

!

info@darak-egy.com



02 24832669-010 27251915



51 ب شارع النهضة – من امتداد رمسيس – القاهرة.



جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة للناشر.

لن تتعب أبدا

اسم النص الأصلي: how never to e tired

اسم المؤلف: ماري بينون راي

ترجمة: محمد أحمد حسين

تصميم الغلاف: أسامة علام

تدقيق لغوي: سارة صلاح

رقم الإيداع: 2022 / 26660

الترقيم الدولي: 978-977-6634-97-8

الطبعة الأولى: 2023

ماري بينون راي

!



مقدمة المترجم

لن تتعب أبدًا!

كيف هذا؟

هل يوجد إنسان على وجه الأرض بإمكانه أن يتجنب التعب

والإرهاق؟!

نعم.. في هذا الكتاب، تسرد الكاتبة العديد من القصص والتجارب لأشخاص هزموا التعب، وعاشوا أصحاء، في سعادة، ورضا، وصاروا من العباقرة والمشاهير المعدودين الذين جاءوا إلى العالم، ونفعوا أنفسهم، وكذلك أوطانهم، والعالم بأسره.

يقول الله عز وجل: ((لقد خلقنا الإنسان في كبد))

والكبد هو العناء والمشقة والتعب، سُنَّة الله في خلقه أن يتعبوا، وأن يسعوا لتحقيق الرخاء لأنفسهم وعائلاتهم، وأوطانهم، ولكن التعب الذي بلا طائل منه، الناتج عن شعور وهمي بضرورة الراحة والاسترخاء، هو التعب الذي سعت الكاتبة لتفاديه عبر فصول هذا الكتاب.

لن تتعب من الجهد العقلي.

لن تتعب وأنت تمارس هوايتك المفضلة.

لن تتعب وأنت تعمل في وظيفة الأحلام بالنسبة لك.

لن تتعب إلا إذا اقتنعت في قرارة نفسك أنك مرهق وتحتاج إلى
الراحة!

في هذا الكتاب دعوة عامة، للعمل، لممارسة الرياضة، ممارسة
الهوايات، للحياة، لطرد المشاعر السلبية.. كي تكون من هؤلاء
المحوظين الذين لا يتعبون، ويستفيدون من كل ثانية في حياتهم،
فيصبحون وكأنهم عاشوا حياتين في عمر واحد؛ فعمر واحد لا يكفي
طموحاتهم وأحلامهم التي يسعون إليها، وهذا الكتاب سيساعدك أن
تنضم لهذا الفريق المتميز.

المترجم

مقدمة

بعض الناس...

أقلية صغيرة ممن يعيشون في وقتنا الحالي.. لا يعرفون معنى التعب.

باستثناء المعوقات الخطيرة، هؤلاء الأشخاص - في أي مجال ينشطون فيه- يحققون النجاح، ويصبحون متميزين في مجالهم، وهم قادة الإنسانية.

لا يوجد عامل يلعب دورًا كبيرًا في النجاح مثل الطاقة الوفيرة، هناك اعتقاد عام بأن المرء إما يمتلك هذه الطاقة أو لا يمتلكها، كما أن المرء لديه عيون زرقاء أو لا يملك، ولا يمكن فعل الكثير حيال ذلك. هذا ليس حقيقيًا، يمكن عمل الكثير حيال ذلك؛ ليس من الضروري أن تكون متعبًا، وليس من الضروري أن تفتقر إلى الطاقة الوفيرة.

بالنسبة للجزء الأكبر من هؤلاء الرجال والنساء المحظوظين الذين لا يتعبون أبدًا، ليست لديهم أي فكرة عن سبب حصانتهم ضد التعب.

بشكل غامض، يعززون طاقتهم إلى معجزة غير عادية أو نظام من نوع ما، أو إلى «الحفاظ على لياقتهم». ومع ذلك، فإن نسبة كبيرة منهم أشخاص يتمتعون بأقل من متوسط القوة أو الصحة العاديتين، كما أنهم لم يولوا اهتمامًا ملحوظًا للحفاظ على لياقتهم.

من ناحية أخرى، أولئك الذين يشعرون بالتعب، عادة لا يجدون صعوبة في وضع أيديهم على السبب؛ إنهم متعبون، كما يقولون، لأنهم يستنزفون طاقتهم.. إنهم متعبون لأنهم يعملون بجِدٍّ شديدٍ.

