

الفصل الثاني

نماذج عملية للإرشاد الروحاني



كتاب شجرة السنديان 300 سؤال لتتعرف على نفسك من جديد

تأليف د. محمد بشناق

طارق شاب، يبلغ من العمر خمسة وعشرون عامًا. درس طارق طب الأسنان بناءً على رغبة أبيه، الذي يعدّ من أشهر أطباء الأسنان في المدينة. رغم النجاح الذي حققه طارق، ورغم أنه يعمل ساعات طويلة في العيادة، فهو لا يشعر بالرضا ولا الحماس، بل تطوّر الأمر إلى شعورٍ عارٍ بالغضب تجاه نفسه، وتجاه أبيه الذي فرض وصايته عليه ولا يزال. اكتشف طارق أنه، ومنذ الصغر أخذ الكثير من القرارات، ودرج على مختلف العادات فقط؛ لإرضاء والده لا عن قناعةٍ ولا رغبةٍ. جاء طارق؛ طلبًا للمساعدة بعد أن ظهرت عليه أعراض الإكتئاب. عندما عرضنا على طارق أسئلة كتاب السنديان أجهش في البكاء. لم يكن يتخيل أنه سوف يعجز عن إجابة عن أبسط الأسئلة التي تتحدّث عن أهمّ شخصٍ في حياته: نفسه، تلك النفس التي حبسها، وقمعها، وتجاهل أبنيتها. لقد تعود أن يكافح، ويسهر، ويحصل على أعلى العلامات في سبيل سماع المدح، والتشجيع، وتجنّب اللوم، والتقريع. حتى غدا غريباً عن نفسه، وعن أقرب الناس إليه؛ لأنّه لا يعرف من هو؟ ولماذا هو هنا؟ وهل هو حقًا يريد أن يكون كما هو وهنا؟!!!

إنّ الإنسان الذي يواجه أزمات حادة في حياته، يتعرّض لسيلٍ عارٍ من الأسئلة، التي تحتاج إلى تفكّر، وتدبّر، وحسن جوابٍ، ولا شك أنّ

هذا الإنسان بحاجة إلى برنامج عمليّ، يعمل على تعزيز الوعي بالذات، ويساهم في التعرف على المشاعر، والأفكار، وتحقيق الانسجام مع الذات. ومن هنا جاءت فكرة كتابنا "شجرة السنديان ثلاثمائة سؤالٍ لتتعرف على نفسك من جديد، والذي يقع في أربع فصولٍ، تتناول حياتك اليوم، والماضي، والعلاقات، والمستقبل. ندعو الشخص المتلقيّ للإجابة على تلك الأسئلة، ومناقشة تلك الأجوبة، ضمن أربع جلسات مكثّفة، ومدعومة بالتطبيقات العمليّة، والعادات اليوميّة، في سبيل تحقيق السّلام الداخليّ والقدرة على اتّخاذ القرارات المصيريّة على أحسن وجهٍ.

▪ الجلسة الأولى (الانسجام) Harmony

وهي تتعامل مع أسلوب الحياة، وتساهم في زيادة الوعي حول النّفس، والقيم، والعادات اليوميّة، وتعزّز، معاني تقدير الذات، وممارسة عادات متنوّعةٍ مثل التأمل، والصّمت، والخلوة. الهدف منها تحقيق الانسجام مع النّفس .

▪ الجلسة الثانية (التسامح) Forgiveness

تتحدّث عن الماضي وما مرّ فيه من أحداثٍ، ومواقف هامةٍ، وقرارات حاسمةٍ. والهدف من هذه الجلسة، هو فتح ملفات الماضي، والعمل على تحقيق التسامح مع النّفس ومع الآخرين، وتفريغ إناء الرّوح من كلّ الشوائب والمشاعر السلبية حتى يتمكن المرء، من ملء ذلك الإناء بالقيم الإيجابية من جديد.

▪ الجلسة الثالثة (الإحسان) Transcendence

تتعلق بالعالم من حولنا. فلكلّ منا علاقاته الخارجية مع العائلة، والزملاء، والمجتمع. وقد تؤثر تلك العلاقات على صفو حياتنا ونقاء نفوسنا. والغرض من هذا الفصل، هو التحلّي بالشعور بالمسؤولية، والامتثال وحبّ العطاء.

▪ الجلسة الرابعة (الشغف) Passion

تتناول الحلم الشخصي، والأهداف الشخصيّة، والمهنية. والهدف هو، أن يتبنى المرء فكرةً، وأن يندرس لها حياته، ويكرّس لها جهده، وأن يمنحها من رأس مال وقته. الهدف هو، الذي يمنح الحياة روحاً ومعنى، بل ويجعلها مغامرة تستحقّ أن تعاش!

لقد طبّقت تلك الجلسات، مع الكثير من المراجعين لدي في العيادة، على أن تلحق بجلسة تعزيز بعد شهر وأخرى بعد ثلاثة شهور. وذلك؛ لضمان تغيير السلوك، ولمساعدة المراجع على التغلب على الظروف الصعبة التي يمر بها بغية إحداث تغيير جذريّ. فلا شكّ أنّ الغرض من هذه الجلسات، هو تحقيق تغيير حقيقي في حياة الإنسان، ممّا يساعده في التعامل مع الأزمات، ومواقف الحياة بمختلف أشكالها. بطريقة مختلفة تحقّق الشعور بالرّضا، والإيجابية، والسّلام الداخليّ، وتعزيز عوامل السّكينة والسّموّ، والإنسجام. والله ولي التوفيق.

