حضرت دورة في علم السيكو دراما والعلاج النفسي الجماعي، خرجت منها بالكثير من المعلومات العلمية والفهم أكثر لطبيعة الإنسان وتأثير العلاقات وحتى الكلمات التي يسمعها ممن حوله علي نفسيته وحياته عمومًا ويمكن لي أن المح لكم بشيء مبسط عن هذا العلم قبل الدخول في الفكرة الأساسية في المقال.<?ecapseman:lmx prefix = o />

تعريف السيكو دراما:

"هو العلم الذي يستكشف الحقيقة بأساليب مسرحية (درامية)، وتستخدم الطريقة السيكودرامية خمسة أدوات هي: المسرح ـ الممثل الرئيسي أو المريض ـ المخرج (المعالج) ـ الممثلون المساعدون ويسمون الشخصيات الإضافية ـ جمهور المتفرجين (باقي افراد الجماعة العلاجية).

والسيكو دراما هي منهج في العلاج النفسي الجماعي اصطنعه مورينو عام 6491، ويعتمد على ممارسة الأدوار وتمثيلها داخل الجماعة (كدور الأب أو الأبن أو الزوج..إلخ)بحيث يستطيع المريض أن يكشف عن مشكلاته الشخصية وأخطائه في عمليات التفاعل الحياتي اليومي مع الآخرين.

وتشترك كل الجماعات العلاجية في أنها:

- تعلم المريض أو الفرد في داخل الجماعة شيئًا يحسن من أساليبه في التفاعل والتكيف.
- تحسن من أفكاره عن مرضه أو نفسه أو الآخرين، وعن مشاعره التي ساهمت في أحداث المشكلات ولجأ إلى الاخصائيين للعلاج.

تعريف العلاج النفسي الجماعي:

في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي يعرف بأنه: (شكل من أشكال العلاج النفسي يقوم على علاج المريض داخل جماعة يختلف عدد أفراده باختلاف المدرسة التي يتبعها المعالج والهدف من العلاج).

(والعلاج النفسي يهدف إلى حدوث تغيير في شخصية المريض أو المرضى من خلال فنيات وتكنيكات معينة تنشأ بين معالج ومريض ـ في العلاج الفردي ـ ومعالج ومجموعة من المرضى ـ في العلاج الجماعي ـ والهدف هو الوصول بأفراد الجماعة إلى حالة من الاستبصار والسيطرة على ما يحدث في ذواتهم وصولًا إلى حالة من السواء مع الذات والآخرين ([العلاج النفسي الجمعي بين النظرية والتطبيق، د/محمد حسن غانم باختصار].

أربع جمل تقال في السيكو دراما:

هناك أربع جمل تقال وتردد في السيكودراماهي: (أنا أحتاج – أنا أريد – من حقي – قررت)، وهذه الجمل الأربعة تدل على أنني إنسان وعندي احتياجات ومن حقي أن أشعر بالألم ومن حقي أيضًا أن أقرر وإذا لم يحقق الإنسان ذلك تظهر المشاكل.

العلاقة بيولوجي والكلمة بيولوجي:

أقصد بهذا العنوان أن العلاقات الناجحة في حياة الانسان لها مردود بيولوجي عليه وعكسها العلاقات الفاشلة. والكلمة الطيبة لها مردود بيولوجي على الإنسان وعكسها الكلمة السيئة .. إن ما يساعد على تكوين الخلايا العصبية بشكل صحي وجيد العلاقات مع الآخرين، والعلاج النفسي في النهاية يترجم في شكل خلايا عصبية ومواد هرمونية، العلاج النفسي والعلاقات الناجحة يغير البيولوجي والخلايا والجلد, يغيرحتى لمعة العين.

لذلك في العلاج النفسي على المعالج أن يحسن الوظائف الاجتماعية للمريض أو الشخص الذي يستشير الاخصائي النفسي، مثال: يتزوج لو غير متزوج، ترك عمله عليه أن يساعده على الرجوع أو إيجاد عمل غيره، ويكون علاقات ناجحة مع الآخرين.

منهج للبشر:

من الأشياء التي أذهلتني أن ما سمعته من المعلومات العلمية وجدت من الشرع ما يقابله مثل (العلاقة بيولوجي والكلمة بيولوجي)، ما يقابلها من الشرع:

تبسمك في وجه أخيك صدقة:

يعني إظهارك البشاشة والبشر إذا لقيته تؤجر عليه كما تؤجر على الصدقة، بشاشة وجه المرء خير فكيف الذي يأتي به وهو ضاحك.

