

الفصل الثامن عشر

معزبون بأفكارهم وسعداء بها

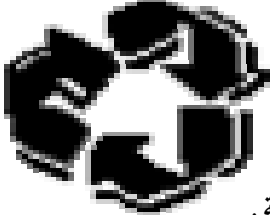
obeikandi.com

راقب نفسك في بعض حالات التوتر الشديد، إثر شعورك بأن الضغوط تراكمت عليك بصورة شديدة. ستجد كمية كبيرة من الخواطر والأفكار السلبية تطفو على ذهنك أكثر بكثير مما لو كنت في حالاتك المعتادة من الاعتدال المزاجي. وبالرغم من أن هذه الأفكار قد تكون نتيجة لحالة التوتر التي أنت فيها، فإنها تؤدي بدورها إلى زيادة حدة الشعور بالتوتر والقلق.

والحقيقة أن وراء كل نجاح شخصي أو فشل، ووراء كل إحساس بالسعادة والصحة، أو الشقاء والاضطراب يوجد بناء ونمط من التصورات والمعتقدات يتبناها الفرد عن الحياة وما يواجهه من مواقف وخبرات فيها. كل الفرق أن المعتقدات ووجهات النظر التي يتبناها السعداء والناجحون في الحياة تدعوهم للنشاط والإنجاز والتفاؤل والصحة، أما تلك التي تسبب الاضطراب والفشل فهي عادة تمثل وجهات نظر يحيي بعضها في شكل تصورات أو أساليب خاطئة من التفكير يتبناها الشخص عن نفسه وعن الآخرين فتسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وأشكالا أخرى من الفشل.

لعل من الأفضل لنا هنا أن نستعين بمفهوم الحلقة الخبيثة أو الدائرة المفرغة التي ذكرناها من قبل؟ إنه ببساطة يعني أن وجود مشكلة يؤدي إلى إثارة مشكلة أخرى وهذه بدورها تفاقم من المشكلة الأصلية، وذلك مثل الطالب الذي يكتشف أن الامتحان قد أصبح وشيكا ولم يعد هناك وقت، فنجد أنه يلجأ للعقاقير التي تعينه على السهر، فيكتشف أن العقاقير قد أعاقته من فاعلية عمله وفاقت من مشكلاته الدراسية بسبب آثارها الجانبية على التذكر والتركيز.

يعبر مفهوم الحلقة المفرغة عما يسمى بالعلاقة الدائرية بين الموقف والتفكير فيه والمشاعر التي نحملها عنه. وتعتبر العلاقات الدائرية من أحد أهم الجوانب لفهم حالات التوتر أو مشاعر القلق والاكتئاب المصاحبة للضغوط. فنحن عندما نواجه موقفا أو مشكلة ما قد نفسر هذا الموقف بتفسيرات مهددة قد لا تكون حقيقية. ويقوم هذا التفسير بدوره بتشكيل سلوكنا نحو هذا الموقف فنشعر إزائه بالقلق والتهديد،



وتعمل هذه المشاعر الجديدة بدورها على تزايد الأفكار السلبية والمعتقدات المبررة للتهديد ، وهكذا .

فها هنا نجد مثالا واضحا حلقة متعاقبة من النتائج السلبية حيث أن عدم الاستعداد للامتحان قد دفع الطالب لتناول بعض العقاقير ، وهذه أدت بدورها لتفاقم أكثر للمشكلة الأصلية بما تركته من آثار سلبية على عملياته الذهنية التي هو أحوج ما يكون لها في هذه الأيام .

والعلاقة بين الشعور بتراكم الضغوط وما يتلوها من تفسيرات وتصورات تحكمها صلة تفاعلية مماثلة . فعند الشعور بالضغط تتراكم الأفكار السلبية الانهزامية (مثلا إننى لا احتمل هذا ، أو مسكين أنا ، أو كيف يمكنني مواجهة هذه الأمور بمفردى ، لا فائدة فقد أصبح الامتحان وشيكا ، الجميع يعملون ضدي ، لا أحد تهمة مصلحتي . الخ) . هذه الأفكار بدورها توجه للمزيد من الفشل ، فبسببها تضعف قدراتنا ، وتعجز إمكانياتنا عن معالجة التحديات والطاقة المطلوبة لإنجاز متطلبات الحياة على نحو فعال ، أي أننا دخلنا هنا فى حلقة ودائرة من التفاعلات السلبية بين المشاعر الشديدة بالتوتر والتفسيرات الذهنية المشوهة لواقع لا يشير ذلك بالضرورة .

تعرف ، وتأكد ، وتوقف ، وانطلق مع جديد

الطريق للفكك مع دائرة التوتر

وجود مشكلة يؤدي إلى إثارة مشكلة أخرى وهذه بدورها تفاقم من المشكلة الأصلية، والقيام بوضع تصورات سلبية عن الضغوط يفاقم من تزايد الضغوط ولا يعجل بمعالجتها إيجابيا . وبهذا ندخل في دائرة مغلقة حيث تزايد الأفكار السلبية بتزايد الضغوط وتزايد الأفكار السلبية يؤدي لمزيد من الضغوط وهكذا دواليك .

ويعتبر التخلص من سيطرة الحلقة المفرغة بداية للتغير الإيجابي في التفكير والسلوك، ويمكنك بالطبع أن تنمي طرقك الخاصة لتحقيق ذلك، لكن الطريقة التي أنصح بها مرضاي تقوم على النقاط التالية :

- تعرف أولا على أسلوبك الذي تستخدمه في تفسير الأمور .
- توقف عن السلوك والتصرف بمقتضى هذه التفسيرات .
- استبدل التفسير أو المعتقد القديم بتفسير أكثر إيجابية .
- إبدأ في التصرف والسلوك بمقتضى الفكرة أو المعتقد الإيجابي الجديد .
- استمر في التصرف والسلوك الإيجابي الجديد حتى ولو كنت تشعر في البداية بأن تصرفاتك الجديدة غريبة ومصطنعة .
- عزز السلوك الجديد بمزيد من التذكر للتفسيرات الإيجابية الجديدة .
- قم بتعميم ذلك على المشكلات الأخرى التي تؤرقك .

