نسبة بسيطة من الارتياح؛ لكنه يعزز القلق على المستوى البعيد ويجعله مستمرًا بمعدلات عالية.

الثالث: الانشغال الذهني المستمر: بحيث يأخذ جل تفكير المصاب، إن سعي المريض المستمر للسيطرة على الحال، يقوده في النهاية نحو فقدان السيطرة على الحال.

الحديث طويل في هذا الموضوع؛ لكن من المهم أن تكون لدى القارئ تلك المفاهيم الدقيقة عن اضطراب القلق، الحل ليس بالتخلص منه؛ بل بمعرفة كيفية التعامل معه.

كيف تتعامل مع الشخص السلبي؟

إن الشخص السلبي قد يكون زوجك أو زوجتك، مديرك بالعمل، قريبك، أشخاصًا يصعب الابتعاد عنهم. الجلوس مع الشخصيات السلبية المتدمرة مزعج لكثير من الناس، فهو يعكر مزاجك، ويتذمر من كل شيء حوله، مثل الطقس، أمور لم تضبط معه، يفرقك في مشكلاته وفي ما لا دخل لك به. المتشائم المتذمر، عادة ما يصوّر أن الجميع خطأ وأنه هو الصواب، يمارس دور الضحية أنهم أخطؤوا في حقه، يستعمل كلمة (ولكن) كثيرًا، يغضب بسرعة، ينتقي القطرة من السلبية من بين بحر من الإيجابيات التي يراها ويتجاهلها، يستخرج من الخبر الجيد كل شيء سيئ.

عادة تكون الفكرة التي تطرأ في ذهنك (ابتعد عنه)، لكن لنكن واقعيين، الابتعاد ينفع مع الغرباء؛ لكن يصعب جدًا أن تبتعد عن شريك حياتك أو والدك أو والدتك، ليس جميع السلبيين غرباء عنك، فبعضهم أهلك، لذلك نستعرض بعض الحلول:

أولاً: كن معالجًا نفسيًا: نحن كمعالجين لا نسمع في العيادة سوى هذا النمط من الحديث، البس قبعة المعالج النفسي وتعاطف معه،

انظر إليه على أنه يحتاج إلى أن يستمع إليه أحد، أومئ برأسك متعاطفًا دون إعطاء حلول «الله يعينك فعلاً مشكلة».

ثانيًا: أعطه أملاً: المتذمر تغمره السلبية ويغمره الشعور باليأس، أعطه أملاً «ستكون الأمور بخير»، «بإذن الله ستجد حلاً وتنفرج الأمور» لا تعترض ولا تلمه، فقط أعطه إحياء أن الأمور ستؤول للأفضل.

ثالثًا: قد الحوار لموضوع آخر: يتحدث عن يوم سيئ؛ ذكّره بيوم جميل مر عليه. أو عندما يذكر كيف تعطلت سيارته؛ تحدث معه عن اليوم الذي اشترى فيه السيارة، جرّه إلى ذكرى سعيدة بلطف، دون اعتراض على ما ذكره، لا تصمت وتنجر معه لبحر الأحاديث السلبية. رابعًا: المتشائم المتذمر: عادة ما يسيطر عليه عنصران: «القلق، والتضخم»، تحتاج إلى أن تعطيه إجابات فيها طمأنينة، ويكون فيها وضع الأمور في حجمها المحدود المناسب.

خامسًا: فكر في شيء آخر: بعض الأحيان تتورط في الجلوس عند شخص متشائم متذمر، لكن لا يمكنك مغادرة المكان، هذا يشمل جسدك وليس عقلك، عندما يتحدث فليذهب عقلك إلى أمور أخرى في الحياة: مهام، أعمال، ذكريات. انفصل ذهنيًا عنه.

سادساً: استعمل كلمة «ومع ذلك»: لكل جانب سلبي هناك جانب إيجابي يقف إلى جواره تحتاج إلى أن تلتفت إليه، مثل المكيف معطل، فيتذمر، فترد عليه: «ومع ذلك الحمد لله أنه يوجد من يصلحه»، أو يشتكي بأن الجو مغبر في الخارج، فترد عليه: «ومع ذلك جلسنا مع بعضنا أكثر للحديث معاً».

سابعاً: لا تأخذ ما يقوله الشخص السلبي بجدية: انظر له على أنه مسكين أو مريض أو جاهل، لو أن طفلاً تحدث بسلبية معك هل ستأبه به؟ انظر له على أنه طفل لا يحسن الحديث، اجعل عقلك كبيراً ولا تأخذ الموضوع بجدية أكثر من اللازم.

ثامناً: صارحهم: ليس الجميع تصلح معه تلك الطريقة مثل الوالدين، لكن قد تصلح مع الصديق والشقيق وزميل العمل، تحدث معه بصراحة بأن هناك كمية كبيرة من السلبية في حديثه، ساعده أن ينظر إلى الأمور بحجمها الطبيعي، ربما لا يعرف كيف.

في النهاية، لا يوجد هناك الحل الأمثل، كل حلٍ له سلبياته وإيجابياته، فالأشخاص السلبيون هم جزء من الحياة، إن استطعت الابتعاد أفضل، إن استطعت تقليل الاحتكاك أفضل، عدا ذلك طوّر مهاراتك في التعامل معهم لا الهروب منهم، هذا هو واقع الحياة.

الحالة العاطفية تتحسن

مع التقدم في العمر

نشرت مجلة الأخصائي النفسي -حيث إني مُشتركُ فيها- البريطانية عدد شهر ديسمبر 2017م مقالاً علمياً، ذكرت فيه أن المشاعر الإيجابية مثل الاطمئنان لكبار السن تزداد، وأن المشاعر السلبية مثل الغضب مع التقدم بالعمر تبدأ بالانخفاض.

المقال يعتمد على بحث (Laura Carstensen) وزملائها، حيث أشاروا إلى أن الإنسان بعد التقاعد تقل لديه ضغوط العمل، فتصبح الحياة روتينية ومتوقعة.

يتفرغ المتقاعد لحياة أجمل مثل الاعتناء بالحديقة، السفر والأعمال التطوعية، فتتشكل حياتهم بطريقة بعيدة عن الضغوط، مثل ضغوط العمل، زحام الطريق اليومي والجدل المستمر.

كلما كبرنا سنًا تقلصت نظرتنا للوقت (كأفق واسع)، فندركُ بأن الوقت أقل مما مضى، ونقوم بإعادة ترتيب أولوياتنا وأهدافنا الأهم بالنسبة لنا في مرحلتنا العمرية هذه.

نتعلم مع كبر سننا أن لا نقف طويلاً عند الأمور الصغيرة، مثل الجدل، الخصومات، ونبدأ بالالتفات لما هو يستحق في حياتنا أن نقف عنده، ولو كانت أموراً صغيرة مثل احتضان أحفادنا.

كلما كبرنا سنّاً نبدأ بإنفاق وقت أكبر ببساطة مع ما يجعلنا سعداء ومطمئنين، أما الشباب اليافع فعلى العكس تماماً، نظرتهم للوقت هي نهاية مفتوحة، مما يعطهم الشغف نحو استثمار أوقاتهم في أهداف تأخذ وقتاً طويلاً لتحقيقها، مثل الدراسة لنيل درجة علمية.

إن مثل تلك الأهداف طويلة المدى تتسبب في إرباك للحياة الشخصية، وعدم توازن العمل والمنزل، وتتطلب توضّحات، مما يضيف ضغوطاً قوية. يصعب أن تجد كبير سن يقبل بالتوضّحية لخمس سنوات قادمة لمثل هذه الأهداف.

كبار السن يثمنون الأنشطة منخفضة المستوى الهادئة المسترخية، أكثر من الأنشطة الصاخبة الحماسية، بينما عكس ذلك الشباب اليافع.

إن الشباب اليافع يريدون مضاعفة مشاعرهم الإيجابية، بينما كبار السن يريدون المحافظة على مشاعرهم الإيجابية، فهم سعداء كفاية بما هو موجود داخل أنفسهم، وتلك قناعة تجعلهم سعداء أكثر.

التعامل مع ملفات الماضي

إن ملفات الماضي المفتوحة التي لم تحسم بعد قد تمنعنا من التقدم، تمنعنا من الاستمتاع بالحياة، تجعلنا نفوص في حديث مع النفس في أوقات الخلوات، لماذا حدث ما حدث؟

إن الماضي مؤلم؛ لكن التعامل الخاطئ مع الماضي قد يكون أشد ألمًا، عندما يقع الماضي أمامنا وليس خلفنا، عندما لا نتجاوزه أبدًا ويظل معنا أينما رحلنا، ونعود إليه بذكرياتنا في كل مرة لنتجرع آلامه مرة أخرى.

إن الانشغال بالذين أساءوا إليك يؤلمك ولا يؤلمهم، وإن أفضل طريقة للانتقام منهم هو أن تعيش سعيدًا، أن تترك التفكير فيهم وتعيش حياتك، أن تحقق أهدافك؛ أي أن لا ينجحوا في كسر روحك. قرر أن تترك الماضي وشأنه، ترك الماضي لا يعني نسيانه؛ لكن أيضًا لا يعني أن تكون أسيرًا فيه، بيدك الخيار أن تنتقم أو أن تعيش حياتك، الانتقام ينتج عنه الدخول في تفاصيل الماضي مرارًا وتكرارًا ومراقبة الآخر.

أذهب إلى مختص نفسي «العلاج بالحديث»، الجلسة العلاجية تتسم بأنها تكون بلا أحكام، تحدث معه عن مشاعرك، تحدث معه عن ما لا يمكنك التحدث به مع آخرين، ستفتح أبواباً من التعلم. فبعض التعلق بالماضي هو تصلب في التفكير.

إن العلاج النفسي يقودك نحو التركيز على حاضرك بدلاً من الانشغال بماضيك، بعض ملفات الماضي يمكن التعايش معها أكثر من حلها، التخلي عن اشتراط «الحل» قد يكون مناسباً في بعض الحالات.

بعض الأشخاص من الماضي تحتاج إلى أن تسامحهم، مسامحتهم ليس لأجلهم، بل لأجلك؛ لأن من الصعب حمل مشاعر الكراهية لسنوات، فهي ستدمر صاحبها. دع الماضي وشأنه بالانشغال بمشاريع في الحاضر، لكن لنكن واقعيين، فبعض الحالات لا يمكن مسامحتهم، فمسامحتهم هي التي ستدمر صاحبها؛ لذلك استشر مختصاً نفسياً للحديث، فقد يكون لديه ما ليس لدى الأصدقاء.

التعامل مع شعور الإحباط

الإحباط هو شعور يصيب الفرد عند عدم قدرته على تحقيق توقعاته أو أهدافه أو عدم نجاحه في عملية التغيير. يفقد الإنسان المصاب بالإحباط قدرته على التفكير السليم، ويفرق في التفاصيل والتوقعات السيئة، ويفقد القدرة على رؤية الصورة الكبيرة بسبب طغيان المشاعر حوله.

يقوم الفرد المحبط بخطوة مضرّة جدًّا، وهي إطلاق أحكام على ذاته «أنا فاشل»، «لا فائدة»، فتزيد حالته سوءًا؛ حيث إن هذه الأحكام غير واقعية ومطلقة، وتفرض مزيدًا من المشاعر السلبية. النصيحة الذهبية للشخص المحبط أن يدع شعور الإحباط يأخذ مجراه دون إصدار أحكام تجاه نفسه، ودون التحدث بأي استنتاج، فقط لاحظ إحباطًا وأعطه وقته.

مع مرور الوقت المشاعر المكثفة ستنقشع، والتفكير السليم سيأخذ مكانه من جديد، المهم أن لا تتخذ قرارًا وقت قمة الإحباط؛ لأنه لن يكون قرارًا عقلائيًا. استعن بأهل الخبرة، قد يكون لديك نقص خبرة في

التعامل مع الموضوع، استشر من هو أكبر منك أو أكثر منك خبرة في مجالك، لا تستشر من يطلق أحكامًا عليك أو من ليس له فهم لموضوعك. انشغل بأعمال إنتاجية مفيدة، بحيث تشتت عليك شعور الإحباط، احذر الوقوع في عادات سيئة لمجرد أنك محبط، تذكر أن وضعك مؤقت، فلا تتورط في عادات سيئة تصبح دائمة.

نظرتك لما حدث قد تكون من أسباب شعورك بالإحباط، ليس الحدث نفسه؛ بل طريقة نظرتك السوداوية له، فقد يكون ما حدث ليس سيئًا تمامًا، بل له فوائد إيجابية من جهة أخرى، حاول تغيير نظرتك بالنظر إلى ما ستجنيه من وراء ما حدث. ما تمر به مرحلة مؤقتة، هناك بحوث دلّت على أن مشاعر الإحباط تزداد كثافة إذا اعتقدت أن ما تمر به هو دائم، لا بد أن تعلم أن ما تمر به هو عارض مؤقت، ويمكنك التعامل معه.

مما يصيب الإنسان بالإحباط هو سرعة استسلامه، تحتاج إلى أن تحاول أكثر من مرة أو تحاول بأكثر من طريقة أو تغَيّر طريقة تعاملك مع الموضوع أو تطلع على تجارب من سبقوك وكيف تجاوزوا ما مررت به، فلست وحدك.

التفاؤل / التشاؤم

وعلاقته بالحالة النفسية للفرد

لا يتم الحديث عن التفاؤل والتشاؤم في العلاج النفسي حتى يذكر أشهر من تحدث فيه في بحوثه التي تمتد إلى السبعينيات، وهو (مارتن سيليجمان) رئيس جمعية علم النفس الأمريكية السابق، ولا تزال بحوثه يُستشهد بها إلى الآن، وليس ببعيد عليكم كتابه «تعلم التفاؤل» المترجم للعربية، ولعل بعضكم قرأه أو اطلع عليه، يعضد ذلك استشهاد (كيث دوبسون» في كتابه «العوامل المساعدة للإصابة بالاكتئاب» عندما وضع عنواناً عريضاً «التدخلات العلاجية لزيادة التفاؤل وتقليل الاكتئاب»، وقد وضع نتائج منها علاقة الاكتئاب بتفسير الأحداث حولنا بطريقة تشاؤمية.

إن التفاؤل يقود إلى وضع أهداف في الحياة، ووضع استراتيجيات أكثر تأقلاً؛ لأن المتفائلين لديهم مرونة لا توجد لدى من هو متشائم، والمتفائل لديه توقعات إيجابية تحد من التفكير الكوارثي، بينما المتشائم لديه توقعات سلبية مقترنة بالتفكير الكوارثي، بالإضافة إلى أن

المتفائل لديه قابلية لتكوين معتقدات عن نفسه تزيد من تقدير الذات والتمكن من الأداء، المتفائل يحاول بجهد أكبر؛ لأنه يتوقع نتائج أفضل قادمة، بينما استراتيجية المتشائم هي التجاهل وتجنب المشكلات؛ لأنه يتوقع الأسوأ، لذلك المتفائل أكثر تكيّفًا مع المشكلات لاتساع رقعة التجارب لديه.

ومع ذلك ليس بالضرورة أن المتفائل يتحكم بالمواقف حوله؛ لكنه يتوقع حدوث الأفضل، وعطفاً على ذلك هناك فرق بين التفاؤل وهو توقع الأفضل، وتقدير الذات وهو تقييم الإنسان لنفسه أن له قيمة. وإن من مزايا المتفائل أنه في حال الفشل لا يعزو الأسباب مطلقاً لنفسه، وفي حال النجاح لا يعزو الأسباب مطلقاً للخارج؛ بل إلى نفسه.

ومن اطلع على كتاب «تعلم التفاؤل» لعله اطلع على اختبار التفاؤل والتشاؤم بأبعاده الثلاثة «التعميم، الاستمرارية والجانب الشخصي»، حيث أقوم بتطبيقه على المرضى وشرحه لهم في جلسات متقدمة، فإذا استطعنا تغيير طريقة تفسير الأحداث حول المريض؛ استطعنا وقايته من الإصابة بالاكئاب، بصفته أحد العوامل المساعدة للاضطراب النفسي، سواء الاكتئاب، القلق، تقدير الذات والاضطرابات العصبية.

القلق المثمر والقلق العقيم

يورد العالم النفسي روبرت ليهي في كتابه «تقنيات العلاج المعرفي السلوكي» حديثاً جميلاً عن القلق المثمر والقلق غير المثمر؛ حيث يشير إلى أن القلق مفيد في كثير من جوانب الحياة، مثل حل المشكلات واتخاذ الاستعدادات، وأن على المعالج الإشارة مع العميل أو تنبيهه حول ما جوانب القلق المثمرة؟ وما جوانب القلق غير المثمرة؟ «Productive worry & unproductive worry»، وأن هدف المعالج ليس مساعدة العميل على إزالة جميع أنواع القلق؛ بل تعليمه التفريق بين النوعين، وتعليمه كيف يحول القلق إلى أداة فعالة في حل المشكلات.

مثلاً إذا كانت لديك رحلة برية عبر السيارة، فلعلك تفكر، هل لدينا ما يكفي من الوقود؟ هل فحصت الزيت؟ هل فحصت إطارات السيارة؟ هل الوقت مناسب للخروج؟ مثل هذه الأسئلة جيدة وتعبر عن قلق منطقي، والأهم من ذلك أن تلك الأسئلة تقود لحلول، قارن ذلك بأسئلة مختلفة على غرار: ماذا لو حدثت لي نوبة قلبية أثناء الطريق؟ ماذا لو تعطلت المركبة في الطريق؟ ماذا لو تم اختطافي؟ جميع هذه الأسئلة

حقيقية إلا أنها بعيدة الاحتمال، ومصاغة بطريقة كوارثية وبعيدة عن قدرة العميل على السيطرة.

هناك قائمتان يحتاج المعالج إلى أن يوضحهما للعميل، قائمة «ما ينبغي فعله» وقائمة «ماذا لو»، الأولى قائمة تقود العميل لمجموعة الأفعال المثمرة من قرارات منطقية يستطيع فعلها وتحت سيطرته، فبإمكان العميل معرفة الطقس إن كان مناسبًا للقيام بالرحلة، وبإمكانه فحص الإطارات والوقود والزيت. أما القائمة الثانية مثل النوبة القلبية والاختطاف فهي قلق يقود الإنسان نحو اليأس والعجز، علمًا بأنه ليس كل ما يتبع جملة «ماذا لو» هو قلق مرضي، بل بعضه مثمر أيضًا يساعد على الاستعداد.

الاحتراق النفسي

أول من تكلم عن مصطلح «الاحتراق النفسي» هو العالم النفسي (Herbert Freudenberger)، وذلك عام 1970م، ويترجم أيضاً «الاستنزاف النفسي».

«الاحتراق النفسي» هو حالة شعورية تنعكس على النفس والجسد بسبب شدة الإجهاد والعمل، عندما تصل لمرحلة تعجز فيها عن تلبية المطالب حولك. الاحتراق النفسي تصيب طاقة صاحبها في مقتل، فيفقد بوصلة الإنتاج ويتوقف، وهي مقرونة عادة بالشعور بالاكتئاب بسبب عجزه عن تحقيق المطلوب منه. يقترن الاحتراق النفسي بالإحباط وفقدان الأمل والعجز والملل الشديد، والشعور بعدم التقدير بعد كل ما بذله من تضحيات في العمل.

يصاحب من لديه احتراق نفسي فكرة أنه لا يمكنه بذل أكثر مما بذل، خاصة أن كل يوم يمر عليه أسوأ من الذي قبله، وباستمرار. ويجب أن نفرق بين الاحتراق النفسي والضغط النفسية، الأخيرة إجهاد جسدي لكن روحك لا تزال صامدة ومنتجة، أما الأولى فيصاحبها التوقف عن العمل.

الاحتراق النفسي أكثر ما يصيب الأشخاص الذين يعملون في مجالات خدمية يعامل خلالها الجمهور، بحيث يجب أن يلبي توقعات من يخدمهم.

أكثر ما يصيب الاحتراق النفسي الأشخاص الذين لديهم «مثالية» بالعمل أو من لديهم طبيعة تشاؤمية.

وللوقاية من الاحتراق النفسي يوصى بإجراء التالي:

1. تغيير العمل لعمل مختلف تمامًا.

2. تغيير طريقة العمل.

3. أخذ إجازات سريعة وقصيرة باستمرار.

4. تفويض العمل.

5. تمارين استرخاء.

الاحتراق النفسي ليس بالضرورة أن يكون في بيئة العمل، قد يكون

في سياق العلاقات، مثل العلاقة الزوجية أو علاقات الأصدقاء.

حزن الفقد

يعد حزن الفقد من الحالات التي تصاحب المكومين Bereavement من المراجعين للعيادة النفسية والتي على المعالج النفسي التعامل معها، أبدعت كل من (Sue Morris) وكذلك (Susan block) اللتين تعملان في «Harvard Medical school» في الحديث عن هذا الموضوع، وقد قمت بمراسلة (Sue Morris) لتعلم المزيد عن حزن الفقد، ورحبت بتواصلي معها، وأرسلت لي مشكورة عددًا من الأوراق العلمية بخصوص هذا الموضوع، أحببت أن أشارككم بعض النتائج هنا لتعم الفائدة، ولعلكم تعرفون نموذج «Kubler Ross and Parkers» للمراحل الخمس لحزن الفقد، إلا أنني لن أتطرق إليه هنا، حيث تطرقت إليه وطرحته سابقًا.

حزن الفقد ليس مرضًا نفسيًا، وهو ليس نكسة عارضة وعودة للحياة الطبيعية بعد برهة، هو ليس شيئًا مثل الزكام يحتاج إلى وصفة دوائية، هو ليس كذلك، هو «Process» حالة ذات مراحل وأعراض

يصاحبها تغيير في الأفكار والمشاعر والسلوك، وفي أقصى حالاتها فشل في عودة النمط القديم للحياة لرفضه التغيير الجديد والتفاجؤ به -Fail to let go- فشل في التكيف مع المتغير الجديد وقبول الواقع الجديد، وأن الواقع السابق لن يعود، وعلى المعالج النفسي أن يساعد العميل على التأقلم مع هذا الواقع.

حزن الفقد عملية طبيعية، لكن المهم أن يتم التعامل معها والخروج منها بطريقة صحيحة وطبيعية، وهو ما يفعله أغلب البشر بنسبة 80-90% Pregrison, 2004.

هناك ثلاثة مكونات لحزن الفقد: الأول الفقد، الثاني التغيير، الثالث التحكم، وليس المقصود بالأول فقد الشخص العزيز فحسب؛ بل فقد ما يمثله ذلك الشخص العزيز من رمزية مثل كونه أبًا أو معلمًا أو سندًا أو داعمًا أو رمزًا للخيرية، وكلما كان لرمزية تفتقدتها في حياتك كان الأثر أكبر. أما العنصر الثاني فهو التغيير، وهو حتي الحدوث مثل التغيير في الحياة اليومية ومسار المستقبل. والثالث هو التحكم، فإن من أعراض حزن الفقد الإحساس بالتنمل أو فقدان الإحساس والخدر

«Numbness» ومثله الإحساس بفقدان التحكم في حياتك أو فقدان التوازن، فلم تعد الأمور كما كانت في السابق، ويصفون أنفسهم أنهم أصبحوا في حياتهم اليومية مثل جسد يسير وحده «Automatic pilot».

تطرقت (Sue Morris) في حديث جميل إلى Wave-like patterns of grief علاقة الزمن بكثافة المشاعر المؤلمة Intensity والمحفزات Triggerwaves، وأن على المعالج حصر المحفزات مثل المناسبات السنوية، فعرضها والحديث عنها استباقًا لحصولها من الأمور التي تخفف على المصاب بحزن الفقد.

مشكلة الثقة بالآخرين

الثقة بالآخر هي أساس العلاقات، مثل الصداقة، الزواج، العمل والتجارة، وغياب هذا المبدأ يعني اختلال العلاقة وحلول مشاعر الخوف مكانها، وتصبح الحياة صعبة على صاحبها.

الثقة لا تبنى بالحب أو الارتياح السريع النفسي؛ بل هي تدريجية تحتاج إلى سنوات وتبنى بالمواقف والأحداث والتجارب، ومشكلتها أنها قد تنهار في وقت قصير وسريعاً.

وبحسب بحوث Lewis, M. (2013), Trust issues among children of divorce. فإن أبناء المطلقين الذين تعرضوا للإساءة أقرب لأن تكون لديهم مشكلات في الثقة بالآخر، وبناء العلاقات الحميمة والالتزام بها.

الأصل في الإنسان السوي أنه يثق باعتدال بالآخرين، بل إن الصحة النفسية تقاس بنظرة الإنسان تجاه نفسه وتجاه الآخرين وتجاه الحياة والمستقبل. لكن المسألة لا تسير على ما يرام على كل حال.

