



كيفية مواجهة الاكتئاب؟

وحسب .. والإنسان الموفق الناجح السعيد يستعين بروح الدين وتعاليمه في 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 في العقل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء خاصة في عمله وأسرته وحياته .. ولا علاج للخوف والاكتئاب سوى بالإيمان بالله ورحمته وعفوه وكرمه .. ولن يساور الاكتئاب قلباً عامراً بالإيمان .

٥- **سامح أولئك الذين يخطئون إليك :**

الأشخاص الذين لديهم قابلية للاكتئاب يتذكرون دائماً أن شخصاً محبوباً أو أحد أقاربهم قد رفضهم أو جرحهم في حياتهم المبكرة، ولن يتمتع أولئك الأشخاص بالانتصار الدائم على الاكتئاب حتى يغفروا لهذا الشخص، بل وفي الحقيقة لن يحصلوا على النضوج الروحي بدون التسامح .. إن روح عدم التسامح مرض فكري يتغذى على نفسه إلى أن يعترض مشاعر الحب والمشاعر النبيلة الأخرى .. بالإضافة إلى أنه يجعل صاحبه ضعيفاً، ويقع فريسة لانفعال مؤلم وهو الاكتئاب، وتزداد مرارة هذا الإحساس إلى أن يصل الشخص إلى الحالة التي يجد فيها أن مجرد الأمور البسيطة تثير روح الحقد والتوتر فيه.

و لكن: يستطيع كل منا أن يوجه نفسه إلى السعادة وتجنب الاكتئاب بأن يقوى رغبته في الحياة، ويزيد تعلقه بها حين تشتد ظروفها، فيجتاز الخطر بتمية الرغبة في الحياة بكل الوسائل، والإقبال عليها للاستمتاع بمباهجها وزيادة حظنا منها.

٣- **درب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب :**

المرء قد يصاب بالشعور بالاكتئاب، يستبد به بين وقت وآخر، فيترأى له أن مقاومته عبث لا طائل وراءه، ويشجعه هذا الشعور على الاستسلام والخضوع والاستمرار في هذا الإحساس المدمر .. أما الشخص الذي يرغب في مقاومة هذا الإحساس للفوز بالسعادة في الحياة، فيلجأ إلى تدريب نفسه على مقاومة الشعور بالاكتئاب، ولا يرضى بفكرة الهزيمة، ولا يقبل أن تستضعفه ظروف الحياة، ولا يوافق على وجود الحظ العاثر والزمن الغادر والظروف المعاكسة.

وهو يرى أن مجرد التفكير في الاكتئاب قد يجلب له التعاسة، ولذلك لا يفكر إلا في السعادة، ولا يعمل إلا لتفوز مقاومة الإحساس بالتعاسة .. ومن ثم يظفر ويفوز .

٤- **قوّ النواحي الدينية والروحية والاتصال بالله :**

- ليس الدين مظاهر العبادة

و فيما يلي أهم الخطوات التي يستطيع الفرد أن يتبعها ليهرب من مشكلة الاكتئاب، ولقد جرب مئات الأشخاص هذه الخطوات وشهدوا بفاعليتها:

١- **الإيحاء الذاتي بالسعادة :**
لا يكمن سر السعادة في تقوية الرغبة فيها، بل في الخيال الذي يصور 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 .

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

بل وجه طاقتك إلى العمل المنتج لتحسين حياتك، وتجنب الاكتئاب فلن تترك لك العمل فرصة للأسى أو الحسرة والشعور بمرارة الإخفاق أو الفشل.

كلما ضاعفت جهدك الإنساني زاد استمتاعك بالعمل والحياة والتخلص من أحاسيس الاكتئاب.. ولا تياس إذا رأيت أنك تسير ببطء .. والمهم ألا تتوقف، بل تسير في الحياة وتتعلق بها برغبة قوية وإرادة شديدة: إرادة الحياة.

ونحن نتأثر بالوراثة وبالبيئة، والمدرسة وشخصية الوالدين، والدين، والعادات، والتقاليد، والأخلاق وهي « تتصارع وتتضارب في نفوسنا».

