

عيا لأن ذلك يجعل الفرد
جه هذه الضغوط بنجاح
لابة وتجعله أكثر إدراكا
سيرا وتقييما للحدث.

تعتبر المساندة الاجتماعية
درا هاما من مصادر الأمن
فسى والاجتماعى الذى
ناجه الإنسان المعاصر في
القرن ١٢ بعد لجوئه إلى
ه سبحانه وتعالى لمساندته
وية روحه المعنوية وخاصة
ما يشعر أن هناك من يهدده
طاقته النفسية قد استنفدت
نهدت وأنه يحتاج إلى عون
دد من الله سبحانه وتعالى
ن الآخرين سواء الأسرة أو
ساعة الرفاق أو مؤسسات
نتمتع.

من الثابت أن العوامل
سرية والظروف البيئية تلعب
أحيويا فى صحة الفرد
سسية والجسمية ومن ثم فى
رضه. وعلى الرغم من ذلك
فقد لوحظ أن بعض الناس قد
يحتفظون بتوازنهم الجسمي
والنفسى ولا يصابون بأمراض
أو اضطرابات نفسية رغم
سوء الظروف الأسرية والبيئية
بسبب ما يلقونه من مساندة
اجتماعية من مؤسسات المجتمع
وشعورهم بأن المجتمع يقدرهم
ويجهم فالمساندة الاجتماعية
تعنى اعتقاد الفرد بأن الآخرين
يحبونه ويقدرونه ويرغبونه
ويعتبرونه ذا قيمة ويثقون فيه
ويقفون بجانبه وقت الحاجة
والشدائد فالمساندة الاجتماعية
رغم أنها جزء هام فى حياة
الإنسان المعاصر والاستفادة منها
وقت الشدائد لمواجهة الضغوط
النفسية والاجتماعية وحماية
الشخصية المعاصرة من الانهيار
العصبى عندما تواجه أحداث
الحياة الضاغطة والسيئة ووقت
الشدائد والإ تعرض الإنسان
المعاصر للانحيار أو قتل أولاده
وزوجته أو ارتكاب فعل إرهابى
أو جريمة .

وصديق الله العظيم إذ يقول:
﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا
إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ
مُهْتَدُونَ﴾

سورة الأنعام: ٨٢



المساندة الاجتماعية ضرورة حتمية فى القرن الحادى والعشرين

لأحداث ضاغطة مثل (فقد
عزيز، ارتفاع مطالب الحياة،
من زواج، أسعار، تربية أولاد،
وطلاق ... الخ) يؤدى إلى
الاكتئاب والهوس وأن يصبح
الفرد أكثر حساسية وإدراكا
وتأثرا بالأحداث الضاغطة، وأن
هناك ثلاثة عوامل واقية من
الأثر النفسى الذى تحدثه هذه
الضغوط النفسية والاجتماعية
السيئة هي:

١. سمات الفرد الشخصية
٢. الظروف الأسرية
٣. إمكانية وجود مساندة
اجتماعية لتشجيع الفرد على
مواجهة هذه الضغوط والتخفيف
من حداثها.

كما يجب أن نهتم بدراسة
المصادر النفسية والاجتماعية
التي تجعل الفرد يقيم الضغوط
النفسية والاجتماعية تقييما

تغيرات فى النسق القيمي لها
وإصابتها بالقلق والاضطراب
النفسى وتهديد أمنها النفسى
والاجتماعى.

فواقع الحياة أصبح محفوظا
بالمخاطر والخبرات الصادمة
والمواقف الاحباطية ولكن
رغم تعرض معظم الأفراد لهذه
الضغوط النفسية السيئة إلا
أن معظمهم مازالوا محتفظين
بصحتهم النفسية والجسمية.

وأصبح الاهتمام في هذا
القرن الحادى والعشرين
بدراسة ضغوط الحياة والعوامل
المقاومة لهذه الضغوط والتي من
شأنها محافظة الإنسان المعاصر
على سلامة صحته النفسية
والجسمية.

وقد أثبت علماء النفس
ومنهم روتر Rutter وجارميرزى
Garmegy من أن تكرار الفرد

لا شك أننا نعيش فى
عصر ينفرد بأحداث وأوضاع
تمثل ضغوطا نفسيا على
الشخصية الإنسانية المعاصرة.
هذه الضغوط أدت إلى

بقلم :



د. إبراهيم محمد المصارى

قسم علم النفس
جامعة بورسعيد

قواعد التفكير الإيجابي هي طريقك للنجاح فإياك والتفكير السلبي !!!

■ التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة

كثيرون يعتقدون أن طريقة التفكير سواء كانت سلبية أو إيجابية هي أمور فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة في حياة كل رجل مهما كان مركزه أو تحصيلة العلمي. فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق، وللتفكير استراتيجية وقواعد يجب أن نتبها إليها ومنها:

■ اكتشاف المواهب:

يحتاج كل رجل في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منه، ولكل رجل كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك ممثلاً لغيرك ممن حولك. هكذا فعل العاقرة والناغفون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه دون ملل أو يأس.

■ تحسين التفكير:

يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر والظروف.

■ توسيع نطاق تفكيرك والخروج من الدوائر الضيقة:

فإذا كنت طالبا على سبيل المثال لا تنحصر بالناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كنت موظفاً أو عاملاً تحرر من قيود الكسب المادي فقط، وابحث عن مجال لتطوير نفسك وهو أياك وأنشطتك فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

■ تعلم استراتيجيات رمي الأحمال والهموم
أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل تفكيرك في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

■ العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير ذاتك في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس يزيدان من عزيمتك للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

■ عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية لأن تنسيك مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك، والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

■ ابتعد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبي وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور.



