

كيف تتخلص من القلق؟

القلق داخلك ويتحدد في عبارات محددة مسبقا كالتالي:

- ماذا لو...؟
- كيف سأعمل هذا ال...؟
- لا أستطيع...؟
- لا أعرف كيف...؟
- تلك غلظتى أنا...؟
- لماذا لا يقوم فلان ما ب...؟
- يالى من... فاشل؟
- كيف وصلت إلى هذه الدرجة من ال...؟

- ماذا سيظن الناس بى لو...؟
- يجب على أن ...

بداية الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك القلق ويمنعك من القيام بأى خطوة إيجابية عملية هو أن تكتب ما يحلو لك من «فضفضة» وتفرغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك، وما الفروض والأحكام التى تضعها لذلك، وهل تشبه أسئلتك تلك الأسئلة التى ذكرناها من قبل؟ هل تدل هذه الأسئلة على نقص فى احترام الذات أو الثقة بالنفس أو القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات؟
إذا كان الأمر كذلك فعلا فأنت على حق فى قلقك هذا.

- تصرف بشكل عملى حتى تملك زمام الأمور

- اكتب قائمة بالمزايا التى ترى أنك تتحلّى بها فى شخصيتك وقرأها لنفسك كل صباح فهذا سوف يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك لها.

- لا تلق بالآلما أنت فيه الآن من ضعف فغداً سوف تصل للهدف وتنجح.

- هتئ نفسك على نجاحك فى الخطوة الأولى.

- حدّد هدفاً لنفسك وهو أن تتقلب على أى معوقات ومصائب تسبب لك قلقاً بدون أن تعرف كيف تصل لطريقة للوصول إلى هذا الهدف.

٢- اعرف الحلول والبدائل المتاحة أمامك؛

لا شك أنك عندما تدرك

- القلق هو الشعور الذى يصيبك بالاكئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل ماذا لو فشلت؟ ماذا لو رفضك الآخرون؟

- إنه سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيّلات السلبية التى تقتحم العقل الواعى بطريقة لا سلطان لك عليها.

- كيف يتسنى لك أن تعيش حياة إيجابية وداخلك هذا القلق.

- كيف لك أن تحيا ولديك القدرة على الإحساس بالمتعة والسعادة والنجاح والصحة الجيدة وإقامة علاقات حب ناجحة وسليمة وداخلك؛



القلق النافع هو الذى يقود الفرد إلى العمل البناء

لدى غالبية البشر وينتج عنها ثلاث نتائج وهى:

١- نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها وهو الشعور بأنك تتعامل مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقى وأنهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك ويلفظونك.

٢- نقص الثقة بالنفس وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف.

٣- نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات وهو الشعور

بأنك قليل الحيلة وسلبي ويملاً نفسك الاستياء من كل شيء .

وبسرعة يتكون سيناريو وحوار

من كل شيء تجد نفسك تخشى:

- العلاقات مع الآخرين: هل هناك من يحبذ الكلام معى أو يجبنى أم تعيش وحيدا.

- المظهر: حيث السمنة المفرطة والنحافة المفرطة والمظهر الذى تراه لا يتناسب وشخصيتك.

- إرضاء الآخرين أو عدم إرضائهم وكيف ترفض ما يطلبه

منك الآخرون دون أن تجرح مشاعرهم وكيف تكون حازماً.

- الأداء فى العمل وعدم أدائه بالكفاءة المطلوبة.

بخلاف العديد من المظاهر الأخرى، هذه المظاهر متشابهة

هل تعاني من :

- متاعب جسمانية كالأرق والصداع وآلام الظهر والتوتر الشديد والذعر.

- علاقات مضطربة بين الأسرة وفى العمل وبين الأصدقاء.

- سوء الأداء فى العمل وانخفاض القدرة الإنتاجية والأزمات المالية الطاحنة.

- انعدام الثقة بالنفس واحتقار الذات والاكئاب.

- لكى تنتصر على القلق وتسعد بأن تعيش حياة إيجابية لديك

خمسة مخططات ووسائل إذا أتقنت استخدامها تخلصت من القلق نهائياً وهذه الوسائل هى:

١ - فتش عن السبب الحقيقى وراء القلق.

٢ - اعرف الحلول والبدائل المتاحة أمامك.

٣ - ضع تصوراً محدداً لأهدافك.

٤- أقدم على المجازفة.

٥- دع المشكلات تمر.