مقتطفات من كتاب " شجرة السنديان ثلاثمائة سؤال لتتعرف على

نفسك من جديد " تأليف د. محمد بشناق

- تحدث عن نفسك بشكل تلقائي، وعفوي. من أنت؟ أهم صفاتك؟ حياتك؟
- ما هو أكثر ما يمنحك السعادة؟
- تخيل لو أنّ أشدّ المعجبين بك يتحدث عنك الآن، ماذا يقول؟
- ضع دائرة حول الصفات الأهم فيك، كما يراها الآخرون (قد ترغب بأن تسأل من حولك من عائلة، وأصدقاء):
- متسامح - مثابر - متواضع - معطاء - شجاع - منظم - نشيط - متعاون - كريم - مرح - حازم - مرن.
- أذكر ثلاثة أمور تمنحك القوة في وجه الشدائد؟
- أذكر عادة جميلة تمارسها كل يوم؟
- ما هي العادة التي تود التخلص منها؟
- هل تشعر بالتوتر، أو القلق؟
- ماذا تفعل، لكي تخفف من التوتر؟
- هل تمارس التأمل؟ كم مرة أسبوعياً؟
- كيف تصف دينك لشخص لا يعرفه؟
- هل تذكر شيئاً عملته بالسابق، وتشعر حياله بالندم، أو الذنب؟
- كيف يمكن أن تكفّر عن هذا العمل؟

- هل تشعر بالامتنان لأشياء جميلة في حياتك؟ أذكر أهم خمسة منها.
- أذكر ثلاثة مهارات أو أشياء جديدة سوف تتعلمها هذا العام؟
- ما هو الشيء الذي تحاول تعليمه للآخرين؟
- ما هي الذكرى الجميلة التي لا تنساها؟
- أذكر موقف تحديّ أخذت فيه قراراً حاسماً؟ ماذا فعلت؟ بماذا تشعر
حيال هذا الموقف؟
- بمَ تصف شريك حياتك؟
- بماذا يصفك أولادك؟
- لو كنت صاحب القرار في بلدك، أذكر أهم ثلاثة قرارات سوف تتخذها.
- ما هو حلمك الكبير؟
- هل أنت واثقٌ من قدرتك على تحقيق هذا الحلم؟ إلى أيّ درجة؟
- ما هي آخر كلّ مات تحب أن تقولها لمن تحبّ؟
- لو علمت أنّ هذا آخر يوم في حياتك، ماذا سوف تعمل؟
- ما الذي تتمنى أن يذكرّك الناس به بعد رحيلك؟

ست خطوات للتعامل مع المرض والأزمات .. في رحاب سورة المدثر

تأليف د. محمد بشناق

حليمة سيدةٌ تبلغ من العمر أربعين عامًا. متزوجة ولديها ثلاثة أولاد. تعرّضت حليمة لحادث سير، فقدت على أثره زوجها، وأصيبت بكسور في الحوض. عندما جلس الفريق المعالج مع حليمة، تبين أنّها خائفةٌ على أولادها، ومستقبلهم، إلا أنّها لا زالت تتحلّى بإيمانٍ عميقٍ، وحسن صلة بالله تعالى. حليمة لا تملك مصدر دخل وهي ربة بيتٍ، وهي خريجة معهد لغاتٍ.

كثيرةٌ هي الأحداث، التي تعدّ منعطفات هامة في حياة الواحد منا.. تأخذ الحياة بعدها مسارًا مغايرًا، ومختلفًا وربما أكثر إيجابيةً، وتفقًا. قد تكون بعض هذه المنعطفات من الشدّة بمكان؛ لجعلها كفيلة بإحداث زعزعة في أمن النفس واستقرارها، وبثّ الخوف والحزن في النفس وأعماق الروح! لقد تحدّثت كتب السيرة، عن هول المشهد الذي عاشه النبيّ - صلى الله عليه وسلم - وقت لقائه الأول بجبريل عليه السّلام. مشهدٌ مهيبٌ، ومنعطفٌ حادٌ في حياة البشريّة جمعاء. انطلق بعده عليه الصلاة والسّلام إلى بيته مرتجعًا خائفًا.. مستجدًا بخديجة قائلاً: دثروني.. دثروني. لم يستمر الخوف طويلاً، ولم يبق النبيّ - عليه الصلاة والسّلام - قابلاً تحت دثاره طويلاً، عاد لملاقاة جبريل - عليه السّلام - مراتٍ وكراةٍ ورفع دثاره ونهض، ليحمل رسالةً بها نهضة أمته ونجاتها.

أمّا جبريل عليه السّلام، فقد لقّن قائد البشريّة، ورائد التغيير - عليه الصلاة والسّلام - آياتٍ عظيماتٍ، فيهنّ تلخصت خطوات التغيير الست، ألا وهنّ مطلع سورة المدثر. ست خطوات غاية في التسلسل، والدقة،

والتناسق. كانت تلك الخطوات كفيلاً بجعل هذا الرجل المتدثر بغطائه، قائد أمةٍ وصاحب أعظم رسالةٍ.

إنّ مدارس هذه الآيات، ومحاولة إسقاط معانيها، والدروس المستفادة منها على أرض الواقع، لهي أشبه برحلةٍ روحانيّةٍ، يتلمّس المرء فيها مشاعره وأحاسيسه، كما وتمنحه أدوات التغيير الحقيقيّ والمضيّ قُدماً صوب النجاحات، والأهداف.

الطريقة: يهدفُ البرنامج، إلى تحقيق السّلام الداخليّ، والإنسجام مع النّفس، والقدرة على التّكيف مع الظّروف الصّعبة، وتحديد هدفٍ أساسيٍّ للحياة، بناءً على منظومة القيم الشّخصيّة.

■ الجلسة الأولى: يا أيُّها المدثر

الهدف منها: أن يتعلّم المريضُ التّالي:

كيف يمارس الصّمت، والخلوة، والتأمّل، كما كان يفعل سيّدنا رسول الله في غار حراء، وكيف يعبر عن أفكاره، ومشاعره.

كيف يتعرّف على مشاعره، ويواجه الخوف، والحزن، ويعاملهما كصديقٍ لا كعدوّ. سوف يتعلّم كيف يفهم نفسه، يقدرها، يحبّها، ويحاورها، لأنّ أساس الإنسجام، هو تقدير الذات.

■ الجلسة الثانية: قم فأندر

تهدف هذه الجلسة، إلى توعية المريض بعلاقته مع المجتمع من حوله، ودوره الإيجابيّ فيه. كما يتعلّم من خلالها كيفية التعامل بشكل فعّال مع أهله ومعارفه، فعّال مع أهله ومعارفه، على أساسٍ من الحبّ، والحكمة، والتفاهم. ولكي يتعرّف المريض على دوره في هذا المجتمع، لا بدّ أن يمتلك الوسائل، ولذلك لا بدّ من إتاحة الفرصة للمريض، كي يكتشف

قيمه الشخصية، وخصائص شخصيته. هذه الجلسة سوف تعلمه، معانٍ روحانية هامة مثل: الامتنان، والعطاء، والإحسان، والتسامح.

