

أسباب القلق

في الواقع أن بعض الناس دائمي القلق على صحتهم فإذا تصادف وجمعتك الظروف بواحد منهم وسألته من باب المجاملة عن صحته فإن رده لا يخلو من تخيلات عجيبة ميطرة عليه سيطرة تكاد تكون تامة فيقول لك إنه يشعر بضعف عام وأن شهيته لتناول الطعام أصبحت ضعيفة وأنه يشعر بالإنهاك لأقل مجهود يبذله ومعظم هؤلاء واهمون في مرضهم وبعضهم يتوجه للطبيب المختص للإطمئنان على صحته من هذه الأمراض الوهمية ويعجب لأن الطبيب يؤكد له أن صحته جيدة وأن جسمه سليم وليس به أي مرض عضوي .

ورغم كل هذا فإن هؤلاء لا يثقون بهذا الطبيب أو ذاك لأنه قال لهم أنه بصحة ممتازة فهو لا يدرك أمراضهم وهم في حاجة إلى طبيب ماهر يكون نابغة عصره ويفهم لأول وهلة الأمراض التي يشكون منها ويعطيهم العلاج المناسب وهؤلاء دائماً يتبعون أحدث الأدوية التي تظهر في السوق والتي سوف تجعله يشفي من أمراضه التي يشكو منها .

وهؤلاء في نظر علماء النفس يعيشون في فراغ دون أن يشغلهم شاغل ولذلك فلا مانع أن يكون القلق على صحتهم هو شغلهم الشاغل ويقول العلماء عنهم أن أمثال هؤلاء أصحاباً جسمياً فقط ولكنهم مرضى بعقولهم حيث يقودهم القلق إلى هذه الحال السيئة ولعل الدليل القوي على ذلك أن سيدة كانت مريضة بالوهم وتشكو جميع الأمراض في وقت واحد وتوجهت إلى أحد الأطباء فبعد الكشف عليها قال لها سيدتي : أنت صحيحة البدن وجسمك خال من أية أمراض وأعتقدت أن هذا الطبيب لا يعرف حقيقة

أمراضها فتوجهت إلى طبيب ثان وثالث وكانت إجابتهم هي نفس الإجابة وعرف أحد الأطباء أن زملاءه وقعوا عليها الكشف قبله وقالوا لها إنها سليمة وليس بها أية علة فعرض عليها نتيجة لوقت فراغها الطويل - أن تسهم بالخدمة في أحد المجالات الاجتماعية وبعد جهد وافقت وبعد مرور ثلاثة شهور قابلت طبيبها مصادفة فسألها عن ظروفها فكان جوابها أنها جلست تتحدث عن دورها في خدمة إحدى هذه الجمعيات النسوية واختفت نهائياً شكاوها من أية أمراض حيث أتضح أن مرضها الحقيقي كان وقت الفراغ فلما شغلته شغلت عن تخيلاتها المرضية !

وإذا سألنا سيدة ربة منزل كثيرة الأولاد إذا كانت تشكو من مرض فإن ردها يكون عجيباً ليس عندي وقت للمرض وليس معنى هذا أنها لا تمرض ولكنها في واقع الأمر لا يقلقها المرض فهي أول من تصحو من النوم مبكراً لتباشر عملها بالمنزل وتعد الطعام والملابس للأولاد ثم تعد الطعام لزوجها بعد أن يخرج الأولاد إلى مدارسهم ثم تبدأ في إعداد طعام الغذاء وهكذا تعمل كالنحلة وتجهد نفسها ولا تدهش إذا قلت لك إنها آخر من يتوجه إلى السرير للنوم مساءً وقد تمرض ولكن تأكد يا سيدي أن لديها القدرة على مقاومة هذا المرض من خلال حبها للحياة وللعمل الذي فرضته عليها طبيعة تكوينها .

ولعل أغلى النصائح التي ينادي بها علماء النفس يمكن إيجازها في العبارة الآتية : « كلما كان عقلك نشيطاً فلا تفكر في صحتك الجسمية لأن تركيزك على الناحية الصحية فقط إجراء غير سليم لأن هناك أيضاً عقلك لأنه بدونك لن تتمكن من استغلال قدراتك الجسمية » .

وإذا أصابك أرق وهرب النوم من عينيك فلا تقلق فما من إنسان يموت من الأرق ولكن درب نفسك على أنه لا يهم أن تنام بل أن تستريح وتسترخي فقط وتدرجياً سوف تغلب على الأرق بهذه الوصفة السهلة البسيطة فلنكني تنام يا عزيزي نوماً عميقاً فلا تذهب إلى سريرك وأنت مرهق الأعصاب فيجب أن تهدأ وتضع أعصابك في ثلاجة وإذا استحكمت الأرق منك فأخرج إلى القرانده وأنظر إلى السماء حيث تجد أن النجوم التي تضيء هذا الكون كأنها ثريات علقها القدر في السماء وفي هذه اللحظات سوف تشعر بعظمة الخالق ونعمته فهذا المنظر الجميل يزيدك قوة في إيمانك ويساعدك في التغلب على ظاهرة الأرق فلا تذهب إلى السرير قبل أن تلقي بمشاكلك وتبعد الهموم عنك والقي بها وراء ظهرك مهما كانت قوة وجبروت هذه المشاكل فهذا وحده سوف يعطيك القدرة على نوم هادئ عميق يعقبه يقظة تامة وعقل مفكر واع يستطيع أن يسلك الأسلوب الجيد للتخلص من المشاكل التي تقلقك .

وحتى لو إستمر القلق بعض الشيء فيكفي جداً أنك إسترخيت ووقدت في راحة كاملة فهذا وحده كفيل بإراحة أعصابك وبدنك الذي أجهدته طوال يومك .

ويقول لك أحد علماء النفس إذا شعرت بمشكلة في عملك وحاولت إخفاء ضيقك عن الناس جميعاً فهذا وحده سوف يجعلك تعيش في قلق دائم فحاول ألا تبتعد عن المشكلة ويجب أن تجابه الواقع وتحاول إيجاد حل لهذه المشكلة وإذا لم توفق فلا مانع من صديق مخلص تسر له بسر قلقك واعلم أن مجرد عرض المشكلة على صديقك المخلص فإن جانباً هاماً من المشكلة قد وجد سبيله إلى الحل فلا تدع القلق ينتابك ويعصف بك .