

لعلي اصل

رملتك في فهم نفسك



المؤلفة: بينين توفيق

بنين توفيق

لعلني امل

رحلتك في فهم نفسك

إهداء

اهدي هذا الكتاب الي جميع
عقدي النفسية التي سمحت لي
في اكتشاف من انا .

الفهرس

الصفحة

- ١-الظل ١
- ٢-العامل المجهول ٤
- ٣-عقد الولؤ ١٢
- ٤-استيعاب الخسارة ١٤
- ٥-لماذا لا نطلب المساعدة عندما نحتاجها ٢٠
- ٦-الصداقة ٢٥
- ٧-السوداوية كاسلوب حياة ٢٨
- ٨-لماذا نكره ٣٢
- ٩-الميزوفونيا ٣٤
- ١٠-المتاهة ٣٩
- ١١-انا احبك ٤٤
- ١٢-الصورة الفوتوغرافية ٤٧
- ١٣-الاكتئاب ٥١
- ١٤-تحدث بطلاقة ٥٤
- ١٥-ارتفع الى الطبقات العالية ٦٢
- ١٦-تجاوز مع عقلك ٦٨
- ١٧-الرهاب الاجتماعي ٧٢
- ١٨-طفلك الداخلي ٧٧
- ١٩-طاقتك ٨٧
- ٢٠-الامراض الجسدية ٩٨
- ٢١-الايجابية الكاذبة ١٠٥
- ٢٢-رسالة لك ١١٢

"ليس بالحجم بل بالمعلومة"
وعن شبابه فيما افناه .

-نبذة تعريفية عن الكتاب-

هذا الكتاب عبارة عن تجميع لكلام علماء واطباء وخبراء ومصادر موثوقة في علم النفس، في هذا الكتاب اتناول مواضيع قد تساعدك في رحلتك على التشافي من عُقدك النفسية وفي فهم نفسك والتعرف عليها . وذلك من خلال طرح بعض من المشاكل التي تواجه الفرد والتحدث عن اسبابها وطرق الشفاء والعلاج منها ، ايضا اتناول بعضا من تجاربي الخاصة في بعض من هذه المواضيع وافكاري الشخصية . وكذلك حوارات لمرضى نفسيين مع معالجهم .
لعلي اصيل .

الفصل الاول

- الظل -

-الظل-

كل واحد منا لديه ظل ، وظل كل
شخص يختلف عن الاخر
لكن في المقابل ، ظلتنا كلها
متشابهة . لانها الجزء الذي نخجل
منه كلنا . اول شيء عليك فعله هو
العثور على الظل .

عليك ان ترى هذا الشيء وتركز
عليه ، وتتعلم كيف تتعامل معه .
اجل ، عليك ان تتخيله وتتعرف
عليه . انه الجزء من شخصيتك
الذي تتمنى لو انه لم يكن
موجودا ، لكنه موجود ، وليس فقط
هذا ، بل انك لاتستطيع التخلص
منه .

"انت"

"الظل"

السؤال المهم هنا ، هو كيف تتعامل مع هذه

الصورة في الوقت الحاضر؟

هذه صورة من الماضي اليس كذلك؟

تحدث الى ظلك ، اسأله ما هو شعوره

تجاهك؟

تجاه تعاملك معه ، وتجاه معاملتك له .

وانصت لاجاباته .

"استمع لصوت ظلك"

الان ، انصت جيدا .

يحتاج الظل الى الاهتمام ، لكن ليس من

العالم .

لايحتاج الى جائزة اكااديمية او شيء من

المحيط الخارجي

انه بحاجة الى اهتمام منك انت المحيط

الداخلي .

الاهتمام الوحيد الذي يهمه هو اهتمامك

انت .

هذه اداة ستساعدك على تحسين علاقتك
بظلك.

هذه مفيدة لعلاج الخجل، تساعدك في
التحدث امام جمهور ما .

ستساعدك حتى ان اردت مواجهة شريك
حياتك، او في اي شيء تريده. لكي نكون
واضحين تماما، لايتعلق الامر بكيف تبدواو
ان كنت تبدو بشكل جيد او سيء. يتعلق

الامر بعملية تواصلك مع الظل بشكل
مستمر. اذا لم تعطه الاحترام المطلوب .
او فنقل الاهتمام المطلوب، فسيدفعك الى
فعل اشياء قد تدمرك. لذلك فهذه الاداة

ستشعرك بالتحسن حالا، وهي ايضا
فلسفة تطرح السؤال،

"الى اين اسير في حياتي البشرية؟"
وفكرة التناغم مع الظل، هي فكرة التكامل
معه. التكامل يعني انني لا احتاج الى
اي شيء اخر. فانا متكامل كما انا.
وهذا سيشعرك بالحرية.

الفصل الثاني

-العامل المجهول-

-العامل المجهول-

هو جزء مهم من فهمنا
لطريقة عمل الادوات. لذلك
اردت التحدث عن الامر. هو
الذي يحكم على تصرفاتك. هو
الجزء المنعزل عن المجتمع.
انه قوة خفية. يريد ان يبقيك
كما انت من دون تطور .
يريد ان يوقف تطورك. ويحجب
طاقتك الكلية. ويدفع حياتك
الى الهاوية. فالعامل
المجهول اذا هوه الشخصية
الشريرة.

في قصة حياة اي انسان
هناك عامل مجهول .
العامل المجهول هو صوت
المستحيل . ان اردت ان
تفعل شيء سيخبرك انك
لاستطع فعله . هو الذي
يخبرك "استسلم" ، يعطيك
قائمة محددة تحتوي
معلومات شخصيتك والاشياء
التي تستطيع فعلها وهو
الذي يخلق لدى البشر
فكرة الخوف .

كيف نتخلص من العامل المجهول؟
لايمكنك التخلص منه،ربما يمكنك ان
تهزمه لمرة واحدة ولكنه سيعود
بالتاكيد في مرات عديدة.ولهذا السبب
لدينا ثلاث جوانب للحقيقة لايمكن
لاحد تجاوزها (الالم،المجهول،والعمل
الدؤوب).اينما اتجهت وان تمكنت من
القضاء عليه.فسيتوقف التطور البشري
الى الابد. لذا فنحن بحاجة الى الشر
الموجود في العامل المجهول،والا لن
يكون هناك تطور..نحن بحاجة ماسة
الى الالم لكي نحصل على الوعي
والنمو الفكري والنفسي.

شكرا للالم شكرا للعقد النفسية
شكرا لشعور الخوف بالذات. بعد
رحلة طويلة في محاولة التخلص من
هذا الشعور والمحاربة من اجل
انتزاع شعور الخوف وجدت انه
عاملي المجهول وهو سلاحه الذي
يبقيني على تطور دائم مع
نفسي. ماذا عنك؟ هل استطعت
تحديد ومعرفة سلاحك المجهول؟ ان
اردت ان تكون سعيدا فهذا لن
يجعلك سعيدا، مايجعلك سعيدا هو
الطريق الى النجاح عليك ان
تتعلم كيف تحب الطريق الذي
تسير فيه. لتتعامل مع هذه الاشياء.
هنا ياتي دور الادوات.

عندما تظهر الادوات يمكنك ان تحدد
عاملك المجهول. وان تمكنت من ان
تتدرب على ذلك فستحدث تغير جذري
في حياتك.

"ان اعلى درجات الابداع لدى
الانسان. هي قدرته على خلق شيء جديد
من رحم المصائب التي يمر فيها. وكلما
اشتدت المصائب ازدادت اهمية الفرصة
المتاحة لك.

قال تعالى:

(الَّذِي يُؤَسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ)

سورة الناس.

المجهول هو نفسك الامارة بالسوء والتي
ذكرت في القرآن الكريم. فهي عدوك الدائم
الابدي.

