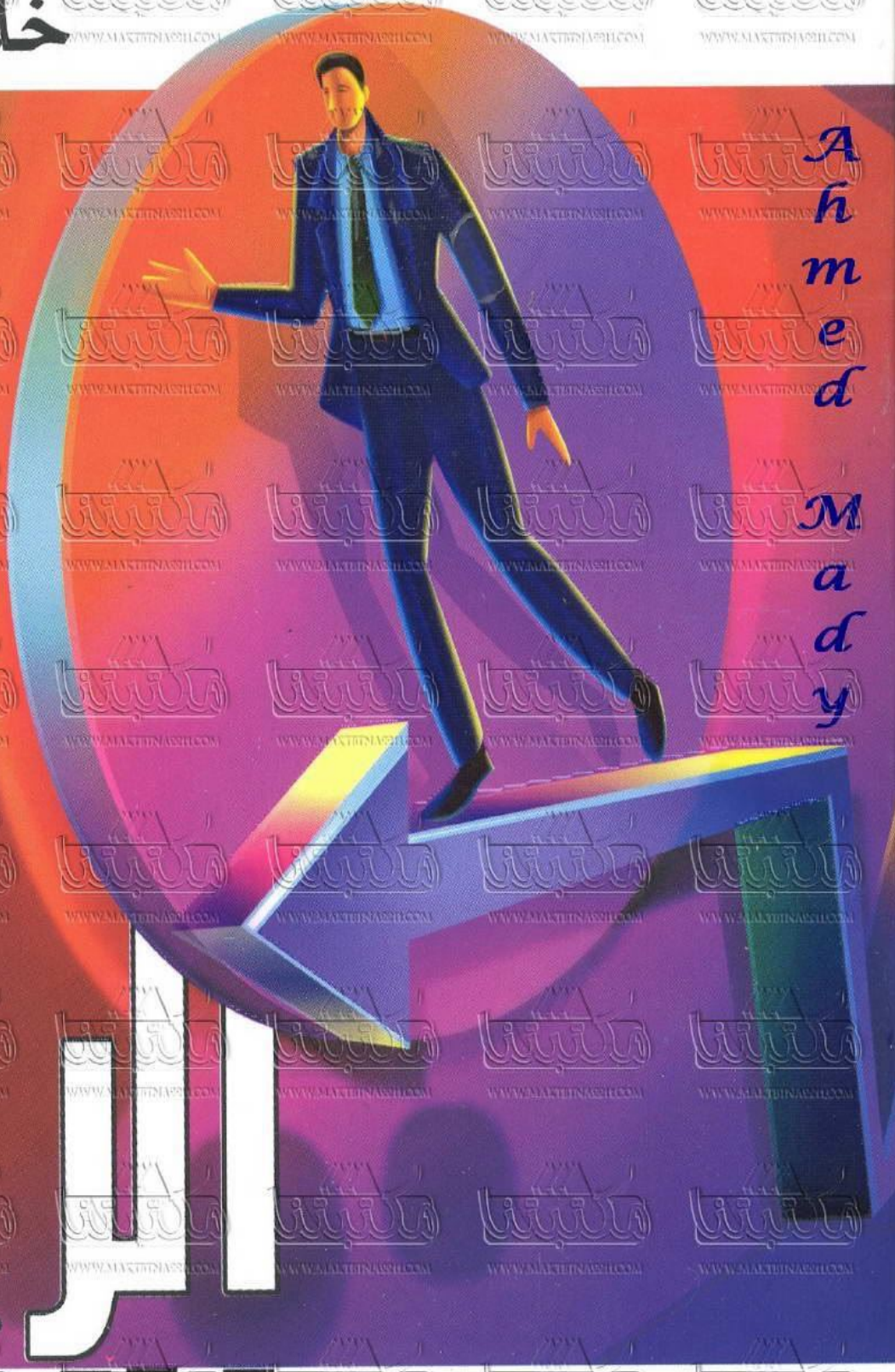


خليل حنا تادرس

مقدمة
مختصة



البرهان

المقدمة

خطوات قوية على أرض صلبة
للوصل إلى أسمى أهداف الحياة
وتحقيق الذات



Sun.
8/7/2012
Riyadh

الرجولة الكاملة

هي الشجاعة .. هي الشهامة
.. هي الكياسة .. هي الثقة بالنفس
.. هي التفاؤل .. هي الفطنة
والذكاء .. هي قوة الإرادة التي
تصنع المعجزات هي الحياة
الإيجابية هي التحكم في العقل
والسيطرة على النفس والتفكير
السليم ومحاربة الفشل
والانتصار على الضعف النفسي.

الرجولة
تعد مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
تنتد
ريال
وكيف تكبح جماح غضبك .
الرجولة الكاملة ..

كتاب رائع شيق .. جدير أن تحتفظ
به في مكتبة منزلك كي يكون
مرشدك الأمين ، وينير الطريق
لك ولأولادك ..

كتاب لا بد أن يُقرأ ..



النص الكامل
الطبعة القانونية الأولى والوحيدة باللغة العربية

انعامنا كرايسي

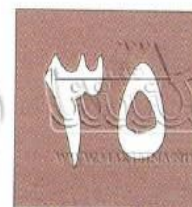
كتابنا القادم



السرو الحزين



الأجيال
للترجمة والنشر
AJYAL Publishers



الرجولة الكاملة^٩

خطوات قوية على أرض صلبة للوصول
إلى أسنى أهداف الحياة وتحقيق الذات

خليل حنا تادرس



مقدمة

فارق كبير بين الذكورة والرجولة..

فالذكورة هي قدرٌ يولد به الإنسان..

ولا يد لأحد في اختيار نوعه..

ذكرًا كان أم أنثى..

أما الرجولة فاختيار أخلاقي..

وتدريب..

وتربية..

وجوهر..

وفي هذا الكتاب نقدم لكم

الرجولة الكاملة

كما يجب أن تكون

خليل حنا تادرس

معنى الرجولة

يظن البعض أن الرجولة هي: السطوة على أهل البيت وإثارة الرعب في قلوبهم عند الدخول للمنزل .

وهناك من يظن أن الرجولة هي استعراض القوة ونفخ العضلات أمام النساء .

ومن يعتقد أن الرجولة هي شرخ في الجمجمة وكسر في الفك وخدش في الوجه .

ومن يرى أن الرجولة صفات مادية قبل أن تكون صفات معنوية .

نسمع حديث النبي ﷺ « ليس الشديد بالصرعة (من يصرع الرجال)، ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب » ورغم ذلك فقد أصبحت الرجولة عند الكثيرين هي سرعة الانفعال والغضب والأخذ بالثأر .

نستطيع أن نقول إن الرجولة تنقسم إلى: قسم مادي وهي الهيئة والجسم، وقسم معنوي وهو الجانب الخلفي .

الرجل، حتماً ينبغي أن تكون فيه صفات مادية تميزه عن المرأة أو أشباه الرجال، فالرجل ليس من صفته كثرة الجمال المبالغ فيه، نعم إن الله جميل يحب الجمال، ولكن أي جمال؟. هل هو جمال المكوث في الحمام ساعة كاملة، يستخدم فيها جميع أنواع الصابون، العادي والمغربي والمعطر، ويختتمها "بالجل" ثم يغسل شعره بالشامبو ثم البلسم ويلبس الثوب الطويل الذي يجره على الأرض، فيضطر أن يمسك بطرف أنامله جانباً من الثوب حتى لا تتسخ ثيابه .

هذا جانب مادي يؤثر على صفة الرجولة في الذكر، فمثل هذا لو دخلت حبات من الرمل بين أصابع أقدامه لأصابته قشعريرة في بدنه لأنه لا يتحمل هذا الشيء، فأين الخشونة؟ مرة أخرى التجمل مطلوب ولكن ليس بمثل هذا القدر المبالغ فيه .

كذلك القوة البدنية من صفات الرجولة، ولكن أي قوة؟ قوة البطش؟ قوة الغدر؟

.. لا إنها القوة التي تثبت الحق وتردع الظلم، القوة التي يدافع بها عن الضعيف ويأخذ الحق بها من القوي، وليست تلك القوة التي يقصد بها الاستعراض والحيوانية ...
المظهر العام للرجل وطريقة مشيته كذلك يجب أن تكون خاضعة للرجولة لا أن تكون تشبهاً بأحد ولا يعترها التصنع أو التميع أو الليونة.

أما الصفات المعنوية

فالرجولة فهي تنقص غالب من نشاهدهم من الرجال :

1. الصبر: وهي مغالبة النفس على الأمر المكروه أو الصعب، فالصلاة صعبة تحتاج لصبر ومقارعة الأعداء مكروهة فتقتضي الصبر، والرجل أغلب شؤون حياته تحتاج منه الصبر .
2. الصدق: الصدق في القول والفعل والمعاملة، فهي صفات لا تجدها إلا في الرجال. وأما غير الرجال فيلجؤون للكذب والخداع والغدر والغش ليحققوا مآربهم الدنيئة، وأما من مشي على الاستقامة فلن يحتاج للغدر والكذب .
3. العفة: فلا يلاحق النساء ولا يتعرض لهن ولا يقتحم بيوت الناس ليجول ببصره فيها، ولا يتعمد حشر نفسه في المصاعد التي بها نساء ولا يستخدم هاتفه لإيذاء الناس .
4. الحياء: من أعظم صفات الرجال، يمنعهم من الوقوع في الشر ويبعدهم عن دائرة المكروه، ويحبب الناس فيهم.

الرجولة والحياة الإيجابية

الإيجابي بنشاطه يظفر بهدفه ..
والسلبي يجلس خاملاً في انتظاره !.

يُؤثر عن المليونير الأمريكي « روكفلر » أنه لم يستطع في صغره أن يتم دراسته، فعمل في مزرعة، وراح يدخر بعض أجره الضئيل . حتى إذا وجد صاحب المزرعة يوماً في ضيق، عرض عليه أن يقرضه ماله المدخر، وطلب أن يتقاضي من وراء ذلك فائدة مئوية . فكانت هذه بادرة كشفت عما أوتي من روح إيجابية لازمته في الحياة، وجعلت منه ذاك المليونير الواسع الثراء .

والواقع أن النجاح في الحياة هو غاية كل حي، لكننا لا نصل إليه إلا يوم أن نشرع في الإيمان بالقوة الكامنة في أنفسنا، وتسعي إلى تعزيز معتقداتنا بالتفكير والعمل الإيجابيين . ونحن نقضي على أنفسنا بالفشل إذا ما تركنا الاتجاهات السلبية تسيطر علينا أو تدفعنا إلى الرضا بالفتات المتساقط من مائدة الحياة .

ونحن إذا استعرضنا أنفسنا وأصدقاءنا وحياة غيرنا من الناس أيضاً في دراسة بسيطة، نتبين بجلاء تام أن الناس جميعاً ينقسمون إلى نوعين اثنين لا ثالث لهما : إيجابيين، وسلبيين . فالإيجابي يدفعنا إلى أن نلتفت إلى ما خلفنا وإلى ما تحتنا في خوف وتوجس . وقد نجمع أحياناً بين هذين المسلكين من مسالك الحياة، ولكن أحدهما لا يلبث في الغالب أن يطغى على الآخر .

والشخص الإيجابي الحق يكون عادةً شخصاً عاقلاً، متفائلاً، يفكر بأسلوب حاسم، ويعيش حياة إنشائية مثمرة . فهو يقول : « إنني أستطيع .. سأحاول .. وسأشعر في السعي من الآن » ولو أنك تعمقت في دراسة الفن والعلم والدين والسياسة، لوجدت أن

جلال الأعمال فيها كانت جميعاً نتيجة التفكير والعمل الإيجابيين .

أما الشخص السلبي فإنه لا يهنأ قط بحياته، بل يعيش في خوف ولا يكف عن أن يردد: « لا أستطيع .. بل إنني لا أملك أن أحاول.. لا سبيل للمقاومة، ولا مفر من التسليم. إن كل القوي ضدي.. إنني خائف في دنيا لا أملك لنفسي فيها أمراً». وما كان يوماً للشخص السلبي الروح أن يأتي عملاً جليلاً يخلده. فهل تتصور أنه كان في وسع شخص مثل « أديسون » أن يحقق معجزاته في دنيا الاختراع لو أنه كان سلبياً؟ .

كل منا فيه قدر من الإيجابية والسلبية.

وليس في دنيا علم النفس ما هو أبيض ناصع البياض ولا ما هو أسود حالك السواد. أي أنه لم توجد بعد النفس الخالية من العيوب والنقائص. ولا النفس التي أعمتها العقد بالمركبات والانحرافات فلم يعد فيها مجال لغير ذلك. ولم تخلق بعد النفس التي لا تتعرض للانحراف، ولا النفس التي يصبح تقويمها مستحيلاً .

وكذلك الحال بالنسبة للإيجابية والسلبية. فالنفس السلبية تنطوي على قدر من الإيجابية يمكن صاحبها من أن ينهض في الصباح فيغادر فراشه ويؤدي بعض أعمال اليوم ذات الطابع الآلي « الروتيني »، بيد أن طريقتة في الحياة أو ذلك الطابع السلبي الذي أوضحنه لا يلبث أن يسد السبيل بعد ذلك في وجهه فيعوقه عن بلوغ خير النتائج التي يسعى إليها.

ولقد بدأ معظمنا في الحياة إيجابياً، يشق سبيله في حزم وعزم للوصول إلى الغذاء والكساء والراحة.

أجل، إن معظم الأطفال يبدؤون حياتهم إيجابيين حتى يصادفوا عقبات، فإذا بعضهم يتعلمون كيف يحلون مشكلاتهم بطرق إيجابية، بينما ينقلب غيرهم سلبيين. وكثيرون يصبحون خليطاً غير متسق من الإيجابية والسلبية في مسلكهم، فيتعثرون في الحياة

وهم يجاهدون في صراع مستمر، إلى أن يتسني لأحد الاتجاهين أن يطغي على الآخر.

اسأل نفسك

لذلك يحسن بك في أول مرة تشعر فيها بالخيبة والقنوط، وتشرع في الاستسلام للعجز عن بلوغ مأربك، وفي نبذ كل حل يوصلك إليه، توهماً منك بأن لا سبيل إلى سلوكه.. يحسن بك إذ ذاك أن توجه إلى نفسك الأسئلة التالية، وأن تحاول الإجابة عنها بأمانة :

- 1- ألا يجوز أن يكون شعوري بالعجز مجرد وهم أفرضه على نفسي ؟ ..
- 2- ألا يجوز أن تكون العوائق التي تتراءى لي مجرد ظل لاعتراضات أتصورها ولا وجود لها في الواقع ؟ .
- 3- عندما شعرت لأول مرة بأنني لا أملك المقدرة على الوصول إلى هذا الهدف المعين المنشود، هل تعرفت إلى سبب هذا الشعور أو الاعتقاد، وهل ثمة داع معقول يجعلني أثق في أنه لا يزال وجهياً يستند إلى مبرر؟ .
- 4- هل حاولت حقاً أن أحقق هذا الشيء الذي اقتنعت بأنني عاجز عن تحقيقه ؟ .. ومتي حاولت ذلك ؟ .. وإذا لم أكن قد حاولت فلم لا أحاول الآن، محاولة حقيقية فعلية، بدلاً من أن أقضي على نفسي بالعجز بغير أن أشرع في المحاولة ؟ .. وإذا كنت قد حاولت وأخفقت، فكم عامل اشترك في هذه الهزيمة؟. وهل أستطيع أن أسجل هذه العوامل على الورق وأستعرضها ؟ .. وهل لا تزال هذه العوامل قائمة ؟ .. ألا يمكن التغلب على بعضها أو على جميعها الآن ؟ .
- 5- هل التفكير في تحقيق هذا الهدف فعلاً يبعث في جهازني العصبي مساً من القلق والهم؟. وإذا كان ذلك حقاً، فممَّ أخاف على وجه التحديد؟. من أين تنبعث هذه المخاوف؟. وهل هي معقولة، أو أنها مجرد أعذار وحجج أستعين بها على التهرب من بذل أي مجهود حقيقي؟ .

6- ما الذي أكسبه بعدم محاولتي علاج هذا الموضوع محاولة صادقة؟ .. وإذا حققته، فهل تراه يتضارب مع آراء أو معتقدات أعتز بها وأرتاح إلى أنني تعودتها؟ .

7- أليس من الصحيح أن إجاباتي عن هذه الأسئلة قد أزالته إلى حد كبير عدداً من الحواجز والقيود التي فرضتها على نفسي؟. أليس من الحقيقي أنني إلى الآن لم أكن قد أوليت هذا الهدف اعتباراً إيجابياً كافياً، وإن أقدمي على دراسته بتفكير إيجابي قد يهديني إلى حل مرغوب؟ .

التردد أفّة.

لقد اكتشف علماء النفس أنّ من أهم أسباب ما قد يصادفك من صعاب في حل مشكلات الحياة العادية، أنك لا تستطيع أن تبلور مشكلتك. أعني أن تركها وتحددتها وتحصرها. كما أنه لا سبيل إلى تحقيق أي عمل ذي قيمة بدون عزم إيجابي يعزز عمل إيجابي. ومن ثم فإن حياتك اليومية تخضع إلى حد كبير لما تتخذه، أو لما تعجز عن اتخاذه من قرارات، ولما تقدم عليه من عمل، أو ما تؤثره من تقاعد وتقاعد، تاركاً قراراتك تسير وفقاً لما توجهها إليه الظروف. وكم من ملايين من بني البشر يدفعون دفعا إلى غير ما يرومون، من التخاذل والذكاء السلبي، لا لشيء سوي أنهم لا يقدرحون زناد أفكارهم؟. كم من ملايين يقفون على شفا حالة غريبة من القصور الذهني تشل عزيمتهم أو تقضي عليها؟.

تأمل تلك السيدة التي تقضي عشرة أيام وهي تحاول أن تبت فيما إذا كانت تبتاع ثوبا جديدا. فهي تسأل زوجها وتناقشه، وهي تستشير صديقاتها وتجادلن، وأخيرا بعد طول أخذ ورد وبعد انفعالات تتذبذب بين جزر ومد تنتهي إلى السوق، وتلج أحد المتاجر، فتجرب عشرة أثواب أو أكثر، ثم تغادر المتجر دون أن تبتاع ثوبا. لتلج متجرا آخر. وعلى هذا المنوال تكرر التجربة، دون أن تبت بشيء. فهي حائرة لا تستطيع أن تقرر ما إذا كانت تبتاع هذا الرداء الذي زينته أطرافه بالفراء، أو ذلك الذي يزدان صدره بزهور صناعية .. إلخ.

وفي النهاية تعود إلى دارها مرهقة ولم تنته إلى قرار، لتتساور مع صديقاتها تليفونياً. حتى إذا عاد زوجها إلى البيت أخذت تشرح له كل ثوب وميزاته، فإذا هو يضطر في النهاية إلى أن يصحبها إلى السوق، ويضطرها إلى الرضا بثوب معين قد لا يكون من طراز يلائمها. هنا يكون قرارها قد اتجه اتجاهاً خاطئاً. ولكن، لا.. فالأمر لم ينته عند هذا القرار، إذ هي قد ترتدي الثوب يوماً أو اثنين، ثم ترده إلى المتجر شاكية من أنه لا يلائمها، أو تُلقي به في قاع صوان الملابس، وترتدي بدلاً منه ثوباً كانت تعترضه من العام الماضي... إلخ.

هذه ناحية واحدة من نواحي التردد في حياة السيدة « حيرانة ». فما بالك وهي تعاني مثل هذا في كل صغيرة وكبيرة؟. انظر إليها وهي حائرة في اختيار لحوم اليوم: أتطلب لحماً أحمر، أم قطعة من القفص الصدري للشواء، أم تطلب كبداً؟ .. وإذا هي خرجت لأمر من الأمور، ساورتها الهواجس، هل أغلقت صنوبر الغاز أو تركته مفتوحاً، وهل أوصدت الباب أو لم توصده؟ .. لا، لست أبالغ، فهناك ملايين من السيدات من هذا الصنف... وكذلك أيضاً الرجال.

التقلب والانقياد .. آفة أخرى.

وهناك أيضاً السيد « متقلب »: منذ سنوات أعياه البت فيما إذا كان يعمل في الصحافة أو يعمل في متجر أبيه .. وقد بت أبوه له في الأمر أخيراً فعمل في المتجر .. وأحب « متقلب » إحدى الفتيات، ولكنه تزوج من فتاة أخرى، لأنها قررت في نفسها أنها تريده زوجاً، فجعلته يفكر وفق ما شاءت، بما عُرف عن النساء من براعة الإيحاء.

والواقع أن « متقلب » شاب طيب ولكن عيبه الأوحده أنه لا يستطيع أن ينتهي إلى قرار، وأن يتشبث بهذا القرار، إن صواباً أو خطأ. ومن ثم غداً يعيش في دنيا من صنع سواه. فالعمل من اختيار أبيه، والزوجة هي التي اختارته فانصاع لاختيارها، برغم أنه كان يحب سواها. ولقد سنحت له الفرصة ثلاث مرات كي يترك عمله في متجر أبيه ويعمل في الصحافة التي كان يريدها، ولكن أباه تدخل في إحدى المرات الثلاث، فانصاع له .. وفي

المرتين الآخرين تولت زوجته البت بنفسها، لأنها كانت تريد أن تزهوَ بأنها زوجة تاجر ..
وهكذا سيقتي «متقلب» في عمله هذا حتى يؤون له أن يقرر أموره بنفسه ..

مثل هذا التردد والتأرجح من أشد سموم الحياة الفتاكة، ويزيد من مفعوله ما
يصاحبه من مخاوف، وإهمال، وعدم اكتراث .. كما يضاعف من مقداره تكرار الشعور
بالخيبة والقنوط .. ومن ثم نجد أن الشخص الذي يبتلي بالعجز عن استعمال عقله
للتفكير في أموره، لا يلبث أن يتردي في سلسلة من العادات السلبية التي تعمل ضده :

وأسوأ هذه العادات هو التسويف. إرجاء البت. التردد والتأجيل الذي يفضي إلى
عدم اتخاذ رأي أو قرار. وأسوأ ما في هذه العادة أن المسوفين ينتهون إلى ترك البت في
أمورهم إلى سواهم، بدلاً من أن يتخذوا قراراتهم بمحض اتجاهاتهم الإيجابية .

الإقدام .. والخطأ .. خير من التردد

ذلك لأن المتردد يخشى إن بت في أمر أن يقع في خطأ، ولكن، أي عيب في أن يخطئ
المرء ؟ .. ألم يقولوا قديماً أن من لم يخطئ لم يصب ولم يعمل ؟ .. إن الزعيم يخطئ، والقائد
يخطئ، والحاكم يخطئ. ولكن هذا لا يحول بين أي منهم وبين أن يبت ويحسم ويقرر. وما
بلغ أحدهم مكانته إلا لأنه قادر على البت في الأمور في حين يتقاعس سواه .

ويقولون في تعريف الإداري الناجح أنه الشخص الذي يبت في الأمور بسرعة،
دون أن يخطئ التقدير إلا قليلاً .. أو بنسبة ضئيلة إذا قيست بمرات إصابته .. وما من
شخص خامل الذكر، أو متخلف عن زملائه في ركب الرقي، إلا وكان متردداً يخشي البت
في تصريف أعماله، حتى لا يخطئ أو يجر على نفسه المسؤولية والمتاعب .

هب أنك تخطئ أحياناً. وهب أن خطأك يكون جسيماً، فما في ذلك ؟ .. ليس بين
الناس من يصيب على طول الخط. وإن أمتع ثمار الحياة لتصيب أولئك الذين يقدمون على
البت فيما يعرض لهم من شؤون، ويردفون البت بالتنفيذ، ولا يحجمون عن السعي لما
يؤمنون أن من حقهم نيله من المطالب .

وكم من أناس ذاع صيتهم في التاريخ لم يسلموا من الخطأ، ولكن الخوف من الانزلاق إليه لم يجعلهم يقنعون بالتفكير السلبي .. وكثيراً ما كان العالم « إسحاق نيوتن » يخطئ، ولكنه كان يفيد من الخطأ في الوصول إلى الصواب، حتى أدي للعلم والعالم أعمالاً جليلة .. ولقد حدث مرة أن جلس مستغرقاً في التفكير إلى جوار مدفأة تتلظى فيها النار. فلما اشتدت الحرارة، دق الجرس في عنف يدعو خادمه، وصاح فيه أن النار كادت تشويهه، ثم سأله أن يرفع المدفأة من مكانها، فإذا الخادم يقول له في هدوء: « أوليس الأفضل يا سيدي أن ترحل مقعدك بعيداً عنها؟ » .. وهتف سير إسحاق في دهشة: « يا الله! .. ما خطر هذا بيالي قط ».

ولقد أدرك إذ ذاك أن عقله كان في تلك الأونة يقبع عاطلاً. ولكنه لم ييأس ولم يحزن ولم يعتقد أن الصدا عدا على ذكائه .. ذلك لأن الرجل الحاسم ذا الشخصية الإيجابية يزيح الخطأ جانباً، ويمضي في حسم أموره، مستعيناً بالتجربة على تجنب الخطأ.

اقتلع همومك من جذورها ..

ولعل خير دليل على النتائج الخطرة التي تترتب على التردد، هو ما ترويهِ لنا الدكتورة « ليديا جيبسون » خبيرة الشؤون النفسية في الأوساط الصناعية، التي تعمل لحساب شركة « متروبوليتان » للتأمين على الحياة في أمريكا .. فلقد قدر لها أن تعين كثيراً من أصحاب الأعمال الكبرى على مغالبة مشكلاتهم الشخصية وحلها .. وهي تقول في هذا الصدد: « الأصل في الهموم والقلق يرجع إلى التردد .. فنحن نشعر بقلق بشأن الأمور المالية لأننا لا نعرف عن يقين حقيقة موقفنا منها .. ونحن نجزع بشأن الأعمال التي لا تستكمل لأننا لا نستطيع أن نقرر أيها نعالج أولاً .. ونحن نحمل الهم حين نؤجس من مرض، لأننا لا نملك فرصة استشارة الطبيب .. ويصل التردد المزمن إلى أقصاه وذروته حين يملكنا الشعور بالقنوط. ثم يفضي بنا القنوط في النهاية إلى الانهيار العصبي ».

وخليق بأولئك الذين يعانون تردداً عصبياً - أي تردداً يصاحبه قلق واكتئاب - أن يبادروا بعرض أنفسهم على أخصائيين في التحليل النفسي والعلاج النفسي. فقد تكون

ثمة أسباب لذلك متغلغلة في أعماقهم، حتى إذا تكشفت لهم وشرحت على حقيقتها، كان العلاج مجدياً .

وإذا كنت مصاباً بالتردد وتبغى الخلاص منه، فلعله مما يعزبك ويطمئنك أن التردد لا يكون بالضرورة نتيجة الجهل وبطء التفكير، بل إن الأمر على العكس .. ففي بعض الأحيان يكون التفكير في عدة أمور، وتدبر كثير من الهواجس، من أهم العقبات التي تؤدي إلى صعوبة الوصول إلى البت في أمر بسيط والعمل على تنفيذه .

وكلما كنت ذكياً، ازداد ميلك إلى التفكير في كثير من العوامل بسرعة قبل أن تتخذ قراراً. أما إذا كنت ضعيف العقل فإنك قد لا تعاني صعوبة تُذكر، لأنك لن تستطيع أن تفكر في عدة عوامل متباينة، أو أن تدبر نتائج مختلفة عديدة لقرارك. إنها الصعوبة التي قد تتعرض لها هي في أنك قد تعتاد أن تغالي في المسائل البسيطة فتحملها على محمل الاهتمام والجد الذي تحمل عليه المسائل الحيوية الهامة .

البت السريع في الأمور أساس النجاح

وصاحب الخزم والقدرة على البت في الأمور هو الذي يقفز إلى مصاف الزعامة في كافة مناهج الحياة. ومع ذلك فليس ثمة سحر أو معجزة في سرعة البت في الأمور، فالسبيل إلى ذلك سهلة بسيطة، يجيد اتباعها الناجحون من رجال الأعمال والموظفون من القادة، والناجحون من الأطباء، والمصلحون من الزعماء الاجتماعيين، والدعاة من الساسة، والعباقرة من رجال الفكر، والنوابغ من أهل الفن. ليس هؤلاء فحسب، بل والقصاب الرائج السوق، والصانع الموفق. ولكن، لا نزاع في أن المبرز في أي ميدان من ميادين الحياة هو ذلك الذي تدرب في انتظام ومثابرة على تطبيق هذه الطريقة في حياته اليومية، تطبيقاً عملياً، إيجابياً، مثمراً ..

استخدم هذه الطريقة واجعلها شعارك

والطريقة التي تتمكنك من البت واتخاذ القرارات، ميسورة في تناول يدك .. ولا بد

أنك رأيتها تطبق وتؤتي ثمارها أمام عينيك .. بل ولعلك استخدمتها في بعض المناسبات دون أن تظن، وإن لم تنتظم في تطبيقها الانتظام الذي لا تلبث معه أن تصبح عادة تلقائية، أوتوماتيكية. على أنني أحب أن أذكرك بها وأنبهك إليها مرة أخرى، وخليق بك أن تسجلها على قصاصة من الورق تحتفظ بها في جيبك للتذكرة .. فإن في وسعك أن تستمد منها القاعدة التي تبني عليها قراراتك في كل درب من دروب الحياة، مع التعديل الطفيف الذي تتطلبه الظروف .. وما عليك إلا أن تسأل نفسك :

1- ما الذي تسعى إلى تحقيقه ؟ .

2- ما هي الوقائع الملائمة التي يقوم عليها هدفك ؟ .

3- ما هي السبل الممكنة للعمل على بلوغه ؟

4- أي هذه السبل أقرب إلى تحقيق غايتك المرغوبة ؟ .

5- ما الذي ستفعله بشأنها ؟ .. ومتى ؟ ..

وليست هذه الطريقة من وضعي، وإنما هي طريقة شائعة عالمية .. إنها طريقتك إذا شئت، وهي رهن إشارتك ..

وأنت قد لا تستخدم هذه الطريقة بنقاطها الخمس في محاولة البت في التوفاه من الأمور أو قد يكفي أن تستخدم بعضها بدون أن تظن لذلك .. أما حين تواجه مسائل كبيرة تحتاج إلى قرارات هامة فعلاً، فيحسن بك أن تطبق الطريقة بكافة نقاطها. بل ويجدر بك أن تسجل إجاباتك على الورق لتتدبرها على مهل ..

إن النجاح يؤثر بضيائه ومباهجه أولئك الذين يجنحون إلى نهج المسلك الإيجابي. فالنجاح يكره الشخصية السلبية، بينما يتجه الفشل بفطرته إلى هذه الشخصية وأصحابها فيلصق بهم .

ولا مغالاة في القول بأن ذوي الشخصيات الإيجابية هم الذين يظفرون دائماً بخير المراكز في الحياة. فهم في أعمالهم يحظون بالترقيات والعلاوات ولا يلبشوا أن يسعوا إلى

الاستقلال بأعمال ومنشآت خاصة. فما السر في ذلك ؟ .

إنه ليس سرًا في الواقع لأنه أوضح ما يكون. فأصحاب الشخصيات الإيجابية قوم يعرفون ما يريدون. وهم يعدون أنفسهم لنيل ما يشتهون، ويسعون إلى ما ينشدون ويتخذون من التصرفات الإيجابية ما يمكنهم من الوصول إليه. فإذا لم ينالوا ما يستحقون لأسباب خارجة عن إراداتهم، فإنهم يخطون لخطوات الإيجابية التي تمكنهم من تشكيل حياتهم وأعمالهم بحيث يصلون إلى موقف مريح في ناحية أخرى من الجهود تتناسب واستعدادهم .

أما أصحاب الشخصيات السلبية في الحياة فإنهم لا يصيبون سوي الفتات والفضلات ..

أضعف الإيمان

مرة أخرى، ليس ثمة سر، فالأمر أوضح ما يكون، ذلك أن الاتجاه السلبي يقيدهم بأغلال الاستعباد. صحيح أنهم يُعينون في مناصب ولكنها مناصب لا تنيلهم إلا شظف العيش. فهم إيجابيون بالدرجة التي تمكنهم من الحصول على الكفاف، وتزين لهم أن يقنعوا بهذا النصيب أو أن يحتملوه وهم غير قانعين. وهم يقبعون في انتظار مرور الزمن لينالوا الترقية بالأقدمية .. أو في انتظار أن يسعى رؤسائهم ذوو الشخصيات الإيجابية إلى الحصول على موافقة السلطات على ترقيةهم. وهكذا، قد يحصل ذوو الشخصيات السلبية على رغباتهم، ولكن .. من الفتات والفضلات.

التمني وحده لا يكفي

وليس القول بأن الشخصية السلبية تقعد بصاحبها عن الارتقاء مجرد زعم أو استنتاج نظري، بل إنه حقيقة بنيت بدقة تامة على بحوث ودراسات منظمة، فإن ما بين 10، 15 في المائة من المستخدمين يصبون إلى الترقية، ويسعون إليها. أما الباقون فيكتفون بأن يحلموا بها ويتمنوها فحسب، لأنهم يرزحون تحت خوف سلبي من أن لا يصلحوا

لمنصبهم الجديدة. أو تحت نفور سلبي من المسؤولية .

حدث أن التحق فتى في الثانية عشرة من عمره بالعمل في مصانع شركة « جنرال إيكتريك بنيويورك » ولم يكن قد انقضى على إنشائها سبع سنوات، بأجر أسبوعي لا يتجاوز ثلاثة دولارات، كي يساعد أمه على شؤون الحياة .

وحرص الصغير على أن يتردد على مدرسة ليلية، ثم على أن يدرس برنامجاً فنياً عالياً بالمراسلة. وظل هذا الشاب ذو العقل الإيجابي يمضي في الحياة حتى صار رئيساً لمجلس إدارة الشركة، الذي يمثل 250.000 مساهم، والذي يشرف على 200.000 موظف ومستخدم وعامل .

ويقول العصامي المذكور - ويدعى تشارلس ولسون - « إن أولئك الذين يفشلون في تحقيق ما يرغبون في الحياة، إنما يخفقون لأن رغبتهم ليست في الواقع قوية، كاملة، شاملة، بالدرجة التي تدفعهم إلى الجِد والاجتهاد. وخليق بهم أن يوقنوا من أن القدر لا يسوق للمرء عربة ذهبية تحمله إلى غايته » .

وهذا قول صحيح. فإن الجِد والاجتهاد والكفاح من أجل النجاح، أساس كل تقدم ورقي.

شجعان في الحروب، جبناء في الحياة !

وقد يكون من الطريف أن نورد هنا قصة ذلك الاستفتاء الذي أجرته مجلة « فورشن » في سنة 1949م للطلبة الذين تخرجوا في الجامعات الأمريكية في ذلك العام. إذ كشف ذلك الاستفتاء عن أمور تدعو إلى العجب، فقد تخرج في تلك السنة 150.000 شاب في 1200 جامعة، وكان 70٪ منهم ممن خدموا في الجيش. ومع ذلك فقد كان 98٪ من المجموع يخشون الإقدام والمغامرة، ويسيطر عليهم الحنين إلى الأمن والسلامة، إذ كان يعوزهم الاقتناع بأن السلامة الوحيدة التي يمكن الاطمئنان إليها ليست سوى تلك التي يبثونها بأنفسهم في أنفسهم .

فهؤلاء الرجال - الذين انخرط معظمهم في سلك الجندية وخاضوا القتال في شجاعة - لم يجمعوا عن أن يوضحوا بجلاء في استفتاء « فورشن » أن ثمة شيئاً واحداً معيناً لا يريدونه قط : هو أن يجربوا حظهم وأن يغامروا .. ولم تكن نسبة من أبدوا منهم رغبة في أن يشرعوا في أعمال مستقلة خاصة بينون عليها مستقبلهم، سوى 2٪، سببرز من بينهم فيما أعتقد قادة المستقبل وزعماءه. أما الآخرون فكانوا يتوقون إلى وظائف ثابتة في شركات كبرى، وإلى ضمان بأنهم سيحصلون في النهاية على معاش كاف. ولم يبد خلال بياناتهم ما ينم عن أن بينهم من يتوق إلى الاستفادة من خبرة عمله في الشركات كي يشرع فيما بعد في عمل خاص مستقل، يتحرر فيه من خدمة الغير .

ويري البعض أن هذا النقص الظاهر في روح الإقدام والمغامرة إنما مرجعه إلى أن معظم أولئك الرجال قد نشؤوا في أحضان أهليهم منعمين، ثم قضوا سنوات في الخدمة العسكرية حيث كان يفرض عليهم غذاء معين، ورداء معين وحيث كانت تحدد لهم مواعيد اليقظة ومواعيد النوم. ثم التحقوا بالجامعات بعد تخرجهم، حيث كان العلم يسقي لهم بالملقعة. ومن ثم ارتاحوا إلى أن يتولي غيرهم تدبير شؤونهم وإعداد البرامج لهم ليسيروا عليها .

ولا شك في أن هؤلاء سوف يسرون الفرص في المستقبل للأقلية المحبة للمغامرة، والتي أوتيت روحاً إيجابية كي تقطف ثمار الحياة الحلوة سهلة بلا كثير عناء. لأن تحاذهم يفسح المجال للعاملين الطموحين .

لا تنغال في طلب السلامة.

ولكن، تري ما رأي القائد الذي كان يسيطر على السبعين في المائة من هؤلاء الخريجين، الذين انخرطوا في الجيش أثناء الحرب؟. ما قوله في أمنيتهم التي توحى إليهم بأن ينشدوا السلامة والأمن قبل أي شيء؟ .

إن هذا الرأي يتضح من سياق خطاب ألقاه الجنرال إيزنهاور - قائد الجيش الأمريكي ثم قائد قوات الحلفاء في الحرب العالمية الثانية، ورئيس الجمهورية الأمريكية

السابق - في الطلبة المستجدين بجامعة كولومبيا حين كان عميذا لها .. إذ قال : « أراه واجباً عليّ - في هذه الأيام التي كثر ما نسمعه فيها عن السلامة والأمن وضمانها لكل ما نفعل، وعن السلامة من البرد والمطر والجوع - أراه واجباً عليّ أن أصارحكم بأنكم إذا كنتم قد جئتم سعيّاً وراء تحقيق الأمل في السلامة الكاملة، فليس هذا بالمكان الذي تجدون فيه تحقيق حلمكم. والواقع أنني أوّمن بأنه لن يكون في وسع الجنس البشري أن يمضي في الحياة وأن يحتفظ بوجوده وكيانه لو تحققت له السلامة الكاملة. فما من قيمة تستحق أن تحيا من أجلها إلا إذا كانت تستدعي الكفاح من أجل قضايا جديدة بأن يكافح من أجلها. هذا العام، إلا وقد أصبحت كلمة « الفرصة » علماً ترفعونه فوق صارية حياتكم، وليس في السلامة المطلقة كفاح .. وإني لأمل أنه لن ينتهي وتتبعونه حتى النهاية ».

عامر... تنجح

ومن المفكرين الأذكياء الذين آمنوا بأن الإسراف والمغالاة في طلب « السلامة » في عصرنا هذا كفيل بأن يؤدي إلى الدمار، الدكتور فانيفار بوش، الذي كان يرأس إدارة البحث والتقدم العلمي في أمريكا خلال الحرب العالمية الثانية، إذ يقول : « ليس في الحياة شيء اسمه السلامة المطلقة .. ففي هذه الدنيا المتقلبة، المعقدة، لا مجال لسلامة فعالة ما لم توجد رغبة وشجاعة على تحمل الأخطار ومواجهتها .. ولا أمل لنا في أن نحتمي أنفسنا إلا إذا استطاع قومنا أن يصونوا وينموا خيالهم ومقدرتهم على الابتكار، وإلا إذا كانوا راغبين وقادرين على المغامرة وانتهاز الفرص لتجربة الحظ ».

فإلي أي مدي ينطبق هذا على خريجي الجامعات الأمريكية. وأين فيهم الرغبة الإيجابية والجرأة على مواجهة الأخطار؟

علي أن هؤلاء الخريجين ليسوا فريدين في نوعهم. فلقد قام «كليفورد جيرجنسن» بتحليل 3723 طلباً قُدمت إلى شركة الغاز في منيا بوليس بأمريكا من أشخاص ينشدون أعمالاً، فتبين أن في مقدمة ما يبيغيه أولئك الأشخاص « السلامة » لا المرتب، ولا الفرصة التي تمكنهم من إتيان جلائل الأعمال، أو ضمان سلامة مراكزهم. وإنما السلامة وحدها وبالذات .

وقد يكون من الغباء أن لا ينشد الإنسان قدراً من السلامة والأمن، ولكن ..
عندما تكون هذه الرغبة محوطة بالمسالك السلبية والإيجابية، فإن روح الرجل أو المرأة
تمضي مترنحة، مما يجعل سعيها إلى تحقيق أغراضها أشد صعوبة وتعذراً.

ومن الصحيح أن نسبة الفشل في المشروعات الجديدة تدعو للذعر، وتثبط الهمم.
كذلك من الجلي أن جميع الناس لا يستطيعوا أن ينصرفوا إلى المشروعات الخاصة، وإلا لما
قامت الشركات.

كيف تحقق أحلام اليقظة؟

إن أحلام اليقظة من أمتع الأشياء لأصحاب الشخصيات الإيجابية وأصحاب
الشخصيات السلبية على السواء. فنحن جميعاً نستمتع بأحلام اليقظة. وكم من كاتب
صغير في إحدى المؤسسات توحى إليه أحلامه أثناء العمل بأنه قد يرث ثروة من مصدر
مجهول تمكنه من أن يبتاع الشركة بأسرها، وأن يسير في انتفاخ إلى الرئيس الذي يبغضه
ليعلن إليه في بساطة بأنه قد قرر أن يفصله من العمل .

وكل إنسان تجعله أحلام اليقظة معجزة فوق مستوي البشر والخلق أجمعين. ومما
يدعو إلى العجب أن كثيراً من الرجال والنساء يحيلون أحلام اليقظة إلى حقائق. لكن
أكثر منهم بمراحل أولئك الذين يستطيعون أن يجعلوا أحلامهم حقائق لو أن رغبتهم
اشتدت وقويت .

أما أولئك الذين يحيلون الأحلام حقائق فهم أصحاب الشخصيات الإيجابية من
الرجال والنساء. وأما أصحاب الشخصيات السلبية فيقضون على أنفسهم بأن يعيشوا
أمد الحياة في أحلام .

إنهم يخفقون في أن يدركوا أن الإنسان أوتي مقدرة لا حد لها على خداع نفسه،
وأن هذه المقدرة تجعل الأمانى - إذا لم يصحبها عمل إيجابي - خطراً يفوق أضراره كل
مخدر أو خمر .

احلم .. ولكن حقق أحلامك !.

وهناك نوعان من أصحاب أحلام اليقظة :

الحالمون الإيجابيون : الذين يعملون على تحقيق رغباتهم ويتخذون الخطوات الأكيدة لإحالة الأحلام إلى حقائق، ويعنون بمعالجة مشكلاتهم بروح عملية ... و.....

الحالمون السلبيون : الذين لا يقدمون على أية خطوة لتحقيق رغباتهم بل يستسلمون للأحلام تحل لهم مشكلاتهم بمعجزات وللأمانى الفارغة المهمة التي تزين لهم التمني في محل العمل.

وأنت لا بد أن تمارس أحلام اليقظة، فمن المهم أن تحدد من أي الفريقين أنت .. أن تري الفارق بين مجرد التمني، وبين الإقدام على عمل إيجابي للسعي لتحقيق رغباتك.

إنك تسبب الأشياء التي تقع لك في الحياة، أما ما هي هذه الأشياء، وأين هي، وما موعدها، وكيف تقع، فهذه كلها أمور تتوقف على مدي اتجاهك في الحياة سلبياً كان أو إيجابياً، وعلى ما قد يحدث بين الاتجاهين أحياناً من صراع ..

وإذا كنت من مدمني أحلام اليقظة، فخليق بك أن تبحث عما ينبغي عمله. والجواب يتوقف على مدي حدة الإدمان، ومدي تغلغل التجارب التي عجلت باستفحال هذه العادة في نفسك، ومدي رغبتك في أن تتخلص منها. وهناك أمر مؤكد لا ريب فيه، هو أنك لن تتخلص من العادة بمجرد التغاضي عنها والتمويه على نفسك، بل لا بد لك من أن تهاجمها بطعنات إيجابية حتى تصرعها وتضعها تحت سيطرتك .

