



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية اللغات



Translation of the pages from (3 – 55) of the book entitled: 'How to stop worrying and start living' By: Dale Carnegie.

ترجمة الصفحات من (3-55) من كتاب دع القلق وابدأ الحياة لمؤلفه ديل كانريجي.

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الترجمة العامة.

Supplementary research to get Master degree in general Translation.

إشراف الدكتور:

محمد الامين الشنقيطي

إعداد الباحث:

صلاح عجب بشير عجب.

2019م

الإهداء

إلى اسرتي التي بذلت الغالي والنفيس والإهداء موصول إلى الوالد والوالدة والأصدقاء وكل من وقف جانبي.

الشكر و العرفان

اتقدم بجزيل الشكر و التقدير لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
إدارة واساتذة لإتاحتهم فرص علمية لطلاب العلم و الباحثين' وأيضاً  
الشكر لكلية الدراسات العليا وكلية اللغات' و اخص الشكر

للدكتور محمد الأمين الشنقيطي

الذي تفضل مشكوراً بقبوله الإشراف على هذا البحث وحرصه على  
إكماله' وتزويدي بالنصائح والمعلومات والشكر موصول إلى كل من مد  
لي يد العون' وجزى الله الجميع خيراً و إحساناً.

# الجزء الاول

1

## كيفية تحليل مشاكل القلق وا لحلول:

هل ستحل أي تركيبة سحرية كمشاكل القلق ؟ بالطبع لا. إذن ماهي الإجابة؟ للإجابة على هذا السؤال علينا نعد انفسنا للتعامل مع مختلف أنواع القلق ' بأن نعرف الخطوات الأساسية لتحليل المشكلة. والخطوات هي:

1- الحصول على الحقائق .

2- تحليل الحقائق.

3- الوصول إلى القرار - والعمل بناء على القرار .

الأشياء الواضحة ؟ نعم . لقد علمها ارسطو وإستخدمها وعلمنا أيضاً استخدامها إذا أردنا حل المشاكل التي تضايقنا وتقلب حياتنا الي جحيم محقق.

دعنا نطبق القاعدة الأولى وهي الحصول على الحقائق لماذا مهم جداً أن نأخذ بالحقائق؟ لأنهدون الحقائق لا يمكننا حتي المحاولة في حل مشاكلنا بعقلانية' من دون الحقائق كل ما نقوم به هو مجرد ارتباك يدور في اذهاننا. هل هذه فكرتي ؟ لا. انها فكرة الراحل هيربرت إي هاوكس عميد كلية كولومبيا بجامعة كولومبيا التي عمل بها اكثر من عشرون عاماً' فقد ساعد منتي الف طالب لحل المشاكل التي تقلقهم وأخبرني بأن الإرتباك يعتبر سبب رئيسي للقلق' حيث قال: ,,إن نصف مشاكل القلق في العالم سببها أشخاص يحاولون صنع القرارات دون أن يكون لهم دراية كافية بأساس قراراتهم'' وقال: ,,إذا كنت أواجه مشكلة ما' والتي يتوجب على حلها الثلاثاء المقبل عند الثالثة مساءً ' فإنني لا اقوم حتى بوضع القرارات الخاصة بهذه المشكلة حتى قدوم يوم الثلاثاء' و خلال هذه الفترة أركز في الحصول على الحقائق التي تُكمن فيها هذه المشكله" وأضاف " إنني لأقلق' ولا أعطي المشكلة أكثر مما تستحقها أو حتى السهارة بسببها . كل ما أقوم به هو التركيز في الحصول على الحقائق' وإذا إستطعت الحصول على الحقائق بقدم يوم الثلاثاء فأجد المشكلة قد إنتهت تلقائياً.

سألت العميد هاوكس هل هذا يعني بأنك قضيت على المشكلة تماماً؟ فقال نعم يمكنني أن أقول لك بأن حياتي الأن أصبحت خالية من القلق بصورة كلية تقريباً. وواصل حديثه قائلاً: "أكتشفت إنه إذا كرّس المرء وقته في الحصول على الحقائق بطريقة منصفة وموضوعية ' سوف يتلاشى قلقه دائماً على ضوء المعرفة.

دعني أكرر ذلك بأنه إذا كرّس المرء وقته في الحصول على الحقائق بطريقة منصفة وموضوعية ' سوف يتلاشى قلقه دائماً على ضوء المعرفة .

قال توماس ادسون بكل جدية: " ما الذي يفعله معظمنا عند إنزعاجه من الحقائق؟ لا توجد فائدة إذا قام المرء باللجوء إلي تجنب عامل التفكير' إذا تضايقنا من الحقائق بصورة كلية نصبح مثل كلاب صيد الطيور. بعد أن ندعم ما كنا ن فكر فيه سابقاً بالحقائق ونتجاهل الأخريات' حينها نريد الحقائق التي تبرر لنا أفعالنا' والتي تتلاءم بصورة مناسبة مع تفكيرنا وتبرر لنا حكمنا السابق تجاه التفكير الاول.

إن ' هل من دهشة إذا وجدنا صعوبة في الحصول على إجابات لمشاكلنا؟ ألم نجد العناء نفسه عند محاولتنا في حل مسألة حسابية من الدرجة الثانية' إذا افترضنا بأن إضافة الرقم اثنان في نفسه يساوي خمسة (2+2=5)؟ ما زال هناك الكثير من الأشخاص في العالم يصعبون الحياة علينا أنفسهم وعلى الآخرين بإصرارهم على أن إضافة الرقم اثنان في نفسه يساوي خمسة أو ربما خمسمائة!

ماذا يمكننا أن نفعل حيال هذا؟ علينا ألا نفكر بطريقة عاطفية. وأضاف العميد هاوكس قائلاً: "يجب أن نضمن الحقائق "بطريقة موضوعية محايدة" ونرجع إلى نيويورك لمحاولة اخرى. هذه المرة حصلت على إستراحة. بينما كنت منتظراً مقابلة إستديو التسجيلات ' قمت بالعزف على آلة الجيتار الخاصة بي وغنيتل موظفة الإستقبال. واثناء آدائي للأغنية أرسل السيد نات اسكلدوكروت (Nat schildkraut) مؤلف الأغنية مسودة إلى المكتب كتب فيها "إنه من دواعي سروري أن اسمع ادهم يتغني بهذه الأغنية. قد أعطاني مذكرة وأرسلني إلى شركة فكتور للتسجيلات ' فقامت بالتسجيلم يكن آدائي جيداً' فقدم لي الرجل الذي يعمل هناك بعض النصائح' بعدها رجعت إلى مدينة تولسيا' كنت أعمل هناك بالسكة حديد نهاراً' واغني اغاني

رعاة البقر ليلاً في برنامج إذاعي 'أحببت هذا النظام لأنه يجعلني احافظ علىوضعي المادي بانتظام لذلك لم اكن قلقاً.

عملت لمدة عشرة اشهر بإذعة كي في او او (KVOO) في مدينة تولسيا. خلال تلك الفترة اديت مع جيمي لونج اغنية بعنوان (That silver haired daddy of mine) و طلب مني السيد ارثور استاندلي مدير شركة تسجيلات امريكية أن أسجلها في شركته وقد قمت بذلك وكان التسجيل ناجحاً وأجريت العديد من التسجيلات الأخرى بسعر خمسون دولار لكل تسجيل ' وأخيراً حصلت على وظيفة فيإذاعة دبليو'إل'إس(WLS) فيشيكاغو براتب قدره أربعون دولار في الاسبوع' وبعد العمل معهم لمدة اربع سنوات' ارتفع راتبىالى تسعون دولار اسبوعياً وكنت أتحصل على ثلاثمئة دولار كل ليلة كراتب لظهوري الشخصي بالمسرحيات.

وفي العام 1934 حصلت على فرصة لإستهلال مشاريع هائلة' تم تكوين إتحاد الديسنسي ' لذلك قرر مُنتجوهوليوود وضعصور رعاة البقر' ولكنهم يريدون نوعاً جديداً من الصور' وكان مالك الشركة الأمريكية شريكا في إتحاد الديسنسي' فقال لشركائه:إذا اردتم الغناء بأغاني رعاة البقر' فقد حصلت على إحدى التسجيلات التي تخصنا' كانت هذه هي إنطلاقتي إلى عالم السينما. لقد بدأت بإنتاج تمثيل أغاني رعاة البقر براتب قدره مئة دولار اسبوعياً' وكان الشكُ يرتابني هل سأنجح في التمثيل ام لا . لكنني لم أكن قلقاً. لأننيادرك بأنهديعمل آخر.

نجاحي في التمثيل تجاوز توقعاتي الجامحة' وأصبحت الآن أتحصل على مئة ألف دولار سنوياً' بالإضافة إلى نصف الأرباح التي اكسبها فى التمثيل'وبداخلي صوت يخبرني انني قد اسقط يوماً ما لكن حتما سأقف على قدمي من جديد.

ليس بالامر اليسير ان ننجح دونما نواجه عقبات' ولكنني وجدت فكرتان تساعدانني عندما أحاول الخطوجنباً من مشاكلي' ورؤية الحقائق بطريقة واضحة وموضوعية.عند محاولتى للحصول على الحقائق اتظاهر بأنني لا أقوم بجمع هذه المعلومات لنفسى بل لشخص آخر' وهذا يساعدني علىأخذ الأدلة بنظرة غير محايدة ومنصفة' وأيضاً يساعدني على إزالة إنفعالاتي. أثناء محاولتي لجمع الحقائق عن المشاكل التي تقلقني'أدعيأحياناً بأنني محامي

وأقوم بجمع المعلومات عن الطرف الآخر من القضية بطريقة أخرى أقوم بجمع كل الحقائق التي قد تكون ضدي' كل الحقائق التي تضر بأحلامي' كل الحقائق التي لا أستطيع مواجهتها.

ومن ثم أقوم بكتابة طرفا القضية وغالباً ما أجد الحقيقة عالقة بأحد هذين الطرفين.

إن النقطة التي أريد توضيحها هي: أنا وأنت أوانشتاين أوالمحكمة العليا بالولايات المتحدة الأمريكية لا يمكننا الوصول إلى قرار حاسم لحل أي مشكلة بدون الحصول على الحقائق الأولية. عُرف توماس ادسون بأنه قبيل وفاته كان يملك اثنان ألف وخمسمائة مفكرة كلها كانت مليئة بالحقائق عن المشاكل التي يواجهها.

لذاالقاعدة الأولى لحل المشاكل هيالحصول على الحقائق. دعنا نقوم بما قام به العميد هاوكس' دعنا الا نحاول حل مشاكلنا بدون جمع الحقائق الأولية بطريقة نزيهة.

ورغم ذلك' إن الحصول على كل الحقائق الأولية الموجودة في العالم' لا يجدي نفعاً حتى نقوم بتحليلها وتفسيرها.

من خلال خبرتي الكثيرة وجدت بأنهم السهل جداً تحليل الحقائق بعد كتابتها' وفي الحقيقة إن كتابة الحقائق في ورقة وعرض المشاكل بصورة واضحة تساعدنا في الوصول إلىقرار ملموس قابل للتطبيق. كما قال جارلس كاثرن: عندما يُحل نصف المشكلة حينها يتم التصريح عنها.

دعني أعرض لك كل هذا بطريقة فعلية يقول الصينيون: "الصورة الواحدة تعبر عن عشرة ألف كلمة". إفترض إنني أقوم بعرض صورة لأحد الأشخاص عن كيفية قيامه بتحويل ما نتحدث عنه إلى حدث ملموس.

دعنا نأخذ السيد جالن لكفيد الرجل الذي أعرفه منذ عدة سنين مثلاً لذلك.يعتبر هذا الرجل من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين نجاحاً في الشرق الأقصى.

كان السيد لكفيد في مدينة شنقهاي عندما غزاها اليابانيين في العام 1942 وهنا بدأت قصته كما أخبرني. بدأ قائلاً: "بعد فترة قصيرة من إستعلاء اليابانيين على ميناء بيدل'

جاءو بأعداد كبيرة إلى مدينة شنقهاي وحينها كنت مديراً لشركة " آسيا للتأمين على الحياة " التي توجد في مدينة شنقهاي' لقد أرسلو لنا جيشاً قاتلاً بقيادة امير بحري' قدم لي القائد أوامر لمساعدتهم في القضاء على ممتلكاتنا. لم أكن أملك أي خيار. كان يتوجب على التعاون معهم أو القيام بشي آخر' وإذا قمت بشي آخر ذلك يعني الموت المحقق.

لقد اخترت الخيار الأول الذي يقتضي بأن أقوم بما يأمروني به' لإنني لم أكن أملك خيارات أخرى' ولكن كان هنالك قدر كبير من الضمانات ما يعدل قيمتها سبعمائة وخمسون ألف دولار قمت بسحبها من الممتلكات التي اخذوها مني لأنها كانت تخص منظمة هونكونج التي تتبع لنا' ولم أتصرف في ممتلكات شنقهاي. لقد كنت خائفاً ما إذ أوجد اليابانيين الممتلكات التي قمت بإخفاءها' إذا عرفوا ذلك سيلقون بي في الماء الساخن' ووجدوها بالفعل.

لم أكن في المكتب في تلك اللحظة' ولكن مدير الحسابات كان هناك وأخبرني بأن القائد الياباني كان غاضباً و وصفني باللص والخائن. لقد قمت بتحدي الجيش الياباني وكنت أعرف ماذا يعني لي هذا التحدي كان بإمكانهم القائي في البردج هاوس!

البردج هاوس! هو غرفة تعذيب في الجيش السري الياباني' لقد كان لي أصدقاء مقربين فضلوا الإنتحار بدلاً من الذهاب إلى هناك. وتوفى اقدمهم بعد عشر أيام من التعذيب والأستجواب' والان اخترت لنفسني الذهاب إلى هذا السجن!

ماذا كان علناً أفعل لقد سمعت ذلك في اخبار مساء الأحد' لقد افترضت إنهم لعذبوني. لكانو عذبوني إن لم أقوم بتحديد بعض الأساليب لحل مشكلتي. عندما كنت أشعر بالقلق في السنوات الماضية' كنت أذهب إلى الآلة الكاتبة التي أمتلكها في مكتبي وأكتب سؤاليين واجب عنهما.

1- ما الذي يقلقني؟

2- ما الذي يمكنني فعله حيال ذلك القلق؟

كنت احاول الإجابة على هذين السؤالين دون كتابتهما ولكني بدأت كتابة الإجابة لاحقاً. ووجدت إن كتابة كلاً من السؤال والإجابة معاً كان يوضح لي تفكيري. وفي مساء يوم الأحد ذهبت مباشرة إلى غرفتي في جمعية الشباب النصرانية بشنقهاي ' واخرجت جهازي وكتبت:

1- ما الذي يقلقني ؟

"انا قلق لأنه سوف يأخذوني إلى السجن بحلول الصباح. وثم كتبت السؤال الثاني"

2- ما الذي يمكنني فعله حيال ذلك الأمر؟

" لقد أمضيت ساعات أفكر في كتابة الفصول الأربعة من الحدث الذي يمكنني أخذه - وكيف تكون العاقبة المحتملة لكل حدث.

