

الجزء الرابع

الاتزان والاستمرارية

المشكلات النفسية:

التعامل مع المشكلات النفسية يتم من خلال معسكرين:

- **معسكر العلاج الدوائي The Drug Therapy:** وهو الأكثر انتشارا بين كثير من الأطباء النفسيين "وإن كان الوضع بدأ يتغير مؤخرا في السنوات الأخيرة"
 - **معسكر العلاج التحادثي The Talking Therapy:** وهذا هو الأحدث والأوسع انتشارا الآن على مستوى العالم. ويمارسه المعالجين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين المؤهلين وبعض المدربين
 - **والجمع بين الاثنين أحيانا:** لأنه في بعض الأحيان يحتاج العميل إلى بعض الأدوية الخاصة بالاكئاب والقلق وخلافه، ليساعد عمل المخ وتحقيق التواصل بين العقل البدائي والعقل التطوري، وإصلاح الخلل الكيميائي الحادث في المخ .. مما يساعد العميل على الالتزام بالأساليب العلاجية الأخرى التي يطبقها معه المعالج.
- الاكئاب وتغيير كيمياء المخ هو أمر خارج عن أيدينا .. فلا تتردد إذا شعرت أنك تحتاج لدواء، بأن تزور طبيبا متخصصا.

كيف تعرف بشكل مبدئي أنك في حاجة لرأي متخصص؟

1. إذا استمرت في استخدام تلك الأدوات التي درسناها، لمدة من شهر ونصف إلى شهرين (بانتظام وبنفس الخطوات التي درسناها دون تفويت أي خطوة منها) .. ومع ذلك لم تشعر بأي تقدم ملحوظ
2. إذا وجدت عقلك لا يهدأ أبداً من الأفكار المتسارعة التي تؤثر على حياتك ونومك وطعامك ...
- وحتى مع محاولة تطبيق ما تعلمناه ودرسناه من أدوات في هذه الدورة، لا تستطيع تطبيقها ولا ملاحظة ما يعمل بذهنك من أفكار متسارعة..
3. إذا ظهرت عليك العديد من الأعراض العضوية نتيجة اضطراب حالتك المزاجية: الأرق المستمر – الهياج والاستثارة العصبية – فقد أي مشاعر بهجة ورضا – آلام مستمرة في الجسد دون سبب عضوي طبي واضح لها.
4. إذا وجدت جهازك العصبي دائم الاستثارة لأي مثير خارجي (مثل الأصوات الفجائية – الأضواء الزائدة – الزحمة – الضوضاء - إلخ)، بشكل ينعكس على سلوكياتك.
5. أما إذا راودتك أفكار انتحارية، فعليك زيارة متخصص على الفور وبدون تردد .. حياتك أغلى وأقيم من أي شيء.

استشارة الأفكار والمشاعر والأعصاب:

الجهاز العصبي والأفكار المتسارعة، هما أشياء يمكن علاجها والعمل على تصحيح مسارها. وهي أيضا تخضع لما ذكرناه سابقا عن معسكرات العلاج النفسي.

يمكن أن يستخدم الدواء مباشرة للتدخل والمساعدة على تهدئتهم بشكل يسمح للشخص أن يطبق أساليب وأدوات تنمية الذات بشكل هادئ يوصل لنتائج فعالة.

ويمكن أيضا أن نستخدم بعض أدوات وتقنيات التهدئة الذاتية، للعمل على تهدئة الجهاز العصبي .. والحد من استثارته .. ووضعه في موضع هادئ مرة أخرى. ونفس الشيء بالنسبة للأفكار.

وهذا ما أفعله أنا شخصيا في الجلسات النفسية، مع بعض العملاء الذين يمرون بفترات استشارة عصبية حادة، قبل أن أرشح لهم تدخل بعض الأدوية للمساعدة. وكثيرا ما نجحت تلك الأدوات والتقنيات ولم نحتاج لتدخل دوائي مع العميل.