أقسم أنى حر..

رؤية فلسفية في الحرية النفسية

بقلم: عفاف يحيى - إخصائية نفسية

ولا عن أى حرية نبحث ، وفى داخلنا كل القيود ، كل أنواع القيود النفسية والعقلية ، واللاشئ أيضا داخلنا جزء من هذه المعاناة ، بل المعاناة بعينها فهو الذي يجعلنا دوما نحتاج لآخر يحررنا ، وننوههم في هذا أو ذاك انه السبيل عالما كان أم شيخا أم مهرجا أيا كان ، لنجد أنفسنا نتبع أشخاصا ، نتبع آخرين في نهاية المطاف نشقى بهم ولهم لا لأنفسنا ولا لشيء . ولن نكون أحرارا بصدق إلا إن توحدت الكلمة لا على أشخاص بل على يقين .

■ واليقين اصطلاحا : كما اجتهد فيه ابن قيم الجوزية (ت ٧٥١هـ) - رحمه الله - حيث نقل عن الخاصة من أهل العلم في «المدارج» زمرة من التعريفات لليقين، وإن كانت هذه التعريفات متباينة من حيث المبنى، إلا أنها متحدة من حيث المعنى، ومن ذلك:

١- اليقين هو استقرار العلم الذي لا ينقلب ولا يحول ولا يتغير في القلب.
٢- اليقين هو النظر إلى الله في كل شيء، والرجوع إليه في كل أمر، والاستعانة به في كل حال.

إن اليقين هو:

طمأنينة القلب، على حقيقة الشيء وتحقيق التصديق بالغيب، بإزالة كل شك وريب.

إن عماد تعريف (اليقين) هو: العلم المستودع في القلب، الذي يعارض اللبس والتشكيك والريب، وهو من الإيمان الجازم بمنزلة الروح من الجسد، فقد أخرج الطبراني من طريق عبد الله بن مسعود، عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: ﴿إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بِقَسْطِهِ وَعَدْلِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالْفَرْحَ فِي الرُّضَا وَالْيَقِينَ﴾

يقول تعالى: ﴿وَأَعْبَدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينَ﴾ الحجر: ٩٩

عجبا .. لماذا القسم ؟ هل للحرية هذا القدر والتقدير الذي يحتاج لقسم ، ألم نولد أحرارا ، ونموت أحرارا ، أين ما يقيدنا في شيء أو عن شيء ، أين القيود .. أين ؟ يا سادة ..

أنها في الداخل في عمق العمق ، لذلك لا نراها ، وإن أخبرنا أحدهم بوجودها اندهشنا ، وحتى إن علمنا نحن بوجودها نتجاهلها لنظل نلقى اللوم كله على خارجنا فقط أيا كان ما هو .

نعم إن اقوي مبيدات الحرية هي عقولنا المغلقة، وأكثر الأسلحة ضراوة للحرية هي قلوبنا الزائغة، التي لا تعلم ثباتا ولا يقينا لتعلم وقتها اتجاهها في الحياة، وتدرك ماهية الحرية.

رحمة الله على عالمنا الدكتور احمد شفيق عندما قال « الغرب ليسو بحاجة لحرب نووية أو قنابل أو طائرات وصواريخ ، ليسوا بحاجة أصلا للتحرك من مكانهم ، فيكفى أن يقوموا بتحضير بعض الفيروسات في عبوات الصلصة والمربى الفارغة في معامل أشبه « بمعاملنا التي نصنع فيها أدوية الأطفال الفاسدة في بير السلم » يكفيهم ذلك لغزو هذا الشرق وتدميره ، وقياسا وليس حديثا هذا القياس يكفي أن يلعب معنا الآخر أي آخر لعبة الحرب النفسية ، لعبة الشك والتشكيك ، الهدم والاحتقار ، أنت خاطئ والدليل أنا .. يكفي ذلك ليشك الضعيف في إيمانه وفى حريته وعقيدته وكل ما بداخله ، يكفي اقتناعا وتوحدا بأى آخر أن أظنه صواب دائما ولا يخطئ على الإطلاق وان على أتباعه فهو سبيلي للحرية ، وأي حرية في التبعية وأي حرية في تبعية زبنيكية ليس منها شيء وبعد حين ليس منها شيء وللأبد وأخيرا وبعد مسافة من السير أفاعا أنى لم أصل لشيء ..

■ هكذا نحن الآن لا ندرى من نتبع ،



نحو حياة صحية خالية من التدخين

شهدت مختلف دول العالم فى العقدين الأخيرين، ولا تزال، جهودا مكثفة للتقليل من تدخين السجائر. ومع أن النتائج حتى الآن ليست على المستوى المأمول، إلا أن تقدما كبيرا قد تم تحقيقه، فعلى سبيل المثال، يدخن الآن شخص واحد فقط فى كل أربعة رجال فى الولايات المتحدة، كما تصل النسبة بين النساء الأمريكيات إلى واحدة فقط مدخنة من كل خمس سيدات.

**إعداد
طله عبد الباقي الطوخى
كاتب ومترجم من مصر
عضو الجمعية الإسلامية
العالمية للصحة النفسية**

تمتع بصحة جيدة، كما أنه يمنعك من الاستمتاع بعملك وبعلاقاتك مع أفراد أسرته.. إلخ. ويقترح أحد الخبراء عليك تراجع هذه القائمة بعد أن تكبها حسبا ترى. وإذا أمكنك التحلى ببعض الشجاعة، اطلب مساعدة أفراد أسرته وأصدقائك ليخبروك عن أشياء لا يحبونها فى تدخينك للسجائر. فإذا وجدت أن سلبات التدخين أكثر من إيجابياتها، فقد بدأت تقتنع وأصبحت مستعدا للامتناع عن التدخين.

