

كيف نصل إلى راحة البال!



بقلم
د. محمود جمال أبو العزائم
رئيس التحرير

عندما ترغب في الهروب من التوتر إلى عالم الطمأنينة والراحة والصفاء.

أكثر من ذكر الله تعالى والاستغفار.. قال عليه السلام «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجاً وأرزقه من حيث لا يحتسب»

إرضى بما قدر الله لك ولا تتحسر على ماضى فائت فإن الرضا بما حملته الأقدار ومحاولة عبور المؤلم منها إلى ما هو أرحب يساعدك للوصول لحالة طيبة صحية ونفسية سليمة.

أنظر للماضى نظرة واثقة بلا ضعف وتقبله كما هو ولا تحاول إعادة التفكير في الأحداث بصورة مختلفة أو إعادة تصويرها وتخيّلها بشكل مختلف عما حدث به

تذكر دائماً الأوقات السعيدة.. إذ ليس من المعقول أنك لم تمر بأوقات سعيدة طيلة حياتك فتذكرها ودع وميضها يطغى على الأوقات المؤلمة. لا تلم نفسك على كل غلطة وكن عادلاً مع نفسك كما أنت مع الآخرين.

كن قنوعاً ولا تنظر لمن هم أعلى منك في أمور الدنيا وأنظر لمن هم أسفل منك في شتى الأمور والنواحي المختلفة.

الاستفادة من خبرة من لهم تجربة مشابهة وذلك بمحاولة الاقتراب منهم والتماس ظروفهم المشابهة لك.

تعلم كيف تواجه المشكلة ولا تهرب منها لأن هرويك سيعقدها واطرح الحلول المناسبة لها وشارك المقربين منك ومن تثق بهم في حلها.

أدى ما عليك من واجبات ومسؤوليات دون تأجيل وفي حدود طاقاتك وقدراتك ففى ذلك راحة لك وتدعيماً لمعنوياتك.

وأفضله، وبالفعل فإن هناك نوعاً من العلاج للمريض النفسى يعرف بالعلاج بالعمل، ويساعد على تأهيله وشفائه من كثير من الاضطرابات والأعراض النفسية المقلّة.

● كما أن الرياضة البدنية هي أساس من أسس الصحة الجسدية فيها تجديد للنشاط وإخراج للطاقة ومبعث للحياة التي تزيد من الثقة بالنفس، والشعور بالتفاؤل والسعادة، وهي تساعد الإنسان على التخلص من الهموم والأفكار الوسواسية والشاذة، وتكسبه الشعور بالاسترخاء والراحة بعد الانتهاء منها وتزيل الأوجاع والآلام التي تصاحب تقلص العضلات، أو أنواعاً أخرى من الأوجاع مثل: الصداع وآلام المفاصل، فالرياضة إخراج للطاقة المخزونة في الجسم، وتعمل على زيادة إفرازات بعض الموصولات العصبية بالمخ، التي تسكن حالة التوتر والشدة العصبية وتهدي الآلام الجسدية ويطلق على هذه المواد أحياناً اسم أفيونات المخ.

● كما أن الاسترخاء من أهم جوانب الوصول إلى الصحة النفسية والجسمية حتى ولو كان لفترات محدودة من الزمن، ويحتاجها الإنسان والهدف هو إعادة شحن البطارية لإعادة توازنه العصبى وترتيب حساباته مع نفسه، وذلك كلما حل عليه التعب وعصف به التوتر.

● كذلك فإن القراءة علاج نفسى للكثير من الكآبة ومشاعر القلق والأحاساس بالخوف والوساوس، ومن الناحية النفسية تعتبر القراءة فرصة للإنسان من أجل إعادة صياغة وترتيب أفكاره، ومن أجل التدريب على التفكير المسترسل المنطقي السليم، ومن أجل تقوية الملكات الإدراكية وتقوية الذاكرة والقدرة على تخزين المعلومات وتنمية القدرات الذكائية.

● والنوم الهادئ هو من أهم أسرار الشباب الدائم لكل إنسان، خاصة إذا كان نوماً هادئاً عميقاً، والنوم حالة من فقدان الوعي الكامل بصورة طبيعية ليست مرضية، وأثناءها تحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الجسم المختلفة، والنوم الصحى السوى هو الذى يكون أثناء الليل واليقظة أثناء النهار وقد أكدت الأبحاث العلمية الفوائد الكبيرة للنوم فهو يساعد على حفظ توازن الكائن البشرى.

