كوتش نفسك

إدارة الضغوط والأعباء النفسية

رودينه رجب

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

أنوار و ريحان

https://t.me/osn_osn

Scan me!

إدارة الضغوط والأعباء النفسية

مكتبة إيلينا
Elena book

إدارة الضُغوط والأعباء النَفسيَة
(كوتش نفسك)

رودينه رجب

الطبعة الأولى، القاهرة 2023م

غلاف: عبد الرحمن محمد

تدقيق لغوي: محمود رجب تركي

رقم الإيداع: 27753 / 2023

I.S.B.N: 978-977-488-843-4

اكتب

دار اكتب للنشر والتوزيع

العنوان: 12 ش عبد الهادي الطحان ، من ش الشيخ منصور، المرج الغربية . القاهرة ، مصر

هاتف: 01111947957

بريد إلكتروني: daroktob1@yahoo.com

إهداء

إهداء لكل مَن أراد التَّغيير وسعى له

ولكل مَن أحبَّ الحياة وتمنَّى الراحة فيها

ولكل مَن أراد وسعى وجاهد مِن أجل نفس

مطمئنة، إهداء لكل حد عايز يكون كوتش

نفسه.

المقدمة

يُعاني أغلبنا في هذا العصر الكثير مِن التَّشتُّت وتزاحم الأفكار والإنهاك المُستمر، بسبب طريقة العيش والظروف المُحيطة بِنا، ولكن مَا لا يُدركه أغلبنا ولم نَتعلَّمهُ ولم نَتَربَّ أو نَتَدرَّب عليه هي كيفية التَّعامل وإدارة تلك الضُّغوط بطريقة تجعلها أخف حِملًا، وتجعلنا أكثر قدرةً على التَّعامُل معها وتنسيق حياتنا وعلاقاتنا وأهدافنا بطريقة تُهيئنا للصحة النَّفسيَّة والسَّلام النَّفسي.

والذي لرُبَّما أصبح حلم أغلبنا وأمنية نطمح إليها ونتصور أنها بعيدة المنال عن أيدينا وعن حياتنا، وأنَّ مَن يزعمها يعيش في عالم غير عالمنا، ويمر بظروف غير التي نمر بها سواء اجتماعيًا أو اقتصاديًا أو سياسيًا، وكل هذا ليس حقيقيًا، فليس كل مَن مرَّ بظروفٍ ضاغطةٍ في حياته تحوَّلت إلى اضطرابات وأمراض

نفسيَّة، وليس كل مَن واجه تلك الصِّعاب لم يستطع أن يتمتَّع بصحة نفسيَّة وينعم بسلام نفسي، وليس كل مَن مرَّ بها توقَّف أو أكمل الطريق مُنهكًا لا يقوى إلا على القليل.

ولذلك كان لا بُدَّ من كتابة تلك الرحلة التي على الجميع أن يخوضها في هذا الزَّمان للتعلُّم واكتساب مهارات إدارة الضغوط والأعباء النفسيَّة، ولذلك كان الكتاب الذي بين أيديكم وكانت صفحاته وتمريناته.

وبما أنه لا يكفي أبدًا ماذا تُريد ولا كيف تصل إليه إلَّا بعد الإجابة عن سؤال أين أنت الآن ممَّا تريد، فتعالوا معنا نُجيب عن الأسئلة التي توضِّح لك تصورك، وتوضِّح لك أين أنت الآن حتى تُدرك بعد أن تخوض رحلة الكتاب هل كنتَ مُحقًّا أم لا فيما تظن، وتعلُّم أفضل طريق تسلُكه من النقطة التي أنتَ فيها إلى النقطة التي تُريدها، فهيَّا بنا نكتشف ذلك معًا.

***

الضُّغوط والأعباء النّفسيّة

معنى الضغط النفسي؟

ماذا يعني الضغط النفسي؟

.....

.....

.....

.....

عند قول ضغط نفسي ما الأفكار والمشاعر التي تخطر ببالك؟

.....

.....

.....

.....

تعتقد لماذا يعاني أكثرنا من الضغط النفسي؟

.....

.....

.....

.....

متى تعتبر نفسك خاليًا من الضغط النفسي (أفكار، ومشاعر)؟ أو متى تشعر أنك تتمتع بالسلام النفسي أو الراحة النفسية؟

.....

.....

.....

.....

أسباب الضُّغوط والأعباء النَّفسيّة:

عندما يصبح عندنا أعباء نفسية وتتراكم مع الوقت بلا تعامل معها تتحوَّل إلى ضغوط، وهذه الضغوط النفسية تتسبب لنا في الكثير من الاضطرابات النفسية، واستمرار الاضطرابات فترة بدون علاجها قد يتحوَّل إلى

أمراض نفسية، لذلك بحث العلماء عن السبب الأصلي لتكون الضغوط النفسية وتوصلوا إلى أن من أسبابها:

1. الانفتاح الزائد على العالم الخارجي "عبر وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام»، أصبحنا نشاهد الناس من كل مكان ومن كل مستوى اجتماعي ومادي، نرى أغنى شخص كيف يعيش، بالإضافة للإعلانات التي تصور لنا المنازل في المدن الجديدة والمنازل الذكية، فأصبح لدينا إحساس بالضغط الدائم أني لا بد أن أصل لهذا المستوى وهذه الحياة.

وإذا كان سؤالك ما المشكلة أن نحلم ونطمح لتحسين مستوانا؟

المشكلة ليست في أن نحلم، المشكلة أن ما دامت أحلامنا ليست في أيدينا ولا نسعى لها سعيها تتحول لضغوط وأعباء.

2. السعي وراء الكمال والمثالية: الحقيقة أننا في الحياة الدنيا لا يوجد شيء كامل أبدًا، ولن نصل أبدًا إلى كمال أنفسنا أو مَن نحب أو كمال لحظاتنا وأفراحنا وأحلامنا.

3. كثرة المدخلات اليومية من وسائل الإعلام ووسائل التواصل: كم المعلومات والأخبار والمسلسلات التي تغذي العقل بشكل يومي يؤدي إلى الضغط النفسي، هذا بالإضافة إلى المحتوى المليء بالرسائل السلبية والأحزان والصراعات.

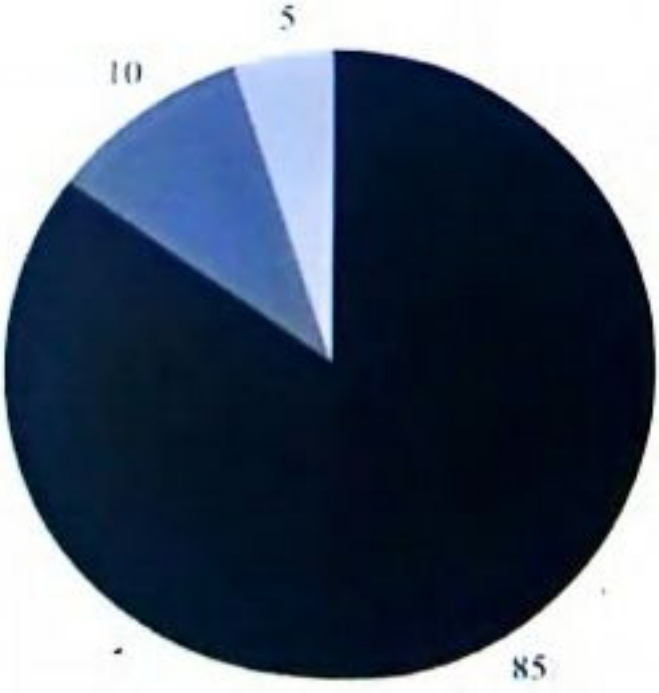
وفي وجهة نظري إذا أردت أن ألخص وأرجع كل الأسباب إلى سبب واحد سأقول بكل تأكيد بعد كل ما رأيته في التدريب والحالات التي تُعرض عليَّ، ومن خلال حياتي والناس من حولي، أنه يكمُن في سبب مهم جدًا وهو، عدم إعطاء الناس فرصة لأنفسهم كي يسمعوها ويشعروا بها ويعوا ما فيها ويدركون جيدًا

ليتمكنوا من التعامل معه،

وعلى هذا قسم العلماء بناءً على إحصائية الناس ووعيهم وإدراكهم إلى ثلاثة أنواع:

أنماط الناس في التعامل مع الضغوط النفسية

قام العلماء بإجراء الأبحاث والإحصائيات على الطرق المختلفة للتعامل الناس مع الضغوط الحياتية وكانت النتيجة:



حياة لا واعية: ٨٥٪ يعيشون حياة لا واعية، يعانون لكن لا يعلمون أين هي المشكلة ولا

يبحثون عنها ولا عن حلها.

إدراك سلبي: ١٠٪ يعيشون بإدراك سلبي، يعلمون مشاكلهم لكن لا يحاولون علاجها.

إدراك إيجابي: ٥٪ يحيون بإدراك إيجابي، يعلمون مشاكلهم ويحاولون حلها.(مع العلم أن البعض يحاول بشكل خاطئ).

ولكن هل ترضى أنفسنا أن تُحدِّثنا بما يؤلمنا؟

بعد مدة طويلة من محاولة النفس للتحدُّث معنا، وكلما تحدَّثت نقوم بعمل عملية إلهاء سواء بالأكل أو متابعة التلفاز أو التسوق أو الألعاب الإلكترونية، تصل النفس في النهاية إلى حالة إحباط وتتوقف عن قول أي شيء لنا، وتبدأ في مرحلة أخرى للتعبير عن نفسها بالألم النفسي، وتدرج في درجات الاكتئاب، وقد تعبر أيضًا عن ذلك بالأمراض النفسجسدية كاضطرابات القولون والصداع المستمر

والنصفي أو زيادة ضربات القلب والإحساس بالخمول، أو بأي طريقة أخرى، وفي هذه الحالة تكون نفسنا قد قامت بعمل ما أسميه (بلوك نفسي)، وهو تعبير عن غضبها الشديد من إهمالها وإهمال آلامها واحتياجاتها كل الفترة الماضية، وكما قال شين كوفي:

"إن المشاعر التي لا يتم التعبير عنها لا تموت، وإنما تدفن حيَّة ثم تقوم بالتعبير عن نفسها بطريقة أشد قبحًا".

ونقوم بفك ذلك (البلوك النفسي) علينا باتباع خطوات مع نفسنا، ولنتصور نفسنا كابننا الصغير ونوفر لها خمس مساحات:

1) مساحة أمان:

إذا كان ابنك كلما اشتكى لك من شيء أو اعترف بخطئه في موضوع ما تنهال عليه بالكلام السيئ، عن كم هو سيئ ولا ترحمه

وتعاقبه سيتوقف عن الاعتراف لك بأي خطأ، وسيتعلم منك أن لا يقول لك الحقيقة، وكذلك نفسك إذا لم تأمنها منك ومن جلد الذات على الأخطاء فإنها لن تعترف بالأخطاء، بل تخفيها عنك وتجعلك لا تدركها، فيجب أن تشعر بالأمان أنك لن تحكم عليها حكمًا سلبيًا ولن تعاقبها عقابًا شديدًا، بل تسعى للحل والانتقال من الإدراك السلبي للإدراك الإيجابي.

2) مساحة كلام:

إذا كنتَ أو كنتِ دائمًا مشغولين عن أبنائكم، وكلما جاء للتحدث معكم وجد معكم الهاتف أو مشغولين بالشغل أو أنتِ مشغولة في المطبخ أو دائمًا نائمين أو مشغولين فإنه لن يجد مساحة للتحدث معكم عن نفسه، لأنه لن يشعر بتلك المساحة، ولذا فعليكم أن توفروا له وقتًا ليستطيع التعبير عن نفسه، وكذلك أنفسكم تحتاجون أن تخصصوا لها وقتًا بعيدًا عن زحمة

الحياة، فكلما شعرتوا بضيق اجلسوا ولو خمس دقائق تأملوا لماذا لديَّ هذا الشعور، ماذا حدث قبل أن أشعر به وما هو بالضبط ما أوصلني لهذه الحالة لتعطي لنفسك مساحة للكلام عمَّا تشعر به وعن آلامها فيزيد وعيك عن ذاتك.