● ضع قائمة أخرى واذكر بها الأسباب التى تراها، من وجهة نظرك، الكامنة وراء صعوبة توقفك عن التدخين: كن دقيقا وصريحا مع نفسك، حتى إذا طالت هذه القائمة وكانت غير مشجعة. والشئ المهم هنا: بعد كل سبب تذكره، اكتب اختيارا واحدا أو أكثر يمكنك به التغلب على ذلك التعدي بالذات. فمثلا ربما يكون أحد الأسباب «النيكوتين مادة إدمان» فيكون الاختيار «حاول أن تجرب مادة بديلة للنيكوتين»، وربما يكون سببا آخر هو «يساعدنى التدخين على مجابهة الضغوط» فيكون اختيارك مثلا «قم بالمشى خارجا لخمس دقائق عند

التدخين يوفر لبعض المدخنين نوعا من الراحة النفسية والتخلص من ضغوط الحياة اليومية، وربما بالنسبة للجميع فإن جزءا هاما من إجابة هذا السؤال (ثالثا) يكمن فى صعوبة التوقف عن التدخين.

لا يوجد كثير من الوسائل أو الأنظمة أو البرامج متاحة للتوقف عن التدخين. ومع كل يوم يمر علينا، تتزايد، فى معظم دول العالم، الأبحاث والدراسات التى تثبت وتظهر فوائد التوقف عن التدخين من ناحية، والمخاطر الكبيرة والعديدة للاستمرار فى التدخين وعدم التوقف من ناحية أخرى.

لذا، فإذا كنت، عزيزى القارىء، تدخن السجائر، أرجو منك النظر فيما إذا كان هذا هو الوقت المناسب أخيرا للتوقف نهائيا عن التدخين. إذا كانت إجابتك بالإيجاب، فسوف تحتاج للتفكير فى أفضل طريقة لتحقيق ذلك، وربما يتطلب الأمر استشارة طبيبك أو الاستعانة بخبير، ويسعدنى أن أذكر لك فيما يلى بعض نقاط يمكن أن تساعدك على النجاح فى مسعاك هذا:

● ضع قائمة صادقة وأمينه بكل المزايا التى تراها، من وجهة نظرك، فى التدخين: خذ ورقة بيضاء وقلما، واقسم الصفحة بالطول إلى نصفين.. اكتب الميزات التى تراها فى جانب من الصفحة، وفى الجانب الآخر اكتب كل الأشياء التى لاتحبها فى التدخين، من ذلك مثلا أن التدخين يتعارض مع

وتسبب هذه الحقيقة بعض الإرباك، أو قل بعض الغموض، للأشخاص الذين لم يسبق لهم التدخين، فهم يتساءلون باندعاش وتعجب ألا يفهم هؤلاء المدخنون أن تدخين السجائر هو القاتل الأول، وأن تلك السجائر الملعونة تزيد مخاطر الأمراض القلبية والسكتات الدماغية والسرطان وارتفاع ضغط الدم وأنها تسبب أضرارا فى معظم المجالات الصحية الأخرى، كبيرة كانت أم صغيرة؟ كيف يمكن لأى عادة أن تكون أكثر ضرا من تلك؟

الحقيقة أن معظم المدخنين يدركون ذلك، كما أنهم يعرفون أيضا الأضرار المالية الكبيرة للتدخين، فيمكننا مثلا تخيل كيف تتأثر ميزانية أى فرد أو أسرة من تدخين علبة سجائر واحدة يوميا.. هنا مثلا فى مصر، يبلغ متوسط سعر العلبة المحتوية على ٢٠ سيجارة محلية الصنع ٧ جنيهات، ومعنى ذلك أن المدخن العادى يصرف فى المتوسط مبلغا يتعدى ٢٥٠٠ جنيه سنويا على التدخين، فإذا كان هذا الانسان يعول أسرة فإن ذلك يعنى أنه بالاستمرار فى التدخين يظلم من يعولهم ظلما كبيرا، وكفى بالمرء إنما أن يضع من يعول.

إذن، لماذا يستمر الملايين فى بلدنا الحبيب فى تدخين السجائر؟ لاشك أن جزءا كبيرا من الإجابة هو أن النيكوتين فى السجائر يعتبر مادة إدمان عالية التأثير. كما أن جزءا كبيرا من الإجابة أيضا يتلخص فى أن

تعرضك لمشكلة، أو إثارة ما، أو أى نوع من الضغوط.. وكلما تمكنت من توقع تحديات الامتناع عن التدخين وحلولها زادت فرص نجاحك.

● حدد تاريخا محددا للتوقف نهائيا عن التدخين وكتب (عقد واتفاق التوقف عن التدخين واجب التنفيذ بتاريخ..) وضع عليه توقيعك وتوقيع شاهد واحد على الأقل.

● اكتب على بطاقة كل الأسباب التى تدعوك للتوقف عن التدخين واحتفظ بها قريبة منك، ويمكنك كبدائية توجيه البطاقة « إلى ابنتى الحبيبة إلى زوجتى الحبيبة إلى حفيدى الأعز... » تلك طريقة فعالة، إن شاء الله فى تثبيت ارتباطك بهدفك.

