

الفصل الثاني

سدّ ثقب الطاقة

الكوكائين يقود إلى الإدمان؟ بالطبع لا. يجب أن أعرف هذا في نهاية المطاف. فقد تناولت الكوكائين طوال سنوات.

تالولا بانكهايد

عندما تشرع بتخليص حياتك من صغائر الأمور المزعجة، سوف تكتشف حجم الطاقة التي تستنزفها هذه المنغصات. وهذه الحال أشبه بجهاز التكييف: نحن لا نلاحظ شدة صوته الحقيقية إلا بعد أن نطفئه. كذلك هي المنغصات: تستنزف كثيراً من طاقتك من دون أن تعي ذلك. لنأخذ التلفاز مثلاً. متى كانت آخر مرة شعرتَ فيها، بعد أمسية تلفزيونية، أنك مسترخٍ ومنتعش؟ وكذلك صحف الإثارة التي تغصّ بالأخبار السلبية التي تسلبك طاقةً أيضاً، كما إن العلاقات غير المرضية لا تكلفك سوى المزيد من الوقت والطاقة، وسائر أشكال التعلّق، كالكحول والحلوى والتسوّق وألعاب الحاسوب والكافئين والميسر والتدخين والتلفاز، تكلفك طاقةً. هذا لا يعني أنه لا يجوز لك احتساء القهوة بعد الآن، ولكن ما إن تتجاوز ثلاثة فناجين أسبوعياً، حتى تغدو متعلّقاً بالكافئين.

أنا أيضاً لم أكن أعي إدماني على القهوة فيما مضى. لم يكن يطيب لي شرب القهوة على الإطلاق، ولم أكن أتناول أكثر من فنجان في اليوم. وحينما قرّرت الإقلاع عن شرب القهوة، كنت واثقةً من سهولة الأمر. ولكن، وبعد ثلاثة أيام من الصداع الثاقب الحاد (علماً بأنه لم يسبق لي يوماً أن أُصِبت بالصداع)، اتّضح لي أن القهوة عبارة عن عقار. جرّب ذلك. حتى إذا أردت تخفيف وزنك، من الأفضل أن تستغني عن القهوة. إذ تؤكّد الدراسات العلمية أن القهوة تحضّ على

إنتاج الإنسولين، وبالتالي تشكيل الوسادات الشحمية. منذ أن توقفت عن شرب القهوة ومستوى الطاقة لديّ ثابت طوال اليوم، ولم أعد أجري صباحاً هنا وهناك، كدجاجة مهتاجة، متخيلةً أنني سأنجز ما يفوق الوصف. إذا أردتَ مستقبلاً التخلّي عن القهوة، عليك أن تأخذ بالحسبان أنك سوف تعاني بدايةً من الصداع. أحد زبائني، وهو تاجر قهوة سابق، يثق بالحيلة التالية: اشطب القهوة من حياتك، واشرب بدلاً منها، ولمدة شهرٍ واحد، الكمية التي تشاء من الشاي الأسود، ثم انتقل إلى شاي الأعشاب الأخضر. هذا الرجل هو اليوم مفعم بالطاقة، ويشعر بأنه أكثر اتزاناً واطمئناناً من أيّ وقتٍ مضى.

إلى أين تتسرّب الطاقة من حياتك؟ لا تتورّع عن طلب المساعدة. انضمّ إلى إحدى مجموعات العون الذاتي إن تطلّب الأمر. اطلب الدعم إن أنت أردت سدّ ثقب الطاقة بشكل نهائي. ضع قائمتك هنا أيضاً، وتناول كل شهر نقطة من نقاطها، إلى أن تتحرّر من كل أشكال الإدمان.

التعلّق يُفقدك السيطرة على حياتك أكثر فأكثر. والحق أن التخلص من الإدمان من غير مساعدة هو في منتهى الصعوبة. لذلك لا تياس إذا لم تفلح في ذلك من تلقاء نفسك؛ فهذا لا يعني أنك تفتقد إلى الانضباط اللازم. لا تعاقب نفسك؛ فأنت مدمن، وما ينقصك هو نظام موافق يدعمك في كفاحك ضد الإدمان. إليك الفكرة التالية من الطبّ الطبيعي: لمعظم أمراض الإدمان صلة وثيقة بالطقوس الشخصية؛ فإذا أردت التخلّي عن الماريجوانا مثلاً، استبدل هذا الطقس بطقسٍ آخر، طقسٍ صحي يسرّك ويهيئ لك البهجة. والتدريب غير ممكن إلا إذا تخلّصت من سائر أنواع الإدمان. وإلا فلست أنت من تتحكّم في حياتك، بل الإدمان.

