# تصارع أفكاري

**جوهرة السلمي**

يمر على الإنسان لحظات من عدم التركيز والتشتيت بسب كثرة مشاغل هذه الحياة ، فإن سيطرت هذه الحالة على الشخص قد تصبح حاله مرضية ولابد من التدخل الطبي فيها ..

وللتشتيت أسباب جوهرية إذا إجتمعت في الشخص المصاب كان من الضروري أن يعرض نفسه للطبيب المختص ، والأسباب هي أولها كثرة التفكير بمعنى أن من الطبيعي أن الإنسان يفكر في المشكلة التي ألمت به ولكن لاتسيطر عليه سيطرة كاملة مما يؤدي إلى الشرود الذهني والسرحان .. قال الشيخ الشعرواي (لاتقلق من تدابير البشر فأقصى ما يستطيعون فعله معك تنفيذ إرادة الله) ..

وثانيها هو الخوف من المستقبل والتفكير فيه والمؤمن لايتعلق إلا بالله ولايتوكل إلا عليه ويوكل أمره لله تعالى فهو الذي يحسن التدبير في كل شيء .

وثالث هذه الأسباب هو أسباب مرضية ويكون ذلك في الإصابة بالأمراض المزمنه فإن لها مضاعفات ويركز الإنسان فيها ويقلق ويصبح مشتت الذهن حيران ومايترتب عليه وينسى قوله تعالى ( قل لن يصيبنا إلا ماكتب الله لنا ) ، أي أن كل مايصاب الإنسان فهو بقدر الله وتحت علم الله والله قادر على إزالته ويريد الله من العبد الصبر والإحتساب ، ورابعها هو الأزمات المادية فهي توتر الإنسان وتدخله في حالة نفسية سيئة للغاية من شرود الذهن والسرحان ، فعليه إيجاد الحلول التي تساعد على تجاوز هذه المحنة ، قال الشافعي أبيات في منتهى الروعة جاء فيها :

توكلت في رزقي على الله خالقي
وأيقنت أن الله لاشك رازقي
ومايك من رزقي فليس يفوتني
ولو كان في قاع البحار الغوامق

وخامسها هو وجود نقاط ضعف في شخصية المصاب فإن كل ماسبق سوف يأثر سلباً على هذه الشخصية الضعيفة ، وسادسها هو قلة النوم فإن النوم راحة للجسد قال تعالى ( وجعلنا النوم سباتاً ) وذكر في التفسير الميسر في تفسير هذه الآيه هو( والله تعالى هو الذي جعل لكم الليل ساترًا لكم بظلامه كما يستركم اللباس، وجعل النوم راحة لأبدانكم، وجعل لكم النهار؛ لتنتشروا في الأرض، وتطلبوا معايشكم.)

ولايغيب عن أذهاننا أن هناك أعراض للشرود الذهني والتشتيت النفسي ونذكر منها عدم التركيز على مايدور من حوله وأيضاً قلة رمش العين والميل للعزلة وإضطراب النوم فإن هذا كله يتسبب في تأثيرات على النفسية وعلى الصحة العامة للإنسان ، ويؤدي إلى إنخفاض الأداء في العمل والعصبية والتوتر وعلاج ذلك كله فإنه يسير لمن يسره الله عليه ، ومنها التغلب على هذه الضغوط النفسية بالتوكل على الله ، والحفاظ على الصحة العامة ، وممارسة النشاط الرياضي، وإذا استعصى الأمر عليه اللجوء للطبيب المساعد حتى يتسنى مساعدة المريض على تخطي التشتيت الذهني وعدم التركيز .. وأختم بمقوله الشيخ محمد الشعراوي
(لا يقلق من كان له أب ، فكيف بمن كان له رب).

المستشارة التربوية والكوتش الدولي والمدربة
أ/ جوهرة السلمي