

رسائل من العيادة النفسية | 4 | المشاعر نكهة ورائحة الحياة | د

يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته واهلا بكم في رسائل من العيادة النفسية. تحدثنا المرة الماضية عن علاقة الجسم بالنفس واليوم بدنا نتحدث عن علاقة المشاعر تحديدا بالنفس وايش هي المشاعر؟ حسب ما يمكن وصفها بوصف سهل وايضا يمكن اجراء - 00:00:00 بعض التطبيقات من خلال هذا الوصف تكون مفيدة في حياتنا اليومية. المشاعر بكل بساطة لما وصفنا المرة الماضية انه علاقة النفس بالجسم كانه المي والكاسة. وانه وضعنا مي اه ساخنة سيصبح الكأس ساخن. ووضعنا مي باردة سيصبح الكأس بارد - 00:00:20 المشاعر تخيلها هي نفس هذا الماء الساخن او الماء البارد شو بتحط فيه مادة فرضا المي السخنة اذا حطيت قهوة بتصير هاي المي عبارة عن كوب من القهوة. اذا حطيت اه اه ميدالية شاي بتصير عبارة عن كاسة شاي - 00:00:40 اذا كان ماء بارد ووضعت مثلا عصير برتقال بتصير عبارة عن عصير برتقال وهادا هو اللي بميز مشاعرنا في علاقتها مع النفس والجسم. مشاعرنا هي كانه النكهة والرائحة. اللي بتعطيهها النفس لاي - 00:01:00 في امر احنا بنمر فيه. شو بنقصد في هذا الكلام؟ تخيل معي اذا حصل موضوع معين بحاجة انك تتعامل معه بجدية ايش الشعور اللي لازم يكون عندك؟ ايش النكهة اللي لازم تحس فيها؟ اذا كان شئ جدي جدا في مشاعر الخوف - 00:01:20 اذا كان شئ مهم في الحرص. اذا كان شئ فعليا للحظة من اللحظات في خسارة او في نوع من ضياع اشياء بتخصك او فقدان عزيز بكون الحزن. طيب يا ترى هذي المشاعر هل هي مفيدة - 00:01:40 هاي المشاعر الغير سارة واحنا ضد تسميتها بالمشاعر السلبية. مشاعر غير سارة. تمام؟ لانها طبيعية بطبيعتها يمكن نشعر فيها. الخوف بيخليك تكون حريص وتنتبه. وتتنبه الحزن بخليك تاخذ وقتك. لتفكر - 00:02:00 بسيناريوهات واسوأ ما يمكن انه يحصل. وكانك بتحضر حالك للمرحلة الجاي. هلا هاي المشاعر اذا كانت واخذت وقتها المناسب من غير زيادة ومن غير نقص وقتها. بتكون اللي بتعطيك مؤشر شو اللي بصير حواليك. تخيل انه تكون في امور - 00:02:20 لا خطر عليك. طبعا بدك تشعر بالتهديد والخوف. تخيل في امور انت خسرت فيها. بدك تشعر بالحزن والخسارة. هذا طبيعي. فالمشاعر مؤشر تحكي لك شو اللي بصير حواليك بتعطيك المعنى والنكهة والطعم للاشي اللي بصير حواليك حتى تكون ردة فعلك تناسب - 00:02:40 هذا الموقف. فهذه علاقة هذه المشاعر اللي زي ما وصفناها كانه كوب من الشاي. كانه هذا الماء الساخن بتلون بلون معين بيحمل نكهة معينة. فالمشاعر لها نكهة. مشان نشبه ونوضح توضيح ادق. في من - 00:03:00 تصاب مثلا بالكورونا هاي الايام والله يعافيكم اجمعين انتم واحباكم. واحدة من اكثر العوارض المزعجة فقدان حاسة الشم والتذوق المشكلة انك بتصير في خطر حقيقي يعني ممكن تاكل شئ فاسد. في الوضع العادي بس تشم ريحة الاكل اذا كان فاسد او مش مزبوط او تذوق طعمه - 00:03:20 وفورا ما بتاكله. طب اذا انت فاقد حاسة الشم والتذوق حتاكل من اكل قد يكون فاسد. او حتاكل من اكل قديم يكون في نسبة ملح زائدة عن الحد او في شئ مش مزبوط هادا الاكل. اذا بتصير معرض لنوع من الخطر. وهادا هو - 00:03:40 هو اللي بصير لو فقدنا التذوق والشم من ناحية نفسية. ايش بنقصد؟ لو فقدنا شعورنا اتجاه الاشياء. وصار ما عنا مشاعر انو احنا

متبلدين عاطفيا. اذا كيف بدنا نستجيب هل هذا الموقف خطير ولا مش خطير؟ اذا ما عنا شعور - 00:04:00

شوف كيف بدنا نستجيب. هل هذا الموقف يحتاج اوقف بينه وبين نفسي وافكر اكثر وافكر بأسوأ سيناريو ممكن يصير وشو ممكن يحصل بعدين اذا ما كان عندي حزن كيف هاد بده يصير. هل هذا الموقف بيحتاج اني اشعر بالذنب حتى ما يتكرر من جديد وما

اغلط بحق حدا او - 00:04:20

انه اكون غاضب حتى ادافع واوقف لحقي في لحظة من اللحظات اللي بصير معنا وكأنه بنفقد حاسة الشم والتذوق من ناحية نفسية

شو معنى هذا الكلام كانه بنفقد الشعور اللي بيعطينا معنى بيعطينا نكهة بيعطينا مذاق بيعطينا - 00:04:40

رائحة للمواقف مشان نعرف نتعامل معها. وبساعتها هذا مش شيء جيد رغم انه كثير من الناس بحكي لك نفسي اتخدر. بالعكس انت بتصير بخطر حقيقي لانه استجابتك للمواقف اللي بحاجة لحب حتكون مش طبيعية وباردة. واستجابتك للمواقف اللي فيها تهديد

حتكون بتضعك بخطر. واستجابتك للمواقف - 00:05:00

ان فيها خسارة هتكون انت منسحب وما بتعرف تتعامل معها. اذا المشاعر مهمة. وهي بتلون حياتنا من جودة. بتعطيها لون طعم

ورائحة مهمة جدا. وهذا بخلينا انه لازم نفهم مشاعرنا اكثر. لانه المشاعر كيف نقرأها؟ هذا معنى - 00:05:20

مهم وفي نفس الوقت نقدر نميز هل هي ضمن الشدة الطبيعية ولا اشد ولا اقل شدة من اللي لازم يكون او نشعره. هلا لازم مش معناه

قطع هيك الشعور المناسب لا هي من اله. لكن اذا كان عندك خدر زائد او ردة فعل اقوى مما يجب هذا معناه - 00:05:40

اللي بدنا نتحدث عنه المرة القادمة لما بنلتقي في رسائل من العبادة النفسية. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:06:00