ويعتبر الإفلات من هذه الحلقة ذات النتائج السلبية المتلاحقة من أحد أهم ما نوصى به للتحكم في الحالة المزاجية إلى أن تتسع فرص الصحة والسلام النفسي والانتقال إلى حالة مزاجية أفضل . وتمثل أهم طريقة يمكن أن تستخدم لهذا الغرض أن نعمل على الإقلال من الأفكار السلبية للمواقف التي قد لا تكون مهددة بطبيعتها . وقد وجدت شخصا أن من الضروري للمرء أن يعمل على كسر هذه الحلقة التي تعبت بك باستخدام طرق بسيطة ألخصها لك فيما يلي :

٧ التعرف أولا على الأسلوب الذي تستخدمه في تفسير الأمور الصعبة التي تواجهك في الحياة . لكي تحقق ذلك اجث عن بعض المواقف والمشكلات الى مرت بك فى الأسابيع

القليلة الماضية وسببت لك القلق والاضطراب . إذا كنت طالبا مثلا ربما اكتشفت أنك قد رسبت في إحدى المواد أو حصلت على تقدير أضعف مما كنت تطمح إليه ، وإذا كنت موظفا قد يكون الأمر أنك اكتشفت خصما من راتبك نتيجة لضعف الأداء . وضع كيف فسرت كل موقف سلبي مر بك خلال هذه الفترة ، قد تكون تفسيراتك لها بالشكل التالي مثلا :

- § لا أجد من يساعدني في الحياة .
- § إننى أحقق لا أحسن التصرف .
- § مسكين أنا .
- § الناس لا تحبني ولهذا يخلقون أمامى العقبات .
- § لا توجد عدالة .
- § إننى معرض لمؤامرة لفصلنى من العمل .
- § لا بد أن أضع نهاية لهذه المؤامرات والفوضى السائدة .

لاحظ أن كل تفسير سلبي يثير شعورا سلبيا مماثلا : ولهذا تلاحظ أن كل التفسيرات السابقة تثير جميعها مشاعر متنوعة من الاضطراب بعضها يثير الشعور بالمسكنة والاكئاب (مسكين أنا ، لا أجد من يساعدني في الحياة ، إننى أحقق لا أحسن التصرف) وبعضها يثير مزيدا من القلق والخوف الشديد وتوقع المزيد من النتائج السلبية فى المستقبل (إننى معرض لمؤامرة لفصلنى من العمل) ، وبعضها الثالث قد يثير غضبك ونزوعك العدوانى لحل مشكلاتك (لا توجد عدالة ، لا بد أن أضع نهاية لهذه المؤامرات والفوضى السائدة) .

✓ أكد لنفسك بأنك قادر على تغيير هذه التفسيرات وأن تضع تفسيرات جديدة لكل موقف أثار فيك الضغط والتوتر .

✓ التوقف عن السلوك والتصرف بمقتضى التفسيرات السلبية (الشكوى والتذمر والمسكنة والبحث الدائم عن المواساة وتسول الحب والتعاس عن النشاط المطلوب لحل المشكلة) .

✓ استبدال التفسير أو المعتقد القديم بتفسير أكثر إيجابية . يجب أن تراعى أن تكون التفسيرات الجديدة مرتبطة بتفكير جديد يدعوك للحركة النشطة والبحث عن طرق جديدة لتجنب المزيد من النتائج السلبية التى صحبت حدوث المشكلة ، فمثلا قد تكون تفسيراتك البديلة الجديدة للموقف السابق كما يلى :

- § يبدو أنني لم امنح وقتا كافيا للعمل والدراسة .
- § لدي من القدرات ما سيمكنني من حل هذا الأمر الصعب .
- § لقد مررت بمواقف أصعب من ذلك وتخطيتها بكفاءة .
- § أسأتذتي أو رؤسائي لا يعرفون مواهبى جيدا .
- § سأعمل على المزيد من بذل الطاقة .
- § ليست القضية قضية عدالة ولكن قضية أداء وسلوك .
- § يجب أن أقوم بمزيد من الاتصالات لمعرفة اسباب فشلى .
- Ⅴ البدء فى التصرف والسلوك بمقتضى الفكرة أو المعتقد الإيجابي الجديد (أي كأنك تمتلك كل القدرات على مواجهة المشكلات ومعالجتها بتعاون الآخرين أو عدم تعاونهم في حياتك) .
- Ⅴ الاستمرار فى التصرف والسلوك الإيجابي الجديد حتى ولو كنت تشعر في البداية بأن تصرفاتك الجديدة غريبة ومصطنعة .
- Ⅴ مزيد من التعزيز للتفسيرات الإيجابية الجديدة بمزيد من التذكر لها واستدعائها عند معالجة أى جوانب أخرى من الضغوط المثيرة للتوتر حتى تصبح معتقداتك الجديدة جزءا ثابتا من شخصيتك وقيمك في الحياة .
- Ⅴ القيام بتعميم أفكارك الجديدة على تحليل المشكلات الأخرى التي تؤرقك ، وتمثل عقبة في حياتك بنفس الخطوات السابقة . وابدأ من الآن في إعادة التفكير في بعض المشكلات السابقة وتبين من خلالها سلسلة الأفكار التى وجهت سلوكياتك في السابق نحو الاضطراب والتوتر ، وابدأ من الآن بتعديل طريقتك في تفسير الأمور واساليب تفكيرك فيها وستدهش للنتائج الإيجابية التي ستظهر على سلوكك مباشرة .

ما الذى يمكنه عمله لتغيير فكرة أو معتقد ذهنى خاطئ؟

- وقد تتساءل عما يمكن أن تفعله لتعديل أساليبك في التفكير . الحقيقة أن موضوع تعديل أساليب التفكير يشغل في الوقت الراهن حيزا ضخما من اهتمامات علماء النفس والسلوك وخبراء الصحة النفسية والعقلية . ولحسن الحظ فقد أدت هذه الاهتمامات إلى نتائج لا تقل ضخامة بسبب ما أمكن بلورته من أساليب من أهمها الطرق الثلاث التالية التي تتناسب مع موضوعنا الرئيسي وهو معالجة الضغوط النفسية :
- ١ . تحديد الأفكار السلبية المثيرة للاضطراب والعمل على إنقاصها .

- ٢ . استبدال الأفكار المثيرة للاضطراب بأفكار إيجابية مهدئة .
 - ٣ . تجنب الربط بين وقائع غير مترابطة بالضرورة .
 - ٤ . التفكير في الحلول والسعي للنشاط لتنفيذها بدلا من الهروب والتأجيل .
 - ٥ . الانتباه للحوارات الداخلية وما يدور بالذهن عند مواجهة أحداث تغير من الحالة المزاجية .
- وإلى بعض التفاصيل عن هذه الطرق ، وكيفية تنفيذها .

إنقاص الأفكار المثيرة للاضطراب

هناك ثلاث طرق متنوعة تستخدم لتحقيق هذا الغرض :

- ١ . التوقف الفوري عن الفكرة المسيطرة
- ٢ . عقاب الذات عند ظهور الفكرة السلبية او الصورة الذهنية المزعجة
- ٣ . الدحض والتفنيد

أريدك أن تتدرب عمليا على ممارسة كل طريقة منها على حده ولمدة أسبوع واحد على الأقل قبل أن تنتقل للطريقة الثانية . فإذا وجدت في نهاية الأسبوع أن طريقة بعينها تساعد بالفعل على إنقاص كمية الأفكار السلبية ، فهذه الطريقة إذن أفضل لك من الطرق الأخرى التي لا يصحبها تناقص مماثل . لا تتعجل بتبنى طريقة واحدة دون أن تجرب وتعطي فرصة مماثلة لكل طريقة من الطرق الثلاث التالية على حده .

ومن أهم مزايا طريقة التوقف الفوري عن الفكرة المسيطرة^(١) . أنها تساعدنا على التخلص من الخواطر الذهنية التي تطفو على نحو مفاجئ ودائم فتسبب لنا مشاعر القلق والانشغال . وتستند طريقة التوقف الفوري عن الأفكار السلبية على بعض الإجراءات البسيطة : إبدأ بأن تركز ذهنك جيدا على الفكرة أو الصورة الذهنية للموقف الذي يثير إزعاجك وتوترك الراهن (مثلا : موقف تعرضت فيه لنقد غير عادل ، أو وقع عليك جزاء لا مبرر له ولم تستطع أن تدافع عن نفسك وقتها ، أو أنك أسأت لأحد الأشخاص وتشعر بتأنيب ضمير حاد) . قم فورا بالتدخل لإيقاف هذه الصورة الذهنية . من المهم أن تسترجع هذه الخبرة في الذهن بصورة حية متبلورة تماما وبكل تفاصيلها . وعندما تتأكد من استعادتها تماما ، ردد بينك وبين نفسك بحزم وبصوت مسموع هذه العبارة "إنني سأوقف هذه الفكرة الآن " أو " توقف " . ستلاحظ أن

(1) Thought stopping

الفكرة السلبية ستزوي لبعض الوقت كرد فعل للصوت العالي . كرر هذا الإجراء مرات ومرات يوميا ، ولمدة ثلاثة أيام متوالية .

بعدها ابدأ تدريجيا في خفض صوتك ، مع المحافظة على قوة النبذة . استمر في هذه العملية ، حتى تصبح عبارة " قف " تتم بشكل هامس ثم بشكل غير مسموع . وفى هذه المرحلة يصبح بإمكانك أن تستخدم هذه الطريقة الأخيرة حتى في المواقف العامة . كرر هذا الأسلوب أكثر عدد ممكن من المرات يوميا حتى تختفي الصورة الذهنية تماما وتختفى المشاعر المرتبطة بها من قلق أو توتر .

وتستخدم على نحو مكثف بين علماء العلاج النفسي فى شفاء حالات الوسواس القهري والمخاوف المرضية ، والأفكار الملحة ، والذكريات المؤلمة ، والأفكار المرتبطة بإثارة نوبات من القلق المفاجئ والذعر . وهناك ما يثبت أن هذه الطريقة تنجح فى علاج ما يقرب من ٣٠٪ من حالات الأفعال القهرية (مثل : العد القهري ، والتكرار القهرى لبعض النشاطات التافهة ، او أى نشاطات قهرية أخرى فى النظافة) ، ولكن فاعليتها تزداد لتبلغ نسبة ٧٠٪ فى علاج المخاوف المرضية والفوبيا بما فى ذلك حالات الخوف المرضى من الحيوانات ، والظلام ، والأماكن المغلقة . كذلك أوصى باستخدام هذا الأسلوب عندما يكون مصدر المشكلة مرتبطا بالتفكير غير العقلانى وسيطرة بعض التخیلات الذهنية المزعجة ، او تكرر استعادة ذكريات مؤلمة مرتبطة بإثارة مشاعر وانفعالات غير سارة .

أما الطريقة الثانية فتستند على ما يسمى بأسلوب عقاب الذات عند ظهور الفكرة السلبية او الصورة الذهنية المزعجة بتطبيق عقوبات ذاتية فورية مثل صفع اليد ، أو التخلّى عن شىء قيم من ممتلكاتك الخاصة . ويحتاج اسلوب عقاب الذات إلى اقتناع شخصي بفاعليته ، وأن يكون مؤلما بالفعل للشخص حتى يشعر الشخص بأن قيمة العلاج تستحق ما يبذل لها من بعض التضحيات . ولتحقيق أكبر قدر من الفاعلية لهذا الأسلوب يجب أن يتم إثّر بلورة الفكرة السلبية ، أو الذكري والصورة الذهنية التي تمهد أو تؤذن بحدوث الاضطراب .

وتستند الطريقة الثالثة على مفهوم الدحض والتفنيد لاكتشاف أوجه الخطأ فى الأفكار الخاضعة للعلاج . فنحن عندما نحاول إقناع شخص معين بأن يتخلّى عن أفكاره الخاطئة ومعتقداته المشوهة عن النفس وعن الأشياء وأن يتبنى أفكارا أكثر فائدة وأقل مدعاة للهزيمة الذاتية أمام بعض الانفعالات السلبية ، نحقق فى نفس الوقت فائدة إضافية أخرى . فنحن لا

نشجعه على تبني أفكار جديدة ونافعة فحسب، بل نساعد أيضاً على زيادة فاعليته الشخصية، وتعديل سلوكياته الخاطئة، وبالتالي تطوير قدراته على التوافق. لهذا يعتبر الأسلوب القائم على دحض وتفنييد الأساليب والتفسيرات اللاعقلانية التي يتبناها المريض عن نفسه أو العالم من أهم وانجح الطرق للتخلي عن المعتقدات والأفكار الخاطئة.

