كيف تتجاوزين اليأس والسلبية؟!

اكتشفي قوة الأشياء.. واصلي عملك- لاتخافي- وكوني أنت واحلمي دوماً

هبة الله الغلاييني

قد تكونين مررت بحالة اكتئاب ذات يوم، وبدلا من الاستسلام والركون لها قمت وذهبت لتتمشي قليلا أو تقابلي صديقتك، أو تخرجي للتنزه مع أحد الأقارب، وشعرت بأنك أفضل حالا بعد ذلك، لماذا شعرت بأنك أفضل؟ لأن الشعور بالسوء كان خدعة، وأنت فقط تجاوزتها وقمت بشيء تحبينه.

كم مرة شعرت بأنك في حالة سلبية مدمرة تجعلك في مزاج سيئ؟ على سبيل المثال ربما هناك أشياء ترغبين في القيام بها، ولكنك خائفة، إذا قمت بها فإن شيئاً سيئا سوف يحدث، أو ربما يكون تسلمك وظيفة جديدة أو دخولك قفص الزوجية، أو حتى السفر إلى مكان لأول مرة تذهبين فيه، أو مقابلة مديرك بشأن مشكلة عالقة؟

ثمة الكثير من الأسباب التي قد تجعلك تشعرين بالسوء، حيث تسيطر عليك السلبية والخوف من مواجهة بعض المواقف، وقد يمر يومان أو أسبوع أو شهر على توقعك لحدث ما، وأنت تقضين الوقت في خوف وترقب وتوتر، تكون من نتائجها تقصيرك في عملك أو في بيتك أو أي شيء تقومين به. فلتسألي نفسك. هل هذا سيحل المشكلة؟ هل خوفك وتوترك علاج لمشكلة لم تحدث بعد. إذاً توقفي عن هذا السلوك وانظري إلى الأمر بعين أخرى لتتغلبي على اليأس والمشاعر السلبية.

تقول روعة الطحان، عازبة، (٢٦) عاما: كثيراً ما أمر بحالة السلبية والاكتئاب من الجو العام في عملي، حيث الصرامة في الالتزام بالدوام، والقوانين المشددة الخانقة، ما عدا حلقات النميمة والغيبة عند صديقاتي في المكتب، ما يجعلني أشعر بطاقة سلبية، تؤثر في إنتاجي في العمل. فلكي اخرج من هذه الحالة سرعان ما أطلب من رئيسة قسمي إجازة ساعية، أتمشى بها بحديقة قريبة من عملي، أو اذهب إلى أقرب مقهى واطلب مشروبا أحبه، إلى أن اشعر بالانتعاش فأعود إلى عملي أكثر نشاطا.

أما السيدة لبنى، متزوجة، ولديها ثلاثة أطفال فتعالج سخطها واكتئابها من تعدد المهمات والمسؤوليات الملقاة على عاتقها، بالذهاب لعند جارتها تبوح لها بمشاكلها بالتفصيل علها تجد حلاً يريحها!!

على حين تلجأ السيدة رباب، زوجة وأم لأربعة أبناء، إلى الطعام، والتلذذ بما يقع تحت يديها من الأطايب كوسيلة للتفريغ عن يأسها وخيبتها مما تتعرض له من مشاحنات مع زوجها حول تربية الأبناء!! وهي الآن تقع ضحية الوزن الزائد الذي يهدد صحتها وعلاقتها الحميمة مع زوجها!!

أما ريم، وهي عازبة، فإنها تستدرك إحباطها واكتئابها بالذهاب فوراً إلى نادي الرياضة القريب إلى منزلها، وتقوم بمجهود عضلي عنيف يفرغ أحزانها والسلبية التي بدأت تشعر بها، أو تتصل بصديقتها المفضلة وتخرج معها بمشوار جميل يغير من مزاجها!! فتعود متجددة النشاط والحيوية.!!