يمكنني أن أشرح الأمر للقائد الياباني ' ولكنه لا يتحدث الإنجليزية ' وإذا حاولت أن أشرح له الأمر بواسطة مترجم ربما أغضبه مرة اخرى ' و إذا غضب بإمكانه أن يقتلني. لقد كان غاضباً جداً وقاسي ' ومن شدة قساوته وددت لو انه يُلقي بي في السجن بدلاً من التحدث معه في أمر يزعجه. كان على الهروب ولكن يعتبر الهروب شيئاً مستحيلاً لمراقبتهم لي طوال الوقت. وكان علناً أدخل وأخرج من والي غرفتي حتي أتمكن من الهروب. و إذا حاولت مرة اخرى حتي الهروب ربما يأسروني أو يطلقو النار على ' لذا على البقاء هنا في غرفتي وعدم الذهاب إلى المكتب كي لا يشك القائد في امري ويأخذني جنودها إلى السجن ' ولا يسمحوا لي بأي فرصة للدفاع عن نفسي ولو بكلمة واحدة.

يمكنني النزول إلى المكتب كما أفعل صباح كل يوم الأثنين وإذا تمكنت من ذلك ' هنالك فرصة بأن القائد سيكون مشغولاً وغير منتبه لي وحتى إذا انتبه لذلك فسيكون هادئاً ولن يفعل بي شيئاً إذا حدث ذلك سأكون في المسار الصحيح ' و سيكون هنالك فرصه لمحاولة شرح الأمر له 'كونه هادئاً.

إن النزول إلى المكتب صباح الأثنين والإدعاء بأن الأمور علما يرام عليه ' يعززلي فرصة الهروب من السجن.

عندما إنتهيت من التفكير في ذلك ' وقررت قبول الخطة الرابعة وهي النزول إلى المكتب كما أفعل صباح كل يوم الأثنين ' شعرت براحة كاملة.

عند دخولي إلى المكتب صباح اليوم التالي ' وجدت القائد واضعاً سيجارته في فمه. نظر لي بسخط كما يفعل دائماً ولم يقل شيئاً. وبحمد الله ذهب إلى اليابان بعد ست أسابيع وبعدها إنتهى قلقي.

كما قلت سابقاً لقد نجوت عندما ذهبت إلى الغرفة مساء ذلك اليوم وكتبت كل الخطوات المتباينة التي أخذتها والنتائج المحتملة لكل خطوة والقرار الذي أتخذته بهدوء. إن لم أقم بذلك ربما ترددت وقمت بأشياء خاطئة في اللحظات الأخيرة. و إذا لم أفكر في مشكلتي وإتخذت القرار المناسب ' لكنك قد قضيت طوال ليلة الأحد ساهراً. و لما نمت ليلتها ونزلت صباح الأثنين إلى المكتب وانا مرهق وبانت علامات التعب في وجهي مما يجعل القائد يشك في أمري ويغير تفكيره تجاهي. لقد اثبتت لي التجارب بعد كل فترة ' القيمة الهائلة للوصول إلى القرار. إن الوصول إلى قرار ثابت يعتبر فشلاً. عدم القدرة على المواصلة في إتخاذ القرار يقود المرء إلى الانهيار العصبي ويصعب حياته. لقد وجدت أن خمسين بالمئة من قلقي يختفي عندما أصلاً إلى قرار واضح ومحدد ' ويختفي اربعين بالمئة عندما أشرع في تنفيذه.

لذلك اقضي على تسعين بالمئة من قلقي بإتخاذ هذه الخطوات الأربعة:

- 1- كتابة الأمر الذي يقلقني.
- 2- كتابة ما الذي يمكنني القيام به.
- 3- إتخاذ قرار عما اريد القيام به.
- 4- البدء مباشرة في تنفيذ القرار.

يعتبر لكتفيلجيد الآن مديراً لشركة الشرق الاقصى أي ' ان ' سي (ENC) شارع جون 111 مدينة نيويورك و يمثل حيزاً كبيراً من الضمانات والمصالح المالية.

كما قلت سابقاً يعتبر لكتفيد اليوم من أهم رجال الأعمال الأمريكيين في آسيا. وأعترف لي بأن هذا الفضل الكبير من النجاح يُنسب إلى طريقته في التفكير وتحليل القلق وجمعها بطريقة رئيسية.

لماذا تعتبر طريقته في تحليل القلق رائعاً جداً؟ لأنها واقعية وفعالة وتذهب إلى عمق المشكلة مباشرة. والأهم من ذلك إنه تُكمن ذروته في القانون الثالث الحيوي الذي بنص " قم بفعل شيء عن المشكلة" ما لم نقوم بتنفيذ عملنا" فإن كل الحقائق والتحليل التي إكتشفناها تصبح مجرد إهدار للطاقة.

قال وليام جيمس: "عندما تصل إلى القرار مرة واحدة والتنفيذ هو طلب اليوم" اصرف النظر عن المسؤولية والهم تجاه النتيجة" في هذه الحالة استخدم وليامكلمة "هم" مرادف لكلمة "قلق" ويعني عندما تقوم بإتخاذ قرار دقيق ومبني على الحقائق' اذهب إلى الحدث مباشرة ولا تفكر في الأمر مجدداً. لا تتردد ولا تقلق أو تتراجع عن خطواتك ولا تهدر زمنا في التشكيك بالنفس والذي قد يتولد منه شكوك اخري. لا تقف وتنتظر إلى كتفك.

لماذا لا نقوم بتطبيق اساليب جالن لكفيد في مشاكل القلق التي تواجهنا؟

هنا السؤال رقم 1- ما الذي يقلقني.

السؤال رقم 2- ما الذي يمكنني فعله حيال ذلك القلق؟

السؤال رقم 3- ما الذي أريد فعله بشأن ذلك؟

السؤال رقم 4- متى اريد القيام بذلك؟

ليست الضغوطات هي التي تقلقنا ولكن ردود افعالنا لها هي ما تفعل ذلك.

- هانس سيللي.

يعتبر القلق اسوأ سم يمكن أن يصيب البطن.

-الفيرد نوبل

## كيف تقضي على خمسين بالمئة من مخاوف أعمالك:

إذا كنت رجل أعمال فإنك من المحتمل حتي الآن تقول لنفسك بأن عنوان هذه الوحدة مضحك' لقد كنت مواصل في عملي لمدة تسعة عشر عاماً. إن فكرة محاولة أي شخص بالتحدث معي إن كان بمقدوري القضاء على خمسين بالمئة من مخاوف عملي تعتبر فكرة سخيفة.

إنها فكرة منصفة بما فيها الكفاية' قد كنت شعرت بنفس الإحساس قبل سنوات قليلة إذا رأيت هذا العنوان في وحدة كتاب آخر' إنها تعد بالكثير من الوعودات.

دعنا نكون صريحين جداً في هذا الأمر' قد لا أكون قادراً في القضاء على خمسين بالمئة من مخاوف عملي' وعندما نقوم بتحليل ذلك' لا نجد أحد سواك يستطيع القيام بذلك. ما أستطيع فعله هو فقط عرض ما قام به الآخرون من تجارب' وأترك لك بقية الأمر.

بما إن القلق يعتبر أمراً خطيراً' هل تقبل إن ساعدتكم في القضاء على سبعة بالمئة فقط من المشاكل التي تقلقك؟ نعم؟ حسناً انني أريد أن أريك كيف قضى احد المسؤولين التنفيذيين علبس خمسين بالمئة فقط من المشاكل التي تقلقه' بل خمسين بالمئة من الزمن الذي كان يقضيه في المؤتمرات محاولاً إيجاد حلول لمشاكل أعماله.

علاوة على ذلك إنني لا أريد اخباركم قصة عن "السيد جونز" أو "السيد اكس" أو عن "الرجل الذي أعرفه في اوهايو" - القصص الغامضة التي لا تستطيع الإطلاع عليها. إنها تتعلق برجل صادق- ليون شمكين الشريك والمدير العام لأحد دور النشر الرئيسية في الولايات المتحدة: سايمون واسكوستر' وركفيلد سنتر' نيويورك 20' نيويورك.

هنا تجربة ليون شمكين التي رواها بنفسه:

بدأ قائلاً " كنت أقضي ما يقارب نصف يوم العمل في المؤتمرات ومناقشة المشاكل وإستمرت في هذا النهج لمدة خمسة عشر عاماً. هل علينا أن نفعل هذا أوداك ام لا نفعل أي شيء على الإطلاق؟ قد يصيبني التوتر أو الإلتواء في الكراسي أو أمشي على الأرض

أوأجادل وأدور في دوائر. عندما يحل الليل تجدني مرهق تماماً.توقعت بأن بقية حياتي ستستمر بهذه الطريقة' لقد كنت مستمراً في هذه الطريقة لمدة خمسة عشر عاماً' ولم يخطر ببالي بأن هنالك طريقة أفضل منها.إذا أخبرني أحدهم بأنه كان بإمكانني أن أقضي على ثلاث أرباع من القلق ومثلها من الضغط العصبي في الفترة التي قضيتها في المؤتمرات لكنت قد اعتقدت انه كان جالساً كرسي ذو زراعين ومتفاعلاً. وبالرغم من ذلك ابتكرت الخطة التي قامت بهذا القدر من العمل. لقد استخدمت هذه الخطة لثمانية سنوات'إندهشت من كفاءتي وصحتي وسعادتي "

تبدو مثل السحر ولكن ليست مثل كل الحيل الساحرة- إنها سهلة جداً عندما ترى كيف يتم إنجازها.

هنا يكمن السر:أولاً: أوقفت الإجراءات التي كنت إستخدمها في المؤتمرات التي كنت أحضرها في الخمسة عشر عام السابقة' الإجراءات التي بدأت مع شركائي المضطربين في سرد كل التفاصيل التي كانت تسير بصورة خاطئة. وانهت بسؤال نفسي عن ماذا على أن افعل؟ ثانياً: أتخذت قرار ألزم فيها أي شخص يعرض لي مشكلته بأن يكون جاهزاً ويقدم لي مذكرة يجاوب لي فيها عن هذه الأسئلة الاربعة:

### - السؤال رقم 1: ما هي المشكلة ؟

(في الماضي كنا نقضي ساعة أو ساعتان في مؤتمر نتناقش فيه عن القلق بدون أن يدرك أحد منا ماهي المشكلة على وجه التحديد'كنا نجهد أنفسنا في نقاشات بطرق متعصبة بدون مشاكل سابقة لنكتب ما هي مشكلتنا).

### السؤال رقم 2: ما هي الأسباب التي أدت إلى هذه المشكلة؟

(عندما أنظر إلى مهنتي' يصيبني الرعب من الساعات التي أهدرتها في المؤتمرات بدون أي محاولة للعثور على الأسباب العالقة في المشكلة).

### السؤال رقم 3: ماهي الحلول المحتملة للمشكلة ؟

"في الماضي كان بإمكان شخص واحد أن يقترح حلاً واحداً ويأتي شخص آخر يتجادل معه فيشتعل الغضب' وكثيراً ما نتخلص من هذا الموضوع' وبنهاية المؤتمر لا احد يسجل الأشياء المتباينة التي من خلالها يمكننا القضاء على المشكلة. هذا هو الحل الذي أوصيت به"

#### السؤال رقم 4: ما هو الحل الذي تقترحه؟

"كنت أذهب إلى المؤتمرات مع رجل كان يمضي وقته وهو قلق عن الوضع' كان يدور ولا يفكر ولو لمرة واحدة في الحلول المحتملة ومن ثم كتابتها. وهذا هو الحل الذي أوصيت به).

اما الآن فشركائى يأتونني بصورة نادرة لعرض مشاكلهم. لماذا؟ لأنهم اكتشفوا الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة تكمن في حصولهم على الحقائق والتفكير في مشاكلهم بالنهاية. وبعد أن قاموا بذلك أكتشفوا بأن ثلاثة أرباع حالاتهم كانت لا تحتاج لإستشارتي. لأن الحل المثالى قد قفز عليهم مثل قطعه الخبز التي تخرج من مخمصة الخبز الكهربائية. وحتى فى الحالات التي تكون فيها الإستشارة ضرورية يأخذ النقاش حوالى ثلث الزمن الذي كان مطلوباً فى الماضي. لأنها تنظم معها خاتمة مبررة في نهج قانوني وبطريقة منظمة.

الآن أصبح الزمن الذي يتم قضائه فى منزل سايمون واكسترفى التحدث عن القلق قد اصبح اقل مما كان عليه فى الماضي' واكتساب الكثير من الأحداث لجعل هذه الأشياء صحيحة.

صديقي فرانك بينقر الذي يعتبر أحد رجال التأمين الأمريكيين رفيعي المستوى اخبرني بأنه لم يتخلص ليس فقط منمشاكل الأعمال بل حتي دخله قد تضاعف بطريقه مشابهه.

يقول فرانك بيختر: قبل عدة سنين عندما بدأت فيبيع التأمينات لأول مرة' كنت احب عملي وكنت متحمس له' وبعدها حدث شئ ما' لقد تحطمت عزيمتي وأصبحت أحتقر عملي حتى فكرت فى تركه' وأعتقد إنني قد كنت تركته إن لم

اتحصل على هذه الفكرة 'جلست في صباح احدي ايام السبت وحاولت الحصول على المصادر التي تعلقني.

1- سألت نفسي أولاً: ما هي المشكلة؟ المشكلة هي أنني لا أستطيع الحصول على نسبة عائدات كافية مقارنة بالكمية الهائلة من المكالمات التي أجريها' كان بيدولي أنني

كنت أعمل جيداً إلى حد ما في البيع المحتمل' حتى اللحظة التي أقوم فيها بإيقاف البيع. ثم يأتي الزبون ويقول لي: حسناً سأعتبر انه قد انتهى السيد بيتقر. سأزورك في زمن اخر. إنها الفترة التي اهدرت فيها زمني متابعاً المكالمات التي سببت لي الاكتئاب.

2- سألت نفسي 'ماهي الحلول المحتملة؟ لكي أحصل على الإجابة' كان يتوجب علي دراسة الحقائق' لقد أحضرت دفتر تسجيلاتي الذي كنت إستخدمه لآخر احد عشر شهراً' وقيمت بدراسة الأرقام.

