

## وسائل بسيطة للتغلب على القلق



«نعم.. ببعض الوسائل البسيطة تستطيع مقاومة القلق والتغلب عليه، وهذه بعض الأمثلة على ذلك بوسع أي منا أن يجربها، وينظر إلى النتيجة:

- ابتسم للحياة؛ إنَّ ابتسامة ترسمها على وجهك يمكن أن تمنحك شعوراً بالراحة والطمأنينة، كما أنها تزيل مشاعر التوتر لديك ليحل محلها الاسترخاء.

- اهتم بهواياتك، والهواية غير العمل، ونصح من يقوم بعمل يدوي فيه جهد أن تكون هوايته ذهنية يشغل تفكيره، والعكس بالنسبة لمن يقوم بعمل عقلي فعليه أن يمارس نوعاً من الرياضة أو المجهود العضلي في هوايته.

- إذا ساورك القلق فبعض الأشياء البسيطة يمكن أن يكون لها الأثر المهدئ مثل نوعية القراءة في موضوعات خفيفة تشيع في نفسك البهجة وحب الحياة، واختيار الألوان لملابسك والمكان من حولك، وحتى الشعارات التي تضعها أمامك أو تعلقها على الحائط.

- عليك بالاقتراب من المتفائلين من الناس، والابتعاد عن المتشائمين والمتبرين من الحياة، اضحك من قلبك فالضحك دواء فعال، والفكاهة تشيع في النفوس التفاؤل والمودة والمرح بدلاً من القلق والكآبة.

- طريقة بسيطة تغلب بها على ما يساورك من قلق واكتئاب هي أن تسعى لإسعاد شخص، فالتواصل مع الناس والاهتمام بهم وتبادل الحديث معهم له عائد إيجابي في تخفيف الهموم، ستقول: كيف أستطيع إسعاد الناس أو الاهتمام بهم وأنا في قلق وأحتاج لمن يساعدني، يجيب عالم النفس "أدлер" بأن اهتمامك بالآخرين يحول انتباهك إلى الخارج بدلاً من الداخل مع ما ينتج عن العطاء من الإشباع.

- ليس هناك من الأشياء التي تتصور أنها أليمة وغير محتملة ما يستحق كلُّ هذا القلق الذي يشعر به، قد تكون الأمور أحياناً مختلفة عما نريد لكن ذلك لا يعني نهاية العالم، علينا عدم تصوير الأمر

على أنَّهُ شيء خطير، والمواجهة تكون أفضل من الاستسلام للقلق في كلِّ الأحوال.

- عليك بالتوكُّل على الله، ولا تلعن الحظ وتتهم الظروف لأنَّ الدنيا لم تمنحك كلَّ ما تريد دون جهد، إنَّ بإمكانك خلق مصادر بديلة للسعادة، وتذكر أنَّ التفوق في كلِّ الجوانب غير ممكن وليس ضرورياً، يكفي التفوق في شيء واحد، افعل ما عليك وتوكل على الله فهو الذي بيده الأمر كله.

أخيراً عليك - عزيزي القارئ - أن تهون عليك من أمور الحياة، وتدفع عنك شعور القلق والتشاؤم، وتمسك بالرضا والتفاؤل مهما كانت الظروف.►

المصدر: كتاب عصر القلق.. الأسباب والعلاج