

# كيف تتعامل مع حالات الحزن والكآبة

## من منطلق علوم الايزوتيريك

التفكير المنطقي والتصرف الايجابي المسؤول، تهدأ المشاعر ولا تسيطر انفعالاتها على الفكر والنفس.

إذ إن هذه الانفعالات هي ما تطلق العنان للسلوكيات السلبية.. فالتجربة أساس التعلم، أما الانغلاق على التجربة فيحولها من فرصة اختبار وتعلم إلى صراع يعزز مشاعر الحزن والكآبة والسلبية في النفس.

هذا واستخلاص العبرة من كل ظرف أو حادثة أو واقع حياتي مفاجئ يجعل من كل دقيقة فراغ، وقتاً للتفكير والتمعن والغوص في ما غمض من شؤون واستعصى على المدارك من أمور، لا سيما عند التعامل مع حالات الغضب والحزن، ما يحول حتى حالة الحزن إلى حافظ يرتقي بالوعي ويوسع مداه.

خلاصة القول، ثمة قول ايزوتيريكي مأثور ينص على أنه لا وجود للصدفة ولا للحظ ولا للموهبة في نظام الوعي. من هنا وجب على المرء اتخاذ العبرة من كل حدث أو حادثة، حتى ينكشف له المستور، وتتوضح الأسباب وراء حالات الحزن والألم... والتي لا تنتفي إلا بالعمل على إزالة أسبابها ومسبباتها من جذورها. وأخيراً، يطيب لي أن أستشهد بما جاء في كتاب «اللاوعي إن حكى»:

من منا لم يتساءل يوماً كيف يواجه المصاعب الحياتية لتجاوزها أو التغلب عليها؟ ومن منا لا يسعى إلى تحقيق الراحة النفسية في حياته، وتخطي حالات الحزن والكآبة؟ لكن كيف السبيل إلى ذلك؟

سؤال لطالما شغل تفكيري حتى توصلت إلى الجواب الشافي من خلال الإطلاع على مؤلفات علوم الايزوتيريك - علوم أنسنة الإنسان التي ناهزت خمسون كتاباً من مجمل الموضوعات الحياتية والتي تتمحور حول دراسة تصرفات النفس البشرية في العمق لتقصي أسبابها والعمل على تطويرها.

إن علوم الايزوتيريك تنطلق من حقيقة أن الإنسان هو محور الوعي في حياته.. محور ما يدور حوله وما يحصده من نتائج في ضوء مستوى وعيه وخياراته في الحياة. فعلى سبيل المثال عندما نخوض تجربة ما، من المهم الانفتاح عليها لإدراك العبرة منها، وذلك عبر التفكير في الأسباب التي تكمن وراء حصولها من مبدأ أننا المحور.. فبمجرد تطبيقنا لهذه المعلومة تهدأ المشاعر ويتوثب الفكر كي يأخذ دوره الفاعل، كون الفكر كما يفيدينا كتاب «تعرف إلى فكرك»، «هو أساس كل شيء في حياة الإنسان وعى المرء ذلك أم لم يعه، اعترف بذلك أم لم يعترف! هو أساس حالة الإنسان الجسدية والصحية والنفسية والعقلية! ولو عرف المرء كيف يطويع فكره لوصل إلى كل ما يبغي من الحياة ولا يمتلك كل مقومات السعادة والصحة وراحة البال وهدوء النفس».

فعندما يمسك الفكر بزمام الأمور من منطلق