و تتطلب عملية الدحض أن نقوم ببعض الخطوات العملية لتحديد المواقف أو الخبرات المرتبطة بالإثارة الانفعالية والاضطراب وفق الخطوات المنهجية التالية:

١ . سجل المشاعر التي تتملكك الآن بما في ذلك كل المشاعر والأحاسيس التي تشعر بها والتي تحتاج للتعديل أو تدفعك للبحث عن علاج: هل هي شعور بالاكئاب؟ أم بالقلق والانزعاج؟ أم بالخوف؟ أم بالغضب والحنق؟ أم بالفشل والإحباط؟

٢ . حدد الخبرة أو الموقف المرتبط بالحالة النفسية: حدد الخبرة أو الموقف المباشر الذي يرتبط حدوثه بالحالة الانفعالية السيئة التي تشعر بها. حدد ذلك بلغة محايدة أى صف الموقف كما حدث.

مثال: استدعاك رئيسك في العمل وعبر لك عن ضيقه بسبب تكرار غيابك وطلب منك تحسين أدائك في العمل وإلا سيضطر لتطبيق لوائح العمل.

٣ . تفسيرك للموقف أو الخبرة التي اثارت مشاعر الاضطراب: سجل الحوارات التي دارت بذهنك وتفسيراتك المختلفة لها، لا حظ أن هذه التفسيرات ستكون سلبية بالطبع لأن الشعور الذي يسيطر عليك يتسم بالإزعاج والاضطراب.

مثال أن تفسر الموقف السابق بعبارات مثل: "إن هناك قطعاً مؤامرة للتخلص مني"، أو "لا أحد يحبني"، أو ربما يكون تفسيرك موجهاً لتقد رئيسك بعبارات مثل "إنه ينتقد عملي لأنه ظالم ويجب أن لا يكون في هذا الموقع القيادي" أو "من هو ليفعل ذلك؟"، يجب أن ألقنه درساً علي فعلته "... وهكذا.

لا حظ أن كل التفسيرات السابقة تفسيرات غير عقلانية لأنها تثير الإزعاج، وتضخم من مشاعر الإحباط، وتمهد السبيل لكثير من التصرفات غير الملائمة للموقف بما فيها الغضب الشديد، والعدوان، والعزلة، والاكئاب، والقلق.

ولعل أبسط طريقة لتحديد التفسيرات السلبية للموقف هي أن تحاول أن تتعقب الفكرة

الخاطئة من خلال عملية انتباه للحوارات الداخلية التي تجرى في ذهنك أو ملاحظة الذات ، ومراقبة الفكرة الأولى التي تطفو علي الذهن عندما تجد نفسك قلقا أو مكتئبا أو متقدما بالغضب كلما تذكرت الموقف المثير للاضطراب لديك .

٤ . دحض الفكرة السلبية واكتشاف أوجه الخطأ فيها : الآن ، وبعد تحديد الأفكار والمتغيرات الخاطئة وآثارها العصبية على السلوك والأفعال يصبح الطريق ممهدا للقيام بعملية دحض وتفنيد للأفكار الخاطئة والتفسيرات اللاعقلانية . إنك الآن تتبنى دور المحامي الذي يهدف لتبرئتك من الخطأ ومن الاضطراب الذي سيطر عليك من خلال دحض الأفكار التي تبنيها لاكتشاف أنه لا يوجد دليل فعلى على صحتها . وكما يفعل المحامون فى مثل هذه الحالات : ضع اساليبك فى الدحض فى شكل تساؤلات منطقية : " هل لأن رئيسك وجه انتباهك لخطأ ارتكبته يعنى أنك إنسان غير محبوب " ، " مالدليل على أن نقدا موجه من شخص بحكم عمله يعنى أنك غير محبوب من الناس ؟ " ، أو " لماذا تبالغ فى تصور أن حياتك المهنية قد انتهت لموقف بسيط بهذه الدرجة ؟ أو " هل حاولت يارجل أن تقم ببعض الإنجازات قبل أن تتهم الرجل بالتحيز والحقارة ، ألا توجد طرق أخرى افضل لحل المشكلة ؟ " . . . وهكذا) .

ومن مزايا الدحض أنه يساعدنا على اكتشاف أن طرق تفكيرنا السابقة لم تعد تجدي ، وأنها باستمرارنا في تبنيها لا نكرر اضطراباتنا وأخطائنا مجذافيرها فحسب ، بل إننا سنعمل على زيادتها وقوة تأثيرها .

ومن مزاياه أيضا أنه يطلعنا أيضا على الجوانب السلبية أو المبالغ فيها من التفكير . وبالتالي يكون الطريق ممهدا لاستبدالها بأفكار واقعية ومعقولة تلائم الموقف وتلائم مع أهداف الصحة النفسية . وسنلاحظ أن فحص الأفكار الخاطئة قد ينتهي بنا إلى اعتقادات واقعية عاقلة ، فضلا عن نتائج انفعالية وسلوكية معدلة ومعقولة .

٥ . المشاعر وانواع السلوك المعدلة التي صاحبت تعديل التفكير : فقد تتكون لديك مشاعر وانفعالات وأساليب تصرف ملائمة نتيجة للتخلي عن التفسيرات السلبية واستبدالها بأفكار أهدأ مما يساعدك على التكيف جيدا للموقف أو للمواقف الجديدة الماثلة ، أو القيام بمزيد من الجهد والنشاط لتعديل النتائج السلبية التي قد تكون مرتبطة بالموقف . قم بتسجيل كل التعديلات الى حدثت لديك فى المشاعر والسلوك ، فمثلا قد تكون النتيجة أنك :

§ شعرت بالأسف لهذا التصرف

§ سأقوم بمحاولة صادقة لتحسين صورتي وعملي أمام رؤسائي.

§ سأطلب اللقاء بالمشرف لأشرح له بعض إنجازاتي.

§ سأتجاهل الموقف إلى أن تستبين بعض الحقائق.

§ تحسين سبل التواصل الاجتماعي بالآخرين.

§ مزيد من النشاط والاتصالات لمعالجة الأمر

من المفروض أن تكون النتائج السلوكية ذات جانب إيجابي، وتحفز علي النشاط والعمل الإيجابي لمعالجة المشكلة، أو السيطرة علي نتائجها السلبية بأقل قدر ممكن من الاضطراب النفسي، والاجتماعي.

