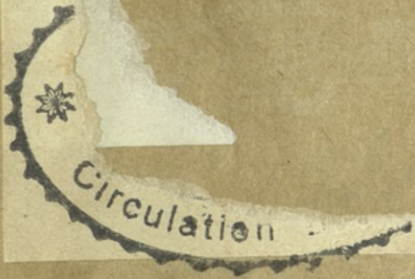


فلتر

الإحياء الذاتي



A circular stamp with a scalloped border, containing a small star symbol and the word "Circulation".

- ١ -

131.32

FG1A
C.1



المكتبة النفسية

الإحساء الذاتي

ترجمة

شكري محمد عياد

تأليف

بتر فلتشر

الناشر المصري

ص. ب. ٣٥٦ القاهرة

-٢-

الطبعة الأولى .. فبراير ١٩٤٧



جميع الحقوق محفوظة للناشر المصرى

ص . ب ٣٥٦ القاهرة

مقدمة

معظم هذا الكتيب يرمى إلى تمكين القارىء من أن يفهم ويقدر طريقة الإيحاء التي سأصفها في الفصل الأخير، وأن يحسن استخدام هذه الطريقة اليسيرة. وللعلاج بالإيحاء طرق كثيرة، كما أن في طبيعة الإيحاء نفسه نظريات عديدة. ولست أزعم أن نظرتي وحدها هي التي تستحق المعرفة، ولا أن الطريقة التي أوجزتها يمكن استخدامها في الحياة العملية، طريقة يستحيل الإتيان بأفضل منها. ولكنني واثق أن القارىء إذا تابع بحثي إلى نهايته أدرك لماذا تأتي الطريقة التي وصفتها بفائدة عملية، كما أعتقد في الوقت نفسه أنه سيجد مدخلا يبسط له طبيعة الإيحاء، ومن ثمة يمكنه من استخدامها عن ثقة في أموره الخاصة.

وكثيراً ما يستعمل الإيحاء استعمالاً ضاراً، شأنه في ذلك شأن كل تأثير نفسي آخر يتوقف نجاحه على تقبل الانفعالات له، أو أكثر مما يتوقف على تسليم العقل به. وقد حاولت في مواضع متفرقة من هذا الكتاب أن أبين الظروف الكامنة في نفوسنا، والتي قد تجعلنا فرائس للإيحاء الضار؛ ولعلني بذلك ساعدت بعض القراء على أن يزدادوا فهماً لأنفسهم وضبطاً لها.

وكثيراً ما شعرت وأنا أكتب بشيء من الصعوبة، مرجعه إلى محاولتي أن أشرح في كلمات قليلة أموراً تتصل بالنفس في مظهرها الكبير، مع أن بعض تلك المظاهر يتعذر شرحه شرحاً مفصلاً في حين هذه الرسالة.

ولهذا فقد يشعر بعض القراء - على الرغم من محاولتي توضيح الأسباب التي بنيت عليها أحكامي المختلفة - بأنهم في حاجة إلى مزيد من المعلومات، ليكون

أقدر على إدراك مضمون الأفكار التي عرضتها هنا .

ولعل هذا أمر لا يمكن تحاشيه . فالشخصية الإنسانية كل عامل ، ولا يمكن فهم جزء من نشاطها فهماً كاملاً إلا بالنظر إلى علاقة هذا الجزء بالكل . واستجابة النفس للاجتماع ليست إلا مظهراً واحداً من العمل النفسى ، فلا يمكن عزل هذا الموضوع وفهمه فهماً شاملاً بغض النظر عن غيره .

وعلى الرغم من ذلك ، فإن بعض الإدراك لما يحدث لنا حين تستثير خيالنا بعض الأفكار ذات القدرة الانفعالية ، قد يكون ذا نفع كبير للرجل أو للمرأة ، وإن كان حظهما من العلم بنفسيهما بعد ذلك ضئيلاً .

ولدى كل امرئ بالطبع فكرة عامة عن الأعمال النفسية . ولهذا فإنى آمل أن يكون لهذا الكتاب - على صغر حجمه - بعض الجدوى على حياة من يقرءونه . ولن يجدوا صعوبة فى متابعة الموضوع باستيعاب أكبر ، إن حفزهم هذا الكتاب على ذلك . ولئن لم يكن لكتابتى من أثر غير هذا ، كان فيما أرى جديراً بالعناء الذى بذل فيه ؟

المؤلف

الفصل الاول

ما الاحياء ؟

أذكر أني قرأت منذ سنوات ، نادرة عن شاب اسمه « وليم هنرى بسترز » كان موطنه بلدة ريفية نائية في إقليم « لنكولن » .