عزيزتي إذا أردت أن تتخلصي من اليأس والسلبية فعليك أن تبدئي في رؤية عدد من الأمور الجوهرية المهمة ومنها:

تحليل الخوف

اسألي نفسك مم تخافين؟ وما أسوأ ما تخافين منه؟ اكتبي ذلك في دفتر خاص بك. تعرفي إلى مشاعرك ولماذا هذا الخوف، هل هذه المشاعر ناتجة عن كره لهذا الموقف؟ أو لأن هذا الشعور ينتابك لأنك تتعرضين لخطر ما؟ هل هذه المشاعر الكامنة داخلك صادقة وواقعية؟ أم إنك تعطين الموضوع أكثر من حجمه؟ وكلما جلست مع نفسك وقلت كم أكره هذا الشعور، فتأكدي تماماً أن هذه المشاعر سوف تزيد إن بقيت ترددين بينك وبين نفسك مثل هذه العبارات (كم أنا تعيسة! لماذا أنا دوماً يحدث لي مالا يحدث لغيري؟ لماذا هذا الشعور السيئ الذي ينتابني دوما؟)

كلما كلمت نفسك بذلك ازداد شعورك شيئاً فشيئاً، حتى يسيطر على تفكيرك ويصبح أمراً واقعاً، ولكنك إن واجهت خوفك من شيء ربما لن يحدث، فستكون النتيجة أفضل بعشرات المرات من الجلوس وندب حظك وكونك الوحيدة في العالم التي تمرين بهذا.

بينما تكونين خائفة واصلي عملك

لا شيء يزيل الخوف والتوتر أكثر من مواصلة العمل، فعندما يواجهك أي عائق مخيف، امضي قدماً من دون أن تولي شعور الخوف أي اهتمام، اتركيه داخلك ولا تحاربيه، فقط أكملي خططك واستمري في المشوار الذي رسمته، فسوف تجدين أنك تحققين ما تريدين وأن هذا الشعور (الخوف) قد بدأ يتلاشى شيئاً فشيئا.

مثال: طلب منك مديرك أن تقومي بتقديم مشروع معين أو أخذ قرار ما، ولا يزال أمامك أسابيع قبل هذا العمل، لكنك ينتابك شعور بأنك أصغر من ذلك بكثير، وأنك لا تملكين الشجاعة لهذه المواقف، فقط اتركي شعورك جانبا وتقدمي، فبدلا من التوتر والقلق ابدئي في وضع خطة إنجاز وقسمي عملك إلى أجزاء وحددي لكل جزء وقتا معينا، أنهي كل جزء وخذي قسطا من الراحة، ثم أكملي وستجدين المشروع قد انتهى في وقته وربما قبل وقته.

لا تستسلمي لعقلك حين يخبرك أن الأمور سيئة وأن الوضع صعب، فقط اعرفي الآن أنك في موضع القيادة، قيادة نفسك وأن لديك فهماً جديداً عن هذه النفس، وأنك لن تحتاجي مطلقا إلى القلق والتوتر، بل أنت في حاجة إلى تجميع الطاقة التي لديك.

لا تنشغلي بالحالة التي تمرين بها، لأنك تعلمين أن هذا الشعور عديم الفائدة ولا جدوى من الاستسلام إليه. واعلمي أنه ليس كل ما يدور في رأسك موجودا بالفعل. عندما تخشين الظلام تضيئين النور، وعندها كل شيء أخافك يختفي، لأن الضوء يبدد الصورة المخيفة في ذهنك، وعندما تنيرين ما بداخلك، ترين الحالة السلبية ليست لها قوة أو سلطان عليك، عندما تقاومينها فأنت تمنحينها القوة لتعطلك عن عملك. أما حين تستسلمين لها، فتستطيعين التحكم بها، البديل الوحيد الصحيح، هو أن تواصلي حياتك وكأنها ليست موجودة، إذا قمت بذلك فتأكدي أن شعورا آخر ستحصلين عليه وقوة أخرى ستضاف إليك.