القلة المحظوظة التي تعيش بلا كلل عادة ما تعيش في جهل بقوانين العمل الدؤوب. السبب في أنهم لا يعرفون أبدًا ما هو التعب هو أنهم، دون وعي، يمارسون قوانين العمل الدؤوب، وهم غير قادرين على شرح كيفية تحقيقهم لهذا العمل، لا يمكنهم توصيل ذلك إلى الآخرين.

في بعض الأحيان ألتقي بأشخاص يقولون «لا أعرف ما هو التعب» ولكن كثيرًا ما أجد معظم الناس متعبون، أحيانًا، أو بشكل متكرر، أو طوال الوقت.

لم أهتم قط بتدفق الطاقة، بدا لي دائمًا طبيعيًا ولا جدال فيه، مثل القدرة على المشي أو التنفس. وعندما كنت طفلة لم أصدق أبدًا أن الآخرين كانوا متعبين حقًا، أو على الأقل متعبين كما قالوا. اعتقدت أنهم يستطيعون تجاهل تعبهم إذا أرادوا ذلك.

في وقتٍ لاحق، عندما نضجت أكثر، بدأت أفهم أن التعب حقيقي وساحق، مثل الحزن أو الأنفلونزا، وأن امتلاك طاقة تستوعب التعب هو نوعٌ من الهبات الخاصة، مثل القدرة على الغناء.

ولكن على الرغم من أنها بلا شك موهبة خاصة، إلا أنه بدت لي دائمًا أنها ليست مثل كافة المواهب الربانية، ولكنها هبةٌ يمكن كسبها إذا استطعنا تحليلها ودراستها.

ثم في أحد الأيام طلب مني أحد المحررين كتابة مقال عن

أسباب التعب وعلاجه، طلب مني أن أتناوله من زاوية مختلفة عن المألوف، كانت لدي فكرة طارئة مفادها أن التعب مسألة عقلية أكثر منها مسألة جسدية، لأن أولئك الذين عرفتهم ويمتلكون طاقة غير عادية لم يحصلوا على أي تدريب بدني خاص، ومن ناحية أخرى، فإن العديد من الذين كانوا أقوياء وأصحاء بشكل ملحوظ لم تكن لديهم مناعة ضد التعب.

الشيء الوحيد المهم الذي يجب ذكره وإدراكه في البداية هو أنه لا أحد في صحة جيدة يصاب بالتعب. هذه الحقيقة البسيطة غير مفهومة، لدرجة أن الأشخاص الذين لا يتعبون أبدًا يعتبرون أنفسهم غير طبيعيين إلى حد ما. ومع ذلك، فإن العكس هو الصحيح! من الطبيعي ألا تكون متعبًا، على الرغم من أن المرء يعمل بجهد استثنائي حتى منتصف العمر والشيخوخة.

من ضمن الحقائق أن معظم الأشخاص الذين يشعرون بالتعب قليلًا أو كثيرًا، لا يحتاجون إلى التعب على الإطلاق، وهم أنفسهم الذين يحملون مفتاح التحرر الكامل والدائم من التعب، وذلك لأنهم يمتلكون كنزًا ثمينًا من الطاقات المخزّنة.

وذلك لا يحتاج سنواتٍ من بناء أنفسهم، جسديًا وعقليًا، ولا يحتاج للعيش لسنوات تحت ضوابط شديدة، لا يحتاج أي تعليم مُرهق يخص موضوعات نفسية وباطنية، ولكن يمكن تحقيقه بسرعة وسهولة.. وربما تستطيع ذلك الآن!

إذا كنت متعبًا في كثير من الأحيان...

إذا كنت تفشل في الوصول إلى الأهداف التي حددتها لنفسك لأنك
مرهق دائماً...

فهذا الكتاب قد كُتِبَ حقاً لأجلك...
ولا ينقصه سوى أن يحمل اسمك على صفحة الغلاف.

(1)

اتصلت هاتفياً لتحديد موعد مع رجل بارز لم أقابله قط، قيل لي إنه يمكنني قضاء بضع لحظات معه يوم الأحد التالي إذا التقيت به في مطار «لاجوارديا». قدت سيارتي إلى نيويورك، حيث كان من المقرر أن يركب قطاراً إلى كونيتيكت.