ولما غادر وليم المدرسة - وكان رفاقه يدعونه بل - اشتغل صدياً في مكتب شركة من شركات الإقليم . وكان فتي ذكياً نشيطاً ، فتقدم في عمله زمناً ، ولكن سير العمل على وتيرة واحدة ، وخلو البيئة مما يشوق ، بدأ يؤثران في أعصابه بعد أن مضى على عمله عامان .

وكان شديد الميل إلى المغامرات ، جامع الخيال ، فضايقته هذه الحياة المحدودة في دائرته الصغيرة .

وسولت له نفسه ذات يوم أن ينتهز فرصة سانحة فيسطو على خزانة شركة ويلحق بأول قطار مسافر إلى لندن ، وقد صح عزمه على أن يرحل إلى الخارج ويشق لنفسه طريقاً .

وسارت الأمور على ما يشتهي بل ، حتى وصل إلى العاصمة وشرع يبحث عن مسكن ، ثم حدث أمر غريب ، فبينما كان يسير على الشاطئ مغتبطاً بحريته التي وفق إليها أخيراً ، وقع بصره على جملة مطبوعة على حائط وقرأها فإذا هي :

Bill Posters will be Prosecuted (1)

(١) يمكن أن تعني هذه الجملة أحد شيئين : « لاصقوا الاعلانات بحاكون » (كما يكتب عندنا ممنوع لاصق الاعلانات) ، أو : « سيحاكم بل بسترز »

فتملك الفتى الأبق رعب مفاجيء ، وارتعدت أطرافه ودق قلبه شديدا ،
وأحس كأن أحداً صاح باسمه صياحا عاليا حتى يسمعه المارة جميعا . ولكنه
رجع إلى نفسه يناقشها ، وبعد برهة استرد هدوءه ، وعاود سيره

وما مضت عشر دقائق حتى رأى تنبيهاً آخر كالتنبيه السابق . Bill posters
will be Prosecuted فأصابه الخوف والانزعاج مرة أخرى ودعا نفسه أحق ،
وذكر نفسه بأن تشابه اسمه Bill posters مع الكلمتين المطبوعتين لا يعنى
شيئا على الإطلاق .

ولكن ذلك لم يغير من الأمر كثيرا ، فحينما حول خطاه كان يلقى بعد فترة
قصيرة أو طويلة هذه الرسالة الدامغة : Bill Posters will be Prosecuted
ولما مضت ساعتان لم يعد بل يستطيع احتمالا ، فتوجه إلى أحد مراكز الشرطة
وأعترف بجرمه وأسلم نفسه . ثم رد إلى بلده مخفورا . وأظنه أطلق سراحه بعد
أن أنذر ، وأعيد إلى عمله بعد مدة ، وقد غشيه شيء من الحزن ، ولكنه أفاد
- ولاشك - مزيداً من الحكمة .

رسالة إلى الوجدان :

هذه القصة مقدمة طيبة لموضوع الإيحاء والايحاء الذاتي .
فنحن نستعمل كلمة « الإيحاء » للدلالة على التأثير الذي تحدثه في سلوكنا
رسالة إلى النفس تعتمد قوتها على اتجاهها المباشر إلى وجداناتنا .
والإيحاء لا يكاد يتطلب شيئا من قوانا العاقلة . فهو لا يستثير النقد ولا الجدال ،
إذا أنه قضية مقررة ، صيغت بحيث نميل إلى قبولها بغير تفكير ، فنحن نستجيب
لها بطريقة تلقائية تامة ، لاتجاهها القوي إلى انفعالاتنا .

وأود هذه المناسبة أن أوضح للقارىء أنه لا يكاد يوجد فرق سيكولوجى بين الإيحاء والإيحاء الذئى . فهذا إيحاء نوحىه لأنفسنا، وذلك يأتينا من مصدر خارج أنفسنا .

ونجاح فن الاعلان الحديث يتوقف إلى حد كبير على تأثيرنا بالإيحاء . فأبرع الاعلانات يتجه إلى وجدان القارىء أكثر مما يتجه إلى ذكائه ، إلا إذا كان المنتج المقدم غالى الثمن بحيث لا ينتظر أن يشتريه أحد إلا بعد أن ينعم النظر في مزاياه وعيوبه .

