

ماذا نبحث تجربة كارييه
منه الناحية السيكلوجية؟

السبب أنها تدفعنا في التو للتخلص من الضباب الكثيف الذي عمى أبصارنا عند القلق والاكتئاب ؛ كما أنها تُثبت أقدامنا وعقولنا وهو ما يجعلنا نفكر ونركز بعيداً عن الانفعالات والاضطرابات .

مُنذ نحو أربعين عاماً وربما أقل رحل عن دُنْيانا العالم الشهير " وليم جيمس " المشهور بلقب (أبو علم النفس) وأعتقد أنه لو كان حيّاً لأقر بأسلوب كاريير ونادى به ؛ فهو الذي قال : جهزوا أنفسكم لتقبل الحقائق ؛ فإن التسليم والإقرار بما حدث هو أولى خطواتكم التغلب على المتاعب .

وهو نفس ما عبر عنه " لين يرتانج " في كتابة الشهير (أهمية العيش) حيث يقول هذا الفيلسوف الصيني : إن استقرار الذهن واطمئنانه لا يأتي إلا في أعقاب التسليم بأسوأ الاحتمالات ؛ حيث إن هذا التسليم يعد من الناحية السيكولوجية مساعداً فاعلاً لتحرير النشاط من قيوده ؛ إذ يتأكد لنا صحة هذا الكلام حال تسليمنا بأسوأ الفروض لأنه بعد ذلك لن يبقى أماناً شيئاً نخسره .

والمؤسف أن الملايين من الناس حطموا أنفسهم لرفضهم التسليم بأسوأ الفروض والاحتمالات ورفضوا أن يبذلوا جُهدهم لإنقاذ ما يمكن لهم إنقاذه ؛ وبدلاً من أن يحاولوا بناء آمالهم مرة أخرى ؛ خاضوا معركة شرسة مع الماضي ورضخوا للقلق وأوهامه ومتاعبه .

هناك رجل استطاع أن يتغلب على قلقه بنفس طريقة كاريير وكان هذا الرجل يعمل في مجال الزيت في نيويورك .

وهذه هي روايته : لقد كنت فريسة لتهديد وابتزاز مالي الأمر الذي لم أكن أتوقعه ؛ وكانت شركة الزيت التي أعمل بها تضم عدداً لا بأس به من السيارات والسائقين ، وكانت كميات الزيت التي يتسلمها كل عميل من عملائنا معروفة ومحددة سلفاً ؛ ونما إلى علمي أن هناك بعض السائقين يتلاعبون في تسليم كميات الزيت بأكملها لأصحابها ؛ بل يُنقصون منها لبيعها فيما بعد لحسابهم الخاص .

وكانت هذه المرة هي الأولى التي أرى فيها مثل هذا التصرف المشين حين زارني رجل ذات يوم وادعى أنه مُفتش حكومي ؛ ثم وجدته يطلب مني مبلغاً من المال نظير سكوته ، حيث أبلغني أن في حوزته أدلة قاطعة تدين سلوك سائقي الشركة ؛ وراح يُهددني بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب النائب العام إذا رفضت أن أمنحه المبلغ الذي طلبه مني .

وكنت أعرف ، أن القانون يُحمل مسؤولية تصرفات الموظفين لمسؤولي الشركة ؛ كما كنت أعرف أن الموضوع إذا بلغ القضاء وتناولته الصحف سيؤدي إلى فقدان عملي الذي أسسه والدي منذ ربع قرن ؛ وللأسف تملكني القلق حتى أصابني المرض ، فامتنعت عن تناول الطعام وتجنبت النوم طوال ثلاث ليال ؛ كُنت فيها كالأبله لا يدري من أمره شيئاً ؛ وتساءلت في نفسي ؛ هل أسدد لهذا الرجل الخمسة آلاف دولار ؛ أم أطرد الرجل وأقول له : افعل ما تريد؟!