● والآن، أنت مستعد فعلا للتوقف. إذا كنت فيما سبق معتادا على شراء السجائر بالباكو توقف عن ذلك واشتر علبة واحدة فقط، وإذا كنت فيما سبق تشتري السجائر بالعلبة توقف عن ذلك واحتفظ فى جيبك بسيجارتين أو ثلاث فقط. وفى النهاية ستجد أنك عندما تريد التدخين لن تجد ماتبعث عنه فى التو. وسوف يقودك ذلك بالتدريج إلى تقليل عدد السجائر.

● قبل أسبوع من الموعد الذى حددته للتوقف نهائيا عن التدخين، قم بوضع قائمة أخرى واذكر بها الأوقات التى تدخن فيها والأشياء التى تقوم بعملها فى تلك الأوقات، وكيف يشد حنينك، قم بوضع قائمة أخرى واذكر بها الأوقات التى تدخن فيها والأشياء التى تستدعى ذلك الشوق للتدخين، ثم قم أثناء تلك الأوقات بأداء أو عمل أشياء مرحة وتدعو إلى الفرح، أشياء فريدة. ويقترح البعض الأمثلة الآتية:

● عد قائمة بأشياء تعملها عندما تحن أو تشوق للتدخين: وتتضمن تلك الاقتراحات: قم وامش قليلا (من خمس إلى سبع دقائق فقط).. اشرب كأس ماء.. قم واغسل سيارتك.. قم بترتيب دولاب ملابسك.. قم إلى الحمام ونظف الأحواض والبلاعات.. امضغ علكة.. قم توشأ وصل ركعتين لله عز وجل

● قم إلى الحمام واغسل أسنانك.. أضىء شمعة (إذا كان الوقت ليلا).. خذ غفوة.. تناول قليلا من القهوة وصل مارس التنفس بعمق.. إلخ اعمل نسخا من هذه القائمة واحتفظ بواحدة منها دائما مذكرا أينما كنت وحيثما حللت، حتى إذا أتاك الشوق للتدخين فى أى لحظة افرد الورقة واختر منها.

● عند اقتراب الموعد الذى حددته للتوقف النهائى. ارم بعيدا وتخلص من كل شئ يذكرك بالتدخين: ويشمل ذلك كل أدوات التدخين وملحقاته، بقايا السجائر التى لم تدخنها، المباسم،

علق القائمة الآتية في موقع ظاهر في بيتك وكلما همت بإشعال سيجارة أنظر إليها

- التدخين يعرضك لمخاطر سرطان الرئة والمثانة والبنكرياس والضم والمريء وأنواع أخرى من السرطان مثل اللوكيميا (ابيضاض الدم)
- التدخين يقلل الخصوبة
- التدخين يساهم في هشاشة العظام
- التدخين يؤثر في القدرة العقلية وفي الذاكرة أيضا
- التدخين يزيد مخاطر الأمراض القلبية والاكتئاب ومرض الزهايمر
- التدخين يزيد من مخاطر العجز الجنسي
- التدخين يؤثر في القدرة على الشم والتذوق
- التدخين بالنسبة للأم الحامل يزيد احتمال ولادات قبل الأوان لمواليد ناقصي نمو
- التدخين يزيد مخاطر التعرض للاكتئاب بالنسبة للبالغين
- التدخين يزيد مخاطر الأمراض القلبية والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم
- التدخين يزيد مخاطر مرض السكري
- التدخين بالنسبة للأم الحامل يزيد مخاطر السمنة عند الأطفال كما يزيد احتمال تعرضهم لمرض السكري في حياتهم المستقبلية.

ولتجنب زيادة الوزن المصاحبة للتوقف النهائي عن التدخين

اشرب الماء: حافظ على جسمك دائما رطبا ومشعبا ولتعزيز تأثير الماء على عملية التمثيل الغذائي املأ النصف الآخر من الكأس بالماء المثلج إن العصور مليء بالسعرات الحرارية وهو الشيء الأكيد الذي تريد أن تتجنبه في رحلتك لتصبح شخصا صحيح البدن إنسانا رشيقا لست بدينا ولست مدخنا

نظم وجباتك البيئية الخفيفة

تفديد الوجبات البيئية في تواصل عملية التمثيل الغذائي وفي تواصل حرق السعرات الحرارية بينما توقف في نفس الوقت الهجمات المتكررة لنوبات الجوع «الجوع الوهمي»

داوم على الحركة: تضرب التمارين عصفورين بحجر واحد فهي تساعدك في حرق السعرات الحرارية وفي نفس الوقت تصرفك عن الأكل حينما تراودك الرغبة في الأكل بينما أنت في الحقيقة غير جوعان كما أن التمارين تزودك أيضا بشعور الاكتفاء ركز على رغبتك في اللياقة البدنية وماهو وهو ما شعورك عندما تكون بصحة جيدة اجعل التمارين هدفك وفكر في أن «مقاطعة التدخين إلى الابد» هي جائزتك على نجاحك في البقاء لانقا بدنيا.