إن قوة أحلام اليقظة نعمة من الله، وإنما تأتي النعمة والخيبة والفشل عن طريق سوء استغلال تلك الأحلام. والعقبة التي تعترض سبيل الحالم هي أنه يهفو إلى تحقيق كل أحلامه مجتمعة وفي وقت واحد، وفي الحال .. وهو يحلم بسلطات وبمقتضيات تفوق ما في طاقته أن يحصل عليه ويأبي أن يعدل في أحلامه بحيث تتلاءم مع طاقته.

كن واقعياً... وحذار من اليأس والغرور

من ذلك أن المستخدم الصغير في إحدى شركات صناعة السيارات لا يعني عادة بالتفصيلات البسيطة المتعلقة بعمله، اللهم إلا ما لا بد له من الإلمام بها للاحتفاظ بعيشه. ولكنه يريد أن يقفز السلم بدلاً من أن يصعده درجة إثر درجة. فإذا ما خلا منصب رئيس القسم الذي فيه تراه يتقدم ليشغله، وقد يُرفض طلبه لأن استعداده لم يكتمل إلى الدرجة التي تجعله كفتناً للمنصب. وإذا ذاك، تراه بدلاً من أن يسعى إلى إعداد نفسه من جديد لفرصة جديدة، يتحول إلى لوم رؤسائه، ويروح يحلم بيوم يصبح فيه رئيساً للشركة فيري جميع من فيها أي إنسان ممتاز هو.

أتقن كل عمل تضطلع به

وقد تجد مع هذا الشخص في نفس المؤسسة التي يعمل بها شخصاً آخر من النوع ذي الشخصية الإيجابية: فتراه يحلم مثله بالأمان، ولكنه لا يحاول أن يطفر فجأة إلى نهاية الطريق، بل يقنع بالعمل على إتقان المهام الموكلة إليه، وعلى دراسة دقائق العمل في القسم الذي ينتمي إليه، مستقبياً أحلامه تحت سيطرته، فهو الذي يمسك بزمامها، وليست هي التي تستبد به.. وتراه يعالج مشكلاته وعقباته تبعاً، كلاً على حدة بما يلائمها، بدلاً من أن يطمع في أن تتحقق أحلامه جميعاً دفعة واحدة ودونها جهد أو بذل.

والمثل الحي لهذا، شخص يدعى « نيكولاس دريستان » بدأ عمله كميكانيكي صغير وأخذ يرقى السلم درجة درجة، وهو يتحسس مواقع قدميه ويثبت خطاه حتى صار مديراً لمصانع « كاديلاك » للسيارات في شيكاغو. ثم مضى الشاب ذو الشخصية الإيجابية قدماً، حتى اختير وكيلاً لرئيس مجلس إدارة « جنرال موتورز ». ثم اختير وهم لم يتجاوز السابعة والخمسين ليكون على رأس شركة « شيفروليه » أكبر شركات العالم إنتاجاً للسيارات.

وكم من زميل له من الطراز السلبي الذي قدمناه لا يزال قابلاً في مركز الأحلام، قانعاً بأن يحلم بأنه سيغدو رئيس شركة كبرى.. ولكن في الأحلام فحسب.

الرجولة الكاملة

وخير برنامج لزيادة الإيجابية في شخصيتك، إنها ينبعث من تطور النضوج الذهني الصحيح والخبرة الحقة التي تستمد منها المعرفة والدراية في حياتك اليومية .

وقد يحسن بك إذا كنت قد استكملت النضوج، أو كنت في سبيلك لاستكمالها، أن تسعى لفهم ذلك السحر المدهش، وتلك القوة العجيبة، اللذين يتأتیان عن تنمية الكفايات التالية التي لا غني عنها إذا شئت أن تحيا حياة كاملة :

- 1- القدرة على التفكير والعمل في اعتداد وثقة على تعرف ما تريد وتبغى .
- 2- القدرة على تحمل المسؤولية - لا مجرد قبولها فحسب - بل والاضطلاع بها بروح مجددة، مبتكرة، وعلى البت في الأمور والعمل بما تتخذه في شأنها من قرارات .
- 3- القدرة على أن تؤدي العمل الذي يحتاج الأداء، لمجرد أنه يحتاج لأن يؤدي، ولو كان يبعد بك مؤقتاً عن رغباتك الخاصة الملحة .
- 4- القدرة على تحمل الصدمات فلا تجعلها تقعد بك .
- 5- القدرة على أن تظهر التقدير والعطف والحب لأولئك الذين تنفرك منهم غاياتهم الأنانية، وعلى أن تخلص في ولائك للقضايا العادلة والمبادئ الطيبة .
- 6- القدرة على التخلص من الوحدة والعزلة، وعلى اكتساب الأصدقاء والاحتفاظ بودهم .
- 7- القدرة على كبح جماح الحسد والغيرة والندم والرتاء للنفس والقلق والنظر للحياة بمنظار أسود. بل القدرة على الارتفاع بنفسك فوق هذه المشاعر.
- 8- القدرة على التعاون في حماس ورغبة، وعلى الاضطلاع بنصيبك كاملاً من الأعباء، حتى في أشد الظروف تأثيراً عليك .
- 9- القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها اليومية في استعداد وعزم، ودون تردد أو خداع للنفس .

10- القدرة على الاستسلام في الأمور التافهة، لتراجع حتى تحمي ظهرك ثم تواصل الكفاح إلى النهاية دفاعاً عن كرامة مشاعرك وعن تماسك شخصيتك فلا تتخل عن شيء من الأمور التي يتغلغل الإيوان بها في قلبك، ولا عن عنصر من العناصر التي تقوم عليها شخصيتك .

إن فن الحياة الإيجابية يتطلب منا أن نكون صريحين، دقيقين في تعرف وتحديد ما نريد، وفي طلب هذا الذي نريد والسعي وراءه. وأن تكون لنا خطط نبنيها على أسس متينة، ونعززها بقرارات حاسمة قوية معقولة، ثم نمضي في العمل لتنفيذها في دأب. وأن نكون متفائلين، وأن نكون دواماً على حذر لا يلين من الأفكار السلبية والعادات والأعمال السلبية. وأن نمارس النظرة الإيجابية للحياة في دأب ومواظبة حتى تصبح عادة تلقائية أوتوماتيكية .

إذ ذاك، سنستمتع دون ريب بلذة العيش الإيجابي. فإن للحياة الإيجابية قوة لا حد لها ولا نهاية .

غير مسلكك في الحياة

والآن لعل خير خاتمة لهذا الموضوع هو أن تضع هذا الجدول أمامك وتسجل في كل يوم ما تحققه منه :

إلى الاتجاهات الإيجابية التالية :	من الاتجاهات السلبية التالية :
الشجاعة	الخوف
التوفيق	الإخفاق
التفاؤل	الشك
البت والحسم	التردد
التحقيق	الكبت

الرجولة الكاملة

إلى الاتجاهات الإيجابية التالية :	من الاتجاهات السلبية التالية :
التحمس	التقاعس
السعي لإرضاء الأمانى	القنوط
التفكير الهادئ السليم	الارتباك
الصدقة	الوحدة
الجرأة والإقدام	التراجع وكبح الرغبات
الإيمان بالنفس	التوجس
مواجهة الحياة بنظرة واقعية	التفكير المبهم المائع
العمل المنتج	التعلل والتراخى
الأمل	اليأس

كيف نواجه مناعب الحياة؟

لا تخلو حياة أي إنسان من متاعب
مختلفة، ولكن في وسعه أن يروض
نفسه على تحملها، وأن يعيش برغم
وجودها سعيداً ناجحاً، وبذلك يستطيع
أن يصل إلى قمة الرجولة الكاملة

في 7 نوفمبر سنة 1867م. ولدت في مدينة « وارسو » ببولندا طفلة أطلق عليها
أبواها اسم « مارجا » وما إن بلغت العاشرة من عمرها حتى وضع القدر في طريقها
عقبات عدة وعرضها لتجارب مرة وظروف قاسية، فماتت أمها، وعجز والدها عن
الإنفاق على الأسرة المؤلفثة منها ومن إخوتها الصغار، فكان عليها في هذه السن المبكرة أن
تخلف أمها في الاضطلاع بأعباء المنزل ورعاية أولئك الإخوة، وكان عليها في الوقت نفسه
أن تقوم ببعض الأعمال الخارجية لتسد العجز في النفقات الضرورية لحياة الأسرة .

وواصلت جهادها الشاق حتى بلغت الرابعة والعشرين من عمرها، وكانت قد
استطاعت خلال تلك المشاغل كلها أن تصيب حظاً من التعليم يؤهلها لدخول
الجامعة، فقررت السفر إلى باريس لتدرس العلوم الطبيعية في جامعتها، وهناك كان
عليها أن تحصل لنفسها على نفقات المسكن والغذاء والملبس والكتب، فضلاً عن
المصروفات الجامعية.

ولما بلغت الثامنة والعشرين تزوجت من « بيركوري ». وكانا مثلاً رائعاً للحياة
الزوجية الهانئة، ولا يكادان يفترقان ليل نهار. وقالت له يوماً: « أعتقد أنه لو مات أحدنا
فإن الآخر لا بد أن يتبعه بعد أيام ».

وفي ذات ليلة من ليالي سنة 1906 خرج الزوج ولم يعد، فقد صدمته سيارة قتلته
لساعته، ولم تكن أرملة « مدام كوري » قد تجاوزت التاسعة والثلاثين من عمرها. ولكنها

عرفت كيف تصبر على هذه الفاجعة وتحمل تلك الصدمة، واستمرت تكافح وتناضل، مواصلة رسالة زوجها في البحث إلى أن ماتت في السابعة والستين من عمرها .

إن ملايين من الناس في مختلف البلدان يستعيدون قراءة هذه السيرة العجيبة، سيرة « مارجا » التي واجهت المتاعب والمصاعب منذ نعومة أظفارها، فعرفت كيف تقاومها وتتغلب عليها، حتى صارت من أشهر العلماء في العالم، وحصلت على جائزة نوبل مرتين في العلوم الطبيعية، عامي 1904 و 1906 م.

ولا شك أن سلوكها السوي جدير بأن يكون درساً نافعاً لكثيرين ممن تحيط بهم الظروف القاسية، ويخيل إليهم ألا سبيل إلى التخلص منها أو تفاديها، ففي استطاعتهم أن يكتفوا أنفسهم تبعاً لهذه الظروف إذا شأوا أن يجيوا حياة سعيدة ناجحة مثمرة. ولن يكلفهم هذا إلا أن يتخذوا من « مارجا » قدوة لهم. فيحرص كل منهم مثلها على الاتزان العاطفي إزاء الكوارث حتى يتعودها ويتغلب عليها فإن أصيب بفقد عزيز عليه، أو دهمته أزمة مالية، أو ألقي نفسه في بيئة معادية، لم يترك للحزن أن يذهب بعقله، ولم يدع لليأس سبيلاً إلى الاستيلاء على قلبه وأبي أن يطلق لنفسه عنان الغضب وحب الانتقام ممن ناصبوه العداة .

وعليه كذلك أن يواصل جهوده في سبيل الأعمال النافعة، برغم العقبات الكأداء التي تقف في سبيله، فليس نجاحه في هذا أصعب من النجاح الذي أحرزته « مارجا » في إتمام تعليمها الجامعي، وتفوقها في البحث، برغم فقرها الشديد، وجرح قلبها الدامي بعد وفاة زوجها الحبيب .

وهناك أشياء أخرى دلت التجربة على أنها تساعد المرء على النجاح في مواجهة العقبات والمتاعب وترويض النفس عليها :

أولاً : ينبغي أن تؤمن بأن زمام سيرك في الحياة في يدك أنت وحدك وليس في يد أحد غيرك، أو أنه رهن بالظروف والدوافع الخارجية.

إن ذلك الشيء الحي الكامن في داخلك الذي نسميه « نفسا » ليس عاجزاً بطبعه عن مقاومة الظروف الخارجية، ولكنه يفقد القدرة على المقاومة، لأنك تأبي إلا أن تقيده، ولا تترك له الفرصة لكي يدرس هذه الظروف ويبتكر الوسائل الكفيلة بالتحكم فيها، وتكييفها بما يحد من سلطانها ويذهب بأثرها .

ثانياً : ينبغي أن تدرس حياتك وظروفك جيداً لكي تعرف ما يمكن وما لا يمكن تغييره منها. أما إن تقبل كل شيء على أنه أمر لا مفر منه ولا حيلة لك فيه، فهذا معناه أنك تنكر على نفسك قدرتها، وتحول بينها وبين إعادة تشكيل عالمك الصغير .

إنك لا تستطيع أن تغير استعدادك الفطري ولا أن تغير سني عمرك، أو العصر الذي تعيش فيه. وهناك إذن أشياء لا سبيل لك إلى تغييرها، عليك أن تروض نفسك على تقبلها راضياً مغتبطاً مهما تكن ثقيلة على نفسك أول الأمر .

طلب أحد الشبان مرة إلى جورج الخامس ملك إنجلترا أن يكتب له على غلاف نسخة من الكتاب المقدس عبارة يضمنها خلاصة أهم تجربة استخلصها من حياته، فكتب له : « إن سر السعادة في هذه الحياة ليس أن تعمل ما تريد، ولكن أن تروض نفسك على حب ما لا بد لك من عمله » .

وضمن الشاعر الأمريكي « جيمس ويتكومب » خلاصة تجاربه في الحياة بيتين من شعره، يقول فيهما : « لا فائدة من التذمر والشكوى. وخير لي أن أحفظ بروح المرح والسرور مهما تكن الظروف. وإذا شاءت الأقدار أن تعتم السماء وتتساقط الأمطار فيجب أن أجد لنفسي ما يبهجها وينعشها في هذا الجو الذي لا بد من الحياة فيه » .

وقد أمضى الدكتور « إدوارد لفنجستون » خير سني حياته يكافح الدرن، وكانت آخر عبارة له : « إن جوهر الحياة السعيدة الناجحة يتلخص في ثلاثة دروس يجب أن يتعلمها الناس جميعاً، وهذه الدروس الثلاثة هي : أن نكف عن التمرد على ظروف الحياة، وأن نقابل الإساءة والعدوان بالصفح والمغفرة، وأن نقنع بنصف رغيف من الخبز حينما لا نستطيع أن نظفر برغيف كامل » .

ثالثاً: ينبغي أن تحول نظرك وتفكيرك بعيداً عن نفسك، بعيداً عن نواحي فشلك ويأسك ودواعي شقائك، وركز تفكيرك في الفرص التي يمكن أن تسنح لك فيما بعد، ولعل بينها فرصة كتلك التي سنحت لمدام كوري فأدت ما نعرفه جميعاً من أعمال نافعة خالدة.

إننا لا نستطيع أن نحصي عدد الأبطال من الجنسين الذين ركزوا أفكارهم في فرص المستقبل، فحققوها أو حققوا الجانب الأكبر منها. وليس علينا أن ننظر بعيداً حتى نكتشف هذه الفرص، فقد يكفي أن نوجه أنظارنا إلى أولادنا أو أصدقائنا أو إخواننا لنكتشف فرصة لخلق مواهب فيهم، أو تنمية ملكات تقوم بدور كبير في حياتهم، وفي المجتمع الذي يعيشون فيه. وقد نكتشف أن حياة أصدقائنا وجيراننا تزخر بالمتاعب والأحزان كما تزخر حياتنا فنستطيع أن نبث في نفوسهم شيئاً من الشجاعة والثقة، إن لم نستطع أن نبدل متاعبهم وأحزانهم فرحاً وبهجة.

وقد نكتشف إذ نحول أنظارنا إلى المجتمع الذي نعيش فيه نواحي الحرمان التي نعانيها، فتسنع لنا فرصة لإنشاء معاهد أو مؤسسات خيرية يكون لها أثرها في علاج ذلك النقص، وبذلك نكون مصدر خير وبركة للمجتمع، وفي الوقت نفسه نحل مشكلاتنا ونتغلب على متاعبنا، ونتمكن من ترويض أنفسنا على أسوأ ما نعانيه من ظروف.

الدافع.. محرك الرجولة

تناول د. لسلي وبذر هيد موضوع الدوافع في كتابه «سعادتك في ضوء علم النفس»

قائلاً :

إن التحليل كثيراً ما يثبت أن دوافعنا في سلوكنا غير واعية وإن كنا نظن أنها واعية..
فكلمة «دافع» كلمة يساء استعمالها أحياناً إلى درجة كبيرة، مثلما يساء استعمال كلمة «غريزة».
إن الناس أحياناً يستعملون كلمة «دافع» حيث ينبغي أن يستعملوا كلمة «غرض»
أو «غاية» أو «هدف». فهذه الفتاة التي تجهد نفسها في التمرين على الغناء، ثم تغني في
إحدى السهرات غناءً بديعاً، إذا سألتها عن الدافع لها على الغناء لقلت إنه تسلية الناس
وإدخال السرور على الحاضرين. وليس هذا في الواقع الدافع الحقيقي وإن ظنت ذلك
بإخلاص. فهذا في الواقع هو الهدف الخارجي أو الغاية ولكن الدافع لها على تحقيق ذلك
الهدف هو التباهي أو إثبات الذات عن طريق التعبير .

فعلينا إذا كنا نبغي الأمانة أن نميز بين الغاية أو الهدف وبين الدافع أو المحرك لنا
على التماس هذا الهدف. وهذا الدافع أو المحرك غالباً ما يكون غريزياً، أي وجهاً من
وجوه النشاط الغريزي بحيث يكون من المتعذر وجود أي سلوك بشري خال من اعتبار
الذات أو الأنانية .

وحتى المشاعر القومية والقيم التي تستغلها الدول مثل الوطنية والخدمة العامة
يمكن أن تكون غايات جديرة بالسعي إليها. ومع ذلك لابد من وجود دوافع أو محركات
غريزية تتغذي الرغبة في تحقيق هذه الغايات النبيلة. وهذه الدوافع ترجع عادة إلى حب
الافتناء. فالإنسان بالعمل الوطني يظفر على الأقل بالرضا عن الذات .

وإني لأتساءل: كم منا انضموا إلى الجيش متطوعين مدفوعين بحب الغاية الوطنية، من غير دافع غريزي يتصل بحب النفس؟ إن الغاية الظاهرة هي الوطنية أو الدفاع عن سلام كريم، أو الاحتجاج على انتهاك حرمة الدول المحايدة. وكل هذا صحيح في حد ذاته باعتباره غاية. أما الدافع الذي أمد هذه الغاية بالطاقة اللازمة فمرده إلى الغرائز وإلى غريزة القطيع بصفة خاصة. فجميع أصحابنا قد انضموا إلى الجيش ولم يعد في مقدور أي رجل أن يشعر بالارتياح وهو لا يرتدي الملابس ذات اللون الكاكي. وما من فتاة تعبر مدنيا نظرة اهتمام أثناء الحرب.

وهؤلاء الذين يقولون إنهم مدفوعون بأسمي الأغراض والغايات يجهلون في الغالب حقيقة الدوافع المتصلة بالغريزة التي وراء سلوكهم الإيثاري النبيل. فالممثل، والمغنى، والخطيب، والواعظ، عرضة للفشل الذريع في أغراضهم العظيمة، لولا وجود المباهاة دافعاً غريزياً يمددهم بالقوة والهمة اللازمين للنجاح.

إن الرغبة في إسداء المعروف إلى الناس، وحاسة الواجب، والرغبة في الخدمة والمعاونة، وتلقين المعلومات، ومؤازرة الحق، رغبات كلها جميلة ولا غبار عليها. بيد أن الأمانة التي هي أساس الصحة النفسية يجب أن ترغمننا على أن نسأل أنفسنا: ما هي القوة التي تدفعنا حقاً نحو هذه الغايات الجليلة؟

وأعتقد أن هذا الدافع في معظم الأحيان له أصول غريزية بعيدة الغور. وإذا طبقنا هذا التحليل ولو على أنفسنا شخصياً، لكشف لنا "سلوكنا المنزه عن الغرض في الظاهر" عن دوافع شخصية غريزية، كثيراً ما تكون تعويضاً عن النقص في نواح أخرى من الحياة.

وتحضرني الآن قصة الأنسة «س» وهي معلمة قصيرة القامة ضعيفة الشخصية إلى حد بعيد في حياتها الخاصة. ولكنها ما إن تقف أمام الأطفال في الفصل حتى تصرخ فيهم، وتنتهز الفرص لتتنقض عليهم بعصاها الطويلة. وإذا سئلت عن الدافع لها إلى سلوك هذا المسلك قالت بكل اقتناع إنه شعورها بمسؤوليتها عن النظام والتهديب، ورغبتها في توصيل المعرفة إلى عقول هؤلاء الشياطين الصغار الذين يرتجفون خوفاً منها.

إن هذه قد تكون هي غاية الأنسة «س» فعلاً.. ولكن التحليل يمكن أن يدلنا ويدها على أن الدافع الداخلي لها هو ميلها الغريزي إلى استخدام القوة كي تثبت ذاتها. وهذا وجه من وجوه نشاط غريزة اعتبار الذات، وهو في الوقت نفسه تعويض لها عن صغر حجمها وضعف شخصيتها. «إن تصرفات الأنسة (س) هذه، يمكن أن يسلكها الأستاذ (ص) أيضاً لأن هذه طبيعة بشرية لتعويض النقص»

ولكن يجب أن أوضح في هذا المقام أن اكتشاف دوافع أنانية غريزية وراء النشاط الذي نبديه لتحقيق أهداف نبيلة، لا يقلل كثيراً من قيمة هذا النشاط ولا يترتب عليه الإقلاع عن الاستمرار فيه. ولو كان هذا صحيحاً لكان من الواجب على الغالبية العظمى من الناس أن يتركوا كل عمل نبيل تقريباً. ويكفي جداً أن نراعي ثلاثة أمور، فنفصل أحدها عن الآخر تمام الانفصال:

1- إن الدافع الداخلي الغريزي شيء يجب الاعتراف به والتعرف عليه.

2- إن العمل ينبغي أن يتجدد اهتمامنا به بعد ذلك التعرف.

3- إن الهدف يجب أن يظل سامياً غير أناني، مهما كانت الدوافع الداخلية لنا إلى تحقيقه ذات صبغة غريزية أنانية.

وأضرب مثلاً بالسيدة - أو السيد - التي تقف نفسها على أوجه الخير في الجمعيات التي ترعى الفقراء والمرضى. إنها بالتحليل ستصل وراء هذا الغرض المنزه النبيل إلى دوافع شخصية غريزية في أعماقها، ولكنها بعد ذلك الاكتشاف يجب أن تقول لنفسها بثقة وحزم:

1- نعم!... لدي بلا شك ميل للاستعراض والتباهي ولكن هذا الميل فطري في نفسي خلقه الله داخل تكويني. فأنا أعترف بوجود هذا الميل، وأنني باستخدامي لطاقت هذا الميل، سأكون أقدر على النهوض بالأعمال الخيرية مما لو حُرمت من الاستفادة بهذه الطاقات الغريزية.

2- وإني أتوجه إلى الله الذي فطر في تكويني هذا الميل للتباهي وتأكيد الذات، أن يساعدني كي أستخدم طاقات هذا الميل الفطري في عمل الخير، لا في أعمال أقل فائدة وسموا من ذلك.

3- يجب أن أحتفظ على الدوام بإحساس التقديس للغايات التي أسعي لتحقيقها، ولا أسمح للتباهي أو تأكيد الذات الذي هو الدافع الغريزي، أن يغدو أيضاً الهدف والغاية من نشاطي في هذه الجمعيات.

ويجب ألا يغيب عن أذهاننا أن توجيه الدافع الغريزي لتحقيق غاية سامية، يظهر ذلك الدافع الغريزي ويسمو به، رغم كونه في الأصل غريزياً أي أنانياً. ووصف "أناني" ليس في حد ذاته دليلاً على الانحطاط، فأنت حين تقفز بسرعة من جانب إلى جانب آخر لتتحاشي سقوط حجر على رأسك تفعل ذلك مدفوعاً بالأنانية. وما من إنسان يمكن أن يصف هذا السلوك الأناني بالسوء أو الإسفاف.

ويقفز إلى ذهني - في هذه المناسبة - مثال، بطلته فتاة جميلة في التاسعة عشرة من عمرها، هي الابنة الوحيدة لأحد الأثرياء. وقد جاءني هذه الحسنة تعرض على التطوع للخدمة الاجتماعية في الأحياء الفقيرة. ولست متلهفاً طبعاً على توضيح حقيقة سلوكها لها، وإن كنت سأصارعكم به الآن. فهي على جمالها ليست بارزة الشخصية، ولم تنل من التعليم حظاً كبيراً وإن كانت مهذبة للغاية. فهي في بيئتها الطبيعية لا تبدو شيئاً مذكوراً، بل ربما كانت موضع استهانة وإغفال شأن. أما حين تطأ قدمها الأحياء الفقيرة فسينظر الجميع إليها نظرهم إلى سيدة عظيمة تستحق الإعجاب. ولكم أن تتصوروها وهي تنزل من سيارتها في إحدى الحارات، ومن حولها مظاهرة من الغلمان يمدقون فيها فاغري الفم ويفسحون لها الطريق. فهي تشعر بنشوة عظيمة وهي تقدم الزهور لهذه المريضة، والفاكهة لتلك، والمواساة والثياب الجديدة في بيت ثالث. ثم تعود في وقت الغداء إلى قصرها وهي تشعر بأنها ملك عاد إلى السماء بعد إقامة تفضلت بها على أرض الخطيئة.

هذه الفتاة تعتقد أن الدافع لها على سلوكها هو مساعدة الفقراء. وهذا صحيح إلى حد

ما، باعتبار أن هذا هو هدفها. أما الدافع المحرك لها حقيقة، فهو التعويض وحب العظمة .

إنها تستعوض بإعجاب الفقراء وإكبارهم لها عن الإعجاب والإكبار للذين حرمت منها في بيئتها الطبيعية. ولكن ما أفحش الخطأ أن نمنعها من المضي في هذا السبيل. فلو أنني منعتها لانصرفت إلى تلك الحياة الخاملة التافهة في وسطها الطبيعي. وصار كل همها في طلاء وجهها، والتسكع بين المسارح والمقاهي. مضیعة وقتها وشخصيتها في تلك التفاهات الإجرامية التي هي أسوأ آثام ذوي الثراء.

ولعله أن يتاح لي في يوم من الأيام أن أعرفها معرفة وثيقة تسمح لي بالمضي معها رويداً في اكتشاف عقلها إلى أن أجعلها نكتشف حقيقة نفسها بنفسها، بحيث تمضي في عملها الخيري بعد ذلك على أساس أسلم وأنبيل ولا تتراجع. لأن صحتها النفسية وطمأنينة سريرتها هي التي تطالبها باكتشاف دوافعها التي تحركها وطاقت عقلها الفطرية. وإلى أن يحين هذا الوقت لا يطاوعني قلبي على المجازفة بما يحصل عليه الفقراء المرضى من العنب والبرتقال والثياب والدواء.

هذه الميول والانفعالات الغريزية، لها أثر كبير في تلوين دوافعنا..

انتهي كلام د. ولسلي، ولعل تلك الأمثلة التي أوردتها تنطبق أيضاً على الرجل وهو إذا استطاع أن يتجنبها فإنه حتماً سوف يصل إلى الرجولة الكاملة .

قوة الإرادة .. نصنع المعجزات

نحن نحتاج أمام كل عقبة إلى قوة إرادة فاعلة، كما نحتاج أمام كل قرار صعب إلى قوة داخلية تدفعنا إلى مواجهة التحدي وتتيح لنا الاستمرار. لكننا غالباً ما نقصر عن بلوغ غاياتنا، فنستكين قائلين: «إني لا أملك قوة إرادة كافية».

والحقيقة أن قوة الإرادة ليست صفة مولودة ثابتة، إنما هي مهارة تمكن تنميتها وتقويتها وتوجيهها.

كتب العالم النفساني الإيطالي « روبرتو اساجيولي »: « من أهم ما يعتمد في ذات الإنسان من قوي دفينه هو ما يكمن في إرادته الذاتية من طاقة هائلة غير محققة ».

ويضيف العالم النفساني « ألن مارلات » الذي درس فعل الإرادة في تغيير عادات الناس وحياتهم: « إن الإرادة المدربة سلاح ماض. وقوة الإرادة، كما تعرفها القواميس، هي سيطرة المرء على انفعالاته وأفعاله. والمفتاح هنا كلمتان: قوة وسيطرة. فالقوة موجودة، ولكن علينا السيطرة عليها ».

أما السبيل إلى تحقيق ذلك فهو، بحسب مارلات وغيره من الخبراء، الآتي:

كونوا إيجابيين:

إياكم أن تخلطوا بين الإرادة ونكران الذات. فقوة الإرادة تكون أكثر حركة عندما ترتبط بأهداف نبيلة وإيجابية.

أدرك رجل أعمال أنه يكثر من التدخين. لكن بضع سيجارات قبل العشاء كانت، كما بدا له، تخفف من وطأة توتره الناجم عن عمله المرهق. وسرعان ما كان النعاس يستبد به، فيستسلم للنوم.

يقول: «أدركت ذات يوم أن الحياة تمر بي جزافاً» وبدلاً من المضي في عاداته السيئة قرر أن يقضي مزيداً من الوقت في التحدث إلى ابنه.

وصعب عليه الأمر في البداية، واشتاق إلى ما يهدئ به أعصابه المشدودة. لكنه أيقن أخيراً أن ما حققه بانصرافه إلى الحياة العائلية لم يكن خسارة، بل كسباً أدّى إلى تعبئة طاقته للعمل على نحو لم يتصوره من قبل.

إن فعل الإرادة الإيجابي لأمر يساعدنا في التغلب على الحمول ويتيح لنا التركيز على المستقبل.

صمموا على أمر:

لا تتخلوا عن أهدافكم لوجود عوائق تحول بينكم وبينها..

ولكي تتمكنوا من تركيز جهودكم وتعبثتها، اعتمدوا موعداً نهائياً لتحقيق أهدافكم.

أعرف مُعلمة بدأ القلق يساورها بسبب ازدياد وزنها، ثم انتخبت رئيسة لإحدى الجمعيات. فاشترت ثوباً أصغر من حجمها بدرجتين، وعقدت العزم على إنقاص وزنها سبعة كيلوجرامات لكي يتسنى لها ارتداؤه في الحفلة السنوية بعد ثلاثة أشهر. وفي الموعد المحدد كانت قد بلغت هدفها المنشود.

ركزوا على أهداف محددة:

أجري العالم النفساني «ألن مارلات» دراسة على مجموعة من الناس الذين أخذوا قرارات بتغيير نمط عيشهم. فتبين له أن الأنجح بينهم كانوا أولئك الذين اعتمدوا أهدافاً أكثر تحديداً.

فلقد قرر أحدهم مثلاً، أن يثني على زوجته كل يوم، فبقي محافظاً على قراره. أما الرجل الذي قطع على نفسه عهداً مبهماً أن يكون أكثر تعاطفاً مع عائلته، فعاد إلى أسلوبه التشاجري السابق بعد أيام.

يقول مارلات في ذلك: " لا تقل سأكثر من التمرينات أو سأزيد ساعات المطالعة، بل قل سأمشي حوالي ٤٥ دقيقة كل صباح أو سأخصص ثلاث ساعات في الأسبوع للمطالعة".

آمنوا بقضايكم:

إذا كان إيمانكم بجدوي التمارين الرياضية ضعيفاً لأنكم لا ترون منافعتها، فالرغبة وحدها لن تكفي.

ينصح « مارلات » زبائنه باعتياد جدول رباعي لإدراج المنافع والأعباء في الأجل القصيرة والأجل الطويلة. فإذا قرر أحدهم مثلاً، الإقلاع عن عادة التدخين، فعليه ملء أحد المربعين العلويين في الجدول بالأعباء القصيرة الأمد (مثل: سَاعَانِي بَادئِ الأَمْر) وملء المربع العلوي الآخر بالمنافع القصيرة الأمد (مثل: سأدخر مزيداً من المال).

أما المربعان السفليان فمعدان لإدراج المنافع الطويلة الأمد (مثل: ستتحسن صحتي) في مقابل الأعباء الطويلة الأمد (مثل: لن يبقى لدي مُسكِّن لتوتري). فالإفصاح عن السلبيات والإيجابيات وسيلة ناجحة تسهل على متبعيها تقوية إراداتهم وتفعيلها.

عززوا نظرتكم إلى ذواتكم:

إن معرفة المنافع وحدها لا تكفي. فالدافع الأقوي يمثل في رغبة المرء في تحسين نظرتة إلى ذاته والتحكم في حياته. فالجدل العقلاني مقنع، لكن المرء لا يستجيب حقاً إلا متي أفحم عاطفته.

أصيب أحد المدخنين بالتهاب في الشعب الهوائية، لكنه بقي يدخن ثلاث علب في اليوم على رغم تحذيرات الطبيب وما لحقه من سعال مؤلم. يقول: « أدركت فجأة كم أنا غبي، فأنا أذيت نفسي عمداً. ومراعاة لذاتي، أقلعت عن التدخين نهائياً ».

لقد منحتة التفاتته إلى ذاته الإرادة الكافية للتغلب على عاداته السيئة.

تصرفوا كأنكم.....

اشتهر الجنرال الفرنسي « الفيكونت دو تورين » في القرن السابع عشر بأنه كان يتقدم الجند في المعارك. ولما سُئل عن السبب أجاب:

«أتصرف كأنني شجاع، على رغم أن الخوف لا يفارقني أبداً. لكنني لا أستسلم للخوف، بل أقول لجسدي: ارتجف أيها الجسد العجوز، ولكن سر! فيسير جسدي طائعاً»
وإذا تصرفتم كأنكم أصحاب إرادة صلبة، فإن ذلك يساعدكم في أن تصبحوا كذلك فعلاً. ولا تكفوا عن التحدث إلى أنفسكم قائلين: «إني لمصمم على ترك عاداتي السيئة.» ولسوف تنجحون.

اشحذوا إرادتكم:

اقترح العالم النفساني « بويد باريت » عام 1915 لائحة نشاطات تكرارية من أجل تمرين الإرادة، كأن يجلس المرء في كرسي ويقوم منه ثلاثين مرة متتالية، أو أن يفرخ علبه كبريت ويعيد ترتيب العيدان واحداً واحداً. وقد أكد باريت أن التمرينات هذه تقوي الإرادة لمواجهة التحديات الصعبة.

وفي وسعكم اتباع هذا النمط وإن بدت مقترحات باريت قديمة العهد. ضعوا لائحة بالمهام التي ينبغي عليكم تأديتها صباح العطلة، ولا تناولوا الغداء قبل إنجازها. حددوا يوماً في الشهر لدفع الفواتير المستحقة، والتزموا ذلك التاريخ.

استعدوا للمشاكل:

إن مقولة « حيث توجد الإرادة توجد طريق » هي جزء من الحقيقة ليس إلا. فعليكم، إضافة إلى قوة الإرادة، أن تستبقوا العقبات وتخططوا لمواجهةها.

سول « شيفمان » أستاذ في علم النفس في جامعة بيتسبرج عمل مع مجموعة أشخاص عادوا إلى التدخين بعد فترة انقطاع. فتبين له أن معظمهم لم يخطط لمواجهة

الرجولة الكاملة

الدافع الملح إلى التدخين. لقد تمكنوا بفعل إرادتهم من ترك هذه العادة، لكنهم لم يستطيعوا الصمود طويلاً. ولما عُرضت عليهم أول سيجارة وقعوا في حباتها من جديد.

لذلك، إذا أقلعتم عن عادة سيئة، فتمرنوا على إجابة مناسبة تواجهون بها مَنْ قد يغريكم بالعودة إليها يوماً. وإذا قررتم ممارسة رياضة الجري صباحاً واستيقظتم على عاصفة قوية منعتمكم من الخروج، فكونوا مستعدين لممارسة بعض التمارين داخل المنزل.

كونوا واقعيين:

قد تتداعي إرادة الإنسان مهما عظمت عندما يسعى، مثلاً، إلى إنقاص وزنه 20 كيلو جراماً خلال ثلاثة أشهر، أو يرغب في ممارسة الرياضة ثلاث ساعات كل يوم. والإخفاق يطيح بالرغبة في تكرار المحاولة.

قد يكون أفضل للمرء في بعض الأحيان أن يضع نصب عينيه مجموعة من الأهداف الصغيرة بدلاً من هدف واحد كبير.

قسموا هدفكم أجزاء يومية صغيرة كي يتجدد تصميمكم في اليوم التالي، وتتجمع لديكم في نهاية الأسبوع انتصارات يمكنكم التطلع إليها برضا.

كونوا صبورين:

الإرادة القوية لا تُكتسب بين ليلة وضحاها. فهي تُبنى قليلاً قليلاً، وقد تتعرض لنكسات. حاولوا معرفة أسباب ارتدادكم، وضاعفوا جهودكم ثانية.

حاولت امرأة أعرفها الإقلاع عن التدخين للمرة الأولى، لكنها فشلت. وبعد تفكير طويل أدركت أن جل ما كانت تبغيه هو تشغيل يديها، فراحت تحيك الصوف كلما أحست حاجة إلى سيجارة. فتمكنت خلال شهر من إنجاز سُترة لزوجها، وتخلصت من عادة التدخين نهائياً.

الرجولة الكاملة

حافظوا على عزائمكم:

إن الإرادة القوية تزداد قوة كلما حققت نجاحاً. فنجاحكم، مثلاً، في شحن إرادتكم للتخلص من عادة سيئة أو لترك وظيفة لا مستقبل فيها، يمنحكم ثقة لمواجهة تحديات أخرى.

كما يعزز سجل النجاحات الثقة بالنفس، ومع أنكم قد تواجهون مزيداً من المهمات الصعبة، فأنتم قادرون على قهرها تبعاً لما أنجزتموه من انتصارات سابقة.

الرجولة والنحك في العقل

إن التفكير أصعب الأعمال، وهذا هو
السبب في أن القليلين هم الذين
يختارونه.

هنري فورد

كثيرون هم الذين يشكون من فقدهم السلطة والسيطرة على الأفكار التي تجيش
بخواطهم .

ولكن كل هذه الشكاوي لا أساس لها من الصحة. إن التحكم في الآلة الفكرية في
مقدور كل إنسان كالتحكم في الآلة البخارية سواء بسواء. يشكون من عجزهم عن تركيز
أذهانهم، جاهلين أن التركيز ملكة تكتسب بالمران والتدريب. وإنما نعني بالتركيز مقدرة
الشخص على إملاء إرادته على المخ وإخضاعه وإلزامه الطاعة، وهذه المقدرة في طبيعة
العناصر التي تتطلبها الحياة الكاملة وبغيرها تصبح الحياة عبثاً لا خير فيه .

ويلوح لي أن أول ما ينبغي العناية به قبل البدء في العمل كل يوم، أن يهيباً الذهن
لنواحي النشاط المختلفة. فأنت حينما تستيقظ من النوم كل صباح تتفقد ملابسك عادة -
من الداخل والخارج. وتواجه خطر الموسي لإزالة الشعر من لحيتك، وتسخر جيشاً من
الناس لخدمتك - من بائع اللبن، والبدال، والقصاب، وبائع الخضر، كما أنك ترشو
معدتك بما تطلبه من الطعام حتى لا تسوء العلاقة بينك وبينها. فإذا كنت تفعل هذا فيما
يتعلق بجسمك، فلم لا توجه شطرا من هذه العناية إلى جهاز العقل، وهو أكثر رقة
وحساسية، وأشد دقة، فضلا عن أنه لا يتطلب مساعدة من الخارج ولا يحتاج إلا إليك
دون سواك من الناس؟ .

وإذن، عليك أن تدرب ملكتك الذهنية في الشارع، وعلى رصيف المحطة، وفي طريقك إلى المكتب، وهو تدريب لا يحتاج إلى أدوات ولا كتب ولا صحف ولا شيء آخر. ومع كل ذلك فهو ليس هيناً كما قد تتصور .

عليك منذ أن تغادر منزلك أن تركز تفكيرك في مسألة ما أيّما ما كانت في بادئ الأمر. وستجد أنك لن تسير بضعة أمتار، حتى تجد عقلك قد شرد منك. وتخلصت من هذه المسألة التي أخذت تفكر فيها، لتفكر في مسألة أخرى.

وواجبك في هذه الحالة أن تقبض على عقلك وترغمه على البقاء حيث أردته، وسيحاول الفرار منك أربعين مرة بهذه الطريقة قبل أن تصل إلى رصيف المحطة. ولا غرابة في ذلك فالشروء من عادات العقل المستهجنة، ولكن حذار أن تيأس، بل واصل العمل للتغلب عليه والقبض على ناصيته، فإن النجاح مع المثابرة لا شك فيه .

ولو أنك رجعت إلى ماضي حياتك لرأيت أنك قد استطعت تركيز فكرك مراراً عند الحاجة. أتذكر تلك الرسالة المستعجلة التي كان عليك أن تجيب عنها في عبارات دقيقة مختارة؟ أتذكر كيف قضيت ساعات منغمساً فيها، لا يشرّد ذهنك يميناً ولا يساراً؟. لقد كانت تحيط بك حينئذ ظروف وملابسات خطيرة، أشعلت فيك نار الحيوية واليقظة، فتمكنت من بسط السلطان على عقلك، لأنك وطدت العزم على إخضاعه بكل وسيلة ممكنة، لكي تنجز كتابة الرسالة فوراً .

ومتى ثابت على التركيز بغير انقطاع، أصبح في مقدورك أن تسيطر على عقلك، فالأمر لا يحتاج إلى غير المثابرة. والتدريب عليها لا يحتاج إلى زمان معين أو مكان خاص، ولا إلى أدوات أو آلات. وما عليك إلا أن تأخذ في التأمل وتركيز الفكر في مسألة ما، سواء أكان هذا في الشارع أم في القطار، أم على الرصيف .

وقد تسألني: « فيم تريدني أن أفكر؟ » والمهم أن تفكر وكفى، أن تؤدب الآلة المفكرة وتدريبها وتروضها على العمل. ومع ذلك فيجدرك بك أن تقذف عصفورين بحجر واحد، وترتكز تفكيرك فيما يفيد.

أمسك بناصية عقلك، وستري كيف أنك بهذه الوسيلة تمحو نصف سيئات الحياة ومتاعبها، وبخاصة القلق، والاضطراب وتلك الأمراض الخبيثة المعيبة الواسعة الانتشار، التي تملأ النفوس بالتعاسة والبؤس والشقاء، التي نسميها الهموم .

والآن وقد فزنا بنصيب وافر من المقدرة على تركيز الذهن، فماذا بعد؟. إن العقل أو المخ « إذا شئت » أكثر أعضاء الجسم تعقيداً، فمن العبث إذن أن تتركه خاملاً بعد أن روضته، وأمسكت بزمامه وأخضعته بعد جموح وشرود .

أما السبيل إلى ذلك فسهل يسير هو أن تعمل بالقول المأثور: «اعرف نفسك » وفي اعتقادي أن الصفة التي تنقص العقلاء والأذكياء في هذه الحياة، هي صفة التفكير والتأمل، وهذا ما يقصده به قولنا «اعرف نفسك » .

ويجهل الكثيرون معني التفكير، ظناً منهم أن الذهن لا يخلو من الفكر. إن المعني هنا ينصرف إلى التأمل في الأهم من عناصر الحياة - السعادة، والهدف الذي نرمي إليه فيما نؤديه من الأعمال، ونصيب أحكامنا على الأشياء من المنطق، والعلاقة بين سلوكنا وبين ما نقده من المبادئ .

إن السعادة مثلاً، يرغب فيها جميع الناس، ويسعي إليها جميع البشر، ولكن ندر منهم من اكتشفها، لأنهم يزعمون أن بلوغها محال. بيد أن هذا زعم باطل. لقد نال البعض منها حظاً وافراً، بعد أن تبين لهم أنها ليست مجرد لذة بدنية أو عقلية. السعادة حالة نفسية لا يصل إليها صاحبها إلا عن طريق واحد، ألا وهو تنمية الشخصية المفكرة وتقويتها، وتطبيق المبادئ والمثل العليا على نواحي النشاط وأنواع السلوك. لتذكر هذه الكلمات الثلاث وعلاقتها بعضها ببعض : المنطق، المبدأ، السلوك. ليس يعينني كثيراً أي نوع من المبادئ تعتنق، وإنما ما يعينني قبل كل شيء أن يكون هناك انسجام بين سلوكك ومبدئك. وليس هناك وسيلة للتوفيق بين هذا وذا إلا بالتأمل، والتفكير، والمنطق .

