

وعندئذ فقط أحس رو كفلر 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 بنام 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 ارتكبتها 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 أفسى 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 سوى مسئول عن هزيمتي .. لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسي » .

وإذا قرأت تاريخ حياة « بنجامين فراكلين » فمما سوف يستوقفك من غير شك أسلوبه الفريد في محاكمة نفسه على ما اقترفته يده طوال يومه .

وذلك يحدث في مساء كل يوم قبل أن يخلد إلى النوم وكان قد اكتشف أنه يرتكب أكثر من عشر أخطاء خطيرة بصفة تكاد تكون مستمرة لعل أهم هذه الأخطاء التي يجب أن يعمل على التخلص منها بكل ما وسعه من أساليب هي إضاعة الوقت من غير الاستفادة منه والانشغال بتوافه الأمور في كثير من الأحيان .

والجدل مع ناس لا يجدي معهم هذا الأسلوب في الحديث أي الجدل من غير طائل وأعجبتني طريقته في التخلص من عيوبه واحداً وراء الآخر بأن خصص لكل عيب من العيوب التي تلازمه أسبوعاً لمحاربة نقيصة من نقائصه حتى أصبح أقرب الناس إلى قلوب الأمريكيين بعد ذلك .

وقد سألت مرة أحد كبار رجال الأعمال عن سر نجاحه هل هو التعليم أو الثقافة أو الخبرة أم غير ذلك ؟

فكان رده يحمل بين طياته أسلوب حياته حيث قال :

« إنني لم تتح لي الظروف للتعليم الجيد فقد تعلمت فقط في المدرسة الابتدائية .

أما سر نجاحي فيرجع إلى أنني اعتدت أن احتفظ بمفكرة صغيرة في جيبى أدون فيها المقابلات التي يجب على أن أتمها في يومي وكنت أخصص مساء كل سبت لمراجعة نفسي فيما كسبت واكتسبت .

فبعد تناولني طعام العشاء أخلو إلى مفكرتي واستعيد كل مقابلة تمت وكل نقاش دار حولها وكل عمل تم إنجازه خلال الأسبوع وأي الأخطاء ارتكبتها وأي الأعمال وفقني فيها الله والدروس المستفادة مما حدث لي أو معي خلال هذا الأسبوع .

وقد هداني باديء الأمر كثرة أخطائي وكنت أعمل على التخلص منها تدريجياً وبعد سنوات كنت قد أستطعت أن أتخلص من هذه الأخطاء نهائياً وهذا هو في الحقيقة سر نجاحي .

ولعلني الآن أستطيع أن أقول أن الحمقي وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأنفه النقد أو اللوم الذي يوجه إليهم .

أما العقلاء فهم الذين يعملون على تلاقي هذا اللوم .

ولهذا فإنه يجب أن نُفّش عن أخطائنا قبل أن نعطي الفرصة لأعدائنا أن يلموننا ويحاربونا بها .

فهي تبدأ من اليوم يا عزيزي القارئ في أن تعد لنفسك مذكرة تسجل فيها أخطاءك وتصرفاتك غير السليمة يوماً بيوم .

وهل سوف تبدأ في حساب نفسك .

وتأكد أنك لن تكون على صواب طوال الوقت .

فنحن بشر والبشر يخطئ .

فهل ستسير على منوال أصحاب الأمثلة التي ذكرتها لك .

أملّي هذا .



لا تدع القلق يسيطر عليك

يجب أن تعرف يا عزيزي أن المهدئات التي يتناولها البعض ليست علاجاً كاملاً للقلق حيث أن البعض يدمن استخدامها إلى حد كبير حيث يمكن أن تخلق حالة من الإحتياج إلى هذه الأقراص المهدئة عند ظهور أبسط مظاهر القلق فيضطر هذا البعض إلى تعاطي نوعاً أو أكثر من هذه المهدئات وليس هناك شك في أن الإسراف في استخدام هذه المهدئات أمر يدعو إلى القلق وإن كان أساساً هدفه علاج القلق حيث يحدث نتيجة هذا الإسراف في بعض الأوقات اكتئاب عصبي ولهذا وجب أن تقم باستشارة طبيبك قبل استخدام هذه المهدئات .

وأحب أن أضيف معلومة جديدة وهي أن البعض يجنح إلى الاسترخاء والراحة حينما يكون قلقاً بسبب مشكلة معينة مهتدياً إلى آراء البعض أن الاسترخاء يساعد على التخلص من القلق والواقع عكس ذلك تماماً لأن الاسترخاء في مقعد وثير مثلاً يطلق الخيال لعنانك ويضخم الأمور بصورة بعيدة عن الحقيقة مجسماً هذه الأمور وعندما تسترخي سوف تشعر أن خطر القلق يحاصرك من كل جانب ولهذا فإن الاختصاصيين النفسانيين يطلبون منك أن تستمر في العمل حتى يكون ذهنك مشغولاً باستمرار وإذا استمر القلق