أما إذا دُعيت إلى السوق سلعة رخيصة فالطريقة العادية للاعلان عنها هى طبع آلاف من إعلانات الحائط الكبيرة وعرضها فى أما كن تراها جماهير كبيرة من الناس ، وفى الوقت نفسه تنشر إعلانات فى ملايين النسخ من الجرائد والمجلات . ويقول كل إعلان حائط وكل إعلان صحيفة شيئاً واحداً لا يتغير . فيقول مثلاً :

« بنكو ينعشك »

وهذه الجملة إيحاء . فأنت - بوصفك فرداً من الجمهور - يقع بصرك عليها مئات المرات كل يوم ، وأنت لا تبحث عنها بالطبع ، ولا توجه إليها انتباهاً خاصاً . ولعلك لا تكاد تدرك أنك رأيتها وحفظتها . ولكن هذا الإيحاء « بأن بنكو ينعشك » يتكرر أسبوعاً بعد أسبوع ، وربما شهوراً متتالية ، فيسجل عقلك ما فيه من معنى مفيد .

ثم تستيقظ صباح ذات يوم فتحس شحوباً فى لوانك ، وتذكر أنك مضطرب الصحة حقاً منذ زمن . فتقول لنفسك « ليتنى اعرف شيئاً ينعشنى قليلاً ! » وسرعان ما تردد ذاكرتك مقطوعتها الصغيرة التى حفظتها عن غير وعى من

الاعلانات : « بنكو ينعشك . »

فيجيب وعيك : « طبعاً سينعشني ! كيف لم أفكر في بنكو من قبل ؟ الناس كلهم يقولون إنه شيء نافع ، ولا تلبث أن تشتري أول زجاجة من البنكو وتجرع منها جرعة كبيرة .

العقل لا يستعمل :

لاحظ أنك لم تستعمل عقلك إلى الآن . فجودة بنكو إنما هي فكرة أوحاها إليك نداء تذكرته اعتباطاً . وشعورك بأن الناس جميعاً يوصون باستعماله إنما هو نتيجة لبراعة المعلن في تنبيهك إلى إنتاجه مرات متعددة وبطرق مختلفة .

وقد تحاشى الاعلان أن يخبرك ماذا يصلح له بنكو ، ولم تعن أنت بالبحث عن سبب وعكسك ، فكان اعتلالك المبهم مساوياً للوعد المبهم الذي يبذله لك بنكو ، ولهذا ربطت بين الفكرتين .

ولو راجعت ماتعليه لعرفت أن بنكو عقار لا يصلح إلا لما يصيب ركب الحاديات من ألم ، أما اعتلالك فممنشؤه أنك تعشيت من جراد البحر (الجبيري) !

ولكن هذا لا يقدم في الامر ولا يؤخر ، لأن عقلك لم يستشر في قرار الشراء ، وإنما سيرتك انفعالاتك .

والواقع أنك اصبحت الآن مالكة لزجاجة بنكو ، وانك شربت منها جرعتك الأولى .

سنة ١٩٦١

وتفعل قوة الايحاء فعلها مرة اخرى ، فنقول نفسك : « إن البنكو الذي شربته سينعشك ، وتصدق فكرتك أنك ، وإذا بك وقد بدأ يخف قلقك على نفسك .

لقد كانت أفكارك مرتكزة على المرض حتى شربت البنكو ، فأصبحت ترتكز الآن على هذه الفكرة : « ستبدأ حالتى فى التحسن . » وطبيعى أن يستجيب جسمك لتغير حالتك النفسىة ، فيخف التوتر العاشىء عن القلق ، وسرعان ما تستطيع أن تقول لنفسك : « عجباً ! إننى أحس أنى أصبحت فعلاً فى حالة أخرى ! »

ولا عجب اذا عزمتم بعد ذلك على أن تحدث أصدقاهك بأن بنكو رائع المفعول !

لقد قادت وجدانك مرة ثانية بدلاً من عقلك ، وتحسنت حالتك ، لا لميزة عظيمة فى البنكو ، بل لأن جسمك وعقلك قد استجابا كلاهما لسلسلة من الإيحاءات تقوم كلها على النداء الأول : « بنكو ينعشك » .
حقيقة « الدواء » :

اتفق لى منذ سنوات أن عرفت مدير التوزيع لدواء مشهور يكثر الاعلان عنه ، وتباع منه كل عام ملايين الزجاجات .

