

(74)

الشعور بالذنب يضرن

إن الانغماس في خيبة الأمل على ما قمت به أمر غير مثمر. فإنك لن تجهد نفسك فكرياً فقط؛ ولكنك أيضاً قد تعرض قدرة جسمك على تفادي الأمراض. إن تحميل عبء خيبة الأمل في نفسك أو في الآخرين أمر نختار القيام به وأمر قد لا نقوم به إذا فكرنا بصحتنا.



"أمر واحد لا عجز فيه ولا نقصان وهو الشعور بالذنب"، يقول هنري، الناصح الذي يعمل مع الأشخاص الذين أثقلتهم أعباء وطلبات العمل والعائلة. "إن الشخص العادي الذي يحمل على عاتقه مسؤوليات المنزل والعمل يقضي كل لحظة في يومه وهو يشعر بالقلق نحو الأشياء التي لن يستطيع القيام بها.

"بالطبع"، يستمر قائلاً: "تبدأ مشكلة الشعور بالذنب عندما لا تملك الوقت الكافي للقيام بما يلزمك القيام به. بعد ذلك تضع وقتاً طويلاً وأنت تشعر بالسوء تجاه عدم كفاية الوقت".

يقترح هنري أن نميز بوضوح بين الوقت المثمر والوقت الضائع. "أنت بحاجة إلى أن تميز الوقت الذي لا يضيف إليك شيئاً سواء في

حياتك المنزلية أو في حياة العمل - سواء كان هذا الوقت الضائع غير فعال أو وقتاً ضائعاً بالقلق - وضاعف استخدامك للوقت في الأمور المهمة.

يضيف هنري قائلاً: "مهما كنت منظماً، لن تتمكن بسحرك أن تخلق ثمان وأربعين ساعة في اليوم حتى تستطيع أن تتجز فيها كل ما ترغب به. ولكنك ستشعر بالتقدم عندما تنهي كل ما نظمت لإنهائه وتنتقل من أمر إلى آخر".

ينصحن هنري أيضاً بأن لا نعطي وعوداً لا نستطيع تنفيذها. "إذا قلت: إنك ستفعل أمراً، سيكون لزاماً عليك بكل بساطة القيام به. وفشلك في تنفيذ وعودك سيشعرك بالذنب. لذلك كن إستراتيجياً في كل ما تقول إنك ستفعله. فكر في كل ما تريد الالتزام به، وكن واقعياً تجاهه".

يقول هنري: "إن القيام بالأمر على هذا النحو سيقضي على الشعور بالذنب، وتحملك للشعور بالذنب هو أقل فعل إنتاجي يمكنك القيام به. إنه عبء على صحتك الفكرية والجسدية".



إن الشعور بالذنب، وفقاً لدراسة أجراها الأطباء في جامعة هال في إنجلترا، يؤثر على إنتاجية الجسم للأجسام المضادة مثل: الإيمونوغلوبولين أ، والتي تحمي الجسم من الالتهاب.