

كيف تتخلص من القلق و تبدأ حياتك

ملخص كتاب "كيف تتخلص من القلق و تبدأ حياتك"
المؤلف: ديل كارنيجي

تلخيص: إيمان مساوي

نبذة عن المؤلف

مؤلف أمريكي ومطور الدروس المشهورة في تحسين الذات ومدير معهد كارنيجي للعلاقات الإنسانية ولد عام 1888 وتوفي عام 1955، بعد أن أصيب بسرطان الدم من نوع لمفومة هودجكين نشأ ديل كارنيجي في أسرة فقيرة، وكان الابن الثاني لكل من جيمس وليم كارنيجي وأماندا إليزابيث هاربيسون منذ عام 1912 وديل كارنيجي يعقد الدورات التدريبية لرجال الأعمال والمهنيين في نيويورك وكانت هذه الدورات تتكلم عن الخطاب العام فقط

من أهم مؤلفاته كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" How to Stop worrying and Start Living وقد تُرجم إلى عدة لغات وانتشر بشكل واسع في العالم العربي والإسلامي.

نشر كتاب "كيف تؤثر على الآخرين وتكسب الأصدقاء" للمرة الأولى عام 1973 في طبعة لم تتجاوز الخمسة آلاف نسخة.

وكان كارنيجي دائماً يقول إنه من الأسهل أن تجمع مليون دولار من أن تضع عبارة باللغة الإنجليزية.

تأثر به مجموعة كبيرة من الكتاب العرب والمسلمين وانتشرت كتب بعده مستوحاة من الفكر الغربي في تطوير الذات ولكن بقلب إسلامي !!! مثل:

كتاب جدد حياتك للشيخ محمد الغزالي.

كتاب لاتحزن للداعية عائض القرني.

كتاب استمتع بحياتك للشيخ محمد العريفي.

كتاب الوسائل المفيدة للحياة السعيدة للشيخ عبدالرحمن السعدي.

له عدد من الكتب منها:

دع القلق وابدأ الحياة.
كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس.
اكتشف القائد الذي بداخلك - فن القيادة في العمل
فن الخطابة.
فن التعامل مع الناس.
كيف تكسب النجاح - التفوق والثروة في حياتك
كن يقظاً
كيف تحقق هدفك وتصل إلى ما تريد

هدف الكتاب هو مساعدة الأشخاص بطريقة عملية للتخلص من القلق والخوف والإنزعاج بجميع أشكاله في مختلف أدوارنا في الحياة وعمل تحول إيجابي والاستمتاع بالحياة. يتألف الكتاب من ثمانية أبواب.
الباب الأول

(حقائق أساسية يجب أن تعرفها عن القلق)

الحيادة داخل غرف محكمة

يحث الكاتب في هذا الفصل على اتباع نصيحة الدكتور ويليام أوسلير "الحياة داخل غرف محكمة" أي على كل فرد السعي لغلق أبواب الماضي والمستقبل وعيش الحاضر مع مراعاة أهمية التخطيط للمستقبل ولكن بدون قلق. ويركز على أهمية الانشغال بعمل أو مهمة واحدة كل حين

أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش في حدود يومك التفكير الجيد يتعامل مع الأسباب و المؤثرات ويؤدي إلى التخطيط المنطقي و البناء بينما يؤدي التفكير السيء عادة إلى التوتر والانهيار العصبي

لماذا لا تسأل نفسك هذه الأسئلة وتتولى تسجيل الإجابة عليها؟
أ- هل أقوم بتأجيل الحياة في الحاضر من أجل القلق بشأن المستقبل أو من أجل التشوق إلى حديقة زهور سحرية في الأفق البعيد؟
ب- هل أعكر صفو الحاضر باستدعاء مرارة ما وقع في الماضي - ذلك الذي انتهى واتقضى بالفعل؟

