

## الفصل الثاني والعشرون

### التخلص من حالات الضيق والحزن

إذا كان ينتابك الشعور العادي بالغم والضيق والتعاسة بين الحين والآخر، فإننا في هذا الفصل من الكتاب نتقدم لك عزيزي القارئ - عزيزتي القارئة بعض النصائح التي من شأنها أن تُعيد إليك البهجة والبشاشة إلي وجهك، والسرور والسعادة إلي قلبك، والابتسامة المُشرقة إلي شفَتَيْكَ، والتي قد تُساعدك علي تجنُّب تلك المشاعر المؤلمة مستقبلاً.

#### ● اختر الغذاء المناسب:

يجب أن تُدرِّك أولاً، أن نوع الطعام الذي تتناوله يكون له تأثيراً كبيراً ومؤكدًاً علي حالتك المزاجية والانفعاليَّة، فإذا كنت من المُغرمين باحتساء القهوة، وتناول الحلويات فلا بدُّ أنكَ تُعاني من تقلُّبات مزعجة في المزاج والانفعال دون أن تُدري سبباً لها. ولكي تتجنَّب هذه التقلُّبات الانفعاليَّة، وتمارس حياتك بشكلٍ طبيعي، لا بدُّ أن يكون طعامك متوازناً: الأطعمة الغنية بالبروتين خاصة في وجبة الإفطار، وكذلك الحبوب والحليب ومنتجات الألبان والكثير من الفواكه والخضروات الطازجة. والغذاء المتوازن يضرب عصفوريين بحجرٍ واحد: يُساعدك علي إعادة البهجة وإشاعة السرور في نفسك، كما يُساعدك علي المحافظة علي لياقتك البدنية ورشاقتك.

## ● مارس التمارين الرياضية بانتظام:

تؤدي التمرينات الرياضية دوراً حيوياً في طرد أحاسيس الحزن والغم والضييق. لكن ليس من الضروري أن تُجهد نفسك بالجري، مثلاً، مسافات طويلة، أو أن تصبح بطلاً في لعبة التنس. إذ أن قيامك بالمشي لفترة قصيرة يومياً، أو السباحة بضع دقائق من شأنه أن يُنظم دورتك الدموية، وبالتالي يُقاع جسمك، ممّا يساهم — إلى حدٍ كبيرٍ — في تحسين نظرتك إلى الحياة.

## ● ابتعد عن تناول المهدئات:

قد يكون غذاؤك متوازناً وصحياً، وقد تكون من عشاق ممارسة الرياضة البدنية اليومية، ومع ذلك تشعر بالاكْتئاب، عندئذ لا بدّ أن تبحث عن أسباب أُخري، وعن بعض الأشياء التي يجب أن تمتنع عنها، مثل: تناول المهدئات، فكثير من حالات الاكتئاب تؤدي إلى الشعور بالقلق، ممّا يغري بعض الناس بتناول المهدئات. وإذا كانت المهدئات تُخفّف من القلق، فإنّها تجعلك أشد اكتئاباً عن ذي قبل، وعلي هذا لا بدّ أن يتم تعاطي العقاقير تحت إشراف الطبيب، الذي يُحدّد نوعيتها، ومقدار جرعتها، كذلك فإن تناول القليل من القهوة قد يُنشطك، لكن الكثير منها يجعلك عصبياً ومكتئباً في الوقت نفسه.

## ● قم بتغيير روتين حياتك:

أمّا كيف تطرد أحاسيس الغم والتعاسة والضيق من حياتك، فإننا نقدّم إليك هذه النصائح التي لن تجد صعوبة في تنفيذها، طالما أنك عقدت العزم علي هذا. قم بتغيير سلوكك، فإذا كنت ملازماً للبيت، وعازفاً عن لقاء الآخرين والاختلاط بهم، وشاعراً بالأسف علي حالك، فعليك بالخروج من البيت، والقيام بجولةٍ خلويةٍ، كي تتخلّص من ذلك الشعور المُحبط، أو قم بزيارة صديق لم تره منذ فترةٍ، كما أن مُجرّد التجول في الشوارع أو الأسواق، أو أي مكان تلتقي فيه بالناس، بحيث تتجاذب معهم أطراف الحديث، سوف يُساعدك علي التخلّص من الهم والضيق.

عليك أن تهرع إلي فعل الأشياء التي تُحبّها وتعشقها وتشتاق إليها، فهي كفيلة بأن تجلب السرور إليك، لكن ليس بالضرورة أن يكون حضور إحدى الحفلات، أو قضاء أمسية في الاستماع إلي حفلة موسيقية، أو مشاهدة برنامج رياضي، فقد تكون هذه الأشياء غير متاحة لك، ولكن بمُجرّد التجوّل في الشوارع، ومشاهدة واجهة المحلات وهي تعرض بضائعها، أو رؤية حديقة جميلة، أو تنظيف السيارة، أو أي عمل فني أو يدوي أو حركي من شأنه أن يمنحك إجازة من الضغوط التي تمارسها مشكلاتك عليك، وبالتالي يتجدّد نشاطك لمواجهتها بروح جديدة.

أما السيِّدات فلهيّن وسائل مُتعدِّدة للتخلُّص من حالات الغم والتعاسة العابرة، فمن السهل أن يبحثن عن تسريحة شعر جديدة، أو ماكياج حديث، أو فستان أنيق يُبرز أناقتهن، ذلك أن تغيير الشكل يمكن أن ينعكس علي المضمون، فلا شك أن الظهور بمظهر جميل وأنيق يرفع من الروح المعنوية. والمرأة بالذات لديها حساسية فائقة في تحسُّس نوعية نظرة الآخرين إليها، فإن نظرات الاستحسان يمكن أن ترفع من روحها المعنوية إلي عنان السماء.