لقد خلق الله الإنسان في كبد .. وكان قادراً عليه أن يصارع الطبيعة من حوله وأن يصطليح مع ذاته على مر العصور، ليحقق السعادة والراحة في حياته .. لهذا يسعى الإنسان العاقل بدون كلل لأن تكون الأرض بيئةً أنسب للحياة عن ذي قبل .. وفي مسعاه الدؤوب لتحقيق طموحاته، كثيراً ما يصطدم بعقبات تعيقه عن مواصلة العمل لإنجاز أماله المنشودة، وبدلاً من النهوض والمحاولة يغمس في القلق والاكتئاب أوحى في الاضطرابات العقلية الذهانية أو في أنماط من السلوك تؤدي إلى صراعاته النفسية وإحباطاته دون الوصول إلى تحقيق أهدافه.. إن الإنسان عندما يتعامل مع البيئة التي من حوله .. تجده يمتص عن سلوك لا يخرج عن كونه نوعاً من أنواع التكيف للبيئة .. وهذا النوع من التكيف يمكن تسميته بـ «التكيف النفسي» فإذا كان هناك شخص لا يتكيف بشكل مناسب مع بيئته قلنا عادة إننا نشك في صحته النفسية. وبالرغم من أن كل شخص قد يكون عرضة للاكتئاب في يوم من أيام حياته، إلا أن البعض يصاب بالاكتئاب أكثر من غيرهم، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التي تشير إلى أن الاكتئاب لا ينتج فقط عن تغير في كيميائية الجسم أو «مضايقات الآخرين» أو «ضغوط الحياة»، وإنما ينتج عن اتجاه الشخص الفكري إزاء هذه الضغوط التي تدعو إلى الاكتئاب .

الإنسان الناجح السعيد يستعين بروح الدين وتعاليمه



د/ علاء فرغلي

(استشاري الطب النفسي)

مساعدة الناس في حدود القدرات والإمكانات ، وهذا الأمر سوف يكون شفاء للنفس.

يميل الأشخاص المكتئبون إلى قضاء وقت طويل متفكرين في أنفسهم، في حين أن خدمة الآخرين ومساعدتهم تجبر الشخص على أن يفكر في شخص آخر بجانب نفسه.

مثال: قابلت إحدى السيدات التي جاءت تشكو من الاكتئاب الشديد الذي لم تستطع التخلص منه .. تبين من دراسة حالتها أنها لم تساعد أبداً أي شخص منذ دخل أولادها المدرسة، ومع أنها كانت معلمة في مدارس خاصة في مهنها إلا أن وجود ثلاثة أطفال صفار قد وجه طاقتها في اتجاهات أخرى .. وعندما تجد نفسها غير مشغولة في الصباح كانت تعتبر هذه فرصة ضرورية للراحة، ولكنها في النهاية وقعت فريسة للاكتئاب.

وبينما كنت أتحدث معها في جلسة نفسية، أدركت أنه أن الأوان لكي تعرف أن تقديم المساعدة للآخرين سوف يخلصها من الاكتئاب الذي تعاني منه. فانضمت إلى إحدى الجمعيات الخيرية لتقديم المساعدة لمن يحتاجها. وبعد ذلك بعدة أسابيع أصبحت سيدة نشيطة جداً، متفحة للآخرين.

وباستمرار متابعتها بالجلسات النفسية التي أصبحت على فترات متباعدة بعد أن تحسنت حالتها .. أفادت: ليس لدي وقت للاكتئاب فيما بعد وعن طريقها أمكنها مساعدة الكثير من العائلات من أزمت الطلاق .. والخلافات الأسرية .. وكان هذا النشاط أعطاها هدفاً جديداً للحياة .. وشعورا بالتقدير ..

وأخيراً يمكن القول : بأنه إن كنت ترغب حقا في أن تحيا حياة خالية من الاكتئاب توقف عن ادخار حياتك ، بل انفقها من أجل الآخرين.

حتى يقبل على عمله بروح جديدة مرتاح البدن، هادئ النفس.

١٠- حافظ على سلامتك البدنية والنفسية :

إن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافي لجسمه. فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية. والمثل القديم يقول «يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقاً» . وفي هذا يكمن الخطر الكبير. إذ إن الكثير من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل أن يفكروا في زيارة الطبيب. فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكراً وإيقافه في بدايته، وقبل وصوله إلى المرحلة التي يصعب عندها علاجه بنجاح كبير ولكن النجاح في الحياة وتجنب الاكتئاب يحتاج إلى أكثر من جسم سليم .

إذ يجب على الفرد أن يكون أيضاً 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 حقيقي بالحياة ليس المهم كثيراً ماهيته: قد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعي أو الأصدقاء .

فالشئ المهم: أن يكون لك اهتمام معين يستغرقك، ويجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية للحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام الذي يجب أن تبدل في سبيله أقصى ما عندك، ويجب أن تقدم عليه بكل قلبك، فإن أنصاف الحلول لا تجدي هذا يؤدي إلى مقاومة التوتر والاكتئاب.

