

## كيف تتعامل مع الضغط النفسي؟

### "الوقاية خير من العلاج"

من المؤكد أن كل منا قد سمع هذه العبارة قبلاً،  
ومعنى هذي العبارة يتعدى المجال الصحي ليغتال جوانب حياتنا كلها  
والضغط النفسي أحد من سقط مستسلماً لتلك العبارة

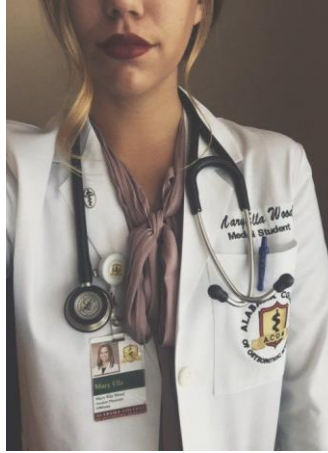
### أولاً: ما هو الضغط النفسي؟



هو قيود نكلنا مقعدين لا نعلم بعدها متى، أين، كيف وما الذي يجب علينا فعله  
هو عاصفة من المشاعر، المسؤوليات والأفكار التي كدسناها فأثارتها اختبار أو عقبة

### ثانياً: كيف تغتاله الوقاية؟

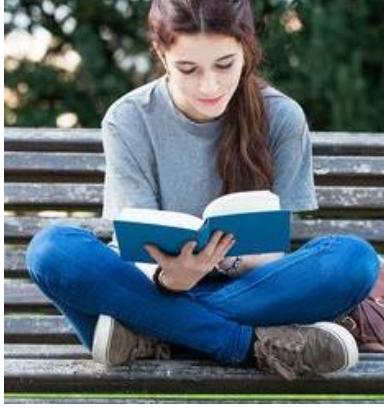
دعوني أحكي لكم قصتي مع أختنا المدعي (الضغط النفسي)



كنت في أحد الأيام طالبة مثلكم متحمسة تائهة في عالم الجامعة الذي لا حد له  
عالم جديد لم يسبق لي التعامل معه وما زاد الأمر صعوبة أن



قد أقدمت على إجراء خطوات حياتي بأن أخطى بتجربة جامعية مختلفة  
غادرت فيها مدينتي الصغيرة طالبةً للعلم في عالمٍ لم يسبق لي عهد به



لكن بصدق، البعد والحنين لم يسلباني نعيم النوم والفرح  
فقد وضبت أمتعتي بكل ما قد احتاجه هناك  
وضعت الله في جوف قلبي وفي كفتي الفضول والأمل



فوجدتها تفرج في كل معضلة أخوضها  
لم أواجه ذلك المدعي (الضغط النفسي) كثيراً  
كان يطرق باب قلبي مراراً ويلج راجياً سبيلاً لهذا القلب  
لم يعلم انه لا سبيل لقلب به الله أن يخضع لسيطرته وقبوده  
كنت في كل مرة أضطر فيها لمواجهة أطرحة صريعاً..



تلك السنة أثبتت لي أن أسلحتي تجدي نفعاً  
وما ادخرته لظلام السنين لم يذهب سدى  
ولكن ما من رخاء ولا سعادة تنوم  
ففي أحد الأيام استطاع المدعي أن يلج لقلبي ليكبني بقيوده



بكيت حينها طويلاً، لكن استعنت ببعض أسلحتي بعد الرجوع إلى الله  
لكن هذي المرة استعملت كل ما لدي من ذخيرة فقد احتدم الوطيس  
خرجت من تلك المعركة ببعض الجراح لكن لم أبه فقد انتصرت



كلنا يمر بتلك اللحظات التي تسود فيها الحياة بأكملها ولحظات أخرى تكون طفيفة الحزن  
لذا أردت أن أشارككم ببعض تلك الأسلحة لتبقى ابتسامتكم مشعة في أحلك الظلمات

ثالثاً: ما هي تلك الأسلحة؟

وما أسلحتي إلا عادات بسيطة تفيك من ذاك المدعي وتقوي من عزمك وقوتك تجاه مكابد الحياة

أولها ~ قناعة وإيمان..



"أنا عند ظن عبدي بي"

كن على يقين أن ما تظنه سيحدث لك خيراً كان أم شراً

لذا كن حكيماً فيم تفكر وفيم تقرر

كن واثقاً أنك لم تكن في هذا المكان إلا وأنت

تستحقه وتقدر عليه فربنا لا يكلفنا إلا وسعنا



"إن مع العسر يسراً"