3) مساحة طمأنينة:

إذا كان ابنك كلما تحدَّث إليك عن مشكلة أو عن أذية شخص له، قلت له لا عليك كل شيء سيكون على ما يرام بلا أي إجراء، ويأتي مرة أخرى بمشكلة أخرى فترد نفس الرد، ثم المرة الثالثة ثم الرابعة وهكذا، ببساطة سيتوقف ابنك عن الشكوى لك وسيبدأ بالتصرف ولو بشكل خاطئ، وكذلك نفسك، عليَّ أن أعد نفسي وأنا أسمع مشاكلها أنني لا أسمع المشاكل فقط لأسمعها ولكنني أجد لها حلًا للانتقال من الإدراك السلبي إلى الإدراك الإيجابي.

4) مساحة تقبُّل:

من أهم ما نقدمه لأبنائنا لسوائهم النفسي هو التَّقبُّل لهم كما هم، وكذلك من أهم ما يهون علينا الأحداث التي تحدث في حياتنا أن تؤمن أنك بشر وأن مَن حولك بشر وأننا نعيش في الدنيا، يبدو كلامًا بسيطًا عاديًا ولكن وراءه كثير من المعاني التي لو آمنا بها لحُلت كثير من عقدنا وآلامنا النفسية، تقبَّل نفسك لأنها أخطأت أو ظلمت واجعلها تصلح ما فعلت، تقبل أنها أخذت قرارًا خاطئًا فيما مضى فقد وُلِدنا لا نفقه شيئًا ثم بدأنا نتعلم، والتعلم جزء كبير منه يحدث من الأخطاء، فلولا الأخطاء لما تعلمنا، تقبَّل أنها تضعف أحيانًا وتحتاج، فنحن بشر والله هو الغني القوي وحده الذي لا يحتاج إلى شيء أو أحد، تقبَّل أن يؤذيك البعض فهم بشر مثلك تمامًا بداخلهم الخيرُ والشر، ليسوا شياطين وليسوا ملائكة هم فقط بشر، تقبَّل أننا نحيا في الدنيا ولسنا في الجنة، فالتغيير

أمر طبيعي وأن ترفع أشياء وتوضع في وقت آخر هذا هو حال الدنيا، فمَن هو غني اليوم قد يتعرَّض لأزمة مادية غدًا، ومَن هو قوي اليوم قد يتعرَّض للهِرَم والضعف غدًا، ومَن هو أمينًا اليوم قد تتحرَّك نفسه البشرية وشيطانه ويكون غير ذلك غدًا، وأيضًا العكس فمَن هو قاسيًا اليوم قد يكون حنونًا غدًا، ومَن هو مؤذي اليوم قد يكون نافعًا غدًا، هذه هي الدنيا لا شيء يبقى على حاله، كل شيء إما يزيد أو ينقص حتى الإيمان.

5) مساحة حل:

وهذا ما من أجله قمتُ بعمل تلك الدورة وذلك الكُتيب، وهو أن ابنك حتى يشعر أنك أمانة وداعمه وسنده، يجب أن تساعده في إيجاد حلول خاصة في سنواته الأولى التي يتعلم منك مهاراته، وكذلك نفسك يجب أن تمدها بالمهارات والاستراتيجيات التي على أساسها

تستطيع مواجهة تحدياتها وحلها، وهذا ما سنتناوله في هذا الكُتيب.

لذلك تخيّل معي ما يحدث إذا:

تخيلوا أننا دخلنا غرفة نسمع فيها أصوات صراخ وبكاء، وأنا أتحدَّث معكم في أمر مهم أو حتى شيء غير مهم، هل تستطيع التركيز فيما أقول وسط كل الأصوات العالية من الصراخ والبكاء؟!

وإذا دخل شخص علينا هذه الغرفة وسط هذا الصراخ ليسألني ماذا تريدين أن تشربي أو تأكلي سأجيب بتعجب ليس هذا وقته ألا تسمع الأصوات!

هذا ما يحدث في حياتنا، هناك الكثير من الأصوات بداخلنا من حولنا لا يَسمعونها ولكنا نسمعها جيدًا، هم أيضًا لديهم أصوات بداخلهم أنت لا تسمعها، وبالتالي فلا يدرك أحدنا ما

بالآخر، ولا سبب ردات فعله وانفعالاته على أسئلة أو المواقف عادية الناتجة عن كم الضغط النفسي المتسببة فيه هذه الأصوات بداخلنا.

لهذا من الممكن أن تدخل زوجة لتسأل زوجها سؤالًا بسيطًا، وليكن ماذا تحب أن تأكل اليوم، فيرد بانفجار لا يلائم السؤال، وهذا لأن المشكلة ليست في السؤال ولا في ماذا سيأكل، وإنما المشكلة في كم الأصوات الداخلية التي تسبب له ضغطًا نفسيًا ولا يستطيع التحكم فيها.

الأفضل أن نتجه لتلك الأصوات الداخلية لنرى ما بها، ونحاول تهدأتها وفهمها وسماع ما تحاول قوله لنا.

اكتب كل شيء تحمل همَّه؟ كل شيء تشعر أنه يضغطك في حياتك؟ كل شيء يمثل لك عبئًا سواء كان كبيرًا أو صغيرًا (بداية من الأجهزة المتعطلة بالمنزل، الإضاءة التي لا

تناسبنك إلى الشخص الذي طلقني، النقود التي خسرتها)، ثم أعطِ كل واحد منهم رقمًا لتسهل على نفسك إجابة باقي التمارين.

(مدة التمرين خمس دقائق فقط)

تمرین

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وبعد أن كتبت هل لي بسؤال: مَن أنت فيهم؟

بعد أن فهمت أنماط الناس وأنواعهم هل سألت نفسك أنت تنضم لأي فئة؟

* هل تنضم لمَن يعيشون حياة لا واعية، حيث وأنت تكتب لم تستطع أصلًا أن تكتب رغم شعورك أنك وحياتك ليست على ما يرام، لم تستطع أن تكتشف مصدر الألم أو تضع يدك على المشكلة، لا أتكلم عن الفترة الحالية بل على استمرار هذا الوضع فترة طويلة؟!

* أم أنت مَن يعيش بإدراك سلبي، حيث وجدت واستطعت أن تكتب وتصف مشاعرك ومشاكلك بالتفصيل لكنك لم تجد نفسك تفعل أي شيء لتغير من هذا الوضع، أو لتجعل حياتك أفضل، فلا تأخذ القرارات المهمة ولا تواجه الأحداث والأشخاص؟!

* أم أنت من 5% من البشر الذين يحيون

بإدراك إيجابي يعلمون مشاكلهم جيدًا ويحاولون مواجهتها وحلها وإيجاد البدائل؟!

أريد أن أشاركك شيئًا مهمًا، فأغلبنا يمر بالأنواع والأنماط الثلاثة!

هناك أشياء أعلم أنها تمثل لي تحديًا حقيقيًا وأعمل على تخطيها، وهناك أشياء أو أعباء أعلم أنها عندي لكنني لا أحاول أبدًا أن أتعامل معها أو أحاول حلها، وهناك أعباء وضغوطات لا أعلم بوجودها أصلًا رغم وجود أثرها وتأثيره عليَّ.

الأعباء الثلاثة رُبَّما نعيشها بشكل يومي، فمثلًا قد يكون رجلًا يعلم أن لديه مشكلة مع زوجته ولكنه لا يحاول من تحسين طريقة التعامل، أو زوجة عندها مشاكل مع زوجها تعلمها جيدًا لكنها لا تفعل أي شيء لحلها، أو والدين لهما أبناء لا يستطيعان التعامل معاهم ولا توجد علاقة جيدة بينهم وبين أبنائهم، ولكن لا

يحاولون أن يبحثوا عن المشكلة، بل أرجع كل هذا إلى طبيعتهم وفئاتهم العمرية وخصائصها.

وبالتالي فعلينا أن ندرك أننا قد نمر بالثلاثة معًا، وأن مع زيادة الوعي أستطيع بسهولة التمييز بين حالاتي النفسية المختلفة ومشاعري المتناقضة المتقلبة من أبسطها إلى أشدها ضغطًا عليَّ.

ولك على هذا أمثلة عديدة، فقد يكون هناك امرأة تشعر بضغط في العمل ولا تستطيع تحمل الأسئلة أو المناقشات أو تستجيب لأخطاء زملائها بشكل مبالغ فيه، قد تكون الأزمة كلها في الحذاء التي ترتديه، فالكثير من أحذية النساء المرتفعة تسبب ألمًا في القدم والعضلات والأعصاب يصل إلى العمود الفقري، وبالتالي إلى الجهاز العصبي، فلو أدركتها ببساطة تستغني عن هذا النوع من الأحذية فيقل الشعور بالتوتر والضغط، أو رجل يرتدي

حذاءً أصغر منه قليلًا سيصل أيضًا لنفس الألم والإحساس بالضغط والتوتر ويكون الحل هو نفسه أشياء.

وبالتالي فهناك أشياء قد تكون صغيرة جدًا لكن تأثيرها علينا تأثيرًا كبيرًا أكثر ممَّا نتصور.

أمَّا النوع الثاني فأمثلته كثيرة مثل أي علاقة بين زوجين بها الكثير من الخلل والخلافات، ولا أحد منهم يحاول أن يقرأ كتابًا أو يسأل استشاري أسري أو يلجأوا إلى المواجهة بينهم والحوار الهادئ، بل يكتفون أن يعيشوا حياتهم بإدراك سلبي غير متصورين لمآل هذه العلاقة.

وهناك من الضغوط ما نتعامل معها بشكل إيجابي كأي عيب شخصي أو نقطة ضعف أحاول العمل عليها وتطوير نفسي وتحسينها، ولكن في هذا النوع أحب أن أذكرك أنك تتبع دومًا الطريقة الصحيحة في الحل وليست الطريقة الأسهل.

وقد يقول لي أحد ليست كل المشاكل أو الأعباء علينا التعامل معها فبعضها حلها الوحيد هو الصبر، وهنا اسمح لي أن أقول لك إن هناك فرقًا ضخمًا بين المتحمل والمستسهل.

متحمل ولا مستسهل؟

ومثال على ذلك قصة فتاة كان زوجها يسيء التعامل معها ويهينها كثيرًا ويضربها، وعندما عرضت عليَّ نصحتها أن عليه أن يخضع لجلسات للعلاج النفسي، وهذا بناءً على بعض الأعراض لديه، ولكنها أجابتني بأنه يرفض، فكانت إجابتي أن عليها هي أن تتابع في الجلسات لتتعلم كيف يمكنها التعامل معه ومع نمط شخصيته واضطرابه، ولكنها كانت دومًا تجيب أنها صابرة وأن ما باليد حيلة (أنا مستحملة أهو) حتى وصلت إلى مرحلة لا يمكنها التحمُّل وطلبت الطلاق ثم طُلقت.

والحقيقة أنها كانت مستسهلة وليست متحملة، وهذا لأن أي جلسات معها ستحتاج منها مجهود ورحلة من الوعي وطاقة لتغيير أشياء في نفسها وفي زوجها، ولكنها لم ترد كل ذلك، فسمت نفسها صابرة أم متحملة حتى تشعر نفسها بحالة أفضل من الاعتراف بعدم رغبتها في الإصلاح أو في دفع ثمن ذلك الإصلاح.

راجع قائمة الضغوط التي كتبتها واكتب أمام كل نقطة هل عملت كل ما تستطيع حقًّا هل سألت واستشرت مختصين في مجالات تلك الأعباء أم لا؟

أصدق مع نفسك ففي النهاية أنت وحدك مَن يستطيع أن يُحدِّد بمنتهى الإنصاف هل أنت متحمل أم مستسهل.