وفي مساء يوم الأحد وقعت عيناى على كتاب تحت عنوان " كيف تقهر القلق " الذي كنا ندرس فصوله في معهد كارينجي ؛ واطلعت على صفحاته حتى قرأت هذه العبارة التي كتبها ويليس كارير "واجه أسوأ الاحتمالات " ؛ ويومها سألت نفسي : ما هو أسوأ ما يُمكن توقعه إذا أنا رفضت دفع المال للرجل ؟ ، وماذا سيحدث إذا هو قدم مستنداته للنائب العام ؟

وكان الجواب هو هذا : فُقدان وظيفتي ؛ وهذا أسوأ ما يُمكن حدوثه ؛ ثم إنني لن أتعرض للسجن ؛ كما أنني لن أُقتل ، غاية ما في الأمر أن الدعاية السوداء ستُحطم شركتي ؛ وساعتها قُلتَ لنفسي : حسناً لنفرض مثلاً أن الشركة تحطمت فعلاً ؛ وسلمت بهذا الاحتمال فما الذي سيحدث بعد ذلك ؟ ، وأجبت : بوسعي أن أسعى للالتحاق بوظيفة أخرى ؛ وهذا أمر بسيط يسير على نفسي ، حيث إنني أعرف الكثير عن الزيت ، وهناك شركات عديدة سيسعدها التحاقني للعمل بها ؛ وبعد ذلك غمرني شعور بالارتياح ؛ وانطفأت نيران غضبي ؛ وخلال تلك الأثناء استطعت أن أفكر ؛ حيث أصبحت صافي الذهن ؛ ثم حاولت في الخطوة التالية العمل على إنقاذ ما يمكن إنقاذه ؛ وفكرت في إيجاد الحلول الممكنة فاكشفت شيئاً كنتُ أجهله ؛ فلو أنني ذهبت إلى المحامي الخاص بي وعرضت عليه الصورة بدقة ؛ فربما وجد لي مخرجاً من هذا المأزق ؛ وكان سخيلاً أنني لم أفكر في مثل هذا الأمر من قبل ؛ والسبب ببساطة أنني كنتُ أسيراً للقلق ، وبالفعل قررت الذهاب إلى المحامي في الصباح ؛ وقصدت فراشي ؛ ونمت به نوماً هادئاً وعميقاً ، ولكن كيف نجحت في إنهاء هذه المشكلة ؟

لقد نصحتني المحامي في اليوم التالي بأن أذهب إلى النائب العام وأقص عليه

حقيقة الأمر ؛ وفعلت بالفعل ما نصحني به ؛ وتملكتني الدهشة حين قال لي النائب العام : إن هذا الرجل الذي هددك وأراد ابتزازك ما هو إلا مُحْتال ارتكب العديد من الجرائم مُتَحَلِّاً صفة مُفْتَش حكومي والبوليس يتعقبه مُنْذ فترة .

لقد أثلجت كلمات النائب العام صدري وأسعدتني بعد أن كنت نهبا للقلق ؛ وتعلمت من هذه الواقعة درساً لن أنساه ما حييت وهو أن أتمسك بوصفة السيد كاريير العجوز المُتمرس .

في نفس الوقت الذي كان يعاني فيه كاريير من مغبة القلق من فشله في ابتكار آلة تنقية الغاز ؛ كان هناك رجل آخر يعيش في مدينة "بركن نو" بولاية نبراسكا يكتب وصيته بعد أن تعرض لأزمة صحية عفيفة كانت سببها قُرحة في الإثنى عشر ؛ وقد أكد له ثلاثة أطباء أن شفاء بات أمراً مُستحيلاً ؛ ونصحوه بعدم تناول الطعام على ألا يقلق أو ينزعج ؛ ولا بد أن يعيش في هدوء تام ، كما طلبوا منه أن يتفرغ لكتابة وصيته ؛ وقد فقد إيرل هاني وظيفته بسبب هذه القُرحة ؛ ولم يكن أمامه سوى انتظار الموت الذي يدنو نحوه ؛ ورغم هذا المناخ العصيب اتخذ هاني قراراً حاسماً بعد أن قال لنفسه : إذا كُنْتُ على بعد خطوات من الموت فلماذا لا أتمتع بما بقي لي من عُمر ؛ وأفعل ما عجزت على فعله في الماضي ؛ وليكن ذلك الآن ؟

وفي أعقاب ذلك قام بشراء تذكرة سفر للترحال والسفر إلى أي مكان يحلو له ؛ الأمر الذي أفرع أطباء الذين أخبروه في غضب : ثق يا هاني أنك إذا سافرت فسوف تلقي حتفك أثناء سفرك .

