

حادى عشر : الوقاية من الاكتئاب

* يقولون : "الوقاية خير من العلاج".

ويقولون أيضا : درهم وقاية ولا قنطار علاج".

* وقد أكدت الدراسات أن سمات الشخصية وعوامل التنشئة الاجتماعية وما يتعرض له الفرد من خبرات ومشكلات ومعاملات خلال مراحل العمرية؛ له علاقة وثيقة بمدى تعرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية بصفة عامة، والاكتئاب بصفة خاصة.

* وحيث أن شخصية الإنسان تتشكل منذ طفولته المبكرة، وهى المرحلة التى يتم فيها وضع الخطوط الرئيسية لمعالم الشخصية..

* فإنه يتحتم على الوالدين والمربين اتباع الأساليب التربوية السليمة فى تربية الأبناء، وعليهم ترسيخ المعتقدات والقيم الصحيحة فى نفوسهم، من أجل بناء شخصياتهم ونموها بطريقة متوازنة.

* وعلى الآباء والمربين، توفير الأمن النفسى والاطمئنان للأبناء، ويتحقق ذلك بتقبلهم وإشعارهم بالحب والاعتزاز والأهمية داخل الأسرة واحترام قدراتهم، وتقبلها وإن شابها بعض العجز أو النقص، وتعليمهم كيفية استثمار قدراتهم وإمكاناتهم التى خلقها الله بداخلهم وتشجيعهم على ذلك وتدعيم كل سلوك إيجابى يصدر منهم لكى يتأكد ويتكرر، ويشعرون بالكفاءة والفعالية الذاتية، مما

يكون له أثر بالغ في تقوية إرادتهم، وثقتهم بأنفسهم، وذلك يجعلهم أكثر قدرة على ضبط السلوك، والتحكم في الانفعالات في مواجهة المواقف الصعبة والظروف الضاغطة.

* وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات، أن الكفاية والفعالية، واحترام الذات، والثقة بالنفس من العوامل الأساسية التي تقى الفرد من الاضطرابات النفسية، وأن افتقاد هذه العوامل قد يؤدي إلى الإصابة بتلك الاضطرابات وخاصة المخاوف، والقلق، والاكتئاب.

* وأظهرت نتائج كثير من الدراسات أن المساندة الاجتماعية، والتعاطف بين الناس يساعد على تخفيض حدة القلق والتوتر عند التعرض للحوادث المؤلمة وعند الشدائد والأزمات، مما يقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب بسبب تلك الظروف الضاغطة بينما لوحظ أن الأفراد الذين افتقدوا العلاقات الأسرية الحميمة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، قد ضعفت مقاومتهم أمام الشدائد، وانهارت شخصياتهم في مواجهتها.

وإن كانت قوة الإرادة والثقة بالنفس تجعل الفرد يثابر لتحقيق أهدافه، ويصمد أمام خبرات الفشل، فيسعى وراء النجاح ويزيد من إنجازاته لتعويض فشله؛ إلا أنه في حالة الأزمات والشدائد يحتاج للدعم والمساندة ممن حوله في البيئة الاجتماعية التي ينتمى إليها حتى يقوم من كبوته في أسرع وقت.

* تشير الدراسات إلى أهمية القيم الدينية والأخلاقية في الوقاية من الاكتئاب، حيث أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمسك بتلك القيم، وبين مظاهر النمو السوي الانفعالي والاجتماعي.

وقد تمثلت القيم الدينية والأخلاقية فيما يلي :-

- الوفاء بالعهد.

- المحافظة على القواعد الدينية.

- الأمانة والفضيلة.

- الالتزام الدينى المتوازن (بلاغلو ولا تفريط).

- التسامح.

وتمثلت مظاهر النمو السوى الانفعالى والاجتماعى فيما يأتى :-

- التوافق مع أعضاء الأسرة. (القبول والتقبل).

- التكيف مع الظروف الاجتماعية والعملية.

- الاعتماد على الذات.

- السعى من أجل تحقيق الأهداف.

- العطف على المحتاجين.

- التعاون، ومشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم.

