وخلاصة الكلام أن الأديان تكون عنصراً رئيسياً يعمل على عدم انهيار البناء الاجتماعي فالسعادة الحقة في التوازن الانفعالي العاطفي فالاتزان الفكري هو هدفنا من وراء كلمة علاج الدين للقلق .

* * *

ولم يعد للقلق أي سلطان عليه!

كتب « جون وينكلر » أحد كتاب السيرة عن جون روكفلر قصة حياته وهو الرجل العصامي الذي استطاع أن يكون ثروة ضخمة بحيث أصبح أغنى رجل في العالم في وقته فقال : إن روكفلر استطاع أن يجمع أول مليون دولار ولم يكن عمره في هذا الوقت يناهز الثالثة والثلاثين ثم ما لبث أن أنشأ أضخم احتكار في العالم وهي « شركة استاندارد أويل » .

ولكنه عندما بلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاماً كان القلق يسيطر عليه حتى تحطمت صحته وأصيب في هذه السن بسوء الهضم وبدأ شعره يتساقط حتى أهدابه ولم يبق من حاجبيه سوي خط رفيع ونصحه الأطباء بأن يعيش على البسكويت واللبن فقط ولا يتناول أي لون من الطعام أو الشراب بعد ذلك .

وأصبح منظره الأصلع رهيباً رغم أنه كان في شبابه قوي البنية منتصب القامة عريض المنكبين ولكنه تحول في هذه السن إلى ما يشبه الهيكل العظمي وأصبح دخله مليوناً من الدولارات كل خمسة أيام .

ورغم هذا كان كل ما ينفقه على غذائه لا يزيد عن دولار ونصف كل

خمسة أيام حيث اضطر إلى العيش على اللبن وقطع البسكويت .

وإذا حاولنا أن نلقي الضوء على حياته لنعرف الأسباب الحقيقية التي جعلت من أغنى رجل في العالم أفقر رجل في العالم في غذائه لعرفنا أن هذا الرجل كان يعبد المال وكلما نجح في عقد صفقة كان يلقي بقبعته على الأرض ويرقص من فرط سعادته وحدث مرة أن أرسل شحنة قمح قيمتها خمسين ألف دولار دون أن يؤمن عليها وهبت رياح عاصفة ووصل إليه هذا الخبر فلجأ إلى شريكة يسأله إذا كان يمكن التأمين على السفن بعد أن أبحرت فعلاً .

وأصبحت عرضة للأقدار والرياح الجارفة واستطاع شريكة أن يؤمن عليها لدى إحدى شركات التأين بمبلغ 150 دولار فقط وبعدها بساعتين .

جاءته برقية بأن الباخرة وحمولتها حققا أهدافهما ووصلت بسلام فحزن روكلفر على مبلغ التأمين التافة حزنا يفوق حزن أم فقدت ابنها الوحيد ! ولزم فراشة ومرض .

وعندما بلغ روكفلر قمة مجده وصار الذهب يتدفق بين يديه ليل نهار فوجئ بالصحف والمجلات تنهال عليه بأوقح الشتائم وتفيض عليه بالسخط والنقمة .

لأن هذا الرجل النصاب يسحق كل من يحاول منافسته وكرهه عمال حقول البترول في بنسلفانيا وتمنى الجميع موته وأرسلوا إليه خطابات تهديد مما دفعه إلى استئجار مجموعة كبيرة من الحراس الأشداء وكّل إليهم المحافظة على حياته .

ولكن رغم هذه الحراسة فقد عاش روكفلر والقلق ينهش ضلوعه

وأخذت صحته في التدهور واندهش لهذا المرض العجيب الذي أتاه من داخله وحاول أن يبعد عن نفسه فكرة المرض الذي وقع فريسة له ولكنه أخفق واضطر الأطباء إلى مصارحته بأحد أمرين لا ثالث لهما إما اعتزال العمل نهائياً وإما الموت .

ووضع له الأطباء ثلاثة قواعد حاول فعلاً ألتزامها هي :

أ ـ تجنب القلق مهما كانت الظروف .

ب ـ الاسترخاء والتنزه ما أمكنه .

جـ ـ النهوض عن المائدة دون أن يشبع .

وفعلاً اعتزل روكفلر العمل نهائياً والتزم بقواعد الأطباء وأخذ يلعب الجولف ويمارس الهوايات العادية التي يمارسها الناس وكف عن التفكير في زيادة أمواله بعد أن وجه هذا السؤال إلى نفسه : هل هذا المال حقق له السعادة ؟!

والعجيب أن الرجل غير مجرى حياته نهائياً فأعطى الكنائس بضعة ملايين وثار رجال الدين وطالبوا برفض هذا المال المستنزف من دماء البشر وقام ببناء جامعة شيكاغو كما ساعد الملونين على إنشاء جامعات لهم وساهم مساهمة كبيرة في محاربة داء الانكلستوما من خلال تبرعه ببضعة ملايين من الدولارات وكان سخياً في مساعدة العلمّاء على اكتشاف البنسلين وغيره من الأدوية التي تقي البشر أمراضاً خطيرة مثل الحمى الشوكية والملاريا والسل والدفتريا .

وعندئذ فقط أحس روكفلر بالسعادة ولم يعد للقلق أي سلطان عليه حتى بعد أن أفلست شركته واستطاع هذا الرجل الذي كاد عمره أن يتوقف عند الثالثة والخمسين حتى وصل فعلاً إلى عمر كبير بلغ الثامنة والتسعين وكان ينام هادئاً لأنه تخلص من القلق ومن حب المال الذي بعث إليه القلق !

راجع نفسك وناقشها الحساب!

يقول ديل كارنجي أحد كبار علماء النفس الذين أسهموا في إثراء المكتبات بمؤلفاتهم في هذا الميدان أنه ظل يحتفظ في أحد أدراج مكتبه بملف خاص مكتوب عليه « حماقات ارتكبتها » .

وقد أملى على سكرتيرته معظم هذه الحماقات والأخطاء التي ارتكبها في حياته أما ما كان يخجل منه من أخطاء فقد قام بكتابته بخط يده .

وعندما يخلو إلى نفسه يقوم بالإطلاع على هذه المذكرات التي تضمنت أقسى الانتقادات التي وجهها إلى نفسه .

وكان هذا أحد دوافعه للتغلب على أصعب المشكلات التي تصادفه .

ويضيف أنه الآن يعتبر نفسه المسئول عن جميع هذه الأخطاء بينما كان في شبابه يلقي أسباب فشله على الغير دائماً .

ويحضرني في هذا المجال كلمة نابليون المأثورة بينما كان الإنجليز قد قاموا بنفيه في جزيرة سانت هيلانة « لا أجد سواي مسئول عن هزيمتي .. لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسي » .