

تخلص من عاداتك السيئة واضبط انفعالاتك



يعتاد معظم الناس الأسلوب التقليدي باللجوء إلى الأطباء المعالجين عند الشعور بأى اعتلال فى حالتهم الصحية أو النفسية، وبالنسبة للقلق يمكنك أن تفعل ذلك لكن من الأفضل والأجدى أن تجرب بنفسك بعض طرق العلاج التى يمكن لك بمعرفتها أن تملك سلاحا للدفاع السريع يساعدك على مواجهة القلق فى أى وقت، فليس من المعقول أن تظل باستمرار تطلب العلاج لدى الطبيب فى كل مناسبة كما أنه من الأفضل أن يكون المرء إيجابيا فى مواجهة القلق وليس سلبيا يحاول تلقى العلاج فى الخارج.

تفتح « النفس المطمئنة » ملف الأسلوب الصحيح للتخلص من مرض العصر ألا وهو القلق مع د. لطفى الشربيني عضو الجمعية الأمريكية للطب النفسى وإليك التفاصيل:

فعالية فى ضبط سلوك الأفراد والمجتمعات وأقصد بالتدعيم المكافأة المادية أو الأدبية عند القيام بعمل جيد ومرغوب أو العقاب البدنى والنفسى عند ارتكاب مخالفة أو تصرف غير سليم وفى العادة تأتى المكافأة أو يكون العقاب من مصدر خارجى مثل الآباء أو الرؤساء أو المعلمين أو أى سلطة أخرى لكن يوسع الإنسان ذاته أن يقوم بذلك لنفسه وتعرف هذه الأساليب فى علم النفس بالتدعيم الإيجابى والسلبى ويستخدم ذلك فى الراغبين فى الإقلاع عن التدخين حين يرصد الشخص لنفسه مكافأة ما مثل القيام بنزهة أو شراء هدية إذا تمكن من مقاومة إغراء السجائر والتوقف عن التدخين .

وقد يكون التدعيم الإيجابى هو الوسيلة الرئيسية للعلاج حيث يمنح المريض مكافأة مادية أو أدبية إذا أتى بسلوك مرغوب يكتسبه أثناء العلاج أو التخلص من شئ غير مرغوب وتوقف عنه.

تأكيد الذات

وبين د. الشربيني أن عدم قدرة الشخص على التعبير عما يشعر به من انفعال وكبت المشاعر وعدم التعبير عنها يؤدي إلى آثار سلبية قد لا تظهر فوراً لكنها تؤثر فيما بعد فى الحالة النفسية للشخص والتعبير فى كل الحالات أفضل من التردد وكبت الانفعال حرصاً على إرضاء الآخرين وذكر أنه يوجد مقياس يتمثل فى مجموعة من الأسئلة تمثل مواقف معينة يتعرض كل منا لها فى الحياة اليومية لكن البعض منا يتصرف فيها بطريقة مخالفة لما يحق له تحقيق الذات بالتعبير عن انفعاله بطريقة صحيحة ويمكنك عزيزى القارئ أن تطبق بنفسك هذا المقياس لتعرف قدرتك على التعبير السليم وتأكيد الذات فى مواقف الحياة وعليك أن تعدل من استجابتك إذا لم تتفق مع الأسلوب الأمثل فى مثل هذه المواقف وهذا لا يحتاج إلى معونة من المعالج أو مساعدة.

داخلى القلق والاضطراب والهزيمة ويحدث ذلك سواء كانت هذه هى الحقيقة أم أشياء وهمية لا أساس لها .

