

## كن مطمئناً .. تتغلب على القلق



لكي تكون مطمئناً وتتغلب على القلق اتّبع الخطوات التالية:

1- عش حاضرک.

أكثر القلق سببه الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل. هذان بُعدان أنت تفقد السيطرة عليهما. استفد من تجارب الماضي وخطط لتوقعات المستقبل.

2- واجه المخاوف.

معظم المخاوف لا حقيقة لها. كن شجاعاً في مواجهة المصاعب. روّض نفسك لتقبّل الأسوأ ثمّ اعمل على أن لا يتحقق ذلك الأسوأ. "اعقلها وتوكل".

-3- تقبل الواقع.

رؤيتك هي واقعك. اعرف ما يقلقك ثم ادرسه جيداً. قم بعدها بالاستشارة ثم اتخذ قراراً لا تندم عليه.

-4- تذكر أخطار القلق.

أمراض جسدية كالقلب والبشرة والمعدة والصدر والرأس والظهر والالتهابات والعجز وأمراض نفسية.. إلخ.

-5- اشغل نفسك بالمفيد.

"متى توفر الوقت للتفكير بسعادتك أو بشقائك فإنك في الغالب تشقى"! اطرده القلق بتناسي نفسك. وجه اهتماماتك إلى الناس والعمل والأهداف الطموحة.

-6- آمن بمبدأ التسليم.

لا تصطدم مع الأمر المحتوم. العاهات والبلاءات تساعدنا إلى حد كبير غير متوقع.. ما من عظيم إلا وهو قمة في التسليم.

-7- تعلق من النسيان.

تعلم كيف تنسى لتعيش. لا تقبل أن تكون آلة تنديد. لا تتخذ موقفاً من كلِّ حادثة تمرّ. دع الأمور تجري في مجاريها.. استصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة.

-8- اصنع الابتسامة.

الابتسامة عنوان ومفتاح السعادة والشئ لا يأتي إلا بالجهد، ودليل الجهد الابتسامة، والابتسامة صدقة مكتوبة.

-9- تدرب على الاسترخاء.

الاسترخاء يضعف القلق لأزّنه يريح العقل.. استخدم تمارين الاسترخاء.

-10 أصل معاني الحب.

الحب هو رأس الأمر، تعلّم كيف تحب ربّك، ودينك، ووطنك، ونفسك، وأهلك، وإخوانك المسلمين والحياة والخلق جميعاً.

-11 اتّبع الوصفة الإيجابية:

ابدأ بالذكر في بداية اليوم؛ فبداية اليوم هو كلّ اليوم، ذكّر نفسك بالإيجابيات التي تملكها وبت في نفسك روح التفاؤل والإيجاب. استمر في فعل ذلك أياماً.

-12 الإيجابيات العشر.

ابتكر طرقاً للتجديد.. التجديد يحافظ على التوازن الشخصي.. الإيجابيات العشر التالية مدخل لمواقع التجديد:

-1 تفاعل: حتى ولو أحاطت بك السلبيات؛ فالتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، وبالتفاؤل تبني النفوس.

-2 تحمّس: أوجد الحماس في الأعمال اليومية والمتكررة، وابتكر وأبدع.

-3 تحدث عن النجاح: امدح الناجحين واثن عليهم.. أكثر من ذلك.

-4 أوجد البيئة الإيجابية: انتبه لمن تصاحب.. رافق الناجحين.. تجنب السلبيين.. بث الإيجابية في الآخرين.

-5 جدد ما حولك: أبدع فيما حولك.. ضع لمساة إيجابية.. اخرج من المألوف.. علاّق اللافتات الإيجابية.

-6 شارك الناس: لا تكن متفرجاً.. تبادل وجهات النظر.. لا تحقر أحداً أبداً.

7- خطط للنجاح: ضع برنامجاً لغاياتك وأولوياتك وطموحاتك.. خطط حتى ولو لم تنفذ.. كن طموحاً و اترك لنفسك الفراغات.. تعلم أن تقول "لا".

8- لا تستجب للمغالطات: انتبه للمغالطات الاجتماعية وجمّع كمّاً من الأمثال العربية والأعلام وبعض أقوال المشاهير.

9- اهتم بنفسك: اسمح لنفسك أن تشعر وتتمتع.. لا تحقرها، ولا تكبتها.

10- اصدق مع نفسك: لا تكذب ولا تخادع نفسك.. تعلم الصدق والإخلاص والدعاء واحتساب الأجر.

- وصفة أكيدة لعلاج القلق:

• الصلاة:

التمزم بالصلاة واصطبر عليها.. تعلم الخشوع.. اجعل وقت الصلاة للصلاة.. لا تشغل فكرك بغير ذلك فإن ذلك يفقدك فوائدها.. أكثر من النوافل حتى تعتاد الصلاة.

• الدعاء:

ليكن الدعاء بيقين.. واصحبه بالعمل الصالح وصدق المقصد وحسن المطلب والإلحاح المستمر حتى يتحقق المراد.

• الذكر:

ابدأ بالذكر عند أوّل فكرة سلبية.. نوّع من الأذكار واخترع لها حلاوة.. ضع برنامجاً واضحاً لأوقات الذكر.

• التوكّل وحسن الظن:

اعمل بهدوء ، وتقبّل الأمور وأحسن الظن بالآخرين . كن راضياً ولا تتذمر من الحوادث.. قل "ربّما" ، أو تبسم.. لا تيأس من رَوْحِ الآخر . ▶

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً