وسائل للتخلص من القلق في أقل من 60 ثانية



◄في هذا الموضوع عزيزي القارئ أقدم لك بعض الوسائل العملية البسيطة، واللطيفة والتي من شأنها مساعدتك في التخلص من القلق ودفع التوتر بصورة فورية وفي أقل من 60 ثانية كيف ذلك؟ أن ما أقدم لك هنا من أساليب سهلة وبسيطة ليس فقط مجرد تسلية طريفة ولكنها أفكار بنيت على أساس علمي مؤكد والفكرة في كل هذه الأساليب واحدة تقريباً وتقوم على لفت الانتباه والتركيز بعيداً عن القلق والتوتر فبدلاً من الاستغراق في الأفكار المتعاقبة التي تثير في نفوسنا انفعالات ومشاعر القلق يمكن لنا الخلاص – ولو مؤقتا – من ذلك بالتحكم وضبط النفس بجاد وسيلة نفلت بها من هذه الدائرة. وإذا كنا هنا لا نعالج حالة القلق ولا نتعامل مع مصدره فإنّ هذه الأساليب التي لا يمكن أن تتصور أنها العلاج النهائي للقلق تفيد في أنها السبيل الوحيد إلى التنفيس الذي يمكننا من السيطرة على الوضع النفسي لنا والتخفيف من حدة القلق الذي يسيطر علينا. فيما يلي – عزيزي القارئ – سوف أصف لك عشرين طريقة تؤدي كل منها في مدة لا تزيد عن دقيقة واحدة.. لا تحتاج أي منها إلى وقت أو جهد أو تكلفة.. حاول أن تجربها بنفسك.. أبدا الآن إذا أردت أن تتخلص حالا من القلق. 1- امسك بعض الأوراق الصغيرة الزائدة أمامك. - لفها وكورها داخل يدك. - ثمّ اقذف بها كالكرة لتسقط داخل سلة المهملات. - كرر هذه اللعبة المشابهة لكرة السلة مرة أخرى. 2- توقف عن التفكير عن أي شيء الآن. - حاول أن تتذكر تفاصيل الأشياء الموجودة في جيبك. - وبالنسبة لكِ يا سيدتي حاولي تذكر محتويات حقيبة يدك.

3- اغمض عينيك يا عزيزي. - تخيل نفسك في أحضان الشخص الذي تحبه. - واستمر في ذلك لحظات. 4- تخيل نفسك حصلت على مبلغ 10 مليون جنيه. - نعم عشرة مليون جنيه معك. - فكر في أول شيء تفعله والثاني.. والثالث... 5- حاول وأنت جالس الآن أن تتذكر الأرقام. - ابدأ بالعد عكسياً من 100 إلى صفر. - أو حاول أن تتذكر الحروف. - حاول تذكر حروف الهجاء عكسياً من ي إلى أ. 6- هذه الطريقة تناسب أكثر السيدات والآنسات. - خذي المشط أو فرشاة الشعر. - حاولي عمل تسريحة جديدة لشعرك. - ويا سلام لو كانت غريبة أو غير مألوفة. 7- أغمض عينيك الآن وتخيل هذا المشهد. - الهواء منعش.. السماء صافية.. والشمس تغرب على صفحة مياه البحر.. لوحة رائعة أليس كذلك؟ 8- أحضر كوباً من الماء. - اجلس على مقعد مريح. - ابدأ في شرب الماء.. رشفة.. رشفة. 9- تذكر أي موقف مضحك.. نكتة مثلاً. - أو مشهد من فيلم كوميدي أو مسرحية. - ثمّ استغرق في الضحك بصوت عال. 10- اجلس مكانك الآن. - توقف عن كل ما تفكر فيه.. توقف نهائياً. - دع عقلك في إجازة استمر كذلك لثوان.

11- قم من مكانك الآن. - أترك العمل الذي تقوم به.

- ابدأ في تمارين رياضية قوية ومتواصلة. - استمر في هذه الألعاب السويدية المتنوعة دقيقة. 12- أغمض عينك وأنت جالس في مقعدك. - حاول أن تتذكر بعض اللحظات التي لا تنسى في حياتك. - تذكر حين حققت أهم إنجازاتك.. (يوم التخرج.. يوم الخطوبة.. لحظة الفوز بجائزة أو بطولة).

13- اجلس على مقعدك الآن توقف عن التفكير في أي شيء.. أغمض عينيك.. حاول أن تصغي إلى الأصوات القادمة من بعيد (مثل زقزقة الطيور، صوت الريح أو المطر، أو حتى حركة المرور في الشارع) ركّز انتباهك فيما تسمع لدقيقة.

14- توقف عن العمل الآن.. وعن التفكير أيضاً: - حاول أن ترجع بذاكرتك لتعيش إحدى مراحل حياتك السابقة مثل الطفولة.. أيام الثانوية.. أول عمل بعد التخرج. ركّز في هذه المرحلة تذكر أين كنت.. ومن كان أصدقاؤك وقتها.