الأوبرا مثلا أو أنك تستطيع أخيراً شراء السجادة الشينواه التي طالما حلمت باقتنائها لغرفة المعيشة أو شراء البومات الصور التي تمنيتها دائما لحفظ الصور العديدة للأسرة المتناثرة هنا وهناك إلخ

● تحول إلى مشروبات خالية من الكافيين إلى أن يمر عليك شهران بدون تدخين ذلك أن كثرة تناول الكافيين بينما أنت منقطع عن التدخين يمكن أن يتسبب لك التوتر ● أحط نفسك دائما بمنطقة خالية من التدخين لاتسمح أبدا أو تحت أي ظروف باستخدام التبغ في منزلك أو سيارتك كما لاتسمح بالتدخين حتى لمن يجلس بجانبك في المطعم أو في القطار أو الحافلة إلخ علق يافطة ممنوع التدخين على باب بيتك وفي سيارتك وفي مكتبك ومكان عملك إلخ

● احتفظ بتفضيلاتك من الأطعمة الصحية الخفيفة التي يمكنك تناولها بدلا من السجائر لإطفاء تلك الرغبة في الإشباع الفمى جرب حبات الفستق أو الفول السوداني أو بعض بذور عباد الشمس أو العلكة غير المحلاة أو الجزر أو أعواد الكرفس والأخيرة هي الأفضل على الإطلاق في تجنب زيادة الوزن المصاحبة في العادة للتوقف عن التدخين انظر الفقرة الأخيرة أدناه عن كيفية التغلب على تلك الزيادة المتوقعة في الوزن

● صور نفسك وأنت تلعب التنس أو تمارس أي رياضة حيوته فقد أثبتت دراسات بريطانية وأبحاث أجريت على متطوعين حاولوا التوقف عن التدخين أنهم كانوا أكثر قدرة على تلافي رغبتهم في التدخين عندما طلب منهم أن يصوروا مباراة في التنس

● توقف عن التدخين حينما تكون في مزاج طيب: لأن الدراسات أظهرت أن المدخن غالبا ما يفضل في التوقف عن التدخين حينما يزعم التوقف وهو محبط أو بائس المزاج أو عندما يمر بأزمات ضاغطة

للعمل في الصباح.. اخترع أشياء من هذا القبيل حتى تشعر بشيء من التغيير والتجديد في حياتك ولصرف انتباهك عن التدخين.. وإذا كنت فيما سبق معتادا على تدخين سيجارة بعد الانتهاء من العمل غير ذلك إلى المشي.. المشي مفيد جدا وبأكثر مما يتصور أي واحد منا.. إذا كنت معتادا فيما سبق على تدخين سيجارة مع قهوة الصباح، غير المشروب إلى الشاي أو البنسون اللذيذ الذي من فوائده أيضا أنه يقوى المناعة.

● أخبر أصدقائك وزملاءك في العمل ورئيسك وشريكة حياتك وأطفالك.. إلخ.. عن شعورك في المواقف المختلفة بدلا من الاحتفاظ لنفسك.. إذا أغشيك موقف معين أو أي تصرف من شخص أو أي صورة أو منظر شاهده ففضض لهم عنه أحاسيسك في سيجارة.. إذا شعرت بالزهق أو الملل، اعترف بذلك لنفسك أولا، ثم وكما يحلو لي أن أقول دائما «سرب طاقة الغضب في مسارب نافعة» ابحت عن شيء حيوي تصرف فيه طاقتك ويهيك عن التدخين.

● إذا مررت بانتكاسة ما فما عليك إلا أن تبدأ من جديد وتأكد من أنك لم تفشل.. فقد مر كثير من المدخنين بمثل ما تمر به حتى أن بعضهم توقف عن التدخين لعدة مرات، وصلت إلى ثمانى مرات، إلى أن نجحوا أخيرا في الامتناع النهائي.. أنت أهل لهذا التحدى، وكفيل بعون الله، بمواجهته والتغلب عليه.

● ضع كل النقود التي وفرتها جراء التوقف في أنية زجاجية كبيرة وبعد فترة سوف تعين بنفسك وترى بأن عينيكم كم كنت تصرف على التدخين فكر في شيء كنت تتمنى دائما الحصول عليه أو تحقيقه ولكنك لم تستطيع الإمكانات فكر في أنك الآن تستطيع أخذ زوجتك في رحلة رائعة نيلية رائعة إلى أسوان الجميلة أو أنك تستطيع الآن الذهاب مع أسرته وحضور أمسية فنية راقية بدار

الكبريت والولاعات، الطفايات، وحتى الولاعة الموجودة بالسيارة.

● استبدل فترة التدخين أثناء العمل بوقت تمارس فيه ألعاب الكمبيوتر فهي تأخذ تقريبا نفس وقت تدخين سيجارة، وتفوقها متعة، وإذا كانت شركتك تحرم أو تمنع ألعاب الكمبيوتر أثناء العمل، ابحت عن بدائل أخرى تقضى فيها خمس دقائق، من ذلك مثلا: مكالمات هاتفية و التزه خارجا، تناول قطعة حلوى في المقهى القريب، ولكن لا يتواجد فيها مدخنون.. كنت في شبابي، منذ الستينات وحتى أوائل القرن الحالى، موظفا كثير الانشغال، وكلما شعرت بضغوط لا قبل لي بتحملها، كنت أوقف كل شيء، وأهرب واقفا، وأغادر المكتب/ المكان، ثم أمشي دورة واحدة حول المبنى، فتجدنى عندما أرجع أشعر براحة وتحسن في المزاج يجعلنى قادرا على استكمال اليوم وأنا في أحسن حال.

● في الأوقات التي كنت معتادا فيها على التدخين، تحول لفنجان من شاي الأعشاب اللذيذ.. ربما يكون ذلك على الفطور، أو منتصف الصباح، أو بعد الوجبات.. إن لحظات ارتشاف وتذوق الشاي بينما هو يبرد سوف تزودك بنفس الإحساس بالراحة تجاه الضغط الذي يسببه التيكوتين.

● حول عادة التدخين إلى عادة «الجوز» أو «الفول السوداني» احتفظ معك دائما بمجرد ٤ جوزات في قشرتها لكل سيجارة تريد تدخينها. وبهذه الطريقة فأنت تستخدم يديك وفمك أيضا، وبذلك تحصل على مثل الإشباع والأحاسيس النفسية التي تتيحها لك السيجارة.

