

أخلاقيات زئبقية



د. عزت عبدالعظيم الطويل
أستاذ علم النفس
كلية الآداب بجامعة بنها

يسمحون لأبنائهم بالتدخين أمامهم، والتهاون الشديد معهم في أداء الصلاة، والقليل والقال في حق الأقارب والجيران، والنهي عن المعروف والحديث مع الناس بصلف وغرور. ومن هؤلاء الآباء من إذا عايش هذه

السلوكيات خارج أسرته، تغيرت نظرتهم وتباينت اتجاهاته الاجتماعية Social Attitudes تبأينا كله إنكار Denial شديد ورفض عتيد لما يحدث، قائلا بحسرة وتهكم: «شباب آخر زمن»، «مفيش تربية منزلية»، «جيل فاسد وده من علامات الساعة»!! وهكذا يقيم الدنيا صراخا وعويلا ولا يقدها، وكأنه الناصح الأمين وشيخ المرشدين... سلوكيات متدنية متعالية أوشئت فقل: إنها سلوكيات لجميع المقاسات «أول سايز» All Size.

والحق نقول: رحم الله زماناً تعودنا ونشأنا وتربينا فيه علي أن الشخصية السوية من سماتها وخصالها «الثابرة» و«الدقة» و«الإنضباط» و«الالتزام» حقاً كما قال الحكماء والشعراء: وينشأ ناشئ الفتيان فينا ** علي ما كان عوده أبوه وله الأمر من قبل ومن بعد وعليه الهداية والرشاد، وهو وحده القادر والمعين علي حماية وإصلاح وطننا المفدى مصر حيث أن الأمم هي الأخلاق.

من المعلوم أن أفراد الشعوب الذين نشأوا في بيئة منزلية متدنية، وكانت تنشئتهم الاجتماعية خاطئة في مجتمعات ديكتاتورية استبدادية طويلة، يتسم أفرادها بسمات سيكولوجية سلبية كالمذلة والهوان والخضوع والإستسلام، والتخلي عن الشهامة والخوف والندالة، كما يكتسب الفرد في مثل هذا المجتمع الأخلاقيات الزئبقية المتدنية المتعالية التي تتمثل في الخوف والهلع من رئيس العمل أو الهجوم عليه لفظياً. وبمرور الوقت وتقلبات الزمن، يألف الناس القهر ويتعايشون معه، وقد يصبح الإذلال بمثابة حاجة نفسية Psychological Need لهم، وتمسي الروح الإنهزامية لديهم «نمط حياة» Life pattern، وتصير الدونية Inferiority خاصية من خصائص شخصيتهم حيث يردد لسان حالهم «ألحسن مسني وأبات مهني»، «والقط يحب خناقه»، ومن ثم تنتشر بذور المازوخية Masochism في سلوك الأفراد. وبرغم مازوخية هؤلاء الأفراد نحو من يدير شؤونهم ويتولي أمورهم، إلا أننا نجد في الجانب الآخر حالة من السادية Sadism الذي بعض الأفراد تجاه من يتعاملون معهم، بمعنى أن موظفاً ما قد يتعامل مع الجمهور الذي يقضي مصالحه عنده، فيتوعد الناس بالويل والثبور وعظائم الأمور، ويتعطيل أعمالهم، ويضع العراقيل البيروقراطية لتعقيد أمورهم، وتبديد وقتهم. إن مثل هذا الموظف قد تجده في منزله أما زوجاً جباراً مستبداً أو خاضعاً مستعبداً بمعنى أنه قد يكون «أسد علي الناس في العمل، ونعامة مع زوجته بالمنزل».

ومن الأخلاقيات الزئبقية «المتدنية المتعالية» أيضاً كما ذكرنا من قبل، أنك تري وتشاهد - صباح مساء - كثيراً من الآباء المعاصرين الذين

مستشفى د. جمال ماضي أبو العزائم

مركز التأهيل النفسي وعلاج الإعاقة العقلية

العاشق من رمضان - طريق باليسى - أمام مبنى التساوي في الشراطين

ت: ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥



● أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية

● مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلي

● قسم لعلاج مرضى الإدمان

● قسم المسنين: تحت إشراف فريق طبي متخصص ويوجد به وحدة علاج طبيعي

● وبرامج تأهيلية لمرضى الترنيمات وبرامج رياضية ترفيهية وحالات

نصائح في الاسترخاء لتخفيف الإجهاد والضغط النفسي

أخي القاري يمكن للاسترخاء أن يساعد على تخفيف أعراض الإجهاد والضغط النفسي؛ كما يمكنه أن يساعد الشخص على الهدوء والتفكير بموضوعية تجاه أية حالة مسببة للإجهاد.

وعلى الرغم من أن سبب القلق لن يختفي، إلا أن الشخص سيشعر - على الأرجح - بقدرة أكبر على التعامل معه بمجرد أن يتخلى عن التوتر الموجود في جسمه ويصفي أفكاره. إن جميع طرق الاسترخاء تجمع بين التنفس العميق بدرجة أكبر من المعتاد وإرخاء العضلات.

لا يوجد ما يستدعي القلق إذا وجد الشخص صعوبة في الاسترخاء في البداية؛ حيث إنها مهارة تستلزم أن يتعلمها هذا الشخص، وسوف تأتي مع الممارسة.