وقد تسأل: «ما بال اللصوص وقطاع الطرق يشقون في الغالب؟ » والجواب أن المبادئ التي يعتنقونها تتصادم والسرقة والنهب. فلو أنهم آمنوا بالسرقة، وأنسوا فيها

سمواً ونبلاً. لما كانت الأشغال الشاقة المؤبدة في نظرهم عقاباً لهم، وكان السجن عندهم نزهة روحية. والدليل على ذلك أن الأسري في الحروب الدينية أو الوطنية - مثلاً - يسعدون في العذاب، ويستمتعون بالحياة رغم حرمانهم من لذاتها، وذلك لأن سلوكهم يتفق ومبادئهم.

ومن الغريب أن المنطق وهو الذي يرسم لنا طريق المبادئ وخطّة السلوك، لا يقوم في حياتنا اليومية إلا بدور تافه، قليل الأهمية، إذ قيس بالدور العظيم الذي تقوم به العاطفة.

فالمفروض في الإنسان أن يمتاز عن الحيوان بعقله ومنطق تفكيره، ولكن الواقع أنه أكثر استجابة للغريزة والفطرة منه إلى التفكير السليم والمنطق. وكلما قلّ التفكير والتأمل، قلّ تطبيقنا للمنطق في حياتنا اليومية. ألا تغضب إذا قدم لك على المائدة لون من الطعام لم يحسن طهيه وتلقي اللوم على الخادم؟. فما الذي ينبغي عمله في هذه الحالة؟. أطلب إلى المنطق أن يتصل بالعقل، حتى تسعف بالجواب. سيقول لك العقل: إن الخادم المسكين لا ذنب له، لأن الطاهي هو المسؤول عن الخطأ. وسيقول لك أيضاً إن غضبك على الخادم لا يجدي نفعاً، فضلاً عن أنه يُحقرّك في نظر الغير، ولا يصلح من الطعام شيئاً.

وستري أنك ستفيد من الاستعانة بالعقل واستشارته دون أن يكلفك هذا درهماً واحداً. ففي مثل هذه الحالة - تعامل الخادم كأنه زميل لك، وثانياً تتصرف في المسألة بهدوء، وثالثاً تطلب بكل أدب، وبكل إلاح، تغيير ذلك اللون من الطعام، لأن هذا حق من حقوقك. وبذلك تكسب القضية وتبقي عزيزاً مكرماً.

إن مثل هذه العيوب الشخصية قد يفيد صاحبها أن يقرأ كتب علم النفس والتنمية البشرية، ولكن الحقيقة أن الكتب جميعها لن تصلح عيوبك ولن تخلق منك إنساناً آخر، كما تصنع عن طريق معرفة نفسك، ومحاسبتها عما فعلت في الماضي، وعما ستفعله في المستقبل.

إذا سألت أولئك الذين يقضون أوقات الفراغ في « قتل الوقت » عن سبب هذا

الإسراف في الميزانية اليومية الزمنية، أجابوك أنهم لا يميلون للأدب والمطالعة. إن هؤلاء لا يفرقون بين الكتب الأدبية الخالصة التي لا يستسيغونها، وبين الكتب العملية التي تتصل بعمل يومي أو هواية أو صناعة. مثال ذلك أنك قد تمقت المقالات السياسية، ولكنك تسارع في شراء كتاب عن تربية الخيل. إذا كنت مولعاً بهذا. والآن قبل أن أتحدث إليك عن الأدب والفن سأتحدث عنك، أنت الذي تكره الأدب والفن.

إن الفن - ويشمل الأدب - شيء عظيم الأهمية ومن أهم المدركات الحسية. بيد أن هناك ما يفوقه أهمية، إن أعظم المدركات الحسية في الحياة قاطبة، هو الوقوف على الأسباب ومسبباتها، ومتى ثبتت هذه الحقيقة في أذهاننا، وأدركنا في صورة لا تقبل الشك، أنه لا شيء في الوجود يحدث بغير سبب، اتسع أفق عقولنا وقلوبنا.

إن الرجل الذي يدرك معاني الأسباب ومسبباتها ويتفهمها، يتفادي الصدمات والآلام التي تصيب أولئك الذين يجهلون الحياة وتقلباتها وغرابة أطوارها، ويعيشون في أحضان الطبيعة البشرية، وكأن الطبيعة البشرية أمة أجنبية عنهم، لها عادات وتقاليد تختلف عن عاداتهم وتقاليدهم. أليس مما يوجب العار والخجل، أن يبلغ إنسان سن الرشد، ويعيش غريباً في بلاده؟

وفضلاً عن أن دراسة الأسباب ومسبباتها تخفف من آلام صاحبها وهمومه، فإنها تزيد الحياة بهجة، وتخلع عليها وشاحاً من الصفاء والطمأنينة.

إن ارتفاع أثمان السلع فجأة، وهبوط الأسهم هبوطاً مريعاً وانتشار المرض بسرعة البرق، وتضاعف أجور العمال، وزيادة النسبة المئوية للطلاق، وزيادة عدد المواليد الذكور خلال الحروب. لكل ظاهرة من هذه سبب وكل منها نتيجة لسبب أو مجموعة أسباب. والشخصية المفكرة تري الصلة بين هذه وتلك. ليست الحوادث وليدة الصدفة، وليست الحياة رمية من غير رام.

وقبل الإتيان على نهاية هذا الموضوع، أريد أن أوجه صديقي القارئ إلى بعض العيوب التي تشوه الحياة، وتشيع الاضطراب والفوضى في الميزانية اليومية الزمنية.

وفي مقدمة هذه العيوب، الغرور، فالمرور أحق مفتون، يتصنع العظمة والأبهة، ويدعي الحكمة، يسير في الشارع وكأنه عملاق خرج للنزهة يتبختر في مشيته، وقد نسي - وهو لا يعلم - حاسة الذوق. المرور إنسان متعب ممل، يتوهم أن له صفات ومزايا لا يدرك مداها فيثور ويشتد غضبه ويود لو أتيح له الانتقام من مجتمع لا يعرف قيمته ولا يحسب لمنزلته حساباً. ومما يؤسف له أن من أسهل الأشياء أن يكون الإنسان مغروراً، معجباً بذاته مفتوناً بعظمته .

أما العيب الثاني فيلخص في أن صاحبه يرتبط بروتين حياته اليومي كما يرتبط الجواد بالعربة، يجرها حيثما أرادته سيده، وفي الوقت الذي يحدده.

إن الجدول اليومي الذي ترسمه لنفسك ينبغي أن يكون خادماً لك، لا لأن تكون أنت خادماً له، حقيقة أن احترامك لهذا الجدول أمر واجب، ولكن ليس معنى هذا أن تنظر إليه كإله عليك عبادته وتلتزم أوامره ونواهيه.

وقد يجهل الكثيرون أن التزم في تنفيذ البرنامج اليومي يصبح يوماً ما عبئاً ثقيلاً لا على صاحبه فقط، بل على أهله وأصدقائه وكل من يحتك به أيضاً. وكم من زوجة مسكينة تتألم وتشكو لأن زوجها لا يقبل بتأناً أن يجيد قيد شعرة عن برنامج اليومي. ففي الساعة الثامنة بلا زيادة أو نقصان يخرج مثلاً للمشي، وفي الساعة التاسعة إلا خمس عشرة دقيقة يشرف في قراءة الكتاب الموضوع على المنضدة، وفي منتصف الساعة العاشرة يتناول طعام الإفطار، وفي العاشرة تماماً يكون جالساً وراء عجلة القيادة في سيارته. والويل لمن يتدخل في هذا النظام، مهما يجد من الحوادث ومهما يحل من الطوارئ.

ولست أريد هنا أن أقلل من أهمية السير على خطة معينة، ومراعاة أوقاتها، فالخطة ليست جديرة بهذا الاسم ما لم تحترم أوقاتها. ولكنها ككل شيء في الحياة تفتقر إلى المرونة. فالإمعان في احترامها كالإمعان في إهمالها، لا يؤدي إلى الغرض المقصود منها .

والعيب الثالث التسرع والاندفاع، صاحب هذا العيب مصاب بداء الوسواس، لا يهدأ له بال لأنه دائم التفكير فيما سيعمل بعد أن يفرغ مما يعمله الآن. وقد يؤدي به هذا

التسرع وذاك الوسواس إلى السجن، حيث تصبح الحياة ملكاً لسواه. ولا بد أن يؤدي هذا العيب بصاحبه إلى عادة يصعب التخلص منها، وهي ملء الكأس حتى يفيض على جوانبه، وشحن الميزانية بمواد لا قبل له على التصرف فيها، وواجبات لا طاقة له على القيام بها بتاتاً، أو على الأقل على الوجه الأكمل .

من الناس من تتجه شهوته نحو السرعة، فلا يستطيع أن يعيش بغيرها. وفي اعتقادي أن السرعة المطردة خير من النعاس الطويل .

ومن وسائل العلاج في حالة الميل إلى السرعة والاندفاع، استعمال المليينات. مثال ذلك أن صاحبك الذي يصحب كلبه للنزهة في الساعة الثامنة بالضبط، ويعود في التاسعة إلا ربعا ليأخذ في قراءة الكتاب الموضوع على المنضدة، يمكنه أن يخصص لنفسه فترة استراحة مدتها خمس دقائق بين النزهة والمطالعة، يجلس فيها في هدوء وسكون .

أما العيب الأخير وهو الأشد خطراً، فقد سبقت الإشارة إليه، وهو التعرض للفشل عند الشروع في عمل .

إن الحيبة في مستهل مشروع أو عمل، بمثابة قتل الوليد في مهده، فكل مشروع في بدء حياته دافع قوي من الدوافع الإنسانية، وباعث من أشد البواعث التي إذا ما كُتِب لها أن تعيش نمت وكبرت وترعرعت فأكسبت صاحبها حيوية. أو ليس مما يؤسف له أن تقتل هذه الحيوية وهي بعد ناعمة الأظفار؟

ومما يجدر معرفته أن هذا الدافع لا يَحتمل إلا القليل من الأعباء، الخفيف منها. فإياك وتحميله فوق الطاقة، وإياك أن تضطره إلى الجري قبل أن يتعلم الجسو ثم المشي، ومتي عقدت النية على إنجاز عمل فعليك أن تفعل ذلك عن رغبة صادقة وطيب خاطر، وإن كلفك عناءً وتعباً، وليس ثمة ما يشرح الصدر كإنجاز مشروع تصعب بسببه العرق من جبينك .

الرجولة والتفكير السليم

إن العقل قادر على أن يصنع من الجحيم
نعيمًا، ويصنع من النعيم جحيمًا.

جون ملنون

كمال العقل من كمال الرجولة، والتفكير السليم من كمال العقل، وإليك عزيزي
مجموعة من القواعد التي تساعدك على التفكير السليم:

1- يُعد التجرد من الأهواء العاطفية أول مراحل التفكير الصحيح، كما أنه يعد
أقسي خطوات المنطق السليم، وقد حدث مرة أن استكشف أحد العلماء بعض الحقائق
التي تناقض نظرياته، فسجلها بكل دقة، وأولها نصيباً موفوراً من البحث والفحص،
لإبعادها عن كل مؤثر نفسي وتجريدها من كل خدعة تعترض سبيلها، لأنه كان يعرف
أن أهواءه الخاصة تُنكرها، فإذا وجد مظهراً آخر يناقضها فإنه يدقق أيضاً في بحثه ويوليه
قدراً أوفر من عنايته، حتى لا يتغلب عليه تحزبه الخاص فيفسد عليه تفكيره.

وما أحرانا أن نتبع هذا العالم في دفته، فنعرف مواطن الضعف في انحرافاتنا
الشخصية، ونبعد أهواءنا وعواطفنا فهي الآفة التي تعمي بصائرنا عن خدع المنطق
والتفكير، بل هي التي تغلق التفكير نفسه، وتخفي عنا أشياء واضحة.

2- العنصر الثاني للمنطق الصحيح هو الاستعداد لقبول أية فكرة أو نتيجة،
فسائل نفسك: هل أنا مستعد للتسليم بكل ما يقبله عقلي؟ وإذا تناقض منطقي
ومعتقداتي فعن أيهما أتخلى: منطقي أو اعتقادي؟

إن الإجابة على هذين السؤالين قد تثير حيرتك، فأنت تعرف أن في المنطق خداعاً،
وأن المعتقد غالباً ما يكون غير صحيح، فلماذا تتخلي عن معتقد تستريح إليه، لتمسك

بمنطق يخدعك؟.

لكن تمهل، فإن المنطق الذي يثبت أن $4 = 2$ ليس صحيحاً، بل يتعارض مع معتقد ثابت، وحقيقة أولية كما تري في كشف هذه الخدعة.

وحينها يهتز أحد معتقداتك التي تحرص على الاحتفاظ بها، ففتش عن الخطأ، حتى إذا استطعت أن ترتب تفكيرك، فإنه سيقودك إلى التخلي عن معتقدك أو التمسك به.

3- الدعامة الثالثة للتفكير السليم هي استعدادنا لانتقاد معتقداتنا وفحصها، إذ لا يجب أن تكون مقدسة، فإن اعتناقنا لنظرية معينة، وتمسكنا بأطرافها، كثيراً ما يُوقننا في تقديرات خاطئة، وأحكام مضللة بعيدة عن الصواب تجعل الناس يضحكون منا ولو بين أنفسهم.

وليس كالسياسي رجل يلح في الثبات على المبدأ، ذلك لأن السياسة يعرفون أنهم كثيرون الخطأ، ولا يجوبون أن يقف الشعب على أخطائهم، بل يريدونه أن يدافع عنها بقوة وحرارة، ولن يتوافر للشعب هذا الدفاع الأرعن إلا من طريق المعتقد العميق.

ولهذا يسرع الزعماء إلى اتهام أنصارهم بالمروق والخيانة إذا هم حاسبوهم على شيء من التصرفات، وفي حمية الدعاية الطاغية يضيع الحق ويُنكر، ويظل أفراد الشعب سادرين في جهالتهم.

ولكنك، كإنسان مثقف يدين لعقله أكثر مما يدين لأقوال لا روابط لها، يجب أن تحتكم إلى المنطق المجرد عن الأهواء والنزعات، ويجب أن يكون اعتقادك قابلاً للتحويل، حتى تعرف على الأقل أخطاءه ومواطن الضعف والقوة فيه، وحينئذ يتاح لك تقوية الضعف فاعتنق مثلاً حب وطنك وخدمته، واجعل ذلك اعتقادك الأساسي الأول، ثم ابحث كيف تنفذه بعيداً عن النزعات والأهواء.

4- كن دائم الاستعداد للتحويل عن اعتقادك إذا ثبت لك أنه غير صحيح، فإن كبار المفكرين وذوي الشخصيات القوية هم وحدهم الذين يجروون على الاعتراف بأنهم

الرجولة الكاملة

مخطئون، والتشبث بالاعتقاد الخاطئ أكبر أعداء التفكير السليم والحياة الحرة النزيهة، لأن التمسك بالخطأ يقود إلى أخطاء.

علي أنه ليس معني هذا أن تنغمر في التفكير لتحلل كل معتقداتك، وتهجر مسراتك وحياتك الاجتماعية، بل يكفيك أن تجد الضعف أو النقص في المعتقدات التي تري أنها تسبب لك المتاعب، أو التي يثبت أنها غير جديرة بالاعتناق.

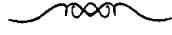
وفي الناس فريق ينكر كل الحقائق، ويتشكك في كل المبادئ، فحذار أن تكون واحداً منهم لأن قوة الاعتقاد تتحول داخل النفس وقوداً يدفعك إلى العمل. وما النشاط الإنساني إلا جزء من المعتقدات الشخصية، فإذا كنت تؤمن بأن مواصلة العمل تؤدي إلى النجاح، فإن هذا الإيمان يدفعك إلى الإخلاص في عملك وإلى أدائه على خير الوجوه، وإذا آمنت بالعكس فإن الخمول يعيش عليك.

ولا تحتد، أو تتعصب لأي مبدأ، ودع إيمانك لنفسك فلا تحاول أن تفرضه على الناس، ولا تجعله في مهب الريح تزعزعه كلمة، أو تعصف به مناقشة، فإن آراء الناس ومعتقداتهم تتناسب مع خبرتهم وثقافتهم وقدرتهم البدنية، وتبعاً لهذه المميزات الخاصة يختلف الناس في الرأي وفي طريقة التنفيذ.

ولو أنك لجأت إلى نجار وحداد وصانع خزف، وقلت لهم إنك تريد حامل مصباح كهربائي، فإن الأول يتجه إلى صنعه من الخشب، والثاني من الحديد، والثالث من الفخار، وقد تريده أنت من شيء آخر، ولكن ليس فيهم أحد مخطئ في تقديره، فأنتم جميعاً على حق، لكن الخبرة والمعرفة عند كل منكم قد غيرت وجهة نظره.

وما يقال في حامل المصباح الكهربائي ينطبق وأية فكرة أخرى، مع الفارق طبعاً، وإنك لتعد سيء التقدير إذا جزمت بخطأ مدرس لا يعرف شيئاً من علوم النفس، ويرى أن الطريقة المثلى للتربية وحفظ الدروس هي العصا. إنها خبرته، ولا سبيل إلى تحويله عنها إلا بزيادة مداركه بعلوم النفس والتربية. واذكر دائماً أن للحقيقة أكثر من وجه واحد، فإذا عرفت هذا فإنك تريح الناس، ويطمئن إليك الناس... وتصل إلى الرجولة الكاملة.

الرجولة سلوك



لا شك أن الحافز إلى النجاح ليس الغرض منه الكسب المادي فحسب وإنما أيضاً الكسب المعنوي. فالإنسان الذي يصعد درجات السلم في سبيل الوصول إلى العظمة إنما ينتشي وهو يري العالم تحته، وأنت إذا ما أديت واجبك، لا تبغي فقط العمل على زيادة أجرك ومرتبك وزيادة إمكانياتك المادية، وإنما تبغي أيضاً الامتزاج العاطفي، فتشجيع والدك لك على تأدية واجبك، أو تشجيع رئيسك لك على حسن تأدية عملك، يبعث في قلبك النشوة والسرور، ويرفع من روحك المعنوية ويشعرك بالإنسانية .

وهذه حقيقة واقعة أيًا كان الشخص الذي قام بالعمل كاتباً أم عاملاً أم ربة منزل أم طالباً أو حتى طفلاً صغيراً. وكذلك أيًا كانت طبيعة العمل سواء اتصل بالشؤون العادية اليومية كإصلاح سيارة أو إعداد لون من الطعام أو حفظ درس أو بيع سلعة ... إلخ. كما أنها حقيقة يشترك فيها الأشخاص من جميع الأعمار أطفالاً وشباباً وكباراً.

وإننا لا نغتبط لرضا والدينا أو مدرسينا أو رؤسائنا فحسب، بل إننا نواقون إلى رضا جميع من يحاطوننا في كل المناسبات، سواء أكانوا يتناقشون في مسائل مهمة أم في مسائل تافهة. فاهتمام الذين يحيطون بك يبعث السرور في نفسك، ومشاركتهم الوجدانية لك يسعدك، وقد يكون رأي من حولك فيك أكثر أهمية لك من رأي غيرهم من الناس. وقلما يحدث أن تتوقف لتفكر في مدى رضا الناس عنك، وأنتك لشعرت بالسعادة عند الرضا بما فعلت. في حين تشعر بالمرارة والسخط عندما تكون موضع النقد والتجريح.

وفي المناسبات المهمة يكون لفكرة الناس ورضاهم عنك الأثر في تصرفاتك وأعمالك. فمثلاً حسن لقائك لزميل جديد أو ما قدمته من معاونة لرجل عاجز، أو تعاونك مع زملائك في العمل، كلها أعمال ومناسبات إذا ما نالت رضا الناس وتقديرهم

كانت أعظم قبولاً وارتياحاً لنفسك .

ومما لا شك فيه أن رضا الناس وحسن تقبلهم لتصرفاتك من العوامل التي توجه سلوكك وتحفزك نحو الصعود والارتقاء. ويقيم بعض الناس لهذا الرضا وزناً كبيراً، وهم بهذا أكثر اهتماماً برضا الناس عن غيرهم. وكما يختلف الأفراد في الخصائص والصفات فإنهم يختلفون أيضاً في مدى حاجتهم إلى ثناء الآخرين وإطرائهم. ولا شك أن ثناء الناس وتقديرهم مما يدخل عليهم السرور .

ويحرص الكثيرون أن يكونوا عند حسن الظن بهم، وأن يكونوا دائماً موضع التقدير، حتى إنهم لا يقولون ولا يفعلون شيئاً يتوجسون أنه قد لا يكون موضع القبول من معاشريهم. وهؤلاء على رأي الناس فيهم ورضاهم عنهم، فيترددون في أن يفكروا أو يعملوا ما يكون مخالفاً لرأي جماعتهم، حتى ولو كانوا يعتقدون في قرارة نفوسهم وعقولهم أنهم على حق فيما يعتقدون، فتراهم يحجمون عن التصريح برأي مخالف خشية أن يتعرضوا لعدم رضا الناس.

وهذا التطرف في هذه الشهوة الشائعة لكسب رضا الناس يؤدي في النهاية إلى انزواء الشخصية، أو بمعنى آخر إلى غرض آخر غير المقصود منه. فإذا حدث مثلاً لطالبة أن ارتدت ملبساً مخالفاً للزي المدرسي، فإنها بذلك تبدو شديدة الحساسية كسيرة الخاطر بين قريناتها بهذا الزي المخالف لزيهم مما يؤدي بها الأمر لأن تعدم الثقة بنفسها.

وإذا حدث أيضاً لأحد طلاب الجامعة أن راح يجاري زملاءه في غيهم على مضض منه، وهو يعلم تماماً أنه يخالف بذلك ضميره ونظام حياته، إلا أنه لعدم ثقته بنفسه يخشي أن يخالف رأي المجموعة، فإن استمر يجاري زملاءه في مغامراتهم ومخاطراتهم خشية أن يثير خروجه عليهم احتقارهم له واستهزاءهم به، وخوفاً من أن يفقد زمالتهم، فإنه بذلك يتعرض للهزات النفسية .

وإذا حدث أيضاً لشخص يشتغل بالسياسة واختلفت آراؤه مع زملائه في المجتمع الذي ينتمي إليه. أو أولئك الذين يختلط بهم كل يوم فيدفعه عدم ثقته بنفسه إلى الإحجام

على مضض من المجاهرة بآرائه، لأنه لا يضمن أن يظل متمتعاً برضا زملائه إذا هو جاهر بها، ولذلك يلزم الصمت ولا يخاطر بالتعرض للنقد. وهو في هذا يتعرض أيضاً للهزات النفسية التي قد تطيح به.

ومن المؤكد أن مثل هذه المواقف والتصرفات مستهجنة غير مستحبة، سواء أكانت متعلقة بملبسنا أم بفعالنا أم بآرائنا، ولا يجوز أن نتجه نحو موافقة غيرنا في كل الأمور، أو إلى البعد عن الاستقلال في أفكارنا أو أعمالنا. فإن مثل هذا السلوك دليل على عدم النضج وفقدان الثقة بالنفس. وإذا اختلفنا في الرأي مع غيرنا فمن الخير أن نثير الأمر معهم في صيغة أسئلة لا يبدو فيها الغضب أو التعصب.

كما أنه ليس من المرغوب فيه أيضاً أن نقف دائماً موقف المعارضة من آراء غيرنا أو نتجاهل أفكارهم. وهذه طريقة يتبعها الشخص المتميز بغرابة أطواره التي تتعارض معارضة صارخة مع أحكام جماعته وسلوكها، أو الشخص الذي يدين بمبدأ «خالف تعرف»، فهو يتجاهل مقترحات الآخرين ويصر على آرائه، بل يضعها موضع التنفيذ دون مبالاة بأحد. وكون مثل هذا الشخص مخالفاً أو فريداً، لا يعني أن تشبته برأيه قد جاء نتيجة لاعتقاد راسخ في صوابه أو سلامة تفكيره، بل الواقع أنه لا ينبغي من تشبته إلا إظهار نفسه. لأنه غير واثق من اعتراف الآخرين بشخصيته فيحرص كل الحرص على أن يجذب الانتباه إليه، حتى إنه ليخاطر بأن يكون موضع النقد فذلك أهون عليه من تجاهلهم لشأنه.

ومن الغريب حقاً أن الناس بقدر ما يحرصون على الفوز برضا الآخرين، فإنهم يضحون بهذا الرضا في سبيل إظهار مكانتهم وتفادي تجاهل أمرهم، إذ ليس أشق على الإنسان من أن يتجاهله الآخرون، فالشخص الذي يتجاهله الناس غالباً ما يميل إلى كثرة المنازعة، لأنها على الأقل سبيل إلى جذب الانتباه إليه حتى ولو أدى ذلك إلى إثارة السخط عليه.

وليس هذا الأمر عسيراً على الفهم، كما أن مثل هذا التصرف ليس شاذاً أو نادراً،

بل الواقع أن هذا النوع من السلوك كثير الحدوث حتى بين الصغار، فالصغير الذي يعاكس ويعاند كثيراً، سرعان ما ينقلب إلى حمل وديع إذا ما كرست أمه وقتاً أطول لرعايته وأضفت عليه من اهتمامها قدرأ أعظم، فإنه لا يلجأ إلى مثل هذه الأفعال إلا إذا أهملته والدته، وعندئذ يعتمد إلى هذا السلوك الشاذ لكي يجذب اهتمامها إليه .

فالشاب الذي يسرف في الضحك العالي أثناء سهرة بين الأصدقاء، دافعه لمثل هذا السلوك هو غالباً الرغبة في جذب أنظار الآخرين دون أن يبدو أنه يعتمد ذلك .

وعلي هذا يجب أن نتوسع في تفسير معني رغباتنا في الفوز برضا الناس بحيث تشمل رغباتنا في جذب انتباه الآخرين إلينا. وهذا التوسع ينطبق على الناس جميعاً، وفيه تفسير لكثير من سلوكنا الذي قد نتحير أحياناً في تعليقه، كما أنه يفسر لنا أيضاً كثيراً من سلوك أصدقائنا ومعارفنا الذي يبدو مبهما غير واضح الهدف .

وأغلب الناس لا يصلون إلى هذا التصرف سواء أكان في محاولة كسب رضا الناس أو في غير جذب اهتمامهم، بل إن أغلبهم يهمل أن يكون عند حسن ظن الناس فيكيف سلوكه إلى حد ما بحسب مواقف الآخرين منه. ونحن دائماً على حذر من أن نسلك سلوكاً يعرضنا للنقد أو عدم الرضا، حتى ولو كنا نعمل جاهدين إلى المحافظة على كرامتنا والدفاع عن آرائنا.

ومهما يكن من شيء، فكلنا يحرص على أن يكون له مكانة يعترف بها الآخرون، ونغتبط عندما نجد أن هذه المكانة موضع الرضا، ولكننا قد نؤثر سخط الناس علينا مع اهتمامهم بنا على تجاهلهم لأمرنا.

ولا شك أن أسلوب الحديث الذي يوجه من الرئيس إلى مرؤوسيه يكون له أثر كبير في نفس المرؤوس وفي سير العمل.. فالرئيس الحاذق يمكن له بحديثه الكريم أن يفتح نفس مرؤوسه ويشجعه على الاستمرار وعلى تحاشي الأغلط، وهو بهذا أكرم وأنجع من الرئيس الخشن السريع المؤاخذة لمرؤوسيه الشديد التمسك بالهفوات العنيف في نقده..

وأضرب مثلاً آخر كثيراً ما نشاهده في الأماكن كالمطاعم مثلاً: وذلك بأن يأتي شاب مع صديقه ويحاول أن يشعرها برجولته وتجاربه في الحياة، فيأخذ في تأنيب الخادم الذي سرعان ما يعتريه الارتباك وتكثر أخطاؤه، وبذلك يتضاعف تأنيبه. ولكن كم يزيد إعجاب الفتيات لو كان أصدقاؤه من أكثر صبراً وتجنبوا التهكم ولاذع الكلام، فيستجيب الخادم لصبرهم وتقديرهم لضغط العمل، فيعمل على خدمتهم محاولاً جهده إرضاءهم. فرقة الأدب تقتضي معاملة الخادم بالحسنى، ولقد قال أديب إنجليزي: «إني أقدر أن أحكم على أخلاق الشخص بمعاملته لخادمه»..

فليس غريباً إذن أن يسلك شخص في معاملاته الاجتماعية سلوكاً مغايراً لسلوك أغلب أفراد المجموعة التي ينتمي إليها، وعلى الرغم من أن أغلبنا يريد أن يكون مشابهاً لغيره من أفراد المجموعة التي ينتمي إليها، فإننا نجد بعض الأفراد يفاخرون بأنهم يختلفون عن كل من عداهم، كما أن قليلين أيضاً يجهرون بأنهم يشعرون بالتعاسة إن عجزوا أن يكونوا مثل الآخرين في كل ما يفعلون، والمتطرفون غالباً ما يجدون صعوبة في التوافق والرضا مع مقتضيات الحياة.

وإنه من الحكمة أحياناً أن نخالف المجموعة، وكثيراً ما نسمع عبارات من باب المديح والثناء مثل: «لقد كانت لديه الشجاعة الأدبية ليدي رأيه دون خوف».. أو «لقد كان يستمد شجاعته من قوة آرائه»

وليس من السهل أن نتجاهل الميول الأساسية للطبيعة البشرية، ويجب أن نتذرع بالشجاعة إذا أردنا أن نخالف غيرنا.. ولنتأكد تماماً أننا على صواب عندما نتمسك ببعض الآراء التي تختلف عن آراء الآخرين وحيثئذ يكون تمسكنا بآرائنا عظيم النفع.

ماذا كان يحدث لو لم يجاهر العلماء بآرائهم مثل «لويس باستير» (*) مثلاً، هذه الآراء التي تعارضت مع الآراء الشائعة في عصره؟! كانت عجلة المدنية ستوقف ويعود العالم الفهقرى.

(*) هو عالم فرنسي طور علم الجراثيم والكائنات الدقيقة، وأثبت وجود الجراثيم والبكتيريا بالتجارب العلمية.

ولو أن «ماري كوري» (***) لم تتشبهت بأرائها في مراجعة الآراء المعارضة لها لعانينا نفس التأخر!!..

ولم يكن هؤلاء العلماء مجرد معارضين، بل كانوا يحاولون جهد طاقتهم أن يقيموا الحقائق التي اقتنعوا بأنها لا تقبل المجادلة، لأنها كانت تستند إلى أدلة علمية وتجارب. وفي مثل هاتين الشخصيتين لا تكون المخالفة أمراً يستحق المديح والثناء بل يجب أن تبلغ فيه المخالفة حد التطرف..

وبديهي أن أغلبنا ليس من أمثال كوري وباستير، فمعظمنا ينساق في تصرفاته مع الميل الإنساني الكامن للتجانس مع الآخرين، إذ تنقصنا المميزات التي تدعو إلى عدم التجانس والتي تميز بها باستير وكوري، وأتراهما من البارزين.

ولا يعني ذلك أننا جميعاً متماثلون، بل هناك دائماً فروق واختلافات بين الناس، ولو لم تكن دائماً فروقاً واضحة. ولكن معلوماً أنه ليس من السهل المعارضة، ذلك لأن روح الجماعات تكتسح الآراء العامة، فيقف الإنسان يفكر وحده في المجتمع دون مقدرة على مقاومة الموجة العامة.

فقد يضطر الإنسان إلى مسايرة العجلة العامة والاندفاع مع أصدقائه في مشاهدة مسرحيات سينمائية بالرغم من أن ميزانيته لا تسمح بذلك، وبالرغم من أن وقته لا يسمح أيضاً بذلك، ولكنه وهو في هذا التصرف إنها يندفع في غير تفكير جرياً وراء آراء المجموعة التي يأتلف بها.

وقد يتصادف أن تلتحق بدراسات مسائية لتحسين مركزك في عملك، فتحتفظ بسرية هذه الخطوة لنفسك خشية من أن يسخر منك زملاؤك، أو من أن تشذ عنهم بإرهاق نفسك بعمل إضافي في المساء لم يفكر فيه أحد من زملائك. وعلى العكس من

(**) عالمة فرنسية من أصل بولندي اكتشفت عنصر الراديوم المشع، وحصلت على جائزة نوبل في العلوم مرتين

عامي 1904-1906م.

ذلك قد تفعل الشيء وأنت غير راغب فيه، لمجرد أن هذا هو ما يجري به العرف وبدونه تحس أنك تبدو «مخالفاً».

إن الحكم على مدي صواب العمل على التجانس مع غيرنا أو اتباع ميول الجماعة التي حولنا، يتوقف على ظروف وملابسات عديدة، كل منها يجب أن تُدرس على حدة، ويجب أن ندرك بأن الميل الذي يدفعنا إلى التشبه بالآخرين هو الدافع الذي يكمن وراء الكثير من سلوكنا وسلوك أصدقائنا. وهذا يوضح بغضك للقوانين أو التعليمات التي تجعلك بمعزل عن الآخرين. وهو يكمن أيضاً وراء ترددك في أن تختلف عما يتبع أصدقائك ومعارفك .

ومهما يكن من شيء فليست مشكلتنا المباشرة تقرير مدي الصواب في انسياقنا وراء القوة الدافعة لأي حاجة من حاجاتنا الاجتماعية، بل إن ما يهمننا هو إدراك وجود هذه الحاجات وما يترتب عليها من تفسير للسلوك الإنساني، فحاجاتنا الاجتماعية هي المسؤولة إلى حد كبير عن سلوكنا وسلوك أصدقائنا ومرؤوسينا وأبائنا وأقاربنا، وفيها نجد الجواب الذي نطلبه لتفسير أفعال الأطفال والبالغين، لأننا جميعاً شخصيات بشرية تدفعنا قوى متشابهة .

الرجولة والضعف الإنساني

قال الأستاذ محمد زكي عبد القادر:

"كان صاحباي يتحاوران، وأنا وزمرة من الأصدقاء ننصت إليهما. أما أولهما فكان يُرغي ويُزبد، يضرب المنضدة بيده ويهدر بكلام مختلط من هنا وهناك. وكان ثانيهما في مثل هدوء الأعماق، يتحدث في اتزان، ويرتب حججه وألفاظه كأنه يرسم لوحة ذات أبعاد ومسافات وألوان وأضواء.

وحلالي أن أتابعهما، وحرصت كما حرص الأصدقاء، على أن ندعهما فلا تتدخل في شأنهما. وطال الجدل بينهما. أما الأول فكان لا يصبر على زميله حتى يتم كلامه، كان يحاول أن يهوش عليه ويحول بينه وبين الاسترسال، ولكن الثاني كان ثابت الحجّة، رصين القول، لم تخرجه محاولات صاحبه عن الاتزان والهدوء، ولم تدفع إلى لسانه كلمة نابية. كان من الواضح أن النصر في المناقشة إلى جانبه. وأحس زميله وطأة قوته، فتضاعفت ثورته وتضاعفت غلطاته، وانزل لسانه إلى ما لا يجب أن يكون. وهكذا خسر المعركة.

تمثل أمامي وأنا أرقب هذين الصاحبين جانبان من جوانب الحياة: القوة والضعف. أما القوي فعليه سماته: الثقة بالنفس، واحترام الغير، وسعة الأفق. قلما يلجأ إلى المهاترة والعدوان باللفظ أو اليد أو الإشارة. صدق من قال: إن القوة أشبه بمجري النهر كلما عمق قلت ضوضاؤه.

وعلى الضعيف سماته لا يشعر بقوة أصيلة في نفسه ومن ثم يحاول أن يكسبها من الخارج. كان موسوليني يقف في شرفة قصر البندقية منتفخاً مهدداً متوعداً مؤكداً للعالم أن وراءه عشرة ملايين من الجنود. وكان هتلر يرجح «الريخستاج»⁽¹⁾ وهو يصرخ أن ألمانيا سيدة الجميع.

(1) البرلمان الألماني في عهد الحكم النازي.

تري، ماذا كان مصير الطاغيتين؟

وما من ريب في أن قوة موسوليني وهتلر إنما جاءتهما أول الأمر من أن كلا منهما كان صدي لآمال شعبه. فلما استوي له السلطان، انقلب باحثاً عن مجده الشخصي فانتحل لنفسه ما يشبه القداسة، وراح يبطش بخصومه وينشر في البلاد ظلاماً من الإرهاب والجانسونية. انقلب أمره من رجل يعتز بثقة بني وطنه إلى حاكم مستبد يحيط نفسه بمظاهر الإرهاب والتخويف .

كان في أول الأمر يستمد قوته من الشعب الراضي، وانتهى به الأمر إلى أن أصبح يستمد قوته من الجند المحيط به .

وشتان بين الحاليين: كان في أولهما في غير حاجة إلى الإرهاب والضغط على الحرية والتجسس على الناس. كانت القوة فيه أصيلة كسبها من رضا الشعب وتأييدهم. ثم أصبح في الحالة الثانية يخاف النقد ويتحاشاه، يكره كل قلم حر ورأي حر فانزلت إلى سلسلة من التشريعات والإجراءات قيدت الحرية وكممت الأفواه. أحس أن قوته الأصيلة تتسرب منه فلجأ إلى مظاهر القوة تحيط به، كي تعوضه عما فقد من الأمن النفسي. ولكن هيهات.

وهكذا كلما رأيت رجلاً يبطش بخصومه ويضيق بحرية الرأي فينشر ظلاماً من الإرهاب. أرثي لهذا المسكين التعس وأعلم أنه على شفا الهاوية.

إن الأمة قد تضع على شخص من الأشخاص ثقها وحبها لأنه يجيد التعبير عن أمانيتها وآلامها ولكن ما أعظم ما يقع مثل هذا الشخص في الخطأ إذا حسب أن هذه القوة ذاتية، فانحرف على واجبه في رعاية مصالح بلاده وحول اهتمامه إلى مصالحه. إنه حينئذ يفقد تأييد الأمة فيفقد مصدر قوته. وقد ينحيل إليه أنه مستطيع أن يستعيض عن ذلك بقوة الحكم والسلطان، فينزلت إلى نوع من الدكتاتورية البغيضة .

يبدو كأنه في أوج قوته، بينما يكون في الواقع قد فقد الجدار الذي يستند إليه فهو

يتخبط ذات اليمين وذات اليسار. هنا يبدو كارها لكل رأي حر ولكل فكر حر. هنا تكون كل مظاهر تصرفاته كأنها القوة الباطشة، بينما تكون في الواقع الضعف المستتر والإحساس بأن الأرض تميد من تحت قدميه فهو يضرب على غير هدى.

إن القوة اليوم أصبحت قوة الشعوب وليست قوة الأفراد. والسيادة اليوم للدساتير وليست للإرادات المستبدة التي تمليها نزوة من النزوات أو شهوة من الشهوات. وقد مبيى الوهم لأحد من الناس أنه بلغ مبلغ السلطان وأنه قادر أن يسكت كل صوت يرتفع أمام جبروته، ولكن المسكين يعيش في النور بعقلية الظلام.

ساورتني هذه الخواطر، وأنا أرقب صاحبي وهما يتحاوران. ولعلني استطردت، ولكنني لم أجاوز حديث القوة والضعف..".

هذه الخاطرة تلفت الانتباه إلى أن ما قد يبدو أنه مظهر للقوة إنما يعكس في حقيقته ضعفاً وعجزاً، والعكس صحيح.. فالحاكم المستبد الذي يحيط نفسه بأسوار الحراس والجنود، لا يفعل ذلك لأنه قوي وذو بطش، بل لأنه خائف، وضعيف، ولو كان قوياً حقاً لسار آمناً بين شعبه..

فالقوة الحقيقية في أن تستطيع أن تفعل، وأن يكون ما تفعله صحيحاً وحقاً، ساعتها لن تخاف ولا تحاول تكميم الأفواه وإرهاب الآخرين..

جانب مهم أيضاً يرتبط بتكويننا كشرقيين، وهو أن كثيرين منا يعتبر الرحمة والشفقة والتواضع والحنو على الناس مظهراً للضعف، بالأخص إن كان الرجل صاحب سلطان ونفوذ، وقد علمنا ديننا وسيرة نبينا وصحابته أن الرجولة الحققة في الرحمة والشفقة، شريطة أن تكون في موضعها..

انظر لذلك الرجل الذي دخل على النبي ﷺ فوجده يُقبل سبطه الحسن بن علي، فتعجب الرجل، وظن ذلك مخالفاً للخشونة والرجولة والقوة، فقال: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً، فنظر إليه رسول الله ﷺ، ثم قال: [من لا يرحم لا يرحم].

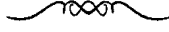
كذلك يظن أكثرنا أن الدموع في أوقات التأثر ضعف، أما رسول الإسلام ومعه الأنبياء السابقون فيعلموننا أن الدموع قوة روحية تطهر النفس وتغسل آثامها، يروي أن النبي ﷺ تلا قول الله عز وجل في إبراهيم: ﴿ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لِغَيْرِكَ مِنَ الْإِسْلَامِ فَمَا جَاءَكَ مِنَ الْإِسْلَامِ إِلَّا الْغَيْبُ فَاصْنَعْ لِي مَا تَشَاءُ ﴾ (إبراهيم - 36) الآية وقال عيسى ﷺ: ﴿ إِن تَعَذَّبْتُمْ فَاتُّبِعْتُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْغَافِلُ الْحَكِيمُ ﴾ (المائدة - 118)، فرفع يديه وقال: " اللهم! أمتي أمتي " وبكى. فقال الله عز وجل: يا جبريل! اذهب إلى محمد، وربك أعلم، فسله ما يبكيك؟ فأتاه جبريل عليه الصلاة والسلام فسأله. فأخبره رسول الله ﷺ بما قال. وهو أعلم. فقال الله: يا جبريل! اذهب إلى محمد فقل: إنا سنرضيك في أمتك ولا نسوءك.

ولا يقتصر البكاء على أمور الآخرة، فقد كان (ﷺ) يبكي أحبته وأهله، حين توفي ابنه إبراهيم، قال: إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن، وإنا لفرأفك يا إبراهيم لمحزونون.

وبكى (ﷺ) لما رأى ابن متبناه السابق زيد بن حارثة.. فعن ابن مسعود قال: لما قتل زيد بن حارثة أبطأ أسامة عن النبي (ﷺ) فلم يأت. ثم جاءه بعد ذلك أرقام بين يدي النبي (ﷺ) فدمعت عيناه. فبكى رسول الله (ﷺ) فلما نزلت عبرته قال النبي (ﷺ) لم أبطأ عنا ثم جئت تحزننا؟ قال: فلما كان الغد جاءه. فلما رآه النبي (ﷺ) مقبلاً قال: إني للاق منك اليوم ما لقيت منك أمس فلما دنا دمعت عيناه فبكى رسول الله - ﷺ.

نعم إن البكاء والرحمة من صفات الرجال العظماء..

الثقة بالنفس



اعرف نفسك واعرف عدوك، ثم خض
مائة معركة. فسوف تنتصر فيها
جميعها.. قائد عسكري صيني

هل أنت عديم الثقة بنفسك وبمقدرتك على ملاقات الحياة وجهاً لوجه؟. هل
تشكو من خجل أليم؟. هل تضيق صدرًا بالمجتمعات، وتشعر بالحرج والارتباك أمام من
لا عهد لك به من الناس؟. ألا تشعر بالارتياح حقيقة، إلا إذا كنت وحدك؟.

إذا كانت إجاباتك نعم .. فأنت خائف. أتشعر أن الناس يسيئون فهمك، وأنهم لا
يقدرونك، وأن العالم ضدك؟.

هل أنت كثير التفكير في الماضي والتأمل فيما مضى؟. هل تشعر أنك ارتكبت إثماً أو
وزراً نحو شيء أو شخص معين - سواء حدث فعلاً أم لم يحدث؟

هل تحمل بين جوانحك لأحد والديك حقداً، لسوء معاملته إياك في طفولتك؟.
هل أنت شديد الغيرة على أخ لك أو أخت؟. هل تميل إلى مشاركة أصدقائك في السراء
والضراء، أم تميل أن تكون أنانياً، تأخذ ولا تعطى؟. هل تحترق بنار الغيرة إذا ما رأيت
زوجك يُحادث غيرك، وتتألم لذلك؟.

