

أسماء صقر تكتب: خطة للمرح!!



السبت 18 أغسطس 2012 02:03 م

قبل أن نتحدث نريد أن نتعرف على أنفسنا سريعًا بتقييم مبسط لنعرف هل نتمتع ببعض المرح أم..؟

* إن ابتسم أحد ما حالك؟، هل تبتسم فورًا؟، أم تفكر قليلاً وتتعب ثم تبتسم؟، أم لا تبتسم لأنه لا معرفة بينكم ولا مجال للابتسام؟

* تعبر عن فرحك بهدية جميلة أو موقف طيب، بإظهار السعادة والامتنان؟، أم بالشكر الهادئ؟، أم بطريقة رسمية؟

* لو حدث أمر ما مزعج أو خطأ ما خلال رحلة أو نزهة أو جلسة ترفيهية، تقول "ولا يهمنا هنتبسط برده" وتشجع الجميع على المرح، وإلقاء النكات الساخرة على الموقف؟، أم تظل صامتًا وهادئًا؟، أم تبدأ في التبرم والبحث عن مصدر الخطأ وربما صب الغضب عليه؟

* تحاول أن تجهز مفاجآت أو هدايا أو كلمات أو نكات كل فترة لمن حولك لتسعد وتسعدهم؟

* تستطيع أن تتحمل على نفسك أو على الموقف لتقول كلمة ملطفة أو ساخرة لإذابة جوٍّ ملبَّد بالغيوم في المواقف المحتمة، أم نادرًا ما تجيد ذلك؟، أو أنك لا تحاول أصلاً؟

هناك عدة حقائق علينا أن نتذكرها ونحن نسعى لكي يكون المرح جزءًا أصيلاً من شخصيتنا وحياتنا ومنها:

- إن النفس تلك الأخطبوط المتشعب الذي كلما واجهتها من جهة خرجت عليك من أخرى، وكلما روضتها من باب فتحت لك أبواب أخرى، وكلما ظننت أنك مسيطر عليها تعرف كل شيء عنها فاجأتك، فلن نزال نظل نتابعها ونجاهدها في كل أمر حتى في مرحها وقونها.

- لقد نشأنا ونحن نظن أن هناك أناسًا مرحين وآخرين لا! وأن هذا ليس صحيحًا على إطلاقه، ولكن هناك من يملك سرعة البديهة مع حضور النكتة كما يقولون، وهذه فعلاً عطية ربما لا يملكها الجميع، ولكن المرح روْحُ وابتسامة وإصرار على استجلاب السعادة والرضا من رحم الحياة.

- المرح والسعادة، اختيار بإرادتنا وعقولنا لا بحسب الظروف والمتغيرات، وهو قابل للتحقيق كما أن النكد كذلك، ولكننا نحن أصحاب الاختيار، اختيار البسمة في الضيق أو العيس من الملل، اختيار أن نكون لا ردة فعل.

وهذه بعض النصائح السريعة للمرح:

ابتسم ما استطعت

الآن وأنت تقرأ ابتسم، واستمر في الابتسام، وأرجوك ابتسم حتى تنتهي من القراءة، ابتسم وأنت تذكر الله، حال الاستيقاظ، قبل النوم، حالما ترى أحدًا وخاصة من الأقربين، ابتسم حالما تذكر نعمة، ابتسم حين تغلق ثَقَّةً فيمن سيرفعه عنك.

الابتسامة رسالة نفسية خطيرة ترسلها إلى نفسك وعقلك أن الأمور بخير، وأني قوي، وأني سعيد، وسيستجيب العقل والنفس، وستكون أكثر سعادة!! جرب لن تخسر شيئًا، إلا ربما بعض النكد.

أهداف للمرح:

إن علينا أن نتعلم ما الذي يسعدنا وليس فقط أن نسعد بما لدينا، إن اكتشاف الأمور الصغيرة كما الكبيرة التي تغير مزاجنا للأفضل ستصنع فارقًا رائعًا في حياتنا كلها!

علينا أن نضع أهدافنا للمرح فنخطط للرحلات مثلًا بشكل يجعلنا نأخذ أقصى استفادة ترفيهية وتجديدية منها، نخطط للجلسات الأسرية بشكل أكثر مرحًا، نخطط لركوب السيارة وأقصى مرح مع الأسرة فيها.

اجعل للمرح والسعادة أولوية:

أولوية عن أن تسير الأمور نموذجية أو كما أردنا، اجعل لها أولوية عن أن تثبت أنك كنت محقًا، اجعل لها الأولوية عن أن تظهر الخطأ وتعاتب صاحبه، أولوية سرور تدخله على قلبك وعلى قلب مسلم، أولوية عن الكسل واتباع المزاج غير المعتدل!