و إذا ما تناولنا كل وسيلة بشيء من التفصيل نجد أن هناك نوعين من القلق وهما قلق «نافع» وهو الذى يقود الفرد إلى العمل البناء، وقلق «ضار» وهو الذى يدمر صحة الإنسان ويقضى على قدراته على الإنتاج وعلى احترامه لذاته ونحن هنا نسعى نحو تحويل

الضار إلى نافع لذا نبدأ ب:

١ - فتش عن السبب الحقيقى وراء القلق؛

داخلك وداخل كل إنسان دوافع تبعث على القلق، هذه الدوافع إذا لم تعرفها وتفتش عنها تجد نفسك فى حالة ذعر دائم تخشى



د. علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي

هو حسن تضاعفت قدرة عقلك الباطن على إطلاق سراحك من أسوار القلق وحمايتك من الأمراض النفسية والجسمية، وحتى تستطيع وضع تصوّر لأهدافك لا بد أن تعرف كيف يعمل عقلك الباطن؟

تصوّر أنك في يوم من الأيام جلست تفكر في هدوء بعقلك الواعي وتقول: أريد أن أحقق نجاحا كبيرا في عالم الأعمال والمال وفجأة يطير الحلم حين تصلك رسالة مطلوبيا فيها أن تسدد مجموعة من المستحقات المالية مطلوبة فوراً ، سيحل الخوف داخلك فمن أين لك بكل هذه المبالغ وبيدأ التوتر والإحساس بالفشل في التعامل مع المال والتجارة .

■ والسؤال الآن:

هل استقبل عقلك الباطن رسالتك الأولى في رغبتك في النجاح الكبير في عالم الأعمال والمال؟ بالطبع لا، إن جهاز استشعاره لم يلتقط الا توترك وخوفك وحوارك السلبي مع نفسك وسيناريو الإفلاس الذي أبدعه خيالك فكيف تكون استجابته إذن؟

إنه ينطلق بسرعة الصاروخ قائلاً: أنا سأفشل بل أنا فاشل ويشرع في تأكيد هذا بكل همة ونشاط مؤكداً بكل قسوة على الحقيقة التي أدركها فيزيد من مشاعر الخوف والإحباط واحتقار الذات، حتى يعيش تماماً هذا الموقف ويسقط في دوامة من القلق ما لها من قرار، وحتى تنتصر على عقلك الباطن

مطلقاً في:

ماذا لو؟ ماذا سيقول الناس عنى؟

- إذا ما حدثت في حياتك أمور تثير القلق اخفض رأسك للعاصفة حتى تمر وهذا ليس ضعفا بل اعتراف بحجم المشكلة والانحناء هنا قرار حكيم حتى لا تتأطح أو تهدن القلق في مشكلتك، فتحن هنا ناجحون، لا عودة أخرى للقلق وليكن في ذاتك إرادة الشفاء.

- إذا تملكك نفسك في هذه الوسيلة فقد انحصر القلق داخلك وبدأ تحول القلق من ضار إلى نافع ومن سلبي إلى إيجابي .
هتئ نفسك على نجاحك في الخطوة الثانية.

3- ضع تصوّراً محدداً لأهدافك: الهدف هو الغاية التي نبذل جهودنا في سبيل الوصول إليه، وكلما توافرت لديك مهارة وضع الأهداف ساعدك هذا في تحويل قدرتك المتميزة على التصوّر إلى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الإيجابية، وكلما كان تفكيرك في جوانب مشرقة وتصورك لما

مشكلتك وخبير بها، فإذا كانت مادية عليك بمن هو مشهود له بالكفاءة أو من حقق نجاحات ملموسة فيها وهكذا.

- ضع مبدأ أساسيا في التعامل وهو أنك لا تطلب مستمعا يشفق عليك أو يتعاطف معك ولكنك تريد حُلولا موضوعية وحاسمة.
* شجع من تتكلم معه على النطق بكل ما يطرأ على باله حتى ولو كان اقتراحا غريبا للمشكلة.
* ابتعد عن التعليقات التي لا تجدى مثل: «طيب..ولكن».

* نظّم وقتك وخطّطه وحدد الأولويات والمهام.

- ابتعد وقاطع رفاق القلق، فقط صاحب وصادق وفكر مع ذوى التفكير الإيجابي والسلوك العملي الناجح ولا تلعب مع الفاشلين، وتذكر أن الإنسان الذي يعاني من عقد النقص لا يجذب له إلا الأفراد الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار من يصاحبونهم، فكلهم تجدهم غثاء وعلى شاكلة واحدة.