"لقد إكتشفت شيئاً مذهلاً' حتى هناك في الأبيض والأسود' لقد أكتشفت بأن سبعين بالمئة من مبيعاتي تم اغلاقها في المقابلة الأولى' وثلاثة وعشرون منها في المقابلة الثانية' فقط سبعة بالمئة منها تم اغلاقها في المقابلات الثالثة والرابعة والخامسة... الخ' وقد اتعبتني وأخذت مني زمناً طويلاً' بطريقة أخرى كنت أمضي نصف وقتي في أعمال كانت تعادل سبعة بالمئة فقط من مبيعاتي.

3- ما هي الإجابة؟ لقد كانت الإجابة واضحة' أوقفت كل الزيارات التي عقبها المقابلة الثانية مباشرة' أستعدت من زمنها في بناء الإحتمالات الجديدة' لقد كانت النتيجة غير مرئية' وفي زمن وجيز جداً ارتفعت القيمة النقدية لكل زيارة قمت بها من 2.8 إلى 4.27 دولار.

كما قلت سابقاً يعتبر فرانك بيتقر الآن من أفضل البائعين لتأمينات الحياة في الولايات المتحدة' وذلك لأمانته التعاونية في فيلادوليفيا' ويكسب ما يعادل قيمته مليون دولار في السنة الواحدة. لقد كان واضعاً في إعتبراته كل من النجاح والفشل' حتي قام بتحليل المشكلة التي أعطته الدافع في طريق نجاحه.

هل يمكنك تطبيق هذه الأسئلة في المشاكل التي تواجهك في أعمالك؟ بتكرار التجربة التي قمت بها يمكنك تقليص القلق إلى 50%. وهنا الأسئلة مرة أخرى:

1- ماهي المشكلة؟

2- ما هي الأسباب التي أدت إلى هذه المشكلة؟

3- ما هي الحلول المحتملة لهذه المشكلة؟

4- ما هو الحل الذي تقترحه؟

لا يوجد شيء دائم في عالمنا الملعون ' حتى المشاكل غير دائمة.

-جارلس كابلن.

أنسى الماضي ' سيعطيك المستقبل حظك من القلق.

-جورجي الن إس

### ”سبعون بالمئة من جميع مشاكلنا...“

إذا كان بإستطاعتي حل المشاكل المالية لكل شخص لمأكن الفت هذا الكتاب لكنت قد جلست في البيت الأبيض بجانب الرئيس ' لكن هنا شئ واحد يمكنني فعله 'يمكنني أن أقتبس بعض المصادر من هذه المادة وأقوم بوضع بعض الإقتراحات العلمية العالية المستوى 'وأيضاً تحديد بعض الأماكن التي يمكنك أن تحصل فيها على الكتب والمنشورات التي تتزود منها بمنشورات إضافية.

إن سبعون بالمئة من القلق الذي يصيبنا سببه المشاكل المالية.والكثير من الأشخاص يعتقدون بأنهم لا يواجهون مشاكل مالية إذا ارتفعت نسب دخلهم إلى عشرة بالمئة فقط. ويعتبر إعتقادهم صحيح في كثير من الحالات ' ولكن الدهشة إن هنالك نسبة كبيرة من الحالات يعتبر فيها هذا غير صحيح. مثلاً عندما كنت أكتب عن هذه الوحدة 'التقيت مع إحدى خبيرات الميزانية لشركة الجملبس الماكرس بنيويورك ' وأيضاً عملت لعدة سنين كمستشارة شخصية محاولة مساعدة المسعورين من القلق المالى ' لقد ساعدت الناس في كل أنواع الدخل ' بكل الطرق ' من الحرص الذي لا يتجاوز دخله الف دولار في العام 'إلى المسؤول التنفيذى الذى يكتسب مائة الف دولار سنوياً 'فقلت لى: ”إن امتلاك ثروة كبيرة ليس حلاً لأغلبية الأشخاص الذين يعانون من القلق المالى. وفى الحقيقة إنه فى كثير من الحالات إن إرتفاع الدخل لا يؤثر بشئ 'إنما الارتفاع فى الانفاق يؤثر فى الأمر“ وقالت لى: ”ما الذى يسبب القلق للكثير من الاشخاص 'ألم يكن لديهم الكثير من الثروة لكنهم لا يعرفون كيف ينفقونها ' لقد تزمريت من الجملة الأخيرة أليس كذلك؟ حسناً ' قبل أن تتزمر مرة اخري عليك أن تتذكر بأن السيدة ستابليتون لم تقل ان الأمر منطبق على كل الناس بل قالت غالبية الناس هي لم تقصدك انت انما تقصد اخوتك وابناء عمومتك الذين حكمت عليهم بالذينة “.

يقول الكثير من القراء: ” كنت اتمني من كانرجي ان يقوم بدفع فواتيري ’ والتزاماتي و يحافظ على راتبي الضعيف’ إذا استطاع ذلك سأراهن على انه سيغير طلبه. حسناً انا ايضا كنت اعاني من المشاكل المالية’ قمت بالأعمال البدنية الشاقة لمدة عشرة ساعات يومياً في حقول الذرة وحظائر الحشيش التابعة لميسوري لقد عملت حتى كانت أعلى امنياتى هي أن اتحرر من الآلام و الأوجاع نتيجة للإرهاق البدني. لم يكن راتبي لهذا العمل الشاق دولاراً أونصف دولاراً أوخمسون سنت أوحتي عشرة سنتات فى الساعة الواحدة’ كنت أتحصل على خمس سنتات في الساعة لمدة عشرة ساعات يومياً.

أعرف ماذا يعني السكون في منزل لم يكن فيه حمام أو مياه جارية لمدة عشرين عاماً’أعرف ماذا يعني النوم في غرفة درجة حرارتها عشرة بالمئة تحت الصفر’أعرف ماذا يعني السير على القدم أميلاً حتى أقوم بتوفير المبلغ الذي أنفقه في أجرة السيارة’ وأحذيتى بها ثقب وهنالك رقعات في مواضع مختلفة من لباسي.

أعرف ماذا يعني طلب أرخص الأطباق في قائمة طلبات المطعم.والنوم بينطالى لأنني لا استطيع تحمل الضغط عليه من قبل الخياط.

ليس بعد’ حتي من خلال هذه الأزمان كنت أقتصد دائماً لأحفظ عشرة سنتات’وربع من دخلي لأنني كنت خائفاً من عدم القيام بذلك’ ونتيجة على هذه التجربة إذا أردنا انا وانت تقادي الديون والمشاكل المالية علينا أن نعمل مثل شركات الأعمال. يجب أن يكون لدينا خطط لإنفاق أموالنا’ ويكون الإنفاق حسب الخطة’ لكن الكثير منا لا يقوم بذلك.

وهناك أشياء علينا إعتبارها - أين تشعر باموالك وانت في الأعمال التجارية لنفسك ؟ وهذا يعني حرفياً ”أعمالك“ ماذا تفعل بنقودك.ولكن ماهي المبادئ التي ندير بها أعمالنا ؟ كيف نبدا بوضع ميزانية وخطة ؟ هنا إحدى عشرة قاعدة.

### القاعدة رقم (1)أحصل على الحقائق بكتابتها على ورقة:

عندما بدأ ارنولد بينية عمله كروائي قبل خمسين عاماً في لندن’ كان فقيراً ومضني. لذلك كان يقوم بتسجيل كل فعل يقوم به بنصف شلن’ هل كان يتساءل أين تذهب أمواله ؟ لا’ لم يفعل ذلك’ كان يعرف إلى أين تذهب امواله. لقد أعجب بالفكرة كثيراً’ لقد استمر في

التسجيل حتي بعد الفترة التي اصبح فيها غنياً ومشهوراً حول العالم' وكان يملك يختاً خاصاً به.

علينا أن نأتي بمذكراتنا ونقوم بما كان يقوم به ارنولد' هل نستمر في ذلك لبقية حياتنا؟ بالطبع لا' ليس بالضرورة. يوصي أحد خبراء الميزانية قائلاً: "علينا أن نحتفظ بحساب مضبوط لكل خمس سنوات نقوم بصرفه ونستمر في ذلك لفترة شهر أو ثلاثة أشهر إذا امكن ونقوم بوضع ميزانية.

يا للدهشة. هل تعرف إلى أين تذهب اموالك؟ حسناً' ربما تعرف ذلك' لكن إذا عرفت ربما تكون واحداً من بين ألف شخص ". أخبرتني السيدة استابلون بأنه شائع الحدوث بالنسبة للرجال والنساء أن يمضوا ساعات حتى يسردوا الأرقام والحقائق' وتقوم بتسجيل ذلك على ورقة وعندما يرون النتيجة على الورقة يصرخون ويقولون: هل هذه هي الطريقة التي تذهب بها اموالنا؟ يمكنهم أن يصدقوا وذلك بصعوبة كبيرة. هل انت مثل هؤلاء الاشخاص ؟ يمكن أن تكون مثلهم.

### القاعدة رقم (2) أحصل على ميزانية مخصصة تتناسب مع إحتياجاتك:

أخبرتني السيدة استابلون بأنه قد يسكن أسرتين جنباً إلى جنب في بيتين متشابهين تماماً في نفس الضاحية ونفس عدد الأطفال في كلتا الأسرتين' ودخلهما متساو' ولكن جوهرياً تختلف ميزانيتها' لماذا ؟ لأن الأشخاص يختلفون في الأسرتين. وأضافت قائلة يجب أن تكون الميزانية شخصية' العرف ووظيفة الصنع.

إن فكرة الميزانية هي ليست محاربة متعة الحياة' بقدر ما هو إعطاء حاسة الأمن المادي في كثير من حالات الأمن الوجداني والتحرر من القلق. أخبرتني السيدة استابلون بأن الأشخاص

الذين يعيشون بميزانية هم الأكثر سعادة.

ولكن كيف تضع الميزانية ؟ كما قلت سابقاً يجب عليك أولاً تحديد كل التكاليف ومن ثم الحصول على النصائح.

وسألت السيدة استابليون :ماذا يمكنك أن تفعلي إذا كنت ساكنة في مدينة صغيرة أو مزرعة وكنت بحاجة إلى نصائح شخصية لوضع ميزانية ؟ ردت قائلة قد كنت كتبت إلى أكبر صحيفة في مدينتي أسألهم فيها عن المكان الذي يمكنني الحصول على توجيهات شخصية لوضع ميزانية' ولكن قد أمضيت اليوم بأكمله مسافراً حتي أتوصل إليك النصيحة.

### القاعدة رقم (3) تعلم كيف تنفق بحكمة:

أعني بهذه القاعدة' تعلم كيف تحصل على أفضل قيمة من المال الذي تمتلكه. جميع المؤسسات الكبيرة لديهم بائعين محترفين ووكلاء الصفقات الذين ليس لهم عمل سوى جلب أفضل أنواع المشتريات من شركاتهم' كالمدير ووكيل أعمال الممتلكات. لماذا لا تفعل الشيء نفسه ؟

### القاعدة رقم (4) لا تزيد مشاكلك مع دخلك:

أخبرتني السيدة استابليون بأن الميزانية التي تخاف منها والتي يجب أن يُستشار لها هي دخل الأسرة التي تساوي قيمتها خمس ألف في السنة الواحدة. وسألتها عن السبب فقالت: لأن الخمسة آلاف في السنة تبدو هدفاً لغالبية الأسر في أمريكا' ربما يسرون بطريقة سلمية ومرئية لعدة سنين وعندما يرتفع دخلهم إلى خمسة آلاف في السنة' يعتقدون أنهم قد وصلوا إلى هدفهم. يبدون في التفرع. شراء المنازل في الضواحي التي لا تكلف شيئاً أكثر من إيجار الشقة. شراء العربة' والكثير من الاثاثات الجديدة والملابس' وأول ما يفعلونه هو التدافع نحو اللون الأحمر' ولكن الحقيقة إنهم أقل سعادة من الماضي لأنهم أسرفوا في صرف الدخل.

يعتبر هذا امراً طبيعياً. جمعينا نريد أن نحصل على الكثير من هذه الحياة' ولكن العدو الطويل لا يجلب لنا السعادة - نجر أنفسنا على العيش في ميزانية محدودة' أو نملك خطابات في البريد الإلكتروني وأصحاب الديون يطرقون أمام الباب؟

## القاعدة رقم (5) حاول إنشاء حساب في الحالة التي توجب عليك الاقتراض:

تأكد بأن سياستك التأمينية لها أوجه مدخرات إذا كنت تريد الاقتراض عليها' وهذه تعني القيمة النقدية' هناك نوع معين من التأمين يسمى (فترة التأمين) وهي الحماية التي تكون بعد إنتهاء الفترة المحددة ولا تقوم ببناء الإحتياطات بصورة مرئية' ليس له استخدام لإستعارة الأغراض بالنسبة لك وبالتالي تفرض لك القاعدة أسئلة قبل أن توقع على السياسة' يبحث فيها ما إذا كان لديها قيمة نقدية في حالة قيامك بدفع قيمة النقد ام لا.

الآن فلنفترض أنك لا تملك تأمين حتى يمكن الأستعارة منها' وليس لديك جنيهاً واحداً' ولكنك تملك منزل وعربة أو أي شئى مادي آخر' أين تذهب للإقتراض؟ بكل الوسائل ستذهب الى البنك' لأن سمعته جيدة فى الإنفاق على المجتمع' ويتعاملون بطريقة عادلة. إذا كنت تعاني من ضغوطات مالية يقوم البنك بمناقشة مشكلتك الى حد بعيد' يقوم بوضع خطط لمساعدتك فى الخروج من مشاكل القلق والمديونية. وأكرر مرة أخرى إذا كان لديك ممتلكات' أذهب بها إلى البنك.

الآن إفترض بأنك واحد من الآف الأشخاص الذين ليس لهم ممتلكات ولا تملك المال' أوأي شئى تقدمه كضمان' تملك راتبك ومعا شك فقط' بما أنك تقيم حياتك' إنتبه لكلمة التحذير هذه لا تتقدم بطلب إلى "شركات التسليف" لا تفعل ذلك دون أن تتأكد من أن الشركة تتعامل في نطاق الاثنان وثلاثون ولاية التي تتعامل بهذا القانون' ومع ذلك فإن الشركات القرضية المرخصة يمكن الإعتماد عليها دائماً وأغلبيتها تتعامل بأخلاق جيدة وتتعامل بصدق وصرامة فى المستوي'إنها تقدم الخدمات للمرضى وحالات الطوارئ الذين يريدون زيادة مالهم' فهي تقدم مصالح أكثر مما تقدمها البنوك' ولكن حتى تقوم بذلك فإنك تسبب مخاطر وتكاليف كبيرة للجميع. و إذا كنت تسكن فى ولاية لا توجد فيها شركات التسليف' أذهب إلى البنك وأطلب من أحد الموظفين كتابة توصية لشركة يعرفها كي يتعاملوا معك بعدل ويكون ذلك قبل توقيع على عقد).

