

كيف أتخلص من اليأس؟



اليأس من أصعب المشكلات التي تواجه شخص ما، ويُعرّف اليأس بأنه شعور يُصيب الشخص يجعله يفتقد الأمل في تحقيق ما يُريده، وهذا الشعور يُؤدّي به في نهاية المطاف إلى فقد «شهية الحياة» إذا ترك الأمر دون علاج فقد يتفاقم الأمر أكثر مما كان عليه أولاً. بلا أدنى شك فشل الإنسان في عمل ما، أو في علمه يدفعه لليأس، في هذه الحالة إذا كان اليأس لازم فترة مُعينة وانقضى بعد ذلك، فالأمر طبيعي، لأنّ حياة الإنسان وأفعاله وأعماله تتّرجم إلى انفعالات وأحاسيس، فتارة تكون فرحا وتارة أخرى حزنا، ولكن إذا طالت مرحلة اليأس فهذا يستدعي علاجها.

- ينتهي اليأس الشديد إلى إقدام الفرد على الانتحار.
٢- الآثار المترتبة على صعيد المجتمع
- اليأس وإن كان شعورا فرديا، أي أنه يخص الفرد بعينه، فهو يعتقد أنّ فشله في أمر ما لا يعود بالضرر إلا على نفسه فقط، فقد يكون مُخطئا في هذا الاعتقاد، لأنّ الفرد هو أساس المجتمع، وإن صلح أفرادُه صلح المجتمع بالكامل، فالمجتمع لا يقوم وأفراده غارقون في يأسهم، بل يُريد منهم قوة يستند عليها، وتدفعه إلى الأمام، وهذه عدة تأثيرات لليأس على المجتمع:
- قلة الإنتاج فالإنسان اليأس يميل للخمول والكسل والإحباط مما يدفعه إلى قلة وربما عدم العمل.
- أثبتت الدراسات أنّ أحد أسباب الانتحار هو اليأس الشديد، بالتالي يُؤثر على المجتمع وعدم استقراره، فتزداد المخاوف عند أفراد.
- يعمل على تفكيك الروابط الأسرية.
- حرمان المجتمع من الطاقات الإبداعية التي يفترض بأنّ

الحالة قد يستولي اليأس عليها ويُلازمها طيلة حياتها، وتشعر بأنّ لا قيمة لها عند زوجها.
- شعور النساء بالنقص، وأنهن أقل حظاً في الحياة وفرص العمل من الرجال. على النساء أن يعرفن بأنّ قيمتهن في المجتمع كقيمة الرجل، إذ إنّ المرأة تُجلب نصف المجتمع، وتُربي النصف الآخر. وعلى المجتمع إنصاف المرأة حتى لا تشعر بانعدام أهميتها، وهو بذلك يقلل من احتمالات دخول النساء في مرحلة اليأس.
الآثار المترتبة على مرحلة اليأس
١- على صعيد الفرد
- فقدان الثقة بالنفس، وهذا يشعرها بأنّ لا فائدة من وجودها في المجتمع.
- تراجع في جميع أمور حياتها سواء على صعيد العمل أو العلم.
- سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية على الإنسان.
- ميله إلى الوحدة والانغلاق ما يدفعه إلى كره المجتمع ومن حوله.
- دخول الإنسان في مرحلة من الاكتئاب المزمن.

يُصيب النساء بعد سن الأربعين، هو لا يُعد مرضا بمقدار ما هو حالة عُمرية تمرّ بها معظم النساء، فانقطاع الدورة وعدم المقدرة على الإنجاب يُسببان اليأس عند المرأة، وعليها أن تتفهم هذه الحالة وأنها طبيعية تصيب كافة النساء عند أعمار متفاوتة نسبيا، فالتعايش وتقبّل الوضع هو أهم الأسباب للتخلص من اليأس في هذه الحالة، فكثير من النساء لا يتقبّلن فكرة دخولهن في هذه المرحلة العُمرية. بالتالي يُؤثر سلبا عليهن، مما يجعلن من حياتهن كابوسا يطاردهن أينما ذهبن. من الأمور التي تسبب اليأس عند المرأة أيضا هي:
- زواجها في سن مبكرة، فهذا يحرمها طفولتها، وتبدأ أعراض اليأس بالظهور بعد الزواج ولا سيما بعد الإنجاب.
- أيضا الغم من أحد الأسباب القوية لجعل المرأة تعيش حالة من اليأس، سواء أكان الغم منها أو من زوجها.
- سبب آخر يقودها إلى اليأس هو خيانة زوجها، مما يُحوّل حياتها إلى جحيم، في هذه