وأوصى الباحثون فى تلك الدراسات بأن تحلى الفرد بهذه الصفات يجعله أكثر تحملاً لضغوط الحياة وأكثر قدرة على مواجهة الظروف الصعبة. مما يقيه من التعرض لكثير من الاضطرابات الانفعالية والنفسية، ويساهم الالتزام الدينى والخلقى فى تقوية الإرادة، ومن ثم يستطيع الفرد الصمود أمام معضلات الحياة وأحداثها المؤلمة، لكن فى غياب تلك القيم تهتز الشخصية، وتتصدع أمام الأحداث والمعضلات، وخاصة عند صغار السن من المراهقين والشباب. وهذا يلقي على الوالدين والمربين مسؤولية تنمية الوعى الدينى والأخلاقى لدى الأبناء منذ الطفولة، ويجب أن يتم ذلك فى البيت والمدرسة من خلال تعليمهم أساسيات وقواعد الدين فكراً وسلوكاً بطريقة متوازنة، وتوفير القدوة الصالحة عملاً وتطبيقاً.

وقد بينت الدراسات أن الوعى الدينى وما يبثه الفرد من مشاعر الثقة والطمأنينة

والرضا؛ يحصن الفرد ضد الإحساس بالحزن الشديد والتعاسة واليأس. وعلى العكس من ذلك فإنه كلما انخفض الوعي الدينى للفرد كلما زادت استجاباته الإكتئابية (الحزن واليأس والشعور بالتعاسة).

ويتأثر سلوك الفرد بمعتقداته الدينية، وما يعتنقه من قيم ومبادئ . فالإنسان المؤمن قلما يقع فريسة للإحساس بالغم والحزن الشديد بسبب هزيمة وقعت له أو خسارة تعرض لها .

يقول الله تعالى:

..﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ (الحديد آية ٢٣)

ويقول جل شأنه:

﴿لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَبَكُمْ﴾ (آل عمران آية ١٥٣)

والدين عقيدة فطرية يُفطر الناس عليها، وحيث أنها تؤثر في أفكارهم ومعتقداتهم وإرادتهم وتوجه سلوكهم؛ فإن تنمية هذه الفطرة تنمية سليمة خلال التنشئة الاجتماعية؛ يفيد كثيرًا في نموهم السوى انفعاليًا واجتماعيًا، وهذا يساعدهم على التفاعل الإيجابي مع الآخرين مما يقلل من المشكلات والاجتماعية التي تسبب التوتر والقلق.

وللوقاية من الاكتئاب النفسى بصفة خاصة والاضطرابات

النفسية والانفعالية بصفة عامة نقدم فيما يلى مجموعة

من التوجيهات والإرشادات النفسية

١. تقوية الصلة بالله تعالى:

ويمكن ذلك بالصلاة، والصيام، وذكر الله.

يقول تعالى:

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ (البقرة: آية ١٥٢).

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: آية ٢٨).

﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء: آية ٨٢).

إن مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن، تؤدي إلى تركية النفس وصفائها، والشعور بالأمن والطمأنينة.

وذكر الله إذ يبعث في النفس الأمن الطمأنينة، فهو بلا شك علاج ووقاية من القلق الذي يشعر به الإنسان حينما يجد نفسه فاشلا أو ضعيفا ووقاية له من الشعور باليأس والتعاسة والتي تؤدي إلى الإكتئاب عندما يجد المرء نفسه عاجزا أمام ضغوط الحياة ومشكلاتها.

يقول المولى عز وجل :

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه: آية ١٢٤).

وحينما يداوم المسلم على ذكر الله تعالى، فإنه يشعر بقربه من الله تعالى وأنه في حمايته ورعايته سبحانه، وهذا يبعث في نفسه الشعور بالثقة والقوة، والشعور بالأمن والسعادة والرضا مما يزيح عنه أى شعور بالكآبة والحزن ويقيه من الاكتئاب، والقلق، ويكون في مأمن من الاضطرابات النفسية.

وإذا واجهته مصيبة ذكر الله واسترجع، فتهون عليه تلك المصيبة وكان حزنه محتملاً فلا يوصله لدرجة الغم والكآبة ولا يصبه اكتئاب بسبب ذلك. يقول الله في كتابه العزيز: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ (البقرة ١٥٦، ١٥٧).