اساليب استبدال الأفكار :

الحالة هذه الطالب جامعي سعودي بكلية الطب . انتقل من بيئته البدوية إلى مدينة كبرى بسبب دراسته . تمثلت شكاياته في صعوبة التركيز، والأرق، والتأنيب الذاتي، وتحقير الذات، وقد أيدت بعض الأدوات والمقاييس التي أعطيت له هذه الحقيقة فقد حصل على درجات مرتفعة على مقاييس القلق والاكتئاب . وقد كشف "مقياس إبراهيم للأعراض النفسية"^(٢) صعوبات واضحة في التركيز، ولوم الذات، والشك والهواجس . ذكر أنه قد زار من قبل أحد الأطباء النفسيين في المنطقة، وأنه شخص حالته على أنها اكتئاب ووصف له بعض العقاقير المضادة للاكتئاب، ولكن هذا لم يكن كافيا فيما يبدو لإنهاء أزمته . ذكر أن شكواه الرئيسية تبدت في أمور خاصة بالدراسة . فقد بدأ سجله في التدهور، وأصبح ينتقل من سنة إلى أخرى إما بتقديرات ضعيفة لا تتناسب مع إمكانياته العقلية، أو ينتقل بمواد تضاف لمواد العام التالي مما ضاعف من أعبائه، ويزيد من إحساسه بالدونية والاكتئاب . حاولت أن أعلمه بعض الأساليب في تنظيم الوقت، والجدول الدراسي، لكن هذا لم يكن كافيا، بل إن إحساسه بالدونية والتأنيب الذاتي تزايداً نتيجة لأنه فشل أيضاً وفي أيام كثيرة، في الالتزام بمتطلبات تنفيذ

(٢) وهو عبارة عن مقياس وضعه الكاتب بقصد تحديد الأعراض المرضية في الحالات التي تفد للعيادة النفسية، ويتكون من ٨٢ عبارة يجب عن كل منها بحسب انطباقها على الشخص بنعم أو لا أو نادراً . ومن امثلة هذه العبارات : أجد صعوبة في التعبير عن نفسي أمام الآخرين، أميل للخجل، أعجز عن تركيز أفكاري في موضوع واحد، أصاب بالإمساك، توقظني الأصوات من نومي بسهولة . . إلخ

البرنامج العلاجي . وعندما تساءلت عن السبب في عجزه عن ذلك تبين لي أن ذلك بسبب زيارات الأهل ، والأصدقاء ، والتماساتهم المستمرة في طلب العون منه في أمور شخصية كالمجالسة ، وتكليفه بزيارات لأشخاص أو أماكن في المنطقة لحل أمور كان يمكن تأجيلها لولا إحساسهم بأنه متاح في أي وقت يطلبونه فيه . وهنا بدأ العلاج بأخذ منحى إيجابيا وفعالا ، عندما أدركت أنه يعطى قيمة أكبر لإرضاء الآخرين ، وضمان الحصول على حبهم وتقديرهم ، حتى ولو تعارض ذلك مع المتطلبات الحيوية الأخرى في حياته . ولهذا فقد وجهت خطة العلاج إلى وجهتين : الأولى إقناعه بضرورة أن يوازن بين متطلبات نموه الشخصي والمتطلبات الخارجية التي تهيئه من قبل الأسرة ، والأصدقاء " فمن الجميل أن نحظى بحب الناس ، ولكن ليس أن يأتي ذلك بالضرورة على حساب قيمى الرئيسة فى الحياة " . وقد تبين خلال ذلك أنه يتعذر عليه المحافظة بقيمتين متناقضتين " الحصول على رضاء الناس كاملا وفى كل الأوقات " يتناقض مع " ما تحتاجه متطلبات الكفاءة الشخصية والإنجاز من وقت وتفرغ " ، ومن ثم فإن عليه أن يكون قادرا على تحديد أوقات ملائمة يختارها هو ، للقيام بواجباته الاجتماعية نحو الأسرة والأصدقاء ، وأن يتعايش مع فكرة أن هناك سبل متنوعة للحصول على حب الآخرين وتقديرهم ، دون أن يكون ذلك بالضرورة متضمنا لخسارته الشخصية .

ولم يكن ذلك سهلا عليه في البداية بسبب التقاليد القبلية التي نشأ فيها ، والتي يتعذر عليه إزائها أن يرفض على نحو مباشر التماسات الأهل أو الأصدقاء . ولهذا فقد ركزت الخطة ، بحيث كان عليه أن يتدرب على ممارسة بعض الأساليب التوكيدية ، بأن يبدأ تدريجيا في القيام ببعض التعديلات في عاداته السلوكية بحيث يتمكن من الانفراد بنفسه ومع كتبه ما يعادل أربع ساعات يوميا على الأقل (مقطعة وليست مسنمة بالضرورة) وفى مكان منعزل عن مكانه المعتاد الذى يسمح للآخرين من اتصالهم به أو زيارتهم له على نحو مفاجئ . فضلا عن أن يدرب نفسه على التعبير عن المشاعر الإيجابية نحو الأهل والأصدقاء في فترات يومية يختارها هو ولا تتعارض مع متطلبات عمله . وكنت أهدف من ذلك إلى أن أعرفه إلى أن تأكيد الذات لا يعنى بالضرورة رفض الآخرين أو خسارتهم . وأنه على العكس سيمكنه من تعميق علاقاته بالخارج ولكن في الأوقات التي يختارها هو . وقد أخذ العلاج ينحو منحى إيجابيا ، وبدأت ثقته بنفسه تتزايد يوما بعد يوم ، فقد تغير سلوكه في داخل الفصل وأصبح على إمام بالمحاضرات ، كما أصبح قادرا على الدخول في مناقشات أكاديمية نمت عن حسن استيعابه . وقد ذكر أيضا أن

قد رسم بالتعاون مع الطبيب النفسي خطة تقوم على تخفيض العقاقير المضادة للاكتئاب ، التي توقف عنها الآن بالكامل .

وهناك مثال آخر أيضا يتعلق بحالة شاب متدين ، كان يشعر بالذنب إذا ما قضى وقتا طيبا ، أو إذا كان من حوله جو يتسم بالمرح . لقد كان يظن أن هذا المناخ لا يتناسب مع معتقداته عن المرح الذي كان يراه علامة على الضياع والتفاهة ، وقد أخذ سلوكه في التحسن ، وأخذت مشاعر الذنب عنده تتناقص بشكل واضح عندما استبدل هذا التصور للمرح بتصور آخر بأن الوقت الطيب لا يعني الضرر بالآخرين ، كما أن المتعة لا تعني إيقاع ضرر بأحد حتى ولو بدا أن أصدقائه لا يتفقون معه في هذا الرأي .

