



الفصل الحادي عشر
القلق.. وأهم سُبُل الوقاية



يمكننا حصر سُبُل الوقاية من الإصابة بالقلق النفسي في النقاط التالية:

● أولاً: الصَّلَاة.. خط الدفاع الأوَّل للوقاية من القلق :

يقول العالم الأمريكي ورائد علم النفس الحديث «وليم جيمس» William James (١٨٤٢ - ١٩١٠ م) : « إِنَّ بَيْنَنَا وَبَيْنَ اللَّهِ سبحانه وتعالى رابطة لا تنفصم، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه تحقَّقت كُلُّ آمِنَاتنا وآمالنا».

ويقول الطبيب الفرنسي الدكتور «أليكسيس كاريل» Alexis Carrel ، (١٨٧٣ - ١٩٤٤ م) مؤلِّف كتاب «الإنسان ذلك المجهول»، والحائز علي جائزة نوبل في الطب عام ١٩١٢ م : «لعلَّ الصَّلَاة هي أعظم طاقة مولَّدة للنشاط عُرفت إلي يومنا هذا، وقد رأيت بوصفي طبيباً كثيراً من المرضى فشلت العقاقير والأدوية في علاجهم، فلَّما رفع الطب يديه عجزاً وتسليماً، تدخلت الصَّلَاة فأبرأتهم من عللهم وأمراضهم.. إِنَّ الصَّلَاة كمعدن الراديوم مصدراً للإشعاع، ومولِّد ذاتي للنشاط.. وبالصَّلَاة يسعى النَّاس إلي استزادة نشاطهم المحدود، حين يخاطبون القوَّة التي تُهيمن علي الكون، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبساً منها يستعينون بها علي مُعانة الحياة، بل إِنَّ الضراعة وحدها كفيلة بأن تُزيد قوَّتنا ونشاطنا، ولن تجد أحد تضرَّع إلي الله سبحانه وتعالى إلاَّ عاد التضرُّع عليه بأحسن النتائج».

وحينما نتساءل: لماذا يجلب الإيمان بالله، والاعتماد عليه سبحانه وتعالى الأمان والسَّلام والاطمئنان ؟

الإجابة نجدها بكلِّ تأكيد في قول « وليم جيمس » حينما يقول: « إنَّ أمواج المحيط المتقلبة لا تُعكر قط هدوء القاع العميق ولا تُقلق أمنه، وكذلك المرء الذي عمَّق إيمانه بالله حقاً، إنَّ هذا الإنسان يكون عصي عليه القلق، محتفظ أبداً باتزانهِ، مستعد دائماً لمواجهة ما عسي أن تأتي به الأيام من صروف».

أيها القارئ الكريم تذكّر دائماً: أنَّ الصَّلَاة تُعينك علي التعبير بأمانة عمّا يشغل نفسك، ويُثقل عليها، وأنَّ الصَّلَاة أيضاً تُشعرك بأنَّك لست منفرداً بحمل مشكلاتك وهمومك، فما أقل أولئك النَّاس الذين يستطيعون منفردين أن يحتملوا أثقل الأحمال، وأصعب المشكلات.

وكثيراً جداً ما تكون مشكلاتنا وهمومنا ماسة أشد المساس بذواتنا؛ فنأبى أن نذكرها لأحدٍ حتى وإن كان أقرب النَّاس إلينا، ولكننا نستطيع بكلِّ تأكيد أن نذكرها لله سبحانه وتعالى في الصَّلَاة.

والأطباء النفسيون يجمعون علي أنَّ علاج التوتُّر العصبي والقلق يتوقف إلي حدٍّ كبير علي الإفضاء بمبعث التوتُّر والقلق، أو منشأ الأزمة إلي صديق أو قريب، فإذا لم نجد مَنْ نُفضي إليه بهمومنا، فالله سبحانه يستمع، ويستجيب، ويلبي.

