

## أنا وأنت على الطريق إرشادات لتحسين المزاج

كيف هو مزاجك يا ترى يا سيدتي ؟ وهل يتغير كثيرا ما بين ساعة وأخرى؟ هل تعلمين أن هناك إرشادات لتحسين المزاج؟ تعالي معي لنستمع إلى ما جاء في هذا التقرير الذي نقلته إلينا صحيفة الوطن العربية. يقول: في حياة تتسم بكثرة التوتر قد يصعب الحفاظ على المزاج الجيد لأن الأمر لا يتم بعضا سحرية. لكن هناك بعض الإرشادات لتحسين المزاج.

المرحلة الأولى كوني هادئة: فالبحث عن الهدوء وراحة البال أمر ليس بالمستحيل خاصة إذا تم التفكير في الوسائل المساعدة على تحسين المزاج ومنها القراءة خاصة الكتب التي تشد الفكر وتحفزه على الخلق والإبداع . كذلك لا تبدي حاجتك للآخرين لأن استعانتك بالناس في كل أمورك تجعلك غير قادرة على تدبير شؤونك بمفردك وبالتالي تحد من مستوى اعتمادك على نفسك. فابدأ يهناك بالتفاوض والابتسام في وجه الآخرين لأنها صدقة وتحسن مزاجك وتجعل الآخر يتودد إليك. في حين يميل الناس إلى الابتعاد عن الشخصية الفظة والتي تتصرف بعنف وعدوانية وتختار أن تكون حتى ملامح وجهها عبوسة وتعبر عن الحزن والغضب لأنها أيضا تحمل كثيرا من الشحنات السلبية. ولتحسين المزاج أيضا يجب أن تقبلي ذاتك بكل ما فيها من عيوب وسلبيات ثم أن تنمي صفاتك الإيجابية والبحث عن المهارات التي يمكن أن تساعد على تحسين المزاج وتحافظ على الهدوء عبر ممارسة رياضة معينة أو هواية مميزة. والأهم أن تعيشي حياتك كما أرادها الله لك ولا تقلدي الآخرين .

أما المرحلة الثانية فهي اكتشفي ذاتك. وهذا ما يجعلك تفهمينها أكثر وبالتالي تحسنين التعامل معها وتحسن المزاج. لأنك تدريكين عندئذ ما هي مشاعرك أفكارك وتطلعاتك وأهدافك في الحياة وبالتالي تحسنين إبراز ما يجب إبرازه والتعامل بود مع الناس شيء جيد إذا لم يتخط حدود المنطق والمقبول لأن الإفراط في إظهاره يتحول لإزعاج للآخر. لذلك تعاملي بود دون أن تفرضي نفسك على أحد. أما المرحلة الثالثة فهي أن تبחי عن الحوار الجيد. فالمحادثة الجيدة لا تقتضي بالضرورة سرد قصص مشابهة أو التعليق على أي قصة لكن حسن التدخل في الوقت المناسب وهذا ما يفترض عليك فن الإصغاء وأخذ وقت في تحليل ما استمعت إليه ثم إبداء الرأي. ثم خلق جو من المرح والنكتة يساعد على تحسين المزاج وكسر الروتين. وأخيرا المرحلة الرابعة هي أن لا تفعلي شيئا سلبيا لتحسين المزاج بمعنى يلجأ البعض إلى تحسين المزاج خاصة من المراهقين والشباب إلى شرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو تناول

السجائر. وكله بقصد بث الثقة المنعدمة في النفس ولفت الانتباه وبالتالي تحسين المزاج وهو أمر له عدة عواقب سلبية. إلى هنا ينتهي التقرير.

إن ما هو تعليقك سيدتي على هذا التقرير؟ في شأن المزاج؟ وهل تجدين في هذه الإرشادات ما يفيدك فعلا؟ إن كل ما نمر به في حياتنا لابد أن يؤثر على مزاجنا، فمنه ما يعكره ومنه ما يحسنه وهكذا. لكن هل نستسلم ترانا لأمزجتنا المتغيرة؟ يقولون إن فلانة مزاجية، أي لا تعرفين وضعها بالضبط، فاليوم أو في هذه الساعة هي الآن بمزاج صافٍ وجيد وبعد ساعة هي بمزاج آخر على عكس الأول تماما. أي بمزاج معكر وتبدو متوترة. وحين تتغير الأمزجة هكذا بهذه السرعة ومن دون سبب فإن الوضع يصبح فعلا صعبا. ولن يستطيع الفرد منا أن يعيش مع إنسان هو نفسه متقلقل في مزاجه ونفسيته بهذه الشاكلة. أليس كذلك؟ فالتقلقل والتردد والتغيير المستمر لا يمنح للشخص الاستقرار بل يجعله مضطربا ومتأرجحا كرقاص الساعة. لكن ماذا يحدث لو كان العكس يا سيدتي؟ أي المثابرة والاستمرار في خط متوازن؟

اسمعي هذه الحادثة التي حصلت ودونها البشير مرقس في الإنجيل مسوقا بالروح القدس قال: وجاءوا إلى أريحا. وفيما يسوع خارج من أريحا مع تلاميذه أي حواريه وجمع غفير، كان بارتيمائوس الأعمى ابن تيمائوس جالسا على الطريق يستعطي. فلما سمع إنه يسوع الناصري، ابتداءً يصرخ ويقول: يا يسوع ابن داود ارحمني. فانتهره كثيرون ليسكت، فصرخ أكثر كثيرا يا ابن داود ارحمني. فوقف يسوع وأمر أن ينادى. فنادوا الأعمى قائلين له: ثق قم هوذا يناديك. فطرح رداءه وقام وجاء إلى يسوع. فأجاب يسوع وقال له: ماذا تريد أن أفعل بك؟ فقال له الأعمى: يا سيدي أن أبصر. فقال له يسوع: اذهب إيمانك قد شفاك. فللوقت أبصر وتبع يسوع في الطريق. (مرقس ١٠: ٤٦ - ٥٢)

إن لولا إصرار هذا الأعمى وموقفه في استمرار الطلب والمثابرة من أجل الشفاء، لما نال بالحق ما كان محتاجا إليه. وعلى الرغم من المفشلات من حوله، وعلى الرغم أن كثيرين انتهروه لكي يسكت، لكنه ازداد صراخا وهو الذي سمع عن أعاجيب المسيح وشفائه الأكيد، طالبا الرحمة من الرب يسوع المسيح. توقف يسوع واستمع إلى طلبه، ومنحه الشفاء حالا. فصار يرى وعاد إليه بصره. ومدحه الرب يسوع أيضا على إيمانه فيه، لهذا قال له اذهب إيمانك قد شفاك. وللوقت أبصر وصار تابعا ليسوع المسيح الشافي والمعلم العظيم. وأنت سيدتي هل تأتين إلى الرب يسوع وتطلبين منه أن يرحمك ويمنحك الاستقرار والسلام الدائمين؟