

## التغلب على القلق

يعتبر الخوف من المشاعر الهامة والمفيدة فهو يساعدنا على أن نأخذ الحيطة والحذر في المواقف الخطرة، ويجعلنا متنبهين. وهو مصدر التغيير في الطريقة التي يتفاعل بها جسدنا مع المواقف الخطرة. فالخوف يتسبب في إمداد عضلات الجسم بقدر كبير من الأوكسجين حتى نكون مستعدين أن نهرب من أمر ممكن أن يؤذي، أو للتغلب على الألم إن اقتضت الضرورة. الخوف هو عادة مشاعر نعيشها لفترة زمنية محدودة وهو رد فعل مباشر على أمر يحدث هنا والآن.

أما القلق فيختلف عن الخوف فهو يعتمد على الماضي أو المستقبل: فنتخيل ما يمكن أن يحدث "ماذا لو حدث... " لذلك، فإن أجسادنا تُحدث استجابات للخوف لكن هذه الاستجابات لا تصلح للتعامل مع التهديد الوشيك (حيث أنه لا يوجد أمر يهددنا الآن في الوقت الحاضر). وبدلاً من ذلك فإنها تتسبب في حالة عامة من الانزعاج والهبجان واضطراب في ضربات القلب ومشاكل في التنفس، والقلق.

وإذا انتابنا القلق بشكل متكرر فمن الممكن أن تصبح حالة عامة من الانزعاج الداخلي والسلوك بشكل عصبي، ومن الممكن أن يؤثر بشكل مباشر على الحياة وحتى يتسبب في نوبات من الهلع.

قد تكون حدثت لنا أو لآخرين قريبين منا أحداث مؤسفة في الماضي، ومن الجيد أن نتعلم من هذه الأحداث حتى نتجنب هذه الأخطار في المستقبل. يصبح القلق مشكلة عندما نبالغ في تقدير المواقف ونصاب بالقلق والخوف من أمور لا تستحق كل هذا القلق. وعندما نفهم أكثر عما يتسبب في شعورنا بالقلق وما يحدث لأجسادنا في هذا الوقت، يمكننا أيضاً أن نتعلم طرق جديدة للتعامل والسيطرة على هذا القلق. وعندما نتعلم كيف نتعامل بشكل صحي مع ما يمكن أن يكون مصدر تهديد لنا، نستطيع أن نعيش يوماً في سلام، وبهذه الطريقة سنحافظ على رد الفعل الجسدي بالخوف الصحي والضروري في المواقف التي تمثل تهديداً فعلياً وتتطلب منا رد فعل سريع.

إذا اتبعت الخطوات البسيطة المذكورة هنا سوف تكونين قادرة على التغلب على قلقك نهائياً.

**أريد أن أتعلم كيف أتغلب على قلقي**

## كيف تتغلبين على الأعراض الجسدية للقلق:

تتمثل أعراض القلق الجسدية في: دوار خفيف، الدوخة، ضيق النفس، خفقان القلب، التتميل، آلام في الصدر، تعرق اليدين، جفاف الفم، التعرق، الارتعاش، الإحساس بالضعف والإجهاد.

في الحقيقة العديد من هذه الأعراض هي نتيجة زيادة كمية الأوكسجين في جسمك. يحدث هذا حينما تشعرين بضيق النفس ولكنك في واقع الأمر أنت تتنفسين أكثر من اللازم. فيكون في جسمك كمية أكسجين أكثر مما يجب وتقل نسبة ثاني أكسيد الكربون التي تساعد على إيصال الأوكسجين إلى دورتك الدموية.

### ثلاث خطوات للسيطرة على الأعراض الجسدية:

1. احبسي أنفاسك عدة مرات لأطول مدة تستطيعينها، ويفيد هذا في إعادة ائزان كمية الأوكسجين مع كمية ثاني أكسيد الكربون، وستبدئين بالشعور بالتحسن جسدياً.

2. خذي نفساً قصيراً وسريعاً من أنفك. سيعيد هذا التوازن الصحيح بين نسبة الأوكسجين ونسبة ثاني أكسيد الكربون، وسيساعدك أيضاً على استخدام الطاقة التي تم إرسالها إلى عضلاتك للقيام بعملها.

3. تعلّمي تمرين التنفس للاسترخاء ومارسيه بشكل متكرر. وتستطيعين أن تستخدمِ هذه الطريقة كلما تبدئين في الشعور بالقلق أو التوتر لتوقفي أية أعراض جسدية. فالتنفس بهذه الطريقة يعطيك إحساساً فورياً بالاسترخاء، وهو يعمل كالتالي:

خذي شهيقاً بطيئاً وطويلاً (عندما تضعين يديك على بطنك ستدفع إلى أعلى وأنت تتنفسين). أخرجي الزفير لمدة أطول من الشهيق. فمثلاً عدّي إلى 7 عندما تأخذين الشهيق وإلى 11 عندما تخرجين الزفير. يعتبر التنفس بهذه الطريقة طبيعياً جداً وهي الطريقة نفسها التي تتنفسين بها وأنت نائمة. والآن أنت تتعلمين أن تمارسي هذا النوع من التنفس وأنت مستيقظة لتتغلب على القلق والمخاوف.

**أريد أن أتعلم الخطوة التالية**

## التغلب على أعراض القلق العاطفية والذهنية:

عندما تصاببن بنوبة من القلق والهلع فإن الجزء المتحكم في المشاعر في مخك من الممكن أن يهيمن على عملية التفكير العقلانية والمنطقية، وهذا يجعلك تتصرفين بشكل غريزي في حالة الأزمات، لأن الجزء المسؤول عن التحليل المنطقي والعقلاني في المخ مكبوت ومحبوس. وهو مصمم للتعامل مع مواقف الأزمات القصيرة والسريعة وليس للتعامل مع المشاكل المعقدة والمتشعبة التي يجب علينا التعامل معها في عالمنا المعاصر.

## ثلاث خطوات للسيطرة على أعراض القلق العاطفية والذهنية:

1. إعادة تنشيط وتشغيل الجانب العقلاني من المخ: تستطيعين فعل ذلك بأن تجبري نفسك على إنجاز عملية عقلانية بسيطة، فمثلاً ما هو مجموع 3+8؟ أو أن تحددى كم أنت تشعرين بالقلق على مقياس من 1 إلى 10، ثم انتظري دقيقة واحدة وأعيدي فعل الشيء نفسه، وكرري هذه العملية إلى أن تلاحظي أن مستوى قلقك قد هبط. تُعدّ هذه الطريقة مفيدة لأنها تعيد تشغيل الجانب العقلاني من المخ الذي كان غير نشيط، دون أن تُعبّر وسيلة للإلهاء عن التركيز في المشكلة. والآن أصبحت في وضع يمكنك من استخدام الجزء القادر على التفكير في المخ للتعامل مع الموقف.

2. حددي لنفسك مصدر ما يقلقك بالضبط. وقّمي إلى أي حدّ يُمثّل هذا الأمر قلقاً حقيقياً (على الأغلب سيحدث، من الممكن أن يحدث، على الأغلب لن يحدث، مستحيل). ضعي خطة لما ستفعلن للتعامل مع الأمر لو لم يحدث. لا يوجد أمر اسمه مولودة بالقلق. وعن طريق التفكير السليم فيما يسبب لك القلق بالضبط، وتقييم ما قد يحدث على الأغلب، ووضع خطة في عقلك لمعالجة المشكلة سيساعدك كل ذلك على أن تواجهي الموقف عندما يحدث.

3. تدرّبي على التفكير فيما يقلقك بينما تمارسين تمرين التنفس باسترخاء. ومن الممكن أن تتخيلي نفسك وأنت تطبّقين الخطة التي وضعتها للتعامل مع الموقف أو المشكلة التي تواجهينها. وقد لا يكون هذا سهلاً في البداية ولكنه سيكون طبيعياً بعد وقت قصير. وكلما تتمرنين على فعل هذا الأمر بالطريقة نفسها التي تعلمتها في الخطوات السابقة، فعلى الأغلب ستكونين قادرة على فعل ذلك عندما تتناوب نوبة قلق بشكل عفوي وتكون على وشك أن تتغلب عليك وتسبب لك الانزعاج الشديد.

## أريد أن أتعلم الخطوة التالية

## كيفية التغلب على الأعراض الروحية للقلق:

علم يسوع في العديد من المرات عن القلق والانزعاج وكان يُطمئن تابعيه أنه دائماً سيعطيهم السلام في مواقف الحياة المختلفة.

### ثلاث خطوات تساعدك للنمو في الثقة بالله:

1. الصلاة: انظري لعظمته، وفكري كم هو أعظم وأكبر من أي موقف تمرين به.

"باركي يا نفسي الرب. يا رب إلهي قد عَظُمْتَ جَدًّا مَجْدًا وَجَلالًا لَيْسَتْ".

مزمو 104: 1

2. اشكري الرب من أجل الأمور الإيجابية في حياتك. حتى لو فقط كنت قادرة أن تشكري الله من أجل الطبيعة الجميلة التي خلقها من حولك وتستطيعين أن تريها مثل السماء وسماع صوت الطيور، إلخ ... فيجب أن يكون عندك إحساس بالشكر والعرفان.

"لا تهتموا بشيء، بل في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر، لتعلم طلباتكم لدى الله".

فيلبي 4: 6

3. شارك مع الله ما يقلقك وما تخططين له واطلبي منه أن يساعدك أن تتقي فيه أكثر وأكثر في كل ما تمرين به من صعوبات ومشاكل، واطلبي ما يقلقك معه.

"لذلك أقول لكم لا تهتموا لحياتكم بما تأكلون وبما تشربون ولا لأجسادكم بما تلبسون. أليست الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس. انظروا إلى طيور السماء إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن وأبوكم السماوي يقوتها. أليس أنتم بالحري أفضل منها"  
متى 6: 25 - 26

وأيضاً

"ومن منكم إذا اهتم بقدر أن يزيد على قامته ذراعاً واحدة. فإن كنتم لا تقدرون ولا على الأصغر فلماذا تهتمون بالبواقي"

لوقا 12: 25 - 26

يَعُدُّنا المسيح بأن يرافق سلامه كل من يتبعه:


"سلاماً أترك لكم. سلامي أعطيكم. ليس كما يعطي العالم أعطيكم أنا. لا تضطرب قلوبكم ولا ترهب"


يوحنا 14: 27


صلي مع شخص آخر لتجدي سلام الله

تواصلنا معنا



+201280050726 : 

+9613134822 : 

khalil-maarifa : 

Email: [info@maarifa.org](mailto:info@maarifa.org)

[www.maarifa.org](http://www.maarifa.org)