إِنَّ الصَّلَاةَ بِلَا شَكِّ تُحْفَظُنَا عَلَي الْعَمَلِ وَالْإِقْدَامِ، بَلْ إِنَّ الصَّلَاةَ هِيَ الْخَطْوَةُ الْأَوَّلِي نَحْو الْعَمَلِ، وَإِنَّا نَشْكُ فِي أَنْ مَنْ يُدَاوِمُ عَلَي الصَّلَاةِ يَوْمًا بَعْدَ آخَرَ، وَلَا يَلْمَسُ فَائِدَةً أَوْ جَدْوَى، بِمَعْنَى آخَرَ دُونَ أَنْ يَتَّخِذَ خَطَوَاتٍ مَثْمِرَةً نَحْوَ تَحْسِينِ حَالَتِهِ بِرِمْتِهَا، وَتَفْرِيجِ كُلِّ أَزْمَةٍ يَمُرُّ بِهَا.

● ثَانِيًا: تَصَالِحْ مَعَ نَفْسِكَ، وَلَا تَنْدَمْ عَلَي مَا فَاتَ مِنْ حَيَاتِكَ:

بَعْضُ النَّاسِ يَنْدَمُونَ وَ يَقْلِقُونَ عَلَي الْفُرْصِ الثَّمِينَةِ الَّتِي ضَاعَتْ مِنْهُمْ فِي خِضَمِ الْحَيَاةِ، وَيَتَمَنُّونَ لَوْ عَادَتْ لِيتَصَرَّفُوا بِأَسْلُوبٍ مُعَيَّنٍ، أَوْ لَيْسْتَطِيعُوا أَنْ يَفْعَلُوا كَذَا... وَكَذَا.

وَهَذَا التَّفَكِيرُ بَعِيدٌ تَمَامًا عَنِ دُنْيَا الْوَاقِعِ، وَعَالَمِ الْحَقِيقَةِ، فَلَوْ افْتَرَضْنَا أَنْ مَا فَعَلَهُ إِنْسَانٌ مَا، فِي مَوْقِفٍ مَا، وَضَعَهُ فِي وَضْعٍ أَفْضَلَ مِمَّا هُوَ فِيهِ الْآنَ، فَلِمَاذَا لَا نَفْتَرِضُ أَيْضًا أَنَّهُ كَانَ بِالْإِمْكَانِ أَنْ تَحْدِثَ الْكَثِيرَ مِنَ الْمَصَاعِبِ أَوْ الْمَتَاعِبِ فَتَحُولَ دُونَ أَنْ يَكُونَ فِي وَضْعٍ أَفْضَلَ مِمَّا هُوَ عَلَيْهِ الْآنَ ؟

الظُرُوفُ فَقَطْ هِيَ الَّتِي تَتَغَيَّرُ، أَمَّا نَحْنُ الْبَشَرُ فَيَجِبُ أَنْ نَتَفَاعَلَ مَعَ هَذِهِ الظُرُوفِ الْمُحِيطَةِ بِنَا، وَلِذَا فَعَلِينَا بِذَلِكَ كُلِّ الْجُهْدِ لِكَيْ نُعَايِشَ هَذِهِ الظُرُوفَ وَنَتَكَيَّفَ مَعَهَا.

الحياة توفر لنا الكثير من الطرق، والعديد من الحلول للتغلب علي مشكلاتنا، ولكنّ الإنسان هو الذي يختار الطريق الذي يسلكه، ولا شك أنّ هناك أشخاص قادرون علي أن يتمتعوا بما حولهم، ويعوضون ما فاتهم بكلّ القوّة والعزم.

وإذا كانت أفعالك، أو أعمالك، أو مواقفك تجاه نفسك أو تجاه الآخرين في الماضي، تجعلك تُحس بالندم ومن ثمّ القلق، فنقول لك: اغفر لنفسك، ولا تنس أنّك بشر، وفوق هذا وذاك هناك الله سبحانه وتعالى الذي يغفر كلّ الخطايا والذنوب، وثق أنّه سبحانه وتعالى سوف يقبل توبتك النابعة من أعماق قلبك، وليست الصادرة من علي أطراف لسانك.. عندئذ لن يكون للقلق مكان في حياتك.

