الإيجابيات العشر لتجنب القلق

◄عزيزي القارئ.. في هذا الموضوع أنبهك إلى بعض الطرق للاستمرار من تجنب القلق. هذه الطرق من الممكن أن تكون وقاية من القلق لمن لا يعاني منه، أو وقاية لمن تغلب عليه كذلك حتى لا يرجع إليه، وهي معينة جدّاً لمن يعاني من القلق، ولقد صففتها بطريقة عقلية لن تجد لها مثيلاً، وسميتها: (الإيجابيات العشر):

1- تفاءل: حتى ولو أحاطت بك السلبيات، فالتفاؤل من الإيمان، والتشاؤم من الشيطان. عوّد نفسك على التفاؤل بالأشياء. تفاءل بالأسماء والأخبار والحوادث. وإذا قيل لك خبراً تظنه سيئاً فاقلبه لخير تفاؤلي. في حين أرى أناساً يتشاءمون إذا انكسر كأس أرى آخرين يتفاءلون فيقولون: "انكسر الشر"، أو "تخفّف القدر". تفاءل وتظاهر بالسعادة. تذكر أنّ الذي يتصنع الشيء يتطبع به. دع عنك الأفلام العربية وأفلام الرعب الأجنبية والأناشيد الحزينة، فهي من عوامل الإحباط. استمع إلى نشيد النصر والأفراح. لا تتذمر من واقعك. "لا تلعن الظلام أوقد شمعة".

2- تحمس: أوجد الحماس في الأعمال اليومية والمتكررة حتى لا تمل. ابحث عن اهتمامات جديدة.. هواية، قراءة، عمل، تطوّع للعمل في لجنة خيرية إنسانية متفائلة. حاول أن تحصي إنجازاتك. سمعت أستاذي يقترح أن تُدوّن الإنجازات وسماها "سجل الإنجازات". اعمل سجلاً لإنجازاتك. ابتكر وابتدع الحماس. إذا كنتم مجموعة من الناس فأنشؤا جو المسابقة والمنافسة. افعل ذلك مع نفسك كذلك.

3- تحدث عن النجاح: إذا نجحت مرة فكرر النجاح، وتحدث عنه، واجعله سلسلة أحداث إيجابية. قلّص الحديث عن الفشل. اقلب محاولة الفشل إلى محاولة إيجابية. اقنع نفسك بأنّ الفشل مع المحاولة سيؤدي إلى النجاح. قل لنفسك الذي لا يعمل لا يفشل، لكن الذي يعمل يفشل وينجح. اقرأ سير الناجحين والعظماء والمشاهير والعلماء، فكثرة قراءة سير الناجحين تُثبّت القدوة. تحدث عن النجاح بالعموم وعن الناجحين وامدح صفاتهم واذكرهم للناس، فالناجح يُثني على الناجحين.

4- أوجد البيئة الإيجابية: احذر من مصاحبة الفاشلين والمتشائمين والمحبطين والجدليين. تذكر أنّ من البرمجة اللاشعورية الرفقة والبيئة المحيطة. إذا لم تستطع أن تغير من معك في العمل إلى إيجابيين غيّر العمل، كذا مع الأصدقاء. لكن لا تفقد الأمل فيمن لا تستطيع هجرهم كالزوج والأبوين. حاول التأثير فيهم حتى يكونوا إيجابيين.

5- جدد ما حولك: غيّر مكان المكتب، غيّر مكان السرير. أبدع في البيئة حولك، ضع لمسات إيجابية حولك، اصبغ غرفة النوم باللون الوردي، ضع المعلقات الخضراء في ممرك اليومي، اكتب لافتات إيجابية تفاؤلية، علق منظراً جميلاً في الحمام، اخرج من عاداتك المتكررة، صم يوماً، قم ليلة، اعتمر كلّ فترة، سافر إلى بلد جديد.

6- شارك الناس: لا تكن متفرجاً، المتفرج يمل الآخرين ويضجر من نفسه. تبادل وجهات النظر، لا تصر على رأي. غيّر رأيك أحياناً ولو كنت غير مقتنع لتعود نفسك الاستجابة لرأي الآخرين والاستفادة منهم، واعتبر قبول رأي الآخرين قوة لا ضعفاً. اقبل النقد ولكن لا تتأثر سلبياً، كثير من النقد لا معنى له فهو يأتي من حسد وغيرة وتشاؤم ولكن بعضه نافع، فتمهل. ليكن ردك للنقد "كلامه صحيح وسوف أحاول الاستجابة" أو "مع احترامي لك أنا أخالفك الرأي". تعلّم المواجهة مع الناس دون تجريح. اقبل اعتذارات الآخرين. واجه مشاكلك مع الآخرين بالهدوء والتأني والمشورة. تعلم العطاء والسخاء، بالغ في كرم ومدح الآخرين، ازرع الإيجابية فيهم، افرح لأفراحهم واحزن لأتراحهم، لا تحقر أحداً أبداً.

7- خطط للنجاح: ضع برامجاً لغاياتك وأولوياتك وطموحاتك. المتفائل كثير التخطيط. خذ حكمة "إذا فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل"، خطط حتى ولو لم تنفذ كامل المخطط، ابدأ بالصغير ثمّ أكبر، تمرحل في العلو، لا تخطط لتكون قائداً. هذه السنة إذا كنت موظفاً مبتدئاً فقد تكون سعيداً في وظيفتك، لكن خطط لترقية أو وظيفة أفضل. كن طموحاً في إنجاز الأعمال، وأخذ الترقيات والامتيازات. خطط لوقتك دون أن تكثر على نفسك بالأعباء. اترك فراغات وتعلّم أن تقول "لا" في بعض الأحيان، خاصة إذا تزاحم العمل.