ولكنه أجاب قائلاً: كلا سوف أسافر؛ ولن يحدث شيئاً؛ فقد وعدت أسرتي أن يدفن جثمانى في مقابر العائلة؛ واشترى هانى تابوتا واصطحبه معه في رحلته حتى إذا وافته المنية دُفن بداخله؛ ثم ركب الباخرة.

وعلى متن الباخرة المتجهة إلى الصين والهند راح هانى يعيش أجمل لحظات عمره في تناول أشهى وألذ الأطعمة والمشروبات؛ وترديد الأغاني والسهر حتى منتصف الليل؛ وكسب العديد من الصداقات وسُرعان ما اختفى المرض وتلاشى القلق واندرثت الهموم، وأحب الحياة وكره الموت وباع التابوت إلى أقرب حانوتي؛ وعادت صحته كما كانت من قبل ولأن هانى لم يكن قد سمع بوصفة كاريير فقد أكد أنه طبقها دون أن يعرفها أو يسمع عنها ومازال يعيش بين أسرته سعيداً هائئاً مسروراً بحياته .

وإذا كان هؤلاء الذين عرضنا تجاربهم قد تمكنوا من التغلب على القلق فلا بد أن نفتقد أثر هؤلاء في إنهاء الشكل وتأكيد أن لها حلولاً ولا عليك سوى أن تترى وتبحث عنها في هدوء، ولكي تنجح في ذلك إذا كانت لديك أزمة تُشير قلقك فطبق وصفة كاريير المسحورة مُتبعاً هذه الخطوات الثلاث:

١ - سل نفسك: ما هو أسوأ الفروض التي يمكن حدوثها لك؟

٢ - جهز نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .

٣ - ابذل ما في وسعك لإنقاذ ما يُمكن إنقاذه .

والدكتور (الكيس كاريل) الذي حاز على جائزة نوبل في الطب، كتب يقول: إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يقاومون القلق يموتون مُبكراً؛ وأنا أضيف إليهم الزوجات والأطباء والذين يعملون في المعمار والبناء؛ أقصد

عُمال التراحيل ؛ وفي مُقابلة أجريتها مع كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت وسانتا في كولورادو ؛ حدثني قائلاً عن القلق : إن بمقدور سبعين في المائة من المرضى الذين يذهبون إلى الأطباء أن يتولوا علاج أنفسهم بأنفسهم إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التي تُساوهم ؛ ولا أقصد بذلك أن أمراضهم وهمية ، بل بالفعل هي حقيقية لها ألم لا يقل عن ألم الأسنان ؛ وربما كان أشد منها مئات الأضعاف ؛ وأذكر مثلاً لهذه الأمراض وهو عُسْر الهضم العصبي ؛ وفُرحة المعدة ؛ واضطرابات القلب ؛ والأرق ؛ والصداع ؛ وبعض أنواع الشلل ؛ إن هذه الأمراض حقيقية وأنا أعرف ماذا أقول ؛ فأنا نفسي قد تعرضت لفرحة المعدة على مدار اثنتي عشرة سنة .

إن الخوف يا عزيزي يسبب القلق ؛ والقلق يؤدي لتوتر الأعصاب وتعكير المزاج ؛ ويؤثر في خلايا وأعصاب المعدة ؛ بل إنه يُحيل وظائف العصابات الهاضمة إلى عصابات سامة تُصيب الناس في أغلب الأحيان بفرحة المعدة .

