

الفصل الثاني والعشرون

الأحداث السارة،
والأنشطة الإيجابية
وسائل ناجحة
للتخلص من الاكتئاب



② الأحداث السّارة.. والتخفف من الاكتئاب، وتعديل المزاج:

يُشير العلماء أن هناك ما يُشير إلي أن التفكير في حدثٍ سار قريب العهد له تأثير قوي علي الحالة المزاجية، أو الشعور بالرضا عن النفس. والتجارب بيّنت أن الحالة المزاجية والانفعالية لكثير من الناس تتعلّل عندما يستخدمون الأسلوب المعروف بأسلوب "فيلتون". يستند أسلوب "فيلتون" علي حقيقة ما تلعبه الأحداث السّارة في كف استجابات الاكتئاب، ورفع مشاعر الرّضا. وبمقتضي هذا الأسلوب كان "فيلتون" يطلب من الشخص أو الأشخاص (في تجاربه العملية) أن يقرأ الواحد منهم أولاً في صمت، ثم بصوتٍ مسموع عدداً من العبارات التي تدور حول الكفاءة الشخصية، والرّضا عن النفس، واعتبار الذات، والصحة الجسمية الطيبة، مثل: إني سعيد، أشعر بأنني راضٍ عن أموري الشخصية. إلخ، وأن يحاول أن يضع نفسه في الحالة المزاجية التي تُعبّر عنها العبارة. لقد وجد "فيلتون" بالفعل أن الحالة المزاجية تتأثّر إيجاباً لدي أكثر من 5.٪ من الأشخاص، ولو أن التأثير الإيجابي لا يستغرق إلاّ فترات قصيرة.

ولقد اتخذ علماء العلاج السلوكي من هذه الحقيقة منطلقاً لتكوين أساليب متنوعة بهدف التخفف من الاكتئاب، وتعديل المزاج بشكلٍ إيجابي. ومن الدراسات العديدة التي أكّدت علي الدور الحيوي للأحداث السارة، والمباهج المشروعة، لتحسين الحالة الصحية والنفسية العامة للفرد، يمكننا أن نخلص إلي عددٍ من النتائج نعرضها كالآتي:

- هناك فروقاً فردية ضخمة في إدراك الناس لما هو حدث سار. ومن المعروف أن لكل فرد منا مجموعة من النشاطات، يري أن ممارستها تكون مصدراً لبهجته وسعادته. ولهذا فمن الأفضل أن يكتشف كل فرد بنفسه قائمته الخاصة من الأحداث السّارة. ولحسن الحظ، فقد كشفت التجارب عن أن قائمة الأحداث السّارة لكل فرد تظلّ ثابتة. بمعنى أن السرور والبهجة لمشاهدة مسرحية أو فيلماً بعينه، كان ولا يزال وسيحمل في المستقبل نفس مشاعر الرضا النفسي التي يشعر بها الفرد الآن.
- كلما تنوعت مصادر السرور والبهجة كان ذلك أفضل. ولهذا فإن من الأفضل أن يُنمي الشخص، ولو عمداً، أكبر قدر من النشاطات الإيجابية في مجالات متنوعة.
- ليس من الضروري أن تكون هذه الأحداث المُبهجة ضخمة، أو تستغرق وقتاً أطول. قد تكون الأحداث قصيرة، تحتاج ممارستها إلي بضع دقائق يومياً.
- هناك أخطاء في التفكير وبعض التصوّرات اللاعقلانية، قد تُعيق الفرد عن اكتشاف مصادر السرور والسعادة والرضا في حياته. فقد يتصوّر الفرد أنّه عندما يبحث عن مصادر البهجة في حياته يصبح أنانياً، أو أنّه 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 الضّارة صحياً، أو غير أخلاقية، مثل: تعاطي المخدرات، الممارسات الجنسية غير اللائقة. إلخ. وهذه بالطبع تؤذي الفرد كما تؤذي الآخرين،

وممارستها سوف يضر بالصحة الجسمية والنفسية للفرد، كما سيحطم التوافق مع النفس و مع الآخرين.

