

## الفصل الثانی مشكلات .. ونصائح نفسية

- كيف تتغلبين على إحساسك بالفشل؟
- هل تعانيين من اللعثة والخجل؟
- مفاتيح الصداقة.
- لمواجهة الأرق: حَمَام دافئ وقراءات خفيفة.
- انتبهي: عندما تختفي الكآبة وراء الابتسامة.
- ..... وموضوعات أخرى.



## كيف تتغلبين على إحساسك بالفشل؟:

من المعروف أن الإحساس بالفشل تكون نتيجته الإحباط، مع شعور بالهزيمة يجتاحك إذا لم تنجحى فى دراستك أو عملك عموماً.

إن أولى أجديات التغلب عليه هو أن تتعلمى كيف تتقبلين ضعفك، وأن تقفى على قدميك من جديد بعد أى إخفاق ... لا تقولى: لقد استمعتُ مراراً إلى هذا الكلام، أو أجدُ القولَ سهلاً والفعلَ صعباً .. فأياً كانت صعوبة الأمر، فيجب أن نتقبله من أجل الاستمرار.

إن الفشل ليس إلا تجربة يجب أن نعرف كيف نستفيد منها، فالإنسان يبنى نفسه بصلابة أكثر بفضل المصاعب التى يتعرض لها، وليس بفضل النجاح، حيث إن الفشل يجبرنا على أن نعيد النظر فى الأمور، وبالتالي لا نجددها ... أما الشخص الذى يعتبر نفسه صورةً مصغرةً للعبقرية، لأنه لم يتعرض لمواقف صعبة أو عصبية، فهو مهدد بأن يسقط بقوة فى يوم آتٍ لا محالة، تصادفه فيه عقبة، مهما كانت صغيرة.

إننا عندما لا نعرف كيف نتقبل الفشل أو الخسارة والإخفاق فسوف نتجمد عند الإحساس الدائم بسوء الحظ، ولن نكون مهئين لاستقبال الغد بإيجابية..

ولذا يجب عليك - حتى تتمكنى من أن تُواصلى حياتكِ وتُمسكى بزمام الأمور فى يدك - ألا تعودى إلى الماضى، وتذكرى أن ما فقدتِهِ قد ذهب لحاله وانتهى.

- وأجهى الأمورَ بشجاعة، وقيسى حجم الشئ الذى فقدتِهِ .... وتقبلى التغيرات التى ستتبع فقده .. وبذلك تمنحين نفسك الحد الأقصى من الفرص التى ستمكك من عقد روابط جديدة أكثر صلابة.

- تخيلى أنك تفقدين شيئاً تملكينه، ووضعى له بديلاً .. مثلاً لديك صديقات عزيزات أخريات غير هذه الصديقة التى قد تفقدينها، أو بإمكانك أن تنفذى مشروعات

أخري غير هذا المشروع، ففي حالة ما إذا تحققت مخاوفك، فلن تكونى قد أخذت على غيرة، وستمكنين من تضמיד جراحك بصورة أفضل.

- لا تترددى فى أن تبكى عندما تسير الأمور بشكل سىء .. والأحزان بالنسبة للرجل والمرأة هى الضريبة التى يجب أن ندفعها فى خضم ممارستنا لأمر الحياة اليومية.

- قبل أن تدخل - مُطأطئة الرأس - فى علاقة صداقة جديدة، أو فى عمل جديد، أعيدى التعارف مع نفسك .. وحاولى أن تستعيدى ثقتك بذاتك .. ضعى قائمة تضم مميزاتك وقدراتك حتى تسيرى وأنت عالية الرأس .. ولكن لا تذهبى إلى الحد الذى تغفلين فيه الحقيقة، وتتجاهلين عيوبك -

اطردى من ذهنك فكرة أن بإمكانك أن تُغيرى الآخرين، فهم لن يتغيروا إلا إذا كانوا يرغبون حقاً فى ذلك .. فلا تبدى طاقتك فى معركة خاسرة مقدماً، حتى لا تشعرى بعد ذلك بالإحباط لفشلك.

- أمام كل إخفاق رددى لنفسك أن هناك ما هو أسوأ .. وسيكون ذلك بمثابة العزاء والسلوى.

- كفى عن نقدك الدائم لنفسك.. إنها نعمة ذات إيقاع سلبى تستنزف طاقتك .. علاوة على ذلك فأنت عندما تُقللين من شأنك فلا غرابة فى أن يفعل الآخرون معك الشئ نفسه.

- اعرفى كيف تُسامحين نفسك على أخطائها وفشلها - أما أن تُصنفى نفسك بأنك من العاجزين، فتظلين هكذا دائماً.

- اعرفى أيضاً كيف تُسامحين كل الذين لم يفهموا أنك فتاة رائعة .. فهُم ببساطة لا يمتلكون المعايير الخاصة بك، ولا داعى للشعور بالحنق والكراهية.

- ثقى فى نفسك بعيداً عن نظرات الآخرين، ولا تعيشى بالصورة التى يعكسونها هم عنك.

- فى النهاية نستمتع لشهادة بعض من نجحوا فى التغلب على مخاوفهم من الفشل، وهذا ما يدفعنا هنا لأن نسوق أحد الاعترافات الرائعة لسيدة تقول:

"فى صبأى كنت أشعر بالعجز إذا أخفقتُ فى أى عمل ، ولكن عندما أدركت أن نجاحى لا يتوقف علىّ أنا فقط ، وإنما هناك الظروف والحظ ، بدأت أتقبل الأمور عندما لا تسير كما ينبغى .. وشيئاً فشيئاً قمتُ ببناء قوة داخلية لا تعتمد على ما أحققه ، ولا على أحد المحيطين بى ، فأنا ما دمت أضع كل إمكاناتى وأفضل ما لدى من أجل الوصول إلى أغراضى ، فإننى لا أشعر باليأس إذا فشلت ، لأننى أعرف وقتها أن سبب الفشل ليس أنا ، وإنما من جراء عناصر خارجية لا دخّل لى بها ، ولا يمكنى التحكم فيها .. فلماذا التباكى إذا؟.

وتقول سيدة أخرى :

"لقد تعرضتُ فى حياتى لأكثر من محنة .. طفل معوق ، وطلاق فى أسوأ الظروف ، ومع ذلك لا أعتقد أن أحداً قد لاحظ أننى أمرُّ بمصاعب أو أحزان ، لأننى لا أحب الانهيار .. أنا لا أخرج من منزلى إلاّ وأنا فى أحسن صورة ، حتى لو كنتُ قد أمضيتُ الليل كله باكية ، فأنا أخفى هذه الآثار بابتسامة ، وهذا يمنحنى القوة على الاستمرار ، ، وأن أكون بالفعل كما أريد .. وإذا حدث ومررتُ بأزمةٍ يأسٍ ، فأنا أنتقع عن العالم وأبكى وحدى .. لا أحب أن يرانى أحد ، ولا أحب أن أشكو إلى أحد ، أو أن يشفق علىّ أحد .. وهكذا أتمكن من الخروج من أزمته سريراً .

وبصفة دائمة أنا لا أدع يوماً يمر فى حياتى دون أن أضع فى عالمى لمسة تسعدنى .. ربما كانت هذه اللمسة مجرد باقة ورد على مكتبى ، أو مكالمة تليفونية لشخص أثق فى صداقته وحنانه .



## هل تعانين من اللعثة والخبيل؟

هل تجدين صعوبة فى التحدث مع الناس؟

هل تشعرين بالخرج إذا وُجِدَتْ فى وسط مجموعة من الزملاء والصدقات، وَطُلِبَ مِنْكَ أن تحكى موقفاً، أو أن تُعبِرى عن رأيك فى أمرٍ ما، فتجدى نفسك لا تستطيعين تجميع الكلمات، وتشعرين بالخرج، أو تجدين نفسك لا تقوين على التحدث، أو الوقوف بين الزملاء والصدقات؟

إذا لم يكن هناك عيبٌ مَرَضِيٌّ، مثل اللعثة عند الحديث، أو ضعف فى جهاز السمع، أو الكلام، أو فى كليهما.. فقد يكون السبب نفسياً، مثل الحرمان فى فترة الطفولة من اهتمام أو محبة الوالدين، أو أحدهما، أو العكس أى الاهتمام الزائد الذى يؤدى إلى التدليل وعدم الاعتماد على النفس، والخبيل من الناس.

وهناك أسباب أخرى كثيرة كالتفكك الأسرى، وصعوبة التوافق مع المجتمع، أو المشكلات العائلية، أو الشعور بالخوف وافتقاد الثقة والاطمئنان.. إلخ..

إذاً كيف يمكنك التغلب على هذه الأسباب؟

- أهم شىء هنا هو إزالة أسباب المشكلة التى سببت هذه الحالة أو الابتعاد عنها، وأن نتجنب - قدرَ الإمكان - التوتر والخلافات، ونحاول الاندماج وسط أصدقاء موضع ثقة، يستطيعون تقديم المساعدة إليك، وبث الاطمئنان والهدوء فى نفسك.

- التدرج على الكلام والنطق الصحيح، بالقراءة بصوت مسموع لك، أو بترديد ما تسمعيه وراء شخص يجيد القراءة، حتى تسمعي كلماتك ونطقك للحروف، ولا تتحرجى من طلب المساعدة إذا وَجِدَتْ صعوبة فى نطق بعض الحروف، ولا تدعى اليأس يتسرب إليك.

- اقرئى أو تكلمى أمام المرأة، حتى تُراقبى طريقة نطقك، وتعبيرات وجهك، وإشارات يديك، حينئذ تمطيعين تقييم نفسك، والسيطرة على إشاراتك وتعبيراتك.