الحالتان السابقتان تكشفان لنا عن إحدى الحقائق الهامة المتعلقة بتعديل السلوك المرضى . فكما أن الإنسان لا يمكن أن يكون متوترا ومسترخيا في وقت واحد أو مبهتجا ومكتئبا في نفس الآن . فهو أيضا لا يمكن أن يكون منطقيًا في أفكاره ولا منطقيًا في نفس الوقت ، وليس في استطاعته أن يتبنى فكرة سلبية وإيجابية عن نفسه في نفس الوقت ، كما لا يمكن أن تكون أفكاره عن الآخرين هادئة وغاضبة في نفس الآن . ولهذا فقد تغير سلوك الشخصين السابقين لمجرد تشجيعهما باستبدال افكارهما السلبية عن العمل والذات بأخرى مناقضة للاضطراب وتشجع على الهدوء والفعل النشط .

وتعتبر هذه الطريقة طريقة فعالة في إحداث التعديل السلوكي المطلوب ، فضلا عن أنها تحسن من استخدام البيئة بإدراكها - في مواقف التهديد - على أنها اقل مدعاة للاضطراب وليست مخيفة أو مؤذية للدرجة التي نراها بها .

تجنب الربط بينه وقائع غير مترابطة بالضرورة :

ذكرت لى إحدى السيدات أنها عانت من اضطراب شديد خلال الأسبوعين الماضيين من قدومها للعلاج والاستشارة النفسية ، وخلال هذه الفترة كما ذكرت- وأيدها زوجها في ذلك- وهي لم تتوقف عن البكاء وتأنيب الذات لدرجة جعلتها تهمل في حياتها الأسرية ، ورعاية أسرتها أو نفسها . كان أول ما فعلته عندما قدمت للعيادة أنها دخلت في نوبة من البكاء والدموع . كان واضحا أنها تعاني من نوبة اكتئاب حادة . وعندما هدئت علمت منها أن هذه الحالة تملكها منذ أسبوعين عندما أصرت على دعوة أسرة صديقة لزيارتها ، ولأمر ما تعرضت

تلك الأسرة الصديقة في الطريق لحادث مؤلم أدى لدخول أفرادها غرفة الطوارئ بالمستشفى . ومن ساعتها أصبحت هذه السيدة فريسة لشعور شديد بالذنب لأن كل ذلك " حدث بسببي ، لو لم أصر على دعوتهم لما كانت هذه الأسرة قد تعرضت لما هم فيه الآن . "

أذكر هذه الحالة لأنها تمثل نموذجا جيدا لما نلاحظه في حالات كثيرة من الاضطراب النفسي والمزاج . فالاضطراب دائما ما ما يكون مسبوقا بعملية ربط بين وقائع وظواهر غير مترابطة وأن يستجيب الشخص من ذلك نتائج سلبية تتعارض مع متطلبات الصحة النفسية والعلاج . النتيجة المرجحة هي دائما إثارة الاضطراب ، أو الاستمرار في تغذية اضطراب سابق وتدعيمه بحيث يتعذر علاجه ، أو تتضاءل فرص تعديله .

وإليك المزيد من الأمثلة الأخرى التي تدعم وجهة النظر هذه :

- ▼ هناك من يأتي للعلاج وهو يذكر أن سبب تعاسته لأنه حساس أو انطوائي بطبيعته .
- ▼ وهناك الذي يري أن سبب تعاسته لأنه نشأ في ظروف أسرية تعيسة ، أو جاء من أبوين لم يمنحاه الرعاية المطلوبة .
- ▼ وهناك من يملكه الاكتئاب والإحساس بالذنب لأن أحد أفراد أسرته قد أصيب بمشكلة جسمية أو نفسية عارضة ، وقريب من ذلك النوع حالة السيدة اعلاه .
- ▼ وهناك شخص كان يملكه التشاؤم في يومه كلما كان يواجه عقبة بسيطة ليست لها أي صلة بالمشكلات التي سيواجهها خلال يومه فيراها علامة شؤم تفسد عليه حياته وعلاقاته بالآخرين (كأن يلتقي فجأة بحيوان أو بشخص كره له وهو متجه لعمله في الصباح الباكر ، أو أن تتحول إشارة المرور إلى اللون الأحمر قبل أن يعبرها) .
- ▼ وفي أحيان كثيرة تجد من يتهم نفسه بأنه غير محبوب من شخص آخر لأنه كان يتبادل حديثا وديا مع شخص ثالث لا يحمل له الود .
- ▼ وتشابه مع هذه الأمثلة ، بعض حالات الطلاب الذين يربطون تخلفهم الدراسي أو فشلهم في موقف تحصيلي بسبب صعوبة المادة ، وضعف الأساتذة عن توصيل المعلومات ، بدلا من أن ينسبوا ذلك إلى تعارض نشاطاتهم الاجتماعية مع الأوقات المطلوب تخصيصها للمذاكرة .
- ▼ وقد زارني مرة طالب بالجامعة تعرض لنوبات من الذعر والهلع بطريقة منعه من القيام بالسفر أو الخروج من منزله . وقد تبين أن إصابته الأولى بالذعر بدأت عندما علق أحد

المعارف المسنين (ربما مزحا) على صحته - أى صحة هذا الطالب- الجسمية ممتدحا إياها مقارنة بابنه الذي كان نحيف الجسد. وقد ذكر لي هذا الطالب أنه من بعدها لم يهنا بصحته وانتابته أكثر من مرة مشاعر الهلع والذعر. وقد ارتبط ذلك في ذهنه بالحسد أو " العين " خاصة وأن أفراد الأسرة الآخرين يصفون هذا الرجل المسن (هكذا ذكر هذا الطالب) بأنه صاحب " عين حسودة " .

تعكس هذه الأمثلة السابقة جميعها استجابات مضطربة نتيجة للربط بين الاضطراب وبين وقائع ليست لها علاقة منطقية بالاضطراب، إنها مجرد تصور بوجود علاقة لاتوجد أدلة على صحتها. فمرة ننسب تعاستنا لأسباب تبدو علمية كالوراثة، أو الخبرات الماضية، ومرة ننسبها لحوادث عارضة كروية شخص معين، أو حدوث أمر تافه ليست له صلة منطقية بالاضطراب والتشاؤم " كالعين " و " الحسد "، ومرة ننسبها لضعف في خاصية أخرى من خصائصنا الشخصية، ولكن ليست لها علاقة هذه المرة بالموضوع أو بالشعور المرتبط بالاضطراب النفسي والانفعالي.