٢. واجه مسئولياتك ولا تهرب من واقعك :

الإنسان السوى يواجه مسئولياته، ولا يهرب من مشكلات الواقع وصعوباته، بل يحاول حلها بقدر استطاعته وليس بالضرورة يصل إلى حل فوري ولا نهائي لأى منها.. لأنه - كما سبق القول - لا توجد حلول فورية ولا نهائية لكثير من المشكلات

إن مجرد المحاولة والقيام ببعض الأفعال ولو بسيطة، يقيه من القلق والتوتر، وأما إذا استسلم للإحساس بالعجز وركن للكسل وقلة الحيلة، فيظل على هذه الحالة ويزداد ضيقه وتوتره، ويعيش في حالة من الإحباط واليأس، وتبدو له المشكلات أكثر تعقيداً، والصعوبات أكبر من حجمها الحقيقي، مما يؤدي إلى انخفاض طموحاته، وفقدان الثقة بالذات والقدرات، ويعيش بقدرات ضعيفة وبإمكانات أقل بكثير مما لديه في الحقيقة، فتهدأ أهدافه ويقل نشاطه في الحياة الاجتماعية والعملية، وتلك من أبرز أعراض الاكتئاب.

٣. واجه مصادر قلقك ومخاوفك ولا تدعها بداخلك فتوصلك للاكتئاب:

تتطلب الوقاية من الاكتئاب أن يواجه الفرد مخاوفه ويعرف أسباب قلقه وأى انفعالات سلبية تعتريه حتى لا تتراكم بداخله وتؤدي إلى صراعات انفعالية ضاغطة فتضطرب حالته النفسية والإنفعالية، وقد يصاب بالإكتئاب، أو بأى اضطراب نفسى آخر.

ويمكن للإنسان العادى معالجة ذلك ذاتيا ببعض الإجراءات البسيطة كما يلي:

عند الشعور بالقلق مثلاً ؛ لا تستسلم لمشاعر القلق وأفكاره التشاؤمية، واسأل نفسك فوراً: ماذا يقلقنى؟ وماذا علىّ أن أفعل حيال هذا القلق؟، وانتقل من حالة الشعور والتفكير إلى حالة العمل والسلوك، وابدأ بعمل أى شىء فى اتجاه الشىء الذى يسبب لك القلق. فإن البدء فى عمل ولو بسيط فى ذلك الاتجاه، يخفف حدة التوتر التى يسببها القلق ويعطى للعقل فرصة للتفكير المنطقى، ولأن العمل هو الذى يوقظ العقل ويُنشط الفكر فيتجه الإنسان إلى السلوك العقلانى وليس سلوك المشاعر والانفعالات، وعندما يعمل العقل يخف التوتر ويهبط القلق لدرجة إزاحة المشاعر السلبية التى تسيطر على السلوك وتبعده عن المنطق.

وإذا كان لديك مشكلة تسبب لك أرقاً أو خوفاً من شىء غير معلوم؛ فلا تهرب منها، ولا تحاول النوم متجاهلاً أو متناسياً أن هناك مشكلة، ولا تلجأ للعقاقير

المنومة أو المهدئة، لأنك قد تنام لبعض الوقت لكنك ستظل بعد ذلك في حالة من الأرق وسيصعب نومك بعد ذلك، ولن تجدى معك العقاقير.

والحل هو أن تنهض بمجرد شعورك بالأرق وإحساسك بوجود مشكلة، وتناول ورقة وقلم وأكتب عناصر مشكلتك، وكل ما تذكره عنها وحاول تسميتها لتحديدتها وتحجيمها. ثم قسم المشكلة إلى أجزاء صغيرة، واعتبر كل جزء منها مشكلة في حد ذاته، واكتب كل ما يدور بذهنك حول ذلك الجزء .. ركز في جزء واحد فقط - بعد أن تكون قد فرغت من كتابة كل الأجزاء - إلى هذه المرحلة عُد إلى فراشك فقد تحلد إلى النوم ... وبعد ذلك اصطحب مشكلتك واخرج للهواء الطلق وامش مسافة ليست قصيرة مشياً منتظماً، ويُفضل أن تكون بمفردك ... لكن وسط الناس .. تنفس بعمق .. وستعود إن شاء الله بعد هذه الرحلة وقد استعدت صفاءك الذهني، وسيمنحك العقل عدة بدائل لحل تلك المشكلة، أو معظمها، أو على الأقل ستجد لديك استعداد لتقبلها والتعايش معها بدون أرق أو قلق وقد أخرجتها من داخلك تمامًا.

