

الفصل الرابع والعشرون

الأحداث السارة.. والأنشطة الإيجابية

يُشير العلماء أن هناك ما يُشير إلي أن التفكير في حدث سار قريب العهد له تأثير قوي علي الحالة المزاجية، أو الشعور بالرضا عن النفس. والتجارب بيّنت أن الحالة المزاجية والانفعالية لكثير من الناس تتعدّل عندما يستخدمون الأسلوب المعروف بأسلوب « فيلتون».

يستند أسلوب «فيلتون» علي حقيقة ما تلعبه الأحداث السارة في كف استجابات الاكتئاب، ورفع مشاعر الرضا. وبمقتضي هذا الأسلوب كان « فيلتون » يطلب من الشخص أو الأشخاص (في تجاربه العملية) أن يقرأ الواحد منهم أولاً في صمت، ثم بصوت مسموع عدداً من العبارات التي تدور حول الكفاءة الشخصية، والرضا عن النفس، واعتبار الذات، والصحة الجسمية الطيبة، مثل: «إنني شخص سعيد»، أو: «أشعر بأنني راض عن أموري الشخصية».. الخ، وأن يحاول أن يضع نفسه في الحالة المزاجية التي تُعبّر عنها العبارة.

لقد وجد «فيلتون» بالفعل أن الحالة المزاجية تتأثر إيجاباً لدي أكثر من 50% من الأشخاص، ولو أن التأثير الإيجابي لا يستغرق إلاّ فترات قصيرة.

ولقد اتخذ علماء العلاج السلوكي من هذه الحقيقة منطلقاً لتكوين أساليب متنوعة بهدف التخفيف من الاكتئاب، وتعديل المزاج بشكلٍ إيجابي. ومن الدراسات العديدة التي أكّدت على الدور الحيوي للأحداث السّارة، والمباهج المشروعة، لتحسين الحالة الصحيّة والنفسية العامّة للفرد، يمكننا أن نخلص إلي عددٍ من النتائج نعرضها كالتالي:

- هناك فروقاً فردية ضخمة في إدراك النّاس لما هو حدث سار. ومن المعروف أن لكلّ فرد منا مجموعة من النشاطات، يري أن ممارستها تكون مصدراً لبهجته وسعادته. ولهذا فمن الأفضل أن يكتشف كلّ فرد بنفسه قائمته الخاصّة من الأحداث السّارة. ولحسن الحظ، فقد كشفت التجارب عن أن قائمة الأحداث السّارة لكلّ فرد تظلّ ثابتة. بمعنى أنّ السرور والبهجة لمشاهدة مسرحية أو فيلماً بعينه، كان ولا يزال وسيحمل في المستقبل نفس مشاعر الرّضا النفسي التي يشعر بها الفرد الآن.
- كلّما تنوّعت مصادر السرور والبهجة كان ذلك أفضل. ولهذا.. فإن من الأفضل أن يُنمّي الشخص، ولو عمداً، أكبر قدر من النشاطات الايجابية في مجالات متنوعة.

• ليس من الضروري أن تكون هذه الأحداث المبهجة ضخمة، أو تستغرق وقتاً أطول. قد تكون الأحداث قصيرة، تحتاج ممارستها إلي بضع دقائق يومياً.

• هناك أخطاء في التفكير وبعض التصورات اللاعقلانية، قد تُعيق الفرد عن اكتشاف مصادر السرور والسعادة والرضا في حياته. فقد يتصور الفرد أنه عندما يبحث عن مصادر البهجة في حياته يصبح أنانياً، أو أنه إنسان لا هم له إلا البحث عن اللذة. والواقع أن هناك الكثير من الأنشطة التي تبعث علي السرور وإثارة البهجة ليست بالضرورة أنانية، وغير ضارة، بل ومفيدة للصحة الجسمية والنفسية معاً، وسوف نري في هذا الفصل من الكتاب قوائم من الأحداث المشروعة والمقبولة، والتي لا توقع ممارستها أية أضرار بالنفس أو بالآخرين.

