

رابعاً:

• كيف نتحكم في أحزانك؟!

كيف تتحكم فى أحزانك؟!

هل شعرت من قبل بالحزن يعنصرلك؟! هل فقدت شخصاً أو شيئاً عزيزاً عليك وحزنت لذلك؟! هل تخزن أحزانك بداخلك؟! هل استمررت فترة حزنك طويلاً حتى أنك بدأت تشعر بالاكئاب أو نصاب باليأس؟ ما الحل إذن؟!

إذا كنت حزينا بالفعل ولا تعرف كيف تتخلص من هذه الحالة فلتدخل معنا اللعبة.. لعبة الحياة ربما استطعت أن تتحكم فى أحزانك ! بالطبع كلنا مررنا بفترات من الحزن سواء أكانت بسيطة أو شديدة بحسب ماهية ما نحزن من أجله، والمشكلة ليست فى الشعور بالحزن ولكن فى كيفية تجنب تبعاته.

فالحزن يعترينا منذ كنا صغارا إلى اليوم وعلى فترات متباعدة ولأسباب مختلفة - أى فى جميع مراحل أعمارنا - وقد يكون حزننا خارجا عن إرادتنا.. فمثلا فقدنا لعزیز قد يحدث فى داخلنا فجوة وتلك الفجوة لا تمتلئ إلا بطاقة من الحزن قد تطهر أنفسنا إذا لم تتجاوز حدودها.. وقد تدمرنا إذا لم ننتبه لما يحدث.

والمشاعر الحزينة بالفعل يمكن أن تدمرنا ونفقد معها كل ما تبقى من وجودنا.. كأن نصاب بالاكئاب والرغبة فى الهروب من الحياة والانسحاب منها.. وأقصى درجات الحزن هى حزن الإنسان على نفسه إذا تعرض لمكروه.

وقد يكبت البعض منا أحزانه داخله مما قد يسبب له ألماً نفسياً وجسدياً شديداً، مع أنه على العكس تماماً يجب أن نواجهه ونتقبل أحزاننا كشىء طبيعى وضرورى، ولا مانع أن يجلس أى منا مع نفسه ويتذكر فى هدوء هذا الشىء الذى آلمه ويطلق العنان لعاطفته التى ستتقل بالتالى لوعيه فتنهمر دموعه وحينها سيشعر براحة داخلية كما لو كانت تلك الدموع تغسل أحزانه وتساعد على التئام جراحه.

■ واليكم بروشنة للخروج من حالة الحزن إذا أصابت أحدكم - لاسمى الله - :

أولاً: إذا كان هناك ما يدعو للوم والتأنيب على أى شىء قمت به وتندم عليه فلا تحزن وتجنب تأنيب نفسك تحت ضغط أى ظروف لأن هذا لن يفيد.

ثانياً: حاول أن تتناول غذاءك المعتاد ولا تمتنع عن الأكل لأنك إذا استسلمت للحزن سيرهقك وسيجعل جسدك متعباً ومنهكاً.

ثالثاً: حاول أن تمارس نشاطاً جسمانياً.. وإذا لم يكن لديك نشاط معين ممكن حتى أن تمارس رياضة المشى فى مكان هادئ وجميل.

رابعاً: تنزه مع أصحابك المقربين لنفسك وجالسهم لفترات طويلة فقد يساعدك هذا على الخروج من حالة الحزن بمرور الوقت.

خامساً: لا تهتم بما يقوله الآخرون عن عدم مراعاتك لتقاليد الأحزان وما إلى ذلك، لأن الحزن مكانه القلب وليس بالشكليات.

سادساً: تجنب اتخاذ أى قرار وأنت فى تلك الحالة حتى لا تخطئ.

• **عموماً** لابد أن تعرف أن الزمن كفىل بمداواة جراحنا إذا أطلقنا له العنان، فإذا كانت أحزانك بسبب فقد شخص عزيز عليك، فدائماً الأحزان فى تلك الحالة تبدأ كبيرة جداً وتقل مع مرور الزمن، ولولا أن خلق الله النسيان ما استطعنا الاستمرار فى الحياة حين يتوالى فقد الأعزاء على قلوبنا.

- وإذا كنا نحزن بسبب مشاكل معينة أسرية أو عملية فيجب علينا مواجهتها إذا كنا نستطيع.. وإذا كانت مشاكل مستحيلة فلا بد أن نركنها على رف فى " فريزر " ثلاجة الحياة ونتناساها.. إذا ظهر لها حل مع الزمن أذناها.. وإذا لم نجد لها حلاً فلا نحزن لأن هذا خارج عن إرادتنا.

- ولا نضحى بحاضرنا ولحظتنا الآنية من أجل شىء حدث أو مشكلة لا يوجد له حل.. لأن الزمن لن يمهلنا والعمر سيسير فى طريقه ولن يتوقف، وفى تلك الحالة لن نستمتع بما نحن فيه من أجل ما مضى.. وإذا فعلنا هذا فنحن نظلم أنفسنا بلا داع.

- ويجب ألا نكبت أحزاننا وألا نغلف مشاعرنا بالغضب والكراهية أو العنف والحقْد، أو أى مشاعر سلبية مدمرة أخرى.

• **وأخيراً..** مادمنّا نحيا لابد أن تعترينا الأحزان من وقت لآخر،

لأن هذه هى طبيعة البشرية، ولكن لو عرفنا كيف نتغلب عليها ستقل فعاليتها مع تعدد التجارب.

- وإذا كانت لأحزاننا توابع كالاكتئاب أو اليأس مثلاً فنحن سنتناول هذا، وستجد حلولاً كثيرة تخلصك من تلك الحالات..
ورجاء تخلص من حزنك سريعاً الذى قد يسبب لك الآلام!

وإذا حدث هذا كيف سنغلب على الألم؟!

