

وصفة ناجحة لعلاج
الآنتناب والقلق

إليك وصفة سريعة المفعول وناجحة وحاسمة للتخلص من القلق ؛ وهي وصفة وصفها الكاتب الأمريكي ديل كارينجي في كتابه الشهير (دع القلق وابدأ الحياة) ؛ فإذا أردت أن تتخلص من قلقك واكتئابك فيجب أن تتبع تلك النصائح التي جاءت في كتاب هذا الرجل ؛ وذلك لأن الكثيرين طبقوها ونجحت معهم ؛ فدعني أعرض عليك هذه الوصفة التي اكتشفها " ويليس كارير " المهندس العبقرى الذي ابتكر صناعة آلات التكيف وهو حالياً رئيس شركة كارير الشهيرة في سيراكيوز ، نيويورك ؛ ويقول ديل كارينجي في كتابه : وظني أنها من أفضل الطرق المناسبة لعلاج الاكتئاب ؛ وقد سمعتها بنفسى من مستر كارير حين كُنّا نتناول الغداء معاً في قاعة الطعام بنادى المهندسين بنىويورك .

حدثني مستر كارير قائلاً : عندما كُنْتُ في مطلع الشباب التحقت بالعمل في شركة فورج بمدينة بفلو بولاية نيويورك ؛ وأوكل إليّ مدير الشركة في أحد الأيام اختراع آلة لتنقية الغاز في مصنع تابع لشركة " بتسبرج للأواني الزجاجية " في مدينة كريستال بولاية ميسوري ؛ وقد بلغت التكلفة الإجمالية لهذا المصنع نحو مليون دولار ؛ أما طريقة تنقية الغاز فقد كانت حديثة في تلك

الأثناء ، ولم يتم إخضاعها للتجربة إلا مرة واحدة ؛ وفي أثناء عملي بهذه الشركة تعرضت لمتابع ومصاعب عديدة لم أكن أتوقعها ، خاصة أن الطريقة التي اخترعتها لتنقية الغاز لم تكن هي الطريقة المثلى التي كنت أتطلع إليها ؛ ومن ثم فقد فشلت في تعهدي الذي قطعته على نفسي للشركة بخصوص جودة هذا الاختراع وساء هذا الفشل وضايقني كثيراً ، وشعرت بصداق يكاد يفتك برأسي مصحوب باضطرابات شديدة في أمعائي ومعدتي ؛ وساورني الاكتئاب والقلق الذي ، طار النوم من عيني ؛ وفي مساء أحد الأيام اكتشفت في نفسي أن الاكتئاب لن يمنحني شيئاً ، فأخذت أفكر في وسيلة أستطيع من خلالها التغلب على مشكلتي والسيطرة على هذا القلق ؛ وتوصلت بالفعل إلى طريقة حققت نتائج باهرة في حياتي الشخصية والعائلية والعملية حتى أنني مازلت متمسكاً بها منذ سبعة وثلاثين عاماً ؛ وهي طريقة سهلة يسيرة بمقدور أي شخص تطبيقها على نفسه وهي مكونة من ثلاث خطوات كما يلي :

١ - قُمت بتفسير وتحليل موقعي بدقة وأمانة وحياد وتصورت أسوأ ما يمكن أن يقع لي على المدى القريب إذا أنا فشلت ؛ وقُلت في نفسي :
- بالطبع أنا لن أسجن ما لن أقتل ؛ ولكن من الممكن أن أفقد وظيفتي كما أن هناك احتمالاً يؤكد أن شركتي ستخسر من وراء ذلك نحو عشرين ألف دولار هو إجمالي المبلغ الذي أنفقته على تصنيع الآلات التي طلبتها لابتكار الآلة الخاصة بتنقية الغاز ؛ وهذا هو أسوأ التوقعات .

٢ - حين فرغت من تصور تلك التوقعات والاحتمالات حزمت أمري على قبول أي احتمال ؛ وقُلت في نفسي : إن هذا الفشل سيكون بقعة سوداء في ثيابي البيضاء ؛ وقد تُؤدي إلى فقدان وظيفتي ؛ ولكن إذا فُصلت فأنا

أستطيع الحصول على وظيفة أخرى ؛ ولكن رؤسائي في العمل يعرفون أننا نُجرب ابتكاراً جديداً لتنقية الغاز ؛ فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف دولار ففي وسعهم احتمال خسارة هذا المبلغ ؛ بل في استطاعتهم ترحيل هذا المبلغ إلى جدول الميزانية المُخصصة للأبحاث ؛ المهم بعد أن تراقصت أمام عيني كُل هذه التصورات والاحتمالات وجدتني في حالة من الاسترخاء والشعور بالطمأنينة التي كنت أفقدتها .

٣ - في أعقاب ذلك بذلت قصارى جهدي في محاولة مني لإنقاذ ما يُمكن إنقاذه من هذا الفشل الذي تهيأت لمواجهته ، وفكرت ساعتها في تلك الوسائل والطُرق التي يُمكن أن أتبناها بُغية تقليل حجم الخسارة التي قُدرت بنحو ٢٠ ألف دولار ؛ وبالتالي فقد أُجريت عدة اختبارات وتأكد لي من خلالها أننا أنفقنا نحو خمسة آلاف دولار أخرى على شراء معدات أخرى إضافية ربما نجد حلاً للمشكلة قبل وقوع الفشل ؛ والحمد لله فقد حدث هذا بالفعل وربحت شركتنا نحو خمسة عشر ألف دولار بعد أن كانت ستخسر عشرين ألف دولار .

وكان من المُمكن ألا يحدث هذا لو أنني ظللت أسيراً للقلق ، فإن من أبشع صفات القلق هو قُدرته على إبادة التركيز الذهني ؛ لأننا حين نُصاب بالقلق فإن أذهاننا تتشتت ؛ بل إننا نفتقد أيضاً القُدرة على البت في اتخاذ قرار حاسم ؛ ولكن إذا تهيأنا لمُجابهته مع فرض أسوأ الاحتمالات فلا بد أن هذه الإرادة ستدفعنا للتركيز في جوهر المُشكلة وإيجاد حلول مُناسبة لها ؛ هذه هي خلاصة تجربتي في التغلب على القلق وطرده ؛ ولا أظن أنني عانيت بعد ذلك من المرض اللعين ؛ لأنني تمسكت بتطبيق هذه الطريقة الفعالة .