■ الجلسة الثالثة: وربك فكبر

هذه الجلسة تهدف إلى، جعل المريض يحدّد هدفًا واضحًا، وكبيرًا لحياته. أن يصبح إنسانًا ذا بصمة مميزة، ومتفردة. أن يحيا معاني التكبير قولًا وفعلاً. أن يستعين بالإله الأكبر، على كلّ ما قد يعرقل مسيره صوب العلا، وكلّ ما قد يثبّط عزمه، وينال من عزيمته. هذه الجلسة تهدف، لبتّ الثقة في المريض بأنّه ما عاد صغيرًا ليحيا حياةً هامشيّةً وعشوائيةً، بل بات له حظٌّ من صفة خالقه الكبير. لقد أصبح كبيرًا هو الآخر.

■ الجلسة الرابعة: وثيابك فطهر. والرجز فاهجر

هدف هذه الجلسة، هو إحداث تغيير حقيقيّ في حياة المريض، واستثمار تلك اللحظات الصّعبة، في سبيل التعرف على عادات، وأدواتٍ عمليّة للعناية بالذّات، والإرتقاء بالنفس وتبدأ رحلة التّغيير من الخارج، "وثيابك فطهر"، ثمّ الداخل "والرجز فاهجر".

■ الجلسة الخامسة: ولا تمنن تستكثر

جلسةٌ تعقد بعد مرور شهر، هدفها التحفيز، والتواصل.

■ الجلسة السادسة: ولربك فاصبر

جلسةٌ تعقد بعد ثلاثة شهور، للمتابعة والتشجيع.

مقتطفات من كتاب "ست خطوات للتعامل مع المرض والأزمات في

رحاب سورة المدثر"

إنَّ سورة المدثر، تتكلّم عن تجربةٍ بشريةٍ عاشها الرسول محمد -صلى الله عليه وسلم- حينما نزل عليه الوحي. نحن نتكلّم عن رجلٍ فاجأه الوحي وحيداً في الغار، يطلب منه أن يتلو كلاماً يسمعه لأول مرّة، فيعود إلى بيته مرعوباً خائفاً، ويتدثر (يتغطى) بالغطاء ويقول دثروني، دثروني. أنّه يواجه موقفاً شديداً، لا يعلم خباياه، وأسراره، وتداعياته، تماماً كما يواجه أحدنا كرياً شديداً ألمّ به، أو همّاً أحاط به.

لاحظ هنا الأسلوب القرآني الرفيع، الذي نزل عليه، وأخذ بيده يدعوه إلى تجاوز هذا الموقف، والإستعداد لتحمل أعباءٍ ضخمة. أنّه يسوق الأوامر، والتوجيهات في ست آيات في غاية الروعة، والبيان رغم قصرها، وسرعة إيقاعها.

أنّها تخاطبه (بالمدثر) وتقرّ أنّه خائفٌ إلى حدّ أنّه تدثر، وتبدأ بأمر شديد اللّهجة: (قم فأنذر)، ليس هذا وقت الخوف، والهلع، فعليك أن تعلم أنّ عليك مسؤوليةً ضخمةً، ورسالةً ساميةً. تعامل بشجاعةٍ، وإيجابيةٍ مع هذا الموقف. (وربّك فكبر)، إذا أدركت رحمة الخالق جلّ وعلا واستعنت به؛ فسيهون كلّ شيءٍ. (وثيابك فطهر)، ولكن إبدأ بنفسك وطهر نفسك من الظاهر والباطن؛ لتكون جاهراً للتعامل مع التّحديات، والصّعوبات.

ليس هذا فحسب، بل (والرجز فاهجر)، لا بدّ أن تتقيّ نفسك من الشوائب، والآفات ولا بدّ من التخلّص من العادات، والأفكار والخواطر السلبية. ولا تمنن تستكثر؛ المثابرة والإستمراريّة ضروريّة، وإمكانياتك ليس لها حدود، والإلتزام، والتضحية، والتجرّد أساس؛ لإكمال المّهمة، وتخطّي أعباء الطريق.

(ولريك فاصبر)؛ فالصّبر لا يأتي مصادفة، ولا اجتهادًا بل هو محصّلة طبيعيّة إذا طبقت كلّ ما سلف. لا بدّ من الصّبر، والتفأول، وتحمل الخطوب، والمحن بنّفس راضية، ومطمئنة.

إذن نحن هنا نتكلّم عن ست خطواتٍ بشكلٍ متناسقٍ، ومتسلسلٍ يتّبعها المريض، أو من يخوض أزماتٍ، ومحنٍ بكافة أشكالها، وتعامل مع الحدث بإيجابية واستعان بالله ونقى نفسه من الدّاخل والخارج، وتخلّص من الشوائب، وتحلّى بالمثابرة والإلتزام، والإنضباط ثمّ تعامل مع الحدث بنّفس صابرة راضية، ومطمئنة بعد أن قام بالدور المطلوب منه، وأتمّ ما عليه.

قم فأندر / كن إيجابيًا

في اللّحظة التي يتعهد فيها الإنسان بأن يلتزم تجاه شيءٍ ما، فإنّ العناية الإلهية تسانده، وتؤيده، وتكون موجودةً لمساعدته كلّ الأشياء، التي ما كانت لتكون موجودةً في وقتٍ غير هذا، ويتدقّق من قراره هذا سبيلًا كاملًا من الأحداث مولدًا في صالحه كلّ أشكال الوقائع واللقاءات غير المتوقعة والمساعدات المادية، وكلّها أشياء ما كان يحلم بأن يصادفها في الطّريق.

كان من دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم: «اللهم إني أعوذ بك من الهمِّ، والحزن، والعجز، والكسل» فالعجز قد تكون لديه الرغبة، ولا تكون لديه القدرة، والكسل لديه القدرة، لكنّه ضعيف الرغبة.
وربك فكبر / استعن بالله

إذا كنت تبحث عن السعادة الحقيقية، ولا تجدها، وتحاول أن ترسم على شفّتك ابتسامة الرضا، ولا تستطيع، فابحث عنها في مدّ يد العون للآخرين.