اعتقدت أنه يمكنني مقابلة السيناتور «بنتون» في وقتٍ آخر بشكل أكثر ملاءمة، ولكن استغرق الأمر مني عامين للقائه!

لماذا يعمل بنتون؟

قبل حوالي ثلاثين عاماً، استقال ويليام بنتون، الذي تخرج في جامعة ييل، في نيويورك، وترك العمل في وكالة إعلانات، ولم يكن لديه على الإطلاق ما يخطط للقيام به.

من المفترض أن يؤدي هذا التحوُّل في الأمور إلى نشوء عقدة للذنب، لقد انحدر من نسلٍ عريقٍ من الوزراء والمبشرين، ووعد والدته بأنه سيدرس القانون.

ولكنه كتب لها فجأة أنه سيعمل كوكيل مبيعاتٍ لإحدى شركات الصابون الجيدة، فكتبت له «أي شخص يقول إن العمل في الصابون شيءٌ

جيداً، لا يقول الحقيقة». كان هذا آخر ما قالت له، ظناً منها أن ولدها في طريقه للفشل الذريع.

قرر «بنتون» أنه بحلول الوقت الذي يصبح فيه في الخامسة والثلاثين من عمره، سيتقاعد من ذلك العمل القَطُّ المتمثل في كسب المال، لتكريس نفسه لأشياء أعلى، كان في الحادية والعشرين من عمره، وقد أعطاه ذلك أربعة عشر عامًا. وساعتها، بدأ في الركض، متمنياً أن يكون لديه عند التقاعد مبلغ مليون دولار!

في غضون سنواتٍ قليلةٍ كان يتعامل مع واحدة من أكبر الوكالات ويربح 12000 دولار سنويًا. كان يتنفس بصعوبة من فرط العمل، وفي غضون خمس سنوات تم فصله لسبب غير معروف وحصل على الفور على وظيفة أفضل مع وكالة أكبر.

خلال ثماني سنوات صار يجني 25000 دولار سنويًا، وعرض عليه 50000 دولار عندما أعلن أنه سيستقيل لبدء وكالته الخاصة.

افتتح وكالته، بنتون وبولز، في عام 1929.

وفي عام 1936 - بعد عام واحد من الموعد المحدد للتقاعد- كان لديه مليون دولار، وتقاعد على الفور. ويعتقد أنه لولا الاكتئاب، الذي أجبره على الركض بأقصى سرعة، لاستغرق الأمر منه عدة سنوات أطول.

لمدة أربعة عشر عامًا كان يسعى بجد لدرجة أنه - في فترة ما- كان يتناول عادة إفطاره (قطعة شوكولاتة) في طريقه إلى المكتب. كان ينام في القطارات والطائرات، ونادرًا ما كان ينام أكثر من خمس ساعات في الليلة. لم يفوت قط قطارًا أو قاربًا أو طائرة، ولم يتأخر أبدًا في الوصول

إلى أي محطة. أسقط الحرف الأوسط لتوفير الوقت في كتابة الحرف الأول، كان يعمل 365 يومًا و265 ليلة في السنة.

ومع ذلك، كان يتنفس بصورة طبيعية.

«حسنًا، ماذا ستفعل الآن؟» سأله الجميع عندما أعلن تقاعده.

هز رأسه وقال: «لا أدري، أعرف فقط أنني لا أريد الاستمرار في بيع

الصابون طوال حياتي». كان لديه ازدراء حقيقي للمال وأراد إظهاره.

لقد تجاوز عقدة ذنبه، ربما الآن سيتوقف عن الركض؟

ولكن على العكس من ذلك، ركض بشكل أسرع!

عرض عليه منصب نائب رئيس جامعة شيكاغو براتب 10000 دولار سنويًا لمدة ستة أشهر. (كان يربح 250.000 دولار سنويًا). قبل المنصب وبدأ على الفور يشعر بتحسن؛ الآن على الأقل كان معلمًا، وليس رجل مبيعات صابون. احتفظ بهذه الوظيفة لمدة ثماني سنوات، مما جعل الجامعة تقوم بالكثير من الأشياء التي لم تقم بها أي جامعة من قبل، مثل دخول الموسوعة البريطانية. ثم بحث عن وظائف أخرى ذات أجور متدنية ومُرضية بنفس القدر. وجد واحدة كبديل لبول هوفمان في لجنة التنمية الاقتصادية. بعد ذلك أصبح مساعدًا لنيلسون روكفلر عضو لجنة التنمية للقرى الأمريكية في الولايات المتحدة، ومساعد وزير الخارجية جيمس بيرنز، ورئيس الوفد الأمريكي إلى مؤتمر الأمم المتحدة المعني بحرية المعلومات، وعضو مجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية كونيتيكت.