ج- هل أستيقظ في الصباح وكلي تصميم على تحقيق أكبر استفادة من ساعات اليوم الأربع و العشرين؟

د- هل يمكنني الحصول على المزيد من هذه الحياة بالعيش داخل غرف محكمة الإغلاق؟

هـ - متى أبدأ في القيام بهذا؟ الأسبوع المقبل؟ غداً؟ اليوم؟

وصفة سحرية للتغلب على المواقف المقلقلة
طريقة ويليس كاربير لعلاج المشكلات المقلقلة:

الخطوة الأولى: تحديد أسوأ ما يمكن أن يحدث نتيجة لفشلي هذا، ووجدت أنه لن يقوم شخص باعتقالي أو بقتلي

الخطوة الثانية: أعددت نفسي لتقبله عند الضرورة. مهما كان الفشل إذ يعني خسران وظيفتي فبإمكاني الحصول على وظيفة أخرى. بعد اكتشاف أسوأ ما يمكن شعرت على الفور بالاسترخاء وراودني شعور بالسلام الداخلي

الخطوة الثالثة: تكريس وقتي وجهدي في محاولة لتحسين صورة أسوأ وضع ممكن أن يصل إليه الأمر والذي تقبلته ذهنياً بالفعل أسوأ سمات القلق أنه يدمر قدرتنا على التركيز ونفقد القدرة على اتخاذ القرار

“راحة البال الحقيقية تنبع من تقبل أسوأ الأمور التي يتوقع حدوثها وهذا يعني إطلاق كمية من الطاقة” مقولة للفيلسوف الصيني لي يوتانج

ما قد يفعله بك القلق

سبعين بالمائة من كل المرضى يمكنهم أن يعالجوا أنفسهم فقط إذا تخلصوا من مخاوفهم ومن مشاعر القلق

الخوف يسبب الشعور بالقلق والقلق يجعل الإنسان متوتراً وعصبياً ويؤثر على أعصاب المعدة ويؤدي في أحوال كثيرة إلى الإصابة بالقرحات المعدية

إن غاية ما يناله الفرد في هذه الحياة حتى لو امتلك العالم بأسره هو سرير ينام عليه وثلاث وجبات في اليوم

قال أفلاطون إن أكبر خطأ يرتكبه الأطباء هو أنهم يحاولون علاج الجسد دون محاولة علاج الروح أو الذهن

هناك عدة أشياء يمكن أن تضيف إلى عمر المرأة وتجعل شكلها وتعبيرات وجهها بغيضة مثل القلق

“أولئك الذين لا يعرفون كيف يحاربون القلق يموتون في سن صغيرة” مقولة ألكسيس كاريل

الفصل الثاني

(الأساليب الأساسية في تحليل القلق)

كيفية تحليل ومعالجة المشكلات المقلقة
ثلاث خطوات أساسية لتحليل المشكلات:

تجميع الحقائق

إن نصف القلق الموجود بالعالم سببه أناس يحاولون اتخاذ قرارات قبا أن يكون لديهم معلومات كافية

إننا نبحث بلهفة عن الحقائق التي تئيد و تتفق مع ما نفكر فيه أو نريده بالفعل - ونتجاهل كل الحقائق الأخرى

يجب أن ننأى بمشاعرنا بعيدا عن تفكيرنا عند محاولة تجميع الحقائق أتظاهر بأني لا اجمع هذه الحقائق من أجل نفسي بل من أجل شخص آخر

عند محاولة تجميع الحقائق بشأن مشكلة تؤرقني أتظاهر أنني محام يحضر للدفاع عن الجانب الآخر من الموضوع

تحليل الحقائق

أقوم بكتابة كل من الحقائق التي تؤيد والتي تنافي آرائي ووجهة نظري

الحصول على الحقائق بهذا العالم لن يفيدنا حتى نقوم بتحليل الحقائق ونغير معناها والمغزى منها

