

العنوان:	أخطر أمراض الإدارة العليا
المصدر:	مجلة المدير العربي
الناشر:	جماعة الإدارة العليا
المؤلف الرئيسي:	خليفة، حسن
المجلد/العدد:	ع 39
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	1972
الشهر:	يوليو
الصفحات:	78 - 80
رقم MD:	65083
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EcoLink
مواضيع:	القلق، الإدارة العليا، القيادة الادارية، الأمراض، أمراض القلب، الاضطرابات العصبية، اليأس، ضغط الدم، مرض السكر، قرحة المعدة
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/65083">http://search.mandumah.com/Record/65083</a>

# الأمراض والأعراض العلمية

## دكتور حسن فلفله

مدير التخطيط والمتابعة  
شركة النيل للأدوية

« رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يقاومون القلق يموتون شبابا . . . »

دكتور اليكسيس كاريل  
الحائز على جائزة نوبل في الطب

وهل يساوى هذا النجاح حياة هؤلاء الشباب ؟  
سؤال سأحاول الرد عليه في الصفحات التالية . .  
لتوفيق بين طريقة العمل . . والمحافظة على الصحة  
. . والتغلب على القلق . . .

حقا ان هناك أسبابا أخرى عديدة لهذه  
الأمراض ، ولكن الإرهاق العصبى والتوتر والقلق  
هى أهم أسبابها ويتحقق ذلك من البحث الثانى  
الذى قام به فريق آخر في جامعة كلينيك أيضا . .

لقد قاموا بفحص شامل لـ ١٥٠٠ من مرضى  
المعدة وقرحتها وكانت النتيجة ان ٨٠ ٪ من هؤلاء  
المرضى لم يجدوا بهم أى مرض عضوى بالمعدة بسبب  
هذه الشكوى ، وأن أسباب مرضهم عصبية مائة  
في المائة . . بين الخوف والقلق والحقد والكراهية  
والإنانية المفرطة وعدم استطاعة التأقلم مع واقع  
البيئة أو المنصب أو الحياة . . .

ولكن . . . . .

كيف تؤثر هذه الأسباب في حدوث قرحة المعدة . . ؟

الخوف يخلق القلق . . والقلق يولد العصبية  
التي تؤثر على الجهاز العصبى للجسم كله . . .  
وظيعى أن تتأثر أعصاب المعدة في المهقمة وتسبب  
في تغيير عصاره المعدة وزيادة حموضتها التي

ولتحقيق هذا القول الحكيم لطبيب من أعظم  
من نالوا جائزة نوبل في الطب قام فريق متكامل من  
الاطباء والجراحين المتخصصين في الأمراض المهنية  
بجامعة كلينيك بالولايات المتحدة بأبحاث متكاملة  
انبتت حقائق خطيرة أكدت بما لا يدع مجالا لاي  
شك . . صدق قول ذلك الطبيب العظيم . وانى  
أضع نتائج هذه البحوث مجردة دون تعليق حيث  
أنها أوضح من أن يعلق عليها . . .

فأول بحث من هذه الابحاث أجرى على ١٧٦ من  
كبار رجال الأعمال ورجال الادارة العليا وكان  
متوسط أعمارهم ٤٤٣ سنة .

وكانت نتائج الفحص ان أكثر من ثلثهم مصابون  
بواحد أو أكثر من الأمراض الآتية :

- ١ - أمراض القلب .
- ٢ - قرحة المعدة والأمعاء .
- ٣ - ارتفاع ضغط الدم .
- ٤ - السكر . . . . .

وكلها أمراض لها اتصال مباشر بالأعصاب . .  
وأغلب ضحاياها ممن يعيشون على أعصابهم . .  
فأى نجاح في العالم يستحق هذا الثمن الفادح الذى  
يدفعه شباب في سن الأربعين . .

ان الله يغفر لنا خطايانا ولكن جهازنا العصبى لا يعرف الرحمة ولا الغفران ...

وبعد ...

لقد بينا بالاحصائيات والابحاث العلمية التى لا تدع مجالاً للشك ما يمكن أن يسببه القلق من الضرر والخطر على الجسم كله ، بل وعلى الحياة .

والقلق دائرة مفرغة ندخل انفسنا بارادتنا فيها وبعد ذلك لا نستطيع منها فكاكاً . تدور بنا وتدور فيها ، حتى يقضى الله أمراً كان مكتوباً .

ولكى نتقى القلق واضراره يجب علينا :

أولاً - أن نعرف كيف ندخل دائرته المفرغة بارادتنا .

ثانياً - كيف نجنب انفسنا الوقوع فى شركها .

وان كان لى أن أشبه القلق .. فانه اقرب تشبيه له هو العنكبوت وبيته الذى هو من أوهى البيوت يجذب فريسته إليه وما أن تدخل الفريسة بين خيوطه الواهية حتى لا تستطيع فكاكاً .. وهى هالكة لا محالة ..