## القاعدة رقم (6) أحمي نفسك من المرض والحريق ونفقات الطوارئ:

إن التأمين متاحٌ للعمليات الصغيرة نسبياً في كل أنواع الحوادث والمصائب والطوارئ المحتملة وأنا لا أقترح لك أن تحمي نفسك من الأشياء البسطة مثل الإنزلاق في حوض الحمام أو الإصابة بالحصبة الألمانية' فقط إقترح لك بأن تحمي نفسك من من المصائب الكبيرة التي يمكن أن يكلفك الكثير حتي يسبب لك القلق' إن التأمين لا يكلف الكثير من المال.

على سبيل المثال أعرف إمراة قضت عشرة أيام في المستشفى بالعام الماضي' وعندما خرجت كان فاتورتها ثمانية دولار فقط. لماذا ؟ لأنها تملك تأمين صحي.

## القاعدة رقم (7) لا تدفع حصة تأمينك على الأرملة نقداً:

إذا كنت تملك تأمين حياة تزود فيها اسرتك بعد موتك' اتوسل إليك بأن تلغيه أو استخرج النوع الذي يُدفع دفعة واحدة.

ما الذي يحدث للأرملة مع المال الذي ترثه ؟ سأترك السيدة ماريون اس ابيرلي المسؤولة عن النساء بمعهد التأمين على الحياة شارع 60'42 شرق' نيويورك' تجاوب عن هذه الاسئلة. إنها تتحدث بأسم جمعيات النساء بكل أنحاء امريكا في سياسة حكمة إستخدام الأستمرار في التأمين على الحياة لشراء دخل تأمين الأرملة بدلاً من إعطائها نقداً. تخبرنا عن احد الأرامل التي إستلمت عشرون ألف دولار نقداً وأعطتها لإبنها كي يتاجر بها' ولكنه فشل في التجارة' وبذلك أصبحت فقيرة الآن. وأيضاً تخبرنا عن إمراة أخرى أقنعها بائع عقارات بأن تدفع قدر كبير من نقود تأمينها في قطعة أرض وسيضاعف قيمتها خلال عام واحد بكل تأكيد' وبعد ثلاث أعوام باعت القطعة بعُشر القيمة التي دفعتها سابقاً. وأيضاً هناك إمراة أخرى قدّمت لجمعية رفاهية الطفل لدعم أطفالها' في غضون احد عشر شهراً تركت خمسة عشر ألف دولار للتأمين على الحياة. هنالك مئة ألف حالة مأساة مماثلة يمكن الحديث عنها.

إن متوسط الحياة لخمس وعشرين ألف دولار متبقية في ايدي امراءه' اقل من سبع سنوات. هذا التصريح على لسان سيلفيا اس بروني المحررة المالية لمنشورات نيويورك في مجلة لدس هوم (Ladies Home).

قبل عدة سنوات جاء في كلمة العدد في منشور احد ايام السبت' ' إن هنالك سهولة في التعامل مع متوسط أرملة غير مدربة على العمل' ولا تعرف اي موظف مصرفي ليقدم لها مشورة' يمكن دفع عجلة وضع أموال التأمين على الحياة لزوجها في أسهم غير جديرة بالثقة من قبل بائع البقعة الأول الذي يقتررب منها. يمكن لأي محام أو مصرفي أن يستشهد بالحالات التي تدخر فيها كامل مدخرات حياة الشخص المقصد' الذي جمع من التضحية والتفاصيل الذاتية قد جرفت ببساطة لأن الأرملة أو اليتيم الذي وثق في احد المحتالين الذين يسرقون النساء حتى يكسبوالعيش.

إذا أردت حماية أطفالك وزوجتك بعد وفاتك' لماذا لا تأخذ النصائح من جي بي مورجان احد أكثر الخبراء الماليين حكمة ولا زال حياً' فقد ترك مال في وراثته لسته عشر قاعدة وراثية' كان اثنا عشر منها تخص النساء' هل ترك لهؤلاء النساء مبلغاً نقداً؟ لا. لكنه ترك صندوق إئتمان يوفر لهن دخلاً شهرياً لحياتهن.

### القاعدة رقم (8) علم اطفالك مسؤولية الإنطباع تجاه المال:

لم أنس الفكرة التي قرأتها في مجلة حياتك للمؤلفة إستل أونسون توتل تصف فيها كيف تعلم ابنتها الصغيرة الإحساس بالمسؤولية تجاه المال' لقد احضرت دفتر شيكمن البنك واعطته لإبنتها ذات التسعة اعوام' عندما تستلم حصتها من المصروف الإسبوعي' تقوم بتسليمها لوالدتها والتي بدورها تقوم بحفظها' كلما احتاجت إلى خمس أو عشر سنوات خلال الاسبوع' تكتب كمية المبلغ التي تريدها وتحفظ ببقية الرصيد' لم تجد الفتاة الصغيرة المتعة في هذا الامر فقط' بل بدأت تتعلم المسؤولية الحقيقية في تدبير امورها المالية. إنها طريقة ممتازة.

## القاعدة رقم (9) إذا كنت ربة منزل فربما يمكنك كسب القليل من المال الإضافي من موقد

### المطبخ:

بعد أن تقومي بوضع ميزانية لمصروفاتك بهمة سوف تجدي أنه لازلت تمتلكين ما يكفي لوضع القيمة النهائية. ومن ثم يمكنك القيام بشيئين: أما أن تكوني عنيفة وغاضبة ومتوترة أو تقومين بوضع خطة لإدخار بعض المال جنباً كيف يكون ذلك؟ حسناً. كل ما تقومين به هو ملء الإحتياجات التي لم تملئيها. هذا ما قامت به السيدة نيلي اسبير '37-098 الشارع الثالث' مرتعات جاكسون 'نيويورك'. في العام 1932 وجدت السيدة نيلي نفسها تسكن وحيداً في شقة بها ثلاث غرف بعد أن توفي زوجها وتزوج إبنها. بينما كانت تطلب الإسكريم يوماً ما بأحد المحلات لاحظت ان المحل يبيع فطائر الخبز وكانت الفطائر معتمة الشكل فسألت صاحب المتجر ما إذا كان بإمكانه شراء فطائر يتم تجهيزها بالمنزل. فوافق وطلب منها اثنان 'أخبرتني قائلة: بالرغم من أنني أجيد الطبخ دائماً كنت أجلب الخدم عندما كنت مقيمة في يورنيا' ولم أطبخ أكثر من اثنا عشر قطعة في حياتي. بعد أن تحصلت على موافقته. سألت جارتني عن كيفية إعداد فطيرة التفاح. لقد أعدتها وكان الزبائن فرحين بجودة القطعتين اللتين خبزتهما لأول مرة. وكانت إحداهما مصنوعة من الليمون والأخرى من التفاح. في اليوم الثاني طلب مني إعداد خمسة قطعاً فأصبحت الطلبات تأتي بصورة تدريجية من المحلات الأخرى حتى وصلت إلى خمسة ألف قطعة في السنة وذلك بعد مرور عامين. وكنت أقوم بكل هذه الاعمال في مطبخي الصغير. كنت أوفر خمسة ألف دولار في السنة دون أن أصرف منه سنتاً واحداً عدا مصروفات المواد التي تدخل في صناعة الخبائز.

لقد أصبح الطلب على عجينة الخبائز التي تقدمها السيدة اسبير كبيرة جداً لذا كان عليها تحويل عملها إلى متجر. وجلبت بنتان لتقومان بعملية الطباخة. في فترة الحرب كان الناس يقفون ساعة كي يحصلوا على الأطعمة التي تخبزها.

تقول السيدة اسبير " لم اكن اكثر سعادة في حياتي 'اعمل في المتجر من اثنا عشر إلى أربعة عشر ساعة في اليوم ولكنني لم أشعر بالتعب لأن هذا لا يعد عمل بالنسبة لي إنها مغامرة في الحياة فقط أقوم بعملها لأجعل الناس سعداء' من شدة مشغوليتي لم يكن لدي

وقت حتى أشعر فيه بالوحدة والقلق لقد ملأت الفراغ الذي تركاه لي زوجي وامي في المنزل بالعمل.

سألت السيدة ما إذا كان هناك نساء أخريات يعرفن الطباخة بإمكانهن توفير المال في أوقات فراغهن في مدينة يزيد سكانها عن عشرة ألف نسمة مثلما تقومين به ؟ فقالت نعم بالطبع يمكنهن ذلك.

ستخبرك السيدة أورى سنايدر نفس التجربة. إنها تسكن في مدينة ميوودإيلينوس (Maywood Illinois) التي تقدر سكانها حوالي ثلاثون ألف نسمة. بدأت عملها في مطبخها الذي به جهاز طبخ وتملك اثنا عشر سنتاً من النقود' هذا كل ما كانت تمتلكه عندما بدأت عملها. كان زوجها مريضاً'كانعليها أن تحصل على المال ولكن كيف ؟ ليس لها خبرة أو مهارة أوحتي رأس مال. فقط هي ربة منزل. لقد صنعت الحلوبخلط الجزء الأبيض من البيض وبعض الحلوى في مطبخها' وأخذتها ووقفت بها بالقرب من احد المدارس' فأشترى أطفال المدرسة الحلوى أثناء عودتهم من المدرسة وكان سعرها سنتاً واحداً للقطعة' فقالوا لها أحضري المزيد من الحلوى غداً' فقالت لهم سأكون هنا كل يوم بحلوتي المصنوعة في المنزل وخلال إسبوع واحد ربحت 4.15 دولار وايضاً أضافت حيوية جديدة لحياتها. لقد جعلت نفسها والأطفال سعداء. والأن لا يوجد زمن للقلق.

هذه ربة منزل بسيطة من (Maywood Illinois) لقد كانت طموحة لدرجة إنها قررت أن يكون لها وكيل يقوم ببيع منتجاتها المنزلية في كل من رورينج وثندينج وشيكاغو(roaring'thundering'Chicago). وذات مرة اقتربت بخوف إلى رجل إيطالي يبيع الفول السوداني في الشارع' فهزأ الرجل كتفيه' وكان معه زبائن يشترون الفول' فأعطته عينة من حلوتها' فأحب الرجل الحلوى وبدأ يبيع لها حلوتها أيضاً' وقد كسبت 2.15 دولار في اليوم الأول. وبعدها بأربع سنوات افتتحت أول دكان لها في شيكاغو' وكان مساحة الدكان فقط ثمانية اقدم'حيث تعد الطعام ليلاً وتبيعه بالنهار. بدأت هذه المرأة الخجولة صناعة حلوتها في فرن مطبخها' والأن تملك سبعة عشر متجر ستة عشر منها في مقاطعة لوب المزدهمة.

إن النقطة التي أريد توضيحها هي: كل من السيدة نيلي اسبير في مرتفعات جاكسون والسيدة أوري سنايدر من (Maywood) قامتتا ببعض الأشياء الإيجابية بدلاً من القلق على الأمور المادية. لقد بدأتا بطريقة بسيطة جداً في سبيل توفير المال' لقد بدأتا من فرن المطبخ دون نفقات عامة أو إيجار أو إعلان أوحى مرتبات. في ظل هذه الظروف إنه من المستحيل لإمراة تكون قلقة مادياً.إذا نظرت حولك ستجدين إن هنالك الكثير من الضروريات التي لم تقومين بها.على سبيل المثال'إذا قمت بتدريب نفسك علأن تكوني طباحة ماهرة'يمكنك توفير المال بواسطة إعداد محاضرات للطبخ للفتيات الصغار' يمكنك استخدام جرس المنزل لإحضارهن.

إن الكتب التي تتحدث عن كيفية زيادة الدخل في أوقات الفراغ يعتبر وجودها في مكتبتك أمراً مهم للغاية.هنالك الكثير من الفرص للرجال والنساء. ولكن هنا كلمة تحذير يجب الإنتباه لها 'ما لم تملك موهبة فطرية في عملية البيع والشراء' لا تحاول التعامل بنظام البيع من الباب للباب' الكثير من الناس يكرهون ذلك ويفشلون فيه.

### القاعدة رقم (10) لا تغامر على الاطلاق:

يدهشني دائماً الأشخاص الذين يتمنون الحصول على المال عن طريق المراهنه على المهر أواللعبعلى ماكنات القمار'أعرف رجلاً يجعلرزقه بالأعتماد على مجموعة مسلحة من" قطاع الطرق " ليس لديه شئى سوى إحتقار أغبياء البلد الذين يعتقدون بإمكانهم التغلب على الجهاز الذي تم تزويره ضدهم

وايضاً أعرف احد أفضل بائعي تذاكر الرهان في أمريكا' والذي درست معه في مدارس اليافعين' حيث قال بالرغم من معرفته في سباق الخيل' لكنه لا يودع النقود في الرهان على الخيول' في الحقيقة إن الأغبياء يراهنوا بسته بليون دولار في العام' بما يعادل ستة أضعاف من مستحقات الدين في امريكا في العام 1910'ويواصل الرجل قائلاً''إذا كان هناك عدوله' يعتقد إنه لا يوجد طريقة في منافسته على العداوة أفضل من جعله يحصل على مراهنه في السباق' وسألته عن ماذا سيحدث لمن يشارك فيسباق الوشاية؟

رد لي قائلاً: يمكنك أن تخسر ثروة الولايات المتحدة بالمراهنة بهذه الطريقة.

القاعدة رقم (11) إذا لم نتمكن من تحسين وضعنا المالي فلنكن ايجابيين لأنفسنا ونتوقف عن الإستيعاء مما لا يمكن تغييره:

إذا لم يمكننا تحسين الأوضاع المادية يمكننا تحسين السلوك العقلي لذلك دعنا نتذكر أيضاً إن الآخرين قلقين مادياً. ربما نقلق لأننا غير متساويين مع أسرة جونس' ولكن أسرة جونس أيضاً قلقين لأنهم غير متساويين مع راتز' أسرة راتز قلقة لأن أسرة فاندربلتس أيضاً تفوقها مادياً.

بعض من أكبر المشاهير في تاريخ أمريكا كانوا يعانون من المشاكل أيضاً كل من لنكلون وواشنطن يقترضان الأموال عند قيامهما بزيارة ما حتى يتم الترتيب لها ويتم إستقبالهما كرؤساء.

إن لم يمكننا الحصول على ما نريد' علينا الا نلوث أيامنا بالقلق والإستيعاء. دعنا نكن ايجابيين مع أنفسنا وأن نكون فيلسوفيين والفلسفة وفقاً لاتساتوس'' إن جوهره الفلسفة هي إن الشخص يكون نشطاً ويعتمد سعادته علي المؤثرات الخارجية البسيطة على أقل احتمال. وقال سنسيا عن ذلك: ''إذا كنت حزيناً نسبة لعدم كفاية ما تملكه' ستكون تعيساً حتى إن أمتلكت العالم بأكمله.