سألت ذلك السيد ذات يوم ونحن نتحدث : « ما السر فى شيوع الدواء الذى نتجونه ؟ أى شىء فيه ينفع الناس ؟ »

فأجاب : « إن فيه مقويًا لطيف المفعول ، وإمكن الماء الذى يشربونه بعده هو الذى يحدث الاثر المطلوب ! »

لم يكن ذلك القول يحوى الحقيقة كلها ، فلا شك أن القوة الإيحاءية لما تذيعه الشركة من إعلانات مستمرة — هذه القوة الإيحاءية يرجع إليها أكبر الفضل فى تأثير الدواء الذى كان يبيعه صاحبه . . إنه كان يبيع زجاجات مملوءة «إيحاء» !

خمس قواعد :

من قصة بل بسترز ومن الوصف الذي أسلفته عن أثر الاعلان تتضح عمليا كل القواعد النفسية للايحاء .
وهذه القواعد تنطبق على كل غرض نريد أن نستخدم له هذه الطريقة في التأثير النفسى . وهى :

١ - الايحاء فكرة أو مثير نفسى يتجه اتجاهها مباشرة إلى وجداننا ، دون عقلنا .
٢ - نجاح الايحاء يتوقف على تقبل النفس له بلا نقد . يجب أن تصدق النفس ما يوحى اليها به .

٣ - لا تركز قوة الايحاء على نفس الشيء الموحى به ، بل على قوة الوجدان الذى يثيره ذلك الشيء . أو بعبارة أخرى يثير الايحاء الوجدانات ولا يخلقها فى الشخص الموحى اليه .

٤ - تعتمد قوة الايحاء - إلى حد ما - على انطباعه فى الذاكرة . ويساعد التكرار على طبع الايحاء ، حتى أن الايحاء الضعيف قد يصبح قويا إذا كرر .

٥ - يعمل الخيال دائما فى الايحاء . وتتوقف قدرة الايحاء على التأثير فى سلوكنا على قوة الخيال ، أكثر مما تتوقف على فاعلية الارادة .

وسنعالج هذه القواعد بتفصيل أكبر فى الفصول التالية .

دروسى من الفصل الاول

١ - يمكن تعريف الايحاء بأنه كل تجربة تستثير وجداناتنا أو انفعالاتنا استشارة مباشرة . ويمكن أن يكون كلمة أو جملة ، كما يمكن أن تكون الكلمة أو الجملة مكتوبة أو ملفوظة . ويمكن أن يكون شيئا نراه أو حادثا نصادفه .

٢ - ليست الاشياء الموحى بها ضعيفة بذاتها ولا قوية بذاتها ، بل إن استجاباتنا لها هي التي تكون ضعيفة أو قوية . إن قدرة الشيء الموحى به على التأثير في سلوكنا تتوقف على قوة الوجدان الذي يستثيره ذلك الشيء .

٣ - قد يكون الايحاء نافعاً أو ضاراً لنا . ويتوقف الأمر كله على كيفية توجيهنا لوجداناتنا وضبطنا لها باستعمال ذكائنا .

٤ - « الايحاء الذاتي » إحاء نحدثه لأنفسنا . وكل إحاء يجب أن يظفر بموافقتنا الانفعالية ، ويصير بذلك إحاء ذاتياً ، قبل أن يبدأ في التأثير في سلوكنا .

٥ - من التجارب المفيدة أن تلاحظ سلوكك يوماً أو يومين ، وتدون ما تلاحظه من أنواع الايحاء التي تستجيب لها أسرع استجابة . أى أنواع الوجدان تستثيرها هذه الايحاءات ؟ لماذا تدفعك هذه الوجدانات بالذات إلى العمل ، أسرع مما تدفعك سائر الوجدانات ؟ فإذا استطعت الوصول إلى جواب عن هذه الأسئلة فقد تعلمت عن الايحاء وعن نفسك أكثر مما تتعلم بكثير من القراءة .

الفصل الثاني

ما يفعله الايحاء

ليكون الايحاء مؤثراً يجب أن يتجه اتجاهها مباشراً إلى وجدان الشخص الموجه إليه هذا الايحاء .