كل هذه ألوان متنوعة من الخوف .

هل أنت دائم التفكير في نفسك، دائم الشعور بما يحدث لك؟. هل تتوجس شراً
من أمور مبهمه مجهولة تتوقع حصولها جاثمة أمامك ولكنك لا تراها؟. هل أنت سريع
الانفعال من ترهات وتوافه لا تقدم ولا تؤخر؟. هل تستشيط غيظاً وغضباً وتحشي أن
يؤدي بك ذلك إلى حيث لا تستطيع أن تسيطر على نفسك؟.

هل أنت عنيف في حبك، عنيف في كراهيتك؟ هل أنت كثير التحيز، شديد التعصب؟. أتجد صعوبة في التزام حسن العلاقة مع الآخرين؟ .

أتكره الاستيقاظ من النوم صباحاً؟ وهل تشعر دواماً بالتعب عند قيامك من النوم، ولا تستعيد راحتك إلا بعد ذلك بعدة ساعات؟ هل يزول عنك التعب في الساعات المتأخرة من النهار، وتحس بشيء من البشر والنشاط في الساعات المتأخرة من المساء، عندما يكون غيرك متأهباً للإيواء إلى فراشه؟ .

هذه كلها أعراض معروفة لتوتر الخلايا العصبية وشدة حساسيتها، هل تشعر أحياناً أن رأسك تدور وفكرك يضطرب وأن عقلك صفحة بيضاء وذهنك رقعة خاوية خالية؟ أيخيل إليك أنك في غير عالم الحقيقة وتخشي أن يظن الناس ذلك فيك؟. أمن العسير عليك أن تتخذ قراراً في شيء؟. أتقدم رجلاً وتؤخر أخرى قبل البت في أمور ومسؤوليات عادية؟ هل تجد نفسك مضطراً على الدوام أن تستعين برأي غيرك، فيما تبسح وتشتري، وما تلبس وما تعمل؟ .

هل تأتي أعمالاً تكرارية تسلطية، قد لا يعرفها فيك سواك؟

هل من عادتك أن تتشاءم من أرقام معينة أو أسماء، أو أماكن؟. هل تحس بألم أو مضايقة أو عدم ارتياح، إذا لم تتجنب هذه الأشياء، أو تنصاع لهذه الخزعبلات؟ هل تخاف: الوحدة؟. الظلام؟ الأماكن المزدحمة؟. الرعد والبرق؟ مصادفة الجنازة؟. عبور الطريق؟ رؤية القطط أو غيرها؟.

هل تخشى عادة أن تكون قد نسيت غلق خزانتك، أو باب بيتك، أو إطفاء المصباح الكهربائي، أو موقد الغاز؟ وهل كثيراً ما يدفعك الشك إلى الرجوع إلى تلك الأماكن مرات للتأكد مما حدث فعلاً، إن الكثيرين الذين يشكون من هذه الأشياء ليسوا مجانين، وليسوا في حاجة إلى تحليل نفسي أو مثل ذلك من أنواع العلاج. إنها كل ما بهم أن الطاقة العصبية فيهم هبطت إلى درجة تتطلب الدواء والعلاج بالطريقة التي أطيننا في شرحها.

هل تشكو من حركات عصبية، مثل ذلك، رفة العين، وتقطيب الحواجب، وتقلصات الوجه، وارتعاش الأيدي، هل يتصبب منك العرق بكثرة تخجلك؟ هل تشكو عللاً بدنية متنوعة؟

هذه العلل جميعاً نفسية، وسببها أن الجهاز العصبي لا يؤدي وظيفته على الوجه الأكمل.

هل يخيل إليك أحياناً أن حواسك تخونك؟ هل تسمع أصواتاً وتري أشباحاً لا وجود لها؟ هل تفقد أحياناً حاسة الشم أو الذوق؟ هل تسلك أحياناً مسلكاً شاذاً لا عهد لك به من قبل؟ هل تظن أنك على وشك الجنون، لأنك تشعر أنك غريب عن نفسك، بعيد كل البعد عما كنت؟

ليست هذه أعراض جنون، ولكنها عوارض عصاب. إن أكثر الناس يصابون في وقت ما من أوقات حياتهم ببعض هذه الأعراض أو كثير منها. والكثير منهم يروح تحت نيرها أعواماً طوالاً. وهي كثيرة الانتشار بدرجة تدعو للدهشة حتى إن الكثيرين من المشتغلين بالمهن الطبية يمرون عليها مر الكرام ظناً منهم أنها ليست جديرة بالاهتمام بها ويصرفون مرضاهم بقولهم إنها علل وهمية. والواقع أنها ليست كذلك. إن هذا الجيش من المرضى الذين تؤلمهم هذه الأعراض والأحاسيس، لا يتركون مجالاً للشك لأنها علل حقيقية، لا من نسيج الخيال.

ولا شك أن النجاح في الحياة لا يعود على الإنسان بمكسب مادي ومعنوي فقط، وإنما يعود على المجتمع أيضاً بالفائدة الكبيرة - فالناجح في حياته رجل عامل يقوم بواجبه كإنسان وكعضو في الهيئة الاجتماعية - ونجاحه يكسبه احترام الناس جميعاً وثقتهم فيه مما يعود على حالته المعنوية بالتقدير والإكبار، ولا شك أيضاً بأن النجاح يربطه بعمله ويجعله كبير الثقة في نفسه - فالذي ينجح مثلاً في أحد العلوم، أو أحد المواضيع ككتابة القصص أو لعب الكرة أو يبرز في علم الجراحة يصبح كبير الشغف بهادته قوي الميل نحو عمله وهو إذا باشر عمله بعد ذلك إنما برغبة، مما يجلب إعجاب الناس به وهكذا يجره النجاح

إلى نجاح آخر فيزداد بذلك ثقة في نفسه. وهذا هو السبب الذي يجعل الطفل يدق طبلته ويضطرب للضوضاء التي تحدثها في حين أنه لا يبدي اهتماماً بالمسائل الأخرى كالصور المعلقة على الحائط، فالطفل يشعر بأنه موفق عندما يدق الطبله ولذلك يشعر بسعادة أثناء لعبه بها. ولكنه لا يستطيع فهم موضوع هذه الصور ولذلك لا تجلب له السعادة .

ولعل ذلك هو السر في أن فتاة قد تحب صنع ملابسها الجديدة بنفسها بينما لا تميل لصنع الكعك، والسبب في ذلك أنها أجادت صنع الملابس وبذلك شعرت بالرضا للنجاح في هذا العمل، ولكنها عندما حاولت صنع الكعك لم توفق لم تشعر بنشوة النجاح، كما أن الذي يلح على رئيسه أن يبقيه بمقر الشركة والقيام بأعمال مسك الدفاتر مثلاً بدلاً من المرور على عملاتها في الخارج، يكون الدافع إلى ذلك أن التوفيق قد صادفه في إمساك الدفاتر عن الخارج، ومن أجل ذلك لا يرحب بالعمل في الميدان الكريه إليه أي الميدان الذي لم ينجح فيه .

ومثل هذا الشعور بالتوفيق هو الذي يفسر لنا سر تطوع الناس للقيام بالأعمال المختلفة المتعلقة بالتمثيلات التي قد تقدمها الجمعيات العمومية مثلاً أو الجمعيات الخيرية. فبعضهم مثلاً يتطوع لأعمال الدعاية والنشر، والآخر يوجهون عنايتهم للأضواء والملابس والمسرح. فكل منهم يتطوع للقيام بالعمل الذي يشعر أنه يجيده، فالمتطوع للقيام بأعمال الدعاية يشعر بنشوة السعادة لتوفيقه في عمله الفني، والذي يهوى التمثيل يكون غالباً من المجيدين فيه، والفتاة التي تختار صنع الملابس تكون ماهرة في تصميمها وحياتها. وبديهي أن الفنان الذي يستعمل الفرشاة والقلم لا يجد ميلاً للقيام بأعمال الحياكة، كما أن المختصة في تصميم الأزياء لا تميل إلى محاولة القيام بدور في التمثيل كما لا ترضي الممثلة المجيدة أن تتولى بيع التذاكر وهكذا .. ومجمل القول إننا جميعاً نميل إلى القيام بالعمل الذي نثق بأننا نجده كما نرغب في أن نحاول القيام بالعمل الذي يصب قدرأ من النجاح والذي يجعلنا نشعر أننا قد قمنا بشيء يستحق التقدير .

وأنه لمن السهل أن نعلل لماذا نفضل نوعاً من النشاط على آخر أو لماذا نعارض

مشروعاً مقترحاً. أن الذي يكمن وراء هذا السلوك هو رغبتنا في النجاح فيما نؤديه، ومن أجل ذلك نسلك سلوكاً مدفوعاً بعوامل لا شعورية، فمثلاً هناك صديقان ذهبا لتمضية عطلة نهاية الأسبوع في منزل زميل لهما في الريف، وعقب وصولهما اقترح مضيفهما أن يذهبا للصيد السمك إلا أن أحد الضيفين اقترح لعب الكرة، أما الآخر ففضل لعب الشطرنج. والواقع أن كلا من هؤلاء الثلاثة كانت له هوايات متعددة يستمتع بها. فاقترحات كل منهم إنما بناء على الرغبة التي تحيى في صدره للقيام بنوع من النشاط كانت محصورة في الأشياء التي يتفوق فيها كل منهم ويبلغ فيها أعظم نجاح. إن أحداً منهم لم يفكر مطلقاً في أن يباهي الآخرين بمهارته، ولكن كلا منهم كان يعبر عن دوافع كامن، والواقع أن الرغبة في النجاح تملكنا جميعاً ولذلك نرتاح إلى عمل الأشياء التي نجدها. فهي أكثر متعة للنفس .

كانت فتاتان تعدان سهرة في دارهما لبعض الصديقات. فاقترحت إحدهما أن يكون القيام بنشاط حركي تسلية الليلة. أما الأخرى وقد كانت بدينة عسرة الحركة فقد اقترحت القيام ببعض الألعاب المسلية حول المائدة، إنه من السهل هنا أن ندرك الأسباب التي تكمن وراء كل من الاقتراحين. أحب شيء لدينا هو أن نعمل الأشياء التي نجدها، فإننا بذلك نحقق رغبة لا شعورية لإشباع إحدى حاجتنا، وهي النجاح فيما نؤديه فقد يحدث أن يكلفك البعض في دراستك بكتابة بحث في موضوع ما؟ فتوجه إلى المكتبة كالمعتاد لتختار المراجع التي بدت لك من عناوينها مفيدة مساعدة على كتابة البحث، ولكنك عندما تقرؤها قد تجدها مليئة بالكلمات الغريبة والشرح المعقد حتى يصعب عليك فهمها. ما الذي تفعله في مثل تلك الحالة؟ قد نعلم إلى أن تصرف النظر عن تلك المراجع الغريبة المعقدة

وسواء أكننا في المدرسة أم خارجها فإن قراءة كتاب مليء بالاصطلاحات الفنية التي تخرج عن دائرة معرفتنا ومعلوماتنا هي بلا شك تجربة لا تبعث على الارتياح، فالمجهود الذي نبذله في فهمها يذهب هباء، وعند ذلك ندرك جيداً أننا قد أخفقنا. وفي مثل هذا الموقف لا نتردد في اختيار كتاب آخر يقل فيه ورود مثل هذه المصطلحات

الصعبة، ويشرح لنا ما نريده بطريقة يسهل علينا فهمها. ويكون مثل هذا الكتاب أبعث على الرضا لأنه يعيننا على أداء ما نحن بصدده ويصبح النجاح بواسطته أقرب مثلاً .

ولعلك لاحظت مرة أن طلب منك أحد الأصدقاء معالجة قفل استعصي فتحه. قد تكون على جانب كبير من المهارة في مثل هذه العمليات، قادراً على معالجة الأقفال التي تبدو عسيرة الفتح، وقد تجد لذة في استعمال الأدوات الدقيقة فتنجز عملك بمهارة فائقة. ولكن في هذه الحالة قد تجد نفسك وقد صاحبك سوء الحظ. فالقفل الذي معك لم تر مثله من قبل إنك تفحصه بدقة وتحاول مراراً وتكراراً أن تصلح عطبه، وأخيراً تضيق به ذرعاً ويتابك الغيظ والضجر فتحطمه شأنك في ذلك شأن القرد الذي أراد أن يصل إلى ثمرة موز معلقة في أعلي الحائط بينما إلى جوار الشجرة كرسياً كان في طاقته أن يستعمله ليقفز عليه ولكن تفكيره الضيق لم يرشده إلى ذلك فحطم المقعد في حنق وغيظ. لا شك إذن أنك لم تجد أية متعة في تلك التجربة الفاشلة .

ألم تر طفلاً صغيراً يحاول أن يلهو بقطار كهربائي يلعب به أخوه الكبير؟ ماذا يفعل عندما يواجه تركيبه المعقد ويفشل بمجهوده في تسييره؟ الغالب أنه لا يجاهد كثيراً، فليس من السهل على الإنسان أن يشعر بالفشل بل أنه قد يتخلي عن القطار ويذهب إلى حال سبيله أو قد يقذف به بعيداً عنه وقد تملكه غيظ وغضب ولا شك أنه يكون أسعد حالاً حينما يلعب بقطاره الزنبركي الذي يجد سهولة في تسييره واللعب به.

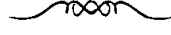
إن كل فرد يصبو إلى النجاح. فالشعور بالرضا الذي يأتينا نتيجة لبلوغ هدف إن هو إلا شعور ممتع ومهما كانت طبيعة الهدف نفسه، كبيراً كان أم صغيراً، صعب المنال أم سهل الوصول، فإن بلوغه دائماً يبعث الرضا في النفس.

ولا شك أن مثابرة الباحثين في معامل العلوم وهم يمضون سنين طويلة يدرسون ويجرون التجارب المرة بعد الأخرى، ويكررونها مع تغيير طفيف فيها، هذه المثابرة تدعو إلى الدهشة، فالباحث يستنفد الوقت الطويل والجهد المتواصل في محاولاته المضيئة، فما الذي يدفعه على الاستمرار في العمل؟ إن الدافع القوي وراء محاولته الطويلة المضيئة هو

الشعور بالرضا عندما يصل في النهاية إلى النجاح. فكل خطوة موفقة يخطوها تشحذ عزيمته لكي يواصل جهوده إلى الهدف المطلوب. وإن الإنسان ليعجب إذا فكر في مقدار الوقت الذي يتطلبه إعداد مشروع كبير، كبناء جسر ضخيم، أو إنشاء طريق رئيسي، أو حفر نفق، ويعجب لمقدار العمل الذي يتطلبه تلحين سيمفونية، أو تأليف قصة؟

إن إتمام أي نوع من العمل يتطلب مجهوداً يمتاز بالمثابرة والصبر والأناة، والسبب الذي من أجله يواصل العالم أو الفنان أو الصانع عمله ولا يفارقه هو أن الجائزة النهائية، جائزة النجاح والتوفيق، عظيمة القدر. وهذا هو الحال أيضاً عندما نشرع في تصميم منزل أو قبة أو في تصويب الكرة إلى الهدف، أو في زراعة النبات. إن المتعة التي تصاحب العمل عندما يبلغ نهايته هي الدافع الذي يكمن وراء محاولتنا إتماماً ما نحن بصدده. إن إنجاز العمل الذي شرعنا فيه يعبر عن حاجة نشعر بها جميعاً منذ طفولتنا وفي جميع أطوار حياتنا. والنجاح حتماً يجلب لنا الشعور بالرضا ويعيننا على الفوز برضا الناس عنا. وهو يؤثر في نمو الشخصية بإرساء الشعور بالرضا لتوفيقنا فيما نطلبه والفوز بإكبار الناس لنا. إن هذه المشاعر تبني الثقة بالنفس وتعمل على تيسير العلاقات بالمجتمع.

الكياسة



الكياسة هي فن ملاءمة الأفعال
لمقتضى الحال، سواء في بيئة العمل أو
بيئة البيت أو محيط المجتمع عامة.
ويرسم للناس السبيل إلى استكمال
ذلك الفن، للوصول إلى الغاية القصوى
من النجاح وإلى الرجولة الكاملة.

ما هي الكياسة؟

منذ أقدم العصور والإنسان مشغول الذهن بالبحث عن معيار دقيق يقيس به
الناس، بل يقيس به نفسه، حتى يكون على بينة من اختيار صحبه، أو شريكة حياته، أو دائرة
عمله. ولو رجعنا إلى علماء النفس المعاصرين، لما وجدنا عندهم مقياسا لتلك الأغراض
أدق من مقياس الكياسة أو السلوك الذكي، وتعريفها لديهم من اليسر والوضوح بمكان .

- إن الشخص ذا الكياسة هو الذي يستطيع بسلوكه في بيئة معينة أن يحل المشاكل
التي تعترضه في تلك البيئة .

والكياسة تقوم على ثلاث دعائم أساسية :

1- الدعامة الأولى : هي رغبة الشخص في حل المشكلة.

2- الدعامة الثانية : هي قابليته لحلها.

3- الدعامة الثالثة: هي كفاءته لعلاج العلاقات الإنسانية المتصلة بتلك المشكلة، على
تشابك تلك العلاقات وتعقدها .

ولعل أهم العوامل هو حسن فهمك للناس عامة، حتى يتسنى لك أن تفهم من
حولك منهم في بيئة معينة. وكل إنسان منذ طفولته إلى مماته مولع بمقارنة نفسه بسواه من
البشر، وبالحكم على سواه من البشر.

وطريقة فهمنا للناس هي التي تعين وتقرر مدي توفيقنا في اختيار شريك الحياة. وتمتعنا بحياة عائلية سعيدة، أم نحن من وقود محاكم الأحوال الشخصية الذين لا يرجي لهم وفاق زوجي مهما بدلوا من أزواج.

وطريقة فهمنا للناس هي التي تعين وتقرر مدي نجاحنا في تخير الصديق الذي يعيننا على التقدم والتوفيق في بلوغ غاياتنا من الحياة. أم نحن لا نختار إلا أصدقاء السراء، الذين تحتفي آثارهم عند أول نكبة نبتلي بها؟ .

وإذا نظرنا إلى الدعائم الثلاث للكياسة، وجدنا أنها تقسم الناس إلى سبعة أنواع واضحة :

1- النوع الأول من الناس تتوافر لديه القدرة على حل مشاكل بيئه ما، ولكنه يفتقر إلى ذلك الحب، والكفاءة في معاملة الناس الذين يتصل بهم ذلك الحل. وأكثر من نعرفهم من الفاشلين ينتمون إلى هذا الضرب. وأنا شخصياً أعرف رساماً من أبرع الرسامين. وهو أستاذ لامع في رسم الإعلانات. وكلما ذهب إليه عميل لم يرفع نظره إليه، وجعل البرود والتجاهل يسودان اللقاء. وأخبرني هذا الرسام أنه يحتقر رسم الإعلانات، ويرى أنه عُبن في تقرير مهنته، لأنه خلق للفن الرفيع، ولذا لا يجد رغبة في عمله، ولا ميلاً لحسن استقبال عملائه، ففشل في الرسم التجاري ولم يستطع تحقيق أمنيته في الرسم الرفيع، لأنه غير راغب فيه الرغبة الكافية واحتمال بأساء الفقر والحرمان إلى أن تواتيه الشهرة بعد مشقة.

2- والنوع الثاني من الناس تتوافر لديه الرغبة في حل مشاكل بيئه ما، ولكنه يفتقر إلى القدرة على حل تلك المشاكل، وإلى الكفاءة في معاملة الناس الذين تتصل بهم تلك المشاكل. وأكثر الشبان الحديثي التخرج في المعاهد والمدارس ينتمون إلى ذلك الطراز. ولا يُرجي لهم فلاح ما لم يرتقوا عن هذا الخضيض، فالرغبة في النجاح لا تكفي للنجاح ما لم يسعف الرغبة اقتدار وحسن فهم للناس.

3- والنوع الثالث من الناس لديه الكفاءة في معاملة الناس وحسن التفاهم معهم لحل مشاكل بيئة ما، ولكنه يفتقر إلى الرغبة في ذلك الحل وإلى القدرة عليه. وإلى هذا الضرب ينتمي كثيرون جداً من الأشخاص المحبوبين الذين لا يقدر لهم أن يظفروا بنجاح كبير في أي شيء. فملايين وملايين من الناس يحظون بالاستمرار والبقاء في وظائفهم ومهنتهم، لا لجدارة فيهم، أو حبهم لتلك المهن، بل لأن الناس يستريحون إلى معاملتهم رغم قلة كفايتهم المهنية أو رغبتهم في إنهاء تلك الكفاية .

ومثل هؤلاء تغص بهم المؤسسات، ويمكنك الحصول على خدمات أي عدد منهم إذا زدت راتبهم دراهم معدودات، ولن يصلوا إلى شيء ذي بال في الحياة. ولا يمكن الاعتماد عليهم في المهام الجسام.

4- والضرب الرابع من الناس لديه القدرة على حل مشاكل بيئة ما، ولديه كذلك الرغبة في ذلك الحل، ولكنه يفتقر إلى حسن التفاهم مع الأشخاص المتصلين بتلك المشاكل. وإلى هذا الضرب ينتمي الكثيرون ممن نسميهم « خبراء فنيين » .. وكل واحد منهم أشبه بالشهاب الثاقب الذي يسبق زمنه، ويضيف إضافات كبيرة بارزة إلى العلم أو إلى الصناعة أو الإدارة الحكومية، ثم يحترق من غير أن يحظي بثمرات جهوده، لأنه لم يؤت حسن فهم للناس في بيئته وعصره .

وأعرف شخصاً محامياً من هذا الطراز، لا توجد ثغرة واحدة في البناء المنطقي الذي يستخدمه في دفاعه عن قضاياها، ورغبته في كسب تلك القضايا قوية بلا شك. ولكني رأيتُه يخسر قضايا كثيرة، لا لشيء إلا لأنه لم يعرف كيف يفهم وكلاء النيابة والقضاة، فكان يغفل زوايا إنسانية كثيرة يراها تافهة القيمة، فتكون هي القاضية عليه .

ومعظم هؤلاء الخبراء الثقات ينهزمون لا عن خطأ في عملهم، بل عن قصور في فهم العامل الإنساني وإعطائه حقه من عنايتهم الذهنية الخارقة. فلا يحاولون تفتيق أذهان الناس واستمالتهم إليهم وكسب ثقتهم، مع أن نجاحهم متوقف على الظفر بتلك الثقة في نهاية المطاف، أي أنهم ينسون وهم يعملون للناس ومع الناس ما هؤلاء الناس من اعتبار

5- والنوع الخامس من الناس لديه القدرة على حل مشاكل بيئة ما، ولديه الكفاءة في معاملة الناس وحسن فهمهم، ولكنه يفتقر إلى الرغبة في إيجاد ذلك الحل. وإلى هذا الفريق ينتمي أولئك الظرفاء ذوو الكفاية الفنية العالية الذين نحار جميعاً لماذا لا يلمع نجمهم كما يستحقون. وحقيقة الأمر أنهم لا يشعرون بالاهتمام الكافي أو الرغبة في هدف معين. وليسوا مستعدين للكفاح في سبيل أي شيء. إن لديهم الكفاية والذكاء ولديهم حسن الفهم للناس، ولكن تعوزهم الهمة العالية والرغبة الحافزة .

6- والنوع السادس من الناس لديه الرغبة في حل مشاكل بيئة ما، ولديه الكفاءة لفهم الأشخاص المتصلين بتلك المشاكل، ولكن تنقصه القدرة الموضوعية على إيجاد ذلك الحل. وكثيرات من الزوجات العصريات ينتمين إلى هذا الفريق. فهن محبات لأزواجهن، راغبات في إسعادهم، ولكنهن لا يعرفن كيف يرتبن البيت ويحفظن توازن الميزانية أو يطهين الطعام .

ولماذا نذهب بعيداً؟ إن الكثيرين ممن يظفرون بالمناصب عن طريق الانتخاب في الأمم الديمقراطية إنما يعود ظفرهم إلى حسن علاقاتهم بالناس وخفة دمهم، وإلى رغبتهم في القيام بأعباء تلك المناصب، ولكنهم دون المستوى المطلوب فنياً أو عقلياً لحسن أداء تلك الأعمال. وهكذا نسمع وعوداً ضخمة في معارك الانتخاب ولا نراها تتحقق بعد المعركة. لا عن سوء نية، بل عن نقص في القدرة .

7- والنوع السابع من الناس هو الفريق السعيد حقاً، لأنه يملك القدرة على حل مشاكل بيئة ما، ولديه الرغبة الصادقة في إيجاد ذلك الحل، ولديه كذلك الكفاءة لحسن فهم من يتصلون بتلك المشاكل، ولحسن التعامل معهم .

ولسنا نزعم أن هذا الشخص الكامل موجود بصورته المثلى، ولكننا نقول إن بعض النقص في صفة أو صفتين خير من انعدامها كلية وكل نقص يمكن تكميله بحسن الرغبة

وبالنقد الذاتي .

ومن حسن طالعنا أننا في عصر تعاوني، فمن تنقصه بعض الجوانب عليه أن يعرف
نقصه ويستكمله عن طريق معاونين موهوبين في تلك الجوانب .

وما دام الشخص واثقاً من سيطرته على مشاكل بيئته، وكفاءته لحلها، مهما كانت
تلك البيئة، فلن يساوره الخوف أو القلق، وإنما يشعر بذلك حينما يأنس في نفسه العجز أو
النقص .

ونحن قد اتفقنا على أن الكياسة هي جماع التوفيق في حل مشاكل بيئة ما، وأن لها
ثلاث دعائم :

1- الرغبة في حل المشاكل .

2- القدرة على إيجاد ذلك الحل .

3- الكفاءة للتفاهم مع من بيدهم تنفيذ ذلك الحل .

وعلي ذلك يكون الفشل، أو الخوف من الفشل، ناجماً عن نقص في الرغبة، أو
قصور في القدرة، أو عجز عن التفاهم مع الناس، وتلك هي المصادر الثلاثة الممكنة
لجميع المخاوف في أية بيئة من البيئات .

وعلي ذلك يمكن أن نصل من دراسة المخاوف وعلاقتها بالكياسة - التي هي
وسيلة النجاح المثلي - إلى نتائج محددة في أربعة عناصر :

1- إن مخاوفنا اليومية تبدي في صور شتى، منها تغير المزاج، والكدر الغامض، وتوتر
الأعصاب، والشعور العام بالعجز، والميل للنعاس في غير أوانه الطبيعي، أو في
الحالات القصوي على صورة شلل ذهني يعجزه عن التفكير المنظم .

2- إن معظم مخاوفنا لا شعورية، وفيها عدا الحالات القصوى، لا ندرك أن اضطرابنا
الذهني ناجم عن المخاوف والقلق .

3- إن معظم البالغين، فيما عدا الحالات القصوى، لا يجبون الإقرار أمام أنفسهم ولا أمام سواهم أنهم خائفون من أي شيء. ولا يبدو عليهم أنهم مدركون أن الخوف يؤدي لهم - أو يمكن أن يؤدي لهم - خدمات جلييلة بما يتيح لهم من نذير بالمخاطر الكامنة لهم في بيئتهم.

ما من شخص إلا وقد خامره الخوف في وقت ما، ولا يمكن استئصال الخوف من نفس أي إنسان وفي جميع البيئات التي يعيش فيها، لأنه يستحيل أن يسيطر شخص ما على بيئة العمل وبيئة البيت وبيئة الرفاق وغيرها من جميع الوجوه سيطرة تامة، فحتي القياصرة والأنبياء كانت تتألم مشاكل تشقيهم في بعض البيئات. فالسعيد في سلطانه قد لا يكون سعيدا في زواجه، أو العكس .

4- وحينما يشعر الشخص بخوف لا شعوري في بيئة ما، فأول ما ينجح إليه هو الهرب من البيئة التي سببت له ذلك الخوف. وهناك صور كثيرة للهروب، مثل النشاط المفرط أو اللهو المفرط، لأن حمي العمل وحمي اللهو تنسيان الهموم والقلق. ومثل المكابرة ورفض الاعتراف بالخطر، ومثل الانغماس في الشراب أو المخدرات. فما أكثر مرضي القلب الذين يكابرون فيلعبون الجولف والتنس، كأنها الإنكار يمحو الواقع ويقضي عليه، وليسوا إلا على أنفسهم يقضون. وما أشبه أولئك بالنعامة التي تدفن رأسها في الرمل حتى لا تري بندقية الصياد وهو لها بالمرصاد .

وحتى عندما يكون الشخص واعياً لمصدر خوفه تمام الوعي، فإنه ما لم يعرف كيف يواجه ويحل مشكلاته، فإنه ينجح إلى الهروب من مواجهته .

وأسوأ ما في صور هذا السلوك الهروبي كافة، إنها لا تتيح للمرء إلا مسكنات وقتية، يزيد بعدها الداء استفحالا ويوشك أن يستعصي على العلاج. ولذا كانت الكياسة بدعائهما الثلاث هي الملاذ الأمين من المخاوف من غير مكابرة أو مراوغة.

إن الكياسة هي التي تستطيع وحدها أن تؤمننا من خوف، بما توجهنا إليه من حل لمشكلات بيئتنا، وإنما هي خطوات ثلاث لا أمان لنا من الخوف بسواها .

1- أول خطوة يجب أن نتخذها متي شعرنا باضطراب غامض، هي تقصي مصدره حتى البيئة التي نبع منها، كي نعرف متي وأين وقع الخوف وما محوره ومداه الحقيقي؟ .

2- والخطوة الثانية أن ننظر في المصادر الثلاثة الممكنة لذلك الخوف، وهي نقص الرغبة أو نقص القدرة، أو نقص التفاهم الإنساني .

ونسأل أنفسنا أي هذه الدعائم الثلاث هي السبب في فشلنا وعجزنا عن حل المشكلة .

3- والخطوة الثالثة والأخيرة، أن نقرر بمجرد تحققنا من علة فشلنا هل ننوي بذل أقصى الجهد لإصلاح ذلك النقص، أم ننوي بذل أقصى الجهد للانسحاب من تلك البيئة المقلقة نهائياً، فقد يكون من الحكمة أحياناً أن يقصر الشخص حياته على الميادين التي يأنس في نفسه الكفاءة لها، ولا يقرب سواها .

وما أكثر المداد الذي أريق في موضوع الخوف والقلق، وما أكثر فنون النصائح التي بذلت لمحاولة الإصلاح. وكم قيل لنا أن نطرد الأفكار السلبية كلها من أذهاننا ونحل محلها أفكاراً إيجابية عن الشجاعة والإيمان، وأنا مؤمن أن الخائف أحوج ما يكون إلى جرعات من الشجاعة والإيمان. ولكن العقدة كلها في أن الخائف وإن زعم أن مخاوفه ناجمة عن أخطاء سواه أو عن ظروف خارجية لا إرادة له فيها، إنما هو في الحقيقة خائف من ذات نفسه، بمعنى أنه خائف من قصوره عن ملاقاته المشكلة وحلها. إما لنقص في رغبته، أو في قدرته، أو في فهمه للناس وطريقة تعامله معهم .

وما لم يتخذ خطوات إيجابية محددة لإصلاح ذلك النقص، أو يتجنب كلية تلك البيئة التي أشاعت في نفسه الخوف، فلا بد أن يتلاشي إيمانه بنفسه، لأن ذلك الإيمان سيكون بلا سند حقيقي من قدرة أو رغبة أو كفاءة في معاملة الناس .

وكثيراً ما قيل لنا أن نشغل أنفسنا عن مخاوفنا بالانهاك في أي شيء يشغلنا أو يلهينا. ولكن ليس كافياً أن نشغل أنفسنا بأي شيء حيثما اتفق فإن الخائف المضطرب

حري أن يقدم على عمل أحمق يهلكه أو يزيد مشكلته وخوفه استعاراً. وليس بالنادر أن يكون ذلك العمل جريمة قتل، أو جريمة انتحار .

فما نحن بحاجة إلى معرفته حقاً حينما نشعر بالخوف والقلق، هو ماذا يجب أن نعمل بالضبط، لا أن نعمل وحسب .

وأنا شخصياً حين يقلقني أمر ما، أتقصي قلقي إلى أن أصل إلى البيئة المحددة التي صدر منها القلق والخوف. ثم أسأل نفسي ثلاثة أسئلة:

١- هل أنا حريص حقاً على البقاء في تلك البيئة؟ هل أتمنى أن أحل مشكلتها؟ فإن كان الجواب بالنفي القاطع، تركت تلك البيئة نهائياً.

٢- وإن كان الجواب بالإيجاب، سألت نفسي هل عندي القدرة على حل المشاكل التي من طبيعة تلك البيئة؟ وهل أبذل جهداً صادقاً لزيادة تلك القدرة لدى؟. فإن كان الجواب بالنفي. سعيت للاستعانة بمن هم أقدر مني على حلها أو لتقويتي على مواجهتها .

٣- وأسأل نفسي: هل أخطأت في فهم أهل تلك البيئة؟. وهل حاولت إدراك وجهة نظرهم قبل أن أنتعها بالخطأ؟ وهل سعيت بما فيه الكفاية لكسب ثقتهم وإطلاعهم على وجهة نظري وإقناعهم بها؟. وهل أخفقت في تنفيذ وعد قطعته لهم؟. وهل أثق بهم أم أزدريهم وأتوجس منهم؟

فإن كان الجواب بالنفي وجب أن أصلح سياستي، أو أستعين على الاتصال بالناس بأشخاص يحدقون معاملة الناس ويسهلون لي قضاء مصالحهم .

وهذا على كل حال هو طراز الأسئلة التي ألقها على نفسي في آخر كل يوم لمعرفة رصيدي الحقيقي من الكياسة التي تؤمنني من الخوف والقلق .

عقول الناس

وعقول الناس الذين تتعامل معهم (وعقلك أنت أيضا) لا بد أن تنتمي إلى أحد مستويات أربعة :

1- المستوي الأول من العقول، يعارض أصحابه كل اقتراح يعرض عليهم. مهما كان ذلك الاقتراح، فعقولهم مقفلة .

2- المستوي الثاني من العقول، يصغي أصحابه لكل اقتراح يعرض عليهم مهما كان ذلك الاقتراح، فعقولهم مفتوحة. ولكنهم لا يتابعونك إلا برهان كاف .

3- المستوي الثالث من العقول، يثق أصحابه بما يعرض عليهم، وهم مستعدون لتابعتك عند أول برهان تبديه، فعقولهم طيبة .

4- والمستوي الرابع من العقول يتابعك أصحابه من غير مناقشة أو تردد وبغير حاجة إلى برهان منك فعقولهم مؤمنة .

والنمط الرابع لا يثير لك أية مشكلة، ولو كان الناس كلهم على هذا المنوال ما أصابك قلق. وإنما القلق مصدره العقول المقفلة أولا، فما لم تعرف مفتاح تلك العقول فلن تحظي منها بطائل. وكل شخص له مفتاح. فهذا مفتاحه الإطراء، وذاك مفتاحه المتابعة بعض الطريق، فيتابعك بعد ذلك وقد أنس إليك. فعليك بدراسة شخصية ذي العقل المقفل كي تعرف مفتاحه الصحيح وإلا فشلت .

وأما النمط الثاني وهو العقل المفتوح، والثالث وهو العقل الطبع، فكل ما تحتاج إليه معها هو قوة الحجة والقدرة على الإقناع .

وهناك صفة يجب أن تتذرع بها، وهي استجلاب عطف الناس وموافقتهم لك، بالإغضاء عن هفواتهم، وإبراز محاسنهم أمام نفسك، والإعراب لهم عن تقديرك، ولو كانوا من مرؤوسيك. فإن ذلك يدفعهم إلى الاستزادة من إعجابك بمزيد من الصواب، ونقص من الخطأ والتقصير .

واسأل نفسك قبل كل شيء : هل أنت مقفل العقل؟ إنك إن كنت دعوت الناس إلى إيصاد عقولهم وقلوبهم دونك، فافتح عقلك تفتح لك مغاليق العقول، وأحجب الناس تفتح لك مغاليق القلوب، ومتي فتح لك عقل إنسان وقلبه، فما أيسر المشكلة بعد ذلك. إن هي إلا الحجة الناهضة حتى تظفر بمأربك، وإن لم تظفر به عاجلاً، فقد ظفرت بصدافته وحسن ظنه. وذلك حري أن يوصلك إلى مأربك يوماً ما .

الشجاعة

أول سمة يتسم بها الشجاع هي ثمة الثقة بالنفس. فالشجاع شخص استطاع أن يقدر أو يقيّم نفسه التقدير الصحيح بغير إفراط أو تفريط، وبغير مبالغة أو استخفاف. فهو يعرف قدر نفسه على وجهها الصحيح.

والواقع أن هذه المعرفة الموضوعية الصحيحة تساعد المرء على عدم الوقوع في الوهم حول ذاته، بل إن هذه المعرفة تقي المرء أو تخلصه من الغرور الأجوف من ناحية، ومن الاستهانة بالذات من ناحية أخرى.

والثقة بالنفس تتأتى للمرء أيضاً نتيجة الوقوف على السياق النفسي والتاريخ الشخصي باعتبار أنه بمثابة نهر مستمر التدفق من الماضي إلى الحاضر إلى المستقبل. ونحن لم نقل بمثابة سلسلة متصلة الحلقات، إذ أن فكرة السلسلة والحلقات تروحي بإمكان فصل حلقة عن باقي حلقات السلسلة، وهذا ما لا نعينه باستمرارية الماضي والحاضر والمستقبل، بل إن ما نعينه هو أن حياة المرء غير مقطعة وغير مجزأة، بل هي مستمرة ومتدفقة بحيث لا نستطيع فصل جانب منها عن باقي الجوانب. وحتى إذا نحن قلنا باض وحاضر ومستقبل فإن هذا الكلام من قبيل الموضوعية التي نحمد إلى ترجمة ذاتيتنا إليها. والواقع أننا نعيش ذواتنا ولا نعيش ما حولنا. ومن هنا فإن الخلق بنا أن ننظر إلى الحياة بغير تجزئة وبغير تقطيع، بل باعتبار أنها سياق واحد متدفق بصفة مستمرة، وهذا في الواقع يجعلنا نثق في أنفسنا لأننا سنقف على محصلة حياتنا الماضية كلها، ولا نحكم على أنفسنا في ضوء موقف واحد بعينه فحسب. ويترتب على هذه النظرة إلى الذات كتيار مستمر غير متقطع، عدم الحكم على الذات في ضوء مرحلة واحدة أو في ضوء موقف واحد فحسب.

ولنأخذ مثلاً على ذلك بأحد الفلاسفة في شيخوخته التي تحول بينه وبين التفكير والإنتاج الفلسفي. إنه إذا نظر إلى نفسه في اللحظة التي يعيشها، إذن لا يحقر نفسه، ولكنه إذا نظر إلى نفسه ككل فإنه سوف يظل متماسك النفس وشديد الثقة بنفسه لأنه يجد أن محصلة حياته كلها راجحة وعظيمة.

أما السمة الثانية التي يتسم بها الشخص الشجاع فهي الوقوف على مقومات المواقف التي تتحدها عارية من الهالة التي تعمل عادة على إفزاع الخائفين والضعفاء والجبناء. والواقع أن هذه السمة تبدو في تعارض ظاهري مع السمة السابقة. ذلك أن الشجاع يقف موضوعياً على الخارج، بينما هو ينظر ذاتياً إلى الداخل. ولكنه من جهة أخرى ينظر بالمنظار الصحيح إلى الداخل والخارج معاً. فبالنسبة للداخل فهو ينظر إليه بالمنظار الصحيح، أعني منظار الذاتية المتسم بالاتساق والاستمرار. أما من حيث النظر إلى الخارج فإنه يستعين في التطلع إليه بالمنظار الخليق به، وهو منظار الموضوعية. ولعله بهذا يستخدم المنظار المناسب لكل حالة.

وليس من شك في أن النظرة الموضوعية التي ينبغي للشجاع أن ينظر بها إنما هي من جهة أخرى - بل في نفس الوقت - هي النظرة الذاتية السليمة التي تعبر عن التمتع بصحة نفسية جيدة وعن بساطة نفسية خالية من كل تعقيد. فالإنسان في بساطة نظره يكون خالياً من العقد النفسية التي تشوه نظره إلى الواقع من حوله وخارج إطار ذاته. فالنظرة الموضوعية هي في الحقيقة نظرة الإنسان صحيح النفس إلى الأمور بغير عقد نفسية وبغير تشويه للواقع.

وعلى هذا فإننا نقول إن الشخص الشجاع هو شخص سليم نفسياً وغير مصاب بالعقد النفسية التي يمكن أن تحول بينه وبين النظر إلى ذاته بالمنظار الصحيح، أو بينه وبين النظر إلى الواقع الخارجي بنظرة متجردة. فهو شخص ذو بصيرة سليمة ونافذة في نفس الوقت، وذلك كانعكاس أمين لما يعتدل في نفسه من سلامة نفسية وخلو من التعقيدات والاعوجاجات النفسية. ومعنى هذا أن الشجاع هو أولاً وقبل كل شيء، شخص خال

من الأمراض النفسية.

أما السمة الثالثة من سمات الشجاع فهي القدرة على الإبانة إلى الخارج. فلقد سبق أن قلنا إن الجبان يكون عاجزاً عن الإبانة وعن الاعتراض على أوضاع أو أقوال يحس بأنها لا تعجبه، ويكون عاجزاً في نفس الوقت عن شق خط جديد لم يسبقه أحد إليه خوفاً مما قد يترتب على ذلك من انتقاد. فالشجاع شخص مُبين. إنه يبين عما يعتلج في نفسه من مشاعر متضاربة أو متلاطمة. والواقع أن كثرة تحذير الأطفال منذ نعومة الأظفار من الاندفاع في الكلام أو التصرف إنما يعمل في كثير من الأحيان على ضربهم بالعجز عن الإبانة، ومن ثم ضربهم بالجبن. ناهيك أيضاً عما قد يعتمد إليه الآباء والمعلمون من حث الأطفال والمراهقين والشباب على الانصياع لأوامر الكبار والخضوع لما يأمرون أو يشيرون به. إنهم بذلك يمحوون الشخصية، ويضعفون القدرة الطبيعية على النقد وعلى الاحتجاج على ما لا يعجب المرء أو على ما يضايقه. إن تلك التربية التي يتنحى إليها الكبار في كثير من الأحيان تعمل على فقدان القدرة على التعبير عن الذات، بل إنها تضرب الشخصية بنوع من العجز الإرادي عن التعبير عن الذات، فتصير الشخصية مجرد انعكاس لما يلقي عليها من أضواء، بينما هي لا تصدر عن ذاتيتها أي شعاع. فهي تصير بمثابة مرآة عاكسة لما يوجه إليها بغير أن تكون هي بذاتها مصدر أي ضوء.

والجدير بنا أن ندرّب الآخرين - بل ندرّب أنفسنا - على الإبانة عن كوامن نفوسنا بغير تقيّد وبانطلاق بقدر الإمكان. ونقول بقدر الإمكان حتى لا تستحيل الشجاعة لدينا إلى نوع من التهور، وإلى اندفاع بغير تبصر بالعواقب التي قد تدفع بنا إلى ما لا يحمد عقباه. إننا نريد أن ندرّب - وأن ندرّب غيرنا - على التمتع ولو بالحد الأدنى من التعبير عن الذات والإبانة عما يجالنا من مشاعر ومن أن نصوغ ما يعتمل في عقولنا من أفكار ومن آراء واتجاهات.

أما السمة الرابعة من سمات الشخص الشجاع فهي الثورة الدائمة على الذات. ذلك أن الإنسان الشجاع يكون في الغالب كثير النقد لنفسه معاتباً ومستتهجناً لمواقف لم يكن

خلالها قادراً على الإبانة. فهو يستنكر ما بدر منه من مواقف يمكن أن توصف بالجبن.

ومن هنا فان شخصية الشجاع تتسم بالفوران الشخصي الدائم. فالتقد الذاتي المستمر يعكس حياة الشخص الشجاع. ومعني هذا أن النقد الذاتي المستمر، وتعديل مسار السلوك، وحذف ما علق به من مشاعر أو أفكار أو تصرفات لا توصف بالشجاعة، كل ذلك يعد من السمات الأساسية في حياة الشجاع.

