

## أستغفر في العمل

حكى لي أحد المعارف مرة أن الكوارث ألمت به عندما استرد الله وديعته التي منحها له بعد سبع سنوات وكانت موضع حبه وحب زوجته ولكن بعد مضي عام شاءت عناية الله أن يهبه الله طفلة ثانية لم يقدر لها أن تعيش أكثر من عشرة أيام .

فأصبح غير قادر على احتمال هذه الآلام ورفض تناول الطعام ولم يعرف للنوم طعماً وتوترت أعصابه وتبددت ثقته بنفسه وبالعالم ووجد سبيله إلى الأطباء وجرب كل الأدوية ولكن لم تأت إحداها بأية نتيجة ويكمل حديثه فيقول أن الله منحه طفلاً ثالثاً يبلغ من العمر الآن أربعة أعوام .

ويقول إن طفله هو الذي هداه إلى كيفية التخلص من الأحزان التي لف بها نفسه ومن القلق الذهني الذي كاد يفقده عقله أما كيف حدث ذلك .

فيقول إن ابني الصغير هذا طلب مني يوماً أن أصنع له مركباً صغيراً من الخشب وكنت في هذه اللحظة سابحاً في أحزاني اجترها من حين إلى حين ولم أكن في حالة تسمح لي بصنع هذا المركب أو صنع أي شيء آخر .

ولكن الحاح الطفل عليّ جعلني امتثل لرجائه فاستغرق مني هذا العمل أربع ساعات كاملة .

حتى انتهيت من صنع المركب أحسست خلال هذه الساعات الأربع بالراحة الذهنية التي كنت أنعم بها قبل أن تموت طفلاتي .

ويكمل حديثه فيقول إن هذا الإدراك أخرجه من جموده وأخذ يفكر في اصلاح كل ما يحتاجه منزله فأخذ ينتقل من غرفة إلى غرفة إلى المطبخ إلى الحمام .

وكتب قائمة طويلة بما هو في حاجة إلى الاصلاح من حقائب وستائر وأقفال وصنابير مياه ودهان حوائط المنزل بالزيت واستغرق منه هذا العمل حوالي ثلاث سنوات نسي خلالها القلق الذهني تماماً لأنه كان بمجرد عودته من عمله وتناوله طعام غذائه واستراحته بعد الغذاء فترة ساعتين يقوم ليبدأ ممارسة أعماله الجديدة التي اكسبته خبرة جديدة .

فكان يسأل المختصين في كل شيء عن كيفية تركيب ألوان الزيت وكيفية استخدام الفرشاه وكيفية اصلاح السيوف والصنابير وغيرها .

فعندما سألته إذا كان قلقاً من وراء مسؤولياته الجديدة أجاب إنه مشغول جداً إلى حد أنه ليس لديه وقت للقلق .

وإذا رجعنا إلى كتب التاريخ الحديث وبالذات فترة الحرب العالمية الثانية فبينما كانت القوات الألمانية تدك شوارع لندن بالقنابل كان ونستون تشرشل رئيس وزراء إنجلترا يعمل ثمان عشرة ساعة في اليوم .

هل أنت قلق من جراء هذه المسؤوليات الضخمة الملقاة على عاتقك ؟

أجاب « إنني مشغول جداً إلى حد أنه ليس لدي وقت للقلق » .

نخلص من هذا إلى حكمة مجرية وهي « أن الاستغراق في العمل يطرد

القلق » .

أعرف صديقاً عزيزاً كان يشغل منصباً كبيراً ويرأس مجموعة من العاملين لا تقل عن ثمانين موظفاً وعندما بلغ سن التقاعد أحيل إلى المعاش وبعد مضي ستة شهور فقط على تركه العمل أصيب بإكتئاب عنيف استغرقه هذا لمدة ثلاث سنوات لم يغادر منزله .

وأطلق ذقته وأصبح منظره يوحي بأنه يعيش القرون الأولى قبل إكتشاف الحضارة ولم يكن يريد مقابلة أحد أو يرغب في رؤية أي زائر وإذا زاره صديق ولم يكن يعرف شيئاً عن مرضه قابله صامتاً لا يتكلم مهما حاول صديقه هذا أن يفتح له موضوعات الحديث .