فهيا بنا الآن لنتعرَّف على أهم ثلاث دوائر في تنظيم الأعباء والضغوط:

***

دوائر التّحكُّم

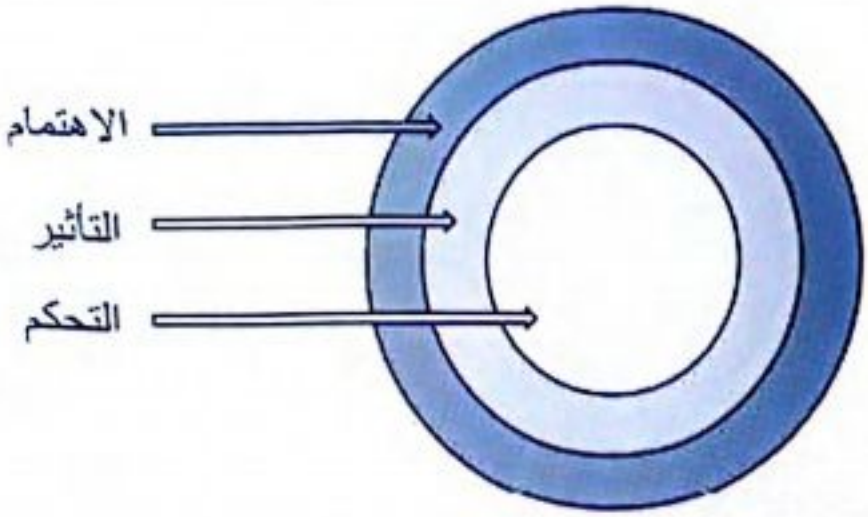
دوائر التّحكُّم / السيطرة

دائرة التّحكُّم:-

كل ما يخصني وعندي سلطة كاملة في إصلاحه كالمشاكل الشخصية، ونقاط ضعف شخصيتي فأنا المسؤول عن إصلاحها، فكل ما يخصني بشكل مباشر هو في دائرة تحكمي.

دائرة التأثير:-

نسبة مسؤوليتي فيه أقل وكذلك حدود تحكمي، وهنا دور الوعي والإدراك بذلك والنصح بطريقة حسنة، أنت مجرد عامل تغيير فقط، من الممكن أن تكون طرفًا في إصلاحها، ولكنك لست الطرف الوحيد، أو أن يكون إصلاحك لهذه الأشياء أو تدخلك ليس بشكل مباشر.



دائرة الاهتمام:

هي الأعباء التي لا تدخل في تحكمي أو تصرفي فهي تخص شخص آخر، أشياء قد تكون شاغلة لك جدًا، ولكنك لا تملك إصلاحها فهي ليست بيدك.

علمت أبناءك الصلاة ولكنهم عندما أصبحوا شبابًا توقفوا عن الصلاة، عندما كانوا صغارًا كانوا في دائرة تحكمك، أما الآن فقد أصبحوا في دائرة تأثيرك، وبالتالي فعليك النصيحة بالحُسنى من وقت لآخر والدعاء لهم وإخراج الصدقات بهذه النية.

زوجك أو زوجتك علاقتكما ليست مريحة ومليئة بالخلافات، عليك إصلاح نفسك، فنفسك في دائرة تحكمك، أما شريك حياتك فهو في دائرة تأثيرك أنت طرف في إصلاح العلاقة ولكنك لست الطرف الوحيد.

وقاعدة هذه الدائرة: عليك نفسك ثم ادع للمعروف بالمعروف وإنهَ عن المنكر بلا منكر.

بين أبي وأمي مشاكل فهي ليست في دائرة تحكمك ولا تأثيرك في الأغلب ولكنها في دائرة اهتمامك، وهذا لأن علاقة الأب والأم ببعضهما هي خارج سلطانك بالمرة ولا يصح أن تخطأ أحدًا منهم أو تواجهه بأخطائه أصلًا، فليس عليك إلا الدعاء لهم ومحاولة البر.

وأيضًا مثل القضايا الكبرى كفيروس كورونا والأمراض المستعصية والحروب بين الدول والاستعمار الصهيوني للأرض المباركة فلسطين كلها في دائرة اهتمامك المطلوب منك الإنفاق

بنية فرجها والدعاء، وإحياء القيم ومفاهيم الإنسانية والسلام في من حولك، لكن لن تستطيع مد تأثيرك أبعد من ذلك، فأنت لست صاحب سلطة أو قرار دولي، وبالرغم من ذلك فلتعلم أن الدعاء أقوى الأسلحة، فالدعاء سحر المؤمن، فاجتهد فيه بيقينك أن الله بالدعاء يغير القدر.

هل تذكر حديث النبي (عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم): مَن رأى منكم منكرًا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان.

قال العلماء إن هذا الترتيب يترتب على سلطان الإنسان، فما له سلطان مباشر عليه هو نفسه وأبناؤه حتى يكبروا وبعض الأشياء في زوجته فهذا عليه إصلاحه بنفسه ومجهوده وعمله.

ولكن إذا كان الأمر يخرج عن سلطانه كحال

جار أو صديق أو زميل في العمل، فما عليك إلا النصيحة الحسنة واختيار وقتها وطريقتها المناسبة.

وإذا كانت خارجة عن سلطانك بالكامل كمشاكل مجتمعية أو عالمية أو قضايا عامة، فبالدعاء وإصلاح نية القلب وإقامة الحق والعدل في نفسك ومَن تعول.

ملحوظة مهمة في أثناء التقسيم:

ركز جيدًا وأنت تقوم بالتقسيم من ثلاثة نقاط أو أدوار نفسية خادعة، ولها دورة وكتيب بمفردها، ولكننا سنطرح هنا معناها سريعًا:

1 - دور الضحية:

شخص متجرد من كل المسؤوليات ومعتاد على إلقاء اللوم على الآخر، دائم الشكوى ويرى نفسه ضحية لأهله ولبلده ولمجتمعه، لا يرى إلا الظروف والناس وماذا فعلوا به، لا يرى نفسه

إلا مفعولًا به مغلوبًا على أمره.

2 - دور المُنقذ:

شخص يحمل هم كل شيء، وكأن بيده إصلاح العالم، فكأن ليس لديه إلا دائرة التحكم في حياته وهو وهم خاطئ يمثل عبئًا ثقيلًا على صاحبه، وبالأخص إذا لم يقم بأي نشاطات أو تحركات باتجاه ما يراه لازمًا.

3 - دور الجلاد أو الناقد:

وهو شخص يريد كل شيء على أعلى مستوى، وليس به أي أخطاء، ولا يريد التنازل أبدًا ويريد كل شيء في نفس الوقت، فهو شخص يعيش وهم السيطرة متجاهلًا أن الحياة ليس بها مثالية أو سوية مطلقة، وليس كل ما فيها من اختيارنا أو تحت تصرفنا، فيعيش هو ومَن حوله تحت وطأة الندم والنقد واللوم الدائمين ولا يرضى أبدًا ولا يستمتع أبدًا

بأي شيء حوله أو أي إنجاز يُحققه.

من أسماء الله تعالى وصفاته أنه هو المهيمن، فالله وحده سبحانه هو المهيمن على عباده هو وحده سبحانه من قدرته مطلقة وإرادته واقعة ولا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، أما نحن البشر فمن الطبيعي أن نشعر كثيرًا بالعجز والفقر والمرض والفقد، فنحن بشر في دنيا لا توصف أبدًا بكمال الحال، فنحن لسنا في الجنة ونحن لسنا ملائكة ولكن علينا أن نسعى نحو الكمال ونحن مدركون أنا لن ندركه.

وبالتالي عد مرة أخرى للتقسيمة السابقة، وتأكد أنك قمت بها على الوجه الصحيح، لأن التقسيم الخاطئ كفيل أن يشعرنا بعبء لا نستطيع الخروج منه أبدًا، فمَن يلعب دور الضحية ويضع كل همومه في دائرة الاهتمام وتخلى عن كل مسؤولياته فلن يشعر بالراحة أو السلام النفسي أبدًا، وكذلك دور المنقذ الذي

وضع كل الأعباء في دائرة التحكم لا يمكنه الشعور بالسلام أو أن يرحم نفسه من جلد الذات واللوم الدائم لنفسه على تقصيره أو عجزه.

ولكن إذا قمت بالتقسيمة على الشكل الصحيح ستكتشف:

- أن هناك أعباءً كنت ترى أنك المسؤول عنها ولكنك في الحقيقة لست مسؤولًا.

- وأن هناك أخطاءً لمَن حولي ليس عليَّ فيها إلا النصيحة بالحسنى فليس عليك إلا البلاغ.

وبالتالي بعد هذه التقسيمة وبمجرد التقسيم الصحيح فقط قد تخلصت من جزء كبير من الضغوط والأعباء وسأراها بوعي مختلف، ستنقلني إلى مستوى آخر في التعامل مع وعلاقاتي وفي رؤيتي للحياة.

فإدراكي أن أبنائي قد كبروا وأنني لست

مسؤولة عن أخطاء زوجي ولا عن إصلاح العالم، بل سيحاسبني الله على ما في دائرة سلطاني فقط، وهو أيضًا ما أنا مسؤولة عنه وعليّ أن أحاسب فيه لا شيء آخر.

عد مرة أخرى لقائمة أعبائك وقم بتقسيمها على الدوائر الثلاث أ- (التحكم) ب - (التأثير) ج ـ (الاهتمام)، وبعد أن تنتهي تعالى معًا نتعرف على أنماط الضغوك والأعباء النفسية.

***

أنماط الضُّغوط والأعباء النّفسيّة

أنماط الضغوط والأعباء النفسيّة:

• خوف من الماضي: أحداث مؤلمة حدثت من قبل.

• قلق على المستقبل: أمنيات ومتطلبات واحتياجات نتمنى أو تأتي أو أحداث سيئة نخاف أن تأتي.

• شخصية: أشياء داخلية خاصة بذاتي وحياتي.

• علاقات: مع زوجي، مع أهلي، مع أولادي.

• روتينية: أشياء تتكرر بشكل يومي (شغل، تحضير فطار، المدارس).

• مُزمنة: كشخص وُلد بابتلاء معين، أو طرأ عليه حادث تسبب له في ابتلاء دائم، (فاقد البصر أو بدون رجل أو أهل غير رحماء).

قسّم ضغوطك التي كتبتها على الأنماط الستة:

خوف من الماضي

.....

.....

.....

قلق على المستقبل

.....

.....

.....

شخصية

.....

.....

.....

.....

علاقات

.....

.....

.....

.....

روتينية

.....

.....

.....

.....

مُزمنة

.....

.....

.....

.....

مستويات المسؤولية:

أ) أنت المسؤول:

أنت أخطأت بشكل تام في أمر معين فعليك إصلاحه، فمسؤوليتك كاملة (مَن أفسد شيئًا فعليه إصلاحه)، كسرت شيئًا إذا أنت المسؤول عن إصلاحه، أخطأت في حق شخص أنت المسؤول عن إصلاح علاقتك به، وكذلك قراراتك أنت المسؤول عن تحمل نتائجها أيًا ما كانت.

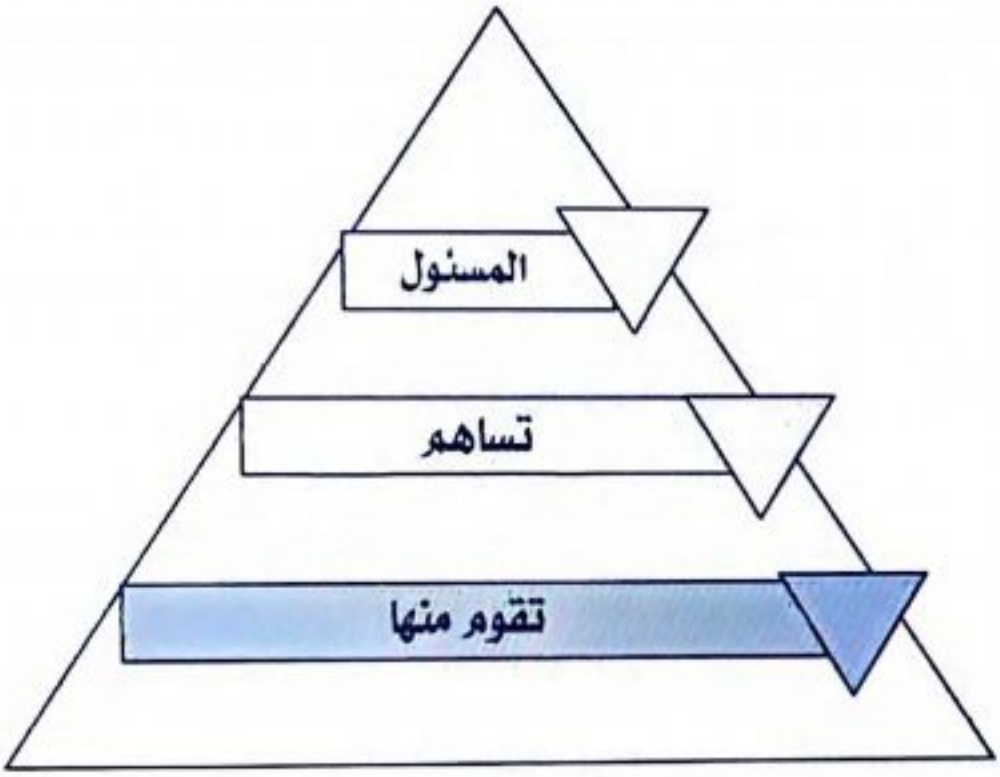
ب) أنت أسهمت في المشكلة أو في ما حدث:

المساهمة في مشكلة ما عن طريق إيجابي أو سلبي، سكوتي على خطأ معين فأدى إلى ارتباك في حياتي أو علاقاتي، أو أن مَن أخطأ يتمادى في خطئه فقد أسهمت بشكل أو بآخر سواء كطرف في المشكلة أو سكوتك على الخطأ فتره حتى أصبح التغيير يحتاج إلى جهد

ووقت.