والمرء لا تشقيه إلا نفسه
حاشى الحياة بأنها تشقيه
ويظن أن عدوه في غيره
وعدوه يضحى ويمسي فيه

عبد الله البردوني

-مدرسة الحياة-

عِدَاتِي لَهُمْ فَضْلٌ عَلَيَّ وَمِنَّةٌ
فَلَا أَنزَهَبَ الرَّحْمَنُ عَنِّي الْأَعَادِيَا
هُمْ بَحَثُوا عَن زَلَّتِي فَأَجْتَنَبْتُهَا
وَهُمْ نَافَسُونِي فَأَكْتَسَبَتِ الْمَعَالِيَا

- ابو حيان الاندلسي -

الفصل الثالث
-عقد اللؤلؤ-

اذا امتلكت الادوات يمكننا تغيير
الواقع.علينا ان نستمر
بالعمل.يبدو الامر غريبا وغبيا لاثراه
بسيطا؟اجل، لكننا نحب ان نقول
لانفسنا "انا الشخص الذي سيظيف
حبة لؤلؤ للعقد".انه ربما اهم امر
يتعلق بتحفيذك لذاتك،يمكنك ان
تتعلم ذلك. يمكنك رسم عقد من
الؤلؤ-0-0-0-0- تدل كل دائرة على
عقدة ،على فعل واحد. ولكن هنا
يكمن السر.كل فعل له نفس
القيمة.الامر يتعلق بالهوية، "من
انا"؟.

انا لست عظيما ولست تافها،لا
اريد ان اقيم نفسي ابدا.يجب ان
اقيم نفسي فقط بعاداتي التي
عليها افعالي.

الفصل الرابع
-استيعاب الخسارة-

-استيعاب الخسارة-

فكرة التعلق بالاشياء، وتجنب القلق بشأن فقدانها، وان نكون سعداء لتقبل خسارة كل شيء.

اولا: يجب نختار ونحدد فكرة او شخص او عمل او اي شيء، لكن يجب ان يكون شيء لاتستطيع التخلي عنه ابدا ابدا. وتخشى من حدوث امر مروع ان تخليت عنه.

ثانيا: تخيل الان انك تمسك هذا الشيء ماديا كما لو انك تمسك بغصن شجرة. انت تشعر الان بالحزن وتخشى افلاته. لكنك ستفلاته على اي حال. وحالما تفعل ذلك تبدأ بالسقوط

وتشعر ان شعور السقوط ليس
سيئًا . بل هو سقوط بطيء ولطيف
على نحو مفاجئ ولكنك تهبط الى
الاسفل وتقول "انا مستعد لخسارة
كل شيء" وعليك ان تستشعر
القصد من ورائها وبلحظة قولك
ذلك ترتطم بسطح شمس كانت
موجودة في الاسفل ليحترق جسدك
ويتلاشى . وفي تلك اللحظة تخسر
كل شيء بالفعل . لان الاداة التي
تمتلك فيها الاشياء هي جسدك
المادي . لذا ان احترقت هيئتك
المادية فستصبح مجرد شعاع

شمس .

من بين اشعة الشمس الكثيرة. انت
تشع نحو الخارج في جميع
الاتجاهات. وتنشر مشاعر متدفقة من
الحب والعطاء. ليس بوسعك الا
العطاء. لايمكنك اخذ شيء. لايمكنك
الامساك والاحتفاظ انه امر
مستحيل. لذلك نجد اغلب المرضى
الذين يعانون من حالة نفسية ما
او من شعور ما يالجاؤون الى
الانتحار او قص شعرهم او الظهور
بهية جديدة تختلف تماما عن
هيئتهم السابقة.

وذلك كونهم يريدوا معالجة
شيء نفسي من خلال شيء
مادي. لكن الاصح ان تعالج
الشيء النفسي بعلاج نفسي
وليس بعامل مادي . نحن الان
من خلال هاتين الخطوتين
لاستيعاب الخسارة قد تخلصنا
منك ماديا اي انك انتحرت
لكنك بالحقيقة لم تفعل ذلك .
بل انت فعلته من خلال عقلك
لذلك دع كل خسارة على انها
غصن شجرة واسقط نفسك من
عنده دائما .

ارفق خساراتك هنا .



الفصل الخامس
-لماذا لانطلب المساعدة
عندما نحتاجها؟-

-نُبذة تعريفية عن الكتاب-

هذا الكتاب عبارة عن تجميع لكلام علماء واطباء وخبراء ومصادر موثوقة في علم النفس، في هذا الكتاب اتناول مواضيع قد تساعدك في رحلتك على التشافي من عُقدك النفسية وفي فهم نفسك والتعرف عليها . وذلك من خلال طرح بعض من المشاكل التي تواجه الفرد والتحدث عن اسبابها وطرق الشفاء والعلاج منها ، ايضا اتناول بعضا من تجاربي الخاصة في بعض من هذه المواضيع وافكاري الشخصية . وكذلك حوارات لمرضى نفسيين مع معالجهم .
لعلي اصِل .

سيكون هذا من اثنى الاشياء
الي قد تتعلمها طوال حياتك.
ان تتقبل يد العون عندما تمد
اليك وان تطلبها عندما تصعب
عليك الامور. الامر الرائع عندما
تتعلم طلب المساعدة ستكتشف
ان الناس من حولك لطالما
ارادوا مساعدتك. ولكنهم لم
يتأكدوا انك بحاجة لها لانك
دائما ستظهر بان الامور تحت
السيطرة. وعندما تقول لا اعلم
ماذا افعل. انا عالق. انا
خائف. لا اظنني قادر على
فعلها.

ستجد العديد من الاشخاص
الذين يحبونك سيتهافتون
لمساعدتك. والاعتناء بك.
ولكن لن يتحقق ذلك الا
اذا اعتنيت بهم اولاً.

"محادثة عظيمة"

-ما هو اكثر قول شجاع قلته

على الاطلاق؟

-النجدة. طلب المساعدة

لايعني الاستسلام. إنه يعني

رفضك للاستسلام.

الفصل السادس -الصدّاقة-

-الصدّاقة-

الصدّاقة ليست صفقة. نحن لا
نحمل دفتر ملاحظات في جيوبنا
الخلفية وندون فيها كل ما فعله
اصدقاؤنا لنا . ومن ثم عندما
يطلبون شيء منا نرجع الى
الدفتر ولقد انجزت لك اربعة
امور هذا الشهر بينما انت
ساعدتني في ثلاثة امور!! ليس
هذا المعنى الحقيقي للصدّاقة
وانما معناها الحقيقي . انني قد
اخدم الشخص الف مرة وهو
لايقدم اي خدمة لي . ولكنني
انجزها وانا واثق

ثقة تامة بانني عندما احتاج اليه
في يوم ما سيكون متواجدا.
ليست معادلة.
وليست صفقة.
ولا غاية.
وانما شعور.

الفصل السابع
-السوداوية كاسلوب حياة-

-السوداوية كاسلوب حياة-

ان المعاناة وخيبة الامل

جزئيين اساسيين من التجربة

الكونية.هي ليست بعلة يجب

ان تعالج . المجتمع الحديث

يميل الى التاكيد على المرح

والبهجة.ولكن علينا ان نعترف

ان الحقيقة في معظمها .عبارة

عن اسى وفقد. الحياة الجديدة

هي ليست تلك المحصنة ضد

الحزن.بل تلك التي تسهم

المعاناة فيها في تقدمنا .

السوداوية هي كلمة لاتستخدم
بكثرة. هي لاتعني الاحباط
والبؤس. بل تعني ان تستوعب
ولكن دون غضب ان العالم
مليء بالحماقات والجشع. وانه
من النادر ان تجد الالم
الداخلي ومن الصعب العيش
مع احبابنا بهدوء. ومن غير
المألوف إيجاد وظيفة مجددة
ماديا واخلاقية في الوقت
نفسه. وان العديد من الشرفاء
يواجهون اوقاتا صعبة جدا. في
كثير من الاحيان. الحزن يكون
منطقي جدا .

نحن نتعلم عن الكثير من الامور
في وقت متاخر جدا .
لقد ضيعت سنين من عمرك .
الجميع فعل ذلك .

الفصل الثامن
-لماذا نكرهه؟-

-لماذا نكرة-

نكره لاننا جهلاء. كل اناس
جهلاء، تعلمنا افكارا جاهلة. وهي
ان هناك اعراق مختلفة وانما
بالحقيقة لا يوجد الا عرق واحد على
وجه الارض. وجميعنا ننتمي اليه
وهو العرق البشري. ولكننا قسمنا
الناس الى اعراق ليضع بعضا
انفسهم في منزلة اعلى من
غيرهم. ظننا بان ذلك سينجح
ولكنه لم ينجح. وكانت نتائجة
سيئة على الجميع. حان الوقت
لنتجاوز هذا الامر لا يوجد جينات
للعنصرية.