يعتمد الاعتدال في الثقة بالآخرين على ما جرى للفرد من خبرات سلبية حدثت في الماضي هزت منح الثقة للغير. الخبرات قد تكون مرحلة الطفولة أو المراهقة، وحتى مرحلة الرشد. قد تكون صدمات اجتماعية

مثل التعرض للرفض من أقرب الناس، أو خسارة المال عند من أمنتته على مالك أو خيانة من تحب أو جحود من بذلت التضحيات في حياتك لأجله.

تتكون لدى الشخص الذي لديه عدم ثقة بالآخرين معتقدات غير واقعية عن الحياة والناس، مثل «لا أحد أهل للثقة»، «الحياة مخيفة»، تتكون لديه قوانين حادة غير منطقية تحكم تصرفاته وتعاطيه مع الحياة.

ينشأ عند هذا الفرد ما يسمى بالحيل الدفاعية؛ بتصرفات يفعلها ليشعر بالأمان، ويضمن أن لا يصاب بالغدر ثانية، مثل تجنب الصداقات الحميمة، التوقف عن بناء العلاقات وجعلها سطحية، رفض اقتراب الآخرين منه ووضع حواجز. بعد مدة تتطور عند هذا الإنسان مشكلات في القلق، الإحساس بالضغط، الشكوك والإحساس بالوحدة. الناس بشكل عام لا تحب أن تتعامل مع شخص لا يأمن، ولا يثق باستمرار.

أولى مراحل حل المشكلة هي الاعتراف بوجود تلك المشكلة، الخطوة الثانية هي الذهاب إلى مختص نفسي، فالعلاقة العلاجية هي ذاتها بناء للثقة من جديد.

مخاوف الأطفال من طبيب الأسنان

الخوف من الألم هو شعور طبيعي لدى البالغ قبل الأطفال، لكن طريقة تعامل الوالدين مع هذا الخوف هو ما يحوله إلى هلع، مثلاً نجد قناع الطبيب، أدواته، كرسي الطبيب، صوت الآلات ورائحة المكان، كلها بيئة جديدة على الطفل، تخلق رهبة لم يعتد عليها. تهيئة الطفل منذ الصغر على مثل هذه البيئة تساعد على منع الرهبة، مثل ألعاب طبيب الأسنان، أو إحضاره للعيادة للمشاهدة فقط. لا بد من صناعة ألفة بين الطفل وعيادة الأسنان قبل الجلسة العلاجية، فيلمس المعدات، ويجرب الكرسي، ويتحدث مع الطبيب.

الكذب على الطفل من عوامل زيادة مخاوفه وفقد ثقته تجاه والديه، مثل القول: «إن جلسة العلاج لن يكون فيها ألم، أو لن نذهب إلى عيادة الطبيب، فيخدعونه بالذهاب إليها».

في بحث أجراه مجموعة من العلماء ونُشر في مجلة طب الأسنان في 23 أكتوبر عام 1999م، عن تلك المخاوف معلومات مهمة سأشارككم بعضها. ذكر البحث عدة عوامل تصنع الرهبة لدى الطفل هي: التفاجؤ بالألم، مواجهة المجهول، الشكوك والغدر تجاه الوالدين.

وذلك أن الطفل لا يجد من يحتوي ألمه ويفهمه، بل تزيد مخاوفه عندما يتم تجاهل مشاعره، وأنه ليس لها قيمة، ويجبر على القبول. وجدوا أن الطبيب الذي لا يتحدث مع الطفل، ولا يشرح له، ولا يهتم بمشاعره، ولا يكسب ثقته، ويريد فقط أن يبدأ في عمله؛ يكون الطفل أكثر هلعًا وخوفًا. كما وجدوا أن إعطاء الطفل بعض التحكم والاختيار أثناء الجلسة مفيد في التقليل من المخاوف، مثل اختيار الطفل للألوان أو رفع يده للبدء والألم.

أيضًا الأطفال الذين يسمح لهم بالسؤال عن خطوات العلاج وماهية المعدات، يساعد ذلك على تقليل المخاوف وشعورهم بالاطمئنان. وجدوا أن الأطباء الذين يكثرون من انتقاد الطفل ولومه بسبب عدم تنظيفه لأسنانه أو عدم تحمله يؤدي إلى امتناع الطفل عن الحضور ثانية.

الشرح في العلاقات وعوامل انهيارها

نشر عدد من الباحثين من قبل جمعية علم النفس الأمريكية ، APA. Jerika C.,Welsh, Deborah P Norona عام 2016م بحثًا عن حساسية الرفض والرضا في العلاقات الإنسانية، الدراسة شملت 217 فردًا. كما شملت العلاقات بشكل عام بين الأفراد. وجد الباحثون أن من لديه حساسية تجاه عدم القبول يكون عنده هاجس متواصل لفكرة «سيتركني يومًا»، مما يؤثر على سلوكهم مع رفيقهم، فيخفون رغباتهم الحقيقية.

ينمو عند هؤلاء اعتقاد أن إخفاء هويتهم الحقيقية وما يريدونه فعليًا يحممهم من الرفض، فيبدؤون بالمجاملة، وينمو لديهم التريص لأي إشارة تدل على أنه لا يريدني، فيقع في مشكلات بسبب تصرفاته الحساسة. من لديه حساسية اجتماعية تجاه عدم القبول يكون باستمرار لديه عدم رضا عن مستوى العلاقة، وينظر لها بتشكك، مما يؤثر على ردود أفعاله وتصرفاته مع رفقائه. وتكثر لديه أسئلة مثل «هل يريدني/هل سيتركني / هل انشغل بشخص آخر؟».

وجد الباحثون أن من لديه خوف عال من الرفض يقوم بسلوك فيه تحرز؛ بحيث يقوم هو برفض الطرف الآخر، وافتعال عدم قبوله،

فيخلق حواجز تزيد ابتعاده عن الآخر. هو يريد أن يحمي نفسه من أن يُرفض، فيقوم بالرفض أولاً، لكن هذه العملية تؤذيه أكثر مما تؤذي الآخرين، فيدور في سلوك خالٍ من المعنى، هو يحمي نفسه من أن يؤذي عاطفياً عن طريق الابتعاد عن الآخرين، إلا أنه يؤذي نفسه عاطفياً.

من أشكال هذا السلوك الغريب ممن لديه حساسية وخوف من عدم القبول، قيامه بالتلفظ بألفاظ مؤذية، وارتكابه سلوكيات حادة تجاه الطرف الآخر؛ رغبة في الحفاظ على العلاقة، مما يؤدي إلى نتائج عكسية. هي سلوكيات دافعها الخوف بأن يتركني. تلك السلوكيات هي تشنجات ناتجة عن الشعور بعدم الأمان، وهي محاولة لدفع الطرف الآخر للاقترب، بينما في الحقيقة هي شعور زائف يقود للانفصال

إن نمو الشعور بعدم القبول له علاقة بنظرة الإنسان إلى نفسه، تقديره لذاته، اكتفائه بنفسه أو حاجته للآخر، إحساسه بضعف نفسه وخوفه من الوحدة. إن الحساسية لعدم القبول دلالة لعدم اكتمال نضج الشخصية، إما بقلة التجارب أو صغر السن أو ضعف تقدير الإنسان لذاته؛ لذلك تكثر مثل هذه التذبذبات في العلاقات لدى المراهقين. لا بد هنا من قبول الإنسان لنفسه، تحديد ماذا يريد من حياته، رفع قيمة نفسه، وإذا لزم الأمر رؤية مختص نفسي للمساعدة.

سيكولوجية الحسد

يظهر الحسد بقوة تجاه الأشخاص الذين يملكون شيئاً ذا قيمة علينا لنا، القريبين من تخصصنا، ولديهم ما نشعر أننا نستحقه دون استطاعة. لذا نحن لا نحسد الأشخاص البعيدين عن مجال اهتمامنا وقيمنا ومهاراتنا؛ بل نحسد الأشخاص الذين يملكون ما نراه ممكناً أن يكون لنا. هناك مصطلح ذكره كل من (Kelso, Jakson & Brigham, 1996) وهو «Schadenfreude» الأنس بسقوط الآخرين.

الحسد شعور معقد يحمل غضباً مبطناً وعدائياً، وهناك نوعان من الحسد، حميد وخبيث، (Benign & malicious-Salovey, 1991) الحسد الحميد هو ما يجعلنا نزداد مهارة عند رؤية قدرات غيرنا، أما الخبيث فيظهر عندما نشعر بأننا لن نستطيع تحصيل مهارة من يشبهوننا.

أظهرت البحوث (Hill et al, 2011) أن الذكور والإناث سواسية في هذا الأمر، إلا أن النساء أكثر حسداً تجاه الإناث الأكثر جمالاً. الشعور بالحسد لا يظل وحده؛ بل يجبر معه مشاعر أخرى لمن يستسلم له كالحزن، القلق، الغضب، الأسى والكراهية.

(Pieters et al, 2009) أبدع العالم النفسي روبرت ليهي في حديثه عن المشاعر الاجتماعية والعلاقات Social Emotions & Relationship حيث يقول إنه لا يمكن إزالة وجود شعور بالحسد، فجميعنا لديه هذا الشعور، لكن يمكن جعله حميداً؛ بحسن إدارته وتعديل حديث النفس بشأنه. من لديه شعور بالحسد لا يقول للآخرين: «لدى شعور بالحسد»؛ بل تظهر من خلال كلمات مثل: «هذا الإنسان ليس جديراً بما حصل عليه».

وضع «ليهي» نموذجاً لطريقة عمل الحسد، فيبدأ بمحفز: «سمعت عن إنسان في مجالك نفسه»، ثم يلحقه شعور «مقارنة» بينك وبينه، ثم يتبع ذلك شعور «تقليل من شأن نفسك» ثم يتبع ذلك شعور «حزن/غضب/قلق». ثم يتبعه شعور «تقليل من شأن الآخر».

الحاسد لديه تعريف مشوه قد يسيطر عليه، وهو اعتقاده أن نجاح الآخر فيه إهانة له وتقليل من شأنه، وتهديد لمكاسبه وصرف نظرة الآخرين عنه. على المعالج في هذه الحالة إظهار تلك النقاط وعرضها على صاحب المشكلة، الذي عادة ما ينكرها في البداية ويصعب قبول وجودها.

بعض من لديه شعور بالحسد لديه شعور بالكره لنفسه؛ أنه يملك هذا الشعور، بينما هو شعور طبيعي يمكن تحويله لشيء نافع.

كذلك الحاسد قد تتولد لديه مشاعر متضاربة تجاه من يحسده إذا كان صديقه، فينزعج من نجاحه؛ لكن يحبه في الوقت نفسه، وهنا يولد الشعور بالذنب. يقوم المعالج بالعيادة النفسية بمساعدة من لديه حسد بتحديد وإظهاره وقبوله وتحويله لدافع نحو التغيير ومعالجة الشعور بالذنب والعار. يقوم المعالج بتوصيل رسالة «على الرغم من أنك تعاني من الحسد؛ إلا أن هذا لا يعني أن تتصرف كشخص حاسد، لديك اختيار» Leahy, 2015. وأخيرًا الحسد مقترن بضعف تقدير الإنسان لنفسه.

معضلة الأرق

يندرج الأرق كأحد اضطرابات النوم (Sleeping disorders) وهو باب واسع، وحديثنا فقط عن «الأرق»، وقد أقرت الأكاديمية الأمريكية لعلاج الأرق (American Academy of sleep medication AASM) بأن العلاج المعرفي السلوكي يُعد الخط الأول في علاج الأرق، وأن التجارب البحثية التجريبية (EBP Evidence based practice) تثبت أن العلاج المعرفي السلوكي تفوق على العلاج الدوائي لعلاج الأرق. المصدر: (Clinical Handbook of Psychological disorder) الطبعة الخامسة.

وحسب دراسة (Katherine Kaplan) وأيضًا (Allison Harvey) فإن 6% من المجتمع يُعاني من الأرق. بحث آخر (Espi, 2010) يوضح أن 10% من المجتمع مصابون بالأرق، وترتفع النسبة لـ 20% لمن هم فوق 65 سنة. وعندما نقول أرق فنحن نتحدث عن عدة أشكال، مثل شخص لا يستطيع النوم على الرغم من بقاءه في الفراش لمدة طويلة، أو شخص يستيقظ مبكرًا جدًا ولم يأخذ كفايته من النوم، تجده يستيقظ وهو متعب، أو شخص ينام بشكل متقطع وهو غير مرتاح، وكالعادة الوعي مفقود، في علاج هذا النوع من الاضطراب يقوم الطبيب بوصف حبوب

منومة لتساعد صاحب المشكلة على النوم؛ ولكن بلا فائدة أو تكون الفائدة محدودة، وأسائل كم طبيبًا حوّل من لديه أرق للعلاج النفسي؟ وعلى الرغم من أن بعض المعالجين النفسيين يرون أن اضطراب الأرق هو حالة أولوية رقم واحد (Primary condition)، إلا أن بعض الحالات هي حالات ليست أولوية، بل ثانوية مصاحبة لحالات نفسية أخرى (Secondary condition)، ويعد اضطراب القلق (Anxiety) إحدى أهم الحالات النفسية المصاحبة للأرق، وأيضًا هناك الضغوط في الحياة مثل: «شخص اتصل بي يعاني من الأرق اكتشفت أنه مقبل على ابتعاث».

أنت كعمالج نفسي عليك أن تكون مطلعًا على اضطراب الأرق وبطرق علاجه، وأن تعرف بالتفصيل طريقة عيش الشخص الذي يراجعك بالعيادة «Life style»، وكيف يفكر وعاداته حتى ينام، ومرة أخرى، عليك أن تهتم بالتفاصيل، ففي التفاصيل مكن الخلل، وهل الأرق أولوي أم ثانوي؟

هناك عدة طرق لعلاج الأرق، منها نموذج سبيلمان «Spielman three factors model»، وهي العوامل المهيئة Predisposing factors، «مثل نمط شخصية المريض»، والعوامل المسببة Precipitating factors، «مثل طريقة العيش». العوامل المديمية Perpetuating factors.

لكي يطلق على شخص أن لديه اضطرابات في النوم يجب أن يحدث الأرق بما لا يقل عن ثلاث مرات أسبوعيًا ولمدة شهر. الأرق ليس هو المشكلة، بل هو عَرَض للمشكلة، وينظر له على أنه علامة من علامات مشكلات أخرى يعاني منها الإنسان. من يعاني من القلق وضغوط الحياة وملفات مفتوحة لم تحل في حياته، وطلبات تعد أكثر من قدراته؛ فإن الأرق سيحل ضيقًا ملازمًا له. ليس كل أرق هو اضطراب؛ بل قد يكون عرضًا مؤقتًا، لكن هو علامة بلا شك على عدم سير الحياة بانتظام وسهولة. من لديه أرق لديه مشكلة في النوم السريع، ومشكلة في البقاء نائمًا لفترة طويلة، وأيضًا استيقاظه مبكرًا جدًا على الرغم من حاجته إلى النوم.

في دراسة أجراها الدكتور (Thomas Roth) من مستشفى Detroit Henry Ford توصل إلى أن 30% من المجتمع الأمريكي مصاب باضطراب النوم. في أمريكا عام 2005م شهر يونيو عقد مؤتمر «State-of-the-Science» وجاء فيه أن الأرق منتشر بين كبار السن أكثر من الصغار وبين النساء أكثر من الرجال. هناك العديد من مسببات الأرق، مثل الاضطرابات النفسية والأدوية النفسية والعمل نوبات ليلية، إلا أن ضغوط الحياة تمثل 10% منها.

يمثل 70-90% من المصابين بالأرق ممن لديه اضطرابات صحية مثل الأمراض المزمنة، ومشكلات القلب والتنفس. تشير الدراسة للدكتور (توماس روث) التي استمرت ثلاث سنوات أن 40% من المصابين بالأرق هم من لديهم مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب.

السؤال الذي لم يجد الطب النفسي إجابة قاطعة له: هل الاكتئاب هو الذي يسبب الأرق أم إن الأرق هو ما يسبب الاكتئاب؟ علم النفس يعزو الأرق إلى الحوار الداخلي النشط للإنسان وضغوط الحياة، خاصة عند الخلود للنوم أو العودة إلى النوم. تشير الدراسة أيضًا إلى أن جودة الحياة تزداد كلما ازداد النوم المريح، وأن النوم السريع هو أحد أسباب الراحة في الحياة. والعكس صحيح. وبينت الدراسة أن من يعاني من الأرق فإن نسبة احتمال تعرضه لحادث سيارة تزداد أربعة أضعاف الشخص الذي ينام بشكل طبيعي.

في النهاية من يعاني من الأرق لا يحتاج إلى أن يعالج الأرق بالأدوية، بقدر ما يحتاج إلى أن يعالج ضغوطات الحياة التي تسبب له الأرق، وذلك بالعلاج المعرفي السلوكي.

أثر الحيوانات الأليفة

على تحسين الحالة النفسية

هناك دراسة نشرت في التاسع من يوليو عام 2012م من قبل جامعات كل من النمسا، ألمانيا، السويد، اختصت بتأثير التفاعل مع الحيوان على الإنسان. ذكرت الدراسة أن العلاقة مع الحيوانات لها تأثير إيجابي في النمو الاجتماعي، وتقليل الضغوط، وازدياد الحالة المزاجية المستقرة للإنسان. وفي كتاب آخر للباحثين Nienke Endenburg and Ben Baarda تحدثا بوضوح عن أثر تربية الحيوانات الأليفة (Pets) على الأطفال في ازدياد تحمل المسؤولية، ونمو مهاراتهم الاجتماعية.

وقد قدم كل من (Poresky, R.H. and Hendrix,C) ورقة عمل مفادها أن المهارات المعرفية للطفل تنمو والنضج العاطفي يتطور بسبب تربية الحيوانات الأليفة. أول من تحدث عن هذا الموضوع كان الدكتور النفسي (Boris Levinson) الذي اكتشف ذلك مصادفة عندما كان يعالج صبيًا لديه مشكلات في التواصل الاجتماعي، وقدم هذا الصبي

للعيادة مبكرًا. كان للدكتور ليفنسون كلب في مكتبه، عندما قدم الدكتور تفاجأ من التفاعل الاجتماعي بين الصبي والكلب لدرجة لم تصلها تقنياته العلاجية مع الطفل، وكانت البداية. الصبي لم يكن يتحدث طوال شهر كامل، لكن تحدث فجأة مع الكلب الذي لعب معه ذلك اليوم، كان موقفًا صادمًا للطبيب وسرعان ما انطلقت الأبحاث حول هذا الموضوع.

ظهر مصطلح العلاج بالحيوانات (AAT Animal Assisted Therapy) وهناك أبحاث دلت على أن استعمال مثل هذا العلاج يحسن كثيرًا سلوك الأطفال المصابين بطيف التوحد. نشرت أبحاث (Prothmann et al, 2006) أن النمط الاجتماعي يتحسن لدى الأطفال المصابين باضطرابات نفسية ممن احتكوا بحيوانات أليفة أكثر من الأطفال الذين لم تكن لديهم حيوانات أليفة. والأبحاث لا تزال جارية حول تأثير الاحتكاك بالحيوانات على الاكتئاب، طيف التوحد، جهاز المناعة، وهرمون الأكستوسين المرتبط بالعلاقة الحميمة.

والعلاقة بالحيوانات الأليفة محفزة لهرمون الأكستوسين (oxytocin) الذي له ارتباط بالسلوك الإنساني والاستجابات العاطفية، وله علاقة بالاسترخاء، الثقة، الاستقرار النفسي.

الصمت الاختياري

الاسم العلمي في ICD10 هو (Elective Mutism)، واستُعمل لأول مرة في الدليل الإحصائي الرابع 1994م مصطلح (Selective Mutism) وكلاهما صحيح. العديد من الآباء والأمهات قبل أن يأتوا للعيادة كانوا يخبروني أنهم كانوا يظنون أن ابنهم يدعي الصمت، ويقسون عليه للتحدث؛ ولكن بلا نتيجة. كنت أرى في أعين الوالدين الحيرة، ما الذي يجعل ابننا لا يتحدث؟ ما الذي أصابه لكي يهمس فقط؟ رغبناه وهددناه بلا فائدة! إنه دور العلاج النفسي.

الصمت الاختياري هو أحد أنواع الاضطراب، ويندرج تحت القلق، والمخاوف، وهو عدم قدرة الطفل على الحديث (بسبب الخوف) أو الحديث في أماكن معينة فقط. وقد يكون حديث الطفل همساً فقط للمقربين حوله، وقد يصمت الطفل في المدرسة ويتحدث في المنزل أو العكس، أو يصمت فيهما معاً وهو المستوى الأسوأ.

ورغم أن الاسم هو «الصمت الاختياري» فانحباس الكلمات في الحقيقة ليس باختيار الطفل، بحيث لو ضربته أو هددته فلن يزداد إلا سوءاً؛ هو اضطراب.

فقط للتنويه: الصمت الاختياري ليس له علاقة باضطراب النطق، الصمت الاختياري اضطراب نادر غالبًا في الأطفال، لكن يوجد في البالغين أيضًا.

الاضطراب قد يمتد لشهور ولسنوات إذا لم يتم التعاطي معه بالشكل الصحيح، ويزداد سوءًا عند استخدام القوة أو التهديد رغبة في جعل الطفل ينطق.

حسب دراسة (Kopp & Gillberg) عام 1997م ثمانية من أصل عشرة آلاف طفل لديهم صمت اختياري، لكن تلك النسبة قد لا تكون دقيقة؛ بسبب طبيعة الاضطراب. كثير من الأطفال وبسبب هدوئهم وعدم التأهيل الكافي لا تتم ملاحظتهم من قبل المعلمين الذين قد يظنونهم كسالي أو انطوائيين أو طبيعة شخصيتهم هكذا.

لا يوجد سبب واضح لهذا الاضطراب؛ بل عدة عوامل، مثل طبيعة التربية الصارمة، شخصية الطفل الحساسة، موقف صادم ومخيف، ذكاء الطفل الحاد وشعوره بالإحباط. أفضل ما يمكن فعله هو إخضاع الطفل للعلاج السلوكي لدى أخصائي نفسي إكلينيكي، لكن يجب أن يكون الوالدان صبورين وملتزمين بخطة العلاج.

لماذا يكره البعض نفسه؟

«لماذا يكره البعض نفسه؟»، الأصل أن الإنسان يحب نفسه ويقبلها، لكن تسمع من البعض تصريحًا أو تلميحًا أنهم يكرهون أنفسهم! هناك عدة أسباب:

الأول: طريقة التربية: «لست جيدًا بما فيه الكفاية» أو «كان يفترض أن أداؤك أفضل»، بحيث ينتهي إلى أسرة تشعره دومًا بالنقص، فهو مهما فعل فلن يرضيهم، فيتهم نفسه حتى يكرهها، فهم وضعوا فيه بذرة الذات الناقصة.

الثاني: الشكل الخارجي: ربما تعرض للتنمر المدرسي على شكله الخارجي مثل السمنة، قصر القامة، أو بعضهم أجرى عملية في وجهه أو أنفه ولم يعجبه شكله، أو كانت تتم مقارنته بأشخاص آخرين، لماذا لست مثل لون إخوتك؟ فيكره نفسه.

الثالث: الشعور بالرفض: فتحدثه نفسه أنه غير محبوب وغير مقبول لدى الآخرين، فيربط قبوله لذاته بقبول الآخرين له، على الرغم من أنه من الطبيعي أن الإنسان يتعرض للرفض أحياناً، مثل تقدمه لزواج أو صداقة أو عمل، لكنه لا يتسامح مع ذلك ويتهم نفسه.

الرابع: الإحساس بالذنب والعار: يضع البعض لنفسه معايير عالية قد لا يتمكن من الالتزام بها، فيعتقد عن نفسه بأنه مقصر ولا يستحق أن يكون مقبولاً تجاه نفسه ولا الآخرين، تفكير متطرف في المبادئ ولوم مستمر يجعله يكره نفسه. وشعاره «يجب أن لا أخطئ».

الخامس: التعرض لصدمة نفسية: مثل اعتداء جنسي، ضغوط حياة، خيانة وغدر، تجارب فاشلة مثل الطلاق، فيكره نفسه بسبب تلك الحوادث، ويرى أنه لو كان جيداً لما حدثت له تلك الصدمات، ويقع أسيراً للماضي ويتهم نفسه أنه المتسبب في ذلك.