الأسباب التي تؤدي لليأس
قد يشعر الإنسان باليأس بسبب جملة من الأسباب:
• ضعف الوازع الديني، يعتقد الفرد أنه إذا فشل في أمر من الأمور يعني نهاية الحياة، قال تعالى: «ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون»
• الفشل في عمل، أو دراسة، أو زواج.
• عدم المقدرة على حل المشكلات والتأقلم مع جميع الظروف التي تحيط بالإنسان.
• الغزلة والانطوائية تدفع بالشخص لدائرة اليأس.
• ضيق الوضع المادي من أحد الأسباب الهامة لدخول مرحلة اليأس.
• المشاكل الأسرية التي تؤدي للتفكك الأسري تدفع بأفرادها إلى الشعور باليأس.
• الوضع العام للمجتمع، كلما كان غير مُستقر انعكس سلبا على الأفراد.
• اليأس عند النساء
قد تتعرّض النساء لفترة طويلة من اليأس وهذا يُعرف بـ(سن اليأس) الذي عادةً



تمارين الاسترخاء الذهني

عشرة ثانية، ثم بعدها إخراج الهواء من الصدر عن طريق زفير عميق، ويجب تكرار تلك الطريقة ثلاث مرات متتالية.

يجب الآن إرخاء عضلات الفكين والحاجبين والجبهة وأصابع اليدين والساعدين والجفنين والشفتين واللسان؛ بحيث يجب أن تكون تلك العضلات ملساء، وخالية من التوتر؛ بحيث يمتد الاسترخاء إلى أعلى الظهر وجوانب العمود الفقري واصلًا إلى أسفل الظهر.

- يتم تخيل سريان الهواء داخل الجسم، وجريانه داخل الرئتين ثم خروجه، وبعدها استشعار كيف أن الجسم يطفو على الماء، وبذلك تسترخي عضلات البطن وبالتالي الشعور بالهدوء والتام والسكينة.

بعد الانتهاء من تمرين الاسترخاء الذهني يجب ترك الجسم بتلك الحالة لمدة خمس دقائق قبل فتح العينين.

فوائد الاسترخاء الذهني

- تنظيم ذبذبات المخ.
- تحسين الذاكرة.
- تقليل الاكتئاب بشكل فعال.
- تحسين مستوى أداء أي عمل.
- تحسين طبيعة النوم.
- القدرة على التغلب على ضغوطات الحياة اليومية.
- إعطاء المقدرة على التحكم بالنفس أكثر.

- إعادة بناء التوازن للعلاقات الحيوية، بواسطة علاج التوتر النفسي والعصبي والعضلي أيضاً.
- التنفيس عن كل الطاقات المعاكسة في الداخل، مما يؤدي إلى تحقيق الصفاء النفسي.
- تقليل الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.
- تقوية وتعزيز جهاز المناعة في الجسم.

الاسترخاء الذهني هو من أنواع الاسترخاء القديمة التي كانت ومازالت تستخدم لعلاج التوتر والقلق النفسي والعصبي، ويمكن تعريف الاسترخاء بصفة عامة على أنه محاولة لإرخاء الأعصاب من خلال مجموعة من التمارين، وفي الغالب يمكن أن تستغرق تمارين الاسترخاء الذهني ما يقارب العشرين دقيقة، ويمكن إضافة ربع ساعة أخرى لممارسة تمارين الاسترخاء الذهني عملياً. وللاسترخاء بشكل عام العديد من الفوائد الصحية التي تعود بالنفع على جسم الإنسان.

شروط ممارسة تمارين الاسترخاء الذهني

● يجب الجلوس في وضع مريح جداً لمحاولة إرخاء جميع أعضاء الجسم.
● أن يكون المكان هادئاً بشكل تام والإضاءة خافتة.
● التنفّس بعمق مع تنظيم عملية التنفّس نفسها.

● التركيز على موضوع معين أثناء ممارسة تمارين الاسترخاء الذهني، وأن يكون الموضوع مميزاً ومحبوباً لدى الشخص.

● محاولة اختيار وقت معين للاسترخاء، مع مراعاة الابتعاد عن أوقات النوم أو بعد الاستيقاظ مباشرة أو أوقات الإجهاد والتوتر الشديد.