● ثالثاً: حاسب نفسك بصدق ورفق حتى تتخلص من الأخطاء؛

كتب القائد العسكري الشهير «نابليون بونابرت» Napoléon Bonaparte (١٧٦٩ – ١٨٢١ م) في جزيرة «سانت هيلانة» Saint Helena التي نفي إليها بعد هزيمته المؤلمة: «لا أحد سواي مسؤول عن هزيمتي.. لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسي».

أمّا الكاتب والسياسي والمخترع الأمريكي « بنجامين فرانكلين» Benjamin Franklin (١٧٠٦ – ١٧٩٠ م) فقد كان

يُسجل علي مدار يومه كُلُّ ما يقترفه من أخطاء، وعند المساء يبدأ في تأمل كُلِّ خطأ تمهيداً لحساب نفسه بصدق ورفق. لقد اكتشف أنَّ هناك أخطاء تتكرَّر في كُلِّ يوم منها: إضاعة الوقت من غير الاستفادة منه، والانشغال الدائم بتوافه الأمور، والجدل غير المثمر مع الآخرين. وقد ابتكر طريقة مثالية للتخلُّص من تلك الأخطاء، فقرَّر أن يُخصِّص أسبوعاً كاملاً للتخلُّص من الخطأ الأكثر تكراراً، وفي الأسبوع التالي يتخلَّص من الخطأ الثاني.. وهكذا. وفي النهاية أصبح أقرب النَّاس إلي قلوب الأمريكيين.

يمكنك عزيزي، عزيزتي التخلُّص القلق بسهولة، فقط.. ليكن لديك مفكرة صغيرة سجل فيها جميع الأخطاء التي اقترفتها، ثُمَّ خصِّص وقتاً زمنياً يُناسبك لتبدأ في التخلُّص من أوَّل هذه الأخطاء، ومتى انتهيت ابدأ بالتخلُّص من الخطأ الثاني.. وهكذا.

● رابعاً: أن تتحلي بروح الإصرار والعزيمة :

الإصرار هو أحد الأشياء الإيجابية بداخلك، والإصرار يعني الأمل في مستقبل أفضل، علي الرغم من كافة العوائق التي تعوق سعي الفرد، وبدون العوائق لا يكون للحياة معنى أو

طعم، يقول، الكاتب الكبير «إبراهيم المصري»: «تشبث بآمالك، واذكر أنّ (قصور الآمال) حتى لو عجزت الإرادة عن بنائها كاملة، فهي وحدها التي يمكن أن تتقذ الإنسان من كهوف الخوف التي يحفرها الجبن واليأس».

وقد يلوم الناس ظروفهم التي يعيشونها وقد يركنون إليها، يندبون حظهم ولا يفعلون سوي الآسي، ولكنّ الإنسان الناجح هو الذي يحاول قهر ظروفه بالإصرار والعزيمة، ولهذا يجب أن نتأمل مقولة الفيلسوف الايرلندي العظيم «جورج برنارد شو» George Bernard Shaw (١٨٥٦ - ١٩٥٠ م) : «يلوم الناس ظروفه فيما أصابهم، ولكنّي لا أوّمن بالظروف، فالناجحون في هذا العالم أناس بحثوا عن الظروف التي يريدونها، فإذا لم يجدوها صنعوها».

حتى أنّ الأديبة الفرنسية الكبيرة «جورج صاند» George Sand (١٨٠٤ - ١٨٧٦ م)، قد قالت متحدية الظروف الصعبة: «إن لم أجد طريقي في الأرض المعبدة، فسأقتحم القمم الصخرية الشاهقة دون تدمر، لأنني أعلم أنّ كلّ جهد يتضمّن في ذاته الجزء الكافي عنه، وإن الآفاق الواسعة تنتظرنني في آخر الطريق».

وتقول الكاتبة والمطربة ومؤلفة الأغاني الأمريكية «دوللي بارتون» Dolly Parton (المولودة في عام ١٩٤٦م): «مَنْ يُريد أن يري قوس قزح، فلا بدَّ وأن يحتمل العاصفة»، فليس هناك نجاح دون أن يصحبه كفاح.