السادس: اضطرابات نفسية واضطراب في الشخصية: بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب تقود لهذا الشعور دون مبرر

وإصاحبها اليأس، وبعض اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الحدية قد يجرح نفسه بآلات حادة من شدة كراهيته لنفسه. فهي مشاعر زائفة تأتي مع الاضطراب.

السابع: التأثير بكلام الآخرين، كلامهم بالنسبة له حقائق قاطعة، بدلاً من كونها مجرد آراء تمثل أصحابها، يصدقهم، ويعتقد أن أحكامهم عنه تحدده، وتلك دلالة ضعف تقديره لذاته، فقيمه لا تأتي من الداخل؛ بل مما يقوله الناس عنه. فهو لا يقول «لا»، ويعتقد بحدوث الأسوأ، وأن الناس جميعاً أفضل منه.

أخيراً، إن من يكره نفسه هو في ألم عظيم، وتقبل الإنسان لذاته هو مفتاح لحبها، والعناية بها، ومن يجد نفسه في تلك العناصر المذكورة عليه الذهاب إلى مختص نفسي لمساعدته في تغيير معتقداته عن نفسه وكيف ينظر لهذا العالم.

التحرش الجنسي للفتاة

وبعده النفسي

إن الحديث عن حالات التحرش هو حديث حساس، هكذا هي العبارة التي أواجهها دومًا عند استقبالي بريدًا إلكترونيًا تتحدث به فتاة تعرضت للتحرش، إلا أن شدة الاعتقاد بها أضرت بقضية التحرش الجنسي، وأغلب قضايا التحرش تُدفن في الرمال، فالخوف من الآخرين يسيطر على الفتاة لدرجة جعلها تصمت، وهذا مفهوم مُحرج جدًا في مجتمع ثقافة الحديث عن المشكلة بالنسبة لهم، فكيف بمشكلة يمثل هذا المستوى، التحرش لا يشمل فقط الفتيات؛ بل الفتيان أيضًا، إلا أن وضع البنت الاجتماعي في مجتمعنا يجعلها أكثر حرجًا.

إن ما يقتات به الإنسان المتحرش ويؤيده قوة هو صمت الفتاة، لم يكن المتحرش يمارس فعله الشنيع بتكرار لولا أنه رأى فتاة لا تنبس ببنت شفة كلما أقدم على فعلته، وتهرب مغلفة بالصمت والعار والخوف من الفضيحة، أو هكذا تظن، المتحرش لا يقترب من الفتاة التي تجعل فعلته نازًا تُلطَّى، عندما يقترب فهو لا يريد فتاة تصرخ

وتفضحه وتقاومه، أثناء استقبالي لقضايا التحرش عبر الهاتف الاستشاري أو البريد الإلكتروني أو المقابلة العيادية وجدت أن من تقع ضحية التحرش تكون مهينة مسبقاً بشخصية ضعيفة، هكذا تربت وهكذا تجرأت عليها اليد الآثمة، التحرش قد يحدث في أي مكان، مثل المدرسة والشارع والمحلات التجارية، وقد يكون في المنزل من قبل أحد الأقارب، وهو الأغلب وهو الأكثر صمناً.

إن الفتاة الواثقة من نفسها التي تلقت من قبل والديها العديد من التحذيرات حول الموضوع قلما تقع ضحية للمتحرش؛ فهي لا تصلح له وليس التي يبحث عنها، لذا إن أفضل طريقة تربوية ليس تجنيب الفتاة الذهاب بمفردها وإخفائها، فالفتاة لا بد أن تواجه المجتمع؛ بتعليمها كيف تتعامل مع التحرش، وأفضل طريقة لمواجهة المتحرش ضرب الوقود الذي يحركه، وهي ثقته بنفسه، أن الضحية ستصمت وتخاف وتقمع مشاعرها ثم ستبكي وتعود لأهلها ولن تخبر أحداً، وهو بالفعل ما يحدث. المتحرش لا يبدأ الخطوة بالتحرش الجسدي المباشر؛ بل يطلق ما أسميه ببالونات اختبار، ليرى ردة فعل الفتاة، فإن لم يجد شيئاً تجرأ أكثر؛ لذا على الفتاة أن تحرقه بردة فعلها منذ البداية، أن تخبر أهلها وبمن تثق، وقبل أن يصعد باعتدائه لمستويات أعلى، وسيفر سريعاً.

لكن ماذا لو كان المتحرش هو أحد الأقارب؟ من الأخطاء الفادحة التي تحدث كتم الموضوع وتمييره وكأن شيئاً لم يحدث، والصحيح هو الوقوف عنده، لكن أيضاً ليس المطلوب فضح الموضوع على رؤوس الخلائق؛ لا بد من طلب المساعدة من كبير في العائلة، ويعالج الموضوع بين الأقطاب الأكثر تأثيراً بالعائلة، لكن أبداً لا ينبغي للمتحرش بها أن تصمت، وكما قلت: المتحرش يتغذى على صمت الفتاة ليزداد قوة.

ماذا عن الحالة النفسية لمن تعرضت للتحرش أو الاغتصاب، ماذا تفعل؟ تختلف كل فتاة كردة فعل لما حدث لها، وكلما كانت ثقتها بنفسها ضعيفة تضررت نفسياً أكثر، لا بد هنا من الذهاب إلى مختص نفسي لمساعدتها على الخروج مما هي فيه من صدمة، قد تكون مصابة بآثار ما بعد الصدمة (Post stress traumatic disorder) فتأثيرها الأحلام والكوابيس أو تضرر حالتها الاجتماعية فتفرض كل خاطب يطلب الزواج منها، وتفقد الثقة بالرجال. أو قد تصاب بالاكتئاب (Major depression) تعتزل الناس وتفقد شهيتها ولا أحد يعرف لماذا، والخطأ كل الخطأ هو الاحتفاظ بالمشكلة داخل الضحية؛ لأن ذلك ليس في صالحها على المدى البعيد، تبقى مشكلة ثقافة المجتمع الذي يقبل أن تتعرض الفتاة لأقسى أنواع العذاب لكتمها مشاعرها على أن تذهب لأخصائي نفسي إكلينيكي أو طبيب نفسي يعتقدون أنه عار وخزي، لكن الذي لا يعرفونه أنهم يفقدون ابنتهم سريعاً بمرور الزمن.

الأسوأ عندما يطلب الأهل من الفتاة أن تصمت وهم يعرفون المتحرش، فيصبح الأهل جزءاً من المشكلة بدلاً من أن يكونوا جزءاً من الحل، ويساهم بعض الأهالي في جعل الفتاة تتحمل جزءاً من المشكلة، فيغشاها الشعور بالذنب، وللأسف لا يوجد قانون يحمي من التحرش، والفتاة ينبغي أن تكون محمية بقوانين البلاد بأقصى العقوبات لمن يجرؤ على المساس بها، بغض النظر عن اللباس أو المظهر، فهو موضوع آخر لا يبرر الوقوع في الخطأ. أدعو الجهات المسؤولة أيضاً لعقد دورات للمرشدين والمرشدات في كيفية علاج التحرش الجنسي بالمدارس خاصة.

ولكل من تعرضت للتحرش لا توجد مشكلة ليس لها حل، ولا توجد دنيا سوداء، هناك دائماً أمل، وهناك دائماً حل لو اتخذت القرار الجريء. في النهاية ينبغي التصدي لهذه المشكلة قبل أن تتحول إلى ظاهرة، وعدم إخفاء الموضوع بحجة أننا مجتمع محافظ، فهذا من الجهل. أتمنى وجود دراسات وبحوث لهذه الظاهرة، وأن تُستثمر تلك الدراسات في توعية المجتمع والحديث عنها في وسائل الإعلام.

الاحتضان عادة صحية

إن الاحتضان عادة سلوكية فطرية بين الوالدين وأبنائهم، إلا أن هذه العادة لها أبعادها النفسية وتأثيرها من حيث كثافة تكرارها في الأسرة أو قلتها. ففي دراسة قامت بها جامعة ويسكونسون ماديسون 2005م، على مجموعة من الرضع، وجدوا اختلافاً في مستوى الهرمونات، وجدوا أن الأطفال الذين عاشوا محرومين من الأسرة في (ملجأ أيتام) مستوى هرمون الكورتيزول «هرمون الضغط» لديهم أعلى من الذين عاشوا بين أسر طبيعية، وأن العنصر المؤثر والذي أحدث فرقاً بين المجموعتين من الأطفال هو كثافة «التواصل الجسدي»، مثل الاحتضان والقبلات واللمس.

في دراسة لكلية الطب في جامعة ميامي 1992م، عن العدوانية بين المراهقين، وجدوا أن الأطفال الهادئين كانوا يتعرضون لكثير من اللمس والتدليك من قبل أفراد أسرهم. من العادات الجميلة للوالدين تجاه أبنائهم والتي لها علاقة بالمزاج المعتدل لديهم، تدليك ظهورهم وأيديهم، له تأثيره العميق على الاستقرار النفسي للمراهق.

نستنتج أن الاحتضان هو حاجة نفسية ولغة عالمية تفهمها جميع الثقافات والشعوب، الجميع يحتضن أبناءه، لكن كم مرة تحتضنهم؟ وهل احتضانهم تلقائي أم بطلب؟ هناك هرمون يبعث على الراحة النفسية اسمه (oxytocin) الأكسيتوسين وله عدة وظائف، من ضمنها: خفض ضغط الدم، تحسين المزاج، وتخفيف الشعور بالألم. هذا الهرمون له علاقة وثيقة بالعلاقات الإنسانية، مثلاً في مدى سرعة الثقة بالآخر. الدكتورة كاثلين (Light Kathleen C.) لها دراسة مثيرة.

قامت د. كاثلين في مختبرات جامعة نورث كارولينا بدراسة الأكسيتوسين في زوجين، طلبت منهما أن يمسكا بيد بعضهما بعضاً لعشر دقائق. وطلبت منهما أن يتحدثا بأجمل لحظات حياتهما، وخلصت دراستها إلى أن الأشخاص الذين بينهم علاقات دافئة مع من يحبون ترتفع معدلات الأكسيتوسين لديهم. إن الأسر التي يقل فيها الاتصال الجسدي الدافئ «الاحتضان وأمثاله» تقل لديهم الروابط، ويجدون أنفسهم أسرع لتكوين مسافات نفسية بينهم. الدراسة نشرت 2008م عن اللمسة الدافئة في الحياة الزوجية، إن لم تتمتع بها سابقاً في أسرتك فلا يمنع أن تزرعها في أسرتك الآن أو مستقبلاً.

الضغوط وعلاقتها بالصحة الجسدية

هناك عدة دراسات تربط بين الضغوط النفسية وزيادة الاحتمال للإصابة بأمراض القلب والاكتئاب، إلا أن الآلية غير معروفة. قام البروفيسور شيلدر كوهين بعمل دراسة في جامعة كارنيجي ميلتون في بنسلفانيا في أبريل 2012م حول إثبات تلك الآلية. هرمون الكورتيزول في جسم الإنسان يتعرض للخلل، ويفقد القدرة على أن يكون مضادًا للالتهاب في حال الضغوط المزمنة والمستمرة.

وذكر (كوهين) أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط بشكل مستمر تكون لديهم قابلية للإصابة بنزلات البرد أكثر من الذين ليس لديهم ضغوط. ويبيّن أن الإصابة بنزلات البرد لمن لديه ضغوط ليس سببها فيروسًا كالأحوال العادية بقدر أنها خلل في هرمون الكورتيزول بسبب الضغوط النفسية.

أورد كوهين من خلال دراسته فرضية أن الخلايا المسؤولة عن المناعة في حال الضغوط تكون غير قادرة على الاستجابة للهرمون، ومن ثمّ زيادة الالتهاب. قام كوهين بتعريض 276 شخصًا لفيروس نزلات البرد وعرضهم لعدة ضغوط وراقبهم. وفي مجموعة أخرى قام بتعريض 79 شخصًا لفيروس نزلات البرد لكن دون ضغوط، فوجد سرعة شفاء

عالية للمجموعة الثانية. وأشار كوهين إلى أن اضطرابات المناعة بل وحتى درجة وشدة الربو لهما علاقة بما يتعرض له الإنسان من ضغوط نفسية. إذا كنت تتعرض لزلزلات برد بشكل مستمر فهي علامة مبكرة لتعرضك لضغوط عالية في حياتك تحتاج إلى وقفة، وهي مقدمة لما هو أسوأ بعدها. البعض لا يحتاج إلى تجنب الضغوط بقدر حاجته إلى تغيير نظرته تجاه تلك الضغوط، فالطريقة التي ترى بها ضغوط الحياة تكون التعرض للضغوط العصبية الشديدة تجاه من حوله بطريقة ينكر بها هو نفسه، فلم يعد يحتمل صغائر الأمور. مثل هؤلاء لا بد أن يأخذوا إجازة، وليس بالضرورة آخر السنة، بل يأخذ إجازات متعددة ومكررة وقصيرة ومتقاربة، بحيث بين كل فترة ضغط في العمل يقوم بأخذ إجازة لأيام قليلة.

هناك عادات يقوم بها الإنسان تزيد من أثر تلك الضغوط على حياته، مثل أن يقول نعم لكل تكليف يمر عليه. بدلاً من أن يقول «لا» ويعتذر، ومن تلك العادات قيام الفرد بأخذ ملفات العمل للمنزل وفي عطلة نهاية الأسبوع، فهو لا يعطي نفسه الفرصة ليسترخ، ولا يعطي طاقته الفرصة لإعادة الشحن، هؤلاء يكثر لديهم كلمة «يجب/ لا بد» ويلزم نفسه ما لا يلزم، لن تتمكن من الاستمرار في صحتك النفسية والجسدية ما لم تعتن بنفسك أولاً، فالعمل لا ينتهي لكن صحتك تنتهي.

النوم المبكر والصحة النفسية

سأتحدث عن أهم عادات الصحة النفسية على الإطلاق التي لها صلة بتحسين مزاج الإنسان من عدمه، وهو موضوع «النوم المبكر» هل يؤثر على حياتنا؟ وما عواقب السهر وقلة النوم؟

دراسة نشرتها مؤسسة (Springer) في أبريل عام 2015م لجامعة Binghamton الأمريكية، عن علاقة شدة الأفكار السلبية وتكرارها مع الذين من عاداتهم النوم المتأخر. فكلما اعتدت النوم المتأخر اشتدت عليك الأفكار السلبية المزعجة. بل إن النوم المتأخر يزيد من عملية التشاؤم لتصبح عادة ذهنية لديك، إن النوم المبكر لن يحل قضايا تؤرقك بالطبع؛ لكنه سيجعلك تفكر بطريقة سليمة وموضوعية وبتركيز عال تجاه القضايا.

وجد الباحثون أن النوم المبكر يهدئ المشاعر، فالمشاعر لن تهدأ في حال النوم المتأخر؛ لأن مزاجك لن يكون مرتاحًا، ولأنك قضيت ساعات

غير كافية في النوم «تحتاج من 7-8 ساعات نوم». أما ما يتردد أن كبار السن يحتاجون ساعات نوم أقل، فجمعية علم النفس الأمريكية تعتبرها خرافة، ولها رأي آخر سأحدث عنه. النوم المتأخر يتسبب في ارتفاع نسبة العصبية لمستوى لا يتناسب مع طبيعتك، فيؤثر على تواصلك مع من حولك، فتغضبك الأمور الصغيرة التي لم تكن تعطيها بالأل في السابق.

إن قلة ساعات النوم والسهر يزيدان من احتمالية حوادث السيارات بسبب قلة التركيز، وإن النوم المبكر يزيد من قدرة الإنسان على الإنتاج في العمل بسبب زيادة التركيز والتذكر، فمن ينسى كثيرًا قد يكون من أسباب ذلك عادة السهر وقلة النوم. النوم المبكر يؤثر إيجابيًا على مظهر الإنسان، من حيث الحيوية، ونضارة الوجه، ومظهر العينين وما هو أسفل العينين، فمن يعتاد السهر يبدو مظهره متعبًا على المدى البعيد.

جمعية علم النفس الأمريكية تقول: «إن كبار السن لا تقل لديهم ساعات النوم، ولكن لا تكون ساعات النوم لديهم عند النوم متصلة؛ بل منفصلة». (Dongen & Dinges, 2000 Van)

نشرت مجلة (The Archives of Internal Medicine) في عدد أكتوبر 2004م أن العلاج المعرفي السلوكي أكثر فعالية من الأدوية لعلاج اضطرابات النوم، وأن النوم العميق يزداد بوجود تمارين رياضية يمارسها الإنسان بانتظام. وينبغي الانتباه أنه لا يكفي أن تنام 7-8 ساعات؛ بل ينبغي أن تنام مبكراً وتتجنب السهر، فمثلاً لا يصلح أن تنام بعد الفجر 8 ساعات وتتوقع التمتع بصحة نفسية وجسدية.

في النهاية حديثي عن العادة الدائمة وليس عن أمور عارضة قد تسبب السهر للإنسان، وتذكر: «عاداتك تحدد جودة حياتك».

لماذا يمتنع بعض الشباب والفتيات

عن الزواج؟

سأحاول الإجابة عن هذا السؤال، إذ إن له عدة تفسيرات وكل حالة لها خصوصيتها. وما سأذكره من عناصر ليست جميع الأسباب، إلا أنها ما واجهته في حياتي المهنية. وهي ليست شرطاً، لكن هناك من ينجح في تجاوزها وهناك من لا يستطيع.

من المعروف أن الزواج فطرة طبيعية، فالأصل أن كل شاب وفتاة يرغبون في مرحلة ما في حياتهم لخوض التجربة، والزواج تجربة جميلة وأحد أسباب السعادة عند وقوع الاختيار المناسب؛ لكن بعض الأمور لا تجري كما اعتاد المجتمع أن تكون، وهنا تنشأ التساؤلات «لماذا؟».

تصادف في حياتك أشخاصاً لم يتزوجوا، فتبدأ ضغوط المجتمع عليهم وأسئلتهم الفضولية، «لماذا لم تتزوج - لماذا لم تتزوجي؟» سؤال محرج للبعض وتدخل في الخصوصية، نصيحتي لا تسأل هذا السؤال، دعهم وشأنهم، رأيت من يقاطع مجالس عائلته هرباً من هذا السؤال.

بشكل عام إليكم أهم الأسباب التي تجعل بعض الشباب والفتيات يعزف عن الزواج، هناك أمور ظاهرة وهناك أخرى باطنة، الهدف من

هذا الموضوع أن تتفهم سلوكيات الناس، فهناك ما تعرفه، وهناك ما لا يعرفه إلا المتخصصون.

أولاً: الأمراض والإصابات العضوية، مثل التشوهات الخلقية في المناطق الحساسة، العمليات السابقة، إصابات قديمة، مشكلات جنسية، لا يمكن علاجها (إيدز) وأخرى تؤدي بالإنسان للعزوف عن الزواج.

ثانياً: شدة الاضطرابات النفسية، من لديه اكتئاب/ قلق/ رهاب/ وسواس قهري، قد يؤثر على مزاجه فلا يفكر أصلاً بالزواج، وقد يكون ما به مزمن ويعيقه عن اتخاذ مثل هذا القرار، وأيضاً الاضطرابات الذهانية.

ثالثاً: العيش في بيئة يكثر فيها تداول قصص الطلاق والعنف الجسدي، سواء كانت حقيقية أو مجرد أحاديث مجالس، يسمعا منذ الصغر، ويتربى على فكرة كره الزواج والارتباط بالآخر، ويسبب نفوراً منه، ويعتقد أن جميع النساء أو الرجال أصحاب خلق واحد.

رابعاً: التعرض للتحرش الجنسي والاغتصاب، فيدخل مرحلة الصدمة، ويفقد الثقة، خاصة المرأة، ويتقدم الخطأب وترفضهم، كل مرة بحجة، فيحتار الأهل ويضغطون عليها، لكن السبب الحقيقي سري وغير معروف لديهم.

خامساً: وجود شخص في حياة الشاب أو الفتاة؛ لكنه لا يخبر أهله، والفتاة ترفض الخطاب؛ لأنها تنتظر من تعرفه مسبقاً، فيضيع العمر، لا هو تقدم لها ولا هي تزوجت، أو تنهار العلاقة فتصاب بصدمة وتكره فكرة الزواج.

سادساً: الخوف من المسؤولية والالتزام، التربية المدللة، ضعف الثقة بالنفس، يؤدون إلى عدم القدرة على الإقدام على مشروع الزواج، الأسوأ عندما يتم جبره وجبرها فينتهي بالطلاق.

سابعاً: لا شيء، سوى أنه/أنها تريد أن تعيش حياتها عزباء أو أعزب فتتشغل بالدراسة أو العمل، وعادة هؤلاء يكونون ناجحين وعاشقين جداً لأعمالهم، فيخشون أن يكون الزواج عائقاً لما حققوه من نجاح ومنصب ومال وأعمال ويصبح العمل محور الحياة.

ثامناً: ظروف الفقر وضعف الحياة المادية، تجعل من الصعب البدء بمشروع الزواج، ولا يستطيع أن يخبر من حوله بذلك، ولا يستطيع الزواج. وربما يعيل أهله لسنوات ولم يتفرغ لنفسه.

في النهاية، أدعو الجميع لترك من لم يتزوج في حاله، ما لم يأتك لطلب المساعدة فالترك أولى، فقد يكون السبب محرّجاً ولا يمكنه إخبارك به، ولكن الناس تظل تسأل ولا ترحم، ورحم الله من انشغل بنفسه.

المذاكرة والعقل الفارغ

مصطلح (Blank Mind) أو العقل الفارغ يتكرر كثيراً عند الطلبة عندما يقفون أمام ورقة الامتحان أو أمام السؤال الشفهي، وكأن عقولهم قد فرغت من المعلومات تماماً، وكأنه لم يذاكر شيئاً، فبعضهم يتهم ذكائه، ويلوم نفسه، وأود أن أطمئن هؤلاء من شباب وفتيات، أن السبب لا علاقة له بقله ذكاء أو كفاءة، السبب هو ارتفاع نسبة القلق، والقاعدة النفسية تقول: إذا زاد القلق انخفض التركيز.

الكثيرون لا يعلمون ذلك، إن زيادة معدل القلق لدى الطالب لا تجعله لا يتذكر شيئاً في قاعة الامتحان فحسب؛ بل تجعل المذاكرة أكثر صعوبة، فتجده يحاول أن يقرأ الصفحة مرة ومرتين وثلاثاً، لكن يجد نفسه لا يستوعبها، والسؤال هنا ليس كم صرف من وقت أمام الكتاب؟ بل ما مدى حضور عقله أمام الكتاب، المصابون بالقلق من الطلبة يتعهم الشرود المستمر، وربما أمضى ساعة أمام صفحة الكتاب، ولكن في الحقيقة لم يكن عقله حاضراً سوى دقائق، لذا من الأسباب التي تؤدي إلى توتر الطالب والطالبة أثناء المذاكرة وإهيار بعضهم بالبكاء قبل الامتحان، هو رغبتهم اليقينية في تذكر وفهم كل ما في الكتاب! وهذا

يستحيل، يمكنك قراءة كل الكتاب؛ لكن لا يمكنك يقينًا حفظ أو فهم كل الكتاب، هناك نسبة مجهولة لن تعرفها، وتحتاج إلى أن تتقبل ذلك. إن أكثر من يعاني هم الطلبة أصحاب النزعة الكمالية، الذين لديهم رغبة «بالتيقن المطلق» في المذاكرة والأفعال، والمهام، والواجبات، وهنا تكمن المشكلة، فالرغبة في ضمان النتائج قد تعطل عليك جودة الحياة، ويعطل عليك الاطمئنان، لا بأس أن لا تكون متأكدًا أحيانًا.

إن مثل هذا النوع من التسامح مع النفس يقود إلى الاطمئنان وهو العنصر المفقود لدى الأشخاص القلقين، فمتى ما زاد الاطمئنان ارتفعت نسبة التركيز، فإذا أصابك التوتر أمام أسئلة الامتحان مارس عملية التنفس بعمق في الشهيق والزفير لمرات عديدة، فذلك كفيل بخفض مستوى ضربات القلب، ومن ثم خفض التوتر وزيادة التركيز. كذلك لا أنصح أبدًا بأن تحمل معك الكتاب حتى آخر لحظة، فهذا من أشكال التوتر، ضع الكتاب جانبًا وانشغل بأشياء جميلة أثناء الطريق، الهدف أن تجعل جسدك يسترخي قبل الدخول لقاعة الامتحان. وسأسرد لك عوامل تزيد من تركيزك، وتنفعك في حياتك العامة:

- إن أول عامل مهم لزيادة التركيز هو: النوم الكافي، الأشخاص الذين ينامون 5 ساعات فأقل سيجدون نقصًا في تركيزهم وإن أحسوا بالنشاط، لا بد من حصول الدماغ على 7-8 ساعات نوم ليحصل على

تركيز صاف، قلة النوم تؤثر على الدافعية نحو العمل وتعكر المزاج. هي عادة وِطَن نفسك عليها.

