

اطرد القلق من ذهنك؟

يستكمل ديل كارينجي حديثه في كتابه "دع القلق وابدأ الحياة" قائلاً:
روى لي صديقي "ماريون دوجلاس" قصته مع القلق الذي نسج خيوطه في
نفسه كالعنكبوت بعد أن فقد ابنته التي تبلغ نحو خمسة أعوام؛ وكان شديد
التعلق بها؛ وقد تصور أن هذه الفجيعة ستظل تلازمه للأبد هو وزوجته؛ ولم
تمض أكثر من عشرة أشهر حتى رزقهما الله بطفلة أخرى؛ ولكن هذه الطفلة
ماتت هي الأخرى بعد خمسة أيام من ولادتها؛ أرى أن الأفضل أن نسمع
التفاصيل المؤلمة من هذا الرجل فماذا قال؟

كانت هذه الكارثة المزدوجة التي حلت بي وبزوجتي تفوق قدراتنا وصبرنا
واحتمالنا، حيث فارق النوم جفوني وسئمت من الطعام وتوترت الأعصاب،
حتى أن البعض قد وصف لي دواءً مُنومًا، بينما أشار البعض الآخر إلى
ضرورة السفر إلى إحدى الدول لعلني أنسى ما حدث لي ولزوجتي؛ ولكن
عبدًا كانت محاولتنا، فقد داهمتني الأمراض من كل جانب، حيث كُنت أشعر
أن جسدي كأن دبائيس مسمومة مغروسة به؛ وهذا هو وخز الألم والحزن.

والآن أحمد الله الذي رزقني طفلاً جميلاً هو الآن في عامه الرابع وطفلي هو
السبب الأساسي في حل مُعضلتي . . . فكيف حدث ذلك؟

ذات مساء كُنت جالساً أتذكر أيامي وذكرياتني المؤلمة حين راح طفلي
يسألني "بابا . . . هل اشتريت لي قارباً"؟ ولم أكن في مُناخ يسمح لي بالتفكير

في مثل هذا الأمر ولكن طفلي شديد المراس عنيد لحوح لم يدعني أفكر في الأمر وبالفعل قمت بتصنيع القارب في منزلي ؛ وظللت مُستغرقةً في صناعته زهاء ثلاث ساعات ؛ وكانت المفاجأة أن هذه الساعات الثلاث هي أجمل وأعلى ساعات عمري حيث شعرت خلالها بصفاء الذهن وراحة البال التي افتقدتها منذ سنوات .

وبالتالي كان القارب دافعاً لي لخروجي من أزمتي وقلقي ؛ وعدت مرة أخرى أفكر بهدوء كعادتي ، واكتشفت أن الانهماك في صناعة شيء ما يُصرفني عن همومي وأحزاني .

وفي الليلة التالية دخلت غرف منزلي أبحث عمّا يمكن ترميمه وتصليحه وأحضرت مُفكرة سجلت فيها أشياء كثيرة تتطلب تدخلني ؛ وكانت كلها عبارة عن حقائب ، أو نوافذ أو ستائر أو صنابير أو أقفال حتى بلغت القائمة أكثر من ٢٤٠ بنداً يتطلب إعادة ترميمه أو إصلاحه .

وظللت عامين مُستغرقةً في تصليح أغلب بنود القائمة ؛ ثم انغمست إلى جانب ذلك في حضور برامج الطلبة البالغين في نيويورك مرتين في الأسبوع ؛ وأنا عضو في معظم هذه الجمعيات الخيرية ورئيس مجلس إدارة مدرسة بلدي ، فضلاً عن حضوري العديد من المحاضرات ؛ كما أساهم في جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها . . .

ولذلك كُنت مشغولاً حتى أنه لم يعد لدى الوقت للاستسلام للقلق ؛ لا وقت للقلق هذه هي عبارة رئيس وزراء بريطانيا ونستون تشرشل الذي كان يعمل طوال ثمانين ساعة يومياً أثناء اندلاع الحرب واشتعالها ؛ وحين

سأله أحد أصدقائه هل هذا العمل المُستمر تعبير عن القلق لمسئوليّاته الجسيمة؟
أجاب تشرشل : إني مشغول جداً يا عزيزي حتى أنني لا أملك وقتاً
للقلق .