● خامساً: لتكافح من أجل أن تجد سعادتك الحقيقية :

عزيزي القارئ ابحث عن السَّعادة سوف تجدها حتماً، إنَّ هناك نهج وضعه «سايبييل ف. بارتريدج» Sybil F. Parttdge، إذا أمكننا السير وفقه فإننا ستخلص من القلق، ونستمتع بالحياة، وهو كالتالي:

- لليوم فقط سأكون سعيداً، فكما قال الرئيس السَّادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية «أبراهام لينكولن» Abraham Lincoln (١٨٠٩ - ١٨٦٥ م) : «إنَّ معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتوون بينهم وبين أنفسهم». والسَّعادة تتبعث من داخل الإنسان لا من خارجه.
- لليوم فقط ،سأرضي بأهلي، وعملي، وأصدقائي، وبنفسي علي علاَّتها، ولا أتكدر أبداً.
- لليوم فقط، سأتعلم شيئاً نافعاً، سأقرأ مادة تحتاج إلي مجهود ذهني، وإمعان فكري، أعمل علي استيعابها.

- لليوم فقط، سأعتني بجسدي، سأرعاها، وأروضه، وأغذيه، ولا أسيئُ إليه أو أهمله.
- لليوم فقط، سأصقل روحي، سأصنع معروفاً لشخص ولن أفصح له عن ذاتي.
- لليوم فقط، سأكون محبوباً، وسأبدو أنيقاً، وأتحدث بصوت رزين، وأتصرف بأدب وكرم، وأجزل مديحي للناس، ولا ألوم أحد، أو أفتش عن أخطاء أحد، ولا أسيطر علي أي إنسان.
- لليوم فقط، لا أواجه مشكلات حياتي كُلِّها دفعة واحدة.
- لليوم فقط، سأصنع لنفسي برنامجاً، سأكتب كل ما أود إنجازه في خلال ساعات اليوم، قد لا أسير عليه، ولكن سأكتبه علي أية حال، فهو يخلصني من أمرين: العجلة والاندفاع.
- لليوم فقط، سأختلي بنفسي وأسترخي، وفي خلال هذا المدي سأتجه بتفكيرني إلي الله سبحانه وتعالى، عسي أن تغدو حياتي أدني إلي الكمال.
- لليوم فقط، سأتجنب الخوف، وعلي الأخص من الأُ أكون سعيداً، وسأقتنع نفسي بأن أولئك الذين أُحبهم يبادلونني نفس الحُبِّ وأكثر.

● سادساً: كن نفسك :

كتبت إحدى السيّدات تقول: «تغيّرت حياتي حين بدأت انطلق علي سجليتي، حاولت أن أدرس شخصيتي، وأتلمس نواحي القوة، ونواحي الضعف فيها، وبدأت أتخير من ألوان الثياب ما يلائمني، ورحت أسعي لاكتساب أصدقاء جدد، وانضمت إلي جمعية نسائية.. احتاج الأمر أمداً طويلاً، وجهداً جباراً، ولكنني اليوم أنعم بالسعادة، وما زلت أوصي أبنائي: مهما يكن من أمر انطلقوا دائماً علي سجيتكم».

وقد كتب «أنجو باتري» Anju Patry : «ليس أتعس من الشخص الذي يتوق إلي أن يكون شخصاً آخر غير الذي يؤهله له تكوينه العقلي والجسماني».

وقال «بول بوينتون» Paul Boynton ،مدير المستخدمين في إحدى الشركات الكبرى، علي الغلطة التي يرتكبها طلاب العمل في شركته، وهو الرجل الذي قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل: «إن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون من سجاياهم، فبدلاً من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونونه الجواب الذي تريده أنت، ولكن هذه الحيلة قلماً تفلح، فالناس يعرفون الشخص الذي يدعي ما ليس فيه، كما يعرفون العملة الزائفة».