فهذا الاعلان (Bill Posters will Be Prosecuted) ما كان ليثير الشعور بالاثم في نفس صراف هارب اسمه جون بلنجز ، إذ لا بد من شيء يجبر القارئ على عقد صلة بينه وبين الرسالة الموحى بها .

وإليك مثلاً إعلان البنكو . فلعلك ألفتة منذ سنوات ، ولكنه لا يفريك بشراء هذا الدواء حتى يتحرك شيء في داخل نفسك ، بدافع الرغبة في الاستعانة بشيء يحسن الصحة ، الرغبة في أن « تنعش نفسك » .

وهذا القول يصدق على سلوكنا جميعه . فالذي يبعث طاقتنا هو وجداناتنا أو انفعالاتنا . ونحن نستعمل عقولنا بالطبع ، ولما كنا نستعمله كما يستعمل سائق السيارة مصورة توضح الطرق ، فيعرف بها موقع الأرض ، ويختار الطريق الذي يسلكه ليصل إلى المكان الذي يريده . فإذا قررنا ذلك مستعينين بالعقل فوجداننا هو الذي يسير بنا إلى هناك .

وكلمة « دافع » تبرز هذه الحقيقة . فانها تعني « ما يدفع » ، ومن ثم نستطيع أن نقول عن البخار في الآلة إنه قوتها « الدافعة » ، وبهذا المعنى نفسه يمكننا القول إن فلانا من الناس كان يعمل « بدافع » سيء ، أو بوجدان سيء .

كائنات عاقلة ... إلى درجة ما .

يسرنا أن نقرر لأنفسنا في اغتباط أننا كائنات عاقلة ، وكذلك نحن ولا شك إلى درجة معينة .

فنحن نطبع عقلنا ونستعمله مسرورين طالما كان محبباً للطريق الذي تحفزنا وجداناتنا إلى السير فيه . أما إذا قال وجداننا بشيء وقال عقلنا بغيره ، فنحن نطبع وجداننا في تسع حالات من عشر .

وطبيعي ألا نحب الاعتراف بذلك ، ولذا فإن ما نعمله عادة هو أن نغير من حججنا العقلية لتتفق مع وجداننا ، ثم نقنع أنفسنا بأننا عملنا ما عملناه متبعين وحي عقلنا . وهذه ، الخطط ، النفسية يسهل اكتشافها في أصدقائنا أكثر مما يسهل اكتشافها في أنفسنا .

فاذا كنت تريد أن تقضى عطلتك على الشاطئ الجنوبي بينما يريد صديقك أن تصحبه في جولة بالقارة الأوربية ، فسوف تدرك على الفور أن صديقك يخترع شتى الحجج لاختياركما معا الرحلة التي يريد ، وما ذلك إلا لكي يحقق رغبته .

هذا بينما تكون أنت معتقداً كل الاعتقاد أنك تلزم موقفاً محايداً معقولا إلى الدرجة القصوى ، ولعلك تستاء من صديقك إذا جرؤ على أن يشير اليك من طرف خفي بأنك تجادل في الأمر لأنك تريد أن تنفذ مشيئتك

مشيئتنا تحكمنا ..

والحق أننا نحتاج عقلا بالغ القوة إذا كان على عقلنا أن يجعلنا نعمل ما لناشأ عمله ، فإن مشيئتنا ليست إلا مظهر وجداننا . ولكن العقل الناقص جداً يكفيننا

إذا كان وجداننا حافزاً لنا على انتهاج سبيل معين ، بل اننا في هذه الحالة الأخيرة لا نحتاج عقلاً ما .

ويفيدنا هنا مثل السابق ومصورة الطرق . فانت إذا لم تكن قاصداً مكاناً بعينه ، أو لم تكن واثقاً من الطريق الذي يوصلك إلى غرضك ، فانت تستشير مصورة العقل .

أما إذا كنت واثقاً من طريقك وراغباً في أن تسرع بالوصول إلى مكان معين فانك تفتح « ماسورة » الوجدان ، وتمضي في طريقك . وكلما اشتدت رغبتك في ذلك الشيء الذي ينتظرك عند نهاية رحلتك ، اشتدت سرعتك .