- لا تركزى كُلَّ هَمِّكَ وتفكيرك على طريقة كلامك أو معاناتك من الحَرَج ، من الأفضل ممارسة ما تحبين من هوايات أو أعمال إيجابية تظهر فيها مواهبك.
- إذا وُجِدَتْ وسط مجموعة من الناس فى مكان عام أو زيارة فلا تجلسى وحيدة لتراقبى أو تنقدى نفسك .. وتأكدى أن الناس لا يركزون عليكِ وَحَدِّكِ ، وحينئذ ستجدين أنكِ بدأتِ فى الشعور بالارتياح ، ومن ثم تستطيعين الاشتراك بالكلام ، ولو بقدر بسيط فى البداية ، يتزايد تدريجياً كلما تدربت على طريقة الكلام الصحيحة.
- ابدئى بمواجهة الخجل فى المواقف البسيطة التى يحفز النجاح فيها على اقتحام التجارب الأوسع نطاقاً.
- واجهى الخجل بسلاح الابتسامة ، والنظر إلى مُحدِّثِكِ ، فالابتسامة تزيد العلاقات الإنسانية ألفةً ، والنظر إلى المتحدث يعنى أنكِ تتمعين وتهتمين بما يقول.
- عبارات الإطراء هى أقصر طرق النجاح فى بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- لا تترددى فى بدء محادثة عابرة مع أناس لا تجمعك بهم معرفة شخصية ، كموظفة الخزينة فى المتجر بعد شراء احتياجاتك مثلاً.
- توقفى فوراً عن الاعتقاد بأنك دائماً على خطأ ، فلا داعى من السخرية من الأفكار والآراء التى تدور فى رأسك ، أو تأنيب نفسك فى كل المواقف.
- لا تحاولى الوصول إلى الكمال .. ضعى أهدافاً واقعية تستطيعين بلوغها فى علاقاتك الاجتماعية ، وتقبلى الرفض من جانب الآخرين أحياناً كإحدى النتائج الطبيعية لعملية التفاعل الاجتماعى.
- اجشى عن اهتماماتك وهواياتك المفضلة ، كالقراءة فى المكتبة العامة أو الرياضة فى النادى ، وهناك ستتعرفين على من يشاركونك فى الهوايات نفسها ، ومن ثم تستطيعين تبادل الحديث معهم.
- لا تُحملي نفسك فوق طاقتك إذا واجهتك مشكلات أو صعوبات ما ، وتذكرى أن كثيرين غيرك قد عانوا من الأمر نفسه ، واستطاعوا بالعزيمة والثقة فى النفس التغلب على مشكلاتهم ، والنجاح فى حياتهم.

- وقبل وبعد كل شيء، لا تُنسى الاستعانة بالله - جل وعلا - فلا تعتمدى على قدراتك فقط، فهو خالقك ومُعِينك، وهو قادر على أن يمنحك الثقة، ويُخَصِّصَك من مشكلاتك، ويعطيك القدرة على تفجير الطاقات والمواهب الكامنة فيك.



### معنى الصداقة، وكيفية الحفاظ عليها:

حين ينفض عنا الأصدقاء لسبب ما، أو من غير سبب واضح، ونفشل مرّاتٍ ومراتٍ فى الحفاظ على صداقاتنا، نتتابنا أحاسيس مريرة .. فقد نشك فى أنفسنا، أو قد نُسيءُ الظن بها، أو نياس من الصداقة نفسها، ومن ثم نضرب - مكابرين - بعرض الحائط أى محاولة جديدة لتأسيس صداقات أخرى، على اعتبار أنه لامكان للصداقة فى هذا الزمن الصَّعب، وننزوى بعيداً عن الأعين نجتر الألم، ونتساءل مع أنفسنا: ما معنى الصداقة؟ وما جدواها؟

أجل ... يَفْضَلُ ما بين الصداقة والحب خَيْطٌ رفيع؛ ذلك أن الصداقة علاقة بين شخصين - من الجنس نفسه غالباً - تتسم بالجادية المتبادلة، المصحوبة بمشاعر وجدانية، تخلو عامّةً من أى رغبة حسية .. فى حين أنّ الحبَّ إحساس يُؤسِّسُ لعلاقة عاطفية بين الجنسين، ويستهدف إشباع رغبات حسية .. وقد تتطور عاطفة الحب وتتحول إلى علاقة تملكية، وبهذا المعنى فإن علاقة الحب كثيراً ما تفتقد الثبات، فى حين أن علاقة الصداقة أكثر ثباتاً ودَيُومَةً، وهى تنشأ - أول ما تنشأ - من حاجة الإنسان إلى شخص يبوح له بما يكئنه من أسرار .. أى إن الصداقة تتولد من حاجة الإنسان لمن يُصغى إليه ويهتم به فالصديق هو الذى تبوح له بمكنوناتك وأسرارك من غير أن تُحشَى أن يُدينك أو يُفشى هذه الأسرار ... ويُبادلكَ هذا البوح وهو على ثقة أنك ستقبله بما هو عليه.

والصديق هو الشخص الذى يخلق لنا الأعذار مرة تلو الأخرى حين نخطئ - حتى معه - ويسامحنا.

ولأن الصداقة هي دفء القلب، فهي تحمل في طياتها أنبل المشاعر وأرقها وأرقاها بعد عاطفة الحب، بل ربما بموازاته .. وهي تستحق منا ألا نياس من تحققها، وأن نبذل الجهد لنرعها ونحفظها من الظنون السيئة.

أيضاً لكي نحفظ صداقاتنا وأصدقاءنا علينا أن نتعد عن العواطف الجياشة المتطرفة، لما تحمل معها من تصورات قائمة، أو تدفعنا إلى الالتصاق بالصديق إلى درجة إحكام الخناق عليه، أو تجعلنا نسقط عليه أوصافاً ربما هو لا يملكها، ونتوقع منه ما نتوقع تبعاً لهذه الأوصاف، فنظلمه ونظلم أنفسنا.

ونخلص من ذلك بكلمات قليلة: أن نجد صديقاً هذا ممكن، لكن ما يعوزنا حقاً هو أن نعرف متى نقرب، ومتى نتعد، وأن نقبل بالاختلاف معه، وأن نحترم هذا الاختلاف .. وهذا ممكن إذا غمرنا الحب في صداقاتنا مع الغير.



## مفاتيح الصداقة:

إن الإنسان بطبيعته اجتماعي، يستشعر دوماً بالحاجة إلى الأصدقاء حوله، وتعزيز أواصر هذه الصداقة المبنية على الثقة والاطمئنان والرضا.

ومن أسباب تعزيز الصداقة ما يلي:

- التبسم في وجه صديقاتك: فهذا يُعدُّ مفتاحاً مهماً من مفاتيح القلوب، وعاملاً مؤثراً في كسب ودِّهن، واستمالة عواطفهن .. لذ، فاحرصي على البسمة الصافية الصادقة، النابعة من صميم قلبك، ولا تكوني متجهمة الوجه، جافة الملامح، خصوصاً وقد أخبرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم بأن:

"تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ".

- إجادة التحدث: ومن أهم أصوله:

انتقاء الموضوعات التي تهتم الشخص المستمع، وتثير حماسه ورغبته في السماع أكثر وأكثر .. فمما لا شك فيه أن الموضوعات التي لا تهتم الإنسان ولا تعنى له شيئاً مدعاةً للملل والسأم، وتبعث الضجر في نفسه.. لذا، فكوني على وعي تام،

وإدراك وإلمام بالموضوعات التي قد تهتم الصديقة من صديقاتك .. وحاولي أن تهتمي بها حتى تبادلك الاهتمام والمحبة نفسها، ولتتذكر دوما قول رسولنا الكريم:  
"المؤمن كَيْسٌ فَطِنٌ".

- مخاطبة الناس على قَدْرِ عُقُولِهِمْ، مع مراعاة اختلاف ثقافتهم وتفكيرهم،  
فبنت السابعة عشرة غير امرأة الثلاثين أو الخمسين .. وفتاة الجامعة تختلف عن فتاة  
المدرسة .. والمرأة العاملة غير ربة المنزل .. والصديقة المغتربة غير الصديقة المقيمة ..  
وامرأة الريف غير امرأة المدينة، وهكذا.

- كونى مستمعةً جيدةً لِبَقَّةٍ لمن يتحدث إليك، بإظهار الاهتمام له، وعدم  
مقاطعة حديثه .. ومن الأفضل تأجيل أسئلتك أو أى تعليق ترغبين بالتصريح به،  
حتى تَلْقَى الاهتمام نفسه حين تتحدثين، ولنهتد بقول رسولنا صلى الله عليه  
وسلم:

"لا يستقيمُ إيمانُ عَبْدٍ حتى يستقيم قلبُه، ولا يستقيم قلبُه، حتى يستقيم لسانُه".



### كيف تتصرفين إذا حدث خلاف بينك وبين صديقتك؟

أى علاقة صداقة .. مهما كانت قوية .. لا بد أن تعتربها بعض الغيوم .. وإذا حدث  
خلاف بينك وبين أعز صديقاتك، فإنه لا يجب أن يقضى على الوُدِّ بينكما ... لكن  
كيف تتغلين على هذا الخلاف لكى تعود علاقتك بصديقتك إلى سابق عهدها؟

هذا السؤال طُرِحَ على مجموعة كبيرة من الصديقات، وكانت أروع الإجابات  
وأعقلها ما يمكن اعتبارها نصائح فعالة فى إزالة أسباب الخلاف القائم، ومن تلك  
الإجابات ما يلي:

- قالت "لبنى" ... : عندما أختلفُ مع صديقتى أتناقش معها فى المشكلة مرات  
ومرات، حتى نتوصل فى النهاية إلى حَلٍّ لهذا الخلاف.

- قالت "ليلى" ... : أكتب لها رسالة مطولة أخبرها فيها بأنى مهمة بأمرها،  
وحريصة على صداقتها، وبأننا لا يجب أن نفقد صداقتنا مجرد أن وجهتِ نَظْرنا

فى موضوع مآ مختلفتان ... بعد ذلك ترد هى على برسالة تشرح لى فىها رأىها .. ثم نلتقى ونسوى الخلاف ونتصالح.

- قالت "منى" ... : بعد أى خلاف مع صديقتى أنتظر .. ولا أتصل بها عدة أيام حتى تهدأ .. عندئذ يصح الكلام معها سهلاً ، بعدها يمكن تسوية الأمور.

- قالت "داليا" ... : عندما أدرك أننا لن نتفق أبداً على موضوع ما ، أطلب من صديقة أخرى أن تتوسط بيننا .. ويأخذ الأمر بعض الوقت ، وفى النهاية نصل إلى حلّ.

