

الفصل الحادى عشر

النجاح فى الحياة... ومقاومة الاكتئاب والقلق النفسى

المقدمة:

- ١ - الإيحاء الذاتى بالسعادة.
 - ٢ - لا تتحسر ولا تسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك.
 - ٣ - درب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب.
 - ٤ - قوى النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله.
 - ٥ - سامح الذين يخطئون إليك.
 - ٦ - جدد ذهنك يوميا.
 - ٧ - كن إيجابيا دائما.
 - ٨ - اجعل من مهنتك فنا رفيعا.
 - ٩ - احرص على شغل وقت الفراغ.
 - ١٠ - حافظ على سلامتكم البدنية والنفسية.
 - ١١ - سلك نفسك لخدمة الآخرين.
- وأخيرا:



الفصل الحادى عشر

النجاح فى الحياة.... ومقاومة الاكتئاب والقلق النفسى

المقدمة:

بالرغم من أن كل شخص قد وقع ضحية للاكتئاب فى يوم من أيام حياته، إلا أن تبين أن البعض يصاب بالاكتئاب أكثر من غيرهم، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التى تشير إلى أن الاكتئاب لا ينتج فقط عن تغير فى كيانية الجسم أو مضايقات الآخرين، أو "ضغوط الحياة" دائما ينتج عن اتجاه الشخص الفكرى إزاء هذه الضغوط التى تدعو للاكتئاب.

خطوات مقاومة الاكتئاب:

تبين من البحوث المختلفة فى هذا المجال أن الاكتئاب ليس شيئا حتميا بل يمكن تجنبه، وفيما يلى الخطوات التى يستطيع الفرد أن يتبعها ليهرب من مشكلة الاكتئاب... ولقد جرب مئات الأشخاص هذه الخطوات وشهدوا بفعاليتها:

١ - الاتجاه الذاتى بالسعادة:

لا يكمن سر السعادة فى تقوية الرغبة فيها، بل فى الخيال الذى يصدر لك أنك سوف تسعد.

فإذا أردت أن تقاوم الاكتئاب فعليك أن توحى لنفسك بالسعادة فالإيحاء

بالسعادة، لو تمكن منك فلن تترك مجالاً لفكرة أخرى تتطرق إليك . وبذلك سوف تتمكن من الشعور بالسعادة، والنجاح فى الحياة .

٢ - لا تتحسر ولا تسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك؛

بل وجه طاقتك إلى العمل المنتج لتحسين حياتك، وتجنب الاكتئاب فلن يترك لك العمل فرصة للأسى والحسرة والشعور بمرارة الإخفاق أو الفشل كلما ضاعفت جهدك الإنسانى زاد استمتاعك بالعمل والحياة، والتخلص من أحاسيس الاكتئاب . . . ولا تياس إذا شعرت أنك تسير ببطء فالمهم ألا تتوقف، بل تسير فى الحياة، وتتعلق بها برغبة قوية وإرادة شديدة، إرادة الحياة .

ونحن نتأثر بالوراثة وبالبيئة، والمدرسة، وشخصية الوالدين، والدين، والعادات، والتقاليد، والأخلاق هى "تصارع وتتضارب فى نفوسنا" ولكن: يستطيع كل منا أن يوجه نفسه إلى السعادة، وتجنب الاكتئاب بأن يقوى رغبته فى الحياة، ويزيد تعلقه بها حين تشتد ظروفها، فيجتاز الخطر بتنمية الرغبة فى الحياة بكل الوسائل، والإقبال عليها للاستمتاع بما فيها وزيادة حظنا منها .

٢ - درب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب؛

المرء قد يصاب بالشعور بالاكتئاب، ويشعر به بين وقت وآخر، فيترأى له أن مقاومته عبث لا طائل وراءه، ويشجعه هذا الشعور على الاستسلام والخضوع والاستمرار فى هذا الإحساس المرضى .

أما الشخص الذى يرغب فى مقاومة هذا الإحساس للتزود بالسعادة فى الحياة، فيلجأ إلى تدريب نفسه على مقاومة الشعور بالاكتئاب، ولا يرضى

بفكرة الهزيمة، ولا يقبل أن تستضعفه ظروف الحياة، ولا يوافق على وجود الخطر العائر والزمن الغادر والظروف المعاكسة.

وهو يرى أن مجرد التفكير فى الاكتئاب قد يجلب له التعاسة، ولذلك: لا يفكر إلا فى السعادة، ولا يعمل إلا للفوز ومقاومة الإحساس بالتعاسة. ومن ثم يظفر ويفوز ويتحقق له النجاح فى مقاومة الاكتئاب والنجاح فى الحياة.

٤ - قوى النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله:

- ليس الدين مظاهر العبادة فحسب.
- والإنسان الموفق الناجح السعيد يستعين بروح الدين، وتعاليمه فى تسليح نفسه وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة، وضد الشعور بالتعاسة والاكتئاب.. والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل.
- الاكتئاب يشل التفكير ويمنع الإقدام والتقدم: فهو يبدأ قلقاً يساور النفس، ثم ترسخ جذوره فى العقل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء خاصة فى عمله وأسرته وحياته.
- ولا علاج للخوف والاكتئاب سوى:
- الإيمان بالله ورحمته، وعفوه، وكرمه.
- ولن يساور الاكتئاب قلباً عامراً بالإيمان والتقوى.