- العامل الثاني: ممارسة التمارين الرياضية، فذلك يحفز جريان الدم في جسم الإنسان ويصل للدماغ فتنشط وظائفه، افعلها ولو نصف ساعة يوميًا.

- العامل الثالث: الاستراحات، لا يمكن لذراعك الممدودة حمل حجر خفيف لمدة طويلة؛ لأنك ستتعب، وكذلك الدماغ، التركيز المستمر دون استراحة يضعفه. تنبّه أنه بعد كل ساعة تركيز لا بد لك من أخذ استراحة لعشر دقائق، أنت بهذه الطريقة تجعل الدماغ يستعيد نشاطه من جديد، الضغط المستمر يقلل التركيز.

- العامل الرابع: التنوع، تملأ إذا كنت تذاكر مثلاً من الكتاب فقط؛ افعل شيئاً آخر، استعن باليوتيوب أو بصديق، اكتب بدلاً من أن تقرأ فقط. التنوع لا يشمل الطريقة، بل أيضاً المكان والزمان، قم بالذاكرة أو القراءة أو العمل في حديقة/ مقهى بدلاً من منزل، بعد الفجر بدلاً من آخر الليل.

- العامل الخامس: افعل شيئاً تحبه، أن تفعل ما هو ممل أو ما أنت مجبور عليه يقلل التركيز، افعل شيئاً، وضع صورة النهاية الجميلة في ذهنك.

تأملات في سيكولوجية ضعف القراءة

كان الصباح باكراً عندما انطلق الباصُ بسرعة معتدلة من مطار لندن إلى مدينة أكسفورد التي تبعد ما يقارب من 120 كم، امتلأت نصف مقاعد الباص، وانشغل الكل بما يخصه محاولين قضاء الوقت المتبقي حتى الوصول.

لفت انتباهي وأنا في الباص مجموعة من الأشخاص كانت لديهم كتب صغيرة شرعوا في قراءتها، حاولت اختلاس النظر لعناوين تلك الكتب، بعضها روايات وبعضها الآخر كتب أدبية لعلها كتب تخصصية، كان الجو هادئاً جداً، أحسست أن الكل أراد الاستفادة من هذا الوقت الممل في الباص، كان الباص نظيفاً لدرجة أنني اعتقدت أنه قد خرج للتو من المصنع، حتى المقاعد كانت نظيفة، قارنت ذلك بالباصات في مدينتنا الدمام أو الخبر أو الرياض إذ تجد ذكريات من ركبوا هذا الباص محفورة على جنبات المقاعد بأقلام ملونة، وكأنهم اكتشفوا أرضاً جديدة أرادوا أن يضعوا لمساتهم عليها.

في مشهد آخر في مدينة فانكوفر في كندا، كنت متوجهاً نحو الميناء للحاق ببخرة كانت متوجهة لجزيرة فانكوفر، ركبت البخرة على عجلة

وجلست في مقاعدها، كانت باخرة كبيرة جداً محملة بالسيارات والناس، إذ كان الناس يأخذون سياراتهم معهم متوجهين لأعمالهم على أرض الجزيرة، المشهد نفسه تكرر معي، رأيت عددًا غير قليل من الناس قد شرعوا في قراءة كتب أحضروها معهم، كانت كتبًا صغيرة الحجم مناسبة وكأنها قد خصصت للرحلات والسفر.

في مشهد ثالث رأيته حدث في مطار الملك فهد بالدمام، عندما كنت في انتظار الطائرة وعلى مقاعد الانتظار كانت هناك جمهرة من الناس في صالة الانتظار، كان الجو حيويًا جدًا، البعض يتبادل أطراف الحديث مع آخرين، والبعض الآخر صامت يحملق في أرض المطار، وآخرون بعائلاتهم يحاولون كف أذى أبنائهم عن العامة. إلا أنني عندما أجلت النظر في الناس هناك لم أجد واحدًا يقرأ سوى واحد عرفت عندما اقتربت منه من الخلف أن ما يقرأه كان عبارة عن مجلة تتكلم عن إحياء مغنية لحفلة في إحدى الدول الخليجية، كان متمعنًا في صورة المغنية أكثر بكثير مما كُتب عن الحفلة.

- أين الخل؟

كانت تلك المشاهد عبارة عن ذكريات مبعثرة في حياتي، جمعتها من أجل خدمة هذا الموضوع الذي أرّق الغيورين من المجتمع. لقد اكتشفت في النهاية أن القراءة ليست قرارًا تتخذه في لحظة ما ونقول لنفسك

سوف أكون قارئًا جيدًا الآن، لكن المسألة أعمق من ذلك بكثير. هناك عالم سيكولوجي يدعى (باون) كان لديه تحليل متميز في العلاقات الإنسانية والأسرية، حيث كان يقول: «إنَّ العادات السلوكية التي تملكها أنت والمتجذرة فيك إنما هي متوارثة من الأب أو الأم، سواءً كانت سلبية أو إيجابية». ومن هنا نفهم أن القراءة هي عادة متمكنة داخل الإنسان؛ تنشأ من الداخل، مثل عادة تفريش الأسنان أو لبس معين أو لهجة معينة أو أكلة معينة؛ لذلك تجد أن من الناس من يقرأ بهم ويستمتع بالقراءة، ومن الناس من يجاهد نفسه على القراءة وربما بدأ بكتاب أو اثنين ولم ينهه.

- إنها ثقافة أسرة؟

تلعب الدرجة الثقافية للأسرة دورًا رئيسيًا في وعي الأبناء وطريقة تفكيرهم؛ فالأب أو الأم اللذان لهما درجة علمية عالية؛ تكون ثقافة القراءة غالبًا موجودة على الأقل من خلال انشغال الأب بالبحث والتحصيل، أو ترتيب الأم لمكتبة المنزل، ينشأ الابن أو البنت هنا على مشاهد ثقافية تصبح مألوفة لديه، فيما بعد مشاهد الورقة والقلم والكتاب المصفوف في رفوف المكتبة وتصفح الأم للكتاب وتكليف الابن بإحضار الكتاب من مكتبة المنزل، إن مجرد وجود الابن في هذا الجو

يجعل عادة القراءة قريبة له، محببة إليه، ويعتمد ذلك بقوة على طريقة تعامل الوالدين مع الكتاب.

ولعل أكثر الإخوة والأخوات قراءة هم الذين كان آبائهم وأمهاتهم يقرؤون عليهم قصصًا في الصغر، ويتبادلون التعليقات حوله جنبًا إلى جنب والكتاب الملون المصور بين أيديهم؛ لذلك كان حب القراءة عادة من ضمن عادات الأسرة المختلفة، بل إن تلك الأسرة تناقش أبنائها في كيفية المحافظة على الكتاب وكيفية تقليب صفحاته بهدوء.

إلا أنه لا يشترط بالضرورة أن الدرجة العملية للأسرة تتحكم بغرس عادة القراءة لدى الابن الذي قد يتأثر بصورة أو بأخرى بأستاذه في المدرسة أو بأحد أقربائه أو زملائه، إلا أنه مما لا شك فيه أن الدرجة العلمية للأسرة تؤثر على حب الأبناء للقراءة بدرجات متفاوتة.

ولا عجب أن نجد أن هناك فرقًا شاسعًا في مبيعات الكتب بين الدول الغربية والدول العربية؛ فالدول العربية الإحصائيات لديها بالآلاف، بينما الدول الغربية الإحصائيات لديها بالملايين، فقد أصدر مؤتمر حركة التأليف والنشر العربي لعام 2009م بيانًا وضع فيه أن معدل القراءة في العالم العربي لا يتجاوز 4% من معدل القراءة في بريطانيا مثلاً.

وأذكر أنه عندما ألفت كتابًا للعامة طُرح في الأسواق بيعت منه ثلاثة آلاف نسخة، كان ذلك هو حجم قراءة المجتمع للكتب. عدا ذلك فإن مجتمعنا اعتاد على التوزيع الخيري بدلًا من التحصيل العلمي للكتب، وظهر ذلك جليًا عندما ألفت كتابًا آخر كان حجم المبيعات فيه 5000 آلاف كتاب، إلا أن حجم الطلب للتوزيع الخيري كان 15,000 كتاب، الأعداد كلها قُرئت؛ ولكن شتآن ما بين الدافعين، إذ كان الدافع الأول (ذاتي) رغبة في الشراء والتعلم والآخر (خيري) ولن يتعلم أبدًا من اعتمد على الكتب الخيرية تأتيه إلى باب منزله.

إن غرس حب القراءة ينبغي أن يكون منذ الطفولة الأولى في تحبيب الأطفال للكتب الخاصة بهم؛ بشرط أن تكون متضمنة صورًا ذات ألوان زاهية وجودة عالية في الإخراج والفكرة الجديدة، بدلًا من كتب النصوص الخالية من الصور والتي رأيتها في بعض المكتبات هنا، هذا إذا أردنا فعلًا أن نجعل طفلنا يمتزج بالكتاب، بل إذا أردنا فعلًا أن ننافس كتابًا عالميًا مثل كتاب الأطفال -هاري بوتر- مثلاً لمؤلفته البريطانية (جي.كي. رولينغ) والمخصص للأطفال الذي تجاوزت عدد مبيعاته 100 مليون نسخة، وتتعجب أكثر إذا علمت أن عدد صفحات الكتاب يصل إلى 400 صفحة! فما الذي يجعل طفلًا يشتريه فضلًا عن أن يقرأه؟ إنها بلا شك ثقافة أسرة وجودة منتج.

إن ضعف المؤسسات الحكومية والخاصة في دعم حركة التأليف داخل المجتمع ساهم بدرجة كبيرة في عدم خلق الجو الثقافي لأبنائه، فهل سمعنا بتكريم مؤلفين أو فوز كتاب ما في لائحة أفضل الكتب مبيعًا وجودة؟!

والذي أنصح به في الوقت الحالي لمن يريد القراءة أن يقرأ في ما يحب أن يقرأه في البداية، ولا يرغم نفسه على قراءة ما لا يحب لئلا ينفر، والأمر الآخر أنه إذا اشترى كتابًا فبإمكانه في البداية أن يفتح الفهرس ويختار قراءة المواضيع التي تجذبه في البداية، والطريقة الثالثة هي الاشتراك في دوريات شهرية: هي ملخصات لكتب تكون مختارة ومنتقاة في مجالات مختلفة، لتكون هناك مكتبة في المنزل، وإنسان يقرأ، هي عادة تتكون بالقدوة.

متى ينخفض تقدير الذات ومتى يرتفع؟

هناك دراسة صادرة من «جمعية علم النفس الأمريكية APA» في شهر يوليو 2018م. الدراسة تثير سؤال: متى ترتفع قيمة تقدير الذات عند الإنسان؟

الدراسة هي (Meta analysis)، وتشمل عدة دراسات مطولة، العينات أكثر من تقدير الذات عند الإنسان يبدأ من سن 4 سنوات ويستمر حتى سن 11 سنة.

تلك المرحلة من 4 إلى 11 سنة هي التي يشعر بها الطفل بالاستقلالية والتفاعل الاجتماعي مع محيطه الخارجي، النتيجة كانت مفاجئة للعلماء لاعتقادهم أن تقدير الذات يبدأ من مرحلة المراهقة والبلوغ. بعدها يظل تقدير الذات ثابتاً حتى سن 15 سنة، ثم يبدأ بالارتفاع حتى سن 30 سنة.

إلا أن أقصى نقطة يصل إليها تقدير الذات هي في سن 60 سنة، ويستمر حتى سن 70 سنة، ثم يبدأ تقدير الذات بالانخفاض بعد سن السبعين حتى يصل لأقصى نقطة انخفاض في 90 سنة. استطاع البعض الحفاظ على تقديرهم لذاتهم مرتفعاً حتى سن متقدمة.

إن السبب في اضطرابات تقدير الذات هو ما يمر به الإنسان من ضغوط حياة، مثل الزواج والعمل وتحقيق النجاح وما يصاحبه من فشل، إلا أن السبب الذي يؤدي إلى استقرار تقدير الذات في سن الستين هو الانتهاء من تلك الضغوط والاستقرار العائلي والمادي، فلا شيء يشغل باله، وتغمره حالة من القبول والرضا.

إخواني وأخواتي، لا شيء أسوأ ولا أتعس ولا أبشع من مسنٍ قهرته الديون! وتضيف الدراسة أنه بعد وصول الإنسان إلى سن التسعين يبدأ تقدير الذات له بالانخفاض، يعود السبب إلى فقدان المرء في هذه السن لدوره الاجتماعي في الحياة، وفقدان الإحساس بالسيطرة، وضعف الإدراك.

في النهاية وعلى الرغم من أن عينات الدراسة مصدرها أكثر من دولة، تظل الدراسة في سياق المجتمع الغربي، ولا يمكن تعميمها على المجتمعات المسلمة في الشرق الأوسط، ولا يمنع ذلك من الفائدة والتعلم.

• اسم الدراسة:

Development of Self-Esteem From Age 4 to 94 Years: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies Ulrich Orth, Ruth Yasemin Erol, and Eva C. Luciano University of Bern To investigate the normative tra.

التأثير النفسي للبطاقة الائتمانية

على الأفراد

حديثي عن أثر البطاقة الائتمانية على الحالة النفسية للأسرة، وقد أثارت هذا الموضوع سيدة مصابة بالاكتئاب كانت قد زارتني فوجدت أن من العوامل المساعدة لإصابتها بالاكتئاب هو أن الأسرة مثقلة بالديون بسبب استعمال الزوج للبطاقة الائتمانية، وغرقه بالديون لعشرات الآلاف، مما ضيق المعيشة على الزوجة والأسرة بشكل عام، وكما قال العالم النفسي (Keith Depson) إنه لعلاج الاكتئاب اتجه للعامل المساعد للاكتئاب وليس الطريقة التقليدية في العلاج. وذلك في كتابه المتميز «العوامل المساعدة لعلاج الاكتئاب».

من خلال تلك العملية وجدت بحثاً نُشر في عام 2013م يتحدث عن الموضوع، حيث ذكر (Scott Rich): «أن البطاقة الائتمانية من الممكن أن تكون خطرة لعدد من العوامل النفسية، حيث ذكر في نتائج البحث أنه وجد أن الأشخاص الذين يستخدمون البطاقة الائتمانية في الشراء يكونون أكثر تحفيزاً -Stimulate- للصرف من الأشخاص الذين يستعملون الدفع النقدي (كاش) في الشراء، ووجد أيضاً أن الأشخاص

الذين يستعملون البطاقة يكون ألمهم النفسي أقل عند الدفع من الأشخاص الذين يستعملون الكاش، فمن يستعمل الكاش يتألم عندما يصرف فيدفعه ذلك للإحجام عن الصرف، وهو العامل الأقل تأثيراً لمن يستعمل البطاقة الائتمانية».

وأظهرت نتائج البحث أن البطاقة الائتمانية لا يقتصر خطرها على تقليل مستوى ألم الإحساس بالشراء؛ بل أيضاً ترفع الرغبة فيه لمستويات أعلى، ففي تجربة تم عملها عام 1980م ثم أعيدت التجربة بعدها بعقدين من الزمان فكانت النتائج نفسها، حيث وجد الباحثون أن مجرد رؤية العلامة التجارية للبطاقة الائتمانية تعمل كمحفز شرطي للإنسان، إذ أقيمت حفلة خيرية وتم وضع شعار البطاقة الائتمانية، فوجدوا أن الناس قدموا تبرعات عبر بطاقتهم الائتمانية بشكل أعلى لمجرد وضع اللوغو، حيث يعمل الشعار كمحفز شرطي للرغبة في الصرف، مثلما يحفز إفراز اللعاب بسبب رائحة الطعام.

ليس هذا فحسب؛ بل وجدوا أن الإنسان يتحفز أكثر للصرف إذا كان سقف البطاقة الائتمانية المالي عالياً أكثر مما لو كان منخفضاً؛ لأن ذلك يخضع لـ «العوامل المعرفية»- Cognitive factors- حيث يقوم ذهن الإنسان بالمقارنة بين مبلغ زهيد ورصيد تلك البطاقة العالي حتى لو كانت بالدين، فربما تمتنع عن شراء قطعة حلوى بريال واحد لو كان لديك خمسة ريالات، إلا أنك تدفع بكل سرور هذا الريال لو كان رصيد

بطاقتك الائتمانية خمسة آلاف ريال؛ لأنّ الذهن يقلص سعر الشراء أنه زهيد مقارنة برصيد البطاقة.

الأسوأ حالاً من يكون مصاباً باضطراب الشراء القهري (Oniomania) وهو شره الشراء دون الحاجة إليه، حيث قام البروفيسور (كوران) من جامعة ستانفورد بعمل دراسة تشمل 2500 فرد في أمريكا، وخلص إلى أنه اضطراب يصيب 1 من كل 20 شخصاً، ويدعى «Compulsive buying disorder»، ويقود هذا الاضطراب إلى مشكلات قانونية، والطلاق، والإفلاس، ويتزامن معه القلق والاكتئاب، يقوم صاحبه بعمليات شراء لأغراض هو لا يحتاج إليها، وربما تركها عند الكاشير ورحل، ويقوم عادةً الرجال بشراء الأجهزة أما النساء فيميلون أكثر لشراء الملابس، وتزداد المشكلات لو امتلك بطاقة ائتمانية، فعندما يقوم بالشراء يعقب ذلك شعور بالراحة، وسرعان ما يتبدل إلى نوع من الألم وتأنيب الضمير؛ لكنه لا يقوى على التوقف ويعاود الكرة مرة أخرى، ومن سمات هذا الاضطراب عدم النظر للعواقب، وقضاء وقت طويل في السوق مع عدم وجود قائمة للشراء، الجدير بالذكر أن هذا النوع من الاضطراب لم يُدرج في الدليل الإحصائي الأمريكي للاضطرابات النفسية، ويصنف أنه ضمن الاضطرابات غير المحددة، وهو أقرب للوساوس القهرية.

لماذا تشعر بالذنب؟

إن الشعور بالذنب ابتداءً هو دلالة على صفاء النفس وبقظة الضمير، وهو ظاهرة صحية ومطلوبة، بل إن من سمات اضطرابات الشخصية المضادة للمجتمع انعدام الضمير وانعدام الشعور بالذنب، وهي من سمات القتل المتسلسلين، لكن القصة أيضًا لها وجه آخر، حيث إن من العوامل المساعدة لبقاء كثير من الاضطرابات النفسية في مستويات عليا، هو الشعور بالذنب المستمر والمفرط بطريقة غير واقعية حتى على صفائر الأمور، مثل أن يلوم الإنسان نفسه أنه سكب القهوة أو تأخر على إنسان أو استيقظ متأخرًا أو كان حازمًا وطالب بحقه أو نصح إنسانًا أو أفرط في الضحك في مجلس صديق، وهو شعور يعكس انخفاض تقدير الإنسان لقيمه وهيمنة اليأس على شخصيته، حتى يصل به الأمر إلى سقوطه في براثن الاكتئاب.

والبعض يتجاوز الشعور بالذنب إلى الشعور بالاشمئزاز من النفس وكراهيتها، فهو لم يستطع تجاوز خطئه الذي اقترفه، ولم يتسامح مع نفسه قط، ويظل يجلد ذاته في كل مرة يخطر له ذاك الخطأ بالانتهام والتقريع، ويمتد إلى الإهمال المتعمد للنفس.

إن الوتيرة المتصاعدة لمثل هذه المشاعر لوقت طويل قد تؤدي بالإنسان لاضطراب الاكتئاب الجسيم، بحيث تتمحور حياته كلها حول تلك المشاعر المستنزفة لطاقته، فتغدو حياته مؤلمة وممتلئة بالألم والعجز والإحباط.

التشاؤم سلوك عقلي مُكتسب، هناك من يتعلم كيف ييأس، يتعلم كيف يُحبط سريعًا، ويمارس كيف يغفل الجميل في حياته؛ بمعنى أن تتحول المسألة إلى عادة تجلب معها مكتسبات، مثل: تبرير كسله، أو تبرير عدم تحمُّله المسؤولية أو محاولة لفت انتباه الآخر عن أنه السبب. تعلم أن تمارس الكلمة الطيبة والتوقع الحسن والنهوض بعد السقوط. وكلما شعر الإنسان بتقدير عالٍ لذاته شعر بمسؤوليته في عدم رغبته في البقاء في الأسفل، وشعر بالرغبة في النهوض سريعًا.

لكن لماذا يظل الشعور بالذنب ملازمًا للإنسان ولا يزول؟ في الحقيقة لا تجد من لديه تقدير عالٍ لذاته يشعر بالذنب المتواصل في كل شيء يخطئ فيه! إن تراكم مثل هذه المشاعر هو أمر مدمر لاستقرار النفس، فتجد أن كل شيء لديه هو تحت المجهر، ما الذي سيجري بشكل جيد؟ وما الخطأ الذي من الممكن أن يحدث؟ إن المعتدل إذا أخطأ يتحمل المسؤولية ويبحث عن الحل ويعتذر سريعًا لو تطلب الأمر، ويتعلم من الموقف، ثم يتقدم للأمام، فهو يعطي الموضوع حجمه، أما الذي يلوم نفسه باستمرار فيقول «ليتني...» يجلس فيها فترة طويلة.

تقول عالمة النفسية (Jonice Webb) إن هناك ارتباطاً بين لوم النفس المفرط وتعرض صاحبه للإهمال العاطفي أثناء الصغر، فهو يرى نفسه عند الكبر أنه قابل للخطأ والانتقاد، وأنه لا يستحق الأفضل؛ لأنه في الصغر كان كذلك، من المهم جداً الالتفات لمشاعر أطفالنا وإشباعها، نقص ذلك يفسر حالة الشعور بالذنب المستمر عند الرشد، تقبل نفسك دون شرط، وسامح نفسك إذا أخطأت، وضع نفسك في مقامها الذي ينبغي أن يكون.

صنف آخر ممن يلومون أنفسهم هم الأشخاص الذين لديهم معايير عالية في حياتهم، معايير مثالية ليست واقعية، ويستعملون كلمة «يجب» كثيراً، أذكرُ شخصاً كان مبتعثاً، وحينما كان في بلد الابتعاث تُوفي والده، وبسبب جملة: «كان يجب أن أكون موجوداً» شعر بالذنب الشديد، ودخل في حالة من الحزن المستمر المؤلم، في الحقيقة ما حدث قد حدث، وأنه لم يكن يعلم بأن والده سيتوفي، وأن وفاة والده وهو في بلد الابتعاث لم يكن خطؤه، هذا الشاب ألزم نفسه ما لا يلزم! في كل مرة تعتقد أنك ارتكبت خطأ وتشعر فيه بالذنب اسأل نفسك: بعد خمس سنوات من الآن كيف سيكون الحال؟ وهل سيُحدثُ ذلك فرقاً؟ في الواقع: كثير مما نعتقد أنه خطأ كبير سننساه بعد مرور عدة سنوات، ولن يكون له أثر، كل ما في الأمر أننا ضحّمنا الحدث وقللنا من شأن أنفسنا.

أنت أكبر من مجرد تجربة فاشلة، أحد أنواع أخطاء التفكير ما يُسمَّى بالتفكير الضيق، وهو الذي يختزل جميع حياته في مشكلة حدثت له، ثم يقول: حياتي انتهت! الأشخاص الذين ينهارون بسرعة لديهم مشكلتان: الأولى: أنهم يفتقدون المرونة في التعامل مع المشكلات والتحديات، والثانية: أنهم يضخّمون الفشل لمستوى كارثي، الفشل ليس كارثة، بل هو جزء طبيعي وضروري للنجاح، في الواقع أنت أكبر من مجرد تجربة فاشلة، لا تنظر للمشكلة الآن، انظر للصورة الكبيرة، انظر لحياتك كلها، بدلاً من أن تركز على شيء ما تخافه باستمرار؛ ركّز على كيف أن طريقتك في التفكير جعلت حياتك أقل جودة، أن بقاءك في منطقة أحزانك ومخاوفك لن يجعلك تنمو، لكن خوض التحديات سيجعلك كذلك.

