

الأخبار السيئة ومعاناة الخوف المزمن



«مشكلتي هي إنني أعاني من مشكلة الخوف من 5 سنوات بعد تعرضي لحالة نفسية وأنا الآن في الغربة وتطورت الحالة بحيث إذا سمعت خبر مزعج يرتعش جسدي ورأسي مما يؤدي ذلك الى إرتفاع في ضغط العين وصداع مستمر واذا ما أهتم أو ما أسمع أخبار مزعجة أكون أحسن. أريد حلاً أرجوكم.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد

أمامك خياران، الأول: طالما أن الأخبار السيئة تؤذيك فابتعدي عنها ولا تسمعيها، وبدلاً من ذلك إستمعي وشاهدي البرامج المريحة والمفرحة، وهذا حل مؤقت حتى تتجاوزي الأزمة.

الثاني: أن تسمعي الأخبار جيدها وسيئها ولكن دون الإكترات الى سيئها ويكون ذلك بتفهم

جديد للأمور وتصحيح الأفكار حولها، ومن ذلك :

1- أن تفهمي أن الحياة هي هذه دوماً، لم تكن يوماً كلها افراح ولاكلها أتراح، فالحياة

فيها حلو ومر، وهذه هي طبيعتها فلا يجب أن نتوقع منها غير ذلك.. إن الكثير منا يفكر مثالياً وليس واقعياً، يريد أن يكون الناس ملائكة لا يخطئون، والناس بشر، فيهم الصالح وفيهم غيره.. هذه هي الدنيا ولسنا في جنة الخلد.

2- أنك لست مسؤولة عما يجري.. لست مذنبه لأن الآخرين يذنبون، ولا عليك أن تتألمي لأن غيرك يخطأ. أنت مسؤولة عن نفسك وما يمكن ان تعملي على تغييره، وأما ما يحدث هنا وهناك مما لا دخل لك فيه ولا تستطيعين على تغييره فأسفي لذلك ولكن لا تهلكي نفسك نيابة عن غيرك. إعملي على مسامحة الآخرين وإعذارهم فلكل ظروفه التي دفعته للخطأ وسامحي نفسك أيضاً.

3- ربما أن الأزمة التي مرت بها قد أضعفت قواك النفسية وبالتالي باتت الأحداث تؤثر فيك كثيراً، فأعصابك مرهقة، لذا فأن الأنباء التي تمر بك تظل تتردد داخلك مراراً لتطحنك جيئة وذهاباً، دون ان تنسيها أو تناسيها، ودون ان تقدري على تفهم طبيعتها وتجاوزها. إنسي قبل كل شيء الماضي، الذي ولى ولن يعود، وانظري الى مستقبل أيامك، و إعملي على برنامج مدروس يساعدك في إراحة اعصابك وتقوية مناعتك النفسية.. فكل يوم هو جديد بصباحه ومساءه وهو فرصة لبدء حياة جديدة بلحظات سعيدة. وأعملي على أن تكون لك أوقات مريحة.. بالرياضة والمشي في الحدائق والأسواق، ومشاهدة البرامج المسلية، والإهتمام بالطعام المناسب الغني بالفيتامينات والنوم الكافي، ولكل من هذه الأمور برامج مفصلة.

4- أعلمي أن لهذا العالم رب يرعاه.. وهو رب العالمين، وهو مالك يوم الدين، يوم الحساب، وإليه ترجع الأمور، فلاتيأسي ولا تستسلمي لهواجس الخوف والقلق المدمر، فإن هناك من يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، وكل شيء في حضوره، وسيصطف الظالمون والمظلومون بين يديه ليأخذ كل جزاءه.. وليس ذلك مقتصراً على يوم القيامة، بل تجري سننه واحكامه في هذه الدنيا، ولكن لكل أجل كتاب، ولا بد أن تجري الأمور بمقاديرها، ويوم المظلوم على الظالم اشد من يوم الظالم على المظلوم، ومن زرع يحصد مازرع، و(إن مع العسر يسرا إن مع العسر يسراً) فلانيسأس ولانستسلم، فالعالم في تحرك وتغير، وكل شيء هالك إلا وجهه، فالبقاء □ وحده.

نرجو أن تكوني بعد هذا متفائلة تنظرين الى غدك بأمل.. أمل متصل برحمة □ الواسعة التي وسعت كل شيء.. تذكري دوماً أن (□ لطيف بعباده) وأنت قريبة منه، فلاتحزني ولا تيأسي، والجأي إليه وستجدينه خير ناصر وخير معين.►