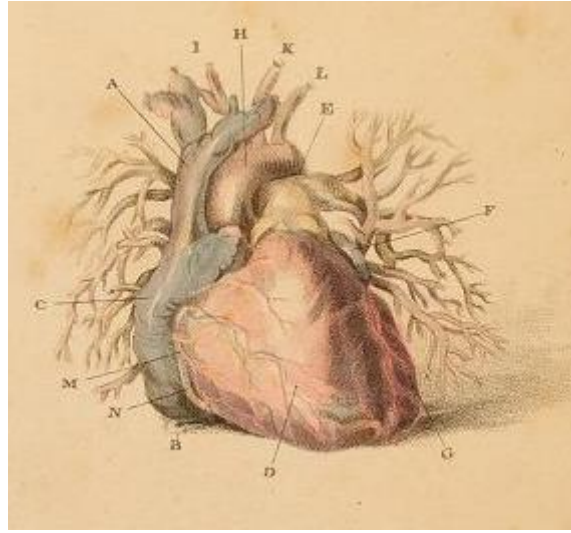
لا يضعك الله في ضائقه إلا لأنه يحبك

ولم يكتب لك الصعوبات إلا لأنه يرى أن فيها خير لك

فهي ستظهر أجمل ما لديك والوقت كفيل بإثبات ذلك

كل نهاية تعلن بداية وكل ضائقة تجلب انفراج

البحر بلا موج يفقد جماله والحياة بلا حزن ليس للفرح طعم بها



### "عالمي سر قوتي وسعادتي"

أجط نفسك بكل ما تحب عباراتٍ كانت أو صور  
كن قريباً ممن يحبك ويفهمك، والديك أصدقائك أو حتى نفسك  
أملئ غرفتك بما يذكرك بما تحلم به  
اعتمد على نفسك وربك في تقويتك ساعة حزنك أولاً  
فهما أكثر من يستطيع مساعدتك وتفهمك



### "الابتسامة هي وقودك للقامة"

ما يفعله المجتمع هو تجميد وحصر لمصادر السعادة والأنس  
في سفر، مطعم فاخر أو اجتماع فاره  
وفي الواقع كل ذلك وهم  
فالسعادة تحيط بك من كل جانب  
قد تجده في ورقة، ابتسامة، عبارة، شخص، أو حتى قطعة حلوى  
السعادة هي قرار وليس فقط إحساس  
هي باب دون قفل ينتظر منك أن تفتحه  
فقط كن بسيطاً واختلس السعادة من كل ثغر وزاوية  
ابتسم فانت تبدو أجمل حينما تبتسم..

ثانيها ~ صمود وتحدي..



"لا تحزن إن الله معنا"

مهما كلبتك قيود الحزن والألم

واعترضتك المسؤوليات والواجبات عصرا قاهرا ولم تجد بصيص أمل في أيامك  
تذكر أن هناك من ينتظر انهزامك ليهزأ بك ومن ينتظر بلوغك القمة فيصفق لك  
وأن الله عليم بذات الصدور وما يخالجك من شعور



" لا ينضج الطهي إلا بوجود نار "

أقدارنا، آملا، أرواحنا، سعادتنا، مستقبلنا وحياتنا بأكملها  
تحتاج أن نعيش فيه هذا الهبوط والارتفاع  
فكلها تفقد طعامها حينما تصبح على وتيرة واحدة  
وتذكر أن هبوطاً ناجماً عن علم يلحقه صعود سامٍ من إنجاز



## ثالثها ~ فيه المثوبة والبهجة..



أن تكوني سبب ابتسامة شخص بمثابة إغائة غارق وإعانة محتاج..  
الله الوحيد العليم بما في الصدور.. لا تعلمي كم همأ قد يزاح عن عاتقه بابتسامتك  
تبسم وتوشح تلك البسمة كل حين، اجعل عقبها يصدح في ثنايا قلبك ليصدوا ويسمو بك فوق كل عقبات الحياة

## ~ ختاماً ~

سطرت هذه الحروف لتكون بمثابة عناقٍ لكم حينما تنهال عليكم صعاب الحياة  
خبأت بين طيات الكلمات أملاً وثقة بكم أن ما ترنو إليه أنسكم وتحلم به  
سيصبح حقيقة بإذن الله فلا تدعوا بضع عقبات تعكر صفو مسيركم نحو هذا الحلم  
وحينما يشند بكم الضيق اطلعوا على هذه الروابط فقد تساعدكم لتبتسموا  
" بضع مما سطر من حلول بسيطة لنحارب المدعي "

<http://goo.gl/MvLRJh>

<http://goo.gl/rzF1eg>

" لمن ذائقته بصرية، هذه صور تعبق بالأمل والرضا الذي يليق بكم "

<http://pin.it/V2LHA3C>

" ولمن ذائقته سماعية، تلك بضع مقاطع مملوءة بما يغذي أرواحكم الرقيقة "

<https://goo.gl/CYSBQm>

" لم أنساكم أصحاب الذائقة الأدبية، هذه حروف نقشت لتسمو بقلوبكم المليئة بالأمل "

<https://goo.gl/DnYjimp>

خالص تمنياتي لكم بالمستقبل الواعد

منتظرة على أحر من الجمر أن أسمع أصداً أسماعكم في قائمة الناجحين

أختكم: غدير توفيق