- قالت "راندا" .. : أرسلُ لها بطاقة مصحوبة باعتذار ... وترد على بدورها بالاعتذار ... وبعد ذلك نضحك معاً من الأمر ، وتعود علاقتنا المشوبة بالحب والمودة ، وكان شيئاً لم يحدث.

- قالت "هدى" ... : نتناقش معاً .. وعندما نرى أننا لن نصل لنتيجة أطلب منها أن نلتقى فى منتصف الطريق ، وتوافق على الفور ، لأن صداقتنا يجب أن تستمر وتبقى حتى آخر العمر.

- قالت "فريدة" ... : أنتظر حتى نكون وحدنا ، ويكون الوقت مناسباً للكلام ... وأحدّثها عن رأى وعن شعورى نحو صداقتنا ، وهذه الطريقة تكون فعالة جداً .

- قالت "خديجة" ... : صحيح أننا نتخاصم لفترة ، ولكننا لا نتحمل ذلك ، فنعود لتحدث معاً من جديد بعد أن ندرك أننا لا نستطيع أن تستغنى إحدانا عن الأخرى.

وبعد ، فهذه نماذج طيبة عن كيفية التصالح بعد نشوب خلاف يدب بين الأحباب ، ولنتذكر قوله تعالى : ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ (٥)



## لم أستطع تكوين صداقات مع زميلاتي:

عبرت فتاة عن حيرتها وانزعاجها بقولها: أنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري ، شاء حظي في هذه الدنيا أن أكون الصغرى بين أشقائي وشقيقاتي ، مما يجعلني بعيدة عن اهتمامهم .. كما أنني لم أستطع تكوين أى صداقة مع زميلاتي في المدرسة ، وهو الأمر الذى يزعجنى كثيراً ، ويجعلنى أعيش فى وحدة قاتلة .. بل إننى كثيراً ما أشعر أننى إنسانة تعيسة ... ماذا أفعل لكى أفوز بصداقة الزميلات؟.....

### نجيب بقولنا:

إن اكتساب محبة الآخرين وصداقاتهم ليس أمراً صعباً كما تتصورين .. وهذه عدة نصائح نقدمها لك تساعدك فى التغلب على مشكلتك:

- ابتسمى فى وجوه زميلاتك ، فالابتسامة تعنى إشراقة النفس نحو من نقابله بها ...  
وابدئى أنت - ودون خجل أو تردد - فى تحيتهن ، ليعرفن أنك تهتمين بهن.

- التزمى آداب الحديث و السلوك ليحترمك الآخرون ، ويُقدروك ، وَيَسْعَوْا إِلَى صداقتك.

- كونى مُجَامِلَةً ، عَذْبَةً اللِّسَان ، لا مُنَافِقَةً مُخَادِعَةً .. امتدحى الجوانب التى تستحق المدح.

- كونى مستمعة جيدة ، بالإصغاء لمن يحدثك وعدم مقاطعته أثناء الكلام.

- اهتمى بمظهرك واتزانك ، فذلك مما يُضفى تقديراً خاصاً لشخصية الإنسان.

- كونى مرحة وغير كئيبة .. واعلمى أنه لا أحد يُفَضِّلُ صُحْبَةَ الكئيبات.



## إنها تسخر منى .. ماذا أفعل؟

عبرت عن سبب كراهيتها لزميلتها ، ورغبتها فى الانتقام منها ، فقالت :

إننى أكره زميلتى فى الفصل الذى يجمعنا فيه .. نعم أكرهها ، فهى لا تفوت أية فرصة دون أن تسخر منى ، خاصة حين تسألنى معلمة اللغة العربية سؤالاً أمام

زميلاتى البنات، فلا أعرف الجواب، أو أعطى إجابة خاطئة .. حينئذ تبدأ تلك الفتاة تتهاشم مع من حولها بشأنى فى سخريه واستهانة بى، ويعلمو ضحكها .. بل قد تتجراً أحياناً بأن تهزأ من طريقي فى الكلام أمام الجميع، الأمر الذى يجعلهن يضحكن فى سخريه منى ... لا أعرف كيف أتصرف معها .. أفكر أحياناً فى الانتقام، وأن أكون لثيمة معها بذات القدر، وأكد لإيذائها .. فهل يلومنى أحد فى ذلك؟

.....

### الإجابة:

إن الانتقام - وإن كان غريزة طبيعية لمن يتعرض لظلم أو إيذاء، إلا أنه آخر وسيلة نلجأ إليها فى حالة اليأس من وضع معين.

وعادة ما يكون للانتقام آثار سلبية على كل من الجانى والضحية ... لذا فكرى فى وسيلة أخرى عملية وإيجابية للتعامل مع هذا الأمر ..

هل فاتحت معلمتك مثلاً فى هذا الموضوع؟ ..... هل طرحت عليها المشكلة؟ .... إذا لم تفعل ذلك، فيمكنك أن تُصارحها وتطلبى رأيها أو تدخلها فى المسألة، بحيث تقوم هى - لا أنت - بتوبيخ هذه الفتاة، والتعامل معها بالطريقة التى تستحقها.

### ثم ألا ترتكب هذه الفتاة أية أخطاء مضحكة؟

استغلى أول فرصة ترتكب فيها خطأً من نوع ما تقعين فيه، وقولى لها صراحة أمام الجميع إنك تستطيعين الرد عليها بالضحك والسخرية منها تماماً كما اعتادت هى أن تفعل، لكنك تؤثرين التعامل مع الأمر بتفهم ووعى أكبر، لأن الخطأ من طبيعة الإنسان.

بالتأكيد سوف تخجل هذه الفتاة من نفسها وتعيد النظر فى سلوكها.

□ □ □

### أريد صديقات .. ولكن كيف؟:

أرسلت فتاة فى مقبل عمرها برسالة تعبر فيها عن احتياجها لصديقات فى حياتها، قالت فيها:

أنا فتاة عندي مشكلة، وهي ليست مشكلة عاطفية ولا مادية ولا اجتماعية، وإنما مشكلتي هي "الصدقة".

إنني بنت متوسطة الجمال، عمري ١٨ عامًا، ومن عائلة غنية والحمد لله، متعتي الكبرى في الحياة هي صداقة كثير من الفتيات ... أريد أن تكون عندي مجموعة صديقات أحادثهن، وأخرج معهن، ونتبادل الآراء والأفكار فيما يعنُّ لنا من أمور الحياة، لكن - للأسف - فإنَّ كل مَنْ صَادَقْتُهُنَّ يُعَامِلُنِي بِقَسْوَةٍ، وَيُخَاطِبُنِي بِكَلَامٍ جَارِحٍ، وتحملت منهن كل ذلك، حتى يكون لي صديقات .. أنا أعاملهن بكل احترام وحب، وهن يكرهنني، ولا أعرف لماذا؟

إنني الآن وحيدة، وقد حاولت مرات عديدة أن تكون لي صديقة عن طريق المراسلة لاحتياجي الشديد للصدقة، غير أن هذا أيضًا فشل، ولا أعرف ماذا أفعل؟ إن عندي رغبة في أن تكون لي صديقات من كل أنحاء العالم، ولا أعرف كيف يتحقق ذلك، وعلى الرغم من أنني من عائلة ثرية، فإن هذا لم يحقق لي صداقات كثيرة، وأشعر بالعزلة والوحدة .. وللعلم، أنا ليس لي إخوة أو أخوات، كما أنني إنسانة متواضعة ولست متكبرة ولا مغرورة، لأن والدي - رحمه الله - رباني على ذلك .. أرجوك، أرشدني، ماذا أفعل؟

### الجواب:

لا شك أن الصداقة من أجمل العلاقات الإنسانية .. لكن الصداقة لكي تنجح لا بد من توافر عدة شروط .. منها أن يختار الإنسان الشخص المناسب ليصادقه لا أن يذهب هكذا إلى أي إنسان ويطلب منه مصادقته.

أيضًا يجب أن يكون هناك تكافؤ من حيث مستوى الثقافة والتعليم والأخلاق والسن، وإن كانت مسألة السن نسبية إلى حد ما.

ولا يصح أن تُصَادِقِي إنساناً فاسداً، عديم الأخلاق ... وكذلك أن يقبل الصديقان فكرة التضحية .. إن مبدأ "الأخذ والعطاء المتبادلين" هما أساس الصداقة الدائمة.

وبالنسبة لكِ فإذا فكرت في هذه الأسس والقواعد قد تنجح صداقاتكِ القادمة .. وأنصحكِ باختيار زميلة أو زميلتين تتوافر فيهما هذه السمات، وسوف تنجحين .. أمّا صداقة المجلات والصحف فهي صداقة "على الورق" فقط، ولم تتعرض لاختبارات حقيقية، وعموماً يمكنكِ التجريب، اختارى بنتاً مثلكِ وراسليها .. وَأَنْسَى حكاية صديقات من كل أنحاء العالم، فهذا صَعْبٌ، يكفيك واحدة أو اثنتان (\*) .



### فقدت الثقة في صديقاتي وفي الناس:

قالت: أنا طالبة بالصف الثاني الثانوي ... مشكلتي أنني أخلص في صداقتي، ولكنني أُصدم في صديقاتي جميعهن .. فكلما اتخذت من زميلة صديقة وفيّة لي اكتشفتُ بعد التعامل معها أنها عكس الصورة التي رسمتها لها في مخيلتي .. نعم .. لقد تكرر الأمر ذاته مع جميع صديقاتي، حتى أنني فقدتُ الثقة في كل الناس، بل أشك في أن كل من يتحدث معي يُخفي وراء ابتسامته وحديثه الرقيق خدعة كبيرة .. لذا.. فقد أصبحت منطوية على نفسي، أتجنب الناس، خوفاً من أن أُصدم فيهم ... والآن أعانى من وَحْشَةٍ وحدتي دون صديقة ... أرشدني ماذا أفعل؟

### الجواب:

بداية، يجب أن نعلم أن هناك درجات للصداقة، فالمعرفة السطحية، ثم الزمالة في المدرسة أو العمل، ثم الصداقة ... ولعل الناس يخلطون بين الزمالة والصداقة، وهذا ما تشكين منه .. فالصديق هو من يستحق الثقة، وهو موضع السر وهو من يَخْفُ لِنَجْدَتِي ومساعدتي، ويحزن لحزني، ويفرح لفرحي، بل ربما يُفَضِّلَنِي على نفسه أحياناً؟

(\*) تم اختيار هذه الرسالة كنموذج مما تتطلع إليه كثير من الفتيات من صداقات مع الغير، ولكن لا يعرفن كيف السبيل؟.