• هناك بالطبع أشخاص قد يجدون أن مصادر السرور والبهجة لديهم تتركز في القيام ببعض الأنشطة المكلفة مادياً، أو الضارة صحياً، أو غير أخلاقية، مثل: تعاطي المخدرات، الممارسات الجنسية غير اللائقة.. الخ. وهذه بالطبع تؤذي الفرد كما تؤذي الآخرين، وممارستها سوف يضر بالصحة الجسمية والنفسية للفرد، كما سيحطم التوافق مع النفس ومع الآخرين.

- هناك ما يُشير إلي أن الأفراد الذين يمارسون نشاطات سارة علي المستوي اليومي، أكثر سعادة وإحساساً بالرضا عن النفس من أولئك الذين يمارسونها قليلاً أو لا يمارسونها علي الإطلاق.
- كلما مارس الفرد هذه الأحداث السارة برغبته الشخصية، وبارادته وليس بسبب ضغوط خارجية، زادت آثارها المخفضة للاكتئاب.

• نماذج من الأحداث السارة، والأنشطة الإيجابية:

من أهم الأعراض التي تُصاحب الاكتئاب الشعور بخواء الحياة، وفقدان الاهتمامات، ومن ثمَّ فإنَّ الاكتئاب وما يصاحبه من هذه الأعراض يؤدي إلي خفض مستوي الطاقة والنشاط، وإنَّ الأفراد المكتئبين يمارسون عدداً أقل من الأنشطة. والأنشطة القليلة التي يمارسونها لا تمثل لهم أحداثاً سارة. ولهذا.. نجد اهتماماً أساسياً بالتعديل من الاكتئاب وزيادة الحالة المزاجية الإيجابية من خلال زيادة معدل الأحداث السارة في حياتهم.

وهناك علي وجه العموم ثلاثة أنواع من الأنشطة المهمة التي تبين أن تواترها وتكرارها في حياة الشخص من الممكن أن يخفض أو يُعدل من المشاعر الاكتئابية كثيراً، وهذه الأنشطة المقترحة تتبلور في التالي:

أولاً: أنشطة اجتماعية ذات طابع سار

وتتضمن هذه القائمة كل أنواع التفاعلات الاجتماعية الطيبة التي يشعر الشخص فيها بأنه جذاب ومرغوب فيه من قبل الآخرين. وفيما يلي بعض النماذج من هذه الأنشطة:

- ابحث واتصل بصديق قديم.
- اجتمع مع مجموعة من الأصدقاء.
- عبّر عن شيء إيجابي فيك.
- اجتمع مع مَنْ تُحِبُّ.
- عبّر عن تأييدك العلني لرأي جيد.
- قلّل من إلحاحك علي شخص آخر.
- أطلب من صديق أو زميل أن يُساعدك في معالجة أمر يهملك.
- قم بمداعبة طفل أو حيوان أليف.
- تعرّف علي ما حصله أبنائك في المدرسة اليوم.
- ادخل في مناقشة صريحة.
- عبّر عن حُبِّك أو إعجابك بشخصٍ آخر.

- اجتمع مع أشخاص متحمسين.
 - قم بزيارة سريعة لأحد الأقرباء أو المقربين.
 - قم بعمل تطوعي لخدمة الآخرين.
 - سجل أشياء ايجابية فعلتها اليوم أو من قبل.
 - أصغ بانتباه وتفهماً لشخص لم تكن تميل إليه.
 - سجل أشياء ايجابية تود عملها اليوم أو الأيام المقبلة.
 - امتدح شيئاً إيجابياً في شخص آخر.
 - اخلق مناقشة حية.
 - عبّر عن عرفانك بالجميل.
 - تعرف علي شخصية جديدة.
 - امنح بعض الوقت لمساعدة محتاجاً.
 - ادع صديقاً علي كوب من الشاي أو القهوة.
 - تعرّف علي ما سيفعله أبناؤك اليوم.
 - تطوّع لمساعدة شخص يحتاج إلي النصح.
- وهناك شروط وعوامل تُساعد علي أن تحقق هذه العلاقات أكبر فائدة علاجية ممكنة منها: أن تتم هذه العلاقات في جوٍّ

بهيج وخالٍ من النقد والسخرية، وأن يكون الفرد خلالها قادراً علي كشف مشاعره بحريّةٍ وطمأنينةٍ، وأن يحافظ علي القواعد التي تتطلّبها مثل هذه العلاقات بما فيها الإخلاص والمشاركة الوجدانية والتواصل.