وقال العالم «وليم جيمس»: «إذا قسنا أنفسنا إلي ما يجب أن نكون عليه تتضح لنا أننا أنصاف أحياء، فإننا لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من مواردنا الذهنية والجسمانية، أو بمعنى آخر، إنَّ الفرد منا يعيش في حدود ضيقة داخل حدوده الحقيقية.. إنَّه يمتلك قوي كثيرة مختلفة، ولكنَّه عادةً لا يفطن لها، أو يخفق في استخدامها».

إنَّك أيها الإنسان شيء فريد في هذا العالم، إنَّك نسيج وحدك، فلا الأرض منذ أن خلقت رأت شخصاً يشبهك تمام الشبه، ولا هي في العصور المقبلة سوف تري شخصاً يشبهك تمام الشبه.

أنت أيها الإنسان نسيج وحدك في هذه الدنيا، فابتهج لهذا التفرد، واعمل علي الاستزادة ممَّا أودعته الطبيعة فيك من مواهب وصفات.

يقول الأديب والفيلسوف الأمريكي «رالف والدو إمرسون» Ralph Waldo Emerson (١٨٠٣ - ١٨٨٢ م) : «سوف ينتهي كلُّ امرئٍ إلي وقت يدرك فيه أنَّ الجسد جهل، وأنَّ التشبُّه انتحار، وإنَّه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه علي علائها، ويرضي بها كما قسمه الله له.. ويعلم أنَّ الأرض علي امتلائها بالخيرات، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد في تعهد الأرض بالبذر

والحرث، وإنَّ القوَّةَ التي أودعها الله فيه فريدة في نوعها، فلا أحد غيره سبحانه يعلم أسرارها، ولا الإنسان نفسه يُحيط بمدى ذاته ما لم يضعها موضع التجربة».

إذاً.. لكي تتخذ اتجاهاً ذهنياً يجلب لك السَّعادة، والطمأنينة، ويُجَنِّبُ القلق: اعرف نفسك، وكن كما خلقك الله سبحانه وتعالى، ولا تكن غيرك، ولا تحاول التشبُّه بأحد.

● سابعاً: استغرق في العمل :

خلق الله لنا القدرة علي العمل، والعمل هو الذي يُحقِّق للإنسان ما يصبو إليه، ويطمح في تحقيقه، ولا يمكننا أن نتصوَّر نجاح حقيقي من غير العمل الشَّاق والمضني، هذا هو قانون الطبيعة الذي لا يجب أن نغفله.

يقول الكاتب والمسرحي الإنجليزي «أرنولد بينيت» Arnold Bennett (١٨٦٧ – ١٩٣١ م) : « وهبنا الله اليدين لنعمل بهما، عندما يتركهما الإنسان ثقيلتين بلا فائدةٍ فإنَّه يحاول بذلك أن يُعارض الطبيعة، وهو يدفع الثمن في شكل حالات عصبية».

وهناك مثل إنجليزي شهير يقول: «الله يمنحنا اليدين وينتظر منا أن نبني الجسور». كما أنَّ هناك مثل صيني يقول: «خير مرآة تري فيها نفسك.. هي عملك».

والفرد الذي يركن إلى الدعة والسكون تتتابه الكثير من الأفكار غير المواتية، بينما الإنسان الذي ينشغل في العمل لا تتتابه تلك الأفكار السلبية، في هذا يقول «إمرسون»: «نحن نخلق المخاوف ونحن جالسون، ولكن المخاوف تتبدد عندما نتحرك».

وتحضرني قصة شهيرة يمكن ذكرها هنا لدلالاتها العميقة علي قوة العمل، فبينما كانت القوات الألمانية تدك شوارع لندن بالقنابل كان السير «ونستون تشرشل» Winston Churchill (١٨٧٤ - ١٩٦٥ م) رئيس وزراء إنجلترا، يعمل ثمان عشر (١٨) ساعة في اليوم، فلما سأله أحد الأصدقاء: «هل أنت قلق من جراء هذه المسؤوليات الملقاة علي عاتقك؟»، أجاب: «إنني مشغول جداً إلي حد أنه ليس لدي وقت للقلق».