اقتحم مخاوفك ولا تنتظر زوالها وستكتشف كيف أنك أقوى مما تظن، فتجربتك الفاشلة لن تحدد من أنت، لا تجعلها تصنفك عند مستوى معين، انظر للماضي واسأل نفسك: كم مرة مررت بتجارب صعبة واستطعت تجاوزها؟ كم تجربة صعبة كانت تحتل جزءًا من تفكيرك في الماضي ولم تعد كذلك الآن؟

احذر معادلة أن تضخّم عيوبك، وتقلل من شأن مزاياك أو أن تضخّم مزايا غيرك وتقلل من عيوبهم، من لديه نقص في تقديره لذاته

يفعل ذلك عادة، أنت لا تدري كم يمكن أن تكون مؤثرًا لو أعطيت نفسك الفرصة، أنت لا تدري كم أنت رائع، وتملك ذخيرة هائلة من القدرات التي لو وُضعت في مكانها الصحيح واستُخدمت في توقيتها المناسب ستُفاجأ بنتائج مذهلة، البداية أن تنظر لنفسك على أنك شخص جيّد وذو قيمة.

إن كل مشكلة تحدث لك لهما حجهان: حجم حقيقي متصل بالواقع. وحجم تصنعه أنت بنفسك متصل بتصورك وتفكيرك، إن تفكيرنا التضخيمي يجعل تعاملنا مع المشكلة مشوهًا وحادًا، وله عواقب وتبعات، إننا نخسر كثيرًا بسبب ردود أفعالنا الحادة حتى لو كنا محقّين. التغير يأتي بالوعي ثم الممارسة والتدرج.

إن الممارسة تولد الاعتقاد، سواء كانت الممارسة سلبية أو إيجابية، هناك من يتعلم كيف يبأس، يتعلم كيف يُحبَط سريعًا، ويحترف كيف يُغفل الجانب الجميل بحياته؛ بمعنى أن تتحول المسألة إلى عادة تجلب معها مكتسبات، مثل: تبرير كسله أو تبرير عدم تحمُّله المسؤولية أو محاولة لفت انتباه الآخر عن أنه السبب.

مارس الكلمة الطيبة والتوقع الحسن والنهوض بعد السقوط. ليس كل تجربة فاشلة هي ذنبك، فبعض الأخطاء لم تكن قط خطأك.. لم تكن قط ذنبك، لا تكن قاسيًا على نفسك، ليس كل شيء هو

مسؤوليتك، الكثير مما حدث كان خارجًا عن إرادتك وإن بدا غير ذلك، الكثير مما حدث ليس له تفسير، إن تحرّرك يبدأ بتقديرك لنفسك، واحذر أن ترضى عن نفسك بشروط، رضاك عن نفسك لا بد أن يكون بدون شروط، لذا عليك أن تكف عن توجيه الاتهام لنفسك، لم تكن أنت الملام أبدًا منذ البداية. ليكن لديك تفكير واقعي وفهم للحياة، ليست كل علاقة تستمر، وليست كل نعمة تدوم، وليس كل عزيز يبقى، وليس كل هدف يتحقق، وليست كل صحة تدوم. كن واقعيًا لا حالمًا في فهم الحياة؛ إن وجدت فيها ما يسعدك استمتع به، وإن وجدت فيها ما يحزنك فتقبله، وفيها أخطاء أنت مسؤول عنها، تقبل بشريتك، وتعلم من أخطائك، كلُّ له مجرى ومسار، فشدة الصدمة تتناسب مع مدى ما تحمله من توقعات منطقية عن الحياة، فأنت عندما تفشل تحتاج إلى أن تلاحظ خطأك دون اتهام لنفسك، وتصف الخطأ كيف حدث، ثم تضع الحلول لكي لا يتكرر الخطأ، لتحمي نفسك دائمًا اجعل ذهنك يتجه للحل، لا شيء يستحق أن تخسر صحتك النفسية من أجله، اعتن بنفسك، فكر وتعلم.. لتنمو.

العين حق.. ولكن

العين حق، إلا أنني لاحظت أن هناك خلطاً بين العين والمخاوف والقلق، يمتنع الفرد عن التحدث بنعم الله، ويقلل شأنها ويُظهر نفسه أنه يعاني، ويكذب لئلا يعلم الناس، ويخفي نعم الله عليه، ويكثر من كلمة «قل ما شاء الله» أمراً بالمجالس بطريقة فَظَّة مزعجة، ويَحْرَم نفسه الفرح، كله باسم العين!

اقرأ الأذكار واستمتع بحياتك، فإذا قال لك أحدهم: هل استمتعت بالسفر؟ قل نعم والحمد لله، وسفرة العام الماضي كانت أكثر إمتاعاً، لا أن تُظهر معاناتك لكيلا تصاب بالعين! وإذا قال لك أحدهم «أبدعت في إلقاء الكلمة» قل له لم ترني بالأمس كنت أكثر إبداعاً، لا تعطِ العين أكبر من حجمها، هذا تضخيم. قبل خروجك من منزلك اقرأ الأذكار، ثم استمتع طويلاً وعرضاً بالحياة، ألا تثق بالله؟

من الناس من هو شخصية قابلة للإيحاء، ما من كلمة إلا وتؤثر عليه، فهو مُتَرْقِبٌ، مُتَوَجِّسٌ، مُفْرِطٌ بالحذر، يخاف الكلمة والنظرة،

يَحْرِمُ نَفْسَهُ مِنَ الْخَيْرَاتِ، يُقَلِّلُ مِنْ ضَحِكَاتِهِ لئَلَّا يَلْفِتَ انْتِبَاهَ الْحُسَّادِ،
يَعِيشُ عَالِمًا مِنَ الْخَوْفِ، كُلُّ ذَلِكَ بِاسْمِ الْخَوْفِ مِنَ الْإِصَابَةِ بِالْعَيْنِ وَلَا

علاقة، فقد يكون مصابًا بالقلق. هناك من أَرَهَقَ نفسه بتحليل كل شيء، فعقله يدور بالتساؤل حول: «هل ما فعلته صحيح أم خطأ؟» أو «هل الذي حدث سيؤثر علي أم في صالحي؟». ليس كل شيء هو صواب أو خطأ، بعض أفعالنا واختياراتنا هي هكذا دون تصنيف، بعض ما يحدث لنا ليس بالضرورة أنه سيئ أو حسن، هو حدث لأنه حدث، دعه وشأنه، دع المنطق المفرط المرهق بكثرة التفكير، التفكير له علاقة بالبحث عن إجابات، في الواقع ليس كل شيء له إجابة، والتفكير له علاقة بمعرفة ما هو قادم، ليس بالضرورة أن نعرف ما هو قادم، ما نفتقده فعلاً هو الاستمتاع باللحظة.

الذين يفكرون كثيرًا يضيقون على أنفسهم الاستمتاع بالآن، هؤلاء مصابون بحساسية ضد المجهول، فبعضهم لا يتحمل فكرة عدم معرفته بما هو قادم، مثلاً قبل قبوله دعوة الغداء يسأل من سيحضر، وقد يزداد انزعاجه بسبب الانتظار لموعد أو مقابلة، وقد يلغي السفر؛ لأنه لا يضمن أنه سيستمتع، اقبل ببعض المجهول في حياتك، فليس كل شيء هو حسد وعين، حتى الأعراض الجسدية يعزونها للعين، ما زلت

أقابل من لا يصدق أن الأعراض الجسدية المؤلمة من الممكن أن يكون منشؤها نفسيًا، لا تعلم مقدار تأثير حالتك النفسية على صحتك العامة. دائمًا اهتم بهدوئك، بعد التضخيم للأحداث حولك، ضع الأمور في نصابها.

لا أفسّر الخوف المتطرف من العين والحسد إلا أنه يغلف حقيقة مخفية، وهي طبيعة شخصية متشائمة، وإن من التشاؤم في التفكير قول أحدهم: «أنا لا أفرح كثيرًا لأن في كل شدة فرح يقابلها شدة حزن».

أعوذ بالله من متعة حلال لا نتحدث بها، وشقاء نجلبه لأنفسنا بتصرفاتنا.

دافع عن نفسك.. لا تصمت

إن من الناس من أصابته الحرقة بسبب صمته، بسبب مراعاة مشاعر من لا يراعي مشاعره، إن الدافع عن النفس لا يعني الشجار، لا يعني الشتائم، يعني أن تعطي نفسك حقها، يعني أن تعطي نفسك مستواها الذي تستحقه، يعني أن تضع للآخرين حدودًا أين يقفون عند التعامل معك لاحقًا، لا تحمل همًّا إن اقتنع الطرف الآخر أو لا؛ فالتبعات النفسية لصمتك عن الدافع عن نفسك أكبر بكثير من خوفك من ردة فعله، فالقهر، والأرق، وطحن الكلام في الصدر، والضيق، وفقدان المتعة، والحرقة؛ كلها ثمن الصمت.

دافع عن نفسك إن كنت مظلومًا، بدلًا من الصمت تحدّث لرتاح. رأيت من يجاهد لإقناع الطرف الآخر، فيستهلك طاقته، ويضيع وقته، ليس مطلوبًا منك أن تُقنع أحدًا، اعرض رأيك وكفى، ليس مهمًّا أن يقتنع الطرف الآخر.

لا تكن شخصًا سلبيًا تصدر منه سلوكيات سلبية لها نتائج سلبية تعود عليه، مثل ممارسة أحدهم الصمت فيظنونهم لا يريدهم، أو التجنب فيظنونهم متكبرًا عليهم، أو التذمر فيتركونه انزعاجًا، أو الانعزال فتفوته فرص الحياة فيبقى بالمشكلة.

- إذا كان لديك سؤال فاسأل، لا تصمت خشية نظرة الآخرين لسؤالك أنه سخيف.

- إذا كان لديك حق فتكلم، لا تصمت لمجرد أن الآخر عزيز عليك أو لا تريد إغضابه.

- إذا كان لديك دفاع عن نفسك لاتهام ظالم لك فتكلم، لا تصمت خجلًا.

لا تصمت، أنت قيمة كبيرة، دعهم يعرفون من أنت، دع أعمالك تتحدث عنك. هناك من ينتظر مزاجه أن يتحسن أو ظروفه أن تتغير أو دافعًا داخليًا يظهر أو شخصًا منقذًا أو معجزة إلهية، لا تنتظر!

قم أنت واصنع مزاجك، افعل ما يحسن ظروفك، افعل ما يجعل الدافع داخلك يتحقق، لا يمكنك منع مزاجك أن يتردى؛ لكن يمكنك أن لا تقف ساكنًا، ومن ذلك طلب مساعدة مختص أو مستشار أو صاحب خبرة. من الاعتقادات التي ترفع من مستوى تقدير الإنسان لنفسه، الاعتقاد أنك تستحق معاملة حسنة، هذا يقتضي أن لا تسمح لأحد بأن يعاملك معاملة سيئة، فإن حدث أتركه، حاسبه، دافع عن نفسك وعبر عن رفضك، افعل أي شيء، لكن أبدًا لا تقبل بهذا المستوى من التعامل، أنت إنسان رائع، إنسان لك قيمة، لك اعتبار، تملك مخزونًا من الصفات الجميلة، أنت لا تستحق أن تُعامل بإجحاف، لا

تستحق سوء المعاملة، أنت تستحق معاملة طيبة، تستحق كلاً ما ممتلئاً بالاحترام والتقدير، هكذا أنت فلا تسمح لأحد بأن يقلل من شأنك، لا تصاحب من يعاملك بعدم احترام.

إن ما يمنعنا عن الدفاع عن أنفسنا وحل مشكلاتنا هي طريقتنا في التفكير! مثل أن نعيش حالة من الإنكار أن لدينا مشكلة، ومثل أن لا نعتزف بأننا المسؤولون عن أفعالنا، ومثل اعتيادنا لوم الآخرين، ومثل القبول بدور الضحية، ومثل عدم طلب مساعدة آخرين ومختصين بحجة أنها علامة ضعف.

عندما أقول لمن يزورني في العيادة مثل ما ذكر أعلاه يبدأ بمقارنة نفسه بآخرين! ويحكى لي ما حدث لهم، ويتحدث معي عن التواضع! نحتاج إلى أن نرتقي بوعينا، إن التواضع لا يعني أن تسمح للآخرين بأن يتجاوزوا حدودهم معك، وإن طيبة القلب لا تعني الصمت عن حقوقك وهي تُنتهك، ما يصلح لغيرك قد لا يصلح لك، لا تقارن، ولا تسمح لأحد بأن يقارنك بأحد، تجارب غيرك ليست تجاربك، لهم ظروفهم وخبراتهم وميولهم المختلفة عنك، وما يرضونه لأنفسهم لا يعني أنك سترضاه لنفسك، ومعايير غيرك ليست معاييرك، لا تتحفّز بالمقارنة؛ بل تحفّز بما ترغب أنت فيه ويطابق شخصيتك.

لا تفترض وأنت لم تجربَ أولاً

- قال لي: لا أعرف إن كنت سأنجح..

- قلتُ له: جرب ذلك.

- قال لي: لا أعلم إن كان يمكنني تعلم قيادة السيارة..

- قلتُ له: جرب ذلك.

لا يمكنك أن تعرف حدود قدراتك ما دام الخوف يحبسك، تقبّل خوفك ثم اختبر ما أنت متشكك فيه، لا تفترض، ثم تبني على افتراضك قرارًا، جرب ثم قرر. احذر أن تكون عالقًا في صورة قديمة عن نفسك. السنوات تمضي، التجارب كثيرة، شخصيتك تتطور شئت أم أبيت، إذا كنت تعاني من طفولة وضعتك في نمط محدد؛ فأنت لم تعد طفلًا، ربما تغيرت بالفعل لكنك لم تدرك تغيّرك بعد أو لم تحاول أن تتصرف بطريقة مختلفة عن السابق تناسب مرحلتك.

هناك من عقليته سبقت مرحلته؛ لكنه لم يسمح لنفسه بتجربة الجديد في حياته بسبب الخوف، الخوف من أن يفشل. لن تستطيع أن تعرف مدى قدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة حتى تجرب، التجربة تكشف من أنت، من قال إنك تعرف نفسك حق المعرفة؟ من

قال إنك تعرف حدود قدراتك؟ من قال إنك مستعد تمامًا؟ أنت تتحمل أكثر مما تظن، ومتمكن أكثر مما تعتقد، وقابل للتطور لمستوى لم يخطر على بال، فقط خاطر وأعط نفسك فرصة. لا تجلس ساكنًا ثم تنتظر أن تتحسن.

إذا فعلت أشياء كثيرة ممتعة ثم شعرت بالملل، فلربما آن الأوان أن تفعل شيئًا لشخص آخر، لربما هذا الفعل هو ما يجعلك سعيدًا بحق؛ لكن بشرطين:

الأول: أن يكون الآخر يستحق، وبحاجة ماسة للمساعدة.

الثاني: أن لا تلحق تلك المساعدة بك ضررًا.

جرب جانبًا آخر من الحياة لم تعرفه من قبل، بعض الأشخاص يشعرون بالملل من حياتهم، ليس لأن حياتهم مملة؛ بل لأنهم ظلوا طويلًا في مرحلتهم الحالية، كبرت روحهم ونضج عقلهم وما زالوا في مرحلة أصغر من حجمهم، ربما آن وقت التغيير في وظيفتك، سكنك، هواياتك ودورك في الحياة، انتقل إلى شيء جديد كليًا لم تتخيله قط. ومع تجربة الجديد لا بد أن نعلم أن هناك مشكلات في كل مرحلة جديدة تخوضها لم تكن موجودة من قبل، بعضها يُحل سريعًا، وبعضها لا يمكن حله في فترة قصيرة، إذ مما يزيد الأزمة النفسية سوءًا اشتراط الحلول الآن وفورًا.

أعطِ المشكلات الوقت الكافي، جرِّب حلولاً مختلفة، خِطِّط حلها في تاريخ مقبل، تقبَّل وجودها لفترة، التقبل لا يعني الاستسلام، بل يعني انتظار التوقيت المناسب، انتبه من الافتراضات المسبقة، وهي أنني أفترض شيئاً لم يحدث، ثم أصدقه، وهو لم يحدث، ثم أفاعل معه بأن أبنى قرارات ومواقف، وهو لم يحدث، فيعيش صاحبها عيشة صعبة، ويمر بأزمات نفسية؛ لأنه لا يفرِّق بين أفكاره التي تدور في ذهنه والواقع الذي يعيشه.

هناك علاقة بين التجارب الجديدة في حياتك وتقديرك لذاتك، إن التجارب الجيدة تكسر الافتراضات السلبية الخاطئة عن النفس، لن تستطيع أن تكتشف نقاط قوتك وأنت بين أربعة جدران، جرِّب أشياء جديدة في حياتك لتتغير. إن من جمود الشخصية قلة التجارب. هناك مثل شعبي غربي يقول: «إن الإنسان لا يموت من لدغة الثعبان، بل من السم الذي يجري داخله» لن تنهار بسبب الصدمة؛ لكنك ستنهار بسبب أفكارك عن نفسك بعد الصدمة، مثل: «أنا فاشل وبلا قيمة»، تحتاج أن تعاود النهوض من جديد. أن تفشل لا يعني أنك فاشل.

ماذا سيقول الناس عني؟

من معوقات الاستمتاع بالحياة عبارة «ماذا سيقول الناس عني؟» فتمتنع عن تحقيق أهداف أو هوايات رائعة بسبب أشخاص قد لا يعطونك اهتمامًا، بل قد يمارسون ما كنت خائفًا من أن يطلّعوا عليه لو مارسته. إحساسك الحقيقي بقيمة نفسك ينبغي أن لا ينخفض بتقييم أحد، ولا ينهار بانتقاد أحد، ولا يرتفع بمديح أحد، نظرتك لنفسك هي نظرة أصلية حقيقية ثابتة، قيمتك كقطعة من الذهب، فهل تقل قيمة الذهب إذا قلل من قيمته أحد! آراء الناس ليست حقائق، هي مجرد آراء. لذلك رأيت من منع نفسه أن يكون الشخصية التي يريد خشية «ماذا سيقولون عني؟ وكيف ستتغير نظرتهم تجاهي؟» فيقع في فخ إظهار المشاعر التي يريدونها منه بدلًا من إظهار المشاعر التي هو يريدّها حقًا. قلل من أهمية نظرة الناس لك.

ما أصعب لبس الأقنعة لمن يشار له بالبنان. انهض بنفسك، قابلت الكثيرين في العيادة، وجدت أن سبب تقاعسهم ليست الظروف حولهم فكلنا لدينا ظروف صعبة؛ السبب هو نظرتهم المنخفضة لأنفسهم، نظرتهم المحدودة لإمكاناتهم. وسرعة استسلامهم وتضخيمهم للتحديات

حولهم، وتقليلهم لقدراتهم. غيّر نظرتك لنفسك تتغير حياتك، لا تحاول أن تهتر أحدًا في أدائك، ولا أن تكسب رضاه، الأسوأ هو أن يكون رضا الآخرين هو معيار نجاحك ومعيار رضاك عن نفسك، تحرر من هذه القيود الذهنية غير المنطقية، عش حياتك بلا فكرة «ماذا سيقول الناس عني؟». الناس سينتقدونك لو أسأت، وسينتقدونك لو أحسنت. إن سعيك لمراعاة نظرة الآخرين سيقودك إلى غياب العناية بنفسك؛ فتجد أنك فعلت الكثير للآخرين ولم تفعل لنفسك شيئًا. وبدلاً من أن تنتظر الآخرين خوفاً من أن يقيموك؛ قم أنت بتقييم نفسك، فإذا أردت أن تحسّن من شخصيتك فقم بخطوة شجاعة، واسأل أصدقاءك، ما العيب في شخصيتي؟ ما الشيء الذي لو أضفته لكانت شخصيتي أفضل؟ إن زاوية نظرهم حقيقة ومفيدة لو أعطيتهم الفرصة واستطعت تحمل ما سيقولون.

في الواقع أكثر الكلمات السلبية تأثيراً على ذواتنا هي التي تصدّر ممن نحبه، أن نحبه لا يعني أن كلامهم صحيح، حديثهم مجرد رأي وليس حقيقة، انتقادهم يعبر عن نظرهم وليس حقيقتك. أنت أفضل بكثير مما يظنونه عنك، وما يناسبهم ليس بالضرورة أن يناسبك. هناك من لديه رهاب من تقييم الناس له، يفتقد الإنسان التحصين النفسي إذا كان يعاني من عنصرين يتكرران باستمرار في حياته.

الأول: التقييم الخاطئ بأن ما هو قادم إليه خطير وهو ليس كذلك.
الثاني: النظرة لنفسه أنه أقل كفاءة للتعامل مع الخطر القادم، وهذا أيضًا غير صحيح.

ومازلت أقول: «إن الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا تحدد حياتنا كيف تكون» مثل: نظرتي لنفسي أنني غير كفء، فأتعمد تضييع الفرص، ورفض العروض، والصمت الطويل، وتجنب الناس، والتردد فأكون في مستوى أنا من وضعت نفسي فيه وليس الآخرين، بل ليست الظروف. لا أحد سينفعك إن لم تنفع أنت نفسك، وقد يسألني أحدهم كيف أغير نظرتي تجاه نفسي؟ في الواقع إن الاعتقادات عن النفس تتغير بالتجارب، وتتغير بوجود الدليل الذي يُظهر أنك جيّد، مارس التجارب وابحث عن الأدلة. لا يكتشف نفسه ولا قدرته، ولا إمكاناته من لا يجرب الجديد في حياته.

هناك دائمًا شيء جديد من الممتع تعلمه، وهناك دائمًا أشخاص رائعون من الممتع التعرف عليهم، وهناك دائمًا أماكن رائعة لم تخطر على بالك تنتظر أن تزورها، الحياة تحوي صعوبات وتحديات، لكنها أيضًا ممتلئة بالكثير من الجمال المبهج.

لم يتغير شيء في حياتي!

جلس أمامي وقد وضع هاتفه الخلوي على الطاولة، ثم قال لي: «هل رأيت هذا الهاتف؟ مضى أسبوعان منذ آخر مرة اتصل بأحد»، وعبر لي عن إحساسه بالوحدة، لم يعد يتصل به أحد، وأصدقائه كانوا يتصلون به ثم انخفض عدد مرات اتصالاتهم، وكان يتحدث بأسى عن تخلي أصدقائه عنه، سألته عن طبيعة تلك الاتصالات المكثفة منذ البداية ما هي؟ فقال: «إنهم كانوا يتصلون به للخروج معه»، سألته وكيف كانت ردة فعلك؟ قال: «كنت أعتذر منهم باستمرار»، فقلت: «هل أفهم من كلامك أنهم حاولوا أن يجعلوك تخرج معهم لكن بلا فائدة إلى أن يؤسوا وتوقفوا عن الطلب وربما شعروا بأنك لا تريدهم لذلك توقفوا؟»، نظر إليّ وقال: «لم أفكر بهذه الطريقة»، قلت له: «أفعالك تقابلها ردود أفعال وما تزرعه تحصده، وما ترسله يرتد إليك، لكن سكوتك لن يولد سوى السكون أيضًا، بفعلك أوصلت لهم رسالة أنك لا ترحب باتصالاتهم وأصابهم خيبة الأمل ثم اليأس من التواصل معك»، سألتني: «كيف أصبح ذلك؟» قلت له: «كن صادقًا معهم واتصل بهم، وقل لهم كيف كنت في حالة نفسية سيئة، تحدث عن إصابتك بالاكتئاب، وأنت كنت

منشغلاً بمشكلاتك عن ممارسة حياتك الطبيعية، إذا أخبرتهم ذلك سيتفهمون». إن عدم فعل شيء هو في الحقيقة فعل شيء، وهو بأنك لا تفعل، ولكل اختيار عواقب ومكتسبات، كثيرون يشتكون من الروتين، لم يحدث شيء، لا يمكن أن ترى الماء الراكد يتحرك ما لم ترم شيئاً لتجعله يتحرك، فإذا كانت حياتك راكدة فافعل شيئاً جديداً في حياتك لم تفعله من قبل، سلوكياتنا الجديدة تأتي من أفكارنا، وأفكارنا تأتي مما نقرأ ونجرب، لذا اقرأ، ومارس تجارب جديدة، صادق أصحاب الخبرة والطموح، استشر مختصاً للنقاش معه، إن العلاقات الجديدة تقودك لأماكن جديدة لا تعرفها ولم تمر عليك في ذهنك من قبل، لذا فجملة (حياتي مُملّة) ما هي إلا نتاج أفكارك التي ارتضيبتها لنفسك، ثم تحولت إلى سلوكيات أثمرت تلك المشاعر (الملل)، البعض ينتظر أن يتحفز ليتحرك، في الواقع تحتاج إلى أن تتحرك لتتحفز، لا تنتظر الدوافع إلى أن تأتي إليك، لكن افعل شيئاً يحكمه الالتزام ورؤية الهدف وسيأتيك الحافز تبعاً، لا تنتظر أن تفعل شيئاً تحبه، لكن تحتاج إلى أن تفعل أشياء لا تحبها لتحصل على أشياء تحبها، تحتاج إلى أن تتعب الآن لترتاح لاحقاً.