الوصول إلى قرار - ثم التصرف بناء على هذا القرار طريقة جالين ليتشفيلد لعلاج المشكلات المقلقة هو كتابة السؤالين اثنين والإجابة عليهم:

ما الذي أقلق بشأنه؟

ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟

الخطوات الأربعة للتخلص على تسعين بالمائة من الخوف:

تسجيل ما أخشى منه بوضوح ودقة

تسجيل ما يمكنني القيام به حيال ذلك

التوصل إلى قرار بشأن ما يجب القيام به

البدء فوراً في تنفيذ القرار الذي توصلت إليه

كيف تقضي على خمسين بالمائة من مشاعر الخوف و القلق في مجال عملك

تجربة ليون شيمكن في التخلص من قلق العمل:

التوقف عن الأسلوب التقليدي في الاجتماعات والذي يبدأ بقيام

الموظفين بتلاوة كل التفاصيل الخاصة بالمشكلة وينتهي بطرح السؤال:

ماذا يسعنا أن نفعل حيال ذلك؟

ووضع قاعدة جديدة تقضي بقيام أي شخص يريد عرض أي مشكلة بإعداد

وتقديم مذكرة بها إجابات الأسئلة الأربعة التالية:

ماهي المشكلة؟

ما سبب المشكلة؟

ماهي كل الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟

ما هو الحل المقترح؟

الباب الثالث

(كيف تكسر عادة القلق قبل ان تكسرك)

كيف تبعد القلق عن عقلك

الانشغال وسيلة لإبعاد القلق وأفضل المسكنات للأعصاب المريضة

من المستحيل على أي عقل بشري أن يفكر في أكثر من شي واحد في وقت واحد
"أن أفقد نفسي في العمل خير من أن أفقدها في الألم" مقولة آرثر هالام

لا تجعل البيتلز (الخنافس) يهزمونك
لا نسبح لأنفسنا بأن تسبب لنا أشياء صغيرة القلق ويمكن أن نتغاضى عنها وننساها
الحياة أقصر من أن نهتم بالصغائر
فلنكرس حياتنا للأفعال والمشاعر التي تستحق
احتفظ بعقلك في الوقت الذي يفتقده الآخرون حتى لو لاموك عليه

القانون الذي يبطل الكثير من القلق
تطبيق قانون التقدير أي أن نتوقف عن ما يغضبنا ويقلقنا لأطول فترة ممكنة حتى يكون هناك مبرر حقيقي
معظم أسباب القلق والتعاسة تأتي من التخيلات وليس من الواقع
تعاون مع ما لامفر منه

لدينا الخيار في إما تقبل ما حدث باعتباره حتميا لا مفر منه أو
كيف أنفسنا على الوضع الجديد وإما أن نحطم أنفسنا بالتدمير
أن نتقبل ما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على صعاب أي محنة" مقولة
وليام جيمس

الظروف وحدها لاتجعلنا سعداء أو تعساء. إنها الطريقة التي تتفاعل بها مع الظروف هي التي تحدد مشاعرنا
ضع نظاما يحد من قلقك
أضع حدا لنفادصبري، لمزاجي، لرغبتي في تبرير الذات، لندمي
ولضغوطتي العقلية والنفسية
عندما نجد أنفسنا نلقي ما هو جيد بعد السيئ دعنا وقف ونسأل الثلاث
أسئلة:

ما مبلغ أهمية الشيء الذي ي أقلق من أجله بالنسبة لي؟
في أي نقطة يجب أن نتوقف ونضع حدا لهذا القلق وننسى أمره
مالثمن الذي ينبغي علي بالضبط أن أدفعه لهذا المزمارة؟ ترى هل
دفعت أكثر مما يستحق؟

لا تحاول أن تنشر نشارة الخشب (أن تبذل مجهودا فيما لا يجدي)
هناك طريق واحد فقط نجعل به الماضي بناء وذلك عن طريق تحليل
أخطاء الماضي والاستفادة منها ثم نسيانها
ابتعد عن سكب اللبن بقدر الإمكان ولكن لو وقع فعلي أن أنساه تماما
بمجرد سكبته

