## 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 حقيقيا ً إزاء مسألة حقيقيتّة قد تـُدمّر حياتك، أو تقلبها رأسا ً 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، قلـَق لا لزوم له، يُتلف صحتك ويُشوّش ذهنك، ويُبعدك عن التفكير الصحيح.

لذلك، وأنت تنتظر الفرَج، أو تَتقبَّل ما يُقلقك، عندي لك بعض الوصفات، وهذه من خبرة ذاتيَّة، وطبَّقتها في حياتي:

اشغ ِل نفسك بسرعة بأمر آخ َر، بشيء م ُفيد آخر، حتى لو كان تنظيف المنزل، هل ت ُصد ّق أن ّ شيئا ً غريبا ً يحصل لك أثناء التنظيف، هو أن م ُخ ّك يتنظ ّف، وليس فقط بيتك أو خزانة ملابسك؟ فالمخ يستقبل كلمة "تنظيف" لي ُنظ ّف غبار أفكارك، ويدعوك لت َر َى 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.

ح َمِّر نفسك لمواجهة النتيجة بقوَّة وشجاعة. نعم.. التحضير يشغل المخ في الجانب الفعلي

- والواقعي لمواجهة أيّ قلق. فبدلا ً من أن تطح َن نفسك بما سيحصل، ست ُوجّه طاقتك إلى سؤال: لو حصل ما أخشاه.. ماذا سأفعل؟ وهذا التحضير يعطي طاقة وقوّة.
- النظرة الإيجابية إلى الأمور السلبيّة أمر ٌعظيم. نحن ُنقول في حياتنا اليوميّة جملة حفظناها من أهلنا، هي جملة رائعة، تُلخّصها آية قرآنية، هي: (و َعَسَى أَن ْ تَكَدْرَهُوا شَيْئًا وَهُو َ خَيْرُ لَكَمُم ْ) (البقرة/ 216). فعليّاً ، هناك خير في كل شرّ يحصل لنا. إنّ رَبّ الع ِباد، سبحانه وتعالى، لا يُسيِّر الأمور بناءً على عقلنا الصغير، لكن، بصغر حجمنا في هذا الكون، تكون رؤيتنا صغيرة. نعم، هناك خطة أفضل لنا من ق ِب َل ر َبّ العالمين، وهذه نجدها بعد حين. فلماذا لا نتفاعل معها بإيجابيّة التوكّ ُل على ا□، ونحن ُ ننتظر حصولها؟
- هناك حيلة رائعة أقوم بها، وهي الانتباه لعمل آخر م ُفيد ليست له علاقة بالقضية، إنجاز مختلف. وهذا الأمر ي ُسمّى "تحويل انتباه" فالعقل طاقة، وتحويل الطاقة من القلق إلى العمل هو حركة م ُفيدة. ومعظم أصحاب الإنجازات، شغلوا اليد والعقل بعمل حتى تتم الأمور كما يجب.
- الصفير والغناء يـُفيدان كثيرا ً في مواجهة القلق. فهما يحفزان هـُرمون السعادة، الــ"سيروتينين" على التدفّق. وهذا أفضل م ُضاد للكآبة والقلق: فبمجرّد أن تضم شفتيك وينطلق صفير، تفتح الهرمونات بوّابتها.
- مسألة سحريِّة أخرى هي "التفاؤل". فالتفاؤل يجعل النتائج السلبية أقل، والنتائج الإيجابية أكثر. وهذا يـُسمَّ َى قانون الجذب.⊲