وهذا يفسر لنا أن الايحاء كثيراً ما يعظم أثره ، بقدر بعده عن العقل . فمثلاً هذه الجملة « بنسكو ينعشك » ، لا تعني في الحقيقة شيئاً . فأى شيء ، من زجاجة جعة الى لوزة خردل ، يمكن أن ينعشك ، بشرط أن تكون في حاجة الى ذلك النوع من الانعاش الذي يقدمه لك . أما اذا لم تكن في حاجة اليه فقد يؤذيك أذى شديداً .

ولكنك تميل — اذا اضطرب مزاجك — الى التأثير بذلك الوجدان السار ، وجدان الإنتعاش ، أكثر مما تميل الى الاقتراح المعقول بأن تدع الطبيب يبحث عن مصدر شكواك .

وهذا القول لا يعنى بالطبع أن الايحاء لا بد أن يكون غير معقول . فما أرمى اليه هو أنه سيفعل فعله على كل حال بشرط أن يمس وجدانك . فاذا اتفق أن خاطب عقلك في الوقت نفسه ، فذلك خير .

التقبل بلا نقد :

واعمل أحسن طريقة للتعبير عن هذه النقطة هي أن يقال ان نجاح الايحاء

يتوقف على استعدادك لتقبله بلا نقد . فإذا فحصته أو ناقشت نفسك بشأنه ،
فسرعان ما تبدأ في ملاحظة ما يكون في فكرته من عيوب ، وكلما فعلت ذلك ضعف
تحريك الإيحاء لوجدانك .

وقد لا يكون في الإيحاء - بالطبع - شيء من هذه العيوب ، فكلمة بحسبته زدت
شعوراً بصدقه ، وفي هذه الحالة يزداد نفعه كإيحاء . ومع ذلك فإن عملية التفكير
العقلي إذا بدأت لا بد أن تستمر حتى تتبدد شكوكك كلها ، قبل أن يكون لهذا
الإيحاء الذي تناقشه سلطانه الحقيقي عليك .

والقاعدة هي : إما ألا تبدأ في التفكير في الشيء الموحى به ، وإما أن تتم
تفكيرك كما تهوى قبل أن تستخدم ذلك الإيحاء كحافز انفعالي .

ومن أهم الأمور أن تكون على ذكر من هذه القاعدة حين تعمد إلى اتخاذ خطة
للإيحاء الذاتي . فأولئك الذين يستعينون بهذه الطريقة النفسية كثيراً ما يجدون
نتائجها مشببة . وذلك لأنهم يقبلون عليها ظانين أن في مقدورهم - بل طرائق
سلوكهم ، إذا هم صاغوا جملة تقريرية وجعلوا يكررونها لأنفسهم .

ضرورة الاقتناع :

فمثلاً ، قد يرى شاب أنه ينبغي له ترك التدخين ، ويعزم على استخدام الإيحاء
الذاتي ، ويبدأ يكرر لنفسه هذه الجملة « يمكنني ترك التدخين ، فما يمضي أسبوع
حتى يكون قد قالها مئات المرات ، ولكنه ما زال مفرطاً في التدخين كدأه .

وذلك طبيعي ، لأنه في صميم قلبه لا يريد أن يكف عن التدخين . ولعله يرى
أنه ينبغي له الكف عنه ، لأن فتاته تؤنبه ، ولكنه يعتقد بينه وبين نفسه أنه
يستمتع بهذه العادة ، وأدهى من ذلك أنه يعلم أنه حاول الإقلاع عنها ثلاث مرات
من قبل ، فما أفلح .

والنتيجة أنه مهما تأبر على تكرار كلماته ، فإن عقله لا ينى يفحص هذه القضية
« يمكننى ترك التدخين ، ، ويردها مكذبا . فما يرى الشاب أن ينبغى عمله ، وما
يشاء عمله ، ففكرتان متضادتان متعارضتان .

ويلزمه أن يخمد هذا الصراع وأن يكسب وجدانه - أو مشيئته - إلى جانب
الامتناع عن التدخين ، قبل أن ينجح أى إحياء فى تخليصه من سلطان العادة .
ويجب أن نتذكر فى هذا السياق أننا لا نكف لحظة عن الإحياء إلى أنفسنا .
فكلما ارتبط نشاط معين أو فكرة معينة بوجدان سار ، فإن نفوسنا تتحرك من
تلقاء أنفسنا لتسجل تصميمها على تكرار هذه الفكرة أو هذا النشاط متى
أمكن تكرارهما .