ثانياً: أنشطة شخصية

وتتضمّن هذه الفئة من علي أنواع الأنشطة المرتبطة بإثارة مشاعر اللياقة النفسيّة، والإنجاز، والكفاءة والاستقلال، وتحقيق الذات بما فيها القراءة وتعلّم شيء جديد. ولهذا.. نجد هذه الفئة تشتمل علي أنشطة من هذا النوع:

- اقرأ شيئاً جديداً.
- خطط لرحلةٍ أو أجازةٍ.
- تعلّم شيئاً جديداً.
- ابحث عن كتاب جديد.
- اكتب خطاباً موجلاً.
- عبّر عن فكرةٍ أو رأيٍ بوضوح.
- اكتب رأيك في مقال قرأته في جريدةٍ أو مجلةٍ.
- اكتب عن شيء يعجبك في شخصيةٍ تُقدرها وتحترمها.

- اكتب أو اتصل لتسأل عن شيء تريد اقتنائه.
- قم بتنظيم شيء مؤجل في مكان عملك.
- تعرّف علي مصادر الإعجاب فيك وسجلها.
- تعلّم إحدى الخطوات لاكتساب مهارة مُعيّنة.
- اقرأ كتاباً دينياً لم تقرأه من قبل.
- اقضي وقتاً في عمل شيء بكفاءةٍ.
- اكتب فكرة خطرت علي بالك.
- ابعث برأيك لصحيفةٍ أو مجلةٍ.
- قم بتنظيم شيء مؤجل في منزلك.

ثالثاً: أنشطة سلوكية مُضادة للاكتئاب

وهي أنشطة بطبيعتها سارة ومضادة للاكتئاب، وتتضمّن جدول الأنشطة السارة الذي اقترحه « ليفينسون »، وقام الدكتور « عبد الستار إبراهيم» بتعريبه، ومن بينها (بشيءٍ من التصرّف) ما يلي:

- اجتمع مع أصدقاء سعداء.
- اضحك بعمقٍ.

- شاهد منظرًا طبيعيًا وركز عليه.
- قلَّ شيئًا جميلًا أو سَّارًا للمقربين إليك.
- ارتد ملابس جديدة.
- استمع بتركيز لتلاوةٍ من القرآن الكريم.
- استمع لبعض الترانيم الروحية.
- تحدَّث عن شيءٍ سَّارٍ أو مرح.
- شاهد شيئًا تُجبهه خارج المنزل.
- قم بإعداد شيءٍ تُجبهه.
- اجتمع مع أشخاص متحمسين.
- اقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة الخلَّابة من حولك.
- تحدَّث بإعجابٍ عن بعض منجزاتك.
- كن متيقنًا بوجود الله سبحانه وتعالى في حياتك.
- تناول طعاماً أو شراباً تُجبهه.
- ابتسم للأخريين.
- اشتر شيئاً تُجبهه.

- اقتطع وقتاً مثمراً للفراغ.
- اقض وقتاً كافياً في مكان مشمس.
- نم بعمقٍ.
- قل شيئاً مسلياً أو استمع إليه.
- أرو طرفة أو نكتة.
- استرح بعض الوقت.
- خذ حماماً فاتراً.
- تنفس هواءً طبيعياً ونقياً.
- استمع لأغنية تُحبُّها.
- اشتر شيئاً لشخصٍ تُحبُّه.
- تخيل موقفاً مع شخصٍ تُحبُّه.
- تخيل شيئاً جديداً سيحدث في المستقبل.
- العب مع طفلٍ صغير.
- قم بمداعبة أو تربية حيوان أليف.

● تدريب المشاعر، وزيادة مُعدّل الأنشطة السَّارة:

تعديل المزاج والتغلب على المشاعر الاكتئابية يتطلب أن تزيد من ممارستك اليومية للأنشطة السَّارة، بأن تستعين بجدول النشاطات السَّارة الذي أوضحناه فيما سبق، حسب الخطوات التالية:

● ابدأ أولاً بحصر النشاطات التي تمارسها في الوقت الراهن.

● ادرس كل نشاط بمفرده واحداً إثر الآخر، لأن ذلك سيجعلك على دراية ووعي واضح بهذه النشاطات.

● حدّد إلي أي مدى تشعر بالسرور والابتهاج والرضا، عند قيامك بأداء كل نشاط من النشاطات المُسجلة، وفق المقياس التالي:

(صفر) ... نشاط غير سار أو محايد.

(١) ... نشاط يبعث علي سروري إلي حدّ ما.

(٢) ... نشاط يُثير بالفعل سروري وبهجتي الأكيدة.

● الآن أعد النظر إلي النشاطات التي تُثير سرورك إلي حدّ ما، أو التي تُثير سرورك بشكلٍ أكيد، وحاول أن تتبين بالرجوع

إلي الماضي، وبخاصة الشهر الأخير لتُحدد ممارستك لكل نشاط منها. أي هل مارستها خلال الشهر الأخير؟ وإذا كان كذلك فكم مرّة؟ استعن بالمقياس التالي:

(صفر)... لم يحدث هذا النشاط ولم أمارسه بالمرّة خلال الشهر الأخير.

(١)... حدث ذلك مرّات قليلة (من ١ إلى ٦ مرّات) خلال الشهر الأخير.

(٢)... حدث ذلك مرّات كثيرة (٧ مرّات فأكثر) خلال الشهر الأخير.

• وبهذا يكون لديك وبالنسبة لكل نشاط ذكرته درجتان: درجة شيوعه في حياتك، ودرجة ما يُثيره لديك من سرور وبهجة. قد تنظر إلي هذا النشاط علي أنّه يُثير سرورك بشكل مؤكّد (أي أعطيته درجتين علي مقياس السرور)، ولكنك أعطيته صفرًا علي مقياس الشيوع، أي أنّك لم تمارسه ولو مرّة واحدة خلال الشهر الأخير. وهكذا.. بالنسبة لكل فقرة أو نشاط.

• بعد ذلك يمكنك أن تُعد قائمة المكافآت الدّآتية، وهذه يجب أن تشتمل علي كل أنواع المكافآت الشخصية التي

تري أنك تستحقها، إذا ما حققت إنجازاً واضحاً في ممارسة النشاطات السّارة. حدّد هذه المكافآت بحيث يرتبط أداؤها سلباً بالاكْتئاب والقلق.

نماذج من المكافآت الدّاتية

- التنزه في المدينة نصف ساعة.
- الذهاب إلى المكتبة.
- مشاهدة فيلم.
- التنزه مع الأطفال.
- تناول فنجان من القهوة أو الشاي في مقهى أو كافيتيريا.
- شراء مجلة تُحبّها.
- الذهاب لحضور محاضرة عامّة.
- مشاهدة مسرحية أو فرقة موسيقية.
- تناول طعام الغداء أو العشاء خرج المنزل.
- دعوة صديق إلى مشروب أو طعام.
- زيارة متحف.
- الذهاب إلى الأسواق.
- الاتصال الهاتفي بشخص عزيز. الخ.

● تجئ بعد هذا فترة مراقبة ذاتية لسلوكك خلال أسبوعين أو عشرة أيام علي الأقل. تقوم خلالها بتسجيل كل النشاطات التي تقوم بها خلال هذه الفترة. لتحدد علي نحوٍ دقيقٍ خطك القاعدي، أي متوسط ممارستك لكل الأنشطة السَّارة وغير السَّارة. وهذه خطوة مهمة لأنَّها ستمكنك في المستقبل من تقدير مدي تقدُّمك في الخطة العلاجية. كما أنَّها ستطلعك علي نحوٍ واضحٍ علي الشروط الشخصية أو الخارجية، التي تمنعك من ممارسة نشاطات سَّارة، أو تلك التي تدفعك إلي نشاطات غير سَّارة.