ولا يكفي أن يعرف الشخص ذلك، بل يجب أن يحاول أيضا أن يتوقف عن هذا الأسلوب من التفكير. وعادة ما كنت أجد أن العلاج النفسي- بالنسبة لعدد لا بأس به من الحالات التي تعاملت معها- يتحول للفاعلية، وينحو منحني ناجحا إذا ما قام الشخص بتعديل هذه الخاصية من التفكير، وعادة ما يتم ذلك من خلال:

٧ مراقبة الذات وتوجيه الانتباه إلى خطأ الربط بين جانبين غير مترابطين في حقيقة الأمر. ولاشك أن مراقبة الذات عند القيام بعملية الربط بين واقعتين أو أكثر، ستوجه انتباه الشخص إلى أحد أخطائه الأساسية في التفكير، وستبين له مبكرا أن جزءا كبيرا من الحالة الوجدانية التي تملكه ينبع لا من وجود خبرة سيئة فعلية، بل من مجرد تفسيرها بحدوث أمر أو أمور عارضة ليست لها صلة منطقية أو مؤكدة بهذه الخبرة (كالوراثة، وسوء الحظ، والخبرات الماضية، والأحداث غير السارة العابرة).

٧ الفصل بين الوقائع وأن يدرك الشخص أن لكل خبرة أو واقعة مرت أو تمر به ظروفها الخاصة التي تمت أو تتم علي نحو مستقل. ونتيجة لهذا الفصل بين الوقائع، سيتمكن من عزل المشكلة التي يواجهها الشخص عن السياق السلبي الذي تنسب له المشكلة. ومن ثم سيمكنه في فترات قصيرة نسبيا أن ينتبه إلى أخطائه الذهنية فيتعامل الشخص مع مشكلته

علي أنها معزولة عن كل الأفكار الضبابية التي كان قد تبنّاها عنها من قبل . ويصبح نتيجة لهذا قادراً على تحمل بعض المسئوليات التي كان يهرب منها من قبل ، وأن ينظر لبعض الشروط الحقيقية التي تساعد بالفعل علي مواجهة مصادر الاضطراب ، أو أن تقل احباطاته وقلقه عندما يواجه خبرة غير سارة فيري أن تأثيرها علي حياته تأثير منعزل ومحدود بالنتائج التي يثيرها هذا الموقف في لحظتها ليس أكثر .

ولهذا من الضروري أن نساعد الشخص على توظيف أفكاره الجديدة المنطقية حالما تحدث ، وذلك بدفعه وبتكليفه بواجبات منزلية يسعى الشخص من خلالها إلى ممارسة أفكاره المنطقية عمداً وفي مواقف حية ، أي يتصرف بطريقة تعكس اتجاهه الجديد ، وتغيراته الذهنية الإيجابية.

أهمية التنبيه لما نقوله لنفسك :

ولأن التفكير في الأمور عادة ما يكون أحياناً أسوأ من الأمور ذاتها ، فإن من المهم في حالات كثيرة الانتباه للحوارات الداخلية . ومن هنا تأتي أهمية أن تدرب نفسك على الحوار الإيجابي مع النفس ، وأن تتجنب تفسيرك للأمور بصورة مبالغ فيها ، تذكر أن ما نقوله لأنفسنا وما نفكر فيه دائماً ما يكون أسوأ من الأمور والمواقف الخارجية ذاتها .

والحوار الداخلي والحديث الإيجابي مع النفس فن يمكن إتقانه والتدرب عليه باتباع خطوات تتماثل تقريباً مع ما ذكرناه في الصفحات السابقة عند الحديث عن أسلوب الدحض والتفنيد . ولهذا عامل الحوار الداخلي كما تعامل الأفكار غير العقلانية التي تحتاج للدحض واستبدالها بحوارات إيجابية هادئة لا تثير المخاوف أو القلق والاضطراب . إبدأ بأن تتبّه ، بشكل خاص للمشاعر الانفعالية التي تملكك عند مواجهة أحد المواقف المثيرة . حدد هذه المشاعر ، هل هي غضب؟ أم اكتئاب وإحساس بالذنب؟ أم قلق وخوف؟ ثم توقف وسجل حواراتك الداخلية ، وأنواع التفسيرات التي وضعتها للموقف أو المواقف التي تواجهك . بعبارة أخرى ، سجل ما الذي كان يدور في ذهنك ، عندما تذكر هذا الموقف . تبين الصلة بين الاضطراب الانفعالي الذي شعرت به والذي لازلت تشعر به حتى الآن ، وبين محتوى الأفكار وأنواع التفسيرات التي تضعها للمواقف التي تواجهك . تجنب ، بعد ذلك ، استخدام نفس الحوارات الذاتية التي حرصت على اختيار الاستجابات الانفعالية المضطربة ، واستبدالها بتفسيرات وحوارات داخلية أهدأ . كرر ذلك على مواقف أخرى في الحياة لعدة أسابيع حتى تتأكد تماماً من قدرتك

على تحديد الحوارات السلبية وأنه أصبح بإمكانك استبدالها بحوارات إيجابية أقل مدعاة للقلق والاضطراب. وإليك مثال لإحدى الحالات التي تمثل جيدا ما تتركه الحوارات مع الذات من آثار مرضية أو علاجية.

تصف هذه الحالة موظفا في الثالثة والثلاثين من العمر تبلورت شكواه الأساسية في تزايد مشاعر الضيق الشديد من العمل لدرجة أنه كاد أن يتقدم باستقالته في الفترة التي قدم فيها للعلاج، وقد تبين أن العمل لديه ارتبط بفكرة أنه " واجب ثقيل لا يتناسب مع ميولي"، وسواء كانت استنتاجاته صحيحة أم خاطئة فقد اكتشف أن هذه الخواطر كانت تسيطر عليه يوميا عند ذهابه للعمل مما ضاعف من نفوره من عمله. وقد وجدت ببعض المناقشة معه أن نستبدل هذه الخواطر بأفكار أخرى معارضة يكتبها على بطاقة ويعيد قراءتها يوميا قبل الذهاب للعمل وخلال فترات العمل لمدة أسبوع مع إمعان التفكير فيها، والقيام بأي نشاطات عملية تذكره هذه العبارات بها. ومن الأفكار التي اخترناها لهذا الغرض: " ومتى كان هناك عمل لا يخلو من الملل والواجب؟" او " إنه على أية حال عمل يأتي منه راتب والعمل عمل"، أو " إن تفكيرى في العمل أسوأ من العمل ذاته". لقد تغيرت أساليبه في التفكير واصبحت مشاعره أقل صحبا وأكثر هدوءا، وقد حاول خلال ذلك أن يتدرب على بعض المهارات التي كان يعزف عنها في السابق لتحسين علاقاته بزملائه، وبالرغم من أنه لا زال يواصل البحث عن عمل آخر، فإن مشاعر الكراهية لعمله الحالي قد تناقصت إلى حد بعيد. كما أن علاقاته بزملاء العمل أصبحت أكثر ودا، وقد ذكر لى أنه لا زال يبحث عن عمل جديد لا كراهية أو نفور من العمل الحالي، وإنما ليجد مكانا يمنحه وقتا اطول حتى ينهى دراساته العليا.