- اقطع الطريق على التفكير السلبي المسيطر عليك ولا تفكر

أن هناك العديد من الحلول والخيارات للمشكلة التي تواجهك فسوف تكون أقل توترا وتستطيع القضاء على النقص الذي تعاني منه، الذي ساعدتك الوسيلة الأولى على اكتشافه ، مع ملاحظة أن الشخصية القلقة تعجز دائما عن رؤية خيارات الحل بل لا ترحب بها أيضا، لأنها عادة ما تتطلب تغييرا في السلوك والتفكير وحتى تنتقل الوسيلة الثالثة بنجاح يتطلب ذلك منا هنا أن نقوم بـ:

- استبدال السيناريو الحالى للقلق بأخر أقل قلقا وأن ترفض السيناريو الحالى رفضا قاطعا.

- الابتعاد تماما عما يسبب لك القلق أساسا فرفض رفاق القلق وذهن القلق وسلبية القلق.

- ابدأ في شحذ أفكارك وتجميع أفكارك حتى تتجح في الوصول إلى بدائل متعددة للمشكلة التي أنت بصددتها عن طريق:

* اختر الأشخاص الموضوعيين العقلانيين وليسوا أصحاب التفكير العاطفي.

* ابحث عن متخصص في



**القلق الضار هو الذى يدمر صحة الإنسان
ويقضى على قدراته على الإنتاج**

في وضع تصور لأهدافك وحتى
تغير من عاداتك حيال القلق من
السلبية إلى الإيجابية ،

عليك بـ:

- ليكن لديك إيمان قوى بأن الله
عز وجل سيعينك على التغيير.
- استجمع كل البدائل المتاحة
في الوسيلة السابقة حتى يمكنك
التغيير في حياتك.
- استخدم لهجة إيجابية في
كتابة تصورك لأهدافك.
- إرخ عضلات جسمك تماما
ثم صوّر بخيالك نهاية سعيدة
للأحداث بدلا من الكارثة.
- أكد لنفسك دائما أنك هادئ
فعلا ولا يساورك أى قلق.

- قم باتخاذ خطوات عملية كي
تحقق التغيير المنشود.
- تصرف كأنك قد تخلصت
من كل الهموم التي كانت تثقل
كاهلك.

إذا استطعت القيام بهذه
الخطوات مع الحفاظ على
النظرة التفاؤلية للحياة فقد
قاربت على تحقيق النجاح فعلا ،
وعندئذ سوف تصدر منك رسالة
جديدة لحياتك تحمل تصوّرا
محددا لأهدافك الجديدة التي
ترغبها والتي تعمل على تحقيقها
ويدعمك في ذلك عقلك الباطن
حيث يقوم باتخاذ إجراءاته
لتحقيق هذه الأهداف بدلا من
قتلها وسد الطريق أمامها بمزيد
من القلق.

نهاية.. كن واثقا من وضع
هدفك و تذكر مقولة «إبراهيم
لنكولن»: «من الناس من يشعر
بالسعادة بقدر ما حدّد لنفسه إن
قليلا فليل وإن كثيرا فكثير».

ثم اكتب الأهداف كيفما كانت
واختر أفضل الوسائل لتحقيق
هذه الأهداف ولا تنس أن تسجل
هذه الأهداف كتابة واترك فراغا
صغيرا بجانبها لتسجل فيه كلمة
«تم إنجازها» بعد الانتهاء منه.

٤- أقدم على المجازفة:

لا شك أن تعرض المرء للهزيمة
هو دائما حالة مؤقتة إلا أن
الاستسلام يجعل منها حالة
دائمة، ولذا لا بد من المجازفة،
وهذه المجازفة تركز على ثلاثة
أمور وهي أن تجازف بالتالي:

أ- تغيير طريقة تفكيرك؛



وهذا التغيير يتطلب منك أن تتبين
متى تفكر بشكل سلبي وبعدها
عليك أن تختار بمحض إرادتك
أن تفكر وتوصّل رأيك للآخرين
وتتصرف بشكل إيجابي، بتعبير
آخر نريد أن نقول إن عليك أن
تتحرك وتعلم الحسم مع نفسك
ومع الآخرين، فعين تجازف
بالتفكير الحاسم سوف تخرس
ذلك الناقد الداخلي اللاذع
الذي يلهب ظهرك بسياط القلق
والخوف من الوقوع في الخطأ
أو التقصير أو الفشل والتعامل
مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد
لعقلك الباطن أن اعتزازك
بنفسك مازال سليما لم يمس،
فتأتى أفعال الآخرين من صورة
استجابة لهذا التأكيد مع إقامة
صرح الثقة ودعمه ضد أية
مخاوف مستقبلية.