أما الزميل فهو من يتعاون معى فى دراستى، أو يسأل عن حالى، أو يتسامر معى، لذلك فعدد الأصدقاء يكون قليلاً جداً بالنسبة لعدد الزملاء .. فقد أعتبرُ كُلَّ من فى فصلى زميلاً لى .. لكنى قد أختار واحداً أو اثنين ليكونا صديقين لى.

نعم .. لقد أردت أن أشرح هذه الفروق حتى لا تظنى أن أية زميلة لك هى صديقة، فتتوقعى منها الكثير.

وعموماً، هناك نصيحة أقدمُها لك ولغيرك، وهى: أنه ليس هناك إنسانٌ كاملٌ، فلا تتصورى أنك ستجدين صديقة ليس فيها عيب.. وأنتِ أيضاً لك حسناتك وعيوبك .. وعليك أن تتجاوزى عن بعض الأخطاء أو العيوب .. وأن تغفرى لصديقتك بعض الهفوات وإلا فلن تجدى صديقة أبداً .



### كيف تتخلصين من عادة سيئة؟

بداية يجب أن تَعْلَمِ أن مفتاح الإقلاع عن أى عادة هو الاستعاضة عنها بعادة أخرى حميدة، ويمكن أن يتم هذا التبديل - بين العادة السيئة والأخرى الحميدة - خلال شهر واحد إذا اتبعت الخطوات التالية:

أولاً: تحديد العادة التى تنوين الإقلاع أو التخلص منها:

لا تحاولى التخلص من عادة لمجرد أن الآخرين يريدون ذلك، فلن تنجحى إن لم تكونى راغبة حقاً فى الإقلاع عن تلك العادة الذميمة..

ثانياً: اعرفى جيداً تلك العادة التى تريد الإقلاع عنها:

لا يبدأ اكتساب عادة سيئة باختيارك، فهى تختلس طريقها إلى المرء فى غفلة عنه، مثل عادة التدخين، أو قضم الأظافر، أو الإسراف فى الإنفاق .. حيث تبدأ تدريجياً حتى تصبح عادةً تمتلك مشاعرك وتصرفاتك.. لذا يجب أن تعرفى جيداً عاداتك السيئة التى تريد الإقلاع عنها .. ومن خلال مذكرات صغيرة يمكنك تحديد خلال يومين أو أكثر العادة الكبرى التى يجب أن تبدأى بها.. ومن خلال هذه المذكرات

عليك أن تُسجلى كل ما يحفزك على ممارسة عاداتك، وسجلى الوقت والمكان، وأسماء من تكونين معهم أثناء ممارسة هذه العادة (مثل التدخين، وقضم الأظافر، والإسراف، وتناول الأطعمة بكثرة).

**ثالثاً: عليك اختيار الوقت المناسب:**

ويجب أن يكون هذا الوقت قريباً، لأن عملية استبدال العادة بأخرى يُغذى الشعور بالخوف والفشل.. لذلك، فإنك تحتاجين إلى فترة خالية من الضغوط نسبياً، مما يُسهل عليك عملية التأقلم عندما يُوضع قرارك على المحك، إذا اخترت وقتاً خالياً من زيارات الأهل، ومن واجبات إنهاء الأعمال الصعبة، فبعض الأوقات تكون هادئةً تتيح لك الإقلاع عن العادة السيئة، خاصة إذا كانت إجازتك هادئة وطويلة.

اخترى مقعداً مريحاً، واغمضى عينيك، وخذى نفساً عميقاً، وتخيلى نفسك فى مكان هادئ تفضليه، ثم تصوّرى نفسك بمعزل عن عاداتك الهدامة.

إن اختيارك إحدى العادات الحسنة تستبدلين بها العادة الأخرى السيئة سيُشعرك أنك أضفت شيئاً ما جديداً ومفيداً إلى حياتك.

وإذا كانت العادة الجديدة لا تتعايش مع العادة السيئة فذلك أفضل، لأنك بتعود الجديد تُساعدين على طرد القديم.. وفى هذا الصدد يقول علماء النفس:

هناك عادتان حميدتان ومفيدتان فى إزالة معظم العادات السيئة.. أولاً باتباع نظام غذائى مدروس ومغذٍ ثم الحرص على ممارسة تمارين رياضية معتدلة.

**- تقدمى خطوة خطوة:**

بعد تصميمك على استبدال عاداتك بأخرى، ضعى أمام عينيك أهدافاً واقعية يجب أن تحقّقها خلال فترة محددة - شهر مثلاً - وقسمى مهمتك الكبيرة إلى سلسلة من المهمات الصغيرة، حتى تحصلى على فائدة كبرى، وتحققى أهدافك ثم كافئى نفسك كلما توصلت إلى تحقيق هدف، على أن تكون هذه المكافأة شيئاً آخر غير وجبة غذائية.

- لا تتعلمي :

النجاح يستحق المكافأة، لكن الفشل لا يستحق العقاب، ولكن يتطلب أن نتعلم منه .. فإذا تعثرت خلال شهر استبدال العادة بأخرى لا تُعنفى نفسك ولا تتراجعى .. إن التعثر مرة لا يُعدُّ بالضرورة فشلاً أو إخفاقاً.



**كتابة المذكرات أرخص وسائل العلاج النفسى!**

مما لا شك فيه أن الإنسان فى حياته اليومية يتعرض أحياناً لمواقف مثيرة، وتواجهه مشاكل محيرة، أو يعيش أحداثاً سعيدة، أو قد يمر بظروف غير عادية تظل آثارها باقية فى نفسه، وقد يُعاوده الحنين إلى استرجاع ما حدث، فيدور شريط الأحداث الماضية لينظر إلى ماضيه فى حُنُوٍّ وإعزاز، لأنه يدرك أن هذا الماضى جزء من حياته، يعود إليه من وقت لآخر، فكتابة المذكرات ليست مجرد وسيلة لتدوين الأحداث وتسجيل المواقف، والإعراب عن المشاعر والآراء فحسب، وإنما هى أيضاً وسيلة علاجية فعالة، حيث إن تفريغ الشحنة الانفعالية فى أثناء الكتابة يُخفف عن النفس قدراً كبيراً من التوتر والضغط النفسية، كما أن استرجاع الأحداث السعيدة من شأنه أن يهيج النفس، ويُنعش الفؤاد، ويبعد للإنسان أحلى ذكرياته.

قالت إحدى السيدات: إنها وهى صبية فى المدرسة أعطتها أمها مفكرة جميلة، وطلبت منها أن تُدوّنَ فيها أفكارها وأهم وأطرف ما يمر بها من أحداث، كما أن بإمكانها: أن تكتب فيها أسرارها.

وبدأت البنت بكتابة أمور بسيطة، كوجبات الغذاء، وسهرات الأقارب، ثم بدأت تكتب عن أفراد العائلة، والمشاجرات التى تحدث أحياناً بينها وبين أختها، ومشاعر الغضب التى تنتابها عندما لا تستجيب أمها إلى مطالبها، وبالتدرج راحت تكتب أدق أسرار حياتها .. وقالت: إنها بدأت تشعر بجرية خاصة وهى تسجل مشاعرها بصراحة، وتعترف بأسرارها على الورق.

وذكرت أن هذه الطريقة ساعدتها كثيراً على تحديد آرائها، والتفيس عن مكبوت مشاعرها، وعندما تعود الآن لقراءة مذكراتها فإنها تدهش وهى تطالع صورتها النفسية عندما كانت فتاة يافعة فى الحادية والعشرين من عمرها.. وتذكر الآن

مقدار ما طرأ على تفكيرها من تغيُّر في بعض المجالات .. وما زالت حتى الآن توالى كتابة مذكراتها.

وفى هذا الصدد يقول الدكتور " جيمس بيدنكير " أستاذ علم النفس بجامعة دالاس الأمريكية: إن التجارب التى أجراها قد أثبتت أن الكتابة فى مذكرة شخصية لمدة عشرين دقيقة فى اليوم تساعد الإنسان على التفكير الإيجابى، والشعور بالاسترخاء

وقد تناول حالة فتاة كانت تعاني من سيطرة والدها الزائدة، وَتَحَكُّمِهِ المفرط، فأخذت تكتب تجربتها المريرة معه، وعندما تصفح مذكراتها أدرك كيف كان غضبها الذى وصفته بصراحة، ومدى تبرمها من أساليب والدها التحكيمية التى كانت تجرحها أحيانا، بل إنها كتبت عبارات انتقادية لا تمتطع أن تقولها لأبيها .. وكانت هذه الكتابة قد وفرت عليها هَمَّ المواجهة، وردود الفعل من جانب الأب القاسى.

ومن ذلك كله نخلص إلى أن التنفيس عن النفس بكتابة المذكرات يُعَدُّ من أسهل وسائل العلاج النفسى، فضلاً عن إمكانية استرجاع التجارب والأحداث الخاصة، والملابسات والظروف التى أحاطت بالإنسان وقتها.

وأهم ما فى الأمر، هو أن نكون صادقين فى كتاباتنا، وأن نكتب كل ما نريد قوله، ونعرب عن أحاسيسنا التلقائية بعفوية، ودون قيد أو كبت .. وعلينا أن نكتب، ليس بدافع الكتابة كواجب ضرورى، وإنما فقط عندما نشعر بالرغبة الذاتية فى ذلك.



## لمواجهة الأرق: حمام دافئ وقرارات خفيفة:

أصبح الأرقُ سِمَةً من سمات العصر الحديث، بسبب زيادة الضغوط النفسية والعصية المصاحبة للحياة اليومية.

