

ثالثاً:

- كيف نواجه مشاعرنا القلقة؟!

كيف تواجه مشاعرنا القلقة ؟

**هل أنت قلق؟! هل هذا القلق بسبب شيء حدث لك فى الماضى
أم بسبب المستقبل؟ كيف نخلص من هذا الإحساس؟!**

قبل أن نتحدث عن كيفية التخلص من القلق لابد أن نتعرف على ماهية القلق..

- قد يخلط البعض بين القلق والتخطيط للمستقبل على الرغم من أنها يختلفان كلية.

فإذا كان المرء يخطط لمستقبله ليكون أكثر فعالية ويقلق لذلك فهذا ليس قلقاً حقاً.. هو فقط يستنفد وقته الحالى لأجل المستقبل لكنه ليس قلقاً بالمعنى المتعارف عليه.

أما إذا تحول الأمر إلى إحساسه بأنه مقيد أو عاجز عن اتخاذ أى قرار بسبب خوفه مما سيحدث مستقبلاً فهذا هو القلق حتماً.

- وأيضاً قد يخلط البعض بين القلق والاهتمام.. فإذا سألت أما: "لماذا أنت قلقة" فستقول لك: "القلق ملازمى طوال الوقت فكيف لا أقلق على أولادى"، وكذلك نلاحظ هذا فى قلق الزوجات على أزواجهن، فكثيراً ما يقلن: "كيف لا أقلق على زوجى.. قللى هذا لأنى أحبه".

وحقيقة الأمر أن هذا القلق يجعل المرء أقل قدرة على التعامل مع الحاضر وهو لا علاقة له بهذا الحب الذى يجمع بين ثناياه علاقة يكون لكل شخص فيها أن يختار ما يريد.. أى أن يكون حراً فى تصرفاته.

وبهذا يتضح لنا أن القلق: "هو عبارة عن حالة ثبات وعدم حركة في الوقت الحالى انتظارا لأحداث ستقع أو لا تقع في المستقبل". وإذا كان هذا هو التعبير النفسى عن القلق، إلا أن هذا القلق لن يغير شيئاً مما سيحدث مستقبلاً.

والغريب أكثر أن معظم القلق يتعلق بأشياء ليست لنا أى سيطرة عليها.. فمثلاً هناك من يقلق من الموت، ومن يقلق على صحته أو عمله أو المولود القادم أو على المال أو السيارة أو من الشيخوخة أو من السفر أو من عدم دخوله اللجنة ... أو ... أو ...

الأسباب كثيرة ولو تأملناها لوجدنا أن هذا القلق لن يجدى فى شىء.. وأن المرء لن يفعل شيئاً إذا كان مشغولاً بقلقه فى الوقت الحاضر، بل على العكس فهذا القلق قد يعرقل تقدمه فى أى شىء.. فمثلاً قد نقلق من بعض الآلام التى نشعر بها أو تهاجمنا من حين لآخر، ولكن لا نبحث عن سببها أو حقيقتها مستسلمين لذلك القلق.

ولذا إذا أصبح القلق سمة من سماتنا لا بد من التخلص منه لأنه سيضيع الوقت ويهدره بلا داع.. ولننظر للأشخاص العاملين الذين يسعون ويجهدون ولا يستخدمون هذه الوسيلة الهدامة السهلة.. ناهيك عن أن كثرة القلق من الممكن أن تؤدى بالشخص بالفعل إلى حالة مرضية كارتفاع ضغط الدم أو تقلص العضلات، أو الدخول فى صراعات لا لزوم لها... وما إلى ذلك.

وحتى نواجه قلقنا ونتخلص منه لابد لنا من معرفة أسبابه ونحاول التخلص منها.. فكيف سيحدث هذا؟!

• للتخلص من قلقك عليك بالآتي:

- عليك أولاً عندما تشعر بالقلق أن تسأل نفسك.. لماذا؟ ما الذى تخافه ويقلقك وتواجهه وتعمل جاهداً حتى تتخلص منه.
- لابد أن تنظر للحظتك الحاضرة على أنها زمن لابد أن تعيشه ولا تهدره فى أحاسيس واهية تخص المستقبل.
- عليك أن تدرك أن هذا القلق لا يتوافق مع عقلك وتفكيرك وتسال نفسك.. هل هذا سيغير من الأمر شيئاً؟!
- لابد أن تقلل من فترات القلق بالتدريج، كلما أدركت أنك قلق فتحاول التخلص من هذه الحالة.. وتحاول أن تستخدم قدراتك على التحكم فى أفكارك حتى تتخلص من منطقة القلق فى النفس.
- دائماً وجه لنفسك سؤالاً عندما تقلق: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لى إذا لم أجتاوز هذا الموقف؟ وما هى احتمالات حدوثه؟ وستكتشف أنه لا شىء يستحق هذا القلق.
- حاول أن تواجه مخاوفك بفكر واع وسلوكيات مثمرة فهذه أقصر الطرق للتخلص منه.

■ **وعموماً** حتى نتخلص من القلق لابد لنا ألا نبدد وقتنا الحاضر فى أفكار تقلقنا وتجعلنا نقف مكاننا ولا نحقق أى نمو نفسى بسببه ولنتعلم من ماضينا ولنعيش حاضرننا ولنهتم بغدنا، ولكن دون قلق.

فالإنسان القلق لا يستطيع التمتع بماضيه ولا حاضره ولا مستقبله لأن المستقبل في يوم ما سيصبح حاضراً وسيعيش نفس القلق دون جدوى وتصبح حالته مرضية.

والغريب في هذا الصدد ما توصل له بعض العلماء من أن شخصيتنا تنمو مع القلق.. فكيف يحدث هذا؟

يقولون إن المتاعب القاسية هي التي علمت ضمير الإنسان معنى الأخلاق.. وأن المخاوف هي التي علمته كيف يكون شجاعاً.. والإنسان لن يكون إنساناً إلا إذا دفع الثمن، وهو: الخوف والقلق.

- لكن.. إذا كان القلق مفيداً كما يقولون، فهذا لا يمنع من كونه منحدرًا خطيراً يمكن أن ننزلق فيه دون أن ندرى.

- وإذا كان صحيحاً أنه ليس هناك إنسان في إمكانه التخلص من القلق تماماً.. إلا أنه من الثابت والمؤكد أنه في إمكاننا الاعتراف به ومواجهته.. وهذا كفيل بأن يمنحنا نوعاً من الحكمة تخفف عنا متاعبنا وهمومنا ومشاكلنا.

فهيأ بسرعة تخلص من قلقك وواجهه بعزم وإصرار ! والعب معنا لعبة النحكم في الأحزان!