في اللحظة التي تدرك فيها لذّة، وحلاوة إغاثة الملهوف، وعون المحتاج، والسعيّ في حاجات الناس، عندها لن تنحصر سعادتك في نفسك فقط، بل هي تمتدّ لتشمل كلّ من قابلت، وصادفت وعاشت.
فإذا طاف بك طائفٌ من همٍّ، أو ألمّ بك غمٌّ؛ فامنح غيرك معروفًا وأسد له جميلًا؛ تجد الفرج والراحة. أعط محرومًا، أنصر مظلومًا، أنقذ مكروبًا، أطعم جائعًا، عد مريضًا، أعن منكوبًا؛ تجد السعادة تغمرك من بين يديك، ومن خلفك.

وهل لهذا الكلام أثرٌ على حياتك مع المرض، ومع المعاناة التي تعشّها، الجواب بلا شكّ نعم.

«والله لا يخزيك الله أبدًا». هذه كلمات السيّدة خديجة في سياق تفسير هذه السورة (المدّثر)، حينما جاءها الرسول - صلى الله عليه وسلم - فرعًا خائفًا، أدركت السيدة خديجة أنّ شخصًا يحمل هذه المعايير الأخلاقية

الرائعة، وهذه الخصال الرجولية، لن يخذله الله تعالى في موقف شدة. إنَّ المواقف البيضاء التي نقدّمها لوجه الله تعالى هي كالمال الذي تدخره في المصرف؛ احتساباً للأزمات. هذه المواقف كذلك أنت تودعها في رصيدك، وسوف تجني منها حينما تجد الله يجنّد من يقف معك في الأزمات، والشدائد نظير تلك المواقف الرجولية والإنسانية التي سجّلتها.

وثيابك فطهر/ الطاقة الإيجابية

تخلّص من الأشياء التي يجب إزالتها من حياتك، وستشعر بمزيد من البهجة والسعادة، وسينعم عقلك براحة أكبر. أنت مصمّم مصيرك، أنت المؤلف، أنت كاتب القصة، القلم بين أصابعك، والمحصلة هي ما تختاره أنت.

الكلمات التي تستخدمها، هي التي تحدد مشاعرك، واللغة التي تختار استخدامها، تشكل الطريقة التي تدرك بها الواقع، كما أنّ مفرداتك توجه معنى حياتك.

عندما تبدأ في فهم أفكارك، ومشاعرك، والسيطرة حقاً عليها، فحينئذٍ سترى كيف تصنع واقعك الخاص، وهناك تكمن حريتك، وهناك تجد كلّ قوتك.

في كلّ صباح أنهض، وأقول «الحمد لله» وفي كلّ صباح حينما تلمس قدمي أرض الغرفة أقول «الحمد لله»، ثم أبدأ التفكير في الأشياء التي تستحق الحمد. هذا بينما أغسل أسناني، وأقوم بطقوس الصباح. ولا

أكتفي فقط بالتفكير بشأنها، والقيام ببعض العادات الروتينية، بل إنني أصوغ الحمد وألهج به، وأستشعر في نفس ي مشاعر الامتتان.

والرجز فاهجر / تخلص من الشوائب

عندما تتعرض للمرض أو الأزمات التي تعصف بحياتك، فكثيراً ما تضطرُّ إلى التصرفُ بطريقةٍ لم تعدد عليها من قبل، فقد تتوتر، أو تغضب، أو تتعزل، وتتزوي، أو تتعامل مع الموقف بشكلٍ يغلب عليه الصلابة، أو يغلب عليه اللين والرقة.

الأمر الخطير هنا، هو أن تستمرَّ على التعاطي مع الأمور بهذا الشكل؛ حتى تصبح هذه جزءاً من شخصيتك، وطبيعتك، فتجد نفسك إنساناً آخرًا غير الشخص الذي عهدت. فتسأل نفسك عندها: هل هذا حقاً هو أنا؟ لماذا أتصرف بهذا الشكل؟

المطلوب هنا وفي هذه الظروف، هو أن تراعي نفسك وتراقبها وتحافظ على طبيعتك الإيجابية ولا تتغير إلا للأفضل. لا تترك الأيام والليالي تفسد طبيعتك، فكلَّ شيء تفقده يعوّض إلا نفسك، فلن تستطيع يوماً أن تعود إلى ما كنت عليه سابقاً.

ثقتك بنفسك، واحترامك لشخصك أمرٌ في غاية الأهمية، لا تستخفَّ بنفسك ولا تدع الوسوس تتسرّب إليك؛ فنتهم نفسك بالذنب، والتقصير لما ألمَّ بك. وتذكر أن كلَّ العظماء على مرّ التاريخ، مروا بظروفٍ صعبة كالتّي تمرّ بها وتجاوزوها.

ولا تمنن تستكثر / كن مثابراً

ميزة أساسية يتسم بها الأشخاص الناجحون، وهي أنهم اعتادوا أن يعملوا أشياء، لا يقوى الآخرون على الإلتزام بها.

نحن نتكلم هنا عن معنى في غاية الأهمية ويأتي في السياق الطبيعي لكل ما سبق، فمن السهل أن نستوعب كل ما سبق ذكره، وقد تأخذنا الحماسة والعاطفة؛ فنطبق ما جاء فيها ليومين أو أسبوعين، وبعدها تفتقر الهمم، ذلك لأن تصرفاتنا كثيراً ما تحكمها الإنفعالية، والقرارات العاطفية وليست في الحقيقة قائمة، على التخطيط والعمل الدؤوب.

التغيير يبدأ بخاطرة، ففكرة، فعزيمة، ففعل، وهمّة، فعادة، فسلوك حتى يغدو طبعاً وصفة.

فإذا أردت أن تحدث فرقاً نوعياً، فعليك أن تتعاهد مع نفسك بتطبيق ما سلف، والإلتزام به في السراء والضراء، ومن هنا يكون التغيير الحقيقي.

إنّ الإنسان الذي يريد أن يغيّر العالم، يجب أن يكون قادراً على تغيير نفسه أولاً.