٥ - سامح الذين يخطئون إليك:

الأشخاص الذين لديهم قابلية للاكتئاب يتذكرون دائما أن شخصا محبوبا أو أحد أقاربهم قد رفضهم أو جرحهم في حياتهم المبكرة. ولن يتمتع أولئك الأشخاص بالإنتماء الدائم على الاكتئاب حتى يغفروا لهذا الشخص، بل وفي الحقيقة لن يحصلوا على النضوج الروحي بدون الغفران. . . إن روح عدم الغفران مرض فكري يتقوى على نفسه إلى أن يعترض مشاعر الحب، وكل المشاعر النبيلة الأخرى. . . بالإضافة يجعل صاحبه ضعيفا ويقع فريسة لانفعال مؤلم وهو "الاكتئاب"، وتزداد مرارة هذا الإحساس إلى أن يصل الشخص إلى الحالة يجد فيها أن مجرد الأمور البسيطة تثير روح الحقد والتوتر فيه.

لذلك:

فعلى الشخص أن يراجع نفسه ويبدأ في التغاضي عن أخطاء الغير، ويجعل دائما التسامح شعاره نحو الآخرين المخطئين إليه، وبذلك يشعر بالسعادة والراحة النفسية والتخلص من مشاعر الاكتئاب.

٦ - جدد ذهنك يوميا:

إن الطريقة الصحيحة التي تبعث السعادة في داخلك وتقوّم بها الاكتئاب هي تجديد ذهنك يوميا بكلمة الله كى تتغذى روحيا، وكذلك عليك أيضا أن تكون باستمرار مطلعًا على الجديد فى كل ما يكتب أو مبتكر أو ينشر عن نوع عملك. ويجب ألا تكتفى فى مجال مهنتك بحظ المبتدئين، فإنك إذا جمدت فى مكانك تخطاك غيرك فى السباق إلى النجاح.

لذلك:

ينبغي عليك دائما أن تدرس الوسائل الجديدة، وأن تستخدم دائما أحدث المكتشفات وآخر الابتكرات في مجال عملك، بذلك يتسع افق تفكيرك، وتحسن التصرف في جميع المواقف الصعبة، فتشعر بالسعادة ويتحقق لك النجاح في الحياة، والوقاية من الاكتئاب.

٧- كن إيجابيا دائما،

لا يوجد للسلبية مكان في حياة الإنسان المؤمن المتفائل، ولأننا متصلون بقوة الله العجيبة فيجب علينا أن لا نتوقع شيئا غير النجاح، تجنب الذى يشكو دائما، والمتزمر والمتنقد، والأهم من ذلك تجنب تقليدهم.

إن السلبية، والتشاؤم، والتذمر، والانتقاد والميل إلى القيل والقال، ليست مضرّة فقط ولكنها أيضا معدية. وفى الحقيقة أنك تعمق هذه الأمور فى عقلك فى كل مرة تحدث غيرك.

لذلك:

عليك أن تحرص على أن يكون حوارك وفكرك إيجابيين فى الأوقات . . . وبذلك يمكنك أن تقاوم اليأس والاكتئاب، وتمتع بالنجاح فى الحياة.

٨- اجعل من مهنتك فنا رفيعا،

أيا كانت مهنتك فلا بد لك فيها من التفوق، ولتقبل عليها بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجابة وحنقا.

اجعل منها فنا رفيعا، ثم اجعل من نفسك أستاذا فى هذا الفن وإنك تستطيع أن تصل إلى هذا الفن إن أنت أحببت مهنتك.

راقب الناجحين جميعا، فلن تجد فيهم إنسانا يكره مهنته من قلبه .
حاول دائما أن تحمل نفسك على حب مهنتك والإخلاص لها . وأن تنمي في
نفسك ملكة الاجتهاد في العمل، والحرص على الوصول إلى الكمال فيه
وذلك عن طريق تعميق الحماس فيه .

تجنب التردد في تنفيذ أعمالك، والحرص على التنظيم في استغلال
الوقت، مع ضرورة اعتدال العمل بين الحين والحين والإجازات، لادخار
الطاقة التي يمكن بواسطتها الإستمرار في العمل البناء المنتج .
وبذلك يمكنك الإحساس بالسعادة ومقاومة الاكتئاب والنجاح في
الحياة .

٩- احرص على شغل وقت الفراغ:

إذا كانت الظروف لم تسمح باختيار العمل الملائم من قبل . فعلاج هذا
الحال هو استخدام الفراغ بحيث يعوض من سأم العمل، وذلك بأن تمارس
هواية ما تجعلك تعوض الفتور في العمل، وتعيد إليك اتزانك النفسى، وتبعد
عك الإحساس بالاكتئاب .