إن حياتك المتميزة لا تقاس بعدد السنوات التي قضيتها، لكن تقاس بنوع وجودة تلك السنوات، هي (الكيف) وليس (الكم)؛ لذلك مهما

عشت من سنوات فالخبرات تقاس بعدد التجارب النوعية لا بالسنوات المهذرة، مهما طالت تبقى مُهذرة، ولكي تتغلب على شعورك بالعجز إما أن تُغيّر البيئة التي أنت بها، أو تغير طريقة تعاملك مع تلك البيئة، إحساسك بالكآبة يرتفع إذا اعتقدت عن نفسك أنك فاشل، وفي الحقيقة أنت لست كذلك، قد تفشل هذا صحيح؛ لكن هذا لا يعني أنك فاشل، السؤال ليس هل فشلت أم لا؟ بل السؤال: هل استسلمت لهذا الفشل واستمررت عليه؟ هل قبلته؟ هل مارست سلوكيات تتفق مع فكرة الفشل؟ من أسباب الإصابة بالكآبة وسوء المزاج عدم القدرة على التأقلم، فطبيعة شخصيتك قد لا تحب التغيير ولا ترحب به وتنكره؛ فتجد نفسك لا تتأقلم بسهولة مع مكان جديد، عمل جديد، حياة زوجية جديدة، علاقات جديدة، حالة صحية جديدة، سواء فقدان أو اكتساب، كن مرناً وتقبل، تقبل أن الحياة ليست دائماً سهلة، وأنت لست ناجحاً في كل شيء تضع يديك فيه، لا تشترط الثبات الدائم، ولا تشترط الاستعداد الكامل، فمع الممارسة ستزداد استعداداً وستتعلم وتنمو، لا تشترط الرضا المطلق لتبدأ، فالحياة دوماً متغيرة، ولا تأتي دوماً كما نريد.

التعلق بالأشخاص

لا أقول إنك لن تهزم، لنكن واقعيين، ذلك يحدث؛ لكن ما الذي ستفعله بعد الهزيمة؟ العجز أم المحاولة من جديد؟ وماذا تعني الهزيمة بالنسبة لك؟ هل هي كارثة أم جزء طبيعي في الحياة نتعلم منه؟! لا أحد يمكنه هزيمتك إن لم تهزم أنت نفسك أولاً من الداخل، وهي (الهزيمة الأخطر على الإطلاق)، وهذا ما يحدث عند انفصالنا في علاقة امتدت لسنوات، ويطرأ سؤال في أذهاننا: لماذا أعطيته سنوات من عمري؟ لماذا أعطيتها كل شيء؟ فيصاب الإنسان باكتئاب شديد، وانعزال، ويتنحَّى عن الحياة بأكملها.

في الواقع المشكلة ليست في الشخص الذي تركنا؛ المشكلة في داخلنا، في طريقة استجابتنا؛ أن جعلنا هذا الشخص يؤثر علينا كل هذا التأثير، حياتك، سعادتك، بهجتك، أوسع بكثير من شخص خيب أملك أو غدر بك، لا تجعله يفسد حاضرك كما أفسد ماضيك، هو أقل من أن يحتل جزءاً من تفكيرك.

لكن مهلاً! هل هذا يعني أنه لا ينبغي لي أن أتأثر؟ هذا الكلام غير واقعي، من الطبيعي أن تتأثر، من الطبيعي أن تبكي، من الطبيعي أن

تنعزل فترة من الزمن، لكن السؤال، ماذا ستفعل بعد ذلك؟ لذلك عُمق تأثيرنا هو انعكاس نظرنا لأنفسنا منذ البداية، بعض هؤلاء تتولد لديه ردة فعل حادة، فيخاف من تكوين العلاقات؛ لأنه يخاف من التعلق، ولأنه يخاف من الفقد إذا تعلق، ولأنه يخاف من الألم الذي يعقب الفقد. وهناك من يخاف من النجاح، لأنه يخاف من المسؤولية بعد النجاح، ويخاف من فقده. لا تتعلق بإنسان أكثر من اللازم، فمقدار درجة التعلق بمقدار درجة الألم عند فراقه، حافظ على نفسك منذ البداية، لذلك عبارات مثل «هو/هي كل حياتي، لا أعيش بدونه» هي عبارات تضر ولا تنفع، ربما تحب بشغف نعم، لكن لا تجعل أحدًا محور حياتك، الحياة توازن، فهناك وقت للأبناء، وهناك وقت لزوجك/زوجتك أنتما معًا دون الأبناء، وهناك وقت تخصصه لنفسك ليس معك أحد. التعلق العاطفي يصبح مشكلة عندما تضعه في غير محله، وتعطيه من لا يستحق، فيصبح الانفصال مؤلمًا والبقاء مُدلاً. لذا أعط قلبك من يستحقه على أن لا يكون تعلقًا مطلقًا، ولا هجرًا مترفعًا. هناك من يطلق عليهم الشخصيات الاعتمادية، التي في بعض مستوياتها تصل لاضطراب نفسي، بحيث لا يمكن لهذا الإنسان أن يكون سعيدًا إلا بوجود شخص في حياته، ولا يمكنه أن يستمتع إلا بوجود شخص في حياته، ولا يمكن أن يتخذ قرارًا إلا بوجود شخص في حياته، هو لم يعتد أن يجرب كيف

يمضي وحده، فتعلقه مرض، وحياته اعتماد، وسعادته مشروطة بسعادة الآخر، واحتمالية إصابته بالاكْتئاب وقلق الفقد عالية. هل مررت يومًا بوقت وجدت فيه صعوبة من التخلص من أجهزة قديمة، ملابس قديمة، أثاث قديم؟ والحجة أنني قد أحتاج إليها يومًا، وكما أن هذه المواد هي عبء عليك، فكذلك بعض العلاقات هي عبء عليك. قد نحزن على علاقات الآن، لكن نشكر الله ألف مرة لاحقًا، بعد أن شعرنا بالارتياح بالتخلص من هذا الثقل الجاثم فوق صدورنا، هل حدث وأن نزعْتَ جوربًا من قدمك بعد لبس طويل، ثم شعرت بالارتياح لأنك نزعته، وكأنك لم تكن تعلم حجم ما كنت تعانيه حتى تزيحه عن كاهلك فتتنفس وتكتشف الحياة، بعض العلاقات نهايتها نعمة ربانية؛ لأنك لم تكن لديك القوة الكافية لإنهاءها.

تميل عقولنا تلقائيًا نحو الرغبة في الشعور بالأمان، فنَتَّبِع استراتيجيات قد تكون مضرّة، فنغفل عن جوانب الشقاء في العلاقة، يملكنا الخوف من تركها، وكأننا لم نكن بخير قبل وجود تلك العلاقة، ولو تفكر الإنسان في نفسه قليلًا لوجد أنه قائم بذاته قديمًا، دون الحاجة لأن يحمله أحد فوق ظهره، نحن بحاجة إلى أن يكون لدينا علاقات، لكننا لسنا عبيدًا لها، نحن عبيد لله وحده، متعلقون به وحده.

الشعور بالندم.. إلى متى؟

هل قررت قرارات في حياتك ثم ندمت عليها؟ هل قلت كلامًا تمنيت أنك لم تقله؟ هل أخطأت في حق أحد وتمنيت أنك لم تفعل؟ كلنا فعلنا ذلك، المشكلة عندما يمضي البعض في طريقه، ويقع البعض الآخر في سؤال «لماذا فعلت ذلك؟»، فيمضي وقتًا طويلًا في الماضي، ولو أنه انتقل من سؤال «لماذا؟» إلى سؤال «كيف؟» لكان أفضل له، وبدلاً من سؤال «لماذا فعلت ذلك؟» يمكنه قول: «كيف أستطيع تعويض ذلك؟» أو «كيف يمكنني تجاوز ما فعلت؟»، فيبدأ الدماغ بالبحث عن الحل بدلاً من الغرق في المشكلة، ومع ذلك يظل البعض مسجونًا في الماضي لا يريد الخروج منه، نادماً على كل لحظة، ولسان حاله يقول: «ليتني».

نخرج من هذه الحالة إذا علمنا كيف نتعلم من أخطائنا ونصبح شخصيات أفضل، وأن تقديرنا لأنفسنا لا يسمح لنا بالبقاء في منطقة الجمود أكثر من ذلك، وأننا مهما أضعنا وقتنا في التفكير فإننا لن نستطيع تغيير الماضي أو استعادته، فالماضي قَدْماً لا يعني النسيان ولا يعني اختفاء الألم، لكن المضي قَدْماً يُولِّد أفعالاً جديدة تصنع ذكريات جديدة وسلوكيات منتجة، تجعل أذهاننا تنعق من أسر الماضي نحو صناعة الحاضر، فيقلُّ الألم النفسي تدريجياً.

اسأل نفسك ما الفائدة من البقاء نادمًا طوال الوقت؟ استعمل عقلك بدلًا من عواطفك، إلى متى؟ لا يمكن للإنسان إلا أن يرتكب حماقات في حياته مهما كان ذكيًا، أو هناك لحظات ضعف لا بد أن تمر على كل إنسان. لا يمكنك منع مشاعر الندم أن تطغى عليك، لكن هذا لا يعني أن توقف حياتك، تحرك ولا تشترط زوال شعور الندم الآن، دع الوقت يأخذ مجراه. كلما فهمت واقع الحياة كنت أكثر تمكُّنًا منها وأقل تعرضًا للألم النفسي، إن كل قرار تتخذه له وجهان: سلبي وإيجابي، لنمضي في حياتنا علينا تقبلهما معًا، من الخطأ تقبل أحدهما وترك الآخر، حتى الطالب الذي تنقّل في عدة تخصصات وضاعت سنين عمره في الحياة الجامعية، لا ينكر أنه اكتسب خبرة خلال تلك السنوات.

وهناك من دخل في علاقة عاطفية انتهت بزواج فاشل، في الحقيقة لم تكن تعلم الغيب، لذلك لا تندم أبدًا على كل لحظة صادقة أعطيتها للطرف الآخر، ليس لأنه يستحق أو لا يستحق؛ لكن لأن هذا هو معدنك الأصيل وطريقتك في الحياة، أنك تعطي أفضل ما لديك، قد تعطيه للشخص الصحيح، وقد تعطيه للشخص الخطأ، قد تعرف الآن وقد تعرف لاحقًا بعد سنوات، لست مسؤولًا عن النتائج، أنت مسؤول عن المحاولة. وهناك من إذا مر بتجربة فاشلة يقفز نحو ردود أفعال حادة مثل: «لن أثق بالرجال إطلاقًا» أو «جميع النساء استغلاليات»، فيقوم

بتعميم تجربة واحدة على جميع جوانب حياته، لا تقع في فخ ردة الفعل الحادة وتعلن التوقف. لا تتوقف عن الابتسامة والأفعال الحسنة، لا تقع في فخ فكرة «مثلما أحسن للناس (يجب) أن يُحسنوا إليّ» ليس بالضرورة، لكن يبقى معدنك الأصيل، تبقى أخلاقك الراقية وهناك من سيحبك لأجلها، واصل بحثك عن جمال الحياة التي تعكس صورتك الجميلة.

إنك لا تملك الماضي، وأنت لا تملك المستقبل، لكنك تملك اللحظة التي أنت عليها الآن، ما خيارك؟ هل هو البقاء في الفراش؟ وأنت تطحن داخل نفسك، هل هو البكاء؟ أم إنك تفكر في الخطوة القادمة، ماذا سوف تفعل؟ لا تشترط زوال الألم لتمضي، امضي ومع العمل والأحداث سيزول الألم، الأسوأ حالاً من يتوقف عن اتخاذ القرارات مخافة أن يندم، فيتوقف عن الزواج، الدراسة، السفر، الشراء، الصداقة والاختيار، وهي صورة أخرى لعبارة «يجب أن لا أخطئ»، وهي فكرة غير واقعية تصيب الإنسان بشلل الحياة والخوف المستمر. بعد كل قرار خاطئ تقوم به، تصبح أكثر خبرة وأقل قابلية على ارتكاب الأخطاء، تذكر أن ما حدث قد حدث، وكان تصرفاً أحمق، ثم ماذا بعد؟ هل تريد أن تجلد نفسك بقية عمرك؟ أو تصبح شخصاً أفضل، بنسخة أفضل عن السابق، الحياة أمامك وأنت كفاء لها.

هندسة المشاعر

يُعَدُّ التعبير عن المشاعر من أركان الصحة النفسية، إن الطفل لا ينسخ سلوكيات الوالدين فحسب؛ بل ينسخ أيضًا عاداتهم تجاه مشاعرهم، مثل: سرعة الإحباط أو التصميم، الغضب أو الحلم، القلق أو التصرف باطمئنان، وبسبب التربية، والبيئة التي تربي عليها الفرد تجد بعض الأسر نهجت منهج قمع المشاعر، ففي عرفهم البكاء عيب، وأن على الإنسان أن يكون قويًا دائمًا، وأن من يكون قدوة فعلية لا يضعف. إن مثل هذه المفاهيم تؤدي بالإنسان إلى الانهيار عاجلاً أو آجلاً، إن من الصحة النفسية التعامل مع المشاعر باتزان وتقبل وترحاب، حتى لو كانت هذه المشاعر مشاعر سلبية، فمن الطبيعي للإنسان أن يضعف أحياناً، ومن الطبيعي للإنسان أن يرتبك أحياناً أخرى، مهما كنت قويًا فلا بد أن تسمح لنفسك بأن تتراجع في أوقات ما، فمن اشترط القوة دائماً انكسر في النهاية.

إن قمع المشاعر له علاقة بربط التعبير عن المشاعر بالضعف، وربطها بالخوف من ردود أفعال الآخرين، إن رأي الآخرين ليس مهماً، المهم أن تكون سعيداً، عندما لا تؤذي أحداً فمن حَقُّك أن تشعر

بالمشاعر التي تريد أيًا كانت، دع مشاعرك تتدفق، إن من عوائق الصحة النفسية الامتناع عن إظهار المشاعر الإيجابية منها والسلبية. فيمتنع عن التعبير الكامل عن الفرح أو التعبير الكامل عن الحزن، ويشتت تلك المشاعر عبر التجاهل أو الأكل أو الأدوية المسكّنة، خصص وقتًا مع نفسك للتعبير عن مشاعرك والتعبير عن المشاعر يتم بعدة طرق، منها: الحديث الصريح مع شخص تثق به أو بالكتابة أو الحركة مثل الرياضة. يُشبهه الدكتور (Robert Leahy) المشاعر كالموجة القوية، لها بداية، ولها قمة، ولها نهاية، صحتك النفسية تعتمد على سماحك لهذه الموجة بأن تحدث وتستمر ثم تتلاشى، هي مؤقتة، إنَّ مزاجنا يزداد سوءًا إذا منعنا هذه الموجة من الحدوث، فالمشاعر كما أن لها قمة فلها قاع، فقط دعها تمضي.

إحدى تقنيات العلاج الجدلي السلوكي هي التوقف عن إطلاق الأحكام على مشاعرك إذا شعرت بها، وأن تقوم فقط بوصفها ثم التفرج عليها، فبدلاً من «شعرت بالغيرة وهذا ضعف»، عليك أن تقول فقط: «شعرت بالغيرة». تقبل الشعور، لاحظته، ثم دعه يمضي بسلام، إن الشعور بالغيرة مثلاً ليس أمرًا معيبًا أو خاطئًا؛ بل هو شعور طبيعي عليك أن تتقبله وأن تسمح به، المشكلة ليست في الشعور؛ المشكلة في سلوكياتنا السلبية الناتجة عن الغيرة مثل إيذاء الآخرين، الشعور شيء، والسلوك شيء آخر، اسمح بالشعور وامتنع عن السلوك.

احذر تحييد المشاعر فهي عادة يمارسها الإنسان في الصغر فتتمو معه في الكبر، تتكون تلك العادة عندما يواجه المرء في صغره مشاعر لا يمكنه تحملها، فهرب منها، ويوارىها بعيداً، ويتظاهر أنها غير موجودة، وعندما يكبر لا يسمح لمشاعره بأن تظهر على السطح؛ فيغدو لا هو عميق في فرحه ولا هو يُظهر حزنه، فأسوأ أنواع التربية للطفل هي التي تجعل المشاعر ليس لها قيمة، وأنها لا تعني الكثير، وأن التعبير عنها ضعف، وأن احتياجنا إلى الآخر خطأ، لذا فمن وسائل الوصول للصحة النفسية كما قلنا «قبول المشاعر» ليست فقط المشاعر الإيجابية؛ بل حتى المشاعر السلبية، وهذا ما يُسمى بالشعور الشامل، فرفض المشاعر السلبية على طريقة: يجب أن لا أحزن، هو رفض لطبيعة الإنسان، إذ لا بد للإنسان أن يحزن أو ينزعج في بعض الأوقات من حياته، والصحة النفسية تكمن في تقبل ذلك، من هنا نفهم أنه لا توجد مشاعر سيئة؛ فالقلق مفيد لمزيد من العمل، والحزن مفيد لإطلاق الضغط الداخلي، والغيرة مفيدة للتحفيز والتحسُّن، وما يسوؤنا ليست مشاعرنا؛ بل أفعالنا التي تترتب عليها.

في النهاية لدينا أخطاء عظيمة في التعامل مع مشاعرنا، وبحسب الطريقة التي نتعامل بها معها تكون صحتنا النفسية.

التعلق المرضي

سأتحدث عن موضوع التعلق المرضي، وهي صداقة تتحول إلى علاقة مرضية قد يعرفانها معاً أو يعرفها طرف واحد دون الآخر، وكيف يمكن التعامل مع تلك المشكلة؟

تعتبر العلاقة الشخصية والصداقات من ضروريات الحياة، فهي علاقة متوازنة يمارس فيها الطرفان الارتياح للآخر، وكل طرف على سجيته، فالدعم الاجتماعي من وسائل الحفاظ على الاستقرار النفسي، لكن ولوجود خلل في الحالة النفسية لأحدهما؛ يحدث خلل في العلاقة وهو التعلق بالآخر، من علاماته التفكير المستمر فيه، الغضب من وجود صديق غيره، الحماس لخدمته بطريقة غريبة، تشابك الأيدي عند المشي، الأرق وعدم النوم، صعوبة الفراق، إطالة النظر فيه، الحديث في الهاتف ساعات طويلة، وقد تحدث تلك العلاقة بين البنات وقد تحدث بين الأولاد، أما حدوثها بين الجنسين فهو طبيعي في سياقه السليم.

يعد الحرمان العاطفي منذ الصغر من أبرز مسببات التعلق المرضي، فيعاني صاحبه من النقص، أو بسبب خلل العلاقة مع الوالدين كذلك، ومحاولة لفت الانتباه والحصول على الرعاية، أو التعرض لتحرش جنسي منذ الصغر ولم يتم علاجه، أو وجود وسواس قهري بفكرة تعلق بشخص من الأسباب أيضًا.

في هذه الحالة يحدث ضرر نفسي كبير للطرفين كون العلاقة غير سوية، وقد تتسبب بنفور الطرف الآخر، وتقل جودة حياة الإنسان، ويشعر أن هناك خطأ ما. في هذه الحالة أنصح بجلسات العلاج المعرفي السلوكي لدى المختصين، وحتى ذلك الحين يمكنك اتباع هذه النصائح: أولاً: تقدير الذات: إن نقص تقدير الذات يجعل الفرد يعلق اكتمال بنائه على شخص آخر، وفي هذه الحالة على الفرد أن يركز على رفع تقديره لذاته من خلال القراءة والتجارب وتحليل الأفكار التي تجعله يشعر أنه غير مكتمل إلا بالآخر.

ثانيًا: الابتعاد: يريد التعلق بشخص أن تراه بشكل مستمر، وعلى الرغم من أن التعلق ليس بالأمر الهين؛ إلا أن اتخاذ خطوة جريئة مثل الابتعاد كفيلة بتخفيف جزء التحفيز، مثل الانتقال لمدينة

أخرى أو وظيفة أخرى، أو مسكن آخر، أو إغلاق كافة وسائل التواصل الاجتماعي المتصلة بالآخر. وترك التضحيات لأجله.

ثالثًا: الإحلال: العاطفة موجودة في كل البشر، ولا بد لهذه العاطفة من الذهاب لاتجاه محدد، لذلك شرع الله الزواج، فالاتجاه للزواج قد يكون من الحلول التي تساعد على تصريف تلك العاطفة في سياقها السليم.

رابعًا: إدارة المشاعر: القراءة في هذا الموضوع مهمة في هذه الحالة، إذ قد يكون هناك تعلق شعوري غير ظاهر، وهناك فرق بين الشعور والسلوك، وجود شعور داخل الإنسان طبيعي، ما نحن مسؤولون عنه هي السلوكيات، فتقبل مشاعرك كما هي فهي ليست خطأ ما دامت داخلية، المشكلة في السلوك.

خامسًا: التشتيت: الفراغ بيئة خصبة للتفكير في الآخر، ومنبع للخيالات المحفزة والسلوكيات الخاطئة، لا بد للإنسان من إشغال نفسه بأهداف ومشاريع وتنمية مهارات وأعمال تطوعية وتجارة تصرفه عن التعلق بشخص آخر، بحيث لا يجد وقتًا للتفكير فيه.

سادسًا: منع الأفكار: وهذه تصيب من لديهم وسواس قهري في التعلق، من الخطأ محاولة منع الأفكار والتحكم بها إذ لا يمكنك ذلك، الذي يمكنك فعله هو تقبل الفكرة، تقبلها لا يعني الموافقة عليها ولا يعني تطبيقها كسلوك، لكن مجرد تقبل وجود الفكرة والانشغال عنها وجعلها جانبًا.

في النهاية أعود للنقطة الأولى، وهي جلسات العلاج المعرفي السلوكي، هي أساس لعلاج تلك المشكلة، وما ذكرته هي عوامل مساعدة تفيدك حتى يحين موعدك مع المختص، وأخيرًا لا تلم نفسك، بعض المشكلات هي ابتلاء، وبعض المشاعر لا يمكن التحكم بها، يكفيك فخراً بأنك تحاول علاج نفسك.

أقسام الحديث السلبي مع النفس

يعتبر الحديث مع النفس من أكثر المؤثرات سلبية على المزاج، ليس فقط في حدوثها؛ بل وتجذرهما منذ الصغر، فهو تكرار للنعوت السلبية التي كانت تقال له منذ الصغر، فيعتاد مخاطبة نفسه بطريقة سيئة وسلبية ومثبطة، مثل من كان يقال له منذ الصغر: «ما شفنا منك خير» فتتحور عندما يكبر إلى: «ما مني فائدة». تحتاج إلى أن تقف مع نفسك وقفة حقيقية هنا، وتسأل: إلى متى وأنا عامل نفسي بعدم احترام؟ وأن يعاملك أحد في الصغر بدونية هذا لا يعني أن تستمر أنت بمعاملة نفسك بنفس الطريقة، لا بد من مراجعة النفس بأن تكون أكثر تسامحًا معها.

وتدخل هنا مرحلة الوعي بتقييم طريقة تعاملي مع نفسي، بقرار «لن أقلل من شأن نفسي أبدًا». بدءًا من تغيير طريقة حديثك مع نفسك، وانتهاء بقرارتك التي تصنع حياتك بحيث تتوقف عن المجاملات التي تكون على حسابك، واختياراتك التي تفضل فيها غيرك «باستمرار».

ينقسم الحديث السلبي مع النفس حسب تقسيم العالم النفسي Edmund Bourne إلى ثلاثة أقسام:

1. «الحديث المثالي» مثل جملة: «يجب أن أكون ناجحًا دائمًا في كل شيء».
2. الحديث الناقد المثبط مثل: «أنا فاشل، لا فائدة».
3. الحديث الممارس لدور الضحية: «هم السبب، أصبحت عبئًا على الجميع».

تحتاج إلى أن تأخذ ورقة وقلم وتقسّمها إلى أربعة أعمدة: حديث مثالي، حديث مثبط، حديث بدور الضحية، وتسجل ما يدور في ذهنك من كلمات، أما العمود الرابع فهو الرد على تلك الجمل. تحتاج اقتناص تلك الجمل ووضعها في ورقة، البداية ليست سهلة؛ لكن لا بد أن تغير من طريقة تعاملك مع نفسك.