### ● عش بالأمل:

إن أفضل علاج لحالات الضيق والغم والتعاسة أن يكون أمامك دائماً شيء تترقبه وتتطلَّع إليه وتسعي لتحقيقه، والمثل العربي القديم الذي يقول: ما أضيق العيش لولا فسحة العمل، مثل صحيح تماماً، فانتظار تحقُّق الأمل، والعمل علي تحقيقه، لا يترك فرصة لمثل هذه المشاعر السَّلبية كي تجتاح حياتك. باختصار لا بدّ أن يكون لديك شيء لتفعله، أو مهمة لتتجزها، أو خدمة لتؤديها، أو تجربة لتمرّ بها، أو خطوة جديدة لتخطوها، عندئذ لن يكون لديك الوقت لمثل هذه المشاعر السَّلبية، فستبدو حياتك أغلي وأثمن وأقيم من أن تضيعها في مثل هذه التفاهات المرتبطة بالملل والفرغ والضياع، ولأن الطبيعة تأبي الفراغ فلا بدّ أن تملأها بكلّ ما هو مفيد ومثمر وبنّاء، أمّا إذا تقاعست عن هذا فلا تلوم إلاّ نفسك إذا وجدتها زاخرة بأحاسيس الملل والضيق واليأس والتعاسة والإحباط.

## ● تخلص من أفكارك السلبية:

عندما تبحث في ماضيك فستجده مليئاً بالأحداث السعيدة الرائعة، والأحداث المؤلمة و الكئيبة أيضاً، ولكنك ستجده طوع أمرك في استحضار ما تشاء من الأحداث والمواقف. وما دمت حُرّاً في اختيارك، فما عليك سوى اختيار الأحداث السعيدة لتستحضر ماذا كنت تفعل حينئذ ؟ وفيم كنت تفكر ؟ ثم قم باستلهاً هذه الأفكار والخواطر والمشاعر مرّةً أُخري.

أمّا إذا لم تتجح هذه المحاولة فعليك أن تُفتش داخل نفسك وتساءلها: لماذا أنا غير سعيد الآن وأشعر بالنعاسة والغم ؟ ثم اكتب في ورقة أمامك كُلّ سبب علي حده بحيث تتبلور الهواجس ويتلاشي غموضها. قد تشكو من بعض المضايقات أو المنغصات التي تُعكر صفو حياتك، مشكلات في العمل، إهمال الأبناء لك، ظهور بعض التجاعيد علي وجهك، تسلُّ الشعر الأبيض في رأسك. بعدها اخرج من دائرة ذاتك المغلقة، ثم اسأل نفسك مرّةً أُخري: ماذا سيكون موقفك لو أتاك صديقاً يشكو من مثل هذه الأشياء ؟ ستدرك لحظتها كم هي سخيفة هذه المضايقات أو المنغصات وأمثالها، وهذا هو ما ينبغي أن تقولهُ لنفسك. بالطبع أنت تود أن تري نفسك إنساناً كاملاً، وهذا طيب، ولكن الواقع الموضوعي سيؤكِّد لك علي الدوام أنّه ليس هناك علي وجه الأرض إنساناً كاملاً.

خلاصة القول: أنه كلما أسرعت في التخلص من هذه الأفكار السلبية الكئيبة، كان ذلك أفضل لصحتك النفسية، لأن تراكم هذه الأفكار والهواجس والمخاوف يؤدي إلي لوم الذات وتأنيبها. والإنسان — بطبيعة الحال — لا يولد فاشلاً، ولكن هذه الأفكار السلبية والخواطر المحبطة هي التي توحى إليه دائماً بعجزه وفشله، وسرعان ما يتحوّل الإيحاء إلي واقع فعلي عملي. يقول عالم النفس « ويليام جيمس » William James : « إذا ابتسمت، فستشعر أنك سعيد »، أي أنه إذا كانت السعادة مدعاة للابتسامة، فإن الابتسامة تولّد السعادة بدورها.

### ● علاج حالات الحزن:

هناك حالات اكتئاب طارئة تحدث نتيجة لأزمات أو صدمات حياتية، مثل: حالات الحزن لوفاة قريب أو عزيز، وهذه الحالات تزول آثارها مع الأيام عند معظم الناس حتى لو ظلت مظاهر الحداد مستمرة كارتداء الملابس السوداء، علي سبيل المثال. ويُفضّل في حالات الحزن الطبيعية العادية ألاّ تحسم انفعالاتها بالدواء أو العلاج النفسي، إذ لا بدّ لهذه الانفعالات أن تمرّ بدورتها الطبيعية حتى يُنفس الشخص الحزين عنها بدلاً من كبثها. ولهذا أكّد علماء النفس وفي مقدمتهم «سيجموند فرويد» علي عدم اعتبار مثل هذا الحزن حالة مرضية، وليست هناك ضرورة

لعلاجه طبيًا. وكان من رأي « فرويد » أن أي تدخُّل في المراحل العادية للحزن نتيجة الوفاة إمَّا أن يكون عديم الفائدة، أو ضار النتائج.

لكن رفض التدخُّل الطبي هنا لا يعني رفض المساعدة في المجال النفسي والاجتماعي، كما لا يعني رفض استعمال بعض العقاقير والأدوية التي تُساعد علي التخفيف من حدة بعض الأعراض المُصاحبة للحزن، كالأرق، وظهور الكوابيس المزعجة، والتوتُّر، واليأس، ومحاولة إيذاء النفس. أمَّا حالات الانفعال الشديدة والطويلة والمستمرة أو المتصاعدة، الخارجة عن حدود الطبيعة البشرية العادية، فإن العلاج الطبي لها يُصبح ضرورة حتمية.