علينا أن نتذكر بأنه حتى إذا إمتلكت العالم كله وقمت بإحكام السياج عليه يمكن للناس أن يأكلوا ثلاث وجبات في اليوم وينامون في نفس الزمن' حتى حقاو الخنادق يمكنهم القيام بذلك' ويمكنه أن يأكل بكل حيوية وبنامون بسلام أكثر من أسرة وركي فيلر.

**حتى نقلل من القلق المادي دعنا نحاول إتباع هذه القواعد السبعة:**

- قم بكتابة الحقائق في ورقة.
- أحصل على ميزانية إنتاج خياطة يدوية تتناسب مع حجم احتياجاتك.
- تعلم الإنفاق بحكمة.
- لا تجمع بين مشاكلك ودخلك.
- حاول إعداد بطاقة إئتمان في الحالات التي تريد فيها الإقتراض.
- أحمي نفسك من الأمراض والحرائق والمنصرفات الطارئة.

- لا توقع على تأمين حياة يكون فيها الدفع مستمراً بعد وفاتك.
  - علم اطفالك مسؤولية الإنطباع تجاه المال.
  - إذا كنت ربة منزل يمكنك زيادة دخلك عن طريق إنشاء بعض الأعمال المنزلية.
  - لا تغامر على الاطلاق.
- إذا لم يمكننا تحسين أوضاعنا المادية'علينا أن نكون إيجابيين مع أنفسنا ولا نستاء من الأشياء التي لا يمكن تغييرها.

يعتبر القلق دورة من الأفكار غير الكافية تدور حول مركز الحدث.

كوري نت بوم.

لا يعتبر العمل سببا رئيسيا في الإجهاد'إنما القلق والإحباط والإستياء.

ديلي كانريجي

## الجزء الثاني

4

### عش في إطار اليوم

في ربيع العام 1871 اخذ شابُ كتاباً وقرأ منه واحداً وعشرين كلمةً كان لها اثرٌ كبيرٌ في مستقبله. كان هذا الطالب يدرس الطب في مستشفى منونترال التعليمي لقد كان قلقاً إذا كان بإمكانه النجاح في الإمتحانات النهائية ام لا' كان قلقاً عن ماذا سيفعله وأين سيذهب وكيف سيمارس مهنته وكيف يكتسب رزقه.

تلك الكلمات التي قراءها ذلك الطالب في العام 1871 ساعدته ليكون أكثر الأطباء شهرة في جيله. لقد أسس كلية جون هوبكنس للطب وهي أشهر كلية طب في العالم لقد أصبح أكبر بوفيسور للطب بجامعة إكسفورد وهي أعلى درجة يمكن لطبيب أن ينالها في إمبراطورية بريطانيا. لقد لُقّب بملك إنجلترا. وبعد وفاته كُتبت قصة حياته في مجلدين ضخمين يحتويان على 1446 صفحة.

وكان اسمه السيد وليام اوسلير. وهذه هي الواحد والعشرون كلمة التي قراءها في ربيع العام 1871 واحد وعشرون كلمة من توماس كارليلي ساعدته في تحرير حياته من القلق ” إن عملنا الرئيسي ليس رؤية ما هو عالق في مسافة باهتة' ولكن بناء على ما هو واضح وفي متناول اليد ”.

وبعد أربعين عاماً وفي ليلة هادئة وكانت أزهار التلبس متفتحة في حرم جامعة بيلي' خاطب هذا الرجل طلاب الجامعة قائلاً: ” إن رجلاً مثله بروفير لأربعة جامعات ومؤلف لكتب واسعة الإنتشار ”كان يفترض أن يكون له فطنة من نوعية خاصة” وصرح إن ذلك غير صحيح' وقال إن أصدقاءه المقربين يعرفون بأن فطنته كانت مثله ومثل أي شخصية متوسطة.

إذن ما هوسر نجاحه ومتي كان ذلك؟ لقد أوضح إن سر نجاحه هو التفكير في الحاضر. وماذا يعني ذلك؟ قبل أشهر قليلة من الخطاب الذي القاه في جامعة بيلي واثناء مروره

بالمحيط الأطلسي على متن سفينة ضخمة' صدر صوت من الماكينة وأجزاء أخرى من السفينة وكان ربان السفينة واقفاً في منصته' كان بإمكانه الضغط على الذر بسرعة' لقد انفجرت السفينه مباشرة وتفرقت أجزاءها داخل الماء. وقال للطلاب: الآن كل واحد منكم يشعر بدهشة كبيرة من هذه المنظومة أكثر من سفينة الركاب الضخمة' والشخص المقيد في رحلة بحرية طويلة. ما أريد توضيحه هو إنكم تعلمتم كثيراً في التحكم على الآليات مثل العيش في إطار اليوم الذي يعتبر من أكثر الطرق المؤكدة لضمان السلامة في الرحلة البحرية. إنطلق إلى المنصة وانظر إلى الحواجز الكبيرة في نظام التشغيل' اضغط على الذر واسمع في كل مرحلة من مراحل حياتك ابواب الحديد التي تغلق في الماضي' واضغط على زر اخر واغلق المستقبل بستائر الحديد' المستقبل الذي لم يولد بعد' وبعدها ستكون آمناً' آمناً للحاضر. أنسى الماضي دع الماضي المنسي يوارى ميته' أنسى الماضي الذي أضاء طريق مخادع للموت المغبر' عبء المستقبل يُضاف إلى الماضي' حمل الحاضر يمثل أقوى ترشح' أنسى المستقبل كما نسيت الماضي' الحاضر هو الذي يمثل المستقبل ولا يوجد شيئاً اسمه المستقبل إن الوقت الذي ينجو فيه المرء هو الحاضر.

إن هدر الطاقة والإضراب العقلي والقلق العصبى كلها خطوات تدل عن الشخص الذي يقلق لمستقبله' أنهى الحواجز الكبيرة للماضي والمستقبل وإستعد لحصاد عادة العيش في الحاضر.

هل يعني الدكتور اوسلير إنه يتوجب علينا الا نبذل جهد كي نستعد للمستقبل ؟ لا. هو لا يعني ذلك على الإطلاق فقط اراد أن يقول في هذا الخطاب إن أفضل الطرق للإستعداد للمستقبل هو الإستعداد للحاضر' التركيز بكل تفكيرك وحماسك في عمل اليوم بإمتياز' هذه هي الطريقه المحتملة للإستعداد للمستقبل.

وحسّ السيد وليام اوسلير الطلاب أن يبدؤا يومهم بالتوسل الذي كان يتوسل به المسيح عيسى "اعطنا في هذا اليوم خبزنا اليومي".

تذكر دائماً إن المصلي يسأل عن قوت يومه فقط ولا يشتكي من الخبز البالي الذي كان علينا تناوله بالامس' ولا يقول "يا ربي لقد كان جافاً جداً في حزام القمح الماضية وربما

يكون لدينا جفاف اخر وحينها كيف يمكننا الحصول على القوت الذي نأكله في الموسم القادم ' أوفترض انني خسرت مهنتي يا ربي ' كيف يمكنني الحصول على القوت بعدها.؟

لا' انه يعلمنا كيف نحصل على قوت اليوم فقط' القوت الذي يكفيننا ليوم واحد فقط.

قبل عدة سنين كان احد الفلاسفة المعدمين متجولاً بأحد المناطق الحجرية وكان من الصعب العيش في مثل هذه المناطق' وفي احد الأيام تجمع جمهور غفير في التلال وقدم لهم خطاباً يحتمل أن يكون من افضل الخطابات التي قُدمت في ذلك العصر واحتوى حديثه على ستة وعشرون كلمة كان اثرها باقية لعدة قرون ' 'لا تفكر في الغد' عندما يأتي الغد هنالك امور تتعلق به. يكفي في اليوم هو الشر منه'.

الكثير من الناس رفضوا العبارة التي قالها المسيح " لا تفكر للغد" بحجة انهم يريدون ضمان حماية اسرهم في المستقبل' ويقولون يجب علينا أن نملك مال كافي عندما يتقدم بنا العمر. ويجب علينا ان نخطط ونستعد للتقدم.

حسناً' بكل تأكيد يجب عليك القيام بذلك' في الحقيقة إن الكلمات التي قالها المسيح تمت ترجمتها قبل اكثر من ثلاثمئة عام' وإنما لا تعني لما يحدث في زمننا' فهي تقصد الفترة التي حكم فيها الملك جيمسو كان ذلك قبل ثلاثمئة عام وحينها كان كلمة تفكير تعني بصورة كبيرة القلق واقتبست النسخ الحديثة من الإنجيل هذه العبارة بدقة اكثر وتعني لا تقلق للمستقبل.

بكل الوسائل عليك ان تفكر للمستقبل نعم التفكير بهدوء والتخطيط والإعداد بدون قلق.

خلال فترة الحرب العالمية خطط قادة الجيش الامريكي للمستقبل لكنهم لم يستطيعوا تحمل أي نوع من القلق' حيث قال الأمير البحري ايرنس جي كينج: الذي كان قائداً لسلاح البحرية لقد تزودت بأفضل الرجال والمعدات التي تمتلكها' فقال إذا غرقت السفينة لا يمكنني إنقاذها ولا إيقافها' ولكن يمكنني أن استفيد من زمني في حل المشاكل المحتملة بدلاً من القلق على الماضي.وبجانب ذلك' إذا سمحت لهذه الأشياء تحدث لي' فلا يمكنني أن أعيش طويلاً.

مهما كان في الحرب أو السلم ان الفرق الرئيسي بين التفكير السلبي والإيجابي هو ان التفكير الإيجابي يتعامل مع الأسباب والتأثيرات ويقود إلى خطة إستدلالية ومنطقية اما التفكير السلبي يقود الى التوتر والإنهيار العصبي.

حصلت مؤخراً على فرصة مقابلة صحفية مع ارثر هيس سولزبيرجر رئيس تحرير صحيفة نيويورك تايمز التي تعتبر من اشهر الصحف في العالم واخبرني السيد ارثر بأنه عندما بدأ الحرب العالمية الثانية عبر أوربا كان مذهولاً وقلقاً عن مستقبله حتى انه كان يستحيل عليه النوم تقريباً. فقد كان يقوم من سريره وسط الليل ويأخذ بعض الأقمشة الكتانية وانايب البوهية ويقف امام المرآة ويرسم نفسه بالرغم من انه لا يجيد الرسم ولكنه كان يحاول ذلك حتى يتناسى قلقه. واخبرني السيد سولزبيرجر بأنه لم يكن قادراً في القضاء على قلقه والعيش في سلام حتى تبني اشعاره بخمسة كلمات من كنيسة هايمن.

خطوة واحدة كافية لي.

بادر بلطف...

حافظ على قدمي: انا لا اطلب رؤية

المشهد البعيد; خطوة واحدة كافية لي.

وحدة من اكثر التعليقات المخيفة في طريقة حياتنا الحالية هو ان نصف السراير الموجودة بالمستشفيات محجوزة للمصابين عقلياً وعصبياً المصابين الذين تحطمت بهم حمل الاعباء المتراكمة للماضي والمستقبل المخيف إن الغالبية العظمى من الناس يمكنهم السير في الطريق وهم سعداء ويعيشون حياة هنيئة إذا انتبهوا للكلمات التي قالها السيد المسيح " لا تقلق للمستقبل " أو الكلمات التي قالها السيد وليام اوسلير " عيش في طائر اليوم".

انا وانت واقفان في هذه اللحظة في مكان اجتماع لاثنتان من الأشياء الأبدية: احدهما الماضي الكبير الذي ذهب إلى الأبد والآخر المستقبل الذي يتغمس بانفاسه الأخيرة في الزمن المتاح ولا يحتمل أن نعيش في هذين الزمنين حتى لحظة منفصلة و إذا حاولنا ذلك قد ندمر ابداننا وعقولنا لذلك دعنا نقتنع انفسنا فقط بالزمن الذي نستطيع العيش فيه وهومن

الآن حتي زمن الخلود إلى النوم. كل واحد منا يمكنه حمل اعبائه حتى الليل مهما كانت ثقيلة. كتب السيد روبرت ليوس اسيفنسون ” كل شخص يمكنه القيام بعمله ليوم واحد مهما كان شاقاً كل شخص يمكنه العيش بعزوبة وحنان وصبر وعفة حتى نهاية يومه وهذه هي معني الحياة الحقيقية ”.

نعم هذا كل ما تتطلبه منا الحياة ; ولكن السيدة أي كي شيلدس ' شارع المحمة 815 ' ساجاناؤ ' مشيغان ' كادت تنتحر من كثرة الضغوطات التي سببت لها القلق. قبل أن تتعلم كيف تعيش حتي زمن النوم ' اخبرتنى قصتها قائلة ” في العام 1937 فقدت زوجي. فقد كنت مكتئبة ومفلسة ' ارسلت خطاباً إلى السيد ليون رواش رئيسي الذي عملت معه في شركة روش فلور بكاناس ' سألته ان يرجعني إلى العمل مرة اخري. في السابق كنت اعتمد على معيشتي في بيع الكتب العالمية في مجالس المدارس الريفية والمدنية. لقد بعت سيارتي قبل سنتين عندما مرض زوجي. لكنني نجحت في توفير مبلغ كافي لتخفيض أجرة السيارة التي كنت استخدمها ' وانطلقت في بيع الكتب مرة اخري.

أعتقدان العودة على الطريق ستساعدني في تخفيف الاكتئاب ' ولكن القيادة والأكل بمفردي كان أكثر مما يمكن أن تاخذه تقريباً. بعض المناطق لم تكن منتجة ' لذلك وجدت صعوبه في جعل حجم أجرة السيارة تتناسب مع إنتاجهم.

وفي العام 1938 كنت أعمل في فيرسايلس ' ميسوري كانت المدارس فقيرة ' والشوارع وعرة لقد كنت منعزلة ومهبطة حتى فكرت في الإنتحار ' فكان النجاح بيدولي شيئاً مستحيلاً ' لم املك شيئ حتى اعيش لأجله لقد كنت مفزوعة في القيام من النوم صباحاً ومواجهة الحياة. كنت خائفة من كل شيئ ' خائفة من عدم استطاعتي لدفع اجرة السيارة ' خائفة من دفع اجرة الغرفة ' خائفة من إنني لا املك شيئ لاكله ' خائفة من صحتي لأنها لم تكن جيدة ولا املك المال كي أتعالجه. إن الشيء الذي منعني من الانتحار هو تفكيرى في شقيقتي التي كنت أعتقد أنها سوف تكتتب بصورة كبيرة في حالة انتحاري ' وأيضاً لم اكن أملك مالاً كافياً حتى اقوم بدفع تكاليف مراسم جنازتي.