بعض الأدوات والتقنيات التي تساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتسارع الأفكار:

• التنفس الصحي: Diaphragmatic Breathing Technique التنفس

البطني

- اخرج دورة كاملة أو 2 من الزفير من الرئتين تماما – فضيهم.
- ابدأ أخذ نفس بينما تضع يد على منطقة الصدر واليد الأخرى على بطنك.
- وجه انت النفس الذي تأخذه أن تملأ به بطنك.
- مارس هذا النوع من التنفس من 3 – 5 دقائق يوميا لمدة 3 شهور.
- ممارسة اليقظة والوعي مرة يوميا: وهو أن تكون منتبه للحظة التي تمر بها، وتفكر فيما تفعله في تلك اللحظة بالتحديد .. تدركه .. تستشعره
- (أمثلة: تناول وجبة طعام – حضن للأولاد أو شخص عزيز – تناول كوب قهوة – مشاهدة الأشجار والزهور – التمشية في الطبيعة –)

على أن تنتظم في فعل ذلك مرة يوميا لمدة أسبوعين – ثم اجعلها مرتين يوميا وأكمل هكذا لمدة 6 أسابيع "شهر ونصف"

● الاستغراق في شعور إيجابي يوميا: فكر يوميا في شعور إيجابي مررت به خلال يومك. مهما كان هذا الشعور بسيط.

- استغرق فيه لمدة دقيقتين
- كيف كان ذلك الشعور وبم حسست وقتها؟
- أين شعرت به في جسدك

اتجاهات الإنسان في التفاعل مع الحياة:

الإنسان يتفاعل مع الحياة ويتأثر بها ويؤثر فيها من خلال اتجاهين..

اتجاه داخلي – اتجاه خارجي Internal Direction vs External Direction

○ الاتجاه الخارجي: هو الأدوار التي تؤديها وتقوم بها تجاه الحياة والأشخاص المحيطين بك .. دورك كأب – كزوج – دورك كزوجة .. أم .. موظف .. وهكذا ((عمل – علاقات – أنشطة – مهام))

○ الاتجاه الداخلي: وهو الحياة الداخلية لديك والتي تنعكس على أفعالك وسلوكياتك وتواصلك مع المحيط الخارجي ..

أدوارك تجاه نفسك .. بناءها .. العناية بها .. تغذيتها .. وتوازنها ((Focus on – what's going on inside

في المجتمعات العربية ومنذ عقود، كان التركيز الأكبر على الاتجاه الخارجي للإنسان. وبالتالي تعلّم أغلبنا أن يركز على أدواره الخارجية "أو بعضها فقط" وأن يعطي لها الأولوية على أي شيء آخر في الحياة .. يحاول أن يقوم بوظيفة جيدة في كل دور منها .. بل وكثيرا ما ينسى الفرد العربي، الأدوار المختلفة المتنوعة ويركز كل طاقته ومجهوده على دور واحد أو اثنين فقط في حياته. ومع الوقت يجد طاقته تنفذ .. وجهده يقل .. ورغبته وقدرته على بذل المزيد من الجهد ضعيفة. ولا يستطيع استكمال حياته بشكل طبيعي فيدخل في نوبات اكتئاب وإحباط وضيق واستياء .. وسخط أحيانا

ماذا يعني التوازن بين الاتجاهات الخارجية والداخلية؟

يعني تستطيع الاستشعار بالأداء في الأجزاء المختلفة لحياتك أنت - بدون ما تشعر أن جزء منهم يشدك بقوة بعيد عن باقي الأجزاء. وهذا سينعكس عليك بالشعور بالهدوء - بالاستقرار - الثبات Grounded - مقبل على الحياة



لماذا أعمل على تحقيق التوازن؟

عدم تحقيق التوازن وتغليب الاتجاه الخارجي على الاتجاه الداخلي يؤثر على:

- ضعف في الصحة العقلية
- ضعف في قدرات المخ على التركيز
- ضعف في تواصل الإنسان مع نفسه
- ضغط وتوتر دائم
- شعور بالخواء الداخلي
- نوبات من مشاعر الملل
- مشاعر إحباط متكررة
- ضعف في علاقاته الاجتماعية
- عدم مقدرة على مواصلة العطاء لمن حوله
- ضعف في قدراته على التحميل
- مشاعر غربة داخلية وأحيانا وحدة
- مشاعر اضطراب داخلي غير معروف أسبابها
- تؤدي لمشاكل صحية وجسدية

ولأننا في هذا الكورس، ندرس عن أنفسنا وصحتنا النفسية .. فسيغطي هذا الجزء الاتجاه الداخلي للإنسان.

علاقة الإنسان بنفسه وتوازنه وتغذية الجوانب المختلفة فيه.

الاتجاه الداخلي:

حب النفس والاهتمام بها ليس أنانية. حب النفس هو الأساس الصحي الذي يساعدنا لنقوم بباقي أدوارنا بشكل سليم.