إذا ثقلت عليك الأعباء، وأقعدك المرض عن روتين حياتك؛ فلا تستكثر على نفسك ما سلف من معانٍ، فما دام لديك قلب ينبض، وعقل يفكر، فما زلت شخصاً صاحب قرار، ومسؤولية ضمن قدراتك التي تعلمها

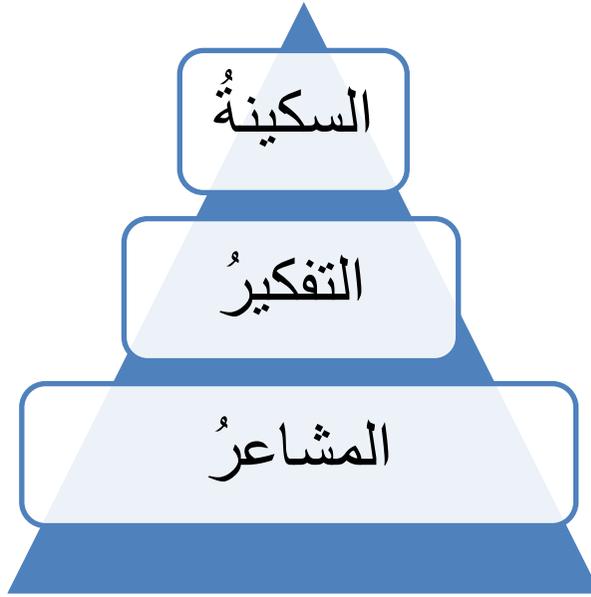
جيدًا. قد تتغير أهداف حياتك، وأعمالك تبعًا لوضعك الصحيّ، وقدراتك، لكنّ الفكرة واحدة لا تتغير، فلا بدّ من الالتزام.

نموذج للإرشاد الروحاني - هرم شوپرا

نوال سيدة تبلغ من العمر ثلاثون عامًا. متزوجة ولديها أربع أولاد. تغيرت حياة نوال تمامًا، عندما اكتشفت بأن زوجها يخونها. لم يحاول زوجها إصلاح سيرته، بل تمادى في غيّه، واتهمها بالنقصير، والإهمال، ووجّه لها الإهانات، وانتهى الأمر بضربها و طردها من البيت. كان موقف أهلها منها هو الضغظ عليها؛ للعودة إلى بيتها، وتحمل النتائج بدعوى أنّ المجتمع لا يرحم، وأنّ عليها أن تضحّي، من أجل أولادها.

عندما جاءت نوال إلى المرشد الروحانيّ، كانت تشعر بالغضب، والوحدة، والضعف. وكانت تنهم نفسه بالغباء والضعف؛ لأنّها تعرّضت للإهانة؛ ولأنّها وضعت ثقتها في شخص، لا يستحقّ. مازال تفكير نوال مشوشًا، ولا تعلم ماذا تفعل.

من المهمّ جدًّا هنا الاستعانة بهذا الهرم، الموضّح هنا في سبيل مساعدة نوال؛ للتخلّص من هذه الأزمة. لا يجوز أن نتوقع من نوال الانتقال إلى المستوى الثاني، أو الثالث قبل أن تتعامل بطريقة صحيحة، مع المستوى الأول. إنّ الكأس عند نوال مليءٌ بالغضب، والإدانة. لذلك يجب تفرغ هذا الكأس، قبل أن نطلب منها ملأه، بالأفكار الإيجابية.



▪ المستوى الاول: المشاعر (Feelings)

في هذه المرحلة تستولي على المريض مشاعر الغضب، والحزن، والخوف، والإحباط. غالبًا ما يكون في حالة صدمة، وغير قادرٍ على التفكير، والتّصرّف. قد يحتاج المريض مدّةً زمنيّةً - لا بأس بها - للخروج من هذه الحالة. وحتى يتجاوز هذه المرحلة، يجب على المعالج الرّوحانيّ فعل التالي:

- أخبره أن يتعامل مع مشاعر الغضب، والحزن على أنّها مشاعرٌ طبيعيّةٌ، لا داعي لكتبتها، أو الخجل منها. دعه يعبر عن مشاعره بالحديث، بالكتابة، بالدعاء، والعبادة، أو حتى بالبكاء.

- عزز لديه الثقة، بأن الله تعالى لن يخذله، ولن يخزيه، فالله كريم رحيم لا يردُّ يدًا ارتفعت، تسأله ضارعة.
- أخبره أنه لا داع للإستعجال، بالبحث عن حلول للمشكلة، كما أن عواقب التسرع باتخاذ القرارات والتصرف قبل أن تهدأ المشاعر غير محمودة، فغالبًا ما تكون القرارات المتسرفة غير صائبة وتفتقر للحكمة.
- حاول منع المريض من كيل الإتهامات لنفسه، وتوبيخها وتعنيفها، فأغلب المرضى يبدأون في لوم أنفسهم، ورميها بأوصاف سيئة، وقد تصدر عنهم عبارات مثل: أنا ضعيف، أو أنا أحمق، أو أستحق ما حصل لي. ذكر مريضك بضرورة استعانته بالله، وأهمية حفاظه على احترامه لنفسه، وتقديره لذاته.

▪ المستوى الثاني: التفكير (Thinking)

- في هذه المرحلة يبدأ المريض، باستعادة توازنه، والتفكير بالقرارات، والتصرفات التي يجب أن يتخذها.
- من المهمّ تنبيه المريض في هذه المرحلة، أنّ عليه ألا يخضع لضغوطاته النفسية، أو أن يتأثر بالضغوطات المجتمعية، حين تفكيره بالقرار وعزمه على التصرف، فلا يجب بحال من الأحوال، أن يتخذ قرارًا بدافع الرغبة بالإنّقام، أو مجازاة رأي من حوله دعه يسأل نفسه سؤالاً هامًا: ما هو الشيء الذي إن فعلته، سأحصل على أحسن الحلول أو أخف الأضرار عليّ وعلى من حولي وفقًا لقيمي الشخصية؟

▪ المستوى الثالث: السكينة (Inner peace)

هذه المرحلة أشبه ما تكون، بمكافأة للمريض، على حسن إدارته للأزمة. ساعد مريضك على استسقاء الدُّروس، والعبر، واستقراء الحكمة من بين أسطر الحدث. أطلب منه أن يحصي الفروقات الإيجابية، التي أحدثتها التجربة فيه. دعه يفكر بالثمار التي جناها، من تلك التجربة، وكيف يمكنه التمتع بها.