15- اخرج من جيبك بعض قطع النقود المعدنية. - ضعها أمامك.. وحاول ترتيبها في بعض الأشكال. - أو حاول أن تلفها على جنبها لتدور وتسقط مع صوت الرنين!! 16- تناول ورقة وقلماً. - حاول تحديد 10 أشياء أو أمنيات تود لو انك حققتها أو فعلتها في الفترة القادمة.. بعد أسبوع.. شهر.. أو سنة.. أو حتى طول حياتك. 17- تذكر شيئاً معينا مثل - الورود - القمر - حاول أن تتذكر كل الأغاني أو أبيات

الشعر التي سمعتها عن هذا الشيء. 18- انهض من مكانك. وتمشى داخل الغرفة - تخيل بذاكرتك تفاصيل وجبة طعام شهية تحتوي على الأصناف التي تحبها (ملوخية – كباب – جمبري) - ركّز انتباهك في تخيل شكل الأكل وطعمه.
19- اغمض عينيك الآن ودندن بينك وبين نفسك ببعض كلمات الأغاني والأناشيد المعروفة.. مثل - "بلادي.. بلادي". - الميتة تروي العطشان". - "ماما زمنها جابة" - واستمع إلى نفسك وأنت تغني..!!
20- توقف عن ما تفكر فيه الآن. - استند على ظهر المقعد. - حاول أن تتذكر بعض الأشياء أو الأسماء. - مثلا تذكر لوناً معيناً كالأحمر وحاول تحديد أشياء حمراء. - أو تذكر خريطة العالم العربي وكأنها إمامك تذكر الدول وعواصمها. والآن عزيزي القارئ كل ما عليك هو أن تحاول تجربة أي من هذه الأساليب البسيطة واللطيفة عندما يساورك القلق حتى تتأكد أنها فعالة.. وهي أيضاً علمية ومدروسة ولا تتكلف شيئاً.. وتساعدك في الخروج من دائرة القلق بصورة فورية في أقل من 60 ثانية.

خطوات وأساليب للتخلص من القلق من منظور إسلامي: لقد تبين لي من خلال التجربة وبالاستناد إلى مراجعة المصادر والمراجع الفقهية وبالرجوع أيضاً إلى كتاب الله (القرآن الكريم) والأحاديث النبوية أن بعض الخطوات والوسائل يمكن التوصل إليها وممارستها لتكون أداة فعالة للتخلص الفوري من القلق، وإذا كانت الأساليب السابقة المبتكرة التي عرضناها في هذا الموضوع مستوحاة من علم النفس والطب النفسي الحديث من خلال المراجع التي تصل إلينا عادة من العالم الغربي فأنّ العودة إلى التراث الإسلامي يمكن أن تمنحنا وسائل وأساليب أكثر ملائمة لمن يعيشون في المجتمعات الشرقية والعربية والإسلامية، وعلينا أن إلا نتردد في الإقدام على تجربة هذه الوسائل التي أقدم هنا بأسلوب مبسط وقابل للتطبيق بعض منها:

- ذكر الله بالكلمات المعتادة مع النطق بها من خلال الإحسان بمعناها، مثل قول: "سبحان الله، الحمد لله، الله أكبر، لا إله إلّا الله". فيتبع ذلك إحساس فوري بالهدوء النفسي وانخفاض ملحوظ في مستوى القلق. - وسيلة أخرى تتمثل في ترديد بعض من آيات ونصوص كتاب الله (القرآن الكريم) التي يحفظها المسلم مع اختيار ما يناسب منها الموقف الذي يرتبط بقلقه وانفعاله، وهنا نذكر على سبيل المثال قوله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد/ 28). (لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) (الأنبياء/ 87). وأي آية من كتاب الله تتم تلاوتها بصوت مسموع وتدبر في معناها يمكن أن يمثل خطوة عملية في التخلص من القلق والانفعال بصورة فورية. - النطلق بالصلاة والسلام على سيدنا رسول الله بعدد من المرات، مع تذكر ثواب هذا العمل بما

يؤدى إلى استبدال مشاعر القلق والانفعالات السلبية بأخرى إيجابية تؤدى إلى الهدوء والتفاؤل. - الاستغفار.. بأي صيغة من الكلمات بحيث يعطى شعور التوبة إلى الله املآ يؤدى إلى الارتياح النفسي والطمأنينة. - يقوم المسلم عندما يساوره شعور القلق بالدعاء خاصة إذا كان يحفظ بعض الأدعية المأثورة حيث يمثل اللجوء إلى الله بالدعاء ما يشبه الملاذ الآمن ويسهم في تحسن فوري في الحالة النفسية. - أداء بعض العبادات مثل الصلاة، وتأثير الوضوء الذي يسبقها، وانتظار الصلاة بعد الصلاة، أو القيام بأي من إعمال الخير من توقع مالها من ثواب.. كل هذه الأمور تسهم في حالة إيجابية من المشاعر النفسية تؤدى إلى خفض مستوى القلق.► المصدر: كتاب عصر القلق.. الأسباب والعلاج