ج) مشكلة أو تحدي لم تختره أصلًا:

وجودك في مشكلة لا دخل لك فيها لكنك مسؤول عن الخروج منها مثل الأشياء التي لا دخل لنا فيها ولم نخترها، فلا أحد منا يختار أهله أو بلده أو ديانته التي يولد فيجدهم، وهنا مستوى مسؤوليته أن يحاول التعامل مع تلك الابتلاءات بزيادة الوعي واتخاذ قراراته بناءً على ما أصبح هو يؤمن به، لا ما يؤمن شخص آخر به.



قسّم أعباءك حسب مستويات مسؤوليتك عنها:

أ) أنت المسؤول:

.....

.....

.....

.....

ب) أنت أسهمت في المشكلة أو في ما حدث:

.....

.....

.....

.....

ج) مشكلة أو تحدي لم تختره أصلًا:

.....

.....

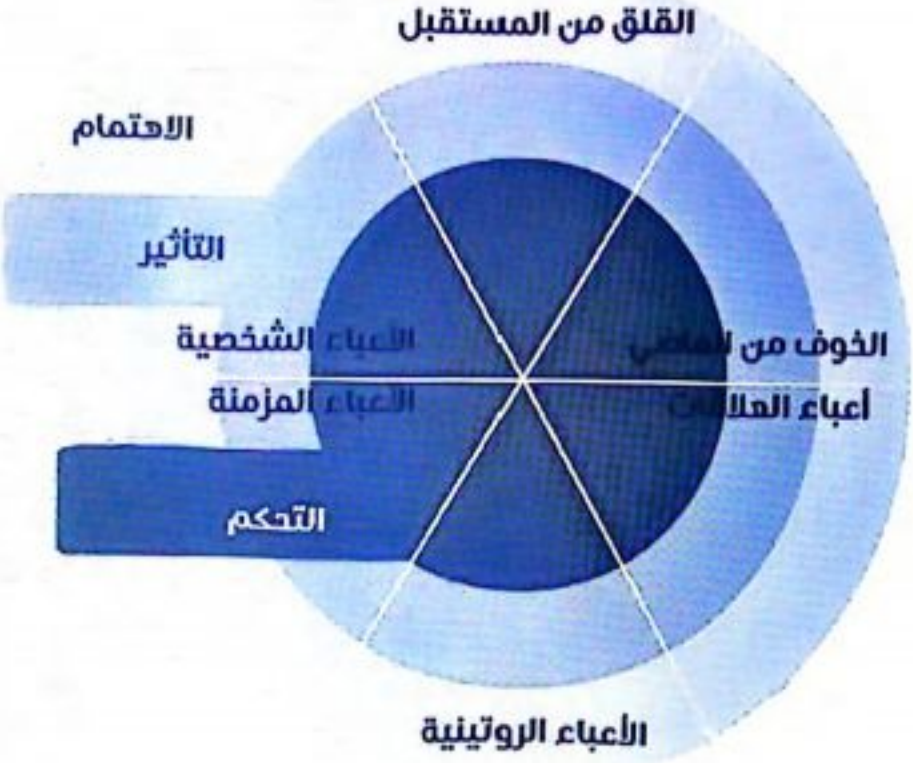
.....

.....

والآن بعد أن عرفت مستوى مسؤوليتك عن كل عبء من أعبائك، سيصبح من السهل أن تقسمهم تقسيمتين لتسهيل توضيح طريقة التعامل مع كل نوع:

الأولى: حسب دوائر التَّحكُّم.

الثانية: حسب نمط ونوع العبء أو الضغط الواقع عليك من الأنماط الستة.



أولًا من خلال دوائر التّحكُّم

1 - دائرة التّحكُّم

في دائرة التّحكُّم:-

سنبدأ بالبحث عن سبب المشكلة وعلى كل السبل لحلها من كتاب أو دورة أو سؤال متخصص.

مثال: إذا كانت هناك نقطة ضعف في شخصيتي تسبب لي الكثير من المتاعب، سأبدأ

في الوعي بنمط شخصيتي هل نقطة الضعف في خصائص نمطي أم هو وضع مؤقت نتيجة ظروف معينة أمر بها؟ أم أنه عيب حقيقي في وعليّ السعي جاهدةً لحله والتعامل معه بشكل صحيح؟

والآن قسّم الأعباء الخاصة بدائرة التَّحكُّم على الأنماط الستة لتعيها بشكل مختلف، ليسهل عليك اختيار الاستراتيجية المناسبة من الاستراتيجيات القادمة.

.....

.....

.....

2 - دائرة التأثير

في دائرة التأثير:-

عليَّ السعي وأنا أدرك تمام الإدراك أن الموضوع ليس مسؤوليتي بالكامل، وأن له أطراف عديدة تتحكم فيه، وأنني لست العامل الوحيد في تغيُّر هذا الشيء فهو في دائرة تأثيري وليس تحكمي.

والآن قسّم الأعباء الخاصة بدائرة التأثير على

الأنماط الستة لتعيها بشكل مختلف ليسهل عليك اختيار الاستراتيجية المناسبة من الاستراتيجيات القادمة.

.....

.....

.....

3 - دائرة الاهتمام

في دائرة الاهتمام:-

جميل جدًا أن يكون عندي أشياء وأمور في دائرة الاهتمام، مع إدراك أنها خارج سلطتي وتحكمي، فمن صفات الرقي أن تحمل هم الناس وتسعى لمساعدتهم، فلولا أن فكَّر أحدهم في جعل الدنيا تضيء لرُبَّما ما اخترعت اللمبة ولكن ليس هذا ما نستطيع كلنا تقديمه، فعليَّ أن أدرك أن بعض الأشياء وإن كانت مهمة للغاية إلا أنها لا تصلح أن تسبب لي ضغطًا نفسيًا وتوترًا في حياتي.

والآن قسِّم الأعباء الخاصة بدائرة الاهتمام على الأنماط الستة لتعيها بشكل مختلف ليسهل عليك اختيار الاستراتيجية المناسبة من الاستراتيجيات القادمة.

.....

.....

.....

والآن هيا بنا نتعرَّف على الأنماط الستة للأعباء والضغوط النفسية، لنتعلم الاستراتيجيات المتبعة لإدارة كل نمط منها ولنبدأ:

***

(1) الأعباء الروتينية / اليومية

(1) الأعباء اليومية أو الروتينية:

هي الأعباء التي تمثل عبئًا لأنها تتكرر بشكل روتيني أو يومي (مثل مهام المرأة اليومية في المنزل وذهاب الرجل للعمل يوميًا والمذاكرة والواجبات اليومية)، وهذا النوع من الأعباء التعامل معها يكون من خلال النقاط التالية:

أولًا: أغيِّر نظرتي لها وابحث عن معاني جديدة تكسبني حماسًا أو استمتاعًا في أثناء ممارستها، ونأتي بالمعنى من تذكري الدائم لما أعمل هذا العمل وما تأثيره عليَّ وعلى أسرتي ومجتمعي مهما كان هذا العمل بسيطًا.

فمثلًا بالنسبة لمهام المرأة اليومية من تنظيف المنزل أو الطبخ أو غسيل الملابس أو المذاكرة للأبناء والواجبات المنزلية لهم، فيمكنها أن تمثل لها عبئًا إذا نسيت السبب الذي من أجله

تفعل كل هذا، ولكنها إذا تذكرت معنى ما تفعل سيتغير كل شيء وتستمتع به، فهناك قصة عن امرأة ريفية قرأتها تُسمى سيرافينا، وهي امرأة عجوز تبلغ من العمر 76 عامًا تعيش هذه المرأة بجبال الألب بإيطاليا تستيقظ كل يوم الخامسة صباحًا لتقوم بالأعمال المنزلية، مثل حلب البقر وتنظيف المنزل وتحضير الفطور ثم الذهاب بأغنامها إلى الحقول وأحيانًا تذهب لقطع الأشجار وحملها للمنزل ثم ليلًا تجلس لتقرأ أو تحكي قصصًا لأحفادها.

حينما سئلت ما هي أكثر متعة في الحياة في نظرك؟ أجابت ببساطة حلب الأبقار وتنظيف المنزل، وتحضير الفطور... إلخ، هذا يمنحني أعظم رضا.

وحينما سئلت لو كنتِ تملكين أموالًا طائلة ماذا تودين أن تفعلي؟ فأجابت حلب الأبقار وتنظيف المنزل ورعاية الغنم... إلخ.

قصة ذكرت في كتاب سيكولوجية التجربة المثالية (لميهالي سيكزينتميهالي) ص 146،145،144 .

وبالتالي فليست المشكلة في المهام، ولكن كيف ننظر إليها، ففي الستينيات والسبعينيات كانت الأمهات تسعد بما تفعل في بيتها وترضى بما تقدمه لأبنائها، وتشعر أن وجودهم ليس عائقًا لها بل هو أعظم نعمة منحها الله إياها، فماذا تغيَّر؟!

تغيَّر المعنى فضاع الكثير من الأشياء، فالمرأة لو تذكرت أن اهتمامها بالمنزل تأخذ عليه الكثير من الحسنات واهتمامها بزوجها وأبنائها أجرهم كأجر الجهاد في سبيل الله، وأنها بمجرد أن تفعل هذا فقد هيئت لها الجنةِ تدخل من أي باب شاءت، لهان عليها ما تفعل، وإذا تذكرت أن المنزل النظيف تحبه الملائكة والمنزل غير النظيف تعشقه الشياطين لفعلت

ذلك في منتهى الحماس والنشاط حتى بدون أن تسأل إن كان الشرع فرض عليها ذلك أو لا، وإذا تذكرت مآل اهتمامها بأبنائها من واجبات وتمارين رياضية وتخيلتهم شبابًا أصحاء نافعين لأنفسهم ووطنهم وأنهم بذلك سيشفعوا لها ويدخلوها الجنة لهونت عليها تلك الصورة كثير من المعاناة التي تعانيها في تدريسهم وتمارينهم وتربيتهم.

الرجل الذي يذهب إلى العمل بشكل يومي ويتحمل عمله وإن كان شاقًا، والزحام والمواصلات وضغط رئيس العمل ومشاكل العملاء سيسبب له ذلك ضغطًا نفسيًا شديدًا إلا إذا تذكر معنى وأهمية ما يفعل، فقد أجريت دراسة بجامعة نيويورك قامت بها آمي روزنسكي على 28 من عمّال النظافة في المستشفيات، وجدوا أن عمال النظافة الذين يشعرون بالمعنى من عملهم ويشعرون أنه

رسالة لأنهم مسؤولون عن توفير بيئة صحية للمرضى نظيفة لمساعدتم على الشفاء وأنهم الأكثر كفاءة ودقة وتلبية لاحتياجات الأطباء والممرضات، ويقومون بمهام إضافية عن وظيفتهم، ويساعدون المرضى في تحسين حالتهم النفسية، بينما غيرهم من العمال الذين يرون أنها مجرد وظيفة كانوا يتوقفون عند حد تنظيف الغرف، (ذكرت في كتاب السعادة الحقيقية لمارتن سليجمان، ص 169).

حدِّد عبئًا روتينيًا أو يوميًا تريد إدارته

ما هو هذا العبأ؟ ولماذا يُشكِّل لك عبئًا؟

.....

