



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
كلية اللغات والترجمة

ترجمة من كتاب " كيف توقف القلق وتبدأ الحياة" لمؤلفه " ديل  
كارنيجي الصفحات من (63 - 114)

**A Translation From of the Book Entitled:**  
**How to Stop Worrying and Start living “by Dale**  
**Carnegie Page (63-114)**

Partial research for a master degree in translation

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الترجمة العامة

إشراف  
د/عباس مختار محمد بدوي

إعداد الطالب:  
محمد عمر يعقوب جدو

(2020 م)

# الآية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

(وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَرُدُونَ اِلَى عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ  
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (105))

صدق الله العظيم

(التوبة: آية 105)

**Preface**

**A Quran verse**

**Allah the almighty say:**

{"Work (righteousness): Soon will Allah observe your work, and His Messenger, and the Believers}"

# Dedication

To my parents (may Allah bless them)

To members of the family and to my teachers

## الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بذكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.

إلى أبي:

يا من أحمل إسمك بكل فخر . . . يا من أفتقدك منذ الصغر

أهديك هذا البحث أبي

إلى من وقف على المنابر وأعطى فكره وعلمه لينير لنا الطريق،

إلى الأساتذة الأفاضل، فلهم منا كل التقدير والإحترام.

إلى أسرتي التي بذلت كل ما في وسعها من الغالي والنفيس، وإلى كل من وقف معي في مسيرة حياتي

التعليمية.

# شكر و عرفان

الشكر أجزله لله الذي وفقني للقيام بهذا الجهد الأكاديمي، ثم التقدير والعرفان للمشرف على هذا العمل المقدر.

الدكتور/ عباس مختار محمد بدوي لتوجيهاته السديدة طيلة عمل هذا البحث

شكراً جميعاً وجزاكم الله إحساناً

## الملخص

كتب ديل كارنيجي هذا الكتاب في أربعينيات القرن العشرين لثقتته بأن مرض الروح كالقلق أكثر خطورةً من الأمراض العضوية، فلا بد من التخلص منه لنحيا حياة سعيدة في الحاضر والمستقبل، إستمد كارنيجي كلماته من أقوال الحكماء والأنبياء بالإضافة إلى تجاربه الشخصية.

وضع كارنيجي عدة محاور للتخلص من القلق والقضاء عليه تماماً، ويعتبر كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) من أهم كتب التنمية البشرية وذلك لما يحويه من معلومات قيمة، حيث يتكون من (7) أجزاء و (28) فصل و (179) صفحة. يتناول من خلالها أهم الوسائل التي تساعد الإنسان على تغيير حياته نحو الأفضل، ليعيش حياة سعيدة وهانئة.

### Translator introduction

Translation of pages from (63 – 114)

From the book: (*how to stop worrying and start living*)

By: Dale Carnegie

- This book aimed at reflection what the author has covered, about how to change your life from anxiety and uncertainly to happy life.
- In a combination between the past and present and future.
- The translator used some types of translations such as – free translation and literary translation and literal translation.
- The translator has faced some difficulties such as terms, but could overcome them by referring to some dictionaries.

## الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطّمك

الفصل السادس – كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التي رواها لي ماريون دوقلاس، وليس هذا إسمه الحقيقي لأنه قد طلب مني عدم الكشف عن إسمه الحقيقي لأسباب خاصة لكن سوف أتناول قصته الحقيقية كما قالها لي عندما كنا في تعليم الكبار.

لقد ذكر لي كيف أن المصائب والأحزان أصابت منزله، ليس مرة واحدة بل مرتين، المرة الأولى عندما فقد إبنته البالغة من العمر خمسة أعوام وكان يحبها حباً جماً.

إعتقدا هو وزوجته أنهما لم يستطيعا تحمل هذه الفاجعة، لكن بعد عشرة أشهر وضعت زوجته الحامل طفلة لم تلبث أن فارقت الحياة في اليوم الخامس من ولادتها.

قال: لقد كانت تلك المأساة المتكررة تفوق قدرتي على التحمل، ولم أعد أعرف طعم النوم ولم تعد لي الرغبة في الطعام أو الشراب وأوشكت أعصابي على الإنهيار، كما وتبددت نفسي بنفسي.

وأخيراً ذهبت إلى الطبيب فنصحني الطبيب بإستخدام الأقراص المنومة، لكن تأثيرها ضعف بعد أيام، وصارت بدون تأثير أوصاني طبيب آخر بالسفر والإستجمام، جربت كلتي الوصفتين لكن دون جدوى فأعصابي ترتخي وكأني في قبضة حديد، لا يمكنني الفكك منه لكن اليوم أشكر الله كثيراً فقد وهبني طفلة هي الآن في الرابعة من عمرها طفلي هذه هي التي هدتني لحل مشكلتي.

وفي ذات مساء كنت جالسا في الحديقة أستعيد أحزاني، تقدمت إلي طفلي وسألنتني! أبي هل يمكنك أن تصنع لي قارباً ولم أكن في حالة تسمح لي بصنع قارب أو صنع أي شئ آخر. لكن أمام إلحاحها المتواصل وتهديدها لي بالبكاء إستسلمت أخيراً لطلبها.

إستغرقت في بناء تلك المركب ثلاثة ساعات كاملة، تلك الساعات الثلاثة التي قضيتها في إعداد المركب، هي أول فترة أشعر فيها بالإسترخاء والصفاء الذهني، والإطمئنان، الذي كنت أبحث عنها قبل شهر.

إكتشاف حقيقي:

إكتشفت أن إستغراق وقتاً طويلاً في العمل قد حررني من القلق والحزن وجعلني أفكر قليلاً، وهي المرة الأولى التي أفكر فيها منذ أشهر، وأدركت أنه من من الصعب أن يتتابك القلق وأنت مشغولاً بشئ يحتاج للتخطيط بالنسبة لي فان صناعة المركب قد طرد كل القلق والمشاعر السالبة إلى الخارج، لذلك التذمت البقاء مشغولاً.

وفي الليلة التالية رحلت انتقل بين غرف المنزل أضع قائمة بالأشياء التي تتطلب الإصلاح وإحتوت القائمة عدد من الأشياء منها حقائب، نوافذ، ستائر وأقفالاً.

لقد وجدت 242 شيئاً يحتاج للإصلاح. في خلال العامين الماضيين إستطعت إنجاز معظمهم، ثم إنطلقت أشارك في أنشطة أخرى، كما أذهب بإستمرار إلى مدرسة لتعليم الكبار في نيويورك مرتين في كل إسبوع، إلى جانب ممارسة أربعة أنواع من الأنشطة الإجتماعية في مدينتي.

وأنا الآن رئيس المجلس التربوي، لقد حضرت عشرات الإجتماعات، وساعدت في جمع أموال لمنظمة الصليب الأحمر بالإضافة إلى أنشط أخرى، لقد أصبحت مشغولاً لدرجة أنه لم يعد لدي وقت للقلق.

لا محال للقلق هذا ما قاله ونستون بالضبط.

وذكر تشارلس الذي كان يعمل لمدة 18 ساعة في اليوم في عز الحرب، عندما سئل، ألم تكن منزعجاً من تلك المهمات؟ أجاب قائلاً: أنا مشغول وليس لدي وقت للقلق.

وقد أظهر تشارك كاترين العزيمة نفسها، فشرع في إختراع محرك التشغيل الذاتي للسيارات.

وكان السيد كاترين نائب رئيس شركة المركبات العامة منذ وقت قريب من تقاعده للمعاش، ومدير هيئة البحوث بشركة المركبات العامة، التي تعتبر الأشهر عالمياً، مع ذلك كان ينقصه المال الكافي لإنشاء معامل، مما اضطر إلى استخدام مخزن المزرعة لإجراء تجاربه.

لقد صرف الف وخمسمائة دولار لسد حاجات المنزل من المواد الغذائية، ذلك المبلغ الذي وفرته زوجته، عندما كانت تقوم بتقديم دروس في عزف البيانو للطلاب الراغبين بالعزف، كما اضطر لإستدانة مبلغ وقدره خمسمائة جنيه لتأمين حياته سألت زوجته. هل كنت منزعجه من الظروف التي مرت بكما؟ ردت قائلة: نعم كنت متضايق لدرجة انني لم أستطيع النوم، مع ذلك ظل السيد كاترين متماسكاً صابراً لا يهمله شئ سواء عمله، ولدينا تجربة أخرى في هذا المضمار مع العالم، لوس باستير يحدثنا فيها عن شعوره بالأمان والطمأنينة أثناء عمله في المختبرات الطبية.

لماذا لايجد القلق والضيق طريقه إلى قلب هؤلاء الأشخاص ببساطة لأنهم مشغولون دائماً، وليس لديهم وقت للتفكير في الأشياء التي تعكر صفائهم فهم دائماً يفكرون في التوصل إلى النتيجة التي يبحثون عنها، لذلك نادراً ما نجد رجل في المختبرات يعاني من الأمراض النفسية والعقلية.

\*وقد نتساءل لماذا هذه الأشياء الصغيرة سبباً في الراحة ودفن الأحران، لأن العمل يبعد القلق من الرأس لأنه يحتاج إلى التفكير والتخطيط.

من أكثر القوانين في علم النفس التي لم يكتشفها علماء النفس بعد، هي القاعدة التي تقول، لا يمكن لعقل الإنسان مهما كان ذكاءه أن يفكر في شيئين في آن واحد، ويبدو أن الأمر مقنع، حسناً دعنا نقوم بهذه التجربة، إذا إفترضنا أنك تميل إلى الورا، وأغمض عينيك وفكر في تمثال الحرية، وعن ما تود فعله في صباح يوم غد إستمر في المحاولة، هل إكتشفت شئ أم لا؟ لا يمكنك التركيز في الإثنين معاً في آن واحد، حسناً نفس الشئ يحدث في المشاعر إذ لا يمكنك الشعور بالحماس والنشاط في حالة القيام بفعل شئ مثل وفي نفس الوقت ينتابنا الشعور بالكآبة



والقلق، حيث تقوم المشاعر الإيجابية بطرد المشاعر السلبية، هذا الإكتشاف البسيط ساعد الأطباء النفسانيين في مواجهة الحالات النفسية والعقلية التي تواجه الجنود في ساحات المعارك لما رأوه من الرعب والفضاعة.

يسمح الأطباء النفسانيين في السلاح الطبي ، بنصح الجنود القادمين من المعارك والمصابون بالإضرابات النفسية بالعمل بهممة وجد للقضاء على الحزن والقلق، بالفعل قام الجنود بممارسة الأنشطة المختلفة مثل القيام برحلات الصيد بأنواعها المختلفة إلى جانب لعب كرة القدم والغولف والتصوير وذلك من أجل التقلب على المشاعر الحزن والخوف.

### العلاج الوظيفي:

هو مصطلح يتم استخدامه بواسطة الطب النفسي والعقلي وتم إعتماده لعلاج الحالات النفسية والعقلية.

انه ليس بجديد فقد استخدموه أطباء اليونان القدماء قبل خمسمائة عام قبل ميلاد المسيح عليه السلام، وكانت الطائفة المسيحية المسماة بالكوكر تستخدم هذا النوع من العلاج في فلادفيا في عهد الرئيس فرانكلين.

اندهش الرجل حين زار المصححة النفسية والعقلية لجماعة كوكيز في عام 1774، ظن الرجل في بادئ الأمر بأن هؤلاء المرضى الميئوسين، تم إستغلالهم من قبل الجماعة للقيام بمثل هذه الأعمال، لكن المصححة قامت بتوضيح الأمر للرجل، بأن القيام بمثل هذه الأعمال يعالج مرضاهم من الأمراض النفسية والعقلية لأنه مريح للأعصاب ويقول الأطباء النفسيين أن ممارسة الأنشطة والإنشغال بها من أفضل أنواع العلاج، إذ أنه يزيد من ثقة المريض بنفسه وسرعة إندماجه في المجتمع.

كما إستخدمه هنري، لونق فيلو كعلاج لنفسه حينما فقد زوجته الشابة، كانت زوجة هنري في يوم من الأيام تذيب الشمعة فاشتعلت النار في ثيابها، سمع هنري صرخاتها وهي تستنجد، هرع هنري نحوها بسرعة لكن لسوء الحظ فقد فارقت الحياة.

تعرض هنري لونق فيلو لإضطرابات نفسية بسبب شريط الزكريات التي تمر كل لحظة، كاد هنري أن يفقد عقله، لولا أطفاله الصغار الذين يحتاجون للرعاية والعناية.

لقد قطع هنري على نفسه عهداً بأن يكون أباً وأماً لأبنائه الثلاثة، حيث كان يأخذهم معه عند الغدو والرواح، ويلعب معهم ألعابهم ويروي لهم القصص، كما خلد حياته مع أطفاله في قصيدته بعنوان (ساعة أطفال) كما قام بترجمة أشعار داني، كل هذه الأشياء جعلته مشغولاً على الدوام، لدرجة أنه نسي نفسه، إستعاد من خلالها راحة البال والطمأنينة. وصرح تايسون بأنه يجب أن يروح عن نفسه بالعمل حتى لا يقتله الإحباط.

جميعنا سوف نسعد إذا إنخرطنا في الأعمال والأنشطة لأنها من الأمور التي تساعدك على التغلب على المشكلات، مع ذلك قد تكون الفترة ما بعد العمل من أصعب الفترات لأنها تجعلك تفكر في المواقف السلبية التي مرت بك، وخاصة عندما تفكر في الإجابة على الأسئلة، مثل ما هو مصير حياتنا وإلى أين ذاهبون أم نحن في وضع محل، هل قصد الرئيس شيئاً اليوم عندما أبدأ ملاحظاته أم هل نحن ذاهبون إلى المجهول.

عندما تكون بلا نشاط تمارسه تميل عقولنا إلى الصفاء وراحة البال. ويعلم أي طالب فيزياء علم اليقين بأن الطبيعة تكره الفراغ، وأن أقرب شئ للفراغ هو أن لا نرى حجم الضوء الذي بداخل المصباح الكهربائي، وكذلك تدخل مشاعر الخوف والحزن والكراهية والخيبة والحسد على العقل الفارغ، ويعتبر هذا النوع من المشاعر سلوك عدواني، يقوم بطرد المشاعر الحلوة من نفس الإنسان ويستبدلها بمشاعر سلبية.