من المهم أيضاً أن تدعو مريضك، في هذه المرحلة إلى الصَّفح والنسيان، لا تتركه محمّل القلب بمشاعر الغلّ والكراهة، ساعده كي يتخلص من كلّ تلك المشاعر السلبية، فهي كالكأس المسموم الذي يتجرعه صاحبه، فيمزق أحشائه بينما الشخص الذي يفكر به، لا يتضرر، ولا يتأثر. وهذه المرحلة يحقق المريض الانسجام مع النفس والسلام الداخلي.

وسائل التواصل مع المريض

سلمى سيدةٌ تبلغ من العمر خمسين عاماً. متزوجةٌ ولديها أربعة أبناء. أصيبت سلمى بسرطان الثدي. سلمى الآن في المستشفى؛ لاستكمال العلاج. إلا أنها ترفض تلقي العلاج. نصحتها طبيبتها بتناول العلاج، فرفضت. خيّرهما الطبيب بين تناول العلاج، أو مغادرة المستشفى، فرفضت الخيارين. وتأزمت العلاقة بينها، وبين الفريق المعالج. عندها طلب الطبيب المساعدة من زميله - دفواز -.

ذهب - د. فواز - إلى المريضة، وعرفها بنفسه، واستأذنها أن يتحدث معها. ثم بدأ معها الحديث، فتعرف على حالتها الإجتماعية أكثر، وسألها كيف هي اليوم؟ عن وضعها الصحي؟ ما الذي يقلقها؟ وكيف تتوقع منه أن يساعدها؟ وسألها لماذا ترفض العلاج؟ بدأت سلمى بالحديث. تبين أنها قلقة من تناول العلاج؛ خوفاً من الأعراض الجانبية، ولا تريد أن تذهب إلى البيت ويراها أولادها في حالة الضعف. أبدى - د. فواز - إهتماماً بمشاعرها، وعرض عليها المساعدة، وشرح لها طبيعة العلاج وفرص الشفاء. استمرّ الحوار لمدة ساعة. أدّى الحوار إلى الخروج بحلولٍ عملية، والإتفاق على عقد جلسة مع العائلة. بعد ذلك، وافقت سلمى على استكمال العلاج، وغادرت المستشفى متجهة إلى البيت. بعد نحو سنة تماثلت سلمى للشفاء، وعادت إلى الحياة الطبيعيّة بثقةٍ وتفاؤلٍ.

مهارات الحوار مع المريض

تعدُّ مهارات التواصل، مع أيِّ مريضٍ يعاني من مرض مزمن، وعضالٍ من أبرز التّحديات التي تواجه الطّبيب، أو الفريق الطّبيّ، حيث تقع على كواهلهم مهمة مراعاة أسس التّواصل السّليمة، مع المريض، بالإضافة للتّحلي بروح الشّجاعة، والثّقة، والإيمان للتعامل مع المواقف العصيبة بريادة جأشٍ وحكمة. وقد أثبتت التجارب أنّ حسن تواصل الفريق الطّبيّ، مع المريض له بالغ الأثر على تعاويه مع العلاج، وتجاوبه مع التّعليمات.

وهنا نقدم بعض مهارات الإتصال الناجح:

- حاول أن تعطي وقتاً كافياً للمريض. أحياناً قد لا يكون لديك كثير من الكلام، لتقوله. لكنّ الوقت الذي تقضيه مع مريضك، خصوصاً عندما تزوره وهو على سرير الشفاء يلعب دوراً هاماً لتأصيل الألفة والمودة، وقد يساعده ذلك ليبوح إليك بنوازع نفسه وأحاسيسه.
- إذا شعرت أنّ المريض لديه ما يقوله، فلا بدّ أن تشعره بالإهتمام، وأنّ تعطيه الوقت لذلك. حاول ألاّ تقف بعيداً عنه بجانب الباب. اسحب كرسيّاً واجلس إلى جواره، وحافظ على نفس المستوى الأفقيّ لعينيك، وعينيّه. حاول أن تصافحه، أو تمسك بيده إذا كان الوضع ملائماً.
- إنّ نبرة الصوت لها مدلولاتها. حاول أن تتكلّم بهدوءٍ، وبصوت يعبر عن التعاطف، والإهتمام.
- إبدأ حديثك مع المريض، بطريقة "السؤال المفتوح" مثل: (كيف حالك اليوم؟)، (هل لديك أي شيء تحبّ أن تتحدّث عنه، أو تستفسر بخصوصه؟)، (حدّثني، كيف أستطيع أن أساعدك؟ أنا هنا لأخدمك).
- حسن الإستماع عاملٌ أساسيٌّ للتعامل، مع حاجات المريض المختلفة. تذكر أنّ لدى المريض الكثير ممّا يقوله، وهو بحاجة ماسةٍ إلى من يستمع إليه.

■ حاول أن تلعب دور المستمع، واستعمل طريقة "الاستماع الإيجابي"، وهذا يعني الإصغاء باهتمام، مع إضافة بعض التعليقات، والأسئلة الموجهة أثناء حديث المريض، مثل:

○ لا بدّ أنّ هذا كان صعباً، ومؤلماً.

○ أنا أفهم كم كان هذا صعباً عليك.

○ ثم، ماذا حدث؟

○ وماذا كان شعورك؟

○ نعم، نعم.

■ لاشك أنّ التّعامل مع المريض، ودعمه نفسياً يلعب دوراً هاماً في الحوار مع المريض، ورفع روحه المعنوية، وذلك من خلال استخدام عبارات ذات مدلولات صادقة، ومعبرة مثل:

○ أنا هنا معك، ولن أتخلى عنك.

○ أنا أتفهم كم وضعك صعباً، ولا يخفى عليّ ما تعاني منه.

○ يهمني جداً أن أقف بجانبك، وأقدم لك كلّ ما بوسعي.

