

المناعة النفسية (Resilience)



زي ما الجسم ليه جهاز مناعة، النفس الإنسانية كمان ليها جهاز مناعة، أحياناً بنسأل ليه واحد اتعرض لموقف بسيط وثاقفه في وجهة نظر بعض الناس، لكنه دخل في دور اكتئاب أو إدمان أو حتى فقد قواه العقلية، في حين واحد ثاني ممكن يكون اتولد في الشارع واتعرض لكل أنواع الضغوط في الدنيا لكنه طلع قوي وانتصر على الظروف اللي ضده، والمثل بيتقول الضربة اللي ماتموكتش تقويك، لكن ليه الضربة تموت واحد ونفس الضربة أو أشد منها مع واحد ثاني تقويه؟

د. بيتر نبيل دقاتر نفسية

ماتحصلش انتكاسة قدام أي تهديد أو خطورة محتملة.

اللي تقدر تعمله وتشغل بيه على نفسك
العلاقات الإنسانية:

العلاقات اللي فيها حب وقبول وتشجيع ومساندة دي من أهم عوامل المناعة النفسية، إحنا كائنات اجتماعية ماتخلقناش عشان نعيش في فقاعة لوحدها لكن جوا مجموعة، محدش فينا يقدر يكون منعزل وفي نفس الوقت قوي، طب لو مفيش علاقات مشجعة زي كده في حياتي اعمل إيه؟ يبقى تعمل علاقات جديدة وصداقات تسندك، وقبل ماتسأل السؤال اللي وراه هاجوبك وأفولك إعمل علاقات جديدة حتى لو كان عمرك دلوقتي ٨٠ سنة وعمرك ماكان ليك أصحاب.

٢- خليك مرن:

تعريف ثاني للمناعة النفسية هو قدرتك على المرونة، إنك مش بتقفش لو الدنيا مش ماشية بطريقتك، اكسر المألوف واختار اختيارات مختلفة، يمكن تنفع المزاوي جدد واعمل حاجات بتجربها لأول مرة، هاتخسر إيه؟

٣- حدد خطط واقعية وخذ خطوات واضحة لتحقيقها:

جزء مهم في مهارات الصلابة النفسية إنك تقدر تأكد حقوقك من غير ماتبقى عنيف أو سلبى وخانع،

هنا بنعرف حاجة اسمها المرونة النفسية قدام الضغوط والصلابة في مواجهة الصعوبات يعني المناعة النفسية (Resilience)

عشان نفهم الصورة أوضح هات كورة بينج بونج وهات كورة تنس، اضغط على الاتنين بصوابك، واحدة هاتنفص والتانية لأ، لكن هاتنضغط وترجع لوضعها الأصلي، اخبط الاتنين بعزم ما عندك في أنشف حيلة، واحدة هاتتكسر وتقع، والتانية هاترد بقوة في وشك وممكن تطير عينك!

عشان كده في واحد الضغوط بتقويه واحد ثاني بيتكسر، واحد يتعلم النجاح من صموده قدام ١٠٠٠ محاولة فشل، وواحد ثاني قدام أول تهديد بيانه احتمال يفشل بيقدر ينسحب ويرفع الراية البيضاء مستسلم قدام الفشل!

فين الفرق وليه ده بيحصل؟

في اختلافات جينية ووراثية بين البشر بتحدد درجة حساسيتهم وشعورهم بالألم، قدرتهم على البكاء ودرجة احتمالهم للإحباط، لكن في الحقيقة مش دي كل الحدود، لكن في عوامل كتير من البيئة والتربية بنمر بيها بتوصلنا للحالة بتاعت دلوقتي سواء كورة بينج بونج هشة أو كورة تنس قوية. طب اكتشفت إني كورة بينج بونج بانكسر بسهولة، هل في أمل إني اتغير وابقى كورة تنس متينة؟

طبعا، وهو ده محور زيادة المتانة النفسية للشخص اللي مر بضغوط أو أصبح مريض نفسي، مش كفاية إننا نعالجه من الاكتئاب أو الإدمان أو الوسواس أو الفصام، لكن المهم إننا نقوي المناعة النفسية عشان

حدد انت عاوز إيه وإيه الإمكانيات المتاحة في الواقع وخذ خطوة، ماتقولش نفسي أعمل ونفسي اكون وماتضحكش على نفسك بأحلام اليقظة، لكن خذ تحدي واضح وابدأ في الكورس أو الرياضة أو المهمة اللي أنت عمال تأجلها بقالك سبع سنين.