٤. قوى إرادتك وتعرّف على قدراتك وإمكاناتك واستغلها لصالحك؛

لقد منحنا الله قدرات وإمكانات كثيرة، لكن القليل الذي يعرفها وإن عرفها قد لا يستفيد إلا من القليل منها.

وبالإرادة القوية يستطيع الإنسان وضع أهداف لحياته على قدر إمكاناته، ويسعى لتحقيقها بهمة ونشاط مستغلاً كل قدراته، ولا يدع مجالاً للشعور بالعجز أو النقص يثنيه عن طموحاته، فقد يُخلق المرء بضعف في بعض قدراته، أو يصاب بعجز في بعض حواسه أو أعضائه؛ لكن بالإرادة والعزيمة يمكنه تخطي هذا الضعف أو العجز ويتجه لاستثمار ما حباه الله من قدرات أخرى وإمكانات قد لا تكون عند كثيرين غيره. وهناك نماذج كثيرة حقيقية لأشخاص عظماء فقدوا بعض حواسهم (سمع - بصر) أو القدرة على الحركة في بعض أعضائهم. ولم يستسلموا لليأس، ولا

للعجز، بل صنعوا إنجازات كثيرة لهم وللمجتمع بالإرادة والإصرار على تحقيق الأهداف، فسطروا صفحات مضيئة سجلها لهم التاريخ ما لم يسجله لغيرهم ممن تمتعوا بحواس وأعضاء كاملة. إن مثل هؤلاء، من الصعب أن يصيهم اكتئاب ولا أى اضطرابات انفعالية أو نفسية.

٥. احتفظ بسجل خاص بإنجازاتك وتوقع من نفسك تحقيق المزيد :

عندما يحقق الفرد هدفًا من أهدافه مهما كان صغيرًا فإنه يُعتبر إنجازًا وعملاً إيجابيًا يُقوى ثقته بنفسه وبقدراته، فيدفعه إلى مزيدٍ من الإنجازات. ويمكن لكل إنسان الاحتفاظ بسجل يذكر فيه كل أعماله الإيجابية . وكلما شعر بضعف في المهمة والنشاط أو بقليل من عدم الثقة بالقدرات، أن يتصفح هذا السجل، ويتذكر كم من الأهداف حققها، فهذا من شأنه إمداده بأمل متجدد في تحقيق المزيد من أهدافه، ويعيد إليه الثقة في قدراته، ويذهب عنه شبح اليأس والإحساس بالعجز.

وإن خسرت مرة أو مرات؛ فلا تقف عند الخسارة وتبكي حظك، فإن ذلك يُسلمك للإحساس بالمرارة والهزيمة ثم إلى الحزن واليأس وقد تصاب - لا قدر الله - بأعراض الاكتئاب.

والسلوك الصحيح في مثل تلك الأحوال [الخسارة - الهزيمة - الفشل] . أن تترك التفكير فيها ولا تبحث في أسبابها الآن .. لأنه في حالة الهزيمة يؤدي التفكير فيها إلى هبوط المهمة، وضياع الوقت والجهد بلا جدوى، ويزداد لدى المرء الشعور بمرارة الفشل، وإن حاول فعل أى شئ وهو على هذه الحالة سيفشل مرة أخرى، لأن التفكير بالفشل يؤدي إلى الفشل. والعمل بهمة هابطة وعزيمة ضعيفة وخوف من الخسارة يؤدي إلى الهزيمة والخسارة فعلاً . دع كل هذا ...

وابدأ بالتفكير في النجاح الذى تتمناه، والمكسب الذى تريده، واشغل ذهنك بتحقيق هدفك، والنجاح وكيفية الوصول إليه، وفكر في الخطوات الموصلة إلى

ذلك، وانظر في سجل إنجازاتك، وتذكر قدراتك ومواهبك وإمكاناتك ثم ابدأ بأول خطوة على طريق تحقيق أهدافك وأنت متطلع للنجاح والفوز.

