

كيف تكون حيا تنأ بلا توتر؟



هل تريد أن تكون حيا تك بلا توتر.. الحل يتمحور في علاج القلق بالطرق التالية:

(أ) علاج نفسي:

* تحديد أسباب القلق وإعادة الثقة بالنفس.

* الإرشاد والنصح بتقديم المشورة لصاحب القلق.

(ب) علاج بيئي:

* تعديل العوامل البيئية السيئة، وذلك بتخفيف الأعباء والضغوط والتعاون على البر والتقوى.

(ج) الاستعادة با:

* وهذا أهم أنواع العلاج مع الإيمان التام بالقضاء والقدر ولزوم الاستغفار، عن ابن عباس (رض) قال: قال رسول (ص): "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل همٍّ فرجاً، ومن كل ضيقٍ مخرجاً، وورقه من حيث لا يحتسب".

(د) التسامح والصبر أقوى الأسلحة:

* عندما يصيبك التوتر والإجهاد، وتضايقك تصرفات الآخرين، فلا تترك دمك يغلي في عروقك، وجسمك يلتهب بنيران الغيظ والضغينة، فالمتسامحون الذين ينسون الإساءة بسرعة ولا يحتفظون بها، وهو ما أكدته نتائج دراسات عديدة:

المتسامحون أقل عرضة للاضطرابات النفسية والجسدية، وأنهم قلما يزورون الأطباء.

- مضار القلق:

1- دليل ضعف الإيمان وقلة اليقين.

2- حرمان النفس من الطمأنينة.

3- عدم استقرار النفس وعدم ثبات القلب.

4- يورث الشك وعدم الثقة بالغير.

5- سبب للشقاء وحرمان الخير.

6- حصول الخوف والهلع لأحقر الأمور.

7- يورث الإنسان المهالك.

8- يفقد الإنسان القدرة على التركيز والقدرة على الاستمرارية بالعمل.

9- يسبب فقدان الشهية واضطرابات بالأكل، قلة النوم، عصبية المزاج، علاقات اجتماعية هشة، عدم الاستمتاع بالحياة، الاكتئاب، الانتحار.

بعض الناس يصيهم القلق نتيجة حب الدنيا بشكل مغلوط: الطمع + طول الأمل والبعد عن الله سبحانه وتعالى.

- لماذا:

لماذا نحزن ونقلق ونتوتر ونزعج ونضطرب والعمر مجرد لحظات؟!

لماذا يملكنا الطمع في منصب أو كرسي ومنصبنا لا يتعدى أن يكون حفرة في القبر؟!

لماذا نظلم الضعفاء وننسى الحقوق ونترك الباب موارباً للقلق الأخلاقي لـيَلْتَهِمَ نفسانا؟!

لماذا والحياة عربة تقودنا إلى جنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين؟

لماذا قلوبنا كالحقبة فلنحمل بها الحب والزهد والقناعة لتكتمل السعادة الحقيقية؟

لتجنب التوتر اتبع ما يلي:

الراحة والاسترخاء وعدم إجهاد النفس بما لا تستطيع تحمله.

ويفيد الاسترخاء كذلك في تطوير علاقة الفرد بالآخرين؛ فالشخص الهادئ الذي لا يثور صورته أفضل لدى الناس من الشخص كثير المصِّراخ، الذي عادةً ما يكون أقل حظاً في كسب احترام ومحبة الناس له، بل والحصول على حقوقه أيضاً.

إن تنظيم ساعات النوم والراحة والاسترخاء أمر ضروري، أنت تحتاج إلى (7-8) ساعات نوم يوميّاً.

إن إتباع عادات صحية وسليمة في الغذاء تجعل الإنسان يتمتع بحالة نفسية متوازنة، ويكون إيجابياً في تفكيره وفي تأديته واجباته وتحمل مصاعب الحياة.

- اطرِد الهموم في دقائق، ولا تمنحها الفرصة لتدميرك:

تمر أوقات علينا نشعر فيها بتراكم الضغوط وزيادة الهموم، وإليك في السطور القادمة خطوات بسيطة؛ لكنها فعالة جداً، تساعدك على إيقاف وطرِد الأفكار السلبية الكئيبة والتصورات المخيفة المُقلقة التي تسبب هذه الضغوط والهموم:

1- اجلس منتصب الظهر على مقعد مريح، في مكان هادئ، مريح للنفس، خالٍ من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه.

2- اجعل الضوء خافتاً نوعاً، وجو الحجرة معتدل الحرارة.

3- قم بارتداء ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكنك من الاسترخاء.

4- ضع أمامك ساعة أو منبهاً.

5- تنفس بانتظام وعمق وببطء، ولاحظ تنفسك الهادئ العميق.

6- امنع عقلك من الشرود والتفكير في أي مشكلة أو صدمة أو موقف مؤلم تعرضت له، وذلك بأن تأمر عقلك حتى يتوقف تماماً عن التفكير في هذه البؤر الملتهبة المؤلمة التي عانيت ولا زلت تعاني منها.

7- في البداية ركّز على ملاحظة جسدك المسترخى وأنفاسك المنتظمة، والهواء وهو يدخل ويخرج من أنفك ورئتيك ببطء وعمق.

8- بعد ذلك أبدأ في ترديد وتكرار كلمات "ذكر"، أو تكرار آيات قصيرة أو "آية الكرسي" بعمق؛ بحيث يتردد صداها في أركان نفسك وكيانك ويتشبع عقلك بها، اطرِد من ذهنك أي فكرة أخرى تظهر في حيز الوعي، ولا تعطي ذهنك أو تفكيرك أي فرصة للشرود بعيداً، وأن تكون على يقين بأنك تقوم بطرِد الأفكار السلبية السيئة وشطبها من ذهنك وحذفها من ذاكرتك، مستعيناً بهذه الآيات الكريمة والأذكار المطهرة.

9- أن تستمر في ذلك التدريب ما بين 10 إلى 30 دقيقة، ويفضل أن تواطب عليه أكثر من 3 شهور.

إن جميع الأفكار الانهزامية والسلبية.. المفاهيم والتصورات المحيّطة والمتشائمة.. الأفكار المخيفة والانهزامية قد تعصف بعقل ونفس الإنسان، فتدمره بالهموم والاضطرابات النفسية!

استخدام التدريب الذي تحدثنا عنه في السطور السابقة بخطواته التي قدمناها لكم، يساهم بصورة فعالة في إيقاف وطرد تلك الأفكار والتصورات المدمِّرة.►