تخل عن القواعد:

إن التخلي عن القواعد نقصد به أن ندع فكرة (أني لن أسعد إلا إذا.. ترقيت في عملي، زاد مصروفي، استطعت الذهاب إلى العمرة هذا العام، اشتريت كذا، فعلت كذا، توقف زوجي عن كذا، فعلت زوجتي كذا... إلخ).

لن أقول لك امرح رغم الظروف أو الاحتياجات؛ ولكن امرح مع وجودهم، دعهم في صندوقهم فلن يبرحوا مكانهم وسيظلون في انتظارك، امرح، واسخر منها أحيانًا، وتصنع اختفاءها أحيانًا أخرى.. وواجهها في باقي الوقت.

كن حازمًا واسترخ:

نعم لتكون أكثر مرحًا كن أكثر حزمًا مع نفسك، فعلى سبيل المثال أغلق الهاتف في أوقات معينة لتضمن الهدوء والاسترخاء ولا تغلق من أن يفوتك أمر ما،

ورشة الأفكار السعيدة:

احرص على أن تعتاد جمع الأفكار السعيدة واستجلابها، ومنها طبقًا لتعداد النعم وذكرها، ومنها كل ما هو جميل، الطبيعة والسماء والبحر والخضرة، الذكريات الطيبة، الرحلات المرحية، الأحلام الكبيرة، الأهل، الأصدقاء القريبين.. وذلك بصفة مستمرة.

في بعض الأحيان لا تفكر:

اقفز واجعل من حولك يقفز، اجري وسابق الأبناء، كن تلقائيًا، خذ الأسرة كلها خارج المنزل في رحلة مفاجئة لهم ولك أيضًا ولو لتناول المثلجات أو العصير، اذف الكرة وابدأ لعبة في البيت سريعة مع الجميع ونادهم من غرفهم، اتصل بأحد ما للسلام عليه فقط، تصدق،

الإجاز يساعدك كثيرًا:

إن إزالة بعض الأثقال عن كواهلنا تساعدنا كثيرًا على المرح، وكثيرًا من الأثقال لا تكون محددة بقدر ما هي احتياجاتنا لرؤية بعض الإنجاز الفعلي في حياتنا ونجاحنا في بعض الأمور ولو الصغيرة جدًّا، حاول أن تنجزها فورًا ولا تصنع لها قواعد كـ"يجب أن أكون فارغًا لأفعل".

العب:

اللعبة تربوي ومعلم للأطفال وهو مجدد ومفيد جدًّا للكبار، فهو يزيل الكثير من التوتر ويصفي الكثير من الضغوط والأعباء النفسية.. لعبة إكس أو وأتوبيس كومبليت والكوتشينة وألعاب الكمبيوتر والألعاب الحركية ومن ضربني وغيرها من الألعاب القديمة الممتعة، ارفع الرسميات والتكليف وامرح كالصغار ومعهم.

كن فضوليًّا..

اعرف جديدًا واحدًا عن أي شيء كل يوم، عن عالم الفضاء أو الحيوان أو السياسة أو التاريخ أو خريطة العالم أو الجيولوجيا أو العلوم الشرعية أو الإنسانية، وغيرها.

تعلم النكات الساخرة:

احفظها في البداية وابحث عنها على الإنترنت، تحدث إلى مَرِح يوميًّا وامنع المتشائمين.. ولو لدقائق احرص على أن تتحدث مع مَرِح ممن تعرف أنه سيجعلك تبنتسم رغبًا عنك كما ستسرى روحه إليك كالعدوى ولو لبعض الوقت، ولا تنس أن تمنع بلباقة ومرح المتشائمين وأصحاب النظرات السوداء من استرسالهم في الحديث عن سوء الأحوال والمستقبل المظلم والأخطاء الكثيرة!!

اقتلح الأفكار السوداء والصفراء!

ستمر عليك كما علينا جميعًا ولكن تأكد أن تدفعها بقين من يتوكل على مولاه وتفاؤل من يظن بربه خيرًا وبفكرة أخرى بيضاء وبطموح من يملك إرادته وعزمه بإذن الله، قاومها بحسن الحديث إلى نفسك وبالأفكار السعيدة.

الرياضة..

ولو لعشر دقائق فقط يوميًّا، المشي أو الجري أو حتى رياضة بالبيت، واحرص على تستخدم الرياضة لتحسين صحتك فإن الصحة النفسية هي مرآة لصحة البدن، ولتكن علاجًا لشكواك من دهون بطنك مثلاً أو آلام ظهرك.

أسأل الله لنا جميعًا السعادة في الدنيا والآخرة.