الباب الرابع

(سبع طرق لصقل النزعة الذهنية التي ستجلب لك السلام والسعادة)

ثمانى كلمات يمكن أن تغير حياتك

إن كنت على علم بما تفكر فيه فسوف يسهل علي معرف ماهيتك

اتجاهاتنا الذهنية هي العامل الذي يحدد مصيرنا

“الإنسان عبرة عن خلاصة ما يفكر فيه طوال اليوم” مقولة إيمرسون

نحن بحاجة لأن ننشغل بمشكلاتنا لا لأن نقلق بشأنها

الانشغال يعني أن ندرك ماهي المشكلات ثم بهدوء نتخذ الخطوات اللازمة

لمواجهتها أما القلق فهو الطواف في حلقة مفرغة في حالة خروج عن

العقل

فكر وتصرف ببهجة وسوف تشعر بالابتهاج

جسامة الخسارة التي يببها الأخذ بالثأر

إذا حاول شخص أناني أن يستغلك أسقطه من قائمتك ولا تحاول أن تتأثر

فعندما تحاول الأخذ بالثأر فأنت تؤلم نفسك أكثر من إيلامك لأي شخص

آخر

الكراهية تدمر قدرتنا على الاستمتاع

إذا لم يكن باستطاعتنا أن نحب أعداءنا دعونا على الأقل نحب أنفسنا

بالقدر الذي لا نسمح به لأعدائنا أن يتحكموا في سعادتنا وصحتنا

وملامحنا

إذا تم إيداؤك أو سرقة أي شيء منك فذلك لا يعد شيئاً إلا إذا داومت

على تذكره

إذا فعلت ذلك فلن تقلق أبدا بشأن نكران المعروف

إنه من طبيعة الإنسان أن ينسى أن يكون ممتنا فلو أننا طفنا حول

توقع العرفان بالجميل فسوف يكون ذلك بمثابة توجه مباشرة تجاه

كثير من الأزمات القلبية

إذا كنا نريد إيجاد السعادة دعونا نتوقف عن التفكير في العرفان

بالجميل وعدمه ونلجأ إلى ما يسببه العطاء من سعادة وبهجة داخلية

لو كن أبناؤنا ناكرين للمعروف فمن يقع عليه اللوم؟ يقع علينا

فإذا نا لم نعلمهم كيفية التعبير عن امتنانهم للآخرين فكيف نتوقع

منهم أن يكونوا ممتنين لنا؟

بدلا من القلق بشأن نكران الجميل دعونا نتوقعه

دعونا نتذكر أن الطريقة الوحيدة لإيجاد السعادة هي ألا نتوقع

العرفان بالجميل ولكن نلجأ إلى ما يسببه العطاء من سعادة وبهجة

العرفان بالجميل خصلة يتم تربيتها في الطفل لذلك إذا أردنا أن

يكون أطفالنا مقرين بالجميل فيجب أن ندرّبهم على أن يكونوا كذلك

هل تتقاضى مليون دولار مقابل ما تملك؟

فكر في كل ما أنعم الله به علينا واشكر الله على كل عطاياه وهباته

إن أفضل الأطباء في العالم هم النظام الغذائي والهدوء والبهجة
إن الميل إلى التفكير فيما لدينا وكثيرا فيما ينقصنا هو المأساة
الكبرى

“إن عادة النظر إلى الجانب المشرق من كل شي هي أعلى و\اقيم من
ربح ألف جنيه سنويا” مقولة الدكتور جونسون
اكتشف نفسك وكن أن: تذكر أنه لامثيل لك في العالم
لا يوجد أحد في مثل تعاسة ذلك الشخص الذي يتمنى أن يكون شخصا آخر
وشيئا آخر غير نفسه وذاته
إن التجربة قد علمتني أنه من الآمن التخلص بأسرع ما يمكن من الأشخاص
الذين يتظاهرون بغير حقيقتهم

