



إعداد : د. مهدي عبدالمحسن العيدان أخصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي



حياتنا والانفعالات .. من الذي يقود الآخر؟!

- الانفعالات تُعطي معنى لكل التفاصيل التي تجري حولنا ومن خلالها نتواصل مع ذواتنا الداخلية والخارجية
- التواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم يساهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي
- نحن جميعاً نشعر بالخوف لأسباب أودعها الله في أدمغتنا لمنعنا من التهور والوقوع في ما يضرنا

الإنتشار في المزاج لدرجة تقلد الإنسان أثراته الإنفعالي، ورجاحة عقله، وقدرته على وزن الأمور بميزان الحكمة، وسعه تتلاشي الحاجة للنوم والأكل، ويتداخل الغلام مع بعضه ليخرج من الغم فيما يشبه الهذيان..

عندما نقذف المشاعر.. الأكسثيميا

نتساءل.. وهل يوجد إنسان بلا انفعالات، لا يدري مالذي يحدث بداخله، ولا يدرك انفعالاته ولا يستطيع التعبير عنها لا بالكلمات ولا باللمسات؟!.. نعم هؤلاء الأشخاص الصابون بالأكسثيميا وهي سمة في الشخصية أعطيت هذا السمي اللاتيني وتعني عدم القدرة على التعبير الإنفعالي، ولأن الحياة دون انفعالات هي شبه حياة، والإنسان الذي ليس له مشاعر هو جسد يتحرك دون أن تتفكر إنسانيته بطبيعتها الجسدية والإنفعالية، وكأنه فقد شفه الآخر.. الانفعال!

هؤلاء الأشخاص (الأكسثيميين) يعانون بدرجة ملته للنظر من الأمراض العضوية ولكنهم لا يستطيعون التعبير عنها.. لا يدري كيف يصف الطبيب ما يعاني منه، ويعتقد أن جميع الأشياء غير فاضحة ولا متفهمين لمعاناته، ويميلون لتعطى الخدرات والكحول لنفح زناد العاطفة لديهم، يبحلون عن الاستثارة بأي شيء ولو كان سلوكاً تهوياً يغلب عليهم الصمت والتفكير الانتحاري والقلق والاكتئاب وكره الذات.. كل هذا لأنهم فقدوا أراكمهم لانفعالاتهم.. فالإنسان بلا انفعالات بقايا إنسان

كيف نتحكم بانفعالاتنا؟

ولأننا نتربنا عن الآخرين بفعل يستطيع إدارة الجسد والانفعالات، لذلك فنحن نستطيع التحكم بانفعالاتنا بإدارة تفكيرنا وتوجيهه لاتخاذ الصحيح، فعندما تجد انفعال الخوف زاد عن الحد الطبيعي الذي يعيش به الآخرون بقرت تعلم أنك تبالغ في توفعاتك للخطر، وتعطي الأحداث نتيجة أكبر من حجمها التي هي عليها في الواقع، وبالتالي اطلب من عقلك حازماً بأن يعود للنظر وتقديم الحدث بحجه الطبيعي.. وتعلم كيف تبرهن على المبالغة واضرارها، وكيف اساءت لحياتك وافقدتها لأنها..

وعندما يسدل الاكتئاب سترته على حياتك لتري السواد يغطي كل شيء فيها أعد الفكر في البحث عن الذنب في تلك السارة القبيحة، وتذكر أياك قبل الاكتئاب والجنون، ثم تذكر مالذي كان يسعدك سابقاً هل التواصل مع الأصدقاء، أم الرياضه، أم الهوايات في منزله، أو الاستمتاع بمشاهدة فيلم في السينما، وهل تستمتع بمزاجك للأحسن، بالسفر لتغيير مزاجك للأحسن، وكل لحظة صغيرة تخرق بها سارة الحزن المزج وتزيحها من أمامك لتري ألوان الحياة كما كنت تراها من

الصدوق الأسود..

في هذه الزاوية نستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تبقى جميع المعلومات في حدود السرية احتراماً لخصوصية القراء، يمكنك إرسالها على بريد إلكتروني: binedan@live.com ويجيب عليها د. مهدي العيدان أخصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملائه، وسنذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.



