



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

## فصل ۳۰ : هفتاد درصد نگرانی های ما

من می دانم بیست سال زندگی کردن در خانه هایی که حمام و آب لوله کشی ندارند یعنی چه؟ من میدانم خوابیدن در اتاقی که سرمای آن پانزده درجه زیر صفر است یعنی چه؟ من میدانم یعنی چه که آدم کیلومترها پیاده راه برود که بتواند یک پاپاسی پول کرایه را پس انداز کند و ته کفشش سوراخ باشد و شلوارش صد تا وصله پینه داشته باشد. من می دانم صورت غذای رستوران را جلوی چشم نگه داشتن و از زور بی پولی، ارزانتترین غذا را سفارش دادن یعنی چه ؟

دوستی به من گفت : دفترداری را میشناسد که در نوشتن و تنظیم اعداد و ارقام اعجوبه است، ولی این مهارت را فقط در شرکتی که کارمی کند. میتواند به کار گیرد و در مورد امور مالی شخصی خود، آدم کاملاً بی عرضه ای است. مثلاً اگر این مرد ظهر جمعه حقوقش را بگیرد همین که به خیابان برود و پالتویی را پشت ویتترین مغازه ای ببیند و از آن خوشش بیاید، آن را میخرد و اصلاً به این واقعیت فکر نمی کند که باید هزینه های ثابتی چون اجاره، پول برق و امثال اینها را بپردازد و چون توی جیبش پول نقد دارد، حساب هیچ جا را نمیکند. او می داند که اگر قرار بود شرکتی که در آن کار میکند، این جور بی در و پیکر خرج کند دو روزه ورشکست میشود.

برای کاستن از نگرانی های مالی، بهتر است ده قانون را اجرا کنید :

۱- واقعیت ها را روی کاغذ بیاورید. (دخل و خرج خود را بنویسید).

۲- بودجه تان را دقیق تنظیم کنید تا با نیازهای شما متناسب باشد.

۳- یاد بگیرید پولتان را عاقلانه خرج کنید.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail:info@parsnamaddata.com)

۴- سعی کنید برای خود اعتبار دست و پا کنید در صورت نیاز بتوانید از آن منبع قرض بگیرید.

۵- خودتان را در برابر بیماری، آتش و هزینه های آبی و فوری بیمه کنید.

۶- نگذارید بیمه عمرتان یکجا نقدا به بیوه شما پرداخت شود.

۷- به بچه هایتان احساس مسئولیت نسبت به پول را یاد بدهید.

۸- در صورت ضرورت از اجاق آشپزخانه تان کمی پول در بیاورید.

۹- هرگز قمار نکنید.

۱۰- اگر نمی توانید اوضاع مالی خودتان را درست کنید. خوب است با خودتان مهربان باشید و نخواهید چیزی را که عوض نمی شود، عوض کنید.

**چگونه بر نگرانی غلبه کردم.**

شنیده بودم که می گویند نود درصد چیزهایی که ما برایشان نگران می شویم. هیچ وقت اتفاق نمی افتند. تا وقتی که خودم فهرست نگرانی هایم را که پس از هجده ماه مرور کردم و هیچکدام از نگرانی هایم اتفاق نیافتادند، این قدر برایم معنی دار جلوه نکرده بود.

حالا خدارو شکر می کنم که ناچار شدم بیهوده با این نگرانی های هولناک دست و پنجه نرم کنم این تجربه به من درسی داد که هرگز فراموش نمی کنم. آموختم که چقدر احمقانه است با حوادثی درآویزم که اتفاق نیفتاده اند و ورای اختیار و کنترل ما هستند و احتمال دارد هرگز اتفاق هم نیفتد. یادتان باشد، امروز فردایی است که دیروز آنقدر نگرانش بودید. از خودتان بپرسید چطور این قدر مطمئن بودم چیزی را که نگرانش هستم واقعا اتفاق خواهد افتاد.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

در ظرف یک ساعت می توانم خود را به یک آدم خوش بین درجه یک تبدیل کنم.

نوشته راجر. دلبلیو. باب سون (اقتصاد دان مشهور)

به شما میگویم که چه میکنم. به کتابخانه ام می روم، چشمم را می بندم، به طرف قفسه خاصی که فقط کتابهای تاریخی در آن هست می روم و با همان چشمهای بسته و بی آنکه بدانم چه چیزی را دارم بر می دارم یکی را بیرون می کشم و دیمی آن را باز می کنم. بعد برای یک ساعت همان صفحه ای را که پیش رویم می آید می خوانم و هر چه بیشتر پیش می روم بهتر می فهمم که چطور دنیا همیشه پر از رنج و دلهره بوده است و چطور تمدنها همیشه به هزاران تکه تقسیم شده اند. صفحات تاریخ پر از قصه های دردناک جنگ ها، قحطی ها، فقرها، بیماری ها و ستمهای انسان ها به انسان ها است. پس از آن که یک ساعت تاریخ میخوانم ، می فهمم شرایطی را که دشوار تصور کرده ام، هیچ هستند.