كان تشارلز كترنج عندما شرع في اختراع مُحرك ذاتي للسيارة كان يعمل
وكيلاً لشركة جنرال موتورز ؛ ومُشرفاً على الأبحاث التي تُجريها هذه الشركة
لكنه عاش أياماً سوداء عانى فيها من الفقر المُدقع حتى أنه أنشأ معمله في أحد
أركان حظيرته واقترض من زوجته نحو ألفين وخمسمائة دولار ، بضمان
بوليصة لذلك ؛ وابتكر علماء النفس ما يُسمى العلاج الوظيفي وهو يتعلق
بالعمال والمُوظفين ورجال الأعمال وغيرهم .

قبل الميلاد بنحو خمسمائة عام كان أطباء الإغريق ينصحون بتفعيل هذا
العلاج الوظيفي ؛ وفي عهد بنجامين فرانكلين كانت جماعة الكويكرز تُطبقه في
فيلادافيا ، حتى أن أحد زوار مصحة الكويكرز قد أصابته الدهشة حين شاهد
أحد المرضى النفسيين منهمكاً في غزل خيوط الكتان ؛ وقد تصور أن هؤلاء
المرضى يُعانون من الفراغ والوحدة القاتلة ؛ إلا أن مُدير المصحة أوضح له أن
هؤلاء المرضى يتمثلون للشفاء ، إذا استغرقوا في العمل الذي يُهدئ من ثورة
غضبهم وتوتر أعصابهم .

وإذا سألت أي طبيب نفسي عن العلاج الحاسم فسيؤكد لك في ثقة أن
الاستغراق في العمل هو أهم مُهدئ للأعصاب المُتوترة ؛ ولعل شاعرنا العظيم
" هنري لونجفيلو " مثلاً لهذه القاعدة ؛ فقد كانت زوجته تقوم ذات يوم بصهر
قطعة من شمع الأختام بواسطة لهب شمعة ؛ وأثناء ذلك أمسكت النار في

ثيابها وصرخت بأعلى صوتها تستغيث بزوجها الذي حاول إنقاذها؛ إلا أنها ماتت متأثرة بكثافة الحروق التي التهمت معظم أنحاء جسدها . . .

وظل الشاعر يتجرع آلام هذه اللحظة المؤلمة حتى كاد أن يُصاب بالجنون، إلا أن أطفاله الثلاثة كانوا يلتفون حوله فأدرك أنهم في حاجة مُلحة لعطفة ورعايته؛ فاضطر أن يُعوضهم عن حنان زوجته المفقودة فكان لهم بمثابة الأم والأخ والصديق؛ وكان يتنزه معهم ويروي لهم القصص المسلية ويلعب معهم، حتى أنه صاغ قصيدة كانت من أروع ما كتب بعنوان "ساعة الأطفال" ثم راح يستغرق في ترجمة بعض أدبيات الشاعر "دانتي"؛ وهكذا تغلب على آلامه بهذه الأعمال وانتصر على القلق والتوتر والألم بعد أن كان على وشك الجنون.

وحين فقد الشاعر "تنسيون" أعز أصدقائه ويُدعى "آرثر هالام" قال في أسى: لا بد أن أنهمك بالعمل؛ وإلا هلكت نفسي من القلق؛ بالطبع نُحن لا نشعر بالقلق إذا استغرقتنا في أعمالنا وليكن ساعات، فإن عقولنا تظل خاوية إذا عشنا عاطلين لا نعمل؛ والذين درسوا علوم الطبيعة يعلمون أن الطبيعة تكره الفراغ؛ ومثالٌ على ذلك أحضر مصباحاً كهربائياً فارغاً من الهواء؛ وأحدث فيه ثقباً؛ فماذا سترى؟ سترى أن الطبيعة ستدفع الهواء إلى داخل المصباح لتملأ فراغه . . . وهكذا الطبيعة تملأ العقل الفارغ بالعواطف والمشاعر والأحاسيس؛ ذلك لأن الأحاسيس كالاكتئاب والقلق والتوتر والكراهية والحسد والغيرة مدفوعة بقوة بدائية رهيبة من شأنها أن تُظلل السلام في عقولنا.