وفي احد الأيام قرأت مقالاً أخرجني من اليأس الذي كنت فيه ' وأعطاني الدافع للإستمرار في الحياة. ولن اتوقف الشكر عن للشخص الذي كتب هذه الجملة " كل يوم يعتبر حياة جديدة للشخص الحكيم ". طبعت هذه الجملة ولصقتها في الزجاج الامامي لسيارتي كي اراها باستمرار أثناء قيادتي. لقد وجدت إنه ليس صعب أن تعيش يوم واحد على حدة' تعلمت كيف أنسي الماضي ولا أفكر في المستقبل' كل صباح اقول لنفسي إن هذا اليوم يعتبر حياة جديدة.

لقد نجحت في تخطي الخوف من الوحدة' خوفاً من الأشياء التي أرغبها' والآن انا سعيدة وناجحة بصورة منصفة ولدي حماس كبير' والكثير من الحماس تجاه الحياة' واعرف الآن أنني لا اخاف مرة اخري بغض النظر عن ما تقدمه لي الحياة' وعرفت أنه يتوجب على ألا اخاف من المستقبل' وأعلم بانني أستطيع أن أعيش كل يوم على حدا' وأعلم ان كل يوم جديد يعتبر حياة جديدة للشخص الحكيم.

من الذي تظنه قد كتب هذه الابيات ؟

كفي بالمرء ان يبقي سعيدا

وينعم في سعادته وحيدا'

من استكفي بيومه مطمئنا'

وقال: أيا غدا فاتأني عنا

وتفعل ما بدأ لك حيث إنا

نعيش اليوم' ولا نبغيك ظنا.

هذه الكلمات تبدو كأنها كلمات عصرية أليس كذلك ؟ مع ذلك إنها كُتبت قبل ثلاثين عاماً من ميلاد المسيح وكتبه الشاعر الروماني هوراس.

إن واحدة من أكثر الأشياء المحزنة التي أعرفها عن طبيعة البشر هو أننا نميل إلى تجنب المعيشة 'كلنا نحلم بحديقة ازهار سحرية في الأفق. بدلاً من الاستمتاع بالأزهار الموجودة خلف نوافذنا.

لماذا نحن حمقى إلى هذا الحد؟

كم هي غريبة مسيرة حياتنا البسيطة. كتب استيفن ليكوك 'يقول الطفل عندما أصبح ولداً كبيراً' ولكن ماذا يعني هذا. ويقول الولد الكبير عندما ابلغ سن الرشد 'وعندما يبلغ سن الرشد يقول متي اتزوج. ولكن ماذا يحصل بعد كل هذا' فيتغير التفكير إلى 'عندما أتقاعد وبعد التقاعد ينظر خلفاً الى منظر الطبيعة المحتجزة الذي يبدو عليه رياح باردة. بطريقة اخري إنه فقد كل هذه الاشياء' كلها ذهبت منه. نحن نتعلم من الحياة في وقت متأخر جداً من أعمارنا إنها تعني الحيوية في نسيج كل يوم وكل ساعة.

لقد قتل الراحل إدوارد إس نفسه بالقلق قبل ان يتعلم بأن الحياة هي 'العيش في نسيج كل يوم وكل ساعة' لقد نشأ هذا الرجل في أسرة فقيرة' قد بدأ حياته العملية ببيع الصحف ومن ثم عمل كاتب لبقال'تحصل مؤخرًا على وظيفة كمساعد لأمين مكتبة ومعه سبعة أشخاص يعتمدون عليه في الخبز والزبدة' كانت المكتبة صغيرة وكان راتبه قدر حجم عمل المكتبة' فقد مضى بها ثمانية سنوات وبعدها استجمع شجاعته وبدأ عمله بنفسه- لقد بدأ بالمرّة' فاستعار خمس وخمسون دولاراً وبدأ به عمله'أصبح يكسب عشرون الف دولار بالسنة الواحدة. ومن ثم جاء الصقيع' الصقيع القاتل' فوقّع على شيك كبير لصديقه'ولكن صديقه قدأفلس' وبفترة قصيرة من هذه الكارثة حصلت له كارثة اخري' لقد إنهار البنك الذي كان يتعامل معه. لم تتوقف الكوارث في فقدان ما يملكه فقط' لكنه وقع في دين قيمته ستة عشر الف دولار. لم تخرجه شجاعته من هذه المصيبة وقال لي 'لم يكن باستطاعتي الأكل أوحتي النوم' لقد مرضتُ بصورة غريبة'إنه القلق لا شيءٍ غيره' وقال: بينما كنت ماشياً في احد الأيام على الطريق' قد أُغمي على وسقطتُ على رصيف المشاة لم اكن قادرًا على المشى وضعوني في السرير فانهار جسدي بالذوبان' فتحول هذا الذوبان إلى ألم حتى عند الإسترخاء في السرير'كل يوم كان جسمي يزداد ضعفاً. واخيراً أخبرني الطبيب بأنه تبقي لي فقط إسبوعين في حياتي' لقد صدمني ذلك الخبر فرسمت رغبتى وإستلقيت في سريري

منتظراً ما تبقي لي من أيام. والآن لا فائدة من المكافحة والقلق' لقد إستسلمت كنت إرتاح وأذهب إلى النوم لم إستطيع النوم لساعتين على التوالي لمدة إسبوعين'' أما الآن فقد اقتربت مشاكلي الدنيوية على نهايتها' كنت نائماً مثل الطفل' وقد بدأ ضجري المهنك في الإختفاء فرجع شهيتي وأكتسبت المزيد من الوزن.

بعد عدة أسابيع كنت قادراً على المشي بواسطة الركائز' وبعد مرور ستة أسابيع إستطعت العودة إلى العمل' فكنت قادراً على توفير عشرين ألف دولار في العام لكن الآن سعيد بحصولي على وظيفة راتبها ثلاثين دولار في الإسبوع. كنت أعمل في بيع البكرات التي تربط بها إطارات السيارات عند رفعها في عملية شحن السفينة. لقد تعلمت درساً الآن' لم يعد هنالك قلق' لم يكن هنالك ندم على الذي حصل لي في الماضي ولم يعد هناك خوف على المستقبل. لقد ركزت بكل زمني وطاقتي وحماسي في بيع هذه البكرات. لقد تطور حياة ادورد اس ايفانس بصورة سريعة وبعد سنوات قليلة أصبح رئيساً لشركة منتجات ايفانسا' وتم ضم شركتهم ضمن قائمة نيويورك للأوراق المالية' إذا لم تحلق بالطائرة في سماء جزيرة قريت لاند' يمكنك أن تهبط في مطار ايفانس' إنه مطار سمي بشرفه لم يحقق ايفانس هذه الإنجازات إذا لم يتعلم كيف يعيش في الحاضر وعدم التفكير في الماضي والمستقبل.

كان جون ركسون يملك قطعة صغيرة من الحجر منحوتة وضعها على طاولة مكتوب عليها كلمة واحدة وهي (اليوم). في حين إنني لا املك مثله لكن لدي قصيدة ملصقة على المرآة وقرأتها كل مرة أقف فيها أمام المرآة. القصيدة التي كان يضعها السيد جون اوسلير على منضدته. كان قد كتبها الاديب المسرحي الهندي المشهور كالبراسا.

### استهلاية الصباح

انظر لهذا اليوم.

لحياته لكل سعيدة من الحياة.

في مساره القصير.

كذب وجودك كل الحقائق والوقائع.

نعمة النمو ومجد الامل ورونق الإنجاز.

الماضى مجرد حلم والمستقبل رؤية فقط.

ولكن حياةاليوم الجميلة تجعل من الامس حلم للسعادة وكل غد رؤية للأمل.

بنظرة ثاقبة انظر بتأمل إلى هذا اليوم'

هكذا هي استهلالية الشروق

إذا اردت أن تجعل حياتك خالية من القلق' أول ما يتوجب عليك معرفته عن القلق هو إتباع الأشياء التي قام بها وليام اوسلير.

- إغلق الأبواب الحديدية على الماضي والمستقبل' وعيش في الحاضر.
- لماذا لا تسال نفسك هذه الأسئلة وتقوم بكتابة الاجوبة ؟
- هل أريد نسيان الحاضر حتى أقلق للمستقبل' وأحلم ببعض الورود السحرية التي فى الأفاق ؟
- هل أشوه الحاضر بالندم على الأشياء التي حدثت لي في الماضي ؟
- هل أصحو من النوم وانا عازم ومتمسك باليوم لكي أحصل على أكبر فائدة منه ؟
- هل يمكنني أن أحصل على المزيد من الحياة عن طريق العيش في اطاراليوم؟
- متي أبدأ في تنفيذ هذه الأشياء ؟اليوم ؟ غداً ؟ الإسبوع القادم؟

كل يوم يحضر لك الخيار لتمارس الضغوطات أوتمارس السلام.

جوان برويسنك.

إن الحياة قصيرة جداً' لذلك لا تستحقان تعلق على كل شئى- كان من الأفضل أن تستمتع بها لأن اليوم التالى لا يوعدهك بشئى.

ايرك داف

## وصفة سحرية

هل تريد طريقة سريعة وناجحة للتحكم في حلول القلق - أسلوب يمكنك البدء في استخدامه بالطريقة الصحيحة قبل أن تقرأ كثيراً من هذا الكتاب؟

دعني أخبرك عن الطريقة التي عمل بها المهندس البارع السيد ولياس ح كارير الذي أنشأ مصنع تكييف الهواء. وهو الآن رئيس لواحد من أشهر شركات النقل الموجودة في العالم ومقرها سيركاوس ' نيويورك. ويعتبر هذا الأسلوب واحد من أفضل الأساليب التي تُستخدم في حل مشاكل القلق. لقد حصلت على هذا الأسلوب بصورة شخصية من السيد كارير عند تناولنا لوجبة الغداء في احد الأيام بنادي المهندسين في نيويورك.

وقال السيد كارير: ” عندما كنت صغيراً كنت أعمل بشركة بافل وفورج في بافيافل وبنيوورك. سلمت تقرير نصب أجهزة تنظيف الغاز في المعمل التابع لشركة بتسبيرغ لأطباق الزجاج الموجودة في كرسنال بيميسوري' كانت تكلفة المعمل تعادل ملايين الدولارات' وكان الهدف من نصبه هو إزالة التلوث من الغاز' كي يتم جرفه دون إلحاق الضرر بالماكنات. فكانت هذه الطريقة جديدة ولم يتم تطبيقها إلا مرة واحدة' وفي ظروف مختلفة. تظهر لي صعوبات غير متوقعة أثناء عملي في مدينة كرسنال بيميسوري. لقد نجحت الطريقة بعد التعديل' ولكن ليس بما فيه الكفاية لتلبية الضمان الذي وضعناه.

كنت مندهش لفشلي' كان على ما يبدو بأن هناك شخص ما ضربني في الرأس' فبدأ بطني في الإلتواء وكنت قلقاً ولم إستطيع النوم لفترة طويلة.

واخيراً أخذتني فطنتي على أن القلق لا يجدي نفع' لقد وجدت أسلوب للقضاء على مشاكلتي دون قلق' انه يعمل بطريقة رائعة' إستخدمت هذا الأسلوب لمدة ثلاثون عاماً. فهو أسلوب بسيط جداً' وكل شخص يمكن إستخدامه ويحتوي على ثلاثة خطوات وهي:

الخطوة الأولى 'قمت بتحليل الوضع بشجاعة وصدق واستخرجت أسوأ النتائج التي يمكن حدوثها نتيجة لهذا الفشل' وهي لا احد يستطيع سجنني أو إطلاق الرصاص وهذا شيء مؤكد'

صحيح بأن هنالك مخاطر تتمثل في فقدان منصبى أوقيام مالكي الشركة بإزالة الأليات ويؤدي ذلك إلى فقدان عشرون الف دولار قمنا باستثمارها”.

الخطوة الثانية ” بعد أن استخرجت أسوأ ما يمكنه حدوثه إنسجمت مع نفسي لقبول تلك النتائج إذا كانت ضرورية” فقلت لنفسي إن هذا الفشل كارثة للتقرير الذى قدمته وهذا يعنى احتمالية فقدان منصبى ولكن فى حالة حدوث ذلك يمكننى أن أجد وظيفة أخرى فى ظروف قد تكون أكثر سوءاً بالنسبة لى وللموظفين فهم يدركون بأننا نقوم بتجربة جديدة لتنظيف الغاز و إذا كلفتهم هذه التجربة عشرون الف دولار يمكنهم إيقافها والتوصية بها إلى مركز أبحاث للتأكد من مدى فعاليتها”.

بعد الكشف عن أسوأ ما يمكن حدوثه والإنسجام مع نفسي لقبول ذلك إذا كانت ايجابية وضرورية فقد حدث شئ مهم جداً لقد شعرت مباشرة بالراحة والاحساس بالأمان”.

الخطوة الثالثة ” منذ ذلك الحين كرست زمنى وجهدى محاولاً تحسين ما هو أسوأ وكنت أتقبل ذلك بصورة شهرية”.

الآن أحاول الحصول على طرق ووسائل تمكننى من تقليص خسارة عشرون ألف دولار ففقت بالعديد من الإختبارات وأخيراً تحصلت على إنه إذا قمنا بإضافة خمسة الآف أخرى لمعدات إضافية ستحل مشاكلنا وقمنا بذلك بدلاً من خسارة عشرون الف دولار كسبنا خمسة عشر الف دولار.

لم أتمكن من إنجاز هذا العمل إذا كنت مستمراً فى قلقي. إن من أسوأ نتائج القلق هي: إنه يهدم مقدرتنا فى التركيز. فى حالة القلق يكون هنالك عدم تركيز فى العقل وبالتالي ليس فى مقدرتنا إتخاذ القرار المناسب مع ذلك عندما نجبر أنفسنا على ما هو أسوأ وقبوله بصورة عقلية يمكننا إزالة كل الأفكار الغامضة ووضعها فى موضع يكون بمقدورنا التركيز على مشاكلنا.

إن هذه الحادثة التى ارتبطت بها قد حدثت منذ عدة سنوات وكنت متعلق بها فكان مفعولها رائع جداً لقد إستخدمته منذ ذلك الحين ونتيجة لذلك كانت حياتى خالية من القلق بصورة كاملة.

الآن لماذا تعتبر الطريقة السحرية التي ابتكرها السيد ولياس ح كارير مفيدة جداً وعملية من خلال نظرة علم النفس ؟

لأنها تساعدنا في الخروج من الأجواء السالبة عندما نكون قلقين. إنها تغرس أقدامنا جيداً وتثبتها في الأرض ' نحن نعرف أين نفق ' و إذا لم يكن لدينا ارض صلبة تحتنا. كيف لنا نحن الخلقان نأمل في التفكير في أي شئ من خلاله.

لقد عبّر السيد لين بوتانج بنفس الفكرة في كتابه الواسع "ضرورة الحياة " وقال احد الفلاسفة الصينيين: "إن الأمن الدائم والمستقر ينبعث من تقبلنا للنتائج السيئة" ومن نظرة علم النفس أعتقد إنها تعني تحديد جديد للطاقة.