لم تولد مُتَعْصِبا وانما عليك
ان تتعلم ذلك. اي شيء
تتعلمه يمكنك نسيانه. حان
الوقت لترك تعصبنا. حان
الوقت لنتخطى الامر. ومن
الافضل ان تفعل ذلك
عاجلا. الجهل في اعتقادك
بانك افضل او اسوء من غيرك
بسبب صبغة جلدك. صبغة
جلدك لا علاقة لها بالذكاء. ولا
يقيمك كأنسان.
حان الوقت لنتخطى الامر.

قال (صلى الله عليه واله وسلم):
لا فضلَ لعربيٍّ على عجميٍّ ، ولا -
لعجميٍّ على عربيٍّ ، ولا لأبيضٍ على
أسودٍ ، ولا لأسودٍ على أبيضٍ - :
إِلَّا بِالتَّقْوَى ، النَّاسُ مِنْ آدَمَ ،
(وآدمٌ من ترابٍ)

صدق رسول الله .

الفصل التاسع
- الميزوفونيا -

- الميزوفونيا -

هناك الكثير من الناس يتوترون عند سماعهم للأصوات وقد يصابون بالغضب، تسمى هذه الحالة بمتلازمة الميزوفونيا . وفي دراسة حديثة " بعنوان "ميزوفونيا " توصل الباحثون إلى وصف دقيق وشرح الحالة بقولهم: "مرض الميزوفونيا أو مرض الحساسية الشديدة تجاه الأصوات هو مرض ناتج عن اضطرابات عصبية في الدماغ، تظهر أعراضه مع الشخص منذ طفولته عندما يكون بعمر 9 - 13 .

وتجعل هذه الأصوات المريض شديد التوتر وسريع الانفعال والغضب مما يجعله يغادر المكان الذي تتواجد فيه هذه الأصوات مما يؤدي إلى تخريب علاقاته الاجتماعية وابتعاده عن الأصدقاء والأهل.

لا يمكن علاج هذه المتلازمة إلا علاجاً نفسياً أو سلوكياً ، فعلى المريض التعايش مع هذه المتلازمة ومحاولته القيام بنشاطات مختلفة تلهي الأذن والدماغ عن سماع مثل هذه الأصوات .

الفصل العاشر
-المتاهة-

-المتاهة-

المتاهة دائما تحتوي على اشخاص اخرين

مثالا:

عندما يريد احدنا ان يحصر كل تفكيره
بشخص واحد فقط،فهو يظن في قرارة
نفسه انه سيتجاوز الامر عندما يصلح هذا
الشخص ما افسده من قبل، سواء كان
غضبيا او خيانه.

لايهم الامر الذي افسده .

يشعر بان الناس قد اساؤوا معامته،
فيوقف كل حياته في سبيل الحصول على
حقه .

الحياة قصيرة جدا ، وليس لدينا الوقت
الكافي لهذه الترهات .

"المضي قدما ،سجين الماضي" .

اشعر اني امضيت حياتي كلها في
متهاة او كما ادعيها انا "دوامة"
اي ان تتوقف حياتي عند حق لم
احصل عليه ، او عند امر كان فيه
ظلم لي ، اهدر من عمري ساعات
وايام وشهور وسنوات لناستطيع
استعادتها ابدا .

ساقول لك . يرغب كل الناس بان
يحصلوا على مقابل لما قدموه او
خسروه . يريدون كل شيء ان يكون
عادلا . يريدون كل شيء ان يكون
متوازنا . لكن لن تحصل على شيء
من الناس .

"الحب الحي"

انه عالم مملوء بالكثير من طاقة الحب .
تخيل انك تاخذ كل هذا الحب لك
وحدك، وضعه داخل قلبك بلطف ممزوج
بالثقة . في هذه اللحظة تماما ، انت
المالك المطلق للحب في كل الكون .
جرب ان تتخيل الشخص الذي تشعر
بالغضب منه ، والذي تكرهه وتحتقره ،
وجرب ارسال كل هذا الحب الذي
حصلت عليها الى ذلك الشخص . لا تحتفظ
بشيء منه . أعطه كل شيء . ستشعر
بالامر لاتراه فقط ، ستشعر بان حبك قد
دخل الى ذلك الشخص . الامر مهم للغاية .
ستصبح متوحدا معه للحظة .

قد يقول البعض، "انت تطلب مني
ان احب شخصا انا اكرهه".
هذه الطريقة ليست لكي تسامح
الناس ، اي لايتعلق الامر بالشخص
الآخر، بل يتعلق بان تكون انت
مكتفيا بذاتك، وان تتحرر
منالمتاهة.

ثم ستتمكن بعد ذلك من المضي
قدما .

اذا هل تريد ان تكون محقا
ام تريد تحقيق شي مهم؟
يتلخص الامر في اجابة هذا السؤال.
الحياة تسير الى الامام ، يمكنك
اهدار الوقت في ممارسة الالاعيب ان
اردت ذلك، لكن لن تستطيع ارجاع
ما مضى من حياتك.

الفصل الحادي عشر
- انا احبك -

-انا احبك-

اي شخص ياتي اليك ويقول :

"انا احبك واقبل بك كما

انت". اقول له : انت

لاتحبني كما يجب .

انت لاتحبني جيدا . لايجب

ان تتقبلني كما انا ! يجب

ان يكون وجودك هو الاداة

التي تجعلني اتحسن .

رافقني في مرأتك لاصبح افضل

مما كنت عليه . هذا هو

الحب المطلوب !

الاخوة هي الحب المطلوب!
من هو الاخ؟ من هي الاخت؟
هل هو الشخص الذي يقول لك :
" أنا احبك، أفعل ما تشاء؟! "
طبعاً لا. " انا احبك ، ولكن
انتبه الى ما تفعل!

شريك حياتك، هو الذي يختاره "

"طفلك الداخلي .

-بنين توفيق-

الفصل الثاني عشر

-الصورة الفوتوغرافية-

-الصورة الفوتوغرافية-

نطاق الوهم، انه مرة اخرى شيء
يتعلق *بالعامل المجهول. ويعنى
انك تنتظر حدوث تجربة مثالية.

يمكن ان تكون الزوجة

المثالية، الكمية المثالية من المال،

الفيلم المثالي. هذا لا يهم لانه

مهما كانت هذه الصورة، فهي غير

حقيقية. إنها مجرد صورة رسمتها

في مخيلتك. فكّر في الأمر بهذه

الطريقة. ماهي طبيعة الصورة

الفوتوغرافية ؟

انها ثابتة لا تتحرك ، اليس

كذلك؟ وليس لها بعد ثالث

الفصل الثاني:العامل المجهول

ولكن في هذه الحالة ، فقد
رسمت هذه الصورة ، وقيدت نفسك
بها . كنت تتوهم . الناس يظنون
انهم اذا تمكنوا من دخول هذا
العالم المثاليّ ، فستغير حياتهم
بشكل سحري . ولكن يجب الا
تنسى ان هناك ثلاثة عناصر
للحقيقة .

- الالم الذي لن يختفي ابدا .
- المجهول الذي لن يختفي ابدا .
- ولن تستطيع الهرب ابدا من
حاجتك الى العمل الدؤوب .
- يتوجب علينا جميعا ان نعيش
بهذه الطريقة ، مهما حصل .

احدى كلام مريض نفسي عن هذه
الحالة :

"عندما التقيت بك كنت طفلا
متزعزع الثقة بالنفس، ثم
ظننت ان النجاح والجوائز
سيخلصانني من ألم الحياة.
لذلك عملت بجهد للوصول الى
تلك الصورة الفوتوغرافية.
وبسبب حظي وقدرتي ، تمكنت
من الوصول الى تلك الصورة
بسرعة، وعندما أكتشفت انها
لن تعالج الامي، دفعني الامر
نحو الاكتئاب الشديد.

الفصل الثالث عشر
-الاكتئاب-

- الاكتئاب -

ان عدم قدرة الشخص المصاب
بالاكتئاب على تفسير الحالة المزاجية
بشكل ملموس يمكن ان يعرضه لتهم لا
مبرر لها مثل التزييف أوالتذمر أو
المبالغة . قد ينتهي الامر بالأصدقاء
الذين يبدأون في بكص حسن النية
عن مشكلة قابلة للحل بالاحباط بسبب
عدم إحرازتقدم. عند الضغط عليه ، قد
يتشبث الشخص المصاب بالاكتئاب
بقضايا غريبة أو طفيفة لتفسير
حالتهم : قد يشتكون من أنه لاجدوى
من الذهاب الى العمل لان الشمس
ستمتص الارض في 7.5 مليار سنة .