البروفيسور جيمس أستاذ التربية في جامعة كولمبيا، عبر عن ذلك بشكل جيد، حين قال أن القلق أكثر ميلاً إلى مضايقتنا ليس في مكان العمل لكن عندما ينتهي العمل اليومي "في ساعات ما بعد الدوام" حيث يحلق بك خيالك في عالم الأوهام والتخيلات الشيطانية، ويجعل عقلك يعمل مثل ماكينة بلا توقف، إن العلاج الوحيد للقلق هو القيام بعمل بناء فانه مريح للأعصاب ويذيب الهموم.

من خلال سفري من شيكاغو إلى مزرعتي التقيت بإمرأة ربة منزل من شيكاغو في عربة الطعام داخل القطار، فأخبرتني تلك المرأة كيف عالجت القلق الذي حطمها نفسياً، وقالت أن علاج القلق هو الإنخراط في عمل بناء وهادف، كما التقيت بإمرأة أخرى للأسف لم أكن أتذكر اسمها وللأسف لا أريد إعطاء أسماء دون ذكر الشوارع والعناوين، فقط أهتم بالتفاصيل التي تؤكد صحة الرواية.

وقال لي الزوجان بان إيهما ألتحق بصفوف القوات بعد يوم من الهجوم على ميناء بيرل هاربر بجزر هاواي وقالت لي السيدة بأنها كانت محطة نفسياً بسبب إيهها الوحيد وظلت تسأل نفسها إين ابني، هل هو في العمل، هل هو سليم، وعندما سألتها كيف تغلبت على قلقها تجاه إيهها ردت قائلة، فقط إنشغلت بالعمل، كما قمت بطرد خادمتي وتوليت مسؤولية الأعمال بالمنزل، لكن كل ذلك لم يساعدي على التغلب على القلق.

قالت: كنت أعمل بجد وإجتهاد كآلة دون أن أستخدم عقلي، مع ذلك م ظلت أشعر بالقلق خاصة عندما أقوم بترتيب السرير وغسيل الأواني المنزلية، لقد أدركت حينها بأني في حاجة إلى نوع جديد من العمل يجعلني مشغولاً ذهنياً وبدنياً في كل أوقات يومي، لذلك عملت كبائعة في متجر كبير، وهذا الشغل الشاغل عالجني من القلق فقد وجدت نفسي محاطاً بمجموعة من الأنشطة التي يجب علي القيام بها، كنت دائماً محاطاً بالزبائن يسألونني عن الأسعار والمقاسات والألوان ولم يكن هنالك ثانية للتفكير في شي آخر سوى الذي أمامي.

عندما يأتي الليل لا أفكر في شيء سوى تناول الطعام والإستلقاء على السرير فيغمرنى النوم فوراً، لم يكن لدي زمن أو طاقة للتفكير في القلق، كما استفدت من أقوال جون بوي في كتابه (فن نسيان المواقف الحزينة).

أوزا جانسون المكتشفة الشهيرة:

أخبرتني أوزا جانسون مؤخراً، كيف عالجت القلق والإستياء، ربما قابلتك قصة حياتها بعنوان (عشق الطبيعة والمغامرة) الذي جسد فيها عشقها للطبيعة والمغامرات، طبعاً

من المستحيل لإمرأة مغامرة مثل أوزا جانسون أن تتزوج لكنها تزوجت من مارتن جونسون، وبدأت رحلتها وهي في السادسة عشر من عمرها من ساحل تشانون في كنساس واستقر بها المقام في محمية جزيرة برنيو في مايو.

عاشت هناك حوالي 25 عاماً، قضتها في صناعة الأفلام السينمائية، وتصوير الحيوانات النادرة في أفريقيا وآسيا ومتابعة حياتها وأساليب عيشها.

عادت أوزا جانسون إلى الولايات المتحدة قبل تسعة أعوام بعد ذلك بفترة قامت بجولة عرضت من خلالها أشهر أفلامها وتجاربها مع الظروف الطبيعية هناك.

ومن المواقف الصعبة التي مرت بها أوزا عندما كانت في رحلة بالطائرة من مدينة دنفر متجهاً إلى الساحل فاصتدمت الطائرة بجبل، وفارق زوجها مارتن جونسون الحياة فوراً متأثراً بجراحه، بينما دخلت هي في العناية المركزة من جراء إصابات الكسور والجروح التي أصيبت بها.

وذكرت الطبيبة في تقريرها الطبي بأن فرصة بقاء أوزا حياً ضئيلة للغاية وأنها سوف تظل طريحة الفراش مدى الحياة، لكنهم لم يعرفوا أوزا جيداً، فقد شوهد بعد ثلاثة أشهر من الحادث أمام جمع غفير من المعاقين تلقى محاضرة وكان جميع الحضور على الكراسي المتحركة، وسألته كيف فعلت ذلك، قالت ليس لدي وقت للقلق فيما مضى.

لقد إكتشفت أوزا جانسون الحقيقة نفسها التي تغنى بها الشاعر نانسون قبل ذلك بقرن تقريباً، (يجب أن أعمل حتى لا يقتلني القلق والإحباط).

كما إكتشف اللواء البحري بيرد الحقيقة نفسها عندما وجد نفسه وحيداً في سطح جليدي مظلم يتخللها جبال من الجليد في المحيط الهادي، حيث ليس هنالك وجود لأي من الكائنات الحية إلا على بعد مائة ميل وكان البرد شديد لدرجة أنه كان يسمع صوت صفير تنفسه عندما يحمله الرياح ويضرب به إذنيه، لأن الرياح كانت تهب بقوة.

ويحكي الأميرال بيرد في كتابه الوحيد قصة هذه الشهور التي قضاها في القطب الجنوبي حيث الظلام الدامس لأن الشمس كانت تختفي لعدة أشهر، تحتم على بيرد أن يشغل نفسه بعمل لسلامة عقله من الجنون وكان يقوم بتحضير جدول برنامجه ليوم غد، وكان يقوم بإطفاء المصباح إستعداداً للنوم، ويقول كنت أقسم يوم غد إلى ساعات فأخصص منه مثلاً ساعتين للعمل في إنشاء نفق، وساعة لإزالة الثلوج المتراكمة، هذه كانت أجمل ما قاله الأميرال بيرد في كيفية إدارة الزمن وقتل الوقت.

لولا هذه الطريقة لأصبحت أيامي بلا هدف بلا غاية وربما أودتني إلى الهلاك.

*ملحوظة: تمنع فيما قاله بيرد (سوف تكون أيامي بلا هدف) ، وكانت الأيام تمر كما مرت كل الأيام التي تقود إلى الهلاك.*

إذا عاودك القلق، فتذكر أن في إستطاعتك إستخدام العمل كوسيلة لمحاربتة، فقد أكد الدكتور أينشادر كابون هذه الحقيقة في كتابه (ما الذي يعيش مع البشر)، قال: لقد أسعدني كطبيب أن أرى العمل يشفي أشخاص كثيرين كانوا يعانون الشلل الروحي الذي تسبب فيها أحاسيس الشك، والتردد، والخوف، وأن الشجاعة التي يتم الحصول عليها من خلال العمل تعطينا الثقة في الإعتماد على أنفسنا ويمكن أن يحقق لنا أشياء كثيرة في حياتنا.

نحن إذا لم نشغل أنفسنا بالعمل وأصبحنا في أماكننا ونطلق العنان لخواطرنا سوف يحطمنا القلق.

استغرق في العمل، وإذا ساورك القلق أنشغل عنه بالعمل وسوف يتبدد سريعاً.

أعرف رجل أعمال في نيويورك كافح القلق بالعمل حتى لم يتبقى له دقيقة واحدة من الفراغ، هذا الرجل هو ترمز لونق مان، وكان طالباً في مدرسة لتعليم الكبار، وكان حديثه الذي ألقاه أمام الفصل عن طريقة قهر القلق بالعمل، كان حديثاً رائعاً حتى أنني دعوته للعشاء معي بعد إنتهاء الحصة، فجلسنا نتحدث حتى جاوزت الساعة منتصف الليل، هذه هي قصته التي رواها لي منذ ثمانية عشر عاماً.

## القصة:

لقد أصابني قلق شديد، وأعقبه أرق حتى خفت أن أصاب بإنهيار عصبي، وكانت أسباب هذا القلق، هو أنني كنت أعمل أمين مخازن في إحدى الشركات تسمى شركة (كراون) لعصير الفواكه، تقع هذه الشركة في منطقة برودوي رقم 448 في نيويورك وكنا نصرف نصف مليون دولار في تعبئة عصير الفراولة في صفائح سعة الواحدة منها جالون. مضت عشرون عاماً ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التي تقوم بإدخاله في صناعة الأيس كريم، وفجأة استغنت المحلات عن منتجاتنا، وأصبحت تنتج العصير بنفسها، وجدنا أنفسنا أمام كارثة مالية محققة فقد اقترضنا من المصارف 25,000 دولار ولم يعد في إمكاننا تسديد القرض، فذهبت بسرعة إلى بلدة واسطو نوكياس بكاليفورنيا حيث توجد مصانعنا حاولت إقناع الرئيس بالظروف الإقتصادية التي تمر بها الشركة وقد تقودنا إلى الإفلاس، لكنه رفض أن يستمع إلي وألقى باللائمة على فرع الشركة الذي أعمل فيه حاولت مراراً وتكراراً أن أقنعه بهذا لكنه تمسك برأيه، وأخيراً وافق على أن نتوقف عن تعبئة عصير الفراولة وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة في سوق سان فرانسيسكو وبدأ الحل يلوح في الأفق لذا كان في إمكاني التوقف عن القلق لكني لم استطع لأن القلق أصبح عادة بالنسبة لي وعندما عدت إلى نيويورك بدأت أقلق على كل شئ على الكرز الذي نستورده من إيطاليا والخوخ الذي نشتره من هاواي.

لم أعد أستطيع النوم، وكما قلت لكم من قبل أنا في طريقي للإصابة بالإنهيار العصبي، وفي عز القلق جائتني فكرة لتبني اسلوب جديد في الحياة وهذا الإسلوب قد ساعدني في علاج القلق والأرق والسهر، لقد اشغلت نفسي بانشطة تتطلب تركيز جميع الحواس في آن واحد، لقد أستفدت فعلاً من هذا الإسلوب فقد طرد القلق والتوتر وتخلصت منها تماماً وأصبحت أنوم نوماً مريحاً.

في الفترة الماضية كنت أعمل سبع ساعات في اليوم، فأصبحت أعمل خمسة عشر ساعة أو أكثر في اليوم، كنت أذهب إلى المكتب الساعة الثامنة صباحاً وأعود في ساعات متأخرة من الليل وقد أنهكني التعب والإعياء فأنوم فوراً لساعات طويلة.

ولقد وازببت على هذا البرنامج ذهاء الثلاثة أشهر استطعت من خلاله التخلص من القلق والتفكير السلبي عدت إلى الحياة الطبيعية وأصبحت أعمل سبعة ساعات في اليوم كما كنت أفعل من قبل، وحدثت هذه الواقعة من قبل، منذ ثمانية عشر عاماً ومنذ ذلك الحين لم يعاودني القلق.

لقد لخص جورج برنارد شو هذه التجربة تلخيصاً رائعاً حين قال: (ان سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت تتسائل فيه هل أنا سعيد أم لا).

لذلك يجب المضي في الطرق الصحيحة دون توقف والعمل بجد ونشاط حينها سوف تستعيد حيوبتك ويمتلئ عقلك بالأفكار الإيجابية التي بدورها ستقوم بطرد القلق من ذهنك ليحل محلها مشاعر الفرح والسرور.

"إنشغل بصورة مستمرة، هذا أرخص أنواع الأدوية في العالم وذات مفعول سريع.

لذلك لكي تقضي على متلازمة القلق عليك بالقاعدة (1) العمل بإستمرار، وإذا ساورك القلق انشغل بعمل آخر، لا يجد القلق إليك سبيلاً".

## الفصل السابع

### كيف تطرد القلق من ذهنك

إليك هذه القصة المأساوية التي رواها لي (روبرت مور)، الذي يسكن مدينة ميلوود، ولاية نيوجيرسي، وسوف لن أنسى هذه القصة ما دمت حياً.

في مارس 1945 تلقيت درساً يعتبر الأعظم في حياتي على عمق 276 قدماً تحت سطح الماء تجاه سحل الهند الصينية لقد كنت ضمن الثمانية والثمانون رجل الذين كانوا يعملون على متن غواصة يايا S.S 318 وفي ذلك اليوم تلقينا إشارة من الرادار بأن قافلة يابانية صغيرة تتقدم نحونا ومع بزوغ الشمس طفت غواصتنا على السطح إستعداداً للهجوم وشاهدنا من خلال التلسكوب مدمرة يابانية وسفينة تقومان بمراقبة التناكر وزرع الألغام على مساراتها فأطلقنا عليهما ثلاثة قذائف ضخمة على المدمرة اليابانية، لكننا أخطأنا الهدف بسبب عرقلة في إحدى منصات إطلاق القذائف، وبينما نحن نتأهب للهجوم مرة أخرى إذا بالسفينة اليابانية الثالثة تتجه نحونا بسرعة لمهاجمتنا، فقد رصدت طائرة يابانية موقعا وأبلغته إلى السفينة اليابانية باللاسلكي فهبطنا بالغواصة على عمق 150 قدماً وبطلنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوتاً.

وبعد ثلاثة دقائق أطلق علينا وابل من النار فقد انفجرت حولنا ست من القنابل ودفعتنا بقوة الضغط إلى عمق 276 قدماً، أصابنا الخوف والفرع جراء هذا الانفجار. وأن الشيء الوحيد الذي تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهي في عمق أقل من ألف قدم، فما بالك لقد كنا في عمق يزيد بقليل من ألف قدم، وكنا على شفاه هلاك محقق.