أصبح بيل بنتون، الذي نظر الجميع إليه في بدايته كفاشل، سعيدًا

للاغاية بنشر التعليم والسلام والديمقراطية والحرية ونبذ العنصرية. ومع ذلك، لم يستمر في كسب المال.

من جانب آخر، اشترى وأشرف على شركات مثل Muzac، وتقاسم مع الجامعة ملكية الموسوعة البريطانية، وموسوعة أفلام Britannica، وأطلس Britannica العالمي، واستثمر في شركة أحذية، ومجلة أسبوعية. وكسب أموالاً أكثر مما كسبها في المبيعات. في اليوم الذي أُشير إليه علناً بأنه «ناشر ومعلم بارز» شعر أنه في النهاية قد حقق نجاحه.

على مدى ثلاثين عامًا، لم يتوقف قط عن العمل ونادراً ما كان في راحة، إن إمدادات الطاقة التي لا تنضب والتي تصل في بعض الأحيان إلى حد الجنون، تُبقيه يسير بسرعة تهدد في بعض الأحيان باختراق حاجز الصوت!

يتوقف عن أن يكون زوبعة فقط ليصبح إعصاراً، ومع ذلك، فهو يبحث باستمرار عن طرق جديدة لیسرع فيها في السعي؛ إذا سمع بمشروع بحثي لتقليل كمية النوم التي يحتاجها المرء، يهرع إليه ويقوم بقراءته على الفور. إذا سمع شائعاتٍ تفيد بأن شخصاً ما قد اكتشف طريقة للقراءة بشكل أسرع، سيذهب بانتظام إلى المختبر لإجراء التمارين الموصوفة!

إنه يمارس باستمرار القيام بعشرات الأشياء في وقتٍ واحدٍ، يعمل وينام ويأكل ويسبح ويلعب التنس. في وقت من الأوقات، لم يكن من غير المؤلف رؤية «بيبل بنتون» على كرسي الحلاق وهو يمسك في إحدى يديه بمشروب، وحمزة من الأوراق في اليد الأخرى!

إنه يملئ تقارير عن عمله بكلمات أكثر مما ينتجها معظم الكتّاب المحترفين في يوم كامل.

يشير موظفو المكتب إلى الملفات التي تدخل مكتبه باسم «الأطباق الطائرة» من فرط سرعتها في الدخول إليه، وسرعة خروجها عقب دراستها!

إنه مثل المد والجزر، لا ينتظر أي رجل، باستثناء «غاندي» الذي انتظره ذات مرة، وكاد يسقط مغشياً عليه عندما رأى ذلك الرجل العظيم يجلس متقاطع الأرجل على الأرض، مرتدياً ما يمكن تسميته فقط حفاضات، ولا يفعل شيئاً على الإطلاق!

يتوقع «بنتون» أن يفيد العلماء بعودهم بإطالة العمر إلى 100 عام، ويراه وقتاً كافياً حتى يستفيد منه. يعتقد الكثيرون أنه من المستحيل تصوّر «بيل بنتون» وهو لا يقوم بأي عملٍ على الإطلاق في الدقيقة الواحدة.

هو نفسه سيخبرك أن طاقته التي لا تهدأ هي العامل الأساسي في نجاحه، إنها العامل الثابت في كل نجاحٍ كبيرٍ... «الطاقة التي لا تنضب» لدرجة أنه حتى الشيخوخة لا يمكن أن تستنفد، فهي العامل المشترك الوحيد في نجاح كل رجل وامرأة حقاً الشهرة. دعونا نأخذ بعض الحالات.

خلال المؤتمر الذي عُقدَ في فرنسا لوضع معاهدة فرساي، كانت الشخصية الأكثر قوة وتأثيراً في تلك المجموعة من الرجال المهمين هي «جورج كليمنصو» مُر فرنسا.

لم يُنسب إلى المارشالات العظماء الفضل في النصر النهائي، بل إليه