لو دعاك إنسان إلى طعام، ووجهه باش هاش، لفرحت زيادة على فرحك بإكرامه لك، أما لو كان معبسًا مكفهرًا، لم يطب لك طعم الطعام.

الكلمة الطيبة صدقة:

قال ابن عثيمين رحمه الله: "الكلمة الطيبة تنقسم إلى قسمين طيبة بذاتها طيبة بغاياتها، أما الطيبة بذاتها كالذكر؛ لا إله إلا الله، الله أكبر، الحمد لله، لا حول ولا قوة إلا بالله، وأفضل الذكر قراءة القرآن. وأما الكلمة الطيبة في غايتها فهي الكلمة المباحة؛ كالتحدث مع الناس إذا قصدت بهذا إيناسهم وإدخال السرور عليهم، فإن هذا الكلام وإن لم يكن طيباً بذاته لكنه طيب في غاياته في إدخال السرور على إخوانك، وإدخال السرور على إخوانك مما يقربك إلى الله عز وجل" [شرح رياض الصالحين .1/290]

إنه المنهج الرباني العظيم الذي أنزله الله تعالى للبشر وبما يناسب طاقة البشر وطبيعة البشر.

شريك حياتك إنسان:

إن النقص من طبيعة البشر وليس عيباً أن يخطئ الإنسان إذا اجتهد وبذل ما في وسعه.. ومن الانصاف أن نغتفر قليل خطأ شريك الحياة في كثير صوابه، ومن الحكمة أن نغضي عن بعض عن بعض عيوبه، ونترك استقصاء أخطائه.. نتغافل عن عثراته ونتعامل معه وكأنه لم يتعثر قط.. بل نتوقع منه بعض الأخطاء الصغيرة، وهذا "التوقع " يقلل من توترنا, ويصرف عنا الكثير من المشاكل اليومية، كم منا يتملكه الغضب أو الغيرة أو الاستياء عندما يتضح أن شريكه ليس إلا مجرد "انسان" .. كم منا يظهر التسامح والصبر مع الغرباء أكثر مما يظهره نحو شريك حياته.

إن أكثرنا يأمل أن يكون له شركاء حياة يحققون لهم كل ما يتمنون.. ولا خطأ في هذه الامنيات ولكن لكي نبني علاقة زوجية طيبة، لا بد أن نتعرف على قدر الأمنيات التي يمكن أن نحققها في واقعنا.. وأن نثق بأن علينا دوراً مهما في إحداث السلوك الذي نتوقعه ونرغب فيه من شريك حياتنا.

خذ مثالًا على ذلك:

حين تزوج أحمد من هناء كان أكثر ما يلفت نظره فيها قدرتها على الاهتمام به ومعرفة احتياجاته، ربما قبل أن يطلبها منها، ولكن عندما أصبحت هناء أما، كان عليها أن تقضي الكثير من الوقت في إشباع حاجات أطفالها، وبالتالي فالوقت الذي كانت تقضيه مع أحمد انخفض بدرجة كبيرة.

هنا لا بد ألا يشعر أحمد بأدنى حزن أو ألم أو خيبة أمل، بل يبدأ في البحث عن طرق للتكيف مع واقع حياته الزوجية بصورة أفضل.

وهكذا في كل أسرة حين تبدأ عجلة الحياة الزوجية في الدوران، يبدو الجانب الواقعي لهذه الحياة لكل من شريكي الحياة.. فيحدث نوع من الاصطدام، وتجرف أمواج الواقعية ورود أحلام الخيال الرقيقة، لتصبح هذه الأحلام ظلالًا على صفحة تلك الحياة.. وعلاج ذلك هو الرضا الذي لا ينمو إلا في بيئة الواقعية.

هذه الواقعية التي تؤكد أن الخطأ من طبيعة البشر لقول النبي صلى الله عليه وسلم "كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون"، ووضوح هذه الحقيقة واستحضارها يضع الأمور في إطارها الصحيح، فلا نفترض المثالية أو العصمة من الخطأ أو الزلل في شريك الحياة.

فشريك حياتك "إنسان"يخطئ ويصيب، وطبيعته الإنسانية لم تتغير بمجرد الزواج"

ماذا بعد:

- تقبل خطأ وضعف شريك الحياة لأنه إنسان.

- تذكر أن العلاقة الناجحة بيولوجي والكلمة الطيبة بيولوجي فحسن علاقتك بشريك حياتك وتصدق بالكلمة الطيبة.

كاتب المقالة :
تاريخ النشر : 12/09/2014
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com