وللتغلب على الأرق يقدم "د. ميريل بتلر" أستاذ الطب النفسى بجامعة نيويورك بعض النصائح، نلخصها فيما يلى:

- حَدِّدِ مواعيد منظمة لتوجُّهك إلى الفراش والاستيقاظ، على أن تلتزمى التزاماً تاماً بهذه المواعيد.

- عَوِّدِ نفسك الحصول على قِسْطٍ من النوم أثناء النهار، على ألا يكون ذلك فى فترة بعد الظهيرة .. ولمدة لا تزيد عن ساعة أو ساعتين.

- مارِسى التمرينات الرياضية فى الصباح، أو قبل تناول وجبة العشاء، ولا تمارسى أى نشاط جسمانى شاق قبل التوجه إلى الفراش، واحرصى على أن تكون ممارسة هذه التمرينات بصفة منتظمة، حتى تأتى بالنتيجة المطلوبة.

- امتنعى بقدر الإمكان عن تناول المشروبات التى تحتوى على مادة الكافيين مثل الشاى، أو القهوة بعد العشاء.

- كونى حَذِرَةً عند استخدام الأقراص المنومة .. واعلمى أنه يجب عدم تعاطيها لمدة أكثر من ثلاثة أسابيع، لأن استعمالها بعد هذه الفترة يؤدي إلى زيادة حالات الأرق.

- احرصى على أن يكون جو حجرة النوم جَوْاً صحياً، بمعنى تعريض الحجرة للشمس والهواء صباحاً.

- خُذِى حَمَاماً دافئاً، ثم ابدئى فى قراءة كتاب شائق يُنْسِكُ هُمومك، أو بعض القراءات الخفيفة .. ولا تنسى القراءة فى كتاب الله، الذى هو شفاء لما فى الصدور.

- يمكنك الاستماع إلى تريلات من آيات القرآن الكريم، التي تناسب شجيرة عذبة من أفواه بعض المقرئين<sup>(١)</sup> .. كما أنه لا مانع من الاستماع إلى الموسيقى الهادئة الحاملة قبل النوم.

- لا تتناولى وجبات دسمة قبل التوجه إلى الفراش، واحرصى على النوم مبكراً حتى يمكنك الاستيقاظ مبكراً، علماً بأن ذلك من أفضل العادات الصحية فى الحياة.

- أبعدى عن ذهنك التفكير فى المشكلات التى قد تكون مرت بك أثناء اليوم، أو تلك التى تخشين وقوعها فى المستقبل، وأجلّى التفكير فيها لحين الاستيقاظ.

- إذا كانت هناك مشكلة تلح عليك، فاسترخى بظهرك على الفراش، وأغمضى عينيك، وتنفسى بعمق شديد وتذكرى أن هناك من هو فى مشاكل وهموم أكثر منك.

- قبل وبعد كل شىء، تأكدى أن للكون رباً رحيمًا كريمًا رؤوفًا بنا، فَطَنِي بالله خيراً، وتذكرى أن الأقدار مكتوبة لا نستطيع أن نغيرها بالأرق أو القلق، فلنترك أمورنا لمُدبرِّ أمور حياتنا.



### طَوْرِي شَخْصِيَّتِكَ:

إن آفة عصرنا الحاضر هى الضحالة الفكرية، المنتشرة بين الكثيرين، والشخصية الخاوية من العقل مُعرّضة للانحراف عن الحق، لأنها لا تستطيع مقاومة أهواء النفس، ولذا فإن من أهم وسائل تطور الشخصية ما يلي:

- القراءة: التى تُعد - بحق - النور الذى يضىء لك ظلمة الطريق، فالكتاب خير جليس، وخير أنيس .. والإنسان الذى يستطيع أن ينظم وقته جيداً، سيجد وقتاً للقراءة.

لقد قدم الباحث الفرنسى "لويس شورز" بحثاً تحت عنوان "كيف تجد وقتاً للقراءة" قال فيه: إن القارئ العادى يستطيع أن يقرأ ٣٠٠ كلمة فى الدقيقة، أى ٤٥٠٠ كلمة

(١) يلاحظ أننا قد أضفنا بعض النقاط الإيمانية، لأنه لا يعقل أن نتطرق لموضوع الأرق ونغفل عن الدواء الروحانى الممثل فى كتاب الله تعالى قراءة أو سماعاً، وإنصافاً وتدبراً.

كل ربع ساعة . ، ، وإذا ضريت هذا الرقم فى ٧ أيام تكون الحصيلة ٣١٥٠٠ كلمة فى الأسبوع ، أو ١٢٦٠٠٠ فى الشهر ، أو مليون .... وهكذا نجد أن الكم الهائل من القراءة هو نتيجة مجرد القراءة ربع ساعة يومياً .

.....

خبرات الآخرين : إن المجتمع من حولك يزدحم بالخبرات فى كل مجال ، لذلك إذا أردت أن تطوّر شخصيتك ، فدرب نفسك على حُسن الاستماع ، فمن لا يجيد الإصغاء يحرم نفسه من الاستزادة من المعرفة .

اذهبي إلى ذوى الخبرة فى أماكنهم واسألهم وتعلّمى منهم ، ولا تُضيعى أى فرصة للاتصال بهم ، والإفادة منهم .

- نصائح المخلصين : لكل شخص أصدقاء وأقرباء مُحبّون ، يتمنون له النجاح ، فاسألهم واستمعى لنصائحهم الغالية التى يقدمونها لك .. واستشيرهم فى أمور حياتك ، فإنهم يقدمون لك خبرة سنين ، إلى جانب أنهم يرون أموراً من خارج الملعب فتبدو الصورة واضحة لهم .

- نقد المحيطين : الإنسان الناضج يبحث باستمرار عن منتقده لكى يتعلم من أخطائه ، ولكن من لا يهتم بنقد الآخرين فهو إنسان لا يريد أن يتطور ، ، وعندما يُوجّه إليك نقد ما فكونى مستعدةً لتعديل سلوكك متى أدركت أن هذا النقد نقداً موضوعياً .. ودربى نفسك على النقد الذاتى ، والتمييز بعقلية موضوعية .

ويجب أن تُمارسى ذلك يومياً ، وتُحاسبى نفسك على كل ما يصدر منك ،

- كونى طموحة : إن الطموح ببساطة هو الرغبة فى الازدياد المستمر فيما هو خيرٌ لك وللمجتمع ، لذلك كونى طموحة فى طريق الخير واحذرى الطموح الخاطئ ، وهو الطموح فى الشر ، أو اللذة الحرام .. وهناك الطموح المتمركز حول الذات ، وهناك الطموح على حساب القيم والمبادئ ، وهناك الطموح الذى يقود الى الغرور ، وهناك الطموح الذى يقود إلى الطمع ، فاحذرى كل ذلك .

□ □ □

## كيف تتخلصين من القلق؟:

- بداية يجب البحث عن أسباب القلق والغضب ، ولا مانع من تدوينها على ورقة ومناقشتها بنداً بنداً، مع نفسك أولاً، ثم مع من تثقين في مدى إخلاصهم وحُبهم لك، ومِمَّنْ يتمتعون برجاحة العقل ... ومن هذه الأسباب الحقيقية ندرك مدى ضآلتها، وبالتالي يهون الأمر علينا.

- ثم يجب أن نتذكر ونحن نعالج حالة القلق التي اعترتنا على أن ذلك نزعُ من الشيطان ولذا فإن على المؤمن أن يستعين بالله، ويصبر، ويعتصم بإيمانه، فيتوضأ أو يغتسل ويصلى ركعتين اقتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم، الذي كان يفزع إلى الصلاة إذا ما حَزَبَهُ أمرٌ، ويوقن أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، ويتدبَّر في قوله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ﴾<sup>(١)</sup>

وكما نعلم أن الصابر هو المؤمن الراضى بقضاء الله وقدره، خيره وشره.

- ويجب أن تتحلى النفسُ بالهدوء والتروى، ومعالجة الأمور بحكمة .. أما الجزع والهلع فلا يزيد المشكلة إلا تعقيداً .. ويمكن أن نخرج من دائرة القلق إلى الخروج في نزهة مع صديقة تستريح النفس إليها، أو جلسة هادئة مع امرأة صالحة من صديقات الطفولة، أو زيارة الأهل.

- ومن الخطوات المهمة للتخلص من القلق محاولة التدرج على النسيان، فندفن هموم كل يوم قبل النوم، ونبعد عمَّا ما نسميه بـ "وسواس الوسادة"، فتتوكل على الله، ونسلم أمرنا إليه .. وفى الصباح نستيقظ متفائلين، حامدين الله الذى أحياناً بعد ما أماتنا وإليه النشور، ومعهدين أنفسنا على التحلى بمكارم الأخلاق من العفو عمن أساء إلينا، وتقديم الخير والعون للمحتاج، ففى ذلك راحة للضمير وهدوء للبال وسكينة للنفس.

(١) البقرة رقم (١٥٥).

ويذكر أحد الباحثين<sup>(١)</sup> قائلاً:

هذه الأمور قد جربتها أنا شخصياً مع قريباتي، وقمت بدراسة على ١٢ امرأة من قريباتي، قَدِّمْتُ لهن هذه الوصفة "الروشته"، وكانت النتيجة: أن النجاح كان حليفَ إحدى عشرة امرأة منهن والتي لم يحالفها الحظ تبين بالفحص الدقيق أنها لم تطبق الوصفة تماماً.

وأخيراً أسوق لك - سيدتى - هذه الشهادة من "لندن"، حيث تقول الدكتورة آ. بوث (٦١ سنة) - من معهد العلاج الذاتى للإجهاد فى بريطانيا:

"الإنسان اجتماعى بطبعه، وهو جسم وروح، ويجب النظر إليه من خلال هذه الناحية - تماماً كما ينظر إليه الدين فى بلاد الشرق، وأعنى به الإسلام، وهو شىء لا نعرفه نحن فى الغرب".

### **انتبهى : عندما تختفى الكآبة وراء الابتسامة:**

هل استيقظت يوماً فشعرت بأن قلبك حزين؟..

هل انتابتك فجأة مشاعر قلق غامضة لم تعرفى لها سبباً؟..