٦. لا تصعب الأمور على نفسك، وتفاءل خيراً وابتعد عن التشاؤم؛

يلجأ البعض إلى طموح أعلى بكثير من إمكاناتهم وقدراتهم، وبذلك يصعب عليهم تحقيقها والوصول إليها فيصيبهم اليأس والغم بلا مبرر، وقد يهتمون أنفسهم بالعجز والفشل وهم ليسوا كذلك ... والأجدى أن يحدد الإنسان أهدافه وطموحاته في حدود إمكاناته الراهنة وقدراته المعروفة لديه، وبإمكانه تقسيم أهدافه ليسهل عليه تحقيقها، وإذا واجهت الإنسان صعاب في تحقيق أهدافه رغم تقسيمها؛ فعليه ألا ييأس، بل يثق بقدراته وإمكاناته ويضاعف من جهده ويحسن العمل، ويتأكد بأن الله لا يضيع أجر من أحسن العمل.

أما إذا كان البعض لديه نظرة تشاؤمية وتوقعات سلبية عن المستقبل، وكلمها واجه عقبة توقع المزيد من العقبات والعثرات؛ فإنه سيتوقع الفشل دائماً، ومن الصعب أن يحقق نجاحاً أو يصل إلى أهداف يصبو إليها. لذا عليه أن يغير نظرتة وتوقعاته التشاؤمية لما لها من آثار سيئة على صحته النفسية وعلى حياته العملية والاجتماعية أيضاً.

والسؤال الذى يتبادر إلى الذهن الآن: هل يمكن تغيير عادات التفكير؟

وكيف يستطيع الإنسان الذى تعود على طريقة معينة فى التفكير أن يغيرها إلى نقيضها؟ أو كيف يتحول الشخص من التشاؤم إلى التفاؤل؟

* فيما يلي أمثلة على التفكير التفاؤلى:

عندما تنظر إلى السماء ليلاً: ابحث عن ضوء القمر، وإن لم تجده، فتش عن ملايين النجوم التى تشرق فى السماء كأنها لآلىء ماثورة، وإن لم تجدها لوجود سحابة كثيفة تغطيها، فتذكر المطر الذى قد ينزل من تكشف هذه السحابة والمطر خير ينتظره كثير

من الخلائق (إنسان، نبات، وحيوان) . وتذكر: أن النور سيأتى بعد الظلام، فالنور والظلام وجهان لسمائنا الدنيا، وأن النهار قادم فى موعده، والفجر يبرز دائماً عقب ظلمة حالكة.

وهكذا ..توقع الخير وانتظر الفجر، فكر فى أعمالك التى ستقوم بها خلال ساعات النهار.

- وعندما يشتد البرد:

توقع الربيع الجميل الذى يأتى بعد الشتاء.

- وإذا دخلت حديقة: انظر إلى أعلى؛ حيث الثمار الجميلة اليانعة، وأوراق الشجر المختلفة الأشكال، ثم خذ نفساً عميقاً إن كنت نهاراً - لتستفيد بالأكسجين المنبعث من الأشجار والأزهار، لتمتلى بالطاقة والحيوية. وإن نظرت إلى أسفل؛ فابحث عن الورود الرائعة زكية الرائحة وتأمل الابداع والاعجاز فى ألوانها وأشكالها: ولا بأس من تخطى الأشواك التى تحيط بها، وإن أصابك بعض منها.

٧. عليك بالابتسامة والرضا وابتعد عن التجهم والقنوط والسخط:

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تبسمك فى وجه أخيك صدقة".

والابتسامة تبعث على البهجة والسرور عند الشخص المبتسم وعند من يراه كذلك. فبالنسبة للمبتسم؛ أشارت بعض البحوث العلمية أن الإنسان عندما يبتسم، تتحرك بعض العضلات التى تؤثر بدورها فى بعض الشرايين التى تغذى المخ فيتأثر إيجابياً من الناحية الكيميائية مما يبعث فى النفس الهدوء والإحساس بالبهجة. وأما بالنسبة لمن يراه على هذا النحو من البشاشة، فيقبلون عليه وسيضطرون لمبادلتة الابتسام حتى لو كانوا عابسين. وحينئذٍ تحدث لديهم نفس مشاعر البهجة والسرور. وفوق هذه الفوائد المعنوية للابتسامة، فإن أى تفاعل أو

تعامل بين هؤلاء سيكون ايجابياً بالتأكيد، وقد تُنهي الابتسامة شحناء بين اثنين
ظلت تعكر صفوهما سنوات.