في البداية قد لا يمكنك منع تلك الجمل من أن ترد في ذهنك، لكن يمكنك أن لا تسمح لها بالمرور بنجاح ودون اعتراض، وهنا بذرة البداية لطريقة تفكيرك الجديدة وتعاملك الراقى مع نفسك، بأن ترد على كل جملة، مع الوقت ستمرس العادة، بحيث نفسك الجديدة لن تسمح لنفسك القديمة بإهانتها.

في كل مرة تنعت نفسك نعتًا سلبيًا اسأل نفسك ما الدليل على أن هذا الكلام صحيح؟ ستجد الكثير من الحديث غير صحيح ومبالغًا فيه بل وموروثًا، اسأل نفسك ما الدليل المعاكس له؟ مثلاً: ما الدليل على أنني ذو منفعة وأني جيد؟ هل توجد شواهد أو أحداث؟ تذكرها واكتبها.

دعوتي لكل من عاش في بيئة مثبطة في صغره أشعرته بالدونية، أقول له: انهض، وليتحول خوفك وشعورك بالأسى إلى غضب ورفض لقبول نفسك بهذا المستوى، قائلًا: إلى متى وأنا هكذا؟ وهنا ستتحفز نحو التغيير، أعط نفسك ما تستحق، لا يوجد حل سهل؛ بل عليك أن تتعب، تصبر وتحاول.

حماية النفس من الكلمات الجارحة

كيف نتعامل مع الكلمات الجارحة؟ وما هو تأثيرها؟ وما أنواعها؟ لا أحد مهما كان قويًا إلا وتؤثر فيه الكلمات، فهي على صدر الإنسان كالرصاصة الخارق أو قد تكون مثل النعيم البارد، فالكلمة مؤثرة بلا شك، لا يوجد أكثر تأثيرًا من كلمات جارحة تخرج من أشخاص يهمننا أمرهم، قد نحاول أن نتظاهر أننا لم نتأثر؛ لكن الحقيقة داخل أنفسنا أننا نتأثر ونفكر ونعيد الموقف في أذهاننا مرات عديدة، وبمقدار ما نملك من صلابة نفسية بمقدار ما يكون تأثير تلك الكلمات، لكن ما أنواعها؟

أحد علماء النفس Pual Watzlawick الذي وضع نظريات في التواصل الاجتماعي، تحدث عن أنماط الكلمات الجارحة التي تصلنا من المقربين منا، وهي كالتالي:

الأول: التقليل من القيمة: وهو الشخص الذي يجردك من الأهمية، فلا أهمية لما تفعل أو تقول، ويحاول أن يجعلك تشعر بأنك نكرة.

الثاني: التقليل من كفاءتك: هو لا يقلل من قيمتك كشخص؛ لكنه يقلل من أهليتك وما تملك من مؤهلات، وأنت غير مؤهل للريادة

والقيادة والقُدوة، وأنت لا تصلح لأعمال تعرف بأنك تصلح لها، ولكنه يشعرك بأنك غير مؤهل لتولي هذا الموضوع.

الثالث: كلمات تنسم بالتجاهل: لا يهم وجودك من عدمه، فيتعامل ويقرر وكأنك غير موجود، عبثًا تحاول بذل المزيد من الجهد، فإنه لا يزال يتجاهلك، ويتصرف ويتحدث وكأن لا شيء قد حدث، وعندما تسأله لماذا تغيرت ينكر، أفعاله لا تتفق مع كلماته، هو يعلم، وأنت تعلم؛ لكن التجاهل سيد الموقف.

ليس كل من أساء التواصل معك يعني أنه يقصد ذلك، أو أنه يتعمد إيذاءك، من الناس من لديه نقص في مهارات التواصل، فربما أراد القرب فينفر منه الآخرون لطريقته الخاطئة، مثل النقص في تقدير الآخرين، والتمحور حول ذاته بقصد أو بدون قصد. فهو يؤدي دون أن يفكر، بل ولا يعي أنه قد آذى أحدًا.

يقول Watzlawick الذي توفي عام 2007م أن أساس البدء بتعديل التواصل الاجتماعي يبدأ بالاحترام، لقد رأيت كثيرًا من العلاقات يحبون شريك حياتهم؛ لكنهم يهينون، يحبون لكن يمارسون العنف الجسدي، يحبون لكن يصرخون، كل ذلك يعجّل في الانفصال، الاحترام أساس ما بعده.

إن الألم الذي يخلفه غياب الاحترام يمسح كل حب، وعطاء مادي، وتاريخ رومانسي أو مواقف داعمة عاشها الإنسان مع شريك حياته،

يعمد الطرف الآخر للاعتذار لكنه مهما فعل لإعادة روابط العلاقة فإنها واهنة؛ لأن الأساس مخترق. فيلجأ الطرف الآخر لخلق مسافة تحميه، الاحترام هش.

الأسوأ عندما يستعمل شريك الحياة أو حتى الصداقات السخرية باستمرار، فإن تلك الطريقة هي مقبرة العلاقة على المدى البعيد. لا أحد يقدر نفسه يسمح باستمرار تلك العلاقة، ولا اعتذار ينفع معها، لأن السخرية مستمرة بعد كل اعتذار.

لا توجد علاقة سيئة إلا وهناك تواصل سيئ، خاصة عندما يعمد طرف للاستماع لكي يرد وليس الاستماع لكي يفهم، وهنا تكمن الأرض الخصبة لإطلاق الكلمات الجارحة، إذا كان يوجد حل لإصلاح العلاقات المشروخة فإنه الاتفاق على الاحترام مهما كان الخلاف.

- لكن كيف تحمي نفسك من الكلمات الجارحة؟

جميعنا يتألم من الكلمات الجارحة، لكن كيف أحمي نفسي من أن أتأثر بها، سواء في الاجتماعات، وبين الأصدقاء، ووسائل التواصل الاجتماعي، وبيئة العمل. سأحدث من الجانب النفسي عن ذلك، ما الذي يجعلنا نتألم أكثر من غيرنا؟

تقدير الذات: جميعنا يتأثر من الكلمة الجارحة بلا استثناء، الفرق أن هناك من يتأثر لمدة ساعة، وهناك من يتأثر ليوم كامل، هناك علاقة بين شدة التأثير وتقديرك لذاتك، الأشخاص الذين يرون أنفسهم بقيمة

عالية يستعيدون عافيتهم بسرعة. فمن الحلول رفع تقدير المرء لذاته، فأنت تعلم من أنت وماذا تملك.

الابتعاد عن الشخصية: نعم نتلقى إيذاء، وجفاء وكلمات قاسية من الآخرين؛ لكن مهلاً، من قال إن ذاك الإنسان يتصرف معك أنت فقط هكذا؟ ربما لديه مشكلة مع نفسه، وقد يتصرف هكذا مع الجميع وليس أنت فقط، كلمات الآخرين تعكس طريقة تربيتهم ولا تعكس حقيقتك.

الجهل: واقعك أنت الأعلم به، من ينتقدك يفتقر إلى الفهم الدقيق، غارق في الجهل، يظن أنه يفهم وهو لا يعرف شيئاً، لديه نقص في المعلومات، لديه استعجال، اطمئن إلى نفسك، هو مسكين أكثر من كونه مؤثراً حقيقياً، تجده يعاني مع نفسه ومع من حوله قبل أن تعاني أنت منه أو منها.

التضخيم: لو أن طفلاً ألقى عليك كلمات قاسية وشتائم هل كنت ستتأثر؟ بالطبع لا، لأن من شتمك طفل، وكذلك من يتحدث معك بكلمات قاسية، لا يخدعك كبر سنه، فبعض العقول صغيرة، وليس لها قيمة، ضع من أساء إليك في حجم صغير، فنحن نضخم قيمة من أساء إلينا أكثر من اللازم.

رأي الآخرين: كثير من العائلات لديهم ثقافة أن رأي الآخرين مهم، ومن هذا المنطلق يزداد تأثرهم بكلام الناس لدرجة تقض مضجعهم،

وقد يحرمون أنفسهم لئلا ينتقدهم الناس، أما من جعل رأي الآخرين عنصراً متنجحاً وليس أولوية: فإن تأثير من ينتقده ليس قويًا، فهو يكرم نفسه بعيداً عن رضي الناس أم لم يرضوا.

مستمرة أم عارضة: نحتاج إلى أن نفرق بين أن من يؤذك بكلامه عارض أم مستمر، إذا كان عارضاً فوقتك أهم من أن تضعه معه ولديك ما هو أهم، أما إذا كان مستمراً فهنا عليك أن تدافع عن نفسك وتضع حدوداً، فهذا يعتبر تنمراً، وإن وقود المؤذي هو الشخصية الصامتة، من الناس من لا يحتاج إلى اللطف بل إلى المحاسبة.

اقلب زاوية النظر للموضوع: في الواقع لولا تفوقك لما أساء إليك أحد، لولا أنك تعمل بشكل جيد لما أثرت حفيظته، ولو كنت لا شيء لترتكب وشأنك، المتفوق عادة ما يحيط به الحساد ومن لديه غيرة، أن تُنتقد فهذا جيد؛ لأنه يعني أنك مؤثر ومدّش وقد سحبت الانتباه ممن حوله.

اعتن بنفسك: في الواقع قد لا تكون الكلمات التي قالها لك الآخر مؤذية بقدر ما تكون كلماتك لنفسك أكثر إيذاءً عندما تصدق ما يقوله الآخر، أو تعيد عباراته أكثر من مرة لنفسك، تذكر إذا كان هو قد أساء فهذا لا يعني أن تسيء إلى نفسك أيضاً «ربما هو محق، ربما أنا فاشل!» توقف واعتن بنفسك.

الأم البطلة

حديثي عن موضوع الأم والأب الذين لديهم طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة «طيف توحّد، تأخر عقلي، متلازمة داون، إعاقة... إلخ» كيف هي حالتهم النفسية؟ وكيف يتماشون مع وضعهم الخاص؟ في الواقع لا أحد يستطيع معرفة حقيقة مشاعر الأم والأب الذين لديهم طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، حياتهم الخفية، معاناتهم، الضغوط التي عليهم، لا أحد يعرفها حق المعرفة، ولا أحد ينبغي أن يتظاهر بذلك. تلك الأم عندما تقابل أمًّا أخرى تتحدث عن حياتها اليومية مع أبنائها فهي لا تحمل أدنى فكرة بأن ما تقوله عن حياتها الطبيعية اليومية مع أبنائها، فهي لا تحمل أدنى فكرة بأن ما تقوله من بديهيات التفاصيل الصغيرة مع أبنائها يمثل واقعًا غير موجود للأم المستمعة إلى أبنائها من ذوي الاحتياجات الخاصة.

إن أكثر ما تفتقده الأم التي لديها طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة هو أن يكون لديها وقت لنفسها، فهي تعتذر عن الخروج مع صديقاتها للعناية بابنها أو ابنتها صاحبة الإعاقة، منهكة، لكثرة ما يحتاجه الطفل من رعاية لصيقة واعتماد بالكامل عليها خاصة السنوات الأولى.

تتساءل هذه الأم «لماذا أنا؟» وهي ترى أمهات لديهن أبناء طبيعيون، في الحقيقة لا يمكنك تغيير الواقع، وهذا السؤال لا يجلب سوى الألم والاكتئاب، تلك أسئلة لا إجابة لها، هو ابتلاء لا أكثر، هنا تحتاج الأم إلى التركيز على سؤال «كيف»، مثل: كيف أستطيع التعامل مع طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة؟

في هذه الحالة تخوض الأم رحلة، رحلة نحو التعلم، والقراءة، وحضور جلسات خاصة، والبحث عن برنامج مؤهل لمساعدة ابنتها وابنتها، وتأهيل الوالدين نفسيهما أيضاً للتعامل مع الطفل الذي لا يستطيع العناية بنفسه بالكامل.

يحتاج الأم والأب أن يعلما بأنهما ليسا وحيدين في هذا العالم الذي لديه حالة خاصة، إن الاحتكاك بمن سبق مفيد أيضاً، التواصل مع مجموعات داعمة تربطهم حالات متشابهة يساعد في تخفيف الضغوط سواء حضورياً أو عبر الإنترنت.

بعض الأمهات يكن قاسيات على أنفسهن، بحيث تريد بذلك كل شيء لأجل هذا الطفل المعاق، وفي الواقع ما لم تعتني الأم بنفسها فإنها ستصاب بالاحتراق النفسي، ليس المطلوب أن تكوني مثالية في كل شيء، لا بأس من التقصير أحياناً، فمثل هذه الأم تمر بحالة ضغط شديد ولا يمكن أن تكون بحالة سليمة دائماً.

لا بأس من الحزن والبكاء والألم، لا تمنعوا تلك المشاعر، خاصة في لحظات الخلوات وعدم الانشغال، ففيها تنفيس واعتراف وسماح للمشاعر السلبية بأن تطفو على السطح، والتوقف عن التظاهر بأن كل شيء على ما يرام وأنت قوية، لا بأس أن لا تكون الأمور على ما يرام، لأنك لست قوية «دائمًا»، دعي نفسك تتراجع قليلًا.

كل أم وأب لديهما طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة؛ عليهما أن يفخرا بنفسيهما، لأن لديهما دورًا ليس لدى أحد، ويقومان بعمل جبار، ويتحملان ما لا تتحمله أي عائلة أخرى، فلهما الأجر والاحتساب ولن يضيع الله جهدهما. مرة أخرى الشعور بالعجز والضعف شيء طبيعي، فما تواجهانه من مسؤوليات شيء كبير جدًا.

بدلًا من رفض الواقع الصعب على الوالدين قبوله، القبول شفاء، وقتك مع ابنتك/ابنك المعاق ليس كله عناية ورعاية، هناك أوقات للعب، استمتع باللعب مع ابنك وابنتك من ذوي الاحتياجات الخاصة، تتحول المعاناة إلى لذة، ويتحول الألم إلى استمتاع.

توقفي عن لوم نفسك، بعض الأمهات يبدأن بلوم أنفسهن، ليتني فعلت كذا، أو انتهت إلى كذا في فترة حملي، لما جعلت ابني وابنتي من ذوي الاحتياجات الخاصة، في الحقيقة لم يكن خطأك أبدًا، فهو حدث ليس بيدك، وليس تحت سيطرتك مهما حرصت.

لا ينبغي للأُم التوقف عن صناعة أهدافها وتحقيق أحلامها مجرد أن لديها طفلًا من ذوي الاحتياجات الخاصة، الانسحاب ليس حلًا؛ بل إدارة الموضوع بما يتناسب مع حالتها الخاصة.

اعتنوا بعلاقتكما الزوجية، قد يكون استهلاك الوقت بالتركيز المستمر على الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة يضعف العلاقة الزوجية، ولا يكون هناك وقت للحديث عن نفسيهما، أو قضاء وقت مع بعضهما، لا بد من تخصيص وقت للزوج والزوجة دون الأبناء، وهذا صعب مع وضعهما الخاص؛ لكن من الممكن حدوثه وترتيبه.

كلمات مثل: «كان ينبغي أن أكون أمًا فضلى» ليست واقعية، لأنك بالفعل أم فضلى، وما تفعلينه هو أكثر من الكفاية وليس مطلوبًا منك فعل أكثر من ذلك، تذكري، لستِ السبب في ما حدث لطفلك، تسامحي مع نفسك، فما تمرين به ليس بالهين، ولا بأس إذا لم تستطيعي أن تفعلي أكثر مما فعلتِ، وليس مطلوبًا منك ذلك.

لا بأس حتى لو خطرت لك أفكار مثل «أريد أن أهرب منه وأتركه» هي مجرد أفكار لا تعبر عن حقيقتك، ولكن تعبر عن حالة الضغط النفسي التي تعيشينها، هي مجرد أفكار وليست حقائق، فقط دعها وشأنها بدلًا من اتهام نفسك «لماذا فكرت هكذا؟».

قلق الصحة

سأتحدث قليلاً عن معاناة شريحة من الناس، خاصة في هذه الأوقات، وهي ما يسمى بـ «قلق الصحة» عندما يشعر الإنسان بأن به شيئاً، يشعر بأنه مصاب، يشعر أن الخطر قريب، وجميعها مشاعر ليست حقيقية؛ لكنه لا يستطيع التوقف عن التفكير في ذلك.

«قلق الصحة» يصنف على أنه اضطراب، عندما تستولي على الفرد فكرة مفادها أنه قد أصيب بالمرض، فيشعر بالخوف، ويذهب إلى المستشفى، ويقوم بمجموعة من الفحوصات، يخرج من المستشفى ليس فيه شيء؛ لكنه يحدث نفسه، لعلهم أخطؤوا في التشخيص فيعود مرة أخرى!

لا أبالغ إذا قلت لكم إن من لديه قلق الصحة لربما يذهب إلى عدة مستشفيات لنفس المشكلة، وعلى الرغم من أن جميعهم يؤكدون له على أنه بخير؛ إلا أنه يظل يدور بين المستشفيات، وفي كل مرة هناك عذر للعودة، مثل أنهم ليسوا أكفاء، أو سأذهب لاستشاري بدل أخصائي، أو أجهزتهم قديمة وهكذا.

مثل هؤلاء لو حللنا ما يقومون به فلديهم مشكلتان، مشكلة ذهنية ومشكلة سلوكية، السلوكية هي رغبتهم في «التأكد المستمر»، وهنا مربوط الفرس، أما ذهنيًا فهم يريدون أن يرتاحوا من كونهم «قد يكونون مصابين» وهي فكرة مقلقة وملحة، وهنا المشكلة وهي «وجود فكرة» مع رغبة سلوكية بالتأكد.

نصيحتي لهؤلاء، شيئان: الأول توقف عن التأكد، أي توقف عن الذهاب للمستشفى، توقف عن قياس ضغطك بالمنزل، أو قياس حرارتك، البعض يحتفظ بأجهزة مستشفيات بالمنزل لا داعي لها، هذا ليس حرصًا؛ بل سلوك مضطرب. لكن من يتوقف عن ذلك سيزداد الخوف لديه أليس كذلك؟ هذا صحيح، وهذا هو المطلوب، المطلوب أن تبقى في منطقة الخوف الأولى، دعني أشرح ما يحدث، في السابق كنت تخاف «قد أكون مصابًا» فتنخلص من هذا الخوف عبر الذهاب إلى المستشفى، وهنا تشعر بالاطمئنان؛ لكن سرعان ما تعود الفكرة من جديد! فأنت تشعر بالأمان الآن لكن حالتك ستزداد سوءًا لاحقًا، ما أريدك أن تفعله هو العكس، وهو أن لا تذهب إلى المستشفى إطلاقًا، وتحتاج إلى البقاء في منطقة الخوف، لاحقًا بعد عدة ساعات ستكتشف أن الخوف قد زال، لكن هل انتهت مشكلة قلق الصحة؟ بالطبع لا، ليس بعد.

سيعاود ذهنك إثارة قلقك من جديد، وستظهر فكرة «لعلي أكون مصابًا» وستشعر مرة أخرى بالرغبة في الذهاب إلى المستشفى «للتأكد» لا تفعل، ابق مكانك وانشغل في المنزل رغم خوفك، رغم رغبتك الملحة بالذهاب، تحتاج إلى أن تكرر ذلك مرارًا حتى زوال قلق الصحة.

الشيء الثاني، حاول التفريق بين الفكرة التي في ذهنك «قد أكون مصابًا» وبين الواقع الذي في ذهنك، أن تدور الفكرة في ذهنك هذا لا يعني أن الواقع كذلك، فما هو في ذهنك شيء والواقع شيء آخر، أن تفكر أنك مصاب هذا لا يعني أنك مصاب، هي مجرد فكرة لا أكثر.

الفكرة التي في ذهنك «قد أكون مصابًا» لا يمكنك إزالتها؛ لكن يمكنك عدم الاستجابة لها، دعها وشأنها دون محاولة طردها، ودون محاولة تصديقها أو التفاعل معها، مارس حياتك الطبيعية، وستدور الفكرة في رأسك «قد أكون مصابًا، افعل شيئًا» لا تستجب لهذه الفكرة أبدًا.

المسألة ليست سهلة، تحتاج إلى أن تجتهد، تحتاج إلى أن تكتب أفكارك وتقوم بالرد عليها، والسخرية منها ربما، وتذكر أنك لست مسؤولاً عن ما أصابك، فلا تلم نفسك، ولا يغني ما قلت عن جلسات العلاج المعرفي السلوكي، بالإضافة إلى العلاج الدوائي إذا احتاج الأمر إلى ذلك.

كيف تمنع الاكتئاب من العودة؟

لكل من شفي من الاكتئاب والحمد لله، إليك مجموعة من النقاط أتحدث فيها عن كيفية منع الاكتئاب من العودة مجددًا، طبقها أو شاركها مع من تعتقد أنه سينتفع منها.

عليك أن تعلم أنه بمجرد زوال اضطراب الاكتئاب فإنك بحمد الله قد شفيت تمامًا، وستبقى كذلك بإذن الله، فقط تحتاج إل أن لا ترتكب مجموعة من الأخطاء تؤدي إليه، وعليك أيضًا معرفة العلامات التي تعني العودة إليه، بحيث تستطيع منع الانتكاسة:

جلسة منع الانتكاسة: بحسب البحوث العلمية Teasdale et al, 2001 فإن فعالية العلاج المعرفي السلوكي في منع الانتكاسة أكثر فعالية من العلاج الدوائي، فاحرص عند شفائك على حضور جلسة منع الانتكاسة، وكذلك جلسة التنشيط العلاجي بعد عدة أشهر، ويطلق عليها Boost session بالاتفاق مع المعالج.

التقنيات المؤثرة: من جلساتك في العلاج المعرفي السلوكي، قمت بتطبيق مجموعة من التقنيات التي استفدت منها، احتفظ بها للعودة، وكلما شعرت بتعكر المزاج قم بتطبيقها، الاحتفاظ بقائمة من تلك

التقنيات يفيدك، أنصح بكتاب «العقل قبل المزاج» بديسكي ترجمة مكتبة جرير، بها بعض التطبيقات.

انتبه للإرهاصات: لا يدخل الشخص حالة اكتئاب مباشرة؛ بل توجد هناك مجموعة من العلامات التي تسبق الإصابة بالاكتئاب، كل شخص يختلف عن الآخر في تلك العلامات، مثل الرغبة في الانعزال، الابتعاد عن الأصدقاء وعدم الرد عليهم، النوم الطويل، تذكر ما الذي سبق اكتئابك الأول، اكسرها قبل فوات الأوان.

من تلك العلامات أيضًا فقدان المتعة، انتقاد النفس بشدة، التفكير الحدي، فقدان الاهتمام بالأشياء حولك، الإصابة بالأرق، إن شعورك بأحد تلك الأعراض وحدها لا يعني إصابتك بالاكتئاب؛ ولكنه طريق ممهّد، فهنا فرصتك لإيقافها والعمل بعكسها، راقب نفسك بمقاييس ورقية تقيس مدى مزاجك كيف يكون.

إن من كسر تلك العلامات أن تقرر أن تنشط بشدة وتتصرف عكس مزاجك وبكل قوة، وكأنك تعطي حقنة أدرينالين لشخص مغشي عليه، فتستيقظ عندما ترغب في النوم، وتمارس الرياضة عندما ترغب في تناول الطعام الكثير، وترى أصدقاء أكثر عندما ترغب في الانعزال، وتذهب للمشّي عندما ترغب في الجلوس أمام التلفاز.

ضع جدولاً: لا تترك نفسك للأحداث حولك أن تسيّرك، بل ضع مخططاً يومياً، ثم ضع نهاية الأسبوع مكافأة لنفسك عرفاناً لعملك، وليس بالضرورة أن تكون شراء لمنهج؛ ولكن ممارسة ما تحبه وتعشقه، مثل: البحر، الجو، الطبيعة، الهوايات، الذهاب لأماكن نادرًا ما تذهب إليها... إلخ.

راقب طريقة تفكيرك: تعلمت الكثير في جلسات العلاج المعرفي السلوكي عن علاقة التفكير السلبي غير الواقعي بالاكتمال والسلوكيات التي تقربك منه، مثل تفكير الأبيض والأسود، الركض وراء رضا الآخرين، المخاوف من الفشل، فقدان التقبل، كلمات اليأس، المثالية، بوعيك يمكنك الانتباه من أن لا تعود إليها.

استدعاء الماضي: اتصال وثيق بين الانتكاسة وعادة استدعاء الماضي وقول «ليتني» ولوم النفس، كلما عادت إليك تلك العادة اقطعها، اسأل نفسك: ما الفائدة وراء عمل ذلك؟ ما المكاسب التي سأجنيها لو استدعيت الماضي، وما الخسائر التي سأجنيها لو استدعيت الماضي؟ كلما فعلت ذلك اقتربت خطوة من الانتكاسة.