طريقة تمارين الاسترخاء الذهني

- يتم اختيار وضعية التمرين، فإما أن يكون الشخص جالساً والظهر مستقيماً، أو واقفاً أو مستلقياً على ظهره، ثم وضع اليدين على المعدة وإغماض العينين.
- بعدها يتم أخذ نفس عميق ثم حبس الهواء داخل الصدر والعدّ حتى خمسة أي ما مدته خمس

من أعمال لها أهمية تعود عليك وعلى مجتمعتك فلا داعي لليأس.

علاج اليأس بالقرآن

إنّ الله سبحانه وتعالى أنزل القرآن على عباده لهدايتهم، ولعبادته من خلال تلاوته وحفظه، وأيضاً ليكون العلاج الأمثل لكل المشاكل التي قد تتعرض طريق الإنسان فهو خير علاج للمشاكل النفسية، ويُعد من أفضل الطرق للتخلص من الانفعالات السلبية لفكرة القرآن على إنزال السكينة في قلوب اليائسين، فالمداومة على سماع القرآن وتلاوته يضمن لك الراحة والاستقرار النفسي، فلا نعجب من أن القرآن ذكر في مواضع عدة كلمة اليأس وهو يُغضه ويُنزله منزلة الكفر عندما قال الله سبحانه وتعالى (وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ). فيُصرّح القرآن أن الذي ييأس هو الكافر، لأنّ الإنسان المسلم يؤمن بالله ويثق فيه، وأنه من السهل إذا تعرض لمشكلة ما أن يلجأ لله فهو الأقدر على تيسير أمورنا. لذلك عزيزي القارئ، إذا عوّدت نفسك على النوم على القرآن فهذا يجعلك تشعر بالطمأنينة، وسيُخلصك من المشاعر السلبية التي تقوّدك لليأس.

الذهاب للطبيب ليس عيباً

تنتشر فكرة أن الذهاب لطبيب نفسي عيب، وأن كل شخص يرتاد العيادات النفسية هو (مجنون). مع أنّ هذه الفكرة لا أساس لها من الصحة وهو اعتقاد ناتج عن قلة الوعي بأهمية العلاج النفسي للشخص الذي يعاني مرضاً نفسياً حاداً، فإذا وصلت مرحلة اليأس إلى ذروتها بحيث قاربت على أن تقضي على حياة الإنسان فيلزم الأمر الذهاب للطبيب حتى يعمل على حلّها وإنقاذها من وخل اليأس. فلا تتردّد في علاج حالتك سواء عالجتها بنفسك أو اللجوء للطبيب.

يمتلكها الفرد في شبابه، ولكن إذا سيطر اليأس على حياة الإنسان في ريعان شبابه فتعد خسارة للمجتمع.

كيف أتخلص من اليأس

عليك أن تعرف عزيزي القارئ أنّ اليأس ليس مرضاً، فهو حالة عرضية قد تصيب كل إنسان، لكنه يُصبح مرضاً إذا ترك بدون علاج فالحالة هنا تتفاقم وتستدعي طبيباً مختصاً.

إليك بعض النصائح لتساعدك على التخلص بوقت أسرع من هذه المرحلة:

● تعزيز الثقة بالله، حيث قال الله جلّ شأنه وغلا «قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إنّ الله يغفر الذنوب جميعاً إنّهُ هو الغفور الرحيم»، والقنوط هنا أشد مرحلة لليأس.

● محاولة التخلص من كل الأفكار التي تستدعي اليأس.

● البعد عن الأصدقاء ذوي النظرة البائسة اليائسة للحياة.

● محاولة حل مشكلاتك وتعزيز ثقّتك بنفسك، وإن لم تستطع حل مشاكلك بنفسك لا بأس باستشارة من هم أكثر خبرة وتجربة.

● رتب حياتك وفق خطة منظّمة مبنية على أهداف، وحاول السير عليها حتى لا تكون فرصة لحدوث مشكلات بالتالي تقوّدك إلى اليأس، وابتعد قدر المستطاع عن الروتين القاتل.

● قم بممارسة التمارين الرياضية، ولاسيّما رياضة اليوجا، لما لها من تأثير على راحة النفس.

● لا بأس من الاستماع لموسيقى تحفيزية فإنها قادرة على تغيير حالة الفرد.

● حافظ على مظهرك الخارجي مرتّباً ونظيفاً، لأنّه ينعكس إيجاباً على نفسية الفرد.

● الصبر على الفشل في أحد الجوانب، ولا تجعل اليأس يُسيطر عليك، بل سيطر أنت عليه.

● كنّ على يقين بأنّ ما تفعله