١١- سلم نفسك لخدمة الآخرين؛ إن أعظم مكافأة للنفس هي

الطاقة التي يمكن بواسطتها الاستمرار في العمل البناء المنتج .. وبذلك يمكنك الإحساس بالسعادة ومقاومة الاكتئاب.

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 تشغلك وتعوضك الفتور في العمل. وتعيد إليك اتزانك النفسي، وتبعد عنك الإحساس بالاكتئاب .. ولذلك يجب أن يكون لك هواية بل هوايات تتوافر بها اهتماماتك . وأن أعظم هذه الهوايات هي القراءة وتعود الدرس، لأنها هي الهواية الباقية إلى سن الشيخوخة .. هي في ظاهرها هواية واحدة، ولكنها في صميمها جملة هوايات، لأن الذي يعيش الدراسة يجد نفسه مشغولاً بالألوان مختلفة من الهوايات والاهتمامات.

وبذلك: لن يسأم فراغه، ولن يقضيه ذاهلاً في غيبوبة نفسية على كراسي المقاهي والكافيتريات، ولن يقع في العادات السيئة: كالتدخين والشراب والإدمان. والخلاصة: أن أوقات الفراغ للفرد إن لم تستغل بطرق مفيدة يجنى من ورائها التقفيف العام، وممارسة الألعاب الرياضية، والنشاط الاجتماعي المثمر، لتحولت الطاقة إلى سبل ليس من مصلحة الفرد ولا من مصلحة العامة أن يضيعوا فيها هذه الأوقات.

فالمفروض أن يعود الموظف إلى عمله بعد الإجازة الأسبوعية أو السنوية وهو أكثر نشاطاً وحيوية.

لذلك : فعلى الشخص أن يراجع نفسه ويبدأ بالتغاضي عن أخطاء الغير للتخلص من الاكتئاب.

٦- جدد ذهنك يوميا :

إن الطريقة الصحيحة التي تبعث السعادة في داخلك وتقاوم بها الاكتئاب هي تجديد ذهنك يوميا بكلمة الله كي تتغذى روحياً، وكذلك عليك أيضاً أن تكون باستمرار مطلعاً على الجديد في كل ما يكتب أو مبتكر أو ينشر عن نوع عملك .. ويجب ألا تكثف في مجال مهنتك بحظ المبتدئين، فإنك إذا جمدت في مكانك تخطك غيرك في السباق إلى النجاح.

لذلك: ينبغي عليك دائماً أن تدرس الوسائل الجديدة، وأن تستخدم دائماً أحدث المكتشفات وأخر المبتكرات في مجال عملك.

٧- كن إيجابياً دائماً :

لا يوجد للسلبية مكان في حياة الإنسان المرن المتفائل، ولأننا متصلون بقوة الله فيجب علينا ألا نتوقع شيئاً غير النجاح. تجنب الذي يشكو دائماً، والمتذمر والمتنقد والأهم من ذلك تجنب تقليدهم. إن السلبية والتشاؤم والتذمر والعناد والميل إلى القيل والقال ليست مضرّة فقط ولكنها أيضاً معدية. وفي الحقيقة أنك تعمق هذه الأمور في عقلك في كل مرة تتحدث عنها .. لذلك عليك أن تحرص على أن يكون حوارك وفكرك إيجابيين في الأوقات .. وبذلك يمكنك أن تقاوم اليأس والاكتئاب.

٨- اجعل من مهنتك فناً رفيعاً :

أياً كانت مهنتك فلا بد لك فيها من التفوق. ولتقبل عليها بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجادة وحقاً .

اجعل منها فناً رفيعاً، ثم اجعل من نفسك أستاذاً في هذا الفن. وأنت تستطيع أن تصل إلى هذا الفن إن أنت أحببت مهنتك. راقب الناجحين جميعاً، فلن تجد فيهم إنساناً يكره مهنته من قلبه.

حاول دائماً أن تحمل نفسك على حب مهنتك والإخلاص لها، وأن تنمى في نفسك ملكة الاجتهاد في العمل والحرص على الوصول إلى الكمال فيه وذلك عن طريق تعميق الحماس فيه، وتجنب التردد في تنفيذ أعمالك، والحرص على التنظيم في استغلال الوقت. مع ضرورة اعتدال العمل بين الحين والحين (الإجازات) لادخار



السلامة البدنية للإنسان تدل على الأداء المنتظم الكافي لبدنه