وإستمرت السفينة اليابانية تطلق علينا قنابل الأعماق لمدة خمسة عشر ساعة متواصلة، كنت في حالة خوف وفرع حتى صعب علي التنفس، وظللت أقول في نفسي، هذا هو الموت، وأوقفنا محركات الغواصة فارتفعت درجة الحرارة داخلها إلى أكثر من مائة درجة، رغم ذلك كنت أشعر بالبرد الشديد حتى أنني لبست فوق ثيابي الثقيلة معطفاً من الفراء من فرط البرد الذي كنت أحس به بفعل الخوف، وجعلت



أرتعش من البرد وجعلت أسناني تصدر صوتاً بحركة الفكين التلقائية، وأصبح العرق ينزل مني بغزارة وظلت غواصتنا هدفاً للقنابل خمسة عشر ساعة متواصلة، ثم وقف الهجوم فجأة، ويبدو أن السفينة زارعة الألغام قد إستتذفت ذخيرتها من قنابل الأعماق، فواصلت سيرها دون أن تعترض أحد.

ولقد مرت هذه الساعات الخمسة عشر، كأنها خمسة عشر مليون سنة، من خلالها كادت صفحة حياتي أن تنطوي لما رأيته من مصاعب ولحظات عصيبة، ساورني القلق بسببها زمناً طويلاً، فقد كنت قبل إلتحاقني بالبحرية موظفاً بأحد المصارف، وكنت أشكو دائماً من ساعات العمل الطويلة، ومن الراتب الضعيف الذي أتقاضاه، ومن أملي الضئيل في الترقية وكنت دائم القلق لأنني لا أملك بيتاً ولا سيارة ولا مالاً لأشتري به لزوجتي ثياباً أنيقة كما كنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر في جبيني سببه لي حادث سيارة.

لكن كل هذا كان أهون مما وقعت فيه من هجوم بقنابل العمق التي ظلت تهددني بالموت داخل أعماق المياه، لقد قطعت عهداً على نفسي في ذلك اليوم بأن لو قدر لي أن أرى الشمس مرة أخرى، فلن أعود إلى القلق بأي سبب من الأسباب.

ولقد تعلمت من هذه المحنة والحق يقال أكثر مما تعلمته من الكتب طيلة السنوات الأربع التي قضيتها بجامعة (سيداكين).

إننا غالباً ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها بشجاعة نادرة وصبر جميل، بعد كل ذلك نستسلم صغائر الأمور، ومن الأمثلة لذلك ما قاله صمويل بيد في مذكراته عن سيد هاري فان حيث سبق تنفيذ حكم الإعدام فيه بضرب عنقه فإنه لم يلتمس العفو ولم يطلب الرحمة إنما طلب منهم بأن لا يضربه في موضع يؤلمه.

ومن الأمثلة كذلك ما قاله الأميرال بيرد في مذكراته عن الليالي المظلمة والبرد التي قضاهها في القطب الجنوبي، فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بالكوارث المحدقة أكثر من الأمور العظام، وهم يعيشون في جو درجة حرارته 80 تحت الصفر.

قال بيرد أن رجالي كانوا يتخاصمون إذا إعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم أحدهم وكنت أقطع لكل واحد منهم بوضع بوصات، وكان أحد أفراد يعاف طريقة مضغ أحدهم للطعام قبل أن يبلعها فكان يمضغ الطعام لمدة 28 مرة قبل أن يبلعها، لكنني كنت لا أستغرب من هذه الظروف يمكن أن تجعل أكثر الناس صبراً يتزمررون ويخالفون الأوامر كما يمكن أن تسبب مثل هذه الأمور مشاكل في الحياة الزوجية وتسبب نصف الآلام التي تصيب القلوب.

وهذا ما يقوله الخبراء ومنهم القاضي (جوزيف سابات) من قضاة شيكاغو، فقد صرح بأن فصل في أكثر من أربعون ألف قضية طلاق، ويقول: "أنك تجد صغائر الأمور هي التي تسبب كل هذه المشاكل" وقال فرانك النائب العام في نيويورك: "إن معظم القضايا التي تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة، كجدال ينشب بين أفراد عائلة، أو إهانة عابرة أو كلمة جارحة، ومثل هذه الأسباب التافهة هي التي تؤدي إلى جرائم القتل، وان قلة من الناس قساة بطبيعتهم، لكن توالي الضربات الموجهة إلى أنفسنا وكبريائنا، وكرامتنا هو سبب نصف المشاكل التي يعاني منها العالم".

وحدثني (اليانور روزفلت) بأنها حين تزوجت من الرئيس فرانكلين روزفلت، إنتابها القلق يوماً، لأن طباحتها لا تتقن طهي الطعام وواصلت مسز روزفلت تقول: " لوحدث لي مثل هذا الأمر الآن، لأستخفيت به ونسيت الأمر تماماً بعد ساعات ، وأن هذا هو التصرف الذي يليق بالناضجين".

وقد دعينا ذات يوم أنا وزوجتي لتناول الطعام في بيت صديق لي في شيكاغو وبينما المضيف يوزع علينا الطعام أخطأ خطأ بسيطاً لم الأحظه وما كنت لأهتم له لو لاحظته ولكن زوجته قامت تعنفه أمامنا، قائلة: (ما هذا ي جون يبدو أنك لا تجيد تقطيع اللحم، ثم التفتت إلينا قائلة: (أنه يخطئ دائماً، ومشكلته أنه لا يحاول معالجة الخطأ).

قد يكون هذا الزوج أخطأ فعلاً، لكنني أحترمه لتحمله مثل هذه الإساءات من زوجته عشرون عاماً والحق يقال، أفضل لي أن أتعشى بفطيرة رخيصة في جو يسوده الونائم ، من أن أتعشى ببطة دسمة وأستمع لمثل هذا التوبيخ).

وبعد هذا الحادث، دعت زوجتي لفيف من الأصدقاء للعشاء في منزلنا فلما اقترب موعد وصول الضيوف وجدت زوجتي أن ثلاثة من المناشف لا يتفق لونها مع بقية المناشف الموضوعه على المائدة، وقد حدثتني زوجتي بعد إنتهاء حفل العشاء قائلة: "لقد هرعت بسرعة إلى الطاهية، فوجدت أنها تحتجز بقية المناشف لغسلها، وكانوا الضيوف قد توافدوا ولم أتمكن من تغيير المناشف فاحسست بغضب شديد، فجعلت أقول في نفسي لماذا أفسد صفاء أمسية جميلة مثل هذه بسبب خطأ بسيط مثل هذا وفجأة سمعت صوت يقول لي: لماذا تدع هفوة مثل هذه تفسد صفاء الأمسية". وذهبت فوراً إلى المائدة وقد إعتزمت أن استمتع بالإمسية كما ان ينبغي وفضلت أن يظن بي الضيوف بالإهمال وعدم الترتيب في شئون المنزل من أن يظن بي سوء الطبع وحدة المزاج، ولحسن الحظ لم يلاحظ أحد من الضيوف إختلاف المناشف.

هنالك حكمة قانونية تقول: " أن القانون لا يشغل نفسه بصغائر الأمور، كذلك ينبغي للإنسان أن لا يشغل لنفسه بالصغائر إذا أراد أن يعيش في سلام وونائم، إن أكثر ما تحتاجه للتغلب على المشاغل هو أن نحول مجرى إهتمامنا إلى أمور أخرى".

وقد ضرب صديقي (هومر كروي) مؤلف كتاب (كان عليهم أن يشاهدوا باريس) وكثير غيره، مثلاً رائعاً في كيفية تطبيق هذا القول ، وكان هو بصدد تأليف إحدى قصصه كان يتضايق بشدة من صوت مولد الحرارة، في شقته بنيويورك، فقد كان هذا المولد يصدر صوتاً مزعجاً بشكل متواصل، يعكر صفوه ويشتت أفكاره، وقال لي هومر كروي أيضاً بينما هو ذاهب مع أصحابه إلى معسكر خلوي سمع صوت أغصان الشجر الجافة تشتعل فيها النار التي أشعلناها تجاه المعسكر يشبه صوت المولد الحراري الذي بالمنزل لكنني أحببت صوت الأغصان التي تحترق بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر الخلوي، ولم أتضائق منها وجعلت أسأل نفسي لماذا أحب هذا الصوت وأكره صوت المولد ومن ثم قررت أن أروض سمعي على إحتمال أزيز

المولد ولم تمض أسابيع على هذا حتى نسيت تماماً بأن مولداً يعمل على بعد خطوات من مكتبي.

هكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق، حين تولي الأشياء الصغيرة إهتماماً بالغاً، لكن على النقيض عندما لا نعيه إهتماماً نسيناه وقال ديزرايلي: "إن الحياة أقصر من أن نقضيها في القلق"، وكتب أندري مورس في مجلة هذا الإسبوع (this week) يقول لقد ساعدتني هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرايل) على إحتمال أكثر الكلمات، والتجارب المريرة فنحن من نعطي صغار الأمور لتثور ضدنا، ونسمح لأنفسنا بالثورة من أجل سفاسف الأمور. وما كانت تسبب لنا أي مشكلة لو تجاهلنا رغم أعمارنا في هذه الدنيا لا يتعدى بضعة عشرات السنين مع ذلك ما زلنا نضيع سنيماً من أعمارنا التي لا تعوض في الأحزان يمكن أن يطويها النسيان، هي تملأ حياتنا بالنشاط المستمر والأفكار الإيجابية، والأعمال المنتجة، فإن الحياة قصيرة لقد نسي الكاتب روديارد كبلنج هذه الحقيقة، وهي أن الحياة قصيرة جداً ، فماذا كانت النتيجة، لقد خاض مع شقيق زوجته أعظم المعارك القانونية عرفها تاريخ المحاكم في (فيرمونت) وسجلها كبلنج في كتابه (صراعات روديارد الأسرية في فيرمونت).

وتدور حيثيات هذه القضية حول: زواج كبلنج فتاة من فيرمونت تدعى (كارولين بالستير) وبنى لها بيتاً في (براليدو) عاشا فيه هو وزوجته آملاً في أن يقضي بقية حياته في سعادة وهناء.

وكان بيتي بالستير شقيق زوجته صديقاً مخلصاً له، ثم حدث ان أشتري كبلنج أرضاً من أراضي بالستير، وقد إشرطاً على أن يقوم بالستير بزراعة البرسيم في كل موقع في القطعة التي إشتراها كبلنج، لكن بالستير تفاجأ بان كبلنج إقتطع جزء من الحديقة المتفق عليها وزرع فيها الزهور، مما أثار غضب بالستير، واعتبره إعتداء على حقه وإخلال بالإتفاق المبرم بينهما. فوجه كبلنج عبارات جارحة ومهينه، فرد عليه كبلنج بمثلاً.

وفي يوم إمتلئت سماء فيرموت بالغيوم ، جاء كبلنج ماراً بدراجته فاعترضه شقيق زوجته بعربة يجرها حصانين فسقط كبلنج على الأرض، لم يقوم كبلنج بالرد عليه لتمسكه بقوله: ( إحتفظ بعقلك في الوقت الذي يفقد فيه من حولك عقولهم)، لكنه عاد وفقد عقله هذه المرة.

وأقسم ليرسلن شقيق زوجته إلى السجن، وقامت بين الإثنين قضية أحدثت ضجة كبيرة في فيرموت، ودافع الصحفيون من جميع مدن أمريكا إلى هذه القرية، واداعوا حيثيات القضية حول العالم ، وقرر كبلنج أن يرحل هو وزوجته من أمريكا وأن يقضيا بقية حياتهما في القرية ، كل هذا بسبب كوم برسيم ، وجانب صغير من الحقل حوله كبلنج إلى بستان للذهور.

لذلك وجب علينا العمل بقول الفيلسوف بيركليس الذي عاش قبل 24 قرناً مضى يقول: "هيا بنا أيها السادة لقد طال إنصيانا لسفاسف الأمور، حان الوقت للتغلب عليها " ، وإليك هذه القصة التي سردها د/ هاري ايمرسون، وتحدثت عن معركة كسبها هاري مرة وخسرها تارة أخرى.

كتب ايمرسون يقول: على قمة جبل: (لونجزيك) في كلورادو.

غطت حطام شجرة ضخمة يقول رجال الطبيعة ، أنها نبتت قبل اربعمائة عام مضى، وانها كانت شجرة صغيرة عندما وضع كرستوفر كلمبوس قدميه ببلدة (سان سلفادور) لقد تعرضت هذه الشجرة لضربات الصواعق في حياتها الطويلة أربع عشر مرة، وإجتاحتها العواصف العاتية اربعمائة عاماً متوالية لكنها ظلت صامدة أمام هذه الظروف الطبيعية القاسية، مع ذلك استطاع حشد من الحشرات أن ينحرها ويشوها حتى هوت على الأرض حطاماً ومع مرور الوقت أصبح لا يرى له أثراً.

لقد محيت هذه الشجرة الصامدة بواسطة حشرات صغيرة يمكن أن يسحقها الإنسان بأصابعه.

هكذا الإنسان مثل هذه الشجرة التي صمدت أمام الظروف الطبيعية القاسية، لكن دمرتها وأنهتها حشرات صغيرة، فنحن نتجاوز تحديات كبيرة في حياتنا لكننا نقع فريسة لمشاكل صغيرة تافهة.

قبل سنوات مضت كنت مسافراً مع إحد أصدقائي يدعى شارلس سيفرد عبر غابة بيتون في مقاطعة البنج وكان شارلس المشرف الأعلى لغابات بومنج، بينما نحن في طريقنا إلى مزرعة جون روفلر النائبة وسط الغابة ضلت سيارتنا طريقها إلى المزرعة، فوصلنا متأخرين عن بقية الزملاء، وكان مستر بايفرد يحمل مفتاح باب المزرعة جعل الناس ينتظرونه وقتاً طويلاً تحت أشعة الشمس الحارة وأسراب من البعوض المنتشر في الغابة ، وصلت بعد ساعة من وصول بقية الأصدقاء والبعوض المنتشر في تلك البقعة يكفي أن يخرج أشد الناس صبراً من صمته، أو يدفعه إلى الجنون، لكن مستر سلفرد لم يتضايق بل قطع غصناً من الشجرة يطرد بها الحشرات لكنه صنع منه مزماراً يطرب به نفسه فأخذت منه هذا المزمار واحتفظت به كتذكارة لرجل يعرف كيف يتجاهل الأمور الصغيرة.

