

٨. الأسئلة الغير مجدية

تغيرت الحياة من حولنا ، أصبحت تنتقل بنا من مرحلة لأخرى أكثر صعوبة ، لقد أصبحت أشبه بصاروخ منطلق بسرعة جنونية الي اللانهاية ، حتي فقدنا السيطرة عليه.

و أصبحت محن و أزمات الحياة أكثر تلاحقا و أكثر غرابة ، و أصبحت ردود أفعالنا تجاهها أقل فاعلية، فقد أصبحنا كسباح مبتدأ غرق من سفينة التيتانيك في المحيط ، و عليه ان يواجه أمواجه العاتية بخبرات و مهارات بدائية.

و أعتقد أنني لا أحتاج أن أدلل علي ما أقول ، فعدد حالات الطلاق و العنوسة و البطالة و المخدرات و البلطجة و الفساد و الابتذال من حولنا تتزايد بسرعة

الوباء الذي لا يكاد ينجو منه بيت ! وان لم يكن قد أصابنا البلاء بعد، أو ان كنا مصابين بالفعل ، فنحن بلا شك عرضة لأخبث مرض عرفه التاريخ ، و هو القلق و التوتر.

و قد اتجهت دول العالم المتقدم الان لنوع جديد من الدراسات، لا نزال نسخر منه في بلادنا، و هو " كيف تتخلص من القلق "، كيف تواجه ضغوط الحياة""

كيف تواجه أزماتك "، انهم يدرسون فنون مواجهة الحياة في الجامعات ، مهارات مواجهة الأخطار في كل الحقول العلمية و الادبية و النفسية ، انهم

يمارسون رياضات مثل اليوجا للتخلص من القلق و التوتر ، لأنهم موقنون ان القلق و التوتر هما داء العصر .و نحن نسخر منهم و نعاني أكثر منهم !فنسب

الأمية و الفساد و الادمان عندنا ، بلا شك و بدون ان ارجع لاية احصائيات، أعلي بكثير من النسب عندهم أضف لذلك نسب التلوث و اعداد انصاف

المتعلمين و ضعف البنية التحتية في كل موارد بلادنا " الغنية. "

لذا لزم علينا أن ننظر حولنا و نرى كيف يفكر العالم و أي استراتيجيات يتبع ، لننجو من الوباء المحيط بنا فمثلا يرى د .فيلل , عالم النفس و المقدم

التليفزيوني الامريكي الشهير، في كتابه) استراتيجيات الحياة (ان أهم استراتيجية لمواجهة أزمات الحياة ، هي عدم الاستغراق في حالة الذهول التي

تصيبنا عندما تعترضنا أزمة ما ؛ فعادة ما يبدأ الانسان في الاصابة بذهول و انكار لما أصابه و عدم تصديق لما يحدث له ، ثم يأخذه الاستغراق لمرحلة

التساؤلات الغير مجدية) : لماذا أنا دون باقي البشر؟ هل أخطأت في حق الآخرين ليعاقبني القدر؟ هل انقلب ميزان الحياة حتي يبتلى الشخص الشريف و

يترك المجرم؟ (...الي غيرها من الاسئلة التي لا جدوى منها .بل قد ينتقل الشخص بعد ذلك الي مرحلة من السكون او التجمد التي تجعله يتوقف عن

التفكير او التصرف من أجل حل المشكلة و ذلك عندما يتبنى مبدأ) لا يمكن للشر أن ينتصر (و يرتاح لهذا المبدأ فيدخل في قوقعته حزينا مهموما منتظرا أن

تحل المشكلة نفسها لان لابد لكفة العدل أن تلعو ثانية!

و الركيزة الاولى لمواجهة أزمات الحياة هي؛ ألا تضع الوقت في مرحلة التساؤلات الغير مجدية لأنها تبتعد بك عن توجيه طاقاتك و تفكيرك في) كيف

أحل المشكلة . (فقد صمم الخالق العقل البشري بقدرات خلاقة لا نكتشفها عادة الا في الأزمات ، لتبدع في ايجاد حلول لمشاكله، اذا ما سار علي خطوات

سليمة في التفكير و التحليل المنطقي وواجه النفس بالبدائل و الحلول الممكنة و الغير ممكنة) خارج الصندوق (التي يمكن ان يتبعها ليخرج من أزمته .فقد

تكون هذه الأزمة هي نقطة قوتك التي تدفعك لعدم التفريط في حقوقك فيما بعد و تنهي مرحلة تقبل الأوضاع المفروضة عليك الي مرحلة سأصنع حياتي

كما أريدها و أراها.

يجب أن تتوقف عن التحجج بكل الحجج التي ذكرتها لنفسك عندما واجهتك أزمات من قبل مثل (: افعل ذلك من اجل الآخرين، ساقبل ذلك لأنني أركز علي

بيتي و اولادي وعلمي،الحلول الاخرى صعبة للغاية اريد حل اكثر سهولة بالنسبة لي، ،

من الان وصاعدا يجب ان تقرر ان تتوقف عن مثل هذه المبررات لانها لا تؤدي الا الي تغيير قراراتك ، و لانها لم تؤدي الي حل مشاكلك بصورة جذرية ، و

لأنها تعمل علي استمرار التوتر والقلق في حياتك، انك تستحق ان تجرب طريقة جديدة تقرر فيها لنفسك بدون حجج و بدون ضغوط ، ان تجرب

استراتيجية جديدة من استراتيجيات الحياة