أكبر خطأ يقع فيه المتقدمون للوظائف هو أنهم يتظاهرون بغير
حقيقتهم فبدلا من الحديث بصراحة وصدق يحاولون إعطاء إجابات يظنون
أنها هي المطلوبة إلا أن هذا لايجدي مع من يحب التعامل مع شخص زائف
ومتظاهر

هناك وقت في حياة كل إنسان يدرك فيه \ان حسد الآخرين جهل وأن
تقليد الآخرين انتحار وأن على الإنسان أن يتقبل ذاته كما هي في
السراء و الضراء

إن تكن لديك ليمونة فأعد عصير ليمون
“ليش أهم شيء في الحياة أن تستفيد من مكاسبك فأى أحقق يمكنه أن
يفعل ذلك. الششيء المهم بحق هو أن تستفيد من خسائك وذلك يتطلب
ذكاء” مقولة ويليام بوليثو

عندما يعطينا القدر ليمونة دعونا نحاول أن نعد عصير ليمون
كيف تعالج الاكتئاب في أربعة عشر يوما
لأنني كنت دائم التفكير في السعادة محاولا مساعدة الآخرين فقد كان
قليل من القلق ينتابني

“يمكنك أن تشفي في أربعة عشر يوما إذا اتبعت هذع الإرشادات حاول
أن تفكر كل يوم كيف تسعد شخصا ما” مقولة ألفرد أدلر
“كلما كان تعاملك مع الآخرين طيبا كان ذلك أفضل بلنسبة ل” مقولة
بنيامين فرانكلين

انس ذاتك في سبيل اهتمامك بالآخرين وأكثر من أعمال الخير التي
ترسم البسمة على وجوه الآخرين
الباب الخامس

(الطريقة المثلى للتغلب عن القلق)
كيف يتغلب العديد من الآباء على القلق
“إن العلاج الناجح للقلق هو العقيدة الدينية. الإيمان هو أحد القوى
التي تدعم حياة الإنسان والغياب الكامل له يعني الإنهيار ” مقولة
ويليام جميس

“إن الإنسان لم يخلق ليفهم الحياة ولكن خلق ليعيشها” مقولة
سانتينا

إنه ليتمكن هزيمة الرجا الضعيف فقط لكن الرجل الذي يحيا بقوى الله
بداخله لا يقهر أبدا

إن الصلاة هي أقوى صور الطاقة التي يمكن أن ينتجها الإنسان
قليل من الناس يكادون يستنفذون الموارد الكامنة بداخلهم أثناء
مدة حياتهم

الباب السادس

(كيف لا تقلق من انتقادات الآخرين لك)

تذكر لا أحد ينتقد شخصا غير مهم أبدا

تذكر أن النقد الظالم عادة ما يكون مجاملة متنكرة وأن لا أحد ينتقد
شخصا غير مهم

افعل هذا ولن يستطيع أي نقد إيلاملك

افعل ما تشعر بداخلك أنه صحيح لأنك ستلقى النقد على اي حال
سينتقدونك إذا فعلت شيئا وسينتقدونك إن لم تفعل شيئا

أمر غبية اقترفتها

علينا أن نقوم بإعداد سجل يضم ما نفعله من حماقات ونقوم بنقد
أنفسنا وعندما يتلاشى لدينا الأمل في التخلص من هذه الأشياء القبيحة
فما علينا إلا أن نبحث عن النقد الهادف

الباب السابع

(ست طرق للتخلص من الإرهاق والقلق والاحتفاظ بالحيوية والروح
المعنوية العالية)

كيف تتمكن من إضافة ساعة يوميا إلى حياة اليقظة

يجب على الإنسان أن يجدد قوته ونشاطه من خلال الاسترخاء لمدة قصيرة

ما الذي يشعرك بالتعب وماذا تفعل حيال ذلك

إن القدر الأكبر من الإجهاد الذي نعاني منه إنما يرجع لأسباب ذهنية
وعقلية ونادرا ما يكون هو مجرد الإجهاد البدني