.....

.....

.....

ما هو المعنى أو الأثر أو النتائج الإيجابية أو

الثواب التي تترتب على تلك المهمة؟

.....

.....

.....

.....

ثانيًا: ابحث عن شيء يمكنك أن تفعله في أثناء تأديتك لتلك المهام كي تجعل وقتها وقت استمتاع، فمثلًا عندما كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم والصحابة رضوان الله عليهم في غزوة الخندق وكانوا يحفرون الخندق، وأخذهم الجوع بشدة حتى أنهم ربطوا على بطونهم حجارة من شدة الجوع، وكانوا لا يستطيعون أن يذهبوا إلى الخلاء ليقضوا حاجتهم من شدة الوضع، بدأ النبي صلى الله عليه وآله وسام في إنشاد الأبيات المشهورة

وَاللَّهِ لَوْلَا أَنْتَ ما اهْتَدَيْنَا... وَلَا تَصَدَّقْنَا وَلَا صَلَّيْنَا فَأَنْزِلَنْ سَكِينَةً عَلَيْنَا... إِنَّ الأُلَى قد أَبَوْا

عَلَيْنَا قالَ: وَرُبَّما قالَ: إنَّ المَلَا قد أبَوْا عَلَيْنَا... إذَا أرَادُوا فِتْنَةً أبيْنَا (وَيَرْفَعُ بهَا صَوْتَهُ).

فأنا أعرف كثير من الفتيات إذا قاموا إلى شغل المنزل سمعوا شيئًا في المذياع أو استمعوا إلى درس دين أو درس تنموي أو في الطبخ فيستمتعون في أثناء تأديتهم للمهام.

وأعرف الكثير من القصص عن الرجال والشباب الذين استثمروا أوقات الزحمة والمواصلات في الأذكار، ومنهم مَن حضَّر رسائل ماجستير ودكتوراه في وقت المواصلات، ومنهم مَن حفظ القرآن في الإشارات، ومنهم مَن تعلم اللغات في أثناء قيادته لسيارته، وعن نفسي أنهي الكثير من عملي في أثناء وجودي في المواصلات كرسائل العمل وأحيانًا الاتصالات والاجتماعات.

ما الذي يمكنك فعله في أثناء تلك المهمة لتستمتع بها وتستفيد منها أو من وقتها؟

.....

.....

.....

.....

* * *

(2) الأعباء الشّخصيّة

(2) الأعباء الشخصيّة:

هي الأعباء التي تخصني أنا كبعض نقاط شخصيتي، أو بعض الأحداث والقرارات الشخصية، وتقع ضمن دائرة التحكم، لأننا الطرف الوحيد فيها والقادرين بحول الله وقوته على إدارتها.

فقد يقابلني عيب شخصي في أو نقطة ضعف تؤثر سلبًا عليَّ أو نمط شخصية يجعل لديَّ بعض التحديات في بعض المناصب والعلاقات.

وقد يكون حدثًا أو قرارًا شخصيًا مثل بدء عادة إيجابية معينة أو الانتظام في الصلاة أو إيقاف عادة أو سلوك سلبي معين.

1 - من أكثر النقاط التي لا بد أن نتحلى بها جميعًا بالأخص مع النفس هو التقبُّل، فرفضنا لذاتنا يجعل بداخلنا صراعات أسوء من كل

الصراعات حولنا وأشد منها خطورة على صحتنا النفسية والجسدية، لذلك فلا أكون مبالغة إن قلت لك إن هذا النوع من الأعباء هو أثقلها على عاتقك وأهمها للبدء في اتخاذ قرارات وإجراءات ملائمة لإدارة ذلك العبء، وأولها هو التَّقبُّل الذي يسمح لنا من إقامة علاقة سوية مع أنفسنا واصطحابها في رحلة التغيير بلين ورفق.

حدِّد ما هو العبء الذي تريد إدارته سواء أكان في شخصيتك أو قرار لك؟

.....

.....

.....

.....

2 - قبل أن تتَّهم نفسك بأي اتهام أريدك أولًا أن تقوم باختبارات تحليل الشخصية لتتعرف على نفسك أكثر، ولتتعلم عن أسرارها وعن

نقاط قوتها وضعفها ومميزاتها وما ينفعها في العلاقات والمناصب، وما لا ينفعها، وانصحك بأشهر اختبارين مررت بهما، وهما اختبار الانياجرام للشخصيات التسع واختبار الـ MBTI للشخصيات الستة عشر.

.....

.....

.....

ما هو نمط شخصيتك وما هي نقاط قوتك وضعفك وما يناسبك بشكل عام؟

.....

.....

.....

3 - بعد أن تعرَّفت على نفسك عليك أن تتقبَّل طبيعتها وما خلقك الله عليه، وتعلم علم اليقين أننا نسعى لإصلاحها ولكننا لن نصل أبدًا إلى

كمالها، فنحن بشر والله هو الوحيد الذي يتصف بالكمال، وبالتالي فعليك أن تركز جيدًا وتحدِّد ما فيك فطرة خلقها الله فيك وما هو سلوك مكتسب تعلمته مع مَن حولك ويمكنك تغييره، فغالبًا ما تكون المشكلات كامنة في سلوكنا وليست في طبيعتنا التي خلقنا عليها، والتي قد تدفعنا كعامل مساعد لبعض السلوكيات، واعلم أن بعض نقاط ضعفك لن تتغيَّر ولكن من الممكن أن نغيِّر أثرها السلبي علينا وعلى حياتنا وعلاقاتنا بالتعلم والممارسة.

1،3 ما هو من نمط شخصيتك؟ وما هو السلوك المكتسب عندك، وما الذي تريد بالضبط تغييره من سلوكيات مكتسبة التي تمثل عبئًا؟

.....

.....

.....

2،3 ما هي النتائج السلبية التي تعود عليك من

هذا العبء وما هي مشاعرك تجاهه؟

.....

.....

.....

3،3 ماذا تتوقع أن يحدث إن استمر العبء 5 أعوام وما تأثيره على حياتك وشخصيتك؟

.....

.....

.....

.....

4،3 ما هو البديل الذي تريده وما هي النتائج الإيجابية المترتبة عليه؟

.....

.....

.....

.....

5،3 ما تأثير نجاحك في هذا التغيير أو القرار بعد 5 أعوام على نفسك وأهلك وعملك؟

.....

.....

.....

.....

4- حدِّد الأبواب التي ستغلقها في وجه كل ما يجعلك تعود مرة أخرى عن قرارك قد يكون بالابتعاد عن أشخاص معينيين أو أماكن أو عادات أو جلسات معينة.

.....

.....

.....

.....

5- حدِّد مصادر ستساعدك على التغيير مثل كتاب أو دورة أو متخصص أو صديق يدعمك

إلى غير ذلك من كل ما ييسر لك سبل التغيير.

.....

.....

.....

6 - حدِّد ما هي خطتك للتغيير وما هو بالضبط التغيير الذي تصبو إليه ليصبح معيارًا تقيس عليه نفسك، وحدِّد الخطوة الأولى واكتب دعاءً تستعين بالله فيه على ما تريد:

.....

.....

.....

.....

7 - حدِّد زمنًا لتحقيق ذلك ولا تيأس من نفسك أبدًا، فما عشت عليه سنين لن يتغيَّر بين ليلة وضحاها، ولكن قد يأخذ سنين لتكتسب السلوك الجديد كما جلست سنين تمارس

السلوك القديم، فلتعلم هذا من نفسك حتى تحفزها دائمًا للتغيير والمحاولة مهما تعثرت أو طال الطريق.

.....

.....

.....

.....

8 - حدِّد الخطوة الأولى التي ستبدأ بها، واعلم أن (الإدراك ٥٠٪ من التغيير وبدء الخطوات الـ٥٠٪ الباقية):

.....

.....

.....

.....

9 - الدعاء الذي ستستعين به لتتم رحلة التغيير:

.....

.....

.....

.....

(3) أعباء العلاقات

(3) الأعباء الاجتماعية والعلاقات:

في جامعة هارفورد تم عمل دراسة على مئات الرجال لمدة 80 سنة، ووجدوا أن الصفة المشتركة لمَن يعدون أنفسهم سعداء هي العلاقات الاجتماعية وفي 2009 علق المشرف على التجربة: "بعد70 سنة من الأبحاث من الواضح أن العلاقات الاجتماعية مهمة أكثر من أي شيء آخر في الحياة».

خلقنا بشرًا عدة ولا يوجد كائن إلا له أمة من مثله، فما بالك ونحن بشر يقال إننا سمينا إنسانًا من الأنس، فلا يستطيع أن ينكر أحد دور العلاقات في حياتنا شئنا أم أبينا سواء أكانت مصدر سعادة أو شقاء فكلنا لاحظنا هذا وعشناه.

وبالتالي تعد أعباء العلاقات من أكثر ما يؤثر

علينا من بين الأعباء، وهي من الأعباء التي تعتبر في دائرة تأثيرنا أي أننا لسنا الطرف الوحيد فيها، ولذا فالنتائج لا تعتمد علينا بمفردنا، ولكن يمكننا التأثير عليها من خلال أن نتعلم قواعد ومهارات لزيادة وعينا وقدرتنا على التعامل معها، وإليك بعض الخطوات التي تتبعها عندما تشعر أن هناك أي علاقة تسبب لك عبئًا:

1 - هذه النقطة ذكرناها سابقًا عندما تكلمنا عن الأعباء الشخصية، فعليك أن ترجع إلى هناك لتراجع نمط شخصيتك وفهمك لنفسك ونقاط قوتها وضعفها، لأنها قد تكون هي التي سببت لك هذا العبء.

ما هي النقاط في شخصيتك التي تجعلك لا تتوافق مع تلك العلاقة؟

.....

.....

.....

.....

2- بالإضافة أن تحديد نمطك سيساعدك في فهم مَن يتعامل معك وما سيتوافق معك فيه، وما لن يتوافق معك فيه، ففهمك لنمط شخصية مَن أمامك يساعدك في تجنب كثير من الخلافات باحتوائك للاختلافات.

ما هي النقاط في شخصية الطرف الآخر التي تجعلك لا تتوافق معها؟

.....

.....

.....

.....

3- قبل أن نلقي اللوم على الآخرين علينا مراجعة أنفسنا أولًا، فإننا لا نملك عيونًا ترى للداخل وإنما دائمًا نرى ما في الخارج، ولذلك

لا نرى عيوبنا وأخطائنا وذلاتنا، فعلينا أصلًا أن ندرك إن كان من حقنا أن نغضب أم لا، فبعض الأزواج أو الزوجات يغضبن ويقمن بخلافات ضخمة على شيء هو من الفضل وليس من الحقوق، فالحقوق هي التي نغضب إذا لم تؤدى، أما الفضل فليس من حقنا أن نغضب إذا لم يؤدى، وأيضًا حتى بشكل بسيط إذا كان هناك شخص يغضب كلما قلت له كلمة معينة إذًا فالحل أن لا أقول هذه الكلمة مرة أخرى فهي تضايقه.

هل من الممكن أن تكون أنت مَن تسبب في هذا الخلاف ولو بردة فعل غير مناسبة؟

.....

.....

.....

.....

4- اعلم أن تسعة أعشار حُسن الخلق في

التغافل، فما دمت قررت التعامل مع الناس فالتعلم أنهم ليسوا ملائكة بل إنهم مثلك بشر، يخطئون كما يحسنون لذلك، فإذا أردت حياة اجتماعية مليئة بالسكينة فعليك بالتغافل بالأخص إن كانت هذه الأفعال لا تتكرر مع مَن يخطئونها.

هل يمكن التغافل عن ما يضايقك من الطرف الآخر؟

.....

.....

.....

.....

5 - تقبَّل نقاط ضعف الآخرين، فكما لك نقاط ضعف فلهم أيضًا، فإن كان يمكن التغافل عنها فلتتغافل لأن بعض نقاط الضعف يعجز صاحبها على تخطيها أصلًا لأننا بشر ولسنا كاملين، والضعف فينا ركيزة أساسية لن تنتهي ولن

نكملها أبدًا، فقد كان لنا صديقة أيام الجامعة كانت إذا تحدثت مع أحدنا وقاطعها الآخر بسؤال تجيبه بوجهها بالموافقة أو الرفض، فنعلم بعد أن تنهي حوارها أنها لم تسمع السؤال أصلًا فلا يمكنها التركيز في أكثر من موضوع في نفس الوقت فهذه نقطة ضعف يمكن التعامل معها والتغاضي عن حدوثها أحيانًا أخرى.

