

وانشغل عنه بالعمل وإلا هلكت يأساً وأسى» .



« وصفة سحرية للتخلص من القلق »

إذا كنت تبحث يا سيدي عن وصفة 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 أقدم على إدارتها عدد من سيارات نقل الزيت وعدد من السائقين وكل سيارة تنقل كمية محددة .

وقد نما 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 .

وكنت أعلم علم اليقين أنني مادمت بعيداً عن المساءلة فلا يهمني هذا الأمر ولكن كنت أدرك في نفس الوقت أن رئيس كل شركة مسئول مسئولية كاملة عن تصرفات العاملين تحت إمرته .

وكنت أعرف أن الموضوع إذا وصل إلى القضاء فإن الصحافة سوف تلعب دوراً بارزاً ينتهي بضياح عملي الذي أشغله منذ ربع قرن تقريباً .

ولما فكرت في كل هذه الأمور انتابني قلق شديد لدرجة أنني امتنعت عن تناول الطعام ثلاثة أيام لم أذق فيها طعم النوم واصبحت مريضاً وفكرت هل أعطه المبلغ الذي طلبه وقدرة خمسة آلاف دولار أم أطرده وليحدث بعد ذلك ما يحدث .

وبينما أنا جالس في مكتبة الشركة فإذا بنظري يقع فجأة على كتاب خدمني عنوانه « كيف تقهر القلق » فوجدته يقول إذا أردت أن تتغلب على القلق « فواجه أسوأ الاحتمالات » وما أن قرأت هذه العبارة حتى سألت نفسي وما هي أسوأ الاحتمالات بالنسبة لي أليس الفصل ؟ وحتى إذا فصلت فأنا رجل له خبرته في ميدان انتاج الزيوت وكثير من الشركات ممكن أن تلتقطني من طريق التشرذم ، فأنا لن أسجن أو أشنق كل ما في الأمر أن شركتي سوف تنهار وأني سوف أجد نفسي هائماً بلا عمل في الطريق وعندما فكرت في أن أكثر من شركة تتسنى أن تستفيد بخبرتي شعرت بارتياح وأقبلت على الطعام بنهم وأحسست بصفاء ذهني فقممت متوجهاً إلى مكتب المحامي الخاص وشرحت له الموضوع بالكامل وطلب مني المحامي أن أتوجه في صباح اليوم التالي إلى النائب العام وأفضي إليه بالحقيقة وما أن قلت له كل ما يدور في ذهني حتى ابتدأني بقوله « إن هذا الرجل تبحث عنه العدالة وهو ليس من

رجال الحكومة لكنه محتال وأن البوليس يحاول العثور عليه فكم يكون جميلاً منك لو ساعدت العدالة في القبض عليه وهكذا تخلصت من القلق الذي ساورني ثلاثة أيام أصابني فيها كل الأمراض العصبية .

ومن هذه القصة الحقيقة يمكن أن نصل إلى الوصفة السحرية لتبديد القلق والتي يمكن أن نلخصها في ثلاث خطوات :

الاولي : مواجهة أسوأ الاحتمالات دون خوف .

الثانية : توطيد العزم على قبول أسوأ التوقعات .

الثالثة : اتقاد ما يمكنه اتقاذه مع هذا الفشل الذي أعده الرجل نفسه لمواجهة .

فطمأنينة الذهن لا يمكن تتأتى إلا مع التسليم بأسوأ الفروض فهذا التسليم من الناحية السيكلوجية يحرر النشاط من قيوده فمتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخسره وأن بقي ما نكسبه .

هذا وأحب أن أقول أن الملايين من الناس قد حطموا حياتهم في سورة غضب لأنهم رفضوا التسليم بأسوأ الاحتمالات ورفضوا إنقاذه ما يمكن إنقاذه وبدلاً من محاولة بناء آمال جديدة خاضوا معركة مريرة مع الماضي وامتثلوا للقلق الذي لا طائل وراءه .

فإذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق فطبق وصفة كاريير السحرية متخذاً هذه الخطوات الثلاث :

1- أسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يُصيني ؟

2- اعط لنفسك الفرصة لقبول أسوأ الاحتمالات .

3- اشرع بعد ذلك في انقاذ ما يمكن انقاذه .

معنى القلق

يشرح أحد علماء النفس القلق بأنه حالة انفعالية تصاحب الخوف الذي يظل المستقبل ويدفع إلى الشعور بالضيق والتبرم بالحياة وإن كان من الصعوبة بمكان إيجاد تعريف القلق لأنه يأتي من عدة مشاكل كثيرة متنوعة والقلق يجعل الإنسان يتوقع الخطر فالإنسان القلق يخاف من كل شيء ويتوقع أن كارثة معينة على وشك الحدوث مما يدفع دقات قلبه إلى سرعة إيقاعها ويحاول أن يتلع ريقه فيصعب عليه لأنه يكون قد أصابه الجفاف وربما تحدث له رعشة أو تشنج بعض أطرافه .

ولا شك أن الإنسان الذي يعيش على أعصابه هو أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالقلق .

ومما هو جدير بالذكر أن القلق رغم أنه ليس مرضاً عضوياً إنما نجد أن حالة القلق شديدة العدوى مع أنها لا يمكن أن تنتشر عن طريق الجراثيم إنما جو القلق يشع على الغير فيصيبهم بالقلق .

والقلق نوعان أولهما النوع الموضوعي الوثيق الصلة بالخوف فمثلاً الطالب الذي أوشكت نتيجته على الظهور فإنه يكون قلقاً خوفاً من أن يرسب أو لا يحصل على الدرجات التي تؤهله لتحقيق أهدافه أو نجد الإنسان المريض فإن القلق ينتابه أحياناً خوفاً على نفسه من الموت . أما النوع الثاني من