ويقول المثل الانجليزي:

SMILING MAKES You Beautifull

ولأن الابتسامة تضيء على الوجه تألقاً وجمالاً؛ يقول الشاعر:

كــــن جمــــيلاً ترى الوجود جميلاً
والذى نفسه بغير جمال لن يرى فى الوجود شيئاً جميلاً

* أما الرضا؛ فيشمل الرضا عن النفس وعن الآخرين حيث يتقبل الإنسان ما
عنده من قدرات وإمكانات وهبها الله له، ويرضى بدوره فى هذه الحياة، وينشغل
بتوظيف قدراته كما هى، ولا يفكر فيما ينقصه، ولا ينظر لما عند غيره.. أيضاً يتقبل
الآخرين بنقائصهم وبقدراتهم التى خلّقوا بها. فلا يحقد إذا رأى فيهم ما يتميزون به
عنه، ولا يعيب عليهم لوجود بعض النقائص فيهم. "فكل مُيسر لما خلق له". وقد
نجد بعض الناس يتابعون غيرهم ويحسون ما عندهم، وينشغلون عما لديهم من
نعم ويستنفذون طاقاتهم فيما لا جدوى منه، فيتأخرون عن تحقيق أهدافهم، إن مثل
هؤلاء يعيشون فى حالة من السخط والتذمر وعدم الرضا، حتى وإن قدم لهم
الآخرون معروفاً لا يشعرون به، بل يرونه شفقة أو عطفًا، وقد يراه البعض بعين
السخط سوءاً ..

يقول الشاعر:

قد تُنكر العين ضوء الشمس من رمدٍ وقد ينكر الفم طعم الماء من سقمٍ

ويقول آخر:

وعين الرضا عن كل عيب كليله وعين السُخط تبدي المساوى

فالإنسان الساخط الناقم ينظر للأشياء ليجث عن أسوء ما فيها، وإلى الأعمال يفتش عما بها من أخطاء، وفي تعامله مع الناس، يركز فى سلبياتهم وحصر أخطائهم ويُحصى عليهم الزلات والعرثات، فينفرون منه. وإذا استمع إلى حديث به وعظ أو نصح؛ راح يتصيد الأخطاء اللغوية فى الحديث، وناقداً للطريقة والأسلوب،.. ونبرة الصوت... الخ فينشغل عن الهدف الإيجابى لذلك الحديث، وإذا سأله عن محتوى ما سمع رد على الفور: "أنه كان يصرخ بصوت عال فلم أستطع فهمه" أو يقول "لقد كان صوته خافتاً فلم أسمعته جيداً".

وإن تناول كتاباً أخذ يُحصى الأخطاء المطبعية والإملائية. أو رداءة الورق، وطريقة الطباعة، وأسلوب المؤلف الذى لا يعجبه، وقد ترك المعلومات التى يحتوئها الكتاب والهدف منه..

وهكذا ... لا يستفيد الساخط الناقم من إيجابيات الناس أو الأشياء ولا حتى من نفسه ومما لديه من قدرات وإمكانات. إن مثل هذا الشخص يكون أكثر عرضة للإصابة بالاكْتئاب لأن التذمر والسخط وعدم الرضا من صفات الشخصية المكتئبة، فالسخط يؤدى إلى اليأس والقنوط، أما التذمر وعدم الرضا فيؤديان إلى الحزن والشعور بالتعاسة وهذه من مظاهر الاكْتئاب.

ولن يستطيع الإنسان الذى يتصف بتلك الصفات تحقيق تقدم أو نجاح فى عمله أو فى علاقاته مع الآخرين، لأن مشاعر السخط والكآبة تصاحبها انفعالات الغضب والتوتر، وهذه الانفعالات تعطل التفكير العقلانى والمنطقى، حيث يسود التفكير الانفعالى. فإذا أقدم على عمل لا يتقنه وقد لا يكمله، ولذلك نجد الشخص المكتئب غير منتج ولديه مشاكل كثيرة فى عمله ومع الآخرين الذين يتعاملون معه.