- الاكتئاب نفقد معه السيطرة ونبحث عن يد تمتد لتخرجنا من بئر الانفعال المتطرف إلى الانفعال الهادئ
- كل افعال خرج عن السياق الطبيعي أصبح مارداً شريراً يجب السيطرة عليه حتى يعود لحجمه الطبيعي
- تناقضات المشاعر تجعلنا نمتلك انفعالات مميزة لها نكهة خاصة تساعدنا في السعي نحو الحياة التي نريدها لنا ولمن معنا
- «الأكسثيميين» يعانون بدرجة ملته للنظر من الأمراض العضوية ولكنهم لا يستطيعون التعبير عنها

الانفعالات بهارات الحياة

هذه التناقضات تجعلنا نمتلك انفعالات مميزة لها نكهة خاصة حتى نستمر في السعي والحرك نحو الحياة التي نريدها لنا ولمن معنا. انظر حولك في الطبيعة وتجلياتها فنحن اليوم في أجواء حارة صيفية، وبعد مدة ليست طويلة سيبدأ الجو بتغيير تقاعله معنا فبيداً كل شيء ونقل الحركة معسكر الكبار الذين يجب أن يظهر عليهم الوقاء والهوى والسكينة، وتعتبرنا انفعالات متنوعة تجاه الماضي والحاضر والمستقبل الذي تأمله ونخافه ونترقبه.. هكذا هي الحياة تغيرات مستمرة، وكذلك هي الانفعالات تغيرات متتابعة تغطي الجبال بكل ألوانه الشرق والباش منة.

ماذا ستكون حياتنا لو افقدت لوجود الانفعالات، وكيف سنواصل مع من وما حولنا؟ وهل نستطيع فعلاً العيش دون الانفعالات التي تضفي لحياتنا معنى حقيقي نشعرنا بلذة الحياة وتناقضاتها، ففسعي للحصول على المتعة، وتجعلنا نحرص على البعد عن الأمور المؤلمة والتي نشعرنا بالضغط والألم ونستمر في التفاوت بين هذه المشاعر الجميلة مثل السعادة والانشراح والرضا عن الذات والآخرين ونتمتع بالقدرة على التواصل مع البعض، ونشعر بالتمسك بالذات والبعد عنهم سواء كان قراراً صادراً منهم أم أبعدهم الفتر قهراً وحالت ظروف الحياة للاستقرار التواصل بيننا..

كان أسلافنا يخافون السير في البراري خشية الأسود إلا بأخذ الحطة والاستعداد للتعامل مع ما يتوقع وجوده عادة وفق تجاربهم وخبراتهم. فإذا زاد الخوف عن الحد الطبيعي الذي يشابه به غالب الناس، وسادت على الحياة مشاعر الخوف، وبدأ الخوف يشل من الأمور التي تثير خوفاً طبيعياً، إلى تلك التي لا تعد مصدراً للخطر وبالتالي لا يفترض أن تصبح مصدراً لإثارة القلق!

ذكياً أو ماهرأ في تخصصك وشديد العقلانية في حياتك.

من الحزن إلى اضطراب الاكتئاب

ولا يمكننا تصور إنساناً دون أن يمر بيوم شعر فيه بالحزن، سواء أسير الحزن دقائق وساعات أو أياماً متتالية، وقد رأينا جميعاً

كان أسلافنا يخافون السير في البراري خشية الأسود إلا بأخذ الحطة والاستعداد للتعامل مع ما يتوقع وجوده عادة وفق تجاربهم وخبراتهم. فإذا زاد الخوف عن الحد الطبيعي الذي يشابه به غالب الناس، وسادت على الحياة مشاعر الخوف، وبدأ الخوف يشل من الأمور التي تثير خوفاً طبيعياً، إلى تلك التي لا تعد مصدراً للخطر وبالتالي لا يفترض أن تصبح مصدراً لإثارة القلق! خذ مثلاً لذلك، كثيرون الذين يخافون بشدة ودرجة تمنعهم من استكمال حياتهم بشكل طبيعي ومرجع من إجراء أشعة الرنين المغناطيسي، أو استخدام المصعد الكهربائي، ذلك لزيادة انفعال الخوف لديهم من يقاظهم في مكان ضيق يشعرون بضع شديد جداً وتقفر لأذهانهم فكرة أن المكان ضيق يشبه تلك الحالات التي يختلق بها الإنسان لثبات الأوكسجين!

هذا انفعال الخوف الذي لولاه لما شعرنا بلذة الشعور بالأمان، ولما شعرنا بالامتنان للذين أذلوا حياتنا بالطعامية والسلام ولما اختلف في أذهاننا رؤية الصديق عن رؤية العدو، ولا رؤية الورود الجميلة عن الأشواك المؤذية وربما السامة؛ عندما زاد من حده الطبيعي أخرجنا عن توازننا وثباتنا حتى ولو كان أحداً طبيباً أو مهندساً فالقلق يصيبنا جميعاً مهما كنت