وهذا يعني ' عندما تتقبل النتيجة السيئة ' لا تملك الكثير لتخسره ' وهذا يعني إننا نملك الكثير لنكسبه بصورة تلقائية.وأوضح ولياس اتش كارير " بعد أن أقوم بمواجهة ما هو أسوأ ' أشعر براحة مباشرة وأمن لم أجده من قبل ومنذ ذلك الحين اصبح قادراً على التفكير ".

كان عقلاً نياً أليس كذلك ؟ ما زال هنالك الملايين من الناس يهدرون حياتهم في تفجير الطاقة ' لأنهم يرفضون تقبل ما هو أسوأ' يرفضون المحاولة في التحسن ' يرفضون ما يمكن إنقاذه من الإنهيار' ينشغلوا بالتعصب والمنافسة بعنف في التجربة بدلاً من اعادة بناء مصيرهم ' وفي نهاية الأمر يصبحون ضحايا للإكتئاب والهوس الذي يعرف بالملنخوليا.

هل تود أن ترى كيف تبني أشخاص آخرون هذه الفكرة وطبقوها في مشاكلهم الخاصة؟ حسناً' هنا أمثلة لأحد تجار النفط من نيويورك ' لقد كان زميلي في الدراسة.

بدأ هذا التاجر حديثه قائلاً: " لقد تم ابتزازي ' لم أصدق إنها ممكنة لم ارى مثلها إلا في الأفلام. وقد تم ابتزازي بطريقة حقيقية. لقد كان لدينا عدداً من شاحنات التوصيل في شركة النفط التي كنت أعمل بها كنت أشغل منصب الرئيس ' وفي ذلك الفترة كان قانون ال أو ' بي ' ايه (OPA) معمول به بصرامة ' وقد خُصصت لنا كمية من النفط نقوم بتوصيلها إلى

عُملنا في مختلف الأماكن' لم أكن متأكدًا لكن على ما يبدو أن سائقي الشاحنات كانوا يوصلون كمية أقل من النفط إلى العملاء المنتظمين' ويبيعون ما تبقى منه في أماكن أخرى.

لقد إنتابني الشعور بالشك لأول مرة في هذا التعامل الغير شرعي' عندما أتاني احد الأشخاص مدعياً أنه مفتش حكومي وطلب مني أن أعطيه مال بطريقة مخفية' فقال إنه بحوزته الأدلة الثبوتية للأعمال التي كان يقوم بها السائقين' وهددني بأنه سيقوم بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب المفوض إن لم أدفع له.

بالطبع كنت أعرف أنه لا يوجد شيء يقلقني بصورة شخصية' ولكن في المقابل ينص القانون علينا بالشركة مسؤولة عن الأفعال التي يقوم بها موظفوها' وأيضاً إذا تم رفع الحالة إلى المحكمة وقامت الصحف بنشرها' ستسئ سمعتي' لقد كنت فخوراً بعملتي الذي أسسه والذى قبل اثنين وأربعين عاماً.

فكنت قلقاً من هذا الأمر لقد مرضت ولم أستطيع الأكل والنوم لمدة ثلاث أيام' كنت مستمراً في التفكير بطريقة جنونية' هل أقوم بدفع الخمسة ألف دولار أم أتركه يفعل لعنته' في كلتا الحالتين حاولت أن أفكر في الأمر' وإنتهي بيالى حلم مروع.

في مساء السبت أخذت الكتيب الذي بعنوان "دع القلق" الذي تحصلت عليه في فصل كارنجي في الخطابة العامة' بدأت في قراءته حتى وجدت العبارة التي قالها السيد ولياس حارير " واجهالاسوأ" فقد سألت نفسي عن ما هو أسوأ شيء يمكن أن أواجهه إن لم أقوم بدفع المبلغ وتم توصيل الأوراق الثبوتية إلى المفوض؟

وكانت الإجابة تدمير أعمالى هذا أسوأ ما يمكن حدوثه ولن يسجنني احد' كل ما يمكن حدوثه هو ان سمعتي ستدمر.

قلت لنفسي حسناً' تم تدمير أعمالى قبلت ذلك بصورة عقلية' ثم ماذا بعد؟

عندما تدمر اعمالى ' يحتمل أن أذهب وأبحث على وظيفة أخرى وهذا ليس بسيئاً أعرف الكثير في مجال النفط وهناك شركات كثيرة ستكون سعيدة إذا عملت معهم كموظف. لقد بدأت أشعر بالتحسن وتحكمت في عواطفى.... وعن دهشتى إننى كنت قادرعلى التفكير '.

لقد كان ذهني صافياً بما فيه الكفاية لتنفيذ الخطة الثالثة وهي تحسين ما هو أسوأ. بينما كنت أفكر في الحلول ' ظهرت لي فكرة جديدة وهي أن اخبر المحامي بالأمر ' من المحتمل أن يجد لي طريقة ما لم اكن أعرفها ' وأعلم إنه من الحماسة أن تقول لم تمر على مثل هذه الأحداث من قبل ' ولكن بالطبع لم اكن أفكر ' كنت أقلق فقط ' قررت على الفور على إن أول شئ أقوم به الصباح هو مقابلة المهامى ' ومن ثم ذهبت الى الفراش ونمت مثل الكلب.

كيف كانت نهايتها ؟ حسناً ' في صباح اليوم الثاني اخبرني المحامي بأن أذهب إلى المفوض وأخبره الحقيقة ' ففعلت ذلك بالضبط ' وعندما إنتهيت ' كنت مندهشاً لسماع المحلل التفاضلي يقول: إن هذا الإبتزاز مستمر منذ عدة شهور ' والرجل الذى أدعى بأنه وكيل حكومي في الحقيقة إنه شخص محتال وهو مطلوب من قبل الشرطة ' يا لها من راحة لسماع كل هذا بعد أن عذبت نفسي لثلاث أيام متسائلاً ما إذا كان بإمكانى دفع الخمسألف دولار لهذا النصاب المحترف ام لا.

علمتني هذه التجربة درساً دائماً ' وهو عندما يحدث لي مشكلة ما أقوم بمواجهتها بما يسمى بأسلوب ولياس كارير .

إذا كنت تعتقد إن ولياس حا كارير كان له مشاكل ' فاسمع: أنت لم تعرف أي شئ بعد. هذه قصة إيرل ب ' هاني ' الذي يسكن في وودقمير إفنيو ' وينشستر ' ماسكوسيتس. وهنا القصة كما أخبرني بها بنفسه في السابع عشر من نوفمبر 1948 في فندق استاتلر بمدينة باستون. ثم قال: ' ' عندما كنت في العقد الثالث من عمري ' كنت قلقاً جداً فقد بدأت القرحة تأكل بطانة معدتي ' في احد الأيام اصابني نزيف شديد واخذوني بسرعة إلى المستشفى المتصلة بكلية الطب في جامعة الشرق الشمالى بشيكاغو ' فنقص وزني من 175 رطل إلى 90 ' فكانت حالتى سيئة. فحذرنى الأطباء بالأى أترك يدي. كان معي ثلاث أطباء وبينهم أخصائى مشهور في القرحة. وقال إن حالتك لا أمل فيها للعلاج ' كنت عائش على

مساحيق قلوية وملء ملعقة المائد نصفها لبن والنصف الآخر قشطة في كل ساعة' كان  
المررض يضع أنبوب المطاط تحت بطني صباحاً ومساءً ويقوم بضخها خارجاً إلى  
المحتويات.

استمر ذلك لمدة شهر' واخيراً خاطبت نفسي قائلاً أنظر هنا السيد هانى: إذا لم تبحث عن  
شيئ غير الموت الطويل ربما تهدر الكثير من وقتك الذي تبقى' دائماً كنت تريد السفر  
حول العالم قبل أن تموت' لذلك قم بالتدابير اللازمة لفعل ذلك' عليك أن تقوم بذلك الآن.

عندما أخبرت الأطباء بأنني أريد السفر حول العالم' وأريد تفريغ معدتي مرتين في  
اليوم' تفاجئوا وقالوا مستحيل. لم يسمعوا بشيئ مثل هذا' وحذروني إن قمت بذلك سيتم القائي  
في البحر' فقلت لهم بأنني لن أتنازل عن ذلك' لقد وعدت اقربائي بأن يدفنوني بمقبرة  
اسرتى في بروكن أوبنيرسك' لذلك اريد أن اصطحب معي تابوتي.

لقد جهزت التابوت على متن سفينة. قمت بالترتيبات مع شركة التي تتبع لها الباخرة.  
فأوصيت بوضع جثتى في مقصورة متجمدة وحفظها حتي موعد رجوع السفينة إلى  
الديار' إنطلقت رحلتي بروح الفريد عمر.

اه انتفع بالذي لم تنفقه بعد'

قبل أنتنقل إلى الغبار;

غبار في غبار تحت غبار على فراش'

لا نبيذ' ولا غناء' ولا مغني' وبلا نهاية

لوحث لرئيس الحزب النازي السيد ادم في لوس انجلوس' واتجهت إلى البلدان الشرقية' لقد  
شعرت بتحسن وتركت مسحوق القلوى والتفريغ بصورة تدريجية' قريباً بدأت بأكل أنواع  
مختلفة من الأطعمة' حتي الخلطات الغربية المحلية' والطعام المطهي الذي كاد يقتلني'  
وبعد مرور اسبوع' كنت قادراً على التدخين وشرب الخمر. لقد إستمتعت كثيراً في السنين  
الماضية' ركضنا في الرياح الموسمية وأعصار التيفون' لكان قد مت إذا كنت خائفاً' لكنني  
تحصلت على ضربة هائلة من كل هذه المغامرات.

قمت ببعض الألعاب على متن السفينة وغنيت وتعرفت على أصدقاء جدد' وكنت أقضي نصف الليل مستيقظاً. عندما وصلنا الهند والصين' أدركت إن الإهتمام الذي كنت أعطيه للعمل في داري كان بمثابة جنة مقارنة بالجوع والفقر الموجودين في البلدان الشرقية' لقد تخلصت من قلقي وشعرت بهدوء' عندما رجعت إلى امريكا' كسبت تسعون باوند ونيسيت بانني كنت أعاني من القرحة. لم أشعر بتحسن في حياتي. رجعت إلى العمل ولم أشعر بالمرض منذ ذلك الزمان.

أخبرني إيرل ب هاني ادرك بأنه كان لا يستخدم المبادئ الذاتية التي كان يستخدمها ولياس حا كارير بصورة غير واقعية.

أولاً: سألت نفسي ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه ؟ وكانت الإجابة هي الموت.

ثانياً: لقد جهزت نفسي لقبول الموت' وكان يتوجب على ذلك لم يكن هناك خيار آخر حيث قال الأطباء إن حالتي ميؤوس منها.

ثالثاً: حاولت تحسين وضعي عن طريق الحصول على أكبر قدر من المتعه في الحياة للفترة القصيرة المتبقية في حياتي.... وواصل حديثه "إذا كنت مستمراً في القلق أثناء وجودي بالسفينة" لكنك قد رجعت من تلك الرحلة وأنا داخل التابوت من دون شك' لكنني كنت مسترخي ونسيت كل مشاكلني' و هذا الهدوء العقلياً عطاني طاقة جديدة حفظت بها حياتي بصورة فعلية.

لذا القاعدة رقم اثنان: إذا كنت تعاني من مشاكل القلق' قم بتطبيق الطريقة السحرية التي إبتكرها ولياس حا كارير بتنفيذ هذ الخطوات:

- 1-- ما هو أسوأ شئ يمكن حدوثه.
- 2- إستعد لقبول ذلك إذا توجب الأمر.
- 3- واصل بهدؤ لتحسين ما هو أسوأ.

أنت هنا لزيارة قصيرة' لا تسرع' ولا تقلق. وتأكد من أنك شممت رائحة الأزهار في الطريق.ولتر هاجون.

إذا خاف الاشخاص الذين يقلقون على مسؤولياتهم' سيفكرون في الثراء' سيصبحوا اثرياء' وينتهي قلقهم.ديلي كانريجي

### ما الذي قد يفعله بك القلق

قبل حين من الزمان 'طرق احد جيراني باب منزلي مساءً' وأخبرني بأن أذهب مع أسرتي للتلقيح ضد الجدري. فقد كان واحداً من بين الآف المتطوعين الذين يتجولون بأنحاء نيويورك. كان الأشخاص المزعورين يصطفون لساعات حتي يلقحوا أنفسهم ضد الجدري ' لم تكن مراكز التلقيح في المستشفيات فقط'أيضا مراكز الدفاع المدني وأقسام الشرطة والمعامل الصناعية الكبيرة كانت مراكز للتلقيح' لقد كان هنالك أكثر من ألفين طبيب وممرض يعملون مع حشد الملقحين ليلاً ونهاراً وبحماس.إن السبب الرئيسي في كل هذا هو إن ثمانية أشخاص أصيبوا بالجدري في نيويورك' ومات اثنين منهم.شخصين من أصل ثمانية مليون نسمة.

' وأنا الآن اعيش في نيويورك أكثر من سبعة وثلاثين عاماً' لم يطرق أي شخص باب منزلي ليحذرنى عن المرض الوجداني للقلق' المرض الذي الحق ضرر بما يعادل عشرة ألاف مرة في السبعة والثلاثين عام الماضية مقارنة بالجدري' لم يطرق احد باب منزلي يندرنى بأن شخص واحداً من كل عشرة أشخاص بالولايات المتحدة الأمريكية سيصاب بالإنهيار العصبي' وشعر الغالبية العظمي بحالات القلق والصرعات العاطفية. لذلك أنا أقرع باب منزلك في هذه الوحدة لأقوم بإنذارك.

قال الدكتور الكس كارييل الفائز بجائزة نوبل العظيمة في الطب '' إن رجل الأعمال الذي لا يستطيع مقاومة القلق يموت صغيراً وأيضاً أطباء الخيل وربات المنازل والذين يشغلون أعمال البناء.

قبل سنوات قليلة قضيت عطلتي سائحاً بسيارتي في تكساس ونيومكسكو مع الدكتور أواف فوير المدير الطبي بسكة حديد سانتافي. وكان لقبه الحقيقي هو الطبيب الرئيسي لخليج كلورادو وجمعية مستشفى سنتافي' كنا نتحدث عن تاثيرات القلق' فقال ''إن سبعين بالمئة من المرضى الذين يذهبون إلى الأطباء يمكنهم علاج أنفسهم إذا تخلصوا من الخوف والقلق' لا تفكر ولو للحظة واحدة بأننى أقصد إن أمراضهم هي أمراض خيالية'' فقال:

،إن أمراضهم حقيقية تتمثل في الإرتجاج ووجع الأسنان وفي بعض الأحيان أخطر من ذلك بمئة مرة' وأشار إلى أمراض مثل سوء الهضم وقرحة البطن والإضطرابات القلبية وسهاد العرق و الآم الرأس وبعض من أنواع الشلل'.