للقضاء على عادة القلق قبل أن يقضي عليك إليك القاعدة:

"لا تسمح لصغائر الأمور أن تتولاك ويؤثر فيك سلباً، وتذكر أن الحياة قصيرة لا تحتمل الإنشغال بصغائر الأمور".

القانون الذي سوف يبدد كل همومك

عند طفولتي كنت أساعد والدتي في تحضير الأرض توطئة لزراعتها، وفجأة أجهشت بالبكاء، فاندعشت والدتي وسالنتي ما الذي يبكيك يا ديل؟ فأجبتها وأنا أتشنج: انني أخشى من أن أدفن حياً.

نعم! لقد كانت شتى أنواع المخاوف تتملكني في تلك الأيام، فعندما تهب العواصف وترعد السماء، كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق أو الصواعق، وعندما كان والدي يعاني من الأزمات المالية، كنت أخشى بأن لا يبقى لنا ما نأكله، كما كنت أخشى أن أذهب إلى الجحيم حين أموت وكنت أخاف من صبي يكبرني سناً يدعى

سام وايد من أن يقطع أذني الكبيرتين كما كان يهددني ، كما كنت أخشى من ان تضحك البنات علي عندما أرفع قبعتي لأحبيهن ، وكنت أخشى أيضاً بأن لا أجد فتاة ترضى بزواجي منها، لأنني كنت أخشى ماذا أقول لزوجتي فور زواجنا، وقد خيل لي أن عقد قراني قد تم في كنيسة ريفيه، ثم ركبنا أنا وزوجتي عربة تزينها الزهور في طريقنا إلى مزرعة والدي في ميسوري، وفي تلك اللحظة كنت اتساءل بقلق كيف أتبادل أطراف الحديث مع عروستي طوال الطريق وأذكر أنني قضيت ذات يوم ساعة كاملة وأنا أفكر في حل هذه المشكلة العويصة، بينما كنت أسير وراء المحراث.

وتوالت الأيام والسنين، وجدت أن تسعاً وتسعين في المائة من المخاوف التي ساورني القلق بشأنها لم تحدث. مثال لذلك أنني كما أسلفت كنت أرتجف خوفاً من ان تقتلني الصاعقة، لكنني أعلم الآن احتمال إصابتي بالصاعقة بعيد كل البعد، وأن فقط واحداً من كل ثلاثمائة وخمسون ألف نسمة يصاب بالصاعقة كل عام، حسب ما ذكر (مجلس التأمين)، أما خوفي بأن أدفن حياً كان أمراً سخيلاً فان شخصاً واحداً من كل عشرة ملايين نسمة يدفن حياً ومع ذلك فقد بكيث يوماً خوفاً من أدفن حياً، والثابت بأن شخصاً واحداً من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان، ولو أنني خيرت بين الصاعقة والدفن حياً لكنني اخترت السرطان بدلاً عنه.

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الصبا، ولكن كثيراً من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفاً من مخاوف الأطفال، لذلك يمكننا بعد ذلك التخلص من تسعة أعشار مخاوف اليوم قبل الغد، لنرى إن كان هنالك حقاً ما يبرد مخاوفنا.

شركة (لودز اللندنية) هي من أشهر شركات التأمين في العالم قد رحبت ملايين الجنيهاً من إستغلال ميل الإنسان إلى الخوف من أبعد الأمور احتمالاً.

إن هذه الشركة تراهن الناس بان الكوارث التي يخشونها لم تحدث، مع أنهم لم يسموا هذه العملية مراهنه إنما يسمونها (تأميناً) رغم أنها في الحقيقة (مراهنه).

لقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح على مدار مائتي عام ومالم تتغير طباع الناس، ستواصل هذه الشركة نجاحها لمدة خمسين قرناً مقبله، وستظل تقبل التأمين على الأحذية والسفن، وشمع الأختام ضد الكوارث، لأن هذه الكوارث التي يتوقعونها الناس لا تحدث بالكثرة التي يتصورونها وإنما رجعنا إلى قانون المعادلات لأذهلتنا الحقيقة فمثلاً لو عرفت بأنني سأدخل في السنين الخمس القادمة في معركة دموية كمعركة جيسبيرج، بالطبع سأرتاب وبيتولاني الخوف.

وأسرعت في تأمين نفسي، وأكتب وصيتي وأضع أموري الدنيوية في نصابها، وأقول لنفسي ، إنني لم أعود من هذه المعركة حياً، لذلك يجب علي أن أقضي بقية حياتي في عمل الخير، ولو أننا بحثنا عن الحقائق لوجدنا الحياة العادية بعيدة عن ميادين القتال، بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل خطراً في احتمالية الوفاة عن حياة الذين يخوضون المعارك الضارية مثل معركة جيتسبيرج.

ومن خلال هذه الحقائق المسردة يمكنني القول ، بأن الذين قتلوا في معركة جيتسبيرج وكانت أعمارهم تتراوح ما بين الخمسين والخمسة والخمسون، تعادل نسبة القتلى في معركة جيتسبيرج عددهم 163,000.

لقد كتب عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقي (جيمس سيمون) المطل على بحيرة (بو) في جبال كندا حيث إلتقيت مستر (هاربرت سالنجر) وزوجته من سكان سان فرانسيسكو وقد بدت زوجة مستر سالنجر هادئة رزينة وتركت إنطباع في نفسي كأنها لم تقلق يوماً إطلاقاً.

بينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة نتأجج فيها النيران سألتها هل عانيت من القلق يوماً فأجابت قائلة تسألني عن القلق يا للهول كاد القلق أن يدمر حياتي، لقد عشت إحدى عشر عاماً في جحيم تسببت فيه بنفسي، كنت حادة الطبع، سريعة الغضب أعيش في توتر دائم وأعتدت أن استقل (الأتوبيس) مرة في الإِسبوع من (سانت ماثيو) حيث أقيم، إلى سان فرانسيسكو لأتسوق، فلا يتركني حتى خلال هذه الرحلة القصيرة.



وعندما أغادر البيت ينتابني إحساس بأنني تركت التيار الكهربائي دون إغلاقه، وربما إشتعل المنزل ناراً وربما هربت الخادمة وتركت أولادي وحدهم، وربما خرج الأولاد بدراجاتهم في الشارع فدهستهم السيارات المارة فأصيب عرقاً من شدة القلق، فلا عجباً قد إنتهى زواجي الأول بالفشل.

زوجي الحالي محام، وهو رجل هادئ الطبع، غير إنفعالي يتميز بعقلية تحليلية، من الصعب أن يدركه القلق، فكان إذا رأي متوتره قلقة يقول لي إهدئي للنظر في الأمر معاً، ما الذي يقلقك، لنرى إن كانت الحقائق تثبت ما يدفعنا للقلق.

أذكر أن يوماً من الأيام ونحن نقود السيارة في طريق ترابي وعر من مدينة البوكريك، نيو مكسيكو إلى كارلشد كيفين، تفاجت بعاصفة هوجاء مصحوبة بالأمطار .

حاولنا دفع السيارة للخروج بها من الوحل لكنها خرجت عن سيطرتنا وفي طريقها إلى إحدى الخنادق التي إقيمت على جانبي الطريق لكن زوجتي جعل يكرر قوله: أنني أقود السيارة ببطء شديد ما ذا افترضنا أننا إنزلت بنا إحدى الخنادق فلم يصيبنا مكروه بإذن الله هكذا تقضي الحقائق على القلق وتبعث الهدوء والإطمئنان في النفس.

في صيف إحدى السنين خرجنا في رحلة خلوية في وادي (تكورين) بجبال كندا، ونصبنا خيامنا في المساء على إرتفاع 7 ألف قدم فوق سطح البحر، وفجأة داهمتنا عاصفة شديدة مصحوبة بالأمطار كادت أن تقتلع الخيام وتمزقها ، وكانت الخيام مسدودة بحبال سميكة من أوتاد خشبية، فتوقعت أن تقتلع الرياح خيمتنا وتحولها إلى بالونة في الجو، لكن زوجي قال لي بهدوء إسمعي يا عزيزتي إن أدلتنا في هذه الظروف هم اتباع (بروستر) وهم خبراء في مهنتهم، ظلوا ينصبون الخيام في هذه المنطقة لمدى ستين عاماً. وقد نصبت خيمتنا هذه مرات عدة. فلم تقتلعها العاصفة من الوهلة الأولى، لا قدر الله إذا إقتلعها فيمكننا الإحتماء بخيمة أخرى فساعدتنا بالهدوء.

إذاً فإن الحقائق الثابتة تمنع القلق وتبدهه وقد هدات فعلاً وقد نمت في تلك الليلة نوماً عميقاً لم أنمه من سنين.

منذ سنوات قليلة خلت، إنتشر وباء (شلل الأطفال) في المنطقة التي نسكنها في كاليفورنيا وكان هذا الوباء في السابق بإمكانه أن يدفعني إلى أحضان الهستيريا لكن زوجي أقتعني بأن اهدى، بعد ان قمنا باتخاذ التدابير اللازمة لذلك ، فابعدنا أطفالنا عن مواقع الإزدحام وسألنا مجلس الصحة عن مدى خطورة هذا المرض، فقال لي أن أسوأ شلل أطفال شهدته كالفورنيا، لم يصاب فيه سوى 1835 طفلاً، في ولاية كالفورنيا الكبرى وأن معدل الإصابات في وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين إلى ثلاثمائة طفل، مع أن هذه الأرقام تدعو للأسف إلا أنني أيقنت بان أطفالنا في مأمن من الإصابة بالمرض، كنت لأدخل في حالة هستيريا لكن زوجي أمرني بالهدوء، وقمنا باتخاذ كل من شأنه سلامة إبنائنا، قمنا بإبعادهم من الأماكن المزدحمة كما قمنا بإبعادهم من المدارس والأماكن العامة التي يكثر فيها الحركة بعد إستشارة المجلس الصحي.

قال الجنرال (جورج كوك): ربما من أعظم المقتاتلين الهنود في تاريخ أمريكا، يقول أن معظم مخاوف الهنود خيالية وليست حقيقية.

وروى لي (جيمي جرانت) ، صاحب شركة (جيمس جرات للتوزيع بمدينة نيويورك) التي تصدر عصير العنب والبرتقال المعبأ، يصدرها إلى جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية، قال انه اعتاد على أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار أحياناً يقول في نفسه "كيف تبدو الأمور إذا تصادم القطار الذي يحمل منتجاتي مع قطار آخر "ماذا يكون الحال لو إنهار جسر السكك الحديدية في اللحظة التي يمر فيها القطار من فوقه".

نعم إن البضاعة مؤمنة، ولكنه يخشى أن لا تصل الفاكهة في الوقت المحدد ويقلق عملاءه، لقد أجهد نفسه بفرط القلق حتى خيل إليه أنه أصيب بقرحة في المعدة حتى

وصل به الأمر أن يقابل طبيب الذي أكد أنه سليم معافى لا يعاني سوى من التوتر العصبي.

وقال لي مستر جراند: (لقد أحسست كأنني أخرج من الظلمات إلى النور عندما قال الطبيب أنك سليم وبصحة تامة)، وبدأت أسأل نفسي كم عربة من عربات البضاعة إستخدمت خلال العام المنصرم كان الجواب نعم خمس وعشرين ألف عربة.

وعدت أسأل نفسي، كم من العربات تحطمت بأي سبب من الأسباب، وكان الجواب خمس عربات حينئذ قلت لنفسي خمس عربات من خمس وعشرون ألف عربة، وهذا يعني أن معدل الخسارة هو عربة وحدة من كل خمسة آلاف عربة، فلماذا القلق إذًا، وسألت نفسي مرة ثانية (قد ينهار الجسر بالقطار، ورجعت وسألت نفسي كم عربة تدمرت بسبب إنهيار جسر بالعربات، الإجابة لاشئ) وهنا قلت أنا طبيب نفسي، أليس من حماقة أن يقلق شخص عاقل على جسر لم ينهار بعد.

وواصل جيمس جراند يقول لي عندما نظرت إلى الأمور بهذا المنظار، شعرت بالراحة قليلاً وقررت أن لا أقلق أبداً وحسنت صحتي وأصبحت لا أشعر بأعراض المعدة.

عندما كان سميث حاكم لولاية نيويورك سمعته يردد على خصومه السياسيين بالأرقام والحقائق الثابتة، لذلك يجب أن نتعلم من مستر سميث واسلوبه في الرد على خصومه السياسيين، كذلك نحن يجب أن نرد على مخاوفنا بالأرقام والإحصاءات الكاملة.

في عام 1944 أثناء الحرب العالمية الثانية كنت أتخذ مكاني في خندق ضيق على ساحل نورماندي، وكنت جندياً ملحقاً بالسرية رقم 999 سلاح الإشارة، ولكن بعد أن فرغنا من حفر الخنادق إستعداداً للإحتماء بها من الغارات الجوية لم أستطع البقاء في ذلك الخندق الضيق الذي يعد حفرة ضيقة كالقبر، حتى قلت في نفسي ما أشبه هذا الخندق بالقبر، وعندما جاء الليل وبدأت انام أحسست فعلاً أنني في جوف قبر، فقلت في نفسي ربما هذا قبوري فعلاً.

وفي تمام الساعة الحادية عشر ليلاً بدأت الطائرات الألمانية تشن غارات جوية على مواقعنا، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم، فتجدمت اطرافي من شدة الخوف ولم استطع أن أدوق للنوم طعماً في تلك الليلتين، وما حل الليلة الرابعة والخامسة حتى أصبحت حطاماً، أيقنت حينها أنني في طريقي إلى الجنون إذا لم اتخذ التدابير اللازمة لذلك.