أما السمة الخامسة من سمات الشخص الشجاع فهي استقامة الرأي. فالشجاع شخص صادق لا بالألفاظ يطابق بينها وبين ما وقع أو ما يقع، بل هو شخص صادق بسلوكه كله. فهو يجعل الكلام مطواعاً لما ينبغي التعبير عنه بالكلمة أو التصرف. فالشجاع لا يعبر عن الحقيقة عارية وغير متلبسة بلحم الموقف، بل هو يعبر عن جماع الحقيقة في حيويتها وواقعيتها. إنه يعبر عما يجب أن يعبر عنه في موقف بالذات. إنه يسأل نفسه في كل حالة : ماذا ينبغي أن أقول هنا والآن؟ وماذا يجب على أن أتصرف به هنا والآن؟ فهنا والآن يمثلان واقعية الموقف. ومن ثم فإن الشجاع ليس شخصاً أخرج، بل هو شخص حصيف يعرف ما يجب إتيانه من سلوك بالفكر أو بالإحساس أو بالكلمة أو بالأداء في ضوء موقف بعينه. وهذا يشكل الصدق بالمعني السلوكي، بل ويمثل استقامة الرأي.

وبعد أن عرضنا لهذه السمات الخمس التي يجب توافرها في شخصية الشجاع، فإننا ننبه إلى أن تلك السمات لا تتأتى للشخصية الشجاعة ولا تصير قواماً جوهرياً لديها، إلا بالتدرب المستمر مع اعتمال الرغبة في تحقيق الشجاعة في ذات المرء. ولعلنا نقرر بصدق أن هناك زوايا ثلاث يجب توافرها لدي المرء حتى يحقق الشجاعة في ذاته هي :

أولاً : الزاوية المعرفية، ثم الزاوية الوجدانية، ثم أخيراً الزاوية النزوعية التي تظهر ما يعتمل في الداخل من معرفة وميول وجدانية.

علي أننا يجب أن نقرر في نفس الوقت ضرورة تكامل السلوك وترابطه واتساقه واستمراره، بمعنى أنه من الضروري تفاعل هذه الزوايا بعضها مع بعض بحيث تتم الوحدة للشخصية، وبحيث يصدر الشخص الشجاع في شجاعته عن قوام كلي متكامل

وليس عن أجزاء منفصلة بعضها عن بعض. فالمعرفة والوجدان والنزوع يجب أن تتآزر جميعاً في شخصية المرء حتى يوصف بالشجاعة الحققة.

دفاع الشجاع عن الحق

لاشك أن الشجاع عندما يعلن عدم رضائه عن وضع معين أو عن نوع من المعاملة أو عن كلام أو تصرف اتخذ، إنما يكون في نفس الوقت الذي يهاجم فيه غيره عرضة لهجوم مضاد وما قد يترتب على اعتراضه من نتائج وخيمة على حاضره، أو مستقبله أو على حاضر ذويه ومستقبلهم. ذلك أن اعتراض أحد الشجعان على خطأ وقع أو على ظلم عم أو على تصرف رديء اتخذ، إنما يكون بذاك مقامراً ببعض المصالح التي يمكن أن تتعطل أو يكون مقامراً بسلامته وأمنه وطمأنينته على نفسه وعلى غيره. فمن الحقائق النفسية المعروفة أن أصحاب النفوذ ومن بيدهم السلطة في أي مؤسسة، إنما يرضون عن أولئك الذين يسيرون في ركبهم بغير خروج عن الصف، وعلى أولئك الذين يطرون جميع التصرفات التي تصدر عنهم، وجميع الكلمات التي خرجت من أفواههم وجميع القرارات التي اتخذوها بغير نقد أو أبدأ لوجهات نظر متباينة. وعلى النقيض من ذلك فإنهم ينقمون على أولئك الأشخاص الذين ينحون إلى إعلان السخط على أوضاع لا يقبلونها أو على تصريحات أو آراء أعلنت من قبلهم. وتاريخ البشرية على جميع المستويات، ابتداء من أقل المؤسسات شأناً وأصغرهما حجماً إلى أكثر المؤسسات شأناً وسلطة وأكبرها حجماً يشهد بذلك.

ومعني هذا في الواقع أن الشجاع الذي يعلن الحق، الذي يري أنه حق، إنما يكون عرضة في نفس الوقت لردود فعل توجه ضده، على أنه يتخذ مجموعة من المواقف والاتجاهات في مقابل ما يمكن أن يلقاه عن ردود الفعل التي تحدث نتيجة إعلانه عدم الرضا أو حتى السخط ضد بعض الأوضاع القائمة. ولعل من أهم تلك المواقف والاتجاهات ما يأتي :

أولاً : الإيمان بتقبل النتائج التي قد تترتب على الدفاع عن الحق مهما كانت تلك

النتائج. والواقع أن هذا الموقف لا يتأتى للمرء فجأة، بل يجب أن يحوزه بالتدريب على تقبل الألم الجسمي، ثم تقبل الإحباطات التي يمكن أن تتأتى عن التمسك ببعض المواقف. ولعلنا نشير بهذا الصدد إلى الخطأ الذي تقع فيه تربيتنا الحديثة، وهو الخطأ الذي يمكن أن نصفه بالحفاظ على الطفل من الأخطار والصعاب، وعدم امتصاص النتائج الرديئة أو غير المواتية في بعض المواقف. فالتربية الشائعة اليوم تربية تجعل الناشئة في حالة حضانة مستمرة. بحيث لا يسمح لهم بالوقوع في الأخطاء وتحمل نتائج ما يقعون فيه منها. ولعلنا نقول إن التربية الخليقة بالتقدير هي تلك التربية التي تبني على أساس المحاولة والخطأ، وليست التربية التي تقوم على أساس الصواب فحسب. ولنا أن نقول إن التربية التي تركز على المحاولة والخطأ تعلم الشجاعة، بينما نجد أن التربية التي تركز على الصواب فحسب إنما هي تربية الجبناء فحسب. ذلك أن هذا النوع الأخير من التربية يبث الرعب في نفوس الناشئة من شق الطرق الجديدة ومن المحاولات المبتكرة التي قد تكون خاطئة تماماً. ومعني هذا أن المحاولات الخاطئة وما يترتب عليها من خسارة أو حتى من لوم أو عتاب أو إنفاق للوقت سدى، تُربي في نفس الوقت روح تقبل المسؤولية عند المرء، وبالتالي فإنها تعلمه الشجاعة.

ثانياً: الإيمان بالقوة كمبدأ في الحياة. والقوة التي يؤمن بها الشجاع ليست القوة الجسمية الغاشمة، بل هي قوة عامه تتبدى في أشكال وصيغ متباينة. فيلي جانب القوة العضلية نجد القوة التقنية والقوة العقلية النفسية والقوة الجماعية إلى آخر أنواع أو صيغ القوة. على أن الشجاع في جميع الحالات يؤمن بالقوة كمبدأ أساسي في هذا الوجود. فالقوة تسيطر على الكون، بل إن البقاء يعقد للأقوياء دون الضعفاء. ومن ثم فإن الشجاع يرفض مبدأ الخنوع من جميع زوايا الحياة، بل يؤمن بأنه إذا ما افتقر إلى نوع أو إلى صيغة ما من صيغ القوة، فإنه يستطيع أن يستعوض عما افتقده من قوة بنوع آخر منها أو بصيغة أخرى من صيغها.

وبهذا المعني فإن الشجاع يستخدم القوة كمبدأ ينهاجه في الحياة وفي العلاقات الاجتماعية المتباينة. وهو لا يجد في التذرع بهذا المبدأ تعارضاً مع ما يستعين غيره به من

قوة. ذلك أن أفراد المجتمع الواحد يمكن أن يكونوا جميعاً أقوياء بغير أن ينتهي ذلك إلى تشاحنهم وبغير أن ينتهي إلى تفكك وانحيار المجتمع. ذلك أن المجتمع متعدد الجوانب، وكذا فإن القوة متعددة الصيغ. ومن هنا فإن كل واحد من أفراد المجتمع يستطيع أن يتذرع بصيغة من تلك الصيغ الكثيرة للقوة، كما يمكن أن يستحوذ على قطاع صغير أو كبير من قطاعات المجتمع يبدي فيه قوته.

بيد أن هذا لا يعني أن المرء لا يجد مناهضين له فيما يبديه من قوة، بل إن القوة في أي شكل من أشكالها لا بد أن تواجه بقوة مضادة، وذلك حتى يتسنى تسميتها بالقوة. فلا بد من المقاومة حتى تتضح القوة. والمقاومة للقوة في نفس الوقت ومن زاوية أخرى، هي أيضاً قوة. والشجاع يؤمن بهذا، ومن ثم فإنه كما يبدي القوة ثم بعض المواقف، ويجد مقاومة من غيره، فإنه من ثم يُبدي مقاومة لغيره فيما يبذونه من قوة. على أن المقاومة لقوة الآخرين يجب أن تكون مشفوعة باعتبارات وحجج وجيهة، تجعل موقف المرء معقولاً ومستساغاً. ومعني هذا أن القوة التي يبديها الشجاع يجب أن تكون ظهيراً ونصيراً للقضية عادلة.

ثالثاً: القدرة على التحمل والنهوض من جديد والاستمرار في المقاومة. فالشجاع وإن هُزم في موقف فإنه لا ييأس ولا ينثني عن التصدي والمقاومة. فهو يعود إلى استجماع شتات قوته من جديد، ويبدأ بغير هوادة وبغير انقطاع عن الكفاح من أجل نصرته ما آمن بأنه حق. ولا شك أن استجماع القوة من جديد والدأب على نصرته الحق في مواجهة الباطل أو في مواجهة الظلم خصيصة لا يسهل اقتناؤها إلا بمواصلة التدريب على الكفاح والاستمسك بالحق.

رابعاً: تحقيق تكيف جديد للمواقف الجديدة وتعديل التكتيك مع ثبات الإستراتيجية. فمن الخطأ أن يظل الشجاع واقفاً في مكان واحد لا يجيد عنه مستخدماً نفس السلاح الذي ثبت فشله في المقاومة، بل يجب على من يريد أن يكون شجاعاً في الحق، ومدافعاً عن القضايا والمواقف السليمة أن يجدد نفسه وأن يسلح فكره ولسانه أو قلمه بأسلحة جديدة ومناسبة للمتغيرات الجديدة التي نشأت في المواقف أو في العلاقات.

ونحن بالطبع لا نقصد بدفاع الشجاع عن الحق هنا تلك الحالات الجزئية البينة بذاتها بل نعني القضايا الكبرى.

ولنضرب مثلاً لذلك بأولئك الذين تصدوا لتجارة الرقيق على المستوى العالمي، وقد أخذوا يدافعون عن كرامة الإنسان من حيث هو إنسان وأنه لا بدّ من تحرير العبيد ومحاربة تجارة الرقيق، بل وإشهار السلاح ضد تلك التجارة الوخيمة التي تضيع حق الإنسانية. ولا شك أن تجار الرقيق قد أخذوا يعارضون حجج المناهضين لتلك التجارة ويقدمون الأدلة على شرعية تجارتهم، فماذا كان موقف المدافعين عن كرامة الإنسان والمناهضين لتلك التجارة؟. إنهم أخذوا يغيرون ويعدلون من خططهم في المقاومة والدفاع عن شرعية قضيتهم. من ذلك مثلاً استخدامهم لأساليب دعائية جديدة والبحث عن منابر جديدة بل وتأليف جمعيات أو حتى جيوش تحارب تجار الرقيق.

خامساً: اتخاذ بعض المناصرين للقضية التي يدافع عنها الشجاع ومهلهم على الإيمان بما يؤمن به هو بحيث يجعل من أنصاره أضعافاً لمثل قوته، أو قل إن كل واحد من أنصاره يكون بمثابة نسخة منه أو ناطقاً باسمه، ومن ثم فإن قوته تتضاعف وتكثر إلى ما لا نهاية. ذلك أن كل واحد من أولئك الأنصار - بغرض أنه صار مؤمناً بالدعوة للدفاع عن الحق - يأخذ بدوره ببث إيمانه في سواه من أفراد وبذا ينتقل الإيمان بصفة مستمرة ودائبة من شخص واحد إلى أشخاص عديدين، ومن كل شخص من أولئك الأشخاص إلى العديد من الأشخاص الآخرين. وهكذا دواليك من كل فئة من أولئك الأشخاص الجدد إلى فئات أخرى

والمواقع أن الشجاعة كموقف دفاعي عن الحق تقف موقفاً معارضاً نسبياً بإزاء الواقعية والمصلحة الشخصية. فالشجاع المدافع عن الحق يكون متناسباً في نفس الوقت ما يمكن أن يجنيه من فوائد أو ما يمكن أن يتجشمه من مضار. أما إذا كان المرء عالماً بأنه سيحرز بالتأكيد فوائد شخصية نتيجة دفاعه عن الحق، فإنه يكون بذلك قد خرج عن الخط السليم للشجاعة. إنه في مثل تلك الحالة لا يكون شجاعاً بل يكون وصولياً.

الرجولة الكاملة

وأخيراً فإنك إذا أردت أن تكون من فئة الشجعان المدافعين عن الحق، فإن عليك أن تعد نفسك بالدراسة وتزايد المعرفة، ثم أن تُعد نفسك بمنهج يميزك في التفكير والإبانة، ثم أن تقيم علاقات اجتماعية واسعة النطاق ومنتقاة، ثم أخيراً أن تتدرب بصفة دائمة على اتخاذ المواقف الشجاعة. ذلك أنه ليس في سبيل أفضل لتعلم الشجاعة في الدفاع عن الحق إلا بالبدء في ممارسة ذلك الدفاع، وما يتضمنه ذلك من فشل ونجاح، ومحاولة، وتشجيع وإحباط، وإقبال عليك وإدبار عنك.

النفاؤل

إن القلق والخوف من أعدى أعداء الإنسان في هذا العصر. فهما يشلان تفكير المرء ويقتلان الطموح في نفسه ويحطمان صحته. وإليك اعترافات ستة من مشاهير الرجال في ميادين مختلفة، يصورون لك فيها كيف حاربوا القلق وهزموا الخوف. جرب أن تطبق الوسائل التي اتبعوها.. ففيها مفتاح سعادتك وسلامة نفسك، والرجولة الكاملة.

استمع لهذه القصة بلسان صاحبها، وفكر ملياً:

"كنت فريسة للخوف والقلق وأنا طالب بالكلية الحربية. وقد اعتلت صحتي بسبب ذلك، فكنت أقضي بضعة أيام من كل أسبوع في مستشفى الكلية. كنت خائفاً من كل شيء. أخشى أن أطرده من المدرسة فأغدو موضع سخرية رفاقي وأقاربي وأصبح متعطلاً لا أجد عملاً أتكسب منه. وأخاف من المرض، فيصور لي الوهم، كلما توعكت صحتي إنني مصاب بداء الصدر أو بضعف في القلب، وكلما أرقت ليلة خُيل لي أنني سأصاب بالجنون. وكنت حزينا قلقاً، أخشى أن يتقدم غيري لطلب يد الفتاة التي كنت أحبها، قبل أن أتقدم لخطبتها. لقد كانت المسائل التي تقلقني عديدة أعجز عن حصرها .

وذات يوم، وقد كاد القلق والرهم أن يقتلاني، اعترفت بكل متاعبي لأحد أساتذتي. وقد ظل ينصت إليّ طوال الحديث في غير ملل أو ضجر، ثم قال في لهجة تفيض شفقة وعطفاً: لو أنك خصصت يا عزيزي نصف الوقت الذي تقضيه مستغرقاً في الهم والخوف والقلق، للتفكير في حل مشكلاتك لما بدت لك معقدة هذا التعقيد. إذا شئت أن تستأصل القلق الذي تمكن من نفسك، فاتبع ما يلي:

1- حدد المشكلات التي تسبب لك القلق.

2- ابحث عن مبعث هذه المشكلات .

3- افعل، على الفور شيئاً يمكنك من حل المشكلات .

وبعد أن افترقنا، رحلت أستعيد النصائح التي أسداها إلي وأفكر فيها ملياً. وكنت في ذلك اليوم قد رسبت في إحدى المواد فضايف ذلك قلقي على مستقبلي. ولكنني بدلاً من أن أستغرق في القلق، سألت نفسي: « لماذا رسبت؟ ». فكان الجواب أنني كنت في أعماق نفسي أعتبر أن هذه المادة لا فائدة منها وأنه لا علاقة لها بعملنا بعد تخرجنا في الكلية. فقلت: « إذا كانت إدارة الكلية تري ضرورة دراسة هذه المادة. فمن أنا حتى أشك في حكمة تدريسها؟ » واقتنعت بأن رأيي في هذه المادة كان سخيفاً فرحت أستذكرها بعناية خاصة، بدلاً من تضييع الوقت في القلق والإيحاء إلى نفسي بصعوبتها وعدم جدواها. فنجحت في الفترة التالية في هذه المادة بتفوق كبير. وحللت مشكلاتي المادية بالقيام بأعمال إضافية كنت أتقاضي عليها أجراً، وصارحت أبي برغبتني في خطبة الفتاة التي أحبها، فشجعتني على خطبتها. وهكذا تغيرت نظرتي إلى الحياة .. وأصبحت أواجه الحقائق بشجاعة وثقة وعزيمة. « كولونيل ادي ايجون »

النجاح الذي يسبب القلق

ويحكى آخر:

"كنت سعيداً في عملي بقسم الدعاية باستوديو وارنر لعدة سنوات، وكانت مهمتي تنحصر في كتابة مقالات للمجلات عن شركة وارنر ونجومها. وفجأة رقيت فأسندت إلى إدارة القسم. وتبع تلك الترقية انتقالني إلى غرفة فخمة وإشرافي على 75 موظفاً. وبدأت منذ ذلك اليوم أعني بأناقتي وهندامي، وأحاول أن أظهر دائماً أمام مرؤوسني بمظهر الجدد والوقار. واستغرقت في عملي، وأكبت عليه. فكنت ألتهم وجبات الطعام في دقائق لأواصل التفكير في العمل. ومضت أشهر عدة على هذه الحال، وإذا بي أتصور أنني أصبت بقرحة في المعدة، فقد كنت عقب كل اجتماع مع رؤساء الأقسام الأخرى أو مع الموظفين الآخرين، أحس بألم شديد في معدتي. وبدأت أفقد كثيراً من وزني وحيويتي، ولازميني

الأرق وتملكني الوهم والقلق. لذلك ذهبت إلى أحد كبار الأطباء الباطنيين، ووصفت له علتى. ولكنني لاحظت أنه كان معنياً بالوقوف على نظام عملي ومعيشتي أكثر من معرفة أعراض المرض نفسه. وأجري الطبيب على فحصاً بالأشعة وتحليلاً للدم والبول، ثم قال لي مبتسماً: «مستر شيب.. لقد قمت بعمل جميع البحوث والتحليل الممكنة لمعرفة مرضك. وها هوذا الفحص يدل على أن معدتك وأمعائك خالية من العلل». ثم قال: «والآن.. سأكتب لك دواءً مهدئاً جداً.. خذ منه كما تشاء. إنه لن يضرك. ولكن تذكر دائماً أنك لست في حاجة إليه وإنما في حاجة لعدم الاهتمام والقلق».

وأخذت أتناول الدواء لعدة أسابيع، كلما أحسست بشبح القلق يتراقص أمامي، فأحس بتحسن سريع. ولكنني أحسست بعد مدة بغبائي لتناول هذا الدواء بعد أن أكد لي الطبيب أنني لست في حاجة إليه. وبالتدريج بدأت أقول لنفسي، وأكرر القول: إنك يا عزيزي شيب مستغرق في عملك أكثر مما ينبغي.. إن أصحاب العمل كانوا معروفين في جميع أنحاء العالم قبل أن تقوم أنت بالدعاية لهم. ولو أنك مت الليلة فإن الشركة لن تتوقف عن العمل أو يكسد إنتاجها..

وكففت عن شرب الدواء، وأصبحت أنام طول الليل نوماً عميقاً. ولم أر الطبيب بعد ذلك. «كاميرون شيب»

أغدو متفائلاً في ساعة

ويحكى ثالث:

"ما من مرة جزعت نفسي لحادث مخيف أو أزمة طارئة حتى تمكنت في خلال ساعة على الأكثر من أن أخلصها من مخاوفها وأبدل جزعها طمأنينة وتشاؤمها تفاؤلاً. كنت أدخل على الفور إلى مكتبي وأتجه نحو الجانب المخصص لكتب التاريخ، وألتقط كتاباً حيثما اتفق، ثم أشرع في القراءة.. فأذكر على الفور أن العالم كان ولا يزال، موطن ألم وشقاء، وأن صفحات التاريخ حافلة بالمآسي المفجعة وقصص الأزمات. وإذن فليس بغريب أن أصادف حادثاً مؤلماً أو أن أقع في أزمة. وكما واجه الناس من قبلي هذه المتاعب

والأزمات بشجاعة ونجوا منها، فلاقتد بهم. ثم ما فائدة القلق والجزع؟. إنها لن ينقذاني مما أعانيه. بل يعمياني في الغالب من منافذ الخلاص".

كان القلق ألد أعدائي

ويحكى رابع:

"لمست، وأنا في مستهل حياتي الرياضية، وبعد أن احترفت الملاكمة بقليل، أن القلق كان لي خصماً أقسى وأصلب من أقدر الرياضيين الذين تباريت معهم. وقد فطنت إلى ضرورة المران على هزيمة القلق قبل التدريب على إجادة الملاكمة. فما جدوي البراعة الرياضية، إذا تمكن مني القلق فزعزعتي وشل حركة يدي ساعة المباراة. وقد نجحت في بلوغ هدفي، وهزيمة القلق بوسيلتين:

1- كي أحتفظ بشجاعتي في حلبة الملاكمة، كنت أحدث نفسي خلال المباراة قائلاً: «لن يعوقني شيء عن هزيمة خصمي. إن ضرباته لن تصيبني بأذى. سوف أواصل ضرباتي له، مهما يكن الأمر، حتى يستسلم. وقد كان هذا التفكير الإيجابي ينسيني نفسي، فلم أكن أفطن إلى الضربات التي توجه إلى ولا أكاد أحس بها.

2- كنت أذكر نفسي دائماً بعدم فائدة القلق. لقد كان الخوف يتتابني قبل موعد المباريات الكبيرة بأيام فأقضي شطراً كبيراً من الليل ساهراً، TSAورني الأفكار السود، ولكنني كنت لا ألبث أن أغادر فراشي، وأتوجه إلى المرأة بعد أن أوقد مصباح الغرفة، وأقول لنفسي منفعلاً: كم أنت غبي؟. كيف تقلق لشيء لم يحدث بعد، وقد لا يحدث أبداً، إن الحياة قصيرة، وعليّ أن أستمتع بكل لحظة فيها. إنني الآن بخير. وإذن فلأنعم بالوقت الحاضر، وليس لي شأن بما يحدث بعد ذلك.

وكنت أكرر هذا الحديث في نفسي مرة بعد مرة، وليلة بعد أخرى، وعاماً بعد عام، حتى رسخ في أعماق نفسي وأصبح يبدد مخاوفي أولاً بأول".

« جاك دمبس: الملاك المشهور »

واحدًا.. واحدًا

ويحكي خامس:

"اكتشفت، منذ سنوات عدة، أنني لا أستطيع الفرار من الهموم بمحاولة الهروب منها، ولكنني أستطيع تبديدها بتغيير نظرتي نحوها. لقد اكتشفت أن معظم همومي لم تكن تأتيني من الخارج وإنما كانت تنبع من قرارة نفسي. وكلما مرت السنون أدركت أن الزمن كفيل بأن ينسينا همومنا. وأدركت أنني في الغالب لا أذكر ما كنت قلقاً عليه منذ أسبوع مضي.. لذلك آليت على نفسي ألا أتضايق من شيء حتى يمر على حدوثه أسبوع على الأقل.

وطبيعي أنني لا أستطيع دائماً أن أنسى مشكلاتي في خلال أسبوع، ولكنني كنت أستطيع أن أمنعها من التملك على عقلي حتى تنتهي الأيام السبعة. وماذا يحدث بعد ذلك؟. في تسع مرات من عشر، كانت المشكلة تحل قبل أن يمضي الأسبوع، أو أكون أنا قد غيرت فكري عنها، بحيث لم يعد لها من الأهمية ما يثير الخوف والقلق في نفسي.

وقد أخبرني أبي عن ببغاء محظوظ في قفص، علقته إدارة أحد نوادي بنسيلفانيا في مدخل النادي. وكان الببغاء كلما تراحم الأعضاء على الدخول، يكرر الكلمات الوحيدة التي حفظها: «واحدًا.. واحدًا.. أيها السادة»

لقد نصحتني أبي أن أتخذ هذه العبارة شعاراً لعلاج همومي. فكلما تكاثرت، رحت أعالجها الواحد بعد الآخر. وقد وجدت أن ذلك يمكنني في معظم الأحوال من التغلب عليها" «جون هومر»

عليك بالرياضة

ويحكي سادس:

"عندما أجد نفسي قلقاً، وأحس أن تفكيري قد اضطرب، وعقلي أصبح يدور في حلقات مفرغة كدابة تدير ساقية، أعمد على الفور إلى ممارسة رياضة، قد تكون نزهة على

الإقدام أو لعبة تنس. فأحس بعد فترة من الوقت أن ذهني قد صفا وتفكيري قد استنار ..
فإذا تدبرت مشكلاتي استطعت حلها، وإذا فكرت في مبعث قلقي استطعت أن أكتشفه
وأن أتلافاه، أو على الأقل لم أغال في تقديره ولم أتخذ ذريعة للخوف والأسى .

إن خير ترياق للقلق هو الرياضة. استخدم عضلاتك كلما لاح شبح القلق، فإذا
بتلال المتاعب الذهنية والمشكلات النفسية تغدو ذرات هينة سهلة الحمل والمعالجة".

« جيم بيردسول »

الفطنة والذكاء

إن أفضل جندي هو الذي لا يقاتل،
والمقاتل المتمكن هو الذي ينجح بلا
عنف، وأعظم فاتح يكسب دون حرب،
وأنجح مدير يقود دون إصدار الأوامر. إن
هذا ما يسمى «ذكاء» عدم الهجوم،
وما يطلق عليه «سيادة الرجال»..

لاهنسه ناوبنه كينه

هل الطفل الذي لا إخوة له أذكى ممن له إخوة؟

- دلت الإحصاءات على أن أكثر من يرزقون ابناً واحداً، يعدون من ذوي العقول
الراجحة. ولما كان الذكاء وراثياً فإن الطفل وحيد أبويه يرث عنهم بعض هذا الذكاء. هذا
إلى ما يظفر به من عناية خاصة تنمي ذكاه .

هل الابن الأكبر أكثر محاكاة لأبيه أو لأمه في درجة الذكاء؟

إن الجزء الموروث من الذكاء يأتي من الأبوين معاً، ولا فرق فيه بين نصيب الابن
ونصيب البنت. وقد يأتي الطفل أكثر ذكاء من أبويه
هل أهل المدن أذكى من أهل الريف؟ .

إن بعض سكان الريف أذكى من كثيرين من أهل المدن، ولكن الفلاح العادي في
الغالب أقل ذكاء من ساكن المدينة العادي، وقد يرجع ذلك إلى ما يتاح لساكن المدينة من
فرص أكثر للتعليم والاختلاط .

هل ذلاقة اللسان وإجادة الكلام دليل على الذكاء؟

إن ذلاقة اللسان قد تصور للسامع أن المتكلم يستمتع بقسط وافر من الذكاء.

ولكن ذلك ليس صحيحاً في جميع الأحوال .

هل تحتاج ممارسة مهنة الهندسة إلى قدر من الذكاء أكبر مما تحتاج إليه ممارسة مهنة الطب ؟
تعد مهنة الهندسة أكثر المهن العليا حاجة إلى ذكاء من يمارسونها، ويليهما الطب، ثم
المحاماة.

هل التعمق في العلوم الرياضية أو اللغات القديمة يزيد في الذكاء؟

كان يظن إلى عهد غير بعيد أن مثل هذه الموضوعات تزيد في قوة التفكير، ولكن
التجارب دلت على أنه لا صحة لذلك. وعلى أن زيادة الذكاء لا تأتي مما يدرسه المرء بل
من الطريقة التي يدرس بها .
هل ثمة عقاقير تزيد الذكاء ؟ .

- يحدث أن تتأثر عقول بعض الناس ومقدرتهم على التفكير باضطراب الغدد
عندهم. وهؤلاء قد يزيد في ذكائهم علاج تلك الغدد على أيدي الأطباء الأخصائيين .
وهناك عقاقير تزيد في الذكاء، ولكن إلى حين .

هل للعب كرة القدم أثر في القوي العقلية ؟ .

يتعرض لاعب كرة القدم، كما يتعرض الملاكم لحوادث تتمزق فيها الأوعية
الدموية في مخه، وهذا التمزق من شأنه إضعاف قوة التفكير. كما أن الصدمات التي
يُصاب بها رأس لاعب الكرة قد تُسبب بعض المضاعفات .

هل النساء أقل ذكاء من الرجال ؟ .

بعض النساء أذكي من كثيرين من الرجال، وبعض الرجال أذكي من كثيرات من
النساء. ولكن أكثر هؤلاء وهؤلاء سواء في الذكاء ويمكن القول بأن البنت حين ينضج
جسمها مبكراً، كثيراً ما تكون أذكي من الابن الذي في مثل سنها، ولكن هذا لا يكون إلا
فيما قبل سن الخامسة عشرة، وبعدها يسير كلاهما معاً جنباً إلى جنب من حيث قوة الذكاء.

هل يمكن أن ينجب الآباء والأمهات الأذكيا أطفالا ضعاف العقول ؟ .

- يغلب ألا ينجب الآباء الأذكيا طفلاً ضعيف العقل، ولكن هذا يحدث أحياناً. وبخاصة إذا كانت الأم متقدمة في السن أو إذا أهملت صحتها خلال الحمل، أو إذا كانت الولادة عسرة أنتجت أضراراً في مخ الوليد .

هل للعمي تأثير في الذكاء؟.

- كثيرون ممن فقدوا أبصارهم يقومون بأعمال تثير الدهشة وتدل على ذكاء ممتاز، ولكن هذا لا يرجع في الغالب إلى فقدهم أبصارهم، بقدر ما يرجع إلى العوامل الأخرى من الوراثة وتعليم وغيرهما.

هل يؤثر الأرق في درجة الذكاء؟.

- إذا لم ينم المرء ثلاثة أيام متوالية، فإن مقدرته على التفكير تقل بنحو الربع تقريباً. ولكن النوم العميق ليلة واحدة بعد هذا السهر كفيلاً بإعادة الحالة إلى ما كانت عليه.

هل النسناس أذكي من بعض الناس؟.

- تعادل درجة ذكاء النسناس متوسط درجة ذكاء طفل عمره سنتان. ومع ذلك ففي الولايات المتحدة وحدها خمسة آلاف بالغ تقل درجة ذكائهم عن ذلك.

هل نسبة ضعاف العقول بين الرجال أكبر منها بين النساء ؟ .

- إن عدد المترددين على المصححات العقلية من الرجال أكثر عادة من المتردات عليها من النساء. وذلك لأن ضعف العقول عند الرجال أكثر وضوحاً. فالفتاة الغبية تستطيع أن تؤدي بعض الأعمال في البيت. أما الرجل الأبله فإنه لا يستطيع أن يجد لنفسه عملاً. فإذا كانت المصححات تزخر بضعاف العقول من الرجال، فإن البيوت تزخر بضعيفات العقول من النساء.

هل يقع مركز التفكير في المخ خلف الجبهة مباشرة؟

- كان يُظنُّ فيها مضي أن مركز التفكير يقع في الجزء الأمامي من المخ، أي في الجزء

الواقع خلف الجبهة مباشرة. ولكن البحوث الحديثة أظهرت أن جميع أجزاء المخ تتعاون على القيام بمهمة التفكير. وقد لوحظ أن بعض الناس ظلوا قادرين على التفكير والعمل بعد إزالة جانب من الجزء الأمامي للمخ.

هل الإسراف في النواحي الجنسية يضعف قوة التفكير؟ .

إن ضعاف العقول قد يميلون إلى الإسراف في هذه الناحية، ولكن الإسراف نفسه لا يسبب لهم هذا الضعف.

هل يبالغ الآباء والأمهات في تقدير ذكاء أولادهم؟ .

- إن الآباء والأمهات يبالغون بوجه عام في تقدير ذكاء أولادهم، وذلك لأن تصرفات هؤلاء أشد تأثيراً في نفوس آبائهم وأمهاتهم منها في نفوس الآخرين. وبسبب مبالغة الوالدين في الاعتداد بأولادهما، فإنهما كثيراً ما يرسمان لهم خططاً لا تتفق وكفايتهم الحقيقية .

هل إجادة الرسم أو الموسيقى دليل على الذكاء؟ .

إن قدراً متوسطاً من الذكاء يكفي لفنان بارع في الرسم أو النحت أو الموسيقى، فالأبداع في هذه الفنون يتوقف على المواهب الخاصة والعمل على إنائها، أكثر مما يتوقف على الذكاء .

هل يغلب أن يكون الشخص الوسيم ذكياً؟

إن الأذكىاء - في الغالب - ذوو وجوه أكثر جاذبية من ذوي العقول الضعيفة. ويرجع ذلك إلى أن تعبيرات وجوههم أكثر إفصاحاً. وكثيرات من ذوات الذكاء الخارق يظهرن أقل جمالاً من غيرهن لعدم اهتمامهن بمظهرهن .

هل يموت الأذكىاء في سن مبكرة؟ .

إن صحة الأذكىاء بوجه عام أفضل من صحة ضعاف العقول، وهم في الغالب أطول أعماراً.

هل يغلب أن يكون الأذكياء ضعاف النظر؟ .

نعم. قد ثبت هذا، ولكن لم يعرف السبب تماماً، وربما راجعاً إلى كثرة القراءة وإجهاد العينين .

هل الأذكياء محبوبون؟ .

- إن الشخص العادي لا يرتاح عادة للتعاون مع شخص أذكي منه. وقد يبلغ هذا الإحساس إلى حد الكراهية والنفور في حالات كثيرة. ثم إن الأذكياء قليلاً ما يعنون بطريقة التعامل مع الناس، ولذلك فإنهم كثيراً ما يتأخرون في الحياة العملية عن متوسطي الذكاء الذين يعرفون كيف يجتذبون الغير، وكيف يتعاملون مع الناس .

كن رجلاً وحارب الفشل

إن النجاح والقوة، أن تغبّر من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسك.

جورج برناردشو

كما تتحدث الباحثة الأمريكية دورثيا براند في كتابها «استيقظ وعش» عن الفشل قائلة:

إننا ننفق في التمهيد لفشلنا من الوقت ومن الجهد ما كان يمكن بكل تأكيد أن يكفل لنا قسطاً معيناً من النجاح. وقد يبدو لأول وهلة أن في هذه العبارة تناقضاً، ولكنها في الواقع صحيحة تماماً.

فلنفرض أن شخصاً ما على موعد في مكان يبعد مائة ميل إلى جهة الشمال من موطنه، وأن محافظته على هذا الموعد تكفل له سلامة الصحة وتمام السعادة. ولنفرض أن هذا الشخص قصد إلى ذلك المكان بسيارته وليس لديه من الوقت، ومن الوقود إلا ما يكفي لوصوله إلى غايته. ولكنه يري - طلباً لانشراحه ولذته - أن يتجه أولاً مقدار عشرين ميلاً في الاتجاه المضاد لغايته، أي إلى جهة الجنوب، قبل أن يتوجه إلى هدفه الأصلي.

إن هذا الشخص قد يجد لذة وانشراحاً في قطعه تلك الأميال العشرين. ولكنه سرعان ما يشعر بالحسرة والندامة حينما يتحقق أن تلك النزهة الطارئة قد ضيقت عليه ما هو أثمن كثيراً. وهو لذلك لا يستحق الحمد والثناء، بل يستحق الزرابة والرثاء لأنه سلك سلوك الحمقى، وفضل حلاً من أحلام اليقظة على تحقيق متعة في عالم الواقع.

ولو أن هذا الشخص لم يتخلف عن مواعده عامداً، ولكن لأنه ضل الطريق، لاستحق الملام، إذ كان في وسعه أن يحتاط للأمر فيتخذ خريطة واضحة هادية قبل أن يبدأ

رحلته صوب الغاية. فمن يبتغِ النجاح يبتغِ أن يتخذ العدة كاملة، وإلا كان كمن ينشد تسيير السفينة على الأرض اليابسة .

إن هذا الشخص هو النموذج المألوف للإنسان الفاشل. فهو فاشل لا لأنه في الغالب لم يملك ناصية الجهد والوقت، بل لأنه ملك ناصيتهما ثم أساء التصرف فيهما، فبددهما فيما لا يؤدي إلى النجاح. وبذلك يصدق ما قلناه من أن الفشل يقتضي من الوقت والجهد مثلما يقتضي النجاح.

وهناك جهود لا يبدو لأول وهلة أنها تبدد جزافاً، بل يترأى للجميع أن صاحبها يبذلها في مثابرة وانكباب، فينتزع الثناء عليه من الجميع. ثم سرعان ما يتضح أنها جهود ضائعة وليس النجاح فيها إلا نجاحاً زائفاً. لأن جملة محصولها لم تكن إلا تضييع الوقت بطريقة خاصة في أعمال صغيرة غير متناسقة، ولو أن ما بذل فيها من الجهد والوقت، صرف في عمل كبير منسق لأدي إلى أحسن النتائج .

إن مثل تلك الأعمال الصغيرة كمثال الأحجار التي تفرش بدقة وإحكام على منبسط من الأرض. ولو أنها وضعت فوق بعضها بعضاً بدقة وإحكام أيضاً لتكون منها بنيان شامخ له نفع ويغل دخلاً حسناً.

ولعل الأمثال الخرافية مسؤولة إلى حد كبير عن تشجيع الناس على الفشل، وتهوين وقعه على نفوسهم بالتقليل من شيمة النجاح. وأضحك تلك الخرافات تلك التي تزعم أن النجاح والتمتع بالحياة لا يجتمعان لشخص واحد.

إن الناجحين والفاشلين يستنشقون هواء واحداً، وتظلمهم سماء واحدة، ويستوون في الاستمتاع بالشمس حين تشرق وحين تغيب. كما تتاح لهم فرص متساوية في الحب عاشقين ومعشوقين. على أنه لا شك في أن الناجحين يظفرون بشيء آخر ينفردون به، هو النجاح والثقة بالنفس وعدم القناعة بالوقوف من الدنيا موقف الهوان، والأخذ منها بالنصيب القليل. ذلك أنهم اختاروا لأنفسهم منذ البداية أن تكون حركتهم في اتجاه الحياة والنماء. وأن تكون جهودهم كفاحاً في الميدان لا نزهة في الخلاء، وبهذا كُتب لهم النصر،

و طرحوا من نفوسهم عوامل الانحلال والتعفن التي تنخر دائماً في الأقيسة المظلمة التي تسودها حلقة الفشل.. أقيسة المغمورين والفاشلين.

إن النجاح قوة بانية، تقوم على مزيد إيجابي في العقل وفي الجسم، وفي القدرة على العمل وشجاعة النفس. أما الفشل فقوة هادمة، تقوم على نقص سلبي في العقل أو الجسم، وفي القدرة على العمل. فصاحب هذه الصفة إما عاجز وإما جبان النفس. ويجق لنا بعد هذا أن نتساءل متعجبين: « لماذا نفشل؟ . ولماذا نعمل بجد واجتهاد على أن نفشل؟ ».

وعلم النفس التحليلي يجيب عن هذا التساؤل بأن البشر مخلوقات ثنائية لهم إرادتان: إحداهما إرادة الحياة والغلبة والكفاح. والأخرى إرادة الفشل والموت. إن الموت ظاهرة طبيعية تقع تحت تجربة الحس كظاهرة الولادة والنماء. ومن سنة الطبيعة أن تمد المخلوقات لكل مرحلة جديدة من مراحل الحياة إمداداً خاصاً بأن تطمس رغبات الرحلة القديمة وتستحدث رغبات جديدة تناسب الحالة الجديدة. ففي طور المراهقة الذي يعقب طور الطفولة، يفقد الطفل النامي رغبات السن الصغيرة، والميل إلى اللعب الساذج. وتنشأ عنده بدلاً منها رغبات لم يكن يعرفها من قبل، وميول لأنواع من اللعب والتسلية بعيدة عن السذاجة والبراءة. وكذلك تمهد الطبيعة للانحلال والموت بتمهيدات خاصة، قد لا نشعر بها ولكننا نخضع لها ونتأثر بنشاطها فينا. وتلك هي إرادة الموت، وهذا هو إطارها ومهمتها المعقولة في أطوار المخلوقات .

وعلى هذا الأساس تحدث إرادة الموت باكورة أثارها في الشخص حين يتراخي عن الكفاح، وينأى عن كل ما يتطلب عناءً أو جهداً، فتخمد فيه جذوة الآمال والأطباع. وربما صحت ذلك فلسفة تزين له هذا التحول، من قبيل الزهد والقناعة أو غير ذلك من الأسماء. وهذه الظواهر في مجموعها هي التي تسمى إرادة الفشل أو فلسفة الفشل والخمول وهي الأعراض المميزة لإرادة الموت حين تأخذ في السيطرة على كيان الكائن الحي .

فيجب علينا ألا نشك في حقيقة إرادة الفشل وأنها موجودة بصورة كامنة في كل

منا، وأن علينا كي نتغلب عليها أن نواجهها لا أن نتجاهلها

إن هؤلاء الضحايا أو الفرائس لإرادة الموت أو الفشل يكاد يتكون منهم جيش جرار من جنسنا البشرى. وشعار هذا الجيش الجرار هو: «العمل متباطئاً متخادلاً، كأن عمرك المضمون ألف سنة». وأنت إذ تنظر إلى واحد من هؤلاء تجده وكأنه فرغ من أمر الدنيا: لا تأكله الغيرة على شيء، ولا يتحرك خوفاً على ضياع فرصة. فمعظم وقتهم ينقضي بلا اكتراث في شيء واحد هو قتل الوقت.. يقتلونه لاهين، ويقتلونه حاملين أحلام اليقظة. فيغنيهم ذلك الحلم السعيد عن ملابسات الواقع المشهود!

ونضرب مثلاً شائعاً بين أهل الغرب، وهو بين أهل الشرق أكثر شيوعاً وانتشاراً. فما أكثر الذين يضيعون في النوم ما بين ثلاث ساعات وست كل يوم زيادة على القسط اللازم لحفظ كيانهم الصحى.

وخطب هؤلاء النوامين قد يهون، ولكن لا يمكن أن يهون خطب فريق آخر من أشباه الإيقاظ، يروحون ويغدون ويتكلمون. ولكنهم أقرب إلى النوم منهم إلى اليقظة. فهم يواجهون الحياة بحواس نائمة، وبعقل نائم. وبهذا تمر أمامهم مواكب الفرص وأسباب النجاح فيرمقونها بعين جامدة وقريحة هامدة. ويركزون كل همهم في أوجه من النشاط الانطوائي لا محصل لها على الإطلاق، مثل حلول ألغاز الكلمات المتقاطعة، وألغاز الشطرنج باستغراق متصل يدوم كل يوم ست ساعات أو سبعاً أحياناً.

وأضيف إلى هذه الفئة من البشر الغارقين في سبات عميق، وأعني بهم مدمني الشراب والأفيون وسائر المخدرات والمغيبات. فلا شك أن كل شخص يفرط في تجمّع الخمر وهو يعلم بالتجربة تمام العلم أن نتيجة ذلك شيء واحد، هو صداع شنيع في صباح اليوم التالى، وعجز عن القيام بالتبعات وممارسة العمل المثمر إلى أن تنتهي حالة السكر والدوار التي قد تستمر طول النهار، وربما صاحبها الغثيان والقيء. أقول أن هؤلاء الذين يقدمون برغم ذلك اليقين على عب الكؤوس تلو الكؤوس قوم تعساء بإرادتهم. لأنها إرادة الفشل والشقاء.

ولا عبء بنوع الشراب.. فليس من الضروري أن يكون ذلك الشراب خمرًا، بل حتى لو كان شايًا أو قهوة، أو كان المكيف سيجارًا، وكانت له نتائج ضارة بالصحة معطلة لتمام الكفاية والقدرة على العمل، فهو شراب مكروه ومكيف مرذول. فليس اسم الشراب هو الملعون لسحر فيه، بل لأثره وضرره. فأياً كان مصدر الضرر لا بد أن نتلافاه، وأن نكون في ذلك حازمين حاسمين.