ومن جانبه عبر الأستاذ " جيمس مرسل " أستاذ التربية لكلية المعلمين بجامعة كولومبيا قائلاً: إن القلق من السهل أن يُسيطر عليك إذا كُنْتَ لا تعمل ؛ حيث إن الخيال يفرض عليك كافة التصورات والاحتمالات ؛ ويُذكر بك بكل هفوة ارتكبتها ، الأمر الذي يدفعك للقلق والتوتر ؛ ورُبما الجنون ؛ ولا بد أن تشغل نفسك بعمل مُفيد .

في أثناء الحرب التقيت مع سيدة من أهل شيكاغو قصت عليّ روايتها الحزينة قائلة : أثناء قيام اليابان بوذ بتحطيم ميناء بيرل هابور تملكني القلق والخوف على ابني الذي كان ضمن أفراد هذا الأسطول ؛ وكدت أن أفقد صحتي من شدة القلق عليه ؛ ويومها تساءلت أين هو الآن؟ هل هو حي يُرزق؟ أم أصابه مكروه؟ هل مُصاب بجرح؟ أم مات كغيره قتيلاً؟ وسألته كيف نجحت في مُحاصرة القلق الذي استبد بها ؛ فأجابت قائلة : " انشغلت في العمل " فقد قمت بإعفاء خادمتي من أداء عملها ؛ وانهمكت في تدبير شئون منزلي ؛ ولكن هذا الأمر لم يكن كافياً ؛ فقد اكتشفت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية لم يمنعني من القلق والخوف ؛ ولهذا أدركت أنني في أشد الحاجة لممارسة عمل آخر يشغل جسدي وعقلي طوال النهار ؛ ولذلك التحقت بالعمل في أحد المتاجر الكبرى ؛ وحقق لي هذا العمل ما أردت ؛ حيث وجدت نفسي في حلقة متواصلة لا تنتهي من النشاط ؛ فقد كان العملاء يتوافدون على المتجر يسألون عن الأسعار والأنواع ؛ ولم يكن لدي الوقت للتفكير في أي شيء آخر ؛ وإذا جُن الليل كُنْتُ أفكر في راحة قدمي التي استبد بها التعب والإجهاد ؛ وسرعان ما أتناول عشاءي حتى أجدني مُلقية كُل جسدي على السرير ؛ هذه السيدة اكتشفت من تلقاء نفسها ما أكدته " جود

كوبر بويز " عندما قال في كتابه " فن نسيان الشقاء " ؛ إن الشعور بالأمان والسلام النفسي والاسترخاء يُسيطر على أعصاب المرء حين ينهمك في العمل ؛ ولعل الرحلة الشهيرة " أوزاجونسون " أشهر من اقتفت أثر هذه القاعدة ؛ وقد تكون قرأت قصتها المنشورة في كتابها " تزوجت المغامرة " ؛ وهذه الرحلة تزوجت من مارتن جونسن وهي في السادسة عشرة من عُمرها ؛ وانتقلت مع زوجها في هذه السن من بلدة كابوت بولاية كانساس إلى أدغال جزيرة يورنيو ؛ وظل الزوجان في رحلتها طوال خمسة وعشرين عاماً حيث أهدى للسينما العديد من الصور التي تدور حول الحياة البدائية التي باتت مُهددة بالاندثار في آسيا وأفريقيا ؛ ثم استقر بهما المطاف في الولايات المتحدة الأمريكية لإجراء العديد من الدراسات والأبحاث وإلقاء المحاضرات ؛ وعرض سلسلة أفلامهما الشهيرة ؛ واستقلا إحدى الطائرات من دنفر للوصول بها إلى الساحل ؛ إلا أن الطائرة المنكوبة قد ارتطمت بربوة جبلية شاهقة فمات مارتن في الحال ؛ بينما أكد الأطباء أن زوجته أوزا ستظل طريجة الفراش إلى الأبد ؛ ومضت أوزا تعيش على كُرسي مُتحرك ؛ ولكنها قررت العودة لممارسة دورها في الحياة العامة حيث أَلقت العديد من المحاضرات وهي على مقعدها المُتحرك ؛ وكان غريباً أن أَلقت أكثر من مائة مُحاضرة في هذا العام ، وحين سألتها لماذا فعلت هذا؟