من السعادة إلى اضطراب الهوس

مع صعوبة تعريف السعادة إلا أننا نشعرنا بها جميعاً، ونترك شوقنا لها عندما نقارنها لفترة يسبب خسارة شيء ما، أو وفاة عزيز، أو مفارقة حبيب عندما نشعر بالحزن نعيم على حياتنا فعندما نترك أن السعادة كانت هي الشيء الذي لم يعد موجوداً الآن.. وعندما نشعر بالسعادة نجد انشراحاً في المزاج ونسارع معقول في الكلام، ونشاطاً بدنياً معقولاً، وربما نفوه بكلمات غير مناسبة أخرجنا السعادة من فيه دون انتباه لسلطة الذهن والتفكير.. مشاعر جميلة عندما نغمزنا السعادة، ونشعر وكأننا نسير تحت المطر، وكأن الكون صار في خدمتنا يتحرك. وهكذا كل انفعال زاد عن حده انقلب إلى مشكلة تحتاج إلى حل، ونحكم ونغيرها للأفضل، وربما اتضح في ذهنك سؤال مهم: هل الانفعالات السارة ممكن أن تتحول إلى مشكلة وخلل؟ والجواب: نعم، ونؤكد على نفس الملاحظة أن كل انفعال خرج عن السياق الطبيعي أصبح مارداً شريراً يجب السيطرة عليه حتى يعود لحجمه الطبيعي، وعندما لفظ مستشعر بقيمة الانفعال الإيجابية.

وبعد اضطراب الهوس أحد الاضطرابات التي يظهر فيها

- القلق قد يصيبك مهما كنت ذكياً أو ماهرأ في تخصصك وشديد العقلانية في حياتك
- هناك من يتطور لديه الحزن حتى يغلب على حياته ويملاها سواداً وقنامةً وعندها تكون الرغبة بالتخلص من الحياة

تعد الانفعالات المكون الأساسي حتى نشعر بإنسانيتنا، ومن خلال الانفعالات نتواصل مع ذواتنا الداخلية والخارجية، ونتواصل مع العالم من حولنا، فالانفعالات تعطي معنى لكل التفاصيل التي تجري حولنا، تخيل وأنت تقرأ هذه الكلمات وأنت في هذه اللحظة كيف تتفاعل وتتناثر ببعض الكلمات، بينما تمر كلمات أخرى دون أن تؤثر عليك إطلاقاً، هذا التاثر هو نتيجة ادراك الإنفعالي للمعاني المتضمنة عليها هذه الكلمات، كما يتفق معظم الناس على أن الحياة بدون انفعالات ستكون دون معنى، فالانفعالات أمر جوهري للحياة الإنسانية، لذا نقرنها بالمشاعر التي تكون في حالة وعي بها.

ويمكننا فهم الانفعالات باتجاهات متعددة، وقد تكون متناقضة كذلك، ونستطيع أن نحلل الانفعال ونقيضه في أنفسنا، فنحن نشعر بالحزن لولئك الأشخاص الذين جعلناهم مصراً لتبادل الانفعالات السارة معهم، فنشعر تجاههم مشاعر تختف تماماً عن الآخرين الذين بمجرد ذكرهم أو تذكرهم نشعر بالضيق والازعاج ونكره التواصل معهم.

وتعد الانفعالات من أهم عوامل بناء العلاقات الاجتماعية، ويصعب على الفرد التكيف نفسياً واجتماعياً دون علاقات مع الآخرين، فالتواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم يساهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي، والقدرة على تنظيم الانفعالات الذاتية وضبطها، فعندما تكون على اتصال بمشاركك الداخلية والمفاتيح الخارجية لها (وهي المكونات العرفية والبيولوجية) من جهة والمفاتيح الخارجية لها (وهي العوامل المادية والاجتماعية) من جهة أخرى.

الاضطراب النفسي.. خلل في الانفعالات

تعد أشهر الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الكثير، وتحقق حياتهم وتؤثر على النمو الاجتماعي والمهني للشخص، وكذلك تشعير الإنسان بالعجز واليأس وعدم القدرة على الاستمرار بالحياة، وربما دفعته للتهور في السلوكات غير الفعالة بتعطيل الخسور المخدرات، أو التهور في العلاقات الجنسية غير المنضبطة، والاندفاع نحو شراء ما لا حاجة له حالياً، وإبداء الذات ومحاولات الانتحار.. جميع هذه الأفعال محركها الرئيسي أحد الانفعالات أو أحياناً عدم القدرة على الانتباه للانفعال!

فالانفعال رد فعل وقبلي عام يحدث ملير خارجي يحدث تكاملاً مؤلفاً للثقوت الفسيولوجية والمعرفية والتفاهراتية

إعلان تصفية

يعال المصلي / عادل محمد الصانع - مكتب المحاسب الكويتي للتقيق الحسابات عن تصفية شركة / السواري العالمية للتداعية والاعلان ونشر والتوزيع / ذ.م.م. وذلك بناءاً على مذكرة وزارة التجارة والصناعة - إدارة شركات الأشخاص بتاريخ 2019/8/28 بالتأشير بالسجل التجاري بتصفية الشركة وتعيين السيد / عادل محمد الصانع إمصلياً للشركة .

يرجى ممن له علاقة مع الشركة مراجعة مكتب المصلي على العنوان برج شرق - شارع أحمد الجابر - الدور الثاني - خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ نشر الإعلان مرفقاً به سند المديونية والا لن يؤخذ بعين الاعتبار .

تلفون: 22449452 - نقال : 99716728
فاكس : 22403205