● تأتي بعد هذه المرحلة مرحلة الممارسات المنتظمة للنشاطات السَّارة، سواء تلك التي تمارسها هذه الأيام بالفعل أو تلك التي لا تمارسها علي نحوٍ متكرر. ابدأ بشكلٍ بطيءٍ، وحاول أن تُحقق علي المستوي اليومي تقدُّماً معتدلاً في معدل النشاطات السَّارة بالمقارنة بالخط القاعدي، أو بالمعدل العادي قبل بدئك للبرنامج. من المهم لكي تُحقق فائدة ممكنة أن تُخصِّص مكاناً خاصاً ووقتاً مُعيَّناً. وكن متأكداً أنَّك لن تكون خلال هذا الوقت مشغولاً أو مرتبطاً بشيء يشغلك. من الممكن تعديل البرنامج بالطبع حسب الظروف، ولكن في كلِّ الأحوال كن متسقاً.

• حدّد هدفاً تصل إليه كُلّ أسبوعين. يمكن أن يتضمّن الهدف زيادة في كمية النشاطات السّارة التي ستؤديها خلال الأسبوعين القادمين، أو في كمية الوقت الذي ستمنحه للنشاطات السّارة. ضع الهدف علي نحوٍ إيجابيٍ وقابلٍ للتحقيق، أي حاول أن تكون واقعياً، بحيث لا تسمح مثلاً لنشاطاتك السّارة بأن تهبط عن مُعدلها، أو أن تعمل علي زيادة الوقت لبعض النشاطات السّارة لفتراتٍ قصيرةٍ يومياً.

• كافئ نفسك علي كُلِّ ما حققتَه من إنجازاتٍ في الوصول إلي حدٍّ معقولٍ من النشاطات السّارة. إنَّك لا تقوم بشيءٍ بسيطٍ. ونقترح أن تُعد قائمةً شاملةً بالمكافآت الدّائية التي تري أنّك تستحق الحصول عليها، مستعيناً بالقائمة التي سبق ذكرها.

• ثمّ تأتي في النهاية مرحلة تقييم الأداء، وتتضمّن: هل تسير الخطة علي النحو المرغوب فيه ؟ وإذا كانت تسير علي هذا النحو المرغوب فهل توتّر إيجابياً في سلوكك ومزاجك الشخصي ؟

قد تجد في البداية أن النتيجة ليست كما ترغب، في مثل هذه الأحوال من المهم أن تظل متابعاً للخطة، ومن المهم أن تتحوّل

تدرّيجاً إلى ممارسة نشاطات تبعث علي السرور، إلى أن تتحوّل إلى عادة شخصية قويّة يصعب تحطّمها عندما تلوح بوادر أي أزمة أو عقبة.

خطوات لزيادة مُعدل النشاطات السّارة

١. اختر ستة أنشطة سّارة (إمّا بالاستعانة بقائمة النشاطات المرفقة في أوّل هذا الفصل، أو ستة أنشطة جديدة تعتقد أنّها تُثير المتعة والسرور).
٢. الهدف أن تقوم بأدائها خلال الأسبوعين القادمين.
٣. من بين الأنشطة التي اخترتها: ثلاثة يمكنك القيام بها بمفردك، وثلاثة يمكن القيام بها بالاشتراك مع آخرين.
٤. كلُّ نشاط منها يفضل أن يستغرق أداؤه (١٠) دقائق أو أكثر، ولكن أداء كلِّ منها سهل ويسير خلال اليوم.
٥. ضع كلُّ نشاط ستقوم به في استمارة بالشكل الآتي:

اسم النشاط المُعد للممارسة:.....

تاريخ البدء في الممارسة:.....

هذا النشاط ممتع لي لثلاثة أسباب، هي:

..... ١ —

..... ٢ —

..... ٣ —

حدّد، لثلاث مرّات في اليوم (الصباح، والظهر، والمساء) مكاناً هادئاً. اجلس بهدوءٍ واسترخاءٍ، وتدربّ علي القيام بالنشاط المذكور بطريق التخيُّل. ثمّ قمّ بالتنفيذ العملي للنشاط المذكور. استمر في ذلك كلّ يوم، إلي أن تتمكّن من غرس هذا النشاط في جدولك اليومي أو الأسبوعي.