وأضع في جناح ذلك الجيش من الفاشلين أصحاب الملابس المزركشة. ويمحس أن نسمي فرقتهم في ذلك الجيش فرقة المهرجين. لأنهم ذلك العدد العديد من الشبان والشابات والكهول والكهلات، الذين لا يحسبون اليوم من عمرهم إن لم يقضوا خير جانب منه في دعوة إلى العشاء أو الرقص أو الملهى. وإن لم يكن لللشاي، وذلك أضعف الإيمان.

ونجعل في طليعة ذلك الجيش فرقة الزمارين. ولكنهم لا يزمرون في أبواق من نحاس، وإنما هم عشاق الثرثرة على غير هدي وفي غير موضوع. يتكلمون لأنهم يجب أن يتكلموا حتى لو لم يكن لديهم موضوع صالح أو شبه صالح للكلام. فالنادرة الواحدة أو النكتة يكررها الواحد منهم أو الواحدة على الصديق نفسه مثنى وثلاث وعشرا في أيام متعاقبة. والكلام كله لو جمعناه في نهاية الساعة والساعتين ومحصناه لوجدنا أن حذفه كله لا ينزل خسارة بالقائلين ولا بالسامعين.

ولا شك عندي أن أحق الناس بمنصب القيادة في فرقة الزمارين هذه هم ملوك الثرثرة في القرن العشرين: الذين لم تكن لدى أسلافهم العظام وسيلتهم التي يمكن على يدهم أن تورث الجنون، نعني بها آلة التليفون: فليس أيسر على الواحد منهم أو الواحدة وقد وجد نفسه فارغاً أن يتخذ من أسلاك التليفون أداة عبقرية للتعذيب فيتصيد أصدقاءه وينطلق في حديث ذي شجون، أو غير ذي شجون، لا مفهوم له ولا مضمون يستغرق ساعات وساعات، وكأنه وقد فرغ من كل شيء يظن أن الناس كافة ليس وراءهم مطلب إلا الإنصات لهرائه، مشدودين إلى التليفون.. خاصة التليفون الجوال.

والنتيجة النهائية أن أولئك الذين يملؤون الحياة بأنواع النشاط التافهة والثانوية حريون ألا يجدوا في النهاية متسعاً من الوقت للأعمال الجليلة. ومعنى ذلك بغير تحفظ هو الفشل والتفاهة. مهما واثام الحظ .

يندر أن يبرأ واحد منا من التواطؤ مع نفسه - دون أن يشعر - على عرقلة مساعيه نحو النجاح، والرغبة الدفينة في الفشل .

وقد أصبح من المسلم به - نتيجة لأبحاث علم النفس الأخيرة - أن الناس جميعاً بلا استثناء يقضون بعض وقتهم في الشرود والأحلام. غير أنهم يتفاوتون في تلك الخصلة غاية التفاوت. فنحن إذن نحلم كلنا إما واعين وإما غير واعين، أيقاظاً ونائمين. وتدور أحلامنا في الغالب حول تصور أنفسنا في حالة تكفل لنا مستوي من المادة أرفع وأهنأ من المستوي الذي نحن فيه. وليس في هذا نفسه شيء يعاب، ولكن ما يترتب عليه هو الذي يحدث فيه الاختلاف بين صنوف الناس. ويقدر ذلك الاختلاف يكون الثناء أو الملام. إن الشخص الموجه للفشل يحلم بحياة أفضل، ثم لا يعمل بعد ذلك شيئاً لتحقيق ذلك الحلم ونقله من نطاق الوهم إلى نطاق الواقع.. أما الموجه للنجاح فهو على عكسه يحدد هدفه ويتخير وسيلته ويضع برنامجاً للوصول إلى ذلك الهدف.

ولكن حياة ذلك الفاشل لا تخلو من متعة خاصة. فإن أحلام السعادة تروقه وتستهويه فلا يكاد يفرغ من عمله اليومي حتى يُهرع مغتبطاً إلى كأسه وغليونه، ليحلم في ركنه المنعزل حلمه السعيد بحياة أفضل، المسكن فيها قصر باذخ لا حجرة في بدروم والملبس فيها ثمين فاخر لا كسوة مبتذلة بالية. والزوجة فيها حورية من نجوم الشاشة لا امرأة أفسد طبعها طول الفقر.

وهو يكتفي باستمراء ذلك الحلم، فذلك أسهل من العمل على تحقيقه. والنتيجة الطبيعية أن يحاول التقليل بقدر الإمكان من الوقت الذي يصرفه في العمل ليستطيل من الأمد الذي يخصصه لحلمه الثمين. وتلك متعة من نوع فريد لها تأثير كتأثير الأفيون يصعب الخلاص منه. وهذا هو أكبر إغراء في حياة الفشل يحول بين الناس والكفاح.

إن الذين يبلغون مرتبة النجاح الحقيقي يغلب عليهم أن يكونوا من الدائنين على العمل باستمرار. وحتى ساعات استجمامهم نجدهم فيها مشغولي البال بمسألة تمت إلى ما هم بصدد من المشروعات والمشكلات ومعني ذلك أن الرجل الناجح حقاً يندر أن يكون لديه وقت فراغ. ولهذا يراعي بدقة المواعيد التي يحددها لنفسه سلفاً للانسحاب من المجالس والندوات. في حين أن الرجل الفاشل لا يكاد يفارق تلك المجالس. وهو ينصرف إلى الحديث واللهو فيها بكل عقله وروحه، لخلو باله من المشاغل الجسام. ولهذا السبب لا يمكن التعويل على الرجل الناجح لقضاء ليلة حمراء - عياداً بالله - مع رفقة من محبي اللهو والمجون. أو لسد فراغ مفاجئ في لعبة البريدج. ذلك لأنه لا ينجل ولا يتخرج من الاعتذار بشكل حاسم، وأبداء عدم الاكتراث لكل هذه الأمور فلماذا لا ينجل الرجل الناجح من عدم اندماجه في مجالس الأئس؟ .

السبب نفسي، فالرجل الناجح لا يشعر بالنقص ولا بالإثم. ولذلك ليس بحاجة للحصول على استحسان الناس واستظرافهم. أما الرجل الفاشل فيشعر في دخيلة نفسه بنقصه وبإثم تفاهته وفشله، فيسعي لتعويض ذلك بالشيء الوحيد الذي يغطي به أمام عيني ضميره ذلك الإثم، وهو استحسان الناس لمجلسه واستظرافهم لشأئله وحديثه وتهريجه.

وعلي هذا الأساس نجد الفاشل معروفًا ولدي الكثيرين، له عدد كبير من الخلطاء والجلساء، كلهم سطحيون لا تتجاوز علاقته بهم الحدود السطحية.

أما الرجل الناجح فيحتفظ بسحره وظرفه للعدد المحدود جداً من الأصدقاء الحميمين الذين يتخيرهم بإرادته ولا تفرضهم عليه الظروف والمناسبات. إنه ضنين بكل ما يخصه لأن النجاح علمه أن كل ما يتصل به له قيمة. فلا يبوحه إلا لمن يقدرهم عن معرفة واختبار، وهو في هذه الدائرة الضيقة يكون على سجيته ظريفاً طلق اللسان والمحيا. أما مع الغرباء فهو غير منطلق لأنهم لم يحوزوا ثقته واحترامه. ولهذا يستثقلون ظله، ويستتجون خطأ أنه إنسان بغيض أو شقي .

ومهما يكن من خطر إرادة الفشل، ومن نفوذ ملذات الفشل الحاملة، فالنجاح هو الهدف الطبيعي للإنسان. ولا يمكن أن نستخدم الطاقة البشرية استخداماً صحيحاً إلا بحث أنفسنا على توجيهها نحو هدف واحد لا تحيد عنه، نجعله غاية الغايات في حياتنا.

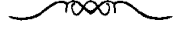
وهذا الهدف يختلف جداً من إنسان إلى آخر. وهو يتطور وينمو ويتضح كلما نما الفرد وتطور. وليس من حق كائن من كان أن يفرض على شخص آخر تعريفه للنجاح أو فهمه له. صحيح أن المجتمع يتدخل بمعايره ليُضفي على بعض الأهداف قيمة كبيرة أو جزاء مادياً طائلاً. ومع ذلك هناك أفراد لا يقيمون وزناً على الإطلاق لتلك الاعتبارات والمقاييس الاجتماعية. فكم من عالم باحث في الآثار مثلاً أو في اللغات القديمة يعتبر نفسه وصل إلى غاية النجاح القصوي إن هو أفلح في تحديد معني جملة ألفاظ، أو تحقيق بضعة وثائق. وأنه في ذلك لعلحق. مع أن اسمه قد يظل مغموراً مجهولاً خارج الدائرة الضيقة من المتخصصين والدارسين. ومع أنه قد يقضي حياته في ضنك مالي ولا يحصل على أي مكافأة مالية لذلك النجاح العلمي.

وقياساً على هذا لا يمكن أن نلوم المرأة التي تجعل نجاحها في الحياة تحقيق هدف واحد متواضع هو تنشئة عدد كبير من الأطفال في حدود ميزانية صغيرة. فالمهم أنها تخيرت هدفها ووصلت إليه. ولا يمكن أن يكون نجاحها في ذلك أقل من نجاح الممثلة النابغة التي وصلت إلى ذروة الأداء.

فالمهم قبل كل شيء لبلوغ النجاح أن نعين الهدف، ونصحح الاتجاه، بحيث نصل إلى هدفنا من أقصر طريق.

وكلمة السر السحرية بعد تصحيح الاتجاه تلخص في قاعدة بسيطة هي « اعمل وكأن فشلك رابع المستحيلات ».

اهزم القلق



الواقع أن القلق هو مشكلة هذا العصر ولعنة هذا الجيل الحائر. فما من أحد من المعاصرين قد أعفي من هذا الداء المشترك، لأن الحياة العصرية شديدة الوطأة على أعصابنا ووجداننا. وما من أحد مهما بلغت ثقته بنفسه قد أعفي من الشعور في لحظة من لحظات حياته بقصوره عن حمل عبء الحياة والنهوض بتبعاتها الجسام.



ما هو القلق؟

ولا بد أنك - أيًا كنت - تعاني كثيراً من القلق، إما في نفسك، وإما في شخص أحد أحبائك. لهذا يعنيك أن تعرف هذا الداء وأعراضه، لتعالج حالتك الخاصة، أو تعالج ذلك العزيز الذي يهيمك أمره.

وأول ما نبدأ به فحوصنا هو تعريف القلق. وأنا شخصياً أعرفه بأنه « جيشان في العقل لا يجد الفرصة للتحقق العملي، أو تقصر الإرادة عن تحقيقه عملياً ».

فالقلق أشبه بالمنشار المزدوج الذي يأكل الخشب ذهاباً وإياباً، محدثاً صوتاً يحطم الأعصاب. كذلك القلق: فإنه يظل يأكل المشكلة التي يعالجها ذهاباً وإياباً دون أن يستقر، محدثاً في الأعصاب ذلك الأثر المضني.

فلو أننا اهتدينا إلى طريقة تجعل عقلنا يدور حول المشاكل - إذا لم يتيسر له اختراقها وحسمها مباشرة - بحيث لا يحدث ذلك الإرهاق العصبي، لانتهي القلق، وحل محل الإرهاق العصبي شعور بالراحة والاستقرار والطمأنينة.

فالطاقة المستنفدة في القلق دليل على الحيوية الفائضة، فما علينا لكي نتغلب على

القلق سوي أن نحول هذه الطاقة الزائدة إلى عمل إيجابي، ولو كان بعيداً عن الموضوع الذي يقلقنا. فإن نقص المشاغل قد يكون من أسباب ميلنا إلى الأخذ والرد مع أنفسنا في أشياء بعينها، وهذا الأخذ والرد في موضوع واحد هو القلق!

وأول ما يجب أن تسأل نفسك عنه هو: «هل أنت سيء التربية؟»

وهذا السؤال قد يبدو لأول وهلة سخيفاً، فيه شيء كثير من سوء الذوق، ولكن الواقع أن الكثيرين جداً منا قد أسئت تربيتهم - بالمعنى العلمي للتربية - فنشؤوا فريسة لأمراض نفسية، في حين يسمي العرف تربيتهم الضارة هذه تربية حسنة، وهي سيئة للغاية.. وإن كثرة عدد من أسئت تربيتهم منا تجعلنا لا نري بأساً كبيراً في معالجة المشكلة بهذه الصراحة، لأن سوء التربية - بهذا المعنى العلمي النفساني - ليس عاراً وإنما هو سوء حظ. فما من إنسان منا قد أخذ رأيه في اختيار أبيه وأمه، والأب والأم قد حاولا جهدهما إتقان التربية بقدر ما في وسعهما، أو بقدر معرفتهما.

وأول مظاهر سوء التربية في هذا المضمار أن يكون الوالدان الفاضلان قد درجا أثناء طفولتك على مناقشة متاعبها أمامك، مع إيمان القلق والأخذ والرد، سواء كانت هذه المتاعب مالية، أو عائلية، أو اجتماعية.

وثاني هذه المظاهر أن يكون الوالدان قد حرصا على دوام تنبيهك إلى الاستعداد لمواجهة الحياة، مع الإلحاح عليك بأن الحياة لا ترحم، وأنها قاسية مليئة بالمتاعب التي تنوء بها الكواهل الشداد. ثم يردفان ذلك النصيح والتهويل بقولها ما معناه:

" واحسرتاه عليك يا ولدي!. من ذا سيرعاك من بعدنا؟ فويل لك حين نذهب إلى دار البقاء، لأنك لن تجد في الدنيا بعدنا راحماً ولا مُعيناً" ..

فإذا كنت ذا مزاج ميال للقلق، فحاول أن تنتهز أول فرصة تكون فيها هادئ النفس، كي تراجع ذكريات صباحك، وتفكر في الطريقة التي رباك بها أبواك ..

وقد يتضح لك من ذلك التفكير والتذكر أنك لم تكن موضع تدليل خاص أثناء

طفولتك. فلا تظن حينئذ أن تربيتك كانت سليمة، وأن لا دخل لها في مزاجك القلق. كلا.. فلعل جو البيت كان يوحي بعدم الاطمئنان إلى الحياة، بحيث استقر في نفسك أنك لست كفتناً لمواجهة أعبائها. أو كان يوحي بأن تصاريف الأيام لا تسير على منطق العقل والعدل ومن ثم فلا سبيل إلى الاستمتاع بالحياة في مثل هذه الظروف ..

ومن الجائز أيضاً أن يكون أبواك قد غرسا فيك القلق وعدم الثقة بالأيام، أو بنفسك، لا بالتدليل، أو بقلقها الخاص، بل بعدم ثقتها فيك، ودوام مراقبتها إياك، وعدم اطمئنانها إلى تصرفاتك. حتى في أسهل المشاكل !.

ومن الجائز كذلك أنها كانا من أصحاب المزاج السوداوى، لا يعيشان عيشة الفرح والمرح، بل عيشة الجد الصارم، كأن الحياة ثكنة عسكرية أو محنة مريرة وليست مغامرة، أو رحلة، أو لعبة مثيرة، كما ينبغي أن يُنظر إليها.

وكل هذه أسباب محتملة لميلك إلى القلق بحكم مزاجك فإذا اتضح لك سبب هذه الأسباب، وقلت في نفسك مثلاً: «هذا صحيح.. فقد كانت والدتي شديدة القلق، ميالة إلى الأخذ والرد في أتفه الأمور، فلا بد أني ورثت عنها ذلك المزاج الملعون».. فلا تركز وتستسلم لهذا التفسير، فليس ذلك سبباً كافياً لأن تكون أنت على غرار والدتك. وأن يكون جيلك نسخة غير منقحة من الجيل السابق. كلا.. بل ينبغي أن تكون خيراً من والدتك الفاضلة. وليس هذا واجباً فقط، بل هو ممكن أيضاً وميسور الأداء. وليس في الإصرار على التفوق على والديك والارتفاع عن مستواهما عيب أو خيانة، أو سوء أدب، بل إن هذا هو الواجب وسنة الكون على توالي الأجيال.. وثق أنه يسر والديك أن تكون خيراً منهما وأن تجتد في الحياة السعادة التي افتقداها.

وأول ما يجب عليك لكي تصل إلى هذا المستوى، أن تتخلص مما بذره والداك في نفسك من أن الحياة ستؤذيك وتنال منك بوجه من الوجوه لا تستطيع إدراكه مقدماً. وقد يكون هذا صحيحاً، ولكن ثق أن الحياة ليس لديها من الأسباب ما يجعلها تعنيك أنت بالذات بالإيذاء، مع سبق الإصرار والترصد. فليست هناك لعنة خاصة مصبوبة على أم رأسك. وإنما الحياة لا تعفي أحداً من أشواكها، فنحن جميعاً نقاسي منها، ولست أنت

وحدك المقصود بالألم .

ولا تنس ما يقابل ذلك الألم من لذة. فالألم الذي في طوايا الحياة باعث مشير للحركة والكفاح. فإذا أوديت، قف على قدميك ورد اللطمة للإيذاء. وثق أن في طوايا نفسك قوي مدخرة نائمة يمكن أن تصمد لهذه المعركة، وتضمن لك أسلحة طيبة وفرصاً مناسبة للفوز .

وأهم هذه القوي هي: الإيمان، والشجاعة، والجُلْد، والضحك، والحب .. وحب الحياة هو أهم هذه النفايس وأعلاها قيمة. ومن العجيب حقاً أن نلاحظ كيف تتلاشي أشد المتاعب إذا ما استقبلنا الحياة بقلب متفتح لها متعلق بها.

وإذا كان هناك مثل يقول إنه « لا خوف في الحب » فثق أننا إذا أحببنا مغامرات الحياة، أقبلنا عليها مستهينين بمشاقها، كما يقبل هواة الانزلاق على تلك اللعبة رغم خطورتها، وكما يهوي الفرسان صهوات الجياد وإن كانت محفوفة بدق الأعناق وكسر العظام. وإذا تلاشي الخوف من الحياة تلاشي القلق، فالقلق ما هو إلا المظهر الخارجي للخوف من الحياة. ولا أحد ينكر طبعاً أن الحياة شاقة محفوفة بالمكاره، ولكن لا يجب أن يحول هذا الشعور بيننا وبين الكفاح عن طيب خاطر واستمتاع.

ولتعلم تمام العلم أن الطبيعة أحسنت إعدادنا لهذا الكفاح الشاق، ولكننا قد نجهل مصدر قواتنا الكامنة فنحسبها غير موجودة .. ولولا أن الطبيعة أعدتنا للكفاح، بحيث نستطيع الانتصار على المتاعب والمشاكل، لما أمكن لجنسنا البشري أن يتقدم هذا التقدم الهائل منذ عصر الغابة إلى عصر الذرة، بفضل الشجاعة ولذة الكفاح والأمل ..

فإذا زاد عليك عبء الشعور بمتاعب الحياة، فمعني ذلك أن أعصابك وصلت إلى درجة كبيرة من التوتر. و عليك في هذه الحالة أن توقف ذلك التوتر فوراً، بأن تجلس جلسة استرخاء تام، وتفرغ ذهنك من كل مشاغل الحياة الراهنة ثم تحاول أن تملأ صدرك أملاً وثقة فيما يأتي به الغد، لأن ما بين عشية وضحاها قد تتغير كل الأوضاع التي تشكو منها

واعلم أنك لن تستطيع السير في موكب الحياة بدون أن تتعلم كيف تلهو بها ولا

تأخذها مأخذ الجد تماماً. فلنكن دائماً على استعداد لتقبل شروط اللعبة وهي أن تهزم وتنهزم، وأن تصرع خصمك مرة، ويصرع خصمك مرة. فلا تحقد عليه في هذه الحالة الأخيرة ولا تغتاظ. فالنصر ليس وحده هو الغنيمة من الكفاح، بل هناك غنيمة أخرى هي لذة الكفاح نفسه ولو أدي إلى هزيمة. كما يجري المتسابقان مثلاً في سباق رياضي، فمن غلب منها كانت له لذة الغلبة، ومن هُزم منها فقد استمتع بالجري والنشاط وأعليه أن يجتهد كي يفوز في المرة القادمة.

ولعل من أحسن التشبيهات الحديثة، أن الحياة مثل الشارع المزدحم بحركة المرور، ونحن نقود سيارتنا فيه، فعلياً أن نخضع لحركة المرور وقواعده، بغير تدمير، وأن نحاول الوصول بسلام إلى هدفنا، مع الاستمتاع بالقيادة قدر الإمكان. وطبيعي أن هذه القيادة لا تخلو بطبيعة الحال من خطر، ولكنها أيضاً لذيذة وممتعة، ريباً بسبب الخطر عينه. واعلم أن هناك عشرات الآلاف في نفس ظروفك، فلا تكن أقل منهم في الكفاءة والسرور بالكفاح.

وأهم ما في الموضوع أن تستمر في الحركة ولا تقف، ولا تتردد، بل تربص حتى تري ثغرة تنفذ منها، وإلا أطبقت عليك السيارات الأخرى وشلت حركتك وسدت عليك الطريق. فالعمل المستمر، وعدم التوقف، وعدم التردد هو أساس الحياة. أما إذا ترددت، ووقفت، فإنك ترتبك. وهذا الارتباك هو أصل القلق فثق بنفسك، واستمر في طريقك، لا يتطرق القلق إلى نفسك أبداً.

أعراض القلق المفرط

وإذا كان الاستعداد العام للقلق أمراً مزعجاً يجب مكافحته، فإن من القلق ما يتطور وتحدث له مضاعفات .

وأهم هذه المضاعفات هي : سرعة الهياج - سرعة التعب - عدم الاستقرار -

الأرق - الأحلام المزعجة

وهذه كلها ترجع إلى سبب واحد في جملتها : هو أننا نكبت شيئاً شديداً الوطأة على

وجداننا الكامن، بحيث نريد ألا يؤثر علينا أو يطفو إلى وعينا الظاهر، فينجم عن ذلك الكبت المتصل خوف دائم من ظهور الشيء المكبوت، وهذا الخوف هو علة القلق المضاعف الذي يعاني منه الشخص !

ويغلب في هذه الحالة أن نجهل السبب الحقيقي لقلقنا، فنعزوه إلى الانهيار العصبي، أو ضغط العمل على الجهاز العصبي. مع أن الواقع أن الجهاز العصبي بخير، ولكنه لا يقوم بعمله بحرية تامة، لأنه موزع الجهد بين مواجهة المشاغل اليومية الطارئة، ومواجهة الشيء المكبوت حتى لا يظهر. فكأنه يحارب في جبهتين، إحداهما ظاهرة والأخرى مستترة. فالعقل في هذه الحالة لا يستطيع العمل المنتج إلا بنصف طاقته الكاملة، لأن النصف الآخر مشغول في القيام بدور الرقيب بالنسبة لموضوع خوفنا المكبوت. والرقابة مهمة شاقة ولا سيبا في ميدان النفس.

فما أشبه العقل في هذه الحالة الشاذة بشخص يقوم بعمله في حجرة ما، ولكنه في الوقت نفسه مشغول بمنع شخص من الدخول من باب الحجر، وهذا الشخص الذي يريد الدخول يدفع الباب بكل قوته، والذي يمنعه يسند الباب بكل قوته أيضاً. فتصور بعد ذلك مبلغ تعب هذا الشخص في القيام أيضاً بعمله اليومي في نفس الوقت .

ولا عجب إذا أصبح الشخص في هذه الحالة سريع الهياج والتأثر، سريع التعب، غير مستقر، حليف السهاد والأرق، تطارده الأحلام المزعجة كلما أغمض جفنيه للنعاس. فالبخار المحبوس في الرجل شديد الضغط على جدران، ويجب فتح الصمام لتصريف بعض هذا البخار، وإلا انفجر الإناء في أية لحظة .

وذلك البخار الزائد الذي يضغط على جدران الإناء من الداخل ضغطاً عنيفاً هو الذي يسبب القلق المفرط في درجاته الخطيرة .

فما هو هذا البخار الذي إذا اشتد ضغطه وهو محبوس نتج عنه القلق ؟ .. إنه ما يسميه النفسانيون « الغرائز » وهي دوافع الحياة الأساسية، فإذا عطلنا إحدى هذه الدوافع الأساسية للحياة لأي سبب من الأسباب، أي كبتنا غريزة من غرائزنا أو أكثر من غريزة

واحدة، وتجاهلنا وجودها فينا. اضطرت هي إلى التنبيه إلى وجودها والمطالبة بحقها من الرعاية. بأن تحاول العمل والنشاط، فيقوم الرقيب بشطبها أو منعها من الظهور والانتشار. فتتمرد، ويظهر أثر تمردنا بالقلق، أو عدم الاستقرار الداخلي، الذي يدل على نشوب الحرب بين الغريزة المبكوتة والرقيب الذي يمنعها.

ولا يخطر ببالك أن الغريزة متعنتة. كلا.. فإن الرقيب هو المتعنت ولتصور المناقشة التي تدور بينهما على الوجه التالي :

العقل : أنا لا أستطيع الاعتراف بك، ولن أسمح لك بالظهور، فإن ذلك يقلل من اعتباري لنفسي.

الغريزة : ولكنك يجب أن تعترف بي، فإني جزء منك ومن فطرتك الجوهرية، فإذا لم تستطع استخدامي فيما خلقت له، فاستخدمني في شيء آخر، ولا تبقي قوة ناشطة ولكنها معطلة عن الحياة والعمل

فإذا أصر العقل بعد هذا على الشطب والمنع والمصادرة، فالغريزة معذورة إن هي تمرت وأثارت المتاعب، احتجاجاً على اعتقالها في تلك الحجر المظلمة. فمن الخير ألا نكبت الغرائز أو نتجاهلها، سواء أكانت غرائز محبة أو طموح، بل يحسن أن نعطيها فرصة النشاط والعمل، مع التهذيب والتوجيه الصالح.. فهذه هي القاهدة الذهبية للقضاء على القلق ومتاعبه من أساسها .

ولكن الواقع أن القلق ليس قاصراً على متاعب النفس والكبت، أو عدم توفيق التربية المنزلية في تكوين الخلق المتين المكافح، فهناك متاعب خارجية قد يتسبب عنها القلق، وهي متاعب العمل أو العائلة التي قد تستعصي أحياناً على الحل. وتلك الأمور ليس لها علاج في ذاتها عند الطبيب النفساني. وقلما يخلو منها إنسان في هذا العصر الخافل بالمزاحمة.

فما العمل إذن في مثل هذه الأحوال ؟ ..

يجب أولاً أن نوطن النفس على أن المسائل والمشاكل لا تحل بمعجزات، فالسواء لا تمطر ذهباً ولا فضة. وانتظار المعجزات أو التعلق بها مجلبة للقلق والهم، لأن تلك الآمال لن تتحقق..

ولا تظن أيها القارئ أن الناس لا يؤمنون اليوم بالمعجزات؟. كلا.. فهناك نسبة كبيرة جداً تتوهم أن إخراجها من مآزقها لا يتم إلا بمعجزة. فتراهم يشترتون أوراق اليانصيب، أو يتعلقون بالمصادفات التي لا تتم أبداً، أو يدمنون المقامرة وسباق الخيل... إلخ. فتزداد متاعبهم بدلاً من أن تخف. فوق أنهم يصيرون دائماً نهياً للقلق الشديد: « هل أربح هذه المرة.. هل تتم المعجزة الآن؟. أم غداً؟. أم متي يارب تفرجها من عندك؟ »

وهذا السلوك هو أوحى وأسخف سلوك ممكن لمواجهة المشاكل. فالأولي بك أن تواجه الموقف بالعمل. العمل هو المفتاح. أي عمل إيجابي. فذلك خير من القلق والجمود والحيرة والابتئاس الذي يحطم الأعصاب ويميت النفس. وليكن رائدك قول الحكيم القديم: « على أن أسعي وليس على إدراك النجاح ».

وإياك والخوف، فالخوف قتال. واحذر على الخصوص الخوف من الفقر، فإنه شر من الفقر. وما أصدق الشاعر القديم هنا أيضاً إذ يقول: « الناس من خوف الذل في ذل، ومن خوف الفقر في فقر ».

بل أكثر من هذا: إن الخوف من الفقر هو الكارثة، وهو مصدر القلق. أما الفقر في ذاته، مجرداً من الخوف منه، فليس شيئاً في ذاته ولا خطر منه على الإطلاق، من الوجهة النفسانية على الأقل.

ونحن نذهب إلى أكثر من هذا فنقول إن الفقر قد يكون دافعاً وباعثاً على الإلهام، إذ ما تقبله المرء بصدر رحب، ولم ينفّر منه أو يستبشعه. فإنه عندئذ يحتمل متاعبه بشجاعة وصبر وإيمان. فالفقر كالبحر لا يؤذي بقدر ما يخيف من يقف على الشاطئ ويجهل السباحة. فاحزم أمرك، واقفز إلى الماء، وواجه الموج، تجد نفسك قد طفوت على السطح بسهولة.

فالخوف .. الخوف هذا هو ما يجب أن تحذره وتتخلص منه، فتتخلص من أهم أسباب القلق

وثمة عامل آخر يساعدنا على القضاء على القلق. ألا وهو الإيمان بالله، وبأننا لا نستطيع أن نصنع في جميع الأحوال إلا ما في وسعنا. ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها. وكل ما عليك أن تعرفه هو: ماذا تستطيع أن تصنع في موقف ما؟. ثم تمضي في صنعه بحزم وثبات وطمأنينة. وقد تتغير الظروف فجأة فتجد أحوالك قد تحسنت وأنت محتفظ بشجاعتك كاملة، وعندئذ تستطيع أن تحسن انتهاز الفرصة. وثق أن ثمة عناية عليا ترتب الأمور، فعلينا أن نعمل وأن ننتظر عملها أيضاً في الوقت المجهول لنا. ولكن لنكن دائماً على استعداد، فالله لا يعين إلا من يعينون أنفسهم، ولا تطيش أحلامهم عند أول صدمة. ومن الناس من يأتي قلقهم من جهة كلام الناس، وماذا عساهم يقولون. وهؤلاء يحجمون عن العمل خوفاً من أن يفشلوا فيسخروا منهم الناس، أو هم يتجنبون الاحتكاك بغيرهم خشية أن يجرح الغير شعورهم أو خشية المجهول .. إلخ

وكل هذه أوهاام فارغة، فإن الناس لا يعنون أنفسهم في الغالب إلا بأمورهم الخاصة، ولسنا من الأهمية عندهم كما نتوهم، فهم لا يهتمون بنا إلا قليلاً. يضاف إلى ذلك أن التردد ألم مستمر، أما العمل والإقدام فإنه - أيًا كانت النتيجة - أقل ألمًا من القلق والتردد والوسواس

وأما المجهول فإنه ليس من السوء بالدرجة التي نتوهمها. فإن المستقبل قد يكون خيراً من الماضي، ثم إن المستقبل سيأتي بمجهوله وإن ترددنا، فخير أن نجدنا نشطين للعمل من أن نجدنا جامدين حيارى خائري العزم .

فدع التردد، وأقدم على العمل متوكلاً على الله، ودع الخوف، تودع القلق غير مأسوف عليه .

ولكن هل يودع كل إنسان القلق غير آسف عليه حقاً؟ لا نظن ذلك. فلا بد إذن أن في القلق سحراً خاصاً، ولذة خاصة تجعل كثيرين من الناس يستمرثونه .

وهذا السحر الخاص إن هو إلا التمتع بلذة المغامرة ومخاطرها، بغير تورط في المغامرة والخطر جدياً. فهذه أم عجوز تقول لابنتها عندما تخرج: « كوني حريصة على نفسك، فإني سأظل قلقة من أجلك حتى تعودى »

وستجد الأم العجوز لذة خاصة، وهي جالسة وحدها، في تتبع ابنتها بعين الخيال، وتتوهم أخطار تحدق بها لا أساس لها من الواقع، فذلك خير وأمتع من الاستسلام للسأم في وحدتها. فهذا القلق تعويض عن العمل المعطل والجمود عن الحركة والمغامرة.

وهذه الظاهرة، ظاهرة تعويض الإنسان عن عدم النشاط والتعطل بالقلق وتوهم المغامرات، ظاهرة ملحوظة جداً في بعض الأشخاص، ولاسيما محبي العزلة المنطوين على أنفسهم!

ولذلك نجد من متع الحياة العائلية عند بعض الناس أنها توفر للشخص موضوعات يقلق من أجلها ويهتم لها ويشغل وجدانه بها. وإن كان الأجنبي طبعاً أن ينصرف الإنسان من القلق الوهمي إلى العمل المنتج ولو في شيء تافه، مثل الهوايات المختلفة، أو زراعة الحديقة الخاصة... إلخ.

وإذا كان القلق على من نحبهم أمراً لا مناص منه في بعض الأحيان، ولا نستطيع دفعه، نظراً لكون التعلق والحب من أهم أسباب الاهتمام والخوف. فإننا يجب أن نحذر من الإفراط في ذلك، لأنه يؤدي بالأعصاب، ويؤثر في الأطفال بصفة خاصة تأثيراً سيئاً للغاية.

وربما اتخذ القلق وجهاً آخر غير الوجه المألوف. فالشخص الذي لا يجد ما يشغله ويستغل فيه حيوية غرائزه قد يضطره ذلك الكبت إلى التماس منفذ للقلق الغريزي دون أن يدري. ويغلب أن يكون ذلك المنفذ هو القلق على الصحة كأن يتوهم الشخص أنه مريض بأشياء لا وجود لها، ويغلب أن تنحصر الشكوى في فقدان الشهية، والهزال، والسأم

والسأم هنا هو بيت القصيد، لأنه علة هذه الشكاوي كلها. ففقدان الاهتمام بالحياة والإقبال عليها والتعلق بها، والاستمتاع بمعركتها هو سبب هذا السأم. وهو بعينه سبب

فقدان الشهية، وقلة النوم .. إلخ .. فهذه كلها أعراض مرض واحد : هو عدم التلذذ بطعم الحياة .

ومن الناس فريق آخر يتوهم أنه مصاب بداء خفي - مثل السرطان - وأن الأطباء عجزوا عن اكتشافه، ولهذا فهو ضحية عدم الفهم وفقدان العطف. وأعرف سيدة من هذا النوع، كانت تشكو من أمراض وهمية خطيرة لا حصر لها. بينما كان جسدها صحيحاً في الواقع، ولا وجود لهذه الأمراض إلا في رأسها. وعجز الناس عن نزع هذا الوهم من عقلها، فحاول أحدهم أن يقنعها أنها ما دامت قد ئيست من الحياة، فعليها أن تجعل ما بقي منها رحمة للآخرين، فتنهمك في أعمال البر. واقتنعت السيدة، فإذا بها بعد أن انهمكت في ذلك النشاط قد أحبتة ثم إذا بها تنقطع عن الشكوي من أمراضها الوهمية المستعصية.

فتغيير نظرة الإنسان للحياة، واهتمامه بشيء خاص فيها، هو أساس الشفاء في هذه الحالة. ولكن ذلك التغيير لا يحدث بين عشية وضحاها، بل لا بد له من مجهود نفسي ضخم كي يتم .

والخطوة الأولى في هذا التغيير أن تجعل محور اهتمامك في الحياة شيئاً خارجياً، خارج نفسك، فينتقل اهتمامك من داخل نفسك إلى العالم الخارجي، وبذلك يختفي قلقك الذي ما نجم إلا من فرط تفكيرك في نفسك

ويجد بنا هنا أن نقارن بين هذه السيدة الفارغة من المشاغل، حتى لقد اخترعت لنفسها أمراضاً كي تشغل بها نفسها المعطلة عن العمل. وبين الأم المكدودة المرهقة التي تسكن جسدها المضمني نصف دستة من الأمراض، ولكنها لا تجد وقتاً للتفكير في نفسها وفيما تحسه

وقد تكون هذه الأم مريضة بمرض خفي حقيقة، سيظهر ويقضي عليها يوماً، ولكنها تعيش بلا خوف، متحررة من القلق لأنها دائماً مشغولة بالبيت وشؤون الأولاد.

وإذا كانت اللهفة على المستقبل أعظم أسباب القلق وأكثرها شيوعاً، فإن من الناس

من يقوم قلقهم على التحسر على ما فاتهم من الفرص في الماضي . فلا يكفون عن التفكير في ما كان يجب عمله وما لم يكن يجب عمله في ظرف من الظروف وفي افتراض شتي الاحتمالات والمزاعم الخيالية، في غير طائل طبعاً .

ولسنا طبعاً من أنصار صرف النظر عن الماضي كلية، لأن النظر في الماضي هو مصدر الاعتبار والاستفادة من التجارب لتحسين مسلكنا في المستقبل . ولكن المغالاة في التحسر على ما فات والتفكير في الماضي، وتقليبه على شتي وجوهه، أمر ضار ولا نفع فيه بأي حال

فإذا لاحظنا أن الله هو خالق الكون ومرتب الحظوظ، قل تحسرننا على ما فاتنا، لأننا لا ندري المجهول. ولو اطلعنا على الغيب لفضلنا الواقع. فليكن لنا في الله ثقة، ثم في أنفسنا، ولننظر دائماً إلى الأمام

فإلى الأمام دائماً، وابتسم للشدائد، وتوكل على الله. تتخلص من القلق وتشعر بلذة الحياة والكفاح فيها، سواء غنمت منه أو غرمت، فكذلك الحياة، يوم لك، ويوم عليك .



الانتصار على الضغط النفسي

يقول د. بيتر .. ج. هانسون :

بصفتي اختصاصياً بطب العائلة أتحت لي فرصة التعرف إلى عائلات كثيرة. وأشرفت على 4000 مريض كنت أفحص منهم خمسين يومياً في العيادة الخاصة أو المستشفى أو بناء على طلب خاص لزيارتهم في منازلهم. ولقد توصلت إلى نوع مرض كل مريض، نوعية المريض في كل مرض.

وهناك قاسم مشترك يميز هؤلاء المرضى ويتلخص ببساطة في سوء إدارتهم لحياتهم وتنظيمها مما يسبب لهم إجهاداً وضغطاً نفسياً.

والإجهاد هو ردة فعل فردية تجاه حدث ما. إذ في استطاعة أي حادث أن يسبب إجهاداً إيجابياً لشخص وسلبياً لشخص آخر. كما يستطيع الضغط النفسي أن يكون وهمياً أو ميمتاً ويعود ذلك إليك وحدك. عليك أن تحترم أخطار الضغط وتتعلم استغلال فوائده.

من الناحية الإيجابية، غالباً ما يؤدي طالب أفضل عمل تحت وطأة ضغط نفسي مدة زمنية محددة، ولكن في استطاعة الضغط الشديد أن يؤذيه. مثال على ذلك انفصال طالب عن صديقه ربما تسبب له في الرسوب في الامتحانات. كذلك، في استطاعة ضغط قليل جداً أن يتسبب في كارثة. فالتبطل عن العمل الذي يعقب التقاعد من وظيفة مُجهداً يمكن أن يكون فترة حرجة إن لم تبدل باهتمامات جديدة.

يعتقد كثيرون من الخبراء أن الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي، كذلك الحوادث المتسببة فيه، تُعَلل ثلاثة أرباع الوقت الضائع في العمل. وعلى رغم تنبه وسائل الإعلام الواسعة الانتشار إلى هذا الأمر فإن المشاكل التي يولدها الضغط تفاجئ غالبية الناس. لذلك كونوا حذرين. فإن لم يتعلم المرء كيف يواجه الضغط النفسي فإنه يتحالف مع الإخفاق فيصاب في صحته وقد يموت مبكراً.

السيطرة على الضغط هو مفتاح التغلب عليه.

هناك مشروع بحث مثير أُجري على مجموعتين من العمال الذين تعرضوا لأصوات خلفية مزعجة في عملهم : أصوات آلات وضجيج وشوارع وأناس يتكلمون لغات غريبة. وضع للمجموعة الأولى زر على طاولة وكان في إمكانها أن تضغته متى رغبت في إسكات الضجيج. بينما لم يوضع أي زر للمجموعة الثانية. فكان إنتاج المجموعة الأولى التي تملك السيطرة على الضجيج، كما كان متوقفاً، أعلى باستمرار من المجموعة التي لا تملكها. والمثير في الأمر أن المجموعتين لم تستخدماً حقيقة زر السيطرة بل كان يكفي المجموعة الأولى أن تعرف أن هناك زرا في تصرفها للسيطرة على الضجيج.

والدرس الذي يستفاد من البحث هو أن ثمة ضرورة لأن نملك أزراراً للسيطرة على الضغط النفسي مما يساعدنا على العيش برضا مع الضغوط المحيطة بنا. فتعلم تجاهل ما لا تستطيع السيطرة عليه وتعلم أيضاً السيطرة على ما تستطيع. والحقيقة الحيوية هي أن في وسعك السيطرة على معظم الأحداث في حياتك.

وإليك سبع استجابات للضغط النفسي يمكنها أن تؤمن لك قاعدة للسيطرة عليه. وجميعها يتطلب منك خياراً واعياً وفي استطاعتك أن تجعلها جزءاً من سلوكك اللاإرادي المعتاد ...

وستكون النتيجة في النهاية سنوات إضافية في عمرك. فإذا أجدت في الاستجابات استطعت أن تنمو وتنجح تحت وطأة الضغط، بل ستصير الضغوط مصدر متعة لك.

1- الروح المرحة :

تبين من البحوث أن الضحك يزيد معدل « الأندروفين » في الجسم والضحك من شأنه التخفيف من الألم والمساعدة في مقاومة المرض، كذلك قد يعين المرء على اكتشاف أبعاد جديدة لمشاكله وخصوصاً إذا كان في استطاعته أن يضحك على نفسه.

2- الغذاء الصحيح :

الغذاء الصحيح الطبيعي هو علاج ناجح للضغط. غذاء يتضمن وحدات حرارية

كافية للاحتفاظ بوزن جسدي مثالي. غذاء متوازن «نشويات 50٪، ودهنيات 30 - 35٪، وبروتين 15 - 20 ٪» يحتوي على كمية كبيرة من الألياف «50 جراماً» وفيتامينات ومعادن، ويتضمن كذلك ثمانية أقداح من الماء يومياً.

3 - النشاطات المتنوعة:

الطريقة الجيدة للتخلص من الضغط النفسي هي أن تعمل شيئاً آخر مجهداً. والنشاط البديل يتطلب تركيزاً كاملاً ولكنه يستخدم طاقات مختلفة من الدماغ والجسد. مثلاً أستاذ كرة المضرب ربما يجد راحة من ضغط عمله بالعمل في سوق الأسهم، بينما يرتاح الخبير المالي من رتابة عمله بلعبة كرة المضرب.

4 - الأهداف الحقيقية:

من المهم أن تضع لنفسك أهدافاً واضحة وحقيقية، وهذا يتطلب معرفة منك لنفسك إن كنت تحب الاختلاط بالناس فمن الواضح انك لن تجد السعادة بالعمل في غرفة خلفية كل حياتك.

كذلك الأهداف المالية الحقيقية مهمة جداً لسعادتك. أجر تقويماً لنفسك بعد سنة أو ثلاث أو خمس سنوات. أين ترغب في أن تصل في كفاحك؟ ضع لنفسك جدولاً زمنياً لبلوغ غايتك.

5 - المهارات الاستراتيجية:

هل في إمكانك الاسترخاء تحت وطأة الضغط؟. إذا كان الجواب سلبياً فإن عليك أن تتعلم كيف تأخذ غفوة قسرية. معظم الناس يمكنهم أن يسترخوا في عطلة سنوية لا تتعدى الأسبوعين. وكثيرون أيضاً يمكنهم الاسترخاء خلال عطلة الأسبوع وبعضهم يمكنه الاسترخاء كل مساء بعد العمل.

ولكن كم من الناس يستطيعون أن يعدوا إلى العشرة ويناموا فجأة لوضع دقائق ثم

يستيقظوا وقد ارتاحوا واستعادوا نشاطهم؟. ذلك بأن أخذك غفوة قسرية تبطئ نبضات قلبك وتنفسك، وتخزن الكثير من ردات فعل الضغوط الطبيعية في جسدك.

6 - التحضير الكامل للعمل :

في محيط العمل الذي يناسبك عليك أن تكون كفؤاً، تتمتع بالمهارات المناسبة. فالتحضير الجيد سيعطيك إحساساً بالرضا عن تأدية عملك على أكمل وجه.