ومن جانبه يقول د/ جوزيف ف مونتاجي صاحب كتاب " اضطرابات المعدة العصبية " إن فُرحة المعدة لا تأتي مما تأكله لكنها تأتي مما يأكلك .

أما الدكتور " و . س . . الفاريز " الطبيب بمستشفى مايو يقول : إن انقلاب العاطفة يؤدي غالباً إلى الإصابة بالفرحة واضطرابات الإحساس ، وخلاصة قوله استقاه من تجارب أجراها على ١٥ ألف مريض بالفرحة كان أغلبهم يُعاني خوفاً أو أرقاً أو قلقاً أو أنانية أو كراهية إلى جانب عدم القدرة على مواجهة الحياة .

في رسالة ألقاها الدكتور " هارولد هاين " أمام اجتماع عقدته الجمعية

الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية جاء فيها : أنه قام بفحص ١٧٦ حالة من رجال الأعمال كانت أعمارهم لا تزيد على ٤٤ عاماً فاكشف أن أكثر من ثلث هؤلاء يُعانون واحداً من ثلاثة أمراض نتجت عن توتر الأعصاب وهي اضطرابات في القلب ؛ وفُرحة المعدة ؛ وضغط الدم ؛ ولم يبلغ واحد منهم عامه الخامس والأربعين ؛ وهل بذلك يُعد ناجحاً ذلك الذي يشتري المال والنجاح بالقرحة والقلب ؟ وما الذي يُفيده إذا هو ربح العالم وخسر صحته ؟

لو أن أحدهم ملك العالم وعجز عن النوم في مخدعه ساعة واحدة ؛ ولم يستطع أن يأكل ثلاث مرات في اليوم ؛ فالفرق إذن بينه وبين عامل الترحيلة الذي يستغرق ساعات في نومه ؛ ويستمتع بطعامه أكثر من رجل الأعمال صاحب الجاه والنفوذ كبير .

وإنني بصراحة شديدة خير لي أن أعيش مُزارعاً مُتواضعاً في " ألاباما " أعزف على قيثارتي إذا فرغت من عملي ؛ على أن أحطم صحتي قبل أن أبلغ الخامسة والأربعين ؛ من أجل تأسيس شركة للسكك الحديدية أو التبغ .

وبمناسبة التبغ فإن أشهر مُنتجتي السجائر في العالم مات أخيراً بالسكتة القلبية أثناء ذهابه لالتماس الراحة في إحدى غابات كندا .

ويمكن هذا الرجل من كسب الملايين ثم سقط ميتاً في سن الواحدة والستين من عمره وربما قضى نصف عمره باحثاً عن النجاح أو المجد والنفوذ والجاه .

وفي ظني أن هذا المليونير كان أبي أوفر منه حظاً رغم أنه كان يعمل مُزارعاً بسيطاً في ميسوري فقد مات عن عُمر يُناهز التاسعة والثمانين عاماً ؛ ولم يترك

لنا سنتا واحداً بعد موته . . . وفي إحصائية نشرتها مستشفى " اخوان مايو " تُشير إلى أن معظم المرضى الذين يشغلون أسرة المستشفى يعانون من القلق والاضطرابات العصبية ؛ ولو أنك فحصت صحة هؤلاء تحت ميكروسكوب دقيق وحديث لتبين لك أنهم يتمتعون بصحة تفوق صحة جاك ديمس بطل الملاكمة ؛ لكن مرجع هذه الاضطرابات هو القلق والخوف وانقلاب العواطف والفشل واليأس . .

قديمًا قال أفلاطون الفيلسوف اليوناني الشهير : إن أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون أن يعالجوا العقل ، في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد ؛ ولذلك لا يجوز معالجة واحد منهما دون الآخر .

هكذا بعد مرور ألفين وثلاثمائة عام بدأ الطب يُؤسس علم يُسمى الطب النفسي الجُسْمانِي وهو علم يُعالج الجسم والعقل معًا ؛ وصحيح أن الطب انتصر على العديد من الأمراض ، لكنه وقف عاجزاً عن علاج القلق والخوف واليأس والكرهية رغم كثرة ضحاياهم .