العقيدة الدينية وهل تحقق السعادة لنا حقا؟

لم يبدأ علم النفس فى إبداء الاهتمام الجاد بتأثير العقيدة الدينية على الصحة وتحمل الضغوط إلا فى وقت قريب، ربما لأن علماء النفس يؤمنون بالمنهج العلمى ولم تكن لديهم وسائل تمكنهم من دراسة بعض الظواهر الدينية وقياسها علميا. قبل ذلك كان البت فى هذا الموضوع متروكا لعلماء الدين والفلاسفة القدامى وبعض الفلاسفة المعاصرين.

لكن الاهتمام العلمى المعاصر بهذا الموضوع مكننا من اكتشاف بعض الحقائق المثيرة للتأمل. ففى إحدى الدراسات المعاصرة سنة ٢٠٠٤ التى نشرتها مجلة عالم النفس الأمريكى

المرموقة أمكن دراسة المتغيرات التى تؤثر فى نسبة الوفيات بين الذكور فما فوق الخامسة والخمسين ممن أجريت لهم عمليات جراحية فى القلب فتبين أن أكثر عاملين ارتباطا بالوفاة هما: ضعف الدعم الديني والثاني يتعلق بافتقار الدعم الاجتماعى كما يتمثل فى غياب المؤازرة الأسرية وعدم وجود شبكة من العلاقات والأصدقاء. وبالعكس تبين أن الأشخاص الذين ذكروا أنهم متدينون ويمارسون الشعائر الدينية بانتظام قد انخفضت نسبة الوفيات بينهم لتصبح ٤٪ فقط بينما وصلت إلى ٢٥٪ عند الأشخاص الذين اعترفوا بأن اتجاهاتهم الدينية لا تلقى منهم اهتماما ملحوظا.

وفى مجموعة أخرى من الدراسات عن المصابين بالسرطان ارتبطت المعتقدات الروحية والدينية بالتحسن السريع من المرض وبالقادرة على مقاومة الألم.

وفى مجموعة أخرى من البحوث عن مرضى القلب تبين أيضا أن ممارسة الطقوس الدينية كالصلاة تلعب دورا جوهريا فى حسن استجابة هذا النوع من المرضى للعلاج.

وبالرغم من أن البحوث فيما هو واضح تقدم أدلة قوية على أهمية ما يلعبه الاتجاه الدينى فى الصحة والبقاء، فإن الدراسات التى قارنت بين أنماط متنوعة من المتدينين كشفت عن وجود اختلافات عريضة بينهم، أى أن الأهم هو نوعية الشخصية المؤمنة وليس مجرد ممارسة الشعائر والانتماء للعقيدة الدينية فقط. فمثلا لاحظت شخصيا من خلال الممارسة النفسية أن فرص التحسن من أمراض القلق والاكتئاب تتزايد بعد عدد قصير من جلسات العلاج النفسى لدى الأشخاص الذين يتصفون بالسماحة واحترام مشاعر الآخرين والمرونة فى التفكير أكثر من زملائهم الذين يتماثلون معهم فى العقيدة الدينية وممارسة نفس الشعائر الدينية. وأثبت أيضا عالم من هارفارد هو "ميكلائاند" أن الأشخاص الذين يتصفون بوجود سمات مرتبطة بالتدين كالعطف على الآخرين والإيثار يتصفون أقدر من غيرهم على مقاومة الاضطرابات النفسية والجسمية أى ان جهازهم المناعى أقوى من غيرهم حتى ولو كان هذا الغير من نفس العقيدة.

وهناك ما يؤكد أيضا أنه يوجد بين المتدينين أشخاص يتصفون أكثر من زملائهم بسمات شخصية واجتماعية منها:

٧ حسن التواصل الاجتماعى بالآخرين وحب التعاون والتطوع للأعمال الخيرية التى تنم عن التزام بصالح أفراد المجتمع.

٧ فضلا عن أن علاقتهم بأنفسهم اتسمت بالمرونة والتفاؤل والأمل في أن أمورهم الشخصية تتطور إلى ما هو أحسن .

وبالمقارنة بين هذا النوع من الأشخاص بزملائهم ممن لا يتصفون بهذه الخصائص تبين أنهم من أفضل الجماعات الدينية استجابة للنمو الصحي ومقاومة الضغوط النفسية كالاكتئاب والقلق بشكل أكبر من غيرهم .

والخلاصة أن التوجه الديني يمد صاحبه بكثير من جوانب الدعم النفسي والاجتماعي ، فضلا عن أنه يمنحنا قدرة أكثر على التفاؤل والأمل بشكل خاص . وهذه الخصائص معارضة بطبيعتها للتوتر وتمنح أصحابها قدرة أكبر على التعامل مع المواقف المتأزمة وتحمى جهازهم المناعي عند مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها .

ومن مزايا المتفائلين أنهم لا يلومون أنفسهم عند ظهور الخلافات والمتاعب ، كما أنهم يؤمنون بقدراتهم على مواجهة التحديات الشخصية والتغلب عليها . والتفاؤل والأمل يرتبطا أيضا بوجود قوة أعلى تحمى وتراقب ، ومن ثم فقد يلعب الاتجاه الديني كقوة عازلة لحماية الفرد من النتائج السلبية للضغوط . ولهذا لا نستغرب عما تكشفه البحوث المعاصرة من أن الأشخاص المتفائلين والروحانيين والذين يؤمنون بوجود قوة أعظم تسندهم يحققون أعظم الفوائد الطبية والصحة النفسية مقارنة بمن لا يمتلكون هذه القدرات .