تعريفه الشرعي هو رعاية النفس + تزكيتها. وهذا لكي نحقق توازن بين تقوية مناعتنا النفسية وبين حماية أنفسنا من الانقلاب والتمرد علينا.

التقسيم الأكثر شيوعاً والأقرب لقلبي شخصياً: هو الـ 4 جوانب التالية:



1. جانب الجسد:

وهو الوعاء الذي يحمل كل الجوانب الأخرى.
وكلما كان هذا الوعاء صحي قوي كلما أدت بشكل أكثر كفاءة في حياتك وكلما استطعت الاستمتاع
والشعور بالبهجة.

ومن أهم مقترحات الاهتمام بالجانب الجسدي:

- **النوم:** احتياج الإنسان للنوم يختلف كلية من شخص لآخر. وتختلف عدد الساعات المشبعة الكافية للجسم باختلاف العمر والفروق الفردية بين الأشخاص.
- اختر عدد الساعات التي تراها أنسب لجسمك (على ألا تزيد عن 9 ساعات بأي حال)
- حاول أن تجعلها ليلا مبكرا نسبيا. (النوم المبكر فيحصل كبير في استفادة الجسم بالنوم ومن ثم انعكاس الأثر على الصحة النفسية)
- تجنب شرب المنبهات والكافيين بدءا من الثلث الأخير من يومك.
- تجنب مشاهدة الشاشات أو القيام بأنشطة منبهة قبل النوم.
- تجنب الاستلقاء في السرير مستيقظا (إذا لم تستطع النوم، انفض واقرا قليلا أو استمع لبعض الموسيقى حتى تشعر بالنعاس)
- **شرب الماء:** جسم الإنسان يتكون من 60% من الماء ..
- هل تتخيل أن جسدك هذا بعظامه، وخلاياه، وجلده، وأعضائه، وأعصابه .. يتكون 60% منه من الماء!!
- ينصح المتخصصين الصحيين بتناول 2 لتر من الماء يوميا.
- ضع هدف مبدئي بسيط وهو أن تنهي لتر واحد من الماء يوميا (إذا كان تناولك للماء أساسا قليلا)

- خصص لنفسك زجاجة محبة لنفسك وخاصة بك أنت. شكلها لطيف لأنك تعامل نفسك باهتمام ورعاية – وتساعدك على تعقب كم من الماء شربت يوميا
- تناول طعام صحي: الطعام الصحي هو الطعام المتنوع والذي يحتوي على القليل من السكريات – الكثير من الفيتامينات والمعادن "من خلال الخضروات" – مع قدر من البروتين – وقدر من الكربوهيدرات "النشويات"
- يمكنك أن تبدأ بتناول وجبة واحدة صحية يوميا والانتظام عليها حتى تصبح عادة لديك
- قطع السكريات أو تقليلها قدر المستطاع من نظامك الغذائي
- يمكنك أيضا أن تختار نوع واحد من الخضروات التي تفضلها لتبدأ به. وتنتظم في أن تتناوله يوميا
- ممارسة الرياضة: الرياضة تعيد بناء الخلايا داخل جسمك – وتعيد بناء العضلات بشكل صحي خاصة إذا كنت ممن يبذلون مجهود جسدي كبير في يومهم – أيضا تساعد على صحة القلب – ونشاطك بشكل عام
- ابدأ بأخف رياضة تستطيع الانتظام عليها وحدد لها عدد مرات أسبوعيا إن استطعت
- اجعل الوقت المخصص لكل مرة رياضة، هو وقت صغير .. وانتظم عليه حتى تصبح تلك الرياضة عادة من عادات حياتك
- المشي السريع من أسهل وأخف الرياضات التي ممكن ممارستها، وله فوائد عديدة للجسم كله.
- العناية الجسدية self care: بعد أن اعتنيت بصحة جسدك – مهم أيضا أن تعتني بشكله الخارجي.
- و طريقة تعاملك مع جسدك واهتمامك به، توصل رسائل نفسية لعقلك دون أن تشعر، تفيد بأنك شخص مهم أم لا.

- حدد ممارسة واحدة تمارسها لجسدك لتعتني به ولتوصل له رسالة (أنت مهم – أنت جميل)
- الاهتمام بالجسد ليس قاصرا على المرأة، الرجل أيضا عليه الاعتناء بجسده. وكما قال الرسول -ص- "من كان لديه شعر فليكرمه"
- كريم للبشرة – تصفيف للشعر – انتقاء ملابس أنيقة نظيفة – لوشن للجسد بعد الاستحمام

2. جانب النفس:

والمقصود بها، الحالة المزاجية للإنسان بمكوناتها الثلاثة "كما شرحناها في الجزء الأول من الكورس" النفس هي الوقود الذي يعمل به الجسد. فلو افترضنا أن الجسد هو سيارة نقودها ونحركها في الاتجاهات المختلفة، للوصول لغاية ورؤية ما .. فالنفس هي الوقود الذي يحرك تلك السيارة. وبالتالي إن لم تعتني بها وتطورها وتنميها، فأنت تزود سيارتك بوقود متهالك قديم مليء بالشوائب .. فماذا تتوقع أن يجد لتلك السيارة؟؟

ومن الاقتراحات الهامة لتغذية جانب النفس:

- جلسة خلوة: هي جلسة تختلي فيها بنفسك فقط لتتواصل معها.
- نحن في زحام اليوم وتسارع الأفكار، وتوالي المهام المكلفين بها .. نفقد تماما التواصل بأنفسنا .. استشعارها .. الانتباه لها وأنها موجودة وتحتاج اهتمام ورعاية .. ونصبح أغراب عن أنفسنا

- جلسة يوميا تختلي فيها بنفسك دون أي مشتتات (لا أشخاص ولا شاشات)
- إذا استطعت تذكر 3 مشاعر مررت بهم في يومك (منوعين بين سلبي وإيجابي)
- متى شعرت بهم؟ وماذا كنت تريد من ورائهم؟
- تفكر في اقتراح واحد بسيط لتحسين شعور واحد فقط من تلك المشاعر.
- ويمكنك أيضا أن تقضي تلك الجلسة هكذا دون إرشادات محددة بعض المرات.
- الاستغراق في شعور إيجابي: (كما شرحناه بالأعلى)
- الآن وهنا Here & Now: وهو مفهوم هام جدا في الصحة النفسية، يساعدك على عيش كل لحظة بلحظتها. أن تنتبه فقط للحظة الحالية والمكان الحالي الذي تتواجد فيه.
- اختر وقت وفترة محددة في اليوم واضبطها لنفسك (أو اترك الأمر مرنا لو كان ذلك أنسب لك)
- هدفك في تلك الفترة أن تنتبه وتستشعر ما تفعله أو تمر به في اللحظة الحالية والمكان الحالي
- قد يكون الأمر غير مفهوم في البداية ويتفقت منك الانتباه، ولكن بالتدريب والممارسة ستحرز نتائج رائعة في صحتك النفسية.

3. جانب العقل:

كما شبهنا في المثال السابق، الجسد بالسيارة، والنفس بالبنزين أو وقود تلك السيارة .. فالعقل هنا هو الخريطة التي تمتلكها لتتوجه بها لوجهتك.

بدون خريطة لن تصل .. مهما كانت سيارتك في حالة جيدة، ووقودك بمستوى عالي من الجودة، إلا أنك لن تصل بدون تحديد وجهة لك أولاً..
ثم الحصول على خريطة لمعرفة كيفية الوصول..
ثم امتلاك مهارات قراءة الخرائط لتستطيع قراءتها والوصول..
وهذا ما نستهدفه من تغذية جانب العقل.
أنشطة تغذي جانب الفكر والمعرفة والثقافة والتعلم .. وتساعدك على تحديد أهداف لك في حياتك تصل إليها

أهم مقترحات لتغذية جانب العقل:

- **التعلم:** المعرفة وحب العلم هي فطرة في الإنسان. لا يوجد إنسان لا يحب معرفة الجديد. قد يوجد إنسان طُمِسَ عنده ذلك الاحتياج، لكن الأساس أنه موجود فيه.
المعرفة احتياج بشري
دراسة كورس جديد – التعلم عن موضوع محدد يشغلك الفترة الحالية .. إلخ.
- **تعلم مهارة جديدة:** الإنسان بحاجة للمهارات طوال حياته ليتفاعل مع الناس والدنيا من حوله، وليحقق أهدافه ويصل إليها.
- لا يوجد شخص لديه كل المهارات .. لكننا بحاجة لتعلم المزيد من المهارات.
- حدد مهارة أنت تحتاجها في الوقت الحالي .. أو حتى تحب اكتسابها وتعلمها

- ابدأ البحث عن مصادر لتعلم تلك المهارة (محاضرات - ندوات - كتب - جلسات خاصة -)
- اختر المصدر الأنسب لك، وابدأ اكتساب تلك المهارة والتدرب عليها.