قد تكونين مررت بحالة اكتئاب ذات يوم، وبدلا من الاستسلام ذهبت لتتمشي قليلا، بعدها شعرت بأنك أفضل حالا، لماذا شعرت بأنك أفضل؟ لأن الشعور بالسوء كان خدعة وأنت فقط تجاوزتها. الآن تعلمي هذا الدرس، وأنه في إمكانك أن تقومي بالشيء نفسه داخليا وتجاهل جميع الحالات السلبية.

٤- ركزي انتباهك على ما تريدين وليس على مالا تريدين: مثلا أنت تريدين وظيفة جيدة أو بيتا جديدا، أو طفلا رائعا.... إلخ، من أعظم الأشياء التي يمكن أن تحقق لك ذلك وتقربك من هدفك هذا، أن تركزي عليها في كل ما تفعلين وتقولين، بل تتصرفين على أن الأمر تحقق فعلا. فمثلا إن كان هدفك اقتناء بيت جديد، فارسمي في عقلك شكل البيت والأرض حوله، ولونه، وعدد الغرف فيه، لون المطبخ، والأشياء التي تودين وضعها في مطبخك، لون الستائر، والمقاعد، كل ما تريدينه في بيتك، بذلك تكونين أعطيت فكرتك حيوية ونشاطاً لكي تتحرك وتذهب في الاتجاه الذي تريدين.

اكتشفي قوة الانتباه

أحد أكثر الأسلحة الفعالة للسيطرة على المشاعر السلبية، قوة الانتباه التي يمكن أن تستخدم ضد أو مع مصلحتك الحقيقية، اكتشفي قوة الانتباه الرائعة، وانظري إلى كيفية عملها وكيفية استخدامها، لعمل التغيير المطلوب في حياتك. فمثلاً حين تريدين تخفيف وزنك، عليك الانتباه إلى ما تأكلينه خلال اليوم، اكتبي كل شيء قمت بأكله، وانظري إلى القائمة بعد ذلك، سوف تلاحظين أنك أسرفت في بعض المأكولات، أو كانت هناك أنواع من الأطعمة التي دخلت معدتك كان يمكن الاستغناء عنها، وهنا يتشكل لديك وعي لما ستأكلينه فيما بعد، لأنك استخدمت قوة الانتباه، وأبعدت شبح السمنة عنك. عندما تركزين انتباهك على مشاعرك السلبية والأشياء التي ليست في مصلحتك، فأنت في الحقيقة تدعينها تستحوذ عليك وتمنحينها القوة للسيطرة عليك.

وهناك حلول مؤقتة للتخلص من ساعات الكآبة والإحباط، كأن تذهبي إلى النادي لممارسة الرياضة، أو ممارسة المشي، أو الركض حسب ظروفك وإمكانيتك. أو بإمكانك الذهاب إلى السينما لمشاهدة فيلمك المفضل، أو زيارة صديقة مرحة متفهمة تغسل حزنك، أو اذهبي إلى المطبخ وفاجئي زوجك وأولادك بأكلة مفضلة يحبونها، لتعودي بعدها بمزاج جيد ونفسية مقبلة على الحياة.

برجك اليوم ٢/١٠

نجلاء قباني

تفكر بالانطلاق والتحرر من قيود وضعت نفسك بها، لأن معنوياتك مرتفعة وحظك كبير وتنظر إلى المستقبل بثقة، وتشعر بألا عودة إلى الوراء ومفاجأة ربما على صعيد العمل.

قد تشعر أنك غير مرغوب أو مهمل وقد يكون هذا بسبب حساسية أو وهم ينتابك، فاحرص من الأحلام بمشاريع وهمية أو وعود كاذبة لأن الانفعال سيحمل لك قلة ثقة من حولك.