وقال الدكتور جوبير ' ' إن هذه الأمراض حقيقية وأنا أعرف ما أتحدث عنه' وعن نفسي' فقد عانيت من قرحة البطن لأحد عشر عاماً.

إن الخوف يسبب القلق' ويقود القلق إلى التوتر والتعصب' وبذلك يتأثر أعصاب البطن. بالطبع يتغير جوهر معدة البطن من العادي إلى الغير عادي ويؤدي ذلك في غالب الأحيان إلى قرحة البطن.

وقال الدكتور دبلي وسي الفاريوس الطبيب بعيادة مايو' ' إن القرحة تزيد أوتختفي بصورة متكررة وفقاً لحجم الضغوطات العاطفية.

وجاء هذا التقرير وفقاً لدراسة شملت على خمسة عشر الف حالة عُولجت من اضطرابات البطن بعيادة مايو' كل اربعة أشخاص من أصل خمس لم يكن لديهم أساس جسدي مهما كانت أمراضهم باطنية كانت أوخوف أوقلق أوحب النفس الأسمي وعدم القدرة على ضبط أنفسهم إلى العالم الواقعي' وكانت الأسباب بصورة كبيرة من الأمراض النفسية وقرح البطن... يمكن لقرحة البطن ان تؤدي بحياتك وفقاً لما جاء في مجلة الحياة. يندرج هذين المرضين ضمن قائمة الأمراض المميتة.

أجريت بعض المراسلات مؤخراً مع الدكتور هاولد س هاين الذين يعمل في عيادة مايو. لقد قدم ورقة في الإجتماع الدوري لجمعية الأطباء والجراحين الأمريكية' وجاء في الورقة بأنه قام بدراسة لمئة وستة وسبعين من رجال الأعمال الذين يتراوح اعمارهم ما بين 44.3 لقد ابلغ بأنه أكثر من ثلاثة أرباع من رجال الأعمال يعانون واحدة من هذه الثلاثة الأمراض الغريبة إلى الحياة بتوتر عالي' أمراض القلب' قرحة الجهازه الهضمي' وضغط الدم العالي' فكر بها إن ثلث من رجال الأعمال يدمرون أجسامهم بأمراض القلق والقرحة وضغط الدم العالي قبل بلوغهم سن الخامسة والاربعين. ما هو قيمة النجاح' وهم حتي النجاح لا يشترونه. هل يمكن لأي شخص يكون ناجحاً ؟ إن الذي يدفع لترقية الأعمال وهو يعاني

من قرحة البطن وأمراض القلق ' ما الذي يكسبه المرء إذا إمتلك العالم بأكمله وخسر صحته ' حتى إذا إمتلك العالم بأكمله فهو ينام في سرير واحد ويأكل ثلاثة وجبات فياليوم ' حتى حفار الحنادق يمكنه القيام بذلك ' بل يمكنه أن ينام بكل براحة ويستمتع بطعامه أكثر من رجال الأعمال الأقوياء. بكل صدق من الأفضل لي أن أكون مزارع في البيما مع أملاك البانج وفي ركبتي بدلاً من تدمير صحتي في سن الخامسة والاربعين محاولاً الجري في خط السكة حديد وشركات السجاير.

وبالحديث عن السجاير إن افضل الأنواع المعروفة في العالم قد مات مالكة مؤخرا بقطرة مميتة من النوبة القلبية أثناء التسلية في الغابات الكندية ' لقد جمع الملايين ومات في سن الواحدة والستين وطاة عمره والنجاح في التجارة.

وفي رأي إن تاجر السجاير هذا وبكل ما يملك من ثروة لم يملك حتي نصف النجاح الذي كان يملكه والدى الذي كان يعمل مزارعاً بميسورى وقد مات في عمر يناهز تسعة وثمانين عاماً ولم يملك حتي دولاراً واحداً.

صرح شقيق مايو المشهور بأن أكثر السراير الموجودة في المستشفيات يشغلونها الأشخاص الذين يعانون من المشاكل العصبية. عند دراسة أعصاب هؤلاء الأشخاص بمجاهر قوية في عملية التشريح ' فكان من الواضح إن أعصابهم في معظم الحالات كانت سليمة وصحية مثل أعصاب جاك دمبسي. إن مشاكلهم العصبية لم تكن سببها التدهور البدني للعصب بل الإنفعالات التي لا جدوى منها والإحباط والتوتر والخوف والانهمام واليأس وقال السيد بلاتو: أن أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأطباء إنهم يحاولون علاج البدن دون المحاولة في علاج العقل في حين أن البدن والعقل يعتبران شيئاً واحداً ولا يجب علاجهما بطريقة منفصلة.

لقد بحثت في العلوم الطبية لثلاث وعشرين عاماً كي أتعرف على هذه الحقيقة الكبيرة. بدأنا توأ بتطوير نوع جديد من الطب يسمى الطب النفسي ' الطب الذي يعالج البدن والعقل معاً إنه زمن حاسم على قيامنا بذلك ' قامت العلوم الطبية بإزالة الأمراض المزعجة التي تسببها الميكروبات الجسدية. إن الأمراض مثل الكوليرا والحمى الصفراء ونتائج الأوبئة الأخرى تقتل الملايين من البشر في غير أوقاتهم.

لم تستطع العلوم الإنسانية التغلب على الكوارث العقلية والبدنية التي لم تسببها الميكروبات مثل الإنفعالات والقلق والخوف والكراهية والإحباط واليأس' المصائب التي تسببها هذه الأمراض العاطفية متزايدة ومنتشرة مع الكوارث السريعة.

حسب إحصائيات الأطباء إن كل شخص من أصل عشرين من الشعب الأمريكي الآن' سيقضي نصف حياته في مستشفيات الأمراض العقلية' تم رفض كل شخص من أصل ستة من الشباب الذين أستدعوا للحرب العالمية الثانية' لأنهم كانوا مصابون بالأمراض العقلية أو مختلون عقلياً. ما الذي يسبب المرض النفسي ؟ لم يكن هنالك احد يعرف الإجابة الكاملة لهذا السؤال' ولكن هنالك إحتمال كبير إن في كثير من الحالات يكون الخوف والقلق عناصر مساهمة في ذلك وإن الشخص القلق والمرهق الذي لا يستطيع الإندماج إلى عالم الحقيقة الصعب وينقطع بالإتصال كلياً مع بيئته ويلجأ إلى حلم خاصاً بعالمه يقوم بتصنيعه بنفسه حتي يقضي على مشاكل القلق الذي يعاني منه.

يمكن للقلق أن يصيب أكثر شخصاً هادئ الطبع. كشف الجنرال غرانت خلال أيام حرب التسوية النهائية للحرب الأهلية. بدأ قصته قائلاً: لقد تم حصاره في مدينة رنشمير لمدة ثلاث أشهر لقد تم ضربه بطريقه مكدسة وجائعة' وقد هربت افواج بأكملها في وقت واحد' واخرون كانوا يعتقدون اجتماع الصلاة في خيامهم يصرخون ويرون القصص' لقد اقتربت النهاية اشعل رجال لي النيران في المنازل التي بها سلع القطن والطبع في روتشماند واحرق ومستودع الأسلحة وفر وهاربين من المدينة ليلاً' بينما كان اللهب في ظلمات الليل' وكان غرانت في مطاردة ساخنة ضارباً بقوة بعيداً من التحالف مع أيمن الجهتين. كان رجال الشرديان الذين يمطون الفرس متجهين إلى الامام لهدم خطوط السكة حديد والإستعلاء على القطارات التي تحمل المؤن.

لقد اُصيب غران بالعمي مع صداع حاد فسقط خلف الجيش وتوقف في بيت المزرعة لقد سجل في زكرياته قائلاً: ” قضيت الليل كله في غسيل قدمي بالماء الساخن والخردل ووضع لصقة الخردل في معصمي وخلف رقبتني متمنياً الشفاء بحلول الصباح.

لقد شفيت منها بحلول الصباح التالي. إن السبب في علاجي ليس لصقة الخردل بل كان هناك مربى للخيل يعدو بفرسه على الطريق وكان معه خطاب من الجنرال لي وجاء في الخطاب بأنه يريد الاستسلام.

وكتب غرانت 'في اللحظة التي وصلني الضابط الذي يحمل الرسالة لازلت كنت اعاني من الصداغ' ولكن شفيت منها مباشرة عندما اكتشفت محتوى الرسالة.

وبكل وضوح بأن القلق والتوتر والأنفعال كانوا سبباً في مرضه 'وشفا منها بصورة فورية في اللحظة التي تعددت عواطفه في الانجاز والأنتصار.

وبعد مرور سبعين عاماً إكتشف هنري مورجنيثي وج. ر سكرتير وزارة المالية في فرانكلين د. رسوفلينس كابنت 'إن القلق يمكن أن يجعله في حالة مرض شديد حتي يصاب بالدوران' وكتب في مذكرته بأنه كان قلقاً جداً عندما نظم الرئيس سعر القمح حيث تم بيعه ب(4400.000) بوشل في يوم واحد فقال في مذكرته 'لقد شعرت بالدوران بكل ما تحمله الكلمة من معني' فيما كانت الأحداث مستمرة فذهبت إلى المنزل وخلدت إلى النوم بعد ساعتان من تناول الغداء.

إذا أردتُ معرفه ما يفعله القلق بالناس' لا أذهب إلى المكتبة أو الطبيب' يمكنني أن أنظر من خلال نافذة منزلي التي أكتب فيه هذا الكتاب' ويمكنني أن أجد ذلك بأن القلق داخل مجمع سكني واحد يسبب التحطم العصبي في منزل' ويعاني رجل في منزل آخر بالقلق جراء إصابته بمرض السكري. عندما تنخفض سوق الأوراق المالية يرتفع السكر في دمه.

عندما أُنتخب الفيلسوف الفرنسي المشهور مونتياغو عمدة لمدينة بورديكوس قال لأتباعه من المواطنين: 'أريد ان اهتم بشؤونكم بيدي وليس بكبدي أورثتي.

وهذا الجار أخذ شؤون الأوراق المالية الخاصة به إلى مجري دمه' وتقريباً قتل نفسه.

إذا أردت أن أتذكر ما الذي يفعله القلق بالناس' لا احتاج النظر إلى منازل جيراني' يمكنني أن أنظر إلى الغرفة التي أكتب فيها الآن وسأتذكر بأن المالك السابق لهذا المنزل قد توفي قبل أوانه بسبب القلق.

يمكن للقلق أن يضعك في كرسي دوار مصحوباً بالدوماتيزيوم والتهاب المفاصل. قام الدكتور روسل.ل. سيسل الأستاذ في كلية الطب بجامعة كورنيك' وهو أحد أشهر أطباء التهاب المفاصل خبرة في العالم برصد أربعة من الحالات المنتشرة التي تسبب الآم المفاصل وهي:

1- تحطم السفن الحربية.

2- الكوارث المالية والحزن.

3- الوحدة والقلق.

4- الإستعياء الذي يبقي لفترة طويلة.

من الطبيعي أن تعد هذه الحالات الأربعة من الأسباب الرئيسية لإلتهاب المفاصل وهناك الكثير من أنواع إلتهابات المفاصل التي تنجم من أسباب مختلفة. ولكن أكرر إن أكثر الحالات المنتشرة التي تسبب التهاب المفاصل هي الأربع حالات التي ذكرها الدكتور سيسل' وعلى سبيل المثال: صُدم لقد احد أصدقائي بصورة قوية من خلال الإكتئاب الذي كان سببه إغلاق شركة النفط التي كان يعمل بها' وإحتجاز البنك منزله كرهان' وأصيبت زوجته بالتهاب مفصلي مؤلم ومفاجئ' بصرف النظر عن الطب' لقد أستمر الألتهاب المفصلي حتي تحسنت أوضاعه المالية.

يمكن للقلق أن يسبب تلاشي الأسنان' حيث قال الدكتور وليام إ. ل. مكجونجل في خطاب القاه سابقاً في جمعية أطباء الأسنان الأمريكية: ” أن العواطف السالبة التي تسببها القلق والخوف والتزمر... يمكن أن تفسد نظام توازن الكالسيوم في الجسم مما يؤدي إلى تلاشي الأسنان” وأخبر الدكتور مكونجل بان هنالك احد المرضى كان له طقم أسنان جيد' فبدأ يقلق على المرض المفاجئ الذي أصيبت به زوجته' مما ألزمها البقاء في المستشفى لثلاث أسابيع' فقد ظهر له تسع فجوات في أسنانه وكان السبب في ذلك هو القلق.

هل رأيت شخصاً من قبل يعاني من الغدة الدرقية المفرطة النشاط؟

نعم لقد رأيتهُ ' يمكنني أن أقول لك بأن الأرتجاف والهزة يشبهان شخص خائف من الموت ' يشبه ذلك بالضبط. الغدة الدرقية ' الغدة التي تنظم الجسم ' تم استخراجها من نظام العمل. إن السرعة في ضربات القلب يجعل الجسم كلها تصخب بعيداً في الانفجار الكامل مثل الفرن الذي تفتح جميع مستودعاتها على مصارعها ' و إذا لم يتم فحص ذلك بالعملية أو العلاج ربما يموت الضحية.

قبل فترة قصيرة ذهبت مع احد أصدقائي إلى فيلادولفيا وقد كان مريضاً ' فأستشرنا الطبيب اسرائيل برام ' شارع اسبروس ' 1633 ' وهو أخصائي مشهور في علاج هذه الأنواع من الوعكات الصحية لثمانية وثلاثون عاماً ' وهذه هي النصائح التي كان يعلقها على الخائط في غرفة الإنتظار ' وكانت مكتوبة في لافتة خشب كبيرة. فقامت بكتابتها وراء الظرف الذي كنت احمله معي اثناء الانتظار:

### الإسترخاء والاستجمام:

إن أكثر أنواع الأسترخاء والأستجمام فائدة هي العبادة الصحية والنوم والموسيقى والضحك.

كن مؤمناً بالله - تعلم النوم بطريقة جيدة -

أستمع للموسيقى الجيدة - أنظر إلى الجانب المرح من حياتك.

سوف تكون في صحة جيدة وسعادة.

أول سؤال وجهه الدكتور برام لصديقي هو " ما هو الإضطراب العاطفي الذي تواجهه في هذه الحالة ؟ " فحذر صديقي بأنه إذا لم يتوقف عن القلق ' سيواجه تعقيدات أخرى مثل الإضطرابات القلبية وقرحة البطن والسكري.

وقال الدكتور العظيم: " كل هذه الامراض متقاربة جداً " بكل تأكيد إنها متقاربة جداً وكلها بسبب هذا القلق.