كيف لا ندخل بارادتنا دائرة القلق .. ؟

أولاً - ان علينا أولاً ان نخلص انفسنا من قلق الماضى والا نأخذ من الماضى الا الدروس المستفادة من أخطائه حتى نتفادى تكرارها فى المستقبل . وبشرط ألا تكون هذه الاخطاء سيفا مسلطاً على رقابنا ، وشبحاً مخيفاً يهددنا ويعوق كل تحركاتنا . والخطأ - فى حد ذاته - أمر لا مفر منه ، وسيستمر ما استمر العمل بل وما استمرت الحياة .. ولكن المهم هو نوع الخطأ .. فهناك أنواع للاخطاء :

١ - أخطاء التطبيق .. وهى أخطاء غير مقصودة وتظهر عند التطبيق . وهذا النوع يجب اصلاحه واتخاذ الخطوات لذلك أثناء التطبيق . وهذا الخطأ لا يمكن التنبؤ به مسبقاً ولا يظهر الا مع التطبيق ، وهو خطأ مسموح به الى حد كبير .

٢ - أخطاء ناتجة عن الإهمال .. وهذا النوع غير مسموح به على الإطلاق ويجب تداركه والمحاسبة عليه فوراً .

تتسبب فى قرحة المعدة .. وأبلغ ما قيل عن قرحة المعدة .

« ان قرحة المعدة لا تحدث مما نأكله .. ولكن مما يأكلنا ... »

وفى بحث ثالث لفريق آخر من أطباء جامعة كلينيك وجدوا أن أكثر من نصف أسرتها مشغولة بمرضى الامراض العصبية . وبفحص أعصاب هؤلاء - فى حياتهم أو بعد الوفاة - بأحدث ما وصل اليه العلم الحديث من أجهزة منها الميكروسكوب الالكترونى المكبر وجدوا أن أعصاب الغالبية العظمى من هؤلاء المرضى سليمة تماماً من الامراض العضوية وأن امراضهم نفسية بحتة سببها الانفعالات والقلق والخوف والهزيمة وأهمها جميعاً :

١ - الشعور باليأس من القدرة على الاصلاح .

٢ - الشعور بالنقص وعدم القدرة على تحمل مسئولية أكبر من تصور الشخص لقدراته الشخصية .

ان من اكبر الاخطاء التى وقع فيها الطب والاطباء ولا يزال الكثيرون واقعون فيها الى الآن .. انهم يفصلون فصلاً تاماً بين الامراض العضوية والامراض النفسية فى التشخيص أو العلاج أحدهما أو كلاهما فى حين أن الجسم والنفس وحدة واحدة متكاملة ، بل قد تكون الحالة النفسية وعلاجها أهم كثيراً فى حالات ليست بالقليلة ..

وفى بحث رابع لنفس الفريق جاءت قرحة المعدة ومضاعفاتها فى الترتيب العاشر لاسباب الوفيات فى الولايات المتحدة بينما جاءت امراض القلب الاولى .

وفى البحث الخامس الذى أجرى عن نتائج الحرب العالمية الثانية فى الولايات المتحدة وجد أن قتلى المعارك فى هذه الحرب بلغوا ثلث مليون من العسكريين .. بينما فقدت الولايات المتحدة فى نفس الفترة مليونين من المدنيين ضحايا لامراض القلب منهم أكثر من مليون نتيجة للقلق والضغط النفسى أثناء الحرب ...

ومن الحقائق الثابتة أيضاً ان الصينيين والزواج نادراً ما يصابون بأى من امراض القلب التى يسببها القلق أو الضغط النفسى لسبب بسيط ، وهو أنهم يأخذون الامور بهدوء ويعيشون حياتهم فى بساطة ودون تعقيد .

٣ - أخطاء عن عمد .. وهى جريمة لا تغتفر  
تؤخذ بكل شدة ، وتبتر عناصرها بترأ تاما عاجلا .

**ثانياً -** ان علينا الا نجهد تفكيرنا واعصابنا  
بتصور ما قد يجيء به المستقبل من مشاكل هى فى  
علم الغيب قد تحدث ، وفى الغالبه قد لا تحدث .

ونسهر الليالى نجسد هذه المشاكل حتى  
نتخيلها حقيقة واقعة ونجهد التفكير فى ايجاد حلول  
لها ، وفى معظم الاحوال نفاجأ بعدم حدوثها .

**رجل الاعمال الذكى الواعى المتمرس**  
فى عمله وهو بالفعل رجل الاعمال الناجح  
- هو من يحدد المشاكل أولا ثم يضعها فى  
اولويات ويبدأ دراستها ومناقشتها  
ومحاولة حلها واحدة فواحدة بشرط  
الا يبدأ فى مشكلة قبل الانتهاء من التى  
تسبقها أى يناقش مشكلة واحدة فى وقت  
واحد .