وللوقاية من الاكْتئاب؛ لابد من تغيير طريقتنا فى رؤية الأشياء وفى التعامل مع الآخرين. وهذا يحتاج إلى وقفة مع النفس لنسترجع مواقف عديدة مرت بنا؛ وكيف كان الآخر مبتسماً وناعماً عندما كنت مبتسماً فى وجهه، وكم رأيت الرضا فى وجوه

من قابلوك حينما كنت مليئاً بالنشاط والحيوية، ويشع في وجهك البهجة؛ وكم من مرة رأيت الناس حانقة ساخطة، عندما كنت ساخطاً ناقماً وحزيناً تندب حظك.

إن ما بدا خلنا ينعكس على كل ما حولنا ثم ينعكس علينا مرة أخرى؛ فإما أن تزداد بهجة أو تزداد كآبة .. ويمكنك مراقبة ذلك من الآن؛ فعندما تخرج ونفسك مفعمة بالرضا يملؤك الأمل، سترى الرضا في عيون الآخرين، وستجد الأماكن أجهل مما كنت تراها من قبل - رغم عدم التغيير في الواقع - وستتاح لك فرصاً لم تكن متاحة لك قبل ذلك. وعندما تشعر بالتعاطف مع بعض المرضى أو بالشفقة على بعض الأطفال، فإذا نظرت إليهم وأنت على هذه الحالة من مشاعر الرحمة والإنسانية والمحبة سترى في عيونهم المحبة والود حتى لو كانوا عابسين" فالرضا يجعل الإنسان يبحث عن الإيجابيات في كل ما يراه سواء في غيره من الناس أو في الأشياء والأماكن وفي نفسه أيضاً، لأن الإنسان عندما يكون في حالة الرضا تكون انفعالاته متوازنة وهادئة مما يسمح له بالتفكير العقلي والمنطقي، فيرى حقائق الأمور، وهناك حقيقة ثابتة لا يختلف عليها اثنان، وهي: "أن كل شيء في هذه الحياة له جانب إيجابي، وآخر سلبي، والإنسان كذلك عنده الخير وعنده الشر. والمهم أيهما يغلب على الآخر أو أيهما يختار.

يقول الله تعالى:

"﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾. (البلد: ١٠)

والمعنى أن الله سبحانه وتعالى قد هيا الإنسان للاختيار بين طريق الخير وطريق الشر، وكلا الطريقين واضحين عنده.

لكن كيف يأتينا الشعور بالرضا؟

يأتي الرضا من تقبل الإنسان لنفسه ومعرفته لقدراته والرضا بها ثم تقبل الآخرين والرضا بهم وكذلك تقبل ما حوله من أشياء أو ظروف بيئية واجتماعية.

وإن كنا لا نستطيع أن نغير الآخرين ليكونوا كما نحب لتقبلهم، ولا أن نغير الظروف المحيطة بنا لتكون على مرادنا ... فإن بإمكاننا أن نغير أنفسنا، فنغير ما بداخلنا تجاه الآخرين، ونغير رؤيتنا للأشياء والعالم من حولنا . وعندما نغير نظرتنا للآخرين فتقبلهم على عيوبهم ونقائصهم؛ سيتقبلونا بعيوبنا ونقائصنا. وهل يوجد إنسان بلا عيوب؟ وهل يوجد إنسان كامل؟ بالطبع لا.

* إن الكمال لله وحده، وكل إنسان لديه مزايا وعيوب، ولديه أشياء يبرع فيها وأشياء لا يستطيعها، ولديه قدرات وإمكانات تختلف عما عند الآخر وإن تشابهت مع أحد غيره فلن تتساوى في كميتها ولا في درجتها، ولا في دقتها ولا في مدى الاستفادة منها أو طريقة توظيفها.

وعندما نستطيع التغيير من أنفسنا، سيتغير الآخرون حتمًا.

يقول الله عز وجل:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد ١١) .

وإذا لم يتغير الآخرون أو الظروف والأشياء؛ فإننا قد استطعنا أن نتغير وسنرى الايجابية في كل شيء فنفرح به أو على الأقل نتقبله ولا نحزن من نفورنا منه ، ولن يؤلمنا ما نرى من سلبيات لأننا سنغض الطرف عنها.