● والضحك قد يكون وسيلة علاجية لإدخال البهجة والسرور إلى نفس الإنسان ويزيل الهم والحزن والشعور بالكآبة بل والضحك حالة انفعالية تعبر عن الشعور بالسعادة والسرور وارتفاع المعنويات والإحساس بالاسترخاء والرضا والراحة النفسية وهذا عندما يكون متناسباً مع الموقف أما إذا كان الضحك في حالة من التناقض مع الموقف بحيث لا يكون في موضعه أو يزيد من الحد المقبول اجتماعياً فهو في هذه الحالة ضحك مريض، ويدل على اضطراب نفسى.

وأخيراً إليك بعض النصائح الهامة للتخلص من الهموم

لقد وهبك الله عز وجل خير مهدئ نفسى وأفضل علاج للروح والجسد. كتابه العظيم وآياته الشافية. فعليك دائماً اللجوء إليه لتصفية روحك وعقلك، وليكن ذكره سبحانه وتعالى ملاذك الأول

اتصل بى فجراً وهو فى حالة من القلق والارتباك وهو يشتكى من الشكوى من أنه لم يذق طعم النوم طوال الليل بسبب هموم أصابته وقال لى إنه يشعر بالإحباط ويريد مقابلة عاجلة فى أسرع وقت ليشرح لى ظروفه النفسية والاجتماعية السيئة التى أدت به إلى هذا الحال وأنه لا يشعر منذ فترة طويلة براحة البال.

وبعد انتهاء المكالمة التليفونية أخذت أفكر فى مشكلة البشر فى عصرنا هذا الذى يوصف بعصر القلق لما يمر به البشر جميعاً من ضغوطات الحياة المختلفة مما يؤدى إلى القلق والإحباط وكثرة الهموم وانشغال البال.

وهنا نذكر أن راحة البال بعيدة المنال وهذه هى طبيعة الحياة ورغم هذا يظل الإنسان يبحث عنها ويسعى إليها، ولكل إنسان أسلوبه وله فلسفته الخاصة فى مفهوم ومعنى راحة البال لهذا فإن هناك عدة طرق للوصول إليها تتفق وشخصية كل إنسان فهذا يجدها فى جمع المال، وآخر فى المنصب والسلطان، وثالث فى سعادته وسط أسرته، لكن الحقيقة الثابتة هى أن راحة البال لا تأتى إلا من خلال الطمأنينة الداخلية والإحساس بالأمان والرضى، وقبول أحوال القدر، ولا شك أن الكل يبحث عن راحة البال والتمتع بها، بل هى غاية الكل ينشدها فماداً فعل كى نحققها.

وهنا نذكر بعض الطرق التى تساعد على الوصول إلى راحة البال والطمأنينة النفسية:

● وأول هذه الطرق وأهمها تتمثل فى الإيمان وهذا يبعد الإنسان عن القلق والحزن والكآبة، راحة البال هى انشراح صدرك من العبادة والافتقار أن كفاية الله تكفيك ولولايته تحميك ويخرج من حياتك الملل والكدر، ولا تخشى أفعال الناس أو ظلمهم، وإنما تعيش فى حماية الله تنير لك طريق الهداية والرشاد، وتحميك من كل مكروه مهما بلغت بك المحن والشدائد، وهذا الإيمان يأتى بالتذكر والتفكير والتدبير، خاصة فى نعم الله عليك، وهذا التدبير بمثابة جلسات نفسية يتم فيها إخراج الشحنات الفكرية والمعنوية المكبوتة داخل النفس فى العقل الباطن، وهو ما يعرف فى العلاج النفسى بالتنفيس مع الاسترخاء.

● كذلك فإنه لا فائدة من سعى فى حياة تغيب عنها مشاعر الحب، ودفء العواطف، وتحرك الوجدان فالإنسان لا يستطيع أن يعيش من دون الحب، والشعور أنه محبوب من الآخرين، ولا تستقيم أموره من دون أن تتملكه أحاسيس الرغبة الجميلة فى تبادل مشاعر المحبة مع من حوله ومع كل ما يحيط به، والحب سمو بالنفس وارتقاء بالعقل إلى درجات السمو، والحب حالة من التواصل مع النفس، والتواصل مع الآخر، وهو التوازن العام للحالة النفسية.

● والاندماج فى العمل يساعد الإنسان فى البعد عن الفراغ والوساوس الفكرية فالعمل حياة وإثبات للوجود بينما الفراغ والكسل خيبة أمل وضعف شخصية وموت بطئ وعملك يقضى على التردد والخوف، فهو يحصنك ضد فقدان الثقة بالنفس والاعتماد على الغير، ولذلك ننصح الجميع بالاستغراق فى العمل لأن العمل يذهب بالقلق من عقلك.. أعمل وأبق منهمكاً فى العمل فهذا أرخص دواء موجود على سطح الأرض