

أنت قوي.. ولكن



► تشكلُ القوة النفسية قاعدة مهمة من قواعد النجاح، لأنّها بمثابة المانعة النفسية التي تحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض النفسية التي تعيقه عن التقدم والنجاح.

فكمًا أنّ الإنسان عندما يفقد مناعته الجسمية يتعرض للأمراض بمختلف أنواعها ويفقد القدرة على مقاومة مسببات المرض، كذلك أيضًا، عندما يفقد المانعة النفسية فإنّه يتعرض لشتيّ أنواع الأمراض النفسية والروحية، لأنّه يفقد القدرة على مقاومتها.

ومن أخطر الأمراض النفسية هو التعب النفسي، لأنّه يفتك بروح الإنسان وبمعنوياته، فيفقد القدرة على مواجهة الحياة، وعلى تحمل مسؤولياته الإنسانية، فيصبح إنساناً ضعيفاً، عاجزاً، منهاراً.

كذلك يشلُّ التعب النفسي القدرة على التفكير المنهجي، وعلى مقاومة عامل الضعف، كما أنّه يضعف الروح المعنوية. وهذا هو منعطف الفشل الخطير!

ولذا.. من الضروري المحافظة على مناعتنا النفسية كي لا نصاب بالتعب النفسي، وكى تكون أقوىاء على الدوام.

علامات التعب:

للتعب النفسي علامات... من أهمها ما يلي:

1- انهيار الروح المعنوية:

من أهم علامات المتعب نفسيًا هو انهيار الروح المعنوية لديه، هذا الانهيار يشكل أكبر العوائق أمام تقدّم الإنسان، وقدرته على الإنتاج، وتحقيق ما يريد.

إنّ "انهيار الروح المعنوية لدى الإنسان، أشدّ" فتكاً من الانهيار البدني، لأنّ" الانهيار البدني من الممكن تشخيص أسبابه، ومن ثمّ علاجه، أما الانهيار المعنوي فيصعب تشخيص مسبباته، ومن ثمّ يصعب علاجه.

يقول شاب في مقتبل العمر وقد أنهكه الانهيار المعنوي:

"ناهضت الثامنة والعشرين، وكان يخيل إليّ أنّي سأبلغ من الحياة أطيب وأشهى الثمار، كنت قوياً أعمل وأبذل الجهد لأضمن النجاح العظيم، ولكنني بدأت بعد فترة أشهر بتوعك وانفعال شديدين، ثمّ بتعكر في المزاج، ثمّ بانصراف عن الطعام. وداخلني شعور غامض، وأخذ الإمساك ينـتاـبني، وقلـتـ حميـتي، وتلاشت حماستـي وركـبـيـ الـهمـ والـيـأسـ!".

ولا خلاص من مثل هذه الحالات إلّا بالتوجه إلى الله تبارك وتعالى، والتعلق به عزّ وجلّ، وطلب العافية منه (وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِيـنـ) (الشعراء / 80).

-2 الخمول:

ال الخمول عالمة أخرى من علامات المتعب نفسيًا، حيث يكون دائمًا في حالة من الخمول القاتل، فلا يحب أن يعمل، ولا يرغب في أي نشاط، ولا يتفاعل مع أي شيء يتطلب منه جهداً.. ومع ذلك يتمنى أن يكون ناجحاً !!

كتبت الأديبة الكبيرة "إدفا فربير" مرة تقول: "إنّها قد تلقت عدداً لا يحسـنـ الرسائلـ منـ أناـسـ راغـبـينـ فيـ أنـ يـصـبـحـواـ كـتـابـاـ" ، ولكنـهاـ لمـ تـتـلـقـ أيـ ماـ رسـالـةـ منـ أناـسـ يـرـغـبـونـ أنـ يـكـتـبـواـ، إنـ هـؤـلـاءـ النـاسـ لاـ يـعـرـفـونـ أنـ المـدـادـ يـجـبـ أنـ يـخـلـطـ بـعـرـقـ الـجـيـبـينـ.. ليـتـنـاـ نـتـعـلـمـ فـقـطـ، قـبـلـ أنـ نـتـعـلـمـ أيـ شـيـءـ، أنـ الـعـلـمـ هـوـ أـعـظـمـ سـعـادـةـ فـيـ الـحـيـاـةـ!".

إنّ النجاح لن يتحقق لأحد من البشر إلّا عندما يكون نشطاً، مثابراً، منتجاً، أما الذين يريدون أن يحققوا النجاح من خلال أحـلـامـهـمـ فقطـ، فـسـتـنـقـلـبـ أحـلـامـهـمـ إـلـىـ كـوـبـيـسـ مـحـزـنـةـ!

-3 الضجر:

الضجر والتبرّم والسمّ من الحياة عالمة مهمة من علامات التعب النفسي، ولا شكّ أنّك تلتقي يومياً بآناس يملؤهم الضجر والسمّ من كلّ شيء في هذه الحياة!