● احمل معك (خلة) أسنان بطعم القرفة وضعها بين شفتيك وتلمسها بلسانك عندما تراودك الرغبة في التدخين.

● حدد موعد مع إخصائى الوخز بالابر: ذلك أن بعض الأبحاث أثبتت أن الوخز بالابر (في نقاط معينة بالأذن) يزيل بنجاح الرغبة في التدخين. (ملاحظة: يجب استشارة طبيبك أولا قبل القيام بهذا الاجراء).

● فكر في أشياء صعبة فمت بانجازها فيما سبق.. اطلب من أصدقائك المقربين أن يذكروك بتحديات قابلتها في الماضي وتغلبت عليها بنجاح.. سوق يعطيك ذلك الثقة بالنفس الضرورية لك في هذه المرحلة للتمسك بالعهد الذى قطعته على نفسك بالامتناع عن التدخين إلى الابد.

● حتى تقلل من الرغبة في التدخين التي تراودك بين الحين والآخر ، قم بتغيير بعض من روتين حياتك: اجلس في مقعد مختلف أثناء الفطور، أو قم بتغيير مسار الذهاب



أسباب

الانحرافات

السلوكية

لدى بعض

الأنماط

البشرية



نحو برنامج «الخصخصة» التي تعنى إتاحة الفرصة الكاملة للأفراد والمنشآت الخاصة لتحل محل الحكومة فى تملك استثماراتها فى شركات قطاع الأعمال العام وكذلك استشارات شركات القطاع العام فى الشركات المشتركة، وذلك فيما عدا ما تقرر الاحتفاظ بملكيتها لاعتبارات استراتيجية.

وقد يترتب على تطبيق برنامج الخصخصة بعض الآثار الضارة ومنها الاستغناء عن بعض العاملين، وتطبيق نظام المعاش المبكر عليهم بالإضافة إلى الخوف والقلق والتهديد لباقي العاملين من المستقبل المهني المجهول، وهنا تزداد البطالة وتنتشر العطالة ومن ثم يميل أفراد المجتمع إلى السلوك غير المرغوب والخروج عن المألوف.

● والحديث عن الأسباب البيولوجية يؤدي بنا إلى أثر الفسيولوجيا على السلوك التكيفي، وما يتسم به السلوك البشري السوى بالضبط البيوكيميائي مثل إفراز هرمون «الغدة النخامية» الذي يؤثر بدوره فى الوظائف السيكلولوجية، هذا وعلى سبيل المثال: قد يعانى أحد الأفراد من اضطراب «الأنسولين» بسبب ما، وفى مثل هذه الظروف يستمر إفراز الأنسولين فى مجرى الدم بصرف النظر عن مستوى

إن فقدان الاحساس بالأمن، وانعدام العدالة يعنى التهديد لإشباع حاجات الإنسان الأساسية التي تحمى وجوده وتحافظ على بقائه، وإذا صادف الإنسان بعض المعوقات للتعبير عن سلوكه ومسلكه استثير فى نفسه النزعة العدوانية فيلجأ إلى العنف بدرجاته المختلفة متجها نحو تحطيم مصادر الإحباط ورموده سواء على مستوى الفرد الذي يأخذ شكل الجريمة أو مستوى الجماعة الذي يأخذ شكل التمرد والثورة.

● وعن الأسباب الاقتصادية نقول بأن المجتمع العليل اقتصاديا ما هو إلا مجتمع يعانى أفراد من الفقر والفاقة والبطالة حيث إنه من لا يعمل يعتبر وحدة اقتصادية معطلة، ومن هنا كان العمل الإنساني خطة تتادى بتأكيد الذات وتحقيقها وتوقع يؤدي بالفرد إلى الإنجاز، إنه نية تسبق الفعل، وهنا تزداد معرفة الإنسان لذاته، ولذا فالعمل يوحد اليد والفكر.

وتؤكد معظم النظم الاقتصادية من اشتراكية أو رأسمالية أو اقتصاديات حرة أو موجهة على زيادة الإنتاج والإنتاجية لتحقيق الرفاهية الاقتصادية لشعوبها من خلال هيمنة القطاع العام على وسائل الإنتاج أو سيادة القطاع الخاص تدريجيا أو الانحياز كليا

تصنف هذه الأسباب إلى أسباب نفسية واجتماعية واقتصادية وبيولوجية وطبيعية.

وتكمن الأسباب النفسية فى صور القلق والتوتر والإحباط والعدوان والاكترئاب، ويكفى أن نتناول اضطراب القلق حيث إنه أصبح السمة الغالبة على عصرنا هذا فى معظم جوانب حياتنا المعيشية والشخصية، وقد تلعب الشخصية دورا كبيرا فى الإصابة بالقلق، وذلك بعد أن لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لا يظهرون التقدير لأنفسهم وذوى مهارات التكيف الضعيفة معرضين لأعراض القلق أكثر من غيرهم كما يرجع السبب فى ذلك إلى أن عرض القلق المرضى قد ظهر فى الطفولة بما أدى إلى فقدان الثقة بالنفس.

ويرى الباحثون أن العلاقة بين أعراض القلق المرضى والتعرض طويل المدى للأذى والعنف أو الفقر هو مجال هام من مجالات الدراسة فى المستقبل.

● أما عن الأسباب الاجتماعية فهي تنحصر فى الفقر وسوء الحالة الاقتصادية والصراعات الأسرية، وحالات الطلاق والتشرد التى تفرز لنا جيلا من الأطفال المنحرفين الذين يعملون على تشويه الحياة الاجتماعية ويهدرون أمنها وأمانها.

