بحر القلق

ستقرأ في هذا المقال :

١- ما هو الاتزان النفسي

٢- أسس الاتزان النفسي

١- إدراك الأولويات

٢- تحديد الهدف من الحياة

٣- التجاوز وآلام الماضي

٤- البحث عن وسائل مساعدة

٥- الانتظار

٦- تحديد وقت للانتظار

٧- الوصول

٣- الاطمئنان ؟ ماذا بعد ؟

في ضجيج الحياة المزدحم المتراكم في عقولنا وقلوبنا نجد أنفسنا دوما باحثين عن لحظات من الهدوء والاتزان النفسي ريثما نستعيد قوتنا .

هل الحياة الجديدة الصاخبة متعبة أكثر من ذي قبل ؟

وهل نحن مرهقون وتائهون في مفترق طرقات كثيرة كل واحد فيها يغرينا ويشدنا إليه أكثر ؟

تعالوا معنا في هذا المقال لنتعرف على أهم أسس الاتزان النفسي وكيف نصل إلى تحقيقه ، وماهي الخطوات التي تساعدنا في استعادة توازننا حين نفقده .

الاتزان النفسي: هو حالة نفسية معتدلة يشعر الإنسان فيها أنه مطمئن .

أهم أسس الاتزان النفسي :

١- إدراك الأولويات : حين تنظر حولك وتكتب على ورقة الأشياء التي تهمك سيكون ذلك معينا لك على تحقيق توازنك .

أمسك قلمك واترك العنان لعقلك الذي يدرك تماما المهم فالأهم .

٢- تحديد الهدف من الحياة : لماذا نحن موجودون ؟

ما هي رسالة كل واحد منا ؟

كيف يجب أن أقضي المتبقي من حياتي باطمئنان وسكينة ؟

اسأل نفسك هذه الأسئلة وحاول الإجابة عنها.

٣- التجاوز وآلام الماضي : هل تعاني من مشكلات سابقة جعلت قلبك كإناء مازال يغلي ؟

صدقني جميعنا مررنا بتلك الفترة الحرجة ووَعيُنا بها اختصر علينا نصف الطريق في تحقيق هدوئنا واستعادة اتزاننا النفسي .

٤- البحث عن وسائل مساعدة أو أشخاص مساعدين .

أنا لست خبيرا نفسيا لأقدم لك كل ما تحتاجه لكنني أحاول مساندتك في حال كان وضعك غير حرج .

الوضع الحرج يحتاج أهل الاختصاص طبعا.

٥- الانتظار : هل تعتقد أن التغييرات يجب أن تحدث في يوم وليلة ؟ يومين ثلاثة أربعة ؟

الأمر ليس معادلة رياضية .

وكل إنسان له تجربته الفريدة التي تميزه عن غيره .

استمتع بمرحتلك الحالية حتى لو كنت قلقا وتفكر في رسالة هذا القلق

ماذا سيغير بي ؟

هل أنا بعد ركوبي مركب القلق وإبحاري في عوالمه كما أنا أم أحدثَ ذلك وعيا كبيرا في تفكيري وتدقيقي بالأمور وإنجازاتي .

٦- تحديد وقت للانتظار : أخبرتك سابقا أن التغيير لا يحدث في عدة أيام لكن أيضا انتبه

لاتجعل مركبك يغرق سنوات في بحر القلق والارتباك النفسي .

كن معتدلا في كل شيء وأعط الأمور حقها .

٧- الوصول إلى الشاطئ : هل أنت الآن على بر الأمان ؟

وصلت إلى نهاية رحلتك وجلست تسترخي أمام بحر القلق بهدوء ؟

استرخِ طبعا لكن لا تنس أن تعصف ذهنك متفكرا بكل ماحدث في الرحلة وتذكر أن تحمد الله على نعمة الوصول .

الاطمئنان ؟ ماذا بعد ؟

أثناء استجمامك في شاطئ الأمان والراحة قد تصادفك مرة أخرى رحلةٌ قلقة

تأهب وتذكر أن خبراتك السابقة هي خير معين لك في قيادة هذه الرحلة فكن حكيما ولا تغرق مرة أخرى .