أو قد يصرون على أن الحياة تفتقر
الى كل معنى ، لانهم اسقطوا كوبا عبي
الارض واصبح كل شيء الان ميثوسا منه
تماما .

اي نظام اخر . الفرضية الاساسية
للعلاج النفسي هي أن الشخص
المكتئب ليش مكتئبا . -كما يقترحون -
بدون سبب . يوجد سببانهم متضايقون
للغاية بشأن شيء ما ، ولكن هناك
شيء ما يثبت أنه من الصعب للغاية
تحمله ، وبالتالي تم دفعهم الو
المناطق الخارجية للوعي . حيث يتسبب
ذلك في إحداث فوضى في الشخص
بأكمله ،

، مما يؤدي الى مشاعر لا حدود لها
من العدمية. بالنسبة للاكتئاب ،
فإن ادراك ما يشعرون بالضيق منه
بشكل ملموس سيكون امرا مدمرا
للغاية ، لذلك يختارون دون وعي ان
يظلوا ميتين عن كل شيء ، على
عكس الذهول الشديد بشيء ما .

أسبابه الحقيقة ، تم نسيانه لانه قد
يولد مشاعر غامرة لاتطاق من الالم
والفقد.

(الاكتئاب هو الحزن الذي نُسي)

اليأس ناتج عن صدمة غير مهضومة
وغير معروفة ولم يتم حلها . بعيدا
عن الحاجة الى ان تؤخذ من خلال
أسباب الثقة في ان الحياة جميلة ،
يجب السماح للاكتئاب بالشعور
وتذكر اضرار معينة ومنحهم إحساسا
أساسيا بشرعية عواطفهم . يجي ان
يُسمح لهم بان يكونوا غاضبين ، وان
يستقر الغضب على الاهداف الصحيحة
والمربكة . انه من الطبيعي ان تشعر
بالحزن بشكل منتظم ، ولكن
هناك دائما عدد كاف من الاشياء التي
تظل جميلة ومفهمه بالامل ، طالما
سُمح للفرد بفهم ومعرفة الالم
والغضب والحزن على خسائر
المرء بشكل مناسب .

الفصل الرابع عشر
-تحدث بطلاقة-

-تحدث بطلاقة-

هل انت شخص لا تعرف كيف تبدأ
بالنقاش واقتراح المواضيع؟

في البداية اريدك ان تفهم سبب
حدوث اللحظات المٌحرجة. حين
تشعر بان الكلمات الي تقولها
لشخص غريب قد نفدت منك فهذا
ليس ما حصل ، ولكن ما نفذ منك
هي الاشياء التي صفاها نهنك
ووضعها في خانة : "الاشياء
الرائحة التي تُقال لشخص غريب".
هذا سلوك طبيعي ، عادة التصفية.
وهو الاتقول شيئًا حتى تتأكد بينك
وبين نفسك ما اذا كان ما ستقوله
رائعا ومشوقا وذكيا ومُمتعا .

وهذه العادة قد تُعيق قدرتك على
تطوير مهارتك بالتواصل . إذا كيف
نحلها؟ حلها بسيط جدا ، كل ما عليك
فعله هو ان تمرن نفسك على عدم
تصفية الكلام، عذا الانعكاس الطي
يمكنك من قول ايا كام ما يخطر في
ذهنك اذا ، لاتحاول انتقاء كلمات ولا
تتسائل بينك وبين نفسك ما ذا كان ما
ستقوله سيجعل منك شخصا رائعا ام
لا. ابدأ بالتمرن على منهجيه عدم
تنقي الكلام مع الناس الذين تعرفهم
قليلا وليسوا غرباء تماما . سيكون من
المتع ان تدرك بانك تشتطع قول اي
شيء يخطر في ذهنك وانه لا مُشكلة في
ذلك إطلاقا .

طالما انك لا تتلفظ بالفاظ غير لائقة
تماما وقد تؤدي بك الى السجن ،
ستكون على ما يرام . لا يلقى الناس
اهمية كبرى على مدى روعة ما تقوله
لانهم يركزون حينها على افكارهم
وتنقي كلامهم .

الطريقة الثانية الفعالية التي اود
التحدث عنها هي "التفرعات"
ويُقصد به تفرع المحادثة الى عدة
اتجاهات على سبيل المثال، لقد
تلقيت إجابة على ان اذهب الى لندن
السنة الماضية لاندرب ستة اشهر ،
بإمكانك ان تسأل اذا كان يحب لندن
او ما الشركة التي ذهب اليها او
ما هو مجال عملهم .

. او بإمكانك ان تختار التركيز على
ذاتُ المُحادثة ، قد ترد بـ حقا؟ ،
نهبت ايضا الى لندن السنة الماضية
ايضا اود ان ازور لندنيوما ما ،
احب السفر ، يمكنك متابعة
المحادثة باكثر من طريقة مُستخدما
هذهِ التفرعات . مثلا تابع الحدث
عن لندن وعن السفر وعناالشركة
ومجالاتها وعن تجاربك في المجال
التدريبي . بإمكانك التحدث لساعات
بدءا من ذلك الرد البسيط . فقط كن
مبتكرا وتذكر اربلوسيلة وهي عدم
محاولة تنقي الكلام اثناء الحديث
. معهم

بإمكانك الاكتفاء بهذين الاسلوبين . لكن
ساعطيك نصيحة نفسية من شأنها ان تجعل
منك شخصا محبوبا ويسهل التحدث معه .
وتسمى " ظاهرة الوقوع بالخطأ " ، وتقوم
على ان محبة الناس لك تزداد عندما لا تكون
مثاليا . عندما يرى الناس بانك لست
مثاليا وترتكب اخطاء فذلك يظهر كإنسان
اكثر كغالبية الناس ويزيد من كونك محبوبا .
الناس المثاليون قد يبدوون بمثابة تهديد ،
ولكن الغير مثاليون بامان ويسهل محبتهم .
ولكن افعب ذلك تحت إطار آمن . لا تفعلها
اما ممدريك معتقدا منه انه سيعجب بك اكثر ،
الشيء الذي اريدك ان تفهمه يا عزيزي
القارىء توقف عن التعلق داخل نهدك
،مُعتقدا انالعالم سينتهي لو قلت شيئا
سخيفا .. هذا لن يحدث . الناس بالكاد
سيلاحظون ، لانهم لديهم ايضا مشاكل في
ثقتهم بنفسهم وفيتنقيهم للكلام وفي افكارهم .
قُل نكته ، لا تحاول ان تظهر مثاليا .

الفصل الخامس عشر

-ارتفع الى الطبقات العالية-

-ارتفع الى الطبقات العالية-
عليك ان تبدا بنفسك وتطور
امكانياتك والتدرب على عدم
التاثر بالعوامل الخارجية
والمشاعر والكلمات التي تقال
لك في يومك والسير
على انفعالاتها وطاقتها لك .
يجب ان تكون النفس لديك في
مكان عالي .كلما استطاع الانسان
على ان يزكي نفسه يرتقي الى
مكان عالي .

كلما كان الانسان في طبقات "
اعلى ،استطاع ان يثبت ،عندما
."كل الاشياء تتزلزل

بالتالي ذلك سيساعدك على بناء
حاجز بينك وبين الطاقة المُحيطة
بك. بناء حاجز بين طاقة الناس
السلبية والمُنخفضة المُحيطة بك.
قال تعالى عن سيدنا إيدريس(ع):
(وَرَفَعْنَاهُ مَكَانًا عَلِيًّا). اي اخبار اي
طاقة ممكن ان تحدث في الارض لن
تؤثر عليك ما دام مصدر قوتك هو
الله . لكن عندما تبدأ التصرف عكس
ذلك فهذا يعني ان جزء من قلبك لا
زال متعلق بشيء مادي بشيء من
طاقة الارض. في هذه المرحلة سوف
تبدأ باعتقاد بان قيمتك تُحدد على
حسب احترام الاشخاص لك وتقديرهم
اياك.