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/ أ.د رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الإسم:.....
الجنسية:.....
العنوان بالتفصيل:.....
تليفون السكن:.....
تليفون العمل:.....
فاكس:.....

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....
التوقيع/.....

.قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر عشرة
جنيهات بما فيها إرسال الأعداد بالبريد
.تصدر المجلة ٣ أعداد سنوياً في يناير. مايو
.سبتمبر من كل عام
.يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية
أو داخل مظروف موصى عليه أو بشيك باسم
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

من صلاح الخلق، وشأن الفقيه
وحرفته تبليغ ما بلغه عن رسول
الله صلى الله عليه وسلم فإن
العلماء هو ورثة الأنبياء.

إن رجل العلم النابه أو الداعية
الموهوب هو الذى يتسلح بالخلق
والثقافة الرحبة الواسعة ،
والمعلومات المتنوعة ، والسمعة
المحمودة والتنشئة الاجتماعية
الطيبة.

فكم من مفكر أو عالم وقد
أخذته العزة بالاثم وأصابته
«العقدة القارونية» عقدة الزهو
والافتخار والنزعة المتعالية حيث
أنكر قارون فى صلف وغرور فضل
الله تعالى عليه وإحسانه إليه من
علم وخبرة وعاث فى الأرض فسادا

بسبب كنوزه وأمواله الهائلة، ولم
يسمع نصيحة المؤمنين من قومه
وطغى وبغى وجاء على لسانه فى
سورة القصص ﴿قال إنما أوتيته
على علم عندى..﴾ وكم من مدعى
علم يظن نفسه وقد أتى بما لم يأت
به الأوائل، وهو العالم الفذ الذى
لا يشق له غبار، ويمارس الموبقات

والمحرمات، ومعظم عمله تحريف
ونقل وتزييف وسرقات علمية،
وسقطات أخلاقية وكأن القرآن
يقصده بما جاء فى سورة الحج :
﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ
عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ
ثَانِي عَظِيمٍ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ فِي
الدُّنْيَا خِزْيٌ وَنَذِيرٌ يَوْمَ الْقِيَمَةِ عَذَابٌ
أَلِيمٌ﴾.

ومثل هؤلاء أشباه العلماء والدعاة
يطبق عليه قول الشاعر القديم:
يا معشر العلماء يا ملح البشر.
من يصلح الملح إذا الملح فسد .
وبعد الدور الحيوى والخطير
للعلماء المتخصصين ورجال الدين
التميزيين، يأتى دور القانون
والقضاء المصرى الشامخ، وكفى
عدالة بطيئة حيث ظاهرها العدل
وباطنها الظلم المبين.

ويا ليت أحكام القضاء تنفذ من
جانب الأفراد والجماعات والهيئات
والوزارات بنفس السرعة والفورية
التي تحدث لقضايا الرأي العام
كما هو متبع فى بعض جرائم القتل
العمد، والاغتصاب وسرقات أموال
البنوك ، وحوادث المرور فى الأونة
الآخيرة.

وبذلك نؤكد على حق المجتمع
فى أمن وأمان أفراد، ونوفر العدل
لصناع الحياة حماية وقصاصا
﴿وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَوةٌ يَّأُولَى
أَلَّا تُبْنَى لَكُمْ تَنْتَوْنَ﴾
. ١٧٩. البقرة.

السكر فى الدم، ويؤدى ذلك إلى
السحب الزائد للسكر من دم وخلايا
المخ مما ينتج عنه أعراض خطيرة
كالضعف الجسمى، والخلط الذهنى،
الرؤية المزدوجة وحدوث التشنجات.
إن من يعانى من هذه الاضطرابات
بطريقة مزمنة يشعر بعدم القدرة
على التعامل بشكل مناسب مع
المتطلبات العادية للحياة

● ونأتى بعد ذلك إلى تناول
الأسباب الطبيعية المؤثرة فى سلوكنا
بوجه عام.

فقد أثبت العلماء بعامة وعلماء
البيئة بخاصة أن التغيرات البيئية
مثل التغيرات الفلكية الجغرافية التى
يتعرض لها الإنسان ويتفاعل معها
ترك أثرا كبيرا على سلوكه.

وهذا يذكرنا بما يتحدث عنه
العلماء والأطباء بشأن علم جديد
يسمونه «الكروبيوبولوجى» وهو
العلم الذى يهتم بدراسة التقلبات
البيولوجية التى تحدث لأنماط
الجسم الحى الايقاعية حيث إن
الجسم الحى مكون من أعضاء تؤدى
وظائف مختلفة.

وبفترض بتلك الوظائف المختلفة
أن يكون بعضها منسجما مع بعضها
الآخر وإلا حل الارتباك محل
الانسجام وظهرت آثار ذلك الارتباك
فى صورة أرق يصيب الجسم أو
نعاس يغلب عليه، أو تكاسل أو حضور
ذهنى أو ارتفاع فى درجة الحرارة أو
فى ضغط الدم أو اكتئاب.

ونتساءل: وما العمل؟.. وما
الحل.. وكيف يكون العلاج؟؟

ويرى كاتب هذه السطور أن العلاج
يكون فى دور المشتغلين بالدراسات
والبحوث النفسية والاجتماعية
والتربوية بالجامعات المصرية ممن
علا كعبهم فى تخصصاتهم والمشهود
لهم بالكفاءة الأكاديمية تنظيرا
وتطبيقا وممن يتسمون بالخلق
القويم هؤلاء الذين نشأوا وتربوا فى
بيوت ميسورة الحال ذات أبوة حانية
وتربية صالحة.