فذكرت نفسي بأن خمس ليالي قد مضت ولم يمسننا سوء أنا ورفاقي في السرية ما زلنا على قيد الحياة رغم الغارات والقنابل التي تمطر فوق رؤوسنا كالأمطار، لم نفقد شخصاً سوى إثنان من الجرحى بسبب الشظايا لا من القنابل بل من شظايا مواقعنا المضادة للطائرات ومن ثم اعتزمت أن أمتنع عن القلق وانخرط في الأنشطة بعمل مجدي فأصبحت ابني سقفاً خشبياً فوق خندقي يحميني من شظايا القنابل والمدافع، ثم شغلت نفسي بالنظر في المساحة الشاسعة التي تحتلها وحدتنا فإيقنت بأنني لم أقتل حتى يصاب خندقي هذا باصابة مباشرة وإحتمال الإصابة نسبة واحد على عشرة آلاف. فلم تمض ليلتين منذ أن أخذت أفكر في هذه الطريقة حتى هدأت نفسي واستطعت أن أنام حتى اثناء الغارات الجوية وقد تواصلت مع البحرية الأمريكية للإحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين أفراد سريتي.

حدثني بحار مسرح من الخدمة انه حين التحق مع زملاءه باحدى سفن ناقلات البترول انتابه القلق الشديد، وقد تأكد لهم تماماً أنه متى ما أصيبت ناقلة سفينتهم بترويد سوف تنفجر وتتمزق إلى أشلاء فلا يبقى على ظهرها أحد على قيد الحياة.

لكن البحرية الأمريكية كان لها رأي آخر فقد أصدرت قيادة الإسطول منشوراً يتضمن أرقاماً ثابتة وحقائق واقعة أن من كل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بترول واحدة، وأن أربعون ناقلة فقط قد غرقت ومن بين هذه الناقلات الأربعين، خمس فقط غرقت في أقل من عشرة دقائق، وهذه المسافة الزمنية كافية لمغادرة السفينة والإحتماء بقوارب النجاة.

فهل يا ترى هذه الإحصاءات قد رفعت الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول!  
بالطبع نعم، قال هذ بحار ويدعى (منيسويوتا) (مينيسوتا) لقد تنفسنا الصعداء جميعاً  
بعد إطلاعنا على هذا المنشور، فقد تأكد بأن أمامنا فرصة للنجاة، وان من المحتمل  
أن نظل أحياء حتى لو أصيبت السفينة بتوريبيد.

إذاً لكي تحطم عدة القلق، قبل أن تحطمك، إليك القاعدة رقم (3):

استعين على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة، أسأل نفسك، هل هنالك ما  
يبدد مخاوفي؟ وما مدى إحتمال حدوث من أخشاه.

## الفصل التاسع:

تقبل الواقع كما هو وليس كما ينبغي أن يكون

كنت ألب ذات يوم - وأنا طفل - مع رفاقي في غرفة فوق سطح بيت ريفي في بلدتي شمال شرق (ميسوري)، وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطاً، وكنت ألبس خاتماً في إصبع يدي اليسرى وتعلق الخاتم دون أن أدري بمسما في النافذة، ومع القفز قطع الخاتم إصبعي، فصرخت وقد أصابني الرعب حتى ظننت أنني سوف أموت، فلما شفيت ذهب عني هذا الرعب ولم يعاودني مرة أخرى، والآن مرت أربعة أشهر متتالية ولم أتذكر أن لي أربع أصابع في يدي اليسرى بدلاً من خمس.

منذ سنين قليلة مضت ، التقيت برجل كلف بالإشراف على مصعد لنقل البضائع في مبنى إحدى الشركات بنيويورك، ولحظت أن يده اليسرى مقطوعة فسألته هل هذا يقلقه؟ فقال لي: (لا، لأنني لا أهتم بهذا الأمر كثيراً، ولست متزوجاً، ومن ثم فاني لا أتذكر فقد يدي إلا حين أضطر إلى ترتيب ثيابي).

إن السرعة التي تصل بها للأمر الواقع الذي ليس منه مفر مدهشة حقاً، فإننا بعد فترة قليلة نجد أنفسنا على رضا تام هذا الأمر الواقع ثم يصبح نسبياً منسياً. وكثيراً ما تخطر بذهني عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية في امستردام بهولندا ترجع إلى القرن الخامس عشر، وتقول العبارة (إرض بما ليس لك منه يد)، وقد تعترضنا في مسيرة حياتنا الطويلة مواقف لا تسر، لكنها حتمية لا مفر منها، وأماننا في هذه الحالة خيار. إما أن نستسلم لها ونتقبلها، وإما أن نحطم حياتنا بالإضطرابات النفسية والتوازن الداخلي، وغالباً ما تنتهي بالإنهييار العصبي.

وإليك نصيحة حكيمة من أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم وهو وليام جيمس: "كن مستعداً لتقبل الواقع، فإن تقبلك للواقع خطوة عزيزة نحو التغلب على الصعوبات التي يحملها هذا الواقع". وقد إنكشفت جدوى هذه النصيحة المفيدة للسيدة (إليزابيث) التي تسكن في الشارع الواحد وستين بمدينة (بورتلاند) بولاية (أوريجون) وهذا نص خطاب أرسلته أخيراً (في اليوم الذي تحتفل فيه أمريكا بانتصار جيشها في شمال إفريقيا تسلمت برقية من إدارة الحرب تقول فيها: أن ابن اختي في عداد المفقودين وبعد قليل استلمت برقية أخرى تقول أنه قتل، لقد خيم علي الحزن وزحج كياني، فقد كنت حتى

ذلك الوقت أعتقد أن الأقدار ترحمني وتسامحني، وكنت أزالو عملاً أحبه وأعمل فيه بجد ونشاط، وقد ساهمت في تربيته وتنشئته، وبدا لي كأن هذا الشاب قد جمع شخصيته كل ما يتسم به الشباب من دماثة الخلق والطبع الجميل ومعدن أصيل وقد أثمرت تربيتي له ورعايتي إياه، كما يثمر الدقيق النقي للكعكة ( وبعد تلقي هذه البرقية إنهار عالمي من حولي وشعرت بأن شيئاً لم يبقى لي في هذا العالم لأعيش من أجله، تركت عملي وفقدت أصدقائي تركت كل شي وكنت أتساءل بأسى وحرز مريرين، لماذا اخذ هذا الشاب الطيب، ولماذا قُتل، لم أتقبل الأمر في البداية وقررت أترك عملي وأذهب بعيداً وأختفي وراء دموعي وأحذاني (الهروب من الواقع).

في ذات مرة كنت أقوم بالنظافة وعندما إقتربت من النهاية، عثرت على رسالة كنت قد نسيتها في إحدى الأدراج وكانت هذه الرسالة من (nephew) الذي قتل وقد كتبه لي عندما توفيت والدتي قبل سنين قليلة مضت، وكتب يقول أنه لفقد كبير لنا جميعاً وخاصة أنت، لكنني أدري جيداً أنك سوف تتجاوز هذه المحنة بصبر وسلوان ، وان فلسفتك الخاصة سوف تمكنك من عبور هذه المأساة.

سوف لن أنسى أبداً أينما كنت رغم المسافات التي بيننا، سأذكر دائماً بأنك علمتني كيف ابتسم وأن أتقبل كل الأقدار التي تصيبي بصبر وأن اكون قوياً كالرجل. قرأت هذه الرسالة واعدت قراءتها، وكان يبدو كأنما كان بجانبني يتحدث إلي، كان يبدو كأنه يقول لي أعمل كذا وتصرف كذا.

لا يهملك ما يحدث بل أخفي تجاربك الحزينة الخاصة بك داخل إبتسامتك وأمضي في حياتك. لذلك عدت إلى عملي وتركت الحزن والذكريات المريرة، وجعلت أقول لنفسي أنه حدث وانتهى ولم يعد بإمكانني تغييره لذلك لم يبقى لي سوى المضي قدماً في الطريق الذي تمناه أن أسلكه، تركت كل احزاني وهمومي في العمل.

كتب رسائل للعسكريين ولغير العسكريين، ثم التحقت بمدرسة تعليم الكبار ادرّس فيها ليلاً بحثاً عن إهتمامات أخرى وخلق صداقات جديدة، لم أصدق التغيير الذي حدث لي توقفت عن البكاء على الماضي والحزن عليه لأن الماضي ولّى ولن يعود أبداً.

والآن أشعر بالسعادة في كل لحظة كل ما تمناه لي (nephew). تصالحت مع الحياة ورضيت بنصيبي وأنا الآن أشعر بسعادة بالغة لم أشعر بها من قبل. إستفادت إليزابيث من هذا الدرس الذي يجب علينا جميعاً العمل به عاجلاً أم آجلاً، يجب علينا الرضا وخاصة بالأقدار التي لا بد منها لأن ليس هنالك خيار سوى التقبل والتعايش مع مثل هذه الأمور.

هذا ليس بالدرس السهل يمكن تعلمه بسهولة انه لدرس صعب حتى الملوك في عروشهم يجب عليهم تذكر هذا بين حين وآخر. وكان الملك جورج الخامس يحتفظ في غرفة مكتبه بقصر بكنجهام، بلوحة مكتوب عليها " أريد أن اتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر". وكتب الفيلسوف ثوبنهاور "إن التسليم بالأمر الواقع سلاح لا بد منه في مسيرتنا عبر الحياة، إن الظروف ليست هي وحدها التي تمنحنا السعادة إنما كيفية تفاعلنا مع هذه الظروف هي التي تعكس ما بداخلنا".

وقال السيد المسيح عليه السلام: "إن الله قريب يستجيب دعوة الداعي" وينفس القدر فإن الشيطان يعيش بيننا يوسوس للإنسان ويضله عن سبيل الله. إن في إستطاعة الإنسان تحمل المصاعب والمآسي، والتغلب عليها، بما يملكه من القوى المعنوية التي يمكنه من ذلك إذا أحسن إستخدام تلك الطاقة الإيجابية ضد الطاقة السلبية.

إن في إستطاعتنا تحمل المآسي والأحزان التي تبتلينا بها الحياة إذا إضطررنا لذلك، ربما يظن المرء أنه لا يستطيع ، لأنه لا يعرف حجم القدرات المعنوية بداخله التي يمكن أن تضيء له الطريق إذا أحسنا إستخدامه، نحن أقوى مما نظن.

وقال بون تاركينتون: "في إمكاني تحمل كل ما تبتلينا به الحياة من مصاعب إلا العمى، فلن أستطيع تحمله أبداً".

وفي ذات يوم، وكان تارلينجتون قد بلغ الستين من عمره، انحنى قليلاً ليتأمل السجادة المفروشة فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط مع بعضها البعض، فلا يستبين



منها شيئاً، فذهب ليقابل أخصائي العيون، وهناك تفاجأ بالحقيقة أنه على وشك أن يصاب بالعمى لقد فقدت إحدى عينيهِ البصر، والثانية في طريقها إلى فقدان البصر، إذاً فقد أصابه الشئ الوحيد الذي لا يتحملة، فترى كيف استجاب تاركينجتون هذه المصيبة الكبيرة، هل أحس بأن نهايته قد حانت كلا، فانه من شدة دهشته أحس بالسرور، وجعل يمزح فعندما كان يمر أهل بيته أمامه يراهم كتل متحركة، فعندما يمر جسم كبير أمام عينيهِ هلل مرحباً، هذا بلا شك هو جدي، انني أعجب إلى أين أنت ذاهب يا جدي في هذا الصباح الجميل.

فبالله كيف للقدر أن يصيب روحاً مثل هذه، والجواب أن روحاً كهذه لا يقهرها القدر، ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال: "لقد وجد في وسع الإنسان أن يتقبل العمى كما يتقبل أي مصيبة أخرى، ولو أنني فقدت حواسي الخمس جميعاً، لواصلت الحياة داخل عقلي فنحن إنما نرى بالبصيرة ونحيا بها، سواء أدرکنا هذه الحقيقة أم لا، وقد أجرى تاركنجستون اثني عشرة عملية جراحية في عينيهِ في خلال سنة واحدة، على أمل أن يعود إليه بصره، وفي كل هذه العمليات كان يخدر تخديراً موضعياً، فهل يعتبر هذا إعتراضاً أو رفض لما به من عمى، لا فقد كان يعلم أن هذا شيئاً لأبد منه، وكل ما فعله ليخفف على نفسه عناء الألم حيث يشارك الآخرين الآلام ومشاعرهم، فقد رفض أن يوضع في غرفة خاصة بالمستشفى وأصر على ان يرقد في عنبر عام يعج بالمرضى الذين يعانون من نفس المرض، وجعل بالتخفيف عنهم، وعندما كانت تجرى له العمليات الجراحية كان يحاول أن يخيل كل ما يجرى له في عينيهِ وكان يقول كم أنا محظوظ، يا له من طب الذي إستطاع أن يعالج شيئاً دقيقاً حساساً مثل عين الإنسان".

وكان يمكن للإنسان العادي أن يفقد أعصابه لو انه خضع لإثني عشر عملية جراحية في عينيهِ، ناهيك عن فقد البصر لكن تاركينجتون كان يقول: أنني لا أستبدل هذه التجربة بتجربة أسعد منها لأنني خيرته وتعلمت منه أنه ليس من الصعب على الإنسان تحمله والصبر عليه، كما علم العمى الشاعر الإنجليزي جون

بالتون من قبله، بأنه ليس من البؤس أن تكون فاقداً للبصر ، لكن من البؤس أن لا تستطيع إحتمال العمى.

وقالت مارغريت فولر إحدى زعيمات النهضة النسائية في (نيوانجلند)، ذات مرة أنني أرضى بكل مصائب الدهر وعندما سمع الكاتب الإنجليزي (توماس كارليل) بقولها هذا علق قائلاً: إن ما تقولينه هو الخير، وإن خير ما نفعه هو الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره لأن الحذر لا يمنع القدر، وأنا أقول ذلك عن تجربة وخبرة، فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمراً حتمياً واجهني، وكنت أغضب وأثور رافضاً الإمتثال لأمر القدر، وحولت حياتي إلى جحيم، في النهاية وبعد عام من التعذيب النفسي رضيت بنصبي وقدري وكنت أعلم منذ البداية بأنه لا مفر من هذا وكان ينبغي لي أن أردد قول الشاعر (والت وايت مان) ما أجمل أن أواجه الظلام والعواصف والجوع والمصائب كما يواجهها الحيوانات والأشجار.