همین به من قدرت می دهد که مسائل فعلی خودم را از ابعاد مختلف ببینم و بفهمم که دنیا در مجموع دارد به سمت وضعیت بهتری حرکت می کند.

پنج شیوه ای که برای از بین بردن نگرانی به کار بردم. نوشته : پروفیسور ویلیام لیون فلیس

۱- بیست و چهارسالم بود که چشم هایم یک مرتبه سوی خود را از دست دادند. بعد از آن که سه چهار دقیقه می خواندم، چشم هایم طوری می سوختند، انگار یک عالمه سوزن داخل آن ها ریخته اند و حتی موقعی هم که مطالعه نمی کردم بقدری حساس بودند که نمیتوانستم از پنجره به بیرون نگاه کنم. با بهترین چشم پزشکان نیوهایون و نیویورک صحبت کردم. ظاهرا کمکی از دست کسی ساخته نبود. بعد از ساعت چهار بعدازظهر، در تاریکترین گوشه اتاق روی صندلی می نشستم و منتظر ساعت خواب می ماندم. حسابی ترسیده بودم. می ترسیدم که کار معلمی را از دست بدم و



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

ناچار شوم به غرب بروم و خرت و پرت بفروشم. ناگهان ماجرای جالبی پیش آمد که نشان می داد ذهن چه تاثیر معجزه آسایی روی جسم دارد. وقتی در آن زمستان غم انگیز چشم های من بدترین وضع را پیدا کردند. دعوتی را که برای سخنرانی مقابل عده ای از فارغ التحصیلان از من شد، پذیرفتم. همه جای سالن را با چراغهای نورانی که از سقف آویزان شده بودند، چراغانی کرده بودند. نور چراغها بقدری چشمهایم را دردآورد که وقتی روی سکوی خطابه ایستاده بودم، تصمیم داشتم چشم هایم را به کف سالن بدوزم. با این همه در طی سخنرانی سی دقیقه ای خود، هیچ دردی در چشم هایم احساس نکردم و مستقیماً به چراغها نگاه کردم. بدون آنکه مژه بزنم. جلسه که تمام شد درد چشم هایم دوباره شروع شد.

بعد از این ماجرا یاد گرفتم که اگر ذهنم را روی مساله ای متمرکز کنم و این کار را نه سی دقیقه که یک هفته ادامه بدهم، معالجه خواهم شد، برای این که فهمیده بودم هیجان و تمرکز ذهنی بر بیماری جسمی غلبه می کند.

۲- فهمیده ام که می توانم با خواندن یک کتاب جالب نگرانی را از ذهنم بیرون کنم. پنجاه و نه ساله بودم که بشدت گرفتار بیماری عصبی شدم. در آن دوره شروع کردم به خواندن زندگی کارلایل نوشته دیوید الک ویلسون و چنان مجذوب آن کتاب شدم که نگرانی هایم از بین رفتند.

۳- یک بار دیگر هنگامی که به شدت دلتنگ و کلافه بودم. خودم را وادار کردم که از نظر جسمی بشدت فعالیت کنم. صبح ها روزی پنج شش ساعت تنیس بازی می کردم، دوش می گرفتم، ناهار می خوردم و هر روز بعداز ظهر مدتی هم گلف بازی می کردم. شب های شنبه تا ساعت یک بامداد می رقصیدم. من از آن آدمهایی هستم که باور می کنم آن قدر باید کار کنی تا عرق ات در آید. فهمیده ام که دلتنگی و نگرانی همراه با عرق از روح آدم بیرون می زند.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

۴- از مدتها قبل یاد گرفته ام که با عجله هیجان عصبی و نگرانی کار کردن عین حماقت است.

۵- هم چنین یاد گرفته ام که صبر و زمان در حل مسائل ما نقش عمده دارند. وقتی درباره چیزی نگران هستم، سعی می کنم آن را از جنبه های مختلف ببینم و به خودم می گویم (دو ماه دیگر درباره این موضوع نگران نخواهم بود، پس حالا چرا نگران باشم؟ چرا همین حالا برخوردی را که دو ماه بعد خواهم داشت نداشته باشم؟