والواقع أن وجداناتنا هى أنفسنا إحياءات . فهى تشجعنا على أن نظل سائرين
فى اتجاهات معينة ، ونفعل أشياء بعينها لأننا نميل إليها ، ونتجنب أى فكرة أخرى
أو أى نشاط آخر لا يسرنا . وبعض هذه الوجدانات عميق راسخ ، حتى أن
أقوى الإحياءات الوقتية يعجز عن نبذها نبذاً طويلاً .

التغيرات الوقتية فى الوجدان :

فمثلاً ، حين عزم بل بسترز على أن يسرق درج سيده ، كان عليه أن يتغلب على
وجدانات الرضى بأمانته وحسن سمعته ، وهى وجدانات ظلت فى نفسه سنوات .
وقد أبعد عنه هذه الوجدانات مؤقتاً بأن أوحى لنفسه مراراً وتكراراً بما سيحدثه
من السرور حين يكون حراً ، وما سيصيبه من المتعة حين يرحل إلى الخارج ،
وما إلى ذلك .

ولكنه حين وصل إلى المدينة كفاه ذلك الإحياء الضئيل بالجرم والخطر ، فى
إعلان قرأه مصادفة ، لأن يوقظ القوة الكاملة فيما كمن من إحترامه لذاته ؛ فقد

ارتبط هذا الإيحاء بالإيحاءات الراضية على مدى العمر ، وبذلك حدد مسلكه .
وبالمثل ، ليس لإعلانات البنوك أية قيمة إيحائية طالما كان وجداننا الراسخ
بالارتياح الجثماني يوحى إلينا ذلك الإيحاء القوي : « إنني أمرؤ سليم ، ولا يمكن
أن تستحوذ علينا الفكرة الجديدة إلا حين تستثير وعكستنا شتى مخاوفنا .
ويجب ألا يعزب ذلك عن بالنا . فإذا أردنا أن نستخدم الإيحاء الذاتي لنحدث
في سلوكنا تغييراً ما ، فيجب أن نسأل أنفسنا أولاً : « ما الإيحاءات الذاتية التي
أعملها في العادة ؟ ما وجداناتي العميقة في الوقت الحاضر ؟ »
فهذه هي أعظم القوى الموحية في حياتنا . ومن العبث أن نتوقع تقويضها بأن
نكرر عبارة معينة بضع مرات .

شعار كويه :

ولنأخذ مثلاً معروفاً . لقد سمع الجميع عن العالم النفسي الفرنسي كويه ،
الذي أدخل في إنجلترا فكرة الإيحاء الذاتي . وقد اعتاد كويه أن يوصي تلاميذه
بأن يقولوا : « إنني أزداد تحسناً من جميع الوجوه في كل يوم . »

وهذه الفكرة تبدو فكرة لامعة ، ولكن من سوء الحظ أن كثيراً من أولئك
الذين يكررون هذه العبارة قد يكونون - على رغم ضيقهم بمرضهم - ممن تعودوا
اتخاذ المرض عذراً للتخلص من واجبات ثقيلة ، حتى إنهم ليحارون ماذا يعملون
لولا هذه العلة التي يشكون منها .

فهم - وإن جهلوا - لا يشاءون من صميم قلوبهم أن « يزدادوا تحسناً » ولعلمهم
يسرون بأن « يزدادوا سوءاً » ، في بعض المناسبات .

ولا فائدة لمثل هؤلاء المرضى من أن يكرروا عبارة كويه إلا إذا قرروا بينهم

وبين أنفسهم استعدادهم لمواجهة الخطر والمسئولية اللذين لا يمكن تجنبهما متى استردوا عافيتهم .

وهذا يقربنا من مسألة تجب معالجتها بشيء من الإطالة : وهي علاقة الإيحاء باحترام الذات . وهذا الموضوع يحتاج فصلاً قائماً برأسه .

دروس من الفصل التالي

١ - الوجدانات ، أو الانفعالات ، هي للانسان كالبخار للآلة . فهي مصدر الطاقة التي تعمل بها الأشياء .

٢ - الوجدان أعمق وأقوى من العقل . فنحن نستعمل العقل ليساعدنا على تعيين كيفية التعبير عن وجداننا ، ومكان التعبير عنه . أما إذا حاولنا أن نجعل عقلنا يخضع وجداننا أو يعارضها فان هذا الجهد يذهب - في العادة - هباء .