لقد أمضيت إثني عشرة عاماً من حياتي مع الماشية، فلم أرى بقرة تفرح وتضايق بسبب قلة المرعى أو جفافه بسبب قلة الأمطار، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى.

إن الحيوان يواجه الظلام والجوع والعواصف هادئاً ساكناً، لذلك نادراً ما يصاب بإنهيار عصبي أو قرحة المعدة كما لم يصاب بالجنون.

أنا أنصح بأن نواجه كل ما يقابلنا من مصائب بصدر رحب وان لا ندفن رؤسنا في الرمال.

فمتى ما وجدت فرصة لإنقاذ أنفسنا مما حل بها يجب إستغلالها فان كان ما يواجهنا أمراً محتوماً وقدرراً مكتوباً، حفاظاً على صحتنا وسلامتنا يجب عدم مجابهة هذا الواقع.

قال هوكس: عميد كلية في جامعة كولمبيا، أنه أتخذ هذه الأبيات شعاراً:

كل داء دواء - فإذا كان هنالك دواء حاول أئن تجده

فإذا لم يكن هنالك دواء، فلا تشغل نفسك به

قابلت في فترة تأليني لهذا الكتاب عدداً من مشاهير رجال الأعمال الأمريكيين، فسرني أن بعضهم يمثلون للأمر الواقع ويعيشون حياتهم بكل سعادة، ولو أنهم رفضوا الإنصياع للواقع لعاشوا حزناً وقلقاً، وإليك أمثلة لما قاله لي (J.C) بينما يؤسس سلسلة المخازن الشهيرة بإسمه لم أقلق ولو خسرت كل شئ أملكه لأنني أعلم ما يسببه القلق من دمار، لذلك أعمل قدر طاقتي وأترك الباقي لرب العالمين.

وقال لي هنري فورت الكثير من تلك الأمثال، قال إذا فشلت في معالجة مشكلة ما اتركها لتعالج نفسها بنفسها، لأنه ليس بمقدورنا التحكم فيها، فلا داعي لمجابهتها.

سألت مستر (K.T) كلير مدير شركة كيرزير كيف استطاع ان يأمن شر القلق، أجاب قائلاً: كنت عندما يواجهني موقف صعب أتأمله، فان كان هنالك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته، وإذا لم يكن هنالك ما أفعله نسيت الأمر إطلاقاً ولا أقلق من المستقبل لأنه لا أحد يعلم ما يحمله رحم الغيب، فلماذا أقلق من شئ لم يحدث ولا أدري كيف يحدث.

قد يشعر مستر كيلر بالحرج إذا وصفته بالفيلسوف، إنه حقاً فيلسوف ورجل اعمال ناجح في عمله، رغم ذلك عرف كلير سر الفلسفة التي قالها الفيلسوف أبكييتوس لتلاميذه في روما قبل تسعة عشر قرناً مضى.

قال هنالك طريق واحد يؤدي إلى السعادة هو التوقف عن الخوف من الأشياء خارج سيطرتنا لأننا لا نستطيع تغييرها.

وكانت سارة برنارد أنموذجاً للمرأة التي استطاعت أن تتعايش مع الواقع فقد أصبحت ملكة متوجة على عرش المسرح، جذبت قلوب الملايين من الجماهير حول العالم على مدى نصف قرن من الزمان، فلما بلغت الواحد والسبعين من عمرها حدث لها

كسر في رجلها وكانت قد فقدت كل مالها، قرر طبيبها الخاص بانه سوف يقوم ببتنر  
رجلها، فضلاً عن ذلك عندما كانت في رحلة عبور المحيط الأطلنطي سقطت على  
متن السفينة أثناء العواصف وجرحت رجلها جروحاً بالغة تسببت في إلتهاب الوريد،  
وكان لدى طبيبها خياراً واحداً هو بتن الرجل لكنه كان يخشى أن تخاف ساره إذا نقل  
إليها هذا الخبر وربما يدخلها في غيبوبة أو هيستيريا لكنه تفاجأ حينما قبلت سارة  
العملية بكل هدوء ورضا وقالت: "إذا كان لا مفر من هذا فليكن".

فعندما وضعت الممثلة على السرير المحرك وإتجه بها إلى غرفة العمليات، كان  
إبنها واقفاً بجانبها يبكي فأشارت بيدها، لا تبكي يا بني سأعود حالاً إن شاء الله وفي  
طريقها إلى غرفة العمليات بدأت تعيد حواراً من مقاطع عروضها المسرحية فسألها  
إحدى الحاضرين هل تفعل هذا من أجل طرد الخوف من داخلك، فأجابت كلا، بل  
لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء فإن أمامهم عملاً شاقاً.

وعندما تماثلت سارة برنارد للشفاء عادت تطوف حول العالم من جديد وتسد  
ال جماهير بفنها، لمدى سبعة أعوام أخر.

وتقول إليزي ماكور ميك: "كتب ذات مرة مقالاً في مجلة ريدرز عن الطاقة الإيجابية  
التي بإمكانها أن تجعلنا نعيش حياة حافلة بالسعادة. وأن لا أحد منا له القدرة على  
السيطرة على الأمور التي ليس في إمكاننا التحكم فيها، عليك أن تختار أحد الشيين  
إما أن تتحني حتى تمر العاصفة بسلام وإما أن تقف في وجه العاصفة مقاوماً. في  
الحالة الثانية سوف تعرض نفسك للهلاك".

لقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي في ميسوري عندما هبت رياح قوية على  
المزرعة، لكن الأشجار بدلاً من الإنحناء للعاصفة تصدت لها واقفة، فتكسرت  
وصارت حطاماً حمله الرياح، مما يدل على أن هذه الأشجار ليست لها حكمة، كما  
أشجار كندا دائمة الخضرة فهي لا تقف في وجه العواصف فتحطمها إنها تتحني  
للعواصف وتنمايل معها فتمر بسلام.

ويقول مدربوا المصارعة اليابانية المعروفة باسم (جوجتسو) لتلاميذهم إنحنوا دائماً أمام خصومكم كغصن طرى ولا تكونوا كفروع شجرة (البلوط) فيسهل تحطيمكم.

هل تدري لماذا تتحمل إطارات السيارات وعورة الطريق؟

لقد حاولت مصانع الإطارات في بادئ الأمر ان تصنع إطارات صلبة صماء (تقاوم) عثرات الطريق، لكن هذه الإطارات فشلت ولم تدوم طويلاً، ثم حاولت وصنعت إطارات مطاطية جوفاء (مرنة) تمتص الصدمات بدلاً من مقاومتها، فصمدت الإطارات المطاطية إلى يومنا هذا بمرونتها وتحملها، كذلك الإنسان يجب أن يكون مرناً أمام التحديات والظروف والمصائب التي تحل بالإنسان، ليعيش حياة طيبة في مسيرة حياته، أترى ماذا يحدث إذا قمنا بمواجهة التحديات والمصائب بدلاً من إيداء مرونة، حتماً سوف يحطمنا القلق وتتهار أعصابنا وتمرض نفوسنا ، ونلجأ إلى الأوهام من صنع خيالنا وهذا هو الجنون.

ولقد تحتم على كثير من الجنود إبان الحرب الأخيرة، إما أن يرضوا بالواقع الذي لا مفر منه، او يحطمهم التوتر والقلق. وأضرب لك مثلاً (ويليام كاسليباي) من اهالي مدينة (جلنديل) بولاية نيويورك واليك قصته كما رواها لي:

بعد إلتحاقى بخفر السواحل، فقد عهد علي بمهمة من أشد المهمات خطراً على ساحل أطلنطي، فقد عينت حارساً لمخازن الذخائر والمفرقات، تصوروا أنني كنت سابقاً بائعاً للبسكويت أصبحت حارساً للذخيرة، وبمجرد التفكير بأنني واقفاً أمام أطنان من الدناميت، يكفي وحده بأن يجمد دمي، ولم يكن قد مر على تدريبي على حراسة المخازن سوى يومين.

وقد ساعدت المعلومات التي تلقيتها خلال هذين اليومين في بث الرعب في نفسي.

وفي ذات يوم كثيف الضباب صدر لي أمر بحمل كمية من الذخائر إلى إحدى السفن المقاتلة، وقد استعنت على أداء هذه المهمة بمجموعة من رجال البحرية الأشداء ذوي الكتوف العريضة، والأجسام الصلبة، والظهور القوية رغم هذا لم يكونوا

على دراية بطبيعة المتفجرات التي يحملونها على ظهورهم، ويكفي صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها وبحولها إلى أشلاء صغيرة.

وكانت صناديق المتفجرات تنقل إلى ظهر السفينة بواسطة قضيب من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة، فجعلت أقول في نفسي وأنا أرتجف خوفاً "ماذا لو إنقطع إحدى هذين السلكين وسقط صندوق من المتفجرات، حينها جف حلقي وارتجفت ركبتي وإزدادت سرعة ضربات قلبي فكرت في الهرب، إلا أنه يعد خروجاً عن قانون الجيش جزاءه العار الذي يلحق بي وبأسرتي، وقد يكون جزاءه القتل رمياً بالرصاص، فلزم علي البقاء وظللت أنظر في البحارة الأشداء وهم يحملون صناديق المفرعات دون إكتراث رغم أن السفينة مهددة بالنسف في أي لحظة وبعد نحو ساعة تقريباً ذهب مني هذا الخوف الذي كنت أعانيه".

بدأت أفكر بعقلي وقلت لنفسي إفترض انه حدث انفجار وقام بتهشيمك إلى أجزاء صغيرة ماذا أنت فاعل إنك لم ترى ما يحدث لك، كما أن هذه وسلية سهلة للموت، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلاً، وأنت لا تأمل أن تعيش أبداً، فكف إذاً عن هذا القلق السخيف ، وقوم بأداء العمل الذي كلفت من أجله.

ظللت أحدث نفسي بمثل هذا الحديث ساعة كاملة، أحسست بعدها بالراحة والهدوء وذهب القلق والإحساس بالخوف فقد هدأت نفسي ورضيت بالأمر الواقع.

لم أنسى ما دمت حياً هذا الدرس في كل لحظة ينتابني فيها القلق لأمر لا يمكن تغييره ، أهز رأسي وأقول "أنسى ما ليس منه مفر، أو ما لا علاج له".

وقد وجدت في هذه الفلسفة العملية كل خير، حتى بعد أن عدت بائعاً للبسكويت كما كنت.

يا للعجب دعنا نصفق لهذا الرجل بائع البسكويت، فإنه يستحق منا كل التقدير.

\*بعد موت سقراط أشهر مائة في التاريخ بعد موت المسيح عليه السلام، حيث مات مصلوباً وسوف يظل الناس يطالعون إلى الأبد الوصف الرائع الذي وصف به أفلاطون وفاة سقراط.

لقد حسد بعض أهالي أثينا سقراط وغاروا فيه، وهو الفيلسوف حافي القدمين فدبروا له المكيدة ليقتلوه بالسم، وحين قدم الساقى كأس السم إلى سقراط، تجرع سقراط السم ثابتاً صامداً فخلد موته كما خلد حياته.

إرض ما ليس منه بد، لقد قبلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بأربعة قرون، وعالم اليوم أحوج إليه مما يكون لهذه العبارة بسبب القلق والخوف من المجهول.

\*لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية، لكل الكتب و المجالات والمقالات التي عالجت موضوع القلق، فهل تريد أن تعرف أفضل النصائح وأنفعها التي أخذتها من إطلاعي الطويل على الكتب، أنصحك أن تكتبها على ورقة وتثبتها في علاقة على المرأة، لكي تظالعها كل يوم، لقد كتب هذه النصيحة بل هذا الدعاء الدكتور رينو تابير الأستاذ بمعهد الإتحاد الديني بنيويورك "الزمني اللهم الصبر، لأرض بما لا بد منه، وهبني اللهم الشجاعة والقدرة ما يكفي لتغيير ما بوسعي تغييره، وهبني من لدنك السداد والحكمة لأميز بين هذا وذاك".

إذاً لتحطم عادة القلق قبل أن يحطمك إليك القاعدة رقم (4):

تقبل الواقع المحتوم

## الفصل العاشر أضع حداً للقلق

أتريد أن تعرف كيف تجني ثروة طائلة من سوق الأوراق المالية، لا شك أنك تريد ذلك! ولا شك ان ملايين الناس مثلك يتمنون ذلك، وأنني أعرف الإجابة عن هذا السؤال، كنت قد عرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالي، لكنني أعرف طريقة سليمة يستخدمها التجار الناجحين، ويجنون من وراءها أرباحاً طائلة ولا ضير أن أنقل إليك هذه الطريقة التي حدثني بها مستر (تشارلس روبرت) الخبير في شئون المال والإستثمار.

قال لي: "حضرت من تكساس إلى نيويورك ومعني عشرون ألف دولاراً أعطاني إياها بعض من أصدقائي لإستثمارها في سوق الأوراق المالية، وكنت أعتقد بأنني خبير بأسرار السوق وتقلباته إلا أنني خسرت كل الصكوك التي أحملها، نعم لقد ربحت بعض الصفقات، لكن إنتهى بي الأمر إلى الخسارة الشاملة".

لم أندم على ضياع أموالي الخاصة لكنني تحسرت كثيراً على ضياع أموال أصدقائي، رغم انهم من الأثرياء لا يتأثرون بمثل هذه الخسارة. عملت ألف حساب لمواجهة أصدقائي بعض، لكنهم من شدة الصدمة التي أصابنتي تقبلوا الأمر بروح طيبة.