وفي استطاعه كل فرد أن يدرب نفسه على ذلك، بأن ينتبه لمشاعره، فلا يدع انفعالاته تسيطر على رؤيته فتلغى تفكيره المنطقي، وينتبه لأفكاره ومعتقداته عن الآخرين والأشياء والعالم من حوله؛ هل هي أفكار ومعتقدات عقلانية أم انفعالية؟ - وشتان بين الإثنين - وأن يراقب نفسه وهو يتعامل مع الآخرين فيبحث فيهم عن النوايا الحسنة، والنقد البناء، والتفاعل الإيجابي، ويتغاض عن سلبياتهم.

وفي تعاملنا مع الآخرين؛ يحتاج الأمر إلى أكثر من هذا، حيث ينبغي علينا مقابلتهم بالعفو والتسامح، ومبادرتهم بالمحبة والود. وعندما نبدأ نحن بذلك، فمن

المؤكد أنهم سيتسامحون معنا، وسيقابلونا بالحب والود، حتى لو كان بيننا وبينهم عداوات سابقة.

واستمع لقول الحق تبارك وتعالى:

﴿ أَدْفَعْ بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾
(فصلت آية ٣٤).

٨. عدم التطلع إلى ما عند الآخرين :

إن التمنى لما عند الغير يورث الحسرة في القلب، وعدم استمتاع الفرد بما عنده، وقد يوقعه في براثن الحقد والحسد وكلاهما من الصفات المذمومة التي تخالف الفطرة السوية والعقل السليم. يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :-
"لا تحاسدوا ولا تباغضوا وكونوا عباد الله إخواناً"

"فالحسد يُفسد العلاقات بين الناس ويحرمهم من التفاعل الإيجابي والعمل البناء، حيث تقل ثقة الفرد في قدراته فلا يستطيع استغلالها ولا الاستفادة منها، فيقل إنتاجه ويتأخر في تحقيق أهدافه وقد لا يصل أبداً إلى طموحاته وأمنيته. ويرى نفسه أقل من غيره فيشعر بالنقص، وينخفض تقديره لذاته، ويعيش في حالة من اليأس والقنوط والشعور بالتعاسة. ويصبح عرضة للإصابة بالاكئاب.

٩. الاهتمام بالمتطلبات الروحية والترويح عن النفس :

يتشكل الإنسان من روح ونفس وجسد، وينصرف كثير من الناس إلى إشباع المتطلبات الجسدية، فيغرقون في المادة، وينسون مطالب الروح مما يمثل إجحافاً بها وضغطاً عليها فيتسببون لأنفسهم بمشاعر الضيق والتوتر فإذا كان الجسد في حاجة إلى الطعام والشراب، والنوم ... الخ، فإن الروح تحتاج إلى الصلاة والذكر وقراءة القرآن، والترفيه المباح. لما في ذلك من اطمئنان القلب، وراحة النفس، وهدوء الجوارح. ويحتاج الإنسان إلى تحقيق التوازن بين كل تلك المتطلبات . وإذا كان المال

عصب الحياة وضرورى لها، فلا بأس من الاهتمام به ولكن يجب أن يظل فى أيدينا فقط لقضاء حوائجنا ومن نعوّلمهم، ولا نجعل المال فى قلوبنا حتى لا يصبح هدفنا، لأنه إذا صار المال هدفًا للإنسان لن يشبع من جمعه أبدًا وإذا نقص، حزن بشدة، وعندما يأتيه يفرح بشدة وكلا الأمرين (الحزن الشديد والفرح الشديد) مضر بالقلب، ومؤذٍ للنفس حيث تضطرب الحالة الانفعالية للفرد.

كما يحتاج المرء إلى الترويح عن نفسه بين الحين والحين لكسر حدة الملل والسأم التى قد يؤدى به إلى الكآبة، ويمكن ذلك بعمل زيارات للأقارب والأصدقاء، والسفر والرحلات وتغيير الأماكن، كذلك فى ممارسة بعض التدريبات الرياضية وتدريبات الاسترخاء فإنها تفيد النفس والجسد معًا وتحسن من الحالة المزاجية العامة، وتخفف من التوتر العصبى والإحساس بالنرفزة.