٤- اتواصل بفاعلية مع الناس، واتعلم تحل المشكلات لوحديك ووسط فريق:

مهارة مهمة جدا جدا جدا، إننا نتواصل.. نسمع بعض.. نتبادل الآراء ونشوف المشكلة ونحاول نحلها سوا، انضم لفريق، العمل جوا فريق حتى لو مش أصدقاء بمعنى الكلمة، لكنه بيساعدني جدا إني أفهم وأتقهم واحل مشاكلي ومشاكل الفريق وأخنا مع بعض.

٥- اتعلم تدير مشاعرك:

إعرف انت حاسس بإيه دلوقتي عشان تعرف تحترم مشاعرك كويس وتقدر تركنها على جنب لحد ماتفكر، جزء مهم في المناعة النفسية هي مهارة إدارة المشاعر والتحكم في النزعة المندفعة والانفعال والغضب، يعني لما تبقى شايط وغضببان أو موجوع جدا احترم مشاعرك واركنها على جنب قبل ماتاخذ أي قرار ممكن يخليك تخبط في الحلل في لحظة غضب.

٦- خليك واثق في نفسك:

عارف إنه مش بالساهل، لكن لما تعرف تشوف نفسك بشكل إيجابي هاتقدر تعافر وتواجه قلقك وتعبك، لما تخرج وتساعد حد محتاجك وتكتب جوانب قوتك، لما تفكر نفسك بخبرات نجاحك في الماضي هاتعرف تواجه وتصمد وتكمل حتى لو النجاح لسه مش واضح.

٧- ابحث عن هدف ومعنى:

جزء مهم في المناعة إنك تطلع برة دائرة الأحداث الصادمة وتنتظر للهدف الروحي والمعنى الديني وسط الألم، إنك تبقى عندك مبادئ مؤمن بيها وعاش بيها حتى وسط المحن وحتى لو محدش شايفك.

٨- بص على الصورة الكبيرة:



أطفالنا والكلام البذيء الأسباب والعلاج

الأطفال أمانة في أعناق الوالدين، والوالدان مسئولان عن تلك الأمانة، فالأسرة هي المدرسة الأولى للأطفال، والمنزل هو البيئة التي يتكون من أمثالها بناء المجتمع، وفي الأسرة الكريمة التي تقوم على حماية حدود الله وحفظ شريعته، وعلى دعائم المودة والرحمة والمحبة والتعاون ينشأ رجال الأمة ونساؤها، وقادتها وعظمائها.

- عوّدي طفلك على الاستخدام الخلاق للغة واحترام الآخرين.
- علمي طفلك أن استخدام الكلام البذيء يسحب منه احترام الآخرين له.
- تجاهلي طفلك عندما يستخدم الكلام البذيء.
- أخبري طفلك أنك سوف تستمعين له عندما يعبر عن مشاعره وغضبه واحترامه.
- عاقبي طفلك عندما يستخدم الكلام البذيء، وذلك بحرمانه من الذهاب إلى المنتزهات والحدائق أو الرحلات، وبالمقابل كافئيه عندما يتوقف عن استخدامها.
إن الأطفال هم ثمرة كل إنسان، وكلما بذل مجهوداً في الرعاية والاعتناء بهم بطريقة سليمة وعلمية كانوا أفضل وأكثر ذكاءً، وينبغي أن يدرك الآباء والمربون أن الأطفال أصبحوا أصعب في زماننا لأن ذكاءهم سابق لسنهم ومصادر المعلومات المتوافرة لديهم كثيرة وغزيرة وخطيرة.

ويستخدم الأطفال الكلام البذيء سواء كان شتماً أو استهزاء عاجلاً أم أجلاً، ولكن ينقص أو يزيد على حسب التربية التي تلقاها، فقد يحلو لبعض الأطفال ترديد كلمة بذيئة سمعوها من الشارع، كما نجد أن بعض الأطفال يرددون بعض الألفاظ الغريبة أو الخارجة عن حدود اللياقة، نقلاً عن مسرحية هابطة، أو مسلسل تلفازي ضعيف، أو من بعض النواخذ الخارجية. والأم الحكيمة هي التي تتجنب إظهار الغضب لكلمة الطفل، وتتجاهله ما أمكن، أما أن تكرر منه الأمر فتكتفي بالعبوس والتقطيب في وجهه، ودعوته إلى التخلص من الكلمة البذيئة. أما إذا لم يستجب وتمادي في استخدام الكلام البذيء فهنا يجب على الأم أن تتحدث معه على انفراد، وأشعريه بقبح ما رده أطفال الشارع، ولا مانع من عقابه بحرمانه من لعبة بعينها أو نحو ذلك إلى أن يترك هذا الكلام البذيء.