اتجه عزيزي، عزيزتي إلي العمل من غير إبطاء، وفي هذه اللحظات سوف تُحس بجريان الدم في عروقك، وتشعر بأن ذهنك ممتلئ بالأفكار الثمينة، فلكي تحطم عادة القلق اتبع القاعدة الذهبية التي تقول: « استغرق في العمل.. إذا ساورك شيء من القلق».

كما تأمل مقولة الدكتور «جمال ماضي أبو العزائم» أستاذ الطب النفسي وهو يحدثنا عن العمل بمقولته العلمية الفذة: «إن الله تعالي ينصر الإرادة ويدعمها ويُعين عليها، أجهزة الإنسان

العصبية تفرز هرمونات مُعَيَّنة، هذه الإفرازات يزداد نشاطها مع الصبر والإرادة والعمل، بالصبر والإرادة والعمل تتفجر داخل الإنسان طاقات هائلة».

إنَّنا نتطلع إلي أن تتفجر كلُّ الطاقات الكامنة فينا والتي يبلورها حقيقية واقعية علي السطح: العمل لا سواه، والذي بدوره يطرد منا كلَّ إحساس بالقلق أو التوتر.

♦ ثامناً: ارتفع فوق النقد :

قال الفيلسوف الألماني «أرثر شوبنهاور» Arthur Schopenhauer (1788-1860م) : «ذوو النفوس الضعيفة يجدون متعة في البحث عن أخطاء الرَّجل العظيم».

ويقول كاتبنا المصري الكبير «محمد زكي عبد القادر» (1906-1982م) : «لا تهتم بما يوجه إليك من نقد غير شريف، وتيقن أنَّه ليس هناك مَنْ يصدق هذا النقد». كما يقول أيضاً: «ليس هناك مَنْ يستطيع أن يجعلك تحس بالنقد، دون أن توافق أنت علي ذلك». أي أنَّك – عزيزي القارئ، القارئة – تتحمَّل المسؤولية في حال إيمانك أو اقتناعك بما يوجه إليك من نقد، لاسيما إذا كان نقداً للهدم، لا للبناء وتلافي الأخطاء.

ولعلَّ أصدق الأمثلة لتفسير ما ذكرناه من مقولات حول النقد، ما صدر عن رئيس جامعة أمريكية سابق يُدعى «دوايت» Dwight عندما وجد متعة في اتهام مرشح الولايات المتحدة الأمريكية، فكتب في إحدى الصحف يُحذّر النَّاس من انتخابه، فقال: «لو أن هذا الرَّجُل أُنتخب لرأينا زوجاتنا عُرضة لانتهاك أعراضهن، ولوجدنا شرفنا يوطأ بالأقدام، ولأصبحنا طريدي العدالة، أعداء الله والإنسانية».

ولم يكن في واقع الأمر هذا المرشح سوي «توماس جيفرسون» Thomas Jefferson (1743-1826م)، صاحب الشهرة العريضة إلي يومنا هذا؛ فهو مُحرّر «وثيقة الاستقلال»، وأبو الديمقراطية، وأشهر مَنْ عرفه العالم في مجال العدالة والمساواة وحقوق الإنسان.

والحكمة التي نخرج منها من هذا النقد الظالم إنّما هو اعتراف ضمني بقدره هذا الرَّجُل، وأنّه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك.

الأشجار المثمرة هي التي تُلقى بالأحجار، وعليه يجب أن يرتفع الإنسان فوق مستوي النقد، بل يجب أن يكون عصياً علي النقد، لأنَّ الإنسان الذي يضيق بالنقد الموجه إليه لهو خليق أن يعيش حياته في قلقٍ مستمر.