هناك كتاب للدكتور " إدوارد بولسكي " عنوانه (دع القلق وانعم بالشفاء) ؛ وهذا بعض من عناوين فصول هذا الكتاب ؛ ماذا يفعل القلق بالقلب؟ ضغط الدم الذي يُغذيه القلق ، القلق يُسبب الروماتيزم ، من أجل راحة معدتك ابعد عن القلق ، البرد وعلاقته بالقلق ، القلق والغدة الدرقية ، مرض البول السكري والقلق .

وهناك كتاب آخر يدور حول القلق صدر بعنوان " الإنسان عدو نفسه "

للدكتور الأمريكي كارل مُنتجر أحد أطباء مستشفى مايو للطب النفسي ؛ وهذا الرجل سيُثير عجبك واستغرابك ، خاصة فيما يتعلق بمدى الأضرار التي تتسبب بها لنفسك إذا أنت أطلقت لعواطفك حُرية السيطرة على حياتك ؛ ولهذا إذا أنت أردت ترويض نفسك وكبح جماحها فما عليك سوى أن تقرأ كتاب الدكتور منتجر ؛ لكنني أرجو منك بعد أن تفرغ من قراءته أن تُعطيهِ لأصدقائك لكي يقرؤوه حيث إن ثمنه ليس بمرتفع ؛ فإنه لا يزيد على أربعة دولارات ؛ وهو مبلغ غير ذي قيمة إذا ما قُورن بقيمة الكتاب ومدى أهميته وضرورته .

إن القلق يُضعف ويكسر إرادة أشد الرجال صلابة وقوة ؛ ولعل الجنرال (جرائن) هو أشهر من اكتشف هذه الحقيقة قُبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية ؛ وإليك تفاصيل ما رواه : لقد قمنا بحصار مدينة جرائن على مدار تسعة أشهر حتى تمكنت خلالها قوات جيش " الجنرال لي " بل أن معنوياتها قد تحطمت أيضاً حتى سمعنا أن فرقاً من هذه القوات هربت من ثكناتها ؛ وأخرى كانت تُؤدي الصلوات في خيامها وهي تبكي وتتنحب بعد أن خُيل لأفرادها رؤى مُزعجة ومُخيفة .

لقد اقتربت النهاية وأحرق جنود الجنرال لي مخازن القطن والمعيشة بمدينة ريتشموند التي كانوا يحتمون بداخلها ولاذوا بعدها بالفرار خلف أستار الليل رغم أن لهيب حرائقهم كان يخترق تلك الأستار السوداء ؛ وأخذت قواتي لمطاردتهم وملاحقتهم ربما أتمكن من محاصرتهم مرة أخرى ؛ وفيما كان الفرسان تحت قيادة شريدان يبدلون جُهدهم لمطاردتهم من الأمام أثناء قيامهم بتخريب وتدمير خطوط السكك الحديدية للاستيلاء على عربات القطارات

المحملة بالغذاء والمون؛ وتحلفت وراء جيوشه بعد أن داهمني صُداً حاداً الأمر الذي دفعتني للاعتكاف في أحد البيوت الريفية خلف الخطوط؛ وقضيت الليل كُلّه في مُعالجة قدمي بواسطة حمامات الماء الدافئ، بينما عاجلت مفاصلي ورقبتي بالعقاقير الحارة على أمل أن أتمثل للشفاء في الصباح الباكر، وبالفعل شُفيت تماماً كما توقعت؛ ولكن لم يكن سبب شفائي البُحار أو العقاقير الحارة؛ إنما هو أحد ضُباط الخيالة الذي جاءني يتمطى على ظهر جواده حاملاً إلى خطاباً من الجنرال لي يُبدي فيه رغبة في الاستسلام.