■ حاول أن تعزز لديه الدافع الذاتي بدلاً من إعطاء التعليمات والحلول الجاهزة. قل له مثلاً: الموضوع الذي نتحدث عنه مهمٌّ برأيك، ماذا يمكن أن تفعل؟ من الممكن أن تذكر له تجارب، وقصص مرضى آخرين؛ للاستفادة منها.

- لا تغادر الغرفة قبل أن تحدّد خطة معينة، مع المريض، وتشعره أنّه سوف يكون بأمان، وأنّه محطّ إهتمامك، وراعيتك.

تبليغ الأخبار الطبية السيئة

كثيرًا ما يواجه الطبيب مواقف صعبةً. يقف عندها أمام المريض أو أهله، ويواجههم بحقائق مؤلمة، كحقيقة إكتشاف مرض خطير كالسرطان وغيره، أو الحديث عن تقدّم المرض، وتضاول فرص الشفاء. وهنا يحاول بعض الأطباء، إخفاء بعض الحقائق، أو تجنّب الحديث عنها، وذلك حرصًا على شعور المريض، أو تجنبًا لشعوره بعجزه كطبيب، بينما يلجأ البعض، إلى استعمال تعبيرات مؤلمة، غير عابئي بمشاعر المريض أو مشاعر أهله، كالحديث عن إستئصال المرض دون أيّة مقدمات، ومصارحة المريض، أنّ عليه مواجهة الموت المحتمّ، والعودة إلى البيت؛ لإنظار أجله.

لقد كثر الحديث عن أفضل الأساليب المتّبعة؛ لمساعدة الطّبيب على قيامه بدوره الإنسانيّ في مثل تلك المواقف العصيبة. فالواجب الطبيّ يقتضي من الطبيب، أن يجيب عن أسئلة المريض بصراحة، ولا يجوز له أن يعطيه الأمل الكاذب، كما لا يجوز له أن يضلّله بأمني ليس لها أساس، ومن جهةٍ أخرى يجب أن يراعي نفسيّة المريض، ومشاعره عند الحديث عن هذه الأمور الخطيرة، والحسّاسة.

ومن الملاحظ أنّ الثقافة تلعب دورًا هامًا في هذا الموضوع؛ فأهل المريض في المجتمعات الشرقيّة يميلون إلى إخفاء حقيقة المرض عن المريض؛ حرصًا على مشاعره، فيما تتصح المرجعيّات العلميّة، بضرورة أن يعلم المريض بتفاصيل مرضه، في حال طلب ذلك؛ إحترامًا لحقه كإنسانٍ صاحبٍ قرارٍ.

في مثل هذه الحالات تتحدث الجهات الطبية المختصة بهذه الأمور عن ستّ خطواتٍ ينصح الطبيب، أو من ينوب عنه باتباعها عند الحديث مع المريض:

(1) حاول أن تهَيِّئ الجو المناسب للحديث عن هذه الأمور. يوصى بإصطحاب المريض إلى غرفةٍ هادئةٍ، ويجب أن تكون الغرفة مغلقةً ومناسبةً لجوٍّ هادئٍ بعيدًا عن مقاطعة الزوّار، أو التليفونات، وينصح أن يكون مع المريض شخصٌ مقربٌ منه، كالزوجة أو الأب أو الصديق. اجلس قرب المريض، ووجّه نظرك إليه عندما تتحدث معه.

(2) إبدأ بسؤال المريض عمّا يعرفه عن ظروف مرضه. فقد تتفاجأ، وأنت بصدد الحديث عن إنتشار السرطان، أنّ المريض لا يعرف عن مرضه شيئًا، وفي المقابل قد يكون لديه كلّ المعلومات، التي تودّ الحديث عنها بالأساس. ولذلك فقد تبدأ الحديث بالسؤال: أريد أن أعرف منك الآن ما الذي تعرفه عن مرضك، وتطوره حتّى هذه اللحظة؟

(3) بعد ذلك، قد تبادره بسؤالٍ في غاية الأهميّة قائلاً: يهمني أن أعرف كيف أتحدثُ إليك، وذلك بما يتناسب مع رغباتك، فإذا تبين لي في يومٍ من الأيام أخبار مزعجة بخصوص مرضك، فهل تود أن أحدثك عنها بالتفصيل؟ أم أنت من النوع الذي لا يودُّ أن يعكر صفو حياته، بسماع هذه الأخبار؟ وفي هذه الحالة أفضّل أن أصارح أحدًا من أهلك بهذه الأخبار؟

(4) فإذا كان من النوع الأول، فيمكن أن تتابع حديثك قائلاً: حسناً، لديّ أخبارٌ قد لا تسرُّك، ويهمني الآن أن أتحدث معك بخصوصها، وهنا ينصح أن تتقل له الخبر بالتدرّج، كأن تتحدث إليه في البداية عن شكوكك في أمرٍ ما، ثمّ عن الفحوصات، والصُّور الشعاعية التي أجريتها له، والتي أكّدت وجود شيءٍ غير طبيعيٍّ، إلى أن تصل إلى الخبر بكلِّ وضوحٍ كأن تقول: تبين أنّ السرطان انتشر إلى الدِّماغ، والعظام.

(5) لا شكَّ أنّ هذه اللحظات حرجةٌ، وهامةٌ لدى المريض، فسوف تهزُّه الكلمات من الأعماق، وتبدأ الأفكار، والمخاوف، والأسئلة تزدهم في عقله؛ لذلك عليك هنا أن تسكت تماماً، وتعطي الفرصة للمريض، فسوف يبدأ بطرح عشرات الأسئلة حول المرض، ومستقبله وفرص شفائه، وغير ذلك. وهنا عليك أن تجيب على أسئلته بكلِّ وضوحٍ، وشفافيةٍ.

(6) العاملان الأساسيان المهمّان هنا، هما حسن الاستماع، وإعطاء الوقت الكافي للمريض؛ للتعبير عن أحاسيسه، وطرح أسئلته، إضافةً إلى روح التفهّم، والتعاطف، والرحمة التي يجب أن تتحلّى بها كإنسان يقف مع مريضه في هذه الظروف الصّعبة. لا يمكن أن تغفل أهمية الدّعم النفسيّ للمريض كقولك: أنا أشعر جيّدًا بما تعاني منه، وأتألّم معك.. لا بدّ أنّ هذا صعبٌ عليك.. أنا أفهم ذلك.. ماذا تتوي أن تفعل؟!.. أنا معك وسوف أقدم لك كلّ ما في وسعي، ولن أتخلّى عنك.

