

كيفية تحليل أسباب القلق

لقد نادى أرسطو باتخاذ ثلاث خطوات لتحليل أسباب القلق الذي قد يلزم الإنسان وقد يحيل حياته إلى جحيم لا يطاق وهذه الخطوات الثلاث هي :

1- إستخلاص الحقائق .

2- تحليل هذه الحقائق .

3- إتخاذ قرار حاسم وتنفيذه .

ومما لا شك فيه أن استخلاص الحقائق أمر هام وضروري لأننا إذا لم نحصل على هذه الحقائق فإنه لا يمكننا حل أي مشكلة تصادفنا في حياتنا لأنه من غير هذه الحقائق فإننا ندور حول المشكلة ولا نجد لها حلاً وقد قال أحد علماء التحليل النفسي - وهو صادق في ذلك كل الصدق « إن نصف المشكلات التي تسبب القلق منشؤها أن أصحابها يتخذون قراراتهم قبل أن تتوفر لديهم المعلومات الكافية عن كل جوانب هذه المشكلات » وعلى سبيل المثال إذا كانت هناك مشكلة ما وكان اجتماع مجلس الإدارة الخاص بالشركة التي تعمل بها بعد أسبوع مثلاً وكان لابد من اتخاذ قرار في نفس الجلسة فيجب عليك ألا تتخذ هذا القرار قبل الموعد المحدد لأنه في هذه الحالة يكون قراراً غير مدروس لا يشتمل كل جوانب المشكلة وإنما يجب أن تركز ذهنك في استنتاج الحقائق المحيطة بهذه المشكلة فإذا جاء الموعد المحدد كانت جميع الحقائق جاهزة في ذهنك وفي هذا أكبر الفرص لاتخاذ القرار الحاسم فيها .

ويقول هذا العالم « إذا بذل الإنسان شيئاً من وقته للحصول على الحقائق المجردة فإن قلقه غالباً ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يحصل عليها » .

ولكن لا يجب أن ننسى أننا عندما نريد الحصول على هذه الحقائق أن نصيد من هذه الأفكار ما يؤيد الفكرة الراسخة في أذهاننا ويهمل ما يتنافى معها أي إذا كان الإنسان يسعى إلى إظهار الحقائق التي تبرر اتخاذ القرار والتي تتفق مع رغباته ومع الحلول السطحية التي يراها فإن هذه الحقائق تكون بعيدة عن المحايدة كل البعد إنما عليك يا عزيزي واجب هام وهو أنك عندما تريد إستخلاص الحقائق فتظاهر بأنك لا تستخلص هذه الحقائق لنفسك بل لغيرك وهذا سوف يساعدك على اتخاذ نظرة محايدة إلى هذه الحقائق . بعيدة كل البعد عن العواطف وفي لحظات جمع هذه الحقائق حاول استخلاص الحقائق المضادة لمصلحتك ثم اكتب في قائمة الحقائق التي في مصلحتك والحقائق التي ضد مصلحتك وغالباً ما تجد الحل الأمثل في التوسط بين هذين النقيضين .

أما عن التنفيذ العملي لهذا كله واتخاذ القرار السليم بعد ذلك فدعنا نكتشف ذلك من قصة حقيقية وقعت لرجل من أكبر رجال الأعمال الأمريكيين نجاحاً في الشرق الأقصى .

حيث كان يعمل مديراً لشركة تأمين كبرى في شنغهاي وخلال عمله 1942م تدفق اليابانيون على شنغهاي أثناء غزوهم وأرسل اليابانيون إليه ضابطاً برتبة أدميرال وطلب منه الضابط تصفية ممتلكات شركته فوراً وكان الرفض معناه الموت ومن ثم فقد أعد قائمة بجميع ممتلكات الشركة وأسقط منها مليون دولار أنها في واقع الأمر كانت تخص فرع هذه الشركة في « هونج كونج » وذهب إلى منزله وهو في حالة

من القلق النفسي لأنه يعلم جيداً أنه إذا اكتشف الضابط هذا العمل اعتبره خيانة جزاؤها الموت في ماء مغلي كما فعل مع غيره ولم يكن بمكتبه وقت أن اكتشف الضابط فعلاً ذلك الأمر واتصل به تليفونياً رئيس الحسابات الذي كان موجوداً حيث ثار الضابط الكبير .

ووصف الرجل بأنه لص خائن وجزاء ذلك معروف جيداً وقد أبلغه رئيس الحسابات مساء يوم الأحد وكان رجل الأعمال قد اعتاد التغلب على القلق الذي يساوره منذ سنوات بأن يكتب في ورقة أمامه السؤالين التاليين :

1 - لماذا يساورني القلق ؟

2 - ما الذي استطيع عمله لأقضي على القلق ؟

وفعلاً قام إلى مكتبه وكتب هذين السؤالين وأجاب عنهما لأول مرة كتابة فكان رده على السؤال الأول أن القلق يساوره لأنه يعرف مصيره وهو الموت بعد فترة من العذاب ولكي يجيب على السؤال الثاني أنفق بضع ساعات في التفكير في جميع الاحتمالات وكتب الاتي :

1 - يمكنني أن ألقى الضوء على هذه المشكلة للضابط ولكنه لا يعرف الإنجليزية وإذا استعنت بترجم فقد يزداد ضيقاً وهو رجل لا قلب له فيلقي بي في السجن المخصص لتعذيب الخونة انتظاراً لتنفيذ الحكم ضدي .

2 - فكرت في الهرب من المدينة كلها ولكن كان هذا أمراً مستحيلاً لأنهم يحكمون الحصار على مداخل المدينة ومخارجها والرد هو الرمي بالرصاص فوراً .

3- انتظر في مسكني ولا أذهب لمقر الشركة ولكن هذا الرأي سوف يجعلني أكثر شبهة فيرسل الضابط جنوده لإحضاري بالقوة ويدفعوني إلى السجن دون أن أنطق حرفاً .

4- أذهب إلى مكثي كالعادة صباح الغد الاثني وكان شيئاً لم يحدث فقد يكون الضابط مشغولاً أو أن يكون قد نسي مشكلتي أو حتى لو تذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت وإذا ناقشني فستكون لدي فرصة لأوضح الأمر على حقيقته وعندما أخذ يقلب الاقتراحات الأربعة التي اقترحها اختار الحل الرابع والأخير وتوجه فعلاً إلى مكتبه ووجد القائد جالساً إلى المكتب يكتب شيئاً وهو يدخن سيجارة وحملق فيه دون أن يتكلم ومرت أيام وأيام ولم يحدث شيء ثم استدعى الجيش الياباني الضابط الكبير إلى طوكيو وبذلك انتهت متاعبه وحلت مشكلته .

وفعلاً كان لتدوين خطته الأربع الفضل الكبير في إنقاذ حياته والقضاء على حالة القلق الذي كان يساوره .

ولهذا فإنه ينصح من لديه مشكلة يريد حلها ألا يتخاذل عن اتخاذ القرار الحاسم وألا يدور حول المشكلة بلا هدف وأن يتبع الخطوات الأربع التالية .

أ- تدوين الأسباب التي أثارت قلقه في وضوح تام .

ب- تدوين الخطوات التي يجب عليه اتخاذها للتخلص من القلق .

ج- اتخاذ القرار الحاسم .

د- البدء في تنفيذ القرار الذي انتهى إليه ومتى اتخذ الإنسان قراره فلا يتردد ولا يحجم عن التنفيذ إلى الوراء بل يقوم على تنفيذ القرار بكل سرعة .