ثُمَّ أَنَّهُ يُحَقِّقُ هَدَفَ مَنْ يَنْتَقِدُونَهُ لِإِقْيَافِ تَقَدُّمِهِ، وَإِعَاقَةِ مَسِيرَتِهِ. وَلِيَرْحَبَ الْإِنْسَانَ بِأَيِّ نَقْدٍ يُوْجِهَ إِلَيْهِ إِذَا كَانَ يَهْدَفُ إِلَى الْبِنَاءِ وَتَصْحِيحِ الْمَسَارِ.

وَالْإِنْسَانُ كُلَّمَا نَمَتْ خَبْرَاتُهُ فِي الْحَيَاةِ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ النِّقْدِ الطَّيِّبِ النَّبِيلِ، وَالنِّقْدِ الْخَبِيثِ الشَّرِيرِ.. رَكَزَ الْآنَ كُلُّ جَهْدِكَ فِي عَمَلِكَ الْمُنْتَجِ الْخَلَاقِ، وَصَمِّمِ أذْنِيكَ عَنْ كُلِّ مَا يُصِيبُكَ مِنْ لَوْمِ اللَّائِمِينَ الْكَارِهِينَ.

● تَاسِعًا: تَخَلَّصْ مِنَ السَّامِ.. سَرِيعًا:

السَّامُ مِنَ الْعَوَامِلِ الْأَسَاسِ الْمُسَبِّبَةِ لِلتَّقَلُّقِ، وَمِنْ الْمَعْرُوفِ أَنْ اتَّجَاهَ الْإِنْسَانُ الذَّهْنِيَّ أَفْعَلَ عَلَيَّ جَلْبَ السَّامِ وَالْإِعْيَاءِ مِنَ الْمَجْهُودِ الْجِسْمَانِيِّ الَّذِي يَبْذُلُهُ الْإِنْسَانُ، فَقَدْ عَقَدَ الدُّكْتُورُ «جوزيف بارمال» Joseph Barmal بعضَ التَّجَارِبِ عَلَيَّ طَلِبَتِهِ لِمَعْرِفَةِ أَثَرِ السَّامِ فِي اجْتِلَابِ الْإِعْيَاءِ، قَامَ « بارمال » بِتَقْدِيمِ سِلْسَلَةٍ مِنَ الْامْتِحَانَاتِ فِي مَوَادِّ تَثْقُلُ عَلَيْهِمْ وَلَا تُحِبُّهَا نَفُوسُهُمْ، فَمَاذَا كَانَتِ النُّتِيْجَةُ ؟

لَقَدْ أَحْسَسَ الطَّلَابُ وَهُمْ يَقْرَؤُونَ الْامْتِحَانَاتِ بِالتَّعَبِ، وَغَلِبَهُمُ النُّعَاسُ، وَشَكَا بَعْضُهُمْ صَدَاعًا مَفْاجِئًا، وَشَكَا فَرِيقٌ آخَرَ الْمَأْ فِي عَيْنِيهِ، بَلْ شَكَا فَرِيقٌ ثَالِثٌ اضْطِرَابًا فِي مَعْدَتِهِ.

ثُمَّ أُخِذَتْ عَيْنَاتُ مَنْ دَمَ هَوْلَاءُ الطُّلَابِ وَهَمْ يُوَدُّونَ تِلْكَ
الامتحانات، فدلَّ فحصها عليَّ أنَّ ضغطَ الدَّمِّ في الجسمِ،
وامتصاصَ الأكسجينِ به يقلانِ فعلاً عندما يحلُّ السَّامُ في
نفسِ الإنسانِ، فإنَّ زالَ السَّامُ عادتِ عملياتُ الجسمِ إلي
سيرتها الطبيعيَّة.

ولقد أكَّدَ عالمُ النفسِ الأمريكيِّ «إدوارد لي ثورندايك»
Edward Lee Thorndike (١٨٧٤ - ١٩٤٩ م) علي تلك الحقيقة
بعد طول تجارب، بقوله: «إنَّ السببَ الأصيلَ في نقصِ إنتاجِ
المرءِ هو إحساسه بالسَّامِ من العملِ الذي يزاوله».