هل ما يفعله الطرف الآخر راجع لنقطة ضعف فيه ويمكنك التغافل عنه؟

.....

.....

.....

.....

6 - إذا لم يكن مما يمكن التغافل عنه، عبّر عما يزعجك من الشخص بلين ورحمة وأخبره أن هذا يسبب لك ضيقًا، وأنك تريد المحافظة على

جمال علاقتكم، فلنحاول أن نحترم اختلافنا ونتقبَّل أن نتوقف عمَّا يزعج الآخر، فالمواجهة الرحيمة أفضل ما يحافظ على العلاقات لأن في أغلب الأوقات لا يعلم الناس أصلًا ما يزعجنا فيكرروه مرارًا وتكرارًا، قالت لي المدربة ميادة عبد العظيم: إذا ضغط أحدهم على قدمك وظللتي مبتسمة لن يعلم أنه يؤلمك، ولكن إذا قلتِ له عذرًا إنك تضغط على قدمي فسيسحب قدمه فورًا.

هل أخبرت الطرف الآخر بما يضايقك؟ وإن كنت ستواجهه فما هو الحوار الذي تظن أن تقوله حينها ليكون حكيمًا رحيمًا (هناك دورات وكتيبات في فن المواجهة يمكن قراءتها والتعلم منها حتى لا تصبح المواجهة مفسدة للعلاقة)؟

.....

.....

.....

.....

7 - فلتتعلم أن تصعد ردات فعلك، ففي البداية أواجه برحمة ولطف ولين، ثم إذا تكرر أظهر من خلال ملامح وجهي ضيقي وأقول نفس الكلام بشكل أكثر جدية، ثم إذا تكرر أقول الكلام بشكل حاسم وآخذ رد فعل مناسب، وعليك أن تركز هل الشخص الآخر هو مَن يتعدى حدوده، أم أنك بطريقتك قد جعلت من نفسك شخصًا مستباحًا لم يرسم حدودًا من الأساس للناس فكان مباحًا، فإذا كنت كذلك فلتبدأ في تحديد حدودك ورسمها لمَن يهمك علاقته معك.

.....

.....

.....

.....

إن كنت أخبرته من قبل وكررها ما هو تدرج رد الفعل الذي ستفعله؟

.....

.....

.....

إن كنت فعلت كل هذا ولم تجد جدوى، فعلينا في بعض الأحيان الابتعاد عن الأشخاص الذين يمثلون لنا عبئًا حتى نحافظ على سلامنا الداخلي، ولكن اجعله دائمًا آخر حل تلجأ إليه، فهل هذه العلاقة مهمة أم من السهل والأفضل التخلي عنها؟

.....

.....

.....

8- وإن كانت هذه العلاقات قرابة درجة أولى كالأم والأب أو حتى الأخوات فلتتجنب

تلك المواقف التي تضعنا معهم في خلافات، فما هي المواقف التي ستتجنبها لتستطيع المحافظة على العلاقة؟

.....

.....

.....

.....

9- اجعل لك قراءة للكتب بشكل مستمر أو متابعة بعض الفيديوهات التي تزيد مهاراتك في التعلم، وإذا كانت هناك بعض العلاقات المهمة بالنسبة لك فلتستعن بمختص ككوتش العلاقات لتحافظ على تلك العلاقة وتتعلم كيف تدير عبئها النفسي الواقع عليك وتحسنها وتصل بها إلى مستوى أعمق من الاتصال بمَن نحب، وإن كانت علاقة زوجية فلتستعين باستشاري أسري ليزيد مهاراتك في التعامل مع شريك الحياة وتحيوا حياة مشبعة نفسية

ومعنويًا بينكما ويصبح بالفعل الزواج سكنًا كما أراده الله لنا، فعلينا أن نزداد علمًا ونكمل من العلم ما ينقصنا لجعل حياتنا أفضل.

إن كانت هذه العلاقة مهمة ما هي الكتب أو المتخصصين الذين ستلجأ إليهم؟

.....

.....

.....

.....

10 - عليك أن تبحث عن علاقة شافية، فعلاقة شافية واحدة تستطيع أن تهون كل العلاقات المؤذية، فهو شخص يتقبلك كما أنت، يقدم لك القبول والاحتواء بلا لوم أو عتاب، شخص تستطيع أن تعترف أمامه بأخطائك دون القلق من أن يحكم عليك أو يلومك بشدة أو يعنفك، شخص تذهب إليه وأنت مجروح ليطببك، ابحث جيدًا في كل علاقاتك ووسع علاقاتك

لتبحث عنه، ويمكنك أن تتخذ من الإخصائي النفسي أو الكوتش بديلًا للعلاقة الشافية فتلك هي مهمته الأولى.

ابحث في معارفك وأقاربك ومَن حولك عن تلك العلاقة فقد تكون موجودة ولكنك لا تراها؟!

.....

.....

.....

.....

في العلاقات عليك أن تقوم بخمس خطوات أساسية لاستقامة التوافق والتفاعل مع الآخرين:

1) أن تفهم وتتفهم الاختلاف، فقد خلقنا مختلفين كألوان الطيف لنكمل بعضنا بعضًا، ونأتي بالنور للدنيا، فكل مُيسّر لما خُلق له،

واختلافنا من الله له قصد وحكمة وله دور مهم في تكامل الأدوار في عمارة الأرض، فليس منّا أحد كالآخر، فكما بصمات أصابعنا تختلف ولا يوجد اثنين لهما نفس البصمة، فكذلك شخصياتنا بصمة لا يمكن أن تتكرر تتكون من مزيج من نوع وجينات وتربية وبيئة ودين ومجتمع وثقافة.

2) اسمع جيدًا من أمامك، فلن تستطيع أن تفهمه أو تفهم مدى الاختلاف إلا بالسماع، فقديمًا قالوا تكلم حتى أراك، فاسمع بأذن مَن أراد الفهم والتفهم لا مَن أراد الرد والاختلاف وإثبات وجهة نظرة.

3) اسأل مَن أمامك كثيرًا عن مقصده ولا تتوقع نواياهم، ولا تفسّر أفعاله، بل اسأل كثيرًا لتفهم ما وراءها حتى وإن رأيتها في شدة الوضوح فقد يقع منه ما تفسره خطأ إهانة وهو في الأصل لم يدرك أنه فعل هذا، فإذا سألته اتضح

الأمر وانتهت المشكلة قبل أن تبدأ.

4) التَّقبُّل من أهم ما تظهره لمَن أمامك، فعليك أن تظهر تقبلك لكلامه ومتابعته وهذا ما يسمونه فن الإنصات، وهو أن تسمع مَن أمامك وعلى وجهك تعبيرات الانتباه والتركيز والاهتمام بما يقول.

5) الاستجابة المناسبة، فليس معنى التَّقبُّل أننا لن نختلف في آرائنا، ولكننا يمكن أن نختلف مع كامل الاحترام والتَّقبُّل لرأي الآخر ووجهات نظره.

***

(4) أعباء الماضي

(4) أعباء الماضي:

أعباء الماضي هي أحداث حدثت في الماضي، ولكن ما زال تأثيرها علينا إلى الآن، فهي أحداث أو صدمات لم نعالجها في حينها، وبالتالي فأثرها علينا الآن لا نستطيع أن نتخطاه، فلا يوجد أحد منّا قادر على تغيير ماضيه، فالماضي مضى وانتهى، ولكن يتبقى أثره بداخلنا لدرجة نحن لا نتخيلها، ولذا فإدراكنا لأعباء الماضي قد يزيد مع زيادة الوعي.

الحل:

1 - حدِّد عبئًا أو حدثًا من الماضي يؤلمك إلى الآن، صِغه في جملة:

.....

.....

.....

.....

2- ابدأ بكتابة كل ما بداخلك من أفكار ومشاعر تجاهه، حتى إن أردت أن تبكي فلتبكي كثيرًا (تمرين تفريغ المشاعر، اكتب كل ما بداخلك في ورقة خارجية وعندما تنتهي من كل ما بداخلك قم وقطع الورقة إلى قطع صغيرة وأنت تنظر لها جيدًا وأنت مدرك أن جزءًا من ألمك خرج على الورقة فبمجرد تقطيعك له فأنت تنهي جزءًا من ذلك الألم)، ثم قم واغسل وجهك واعمل مشروبك المفضل وهيا بنا لنكمل الخطوات.

3- دائمًا وأبدًا يبدأ الحل بالتَّقبُّل، فقبل أن أكلمك عن أي شيء تقبَّل أن تحزن، تقبَّل أن يكون في الدنيا ما لا يروقك، تقبَّل أن تحزن وتنكسر، تقبَّل أن تخسر أو تبدأ من البداية مجددًا، تقبَّل نفسك وهي منخفضة الطاقة أو

فاقدة الشغف، فأي لمبة في بيتك إن لم تطفئها قليلًا ستتعطل أو تحترق، وكذلك نفسك إذا لم تتقبَّل أن تنطفأ فإنها لن تضيء من جديد أبدًا، التَّقبُّل أيضًا لما حدث لأننا في الأغلب يظل بداخلنا رفضًا لما حدث ويكون ذلك في الأغلب لأننا نخاف أن نتقبله فيتكرر ثانية في حياتنا، ولكن للأسف هذا يجعل أثره علينا يتضاعف ويصبح تواجده بشكل أكبر في حياتنا، ولكن بتقبلنا له وعدم لوم أنفسنا أو جلدها عليه يصبح الماضي أقل ألمًا من ما كان.

4 - تعلم كيف توقف الأفكار السلبية في عقلك

تعلم عبارة (قدَّر الله وما شاء فعل) التي تفصل بين ماضي وحاضر، وتضع نقطة لعتاب أو جلد لأنفسنا على شيء لم يعد بخيارنا الآن في الأغلب أن نغيره.

5 - اكتب الدروس المستفادة والمهارات الجديدة التي اكتسبتها وكل ما استفدته من

التجربة، واستعن بمَن لديه خبرة لمساعدتك في التعلم:

.....

.....

.....

.....

6 - أعطِ للتجربة أسمًا إيجابيًا بعد أن رأيت الدروس المستفادة:

.....

.....

.....

.....

7 - إذا لم تمر بالتجربة ما الذي كنت ستخسره وإلى أين كنت ستصل؟

.....

.....

.....

.....

8 - ابحث عن الحكمة وقم بتغيير نظارتك للنظر للأمر وحاول أن ترى الإيجابي في الأشياء السلبية التي لم تجد لها إيجابيًا أيضًا.

.....

.....

.....

.....

9 - كيف رأى مَن هو مصاب بنفس بلائك هذا البلاء ما هي الأفكار التي ساعدته على الشعور بالرضا:

.....

.....

.....

.....

10 - قم بتدريب الـ narrative therapy، حيث قم أولًا بسرد قصتك كما تراها وما بها من آلام وحسرات، فائتِ بورقة أخرى واكتب عنوانًا لها قصة بطل واكتب القصة مرة أخرى، ولكن هذه المرة وصاحبها بطل استطاع أن يتجاوز كل التحديات واستفاد من أخطائة وعثراته ليصبح بطلًا، فإن عقلك بهذا يغيِّر صورة الضحية التي في ذهنك ويرفع من تقديرك لنفسك ويعيد لك الثقة مرة أخرى ويساعدك كل ذلك على تجاوز التجربة.

تمرين narrative therapy

اكتب قصتك كما شعرت بها وما ممرت به كما رأيتها وكما عشتها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب الآن القصة مرة أخرى ولكن سميها قصة بطل ولتحكي كيف أن البطل استطاع تجاوز الآلام واستثمرها لبناء قصة بطولته:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 - تخيَّل نفسك في المستقبل وأن تمر بتجربة مشابهة، وابحث كيف أن دروس التجربة القديمة ستساعدك في ردة فعل أفضل لما يحدث في المستقبل والفرق الذي أحدثته في حياتك، وتذكر كل ما في الدنيا من أشخاص

وأشياء وأحداث مُسخرة لك معلمًا فتعلم بعد تقبل فترة الحزن والألم أن تعطي لنفسك وقتًا لتفكر مَن كان معلمك في هذه المرحلة وماذا علمك؟

.....

