

نمط العيش المعالج للأمراض النفسية: رحلية للوقاية وعلاج الإضطرابات حسب علاج قدسي متعدد الأبعاد

امین جان بزركي^١

مسعود جان بزركي^٢

الخلاصة

يعتبر نمط العيش من المجالات الممهدة والحاسمة في موضوع الصحة النفسية وعدم الإهتمام بنمط العيش يسبب الاضطرابات النفسية من جهة، ويتسبب بظهور الاضطرابات عقلية معقدة من جهة أخرى وتقدم هذه الدراسة طريقة علاجية لتنظيم اسلوب الحياة استناداً الى بعض التجارب السريرية حيث تمت عملية تجميع المعلومات المستحصلة ودراساتها من البيانات التي اعدت لهذا الغرض وهي استشارة اسلوب الحياة والمراجعات السريرية للأطباء وإختبار (كتل) للإضطرابات وكذلك دراسة النصوص الدينية إذ أنجزت هذه الدراسة في عشر مراحل ومارس المشاركون فيها طريقة تخفيف حدة التوترات الجسدية والعقلية وتعديل مسارات حياتهم الشخصية وفي هذا البرنامج يتم التركيز على معالجة النشاطات اليومية (النوم والتغذية والرياضة والصحة والعلاقة الجنسية) والامور العقلية وكتنظيم العلاقات العامة للشخص، وهذا الأمر يعتمد بشكل عام على برنامج الطب السريري لـ «جان بزركي ونوري» الذي طبقاً لسنوات طويلة على العديد من المرضى يبلغ 42 شخصاً من مرضي الإضطرابات النفسية الذين تطوعوا لاختبار هذا البرنامج بشكل جماعي ونشر تقرير حول نتائج هذا الاختبار وقد أظهرت النتائج أن برنامج تنظيم اسلوب الحياة والعلاج الجماعي للاضطرابات له أهمية عالية لدي الخبراء في مجال العلاج السريري وهو يستطيع أن ينشط وبقوة الجانب المعنوي لأسلوب الحياة لدي المشاركين في البيانات يقلل بشكل كبير الاضطرابات النفسية لدي الأشخاص وقيمهم من استفحال الاضطرابات النفسية كما ان الهدوء الناجم عنه يساعد على معالجة المشاكل النفسية وهذا البرنامج يقلل بشكل كبير الإضطرابات الظاهرية والباطنية والإضطرابات الاجتماعية (عنصر L) ولوم الذات (عنصر Q) ويزود بشكل كبير من قوة «أنا» (عنصر C) واهتمام بالذات (عنصر Q3) والطمأنينة النفسية (عنصر Q4) وفي الختام التنظيم العلاجي لاسلوب الحياة في ضوء العلاج المعنوي القدسي له جوانب سامية واصلاحية

الكلمات المفتاحية: نمط العيش، العلاج المعنوي القدسي، اضطرابات، الصحة النفسية.

١. ماجستير في الاستشارة النفسية قسم العلوم والدراسات في الجامعة الإسلامية الحرة (الكاتب المسؤول).

٢. أستاذ قسم علم النفس في معهد العلوم السلوكية للحوزة والجامعة، قم، ايران.