ومنذ أسابيع قليلة شاهدت سيارة ميكروباص تقف أمامي فجأة ويعرض على أن أزور المزرعة التي يشرف عليها ابنه الذي تخرج في كلية الزراعة وأسند لوالده مهمة إدارة هذه المزرعة .

وعلى الإبن النواحي الفنية العملية ووجدته عاد إلى ضحكاته السابقة وانتهت فترة مرضه وقد صدق أحد علماء النفس عندما أطلق على العمل اسم العلاج الوظيفي Occupational Therapy .

وهو اليوم أحد فروع الطب النفسي فلا شك أن الإستغراق في العمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة .

ويقول أحد العلماء « أننا لا نحس للقلق أثراً عندما نعكف على أعمالنا

ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل هي أخطر الساعات التي تهاجمنا فيها  
شياطين القلق .

وتحكي إحدى السيدات مأساتها وقلقها على ابنها الوحيد فعندما قامت  
حرب 1973 استدعي ابنها إلى العمل في سلاح المدفعية فأخذت تذرّع  
حجرات شقتها جيئة وذهاباً كل يوم .

وتسأل نفسها هل ابنها جرح في الحرب أم قتل أم لا زال حياً وعاشت  
حياة قلقة وتقول هذه السيدة إنني كدت أفقد عقلي وهداني تفكيري إلى أن  
أعمل بإحدى محلات الأزياء المشهورة وفعلاً التحقت بهذا العمل .

وتسألها كيف تخلصت من القلق فتكون إجابتها بسيطة « ليس لدي وقت  
للقلق » فأنا أعمل منذ الصباح والعملاء يتزاحمون أمامي سائلين عن الألوان  
والأحجام والأثمان فلم تُنح لي دقيقة لأشغل نفسي بها وعندما يأتي الليل لم  
أكن أفكر إلا في راحة قدمي اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم وما أن أتناول  
عشاءني حتى أستلقي على السرير فأستغرق في نوم عميق .

ويقول الكاتب الساخر « جورج برناردشو » « إن سر الاحساس بالتعاسة  
هو أن يتوفر لك الوقت لتساءل أسعد أنت أم لا » .

فيجب ألا تفكر في هذا بل اتجه إلى العمل في غير إبطاء وفي هذه  
اللحظات سوف يجري الدم في عروقك ويمتلئ ذهنك بالأفكار الإنسانية  
وإذن فلنكي تحضّم عادة القلق اتبع القاعدة الذهبية وهي أرخص أنواع العلاج  
في العالم كله والتي تقول « استغرق في العمل . . . إذا ساورك القلق

وانشغل عنه بالعمل وإلا هلكت يأساً وأسى» .



## «وصفة سحرية للتخلص من القلق»

إذا كنت تبحث يا سيدي عن وصفه سحرية للقضاء على القلق نهائياً فأقرأ معي في هدوء هذه القصة لرئيس شركة لإنتاج الزيوت ثم حاول إستنتاج العوامل التي ساعدته على التخلص من القلق بعضا سحرية ونفذها تنتهي مشاكلك مع القلق .

يقول مدير هذه الشركة « لقد كنت ضحية ابتزاز مالي بالتهديد الأمر الذي كنت اتصور انه يحدث فقط في الأفلام السينمائية فقد كان للشركة التي أقوم على إدارتها عدد من سيارات نقل الزيت وعدد من السائقين وكل سيارة تنقل كمية محددة .

وقد غما إلى علمي أن بعض السائقين لا يسلم العملاء كدييات الزيوت بالكامل .

بل يتصرف في بعضها بالبيع وبعد معرفة هذه المعلومات غير القانونية فوجئت بزيارة أحد الناس ممن يزعم أنه مفتش حكومي .

وطلب مني أن أدفع له مبلغاً كبيراً من المال مقابل سكوته وقد أكد أن لديه أدلة قاطعة على ما يفعله هؤلاء السائقون وقال إنه سوف يرفع الأمر إلى النائب العام إذا رفضت إعطائه ما يطلبه .