

## عش في حدود يومك

أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل، فقيمة الحياة في أن نحيا يومنا الذي نعيش فيه، وهذا هو الطريق الذي نستعد به للغد. بدل أن تفكر بروضة سحرية مزهرة في المستقبل، استمتع بالزهور المتفتحة حولك!

## ثمن القلق فادح على صحتك

الرجال الذين لا يكافحون القلق يموتون مبكرًا. القلق سبب في كثير من الأمراض النفسية والجسدية، كالأرق، وعسر الهضم، والصداع، وقرحة المعدة، واضطرابات القلب، بل قد يصل إلى الجنون، أو الانتحار.

## أشغل نفسك قبل أن يشغلك القلق

كن مشغولاً بأي عمل حتى لا يكون عندك وقت للقلق: (قراءة كتاب، إصلاح شيء في البيت، اللعب، المشي في الحديقة). إن سر الإحساس بالتعاسة أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعد أنت أم لا؟

## معظم القلق أوهاام لا حقيقة له

كلما ساورك القلق على شيء؛ اسأل نفسك: ألا يحتمل أن لا يحدث هذا الشيء الذي أقلق من أجله إطلاقاً؟ فكم من المواقف التي قلقت بسببها، ولم يكن قلقك إلا وهماً.

## اجعل للقلق حدًا أقصى

قدّر قيمة الشيء، ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق. إذا ألم بك القلق فقل: كفى، وضع له حدًا ولا تسترسل فيه.

## حياتك من صنع أفكارك

فإذا كانت أفكارك سعيدة كنت سعيدًا، وإذا كانت سيئة كنت سيئًا، فالمنتصر قاداته أفكاره السيئة إلى ذلك.

## لا تنتظر الشكر من أحد

أعط بقصد العطاء ذاته، لا بقصد الشكر. ولا تقلق من جحود الناس لك، فمن طبيعة الإنسان النسيان والجحود، فتقبل الإنسان بطبيعته.

## كن على سجيتك

لا تتصنع شخصية أخرى من نفسك، فلك طبيعة خاصة، فامش مع طبيعتك، واعمل تطوير المواهب والصفات التي تملكها، وارض بما قسم الله لك.

## انس نفسك وأسعد الآخرين

ابتعد عن النقمة من حياتك، واستمتع بها، وساعد الناس، فمساعدة الناس سبب لسعادتك، فرؤية الابتسامة على وجوه الناس تنسيك الهم، وتبعد عنك الأنانية، ويعينك على اكتساب أصدقاء جدد والاستمتاع معهم.

## كن عصيًا على النقد

فالنقد الجارح لك إنما هو اعتراف ضمني بقدرتك وأهميتك. ولا تستطيع إيقاف ألسنة الناس، لكن بوسعك أن تتجاهل لومهم ونقدهم. لكن راجع نفسك ودون أخطاءك، وتخلص من العادات السيئة فيك، فبعض النقد بناء ومفيد.

## تخلص من السأم

لتتقي القلق والإعياء أضف إلى عملك ما يزيد من استمتاعك به. وتذكر أنه لا لأحد يموت من الأرق، لكن قد يموت من القلق. وإذا أصابك الأرق فاعمل الآتي قبل النوم:

- 1 قم بالصلاة، واقرأ الأذكار، فإنها تبث الطمأنينة.
- 2 اقرأ كتابًا حتى يتسلل النعاس إلى عينيك.
- 3 أرح جسدك بالاسترخاء حتى تستغرق في النوم.
- 4 زوال الرياضة، حتى تحس بالتعب، فالتعب يوجب الراحة.

## وزان في النفقات

ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية، بل قد يزيد في القلق، وزواله بمعرفة كيف تنفق ما تحصل عليه من مال، فأدر أموالك ولو كانت قليلة بحكمة.

## واجه أسوأ الاحتمالات

لكي لا تفقد التركيز، عند حدوث مشكلة؛ خطط للنجاة من أسوأ الاحتمالات:

- 1 ابحث عن أسوأ ما يمكن أن يحدث لك.
- 2 هيئ نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات.
- 3 اشرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

## حل المشكلة التي تقلقك

الاستمرار في التفكير دون حل؛ يخلق القلق.