واحذر هنا من النقد الداخلي
حتى لا يشوّه إدراكك للأمور
بطرق مختلفة حيث يفرض عليك:
- الكمال: وهو وضع معايير
للأداء غير واقعية ومبالغة فيها
جدا.
- حمى الرفض: وهي المبالغة
في حجم الشعور بالرفض والنبذ.
- البؤرة السلبية: وهي رؤية
المواقف السلبية - التي لا تتغير -
فقط.

- رفض الإيجابيات: وهي أن كل
شئ في حياتك حتى الجوانب
المضيئة ما هي إلا سلبيات.
- النظرة السوداوية: وهي
مغالطة النفس والاستناد إلى
حقائق إيجابية أو محايدة

للتوصل إلى نتائج سلبية.
- التهويل أو التهوين: فهويل
الواقع يتحول إلى سيناريو مزعج
مثير للقلق. وتهوين حجم كل عمل
طيب تقوم به حتى يختفى تماما
ويصبح بلا قيمة.
- الوهم.

- التقيد الشديد بالأمر.
- الشخصية المغلوطة: وهو
الأسلوب الذي يدفعك إلى أن
تصدر على نفسك حكما بالإعدام
بسبب خطأ واحد وقعت فيه.
- أسلوب تفكير «أنا السبب»
الأساليب السابقة عليك أن
تلقى عليها نظرة كلما ساورك
القلق فإذا وجدت أن ناقدك
الداخلي يشوّه الحقيقة ويحرّفها
أمام عينيك فاشرع في كتابة
الطريقة المثلى التي سوف تتبعها
لإصلاح مسار تفكيرك وأعد
برمجة عقلك الباطن.

ب - تغيير أقوالك وأفعالك؛
وهذا يعني أن تتعامل بحسم مع
الناس.

والآن أسأل نفسك: إلى أى مدى
تكون حاسما في أقوالك عند وقوع
خلاف بينك وبين الآخرين؟
هل تكون صادقا مع نفسك
تماما وتعتبر عما يجيش في
داخلك أم أن مشاعرك لا تهتم في
رأيك وهكذا تهملها وتعيش في
قلق وتوتر وغضب. وحتى تصل
لدرجة الحسم في تعاملاتك مع
الناس لابد من:
- التخطيط للتعبير عن
مشاعرك.
- صف المشكلة تماما وصفا

دقيقا.

- اكتب البدائل المتاحة لمعالجة
المشكلة.

- خطّط لتوصيل مشاعرك
للآخرين حول المشكلة.

- تدرب على توصيل مشاعرك
بحسم.

- اهدأ وضع تصورا وأكد
لنفسك أنك تتصرف بحسم.

- تعامل مباشرة مع الشخص
المعنى بالمشكلة.

- لا تلق بالألوان العواقب.
والواقع يقول إن ردود أفعال

الناس تتباين تباينا كبيرا حسب
طبائعهم وعدم استجابة البعض

شئ طبيعي ولا علاقة لديك أنت
شخصيا وحتى إذا لم يوصلك

السلوك الحاسم إلى النتيجة
المرجوة فاعلم أنك قد حصلت

على مكسب كبير وهو سد النقص
في احترام الذات والثقة بالنفس

والقدرة على اتخاذ القرار وحل
المشكلات وهذا بلا شك إنجاز.

٥- دع المشكلات تمر:

إذا ما انتهجتا الطرق
السابقة لحل المشكلة التي توّرقنا
ولم تحل لم يبق أمامنا سوى
التغاضي عن المشكلة، أى دع

المشكلة تمر، فإذا فعلت ذلك
تصبح أعصابك أهدأ وتفكيرك

صافيا فتتمكن بالتالي من حل
المشكلات التي تظن أن لا حل لها

وابدأ واسأل نفسك:

- هل هذه المشكلة من الممكن
أن تتغير لو تدخلت وفعلت شيئا؟

- هل هذه المشكلة لن تحل إلا
إذا قام الآخرون بشئ جديد

مبتكر؟

- هل هذه المشكلة يستحيل
على أى شخص حلها؟

إذا كانت إجابتك «نعم» على
السؤال الأول و«لا» على السؤالين

الآخرين فهذه هي الحالة
الوحيدة التي يكون الأمر بيدك،

عندئذ ارجع إلى الخطوات
الأربع السابقة مرة أخرى.

أما إذا جاءت إجابتك بـ (لا)
على السؤال الأول، (نعم) على

السؤالين الآخرين فأتمنى أن
تدع المشكلات تمر وتستفيد من

هذه الخطوة مع باقى الخطوات
السابقة وأن تكون تلك بداية

طريقك للحياة الإيجابية.