7 - الاستقرار العائلي :

إن أنت أفلحت في صرف ما يكفي من الطاقة والوقت لتدعيم روابط المحبة والألفة في عائلتك فإنّ ضغوط يومك ستتناقص كثيراً. وهذا يعني أنّ في إمكانك الهروب من ضغوط العمل يومياً. وهذا أفضل بكثير من هروبك مرة واحدة في الإجازة السنوية. الخيار لك وحدك وفي استطاعتك التغلب على الضغط والعيش مدة أطول وأفضل إذا عرفت كيف تحاربه بمعرفتك الواعية. وإليك ثلاث قواعد أساسية للتغلب عليه من شأنها مساعدتك في مباشرة معركتك الراححة.

1- قدم إلى نفسك عدة حوافز صغيرة لأنها ستكون أفضل من حافز كبير واحد بعد سنوات من التضحية. ونحن نعرف ذلك من خلال طريقة تنشئتنا لأولادنا. ويا للأسف يتجاهل الراشدون قبل غيرهم هذه القاعدة الأساسية وتكون النتيجة مأساوية. فالتضحيات المثالية المتكررة انتظارا لحافز كبير تضعف الإنسان من كثرة الضغوط وتقلل من كفايته.

2- كف عن رمي الأحجار على الحائط، وتجاهل الأسباب الواهية التي توحى إليك بأن الأمر فوق طاقتك وسيطرتك. إنّ الناس يضعون اللوم على الظروف التي لا يمكن تغييرها كمسبب لمشاكلهم، ولكنك لو تدربت على أن تنظر خلف الحائط، إلى الأسباب الحقيقية لمشاكلك، لبات في إمكانك السيطرة عليها ومواجهتها.

الرجولة الكاملة

ركز على همومك فقط لذي حصول مشاكل لا تستطيع السيطرة عليها. ومثل هذه المشاكل تسبب ضغوطاً حقيقية وهي نادرة لحسن الحظ، مثل الكوارث الطبيعية وسوء الطالع.

3 - لا تنظر إلى المستقبل كأنه قدر مكتوب، بل تفاعل ولكن بتعقل. خذ دوراً إيجابياً في تدبير أمورك، ولا تسمح لزائر متشائم بأن يعبر حياتك.

وعندئذ.. تكون قد استطعت أن تنتصر على الضغط النفسي. وبهذا الانتصار تكون قد وصلت إلى هدفك الأسمى.. إلى الرجولة الكاملة .



الرجولة الكاملة

يحكي أحد الحكماء هذه القصة المعبرة:

عندما كنت طفلاً، كنت أقضي فصول الصيف مع أسرتي في المزرعة، كنا في حيرة دائمة بسبب قصة شقيقين عجوزين كنا نمر بالسيارة إلى جوار منزلها الذي تركت العوامل الجوية آثارها عليه، فلا نري فيه أحداً على الإطلاق، ويحدثني أبي عن ذلك النزاع الغريب الذي وقع بين الأخوين منذ 20 عاماً.

لم يكن هناك من يستطيع أن يذكر علامَ كان هذا النزاع، الذي كانت نتيجته أن أحد الشقيقين أقام جدراناً أمام الأبواب المؤدية من نصف المنزل إلى النصف الآخر، ومنع شقيقه من دخول النصف الخاص به. ومنذ ذلك الحين عاش الشقيقان بهذه الطريقة، فلم يكلم أحدهما الآخر قط وبقي كل منهما منفصلاً عن الآخر، كأنهما يعيشان في بلدين مختلفين.

وفي ذات يوم سُئل الشقيق الأكبر عما إذا كان يجد صعوبة في هذا الترتيب المتعب، فقد كان النصف الذي يقيم فيه من المنزل يضم المطبخ ولكن ليس فيه أي حمام، بينما كان لدى شقيقه حمام، ولكن لم تكن لديه أية تسهيلات لطهي الطعام عدا موقد مكشوف وأجاب الأخ الأكبر بأن التقسيم متعب جداً، وأنه بمثابة محاولة السير على ساق واحدة.

وعاد السائل يقول:

- أليس من الأفضل لكليهما أن تتصالحا وتعيشا مستريحين؟

وكان الرد في جفاف:

- كلا.. إنني أفضل أن أبقى غاضباً.

ومع مر السنين نسيت كل شيء عن هذين العجوزين ذوي النزوات العجيبة، إلى أن تعرضت ابنتنا (س) التي تبلغ السابعة من عمرها لأزمة صغيرة بسبب انسكاب كوب من اللبن. وعندما وجدتها في المطبخ تزيل آثار اللبن المسكوب، وبختها فأطرقت برأسها إلى الأرض، وبدأت شفتها السفلي ترتعش، وبدون أن تنطق بكلمة واحدة أسرعت تعدو إلى غرفتها، وبعد ذلك بدقيقة، جاءت شقيقتها الكبرى، وهي تحمل في يدها مناشف من الورق، وعلمت أنها لم تكن غلطة (س)، بل هي غلطة الشقيقة الكبرى.

وأسرعت إلى أعلي لأعتذر، وقلت لها : إنني أعتذر. لقد كانت غلطة. هيا بنا الآن إلى أسفل، ولنعد أصدقاء كما كنا .

ولكنها تمتمت من خلال دموعها :

- كلا .. إنني أفضل أن أبقى غاضبة .

وتذكرت الشقيقتين مرة أخرى. ولم أذكر القصة ل - (س)، وإن كانت عبارة « إنني أفضل أن أبقى غاضبة » قد ظلت تسيطر على خيالي بعد أن هدأت أعصابها بفترة طويلة. ثم بدأت أدرك السبب .

ولم تكن الابنة (س) هي الشخص الوحيد في أسرنا الذي يتعرض لهذا الداء الذي يجعلك لا تتردد في جدد أنفك ليبدو الغيظ على وجهك ففي اليوم السابق فقط، ذهبت إلى المتجر الذي أبتاع منه قمصاني، فوجدت أن البائع الذي كان يقوم بخدمتي قد حل محله شاب غير مدرب على العمل، وطلبت منه في لهجة حادة أن يحضر لي قميصاً مقاس ياقته 38 سم، وطول أكمامه 86 سم، على أن يكون الزر أسفل الياقة .

ووجد البائع القمصان ذات الأزرار الموضوعة تحت الياقة وأحضر واحداً مقاس ياقته 38 سم، ولكن طول الكم كان 81 سم فقط .

وقلت في ضيق :

- كلا .. كلا، لا بد لي من كم طوله 86 سم .

وأحضر في المحاولة الثانية قميصاً طول أكمامه مناسباً تماماً، ولكن مقياس الياقة كان 37 سم، وعندما عاد يحاول للمرة الثالثة، رأيته يتجه صوب القسم غير الصحيح. فقلت في غيظ :

- أوه .. لا تقلق نفسك، قد لا يكون لديكم النوع المطلوب تماماً، سأحاول شراءه من متجر آخر.

وعندما شكوت بعد ذلك لأحد أصدقائي من الإهمال في الخدمة في هذا المتجر، ذكر لي السبب، وهو أن صاحب المتجر أصابه مرض خطير، فقام أقاربه بالعمل نيابة عنه في أوقات فراغهم .

هذه هي الطريقة التي تثير غضب الكثيرين. وأنت تنتهي دائماً إلى الندم لأنك سببت للآخرين إيذاءً أو إخراجاً لا مبرر له .

ولست أدري على وجه الدقة مدى الوقت الذي ظل الغضب يصيب فيه أفراد أسرتنا، حتى قررنا أن نضع نظاماً لمحوه. كان ذلك يوم أحد، وكانت ابنتي (س) قد رفضت أن ترتدي ملابسها استعداداً للذهاب للمدرسة، لأن شقيقتها الكبرى استخدمت فرشاة أسنانها سهواً، وعندما ذهبت زوجتي لتري سبب التأخير لم تستطع أن تمنع نفسها من الابتسام عندما رأت (س) .. كانت شفاتها مقلوبتين كشفتي بهلوان حزين، وأنفها ملتويا بينما قطبت عينيها كأنها على وشك أن تبكى. واختطفت زوجتي مرأة من الدولاب. ووضعتها أمام سوزان. فنظرت الطفلة إلى وجهها في دهشة وكافحت لتظل محتفظة بمظهر الاستياء. ولكنها ما لبثت أن استسلمت وانفجرت ضاحكة .

ومنذ ذلك اليوم اتفقنا جميعاً على أن نمسك لأنفسنا مرأة وهمية كلما أحسنا بنوبة غضب مقبلة، وفكرت في اليوم الذي ذهبت فيه لأشترى قميصاً، وما كان يمكن أن أوفره من وقت « فقد أنفقت 20 دقيقة لأذهب إلى متجر آخر » ومن النقود « فقد كانت القمصان أغلي كثيراً مما هي في متجر القديم » ومن أسف « بسبب تأنيبي لنفسي » عندما علمت بالحنة التي يعانيتها صاحب المتجر. كل هذا كان يمكن توفيره لو أنني أمسكت

مرآة خيالية أمام نفسي وأنا أقف هناك أحلق في البائع غير المحنك.

إننا نستطيع بكل تأكيد أن نتجنب أزمات كثيرة لا مبرر لها في الجبهة المنزلية، لو أننا تريثنا لحظة يتم خلالها انعكاس نظري وعقلي، قبل أن نسمح لعمل لا مغزي له وأن يجرح كبرياءنا .

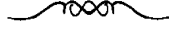
وهناك وسائل أخرى للتخلص من الغضب. لقد قال لي أحد أصدقائي إنه يردد لنفسه عبارة اقتبسها من شكسبير ويكررها ثلاث مرات، وهي: « ما أشد تعاسة أولئك الذين يفتقدون الصبر »

وروي لي أحد زملائي في العمل أنه يتجنب دائماً المواقف المتوترة بإخراج غليونه وإشعاله، إلى أن تمر لحظات التوتر. وأذكر أن أحد أساتذتي في المدرسة كان يتفادي السخرية القاسية المثيرة للشعور بالالتفاف نحو السبورة، ومسح آثار الطباشير منها قبل أن يبدي آراءه .

وأنت تستطيع بطبيعة الحال أن تعد حتى رقم عشرة ببساطة - وهي إحدى وسائل كبح الغضب - وبعض الناس يفعلون ذلك بنجاح منذ سنوات. ولكن ليست الطريقة التي تتبعها هي المهمة، ما دامت تمر بنوع من التحويل الآلي الذي يؤخرك فترة تكفي لمنعك من إقامة جدار مثلما فعل الشقيقان المتشاحنان. ومن ثم لا تصل قط إلى النقطة التي تكدر فيها نفسك، وتكدر غيرك بقولك « إنني أفضل أن أبقى غاضباً » .



لا تأسَ على نفسك



في وسعك أن تخلص نفسك من سموم
الغضب والحسد والندم والرثاء للنفس،
إذا حولت أفكارك عن نفسك،
وفكرت في متاعب الناس بقدر
تفكيرك في متاعبك

كان « فيكتور هوجو » - شاعر فرنسا الكبير - كثيراً ما يشعر بوطأة المرض والاضطهاد في منفاه بإحدى الجزر النائية، ولكنه كان يتحامل على نفسه ويخرج للتريض في أصيل كل يوم. وبعد أن يجلس زهاء ساعة فوق ربوة مشرفة على البحر، يترك فجأة تأملاته العميقة وينهض للعودة إلى مسكنه. وقبل أن يغادر تلك الربوة يتناول حجراً صغيراً ثم يقذف به بعيداً في الماء بأقصى قوته ويأخذ طريقه بعدئذ وقد ارتسمت على وجهه مظاهر الغبطة والارتياح .

ولاحظ ذلك من كانوا يترضون بالقرب من تلك الربوة، وسأله أحدهم يوماً عما يقصده بقذف الحجر، فأجابه قائلاً :

- إنه ليس حجراً فقط ذلك الذي أذفه في الماء، ولكنه شعوري بالرثاء لنفسي وبالآسي على ما أصابها !

ولا شك أن العالم اليوم في حاجة إلى الانتفاع بهذا الدرس الحكيم، فما أكثر الذين يلازمهم الشعور بالآسي والأسف والرثاء لأنفسهم، برغم ما يحيط بهم ويغمرهم من مباحج ومسرات، وما يكاد أحد هؤلاء يواجه حدثاً تافهاً بسيطاً، كفوات موعد قطار، أو رسوب طفل في امتحان، حتى يثور في نفسه ذلك الشعور الكامن الفتاك، فيركبه الهم والقلق، وتضيق الدنيا بما رحبت أمام عينيه، ويحسب أن الله ما خلقه إلا ليمتحنه بألوان المحن والخطوب.

والواقع أن إسرافنا في الرثاء لأنفسنا، إنما يبعثه إسرافنا في الأناية، فهؤلاء الذين لا يشاركون غيرهم في شعورهم، لا يفتأون يرثون لأنفسهم. وأذكر أنني دعيت مرة إلى تناول الغذاء مع رئيسة تحرير لإحدى المجلات النسائية الكبرى، وهي سيدة جميلة تستمتع بصحة جيدة، وتتقاضي مرتباً كبيراً وتمتلك سيارة فاخرة ومنزلاً فخماً. ولم يكن في حياتها العائلية متاعب أو منغصات. على أنني برغم ذلك كله أحسست خلال الوقت القصير الذي قضيته معها أنها أتعس مخلوق على وجه الأرض !.

فقد ظلت طول الوقت تتحدث عن متاعب عملها، وعن المنغصات التي تصادفها من المحررين والمحركات، وسائق السيارة وخدم البيت، ومن الضوضاء التي تنبعث من منازل الجيران وباعة الطرق وما إلى ذلك !

إن هذه السيدة لم يكن في حياتها ما يستحق أن تشكو منه، ولكنها بتركيز تفكيرها في متاعبها - سواء أكانت حقيقية أو وهمية - قد جسمتها بحيث لم تعد تربي في الحياة سواها، ولم تعد تستطيع الفرار منها !

لقد دلت الإحصاءات على أن ثلث المترددين على عيادات الأمراض العصبية والنفسية، ترجع العلل التي يشكونها إلى رثائهم المتواصل لأنفسهم، ولا عجب في ذلك، فالشك والخوف - وهما أعداء تقدم البشرية - يُولدان في ظلام الرثاء للنفس. فاستلامنا لهما يحطم أنفسنا ولن نستطيع أن ننهض من كبواتنا، أو نتغلب على الصعاب التي تواجهنا، ما لم نحول أفكارنا عن أنفسنا. كما أننا لن نبلغ النجاح ما لم نكف عن التدمير والشكوي والسخط على الظروف التي وجدنا فيها. ولن نكتشف ملكاتنا ومواهبنا الكامنة ما لم نتخذ من هذه الظروف السيئة حليفاً إلى بلوغ أهدافنا. ولو أننا فكرنا تفكيراً سليماً وكنا شجعاناً، ما وجدت في الحياة كارثة أو أزمة لا يمكن أن نتغلب عليها ونستفيد منها

أعرف رساماً شاباً كان إنتاجه الفني يبشر بمستقبل زاهر، ثم جُنِّد في إحدى الحروب، وأصيب في إحدى المعارك بشظايا قنبلة كسرت عظام ساقه وأفقده بصره.

وقد رأته بعد أشهر من مغادرته للمستشفى وكان قد أنقذ من الموت بأعجوبة، فأدهشني أن وجدته في حديقة البيت يعمل متحمساً في ترتيب قطع من الخشب. وكنت أحسست أني سأجده حزينا يائساً محطماً لا يفارق مقعده ذا العجلات الأربع. وقال لي وهو يتسم: «ما دمت الآن عاجزا عن الرسم فسأجرب حظي في بناء المنازل!»

وهو اليوم أحد كبار المقاولين..

وأعرف سيدة بلغت الآن الثمانين من عمرها، توفي زوجها في حادث وهي في السادسة والعشرين، خلفها خمسة أطفال صغار لا مورد لهم. فأخذت تعمل وتكافح في صبر ومثابرة حتى نجحت في تعليم أولادها إلى أن تخرجوا جميعاً في الجامعة وشغلوا مناصب كبيرة. ولما سألتها: كيف استطاعت أن تحقق ذلك؟ قالت في تواضع عجيب: "لقد نجحت في تحقيق أمنيته في الحياة، لأنني لم أستسلم للحزن، ولم أضيع وقتاً في ندب حظي والأسى على حالي".

وهناك أمثلة عديدة لكثيرين قاوموا المرض وذلوا الصعوبات وهزءوا بالآلام، فعاشوا سعداء هانئين، برغم ما صادفوه في طريقهم من أشواك، وما عانوه من متاعب وأهوال.

إن في وسعك ولاشك أن تقتدي بهؤلاء الذين نجحوا من حيث قدر لهم الفشل، ولن يكلفك هذا إلا أن تفعل ما كان فيكتور هوجو يفعله وهو في منفاه، فاجمع مآسيك ومتاعبك، وتخيلها حجراً كبيراً أو صغيراً، ثم أمسك هذا الحجر كل ليلة قبل أن تأوي إلى فراشك وألق به بعيداً في بحر النسيان. وعندئذ ستحس أن ثقلاً كبيراً قد أزيح عن صدرك إن أفكارنا يمكن أن تبيننا وأن تدفعنا إلى السعادة التي ننشدها، كما يمكن أن تهدمنا وأن تشقينا. فلو أننا حرصنا دائماً على أن نقلل من التفكير في أنفسنا، وأن نكثر من التفكير في غيرنا، ولو أننا تعودنا أن نحصي ما نستمتع به من خيرات ونعم عديدة، وأن نقضي وقتاً أطول في التأمل فيما حولنا من نواحي الجمال، لظفرنا بها ننشده من سلام نفسي وهناء.

يقول أحد الرجال الكبار: "ذهبت إلى فرنسا منذ سنوات مع صديق لي من مشاهير

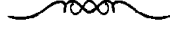
الجراحين. وفي المساء توجهنا إلى الفندق الذي اعتدت أن أنزل فيه. وهناك فوجئنا بزائرين ألمانين يتصايحان ويتضحكان ويحدثان شغباً كبيراً في بهو الاستقبال وغرفة الطعام. وبقيت أصواتها تدوي في آذاننا حتى بعد أن أوينا إلى الفراش مما حال دون استغراقنا في النوم برغم حاجتنا الشديدة للراحة. ولما يئست من نجاح الخدم في إسكاتهما، ثرت وغلا الدم في عروقي، وهممت بأن أخرج للاشتباك معها ومحاولة إسكاتهما بالقوة. وهنا ابتسم صديقي الجراح وربت كتفي وهو يقول: ألا ينبغي أن نُسر لسرور شاين عانيا ما عانياه طول مدة الحرب واستبداد النازي؟ أليس هذا جديراً بالإعجاب والتشجيع؟

وخجلت من نفسي. فقد كان سر غضبي وثورتي في الواقع أنني حصرت تفكيري في نفسي، بينما لم يفكر صديقي في نفسه بقدر ما فكر في شعور الشاين المذكورين!..

نعم، إن في وسعنا أن نريح أعصابنا، ونخلص أنفسنا من سموم الغضب والحسد والندم والرثاء لو أننا حولنا أفكارنا عن أنفسنا، وفكرنا في متاعب الناس بقدر تفكيرنا في متاعبنا. وبذلك نستطيع أن نصل إلى الرجولة الكاملة.



لا نهرب من حقائق الحياة



قد يجد الجبان عشرات الحلول
لمشاكله، ولكنه لا يختار من بينها إلا
حلا واحدا... هو الهروب .

مثلا صيني

لا شك أن الحاجات غير المشبعة تسبب لنا الضيق والاضطراب والبعد عن الهدوء والاستقرار، والإنسان يميل بطبيعته إلى التخلص من مثل ذلك الشعور ويحاول أن يستعيد الشعور بالراحة والطمأنينة، كما أن النشاط والحركة يدلان على تغيير الحياة القائمة التي تسبب القلق .

وهذه الحالة غالباً ما يكون مبعثها حاجة عضوية أو اجتماعية غير مشبعة أو مزيجاً منها معاً. ومهما اختلفت المواقف التي تسبب حالات التوتر فالنتيجة واحدة. وأياً كانت هذه الحاجة سواء أكانت تهدف إلى الدفء الجسماني أو العاطفي أو إلى الغذاء أو رضا الناس فيجب إشباعها، وإلا ظل الشخص حائراً مضطرباً. ولكي يواجه الفرد حاجته فإنه يحاول أن يحدث بعض التغيير في الحالة القائمة، ومن هنا ينشأ النشاط والحركة .

فرد فعل الجوع يثير التوتر العضلي في الأحشاء، ويطلق عليه توتر الجوع، وهو ما نشعر به عندما نتأخر عن تناول وجبات الغذاء العادية بعض الوقت، وإن يكن من المحتمل أن قليلاً منا قد شعروا حقاً بآلام الجوع والتوتر الحادث منه، وذلك لأننا وقد تعودنا أن نأكل في فترات معينة فإن التخلف عن وجبة أو اثنتين يزيد من اشتهاؤنا، ولكنه لا يُحدث جوعاً بالمعنى الصحيح. وهكذا يثير توتر الجوع نشاطاً في ميكانيكية الغدد لا يمكن السيطرة عليه شعورياً، وهو عبارة عن حركات أو تقلصات في جدران المعدة وعضلاتها، وللتخلص من هذا التوتر المقلق يكون دور النشاط منها إلى الحاجة إلى

الطعام، ويستمر هذا النشاط حتى نعمل على إشباع حاجة الجوع، كما أنه لا يتوقف إلا بعد تناولنا الطعام .

ونشاط الطفل الرضيع عند الجوع مظهره القلق والصياح، فهما الانفعالان الوحيدان اللذان يقدر عليهما كرد فعل للتوتر الذي يشعر به، ابتغاء الحصول على إشباع، أما الطفل الكبير الذي مرت به تجارب كثيرة ألمّ فيها بمثل هذا الشعور فقد تعلم استجابات متعددة تعمل على تخفيف حدة التوتر، فقد ينادي والدته ويسألها أن تصنع له شطيرة، أو ربما يذهب إلى المطبخ بنفسه ويأكل ما يُمسك به رمقه أو قد يذهب ليشتري بعض الحلوى. أما الطفل الصغير فقد يذهب إلى حجرة المائدة ويجلس إلى مقعده حيث تعود أن يُشبع جوعه، وبالجملة يكون ما يفعله صادراً عن خبرات سابقة ارتبطت بتخفيف حدة التوتر الناجم عن الشعور بالجوع. والراشد الذي يشعر بالجوع قد يذهب إلى مطعم قريب لتناول الطعام أو ينادي زوجته ليسألها عن موعد إعداد الغذاء، أو قد يُعد طعامه بنفسه. وعلى العموم فكل ما يقوم به يتأثر بما فعله في مناسبات متشابهة سابقة فهو قد تعلم ما يفعله ليخفف من حدة مثل هذا التوتر. وكل حاجة غير مشبعة تُشير توترات عامة يمكن وصفها بأنها مشاعر لا تبعث على الارتياح، بل تسبب القلق، وقبل أن يتم إشباعها يقوم نوع من النشاط الذي يهدف إلى غرض معين وهو التخفيف من حدة التوتر، ومتى زالت حدة التوتر ينتهي القلق ويتوقف النشاط تبعاً لذلك. ولعلك رأيت طفلاً يصيح طلباً للرضاعة، ولعلك تأملتة بعد تناول رضعته، إنه لم يعد يصرخ أو يلوح بذراعيه أو يرفس برجليه ولكنه قد هدأ بعد أن زالت أسباب التوتر وقد يغط في نوم عميق. وبالجملة فهو صورة مخالفة جداً لذلك الطفل الذي رأيت منذ برهة يصرخ ويصيح. وبالمثل فإنك تدرك الشعور الذي يتتابك عندما تكون في حاجة إلى الطعام والشعور المغاير له بعد الانتهاء من تناول وجبة طعام دسمة .

وبنفس الطريقة تنتج حاجاتنا الأخرى نفس النتائج إلى حد كبير. فكلما ثارت حاجة غير مشبعة يظهر التوتر الذي يكون باعثاً على النشاط الذي يحدث، ولكي تزيل هذا التوتر عليك أن تفعل شيئاً. وهذه خاصة نشترك فيها جميعاً، على أنه ليس هناك قاعدة تُتبع فيما يفعله الإنسان، فالنشاط الذي يثيره توتر يختلف من شخص إلى آخر، ولكن غالباً

الرجولة الكاملة

ما يتبع الشخص في الحالات المتشابهة نفس السلوك الذي يتبين له من خبراته السابقة أنه يزيل التوتر .

فالتوتر والنشاط وإزالة التوتر هي الآثار التي تعقب ظهور حاجة ما، وهذه طبيعة الإنسان في سلوكه، بيد أن نوع النشاط يختلف من فرد لآخر حتى ولو كانت الحاجة الدافعة إليه واحدة .

فالتوتر يحدث عندما تقابلنا الصعاب أثناء القيام بعمل ما، فما الذي تفعله عندما يواجهك مثل هذا النوع من الفشل؟ لكي تعرف ذلك، عد بذاكرتك إلى فشل في أداء واجباتك المدرسية، أو عجزك عن القيام بمقتضيات وظيفتك. أو إخفاقك في إشباع رغباتك الاجتماعية .

فإذا كانت المسألة تتعلق بصعوبة في الدرس، فربما تكون قد رجعت إلى باب سابق، أو تكون قد اعتمدت على طلب المساعدة من أستاذك معتقداً أنك لا تستطيع أن تقوم بالعمل بمفردك أو ربما تعودت أن تنتظر أباك حتى يعود إلى المنزل تستعطفه ليقوم بعمل الواجب معك، أو ربما استملت صديقاً في صف أعلي ليقدم لك المساعدة من حين لآخر، أو قد تهز كتفيك معتقداً أن الواجب الذي أعطي لك قُصد به التعجيز، وأنه من الصعوبة بحيث يكون من العبث بذل جهد في أدائه أو ربما تعزي نفسك بأنك قد أجدت عمل واجباتك الأخرى وأنه لا يُنتظر أن تكون كاملاً في كل شيء .

ويحدث أحياناً أن الشخص الذي يشعر بالقلق وعدم الاندماج في اجتماع ما يحاول أن يخفي هذا القلق بالتهريج أو بالتحدث بصوت مرتفع أو بالإكثار من الضحك بتدبير دعابات ينال بها من الغير، وأحياناً أخرى يوهم الشخص نفسه بأنه مريض لدرجة لا يستطيع معها مغادرة المنزل مفضلاً أن يقضي سهرة هادئة إلى جانب التلفزيون أو بصحبة كتاب.

وفي كل من هذه الحالات سواء في المدرسة أو العمل أو في الحياة الاجتماعية كانت المشكلة تتمثل في الشعور بعدم الرضا والارتياح للافتقار إلى التوفيق والنجاح، ولكن

بالرغم من أن الحاجة الأساسية كانت واحدة فإن الاستجابات السلوكية كانت مختلفة باختلاف الأفراد. وهكذا نجد أنه عندما تظل حاجة أساسية بغير إشباع ينشأ التوتر الذي يُثير نوعاً من النشاط يكون بمثابة جهد يبذله الشخص لوضع حد لهذا التوتر فاختيار نوع النشاط أمر يختلف فيه الناس.

وبديهي أن هناك أنواعاً من النشاط اعتاد الفرد أن يتبعها لكي يعمل على التخفيف من حدة التوتر الناجم عن الفشل في إشباع الرغبة في النجاح، وكما سبق أن ذكرنا فإن ما تفعله لمواجهة ما يصادفك من صعوبة أو حرج يكون إلى حد كبير موجهاً بما فعلته في مرات سابقة في ظروف مشابهة.

فمتي وجدنا أن نوعاً معيناً من السلوك يعمل على إزالة التوترات التي تعترينا فإننا نميل إلى تكرار هذا النوع من السلوك كلما شعرنا بتوترات مشابهة، أي أننا نتعلم مما يمر بنا من تجارب في هذا الصدد كما تعلمنا بالتجربة أيضاً القيام بأعمالنا الأخرى. وأحياناً يكون من السهل السير أن نشبع إحدى رغباتنا.

فمتي وجدنا أن نوعاً معيناً من السلوك يعمل على إزالة التوترات التي تعترينا فإننا نميل إلى تكرار هذا النوع من السلوك كلما شعرنا بتوترات مشابهة، أي أننا نتعلم مما يمر بنا من تجارب في هذا الصدد كما تعلمنا بالتجربة أيضاً القيام بأعمالنا الأخرى. وأحياناً يكون من السهل السير أن نشبع إحدى رغباتنا، غير أن ذلك لا يعني أننا نستطيع مواجهة حاجتنا جميعاً بسهولة ويسر، فغالباً ما تظهر العقبات في سبيلنا لتفقدنا عن محاولة إشباع حاجتنا وإزالة التوترات الناشئة. ولكننا على أية حال نقوم بعمل شيء ما لمواجهة هذه المواقف حتى ولو وقفت في سبيلنا العقبات، فنقوم بنوع من النشاط حتى ولو لم يتصل هذا النشاط اتصالاً مباشراً بالمشكلة التي نحن بصددتها، ونسلك نفس السبيل الذي جلب لنا الراحة والشعور بالرضا في ظروف مشابهة في الماضي، فمهما كانت الحاجة التي نعمل جاهدين على إشباعها فهناك دائماً طريقة اعتدنا أن نسلكها لنعمل على تخفيف حدة التوتر الذي انبعث من تلك الحاجة.

ومن الوجهة النظرية - بطبيعة الحال - كان علينا أن نتبع ذلك النشاط الذي يوجه

الحاجة التي سببت التوتر والذي سيعمل حتماً على التخفيف من حدته. ولكن الواجب أننا لسنا على هذه الدرجة من المهارة المطلوبة.

ومن العجيب حقاً أن يكون من المستطاع أن نعمل على تخفيف حدة التوتر القائم، ومع ذلك تظل الحاجة دون إشباع، كما يكون في الإمكان أن نوفر الشعور بالراحة حتى ولو لم نوفق في إشباع الحاجة التي أثارت هذا النشاط. وبمعنى آخر فإن المشكلات قد يستمر وجودها على الرغم من زوال حدة التوتر.

وغالباً ما يكون النشاط الذي يعمل على إزالة التوتر تهرباً من المشكلة القائمة، وهذه الحقيقة تنطبق على حالة التلميذ الذي يسأل عون أبيه، أو يؤكد لنفسه أن إجادته للغة تعوض ضعفه في مادة "الرياضيات". إن هذا التلميذ قد قام بنوع من النشاط ولكن نشاطه هذا لا يعمل على حل المشكلة القائمة، بل هو مجرد تخفيف من حدة التوتر الذي أثارته هذه المشكلة.

وكذلك الحال في التذمر من أن مقتضيات العمل فوق طاقتنا، أو في البحث عنمن يقوم بالعمل بدلاً منا. إن تصرفنا هذا لم يحقق لنا النجاح ولكنه مع ذلك حقق لنا الهروب من المشكلة وأزال التوتر الذي أثاره الفشل.

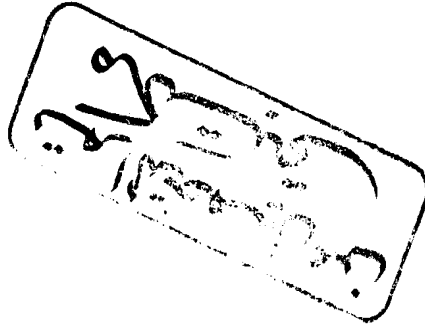
وبالمثل فإن الاعتكاف في المنزل بدلاً من الاشتراك في حفل لا يعمل مطلقاً على تحسن علاقاتنا الاجتماعية، ولكنه يساعد على إزالة شعورنا بالفشل في صلاتنا الاجتماعية. كما أن تجنب الاشتراك مع الناس يزيد في الشعور بعدم الملاءمة، ذلك الشعور الناشئ من انعدام الروح الاجتماعية. وهذا السلوك لا يعمل على تغيير واقعي في المشكلة، فما حدث هو أننا قد قمنا بمحاولة ما إلا أنها لم تأت بالغرض المطلوب لأن المشكلة ما زالت قائمة وكل ما فعلناه أننا قد تهربنا منها مؤقتاً.

إن التهرب الذي نقوم به جميعاً متعدد الأنواع ومختلف الأشكال، فهو يشمل درجات كثيرة من السلوك. يبدأ من الشخص الخجول الحيي إلى المسرف في الاعتداء، ومن المتردد إلى المندفع، ومن الحزين إلى المرح المهذار. وقد كشف الذين يدرسون

الشخصية عن هذه النماذج المختلفة من السلوك. وما أحلام اليقظة والمخاوف والهموم إلا أنواع من التهرب التي نتخلص بواسطتها من حالات معينة من التوتر، ولكنها جميعاً لا تحل المشكلات القائمة التي كانت سبباً في التوتر.

لذا .. ينبغي علينا أن نواجه الحقائق ولا نحاول أن نهرب منها، فهذه ليست من سمات الرجولة الكاملة.

علي أننا في أغلب الأحيان لا نكون مدركين أننا نعمل على إزالة التوتر فقط، في حين أننا لا نصل إلى إشباع الحاجة القائمة، ومثلنا في هذا كمثل الطفل الذي يهدأ إذا شبع، ولكننا نختلف عنه في أننا ضحية حيلة انطلت علينا، وكنا كمن يمضغ العلك « اللبان » بدلاً من أن يتناول الطعام، والنتيجة أن الاسترخاء والهدوء لا يستمران إلا لفترة قصيرة. فكما أننا نشعر بالجوع إذا لم نتناول الطعام، فكذلك نشعر بالجوع ثانية لعدم حصولنا على الطعام، أي أن المشكلة تبرز مرة أخرى إذا لم نعمل على الوصول إلى منبتها فلا يلبث أن يعود التوتر إذا عمدنا إلى التهرب بدلاً من الإشباع الحقيقي.



انتصر على الخوف

إن للخوف عيوناً واسعة
نزهة نسك

من منا لا يخاف؟ ... إننا نخشي المستقبل ونخاف من الأزمات والتعطل والمرض
وتقلبات الزمن.

والخوف داء خبيث قتال، يظهر أثره جلياً بين الشعوب البدائية. حدث مرة أن فتى
زنجياً من أواسط إفريقيا ذبح طائراً وأكله - وهو لا يدري أنه محرم في نظر شيوخ القبيلة
التي ينتمي إليها. وبعد عدة سنوات، اصطاد طائراً من نفس الفصيلة وذبحه. فلما هم
بأكله، شاهده أحد رؤساء القبيلة، فانتهره قائلاً: « ويحك .. إياك ولحم هذا الطائر، إن من
يأكله يموت ». وتذكر الفتى أنه أكل منه منذ عدة سنوات مضت فعاد إلى كوخه وهو
يرتجف من الخوف. وبعد بضعة أيام قضى نحبه .

ويقول أحد الأطباء الذين ظلوا فترة من الزمن يعملون في مجاهل استراليا إنه
حضر إليه يوماً مريض هزيل لم يتجاوز العشرين من عمره. وفحصه الطبيب فحصاً دقيقاً
فلم يجد في جسمه علة تسبب ضعفه وهزاله. وحجزه الطبيب في خيمته كي يُعني به،
فلاحظ أن قواه تنهار وحيويته تنضب شيئاً فشيئاً برغم العلاج. وأخيراً اضطر الطبيب
لاستدعاء رئيس القبيلة ليسأله عن ظروف المريض. فقال في تهكم :

- لا تتعب نفسك يا سيدي في علاجه. لقد حكمنا عليه بالموت، فلمسه ساحر
القبيلة بقطعة من عظم، ولن يمر يوم آخر حتى يموت .

وفي اليوم التالي تحققت النبوءة ومات الرجل. وشرح الطبيب جثته بعد وفاته فلم
يجد بها علة عضوية، يُحتمل أن تُعزي إليها الوفاة. لقد كانت العقيدة السائدة بين أفراد
القبيلة أن ساحرها إذا مس شخصاً بقطعة عظم، مات بعد بضعة أيام. وقد أثارت هذه
العقيدة في نفس الشاب الخوف من الموت فمات .

وليس أثر الخوف مقصوراً على الشعوب البدائية. فإن أحد كبار الجراحين يقول إنه شاهد حالات لمرضي يموتون على المشرحة، إثر جراحات سطحية لا يمكن أن تسبب وفاة. وأنه شاهد جندياً أثناء الحرب العالمية الثانية يموت عقب انفجار قنبلة قريبة منه، فلما قام بفحصه وتشريح جثته وجد أن شظايا القنبلة لم يمسسه شيء منها. وحدث أن سيدة كانت تخاف من حدوث نزيف أثناء جراحة أجريت لها. فأدي هذا الخوف إلى هبوط ضغط دمها هبوطاً، أخفقت معه العقاقير في الاحتفاظ بحياتها برغم أن الجراحة أجريت بنجاح وبغير نزيف أو مضاعفات .

ويقول الدكتور « جون هوبكنس » وهو من كبار أساتذة الجراحة، إنه يرفض غالباً إجراء أية عملية جراحية لمرضى يبدي شكاً وخوفاً شديداً قبل إجراء الجراحة له. وهو يري أن نجاح العمليات الجراحية لا يتوقف على مهارة الجراح فقط، وإنما يتوقف على إحساس المريض وثقته وإيمانه .

وقد يتصور البعض - طالما كان الخوف المفرط مميّناً - أن الحروب الحديثة وظروف الحياة الحاضرة العصبية تسبب ألوفاً من الوفيات بما تثيره من مخاوف في النفوس. ولكن الواقع أن حالات الموت من الخوف في ميادين القتال والحياة العامة قليلة جداً. فمن حسن الحظ أن للخوف ما يمحو أثره الفتاك أو يخفف من حدته، وهو الحركة. فحين يخاف المرء، يندفع إلى الجري والفرار، كما يدفع الغضب الإنسان إلى الهجوم والشجار. فالخوف والغضب يقترنان عادة بإفراز قدر من الأدرينالين يسري في الدم ليتمكن المرء من مواجهة الموقف. ولكن الخوف المكبوت الذي يعجز الخائف معه عن الحركة أو إيجاد متنفس له، كما في حالة الشعوب البدائية أو حالة بعض المرضى في غرفة العمليات، هو ما يُحشي منه على حياة الإنسان .

إن كل شخص عاقل يُحشي شيئاً. وكلما ازداد ذكاؤه وصفاً تفكيره، زادت مخاوفه. ولا ضير من الخوف ولا ضرر منه إذا اقترن بالعمل. أما إذا لم يُصحب بالعمل والمثابرة والإيمان، فإنه يغدو أشد فتكاً بالإنسان من القنبلة الذرية. ويقول أحد كبار علماء النفس: إن لمحاربة الخوف وسيلتين، الأولى تتطلب أن يحرص المرء على ألا يكون ناقلاً للخوف. والثانية تقتضي التغلب على الخوف بالإيماء بالطمأنينة والثقة والإيمان بالله .

نُغلب على عُقدك النفسية

إن الكيميائي الذي يستطيع أن
يستخلص من عناصر قلبه الرحمة
والاحترام واللهفة والصبر والندم
والدهشة والعفو، ويدمج هذه العناصر
في عنصر واحد يمكن أن يخترع هذه
الذرة التي تسمى بالحب

جبران خليل جبران

يسيطر على المرء - في فترات متقطعة من العمر - إحساس بالخيبة والإخفاق.
فيصور له عبث الجهاد والكفاح ويغريه بالخنوع والاستسلام. ويختلف الناس في موقفهم
إزاء هذا الإحساس. فالذين يفوزون في معركة الحياة، هم الذين يدربون أنفسهم على
مقاومة هذا الشعور وعدم الإذعان لفكرة الهزيمة. مهما تخرج بهم الموقف وتفاقم الخطب.
إنهم لا يؤمنون بما يسميه الناس « سوء الحظ » و « غدر الزمن » و « فساد البيئة » و « عدم
صلاحية الظروف » ولا يؤمنون بأن أعداءهم ومنافسيهم - مهما أوتوا من الجاه والقوة -
يستطيعون إحباط مساعيهم والخيولة دون تقدمهم ونجاحهم. إنهم يعلمون أن التفكير
في الهزيمة هو الذي يسبب الهزيمة، ولذلك لا تدور أفكارهم إلا حول الغلبة والنصر،
وكنتيجة لذلك يظفرون وينتصرون .

عقدة النقص

ومما يبعث على التفكير السلبي الذي يؤدي إلى الفشل عند ضعاف النفوس، ما
يسميه علماء النفس بعقدة النقص. وهي الإحساس بأن المرء أدني من غيره في الكفايات
والمملكات، وأعجز عن مجاراته في ميادين العمل والإنتاج.

وتختلف أعراض عقدة النقص. فثمة طراز يسعي إلى إبراز شخصيته في صورة

لامعة، أكثر بريقاً مما هي في الواقع. فإذا مشي سار مزهواً مختالاً، وإذا تكلم تحدث بصوت جهوري مرتفع، وإذا تقلد وظيفة كبيرة حاول أن يتحكم في مرؤوسيه، وإذا وهبته الأقدار زوجة وديعة بدا في تصرفاته معها كالديكتاتور، وإذا ناقش موضوعاً أبدي أنه ملم بجميع تفاعيله محيط بحذافيه وخفاياه. ولكن وراء هذه المحاولات يكمن شعور عميق بالضعف وعدم الكفاية.

وهذا الشعور نفسه يدفع لفيماً آخر إلى اتخاذ موقف مضاد أمام الناس، إذ يتظاهر دائماً بأنه أقل مما هو في الحقيقة، فقد تلقى أحياناً لاعباً ماهراً للتنس من هذا الطراز، فتدعوه للعب معك، فيقول معتزلاً: «لم أتدرب على اللعب منذ زمن طويل. ولست مستعداً للعب اليوم». إن مثل هذا اللاعب لا يثق في نفسه، ويؤلمه أن تخذله في المباراة، ولذلك يسعى إلى الفرار من كل ما يظهر ضعفه الذي يصوره له خياله المريض. وهناك لون آخر، تبدو أعراض عقدة النقص عنده في صورة تصرفات أقرب إلى تصرفات الأطفال. وكثيراً ما نرى نساء ورجالا من هذا النوع، يترددون على إدارات الصحف والمجلات شاكين من عدم نشر صورهم في إحدى المناسبات أو الحفلات العامة، أو ساعين لنشرها في مناسبات تافهة لا تبرر نشرها.

ولكن عقد النقص - مهما اختلفت أعراضها - تدور حول فكرة أساسية واحدة، وهي عدم الثقة بالنفس.

يقول أحد الأطباء النفسيين المشهورين:

"زارتني امرأة في مكثبي - يبدو عليها الإجهاد والإعياء - وبأدرتني بقولها: «لم أعد أطيع العيش. بيتنا أصبح مستشفى للمجانين. طيلة اليوم شغب وشجار وضجيج. أعصابي تحطمت، وعقلي يكاد يطير..» فهدأت من روعها وطلبت منها أن تحضر زوجها معها، كي أفق على مبعث هذه الحالة النفسية. فلما حضر، لاحظت أنه رجل وديع رقيق، لا ينطق بكلمة قبل أن ينظر إلى زوجته - وكأنه يستأذنها فيما يقول - بينما راحت هي تتكلم طول الوقت وتجيّب عن معظم ما أوجهه إليه من أسئلة في صوت جهوري وجرأة

بالغة. وفهمت من حديثي مع الزوجين أن لهما ثلاثة أطفال، فطلبت منهما أن يدبرا سفر الأولاد الواحد بعد الآخر في عطلة بعيداً عنهما. ثم يحضرا إلى بعد أسبوع. فلما حضرا، سألت الزوجة عن الحال، فقالت إنها، كما هي، مهتاجة الأعصاب ثائرة على الدوام. فأقنعت الزوج بمغادرة البيت بعض الوقت. ولما لم تفد الزوجة من إبعاد الأطفال والزوج. طلبت منها مغادرة البيت أيضاً فترة من الزمن، فقالت: «لا أحسب ذلك علاجاً للموقف، وإذا غادرت البيت، فمن يعتني بالأطفال وبزوجي؟». وكانوا قد عادوا من سفرهم، قلت: «دعك من هذا.. إن سيدة مثلك قضت في حياتها الزوجية هذه المدة الطويلة - وقد قالت لي قبلاً أنها تزوجت منذ ثماني سنوات - لهي في شديد الحاجة إلى إجازة. اذهبي إلى أي مكان تشائين لمدة أسبوعين».