هل تعانين أحياناً من توترات عصبية، وضعف القدرة على التركيز وقلة ساعات النوم؟..

هل تتأوَّبَتِ الأوجاعُ على جسدك، فلم تترك منه شيئاً إلا ووضعتُ بصمة الألم عليه؟

إذا كان شىء من هذا قد أصابك فانتبهى، فأنت فى مواجهة مع مرضٍ ماكر جداً .. مرض يتعرض له الكثيرون اسمه "الاكتئاب".

إنه يزحف تدريجياً دون أن تشعرى به فى البداية، ثم يضيق الحناق رويداً رويداً على عقلك ونفسك وصدرك وقلبك.

وقد يرتدى قناعاً ويأتى فى صورة أعراض جسدية يحسبها الشخص أنها مرض عضوى قد أصاب جسده، وربما أمعن فى خداعه أكثر، فيرسم ابتسامة عريضة على

---

(١) هو الباحث محمد فتحى الحريرى فى بحثه "سيدتى تخلصى من القلق مجاناً"، المنشور بالمجلة العربية - عدد يوليو ١٩٨٦ (بتصرف).

وجهه، فيظهر الشخص المكتئبُ باسمًا وضاحكًا، فلا يخطر على بال أحد أنه مكتئب.



### كيف يعالج اكتئاب الشتاء؟:

كثيراً ما تصاب الفتيات بالاكتئاب فى فصل الشتاء، ولذلك ينصح المختصون بعدة إرشادات للقضاء على تلك الظاهرة، متمثلة فيما يلى:

- الضوء: من المعروف أن قلة الضوء تؤثر فى الحالة النفسية والمزاجية، ولذا كان التعرض لحزَم الضوء التى تحاكي الضوء الطبيعي يمكن أن يكون علاجاً ناجحاً، وذلك بعد أن عولج بهذه الطريقة أشخاص استعادوا طاقتهم ومرحهم، وفقدوا الوزن الزائد الذى تراكم لديهم.

- الفيتامينات: فقد ثبت مدى فعالية استخدام فيتامين (ب6) التكميلى، أو فيتامين (ب) المركب .. كما ثبت أيضاً مدى فعالية الأدوية المضادة للاكتئاب، حيث تعمل على زيادة نسبة "السيروتونين"<sup>(١)</sup> فى الدماغ، مما يؤهله للقيام بوظائفه وإعطائه النتائج نفسها التى يمكن الحصول عليها من العلاج الضوئى.

- الطعام: ينصح الأطباء المختصون بضرورة تناول الغذاء الغنى بالكربوهيدرات، مثل: الخبز والمكرونه، والأرز، والفواكه، والخضراوات، حيث إن هذه الأطعمة تزيد من إنتاج "السيروتونين" الذى يؤدى إلى القضاء على مشاعر الكآبة والقلق، والتوترات التى تسبق الدورة الشهرية.

- الرياضة: فقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية أن الرياضة تساعد الجسم على إفراز مادة "الإيندروفين" ذات التأثير المهدىء، والتى تساعد على رفع الروح المعنوية<sup>(٢)</sup> ..... وفضلاً عن ذلك، فإن ممارسة بعض التمرينات الرياضية تؤدى إلى زيادة مستوى الطاقة الحيوية، وبالتالي إلى تحسين الحالة النفسية والمزاجية للفرد.

(١) هو مركب كيميائى بالمخ يؤدى إلى تحسين الحالة النفسية والمزاجية ومقاومة الاكتئاب.

(٢) انظر كتابنا "ثبت علمياً" الجزء الثالث.

- النوم: ينصح الخبراء بأن يحصل الإنسان على قسط وافٍ من النوم يتراوح بين سبع إلى تسع ساعات فى الليلة، حيث إن هذه الفترة كافية لأن ينتج المخ المادة الكيميائية التى تعمل على تحسين المزاج العام، وتنشيط الذاكرة.

ومن المعروف أن قلة النوم تؤثر سلباً على طريقة التفكير، وعلى حالة الاتزان العام، مما يمنع الإنسان من مواجهة ضغوط الحياة اليومية. واتخاذ القرار السليم.

- الضحكة العميقة: تعد من أفضل العلاجات النفسية لحالات الاكتئاب بوجه عام حيث تجعل العضلات تتمدد، بدءاً من الحجاب الحاجز وحتى فروة الرأس، ومن ثم تخلصك من الكآبة التى تصيبك بالتعب والصداع، وذلك ما يؤكد الدكتور ويليام فراى، الأستاذ بكلية الطب جامعة استانفورد .. كما أن الضحك يعشش الدورة الدموية مما يعطيك طاقة متجددة، فضلاً عن إطلاقه لمادة "الانيدروفين" المقاومة للآلام النفسية.



### توصية تساعد على الهدوء النفسى والاتزان:

أشارت دراسة حديثة أجريت بالمركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية إلى توصية تعيد للفتيات هدوءهن النفسى وتساعدهن على الاتزان والتفكير العاقل السديد.

ولا تطلب هذه الدراسة أكثر من أن تجلس الفتاة مع نفسها بهدوء، وتحاول تحليل شخصيتها بالاستعانة بالورقة والقلم .. وأن تسأل نفسها: هل تستطيع التركيز فى أكثر من موضوع فى وقت واحد؟

وما أفضل الأوقات التى تكون فيها مستعدة نفسياً للتفكير فى المستقبل وتخطيط حياتها؟

وعن طريق سرد الأسئلة والإجابات تضع الفتاة قائمة كاملة عمّا ترغب فيه، وما لا ترغب فيه، وبالتالي ستجد نفسها متزنة نفسياً، هادئة، تعرف بالضبط إلى أين تتجه.

كذلك توصى الدراسة بأهمية تسجيل ما تصل إليه الفتاة من أحداث ومواقف، ولا سيما السَّارة منها على شريط "كاسيت" تسترجعه كلما احتاجت إليه<sup>(\*)</sup>



### الفتيات يرفضن سيطرة الأمهات .. لماذا؟:

فى دراسة حديثة عن علاقة الفتاة المراهقة بأمرها، تقول الخبيرة الأمريكية "نانسى سوانسون": لماذا أصبحت علاقة الفتاة المراهقة بأمرها تتسم بالتوتر؟.. فالأم فى نظر ابنة اليوم المراهقة دائماً متسلطة، تأمر بما لا يستطيع. وهكذا تبدأ الخلافات فى الرأى لتنتهى إلى مشاجرات مستمرة.. ولكن لماذا تبدو علاقة الفتاة بأمرها مهمة وفى الوقت نفسه متوترة؟

### تجيب الخبيرة الأمريكية:

لأن الأم تنتمى إلى نفس الجنس، فهى مرآة لابنتها، وهى التى تحبها أكثر من أى أحد آخر، وتبذل جهودها لرعايتها، ولكنها فى المقابل تسعى بالقدر نفسه للسيطرة عليها.

### وتضيف:

إن هناك خطأ يجب عدم تجاوزه يفصل الحب عن السيطرة، وبينما تؤكد الفتاة أنها لا يمكن أن تصبح صورة من والدتها - عندما تكون أمًّا - فإنَّ الواقع غير ذلك، فالسنوات تنتهى بالفتاة غالباً لتصبح صورة طبق الأصل منها، وهذا ليس سيئاً، ولكن ليس من الضرورى أن تكون كذلك، فأمامنا الخيار لنفاضل بين الصفات التى تعجبنا فى أمهاتنا، ونترك تلك الصفات التى لا تعجبنا فيها.

### وتنصح الخبيرة الأمريكية:

على كل فتاة ألا تحفى مشاعرها السلبية تجاه أمرها، وأن تترك العنان لهذه المشاعر من خلال الحوار، حتى لو كان ساخناً، هنا سيظهر الحب وتتطور العلاقة ليتعرف كل طرف وجهة نظر الطرف الآخر.. ونحن غالباً ما نصب غضبنا ومشاعرنا السلبية على هؤلاء الذين نحبهم أكثر من غيرهم. ومنهم الأم والزوج، فالغضب جزء مهم

(\*) صحيفة النبأ - عدد ٨ / ٨ / ١٩٩٩ (بتصرف).

من علاقة الحب .. وبينما تعبر الفتاة عن غضبها من خطيئها أو زوجها، فإنها عادة ما تميل إلى إنكار هذه المشاعر عندما يتعلق الأمر بأمرها.

ويُعدُّ ذلك خطأً، فالإفصاح عن الأفكار والمشاعر تجاه أقرب الناس إلى قلوبنا فيه كل الصحة، ويزيل أى سوء تفاهم بين أعز مخلوقين إلى بعضهما .. الأم وابنتها.



### عاطفة الحب بين الحقائق والأوهام:

الحب ... هذه العاطفة العميقة، يختلط فيها الحق بالباطل، والحقبة بالوهم .. فهل هناك حدود تفصل بين الحق والباطل، والحقائق والأوهام فيها؟

سألْتُ سائلة: هل "الحب" هو السبب الأول للزواج؟

- الرد - نعم .. ولكن ليس إلى الحد الذى تتصورين، ففى إحدى الإحصائيات الأخيرة ثبت أن ٥٦% من المتزوجين هم وحدهم الذين تزوجوا بعد أن رشق "كيوييد الحب" قلوبهم بها، أما الباقون فقد تزوج ٢٣% منهم بحثاً عن الاستقرار، و ٣% من أجل المغامرة والمادة.

- يقال: عندما يترك الفقر الباب يخرج الحب من الشباك:

الرد: صحيح .. فالحب دائماً فى حاجة إلى غذاء، وليس غذاء الحب دائماً من الأشعار، والأغاني الحاملة، والعواطف الجياشة .. إنه فى حاجة إلى الغذاء المادى كذلك، وإلا أصيب بالأنيميا، إنه فى حاجة إلى التجدد والانطلاق فى المنتزهات والشواطئ، والرحلات، أو القيام بزيارات للأقارب والأصدقاء، ولو أمكن القيام بزيارة الأراضى المقدسة .. إن مثل هذه الأمور تُقَوِّى الروابط بين الحبيين، ومع ذلك، فقد يستطيع الحب أن يجامع الفقر، ولكنه فى القليل النادر!