.....

.....

.....

.....

12 - استعن بالله، فالله هو الشافي الذي يقدر وحده على شفاء آلامك وجراحك، وهو وحده الحي المحيي الذي يقدر وحده على إحياء قلبك ومشاعرك بعد أن ماتت أو اندثرت لأعوام وأعوام.

.....

.....

.....

.....

.....

13 - حاول أن تتأمل حكمة الله واكتب دعاءً ليبصرك الله به، واستعن باسم الله الشافي للجروح والآلام والمحيي المميت ليحيي ما مات بداخلك ويميت ألمك:

.....

.....

.....

.....

***

(5) أعباء المُستقبل

(5) أعباء المستقبل:

رغم عدم معرفتنا بالمستقبل وما سيحدث به، إلا أننا دائمًا ما نقلق ممَّا هو آتٍ، وهو شعور طبيعي، فالمرء عدو ما يجهل، والغريب أننا نقلق من المستقبل ويسبب لنا ضغطًا سواء كان ذلك المستقبل خيرًا أو شرًا، فإن كان خيرًا نتوتر لأننا نتمنى أن يأتي سريعًا ولا نطيق الانتظار، أما إن كان توقع سيئ فإننا نظل نحصر أنفسنا في رسم المستقبل وسيناريوهاته بكل تفاصيلها ونعيش مشاعره مع أن كل ما أتى في بالنا وأخافنا أو أحزننا قد لا يحدث أصلًا، وقد خلق عقلنا ليأتي لنا دومًا بكثير من الأفكار في الاتجاه الذي نوجهه له، ولذلك فإن تلك الأفكار والتصورات والآلام والسيناريوهات لا تنتهي أبدًا بل تظل في ازدياد حتى نصل إلى حزن عميق أو اكتئاب شديد بسبب أشياء لا

يوجد لها وجود حقيقي إلا في عقلنا فقط.

أتعلم لماذا نُصاب بالاكتئاب؟

نُصاب به لأننا نصل إلى مرحلة من اليأس التي لا نرى فيها أي خير في المستقبل ولا نتوقع أن يأتي المستقبل ومعه أي حل لمشاكلنا وآلامنا، فيظل يزداد الألم ويتضاعف ليس بسبب حقيقته بل بسبب عدم تصورنا أن لهذا الألم نهاية أو للمشاكل حلًا.

بالتالي نصل إلى مرحلة اليأس التي ندخل منها إلى دوامة الاكتئاب التي لن نخرج منها إلا إذا تخلينا عن هذه النظرة للمستقبل.

فالمستقبل:

1) إما يحوي لنا مخاوفًا من أن يأتي شيء لا نريده.

2) قلق بشأن شيء نريده ولا نطيق انتظاره.

أولًا: أعباء المستقبل تحوي مخاوفًا من أن يأتي ما لا نريده

1 - علينا أن نصدق يقينًا أن الغيب بيد الله وليس لنا من الأمر شيء، وأن ما بيد الحكيم الرحيم فهو خير مهما كانت رؤيتنا له، وأن نؤمن إيمانًا جازمًا أن رب الخير لا يأتي إلا بالخير، وأن كل أفعال الله في الكون للحكمة المطلقة، والحكمة المطلقة خاضعة للخير المطلق، وبالتالي فكل أقدارك مفصلة خصيصًا من أجل إصلاحك وتنميتك وترقيتك في الدنيا والآخرة.

حدِّد واحدًا من مخاوف المستقبل وصغه في جملة بها إحساسك:

.....

.....

.....

.....

2 - تذكَّر "تفاءلوا بالخير تجدوه" وأن كل ما يطمح إليه الشيطان أن ييأسك "الشيطان يعدكم الفقر"، دائمًا ما يصور لك المستقبل بصورة سيئة وفيها فقر في كل شيء حتى يصيبك بالحزن العميق سواءً كان ذلك لتسيء ظنك بربك فيتحقق ظنك، أو أن يجعلك تقضي الحاضر في آلام وحزن وفقط بلا أمل، فحتى إن جاء نعيم الله لا تشعر به أو لا تفرح له وتمتن لله ربك.

تذكَّر الخير الذي فعله الله معك في حياتك لتستطيع أن ترد وساوسه بحُسن ظنك بربك:

.....

.....

.....

3 - تعلم كيف توقف سيل الأفكار في عقلك، فالشيطان يوسوس لك بالفكرة ثم يترك لعقلك

مساحة الخيال ليضيف من عنده أفكارًا مؤلمة وأحزانًا لا تنتهي.

احصر الأفكار والوساوس التي يخيفك بها شيطانك ودلل على كذبها:

.....

.....

.....

.....

4- ابحث دومًا عن أفكار بديلة تثبت لنفسك بها كذب قوله، وتذكَّر نفسك بكرم الله عليك وفضله وجوده الذي لا ينقطع ولا ينقضي.

ماذا تريد أن تتفاءل به فيما يخيفك ما هي الصورة الإيجابية التي ستبنيها بديلًا لما تخافه؟

.....

.....

.....

.....

5 - عليك أن تؤمن أن المستقبل لم تحياه بعد، ولست متأكدًا من أن تحياه، ولكن ما تملكه حقًّا والحقيقة التي تحياها هي الحاضر فلا تحمل هم ما لم يأتِ وتنسى أن تحيا ما قد أتى بالفعل.

يا مَن تحن إلى غد في يومه قد بعت ما تدري بما لا تعلم

ما هو حاضر مستقبلك الذي قررت أن تحياه وتستمتع به؟

.....

.....

.....

.....

6 - حدِّد ما عليك فعله بالضبط الذي سيجنبك ما تظن أنه سيعوقك أو يحزنك في المستقبل

وخذ بالأسباب واجتهد فيه جيدًا، ما الذي عليك فعله لتُحسّن من نتيجة مستقبلك؟

.....

.....

.....

.....

كيف ستنفذه؟

.....

.....

.....

.....

ما هي الخطوات التي ستسير عليها والتي ستغلق باب شيطانك من وسوستك بخاوفك (سواء أذكار، أو أخذ بالأسباب، أو أشخاص ستستعين بهم)؟

.....

.....

.....

.....

فمثلًا طالب يخاف من امتحان معين لدرجة أن مخاوفه تُسيطر عليه ولا يستطيع المذاكرة، أولًا فليتذكر أن الشيطان هو مَن يُخيفه، وأن أفكاره ومشاعره الآن ليست حقيقية بل بدافع من الخوف عميق، وأن عليه أن لا يقلق من الامتحان قلقًا يوقف قدرته على تجاوزه وتتحقق مخاوفه بالفشل والحزن، وليبدأ في تقسيم المنهج وقراءة الأذكار والدعاء، ثم يبدأ المذاكرة ويتوكل على الله، ويعلم أن ما شاءه الله وقع وما وقع أراده الله، وأن ما عليه إلا الأخذ بالأسباب.

7- أدعُ الله كثيرًا بالخير في المستقبل كما علمنا النبي في دعائه (اللهُمَّ إنِّي أسألُكَ مِنَ الْخَيرِ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ، مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ

أَعْلَمُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ، عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ، وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، اللهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا عَاذَ مِنْهُ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ، اللهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ، وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَجْعَلَ كُلَّ قَضَاءٍ تَقْضِيهِ لِي خَيْرًا).

ما هي الأدعية التي تطمئن قلبك والتي ستستمر عليها الفترة المقبلة؟

.....

.....

.....

.....

ثانيًا: أعباء المستقبل في قلق انتظار الأمنيات والأحلام:

وقد سمعت كثير من المدربين ينصحون الناس أن يتوقفوا عن وضع توقعات لأي شيء في الحياة حتى لا يتألمون أبدًا، ولا أرى أن هذا حلًا عمليًا، بل لا أراه حقيقيًا أبدًا فما دام في الناس روح ستظل تنتظر كل يوم حتى وإن كان انتظارهم للجنة ونعيمها فهذا حال الدنيا الذي لن يتغير، إلا في الجنة التي يأتي لنا فيها كل ما نتمنى ونشتهى قبل حتى أن نتمناه، أما الدنيا فهي عكس ذلك تمامًا، لذا فإن الصابرين يوفون أجرهم يوم القيامة بغير حساب.

الحل:

1 - لن أستطيع أن أقول لك مثلهم لا تتوقع ولا تتمنى ولا تنتظر، ولكن سأقول لك ضع خطة للوصول للهدف وقسّمها إلى أهداف أصغر، وافعل كل يوم ولو شيئًا صغيرًا يقربك إلى حلمك وأمنيتك حتى تحقق الأهداف الصغيرة ومنها إلى الكبيرة، فإن هذا سيهون

عليك طول الانتظار، بل سيشرعك بنمو الأمل بداخلك وسيتفتح ذهنك لما هو أبعد من ذلك، بل قد ينضج حلمك أكثر فأكثر وتتغيَّر خياراتك وقراراتك وخطتك لمستقبلك.

إختر حلمًا واحدًا من المستقبل وصغه واكتب شعورك تجاهه:

.....

.....

.....

ما هي المشاعر والنتائج الإيجابية التي ستصل لها عندما تحققه؟

.....

.....

.....

.....

ما هي خطتك للوصول إليه (محددًا الأهداف

الصغيرة في طريقك إليه)؟

.....

.....

.....

.....

ما هي العقبات التي ستقابلك وما خطتك للتغلب عليها؟

.....

.....

.....

.....

2- واستعن دومًا بالصورة النهائية لحلمك حتى تظل تملك من الشغف والرغبة والهمة ما يوصلك إلى هناك، والبعض ينصح بوضع صورة في غرفتك لهدفك أو كتابته على لوحة وتعليقها أمامك في أكثر مكان تجلس فيه،

لتظل دومًا متذكرًا بطاقته وحياته فيك أو على هاتفك المحمول وسطح المكتب لحاسبك الآلي.

ما هي الصورة أو العبارة التي ستعلقها أمامك لتحفزك؟

.....

.....

.....

.....

3- أدعُ دومًا به في صلواتك وأوقات الاستجابة وأدعُ الله كثيرًا أن يهديك لأقرب من هذا رشدًا، ويبصرك بالخير لك، اكتب الدعاء الذي ستدعو الله به في أوقات الإجابة:

.....

.....

.....

.....

فمثلًا شاب يريد الوصول لمنصب معين ليحسن من مستوى معيشته ومن مُسماه الوظيفي، عليه أن يفكر جيدًا في المنصب الذي يخطط له بمهامه وما سيتغير في حياته في كل أركانها، ويبدأ بتحديد خطة للوصول إليه تتكون الخطة من أهداف صغيرة محددة بوقت في كل جانب من جوانب حياته التي ستتغير بالمنصب الجديد، وليكتب حلمه على لوحة يعلقها في مكتبه أو على شاشة هاتفه، ثم يفكر في التحديات التي ستواجهه وكيف سيتخطاها، ويدعو بالخير دومًا وبالمنصب الذي يريد الوصول إليه أن يصل إليه مع العافية.

هل تعلم قصة نيكولاس فيوجيتيش؟

إنه شاب وُلِد بلا أطراف نهائيًا، وانتظر حتى يكبر قليلًا ليتمكن من تركيب أطراف

صناعية، لكن للأسف وجد الأطباء أن بِنيته الجسدية ضعيفة لن تتحمل أطراف صناعية، في البداية اكتئب وكاد أن ينتحر، ولكن أباه علمه أن لكل منًا له ابتلاؤه وعليه التعامل معه، فقرر أن يجتهد، وبالفعل فقد أصبح من أشهر المتحدثين التحفيزيين في العالم، واستخدم نقطة ضعفه لتصبح نقطة قوته، فكلما تكلم مع الناس رأوا جسده فيتعجبوا أن هذا الشخص هو الذي يعطيهم التحفيز فيكون ذلك مضاعفًا لتأثيره عليهم، وأصبح ملهمًا لكثير من الشباب والبنات حول العالم.

إنها من أجمل القصص التي من الممكن أن تنقلنا إلى الأعباء المزمنة والتعامل معها .....

