



## تعلم مهارات اكتساب الصحة النفسية

**اختر من الأصدقاء ما يكون وجوده في حياتك سبباً لزيادة صحتك النفسية والجسدية**  
**الرياضة تعتبر أحد أساليب العلاج التي يوصي بها الأطباء والمعالجون النفسيون باستمرار**  
**يلعب التفكير دوراً هاماً في الصحة النفسية بحسب البوصلة التي توجهه**



إعداد : د. مهدي عبدالرحمن العبدان  
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

**لا ينبغي لنا الثقة المطلقة بأفكارنا فربما وقع لها بعض التشويه بسبب تجاربنا في فترات حياتنا السابقة**

يتبين الدماغ بمرور الوقت عالية القدرة مستمرة لاكتساب المهارات الجديدة، فمعها كان عمرك الآن فأنت قادر على البدء بالعمل نحو تحقيق أساليب الصحة النفسية والتي ستعكس على حياتك مع مرور الأيام، ويمكن توضيح ذلك في الحوار التالي :-  
أولاً: البيئة الاجتماعية تشكل البيئة الاجتماعية ساحة المعركة الأولى في الحياة، فجميع الأحداث تقع فيها، وكثير من الخبرات الإيجابية والسلبية تتشكل خلال تفاعلنا مع من نجلس، ومن كمال الحرية التي يتمتع بها الفرد في حياته، فقدرته على تحديد من يعيش، فهو ليس مجبر على العيش مع من تزاد حياته يؤاس معهم، فهناك من البشر من يسم حياتهم وحياة من حوله بطريقة تفكيره وانتقاده لكل ما حوله من ظروف وأوضاع ويشعر مع تكرار نمطه الكلامي أن الحياة لا تنحسر بخير وان المستقبل منظم والوضع سيتردد سوءاً مع الأيام. كيف سيكون مزاجك بعد مفارقتك مجلسه وحديثه معك، غالباً سيخيم على ذهنك ومشاعرك نوع من السوداوية وفقدان الأمل وستتبدد الدافع لعل شيء جديد يحسن حياتك، وفي المقابل إن جلست متفانلاً سوف يتأثر مزاجك إيجابياً وتجد في نفسك دافعاً للضيق فما أنت على يقين بأن الوضع الراهن سيبدى يوماً ما، وتبدأ بالبحث في سبل الحلول عن حل مناسب، فاختار من الأصدقاء ما يكون وجوده في حياتك سبباً لزيادة صحتك النفسية والجسدية.

ثانياً: اتبع أسلوب حياة صحي يناقش الجميع أسلوب الحياة الصحي، وكذلك نحن المختصون في علم النفس نهتم في أن يعيش الإنسان وفق الفوائد الصحية النعماء، وسكون تلك التي إيجابية على صحتنا النفسية، فلتنم لمدة كافية تحسن المزاج، ويحقق إشباع إحدى أهم الحاجات الأساسية للحياة، وتؤثر جودة النوم على قدرتنا على التركيز والإنجاز والتواصل الفعال مع الآخرين، وبينما قدرة أعلى على اتخاذ القرارات بحكمة، والتحكم بالتوتر والقلق. وكذلك عندما يتم تناول الطعام المتوازن غذائياً والمحافظة على وزن طبيعي للجسم يسهم في تحسين صورة الذات لديك وثقتك بنفسك، وزيادة بعض الأطعمة التي سلبية على المزاج وسرعة الاستئثار، كما تعد ممارسة الرياضة سبباً رئيساً لتحقيق الصحة النفسية سواء الأشخاص الأسوياء الذين يرغبون بزيادة جودة الحياة لديهم، أو الأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية ستحقق لهم الرياضة الكثير من التعافي بالتزامن مع العلاج النفسي، فمعها كانت الرياضة تعد ركيزة أصبحت اليوم أحد أساليب العلاج التي يوصي بها الأطباء والمعالجون النفسيون باستمرار. (الاهتمام بالظهور الخارجي + الاسترخاء

عني الحس أو الخيال -وتعرضها للخطأ معروف- إن كل هذا يدعوني إلى الشك... ويهدف الشك هنا إلى نقد وتصحيح ما نملك من حصيله معرفية، والعلاج المعرفي يسعى للكشف عن التشوهات المعرفية وآليات تصويبها.