- يقال: إن الربيع هو موسم الحب:

الرد: هذا خطأ ... فعلماء الغدد لم يستطيعوا أن يهتدوا إلى آثار واضحة للفصول على هذه العاطفة عند الإنسان.

صحيح أن هناك مواسم للحيوانات تلتقى فيها من أجل التزاوج، ولكن ليس هناك رابطة فى هذا المجال بين الإنسان والحيوان.. أما الزواج فى الربيع فليس إلا مسألة عادة أو عُرف.

- يقال: القلب هو أصل الحب ومركزه:

الرد: هذا خطأ .. فمنذ قرون والشعراء والعشاق يصفون القلب بأنه منبع ومصدر الحب .. وإذا كان هذا الوصف مما نعتز به من الناحية العاطفية والتصويرية فإنه خطأ من الناحية العلمية، حيث إن الدافع إلى الحب لا ينبع فى الحقيقة من القلب، ولكن من الغدة النخامية<sup>(١)</sup> ولذا، فإن القلب لم يدخل فى نطاق الحب إلا على أنه أحد أعضاء الدورة الدموية.

- يقال: يتعرض الإنسان دائماً للوقوع فى حب نقيضه:

الرد: هذا خطأ .. إلا إذا كان ذلك الشخص يعانى من بعض الأمراض النفسية.. ويُلاحظ أن معظم الناس يميلون فى الواقع إلى أن يختاروا من يُشبهونهم فى خصائصهم وأذواقهم .. كما يلاحظ أن التشابه الذى يوشك أن يكون تاماً هو خير ما يساعد على الوقوع فى الحب.

- يقال: الزواج هو أقوى الدوافع التى تحرك الإنسان:

الرد: هذا خطأ ... فالعطش هو أقوى تلك الدوافع، حيث يقرر العلماء أن الجوع يأتى بعد العطش فى الترتيب .. أما الحب والجنس وجميع فروعهما فتأتى فى المرتبة الثالثة من القائمة.

- يقال: إن اليد الباردة دليل على القلب الدافئ.

الرد: هذا غير صحيح .. فالأيدي الباردة لا تعنى سوى اضطراب الأعصاب، وضعف الدورة الدموية، وخمول الغدة الدرقية، ، وكل هذه علامات لا شأن لها بالحب.

(١) هى إحدى الغدد الصماء فى جسم الإنسان.

يقال: إن المرأة أكثر اهتماماً بالمشاكل الغرامية للآخرين:

الرد: صحيح .. فالمرأة تفتتها هذه المسائل ، فى حين أن الرجل لا يكثر بها فى العادة .

هذا، وقد عُرِفَت هذه الحقيقة منذ أقدم العصور ، حتى بين البدائيين.

- يقال إنَّ الحب الأول هو أقوى أنواع الحب فى حياة صاحبه:

الرد: هذا خطأ ... فقد أثبتت نتائج بعض الأبحاث الأخيرة التى أُجريت على عدد كبير من الرجال والنساء، أن الحب الثالث والثانى أقوى من الحب الأول، وقد ظهر هذا بصفة خاصة عند الرجال، فقد كان من الواضح أن التجارب تنضج حبهم .. وكذلك عبرت المرأة عن عاطفة أقوى فى حبها المتأخر، وإن كان بدرجة أقل من الرجل.

- يقال: الشفقة والحب صنوان:

الرد : هذا غير صحيح ... فعلماء النفس يذهبون إلى أن هاتين العاطفتين، وإن كان من الممكن أن تعيشا معاً، غير أنهما لا تأتلفان، فواحدة منهما فى العادة تحل محل الأخرى، فشفتك على إنسان قد تُرضى حاجتك إلى الشعور بأهميتك، ولو إلى حين، ومن ثمَّ فقد تدفعك إلى حبه، ولكنك فى النهاية قد تتعرضين لأن تزدري مَنْ تشفقين عليه .. إن الحب احترام للمحجوب، أما الشفقة فتحمل بعض معانى الازدراء.

- يقال: إن المرأة تحتاج إلى أن تكون محبوبة أكثر مما يحتاج الرجل:

الرد : صحيح... فمعظم علماء النفس يؤكدون ذلك، لأن المرأة أكثر شعوراً بالنقص وعدم الأمان، وهذا يرجع أساساً إلى أن مكان المرأة هو المنزل فى الغالب ... أمَّا الرجل فمكانه العالم كله، لذلك تشعر المرأة أن عملها ومكانتها هما أقل أهمية من عمل الرجل ومكانته، ونتيجة لذلك تكون المرأة فى حاجة إلى الرجل الذى يُشعرها بأهميتها ومكانتها فى قلبه.

- يقال: لا يوجد شيء اسمه "الحب من أول نظرة":

الرد: صحيح ... فعلماء النفس يرون أن مثل هذا الحب ليس إلا تَعَلُّقًا بمثالٍ يخترعه الإنسان بطريقة لا شعورية ... وهذا المثال يكون بينه وبين الشخص المحبوب بعض الملامح التي تعطفه عليه، نسميه إذاً جاذبيةً، أو سحرًا من أول نظرة، ولكن لا نسميه حبًّا، فالحب في حاجة إلى بعض الوقت لينمو ويزدهر.

- يقال: اللون الأحمر هو أكثر الألوان إغراء للرجل بالحب:

الرد: هذا خطأ ... فتجارب علماء النفس تدل على أن اللون الأبيض - لا الأحمر - هو ما ينبغي أن تحرص عليه الفتاة حتى توقع الرجل في شباكها .. معظم الرجال - على ما يبدو - يربطون بين اللون الأبيض وأشعة القمر، والخيال والزواج.



### كيفية خفض حِدَّة التوتر الذى ينتابك :

هناك وسيلتان لخفض حدة التوتر، وهما يعملان متضافتين، وهما الاسترخاء، و"المساج" .. ونستعرضهما على النحو التالى:

#### ١- الاسترخاء:

يُعَدُّ الاسترخاء من أقوم وسائل خَفْض التوتر، بل يمكن اعتباره فطرة تُولد مع الإنسان، حيث كثيراً ما نقوم - وبصورة تلقائية - بشيء من الاسترخاء عندما يندرننا جهازنا العصبى أو الجسدى بأنه مُجْهَدٌ، أو يحمل فوق طاقته، ولعل إخراج النَّفْسِ العميق بشكل تلقائى، أو الاستلقاء، أو حتى الاستغراق فى النوم، هو نَوْعٌ من الاسترخاء الفطرى الذى نعمله.

ويحتاج الاسترخاء إلى تحضير مبدئى، هو التحضير النفسى، بتوضيح أهميته، والسبب وراء القيام به، حتى يكون الإنسان القائم به على قناعة بهذه التمارين، مما يزيد من فعاليتها، حيث إن الكثيرات قد يَقْمُنَ بعمل التمارين بلا قناعة، مما يجعل فعاليتها قليلة.

وبداية نقول: إن هناك تحضيرات وظروفاً يجب توافرها ومراعاتها قبل القيام بتمارين الاسترخاء، وهى:

### **أولاً: اختيار الوقت المناسب:**

إن أساس تمارين الاسترخاء هى الابتعاد عن الضوضاء، حيث يتحتم اختيار وقت يكون فيه الأطفال غير موجودين، أو نياماً، حيث يسود الهدوء المكان، لذا كان من الأفضل أن تدرس كل حالة الوقت الذى يناسبها حتى تسترخى.

وبشكل عام يُفضَّلُ أن تتم تمارين الاسترخاء قبل النوم ليلاً .. ويرى بعض المعالجين النفسانيين أنه لا بأس إذا ما رغب الزوج أن يكون متواجداً فى وقت استرخاء زوجته، بل من الأفضل أن يكون مشاركاً أو مساعداً للزوجة فى تمارين الاسترخاء.

### **ثانياً: اختيار المكان المناسب:**

يُفضل أن يكون المكان متميزاً بالخصوصية، ولعل المكان الأكثر ملاءمة هو غرفة النوم، حيث بها سرير، وهو أفضل مكان للاسترخاء، ، وإن كانت بعض الآراء العلمية ترى أن أى مكان يريح الحالة ممكن استخدامه، فكثيرات يجدن فى صالة البيت مكانا يجلب لهن الاسترخاء، لكن احتمال المقاطعة والإزعاج خارج غرفة النوم قد يجعل وظيفة الاسترخاء غير محققة، ولذا تفضل غرفة النوم غالباً، ولا سيما إذا توافر فيها اللون الهادئ المريح، والستائر العازلة للإضاءة، وكلها أمور تساعد على فعالية الاسترخاء.

### **ثالثاً التحضير الجسدى:**

يعد تحضير الجسد من الأمور الضرورية للاسترخاء، حيث يتم نزع الملابس الضيقة عن الجسم، مثل حمالة الصدر "السوتيان" شديدة الالتصاق، ونزع كل "الإكسسوارات" التى تضغط على الجسم، وأربطة الشعر، ويُفضَّلُ ارتداء الثياب الفضفاضة .، كما يُفضل أخذ حمام فاتر.

#### رابعاً: الاهتمام بدرجة حرارة الغرفة:

وهناك بعض الإضافات فى الأجواء تساعد كثيراً فى نجاح عملية الاسترخاء، مثل الاهتمام بدرجة حرارة الغرفة، بحيث لا تكون حارة جداً أو باردة جداً، حتى لا تؤدى إلى نوع من الضيق أو القشعريرة أو الملل.

ويُفضل أن يتم الاسترخاء فى ضوء خافت وقت الليل، وعلى نغمات موسيقية هادئة خفيفة، فى جو غرفة معطر إن أمكن ذلك.

#### خامساً: وضع الاسترخاء:

بعد أن تكونى قد هيأت كل التحضيرات والظروف السابقة يمكنك اتباع وَضْع معين لعملية الاسترخاء، على النحو التالى:

استلقى على ظهرك مع محاولة وضع وسادة - "مخدة" صغيرة تحت رقبتك، مما يجعل رأسك يتدلى برقة للخلف ... واختارى وسادتين من نوعية وحجم الوسادة الأولى نفسها، وضعى كُلَّ واحدة منهما تحت إحدى ركبتيك.