***

(6) الأعباء المُزمنة

(6) الأعباء المُزمنة:

هي الأعباء التي وُلِدنا فوجدناها أو حدث حادث جديد في حياتنا فقلبها رأسًا على عقب، مثل بعض الأمراض أو الإعاقات أو حتى الأب والأم غير الرحماء، وبالمناسبة علاقة الزوج والزوجة ليست مزمنة، وإنما تندرج تحت أعباء العلاقات، وهذا النوع من الأعباء يقع في دائرة اهتمامنا في الأغلب، فعلينا التعامل مع الوضع لأنه في هذا النوع هو غير قابل للتغيير التام في الأغلب.

الحل:

1 - علينا أولًا أن نتأكد إن كان مُزمنًا أم أننا نصنفه في هذا النمط من الأعباء بشكل خاطئ، فمثلًا إذا كان شخص ضرير ولكن يمكن أن يقوم بعملية ليستعيد بصره لكنه لا يملك

مالًا فهذا النوع ليس من الأعباء المزمنة، لأنه يستطيع أن يمتلك مالًا ذات يوم ويقوم بالعملية، أما إذا كان ضريرًا ولا توجد أي عملية يمكن أن تعالجه فهذا عبء مزمن عليه التعامل معه.

ماذا فعلت لتتأكد إن كان عبئًا مُزمنًا بالفعل أم لا؟

.....

.....

.....

.....

2- إذا تأكدنا من أنه عبء مزمن فعلينا أن نتقبله ونتقبل شعورنا بالحزن والألم، فنحن بشر ومن الطبيعي أن دُنيانا ليست كاملة، ومن الطبيعي أن نتألم من نقصانها فإنكار وضع معين أو إنكار الشعور بالألم منه يزيده سوءًا ويزيد تأثيره السلبي علينا، والتقبل هنا يعني

أن لا تلوم نفسك على حزنها ولا تلوم الأقدار والأشخاص على بلائك فقد قدر الله وما شاء فعل وفعل الله خير مطلق وإن لم ندركه.

احكِ مشاعرك وأفكارك بمنتهى التقبُّل وبلا لوم نهائيًا (وقم بتمرين تفريغ المشاعر في ورقة خارجية كما شرحناه سابقًا):

.....

.....

.....

.....

3- ابحث عن نقاط قوتك، فالله عدل إن كان أخذ منك شيئًا فقد أعطاك غيره ما هو أنسب لك، فابحث عنه وركز عليه كثيرًا، وابحث عن خيارات جديدة، وابحث هل يمكنك أن تحول تلك نقطة الضعف إلى نقطة قوة؟

ما هي نقاط قوتك ومميزاتك هل تعرفت

عليها أو سألت المقربين أو المختصين لتعرفها؟

.....

.....

.....

.....

4 - ابحث عن أشخاص مبتلين بنفس الابتلاء، وتعلم كيف تخطو التحديات التي نتجت عنه وكيف يمكنك الاستفادة من تجربتهم في حياتك الشخصية وابتلائك.

كيف تتخطى مَن لديه نفس بلاءك وكيف تتعامل مع الوضع؟

.....

.....

.....

.....

5 - ابحث عن مَن هم أسوء منك حالًا ولكنهم

راضين، وتكلم معهم، واستمع إلى أفكارهم ومشاعرهم، لتتعلم منهم كيف عليك أن تفكر لتتخطى أي مشاعر سوء لديك.

مَن هم أسوأ منك وما هي أفكارهم التي تجعلهم راضين؟

.....

.....

.....

.....

6- تعلم أن تغلق الملف إذا تخطيته، فإذا أمكنك التعامل مع ذلك الابتلاء فإنه جرح التأم فلا تفتحه كل فترة، بل تعلَّم أن تغلق باب ما تخطيته حتى لا يتسرب إلى قلبك من الحزن واليأس ما لا يمكنك التعامل معه.

ما هي الأماكن والأشخاص والأشياء التي ستبتعد عنها لتتمكن من غلق الملف؟

.....

.....

.....

.....

7- ابحث عن حكمة الله في ذلك الابتلاء، وأُدعُ الله أن يبصرك بحكمته وأن يرشدك إلى مراده من خلقك ويوفقك لكل خير وعمل.

هل توصلت إلى بعض حكمة الله في ابتلائك بذلك الابتلاء، وما هو دعاؤك ليبصرك بالباقي؟

.....

.....

.....

.....

***

نصائح عامة لإدارة الضغوط

نصائح عامة لإدارة الضغوط:

كما قلنا سابقًا إنه في حياتنا اليومية نتعرَّض للكثير من الأشياء التي قد تتراكم، ومع عدم مُراعاة الأولويات تتحوَّل إلى أعباء، وبتراكم الأعباء تتحوَّل إلى ضغوط، ومع استمرار الضغوط فترة طويلة بلا تعامل معها من الممكن أن تتحوَّل إلى اضطرابات نفسية ثم أمراض نفسية.

ولكي نقي أنفسنا من كل ذلك والوقاية خير من العلاج، علينا أن ندرك أن للدنيا قوانين ولله سنن في خلقه، وبفهمنا الصحيح لتلك القوانين والسنن نستطيع أن نتدبر حياتنا بشكل أفضل وترتقي فيها، فبإدراكك أنك إنسان والإنسان له طاقة وقدرة ووقت وجهد محدودين فيبدأ عقلك يعمل على هذا الأساس، فيرتب أولوياته

ويقلل أعباءه بالتدريج، وإليك بعض النصائح التي تُيسِّر لك ذلك:

1. الوعي هو أولى الخطوات، فلا تستسلم أبدًا لشعور الضغط النفسي بل ابحث عن مصدره لتتعامل معه أولًا بأول وعلم أن الإدراك 50% من التغيير.

2. اعرف عن نفسك حدود طاقتك الجسدية والنفسية، فهي التي تُحدِّد لك ما تقدر عليه وما لا تقدر عليه.

3. ابدأ اليوم بالمهام الثقيلة، فإن تأجيلها سيجعلك طوال اليوم في حالة سيئة بانتظار اللحظة التي تنجزها فيها، أما إن كنت مكان الأشخاص الذين يتم تحفيزهم بالإنجاز فابدأ بالمهام السهلة الصغيرة لتشعر بالإنجاز، ويدفعك ذلك إلى مزيد من الإنجاز فتبدأ في المهام الثقيلة بقوة أكبر ممَّا بدأت بها المهام.

4. قسّم المهام اليومية ورتبها حسب أولوياتها، وحدِّد عددًا من الإنجازات سترضى عن يومك إذا أتممتها.

5. تعلَّم كيف يمكن أن تمرر الأشياء ولا يستوقفك كل شيء، فليس كل شيء يستحق التوقف والنظر إليه والرد عليه.

6. توقف عن أداء دور شرطي العالم الذي يضع كل هموم الدنيا مسؤوليته، وحدِّد مسؤولياتك ودوائر التحكم في حياتك.

7. تخلَّص من أي فوضى زائدة سواء في البيت أو على المكتب أو حتى على جهاز الكمبيوتر، فإن الازدحام يُولد ضغطًا ويُشتت الذهن ويضعف التركيز، واجعل المساحة أمامك واسعة لتشعر بالبراح وعدم الضغط.

8. الحركة ولو بدرجة بسيطة، فلا تظل جالسًا في وضع واحد مدة طويلة، ولكن غيِّر

وضعيتك كل فترة، وقم بعمل بعض التمرينات لشد العضلات المعروفة (الاستريتشات).

9. اجلس أمام المشاهد الطبيعية حتى لو في التلفاز أو صورة في غرفتك.

10. قم بعمل تنفس عميق (خذ شهيقًا بقوة وقم بإخراج الزفير على أطول فترة ممكنة) لمدة دقيقتين أو ثلاثة في اليوم لتساعدك على الاسترخاء والسكون.

***

قائمتك لتخفيف الضغط النفسي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الخاتمة

أريد أن أقول لك شيئًا، هذا الكُتيب والكُتُب المُماثلة، لا يقرأ ثم يوضع في المكتبة، فإن موضوعه موضوع الحياة، فلن نتوقف عن الحياة حتى الموت، وكذلك لن تتوقف الحياة أن نعيش فيها أحداثًا وتحديات وضغوطات لذلك، فلعلك لاحظت أننا طبقنا على كل نمط من الأنماط الستة عبئًا واحدًا، والأعباء لديك كثيرة ومتجددة مع الزمن، لذلك فعندما تنتهي من إدارة الأعباء الستة التي قمت بالتمرين والتدريب على إدارتها فلتعد مرة أخرى لتتعامل وتدير باقي الأعباء، وبعد أن تُنهيها تأمَّل هل تغيَّرت قائمة أعباءك مع الوقت، فلو كان ذلك فلا بد أن تكون قد ظهرت أعباء جديدة، وعليك أن تقوم بنفس التمارين مرة أخرة لتتمكن من إدارتها وهكذا حتى تصبح مديرًا رائعًا لضغوطك وأعباءك ويتبرمج عقلك كيف

ينظر للأمور، وكيف يحكم عليها وكيف يديرها ويطبق ذلك وحده.

تأكَّد من أن دوائر التَّحكُّم لديك مُقسَّمة بشكل صحيح حتى لا تزيد على نفسك ضغوطًا وأعباءً هي خارج سلطانك وخارج تحكمك.

وكلما شعرت بضغط فراجعها، ففي الأغلب ستجد أنك تقوم بتقسيمها بشكل خاطئ.

أستطيع أن أتمنَّى لك حياةً بلا ضغوط أو ء، ولكن أتمنَّى لك حياة تكون قادرًا على إدارتها بشكل صحيح واستعانة تامة بالله، رزقك الله سعادة الدارين.

***

عن المؤلف

الكاتبة والمدربة/ رودينه رجب

• مؤسس ومدير عام شركة عالم النجاح الدولية للتدريب والتنمية والبحث العلمي.

• مسؤول مشاكل إفريقيا وآسيا بلجنة باب والصداقة بين الشعوب التابعة لاتحاد جامعات الأفروآسيوية.

• سفيرة التنمية البشرية في مصر من رئاسة سفراء الديمقراطية والسلم الاجتماعي في العالم.

• عضو في برنامج المعرفة للأمم المتحدة، قسم البحث والتطوير والابتكار.

• عضو في مركز البناء العقلي لمهارات التفكير والرد على الشبهات.

الفعاليات والأنشطة:

• شاركت في أسبوع المعرفة المصري برعاية الأمم المتحدة 2020.

• شاركت بورقة عمل في مؤتمر علاج الإدمان بالخرطوم، السودان 2020.

• شاركت في مهرجان الشباب والرياضة سوتشي، روسيا 2017.

• شاركت بورشة عمل في اليوم العالمي للمياه، والذي تم عقده بشرم الشيخ 2019.

• شاركت في المؤتمر الدولي للخدمة الاجتماعية ودورها في تحقيق التنمية البشرية والتنمية المستدامة بورشة عمل وأوراق عمل وفي لجنته التنظيمية لدورته الأولى والثانية والثالثة 2015-2017.

الدراسات والاعتمادات:

• بكالوريوس العلوم قسم الميكروبيولوجي

جيد جدًا مع مرتبة الشرف 2012.

• بكالوريوس الدراسات الإسلامية واللغة العربية من جامعة مشكاة بأمريكا الشمالية 2020.

• تدرس ماجستير أصول الدين، في جامعة مشكاة بأمريكا الشمالية 2021-2023.

• ماستر الطاقة الحيوية، معتمدة من جامعة ويلز، بريطانيا 2021.

• استشاري الصحة النفسية معتمد من كلية تربية جامعة عين شمس، الكانجرو الأمريكي للدمج والتعليم المستمر 2021.

• مدرب معتمد في بناء الشخصية والمهارات القيادية 2014-2019.

• ماستر كوتش في البرمجة اللغوية العصبية 2019.

المؤلفات:

• مؤلفة كتاب اتحكم في عقلك (كاميرة طرزان) 2020.

• مؤلفة كتاب قواعد العيشة الفل، كتاب فيه لكل مكتئب نصيب 2022.

البرامج واللقاءات:

• قدمت أكثر من 150 لقاءً في البرامج التليفزيونية الفضائية المصرية والعربية وعلى قنوات التواصل الاجتماعي الخاص بها.

• درّبت آلاف الشباب خلال مئات الساعات التدريبية على مدار 9 سنوات في مجال الصحة النفسية والوعي والقيادة.