8- لا تستجب للمغالطات: هناك مغالطات مثل السجائر تريح أعصابي، والواقع والحقيقة أنّ السجائر تهدم الجهاز العصبي وبقية الجسم. انتبه للأمثال العربية فكثير منها يُساء فهمه مما يؤدي إلى الإحباط. منها مثلاً: "مد رجلك على قدر غطائك"، سمعت أستاذي د. طارق السويدان يقول: هذا المثل قاتل للطموح. ومنها "اتق شر من أحسنت إليه"!!.. إلا إذا قيل بكامله: "اتق شر من أحسنت إليه بدوام الإحسان إليه". انتبه كذلك لأقوال بعض المشاهير حتى العلماء منهم، فلكل عالم زلة. وكذا انتبه لشطحات الزُهاد فإنها كثيرة، كقولهم: "ما ضحك فلان قط"، أو "ما رُأي فلان إلا مهموماً"، فهذا خلاف الفطرة والسنة النبوية، واحذر الجدليين أصحاب الأدلة والبراهين الذين لا همّ لهم سوى مغالطات الناس. وانتبه من الإعلام فالأصل فيه المادة وليس الإصلاح والفائدة، فبطل يدخن وآخر يسكر وثالث يفعل ما يشاء، تذكر أنّ الخُلق والقيم إيجابية وتركها كدر.

9- اهتم بنفسك: اسمح لنفسك أن تشعر بما حولك. هل ترى كيف يسرح الطفل في الأشياء ويتعمق فيها؟ راقب بعين الطفل، تنفّس بعمق، المس بيد الأُم الحنون، اسمع بطريقة الأذن العاقلة، لا تُحقّر نفسك ولا مواهبك. احذر أن تقول: "لا أحفظ"، "حظي سيئ"، "لا أعرف"، "مستحيل"، "صعب"... عمّر فيك الثقة بالنفس، أكثر من الطيب، نوّع فيه، اشتر العود مرة و"البورمي" مرة، و"جوكومو" مرة، و"المسك" مرة... تعلم كيف تلمس جسدك وبحنان، ادهنه من الرأس إلى أصابع الرجل. ضع كحلاً من وقت إلى آخر. استخدم الكريمات المنظفة. تخلّص من الشعر غير المرغوب فيه. اعط لنفسك ساعة دورياً للاستلقاء في حوض الماء الحار. اعط لنفسك راحة يوماً في الأسبوع وساعة في اليوم مهما كان حجم العمل. لا تلبس إلا نظيف الثياب، خاصة الداخلية منها. افرح لنفسك. شجّع نفسك فالإحباطات من حولك كثيرة. أحياناً بعد أن أنجح في عمل أقول لنفسي: "جيد صلاح" وإذا لم أنجز عملاً ما، أحياناً أقول: "لا بأس عليك"، أحياناً إذا تزاحم العمل آخذ راحة، أو أنام في وسط الغطاء الدافئ في حجر الغرفة الباردة، أو أتناول العشاء في مطعم فاخر.. الذي أعرفه أنّ العمل لا ينتهي. الزم الرياضة أو المشي البسيط. تعلم فن التهوين للسلبيات، لا تكثر من الندم والتنديد على النفس.

10- اصدق مع نفسك: لا تخادع نفسك واصدقها. لا تكذب فإنّ الكذب خداع للنفس. والخداع يفقد الثقة بالنفس ثمّ يخل التوازن. تعلم الدعاء فإنّه محض الإخلاص والصدق مع النفس. احتسب الأجر في كلّ عمل خير للغير فإنّه يبرمج النفس على التكرار ويخفف المعاناة. تجنب الرياء فإنّه غم وهم يشغلك بالآخرين. تجنب الحرص الشديد خاصة على ما في أيدي الناس. الزم ذكر الرحمن فإنّه أُنس الروح. ثبّت عقيدة التوحيد، عقيدة: لا إله إلا ا، فإنّ العقل الباطن لا يستريح بغيرها. أكثر من العلم فإنّ العلم نور العقل.

لعلك تظن أن ذلك كثير والحق معك، لكن لا يوجد إنسان يفتقر إليها كلها. فالكل فيه كثير من هذه الصفات ولكنه يفتقر إلى البعض الآخر، أكمل نقصك. هذه الإيجابيات العشر وقاية من أمراض نفسية كثيرة كالقلق والتوتر والأرق وغيرها، فاظفر بها.

أقوال في السعادة:

"إذا أصبحت متشائماً فتأمل الورود" (ألبير سامين).

"أهم أسباب السعادة أن تكون على وفاق مع ذاتك" (مونتل).

"البعض ينشر السعادة أينما ذهب، والبعض الآخر يُخلّفها وراءه إذا ذهب!" (عبدالمنعم الزيادي).

"كلما زاد علمي زادت سعادتي" (فاخت).

المصدر: كتاب كن مطمئناً (البرنامج العملي للتغلب على القلق والتوتر والعيش في سعادة)