أنت الآن مستلقية على ظهرك، ويفضل أن تكون يَدَاك متدلّيتين باسترخاء، ولعل سرير الفرد الواحد أو "الشيزلونج" دون حاجز - يمكن أن يفى بالغرض .. أمّا إذا كان السرير عريضاً فيمكنك وَضْع يديك على جانبيك وتركهما ممتدتين باسترخاء.

أمّا عن تمارين الاسترخاء، فهناك خطوات مهمة فى هذه التمارين، ويمكنك التدرج فيها على النحو التالى:

- أغمضى عينيك ولا تشدى على جُفونك، ولكن أسدلى رموش عينيك برقة.

- اتركى كل جسدك مرتخياً، إذا شعرت بأى عضلة فى جسمك مشدودة فقومى بإرخائها.

- استنثقى كمية كبيرة من الهواء عن طريق أنفك حتى تشعرى بأن الهواء ملاً رئتيك، ثم أخرجيه بتدرج من فمك ... كررى ذلك عشر مرات.

- قرّبي حاجبيك إلى بعضهما بقوة، مثل حالة العبوس، ثم أرخيهما... كررى ذلك عشر مرات، ثم ارفعيهما لأعلى وأسفل عشر مرات.
- مدّي شفّيك بشدة للأمام، وارخيهما عشر مرات.
- اشفطى كمًا من الهواء واحبسيه فى داخل صدرك لثوانٍ، أو بقدر ما تحتملين، ثم ألفظيه... كررى التمرين عشر مرات.
- شدى الكتفين لأعلى باتجاه الرقبة، ثم أرخيهما عشر مرات.
- شدى وأرخى عَضَلَتَى الزند والذراع عشر مرات.
- أمّا عن كَفّ اليد، فيتم شده وإرخاؤه بقبض أصابع اليد وإرخائها عشر مرات.
- ارفعى عضلات ظهرك إلى أعلى ثم أرخيهما... كررى ذلك عشر مرات.
- اشفطى عضلات البطن للداخل، واحتفظى بهذا الوضع قَدْرَ الإمكان، ثم أرخيهما... كررى ذلك عشر مرات.
- شدى عضلات الأرداف بقوة حتى تصبح صلبة ثم أرخيهما... كررى ذلك عشر مرات.

- شدى أمشاط القدم للخارج ثم أرخيهما... كررى ذلك عشر مرات. يلاحظ أن تمارين شد العضلة يمكن تحديدها بمدة ثم إرخاؤها، حيث لا يُفَضَّلُ العَدَّ الرقْمى الذى يؤدى إلى حالة تيقظ وتوتر من خوف الخطأ فى العَدَّ، فيفقد الاسترخاء شيئًا من وظيفته.

## ٢ - المساج:

- يُعدُّ "المساج" <sup>(١)</sup> - بشكل عام - امتدادًا لعملية الاسترخاء، غير أن الاسترخاء يتعامل مع العضلات شدًا وارتخاءً إراديًا، وبشكل فردى، فى حين أن "المساج" يتم بلمس الجلد والعضلات من الخارج فرديًا، أو بمساعدة أحدٍ، وهو جهد لا تُكلف فيه العضلة الداخلية، بل تسترخى وتتلقى الجهد من الخارج.
- والمساج فى الحالة العلاجية يتحدد من قِبَلِ التخصص، بحسب احتياج "الحالة" وتقبلها وظروفها.

(١) "المساج" كلمة مقننة لِلْمَسِّ، حيث تعنى اللمس بشيء من الضغط، ويتدرج مدروس ومعروف.

و "المساج" أنواع، ويمكن تصنيفه إلى:

(أ) المساج الاسترخائي الذاتي.

(ب) المساج الاسترخائي بمساعدة الغير.

(ج) المساج الكهربائي.

ويلاحظ أن التحضير للمساج لا يختلف كثيراً عن التحضير للاسترخاء، حيث يجب أن يكون هناك اختيار للمكان وللزمن الذي يُفترض فيهما ضرورة عدم الإزعاج.

كما أن من الضروري التحضير الجسدي، مع مراعاة بقية التحضيرات الأخرى سالفة الذكر في الاسترخاء.. وإن كانت هناك إضافة مطلوبة فهي توفر دهن جسم خالٍ من العطور، ولا يسبب تهيجاً واحمراراً في الجسد.

**أولاً: "المساج" الاسترخائي الذاتي:**

ويتم هذا النوع من "المساج" في أي وضع تراه المرأة جيداً، سواء كانت مستلقية على السرير أو على الأرض، وسواء كان استلقاءً تاماً أو شبه استلقاء، أو تكون جالسة، أو حتى واقفة إذا كان هذا يريحها، وتقوم المرأة بتمرير يدها المترطبة بالدهن على الجبين أولاً - وبشكل دائري - باستخدام أصابع إحدى اليدين، أو كليهما.. ثم تبدأ بالنزول إلى منطقة الحدود والأنف... ويستمر "المساج" الدائري حتى الرقبة، وبعد ذلك الكتفين والزندين والذراعين.

ويلاحظ أن "المساج" يجب أن يكون على حسب ما يريح الحالة، إما بشكل دائري أو طولي من أعلى الكتف إلى الرسغ... وبعد ذلك يتم "مساج" كل أصبع على حدة بشكل دائري ثم طولي... ثم يبدأ "المساج" على القفص الصدري من تحت الرقبة إلى منطقة الثدي، مع مراعاة عدم لمس الحلمة والاكتفاء باللمس الدائري حول الثدي، ثم مساج منطقة ما تحت الثدي إلى البطن من أعلى إلى أسفل، ومن طرف الخصر إلى الداخل بكلتا اليدين حتى تتلاقياً في وسط البطن.

بعد ذلك ابتدئي في مساج منطقة تحت الخصر، جاعلةً يديك تنحدران إلى منطقة التقاء منطقة الحوض بالفخذ، مع ترك اليدين تنزلقان إلى الداخل قليلاً.. ثم بعد

ذلك ابتدئى بمساج الفخذين من أعلى إلى أسفل ، والساقين من الإمام والخلف ، ثم القدم ، بحيث يُرَاعَى مساج وجه القدم وباطنه وأصابعه بطريقة أصابع اليد نفسها. ويلاحظ أيضاً أنه يجب مراعاة استخدام الدهن طوال فترة "المساج" ، ومراعاة كون اللمس معتمداً على الضغط الخفيف ، مع تجنب لمس المناطق الجنسية المباشرة ، مثل حلمة الثدي ، ومنطقة الفرج ، وفتحة الشرج.

### ثانياً: المساج الاسترخائى بمساعدة الغير:

إن مشاركة الغير - كالزوج - بأى مرحلة من مراحل "المساج" يكون لها فعالية قوية. هذا وتُعدُّ مساهمة الزوج فى مساج زوجته درجةً عالية من التواصل والموثقة.

ويفضل أن تكون الملابس التى ترتديها المرأة مناسبة لعملية "المساج" على الرغم من أن "المساج" لا يتطلب إلا ارتداء قليل من التغطية ، إن لم يكن التَّعْرِى التام .. ولعل فوطة ملفوفة ، أو رُوباً خفيفاً يكون مريحاً لأداء مهمة "المساج".

ويلاحظ أن هذا النوع من المساج الهدف الأساسى منه توصيل المرأة إلى درجة من الاسترخاء العضلى والجلدى بمساعدة زوجها.

ويفضل - هنا - أن يكون الزوجان متقابلين .. أى تكون الزوجة جالسة فى مقابلة زوجها ، أو مستلقية ، وإن كان الأفضل هو التنوع ، حسب مكان المساج ، حيث إن هذا التنوع والحركة يؤديان إلى الشعور بالراحة ، وبالحرية مع الزوج.

ومما يجدر ذكره ، أن "المساج" - هنا - يكون بطريقة لا تختلف كثيراً عن "المساج" الذاتى ، سوى أن المرأة تكون أكثر استلقاءً.

ويتم "المساج" بتدرج من المناطق السابق نفسها ذكرها فى المساج الذاتى .. ولعل مساهمة الغير - كالزوج - فى المساج تساعد على لمس المناطق التى يصعب على المرأة الوصول إليها ، فى منطقة الأرداف والظهر.

ويُفضل فى أثناء "المساج" أن يكون هناك حوار خفيف ، على "المساج" نفسه ، كأن يسأل الرجل زوجته: " هل المساج فى هذه المنطقة مريح " .. أو "أين تفضل أن يكون مساجها أكثر؟".

ويجب أن تجيب المرأة بصراحة عمّا يعجبها وما لا يعجبها، ولا مانع أن يبدى الرجل رأيه فى هذا الصدد.

كما أن تبادل "المساج" أمرٌ مُحبَّبٌ، بأن تقوم المرأة بعمل "المساج" نفسه لزوجها، مما يجعل "المساج" أكثر متعة إذا كان مُتبادلاً<sup>(١)</sup>.

### ثالثاً: المساج الكهربائى:

ويتم هذا النوع من "المساج" من خلال استخدام آلة كهربائية أصبحت متوافرة فى الصيدليات ومَحالّ الأجهزة الكهربائية.

واستخدام هذه الآلة لعمل "المساج" يوفر جهداً ويعطى فاعلية أفضل، لما فيه من نغمة فى التذبذب ثابتة، مما تجعل موجات الجهاز العصبى تسير الموجات الكهربائية. وآلات المساج الكهربائية لها أشكال مختلفة، وإن كان أغلبها يعتمد على الاهتزازات الكهربائية.

ويمكن استخدام آلة المساج الكهربائية ذاتياً، أو من قِبَل الغير، ولكن يفضل استشارة طبيب متخصص، ولا سيما للذين يعانون من بعض الأعراض الصحية من جراء عمليات جراحية، أو من آلام الظهر، أو من الإصابة عمومًا بأمراضٍ تحُولُ دون الاستعانة بتلك الآلة.



---

(١) نشير هنا إلى أن هناك طريقة أخرى للمساج الذاتى أو المساج بمساعدة الغير، وهى استخدام الصابون، حيث يتم عمل "المساج" فى الحَمَّام.