وكانت مضاربتني في السوق تسير على مبدأ أما نكون أو لا نكون، وكنت أعتد على الحظ في المضاربة وعلى أداء ذوي الخبرة لكنها لم تجدي نفعاً فقد خسرت كما ذكرت آنفاً، رغم ذلك لم أستسلم فقد قمت بمراجعة أخطائي لتجنبها في المرات القادمة، بالطبع استطعت بالسعي الجاد أن أتعرف على أنجح المضاربات عرفه عالم المال والأعمال ألا وهو مضاربة (برنون كاستلنز) فكرت في الإستفادة من خبراته لان أرباحه كان في تزايد متطرد، مما يعطي إنطباعاً بأن مثل هذا النجاح المستمر ليس وليد الحظ والصدفة، ثم قام بطرح بعض الأسئلة عن الطريقة التي أضراب بها، وقدم لي أهم مبدأ في المضاربة وفي التجارة على العموم، لأنه يجب تحديد الحد الأقصى للخسارة في كل صفقة ابرمها، فاذا اشتريت مثلاً - أسهما وكانت قيمة كل واحدة منها



خمسون دولاراً يجب أولاً وضع حداً أقصى للخسارة، مقدارها 5 دولارات في كل سهم أي انه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات، أقوم بالتخلص منها بسرعة ، ولا أنتظر أكثر من ذلك ظناً بأن قيمة السهم سوف ترتفع، فاذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك ربحت في نصفها الآخر فاعلم أنك رابح لأنك لا تخسر إلا مبلغاً ضئيلاً هو نفس القيمة التي وضعتها حداً للخسارة، وهذه الخسارة الضئيلة يمكن أن تغطيها أرباح صفقاتك بسهولة.

لقد عملت بهذا المبدأ فوراً، وما زلت أعمل به إلى الآن في الحقيقة إن هذا المبدأ وفر لي ولعملائي آلاف الدولارات.

لم يمر وقتاً طويلاً حتى أدركت بأن مبدأ وضع حداً للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق المال والأعمال فحسب بل تعداها إلى المشكلات الخاصة أيضاً.

مثال على ذلك: "كنت في إنتظار صديق لي لتناول الغداء معاً في إحدى المطاعم لكنه كان دائماً يتأخر، فكنت أضيع نصف الزمن المخصص للغداء في إنتظاره، فقررت أن أضع حداً أقصى للإنتظار هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد، بعده سوف لن أنتظره قمت فعلاً بتطبيق هذا المبدأ، ويا ليتني طبقت منذ زمن طويل لما عانيت من القلق والتوتر بسبب الإنتظار.

لم يخطر في بالي من قبل بان عدم تحديد سقف زمني للأمر يمكن أن يقلق براحتك النفسية والعقلية.

أظن أنني كنت حكيماً عندما قمت بمعالجة موقف إعتبره خطيراً حقاً، بل كانت أزمة حقيقية، يمكن أن أفقد حياتي بسببها حين بلغت الثلاثين من عمري قررت أن أقضي باقي عمري في كتابة القصص، كنت أطمح أن أكون مثل (فرانس تورييس) أو (جاك لندن) أو (توماس هاري) كنت تواقاً لتحقيق هذه الرغبة، حتى عندما سافرت إلى أوروبا كان معي قليل من الدولارات كان هذا بالتحديد أثناء الأزمة الإقتصادية التي ضربت أوروبا في أعقاب الحرب العالمية الأولى.

مكثت عامين في أوروبا وفي هذه الأثناء قمت بكتابة قصتين الأولى كانت بعنوان (عاصفة ثلجية the blizzard) وفي الحقيقة جاء العنوان مطابقاً ومشابهاً للأحوال الجوية آنذاك فقد إستقبل الناشرون قصتي هذه وسط عواصف ثلجية عاتية، بلغني

الناشرون بأن قصتي تافهة لاقيمة لها وأنني ليس قاص ناجح ولا أتمتع بتلك الموهبة- حسب قوله، كاد قلبي أن يتوقف من شدة الخفقان وخرجت من مكتبه مشنت الأفكار، أحسست كأنني واقف على مفترق طرق الحياة وأن علي أن أتخذ أخطر قرار في حياتي ، وأي الطرق آمنة لأسلكه وماذا أفعل؟ مرت أسابيع قبل أن أفيق من دهشتي وذهولي من تلك الصدمة التي أصابتي جراء هذا القول ولم أسمع بمبدأ وضع حد أقصى للخسارة لكنني تصرفت وفقاً لهذا المبدأ، فقد نظرت إلى العامين اللذين قضيتهما في كتابة قصتي الأولى واعتبرتها تجريبه مشرفه ومن هنا بدأت السير، وعدت إلى مهنتي الأولى (تعليم الكبار) وكتابة التراجم وتأليف الكتب مثل الكتاب الذي بين يديك في أوقات الفراغ، فهل كنت موفقاً عندما إتخذت هذا القرار؟ وهل أنا سعيد بهذا القرار؟، كنت أسائل نفسي كل لحظة والآن أنا كدت أطيح فرحاً ويمكنني القول بكل صدق أنني لم أضيع لحظة واحدة في الندم بسبب أنني لم أصبح مثل (توماس هاري).

منذ قرن مضى وفي غابات ينعب على أطلالها اليوم ،غمس (هنري ثور) قلمه المصنوع من ريش الوز في الحبر الذي صنعه في منزله ثم كتب في مذكراته ما يلي: "ان قيمة الشئ تقاس بالفائدة التي تعود إليك منه وبمدى الخبرة التي تكتسبها منه، ومعنى هذا أننا نرتكب الأخطاء حينما نعرض حياتنا وسعادتنا للخطر من أجل شئ تافه لا يستحق كل ذلك، كما فعل الموسيقيان (جلبرت وسويلفان) فكانا مهتمين بتأليف الموسيقى والأغاني العزبة التي تدخل المرح والسرور في النفس، لكنهما عجزا عن إدخال المرح والسرور إلى دواخلهما.

لقد أخرجنا مجموعة من أحسن الدراما الغنائية (أوبرا) التي أمتعت الجماهير مثل (الصبر و بينافور و الميكادو)، رغم كل هذا الإنتاج الممتع لم ينفعهما لتلطيف مزاجهما الحاد بل قضيا جل حياتهما في كيد ونكد بسبب شئ لا قيمة له لقد اختلفا بسبب سجادة عندما أمر سليفان بشراء سجادة للمسرح وعندما رأي جلبرت (الفاتورة) غضب وتغير وجهه ومن هنا بدأ التخاصم بين الثنائي المسرحي، ثم تقاضيا أمام المحاكم وتخاصما لفترة طويلة في حياتهما، فكان سليفان إذا كتب موسيقى أحد الأوبرات أرسلها بالبريد إلى جلبرت، وإذا فرغ جلبرت من وضع الأغاني التي تتسجم

مع الموسيقى أعادها مع النوتة الموسيقية إلى سيلفيان بالبريد وكان قبل خصامهما يأتون إلى المسرح ليحيوا الجماهير لكن بعد خصامهما أصبحا يظهران على المسرح كل واحد في اتجاه مختلف حتى لا يقع نظره على خصمه.

فانهما لم يضعاً حدّاً للغضب كما فعل لينكولن في الحرب الأهلية الأمريكية عنما كان بعض أصدقاء (لنكولن يشنون حملات عنيفة على أعدائهم) قال لهم لنكولن، ان لديكم إحساس بالغضب أكثر مني، وربما قد خلقت هكذا، لكنني أرى أن الغضب لا يجدي نفعاً، وينبغي على المرء أن لا يضيع نصف حياته في العداوات وإن إحدى أعدائي توقف عن مهاجمتي، سوف أنسى معاداته لي في الماضي.

كم تمنيت أن تكون روح عمي (أديث) تسامحاً مثل روح (لنكولن) .

لقد عاش عمي (فرانك) مع زوجته (أديث) في مزرعة مثقلة بالديون وتم حجزها بواسطة البنك الزراعي، بالإضافة إلى أنها كانت مزرعة رديئة التربة غير مستوية، تعب عمي فرانك كثيراً في إصلاح هذه المزرعة، وأنفق كل يملكه لتهيئة هذه المزرعة إحتاجت عمي لبعض النقود لشراء ستائر لتزين بها بيتها الريفي البسيط الذي يخلو تماماً من كل مظاهر الجمال، إشتريت فعلاً هذه الستائر رغم أنها ليست ضرورية على حساب البنك الزراعي التابع ل (دان فورست) بمدينة مارفيل بولاية ميسوري وكان عمي حينها يعاني من الديون المثقلة على كاهله، وحدث شخص ما سراً إلى مدير البنك وأبلغه بأن لا يستدين (أديث) وعندما علمت عمي أديث بهذا الكلام غضبت غضباً شديداً.

وبعد خمسين عاماً على هذه القصة، قمت بزيارة عمي أديث وكانت وقتها في السبعين من عمرها، قلت لها: أصحيح يا عمي بأن عمي فرانك قد أساء إليك في الماضي، ألا تشعرين بأن عدم نسيان هذه الإساءة رغم مرور خمسون عاماً، بات أمراً خطيراً أكثر من الإساءة نفسها لكنني كنت كمن يخاطب القمر وينتظر الإجابة.

لقد دفعت عمي حياتها وسعادتها ثمناً لمن لا يستحق كل ذلك بسبب غضبها وعدم قدرتها على نسيان الماضي.

عندما كان (بنجامين فرانكلين) في السابعة من عمر ارتكب خطأً ظل يتذكره حتى عندما بلغ السبعين من عمره فقد كان يرغب بشدة أن يحصل على مزار، وذهب

إلى مكان شراء المزمار، ووضع أمام صاحب المحل كل ما يملك من نقود لشراء المزمار، دون أن يسأل عن سعر المزمار، لقد كتب بنجامين إلى صديقه هذه القصة بعد مضي سبعون عاماً على هذه القصة ويقول (لقد عدت إلى البيت فرحاً بعد أن اشتريت المزمار، فلما علم إخوتي الكبار بسعر المزمار ضحكوا ضحكاً شديداً، فلم يبق لي إلا أن أبكي لما حسيت به من سخرية وتهكم).

بعد مرور الزمن أصبح فرانكلين شخصية بارزة وسفيراً للولايات المتحدة لدى فرنسا، مع ذلك لم ينسى تلك التجربة التي دمرت به، بأنه دفع ثمناً لمزمار أكثر من قيمته الحقيقية، لكن الدرس الذي تعلمه فرانكلين من هذه التجربة لا تقدر بثمن، إذ يقول: (كما كبرت ودخلت في معترك الحياة أيقنت تماماً من خلال تصرفات الكثيرين بأنهم ما زالو يدفعون ثمناً غالياً لأتفه الأمور، وهذا سبب الشقاء الذي يعاني منه معظم الناس، لأنهم لا يجيدون تقدير حجم الأشياء تقديراً حقيقياً).

حقاً لقد دفع (جلبرت وسولفيان) سعادتهم ثمناً بسبب الاختلاف في سعر السجادة، إرتكبت عمتي أدبت كذلك نفس الخطأ وأنا أيضاً ارتكبت الخطأ نفسه في مناسبات عدة وهذه تجربة الفيلسوف الخالد (ليوتولستوي) مؤلف أروع روايتين في الأدب العالمي هما (الحرب والسلام WAR AND PEACE) و (آن كارينا ANNA KARENINA).

وتقول دائرة المعارف البريطانية أن تيلستوي، أنه خلال العشرين عاماً الأخيرة من عمره كان أكثر رجال العالم تقديراً واحتراماً، قبل وفاته بعشرين عاماً وكانت جموع المعجبين تتقاطر لزيارة منزله كالحجاج من كثر التزاحم والتدافع، من أجل الإستمتاع بكلماته وصوته فكانت كل كلمة تخرج من فمه تكتب كأنها حديث نبوي، هكذا كانت حياة تولستوي العامة، أما حياته الخاصة، فإن تصرفاته في عمر السبعين، كانت شبيهة بتصرفات بنجامين فرانكلين في السابعة من عمره تزوج تولستوس من فتاة أحبها حباً شديداً، وكانا سعيدين بزواجهما لدرجة أنهما كانا يسجدان تضرعاً للمولى عز وجل أن يديم عليهما هذه السعادة وأن يحفظهما من كل شر، لكن زوجته تولستوي كانت غيورة بطبيعتها، وكانت تخرج متكررة بزي الفلاحات لتتحسس على حركات زودجها تولستوي، تفاقمت غيرتها حتى انها أصبحت تغير على بناتها، فقد

قامت ذات مرة بإطلاق النار على صورة ابنتها المعلقة على جدار احائط كما قامت بمحاولة إنتحار فامسكت بزجاجة بها سم مهددة بانها سوف تشربها، وإنزوى أبنائها في ركن قصي خوفاً من إنتقام والدتهم منهم.

فمنا الذي فعله تولستوي رداً على هذا التصرف؟

قال تولستوي انني لا الومه على تحطيمه للأثاث ومحاولاتها المستمرة للإنتحار، لكنها كانت تتلفظ بأشد العبارات وأكثرها إستفزازاً، لكن رد تولستوي لم يكن حكيماً لقد قام بكتابة مذكرات إنتقد فيها زوجته إنتقاداً شديداً وذلك كان بمثابة مزمار فرانكلين (دفع ثمن باهظ في أتفه السلع) كان تولستوي يريد أن تتصفه الأجيال القادمة ،

لكنه نسي بانه وضع زوجته في مزبلة التاريخ كانت ردة فعل زوجته تجاه هذا ان قامت بتمزيق كل هذه المذكرات وأحرقتها، ثم كتبت مذكرات أخرى وجه فيها أشد الإنتقادات لزوجها، كما كتبت قصة بعنوان (whose fault) (من المخطئ) وصفت فيها زوجها بالشیطان الرجيم، وصفت نفسها بصفات الملائكة والقديسين.

أترى ماذا كان الدافع وراء كل هذا، بلا شك أن هنالك أسباب كثيرة وراء هذه التصرفات منها رغبة كل واحد منهما في التأثير على الأجيال القادمة لإنصافه ، لذلك كان كل واحد منهما يلقي باللائمة على الآخر، فهل يا ترى أي واحد منا سوف يهتم بما قام به هؤلاء لكي ننصف أحدهم ونجرح الآخر، حيث لا لأن الناس مهتمين بأمورهم الخاصة وليس لديهم الوقت للتفكير فيما جرى لآل تولستوي فياله من ثمن باهظ دفعه هذان الزوجان في مزمار رخيص قضيا خمسين عاماً في جحيم ، دون أن يدرك أحدهما إعادة النظر في قيمة هذه التصرفات والفائدة منها. نعم إنني أو من تماماً بأن إعطاء الأمور قيمتها الحقيقية سر عظيم وأحد أسباب السعادة النفسية والذهنية، كما أعتقد أنه بإمكاننا التخلص من نصف القلق والتوتر منذ لحظة الإحساس بها، ذلك لو أي واحد منا اعتمد قاعدة إعطاء كل ذي حق حقه.