لهؤلاء نقول.. رفقاً بـأـنـفـسـكـمـ، فالـحـيـاـةـ أـجـمـلـ مـاـ تـعـقـدـونـ، وـأـوـسـعـ مـاـ تـتـصـورـونـ!!

وعليكم أن تفكروا بطريقة تجعل حيـاتـكـ سـعـيـدةـ، يقول "دـاـيـلـ كـارـنـيـجيـ": "إنّ حـيـاتـنـاـ الـتيـ نـعيـشـهاـ ماـ هيـ إـلـاـ صـورـةـ مـعـكـوـسـةـ لـمـاـ نـفـكـرـ فـيـهـ لـأـنـفـسـنـاـ، وـأـنـتـ بـحـدـيثـكـ إـلـىـ نـفـسـكـ كـلـ يومـ، بـمـقـدـورـكـ أـنـ تـعـطـيـ نـفـسـكـ جـمـيعـ قـدـرـاتـ الشـجـاعـةـ، وـبـالـتـالـيـ السـعـادـةـ".

تخلص من الضجر، ومن السمّ، ومن الملل، ومن التبرّم.. وانطلق في الحياة، فالحياة جميلة، بقدر ما ترى فيها من جمال وروعة!!.

أنت قويٌ.. ولكن!

أنت قويٌّ بما تملك من كنوز في ذاتك.. ولكنك بحاجة لتنقيب عنها !

أنت قويٌّ بإرادتك.. ولكنك بحاجة إلى تنميتها وتقويتها .

أنت قويٌّ بروحك.. ولكنك بحاجة إلى معرفة ذلك!

أنت قويٌّ بكينك.. ولكنك بحاجة إلى إدراك هذا...!

فلماذا التعب؟ ولماذا المضعف؟ ولماذا الإحساس بالعجز؟!

إنّه منك.. وبإمكانك أن لا تكون كذلك...!

"والحق أنَّ أكثر الذين يتبعون - كثيراً أو قليلاً - جديرون بأن لا يصيّبهم التعب على الإطلاق، إنَّ في أيديهم هم مفتاح الخلاص البدني من الإجهاد، هذا المفتاح الذي يطلعهم على كنوز من طاقاتهم الدفينة لا تقدر.

راجع في ذهنك أسماء مَن تعرف من كبار القادة والكتاب والفنانين والسياسيين ورجال المال ورواد المجاهل منذ أقدم العصور تجد القمة تعيد نفسها دائمًا، كان أولئك عمالقة في طاقاتهم إبان الشباب، ولقد ظلّوا كذلك عمالقة في طاقاتهم إبان الشيخوخة، فما هي عناصر مثل هذه الطاقات؟ وإذا كان الحال من أمثال هؤلاء، وكثير منهم سقيم الجسم عليه، قادرين على أن يستبيحوا كنوز الطاقة في يسر وسهولة، فعلام لا نصنع نحن مثل صنيعهم؟".

عندما تتعب نفس الإنسان يكون عاجزاً عن الاستفادة من الكنوز التي يملكتها، وعندئذٍ تتحطم كل طاقات الإنسان وإمكاناته، ومن هنا ندرك أنَّ العمل لا يورث تعباً، وإنَّما انهيار النفس هو منشأ التعب، يقول "وليم جيمس": "إنَّ أكثر الذين يقولون مذموماً، نحن متعبون؛ ليسوا متعبين أبداً، أو لا يأخذهم التعب أبداً، إلا إذا وقعوا في حيلة الشعور بالتعب، نحن جميعاً، إلى حدٍ ما، صحياناً ما أدعوه عُصَاب التعب، إنَّنا أسرى درجات من التعب، انتهينا إلى الخضوع لها بمجرد العادة" ويقول الدكتور "أوستون رجس": "إنَّ العمل الشاق، سواء أكان جسدياً أم عقلياً، لا ينتج أبداً - في ذاته - حالة واحدة من حالات الإعياء العقلي" ويقول الدكتور "بريل": "إنَّ أحداً لا ينتهي إلى انحطاط عصبي يسبب من العمل الشاق، مثل هذه الأمراض، بكلٍّ بساطة، لا توجد على الإطلاق" وقال الدكتور "دو بوا": "لم أجد بين مرضىي جميعاً مريضاً واحداً يمكن أن يكون ناشئاً عن العمل الشاق".

إنَّ العمل والنشاط والفاعلية تتبع على السعادة والبهجة، ولكن بشرط أن تكون نفسك سليمة، أمّا إذا كانت نفسك مريضة، فإنَّ العمل والإنتاج يبعث فيك روح التذمر والانهيار، ومن ثمَّ الفشل المؤكد!

وأخيراً... تذكر هذه القاعدة:

(قاوم التعب... ثمَّ انطلق في الحياة...!!) ▶

المصدر: كتاب الشخصية الناجحة