• هناك ما يشير إلي أن الأفراد الذين يمارسون نشاطات سارة علي المستوى اليومي، أكثر سعادة وإحساساً بالرّضا عن النفس من أولئك الذين يمارسونها قليلاً أو لا يمارسونها علي الإطلاق.

• كلّما مارس الفرد هذه الأحداث السارة برغبته الشخصية، وإرادته وليس بسبب ضغوط خارجية، زادت آثارها المخففة للاكتئاب.

⑤ نماذج من الأحداث السارة، والنشاطات الإيجابية لتعديل المشاعر الاكتئابية:

من أهم الأعراض التي تُصاحب الاكتئاب الشعور بخواء الحياة، وفقدان الاهتمامات، ومن ثمّ فإن الاكتئاب وما يصاحبه من هذه الأعراض يؤدي إلي خفض مستوى الطاقة والنشاط، وإن 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 يخفف أو يُعدل من المشاعر الاكتئابية كثيراً، وهذه الأنشطة المقترحة تتبلور في التالي:

(أ) أنشطة اجتماعية ذات طابع سار

وتتضمن هذه القائمة كل أنواع التفاعلات الاجتماعية الطيبة التي يشعر الشخص فيها بأنّه جذاب ومرغوب فيه من قِبل 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 تُحب.
- عبّر عن تأييدك العلني لراي جيد.
- قلّل من إلحاحك علي شخص آخر.
- اطلب 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 حبك أو إعجابك بشخص آخر.
- اجتمع مع أشخاص متحمسين.
- قم بزيارة سريعة لأحد الأقرباء أو المقربين.

- قم بعمل تطوعي لخدمة الآخرين.
 - سجل أشياء إيجابية فعلتها اليوم أو من قبل.
 - أصغ بانتباه وتفهماً لشخص لم تكن تميل إليه.
 - سجل أشياء إيجابية تود عملها اليوم أو الأيام المقبلة.
 - امتدح شيئاً إيجابياً في شخص آخر.
 - اخلق مناقشة حية.
 - عبّر عن عرفانك بالجميل.
 - تعرّف علي شخصية جديدة.
 - امنح بعض الوقت لمساعدة محتاجاً.
 - ادع صديقاً علي كوب من الشاي أو القهوة.
 - تعرّف علي ما سيفعله أبنائك اليوم.
 - تطوع لمساعدة شخص يحتاج إلي النصيح.
- وهناك شروط وعوامل تُساعد علي أن تحقق هذه العلاقات أكبر فائدة علاجية ممكنة منها: أن تتم هذه العلاقات في جو بهيج وخال من النقد والسخرية، وأن يكون الفرد خلالها قادراً علي كشف مشاعره بحرية وطمأنينة، وأن يحافظ علي القواعد التي تتطلبها مثل هذه العلاقات بما فيها الإخلاص والمشاركة الوجدانية والتواصل.

(ب) أنشطة شخصية

- وتتضمن هذه الفئة من علي أنواع الأنشطة المرتبطة بإثارة مشاعر اللياقة النفسية، 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 لرحلة أو أجازة.
 - تعلّم شيئاً جديداً.
 - ابحث عن كتاب جديد.
 - اكتب خطاباً مؤجلاً.
 - عبّر عن فكرة أو رأي بوضوح.
 - اكتب رأيك في مقال قرأته في جريدة أو مجلة.
 - اكتب عن شيء يعجبك في شخصية تقدّر ها وتحترمها.
 - اكتب أو اتصل لتسأل عن شيء تريد اقتناءه.
 - 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 بكفاءة.

- اكتب فكرة خطرت علي بالك.
- ابعث برأيك لصحيفة أو مجلة.
- قم بتنظيم شئ مؤجل في منزلك.