- 1 حدد المشكلة (لا تناقش دون معرفة المشكلة).
- 2 دوّن الأسباب والمعلومات حولها.
- 3 دوّن الحلول المقترحة.
- 4 اختر أفضل طريقة للحل.
- 5 ابدأ في التنفيذ ولا تتردد.

## لا تهتم بالتوافه

إذا بالغت الاهتمام بالأشياء التافهة انتابك القلق، وإذا لم تلق لها بالاً نسيته، فالحياة أقصر من أن تقصرها.

أن تتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوئام، خير من أن تتناول وجبة دسمة في جو يسوده التعنيف والقلق.

## ارض بما ليس منه بد

عليك أن تختار أحد الأمرين: إما أن تنحني لتمر العاصفة بسلام، وإما أن تتصدى لها معرضًا بذلك نفسك للهلاك، لذا كانت إطارات السيارات لينة لا صلبة، لأن الصلب لا يصمد، أما اللين فيقاوم الصدمات.

فما وقع قد قضى، ولا سبيل إلى تغييره، ولا تتحسر على ما فات، من أجل صحتك، وسلامة عقلك ونفسك.

## لا تحاول أن تنشر النشارة

عندما تقلق من شيء مضى؛ فأنت كمن ينشر نشارة الخشب، وكمن يطحن الطحين، فالقلق لن يعيد لك ما مضى وولى، فلا تبك على ما فات؛ لأنه لن يرجع.

## عامل الناس بالحب والعفو

فمحاولة التفكير في الاقتصار ممن استفذك، يؤذي نفسك أكثر من إيذائه، فلا تضع لحظة واحدة في التفكير فيه.

## عدد نعم الله عليك

بدل أن تعدد متاعبك، لديك الكثير مما يستحق منك الشكر، وتملك أشياء أكبر من الشيء الذي يقلقك، فاستمتع بها.

هل يمكن أن تتبع عينيك مقابل مليار دولار؟ وكم من الثمن ترى يكفيك في مقابل ساقيك؟ أو سمعك؟ أو أولادك؟ أو أسرته؟ نعم لا تقدر بثمن.

## اصنع من الليمونة شرابًا حلواً

حول السالب إلى موجب، والخسارة إلى مكسب، فهناك آلاف الناجحين نجحوا بعد أن فشلوا في دراستهم، وربحوا بعد أن خسروا تجارتهم، وهناك من جعل المرض فرصة للإنجاز.

## ثق بالله تعالى

اطلب العون من الله تعالى، وتيقن أن الفرج يأتي بعد الكرب، فالإيمان يمدك بالأمل والأمان، والعيش بلا دين ضياع وقلق وحرمان لسكينة النفس.

## حافظ على حيويتك ونشاطك

أكثر من الاسترخاء، ولو أثناء العمل، فالقلق والتوتر والثورات العاطفية هي العوامل الثلاثة الأساسية في ابتعاث التعب.

**مثال للاسترخاء:** أسند ظهرك إلى ظهر مقعدك، وأغمض عينيك، وقل لعضلات عينيك في صمت: استرخي.. استرخي.. كفي عن التوتر.. استرخي، وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة. ستشعر بارتياح في عضلات العينين، كرر ذلك أيضًا في بقية العضلات كالفكين والوجه والكفين وجسدك جميعًا.

## رتب أعمالك وأنجزها

- 1 رؤية مكتب مملوء بالرسائل والملفات والتقارير والمذكرات كفيل بيث التوتر والانقباض والقلق النفسي، فرتب أوراق المكتب.
- 2 رتب الأعمال حسب الأهمية وابتعد عن مواجهتها ارتجالًا.
- 3 لا تؤجل قرارًا تستطيعه اليوم إلى غد.
- 4 تعود النظام، والتفويض، والإشراف، فالإنجاز لوحدك كفيل بالإعياء والتوتر والقلق.