رابعاً: ضع هدفاً للحياة إن يكون لك هدف في الحياة يعني أنك ما زلت تسير في الطريق الصحيح، فإن لا يكون لك هدف قد يعني أنك تقترب من حافة النهاية، فالأموات وحدهم ليس لديهم هدف يعيشون لأجله ويسعون لتحقيقه بشكل يومي، ولكن المكتئبون يتفنون أنفسهم أنهم لا يتمكنون هدفاً لحياتهم فحياتهم أصبحت بلا معنى! وإن كان يبدو هذا الكلام قاسياً للوهلة الأولى وصحیحاً للوهلة الثانية إلا أنه غير صحيح على الإطلاق، فحتى أشد الناس يؤاس لديهم هدف إن يتخلص من يؤسه ولو كان بطريقة حذراء يقرر فيها التخلص من حياته ليحقق هدفه بالشعور بالسلام والهدوء فيما يقطن في هذه اللحظة! إن هو يمتلك هدفاً يتمنى لو تحقق وصار واقعاً يعيشه، وإن لم يكن هدفاً جيداً ولا يشعر تجاهه بالفخر والفرقة.

ازداد في السنوات الأخيرة الكلام حول الأهداف التي يجب على الإنسان أن يضعها لنفسه في الحياة، وعندما تضرب الأمثلة بمن يصعب الاقتراب منهم ومن إنجازاتهم، يخبروننا عن إبتسائهم وصعوباتهم وأيامهم ومحاولاتهم ومدام كوري وإعاقاتهم، وكان الهدف أن يكون هدفاً إلا إذا أصبح عظيماً كالتلك الذين همروا شكل الدنيا باكتلها، وعندما تجد الصعوبة في اللحاق بهم.

ونفسياً إن أهم أهداف الحياة التي علينا الاهتمام بها هي العيش بسعادة، والشعور بالرضا عن لحظاتها وبحبها، ننسى أن من أهداف الحياة الرئيسية أن تتمتع بصحة جيدة أو تتمتع بصبر عندما يعترضك الرض. قد تبدو هذه الأهداف بسيطة لكنها أكثر أهمية في الحياة من الحصول على جائزة نوبل أو الأوسكار والسعة الذهبية، ولست بحاجة ليداع الذهب في السباق حتى تشعرا بالطمأنينة والأهمية، بل هي موجودة حيث أنت بما تملك من ظروف، وبعد هذه الأهداف الكبرى يمكنك صياغة ما تريد من الأهداف الجزئية في حياتك، فحياتك بكل تفاصيلها تحركها الأهداف ولكنك قد لا تحي ذلك ولا تنتبه له، فقيامك الصباحي للتحرك حركة هدفك في الحصول على المال، ويهدف عندما ذهبت لسوق لشراء ملابس جديدة إن تبدو أكثر جمالاً وأنفاه، وهكذا عندما ذهبت لتعزية صديق القيام بواجب اجتماعي والمشاركة الوجدانية معه، هكذا هي الحياة كلها أهداف متتابعة.



**العلاج المعرفي يسعى للكشف عن التشويهاات المعرفية وآليات تصويبها**  
**أهم أهداف الحياة التي علينا الاهتمام بها هي العيش بسعادة والشعور بالرضا عن أنفسنا**  
**حياتك بكل تفاصيلها تحركها الأهداف ولكنك قد لا تعي ذلك ولا تنتبه له**

## حدد أهدافك بكلمات بسيطة

كن واعياً بأهدافك وأنت تمارسها، حددتها فكلمات بسيطة حتى تعرف ما تريد ويعدها تستطيع الحركة باتجاهه، فكثير من الناس له أهداف غير محددة بدقة، وبالتالي لا يستطيع الشعور بها والتفاعل معها، وربما جعله هذا يشعر بأنه بلا هدف، فلماذا حددت الهدف بسهولة عليك معرفة مدى التقدم فيه، فتجعله قابلاً للقياس له مراحل متتابعة متلاحقة، فمثلاً عندما يكون هدفك الحدد نزول وزنك عشرة كيلو جرام خلال ثلاثة شهور يسهل عليك معرفة مدى تحقيق الهدف من عدمه، وستستطيع القول بانك نجحت

في تحقيق هدفك بنسبة 70% عندما يكون معدل نزولك سبع كيلووات من العشرة التي كانت في الهدف، وبعدما تستطيع إعادة جدولة الكيلوات المتبقية إلى هدف جديد، وحتى يكون هدفك ذكياً عليك أن تتخذ هدفاً شخصياً قابلاً للتحقيق، فمن يضع في أهدافه أن يحبني فلان، هكذا يمكنك تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية، تبدأ ببذل جهد عال ثم تصبح عادة تستمع بها طوال حياتك، وربما صحتك النفسية اليوم تستمر حتى بعد وفاتك عندما يبقى أترك الإيجابي في حياة أبنائك وأصدقائك، ويعود ذلك لك حيث أنت بخسب ذكراك والدعاء لك.

في هذه الزاوية سنستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تغلي جميع المعلومات في حدود السرية احتراماً لخصوصية القراء، يمكنك إرسالها على بريد الإلكتروني: binedan@live.com ويجب عليها د. مهدي العبدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملائه، وسيذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.