وحينما غادرت الزوجة البيت، سار كل شيء في البيت - كما قال زوجها - على ما يرام. وبعد عودتها من عطلتها حضرت إلى ومعها زوجها. فقلت لها: «قمت بهذه التجربة لمعرفة مبعث الشغب والاضطراب العصبي في البيت. فأبعدت الأطفال الثلاثة، الواحد بعد الآخر، فلم يتغير الموقف، ثم أبعدت زوجك فلم تهدأ نفسك، فمن يكون سبب هذا الضيق النفسي؟».

فصمتت الزوجة قليلاً، ثم قالت: «هل تعني أنني السبب في هذا الشغب والشقاء الزوجي؟».

فقال الزوج في لهجة الواثق: «نعم يا زوجتي.. أنت السبب؟».

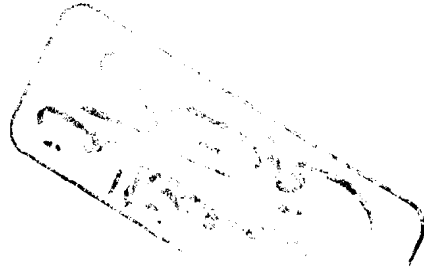
فقلت له في لهجة الأمر: «لا تتدخل أنت في ذلك، سأقرر بنفسي» ثم وجهت إلى الحديث: «أخبرني يا دكتور.. ما هي علتي؟».

وفهمت من هذا السؤال أنها بدأت تحس بخطيئتها وأنها غدت متأهبة لقبول ما أشير به عليها. وكنت قد أدركت من دراستي لظروفها وتجاري معها ومع زوجها، أنها مصابة بعقدة النقص لازمتها منذ طفولتها، وأن علة شقائها في حياتها الزوجية محاولتها تغطية هذه العقدة بتقمص شخصية الدكتاتور في المنزل. وشرحت لها الموقف وأقنعتها

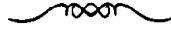
بالعدول عن مسلكها باستعادة الثقة في نفسها. ولم يمض أسبوعان، حتى قالت لي: «لقد تغير شعوري نحو زوجي، وتغيرت معاملتي لأولادي» إنني أحمد الله كثيراً، فقد حلّ الحب والوئام والسلام في البيت محلّ الشغب والشجار والخصام».

وزارني مرة شاب موفور الصحة قوي الجسم، وقال لي إن أعصابه مريضة تكاد تتمزق. وراح يروي لي ما يصادفه من عقبات وصعاب. ولمست من حديثه أنه من الفريق الذي يطلق عليه اسم «عقاد الأمور». بارع في خلق العقد والمشكلات حتى في الأمور اليسيرة المبسطة. فقلت له بعد أن أتم حديثه: «من العار أن تكون فاشلاً إلى هذا الحد. ومن المؤلم أن تنهار أعصابك لأسباب تافهة. إنني آسف لك يا بني كثيراً» فحملق الشاب في برهة. ثم قال غاضباً وهو يكاد يقفز من مقعده: «لست فاشلاً.. إنني أستطيع أن أفعل كل شيء». قلت: «لو استطعت أن تقفز من فراشك كل صباح ثم تتوجه إلى المرأة، فتحدث نفسك كما تحدثني الآن لزال علتك وأحسست أنك لا تقل عن أصدقائك وزملائك في الكفايات والمواهب. نصيحتي لك أن تفعل ذلك كل صباح»

وفعل الشاب كما أشرت. وقابلتني زوجته بعد حين، فقالت لي: «لقد راعني أول الأمر أن أري زوجي يتوجه إلى المرأة كل صباح، ثم يتكلم إلى نفسه قائلاً: «وهبت جسماً سليماً وعقلاً سليماً. فماذا ينقصني لمجاراة رفاقي. لن أضعف أو أتردد، سوف أشق طريقي مهما يعترضني من أشواك. ولكن حياته تجددت الآن ومعاملته لي وللناس تغيرت، وكف عن الثورة والصراخ لأقل سبب». لقد قهر الشاب عقدة النقص الكامنة في نفسه، فهدأت أعصابه وسار في عمله قُدماً»..



اسئله الأفكار المزعجة



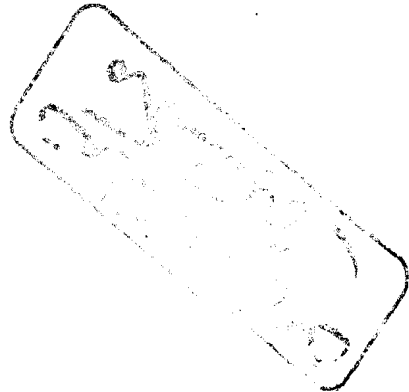
أصبح الكثيرون منا في هذا العصر الذي تعددت فيه مشكلاتنا، وتعقدت أسباب الحياة الاجتماعية عرضة للأفكار المزعجة تنغص عليهم حياتهم وتكاد تقلبها هما وشقاء، نتيجة لتفكيرهم الدائم فيما يعترضهم من مشكلات، ويواجههم من متاعب ومصاعب. وجليد بكل فرد منا أن يتناول نفسه، فيدرسها ويحللها، ويعرف ما إذا كان هذا التفكير يجره غالباً في تياره. فإذا كان الأمر كذلك، فقد وجب عليه أن يسعى إلى التغلب عليه، حتى لا يفسد حياته بيديه.

وفيما يلي اختبار يوضح لك أي أنواع الناس تنتمي إليه، وعليك أن تعطي نفسك 5 درجات لكل إجابة « بنعم » فإذا زاد المجموع على 75 فأنت تتميز بشخصية جيدة متزنة يمكنها السيطرة على الانزعاج وإذا كان محصولك أقل من 30 درجة فعليك أن تغير نظرتك إلى الحياة، وألا تتهرب من المشكلات، بل عليك أن تواجهها، وأن تحاول حلها بروح من الثقة التي ييازجها التفاؤل، وإذا كان مجموع درجاتك عن الإجابات العشر الأولى، أكبر منه في الإجابات الأخيرة فإنك تعد شخصاً مرحاً، تقابل الحياة بابتسامة دائمة، وفيما يلي هذه الأسئلة :

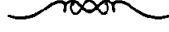
- 1- هل تعتقد أنه من الممكن أن تعيش سعيداً في مستقبلك، كما كنت في أيام طفولتك؟
- 2- هل تستطيع أن تقول صادقاً أنك لا تفكر في أخطاء سابقة، أو فرص ضائعة؟
- 3- هل تتمتع بصحة جيدة؟
- 4- هل تصدق عادة ما يذكر عن محاسن الناس أكثر مما يذكر عن مساوئهم؟
- 5- ألا تشعر بميل نحو إبراز الهفوة الصغيرة في صورة كبيرة؟

..... الرجولة الكاملة

- 6- هل تكسب أصدقاء بسهولة ؟
- 7- هل تمارس أي نوع من الألعاب الرياضية ؟
- 8- هل تتسامح مع الآخرين في أخطائهم ؟
- 9- هل تستطيع أن تنقد نفسك نقداً صادقاً بالنسبة إلى الناس، دون أن تشعر بالحنق والغضب ؟ .
- 10- هل تنهي متاعبك الصغيرة بأن تقبل عليها بروح مرحة، محاولاً حلها؟
- 11- هل كونت لنفسك آراء نهائية عما ترغبه في حياتك ؟
- 12- عندما تعترضك بعض العضلات، هل تحاول أن تفكر فيها وتدرسها مرة واحدة فقط ؟
- 13- هل تنظر إلى الأخطار والمصاعب التي تعترضك كأنها فرصة لك تجرّب فيها مقدرتك وقوتك ؟ .
- 14- ألدك الثقة الكافية في ميلك ومقدرتك على تحصيل العلم ؟
- 15- هل تقبل المسؤولية وتحملها دون أن تخاف منها وتخشاها ؟
- 16- إذا كلفت بأداء واجب ثقيل، فهل تفضل أن تقوم به في الحال دون تأخير ؟



الرجولة في نظر حواء



لحواء سحر أنوثة يذيب كل من يقترب منها، ولآدم أيضاً رجولة تأسر قلب حواء وعقلها.

الرجولة بعين حواء .. ليس فقط ملابس أنيقة وإتيكيت ..

الرجولة .. هي أن يستطيع رجلها أن يحتويها في لحظة ضعفها.

وأن يكون لها ذاك الجليل الشامخ الذي يبقى صامداً ما إن انكسرت وسقطت دمعتها.

الرجولة .. أن يكون كريماً يهبها ما يستطيع، معطاء كالسماء يمنح بسخاء، فالبخل كالأرض الجذباء لن ينبت بها زرع.

الرجولة .. أن يكون لها الأمان، إن اجتاحتها الخوف يكفي أن يمسك يدها ليكون كل شيء على ما يرام ..

الرجولة .. أن تصدق معها في حديثك، وأن تفي بوعدك لها فالرجل الحقيقي لا يكذب بحديث أبداً .. وإذا كذبت مرة، وكنت صادقاً مراراً فلن تصدقك إطلاقاً ولن تشعر معك بالراحة طوال حياتها.

الرجولة .. أن تشارك امرأتك طفولتها وشقاوتها، وتشاظرها هدوءها وصخب جنونها، وتسمع معها تغريد العصافير وترقص معها تحت المطر دون أن تخاف أن تبللك قطراته ..

الرجولة .. أن تجدك في وقت الضيق الصديق الذي يسمعها بلا ملل .. وأن تجد فيك الأب إن أخطأت، وعندما تختار تكون لها الأخ الذي يسمعها ويكون بجانبها دوماً، وأن تكون لها الحبيب عندما تحتاج للحظة دفاء وحنان.

حواء أرق من الورد لمن يعتني بها، ولا تُبرز أشواكها إلا لمن يسيء معاملتها .
حواء دائماً أنثي رقيقة.. حساسة.. وفيّة.. تقف دائماً بجانب الرجل الذي تحبه
والذي تلمس فيه الرجولة الكاملة، والقادر على حمايتها ورعايتها .
لقد علمنا رسول الإسلام (ﷺ) فن التعامل مع النساء، فنبه أولاً لرفقتهن قائلاً:
رفقاً بالقوارير.. والقارورة هي الزجاج التي تنهشم بأي عنف معها..
وقال عن النساء: لا يكرهن إلا كريم، ولا يهينهن إلا لئيم، ومعروف أن الرجولة
الحقة تتنافى مع اللؤم..

وقال: خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي..

وهنا نلفت الانتباه لخطأ شائع يقع فيه الرجل الشرقي، حين يري مساعدة زوجته
في أعمال البيت في وقت فراغه، منافية للرجولة، ولهذا نقول إن رسول الإسلام (ﷺ) كان
في وقت فراغه يساعد زوجته، ولا يأنف من شراء حوائج البيت، وأن يرقع ثوبه، ويعالج
نعله المقطوع، ويداوي حيواناته المريضة..

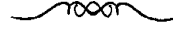
كما كان يشارك زوجته عائشة اللهو واللعب، وهي بعد فتاة كانت بالغة..

وهناك في السيرة النبوية وسير الصحابة الكثير من القصص والنوادر النبوية التي
تحكي لنا كيف أن خفض الجناح مع الزوجة والأم والابنة لا يغض أبداً من مقتضيات
الرجولة، بل هو من لوازمها ودلائلها..

فهل أنت أرجل من سيد الرجال (ﷺ)؟! كلا.

صفات الرجولة الكاملة

كما يراها حجة الإسلام «أبو حامد الغزالي»



وبعد هذه الرحلة مع خبراء النفس والتربية والحكماء في الشرق والغرب، نعود لتراثنا العظيم نلتهمس فيه معالم الرجولة الكاملة، ونقف مع واحد من كبار رجال التربية في تاريخنا، ونعني به الإمام أبو حامد الغزالي الذي زخر كتابه - إحياء علوم الدين - بالحكم والنصائح التي تبني الشخصية وترسم الطريق للرجولة، ومما أورده في ذلك:

الخلق

قال ابن لقمان الحكيم لأبيه : يا أبت، أي الخصال من الإنسان خير؟

قال : الدين .

قال : فإذا كانت اثنتين؟

قال : الدين والمال؟

قال : فإذا كانت ثلاثاً؟

قال : الدين والمال والحياء .

قال فإذا كانت أربعاً؟

قال : الدين والمال والحياء وحسن الخلق .

قال : فإذا كانت خمساً؟

قال : الدين والمال والحياء وحسن الخلق والسخاء .

قال : فإذا كانت ستاً ؟

قال : يا بني إذا اجتمعت فيه الخمس خصال، فهو نقي تقي والله ولي، ومن الشيطان بري..

وقال وهب بن منبه : « مثل السبع الخلق كمثل الفخارة المكسورة، لا تُرَقَع ولا تُعاد طينا».

الإنسان مركب من جسد مدرك بالبصر ومن روح ونفس مدرك بالبصيرة ولكل واحد منهما هيئة وصورة إما قبيحة. وإما جميلة فالنفس المدركة بالبصيرة أعظم قدراً من الجسد المدرك بالبصر ولذلك عظم الله أمره بإضافته إليه إذ قال تعالى : ﴿ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي خَلَقْتُ بَشَرًا مِّنْ طِينٍ ﴿٧١﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ، وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ، سَاجِدِينَ ﴿٧٢﴾ ﴾ (ص: 71 - 72)..

فنبه على أن الجسد منسوب إلى الطين والروح إلى رب العالمين والمراد بالروح والنفس في هذا المقام واحد فالخلق عبارة عن هيئة في النفس راسخة عنها تصدر الأفعال بسهولة ويسر من غير حاجة إلى فكر وروية فإن كانت الهيئة بحيث تصدر عنها الأفعال الجميلة المحمودة عقلاً وشرعاً سميت تلك الهيئة خلقاً حسناً وإن كان الصادر عنها الأفعال القبيحة سميت الهيئة التي هي المصدر خلقاً سيئاً.

وإنما قلنا إنها هيئة راسخة لأن من يصدر منه بذل المال على الندور لحاجة عارضة لا يقال خلقه السخاء ما لم يثبت ذلك في نفسه ثبوت رسوخ وإننا اشترطنا أن تصدر منه الأفعال بسهولة من غير روية لأن من تكلف بذل المال أو السكوت عند الغضب بجهد وروية لا يقال خلقه السخاء والحلم. فههنا أربعة أمور:

أحدها : فعل الجميل والقبيح.

والثاني : القدرة عليها.

والثالث : المعرفة بهما.

والرابع : هيئة للنفس بها تميل إلى أحد الجانبين ويتيسر عليها أحد الأمرين إما الحسن وإما القبيح.

وليس الخلق عبارة عن الفعل، فربَّ شخص خلقه السخاء ولا يبذل إما لفقد المال أو لمانع، وربما يكون خلقه البخل وهو يبذل : إما لباعث أو لرياء.

وليس هو عبارة عن القوة لأن نسبة القوة إلى الإمساك والإعطاء بل إلى الضدين واحد وكل إنسان خلق بالفطرة قادر على الإعطاء والإمساك وذلك لا يوجب خلق البخل ولا خلق السخاء.

وليس هو عبارة عن المعرفة فإن المعرفة تتعلق بالجميل والقبيح جميعاً على وجه واحد.

بل هو عبارة عن المعنى الرابع وهو الهيئة التي بها تستعد النفس لأن يصدر منها الإمساك أو البذل فالخلق إذا عبارة عن هيئة النفس وصورتها الباطنة.

الأركان الأربعة

وكما أن حسن الصورة الظاهرة مطلقاً، لا يتم بحسن العينين دون الأنف والفم والخذ بل لا بدّ من حسن الجميع ليتم حسن الظاهر فكذلك في الباطن أربعة أركان لا بد من الحسن في جميعها حتى يتم حسن الخلق فإذا استوت الأركان الأربعة واعتدلت وتناسبت حصل حسن الخلق وهو قوة العلم وقوة الغضب وقوة الشهوة وقوة العدل بين هذه القوي الثلاث.

أما قوة العلم، فحسنها وصلاحتها في أن تصير بحيث يسهل بها درك الفرق بين الصدق والكذب في الأقوال وبين الحق والباطل في الاعتقادات وبين الجميل والقبيح في الأفعال فإذا صلحت هذه القوة حصل منها ثمرة الحكمة والحكمة رأس الأخلاق الحسنة وهي التي قال الله فيها ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً.

وأما قوة الغضب، فحسنها في أن يصير انقباضها وانبساطها على حد ما تقتضيه الحكمة. وكذلك الشهوة حسنها وصلاحتها في أن تكون تحت إشارة الحكمة أعني إشارة العقل والشرع.

وأما قوة العدل، فهو ضبط الشهوة والغضب تحت إشارة العقل والشرع فالعقل مثاله مثال الناصح المشير وقوة العدل هي القدرة ومثاله مثال المنفذ الممضي لإشارة العقل والغضب هو الذي تنفذ فيه الإشارة ومثاله مثال كلب الصيد فإنه يحتاج إلى أن يؤدب حتى يكون استرساله وتوقفه بحسب الإشارة لا بحسب هيجان شهوة النفس.

والشهوة مثاله مثال الفرس الذي يركب في طلب الصيد فإنه تارة يكون مروضاً مؤدباً وتارة يكون جموحاً فمن استوت فيه هذه الخصال واعتدلت فهو حسن الخلق مطلقاً ومن اعتدل فيه بعضها دون البعض فهو حسن الخلق.

بالإضافة إلى ذلك المعني خاصة كالذي يحسن بعض أجزاء وجهه دون بعض وحسن القوة الغضبية واعتدالها يعبر عنه بالشجاعة وحسن قوة الشهوة واعتدالها يعبر عنه بالعفة فإن مالت قوة الغضب عن الاعتدال إلى طرف الزيادة تسمى تهوراً وإن مالت إلى الضعف والنقصان تسمى جبناً وخوراً. وإن مالت قوة الشهوة إلى طرف الزيادة تسمى شرها وإن مالت إلى النقصان تسمى جموداً.

والمحمود هو الوسط وهو الفضيلة والطرفان رذيلتان مذمومتان.

والعدل إذا فات فليس له طرفاً زيادة ونقصان بل له ضد واحد ومقابل وهو الجور.

وأما الحكمة فيسمى إفراطها عند الاستعمال في الأغراض الفاسدة خبثاً، ويسمى تفریطها بلهاً، والوسط هو الذي يختص باسم الحكمة .

فإذا أمهات الأخلاق وأصولها أربعة الحكمة والشجاعة والعفة والعدل .

ترويض الأخلاق

لو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لبطلت الوصايا والمواعظ والتأديبات كيف ينكر

الرجولة الكاملة

هذا في حق آدمي وتغيير خلق البهيمة ممكن، إذ ينقل البازي من الاستيحاش إلى الأفس، والكلب من شره الأكل إلى التأذب والإمساك والتخلية، والفرس من الجماع إلى السلاسة والانقياد وكل ذلك تغيير للأخلاق .

نعم، الطبائع مختلفة، بعضها سريعة القبول، وبعضها بطيئة القبول، ولاختلافها سببان أحدهما قوة الغريزة في أصل الجبلية وامتداد مدة الوجود فإن قوة الشهوة والغضب والتكبر موجودة في الإنسان ولكن أصعبها أمراً وأعصاها على التغيير قوة الشهوة فإنها أقدم وجوداً إذ الصبي في مبدأ الفطرة تخلق له الشهوة ثم بعد سبع سنين ربما يخلق له الغضب وبعد ذلك يخلق له قوة التمييز.

والسبب الثاني أن الخلق قد يتأكد بكثرة العمل بمقتضاه والطاعة له وباعتقاد كونه حسناً ومرضياً والناس فيه على أربع مراتب

الأولي : وهو الإنسان المغفل الذي لا يميز بين الحق والباطل والجميل والقبيح، بهذا سريع القبول للعلاج.

والثانية : أن يكون قد عرف قبح القبيح ولكنه لم يتعود العمل الصالح، فأمره أصعب من الأول إذ قد تضاعفت الوظيفة عليه إذ عليه قلع ما رسخ في نفسه أولاً من كثرة الاعتیاد للفساد، والآخر أن يغرس في نفسه صفة الاعتیاد للصلاح ولكنه بالجملة محل قابل للرياضة إن انتهض لها بجهد وتشمير وحزم.

والثالثة : أن يعتقد في الأخلاق القبيحة أنها الواجبة المستحسنة وأنها حق وجميل وتربي عليها فهذا يكاد تمتنع معالجته ولا يرجي صلاحه إلا على الندور وذلك لتضاعف أسباب الضلال

والرابعة : أن يكون مع نشأته على الرأي الفاسد، وتربيته على العمل به يري الفضيلة في كثرة الشر واستهلاك النفوس ويباهي به ويظن أن ذلك يرفع قدره وهذا هو أصعب المراتب.

والأول من هؤلاء جاهل فقط..

والثاني جاهل وضال..

والثالث جاهل وضال وفاسق..

والرابع جاهل وضال وفاسق وشرير..

إن حسن الخلق يرجع إلى اعتدال قوة العقل وكمال الحكمة وإلى اعتدال قوة الغضب والشهوة وكونها للعقل مطيعة وللشرع أيضاً وهذا الاعتدال يحصل على وجهين: أحدهما: بوجود إلهي وكمال فطري بحيث يخلق الإنسان ويولد كامل العقل حسن الخلق. والوجه الثاني: اكتساب هذه الأخلاق بالمجاهدة والرياضة وأعني به حمل النفس على الأعمال التي يقتضيها الخلق المطلوب.

فمن أراد مثلاً أن يحصل لنفسه خلق الجود فطريقه أن يتكلف تعاطي فعل الجواد وهو بذل المال فلا يزال يطالب نفسه ويواظب عليه تكلفاً مجاهداً نفسه فيه حتى يصير ذلك طبعاً له ويتيسر عليه فيصير به جواداً.

وجميع الأخلاق المحمودة شرعاً تحصل بهذا الطريق وغايته أن يصير الفعل الصادر منه لذيذاً مهما كانت العبادات وترك المحظورات مع كراهة واستئثار فهو النقصان ولا ينال كمال السعادة به.

من أراد أن يكون فقيه النفس، فلا طريق له إلا أن يتعاطي أفعال الفقهاء وهو التكرار للفقه حتى تنعطف منه على قلبه صفة الفقه فإذا عرفت أن الأخلاق الحسنة تارة تكون بالطبع والفطرة وتارة تكون باعتياد الأفعال الجميلة وتارة بمشاهدة أرباب الفعال الجميلة، ومصاحبتهم وهم قرناء الخير وإخوان الصلاح إذ الطبع يسرق من الطبع الشر والخير جميعاً.

فمن تظاهرت في حقه الجهات الثلاثة حتى صار ذا فضيلة طبعاً واعتياداً وتعلماً فهو في غاية الفضيلة، ومن كان رذلاً بالطبع وانفق له قرناء السوء فتعلم منهم وتيسرت له

أسباب الشر حتى اعتادها فهو في غاية البعد من الله عز وجل، وبين الرتبتين من اختلفت فيه من هذه الجهات، ولكل درجة في القرب والبعد بحسب ما تقتضيه صورته وحالته.

الطريق إلى تهذيب الأخلاق

مثال النفس في علاجها بمحو الرذائل والأخلاق الرديئة عنها وجلب الفضائل والأخلاق الجميلة إليها مثال البدن في علاجه بمحو العلل عنه وكسب الصحة له وجلبها إليه وكما أن الغالب على أصل المزاج الاعتدال وإنما تعتري المعدة المضرة بعوارض الأغذية والأهوية والأحوال فكذلك كل مولود يولد معتدلاً صحيح الفطرة وإنما أبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه أي بالاعتیاد والتعليم تكتسب الرذائل.

وكما أن البدن في الابتداء لا يخلق كاملاً وإنما يكمل ويقوي بالنشوء والتربية بالغذاء فكذلك النفس تخلق ناقصة قابلة للكمال وإنما تكمل بالتربية وتهذيب الأخلاق والتغذية بالعلم.

وكما أن البدن إن كان صحيحاً فشأن الطبيب تمهيد القانون الحافظ للصحة وإن كان مريضاً فشأنه جلب الصحة إليه فكذلك النفس منك إن كانت زكية طاهرة مهذبة فينبغي أن تسعى لحفظها وجلب مزيد قوة إليها واكتساب زيادة صفاتها وإن كانت عديمة الكمال والصفاء فينبغي أن تسعى لجلب ذلك إليها.

وكما أن العلة المغيرة لاعتدال البدن الموجبة المرض لا تعالج إلا بضدها فإن كانت من حرارة فبالبرودة وإن كانت من برودة فبالحرارة فكذلك الرذيلة التي هي مرض القلب علاجها بضدها فيعالج مرض الجهل بالتعلم ومرض البخل بالتسخي ومرض الكبر بالتواضع.

الشيخ المتبوع الذي يطب نفوس المريدين ويعالج قلوب المسترشدين ينبغي أن لا يهجم عليهم بالرياضة والتكاليف في فن مخصوص وفي طريق مخصوص ما لم يعرف أخلاقهم وأمراضهم وكما أن الطبيب لو عالج جميع المرضى بعلاج واحد قتل أكثرهم

فكذلك الشيخ لو أشار على المريدين بنمط واحد من الرياضة أهلكتهم وأمات قلوبهم.

بل ينبغي أن ينظر في مرض المريد وفي حاله وسنه ومزاجه وما تحتمله بنيته من الرياضة ويبيني على ذلك رياضته.

ومن لطائف الرياضة إذا كان المريد لا يخسو بترك الرعونة رأساً أو بترك صفة أخرى ولم يسمح بضدها دفعه فينبغي أن ينقله من الخلق المذموم إلى خلق مذموم آخر أخف منه كالذي يغسل الدم بالبول ثم يغسل البول بالماء إذا كان الماء لا يزيل الدم.

غرضنا الآن التنبيه على أن الطريق الكلي فيه سلوك مسلك المضاد لكل ما تهواه النفس وتميل إليه وقد جمع الله ذلك كله في كتابه العزيز في جملة واحدة فقال تعالى:

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾﴾.

(النازعات: 40 - 41).

والأصل المهم في المجاهدة الوفاء بالعزم فإذا عزم على ترك شهوة فقد تيسرت أسبابها ويكون ذلك ابتلاء من الله تعالى واختباراً فينبغي أن يصبر ويستمر فإنه إن عود نفسه ترك العزم ألفت ذلك ففسدت وإذا اتفق منه نقض عزم فينبغي أن يلزم نفسه عقوبة عليه.

أمراض القلوب

كل عضو من أعضاء البدن خلق لفعل خاص به، وإنما مرضه أن يتعذر عليه فعله الذي خلق له.

كذلك مرض القلب أن يتعذر عليه فعله الخاص به الذي خلق لأجله وهو العلم والحكمة والمعرفة وحب الله تعالى وعبادته والتلذذ بذكره وإيثاره ذلك على كل شهوة سواه. قال الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٦﴾﴾ (الذاريات: 56).

ففي كل عضو فائدة وفائدة القلب الحكمة والمعرفة وخاصة النفس التي للآدمي ما يتميز بها عن البهائم، فإنه لم يتميز عنها بالقوة على الأكل والوقاع والإبصار أو غيرها بل بمعرفة الأشياء على ما هي عليه وأصل الأشياء وموجدتها ومخترعها هو الله عز وجل الذي جعلها

أشياء فلو عرف كل شيء ولم يعرف الله عز وجل فكأنه لم يعرف شيئاً.

علامة المعرفة المحبة، فمن عرف الله تعالى أحبه وعلامة المحبة أن لا يؤثر عليه الدنيا ولا غيرها من المحبوبات، فمن عنده شيء أحب إليه من الله فقلبه مريض .

كما أن كل معدة صار الطين أحب إليها من الخبز والماء أو سقطت شهوتها عن الخبز والماء فهي مريضة فهذه علامات المرض وبهذا يعرف أن القلوب كلها مريضة إلا ما شاء الله إلا أن من الأمراض ما لا يعرفها صاحبها ومرض القلب مما لا يعرفه صاحبه فلذلك يغفل عنه وإن عرفه صعب عليه الصبر على مرارة دوائه فإن دواءه مخالفة الشهوات وهو نزع الروح فإن وجد من نفسه قوة الصبر عليه لم يجد طبيياً حاذقاً يعالجه فإن الأطباء هم العلماء وقد استولي عليهم المرض فالطبيب المريض قلما يلتفت إلى علاجه فلماذا صار الداء عضالاً والمرضى مزمناً واندرس هذا العلم وأنكر بالكلية طب القلوب وأنكر مرضها وأقبل الخلق على حب الدنيا وعلى أعمال ظاهرها عبادات وباطنها عادات ومرءات فهذه علامات أصول الأمراض .

وأما علامات عودها إلى الصحة بعد المعالجة فهو أن ينظر في العلة التي يعالجها فإن كان يعالج داء البخل فهو المهلك المبعد عن الله عز وجل وإنما علاجه ببذل المال وإنفاقه ولكنه قد يبذل المال إلى حد يصير به مبذراً فيكون التبذير أيضاً داء فكان كمن يعالج البرودة بالحرارة حتى تغلب الحرارة فهو أيضاً داء بل المطلوب الاعتدال.

عيوب النفس

إن الله عز وجل إذا أراد بعبد خيراً بصره بعيوب نفسه، فمن كانت بصيرته نافذة لم تخف عليه عيوبه، فإذا عرف العيوب أمكنه العلاج .

فمن أراد أن يعرف عيوب نفسه فله أربعة طرق:

الأول، أن يجلس بين يدي شيخ بصير بعيوب النفس مطلع على خفايا الآفات، ويحكمه في نفسه ويتبع إشارته في مجاهدته وهذا شأن المرید مع شيخه والتلميذ مع أستاذه

فيعرفه أستاذه وشيخه عيوب نفسه ويعرفه طريق علاجه وهذا قد عزّز في الزمان وجوده.

الثاني، أن يطلب صديقاً صدوقاً بصيراً متديناً فينصبه رقيباً على نفسه ليلاحظ أحواله وأفعاله فما كره من أخلاقه وأفعاله وعيوبه الباطنة والظاهرة ينبهه عليه وهكذا كان يفعل الأكابر من أئمة الدين.

كان عمر رضي الله عنه يقول: رحم الله امرءاً أهدي إلى عيوبي.

الثالث: أن يستفيد من معرفة عيوب نفسه من ألسنة أعدائه فإن عين السخط تبدي المساويا، ولعل انتفاع الإنسان بعدو مشاحن يذكره عيوبه أكثر من انتفاعه بصديق مداهن يثني عليه ويمدحه ويخفي عنه عيوبه.

الرابع: أن يخالط الناس، فكل ما رآه مذموماً فيما بين الخلق فليطالب نفسه به وينسبها إليه، فإن المؤمن مرآة المؤمن فيرى من عيوب غيره عيوب نفسه ويعلم أن الطباع متقاربة في اتباع الهوي فما يتصف به واحد من الأقران لا ينفك الفرد الآخر عن أصله أو عن أعظم منه أو عن شيء منه فليتنفد نفسه ويظهرها من كل ما يذمه من غيره وناهيك بهذا تأديبا فلو ترك الناس كلهم ما يكرهونه من غيرهم لاستغنوا عن المؤدّب.

قيل للسيد المسيح عليه السلام: من أدبك؟

قال: ما أدبني أحد.. رأيت جهل الجاهل شيئاً فاجتنبته.

الشهوات

إن للإيمان درجة كما أن للعلم درجة والعلم يحصل بعد الإيمان وهو وراءه، قال الله

تعالى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ (المجادلة: 11)

فمن صدق بأن مخالفة الشهوات هي الطريق إلى الله عز وجل ولم يطلع على سببه وسره فهو من الذين آمنوا وإذا اطلع على ما ذكرناه من أعوان الشهوات فهو من الذين أوتوا العلم وكلا وعد الله الحسنى.

والذي يقتضي الإيمان بهذا الأمر في القرآن والسنة وأقوال العلماء أكثر من أن

يحصر، قال الله تعالى: ﴿ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ إِنَّ الْبَنَةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۗ ﴾ (النازعات 40 - 41). وقال تعالى: ﴿ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ أَمْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَىٰ ۗ ﴾. (الحجرات: 3).

وقال عليه السلام: «المؤمن بين خمس شدائد: مؤمن يحسده، ومنافق يبغضه، وكافر يقاتله، وشيطان يضلّه، ونفس تنازعه» فبين أن النفس عدو منازع يجب عليه مجاهدتها.

ويروي أن الله تعالى أوحى إلى داود عليه السلام: يا داود حذر وأنذر أصحابك أكل الشهوات فإن القلوب المتعلقة بشهوات الدنيا عقولها عني محجوبة.

قال السيد المسيح عليه السلام: «طوبى لمن ترك شهوة حاضرة لموعد غائب لم يره».

وقال سفيان الثوري: ما عالجت شيئاً أشد على من نفسي مرة لي ومرة علي.

وكان أبو العباس الموصلي يقول لنفسه: يا نفس لا في الدنيا مع أبناء الملوك تتنعمين، ولا في طلب الآخرة مع العباد تتجهدين كأني بك بين الجنة والنار تحبسين يا نفس ألا تستحين.

وقال الحسن: ما الدابة الجموح بأحوج إلى اللجام الشديد من نفسك.

وقال يحيى بن معاذ الرازي: جاهد نفسك بأسياف الرياضة والرياضة على أربعة أوجه: القوت من الطعام، والغمض من المنام، والحاجة من الكلام، وحمل الأذى من جميع الأنام.

فيتولد من قلة الطعام موت الشهوات، ومن قلة المنام صفو الإرادات، ومن قلة الكلام السلامة من الآفات، ومن احتمال الأذى البلوغ إلى الغايات. وليس على العبد شيء أشد من الحلم عند الجفاء والصبر على الأذى، وإذا تحركت من النفس إرادة الشهوات والآثام وهاجت منها حلاوة فضول الكلام جردت سيوف قلة الطعام من غمد التهجد وقلة المنام وضربتها بأيدي الخمول وقلة الكلام حتى تنقطع عن الظلم والانتقام فتأمن من بوائقها من بين سائر الأنام وتصفيها من ظلمة شهواتها فتتنجو من غوائل آفات فتصير عند ذلك نظيفة ونورية خفيفة روحانية فتجول في ميدان الخيرات وتسير في مسالك الطاعات.

وقال أيضا: أعداء الإنسان ثلاثة دنياه وشيطانه ونفسه فاحترس من الدنيا بالزهد فيها ومن الشيطان بمخالفته ومن النفس بترك الشهوات.

قال بعض الحكماء: من استولت عليه النفس صار أسيراً في حب شهواتها محصوراً في سجن هواها مقهوراً مغلولاً زمامه في يدها تجره حيث شاءت فتمنع قلبه من الفوائد.

وقال أبو يحيى الوراق: من أرضي الجوارح بالشهوات فقد غرس في قلبه شجر الندامات.

ويروي أن امرأة العزيز قالت لسيدنا يوسف عليه السلام بعد أن ملك خزائن الأرض وقعدت له على رابية الطريق في يوم موكبه وكان يركب في زهاء اثني عشر ألفاً من عظماء مملكته سبحان من جعل الملوك عبيداً بالمعصية وجعل العبيد ملوكاً بطاعتهم له. إن الحرص والشهوة صيرا للملوك عبيداً، وذلك جزاء المفسدين، وأن الصبر والتقوي صيرا للعبيد ملوكاً» فقال يوسف: «إن من يتق ويصبر فغن الله لا يضيع أجر المحسنين».

وقال رجل لعمر بن عبد العزيز رحمه الله تعالى: متي أتكلم؟ قال: إذا اشتهيت الصمت.. قال: متي أصمت؟ قال: إذا اشتهيت الكلام.

رياضة الصبيان

الطريق في رياضة الصبيان من أهم الأمور.

والصبي أمانة عند والديه، وقلبه الطاهر جوهرة نفيسة ساذجة خالية عن كل نقش وصورة، وهو قابل لكل ما نُقش ومائل إلى كل ما يمال به إليه.

ينبغي أن يراقبه من أول أمره فلا يستعمل في حضانته وإرضاعه إلا امرأة متدينة تأكل الحلال فإن اللبن الحاصل من الحرام لا بركة فيه فإذا وقع عليه نشو الصبي انعجت طبيئته من الخبيث فيميل طبعه إلى ما يناسب الخبائث.

ومهما رأي فيه مخايل التمييز فينبغي أن يحسن مراقبته وأول ذلك ظهور أوائل الحياء وهو مبشر بكمال العقل عند البلوغ فالصبي المستحي لا ينبغي أن يهمل بل يستعان على

تأديبه بحيائه أو تمييزه.

ثم مهما ظهر من الصبي خلق جميل وفعل محمود فينبغي أن يكرم عليه فإن خالف ذلك في بعض الأحوال مرة واحدة فينبغي أن يتغافل عنه ولا يهتك ستره ولا يكشفه ولا يظهر له أنه يتصور أن يتجاسر أحد على مثله إن عاد ثانياً فينبغي أن يعاتب سرّاً ولا تكثر العتاب عليه، حتى لا يهون عليه سماع الملامة، وليكن الأب حافظاً هيبة الكلام معه، فلا يوبخه إلا أحياناً.

وينبغي أن يمنع من كل ما يفعله في خفية، فإنه لا يخفيه إلا وهو يعتقد أنه قبيح، وأوائل الأمور هي التي يبغي أن تراعى، فإن الصبي بجوهره خلق قابلاً للخير والشر جميعاً، وإنما أبواه يميلان به إلى أحد الجانبين.

شروط الإرادة ومقدمات المجاهدة

المانع من الوصول عدم السلوك والمانع من السلوك عدم الإرادة والمانع من الإرادة عدم الإيمان وسبب عدم الإيمان عدم الهداة والمذكرين والعلماء بالله تعالى الهادين إلى طريقه.

ومهما كان المطلوب محجوباً والدليل مفقوداً والهوي غالباً والطالب غافلاً امتنع الوصول وتعطلت الطرق.

فإن تنبه متنبه من نفسه أو من تنبيه غيره وانبعث له إرادة في ذلك، فينبغي أن يعلم له شروطاً لا بد من تقديمها في بداية الإرادة وله معتصم لا بد من التمسك به وله حصن لا بد من التحصن به ليأمن من الأعداء القطاع لطريقه وعليه وظائف لا بد من ملازمتها في وقت سلوك الطريق.

أما شرط الإرادة فهو: رفع الحجاب الذي بينه وبين الحق. والسد بين المرید والحق أربعة: المال، والجاه، والتقليد، والمعصية.

كذلك المرید يحتاج إلى شيخ وأستاذ يقتدي به لا محالة ليهديه إلى سواء السبيل.

فمن سلك سبيل البوادي المهلكة بغير خفير فقد خاطر بنفسه، فمعتصم المريد شيخه، فليتمسك به، وليعلم أن نفعه في خطأ شيخه - لو أخطأ - أكثر من نفعه في صواب لو أصاب، فإذا وجب مثل هذا المعتصم، وجب على معتصمه أن يحميه ويعصمه بحصن حصين، وهو أربعة أمور: الخلوة، والصمت، والجوع، والسهر.

أما الجوع فإنه ينقص دم القلب ويبيضه وقال السيد المسيح عليه السلام يا معشر الحوارين جوعوا بطونكم لعل قلوبكم تري ربكم. ففائدة الجوع في تنوير القلب أمر ظاهر يشهد له التجربة

وأما السهر فإنه يجلو القلب ويصفيه وينوره. وأما الصمت فإنه تسهله العزلة فإن الكلام يشغل القلب وشره القلوب إلى الكلام عظيم. وأما حياة الخلوة ففائدتها دفع الشواغل وضبط السمع والبصر فإنها دهليز القلب والقلب في حكم حوض تنصب إليه مياه كريمة كدرة قدرة من أنهار الحواس ومقصود الرياضة تفريغ الحوض من تلك المياه ومن الطين الحاصل منها ليتفجر أصل الحوض فيخرج منه الماء النظيف.

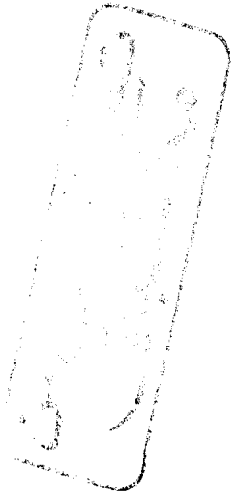
فهذه الأربعة جنة وحصن فإذا فعل ذلك اشتغل بعده بسلوك الطريق وإنما سلوكه بقطع العقبات ولا عقبه على طريق الله تعالى إلا صفات القلب التي سببها الالتفات إلى الدنيا.

وبعض تلك العقبات أعظم من بعض والترتيب في قطعها أن يشتغل بالأسهل فالأسهل وهي تلك الصفات أعني أسرار العلائق التي قطعها في أول الإرادة وآثارها أعني المال والجاه وحب الدنيا والالتفات إلى الخلق والتشوف إلى المعاصي فلا بد أن يخلي الباطن عن آثارها كما أخلي الظاهر عن أسبابها الظاهرة وفيه تطول المجاهدة

منتهي الرياضة أن يجد الإنسان قلبه مع الله تعالى على الدوام ولا يمكن ذلك إلا بأن يخلو عن غيره ولا يخلو عن غيره إلا بطول المجاهدة فإذا حصل قلبه مع الله تعالى انكشف له جلال الحضرة الربوبية وتجلي له الحق

إن إيثار الحياة الدنيا طبع غالب على الإنسان ولذلك قال الله تعالى: ﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ
الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ۗ﴾ (الأعلى: 16). ثم بين أن الشر قديم في الطباع وأن ذلك مذكور في
الكتب السالفة فقال: ﴿إِنَّ هَذَا لَفِي الصُّحُفِ الْأُولَى ۗ﴾ ﴿صُحُفِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى ۗ﴾.
(الأعلى: 18 - 19).

فهذا منهاج رياضة المرید وتربيته في التدریج إلى لقاء الله تعالى فأما تفصیل الرياضة
في كل صفة فسیأتي فإن أغلب الصفات على الإنسان بطنه وفرجه ولسانه أعني به
الشهوات المتعلقة بها ثم الغضب الذي هو كالجند لحماية الشهوات ثم مهما أحب الإنسان
شهوة البطن والفرج وأنس بها أحب الدنيا ولم يتمكن منها إلا بالمال والجاه وإذا طلب
المال والجاه حدث فيه الكبر والعجب والرياسة وإذا ظهر ذلك لم تسمح نفسه بترك الدنيا
رأساً وتمسك من الدين بما فيه الرياسة وغلب عليه الغرور



مراجع البحث

- كيف تقهر القلق وتستمتع بالحياة
- عش بحكمة.. تعيش طويلاً
- طاقات الرجال
- الإيحاء الذاتي
- الكياسة سبيلك إلى النجاح
- الشخصية المحبوبة
- استيقظ وعش
- عش حياة إيجابية
- حياة الروح في ضوء العلم
- دليل الحياة الظاهرة
- إحياء علوم الدين
- سعادتك في ضوء علم النفس
- مجلة سيكولوجيست
- جون كينيدي
- د. برنارد دينمار
- وليم جيمس
- د. دي سانت لوران
- د. وليم رايلي
- يوسف ميخائيل أسعد
- دورثيا براند
- دوجلاس ليركون
- إدموند ر. سينوت
- د. نورمان فنسنت بييل
- أبو حامد الغزالي
- د. لسلي ويندهيد

الفهرست

رقم الصفحة	الموضوع
5	* مقدمة
7	* معني الرجولة
9	* الرجولة والحياة الإيجابية
29	* كيف تواجه متاعب الحياة؟
33	* الدافع محرك الرجولة
39	* قوة الإرادة تصنع المعجزات
45	* الرجولة والتحكم في العقل
53	* الرجولة والتفكير السليم
57	* الرجولة سلوك
65	* الرجولة والضعف الإنساني
69	* الثقة بالنفس
77	* الكياسة
87	* الشجاعة
97	* التفاؤل
103	* الفطنة والذكاء
109	* كن رجلاً وحارب الفشل
117	* اهزم القلق
129	* الانتصار على الضغط النفسي
135	* اكبح جماح غضبك
139	* لا تأس على نفسك
143	* لا تهرب من حقائق الحياة
149	* انتصر على الخوف
151	* تغلب على عقدة النفسية
155	* استأصل الأفكار المزعجة
157	* الرجولة في نظر حواء
159	* صفات الرجولة الكاملة كما يراها حجة الإسلام أبو حامد الغزالي
175	* مراجع البحث
176	* الفهرست