أجابت فعلت ذلك حتى لا أترك نفسي فريسة للقلق والأسف ؛ فلقد تأكدت أوزا جونسون من الحقيقة التي طالما تغنى بها الشاعر تنسيون مُنذ مائة عام تقريباً ؛ وهي لا بد أن أشغل نفسي بالعمل ؛ وإلا هلكت من الأسى والقلق .

وقد اكتشفت الأدميرال بيرد هذه الحقيقة أيضاً حين قضى نحو خمسة أشهر بمفرده في خيمة مغطاة بالثلوج داخل القطب الجنوبي ، وظل الأدميرال بها دون أن يرى مخلوقاً حتى أقرب الناس منه كان يعيش بعيداً عنه ؛ وبالتحديد على بعد مائة ميل ؛ وكان البرد قارساً حتى أنه كان يسمع صوت أنفاسه وهي تتجمد حين تشتد الرياح العاصفة ؛ ولندع الأدميرال يروي لنا تفاصيل قصته بنفسه ، وهو بالمناسبة قد نشرها في كتابه (وحيد) وقد جاء فيه : قبل أن أخلد لنومي وأطفئ مصباحي كنت أتخيل في نفسي برنامج عمل الغد .

وكنت أرسم برنامجي في الغد في ورقة بيضاء أقسم فيها الساعات فأجعل منها ساعتين للعمل في حفر نفق ؛ وساعة لانتشال الثلوج المتساقطة ؛ وساعة لبناء أرفف المكتبة في عربة الطعام ؛ إلى جانب ساعتين لإصلاح الزحافة ؛ ومن خلال هذا البرنامج تمكنت من قتل الوقت ؛ ولولا ذلك لكنت ضحية للفراغ القاتل ؛ وعشت دون هدف أو غاية ؛ ولهذا فنصيحتي هي العمل ؛ ثم العمل ؛ فهو دواء له مفعول السحر ؛ وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور ريتشارد كابون أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقاً ، حيث قال في كتابه " ما الذي يعيش به البشر " : لقد أسعدني كطبيب أن أرى العمل يشفي المرضى واليائسين ، خاصة المصابين بالشلل الزوجي الذي يتوالد منه الشك والخوف والتردد .

أعرف أحد رجال الأعمال البارزين في نيويورك وقد قاتل القلق بالعمل ، حتى أنه لم يجد دقيقة واحدة يخلو فيها لنفسه ؛ وهو (ترميرا ونجمان) ؛ وهو أحد طلبتي البالغين ؛ وقد أفضى بحديث رائع حول تجربته مع القلق ، حتى أنه أثار عاصفة من التصفيق الحاد والإعجاب ؛ وبعد انتهائه من محاضراته الرائعة رافقته إلى أحد المطاعم ليتناول معي طعام العشاء ؛ وإليك قصته التي سمعتها