بالإضافة إلى ذلك فهناك دور
الدعاة والمفكرين والمصلحين الثقافة
الغيورين على دينهم وبلدهم لأن
واجب العلماء ورجال الدين هو بناء
الفرد خلقيا ودينيا واجتماعيا.

وهنا يحضرنى قول الإمام وحجة
الإسلام أبوحامد الغزالى وهو
يتحدث عن دور العلماء والدعاة فى
مثل هذه الأحوال التى نعيشها الآن
فيقول:

«ولعمري الإثم على الفقهاء
أشد لأن قدرتهم فيه أظهر وهو
بصناعتهم أليق لأن المحترفين لو
تركوا حرفتهم لبطلت المعاش حيث
إن العلماء قد تقلدوا أمرا لا بد فيه

مركز التدريب وتنمية المهارات بمجموعة مستشفيات د. جمال ماضي أبو العزائم للطب النفسي وعلاج الإدمان



يسر إدارة المركز أن تعلن عن تخرج دفعة جديدة من متدربي دورة إعداد الاختصاصي النفسي الاكلينيكي (الدورة الخامسة) وهي دورة مكثفة تنفذ خلال ثلاثة أشهر كل شهر خمسة أيام يتم في الشهر الأول التركيز على جانب الأمراض النفسية وفي الشهر الثاني دراسة القياسات النفسية ثم في الشهر الثالث يتم التدريب العملي (حالات مختلفة ومتنوعة)، هذا وقد تم تخرج دفعة جديدة من مدرسة الإدمان (الدورة الثامنة والعشرون) ..

كما يعلن المركز عن دورة تعديل السلوك.. هذا وقد حضر في الدورة نخبة من أساتذة الطب النفسي وعلم النفس والاختصاصيين النفسيين.

أد. محمود أبو العزائم استشاري الطب النفسي
عضو مجلس الشورى

أد. نجلاء أبو العزائم الأستاذ بكلية الطب.
جامعة الأزهر

أ. د محمد عبدالفتاح الأستاذ بكلية الطب.
جامعة الأزهر

أ. د شويكار البكري الأستاذ مساعد بكلية الطب. جامعة
بنها.

د/ عمر مختار السوسى أخصائي الطب النفسي

د. مصطفى أبو العزائم أخصائي الطب النفسي

د. هيبه السايح أخصائي الطب النفسي

د. بكر النمر أخصائي النفس

أ. أحمد محمود الاختصاصي النفسي

أ. أيمن سالم الاختصاصي النفسي

أ. طه حسين الاختصاصي النفسي

أ. هاني عامر الاختصاصي النفسي

■ مدير المركز د. هبة أبو العزائم

■ المشرف الإداري/ إيهاب محمود.

موبايل: ٠١١١١٦٦٠٢٣٢

الأمراض النفسية بين الماضي والحاضر أية علاقة؟



خلف بن عثمان
إمام وخطيب . المغرب

يعتقد كثير من الناس أن الأمراض النفسية والعقلية والعصبية بأنواعها وأشكالها تشكل خطراً على المجتمعات الإسلامية وغير الإسلامية وأن السبب في ذلك كله هو كثرة المشاكل والفتن والضغوطات اليومية المحيطة بالمجتمع، والأمر ليس كذلك !! بل إن الذي حدث لأمتنا العربية هو البعد عن دين الله وعن كتاب الله.. فلو أن الأمة تمسكت بكتاب ربها وسنة نبيها صلى الله عليه وسلم لوجدت نفسها في السعادة الحقيقية التي فقدتها سنين بل قروناً.. حتى كدنا نقول للدرهم والجنه والدينار إياك نعبد وظننا أن السعادة تباع في الأسواق بالدرهم ونسينا أنها تكمن في حب الله تعالى؛ وإذا ما درسنا التاريخ نجد من كان قبلنا . من الصحابة والتابعين وأجدادنا. لم يستمتعوا بمثل ما استمتعنا به من المأكولات والمشروبات والملبوسات.. وغيرها من النعم. فلماذا وجد هؤلاء سعادة ولم نجدها نحن إن كانت السعادة في المال كما يزعم البعض؟! وتأمل معي قول الله تعالى في سورة الرعد الآية ٢٨ ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ وفي تحليل العلماء لهذه الآية كلام طويل نذكر بعضه باختصار:

. قال ابن عباس: معنى الآية الكريمة إذا سمعوا القرآن خشعت قلوبهم واطمأنت وسكنت ووجدت راحة تامة.

. وقيل معنى الآية أن بذكر الله يحصل اطمئنان

القلوب وبه يحصل الصبر وبه يتحقق النصر. وقيل

بذكر الله تسكن القلوب ويستقر اليقين فيها. ونجد

أيضاً في سورة الفجر ٢٦ قول الله تعالى: ﴿ يَتَأَنَّبَهَا أَنْفُسُ

الْظُلْمِئَةِ ﴾ وقد أثبتت الدراسات في الولايات المتحدة أن

طبيباً أسمع مرضاه شريطاً من القرآن الكريم للقارئ

الشهير عبدالباسط محمد عبدالصمد فشفي العديد

من المرضى النفسيين.. وصدق الله إذ يقول وننزل من

القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين وقد علمنا رسول

الله صلى الله عليه وسلم كيف نعالج أنفسنا حيث قال:

انظروا إلى من هو أسفل منكم.

إذن نخلص مما سبق أننا نفضل المال على النفس وأننا

نحب البقاء في الدنيا ونكره الموت ونحب اللذات والشهوات

ونكره العبادات وهذه الصفات كلها مناقضة لمبدأ السعادة

وحلاوة الإيمان اللهم اشف مرضى المسلمين آمين آمين.

