

**سادساً:**

• **كيف ننسى شقاهن؟!**

obeikandi.com

## كيف تنسى شقائك؟!

**هل يمكنك أن تنسى شقائك؟ هل نعاني ولا نعرف كيف نخلص من همومك؟!**

إن النسيان فن له أصوله وخاصة إذا أردنا نسيان تعاستنا أو شقائنا.. وأولى الطرق التي تساعدنا على النسيان الانشغال وملء وقت الفراغ.

وقد قال الكاتب الأيرلندي المشهور "جورج برناردشو" حين سئل عن ذلك: "إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوافر لديك الوقت لتساءل هل أنت شقى أم سعيد؟!".

أى أننا يجب أن نشغل حياتنا باهتمامات جادة ومثيرة لا تتيح لنا فرصة التوقف، لكي نفكر هل نحن سعداء أم تعساء!

وقد أكد الكاتب الأمريكي "جون كوبر بوز" في كتابه "فن نسيان الشقاء" هذا، بأنه عندما يستغرق الإنسان في العمل يتسلل إليه الإحساس بالاطمئنان النفسى وينسى أحزانه مؤقتا.. ويحمد لهيبتها بعد حين.

وقد نصحننا المؤلف الأمريكى "كارنيجى" الذى احترف مساعدة الناس للتغلب على همومها بهذه الروشتة:

- انشغل وابق منشغلاً دائماً.
- ولا تحزن على ما فات.
- لا تبالغ فى الخوف والاهتمام بما سيأتى.

• إن الطبيعة ضد الفراغ، فإذا تركت عقلك فارغاً فستسلسل إليه الهموم وتتمكن منه.

ولهذا فما علينا إلا أن نتشاغل عندما تهاجمنا الأحزان أو الهموم بالعمل أو بممارسة النشاط، وخاصة ما يتطلب تركيزاً ذهنياً لأن الاستغراق في أداء شيء يجعلنا في إجازة من همومنا لبعض الوقت.

وإذا تكررت تلك الإجازات وتلاحقت سننحو لحد كبير من مصيدة اجترار الأحزان والشعور بالشقاء.

فالذين يعيشون الوحدة والفراغ هم أكثر الناس استجابة للآثار النفسية والصحية الضارة للخوف والقلق والهموم.

ويرى علماء النفس أيضاً أنه يمكننا علاج هذا عن طريق إدارة المرء مع نفسه يحاول خلاله إقناعها بأن الموقف الصعب الذى تواجهه الآن سوف يكون بعد فترة طال أم قصرت مجرد ذكرى غير سعيدة، وسوف ينتهى بشكل أو بآخر مهما طال.

وأنه من الصعب أن تخلو الحياة من المنغصات ولا بد من تقبلها بكل جوانبها.. وإذا كنا قد خسرنا فى معركة الحياة فليس من العدل أن نضاعف خسائرنا بالحزن حتى المرض على ما خسرناه.

الحياة ما هى إلا هزائم وانتصارات.. وأوقات سعيدة.. وأوقات تعيسة.. وكما تقبلنا سعادتنا بابتهاج.. علينا أن نتقبل أوقات شقائنا بصبر وثبات وأمل فى رحمة الله.

وصدق علماء النفس فيما يقولون فأحيانا تحدث لنا أشياء تعكر

صفونا ومواقف تبكيننا، ثم لا نلبث أن نكتشف بعد أن يمر الوقت أن ما حدث كان في صالحنا.

**فمثلاً:** إحدى صديقاتي كانت غير سعيدة في زواجها ولم تنجب خلال أربع سنوات فطلقها زوجها وكانت حزينة جداً لطلاقها.. ولأنها حاربت بكل السبل لتتجنب ذلك.. رغم أنها لم تكن سعيدة معه لأنه كان يعايرها دوماً بعدم الإنجاب هو ووالدته.. وحزنها فقط كان لأنها لقت بلقب مطلقة الذي تخشاه، وقد انهارت بسبب هذا وعانت كثيراً.

وبعد فترة قصيرة ارتبطت بأحد زملائها في العمل والذي قضت معه فيما بعد أجمل أيام عمرها وأنجبت منه طفلين.

وبالطبع لو كانت استمرت مع زوجها الأول كانت ستحرم من أمومتها وتظل تعيسة طوال عمرها بسبب معاملته لها!.

ورغم أن الطلاق شيء غير محبب وبغيض ولكن ربما وضعته الأقدار في طريقها لأنها ستحصل على الأفضل فيما بعد، والذي لم تكن تتخيله وهي في محنتها تلك.

وأيضاً ابن شقيقتي كان قد حصل على مجموع كبير في الثانوية العامة وكان يريد أن يدخل كلية الطب والعائق كان درجة واحدة (عادية) وليست مئوية، حتى أنها ذهبت بأوراقه لإحدى الجامعات الخاصة والذي يعتبر مجموعه أعلى بكثير ممن ينتسبون إليها ولكنها وجدت الأماكن كلها قد شغلت، وكانوا يعيشون بسبب ذلك حالة حزن عميقة.. ومع هذا رضى بالمقسوم له ودخل كلية تجارة (إنجليزي)

وحصل بها على تقديرات عالية مما أهله للعمل فى شركة كبيرة ثم السفر للخارج والعمل بمرتب كبير ومجز ساعده على أن يقدم على الزواج وما إلى ذلك.. وربما حدث له هذا لأنه بالفعل المستقبل الأفضل له ورب ضارة نافعة " وعسى أن تكرر هوا شيئاً وهو خير لكم " .. وإذا علمتم الغيب لاخرتم الواقع.

### ولذا فروشنات العلاج النفسى دوما نوصحنا بالآتى:

- علينا بالثقة بالله وبالنفس.
- وأيضا بالمشاركة فى النشاطات الاجتماعية.
- وأن ننام وقتاً كافياً ونستمتع بالموسيقى أو أى هواية نحبها.
- وأن ننظر للجانب المبهج من الحياة.
- وأن نتقبل ما لا نملك تغييره.. ونتقبل ما حدث فى الماضى سواء تعلق بأخطائنا نحن أو أخطاء الآخرين فى حقنا.
- وأن نتعايش مع آراء الآخرين فىنا وإن آلمتنا لأنها لا تحكمنا فى شىء وإنما تحكم أصحابها ولا نملك تغييرها إلا إذا هم أرادوا ذلك.
- وأن نتقبل خصائصنا الجسمية والنفسية التى ورثناها عبر قوانين الوراثة ولا نملك من أمرها شيئاً.
- وأن نتقبل حتميات المجتمع من حولنا وقوانينه، وحتميات كل مرحلة من مراحل العمر نعيشها لأننا لا نستطيع أن نغير من أعمارنا ولا أن نرتد إلى الصبا أو الشباب أو نعيد شريط العمر إلى الوراء ولا أن نتقدم للأمام.

• وأن نتقبل الأحزان العائلية والآلام المفاجئة لأنها الجانب الآخر من الحياة الذى لا مفر منه ولا مهرب.

• **وأخيراً:** أن نستعين على كل ذلك بالصبر والإيمان والعمل والحب والصدقة والتفاؤل والتسامح.. وبالتأكيد بعد كل هذه المحاولات ستتغلب على شقائنا وسنتقن فن النسيان!

\*\*\*

**ولكن ماذا لو لم نسطع بعد كل تلك المحاولات ووصلت الحالة بنا للإكتئاب؟ لا تلقى بالأ لذلك وادخل معى اللعبة وسرى ما سيحدث!**