والواقع حين جاءني هذا الضابط كنت أعاني الصداع، إلا أنني أعترف أنه بمجرد إطلاعي على سطور الرسالة وقراءة ما بها لم أشعر بهذا الصداع اللعين بل أنني شُفيت منه تماماً.

إذاً فمرض الجنرال جرانت في رأسه ورقبته وقدمه ومفاصله لم يكن مرضاً عضوياً بل كان نفسياً، كنتيجة حتمية للقلق والتوتر وانقلاب عواطفه؛ وقد تماثل للشفاء وبدأت نفسه وسكنت عواطفه واسترد ثقته بعد أن اطمأن لزوال المخاطر؛ وفي مُذكراته الرائعة أكد "هنري مورجنتاو" وزير المالية في عهد الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت: أن القلق قد أصابه بمرض مصحوب بالدوار.

ثم يقول أيضاً: إنني أحسست بالقلق عقب قيام الرئيس بشراء ٤,٤٠٠,٠٠٠ إردب من القمح؛ ربّما يتمكن من رفع سعره؛ ولهذا السبب شعرت بالدوار؛ بينما كانت الصفقة تتم حتى أنني ذهبت إلى بيتي ولزمت سريرتي ساعتين فقط بعد الغداء.

لو أنني رغبت في رؤية ما يفعله القلق بالناس، فليس على أن أذهب إلى

مكتبة أو حتى إلى طبيب ؛ بل لو أنني نظرت من نافذة بيتي فرأيت في الحي الذي أقطن فيه أحد البيوت التي أصابها القلق ؛ ومن ثم الانهيار العصبي ؛ وبيت آخر أصاب القلق صاحبه بأعراض مرض البول السكري . ومن الحقائق الشائعة في مجتمعتنا أنه إذا هبطت قيمة الأسهم في أي بورصة ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضارين .

في أعقاب انتخاب الفيلسوف الفرنسي مونتاني عمدة في مسقط رأسه (بوردو) راح يقول لمواطنيه الذين التفوا حول بيته : إنني على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدي لا بكبدي ورثتي .

وهذا جار يسكن بجوار منزلي أصابه القلق بمرض البول السكري لأنه هيمن على عمله في البورصة بأعصابه ومشاعره وعواطفه ودمه لا يديه فكاد أن ينتحر ؛ والقلق بمقدوره أن يلزمك بالعيش على مقعد متحرك من آلام الروماتيزم أو التهاب المفاصل ؛ ولعل الدكتور (لرسل لي) أستاذ طب المفاصل الشهير وإخصائي الروماتيزم العالمي قد نجح في معرفة الأسباب الأساسية التي تؤدي للإصابة بالتهاب المفاصل وهي كما يلي :

- ١ - فشل الإنسان في الزواج .

- ٢ - خسارة مادية فادحة يتبعها حزن وهم كبير .

- ٣ - القلق والإحساس بالغربة والعزلة والانطوائية .

- ٤ - التوتر والانفعال الدائم والمستمر .

ومن المؤكد أن هذه العوامل تنبثق منها فروع أخرى ، لكنها على أية حال تظل هي الأصل والأساس ؛ فعلى سبيل المثال أحد أصدقائي طردته الشركة

التي كان يعمل بها ؛ ولأن القلق على المستقبل قد استبد بزوجه فقد أصيبت بالروماتيزم رغم جهود الأطباء في علاجها ؛ ولكنها لم تتمثل للشفاء إلا حين علمت بأن زوجها قد التحق بوظيفة أخرى ؛ ولهذا كان القلق هو السبب الرئيسي لمرضها ؛ وحين زال زالت أعراضه .

في خطاب له ألقاه الدكتور وليم ماك كونييل أمام الجمعية الأمريكية لطب الأسنان أكد فيه أن الانفعالات التي يتسبب فيها القلق والأرق والخوف والخلاف المستمر قد تؤدي إلى خلخله ميزان الكالسيوم في الجسم مما ينتج عنه وجع الأسنان وتلفها ؛ وأشار الدكتور كونييل إلى رجل كانت أسنانه قوية وسليمة حتى أستبد به القلق بعد أن تعرضت زوجته لأزمة صحية طارئة ؛ وفي خلال هذه الأزمة التي استمرت ثلاثة أسابيع وتأملت بسببها زوجته قام الرجل باقتلاع نحو سبعة أسنان .