ولذلك:

يجب أن يكون لك هواية بل هوايات تتوافر بها اهتماماتك . وإن أعظم
الهوايات هى القراءة وتعود الدراسة لأنها هى الهواية الباقية إلى سن
الشيخوخة . . . وهى فى ظاهرها هواية واحدة، ولكنها فى صميمها جملة
هوايات لأن الذى يعشق الدراسة يجد نفسه مشغولا بألوان مختلفة من
الهوايات والاهتمامات .

وبذلك: لن يسأم فراغه ولن يقضيه ذاهلا في غيبوبة نفسية على كراسى المقاهى والكافيتريات، ولن يقع فى العادات السيئة. كالتدخين والشراب والإدمان.

والخلاصة:

إن أوقات الفراغ للفرد إن لم تستغل بطرق مفيدة يجنى من ورائها الثقيف العام، وممارسة الألعاب الرياضية، والنشاط الاجتماعى المثمر، لتحولت الطاقة إلى سيل ليس من مصلحة الفرد، ولا من المصلحة العامة أن يضيعوا فيها هذه الأوقات.

فالمفروض أن يعود الموظف إلى عمله بعد الإجازة الأسبوعية أو السنوية وهو أكثر نشاطا وحيوية، حتى يقبل على عمله بروح جديدة مرتاح البدن، هادئ النفس.

١٠ - حافظ على سلامتكَ البدنية والنفسية:

إن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه، فإن المرء حين يكون سليم الجسد قلما يشعر بحالته الجسمية.

والمثل القديم يقول: "يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقا" وفى هذا يكمن الخطر الكبير. إذ أن كثير من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل أن يفكروا فى زيارة الطبيب. . فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكرا وإيقافه فى بدايته، وقيل وصوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير، ولكن النجاح فى الحياة وتجنب الاكتئاب يحتاج إلى أكثر من جسم سليم.

إذ يجب على الفرد أن يكون أيضا ذا عقل سليم وروح سليمة. أما كيف يحصل المرء على ذلك، فإن أكثر الصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن في أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة، ليس المهم كثيرا ماهيته قد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعى أو الأصدقاء.

فالشىء المهم:

أن يكون لك اهتمام معين يستغرقك، ويجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية، وللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام: يجب أن تبذل فى سبيله أقصى ما عندك، ويجب أن تقدم عليه بكل قلبك، فإن أنصاف الحلول لا تجدى، وهذا يؤدى إلى مقاومة الاكتئاب والاستمتاع بالنجاح فى الحياة.

١١ - سلم نفسك لخدمة الآخرين:

إن أعظم مجازاة ومكافأة تختبرها فى الحياة تأتى من خدمة الناس وهذا الأمر سوف يكون شفاء للنفس.

يميل الأشخاص المكتئبون إلى قضاء وقت طويل متفكرين فى أنفسهم، فى حين أن خدمة الآخرين ومساعدتهم تجبر الشخص على أن يفكر فى شخص آخر بجانب نفسه. وإنى متفقة أن الله قد كون النفس البشرية بطريقة معينة بحيث أن الإنسان إذا لم يساعد الآخرين، فلن يكون راضيا عن نفسه.

إن المجازاة عن هذه الخدمة ليست مفيدة فى الأبدية فحسب، ولكنها نافعة أيضا فى هذه الحياة.

مثال:

قابلت إحدى السيدات التي جاءت تشكو من الاكتئاب السريع التي لم تستطيع التخلص منه .

تبين من دراسة حالتها أنها لم تساعد أبداً أى شخص منذ دخل أولادها المدرسة، ومع أنها كانت معلمة فى مدارس خاصة فى مهنتها، إلا أن وجود ثلاثة أطفال صغار قد وجه طاقاتها فى اتجاهات أخرى .

وعندما تجد نفسها غير مشغولة، كانت تعتبر هذه وصفة ضرورية للراحة ولكنها فى النهاية وقفت فريسة للاكتئاب .

وبينما كنت أتحدث معها فى جلسات نفسية:

أدركت أنه آن الأوان كى تعرف أن تقديم المساعدة للآخرين سوف يخلصها من الاكتئاب الذى تعانى منه .

فانضمت إلى إحدى الجمعيات الخيرية لتقديم المساعدة لمن يحتاجها . وبعد ذلك بعدة أسابيع أصبحت نشيطة جداً، متفتحة، وسعيدة بمساعدة الآخرين .

وباستمرار متابعتها بالجلسات النفسية التى أصبحت على فترات متباعدة بعد أن تحسنت حالتها . أفادت:

بأنه ليس لديها وقت للاكتئاب فيما بعد، وعن طريقها أمكنها مساعدة الكثير من العاملات من أزمت الطلاق . . والخلافات الأسرية . وكان هذا النشاط أعطاها هدفاً جديداً للحياة، وشعوراً بالتقدير . وأخيراً يمكن القول:

بأنه إن كنت ترغب حقاً فى أن تحيا حياة خالية من الاكتئاب، حياة ناجحة، توقف عن ادخار حياتك، بل أنفقه من أجل الآخرين ."