وصفة أمل للقلق السلبي



◄لنكن واقعيين: كثيراً ما نسمع جملة يقولها زملاؤنا غير الواقعيين، وهي "دع القلق.. انسَ القلق". وغير ذلك من دعوات غير واقعيّة.

في أحيان كثيرة، القلق يكون حقيقياً إزاء مسألة حقيقيّة قد تُدمّر حياتك، أو تقلبها رأساً على عقب. فكيف تنسى هذا الأمر؟

إن نصف قلقنا يتأتّى من أمور لا داعي لها. مثلاً: "ماذا سيقول عنّي الآخرون". والنصف الثاني من قلقنا سببه أمور لا نستطيع تغييرها مهما كان. وهنا يأتي القلق الثالث من أمور سوف تُحل ونعرف ذلك، لكننا نقلق إلى أن يحصل الحل. وهذا ما أسمّيه القلق غير الضروري، لأنّ الحاصل جَرّاء هذا القلق، أنّه ليس فقط لا يحل المشكلة، بل يُولّد مشاكل نفسيّة وعقليّة وبدنيّة. إنّه ببساطة، قلَق لا لزوم له، يُتلف صحتك ويُشوّش ذهنك، ويُبعدك عن التفكير الصحيح.

لذلك، وأنت تنتظر الفرَج، أو تَتقبّل ما يُقلقك، عندي لك بعض الوصفات، وهذه من خبرة ذاتيّة، وطبّقتها في حياتي:

- اشغِل نفسك بسرعة بأمر آخَر، بشيء مُفيد آخر، حتى لو كان تنظيف المنزل، هل تُصدّق أنّ شيئاً غريباً يحصل لك أثناء التنظيف، هو أن مُخّك يتنظّف، وليس فقط بيتك أو خزانة ملابسك؟ فالمخ يستقبل كلمة "تنظيف" ليُنظّف غبار أفكارك، ويدعوك لتَرَى الأمور أوضح.

- قُل لنفسك: ما هي أسوأ النتائج؟ وهنا يحصل أمرٌ غريب. فبمجرّد أن نسأل أنفسنا هذا السؤال، لا يعود للقلق داعٍ. صحيح أننا نكون مرعوبين ممّا سيحصل لنا، ولكن، إنْ جلسنا وفكّرنا منطقيّاً في أن هناك احتمالاً لإصابتنا بسكتة قلبيّة أو ارتفاع في الضغط، أو في سكّر الدم.. إلخ، سنجد كلّ قلق على أي شيء هَيّناً، قياساً بتأثير القلق على أجسامنا.

- حَضّر نفسك لمواجهة النتيجة بقوّة وشجاعة. نعم.. التحضير يشغل المخ في الجانب الفعلي

والواقعي لمواجهة أيّ قلق. فبدلاً من أن تطحَن نفسك بما سيحصل، ستُوجّه طاقتك إلى سؤال: لو حصل ما أخشاه.. ماذا سأفعل؟ وهذا التحضير يعطي طاقة وقوّة.

- النظرة الإيجابية إلى الأمور السلبيّة أمرٌ عظيم. نحنُ نقول في حياتنا اليوميّة جملة حفظناها من أهلنا، هي جملة رائعة، تُلخّصها آية قرآنية، هي: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) (البقرة/ 216). فعليّاً، هناك خير في كل شرّ يحصل لنا. إنّ رَبّ العِباد، سبحانه وتعالى، لا يُسيّر الأمور بناءً على عقلنا الصغير، لكن، بصغر حجمنا في هذا الكون، تكون رؤيتنا صغيرة. نعم، هناك خطة أفضل لنا من قِبَل رَبّ العالمين، وهذه نجدها بعد حين. فلماذا لا نتفاعل معها بإيجابيّة التوكّل على ا، ونحنُ ننتظر حصولها؟

- هناك حيلة رائعة أقوم بها، وهي الانتباه لعمل آخر مُفيد ليست له علاقة بالقضية، إنجاز مختلف. وهذا الأمر يُسمّى "تحويل انتباه" فالعقل طاقة، وتحويل الطاقة من القلق إلى العمل هو حركة مُفيدة. ومعظم أصحاب الإنجازات، شغلوا اليد والعقل بعمل حتى تتم الأمور كما يجب.

- الصفير والغناء يُفيدان كثيراً في مواجهة القلق. فهما يحفزان هُرمون السعادة، الـ"سيروتينين" على التدفّق. وهذا أفضل مُضاد للكآبة والقلق: فبمجرّد أن تضم شفتيك وينطلق صفير، تفتح الهرمونات بوّابتها.

- مسألة سحريّة أخرى هي "التفاؤل". فالتفاؤل يجعل النتائج السلبية أقل، والنتائج الإيجابية أكثر. وهذا يُسمّى قانون الجذب.►