التنفس الاسترخائي

يقوم الشخص بالتدرب على التنفس العميق لفترة منتظمة وفي مكان هادئ حيث لا شيء فيه يُزعجه، ولا بد من تخفيف أو إزالة أية ملابس ضيقة، مثل الأحذية أو السترات. ويجب أن يكون مستريحاً تماماً في غضون ذلك.

يجلس الشخص على كرسي مريح يسند رأسه إليه، أو يستلقي على الأرض أو السرير؛ ثم يضع ذراعيه على السنادتين الجانبيتين للكرسي، أو يتسطح على الأرض أو السرير؛ ويجعل راحتي يديه باتجاه الأعلى بعيداً قليلاً عن جسمه. إذا كان الشخص مستلقياً، فعليه أن يمد ساقيه، مباعدة بينهما بنفس المسافة بين الوركين أو أكثر قليلاً. أما إذا كان جالساً على كرسي، فلا ينبغي أن يضع إحدى ساقيه فوق الأخرى مُصالباً بينهما.

يبدأ الاسترخاء الجيد دائماً بالتركيز على التنفس. والسبيل لتحقيق ذلك هو أن يأخذ الشخص نفساً ويخرجه ببطء وبتواتر منتظم، لأن هذا الأسلوب يساعد على الاسترخاء.

* يملأ الشخص كامل رئتيه بالهواء من دون بذل جهد لتحقيق ذلك؛ ويتخيل أنه يقوم بملء زجاجة، بحيث تمتلئ رئتيه من الأسفل. * يستنشق الشخص الهواء عن طريق الأنف، ويخرجه عبر الفم.

* يستنشق الشخص الهواء ببطء وانتظام مع العد من واحد إلى خمسة (لا ينبغي أن يقلق إذا لم يتمكن من الوصول إلى الرقم خمسة في البداية).

* يترك الشخص النفس يخرج ببطء، مع



على الترتيب نفسه في أثناء العمل على المجموعات العضلية التالية:

* الوجه: شدّ الحاجبين معاً، كما لو أن الشخص يعبس، ثم تركهما.

* الرقبة: إمالة الرأس بلطف إلى الأمام، مع جرّ الذقن إلى الأسفل نحو الصدر، ثم الرفع ببطء مرة أخرى.

* الكتفان: يسحبهما الشخص للأعلى نحو الأذنين، ثم يرخيها باتجاه القدمين.

* الصدر: يتنفس الشخص ببطء وبعمق باتجاه الحجاب الحاجز (الذي يقع تحت الأضلاع)، بحيث يستخدم رئتيه بالكامل؛ ثم يُخرج النفس ببطء، ممّا يسمح لبطنه بالانخماص إلى درجة يخرج فيها كل الهواء من جوفه.

* الذراعان: يقوم الشخص بمدّ الذراعين بعيداً عن الجسم إلى أقصى درجة ممكنة، ثم يرخيها.

* القدمان: يقوم الشخص بدفع أصابع القدمين بعيداً عن الجسم، ثم يسحبهما نحو الجسم، ثم يرخيها.

* المعصمان واليدين: يقوم الشخص بشدّ المعصمين عن طريق جرّ اليدين باتجاه الجسم، مع تمطيط الأصابع وإلهايم، ثم الإرخاء.

ينبغي على الشخص أن يقضي بعض الوقت مستلقياً بهدوء بعد ممارسة الاسترخاء، بحيث تكون عيانه مغلقتين. وعندما يشعر بأنه أصبح مستعداً، يتمطط وينهض ببطء.

العدّ من واحد إلى خمسة. * يواصل الشخص القيام بهذا الأسلوب إلى أن يشعر بالاسترخاء. ويتنفس من دون أن يتوقف أو يحبس نفسه.

يقوم الشخص بممارسة هذا التنفس الاسترخائي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، وبمعدل مرتين إلى ثلاث مرّات في اليوم (أو كلما شعر بالإجهاد).

الإرخاء العميق للعضلات

تستغرق هذه الطريقة حوالي ٢٠ دقيقة؛ وتقوم على تمطيط مجموعة عضلات مختلفة، واحدة تلو الأخرى، ثم على إرخائها بعد ذلك، لإطلاق التوتر من الجسم وإراحة الذهن.

يجب اختيار مكان دافئ وهادئ لا وجود فيه لأيّة مُلهيات؛ ثم يأخذ الشخص وضعية مريحة تماماً، سواءً أكان جالساً أو مستلقياً. يُغمض عينيه، ويبدأ بالتركيز على تنفسه الذي ينبغي أن يكون تنفساً بطيئاً وعميقاً، كما هو موضح آنفاً.

إذا كان لدى الشخص ألم في عضلات معينة؛ أو إذا كان هناك صعوبة في التركيز على عضلات معينة، فعليه أن يبذل وقتاً أكثر في إرخاء أجزاء أخرى من عضلات الجسم. يتطلب الاسترخاء العميق للعضلات قليلاً من الممارسة قبل أن يبدأ الشخص بالشعور بفوائدها.

ينبغي أن يحتفظ الشخص بشدّ العضلات ليضع ثوان ثم يرخيها، وذلك في كل مرّة؛ يكرّر هذه الحركة مرتين، ومن المفيد الحفاظ