هل شاهدت من قبل رجلاً مصاباً بنشاط زائد في إفرازات الغدة الدرقية؟ أنا شخصياً شاهدت بعض الذين أصابهم هذا الداء . . . وقد لاحظت أنهم يهتزون ويرتعدون ويرتجفون ؛ وكاد الخوف يفتك بهم حيث إن ازدياد إفراز الغدة يؤدي بالتبعية إلى تضاعف عدد ضربات القلب ؛ حتى أن باقي أعضاء الجسم راحت تعمل بكل قوتها وشدها كأنها قطعة من الجحيم ؛ وإذا لم تخمد هذه النيران بتدخل جراحي أو علاج عاجل فربما يموت المريض ؛ أو بمعنى آخر يكتوي بجمرات هذا اللهب المتوهج .

إن الترفيه يؤدي إلى الراحة ؛ ولكي تبعث الراحة على هدوء نفسك اتبع ما يأتي : ثق بالله ؛ وتوكل عليه ؛ وأعط جسمك قسطاً من النوم ؛ ثم استمع

بالموسيقى ، وانظر إلى الجانب المضيء في حياتك ؛ وتأكد بعد ذلك أن الصحة والسعادة ستكونان من نصيبك .

تشير البيانات والإحصائيات داخل وزارة الصحة الأمريكية إلى أن القلق هو السفاح والقاتل رقم واحد ؛ ففي خلال فترة الحرب العالمية الأخيرة قُتل حوالي ثلث مليون مُقاتل أمريكي ؛ بل إن أكثر من مليوني نسمة من أبناء الشعب ماتوا نتيجة إصابتهم بأمراض القلب ؛ ومن بين هؤلاء المليونين الذين ماتوا من كان مرضهم ناشئاً عن توتر الأعصاب والقلق ، نعم فقد ذكرنا من قبل أن مرض القلب هو الذي دفع الدكتور " الكيس كاريل " ليقول : إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق سيموتون موتاً مبكراً .

ومن النادر أن يُصاب الزنوج في أمريكا وأهل الصين بأمراض القلب لأن هؤلاء الناس يتعاملون ببسر وسهولة مع الحياة ، وقد تصاب بالدهشة إذا أنا قلت لك إن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفاً على عدد الفلاحين الذين يموتون بالسكتة لنفس السبب ، فلماذا؟

إن الأطباء يعيشون حياة عنيفة ومُتوترة ؛ ولهذا يقول العالم النفساني وليم جيمس :

- إن الله يغفر ذنوبنا ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط ؛ واقرأ معي هذه القصة العجيبة التي قد لا تُصدقها : - عدد الأمريكيين الذين يتتحررون يفوق أعداد الذين يموتون بالأمراض على كافة اختلافها ، فلماذا يحدث هذا؟

الإجابة : في أغلب الأحوال هو : الاكتئاب والقلق .

كان جهاز الجستابو الرهيب أثناء عهد هتلر يدفع أعداء النازي للجنون حيث كانوا يقيدونهم بسلاسل غليظة، ثم يضعونهم تحت صنبور يتسرب منه الماء قطرة بعد قطرة؛ وهذه القطرات التي تتساقط على رؤوس الأسرى مع مرور الوقت تصبح كأنها ضربات آلات حديدية؛ ولهذا دفعت هؤلاء الأسرى إلى الجنون؛ وهذه الطريقة اقتبسها الألمان من حكام الصين القدماء والأسبانين في عهد محاكم التفتيش في معسكرات الاعتقال.

والتخلص من القلق يُشبه الماء المتساقط قطرة قطرة؛ ولهذا فهو يدفع الناس إلى الانتحار والجنون.