

العنوان:	قطوف من الصحة النفسية
المصدر:	عالم التربية
الناشر:	المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية
المؤلف الرئيسي:	العجمي، راشد مانع راشد
المجلد/العدد:	س 17, ع 55
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2016
الشهر:	يوليو
الصفحات:	1 - 5
رقم MD:	851112
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الصحة النفسية، العلوم النفسية، السلوكيات النفسية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/851112

قطوف من الصحة النفسية

د. راشد مانع راشد العجمي

قطوف من الصحة النفسية

د. راشد مانع راشد العجمي

يذكر علماء النفس بعض النصائح التي تساعد الفرد على أن يحافظ على صحته النفسية :

1 - إعرف نفسك : هذه العبارة كانت محور فلسفة سقراط طوال حياته ، وقد نقشها على مدخل معبد دلفي . إنه من الخير أن يعرف الإنسان مكان القوة ونقاط الضعف فيه . أما مكان القوة فيجب أن ينميها ويصقلها إلى أعلى حد ممكن ، فيبرزها ويستثمرها ويتسلح بها ، فتزيد شخصيته بهاء وقوة . أما نقاط الضعف فيجب أن يتقبلها أولاً ، وإن يتلافى المواقف المحرجة التي تتصل بها ثانياً ، وأن يتعلم التغلب عليها ومحاولة تجاوزها ثالثاً .

2 - دَع نفسك على سجيته وتلقائيتها : كل فرد له شخصية متميزة ومنفردة . فإذا خجل من حقيقة نفسه وألبسها قناعاً لإخفاء مثالبها ، فسيظل مهدداً طوال الوقت بسقوط هذا القناع وافتضاح هذا الهروب والخداع . وإن كان الصدق والمصارحة مع النفس ضماناً لصحته النفسية ، فهما مع الغير نوع من الشجاعة وتعبير عن قوة الشخصية . إن انطلاق الإنسان على سجيته ويعده عن التصنع والتكلف يعفانته من مواقف الحرج والتورط والتوتر والصراع النفسي .

3 - إهتم بالحاضر أكثر من الماضي والمستقبل : إن التفكير المستمر فيما فعلته في الماضي غالباً ما يشعرك بالتحسر والمرارة ، ويزيد حياتك الحاضرة صعوبة ويسلبها البهجة . ثم إن الانشغال المستمر فيما يجب أن تفعله في المستقبل وتضخيم الأعباء المنتظرة ، يجعلك تشعر بثقل وطأة الحياة ، ويزيد همومك وضغوطها لنفسية . إجتهد في التركيز على ماتقوم به في الحاضر دون ارهاق وخير ضمان للمستقبل هو إتقان الحاضر دون الخوف مما هو آتٍ ، أو التحسر

على ما فات . وهذا لا يتعارض مع الاستفادة من دروس الماضي ،
ولا يمنع من التخطيط للمستقبل .

4 - أنظر الي الفشل والنجاح نظرة موضوعية : إن الفشل والنجاح أمور متغيرة ، ويجب عليك أن توطن نفسك لكليهما . فمن الخطر أن تعتقد أن النجاح سيستمر حليفك إلي ما لا نهاية . وإذا ما ترسخ عندك هذا الاعتقاد فيخشي أن يدخلك في دائرة الوهم والصلف والغرور . أما حين يصيبك الفشل فإياك أن تعود نفسك على الهروب منه ، إن جانباً كبيراً من الأمراض النفسية سببه العجز عن مواجهة الفشل والهروب من مواجهة الواقع فخير لك ألف مرة على تحمل ألم الفشل ومرارة الإحباط مع بذل أقصى محاولاتك للخروج منه ، من أن تلجأ إلي الهروب سواء بالخيال وأحلام اليقظة ، أو الهروب فعلاً من الواقع .

5 - تخير هدفاً سامياً : من أحسن ما تطيب به نظرتك إلي الحياة أن تتخير لنفسك هدفاً سامياً ، فهو خير طريق للتوفيق بين دوافعك المختلفة ، ويحول دو تبدد طاقتك في نشاط عشوائي ، كما أنه يحول دون الخمول والكسل ويساعد على تكامل شخصيتك .