تبدأ باعتقاد بان قيمتك سوف تاتي
من خلال شركة معينة. او منصب
مُعين، او قبيلة مُعينة. لكن قيمتك
الحقيقة تستمدّها من الله العليّ
الاعلى. كلّما بدأت بالاتصال بهذه
الاسماء (العليّ الاعلى، العليّ
العظيم، القدير على كل شيء).
كلما بدأت باستمداد قوتك
من مصدرها الاساسي والصحيح والذي
يزيدك ارتفاع لطبقات اكثر واكثر.
بالتلي ستصل الى مرحلة الرفع
والتكبر ان من اسماء الله الحُسنى
"المُتكبر". اي ان تتكبر عن
التفاصيل الصغيرة التي قد تؤذي
حالتك النفسية

اي تتكبر على مشاكل انت تستطيع
حلها ولكن لانك في طبقات عالية
فلا تؤثر عليك. لانك الان اصبحت
حديد اصبحت فولاذ لاتستطيع اي
مشاكل ان تؤثر بك كون طاقتك غير
مُرتبطة بمصدر مادي .فانت هنا
مستمد طاقتك من العلي
الاعلى.هنا قد يدخل الانسان في
دوامة تساؤل "تراكم المُسببات"
كما أسميها انا ، اي يصل الانسان
الى تراكم مشاكل تولد اكتئاب على
مدى بعيد ان لم يستطيع حلها .لكن
الجواب الصحيح هُنا ، انك بالرغم
من وجود هذه المشاكل التي

سيسبب تراكمها على المدى البعيد
اكتئاب لاسباب منسيه. هو انك هنا
لن ترتبط بها ولن تعطيها من
طاقتك كون طاقتك مُبعثة ومُتصلة
في مكان عالي مكان غير
مادي. بالتالي انت غير متصل بهذه
المشاكل ابدأ . فـ عند حدوثها
وتخطيها كأنها لم تحدث. فهذا لن
يولد تراكم كونك غير مرتبط بها .
وهذه احدى صفات المُتقين .
قال تعالى : (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ
لَهُ مَخْرَجًا)
سورة الطلاق .

الفصل السادس عشر
-تجاوز مع عقلك-

-تجاوز مع عقلك-

العقل لا يفهم الكلام.عقلك لا يفهم لغتك.
سأثبت لك، قل لعقلك الآن لا أريد أفكار
سوداوية، لا أريد مشاكل بعد الآن. هل
ستجد أنه ينفع؟ العقل لا يعمل
بالحوار. العقل يعمل بالسلوك. لن
يقول عقلك أوه أنا أسف لم أكن أعرف
هذا. لغة دماغك ليس لغتك. لغة دماغك
هي السلوك. لذا إذا كنت تتجنب
المواقف الاجتماعية بسبب الخوف.
دماغك هنا سوف يفصل على أن هذه
المواقف الاجتماعية خطره عليك. من هنا
سوف يبدأ دماغك بعمل سلاح
لحمايتك، ليس لديه ذراع ليس لديه قدم،
أوه كيف ساحميك؟ سيداً أذن بافراز
القلق والتوتر والخوف كسلاح لحمايتك،
ليبقى في المنزل.

من هنا سوف يبدأ بالتحكم
بثلاث عوامل وهي :
(السلوك ، الافكار ، الاحاسيس)

•
دماغك ليس شريرا . بل هو
فقط لا يفهم ما تقوله له .
بل يفهم ما تفعله من
الامور يفهم فقط سلوكك .
وتصرفاتك .

تطبيق بسيط لبدأ التحوار مع عقلك

السلوك الذي توصله لعقلك		الشعور

الفصل السابع عشر
-الرهاب الاجتماعي-

-الرهاب الاجتماعي-

لنفرض انك متوتر وقلق

اجتماعيا. اذن ماذا يحدث؟ لنفرض

عند زهابك لمناسبة ما ، ستجد ان

المناسبة وحش وان يجب عليك ان

تحارب ذلك الوحش. لكن ان لم

تكن لديك القدرة على محاورة عقلك

فسوف يبدأ عقلك بافراز التوتر

وقلق كسلاح حمايه لك. اذن ماذا

افعل؟ يجب ان تبدأ بتعديل لغة

جسدك بدل الهيئة المُحِبطة حاول

ان تستقم ،لاتحني راسك، سر

الرهاب الاجتماعي هو عدم التواصل

البصري. عدم النظر بل فقط

السمع والتردد

لذلك انت بحاجة الي ان تنظر.
وان تعمق النظر.بحاجة الى
تواصل بصري مُشبع.بعض الناس
ليس لديهم مهارة التواصل
البصري. ليس لديهم سوى القلق
والخفقان عند النظر الى
الاشخاص. وعند الذهاب الي
الاماكن المُكتظة بالاشخاص. لانهم
ليس لديهم مهارة التعريف عن
انفسهم امام الناس. ليس لديهم
مهارة بدأ الحوارات. يجب هنا
ان تبدا اجراءات التطور
السلوكي.وعلاج التواصل الاجتماعي.
والحصول على القبول من المجتمع

لكن بعض من هؤلاء الاشخاص لديهم
هذه المهارة. لكن لا يستخدموا طريقة
التواصل البصري . اي يبقوا
مركزين فقط على انفسهم ولا
ينظرون لشيء سوى انفسهم. يجب
ان تفهم هنا "انك لست محور
الكون" قد تكون محور الكون
لنفسك. لكن لايجب تطبيق ذلك
بشكل غير صحي وسليم. يجب ان
تبدأ بصب نظرك على الاشخاص
الذين تتحدث اليهم. ان تنظر
الى الخارج وتنسى ما تردده في
داخلك. هنا سوف تلاحظ وتبدأ
اليات في داخلك بالتخفيف من
الشعور بالاحراج او التوتر
والقلق.

عندما لا تنظر، لن تعرف
ما هو الفعل التالي . لذلك ركز على
النظر . العين . ولاحظ .
يمكنك مُراجعة الفصل الرابع عشر
للتطبيق ايضا مهارة التحدث
امام الناس . كونها بالاكيد
مُرتبطة بهذا الموضوع .
كذلك الفصل السادس عشر .

الفصل الثامن عشر
-طفلك الداخلي-

هناك شيء حدث في طفولتك، عليه تسري "
"حياتك كلها"
-بنين توفيق-

-طفلك الداخلي-

ان اداة البناء لدى الانسان هي طفولته. المرء يقضي حياته كلها محاولا التعامل من طفولته وصددمات التي حدثت له في طفولته. قد يقول البعض حسنا هناك ايضا صددمات تحدث لي عند النضج. نعم هذا صحيح، ولكن صددمات الطفولة تختلف تماما عن اي صدمة تحدث لك لاحقا. فهي بداية تطور ونمو ونضج الانسان. هنا الصدمة قد بدأت في مرحلة تكون الانسان. ان طفولة الانسان تخبرنا الكثير من اسباب تصرفاته

دعني ارفق لك بعضا من هذه

التصرفات :

تشارك ادق تفاصيلك

السبب: انت طفل لم ينصت له

احد من حوله .

نوبات هلع وعصبية مفاجئة

وتقلبات مزاج

السبب: انت طفل لم يعبر عن

مشاعره السلبية .

ارضاء الاخرين وتقديم احتياجات

الاخرين على احتياجاتك

السبب: انت طفل شديد التعلق

المبالغ فيه بالوالدين

مشاكل في الارتباط والخوف من

العلاقات والارتباط

السبب: انت طفل مهمل

عاطفيا .

- تشعر أن هناك شيء ليس بخير
داخلك دائماً .
- تشعر بالقلق والخوف من الأشياء
الجديدة .
- تشعر أنك تابع للآخرين وشعورك
منخفض بالهوية .
- تشعر أن الصراع مع الآخرين
يساعدك، بمعنى آخر تشعر أن
الحياة لا معنى لها دون صراع .
- تعاني من التكديس القهري
للأشياء .
- تجد صعوبة في التخلي عن الأشياء
أو الانسحاب من العلاقات
المزعجة .
- تشعر أنك لست قادراً على تحقيق
سعادة الشريك العاطفي .

