

فهل ستسير على منوال أصحاب الأمثلة التي ذكرتها لك .

أملّي هذا .



لا تدع القلق يسيطر عليك

يجب أن تعرف يا عزيزي أن المهدئات التي يتناولها البعض ليست علاجاً كاملاً للقلق حيث أن البعض يدمن استخدامها إلى حد كبير حيث يمكن أن تخلق حالة من الإحتياج إلى هذه الأقراص المهدئة عند ظهور أبسط مظاهر القلق فيضطر هذا البعض إلى تعاطي نوعاً أو أكثر من هذه المهدئات وليس هناك شك في أن الإسراف في استخدام هذه المهدئات أمر يدعو إلى القلق وإن كان أساساً هدفه علاج القلق حيث يحدث نتيجة هذا الإسراف في بعض الأوقات اكتئاب عصبي ولهذا وجب أن تقم باستشارة طبيبك قبل استخدام هذه المهدئات .

وأحب أن أضيف معلومة جديدة وهي أن البعض يجنح إلى الاسترخاء والراحة حينما يكون قلقاً بسبب مشكلة معينة مهتدياً إلى آراء البعض أن الاسترخاء يساعد على التخلص من القلق والواقع عكس ذلك تماماً لأن الاسترخاء في مقعد وثير مثلاً يطلق الخيال لعنانك ويضخم الأمور بصورة بعيدة عن الحقيقة مجسماً هذه الأمور وعندما تسترخي سوف تشعر أن خطر القلق يحاصرك من كل جانب ولهذا فإن الاختصاصيين النفسانيين يطلبون منك أن تستمر في العمل حتى يكون ذهنك مشغولاً باستمرار وإذا استمر القلق

فابحث عن شيء يجذبك ويشد ذهنك عنه كالتليفزيون أو الراديو أو ممارسة رياضة المشي .

وثمة شيء آخر وهو أن معظم الناس لا يجيدون التنفس السليم ورغم أن التنفس عملية تلقائية ولكن يجب أن نعرف أنه من الممكن التحكم فيها بإرادتنا وهذا هو السبب الحقيقي في أن التنفس السليم له أهمية عظيمة في علاج القلق لأن القلق يجعل الجسم في حالة توتر ويجعل التنفس أميل إلى الخطأ فإذا حرص الإنسان على أن يكون تنفسه منتظماً لا بد للشعور بالقلق أن ينحسر ويخف .

ولكي ندرك أثر التنفس فما عليك إلا أن تشاهد إنساناً منفجلاً عاطفياً فتجد أنه يعب الهواء بجرعات كبيرة بأسلوب غريزي فنجده يستنشق الهواء بعمق ويطرده في زفرات طويلة والتنفس معروف أنه إحدى وظائف الجسم ولكن من السهل التحكم فيه ويجب أن نعرف أن نبضات القلب هو خير السبل للإهتمام إلى التوتر فابدأ بالجلوس معقود الساقين على الأرض أو على مقعد شريطة أن يكون عمودك الفقري مستقيماً تماماً واحص نبضات قلبك وذلك بوضع إبهام يدك اليمنى على رسخ يدك اليسرى مع التنفس بطريقة طبيعية وحاول بعد ذلك إحصاء نبضات قلبك أثناء التنفس وأبدأ العد من واحد إلى أربعة واجعل كل نفس يستغرق العد إلى أربعة ثم أبدأ الاستنشاق عند واحد حتى أربعة ثم أخرج الهواء في هيئة زفير وأنت تعد الأربعة واجعل العد منتظماً وليس المهم هو أن تصل في الشهيق أو الزفير إلى أربعة فيمكن أن تصل إلى خمسة أو تنقص إلى ثلاثة ولكن المهم هو الإنتظام في الشهيق

والزفير وأنت بالطبع لم تعتد على هذا التدريب اعتماداً على تلقائية التنفس ولهذا نجد أنه لا يمكن ممارسة رياضة « اليوجا » ممارسة سليمة دون تواجد نظام تنفسي سليم وهي تغير الشخصية وتتلاشى القلق .



كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك القدر

قال شوبنهاور « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم » .

ولعل أصدق الأمثلة لتفسير رأي شوبنهاور ما صدر عن رئيس جامعة أمريكية سابق هو « دوايت » عندما وجد متعة لا تعادلها متعة في اتهام شخص مرشح لرياسة الولايات المتحدة الأمريكية .

فكتب في إحدى الصحف يحذر الناس من انتخاب هذا المرشح بقوله :
« لو أن هذا الرجل انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك اعراضهن ولالفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ولأصبحنا طريدي العدالة ، أعداء الله والإنسانية » .

ولم يكن في واقع الأمر هذا المرشح سوى « توماس جيفرسون » صاحب الشهرة العريضة ومحرر « وثيقة الاستقلال » وأبو الديمقراطية وأشهر من عرفتة الولايات المتحدة في ميدان العدالة والمساواة .

وثمة مثال آخر يلقي الضوء على الطبيعة البشرية فالأدميرال بيرى الذي أذهل العالم كله بوصوله يوم 6 أبريل 1909 إلى القطب الشمالي .