تبحث عن أسس واضحة في حياتك وأنت في الشهر الأفضل للتعارف وللعلاقات الدائمة وتصبح أكثر ميلاً إلى التجمعات والزيارات والتسالي، وقد تلتزم بأفراح عائلية وشخصية.

أحسن التصرف إذا تعرضت لمواقف تضايقك كالنصائح من أشخاص تعتبرهم أقل من أن ينصحوك، وشاهد الجانب الإيجابي، فقد يكون في كلام من حولك شيء من الصحة فلا ترفضه بسرعة.

تواصل جهودك لسد كل الثغرات بتطوير قدراتك وعلاقاتك لتصل إلى ما تريد، فأنت أشجع في الوصول إلى غايتك وأكثر صبراً لمتابعة أهدافك واليوم للتحسن.

المسائل المهنية تبدو أكثر سلاسة، وقد تعاود اللحمة مع صديق ابتعدت عنه سابقاً، فقد يحمل لك بعض الإنجازات إذا أحسنت التصرف، وقد يسهل أصدقاؤك لك الحلول.

تدخل في مشكلات قانونية فابتعد عن تجاوز القوانين واطلب النصيحة من دون تردد، فكن هادئاً بعيداً عن القلق الذي يمر بك وخاصة بسبب تأجيل لبعض المواعيد.

المحيط حولك غير متعاون وقد تشعر أنك عبثاً تناضل، فأنت حساس اليوم ومشغول بأعمال متعبة ومرهقة، أمور عملية لا تفهم فيها تقنياً أو أعطال تضايقك.

استفد من تأثيرك الجيد فرصة سعيدة قد تتاح لك، دع قلبك يدلك على الحقيقة، فأنت مقنع وخاصة إذا نظرت إلى الوقائع بدقة وواجهت من أخطأ بشرحك لأخطائه.

اليوم تعاني صعوبة في التفاهم مع العائلة أو إزعاجات وقلق في العمل، وقد يثار خلاف مادي أو شخصي مع العائلة أو في شراكة وقد تفكر بكشف جميع الأوراق.

أنت أكثر سعادة وخاصة في روابطك الدائمة وأنا أقصد علاقات الزواج وعلاقات الأهل، فحاول أن تحافظ على هدوئك وعلى الثقة في نفسك وتقبل الآخرين كما هم.

وجود الزهرة طوال الشهر في موقع صديق سيحملك الكثير من الأعباء في زيارات أو تواصل، ولا أظن أن منزلك سيخلو من ضيوف أو زوار وهذا سيستدعي تنظيماً.

كلمات متقاطعة

أفقي:

١- عاصمة أوروبية- ظاهرة طبيعية.
٢- مدينة أميركية ساحلية- كُل (م).
٣- متشابهان- مجموعة طيور- نقود.
٤- من أولاد نوح عليه السلام- والدته- ثلثا هدم.
٥- فقدان العقل- ممنوع شرعاً (م).
٦- للمساحة- سقاية - أحد أبواب دمشق.
٧- ممثلة مصرية- بيرة (م)- ظهر.
٨- مزامير- حروف متشابهة.
٩- عشيق.
١٠- فاه- متشابهان- يلبسها أهل الصحراء.
١١- واد في جهنم- ثلثا تدق.
١٢- الرعب (مبعثرة)- نبتَ- علامة موسيقية.