- تنتقد نفسك باستمرار وتشعر أنك لا تبذل ما يكفي من الجهد.
 - لديك قواعد كمالية ومثالية في حياتك لا تستطيع التخلي عنها.
 - تجد صعوبة ببدء أو إنهاء الأشياء.
 - تعاني من فقدان السيطرة على أعصابك أحياناً حتى وإن كنت خجولاً بالتعبير عن غضبك عادةً.
 - لديك أزمة ثقة بالآخرين، وبذاتك.
 - لا تستطيع أن تقول "لا" بسهولة.
 - عشت في بيئة أسرية متوترة.
 - عانيت من التنمر في مراحل مختلفة من حياتك.
 - تعرضت للإساءة في الطفولة.
- إذا كانت إجابتك على معظم هذه النقاط هي نعم؛ فأنت تعاني من جروح الطفل الداخلي، وتحتاج لإعادة التواصل مع الطفل بداخلك لتفهم أكثر العلاقة بين سلوكك ومشاعرك وبين ذكريات وتجارب الطفولة.

طفلك الداخلي يبقى معك طيلة حياتك. لكنك بسبب ما يفرضه عليك مجتمعك من احكام وقواعد وبسبب مرحلة النضج والانتقال من مرحلة عمرية الى اخرى. نلجأ هنا لكبت الطفل الداخلي. وعدم الاستماع اليه. مما يولد سلوكيات سلبية عديدة ناتجة عنه.

-الشفاء من الطفل الداخلي-
يجب ان تبقى على تواصل
مع طفلك الداخلي . تخاطر
معه . تحدث معه . اسأله عندما
تريد ان تبدأ بعمل
جديد، عندما تقابل شخص
جديد تحدث مع طفلك
الداخلي واخبره ما رايه به .
اول خطوات شفائك هي
اعترافك بانك تعاني و بان
طفلك الداخلي المجروح
موجود ويؤثر على سلوكك
ومشاعرك .

عد بالذاكرة الى الورااء لتبدأ
باسترجاع رحلتك عندما كنت طفلا
واعرف ما كان يجعلك سعيدا ومطمئنا
ومرتاحا عندما كنت طفلا. وكذلك اعرف
ما الذي كان يبكيك ويحزنك. واسأل
نفسك لماذا؟ استرجع ذلك بهدوء
وبطء فانت هنا يجب ان تتذكر ادق
وابسط التفاصيل. ف الاشياء العظيمة
تبدأ بتفاصيل بسيطة قد لا تلاحظ. ابدأ
بمراجعة امنياتك عندما كنت طفلا.
اعط نفسك ماكنت تريده وما كنت
محروما منه. كافئ نفسك ماديا
ومعنويا. ان وجدت صعوبة في العودة
الى طفلك الداخلي حاول ان تطلب
المساعدة من اخصائين واطباء في هذا
المجال.

ابدأ بتذكر كل سلوكياتك
واحاسيسك عندما كنت طفلا واسأل
نفسك لماذا؟
سارفق لك الخطوات
اعترف بوجوده-
عد بالذاكرة-
راجع امنياتك-
اعط نفسك ما كنت-
محروما منه
فهم سلوك التخريب-
الذاتي ومراقبته
اطلب المساعدة ان-
احتجت

الفصل التاسع عشر
-طافتك-

-طاقتك-

لكل كائن على هذه الارض لديه طاقة .
طاقة للنهوض، للسير، للعمل، للاحساس .
ومن هذه الطاقات المميزة الطاقة
الفكرية والذهنية .تاتي طاقة الانسان
من مصادر الطاقة المتجددة مثل الشمس
،البحر،والرياح .لايوجد معدل لطاقة
الانسان ف هي بتجديد مستمر لان
مصدرها من اشياء متجددة .يجب ان
تكون طاقتك من مصادر متجددة مصادر
دائمة الاستمرار .لايجدر بك ان تربط
طاقتك باشياء مادية سريعة النفاذ .قد
يرسل لك عقلك ويظهر لك جسدك بعض
السلوكيات

لتنبيهك على نفاذ طاقتك. لكي
يُعاد شحنها . كل انسان بحاجة
الى شحن طاقي يوميا . يحميه من
كل الطاقات التي يتعرض لها في
يومه . يجب ان تنتبه خلال يومك
على من يريدون سرق طاقتك . انتبه
من الذين يريدون الاهتمام ،
الحب، من يجعلوك في حالة
قلق، خوف، توتر، إن الطاقة
الروحية تعتبر قوة خطيرة إذا ما
تم استغلالها بشكل جيد، حيث
تمكّن مالكها من مميزات جدّ فريدة
مثل التحكم في المشاعر الداخلية
والتفاعل الشخصي في المجتمع
على العموم

اهم السبيل لبناء طاقتك وشحنها .
الاتصال الديني وذلك عن طريق
شحن طاقتك باساليب دينيه .
بترتيلات دينيه . بشعور ديني . كمسلم
انت بحاجة الى الصلاة لشحن
طاقتك . ف بالتاكيد الصلاة التي
فيها الكثير والعديد من الاسرار .
التي من اهمها شحن طاقتك عندما
تجعل صلاتك شبيه بالتامل مع
الله خالصة فقط لله . هُنا ستلاحظ
فرقا هائلا من الطاقة ينغمر لك .
كونك مُستمد طاقتك من مصدر لانفاذ
له . اتجاه القبلة يخبرك عن العديد
من الامور التي تساعدك على شحن
طاقتك .

على سبيل المثال. يشعر بعض الأشخاص عند استيقاظهم من النوم. بالنعاس الشديد وكانهم لم يناموا قط. يشعرون بتعب وخمول مُتزايد. والسبب في ذلك كونهم لم يتعرفوا على الاتجاهات. والتي تخبرنا بها الصلاة وكذلك القرآن الكريم. قال تعالى: (وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ)
سورة الكهف.

الاتجاه الذهبي للنوم. قد ذُكِرَ في هذه الآية، الاتجاه يحدد ما ان سوف تصبح بعد فترة انسان ناجح ام فاشل .
الاتجاه يعطيك ذبذبات مغناطيسية كما لو انه قمر صناعي. اينما تتجه هناك طاقة تُرسل اليك. تُحدد الكثير من القادم من حياتك.

انتبه لطاقتك واتجاهك فمن
الاتجاه تشحن طاقتك. فطاقتك هي
ترددات تُرسل لك من خلال
الاتجاهات. كذلك من خلال
سلوكيات لجسدك. نلاحظ عند
التأمل نرخي جسدنا بالكامل
ونبسط ذراعينا لكي نستقبل الطاقة
فلو كانت لغة جسدك مُغلقة. فلن
تحصل على طاقة. ولن تستقبل
طاقة. ولن تعطي طاقة
لشخص. عندما نكون في مكان ما
ونشعر بعدم الارتياح. نلجأ الى
غلق لغة جسدنا. اي الى غلق
طاقتنا ..

سوف ارفق لك بعضا من اليه في
القران تساعدك على شحن طاقتك
وموازنة طاقتك.

المص

سورة الاعراف

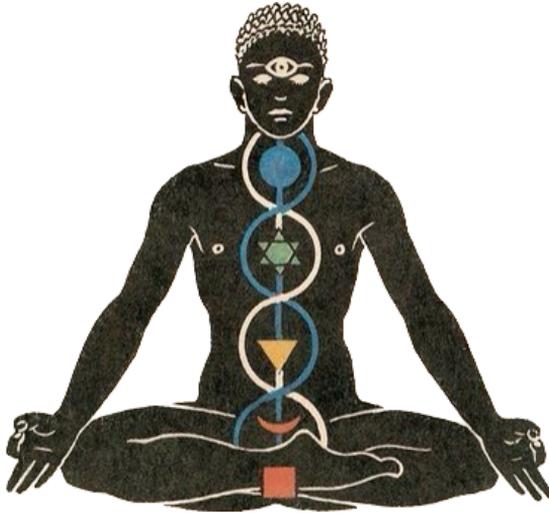
الم

البقرة
العنكبوت
الروم
ال عمران
لقمان
السجدة

المر

سورة الرعد

هناك اوقات مُعينة لشحن الطاقة. وجميع اوقات الصلاة تعتبر وقتا مناسب تماما لشحن طاقتك. اهمها وقت السحر اي عند طلوع الفجر. عدم توازن طاقتك قد يسبب لك امراض نفسية وجسدية على مدى بعيد.