6 - تعلم المسالمة وليس الاستسلام : المسألة هي الصبر على المكروه ، وتحمل الصعاب والشدائد ، وإيداء المرونة في بعض المواقف التي تتطلب التروي والحكمة وضبط النفس حتى تمر العاصفة ، وكما قال أحد الحكماء : " لا تنتطح الثور الهائج رأساً برأس فيتهدم رأسك ، ولكن إتبع اللف والدوران حول الثور كما يفعل مصارع الثيران الذكي ، فيسقط الثور الهائج في النهاية مثخنا بجراحه " ؟

وقال الإمام علي بن طالب رضي الله عنه : " لا تكن قاسياً فتكسر ، ولا تكن ليناً فتعصر " فالجهود الصغيرة التي تبذلها في مواجهة مشكلات الحياة

تتضاعف تدريجياً وتصبح مؤثرة . فأول الغيث قطرة ، وطريق الألف ميل يبدأ بخطوة واحدة .

7 - تعلم حل المشكلات بطرق صحيحة : إن الحلول الناجحة للمشكلات هي الحلول القائمة على التخطيط ، النابع من التفكير الواعي المتأنى ، الذي ينصب على أسباب المشكلات لا أعراضها ومخلفاتها . وإذا صادفنا الفشل في حل مشكلة ما ، فلنعود المحاولة بعد تغيير الطريقة .

8 - إتخذ لنفسك صديقاً : والصديق المطلوب هو من يصدقك القول والعمل ، ولا يجاملك في المواقف التي تتطلب منه أن يكشف لك عن الحقيقة ، ولو كانت مرة ، ولا يسير على هواك لو أخطأت . إن التحدث مع مثل هذا الصديق الوفي الأمين والموثوق ، عن مخاوفك المكبوتة وأحزانتك المحتبسة ، يخفف كثيراً من أزماتك النفسية ويزيدها وضوحاً وتحديداً .

9 - قدس الترويح كما تقدس العمل : إن الراحة والترويح بعد العمل الشاق ضرورة جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية ، بل هي ضرورة من ضرورات الصحة النفسية في جميع مراحل العمر . ففي عطلة نهاية الاسبوع نهرع إلي الراحة والترويح لنعطي أبداننا حقوقها ، ونفوسنا متعاها . وينبغي أن لا نفرط في هذا الترويح مهما كانت مطالب العمل ، مع ملاحظة أن يكون هذا الترويح إيجابياً أكثر من أن يتخذ طابع الراحة السلبية . فالترويح السلبي يكون الفرد فيه مستمتعاً أو مشاهداً فقط . ولكن الترويح الإيجابي يكون الفرد فيه مشتركاً فعالاً في الوان الأنشطة الترفيهية والرياضية والاجتماعية والثقافية المختلفة . إن أكبر مثالب المعتل نفسياً خلو حياته من المرح .

10 - تمسك بالإيمان فهو جوهر الصحة النفسية : إن الإيمان العميق بالله يبعث في النفس طمأنينة ورضا ويقيناً ، ويحميها من التشاؤم : مما يجعل المؤمن راضياً عن ماضيه وحاضره ومستقبله . **قال تعالى :** ﴿قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ (سورة التوبة - آية 51) وتفاؤل المؤمن يجعله إذا مرض لا ينقطع أمله في العافية ، وإذا أصابه عسر لا ينقطع أمله في اليسر ، وإذا حلت به ضائقة لا يقطع أمله من الفرج ، وإذا أخطأ أو أذنب لا ييأس من المغفرة والتوبة .

فرجاء المؤمن في الله ليس له حدود ، وتفاؤله يحفز همته فيصبح طموحاً مثابراً ، وهذا ما يجعله منشرح الصدر ، طيب النفس ، سمح الوجه ، متوافق مع ربه ونفسه والناس ، توافقا يشغره بالسعادة في الدنيا والآخرة ، فيصلح أمره ، وأمر الناس من حوله . إن هذا التأثير العظيم للإيمان ليس بمستغرب ، لأنه عملية نفسية تنفذ إلى أعماق النفس ، فتصلها وتقويها وتحصنها ضد الضعف والشكوك والوساوس . وهذا هو ما يقصده عالم النفس يونغ بقوله : " إن الإيمان علاج أكثر فاعلية من كل العقاقير " .