● **الترفيه والتسلية:** من الممارسات الهامة جداً، والتي ينساها الكثير من الناس .. الترفيه العقل بحاجة لترويح وترفيه ليعيد شحن طاقته. لا يمكن أن يتم التعامل مع العقل على أنه ماكينة طوال فترة الاستيقاظ.

طالما أن مستيقظ، فعلى عقلي أن يعمل .. يعمل لتربية الأولاد .. لكسب القوت .. للتعلم .. لتطوير نفسي وتنميتها .. لحل المشكلات .. لأداء مهام مختلفة .. إلخ.

سيثور هذا العقل عليك ولن يعمل بكفاءته. وستصحبه النفس في تلك الثورة، ليعلنا العصيان والتمرد .. وتظهر حالات من الملل والضيق العام غير المفهوم.

لا بد من جانب ترفيهي في حياتك بشكل يومي "بجرعات بسيطة" .. أو بشكل أسبوعي "بجرعات أكبر"

- حدد مجموعة من الأنشطة الترفيهية التي تسبب لك قدر من البهجة والمتعة (مشاهدة شيء "كوميدي وليس درامي" - تناول العشاء في مطعم محبب لك - تناول قهوتك في كافيه مع بعض الأصدقاء - زيارة حديقة - الذهاب للعوام "ترفيه وليس رياضة" - ألعاب ورقية مع العائلة - ... إلخ).
- ضع في جدولك أسبوعياً على الأقل نشاط واحد من تلك الأنشطة وحدد له وقتاً ثم ابدأ في تنفيذه.

4. جانب الروح:

هو الجانب الذي يتصل فيه الإنسان بربه .. الجانب الروحاني .. هو مثل نظام التشغيل الخاص بالإنسان
Operating System

والذي بدونها لا يعمل الإنسان بشكل كفاء .. بل يظل دائما ينقصه شيء لا يعرفه .. ويتوق لأشياء لا يدري عنها شيئا.

هو جذورك الداخلية .. استشعار التواصل connection بينك وبين الله. والبحث عن معنى أعمق لوجودك في الحياة وغاية تعيش من أجلها.

وهو جانب يمكن تغذيته بطرق كثيرة .. المهم أن نغذيه على مستوى أعمق من مجرد ممارسة الشعائر الدينية وأداء الفرائض. (أي نركز على الكيف وليس الكم) ولنبدأ بشكل عميق وصحيح، ممكن نبدأ بالاختيارات الآتية:

• شرح أسماء الله الحسنى:

- الاستماع لشرح اسم واحد من أسماء الله في الأسبوع.
- تدوين ملاحظتك عن الشرح.
- تعيش بالاسم أسبوع كامل "تلاحظه في الكون حواليك، في حياتك، ماضيك، حاضرك، علاقاتك، شغلك ..."

• العمل على جودة ونتائج الصلاة:

- أضف لصلاتك ركن الاطمئنان في الصلاة
- ادخل الصلاة بفكرتين: أنا داخل أشحن طاقتي الروحية "هو لقاء مع الله" + أنا داخل أغسل أي أخطاء وحطلع منها شخص جديد

• شرح مناجاة الإمام عبد المالك الضير: للشيخ محمد عوض المنقوش

- الاستماع لحلقة واحدة من سلسلة المناجاة في الأسبوع.
- تدوين ملاحظتك عن الشرح
- تعيش بتلك الملاحظات أسبوع كامل "تتفكر فيه - وتدون خواطرك عنه"

لافتة هامة: ليس بالضروري أن يكون بناء الجوانب الداخلية لدينا مكتمل الشكل والملامح. لكن على الأقل نضع الأعمدة الأساسية للبناء داخلنا. هذا هو ما سيساعدنا على استكمال البناء .. وفي نفس الوقت يساعدنا على أداء أدوارنا الخارجية.

الواجب:

- اختر مهمة واحدة لكل جانب من الجوانب الأربعة للحياة المتوازنة..
- حدد لكل مهمة وقت محدد في أسبوعك..
- ضعه في جدولك مستخدماً ال Planner الخاص بالكورس