لطاقتك تاثير كبير على الناس. وولناس كذلك تاثير كبير من طاقتهم عليك. ف عندما تشعر بالكره او الحب تجاه شخص. هنا انت تعطيه من طاقتك. لذلك يجب موازنة الطاقة التي تعطيها للاشخاص. وعند انفصالك عنهم ولكي تنفصل عنهم يجب عليك ان تنفصل عنهم طاقيا وروحيا ايضا.

قد يستخدم بعض الأشخاص " قانون
الجذب " او التخاطر لكي يتمكنوا
من جذب الشريك او شيء ما .
ولكن يجدون انفسهم في دوامة من
المحاولة دون اي جدوى. وذلك
لكونك عندما تفكر بشيء ما وتبدأ
ترسل له طاقتك من خلال تفكيرك
المُفَطر و احاسيسك المُفَطرة
والمبالغ بها. هُنا انت تشبع
ذلك الشيء او ذلك الشخص منك.
انت ترسل له مشاعرك طاقتك . ف
الذي سوف يحصل هنا الشخص
يبدأ بالاشباع منك. بالاشباع من
طاقتك. بالتالي لن يتقرب منك.
ف كثرة في التخاطر وارسال
موجات للشخص الاخر ، تجعله في
حالة من الاشباع منك.

- ركز على طاقتك .
- اشحن طاقتك جيدا .
- افهم اتجاهاتك .
- لا تهدر طاقتك في مكان ليس
مكانك .
- انتبه الى اين تصب طاقتك .
- انتبه من اين تستمد طاقتك .

الفصل العشرون
-الامراض الجسدية-

كل مرض جسدي مُسببه الاساسي " "مرض نفسي".

-بنين توفيق-

الأشخاص الذين شخصيتهم تتمتع بقلّة الصبر، والتسرّع، والعدوانية بشكل خاص هم معرضون بشكل كبير للإصابة بمرض القلب التاجي

إن الجهاز الهضمي شديد التأثر بحالات الكذب والإجهاد والحساسية فعلى سبيل المثال هناك علاقة وثيقة بين الاضطرابات النفسية ومنها اضطرابات الاكتئاب والقلق على وجه الخصوص وبين ظهور متلازمة القولون المتهيج.

يصاب نحو 30% من مرضى الربو باضطراب
القلق حيث أن الخوف والقلق يسببان
ضيق النفس مما يسرّع ظهور نوبات الربو،
كما أن للقلق الشديد علاقة مع ازدياد
حالات الاستشفاء والوفاة.

وقد وُجد أن الذين يصابون بالقلق الشديد،
والتقلب المزاجي العاطفي، والحساسية
تجاه الرفض والنفور وصعوبة الاستمرار في
أوضاع صعبة وقاسية يميلون إلى تناول
كميات أكبر من الأدوية، مثل: الستيرويدات
والموسّعات القصبيّة، كما يحتاجون إلى
الاستشفاء لفترات طويلة ومتواصلة أكثر مما
تبيّنه اختبارات التنفّس.

هناك العديد والعديد من الامراض النفسية التي تظهر بشكل مرض جسدي على الانسان. في مرحلة ما من حياتي بدأت صحتي تتدهور . حيثُ بدأت تظهر لدي الام في فقرة الرقبة. الم في التنفس. الم في المعدة. بالتاكيد حصلت على علاج لكنني حصلت على علاج مادي خارجي . وبالتاكيد هناك اسباب سلوكية اقوم بها ادت بي الى ذلك الالم والمرض. ولكن بعد بحثي مطولا في هذا الموضوع وجدت ان الام المعدة والتنفس والم الرقبة مُسببه الرئيسي شعور كنت اشعر به. ادى هذا الشعور الى ارسال ذبذبات الى جسدي. ومن خلاله بدا جسدي بالعمل على هذه الاليه. كان شعور الخوف اكثر شعور مُسيطر علي. لذلك بدا يظهر علي بشكل جسدي.

بدا بالظهور بشكل ضيق في التنفس.
تثاقل في اليد والاقدام. حده في
الحنجرة. وكذلك شعور القلق زودني
بامراض عصب القولون الذي ايضا ناتج
من العصبية المفرطة. والذي يسبب الم
المعدة الجسدي. المادي. الم الرقبة
نتيجة تحملي الكثير من المسؤولية.
وفرض الانضباط ونقاط على نفسي. ناتج
عن كثرة وضعي لمهام صعبة وذات
جهد. لكن طبيعتي العجلية جعلتني
اود تطبيقها في كذا مدة. وبالتاكيد مدة
قصيرة جدا. بالتالي انا لم اسمح
لنفسي ان ترتاح او تتنفس. مما ولد
لدي تشنج مؤقت في فقرات الرقبة. يمثل
مثل حمل وضعتة على نفسي.

بالتاكيد ان لكل مرض هناك
علاج مادي له. لكنك يجب ايضا
ان تتعرف على مسببه النفسي
الاول. يجب ان تعرف ماهو
سبب تساقط شعري، و هالاتي
السوداء تحت عيني، ما سبب
ظهور الكلف، ما سبب ظهور
بقع مفاجيء على جسدي،
ما سبب الحبوب على بشرتي...
والعديد والعديد من الامراض
التي مسببها الاول هو الحالة
النفسية لديك.

لمحيطك وبيئتك تاثير كبير على حالاك
النفسية. وكذلك تاثير كبير في تكوين والتاثير
على عقلك واليه عمله. قد يعاملك والديك
بطريقة مُتشتتة. قد يكون مُحيطك مُشتتا في
صُغرك مما يؤثر على عقلك بالتالي سوف
يظهر لديك مرض جسدي. مُنبها لك على
حالتك النفسية. يعاب بعض الاشخاص بمرض
الحركة المُفرطة. وهو مرض ليس له علاج الى
الان. ولكن سببه الرئيسي هو عامل نفسي.
حيث يؤدي تشتت الطفل وتفكك عائلته. وان
يولد في بيئة غير سليمة. بيئة لا تعطيه
الحاجة العاطفية والجسدية. عندها يود
الطفل باحداث رد فعل . للتعبير عن حالة
غضبة وعدم راحته. بالتالي سوف يؤدي هذا
الاسلوب الى تكون مرض فرط الحركة. والذي
غالبا ما يزداد لدى المريض عندما يشعر بعدم
راحة. وسط مجموعة او ما الى ذلك. قد
يعاملك مُحيطك بطريقة وقد تفرض عليك بيئتك
طريقة محدوده غير مُريحة. تؤدي بك الى تحديد
مرض نفسي وجسدي على مدى البعيد.

الفصل الواحد والعشرون
-الايجابية الكاذبة-

-الايجابية الكاذبة-

يفرض علينا بعض المُعالجين الحاليين وبعض الاشخاص الايجابية . وان نشعر بها . وان يجب علينا ان نكون ايجابيين . وسعيدين وان نشعر بالراحة . وان حدث اي شيء يجب ان نلجأ دائما الى الايجابية . وان نتحلى بروح الهدوء وعدم الانفعال . بأن نلجأ الى العلاج فورا بأن نلجأ الى التأمل والراحة والوعي . وان نستخدم عقلنا بشكل مُحكم جدا . وان نكون حكيمين جدا . وان ناخذ العديد والعديد من المُحاضرات والكورسات من اجل اكتشاف تلك العلة التي انا مُنزَعج منها . بالتاكيد الاعتراف بالعلة وعلاجها شيء اساسي .

لكن يجب الانقع في فح الايجابية .
يحاول مجتمك الحديث فرض عليك فكرة
الايجابية لدرجة ان لم تصبح ايجابيا ان
لم تشعر بالراحة ف اذن هناك خلل بك
. او ان هناك شيء ما غير جيد. او
هناك شيء يجب ان تبحث عنه وتحله .
هناك شيء يجب ان لا يتواجد ابدأ .
ولكن في الحقيقة العديد منا يجهل فكرة
الحاجة الى اليأس الحاجة الى التعب
الحاجة الى الحزن الى عدم الشعور
بالارتياح . انت بحاجة الى ان تقع
دائما . حتى لو انك لم تقع حاول ان
تخسر نفسك بين فترة واخرى . هذا شيء
قد نجده مُتناقض جدا مع ما يقوله لك
بعض مدربي علم النفس والاختصاصيين . او
قد يكون مُناقضا لما تقرأه وتسمعه احيانا

..

