

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 بذنا نتحدث عن علاقة المشاعر تحديدا بالنفس وايshelf 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 والكافية. 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 بتحظ فيه مادة فرضا المي السخنة اذا حطيت قهوة بتصرير هاي المي عبارة عن كوب من القهوة. اذا حطيت اه ميدالية شاي بتصرير عبارة عن كاسة شاي - 00:00:40 اذا كان ماء بارد ووضعت مثلا عصير برترنال بتصرير عبارة عن عصير برترنال وهادا هو اللي يميز مشاعرنا في علاقتها مع النفس والجسم. مشاعرنا هي كانها النكهة والرائحة. اللي بتعطيها 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 شيء جدي جدا في مشاعر الخوف - 00:01:20 اذا كان شيء مهم في الحرص. اذا كان شيء فعليا للحظة من اللحظات في خسارة او في نوع من ضياع اشياء بتخصك او فقدان عزيز تكون 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؟ لأنها طبيعية بطبيعتها يمكن نشر فيها. الخوف بيخليلك تكون حريص وتتنبه. وتتنبه الحزن بخليلك تأخذ وقتك. لتفكر - 00:02:00 بسيناريوهات واسوأ ما يمكن انه يحصل. وكانك بتحضر حالك للمرحلة الجاي. هلا هاي المشاعر اذا كانت واحتدت 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 خطير 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 كانها 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 واحبائكم. واحدة من اكبر العوارض المزعجة فقدان حاسة الشم والتذوق المشكلة انك بتصرير في خطر حقيقي يعني ممكن تأكل شيء فاسد. في الوضع العادي بس تشم ريبة الاكل اذا كان فاسد او مش مزبوط او تذوق طعمه - 00:03:20

وفورا ما بتأكله. 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 شيء مش مزبوط هادا الاكل. اذا بتصرير معرض لنوع من الخطير. 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 بدننا نستجيب هل هذا الموقف خطير ولا مش خطير؟ اذا ما عنا شعور - 00:04:00
شوف كيف بدننا نستجيب. هل هذا الموقف يحتاج اوقف بينه وبيني وافكر اكثر وافكر باسوأ 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 ادفع 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 مثـان نعرف نتعامل معها. وب ساعتها هذا مش شيء جيد رغم انه كثـير من الناس بحـكي لك نفسـي اتـحدـر. بالعكس انت
بتـصـير بـخـطـر حـقـيقـي لـانـه استـجـابـتك للمـوـاقـف اللي بـحـاجـة لـحـبـ حتـكون مش طـبـيعـيـة وـبـارـدـة. واستـجـابـتك للمـوـاقـف اللي فيها تـهـدىـدـ
حتـكون بتـضـعـك بـخـطـر. واستـجـابـتك للمـوـاقـف - 00:05:00

ان فيها خـسـارـة هـتـكـون اـنـت منـسـحبـ وما بـتـعـرـف تـتـعـاـلـمـ معـهاـ. اذاـ المشـاعـرـ مـهـمـةـ. وهـيـ بـتـلـونـ حـيـاتـنـاـ منـ جـوـةـ. بـتـعـطـيـهـاـ لـونـ طـعـمـ
ورـائـحةـ مـهـمـةـ جـداـ. وهذاـ بـخـلـيـنـاـ اـنـهـ لـازـمـ نـفـهـمـ مشـاعـرـنـاـ اـكـثـرـ. لـانـهـ المشـاعـرـ كـيـفـ نـقـرـأـهـ؟ هـذـاـ مـعـنـىـ - 00:05:20
مـهـمـ وـفيـ نفسـ الـوقـتـ نـقـدـرـ نـمـيـزـ هـلـ هيـ ضـمـنـ الشـدـةـ الطـبـيـعـيـةـ وـلـاـ اـشـدـ وـلـاـ اـقـلـ شـدـةـ منـ الليـ لـازـمـ يـكـونـ اوـ نـشـعـرـهـ. هـلـاـ لـازـمـ مشـ معـنـاهـ
قطـعـ هـيـكـ الشـعـورـ المـنـاسـبـ لـأـ هـيـ منـ اللهـ. لكنـ اذاـ كانـ عـنـدـكـ خـدـرـ زـائـدـ اوـ رـدـةـ فـعـلـ اـقـوـيـ مـاـ يـجـبـ هـذـاـ مـعـنـاهـ - 00:05:40
الـلـيـ بـدـنـاـ نـتـحـدـثـ عـنـهـ الـمـرـةـ الـقـادـمـةـ لـمـاـ بـنـلـتـقـيـ فـيـ رسـائـلـ مـنـ العـيـادـةـ النـفـسـيـةـ. السـلـامـ عـلـيـكـمـ وـرـحـمـةـ اللهـ وـبـرـكـاتـهـ - 00:06:00