فحيث تكون اللذة في العمل يكون النشاط، وتكون القدرة
علي بذل الجهد.. فماذا يتعيَّن علينا أن نفعَل؟ إذا كان عمَلُك
بغِيضاً عليكَ، ولن يسعَكَ أن تجعله مسلياً، أو ممتعاً فعلاً،
فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعاً، وسوف تري أنَّه مع الوقت
سيلذ لك.

وفلسفة « كما لو كان »، فلسفة يقرها علم النفس الحديث،
ويؤمن بها، فقد نصحنَا العالمُ « وليم جيمس » بأن نبذو « كما
لو كنا » شجعاناً فتواتينا الشجاعة، وأن نتصرَّف « كما لو كنا »
فتغمرنا السَّعادة.. وهكذا.

وقد وجه « هـ . ف . كالتبورن » H.F Caltanbourne المعقب الشهير علي نشرات الأخبار، نصيحته الذهبية للشباب بقوله: «تحدثوا كُلَّ يوم إلي أنفسكم — كما كنت أفعل — ففي هذا تدريب ذهني يحفز علي العمل ويشحذ الهمم».

ولكن هل حديث النفس هذا خليق بالأطفال وحسب ؟.. يقول المؤلف، ومدير معهد كارنيجي للعلاقات الإنسانية «دیل كارنيجي» Dale Carnegie (١٨٨٨ — ١٩٥٥ م): «علي العكس، إنَّه متفق مع علم النفس الحديث، فإن حياتنا من نسيج أفكارنا وخواطرنا، وأنت بجديتك مع نفسك في كُلِّ صباح، تستطيع أن تزودها بخواطر الشجاعة والسَّعادة والقوَّة والسَّلام. بجديتك إلي نفسك عن الأشياء التي تستحق أن تشكر الله عليها تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح».

● عاشرًا: قم بإزالة متاعبك الماديَّة :

نستطيع أن نوَكِّد أنَّ ٧٠٪ من القلق الذي نُعانيه مرجعه الأساس هو قلة المال الكافي لنحيا حياة كريمة لائقة. وإنَّ معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهي متى زاد دخلهم، وهذا حقيقي، ولكنَّ هناك حقيقة أخرى يجب أن نضعها في الحسبان، وهي: إنَّ زيادة الدخل لا يحل المشكلات الماليَّة فإنَّ ازدياد الدخل — في كثيرٍ من الأحيان — يُقابلة ازدياد في الإنفاق وازدياد في المتاعب.

أمَّا السبب الحقيقي الذي يشكو منه القَلِقون علي ضآلة
مواردهم، فهو لأنَّهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه
من مالٍ.

ما مرَّ بنا من تجارب يجعلنا نقول إنَّ الوسيلة الوحيدة
لتجنُّب الديون والمتاعب المالية، هي وضع برنامج تنفق المال
بمقتضاه.

**لن نخوض في التفاصيل الدقيقة حول هذا الموضوع،
ولكنَّ سنقدم بعض القواعد العامَّة:**

١. دون جميع أوجه الإنفاق، الكبير منها والصَّغير.
٢. اجعل لنفسك ميزانية تتضمَّن كل احتياجاتك.
٣. التزم الحكمة الشديدة في الإنفاق.
٤. لا تقلق كثيراً بشأن التفكير في دخلك، يمكنك العيش في
حدود ميزانية معلومة ومضمونة.
٥. يمكنك تأمين نفسك وأسرتك ضد المرض والكوارث
والحوادث والطوارئ.
٦. علِّم أبناءك كيف يتحملون مسؤولية ما لديهم من أموال
بكيفية المحافظة عليه، وإنفاقه في الضروريات.

٧. حاول زيادة دخلك بالطرق المشروعة، وبما لديك من مهارات وقدرات.
٨. إياك والمقامرة بالمال، فإنها سوف تفضي بك إلي كارثة.
٩. إذا لم تستطع أن تحل مشكلاتك المالية فالأفضل في هذه الحالة ألا تقتل نفسك حسرة علي ما ليس منه بد، وتذكر أنه ما في وسعك سوي تناول ثلاث وجبات، وتنام علي فراش واحد.