(ج) أنشطة سلوكية مضادة للاكتئاب

وهي أنشطة بطبيعتها سارة ومضادة للاكتئاب، وتتضمن جدول الأنشطة السارة الذي اقترحه "ليفينسون" وقام الدكتور "عبد الستار إبراهيم" بتعريبه، ومن بينها (بشئ من التصرف) ما يلي:

- اجتمع مع أصدقاء سعداء.
- اضحك بعمق.
- شاهد منظراً طبيعياً وركز عليه.
- قل شيئاً جميلاً أو ساراً للمقربين إليك.
- ارتد ملابس جديدة.
- استمع بتركيز لتلاوة من القرآن الكريم.
- استمع لبعض الترانيم الروحية.
- تحدث عن شئ سار أو مرح.
- شاهد شيئاً تحبه خارج المنزل.
- قم بإعداد شئ تحبه.
- اجتمع مع أشخاص متحمسين.
- اقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة الخلابة من حولك.
- تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك.
- كن متيقناً بوجود الله سبحانه وتعالى في حياتك.
- تناول طعاماً أو شراباً تحبه.
- ابتسم للآخرين.
- اشتر شيئاً تحبه.
- اقتطع وقتاً مثمراً للفراغ.
- اقض وقتاً كافياً في مكان مشمس.
- نم بعمق.
- قل شيئاً مسلياً أو استمع إليه.
- أرو طرفة أو نكتة.
- استرح بعض الوقت.
- خذ حماماً فاتراً.
- تنفس هواءً طبيعياً ونقياً.
- استمع لأغنية تحبها.

- اشتر شيئاً لشخص تحبه.
- تخيل موقفاً مع شخص تحبه.
- تخيل شيئاً جديداً سيحدث في المستقبل.
- اللعب مع طفل صغير.
- قم بمداعبة أو تربية حيوان اليف.

⊗ كيف يمكن تدريب المشاعر، وزيادة معدّل الأنشطة السارة ؟

تعديل المزاج والتعلّب علي المشاعر الاكتنايية يتطلّب أن تزيد من ممارستك اليومية للأنشطة السارة، بأن تستعين بجدول النشاطات السارة 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 علي دراية ووعي واضح بهذه النشاطات.
- ❖ حدّد إلي أي مدي تشعر بالسرور والابتهاج والرضا، عند قيامك بأداء كل نشاط من النشاطات المسجلة، وفق المقياس التالي:

صفر - نشاط غير سار أو مُحايِد.

1- نشاط يبعث علي سروري إلي حد ما.

2- نشاط يثير بالفعل سروري وبهجتي الأكيدة.

- ❖ الآن أعد النظر إلي النشاطات التي تُثير سرورك إلي حد ما، أو التي تُثير سرورك بشكلٍ أكيد، وحاول أن تتبيّن بالرجوع إلي الماضي، وبخاصة الشهر الأخير لتحدّد 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.

1- حدث ذلك مرّات قليلة (من 1-6 مرات) خلال الشهر الأخير.

2- حدث ذلك مرّات كثيرة (7مرّات فأكثر) خلال الشهر الأخير.

- ❖ وبهذا يكون لديك وبالنسبة لكل نشاط ذكرته درجتان: درجة شيوعه في حياتك، ودرجة ما يثيره لديك من سرور وبهجة. قد ننظر إلي هذا النشاط علي أنه يُثير سرورك بشكلٍ مؤكّد (أي أعطيته درجتين علي مقياس السرور)، ولكنك أعطيته صفراً علي مقياس الشيوع، أي أنك لم تمارسه ولو مرّة واحدة خلال الشهر الأخير.. وهكذا بالنسبة لكل فقرة أو نشاط.

- ❖ بعد ذلك يمكنك أن تُعد قائمة المكافآت الذاتية، وهذه يجب أن تشتمل علي كل أنواع المكافآت الشخصية التي تري أنك تستحقّها، إذا ما حققت إنجازاً واضحاً في ممارسة النشاطات السارة. حدّد هذه المكافآت بحيث يرتبط أداؤها سلباً بالاكتناب والقلق.

نماذج من المكافآت الذاتية

- 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 تحبها.
- الذهاب لحضور محاضرة عامة.
- مشاهدة مسرحية أو فرقة موسيقية.
- تناول طعام الغداء أو العشاء خارج المنزل.
- دعوة صديق إلى مشروب أو طعام.
- زيارة متحف.
- الذهاب إلى الأسواق.
- الاتصال الهاتفي بشخص عزيز.. الخ.