عمودي:

١- مغنية لبنانية- من البقول.
٢- جزيرة شهيرة بالشاي- ابن الملك.
٣- قادم (م)- شواطئ - رب (م).
٤- أحد أقاربك (م)- نخيفه.
٥- ضمير منفصل- ظلام (م).
٦- ممثلة مصرية.
٧- عملة عربية- يتلو ويأتي بعده.
٨- يعرف.
٩- مكتمل (م)- متشابهان.
١٠- علم مؤنث- مغنية مصرية.
١١- ممثل مصري راحل- أهرب.
١٢- نهر في العراق- أوافقه.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١												
٢												
٣												
٤												
٥												
٦												
٧												
٨												
٩												
١٠												
١١												
١٢												

الحل السابق:

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	ك	ي	ت	و	ي	ن	س	ل	ي	ت	■	ا
٢	و	ا	ث	ق	■	ر	م	ي	■	ر	م	ت
٣	ا	ن	ب	ا	ا	■	ل	■	س	ق	ي	م
٤	ك	ص	■	ر	ا	م	ي	ح	ن	ا	■	ر
٥	ب	ي	د	■	ا	ل	■	ل	و	■	ل	ن
٦	■	ب	ر	ع	■	■	ق	ب	ي	ل	هـ	■
٧	ح	■	ب	و	ا	د	ر	■	■	ج	م	ل
٨	ف	ر	ي	د	■	■	و	د	ي	ع	■	ب
٩	ي	م	■	■	ل	ب	ن	■	ق	■	س	ن
١٠	ف	ع	ا	ل	■	ا	■	ح	ر	ف	هـ	■
١١	■	■	م	م	■	ج	ز	ر	■	ل	ا	م
١٢	ع	ت	ي	ق	ر	ح	ي	م	ي	■	م	د

كلمة السر

ن	ت	ي	ج	ة	و	و	ص	ل	ت	م	ب
ا	ل	ق	هـ	و	ة	ح	ج	ت	ف	ف	ا
ف	ت	س	م	ع	ي	ب	و	ر	ن	ا	ل
ي	ص	و	ت	ي	ل	ك	ي	ش	ج	د	ا
ا	ل	م	ر	ض	ع	ك	ي	ف	ا	هـ	م
غ	ي	ر	ك	ا	ن	ل	ا	ي	ن	ا	س
ا	ل	ى	ا	ف	د	ر	و	ن	ا	ن	ك
ك	ن	ت	ا	ك	ي	ت	ف	ك	ر	ي	ن
ف	ق	ط	د	ر	ب	ع	ن	د	م	ا	ر
ك	ن	ت	ع	ع	ل	ق	ا	ئ	ك	ل	ا
و	ل	م	ي	ن	م	و	ع	د	ب	م	ا
ت	غ	ي	ب	ت	ي	ك	ن	م	ع	ت	س

كلمة السر مؤلفة من ١١ حرفاً: ممثلة عالمية.

كنت أدعي المرض عندما تغيبت عن لقائك بالأمس ولم يكن عندي موعد مع غيرك فقط كنت أفكر بما لا تفكرين ووصلت إلى نتيجة مفادها أنك ترشفين فنجان القهوة كي لا تسمعي صوتي في حبك.

SUDOKU

8					4	2		1
4			3				6	
6		2		9				
7	3	6		2				
	8	1				4	3	
				3		7	2	6
				4		5		9
	5				3			2
1		7	8					3

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

7	6	4	9	8	1	3	5	2
1	2	8	4	3	5	7	6	9
3	5	9	2	6	7	1	4	8
5	9	2	1	7	8	4	3	6
4	1	6	3	5	9	2	8	7
8	7	3	6	4	2	5	9	1
9	8	5	7	1	3	6	2	4
6	3	1	8	2	4	9	7	5
2	4	7	5	9	6	8	1	3

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	١٤°/٧°	١٦°/٤°
حمص	١٧°/٥°	١٣°/٤°
حلب	١٢°/٧°	١١°/٧°
اللاذقية	١٨°/٨°	١٧°/٩°
السويداء	١٥°/٦°	١١°/٣°
الحسكة	١٠°/٦°	١٢°/٧°

من هو؟

فنان سوري راحل، إذا جمعت الأحرف:

١ + ٣: علامة موسيقية.
٨ + ٦ + ٥: خيط معدني.
٧ + ٤ + ٢: رجاء.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨

الحل السابق: مرح جبر.