

## قصة قصيرة : أعباء الحياة

في يوم من الأيام كان محاضر يلقي محاضرة عن التحكم بضغط وأعباء الحياة لطلاب ، فرفع كأسا من الماء وسأل المستمعين ما هو في اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟  
الإجابات كانت تتراوح بين 50 جم إلى 500 جم.  
فأجاب المحاضر: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس!  
فالوزن هنا يعتمد على المدة التي أظل ممسكا فيها هذا الكأس فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء ، ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم في يدي / ولكن لو حملته لمدة يوم فستستدعون سيارة إسعاف...الكأس له نفس الوزن تماما ولكن كلما طال مدة حملي له كلما زاد وزنه.  
فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة ، فالأعباء سيزيد ثقلها. فما يجب علينا فعله هو أن نضع الكأس ونرتاح قليلا قبل أن نرفعه مرة أخرى. يجب علينا أن نضع أعبائنا بين الحين والآخر لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها مرة أخرى.  
فعندما تعود من العمل يجب أن تضع أعباء ومشاكل العمل ولا تأخذها معك إلى البيت. لأنها ستكون بانتظارك غدا وتستطيع حملها .. وهكذا عندما تعود من الجامعة فاجعل كل مشكلة في مكانها ولا تنقلها معك.