❖ تجي 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 نحو دقيق خطك القاعدي، أي متوسط ممارستك لكل الأنشطة السارة وغير السارة. وهذه خطوة مهمة لأنها ستمكنك في المستقبل من تقدير مدي تقدمك في الخطة العلاجية. كما أنها ستطلعك علي نحو واضح علي الشروط الشخصية أو الخارجية، التي تمنعك من ممارسة نشاطات سارة، أو تلك التي تدفعك إلي نشاطات غير سارة.

❖ تأتي بعد هذه المرحلة مرحلة الممارسات المنتظمة للنشاطات السارة، سواء تلك التي تمارسها هذه الأيام بالفعل أو تلك التي لا تمارسها علي نحو متكرر. ابدأ بشكل بطيء، وحاول أن تحقق علي المستوي اليومي تقدماً معتدلاً في معدل النشاطات السارة بالمقارنة بالخط القاعدي، أو بالمعدل العادي قبل بدئك للبرنامج. من المهم لكي تحقق فائدة ممكنة أن تخصص مكاناً خاصاً ووقتاً معيناً. وكن متأكداً أنك لن تكون خلال هذا الوقت مشغولاً أو مرتبطاً بشئ يشغلك. من الممكن تعديل البرنامج بالطبع حسب الظروف، ولكن في كل الأحوال كن متسقاً.

❖ حدد هدفاً تصل إليه كل أسبوعين. يمكن أن يتضمن الهدف زيادة في كمية النشاطات السارة التي ستؤديها خلال الأسبوعين القادمين، أو في كمية الوقت الذي ستمنحه للنشاطات السارة. ضع الهدف علي نحو إيجابي وقابل للتحقيق، أي حاول أن تكون واقعياً، بحيث لا تسمح مثلاً لنشاطاتك السارة بأن تهبط عن معدلها، أو أن تعمل علي زيادة الوقت لبعض النشاطات السارة لفترات قصيرة يومياً.

❖ كافي نفسك علي كل ما حققته من إنجازات في الوصول إلي حد معقول من النشاطات السارة. إنك لا تقوم بشئ بسيط. ونقترح أن تُعد قائمة شاملة بالمكافآت الذاتية التي تري أنك تستحق الحصول عليها، مستعيناً بالقائمة التي سبق ذكرها.

❖ ثم تأتي في النهاية مرحلة تقييم الأداء، وتتضمن: هل تسير الخطة علي النحو المرغوب فيه؟، وإذا كانت تسير علي هذا النحو المرغوب فهل تؤثر 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 تتحول تدريجياً إلي ممارسة نشاطات تبعث علي السرور، إلي أن تتحول إلي عادة شخصية قوية يصعب تحطيمها عندما تلوح بوادر أي أزمة أو عقبة.

خطوات لزيادة معدل النشاطات السارة

- 1- اختر ستة أنشطة سارة (إما بالاستعانة بقائمة النشاطات المرفقة في أول هذا الفصل، أو ستة أنشطة جديدة تعتقد أنها تثير المتعة والسرور).
- 2- الهدف أن تقوم بأدائها خلال الأسبوعين القادمين.
- 3- من بين الأنشطة التي اخترتها: ثلاثة يمكنك القيام بها بمفردك، وثلاثة يمكن القيام بها بالاشتراك مع آخرين.
- 4- كل نشاط منها يفضل أن يستغرق أداؤه (10) دقائق أو أكثر، ولكن أداء كل منها سهل ويسير خلال اليوم.
- 5- ضع كل نشاط ستقوم به في استمارة بالشكل الآتي:

المُعد	الاسم	النشاط
	للممارسة:	
في	تاريخ	البدء
	للممارسة:	
	هذا النشاط ممتع لي لثلاثة أسباب، هي:	
		
		
		

حدّد، لثلاث مرّات في اليوم (الصباح، وانظهر، والمساء) مكاناً هادئاً اجلس بهدوء واسترخاء، وتدرّب علي القيام بالنشاط المذكور بطريق التخيّل ثم قم بتنفيذ العملي للنشاط المذكور. استمر في ذلك كل يوم، إلي أن تتمكّن من غرس هذا النشاط في جدولك اليومي أو الأسبوعي.