

# رسائل من العيادة النفسية | 3 | علاقة النفس بالجسد | د يوسف

مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ولقاء جديد في رسائل من العيادة النفسية. سؤال طالما يتكرر ويوجه إلينا. ما علاقة النفس

بالجسد؟ رغم انه قد يبدو انه يعني العلاقة بينهم بشكل اه - [00:00:00](#)

واضح لكن خيلنا نشبهها اليوم بتشبيه بسيط جدا سيكون الهدف منه اعطائكم بعض التوجيهات العملية نستفيد فيها بحياتنا. العلاقة

اشبهها كما علاقة الكأس بالماء في داخله. فكانه هاي النفس هي الماء - [00:00:20](#)

كانه الجسم هو هاد الكأس. وبالتالي هذا الماء اذا كان بارد سيصبح الكأس بارد اذا كان فاتر سيصبح فاتر اذا كان هذا الماء حار

سيصبح الكأس حار. وبالتالي كانه بنحكي عن احوال النفس. تمام؟ بتشبيهه جدا بسيط يعني النفس احيانا - [00:00:40](#)

لها بعض الاحوال تكون باردة او فاترة او حارة. حارة مثل يكون عنا غضب قلق وازعاج شديد متوترين جدا وبالتالي هذا سينعكس على

الجسم بحيث تنعكس حرارة هذه النفس على هذا الجسد. لكن في معلومة جدا مهمة انه - [00:01:00](#)

برضو حرارة الجسم وطبيعة الجسم تنعكس على النفس. يعني لو وضعنا ماء حار في هذا الكأس لكن الكأس بحد ذاته كان بارد جدا

رايح يعادل من حرارة هذا الماء. وهاي المعلومة اللي جدا مفيدة الان. بانه احيانا قد نكون لا نملك مهارات كافية او ما في -

[00:01:20](#)

امكانية كافية نتعامل مع الاوضاع النفسية اللي بنعاني منها من غضب من قلق من توتر. بالتالي نحن لك ان نتعامل مع هذا الجسم

حتى يهدأ هذه النفس. تخيل معي كم مرة كنت متوتر او غاضب او قلق - [00:01:40](#)

وعملت نشاط معين لعبت رياضة فرضا رحت على مسبح وسبحت او طلعت في رحلة صغيرة او حتى في جولة صغيرة لما هذا

الجسم وهذا العقل التهي بشيء خفف من حرارة هذه النفس اذا جاز التعبير. خيلنا ناخذ - [00:02:00](#)

واحدة من اهم التكنيكات اللي هي على بساطتها لكنها مفيدة في انها تهدي هذه النفس لانها هي من تهدئة الجسم فتهدي هذه النفس.

وهذا كمسكن ليس شيء علاجي الان اللي بنحكي عنه. هو كمسكن الاطباء احيانا في حالة عانينا من شيء بيعطونا مسكن - [00:02:20](#)

ودواء علاجي. فالיום احنا بنحكي عن نوع من التهدئة كانها مسكن. هي الاعمال التي فيها انغماس. نغمس فيها وهي غالبا اعمال

تحتاج منا التركيز وتركيز العين واليد. فرضا اصلاح جهاز معين. انت لو جبت جهاز معين وحاولت تصلحه من خلال مفك وعدة معينة.

اشتغلت عينك ويدك - [00:02:40](#)

تركيزك فبتلاقي انه هذا بيساعدك. السيدات او جداتنا كانوا يحبوا احيانا حياكة الصوف. عمل عين ويد وايضا يحتاج الى تركيز وكان

يساعدهم. فبالتالي فكر شو في اشياء ممكن تكون من هذا النوع وخصوصا اذا كنت متوتر - [00:03:10](#)

او منزعج او قلق او شوي غاضب هذا ممكن يساعدك لانه يهدي الجسم ويهدئ النفس. من الاشياء هاي اللي ممكن اه اه اه مثلا اذا بدنا

نلعبها كالعاب رياضية مثلا زي كرة السلة. شف قديش بتحتاج لتركيز حتى انك تسد او تصوب هذه الكرة في السلة بتحتاج لتركيز

اليد - [00:03:30](#)

وايضا لتركيز عالي. بناء على ذلك في اشياء كثير رغم بساطتها لكن ممكن تكون مفيدة. تخيل انه لو كنت احيانا في شيء مشغلك

بيدك قلم فكيتته وشوي ركبتة خصوصا الاشياء الاقلام هاي المعقدة اللي فيها اكثر من قطعة - [00:03:50](#)

على بساطة الموضوع اذا ركزت فيه ممكن يهديك بقدر قليل من التهدئة. اذا فكر دائما كيف تعمل والتهدئة. مشان هيك بنلاحظ بعض الناس بروح بيلعب العاب بتحتاج تركيز مثلا عالموبايل. او ابناءنا بيلعبوا عالبايستيشن بهديهم في بعض - 00:04:10 وخصوصا الالعاب اللي بحاجة لتركيز وانتباه شديد. هلاً في ناس ما بتفقوا مع هذا الكلام علميا بحكي لك هاي الالعاب ممكن تخليهم برضه يتوتروا. نعم انا مع في بعض الظروف لكن غالبا الاشغال اليدوية الاشياء اللي بتحتاج دقة عمل يدوي مع تركيز - 00:04:30 وايضا انه نكون حاضري الدهن فيها غالبا من الاشياء اللي بتخلي الجسم يرتاح وينعكس ذلك على النفس بالتالي خذوا بنصيحتي جربوها واكتبوا لنا بالتعليقات اذا جربتها قديش استفدت منها وانصح غيرك فيها وخلينا نشوف قديش هذا التكنيك مفيد -

00:04:50

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:05:10