ومثله فى ذلك مثل ساعة الرمل التى تعمل فى  
يسر وكفاءة ودقة ممتازة طول الحياة .. لماذا ؟ انها  
تحتوى على الملايين من ذرات الرمل الدقيقة فى جزئها  
العلوى الذى يفصله عن الجزء السفلى منها عنق  
زجاجة ضيق لا تمر منه الا ذرة واحدة من الرمل  
تليها اخرى فأخرى وهكذا حتى تنتهى جميع الذرات  
فى وقت معين ومحدد لكل ساعة من هذه الساعات .  
هكذا يجب ان تكون حياتنا اليومية فى اعمالنا ..  
نبدأ صباحا باكدا من اعمال اليوم الواجبة  
التنفيذ . وعلينا ان نكون مثل ساعة الرمل ..  
ننفذها واجبا اثر آخر دون تداخل فيمر اليوم  
بسلام ودون ان نحطم اعصابنا واجسادنا وصحتنا

**ثالثا -** ان علينا ان نحصر انفسنا والى حد كبير  
فى واجبات اليوم ومشاكله وان نرتبها الاهم فالهم  
ونحاول القيام بها وحلها واحدة واحدة ولا نكدسها  
جميعا لحلها دفعة واحدة . فتختلط الامور وتتداخل  
وتشل التفكير .. وكذلك فان علينا ان نحدد وقت  
للعمل ولا يشترط ان نحدد ساعات محدودة ..  
فليكن لى فترة من ساعات اليوم غير محدودة .

ولكن ما يجب ان يكون - وبكل دقة وصرامة  
هو استغراق وقت العمل مهما طال او قصر فى مكان  
العمل ذاته والا ننقل العمل بمشاكله معنا الى المنزل  
والا تنتقل معنا هذه الشنطة الكئيبة - شنطة  
الوسطة - الى المنزل .

**يجب ان يكون وقت المنزل مهما قصر  
للراحة والاستجمام من اعمال اليوم  
واستعادة للنشاط وفترة لكسر دوامة**

**العمل حتى نبدا اليوم التالى بنشاط**  
**جديد وروح جديدة خلاقة نشطة قادرة**  
**على العمل وعلى الانتاج .**

من الحقائق الواضحة المؤكدة ان جيلنا - جيل  
الادارة العليا الحالية - فى بلدنا جيل فريد .. لم  
ولن يتكرر .

لقد عشنا تاريخ بلادنا قبل الثورة بكل احداثه ،  
وعشنا الثورة مولدها ونشأتها وتطورها ، وعشنا  
أمجادها وانتصاراتها ، وعشنا التحول ، وذقنا  
حلاوة النصر والحرية ، وعشنا الهزيمة ومرارتها .  
وكان علينا ان نقود الصمود كل فى موقعه ، وان  
نتحمل ونكافح حتى نسلم البلد - للجيل الذى  
يلينا - حرة منتجة .

لقد كانت الادارة العليا فى الماضى ترفا وابهة  
وعظيمة دون مسؤولية ولكنها أصبحت الان عبئا  
وتعبا وكدا .

هذا هو حال الجيل الحالى من الادارة العليا  
الجيل الذى لن يتكرر .. لذلك ولكى نستطيع ان  
نكمل الطريق ونقوم بالواجب علينا تجاه الوطن ،  
وان نقلل من خسائر صحتنا وحياتنا الى اقل حد  
ممكن .. أقول هذا لاننا فقدنا فى السنوات القليلة  
الماضية كثيرا من الشباب سقطوا فجأة فى الميدان  
وهم فى ريعان شبابهم .

وبفقدتهم فقدتهم البلاد وحرمت من قدراتهم  
وعملهم واخلاصهم ، وفقدتهم العمل ونحن فى اشد  
الحاجة الى القيادات المؤمنة المخلصة .

وفقدتهم أسرهم واولادهم وهم فى اشد الحاجة  
الى رعايتهم وتوجيههم .. وانى أتساءل لماذا فقدنا  
هذا العدد من الشباب ؟ !

فقدناهم لاننا لم نخطط لحياتنا ولعملنا ودخلنا  
بارجلنا فى دوامة القلق .. فارهقنا اعصابنا فقضت  
على من سقطوا فى الميدان ، ولا زالت تهدد الباقين .

وهنا اكرر ثانياً  
**ان الله يفقر خطايانا ولكن جهازنا العصبى لا يعرف  
الرحمة ولا الغفران .**

**وصفة ضد القلق :**

اما عن الوصفة ضد القلق .. فانها تبدأ بأن  
نعد انفسنا لتنفيذها ... والاعداد يتطلب منا :

(( البقية ص ٩٠ ))