إن علاج الإجهاد العصبي هو هدوء الأعصاب

التوتر عادة وهدوء الأعصاب عادة ويمكن التغلب على العادات السيئة
وتكوين عادات طيبة

كيف تتجنب التعب وتحافظ بمظهر الشباب

أحسن الطرق للعلاج أو لتخفيف القلق هي التحدث مع من تثق به عن
مشكلاتك

التفكير المنعزل في المشكلات والتكتم على هذه المشكلات يسبب توترا
عصيا شديدا

عن طريق التحدث يمكننا أن ننظر إلى مشاكلنا نظرة عميقة وبمنظور

صحيح لا أحد يستطيع أن يعرف الحل أو الإجابة الكاملة لهذا السؤال ولكننا جميعا نعرف أن التغلب على المشكلات والتخلص منها يجعلنا نحظى بالراحة والاطمئنان

الأشياء التي يمكننا القيام بها في المنزل لحل المشكلات: أن تكون لديك مذكرة صغيرة مدونا بها بعض المقولات التي ترفع من روحك المعنوية

لا تتكلم كثيرا عن نقاط ضعف الآخرين

عليك أن تهتم بمن حولك

عليك أن تدير جدول أعمالك للغد قبل أن تأوى إلى سريرك

تحاشى التوتر والإرهاق والجأ إلى الإسترخاء و الهدوء

أربع عادات مجدية تساعد على تجنب القلق والإجهاد

العادة الأولى: التخلص من كل الأوراق الموجودة على مكتبك ماعدا تلك

المتعلقة بالمشكلة التي تتعامل معها

العادة الثانية: بادر بالأشياء حسب ترتيب أهميتها

العادة الثالثة: عندما تواجه مشكلة عليك معالجتها فورا في التو و

اللحظة إذا توفرت لديك الحقائق الضرورية لاتخاذ قرار. لا تؤجل

اتخاذ القرارات

العادة الرابعة: عليك تعلم كيفية التنظيم وتفويض السلطة والإشراف

كيفية التخلص من الملل المفضي إلى الشعور بالإجهاد والقلق و

الاستياء

من الحقائق المعروفة أن للموقف العاطفي تأثيرا أكبر كثيرا من

المجهود البدني في شعور الإنسان بالإجهاد

يؤدي الملل إلى الشعور بالإجهاد والملل هو السبب الحقيقي الوحيد

وراء قلة العمل

المحوظين هم أولئك الذين يتمكنون من أداء أشياء يستمتعون بها

إن تظاهرت بأنك تجد متعة و إثارة في عملك فإن هذا القدر من

التظاهر سوف يجعلك سعيدا ومبتهجا بالفعل وسوف تتولى هذه الفلسفة

كذلك الحد من شعورك بالإجهاد والتوتر والقلق

أجر مع نفسك حوارا يوميا لبث الحيوية والنشاط

حياتنا نتاج أفكارنا

كيف تتلافى القلق بشأن الأرق

واحدة من أفضل الوسائل لعلاج الإرهاق هي أن تجعل نفسك مرهقا جسديا

عن طريق القيام بأي عمل مرهق جسديا

إذا صرنا متعبين جدا فستجبرنا الطبيعة على النوم

خمس قواعد حتى لاتقلق بشأن الأرق:

إذا لم تستطع النوم انهض من الفراش واعمل أو اقرأ حتى تشعر

بالنعاس

تذكر أنه لا أحد قد مات من قلة النوم
جرب الدعاء
اجعل جسدك مسترخيا
مارس أن ترهق نفسك إلى أن تكون متعبا جسديا
الباب الثامن
(قصص التغلب على القلق)
تلخيص: إيمان مساوي