إذاً: فلكي تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك إليك القاعدة رقم (5)

عندما تشعر بالقلق من أجل الحصول على شئ معين أسأل نفسك هذه الأسئلة:

1. مامدى الفائدة التي يمكن أن تعود عليك من الشئ الذي تقلق من أجله؟

2. كم أضع من الوقت حداً أقصى لهذا القلق؟

3. ما الثمن الذي يجب أن أدفعه كقيمة مقابل الحصول على الشيء سبب القلق؟  
كن منفتحاً تسهل لك الحياة، وان وضع معلقة السلطة في كوب ماء يفسد الماء  
وتجعله غير قابل للشرب لكن معلقة السلطة في بحيرة لا يفسد ماء البحيرة.  
كقاعدة:

الرجال يتضايقون عند الأشياء التي لا يمكنهم رؤيتها أو التي لم يتسنى لهم رؤيتها،  
أكثر من الأشياء التي يمكنهم رؤيتها.

## الفصل الحادي عشر

### لا تبكي على ما فات، فالقلق على الماضي لا يجدي

أكتب هذه العبارة وأنا أرى من خلال نافذة غرفتي آثار حيوانات الديناصور في حديقة منزلي، لقد تتبععت هذه الآثار التاريخية من متحف (بيبودي) التابع لجامعة (بيل) ولدي خطاب من مدير المتحف يقول فيه: ( إن هذه الآثار ترجع إلى 180 مليون سنة مضت، ومن البديهي ليس هنالك شخص بهذا الغباء أن يرجع به خياله إلى 180 مليون سنة إلى الوراء). ليبدل أو يغير شيئاً من هذه الآثار.

من الممكن تعديل نتائج أمر ما حدث قبل 180 مليون سنة لكن ليس من الممكن تغيير الأمر برمته، فهذا مستحيل.

هنالك طريقة واحدة فقط للإستفادة من الماضي، وهو تحليل أخطاء الماضي والإستفادة منها في الحاضر والمستقبل، ثم نسيانها وطمسها بالكامل. أنا أو من بهذه الطريقة ، فهل تراني أملك الشجاعة لأفعل ما أو من به، سأجيب عن هذا السؤال.

لكن دعني أسرد لك تجربة مرت بي قبل سنوات وخسرت بسببها 300 ألف دولار: لقد قمت بإنشاء مشروع تعليمي ضخم لتعليم الكبار فتحت عدة فصول دراسية في مدن مختلفة، وأنفقت أموالاً من أجل إنجاز هذا المشروع، وقد إستغرق إنشاء هذه الفصول وقتاً طويلاً جعلني أنسى مراجعة التكاليف المالية للمشروع، كنت مشغول دائماً بإستكمال هذا المشروع وغاب عني بأنني في حاجة إلى رجل أعمال ناجح ذو خبرة بإدارة المال والأعمال (مدير مشروعات).

أدركت أخيراً بعد مضي عام، بأن رغم الدخل لم أحقق أرباحاً تذكر، أصابني الخوف وكنت أخشى أن أفشل في القيام بشيئين.

أولاً: التصرف بحكمة مثلما قام به العالم الزنجي (جورج واشنطن كاجر) عندما أعلن المصرف الذي كان يودع فيه أمواله التي اتدخرها طيلة عمره ويقدر بأربعون ألف دولار.

يسأله أحد الناس قد علمت أنك خسرت كل أموالك ، فأجاب نعم سمعت هذا الخبر، ثم إنصرف إلى التدريس وكانما لم يحدث شيء، لقد مسح من ذهنه كل ما يتعلق بهذه الخسارة حتى أصبح لا يتذكرها إطلاقاً.

الشيء الثاني: كان ينبغي لي أن أقوم بتحليل أخطائي للاستفادة منها في مقبل الأيام لكن بصراحة لم أحقق أي من هذين الشيئين، بل أصابني القلق، استمر لشهور، لقد فقدت كل شيء فقدت نمومي وفقدت وزني، وعشت أشهر طويلة في حالة نفسية سيئة للغاية، لم أتذوق طعم النوم ولا الطعام، إلا أحياناً بدلاً من أن استفيد من هذه الدروس، كررت نفس الأخطاء لكن على نطاق ضيق.

انه لشيء محرج أن اتصرف بهذا الغباء، لكن أدركت بعد ذلك أن قياس تعليم عشرين شخصاً، كيف يتجنبون الخطأ أفضل من أن أكون ضمن العشرين يتبعون خطواتي. تمنيت كثيراً أن أكون ضمن طلاب كلية جورج واشنطن بنيويورك لأتلمذ على يد مستر برانديت، ذلك الأستاذ الذي درس (آلن سوندرز عام 1939م) فقد حدثني (سوندرز) أن مستر براندرز أستاذ الصحة بجامعة جورج واشنطن علمه درساً لن ينساه أبداً ثم حكى لي هذه القصة ، وحينها لم أبلغ العشرين من عمري مع ذلك كنت كثير القلق، في تلك الفترة المبكرة من حياتي كنت أستعيد أخطائي وأهتم بها كثيراً، وإذا ما خلصت من ورقة الإمتحان أجمعها لكني عندما أعود إلى المنزل أتحسر على الأخطاء التي أجبت بها على أوراق الأجوبة، خشية الرسوب في الإمتحان لقد كنت دائماً أتذكر الماضي، وأتمنى لو كنت فعلت شيئاً مختلفاً.

وفي ذات صباح وقف طلبة الفصل في صفوف أمام المعمل وبعد قليل دخل مستر برانديت ومعه زجاجة مليئة باللبن وضعها أمامه على حافة المنضدة، وجلسنا جميعاً مستغربين ونتأمل في اللبن، بدأنا نتساءل ما علاقة اللبن بدروس الصحة وفجأة أسقط زجاجة اللبن على الأرض وصاح مستر برانديت لأحد منكم بيكي على اللبن المسكوب، ثم قام بمناداتنا لنقف على حطام الزجاجة التي سقطت وتناثرت على الأرض أجزاءها، وجعل يقول لكل واحد منا أنظر جيداً انني أريدك ان تتذكر هذا الدرس مدى حياتك، لقد ضاع هذا اللبن واختلط بمياه الصرف الصحي، ومهما فعلت



لن تعيد هذا اللبن، وبقليل من الحيلة والحزر كان يمكن أن أحفظ هذا اللبن  
أماناً. إنتهى الأمر ويجب علينا نسيانه تماماً ومتابعة الذي بعده.

ويقول مستر (سوندرز) لقد بقيت هذه التجربة عالقة بذهني رغم نسيان معظم  
المعلومات في الحساب والهندسة واللاتينية، لكنها أفادتني كثيراً في حياتي العملية  
أكثر من أي شئ آخر تعلمته خلال السنوات الأربعة التي قضيتها في الكلية، لقد  
تعلمت الحفاظ على اللبن حتى لا تسفك.

وكان بعض التلاميذ يستخفون بالتجربة التي قام بها الأستاذ والذي جسد من خلالها  
المثل القائل لا تبكي على اللبن المسكوب، انه مثل معروف وشائع ومبتذل.

مع أننا قد سمعنا هذا المثل مئات المرات، لكننا ندرك بان له معاني حكيمة ودروس،  
ان هذه الأقوال لم تخرج إلى العلن الا بعد أن أدخلها الإنسان في حقول التجارب  
وتناقلت عبر الأجيال.

ولو أنك طالعت كل ما كتبه العلماء على مر العصور عن القلق فلن تجد أفضل من  
هذه المثليين المعروفين.

1. لا تعبر جسراً حتى تصل إليه.

2. لا تبكي على ما فات.

فإذا طبقت المثليين بدلاً من أن تستخف بهما، لما إحتجت لكتاب مثل الذي بين  
يديك.

في الحقيقة لو طبقنا معظم الأمثال القديمة لعشنا عيشة راضية، فان المعرفة لا  
تصبح من المسلمات إلا بعد التطبيق، ليس من مهمة هذا الكتاب أن يعلمك شيئاً  
جديداً إنما هدفه أن يذكرك بما تعلمه فعلاً، وأن يشجعك على تطبيق ما تعرفه على  
حياتك.

كنت دائم الإعجاب برجل مثل فريد فولشر، الذي كان يتمتع بمهارات عالية في  
كتابة التاريخ والمحتويات بطريقة جذابة وممتعة، حيث كان يعمل رئيس تحرير جريدة  
(فلادلب بولتين) حدث انه كان يدرس طلبة السنة النهائية في إحدى الجامعات،  
فسألهم كم منكم كان يعمل عملاً له عائد؟ فرجع كثير من الطلبة أياديهم، ثم سألهم  
مرة أخرى كم منكم كان ينشر نشارة الخشب لم يرفع أحد إصبعه، وعندئذ قال مستر

فولشر: "بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب فهي منشورة أصلاً، هكذا الماضي، وعندما تقلق من أجل أشياء حدثت وانتهت فانك تبكي على ما فات وهذا خطأ."

عندما بلغ "كوي ماك" لاعب البيسبول الحادي والثمانون من عمره، سألته: هل كنت فعلاً تقلق بسبب المباريات التي خسرت فيها، فأجاب: نعم كنت أقلق لكنني تخلّيت عن هذا القلق منذ سنوات عديدة لقد اكتشفت أن البكاء على الماضي لا يجدي نفعاً كما لا يجديك أن تطحن الدقيق بعد طحنه، ولا ينفكك الماء الذي جرى في حوض الصرف، لكنها يمكن أن تترك آثار الحزن على وجهك وقرحة في معدتك تناولت العشاء مع "جاك ديمسي" بطل الملاكمة المعروف في آخر صلوات الشكر وأخبرني في نزاله الثأري مع توني الذي خسر فيها لقب بطل العالم للوزن الثقيل، وكانت بلا شك صدمة كبرياءه.

قال لي في غمرة تلك المعركة أدركت فجأة بأنني أصبحت رجلاً عجوزاً، وفي نهاية الجولة العاشرة فقدت الأمل في الفوز رغم أنني كنت واقفاً على قدمي، ووجهي ملطخ بالدماء وعياني لا تبصران شيئاً، شاهدت الحكم وهو يرفع يدي توني معلناً فوزه بالبطولة، فعرفت أنني لم أعد بطلاً، إتجهت فوراً إلى غرفة الملابس وسط حشود الجمهور، والأمطار على وشك النزول، حاول بعض الناس الإمساك بيدي لمواساتي والدموع تتهمر من عيونهم.

وبعد مضي سنة على الهزيمة، نازلت توني مرة أخرى، لكن بلا فائدة، فقد قضى علي إلى الأبد، عانيت كثيراً من التخلص من القلق والتوتر الذي سببه لي الإحباط. قررت أن لا أكون أسيراً للماضي، ولا أبكي على اللبن المسفوك وسأتحمل هذه الضربة واقفاً ولم أتركها تطرحني أرضاً، هذا بالضبط ما فعله جاك دمبسي، حينما قال لنفسه كفى، كفى ولا أسفاً على الماضي.

كان هذا كافياً أن يجعله يشعر بالثقل، لكن عندما اعترف بهزيمته، واتجه إلى إدارة مشروعاته الخاصة بذلك أخرج نفسه من دائرة التفكير السلبي إلى آفاق جديدة، واصل كوني ماك العمل في مشروعاته، فقام بإنشاء مطعماً في (برودواي) وفندقاً في

الشارع السابع والخمسون، فضلاً عن ذلك قام بالتبرع بجوائز قيمة للملاكمة كما أصبح يقيم معارض للملاكمة بعد كل فترة.

قصد كوني ماك أن يشغل نفسه بمشروعات إستثمارية حتى يدخل في التفكير في الماضي.

قال دمبسي "لقد عشت خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل من تلك التي كنت أعيشها وأنا بطل العالم ثم استرد قائلاً أنه لم يقرأ من الكتب الكثير، لكنه عمل بنصيحة شكسبير، التي تقول أن الرجل الحكيم يبكي جالس عندما يخسر، لكنه يحاول بكل مرح علاج جراحاته.

عندما أقرأ كتب التاريخ والتراجم، وأتأمل تصرفات الناس في مختلف المواقف، أندش من مقدرة بعض الناس من التخلص من القلق وإندماجهم في الحياة بمرح وسرور لقد قمت مرة بزيارة سجن (سنج سنج) اندهشت كثيراً عندما رأيت السجناء وتبدو في وجوههم السعادة والراحة النفسية.

قمت بعرض هذه الملاحظة على مدير السجن (لويس لوزي) فقال لي أن المحكوم عليهم بالسجن ، عندما يأتون إلى هنا يشعرون بخيبة عمل وإحباط، لكن مع مرور بضعة أيام الأذكىاء منهم يتناسون ذلك ويستسلمون لحياة السجن ويمضون في هدوء وسكينة، حتى أن بعض منهم كانوا يقومون بغرز الزهور والشتول في حقول السجن، ثم أردف قائلاً إن الذين يعملون على بستنة السجن كانوا أذكى منا بكثير، لأنه يعمل بقول الشاعر:

إذا كُتِبَ القول أو لُفِظَ \*\*\* وإذا خاطر جال أو الفكر وثب فلا جهد يُرد القول ولا فكر فإن التفكير في الماضي لا يعيد مع مُسكب فلماذا نزرّف دموعنا هباء، طالما ليس في إمكاننا إرجاعه.

لا شك أنني ربما إرتكبت الكثير من الأخطاء ولا أحد معصوم من الخطأ ، لذلك لا تتدم على ما مضى من الأخطاء، لأن الحسرة والندامة غير مجدي، وليس هنالك قوة في العالم يمكنها أن تغير الماضي، أو تبدله بأحسن منه، لا تبذل مجهوداً فيما لا فائدة منه.