

المناعة النفسية حصنك المنيع ضد الأحداث السلبية

مقال

بقلم

د/ إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر

مدرس بقسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الفيوم

لماذا أنا ؟ لماذا يحدث لي هذا ولا يحدث لغيري ؟ هل ارتكبت من الأخطاء ما أستحق عليه كل هذا العناء ؟!!!!!!

كثيراً من الأحداث السلبية التي تراودنا في كل وقت وتصل بنا إلى مرحلة فقدان الأمل والتشاؤم ورفض الحياة إلى الدرجة التي يعتلينا فيها المرض وتتراكم فوق رؤوسنا الضغوط ويلاحقنا الإحباط للدرجة التي لا نستطيع فيها تحمله. ولكن هل فكرنا للحظة أن هناك ناقوس خطر يدق فوق رؤوسنا ويحذرنا من ضعف نظام المناعة النفسي الذي قد يكون سبباً في إصابتنا بكثير من الأمراض العضوية والنفسية.

فكما أن الفرد يمتلك نظام مناعة حيوي يحميه ضد الكثير من الأمراض العضوية فهناك نظام مناعة نفسي اقتداءً بنظام المناعة الحيوي والذي يحمي الفرد من السموم التي تولدت من الانزعاج الدائم والتوتر العصبي والقلق الذي يواجهنا يومياً، فلنظام المناعة النفسي دور في حمايتنا من التعرض أو إطالة الأمد للانفعالات السلبية المتطرفة.

ولكي يمكنك تنشيط هذا النظام المناعي النفسي ودعمه والحفاظ على صحتك النفسية والبدنية فعليك عزيزي القارئ التقرب من الله عز وجل والقيام بواجباته

على أكمل وجه دون يأس وذلك من خلال ذكر الله وعبادته من صلاة واستغفار وصدق في القول والعمل.

وتوجهك أيضاً إلى النظر إلى الجانب الأفضل من الأحداث التي تمر بها في حياتك اليومية وتوقع أفضل النتائج حيث أن " كل متوقع آت " بالإضافة إلى محاولتك السيطرة على أعصابك واختيار رد الفعل المناسب وتحدي الصعاب إلى أن تصل إلى حالة التوافق النفسي، كما أن عليك محاولة التركيز على الجيد في المواقف السلبية التي تمر بها واعلم أن كل شيء عند الله بقدر. فالنظرة الإيجابية للمواقف المختلفة التي نمر بها تعطي لنا القدرة على تخطيها والاستفادة منها. تعزيزك ودعمك لمناعتك النفسية هو خط الدفاع الأول أمام الأحداث السلبية والأمراض النفسية والجسمية المرتبطة بها.

وعلى هذا فإن سلامة الجسم هي مسئولية الجهاز المناعي البيولوجي وسلامة الذات تدخل في مجال رعاية الجهاز النفسي المناعي، فحين يراقب الجهاز المناعي البيولوجي حدود الجسم من أي هجمات محتملة يبقى الجهاز المناعي النفسي حارساً للحدود بين الذات والآخرين أو بين الذات واللاوعي. وعليه فهو يعمل من خلال وظائفه المتعددة لتعديل تقلبات المزاج وتوجيه الفرد إلى حُسن التعامل مع الضغوط والتوترات البيئية المليئة بالمشكلات. كما تساعد الفرد ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها.

فالإنسان ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض للإخفاق فلا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديلها

وأخيراً عزيزي القارئ في القرآن الكريم عبر واعتبار وقدرة واقتدار ونصر وانتصار من خلال وقائع وحقائق حدثت وأعدت منهجاً للمناعة النفسية التي تواجه الظروف وتستعلي بالحق وتتادي بالمنطق وتتصر بالصبر وتقوى بالتوكل.

ويجب أن يكون هنالك وعي وإدراك وتفاؤل للتأقلم مع مجريات التغيير
الحياتي واستعداد وتأهيل ذاتي ونبع روحي لتدعيم المناعة النفسية التي تعد خط
الدفاع الأول لمواجهة النوائب والمشكلات والمصائب وكل أمر يلقي بالإنسان في
دائرة القلق والصراع والألم.