درّب نفسك على الرد على الأفكار السلبية: تلك الأفكار تفرز مشاعر سلبية، وإذا استسلمت لها ستنتكس بسبب زخمها، تعلمت في الجلسات أنه لا يمكن منع الأفكار السلبية أن تأتي في ذهن الإنسان؛ لكن يمكنك

الرد عليها، مثل: «لا فائدة مني» فترد: «غير صحيح فقد فعلت الكثير مما له فائدة - عذِّدها».

ابني علاقات: هناك علاقة وطيدة بين وجود علاقات بناءة في حياتك وبين الصحة النفسية، لكن انتبه، لا بد أن تكون تلك العلاقات صحية وليست ضارة، ابتعد عن الأشخاص المتشائمين أو المستغلين أو من يعاملونك بسوء، لا مانع من التضحية بهم إذا كان الثمن بقاءك بصحة جيدة.

التيقظ الذهني: احضر دورات أو اقرأ عن التيقظ الذهني، وهو البقاء في اللحظة دون إصدار أحكام، عندما تتأمل مشاعرك وأحزانك وتراقبها دون أن تتهم نفسك لوجودها. احضر دورات في التأمل والاقتراب من الطبيعة، ولتكن الرياضة منهج حياة لك باستمرار.

ليكن لحياتك معنى: إن وجود رسالة سامية تريد تحقيقها، وأن تشعر بأنك مؤثر للآخرين وتصنع الفرق في حياة غيرك، هو شعور معاكس للخواء الداخلي الذي يصاحب المكتئبين، اصنع لنفسك دورًا في الحياة ربما لوحدك وربما مع مجموعة، تسيد مهارة متميزة تنفع بها آخرين.

كيف نعالج التفكير التضخيمي؟

يعد التفكير التضخيمي Catastrophic thinking من الأدوات الذهنية التي تقلل من جودة الحياة، فالتفكير التضخيمي أو الكوارثي هو صديق القلق، ومصدر للأرق، وتعلم مكتسب، عندما يعيش الفرد بين أسرة أو بيئة يضخمون الأمور حولهم، فردود الأفعال أكبر من الحدث نفسه. وقبل أن نعالج السلوكيات الحادة التي تتجاوز الحدث نفسه؛ علينا أولاً أن نعالج التفكير الذي يقود إلى تلك السلوكيات، وكيف نستطيع أن نتعامل مع التفكير التضخيمي، فإذا استطعنا علاجه، استطعنا علاج ردود الأفعال المبالغ فيها، والتهويل الذي يسبب أضراراً أكبر من الحدث السيئ نفسه.

عندما نعود لأصول التفكير التضخيمي فهؤلاء يزعون نحو التفكير الأسوأ، وتحديدًا نحو تفكير الأبيض والأسود، إما أن تكون الأمور على ما يرام بشكل مطلق، وإما أن تحل الكارثة ونهاية العالم، هي عادة ذهنية اعتادها مع مرور المواقف دون وعي منه، يحتاج هنا أن يمتلك عادات ذهنية جديدة.

التفكير المتدرج، يحتوي هذا التفكير ألوانًا من الاحتمالات، يحتاج الفرد تعويد نفسه على النظر إليها، فإذا قال لك: «إذا سافرنا من الممكن

أن نتعرض للسرقة»، قل له: «وماذا بعد يمكن أن يحدث؟ أن نستمتع، نتعرف على أشخاص جدد، نكتشف أماكن مذهلة، تتغير نفسياتنا للأفضل؟» إذن أقود عقله للتنوع في التصورات.

نحتاج إلى أن نتعلم أن لدينا «الخيار» في أن نتوقع الأسوأ أو نتوقع الأفضل، هؤلاء اعتادوا الخيار الأول وظنوا أنهم ملزمون بذلك، أنت يمكنك اختيار «توقع الأفضل». أمر آخر، عندما تختار جرب حتى لو كنت متشككاً، لأنك لم تعد التفاؤل أو توقع شيء سعيد يمكن أن يحدث.

كثير من المصابين بالتفكير الكوارثي يسمحون لأفكارهم التضخيمية بالسيطرة عليهم، لاحظ كلمة (يسمحون)، هل سبق وأن سمحت لشهوة الطعام أن تجتاح مائدتك فتأكل دون مراعاة لصحتك؟ المسألة بيدك وما عودت نفسك عليه.

من وسائل مكافحة التفكير التضخيمي، أن كل فكرة كوارثية تطرأ في ذهنك تقوم بكتابتها في دفتر ملاحظات ورقي أو إلكتروني، قدرتك على اصطیاد تلك الأفكار تساعدك على مكافحتها، وبدلاً من أن تسيطر عليك تقوم أنت ولأول مرة بالسيطرة عليها، فإذا أردت أن تتغير عليك أن تجتهد وتحاول.

في البداية أنت لن تستطيع منع الأفكار الكوارثية من أن تمر في ذهنك «سنموت»؛ لكن يمكنك عدم تصديقها، مرورها ليس بيدك، لكن

تصديقها بيدك، أن تضع الحدث في حجمه الطبيعي يتطلب وعيًا، وأيضًا سلسلة من المواقف التي قد تنجح فيها وتفشل حتى يتجذر لديك الوعي وتتغير.

من وسائل مكافحة التفكير التضخيمي التفكير بالحل، ينفق المصاب كمية كبيرة من الوقت في التفكير بالمشكلة وتقليبها بدل التفكير في الحلول لهذه المشكلة، فإذا وقعت في مشكلة لا تهول، فقط اتجه نحو الحل، حتى تعتاد. إن مراقبة أفكارك وتصنيفها (على أنها مضخمة) يساعد على الحد من الأفعال الحادة.

حاول تفعيل التفكير الموضوعي المنطقي بدلًا من التفكير من خلال عاطفتك، البعض اعتاد تجيش عاطفته لأنه يرتاح لذلك، لكن أن تجتهد قليلًا وأن تنظر للحدث نظرة موضوعية سيكون شيئًا رائعًا، فضياع مفتاح السيارة يعقبه صراخ واتهام، لكن التفكير الموضوعي يقول أنت المسؤول عن أغراضك الشخصية.

في النهاية، قد يكون ما لديك ليس فقط تفكيرًا تضخيميًا؛ إنما قد يتجاوز الأمر إلى إصابتك باضطراب القلق، والذي يحتاج إلى العلاج الدوائي وجلسات العلاج المعرفي السلوكي، لتتغير تحتاج إلى أن تجتهد لا أن تطلب من الآخرين مراعاتك، فقد يفعلون مرة أو اثنتين؛ ولكن ليس دائمًا، فعليك تحمل مسؤولية سلوكك.

إلى كل من فقد عمله

لا أحد يتخيل مشاعر الصدمة والإحباط التي يتعرض لها من وصلته ورقة تسريحه من العمل وأصبح عاطلاً فجأة، بودي أن أقول بأني أشعر بحقيقة مشاعركم؛ لكن في الحقيقة لن أكون صادقاً، فليس الخبر كالمعاينة، الحقيقة الوحيدة أن المهم عظيم، ويشعرون بأن العالم قد تولى عنهم.

تعتبر البطالة من ضغوط الحياة، والتي تحاربها جميع دول العالم؛ لما تخلفه من مشكلات اجتماعية كبيرة، كازدياد حالات الطلاق والتفكك الأسري، والاضطرابات النفسية، والجرائم، المجتمع كاملاً يدفع ثمن البطالة وليس فقط كل من تعرض لها، فقدان الدخل كابوس خاصة لمن لديه من يعولهم. من يفقد عمله يتعرض للوقوع في فخ، احذر منه، يعتبر أسوأ من فقده لوظيفته، وهو (اليأس). عندما تفقد وظيفتك فما تزال لديك ورقة رابحة تلعب بها، وهي أنت، ما تملكه من خبرة وحيوية، واجتهاد ومحاولة وأمل، لكن إذا يئست فستفقد تلك الورقة الرابحة، ستفقد نفسك.

يختلف كل شخص وآخر في سرعة الوصول لليأس، لكن من ييأس بسرعة، فتلك دلالة على وجود قوانين عن الحياة تقوده لليأس وليس

الأمل، أي إنه يملك أدوات تدمير نفسه، من ذلك «يجب أن أجد وظيفة الآن» أو «لا توجد علاقات مع أصحاب نفوذ إذن لن أجد وظيفة أبدًا!» لتجد عملاً تحتاج إلى أن تملك سعة البال لثلاثة أمور: «الوقت، التنوع في طرق البحث، الأمل»، لا شيء يأتي سريعاً، ولن يجد عملاً من ملك طريقة واحدة في البحث، ولن تجد عملاً إذا تملكك اليأس، والعلاقات هي إحدى طرق البحث وليست كلها.

أمر آخر، إيجاد العمل ليس محصوراً في وظيفة، مفهوم العمل أكبر من مجرد «وظيفة»، كثيرون استطاعوا إيجاد عمل من حر مالهم أو وقتهم، لدرجة أنه عندما وجد وظيفة تركها لأجل عمله الحر، مع ملاحظة أنه ليس الجميع يستطيع ذلك، لكنه أحد الخيارات.

«روح المثابرة» كلما كانت لديك هذه الصفة زادت فرصة حصولك على عمل، ففرصة حصولك على عمل من مائة محاولة أكبر بكثير من عشر محاولات، فلربما كان حصولك على عمل ستقتنصه في المحاولة المائة، لكن سرعة يأسك بعد المحاولة العاشرة أدت لفوات الفرصة عليك.

يقع من فقد عمله في الشعور بـ «الخجل والعار» ويقول لنفسه: «كيف سينظر الآخرون لي؟!»، وهذا شعور غير صحيح، فقدك لعملك ليس بيدك، وما حدث لك من ظروف ليس عيباً، وسؤالك للناس عن

عمل ليس عيبًا؛ بل دلالة قوة ونشاط وإحساس بالقيمة، العيب هو الجلوس دون حراك مستسلمًا لليأس.

«احذر الانعزال» يميل البعض نحو العزلة لكي لا يرى أحدًا يسأله ما هو عملك، وما المشكلة إذا سألك وقلت له ما زلت أبحث عن عمل؟ لا تدري لعل سؤاله يفتح لك باب رزق لم يكن ليصلك لولا ذهابك لمجالس الناس ومخالطتهم، إن الاختلاط بالناس يفتح فرصًا أكثر بكثير من مجرد بقائك بالمنزل.

«احذر المقارنات» وهي صفة مثبطة جدًا، عندما تسأل «لماذا هو وجد عملاً ولم أجد أنا؟» الأرزاق بيد الله، وأنت لا تدري ما الذي يخبئ لك المستقبل، والنتائج ليست بيدك، هو الاجتهاد والمحاولة، لا تنظر للآخرين لتلوم نفسك، بل انظر إليهم لتتعلم طرقهم مثلًا، وكيف تقتنص الفرص.

في النهاية، ما تمر به هو حدث مؤقت، لست الوحيد في العالم الذي فقد عمله، ولن تكون الوحيد في العالم الذي سيجد عملاً بعد أن يفقده، بإذن الله ستنفرج، وستجد عملاً، مهما مضى من وقت، كونك لم تجد عملاً بعد بحث فهذا لا يعني أنه لا يوجد؛ لكن تحتاج أن تستمر في البحث عنه، والرازق هو الله.

لماذا نفقد الحماس بعد فترة من الزمن؟

لماذا نفقد الحماس بعد فترة من الزمن؟ لماذا يتوقف الشغف داخلنا ونصاب بخيبة أمل ونحبط من أنفسنا ونفاجأ بها؟ لماذا لا يستمر الشغف والحماس؟

أولاً: ينزع البعض إلى المثالية في الأداء ، والمثالية في النتيجة، والمثالية في المستوى، حتى يُرهق ويترك العمل، فهو يُلزم نفسه ما لا يلزم، قد ينجح مرة أو مرتين، لكن إلزام النفس على الدوام بمستوى مرتفع من النتيجة والأداء يجعل الإنسان يتوقف ويحبط؛ لأنه لا يمكن ذلك وهو مطلب غير واقعي.

في هذه الحالة يحتاج الإنسان إلى أن يقلل من معاييرهِ أثناء أداء المهام ووضع الأهداف، أحياناً النتيجة والمستوى يكونان عاليين جداً، وأحياناً أخرى يكونان أقل؛ لذا تحتاج إلى أن تتقبل ذلك، كن واقعياً، يمكنك أن تكون كفوئاً لكن ليس دائماً، لا بأس من أن ينخفض مستوى أدائك يوماً، فهذا طبيعي.

ثانياً: المقارنة مع الآخرين، يمكنك عمل الكثير وتحقيق الكثير؛ لكن عندما تظن أن جهدك ليس في مستوى شخص آخر تعرفه فتتوقف عن العمل، وهنا تكمن مشكلة أنك لا تقوم بالعمل وأنت تستمتع به، بل تقوم بالعمل لكي تفوز على آخرين، وهذا دافع خارجي مؤقت، عكس لو كان دافعاً داخلياً فهو مستمر.

ثالثاً: الاحتراق النفسي، عندما يكون هدفك هو إرضاء الجميع، فتعمل دون حدود، دون مكافأة نفسك، دون قسط من الراحة، هنا ستحترق وتتوقف، وينقلب ما كنت تحب عمله إلى نفور؛ لأنك استهلكته نفسك.

رابعاً: وجود المعنى، لا يكفي الاستمتاع بما تفعل ليستمر، المتعة شعور يصعد وينخفض، لا بد من وجود معنى لما تفعل، مبدأ أو رسالة تجعلك تستمر، تجعل لما تفعله قيمة عظمى، تجعلك تشعر بأن ما تفعله سامٍ جداً، وهذا ما يدفعك للحماس أكثر، تستمر إذا رأيت صورة نهائية في ذهنك لما تفعله.

خامساً: التشتت، حاول أن تركز على شيء واحد، لا يمكنك أن تفعل كل شيء في نفس الوقت وأن تكملهم جميعاً، هكذا سينتهي بك

الحال إلى لا شيء، إن الحماس غير المتزن يفضي إلى تشتيت الذهن وبعثرة الجهد، فقد تبذل جهدًا عظيمًا لكنه موزع على عشرة أشياء، فأنت تبذل أكثر من طاقتك، ضع جهدك العظيم في شيء واحد.

سادسًا: المخاوف، تعد المخاوف من معوقات التقدم في الحياة، فقد يبدأ الإنسان متحمسًا، لكن سرعان ما يتوقف بسبب الخوف، فهناك من يخاف النجاح أو كلام الناس أو تجربة الجديد أو الخوف من أن لا ينجح (الخوف من الفشل)، والحل هو أن تُقدم وأنت خائف، ولا بأس أن يحدث ما تخاف منه، إذا سقطت انهض من جديد.

لماذا يتعكر المزاج؟

لماذا يبدو بعض الناس متجهمين، غير سعداء، متعكري المزاج؟ في الواقع ليس بالضرورة أن تكون مصابًا باضطراب نفسي كالإكتئاب لكي تكون شخصًا متعكر المزاج، لكن هناك عدة أسباب غير مدركة تجعل الإنسان في حالة انخفاض مستمر في مزاجه عند مقابلة الناس أو عندما يكون وحده، سأحدث عنها.

أولاً: «الاعتیاد» من اعتاد على ممارسة شيء التصق به، فمن اعتاد الابتسامة ابتسم دائمًا، ومن اعتاد على العبوس مارسه دون أن يشعر، وقد تكون البيئة التي عاشها الإنسان لسنوات طويلة لم يتعلم فيها التفاؤل أو الضحك أو ممارسة البهجة، فهو لا يبتهج إلا لشيء عظيم يحدث في حياته، عدا ذلك تغلب عليه رمادية الحياة وتصبح عادة.

ثانيًا: هناك محفز دائم للشعور بعدم السعادة، مثل الخوف من أن يكون وحيدًا، فيسيطر عليه الخوف بشكل مستمر، ويؤثر على مزاجه، على الرغم من أن البقاء وحيدًا ليس دائمًا سيئًا؛ بل هو ممتع إذا عرفت كيف تستثمره وتحركه، لكن تجده ينتقل من علاقة إلى أخرى، ليس رغبة في الآخر؛ ولكن خوفًا من الوحدة.

ثالثًا: من يريد أن يكون كل شيء كما هو موجود في ذهنه، هؤلاء يتعبون ويُتعبون من حولهم، ويتعكر مزاجهم لأن الأمور لم تسر بالطريقة التي يريدون، فتجد لديهم المرونة قليلة، ومساحة البدائل والتحرك محدودة، وتجدهم غير راضين أغلب الوقت؛ لأنهم يفكرون بطريقة غير واقعية.

رابعًا: عدم النوم كفاية، هل تعلم أن هناك علاقة وطيدة بين النوم الكافي وبين المزاج الجيد؟ هل طرأ في ذهنك أن عدد ساعات نومك قليلة ولم تشعر بذلك واعتدت النوم لساعات قليلة وتأقلمت على هذا الخطأ لكنك لم تربطه مع تعكر مزاجك أغلب الوقت؟ لا بد من 7-8 ساعات من النوم وأن تكون خلال الليل وليس في النهار.

خامسًا: عدم العيش في اللحظة، التفكير المستمر في أسئلة لها علاقة بالمستقبل يعطل الاستمتاع بالحاضر، يفسد متعة من تصاحب، ويجعل الفرد شاردًا ذاهلًا، على الرغم من وجوده، يحسب كل صغيرة وكبيرة، يفقد لبعضٍ من اللامبالاة وترك الحذر والحرص الزائد، لا يمكنك الاستمتاع بما تملك ما لم تره أولًا.

سادسًا: عدم استشعار ما يملك، بعض الناس ساخط على ما لم يحصل عليه، كثير المقارنة، لا يقدر النعم التي هو بها، لا يدرك أن ما يملكه لو فقدته لكانت كارثة، لكن مشاعره تتصاعد وتنعكس على

سلوكيات وكأنها كارثة لأمر لا تستحق، يعاني من التفكير التضخيمي، ولا يعطي الأمور حجمها.

سابعًا: القبول بدور الضحية، أن تكون ضحية شيء، وأن تقبل بدور الضحية شيء آخر، هناك من يميل لممارسة دور الضحية لأنها تلفت انتباه الآخرين له، وتجعلهم يساعدونه، دون أن يبذل هو الكثير، في هذه اللحظة لا تتطابق مشاعر الرضا والمتعة مع دور الضحية الذي يتطلب مشاعر الحزن والألم والشكوى.

ثامنًا: المشاعر الطاغية، كلنا تطغى علينا مشاعرنا في بعض الأوقات، لكن أن نستسلم لذلك فهو غير مقبول، لا يصلح أن ندع مشاعرنا تقودنا، ثم نتعذر أننا هكذا ولن نتغير، تحتاج إلى أن تحكم عقلك وتجعله هو من يقود سلوكياتك، المشاعر إذا انفلتت يصعب لجماها؛ لكن أن تدعها تنفلت من عدمه هو اختيارك.

تاسعًا: ما هو نوع الصحبة التي أنت معها، وما محتوى ما يقولونه؟ لا يمكن فصل البيئة المألئ بالشكوى والتذمر من مزاج الإنسان، بعضهم نرجسي، ومبتز عاطفيًا ومتحكم، لا تسمح لذلك، أن يوجد شخص متذمر في بيتك هذا لا يعني أن تجاريه وتطيل الصحبة والحديث معه، اجعله بالحد الأدنى.

عاشراً: الشعور بالعجز، لا يوجد أكثر تعكيراً للمزاج من شعورك بأنك لا تملك شيئاً تفعله، الإحساس بفقد السيطرة تماماً مزعج، حاول أن تمتلك مهارة جديدة تتسيدها، أن تشعر بأنك تملك شيئاً متميزاً لم تعرفه من قبل، أصبحت بارعاً فيه يحسن من مزاج الإنسان، في كل سنة امتلك مهارة متميزة.

حادي عشر: رفض الواقع، والعيش في واقع لا تريده، العيش في جو من المجاملات المستمرة، العيش لأجل إرضاء أحد أو الخوف منه، لا أكثر سعادة من أن تعيش في حياة هي من صنعك، هي من اختياراتك، هي من عرقك، ليس بالضرورة كل شيء؛ لكنه شيء تجد نفسك فيه.

المراجع

- Leahy, R. (2015) Emotional schema therapy, The Guilford Press
- Padesky, C. (2016) Mind over mood, The Guilford Press, Second edition
- Leahy, R. (2010) Beat the Blues Before They Beat You: How to Overcome Depression, Hay House press.
- Mchay, M. (2016) Self esteem, New Harbinger Publications, Fouth Edition,
- Barlow, D (2014) Clinical handbook of climinal disorder The Guilford Press, Fifth edition.
- Morris, S(2012) Overcoming Grief, ReadHow You Want.
- Burns, D (2008) feeling good, Harper, Reprint edition.
- Watkins,E (2018) Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression, The Guilford Press.

- Clark, D (2011) Cognitive Therapy of Anxiety Disorders, The Guilford Press.
- Dobson, K,& Dozoism D.(2008) Risk Factors in Depressionm Academic Press.

الفهرس

ص	الموضوع
5	إهداء
7	مقدمة
10	التعامل مع مشاعرنا
13	صداقة أم ابتزاز عاطفي؟
16	قل شكرًا وأظهر امتنانك
18	حالي النفسية ما بعد التقاعد
20	شخصيتي حساسة
23	عدوك ليس الألم.. عدوك اليأس
27	أسير المخاوف
31	لماذا يصبح الأطفال متشائمين وأسرع إحباطًا؟
34	اعترفوا بوجودي.. أنا هنا
38	كيف تفسد العلاقات؟
41	أنا أشعر بالكتمة والضيق
45	التقبل هو السلام الداخلي
49	رغم الألم.. استمر
53	سلوكياتنا تقود مزاجنا

ص	الموضوع
57	الأبناء وإبلاغهم بالطلاق
60	الفرق بين الخجل والرهاب الاجتماعي
63	الخوف من ركوب الطائرات
66	أسير الأفكار السلبية
69	الزوج الطفل
72	السفر وعلاقته بالحالة النفسية
74	شجارات الوالدين وحالة الطفل النفسية
76	أخاف ما هو جديد
79	الشعور الجيد أم الشعور الصحيح؟
82	العلاقات الصحية وغير الصحية
84	الوقاية من الاضطرابات النفسية
86	مفاهيم عن القلق
88	كيف تتعامل مع الشخص السلبي؟
91	الحالة العاطفية تتحسن مع التقدم في العمر
93	التعامل مع ملقات الماضي
95	التعامل مع شعور الإحباط
97	التفاؤل / التشاؤم وعلاقته بالحالة النفسية للفرد
99	القلق المثمر والقلق العقيم
101	الاحتراق النفسي
103	حزن الفقد

ص	الموضوع
106	مشكلة الثقة بالآخرين
108	مخاوف الأطفال من طبيب الأسنان
110	الشرخ في العلاقات وعوامل انهيارها
112	سيكولوجية الحسد
115	معضلة الأرق
119	أثر الحيوانات الأليفة على تحسين الحالة النفسية
121	الصمت الاختياري
123	لماذا يكره البعض نفسه؟
126	التحرش الجنسي للفتاه وبعده النفسي
130	الاحتضان عادة صحية
132	الضغوط وعلاقتها بالصحة الجسدية
134	النوم المبكر والصحة النفسية
137	لماذا يمتنع بعض الشباب والفتيات عن الزواج؟
140	المذاكرة والعقل الفارغ
143	تأملات في سيكولوجية ضعف القراءة
149	متى ينخفض تقدير الذات ومتى يرتفع؟
151	التأثير النفسي للبطاقة الائتمانية على الأفراد
154	لماذا تشعر بالذنب؟
160	العين حق.. ولكن
163	دافع عن نفسك.. لا تصمت

ص	الموضوع
166	لا تفترض وأنت لم تجربِ أولاً
169	ماذا سيقول الناس عني؟
172	لم يتغير شيء في حياتي!
175	التعلق بالأشخاص
178	الشعور بالندم.. إلى متى؟
181	هندسة المشاعر
184	التعلق المرضي
188	أقسام الحديث السلبي مع النفس
191	حماية النفس من الكلمات الجارحة
196	الأم البطلة
200	قلق الصحة
203	كيف تمنع الاكتئاب من العودة؟
207	كيف نعالج التفكير التضخيمي؟
210	إلى كل من فقد عمله
213	لماذا نفقد الحماس بعد فترة من الزمن؟
216	لماذا يتعكر المزاج؟
220	المراجع