

كن مطمئناً.. تغلب على القلق

- 1- عش حاضرك
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. روض نفسك لتقبل الأسوأ ثم اعمل على أن لا يكون ذلك الأسوأ. "أعقلها وتوكل".
3. تقبل الواقع
رؤيتك هي واقعك. اعرف ما يقلقك ثم ادرسه جيداً. قم بعدها باستشارة والاستشارة ثم اتخذ قراراً ولا تتدم عليه.
4. تذكر أخطار القلق
أمراض جسدية كالقلب والبشرة والمعدة والصدر والرأس والظهر والالتهابات والعجز وأمراض نفسية.. الخ
5. اشغل نفسك بالمفيد
"متى توفر الوقت للتفكير بسعادتك أو بشقائك فإنك في الغالب تشقى"! اطرِد 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. تعلم فن النسيان
تعلم كيف تنسى لتعيش. لا تقبل أن تكون آلة تنديد. لا تتخذ موقفاً من كل حادثة تمر. دع الأمور تجري في أعنتها.. استصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة.
8. اصنع الابتسامة
الابتسامة عنوان ومفتاح السعادة والشيء لا يأتي إلا بالجهد، ودليل الجهد الابتسامة، والابتسامة صدقة مكتوبة.
9. تدرب على الاسترخاء
الاسترخاء يضعف القلق لأنه يريح العقل.. استخدم تمارين الاسترخاء.
10. أصل معاني الحب
الحب هو رأس الأمر، تعلم كيف تحب ربك، ودينك، ووطنك، ونفسك، وأهلك، و(المسلمين) والحياة والخلق جميعاً.

11. اتبع الوصفة الإيجابية

ابدأ بالذكر في بداية اليوم؛ فبداية اليوم هو كل اليوم، ذكر نفسك بالإيجابيات التي تملكها وبث 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 تبنى النفوس.
 - 2- تحمس: أوجد الحماس في الأعمال اليومية والمتكررة، وابتكر أبدع.
 - 3- تحدث عن النجاح: وادمح الناجحين واثنى 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 لمسات إيجابية.. اخرج من المألوف.. علق 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 واترك لنفسك الفراغات.. تعلم تقول "لا".
 - 8- لا تستجب للمغالطات: انتبه للمغالطات الاجتماعية وجمّع من الأمثال العربية والإعلام و! بعض أقوال المشاهير.
 - 9- اهتم بنفسك: اسمع لنفسك أن تشعر وتتمتع.. لا تحقرها، ولا تكبتها.
 - 10- اصدق مع نفسك: لا تكذب ولا تخادع نفسك.. تعلم والإخلاص والدعاء واحتساب الأجر.
- وصفة أكيدة لعلاج القلق:
- الصلاة: التزم بالصلاة واصطبر عليها.. تعلم الخشوع.. اجعل وقت الصلاة للصلاة.. لا تشغل فكرك بغير ذلك فإن ذلك يفقدك فوائدها.. أكثر من النوافل حتى تعتاد.
- الدعاء: ليكن الدعاء بيقين.. واصحبه بالعمل الصالح وصدق المقصد وحسن المطلب والإلاح المستمر حتى يتحقق المراد.
- الذكر: ابدأ بالذكر عند أول فكرة سلبية.. نوع من الأذكار واخترع لها حلوة.. ضع برنامجاً واضحاً لأوقات الذكر.
- التوكل وحسن الظن: اعمل بهدوء، وتقبل وأحسن الظن بالله.. كن راضياً ولا تتذمر من الحوادث.. قل "ربما"، أو تبسم.. لا تيأس مع روح الله