لكن لولا اليأس والاحباط والحزن لما
استطعنا ان نتطور . لولا الحزن لما
عرفنا الفرح . ولولا التعب لما عرفنا
الراحة . ولولا الخسارة لما عرفنا
النجاح . نحن بحاجة لنقائص كل شيء .
في مرحلة ما نحن بحاجة الى الهدوء
والصمت فقط واستيعاب بأننا بحاجة
الى ان نبكي الى ان تجف الدموع .
والى ان نصرخ الى ان نقضي على كل
المكبوت بداخلنا . بحاجة الى مُتنفس .
بحاجة الى مساحة للتعبير عن يأسنا
وحُزنا . هُنَاك محطات في حياتنا نحن
بحاجة فقط للصمت دون اي مجهود منا
لتغير انفسنا . او لمحاولة معرفة
السبب . والجري وراء الشفاء . . فالشفاء
السريع وعدم اعطاء النفس المدة
الكافية ،

كل شيء ياتي بسرعة يذهب بسرعة. امنح
نفسك المدة التي تجدها مناسبة لحزنك.
انت بحاجة الى ان تنعزل بعض الايام.
وان تشعر بكل مشاعر القلق والخوف
والحزن. اسمح لنفسك ان تعيش كل
شعور تشعر به . ان تعيشه تماما . ان
تتشبع منه. ان تعطيه حقه. لكن يجب
ان تعلم ان كل شيء مؤقت. كل شعور،
كل عمل، كل شخص. انت في مرحلة نمو
وتطور. الانسان في تطور دائم كل يوم.
مشاعرك تتغير افكارك تتغير. مُحيطك
يتغير . كل شيء مؤقت. الوقت يمحي
ويغير ويضيف. الوقت من عوامل التي
لها تاثير قوي جدا في العلاج والشفاء.
الوقت مُعالج. الوقت يُنسي. الوقت
يمحي ويضيف. يرفع ويخفض. امنح نفسك
الوقت!

كُن واقعي وصادق مع نفسك. بمجرد ان
تشعر بعدم الراحة. وبمجرد الشعور بشعور
مزعج لا تخذع نفسك بالاجابية. لا تحاول ان
تتخطى كل مشاكلك بالتجاهل. ان شعرت
ان هناك شيء اثر بك. امنحه الشعور الذي
شعرت به اذن! نعم، افعل ذلك. اي شعور
تشعر به ان استمر معك لمدة يوم. فانت
اذن بحاجة الى ان تمنح ذلك الشعور
الوقت وبيان تعيشه. وان تشعر بذلك
الشعور بكل حواسك وبكل طاقتك وبكل ما
لديك. اشبع هذا الشعور من طاقتك لكي
تتخلص منه. لكي لا يتحول الى شيء مكبوت
يظهر فجاءة في اماكن ومواقف غير مناسبة.
يظهر في بكاءك المفاجئ. في شعورك
بالحزن فجاءة. ذلك لانك عندما شعرت
بالحزن حقا لم تعطه حقه في ان ياخذ منك
بعضا من وقتك وطاقتك بالتالي لن تتخلص
منه لاحقا.

"عندما تشعر بانك بحاجة للايجابية
فهذا يعني انك تعترف ان هناك
شيء غير جيد يحدث معك. وانك
ترفض ان تشعر به وتعيشه وتتقبله."
-بنين توفيق-

الفصل الثاني والعشرون
-رسالة لك-

-رسالة لك-

هناك ايام نحن لسنا بحاجة فيها الى النصائح، ولا الى التكلم مع شخص، ولا الى خروج مع صديق، او اتباع تمارين تأمل، لسنا بحاجة الى اثبات انفسنا، ولا الى التغير من حالنا وشعورنا، لسنا بحاجة الى ان نعبر. او نتخطى. هناك محطات من يومك وحياتك انت بحاجة فقط ان تمارس ما تشعر به فقط. حتى انك لست بحاجة الى ان تشعر! هناك لحظات تجد نفسك لا تريد فعل شيء لها ولا ان تفسر ما يحدث لك. انا أسميه "نداء الى العدم". نعم، احيانا نحتاج الى العدم . اي ان لا نعرف ما الذي يحصل ابدا. ولا ان نحاول فهم ما الذي يحصل. ان نُسلم ونترك انفسنا الى العدم. احيانا نشعر باننا غير مرثيين ولا حتى مسموعين من قبل بعض الاشخاص. في وسط عائلتك وحتى اصدقائك تجد نفسك لاتندمج معهم. تجد ان مُحيطك يفرض عليك ما لاتريده. تجد نفسك قد مللت من عملك من ناس التي حولك من بيئتك من احساسيسك وشعورك. من عقّدك وتفكيرك. لا بأس نحن بحاجة الى ان نرى الحياة تافهه جدا وبلا قيمة. نحن بحاجة ان نشعر ونجرب ونعيش شعور ان الدُّنيا واهنه وفانيه. نحن بحاجة الى ان نشعر بان ليس هناك طاقة للدنيا علينا . لكي نتعلم ان لانتربط بها . وان لا نربط طاقتنا بها .

انا اعلم بان الامر ليس سهلا. وبان
الاحباط ليس سهلا. وبان شعور العجز
ليس سهلا. لكن صدقني هذا ما يجب
ان يحصل! انت بحاجة الى الظلام
لكي تعرف كيف تستقبل النور! لا أريد
ان أُحْدِثَ على هذا النمط. لكن لكل
شيء في هذا الحياة نقيض ونحن
بحاجة الى ان نشعر بالاثنين وان
نجرب الاثنين. لانهما يكملان بعضهما
البعض. ولولاهما لما وجد الاخر. ليس
من الضروري ان تحارب كل الاشياء
السيئة التي تشعر بها. من الطبيعي
ان تشعر بالحزن. من الطبيعي ان
تتظاهر بوجودها. لانك لديك الحق
والاختيار بان توليها اهمية اكثر من
الاشياء التي تسعدك. انت حُر. امنح
نفسك الحرية في الاختيار. والقرار.

انا لست حساسًا ، انا اعطي اهمية
لمشاعري .

انا لست غيور ، انا لا احب ان
اتعامل بتفرقة وتميز .

انا لست منعزلا ، انا لا يعجبني ان
اختلف معك .

انا لست انطوائيا ، انا أقدر صُحبة
نفسي .

انا لست مغرورا ، انا اعرف عظمة
نفسي .

انا لست هادئا ، انا لا يروقني
الحديث معك .

انا لست مُعقدا ، انا لدي حدود
تختلف عنك .

انا لستُ مجنون ، انا مُهتم بجانبني
النفسي .

"كُل شعور تشعر به للمرة الاولى
انه ليس خيارك بل لتنبيهك. لكن
انت تختار ان تشعر به مرة
أخرى، لانك ببساطة عودت نفسك
ووجدت نفسك في هذا الشعور."
-بنين توفيق-

لا السامرون ولا الوادي ولا

البيان ..

كأنما الأرض ما كانت وما كانوا ..

بدء النهاية في يوم البداية في

الأعمار ..

فالحل بالترحال إيذان ..

أنحن في هذه الدنيا حقائق ..

أم ضرب من الوهم عاشت به

أنهان ..

-الشيخ الدكتور احمد الوائلي-

لا تُجِدْ نَفْسَكَ فِي قَالِبٍ، اِنْ اِنْكَسَرَ"
"اِنْكَسَرْتَ اَنْتَ
-بِنِيْنِ تَوْفِيْقٍ-

بالرغم من كل هذا . تبقى هناك
تجارب ومحاولات . وصدقات ودروس
يتعلمها الانسان وحده . مهما ظننت
بانك وصلت حدك الكافي من دروس
الحياة . بالرغم من ذلك الحياة لن
تتوقف من اعطاء دروسها . ولا بد من
اشياء تبقى مكبوتة تبقى سرية في
داخلك . . لعلي استطعت ان اصل
لك معلومة من بعض تجاربي . ومن
بعض ما عشت . المعلومة قيمتها
ليس بحجم الشخص وليس بحدية
الشخص وعمره . التجارب تعطي
للمعلومة قيمتها . لا تُجد نفسك .
اسمح للحياة ان تُعلمك . اخرج من
منطقة الراحة . ودع الحياة تعطيك
تجاربك الخاصة .

لعلی اعمل صالحا فیما ترک

*نعذر عن اي خطأ لغوي.

تم بحمدہ