منه في أثناء تناول العشاء : مُنذ أكثر من ثمانية عشر عاماً داهمني قلق عنيف أدى إلى أرق، ظننت أنه ربما أصيب من جرائه بانهييار؛ أما سبب هذا القلق فهو يتعلق بطبيعة عملي حيث كنت أعمل أمين خزينة في شركة كراون لعصائر الفاكهة الكائنة في برودواي بنيويورك؛ وكان حجم الاستثمارات يبلغ خمسمائة ألف دولار في تعبئة عصير الفراولة داخل صفائح سعة الواحدة منها جالون فقط؛ وعلى مدار عشرين عاماً كُنّا نقوم بتوزيع هذه الجالونات على المحلات الشهيرة التي تصنع (الجيلاتي)؛ ولكن فجأة تجمدت أنشطة الشركة وتوقفت مبيعاتها، لأن المحلات الكبرى بدأت تُصنع عصير الفراولة داخل مخازنها؛ ولهذا لم تعد في حاجة إلى مُنتجاتنا؛ ووجدنا أننا نمضي نحو كارثة مالية خطيرة؛ خاصة أننا قد اقترضنا من البنوك حوالي ٣٥٠ ألف دولار؛ ولم يعد بمقدورنا سداد القرض؛ ولهذا استولى علينا القلق.

واتجهت بدوري إلى بلدة واطسو تفيل بولاية كاليفورنيا مقر مصانعنا؛ وبذلت قُصاري جهدي في إقناع الرئيس بأن الأمور تغيرت وتسير نحو الأسوأ وأنا على وشك الانهيار، إلا أنه رفض أن يلتفت إلى صراخي وراح يصب جام غضبه على مسئولني فرع الشركة بنيويورك؛ واتهمهم بالتكاسل والتراخي والإهمال في أداء مهام عملهم؛ ورغم إصراره على موقفه كُنت بدوري أمارس ضغطي عليه لإقناعه حتى رضخ في نهاية المطاف؛ وأصدر توجيهاته بوقف تعبئة العصير؛ على أن نتولى توزيع ما في مخازننا من فراولة طازجة في سوق سان فرانسيسكو؛ وبهذا بدأنا نلتمس طريق الخلاص؛ وكُنت أحاول بعد ذلك التخلص والفاكك من هذا القلق إلا أن محاولاتي باءت بالفشل؛ وبدأت أشعر بالخوف على كل شيء حتى الكريز الذي نستورده من إيطاليا والخوخ الذي تُصدره لنا جُزر هاواي؛ وهكذا لم أذق طعم النوم؛ وتصورت

أنني في طريقي لانتهاء عصبي؛ وفي لحظة يأس فكرت في وسيلة جديدة أتغلب بها على هذه التحديات لكي أخلص من هذا القلق . . .

لهذا شغلت نفسي بعمل تطلب أن أستجمع كل حواسي حتى أنه لم يعد لدي الوقت للقلق، فلقد كنت من قبل أعمل نحو سبع ساعات في اليوم فأصبحت أعمل أكثر من خمس عشرة ساعة؛ وبدأت في الذهاب إلى مكثبي في السابعة صباحاً وأغادره عند منتصف الليل؛ فإذا عدت إلى بيتي أجدني مُتعباً؛ وقد ارتيمت على الفراش مُستغرفاً في النوم؛ وظللت على هذه الحال قرابة ثلاثة شهور تمكنت في خلالها من تبديد القلق؛ وُعدت إلى حياتي كما كانت من قبل أعمل سبع ساعات فقط في النوم؛ وحدث لي ذلك كما قُلت منذ ثمانية عشر عاماً؛ ومُنذ ذلك الوقت لم يعد للقلق دور في حياتي .

وجورج برنارد شو عبر عن ذلك في عبارة رائعة حين قال: إن سر إحساسك بالشجن والتعاسة، هو أن لديك الوقت الكافي لكي تسأل نفسك سؤالاً؛ هل أنا سعيد أم لا؟

لذلك عليك ألا تتوقف لتسأل نفسك هذا السؤال الخطير؛ بل عليك أن تنفخ في كف يدك بعد أن تكورها حتى يجري الدم في عروقك؛ وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الجادة؛ وتأكد أنه بعد ثوان ستخلص من قلقك وهمومك .

لذا يجب أن تعمل ولا تتوقف عن العمل؛ هذه هي رويته مجانية لأفضل دواء وأعظمه فائدة؛ لذا إذا كنت ترغب في تحطيم القلق فاعمل واستغرق في عملك إذا ساورك القلق؛ وانشغل بنفسك عنه بمزيد من العمل وإلا هلكت حزنًا وأسفًا .