أسباب الكلام البذيء:

- تقليد الآخرين.
- لفت الانتباه.
- الانتقام من الآخرين بسببهم.
- الصحة السيئة.
- الإحساس بالنزج.
علاج الكلام البذيء:
إن مسئولية خلق الأجيال الصاعدة وإعدادها لمواجهة التزاماتها مسئولية دقيقة، حيث يجب الاهتمام بتربية أطفالنا تربية إسلامية منذ الصغر ونتمتعهم صبية وشباباً بالمثل الرفيعة والقيم الأصيلة ليكونوا رجالاً يمكن الاعتماد عليهم في بناء الوطن، ومن هنا يمكن التغلب على مشكلة الكلام البذيء من خلال مايلي:
- غرس القيم الدينية والمبادئ الأخلاقية السليمة لدى الأطفال في سن مبكرة.
- استعمال المنطق في الحوار، وشرح سبب رفض الكلام البذيء.



د. محمد محمود العطار
أستاذ مساعد
جامعة الباحة

النقطة دي مرتبطة بالكلام اللي في النقطة ٥ و ٧ ، كادر الحياة عامل زي صورة مصنوعة من الفسيفساء، مليانة تفاصيل وفيها الأبيض والأسود والألوان، ما تترنقش في تفصيلة صغيرة وتنفش على نفسك أو على الناس لأن الصورة الكبيرة هي اللي فيها المعنى الكامل، إوعي تدبّس في لعبة اللوم ومين الغلطان لإن محدش بيطلع منها كسيان، لا تبص لغيرك كمتهم إنه دمر حياتك خلاص بسبب موقف عمله معاك، ولا تلوم نفسك إنك عملت غلطة بالظورة كلها وإنك مسئول عن كل كوارث كوكب الأرض، الصورة الكبيرة بتبلغ كل التفاصيل بجلوها ومرها، المهم نتعلم.

٩- اتعلم تستخدم المرح وتقدره:

أحياناً بيسموها الكوميديا السوداء، لكن حتى وسط الوجع تقدر تقف على أطلال بيتك المهووم بعد ما اتحرق وتعرف تقول نكتة وانت موجوع، الضحكة في الأوقات دي ممكن بيقالها مفعول السحر وساعتها تقدر تبني بيت أجمل وأصلب بكثير من العشة اللي اتهدمت، بس عشان سمحت لنفسك تضحك على الوجع.

١٠- خد بالك من نفسك:

ممكن تضحك على النقطة دي، آخد بالي من نفسي ازاى؟

راعيها واهتم بيها سواء برياضة أو دايت أو هواية ممتعة، خصوصاً الناس اللي مشغولين يساعدوا غيرهم ويبينوا إنهم زي باقي البشر بيتعبوا ويمرضوا ويبكتبوا ويبحسوا بالملل، خد بالك من نفسك لأنك مش هاتكسب حاجة لو أحييت العالم كله وقتلت نفسك!

١١- قدم الرعاية للغير:

عشان احنا مش مخلوقين لذواتنا، فعمرنا ما هنكون أقويا غير لما نقدم الرعاية والسند جسدياً ووجدانياً، إني أطلع برة دايرة نفسي وأنايتي وأقدم رعاية لحد محتاج بدون مقابل، ممكن يكون عمل تطوعي أو خيري أو عمل بإساعده فيه إنسان تاني وأشعر فيه بمعاناته، عمل مش مستني فيه مكافأة من بشر ولا حتى طمعان في الثواب من ربنا، القصة مش مقايضة لكن عمل مدفوع بالحب.

● المناعة النفسية مش مجرد جينات ولا تربية ولا ظروف حوالينا، المناعة النفسية هي اختيار كل يوم أنا اللي باقرر أعيشه ازاى، زي كورة البينج بونج ولا زي كورة التنس!!