كما أشار د. الشربيني إلى أساليب التخلص من القلق ودفع التوتر فى هذه الحالة فيقول إذا بدأ الشخص بحزم فى وقف سيطرة هذه الفكرة غير المرغوبة ولا مانع من أن يكون ذلك بإشارة قاطعة «توقف عن هذا» يتوجه بها إلى نفسه وإلى ذلك تبني محتوى إيجابى من الأفكار يساعد على تحقيق الارتياح والرضا ففى الرد على العبارات التى سببت القلق حول شعور الناس نحونا ومناصبه بعضهم العداء يمكن الاقتناع بأن الفرد ليس عليه أن يرضى كل الناس فهذا أمر لا يدرك ويجب ألا يكون على الدوام محبوباً ومؤيداً من الجميع فهذا أيضاً لا يهم ما دام يسلك فى حياته أسلوباً متوازناً فى علاقته بمن حوله قدر ما يستطيع كما أن فكرة السعادة والرضا والتفاؤل يمكن أن نشبعها فى أنفسنا إذا تذكرنا دائماً أن السعادة ليس لها مصدر واحد ولا يمكن أن نشعر بها إلا من خلاله فالسعادة موجودة فى داخلنا ومن حولنا ويمكن أن نلمسها فى أشياء كثيرة ومتعددة وبسيطة للغاية.

وفى بعض أساليب العلاج النفسى يطالب المعالج المريض بأن يردد عدة مرات عبارة مثل «أنا لست خائفاً» أو يطلب إليه أن يردد لنفسه كلمة «استرخ عندما يشعر بالتوتر ويكررها ١٠ مرات مثلاً ورغم البساطة الشديدة لهذه الأساليب لدرجة أنها قد تثير ضحك البعض منا إلا أنها ذات فعالية كبيرة فى السيطرة على القلق وليست هذه الأساليب ملائمة للمرضى فقط ولكن كل منا يمكن استخدامه عند الحاجة فهذه العبارات والأحاديث والحوارات الداخلية لها دور هام فى ضبط الانفعالات وتوجيه الشخصية.

التدعيم

أكد د. الشربيني أنه لا شك فى أن طريقة الثواب والعقاب ذات

قدرات الشخص وتمكينه من حل مشكلاته بنفسه بواسطة طريقة «كارل روجز» فى العلاج فيمكن عن طريق ملاحظة الذات أن يكتشف المرء خبايا حالته وبالتالي يستطيع السيطرة عليها والتحكم فى مشاعره وسلوكه وأضاف: لن أذكر سوى بعض الأساليب البسيطة التى يمكن لكل منا الاستفادة منها فى التخلص من القلق دون الدخول فى نظريات مدارس العلاج النفسى المتعددة مع الابتعاد عن الخطوات المعقدة التى يصعب ممارستها عملياً .

الحوار مع النفس

يوضح د. الشربيني أن حديث الإنسان إلى نفسه من الأشياء الهامة جداً فغالبا ما تسيطر فكرة معينة على تفكير الواحد منا فتسبب له القلق وبالمثل يستطيع أى منا التخلص من القلق الذى يملكه إذا ما تمكن من تغيير أفكاره أو تعديلها، وفى علم النفس يصطلح على هذا الأسلوب بأنه يعبر عن تبني محتوى من الأفكار والعبارات ذات طابع تكييفى وهذا يعنى ببساطة أن القلق يمكن أن يملكنى إذا راودتنى فكرة أننى «لست محبوباً من الناس» أو أن الناس المحيطين بى ينافسوننى العداء أو أنا غير سعيد ولا أرضى عن نفسى فكل هذه العبارات حين أفكر بها وأرددها مع نفسى يمكن أن تثير فى

فى البداية يقول د. لطفى الشربيني: يكثر الحديث حالياً عن العلاج الذاتى أو ذلك الأسلوب من العلاج الذى يمارسه الشخص نفسه دون تدخل خارجى أو ضغط من أحد حتى لو كان طبيبه فالعلاقة بين الطبيب والمريض تتضمن نوعاً من التسلط يمارسه الطبيب حين ينصح ويرشد ويصف الدواء ويطلب المريض بتنفيذ التعليمات لكن العلاج الذاتى يعطى الشخص الفرصة ليفعل بنفسه المكافأة والعقاب ولعل هذا الاتجاه يعود إلى زمن قديم فعبارة سقراط «اعرف نفسك» تعبر عنه وقد تطور إلى أسلوب علاجي يقوم على تنمية



د. لطفى الشربيني
استشاري الطب النفسى
الإسكندرية