تأكد ألاّ تنتهي اللّقاء مع المريض، وهو عاجزٌ محببٌ ليس لديه خطة واضحة، ومهما صعبت ظروف المرض وتطوراتها، يجب أن تكون لديك دائماً خطة تتبناها مع المريض، فقد تقول له: رغم تطور المرض، وصعوبته فسنعمل سويًا على تخفيف الألم، وأعراض المرض، وقد تركّز على تحسين نوعية الحياة لدى المريض. المهمُّ ألاّ تشعر المريض، أنّ مهمتك كطبيب إنتهت وأنّه ليس له مكان عندك. ولا بدّ من تعزيز فرص الأمل والاتفاق مع المريض على أهدافٍ قابلةٍ للتحقيق.

تجدر الإشارة هنا وجوب مراعاة الجدل القائم بين المدرسة الغربية القائمة على المصارحة التامة، وبين طبيعة المجتمع الشرقيّ الذي يوجّه الطبيب، ويطلب منه أن يتجنب الحديث مع المريض حول الجوانب السلبية من مرضه وذلك؛ حرصًا على نفسيّة المريض، ومشاعره.

ومن الصَّعب هنا أن ننحاز لجهةٍ دون أخرى، لكن ينصح في مثل هذه الحالات بالموازنة بين الإتجاهين، فمن الضروريّ إعطاء مساحةٍ للتفاؤل للمريض، ولكن ليس على حساب صحة المعلومات، ومصادقيتها. كذلك من الضروريّ تجنبُ الحديث عن إقتراب الموت، وانتهاء الأمل، ولكن يجب تذكير الأهل بأنّ الواجبات الإجتماعية، والدينيّة تحتم على المريض أن يتعرّف على ظروف مرضه الصّعبة؛ حتى يهيئ نفسه، ويؤدّي الحقوق المطلوبة منه تجاه ربّه، وأسرته، ومجتمعه في الوقت المناسب. ولذلك لا بأس من الحديث بشكلٍ عامٍّ عن تطور المرض مع عدم تجاهل كلِّ فرص الشفاء، والأخذ بقول- سيدنا عمر بن الخطاب- (اعمل لدنياك كأنّك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنّك تموت غداً).

التعامل مع المريض الصّعب

يشكو الأطباء، وكادر التمريض أحياناً من بعض المرضى عسيري المزاج، ذوي الطبائع الصّعبة، إمّا لعنادهم، أو عصبيتهم، أو غير ذلك. إلا أن هذه الشكوى يجب أن تحلّل، وأن ينظر إليها من أكثر من زاوية، فقد يكون الفريق هو الذي يفتقر لمهارات التواصل، مع المريض لا أنّ المريض هو الصّعب.

ومن واقع التجربة، والخبرة فإنّ تصرفات المرضى العنيفة، والعصبية تعزى إلى ضبابية الأمور، والمعلومات لديهم، أولشعورهم بأنّ هناك من يحاول مصادرة حرياتهم، وحقّهم في اتخاذ القرارات.

ولعلّ من أسوأ الصّدّامات التي تحدث بين الطبيب، ومريضه ذلك الذي يعبّر فيه المريض بغضبٍ، عن رفضه لتناول العلاج، ولا يقدرّ الطبيب موقف مريضه، ولا دوافعه للرفض، فيتبادلان الإتهامات ويحتدم بينهما النقاش. والحلّ في مثل هذه المواقف، هو استيعاب المريض، ومحاولة تفهّم دوافعه، وأسبابه.

فعلى سبيل المثال، عندما يرفض مريضك تناول العلاج، ويقترح علاجًا لا يناسبه؛ عليك أن تجلس معه وتؤكد له أنّك مهتمّ بخدمته، وتقديم أفضل ما لديك؛ لتعجيل الشفاء، وزيادة فرص نجاح العلاج.

ثمّ قل له أنّك تودّ أن تعرف ما الذي يعرفه هو عن وضعه الصّحّي، وعن طريقة العلاج المتبعة. الفكرة هنا أن بعض المرضى يتصرف بهذا الشكل نتيجة إنطباع خاطئ عنده.

وبعد ذلك، إسأله عن شعوره. في معظم الأحيان مشاعر المريض هي التي تسيطر عليه. أكّد له أنك تتفهم شعوره، وأنك حريصٌ على راحته. اسأل مريضك: لماذا يرفض هذا العلاج؟ ربّما كان السبب يتعلّق بأمر يمكن حلّه. مثل الأعراض الجانبية أو أسباب إجتماعية أو نفسية لا تعلمها أنت.

لا تقل له: لن أعطيك ذلك العلاج، أو لا أستطيع فعل ذلك. بل قل له: أريد فقط أن أبين لك ماذا تقول الدراسات الطبية بهذا الخصوص، ولك القرار بعدها.

إذا أبدى المريض، أو أحدًا من الأهل شكوكًا فيما نقول، فلا تأخذ الموضوع بحساسية زائدة. فالموضوع ليس موضوعًا شخصيًا. ولا تنس أن المشاعر المختلفة تتحكم بالإنسان، أكثر من المنطق في بعض الأحيان. ولذلك، حاول أن تساعد مريضك. ولا بأس في أن تعرض عليه إستشارة طبيب آخر، واكتب له تقريرًا؛ لتسهل عليه ذلك. ليس بالضرورة أن تصل إلى حلّ في نفس الجلسة. ففي بعض الأحيان يكون من المناسب أن تنهي الحديث، وتعطي المريض فرصة؛ للتفكير على أن تلتقيا في اليوم التالي. في قليل من الأحيان، لا يحدث إتفاق مع مريضك، وقد يصرّ على أمر لا يمكنك القبول به كطبيب. عندها لك الحق أن تعتذر عن إكمال العلاج معه، أو أن تعرض الحالة على لجنة محايدة. وفي كلّ الحالات أكد لمريضك أنك تحترم شعوره ورغبته. إلا أن عمك كطبيب، لا يتفق مع هذا التوجّه.