٣ - كل ماتستجيب له وجداناتنا استجابة قوية يمكن أن يدفعنا إلى العمل ، وإن عارض أوامر العقل .

٤ - أعظم ما يكون الإيحاء أثراً حين تتقبله عقولنا بلا نقد . لا يمكن الجمع بين النقد وبين القابلية للإيحاء .

٥ - لا يمكن أن نوحى إلى أنفسنا إيحاء ذا أثر إلا إذا استطعنا أن نجعل رغباتنا ووجداناتنا الراسخة موافقة للأفكار الجديدة التي نريد غرسها بالإيحاء .

٦ - من المهم أن نتذكر أننا ظللنا طوال حياتنا نوحى إلى أنفسنا عن بعض الأشياء - وقد لا ندرك أن طرائقنا العادية في التفكير هي جميعاً إيحاءات ، بل هي أقوى الإيحاءات .

٧ - ليس لنا أن نتوقع أن نحمل أنفسنا على إطاعة الإيحاءات الجديدة إذا كانت هذه الإيحاءات الجديدة على النقيض من إيحاءات أخرى رسخت جذورها وأصبحت معتقدات شخصية .

الفصل الثالث

الايحاء واحترام الذات

تتغير وجداناتنا مع تغير الظروف من لحظة إلى لحظة ومن ساعة إلى أخرى .
فبعض الأحداث يجعلنا سعداء ، وبعضها يسبب لنا الكآبة أو السخط ، وبعض
التجارب يلذنا ، وبعضها الآخر يخيفنا .

وهناك أشياء معينة اذا كان عاينا أن نعملها عملناها بلذة وشغف ، ثم يظهر
واجب آخر - قد لا يزيد صعوبة عن ذلك الذي نستمتع به - فإذا بنا
متدمرون حانقون .

والشائق في هذا الأمر أننا لانستجيب جميعاً للحادث الواحد بطريقة واحدة .
فما يكون عندك لحماً يكون عند غيرك سماً ، كما يقولون . والتجربة التي تهيب أحد
الناس مسعادة عظيمة قد تشقى غيره . فلم هذا الاختلاف ؟

النظرة إلى الذات :

إن كل شيء يتوقف على كيفية شعورنا بذاتنا . فهناك افعال مركزي يكمن
تحت كل الحالات العابرة التي تمر بها : ذلك هو نظرتنا إلى ذواتنا . فنظرتنا إلى
ذواتنا تؤثر في سلوكنا أكثر مما يؤثر فيه أي شيء آخر ، لأنها عبارة عن
النتيجة التي وصلنا إليها عن قيمة حياتنا ومعناها ، بعد كل التجارب التي مررنا
بها إلى الآن .

فبعضنا يرى في نفسه أنه ذكي ، أو شجاع ، أو قوى ، أو موفق ، أو فوق غيره

اجتماعياً ، أو أفضل من العادى من أى وجه آخر . وبعضنا الآخر يعتقد اعتقاداً راسخاً بضعفه وجبنه وكسله وقلة غناؤه ، أو بأنه دون بنى جنسه رجالاً أو نساء من أى وجه آخر .

ومن الناس من هم مقتنعون فيما بينهم وبين أنفسهم بأنهم غير صالحين ، ولكنهم يظنون ، لشتى الأسباب ، أنهم يجب ألا يعترفوا بذلك ، ومن ثم يدعون أنهم ممتازون ، بينما هم فى قرارة أنفسهم لا يؤمنون بذلك . ومن هذا الطراز عادة أولئك الذين يظهرون الكبر ، والعظمة ، والخيلاء ، وقد تقصر عن وصف ذكائهم السمكيات .

فهذا الوجدان المركزى الراسخ الذى يدور حول أنفسنا يمكن تحت التغيير الكثير فى أحوالنا النفسية ، وعليه يتوقف نوع الوجدانات التى تستثيرها فينا مختلف الأفسكار التى تعن لنا وشتى التجارب التى نمر بها ، وهو يعمل عمل إحياء عظيم القوة ، بل إنه أقوى الإحياءات عملاً ، فهو يلون سلوكنا ، ويحدد قراراتنا إلى درجة كبيرة .

والإحياءات الجديدة التى توجه إلينا ، أو التى نوحىها إلى أنفسنا ، لا يكون لها إلا أثر ضئيل إذا هى عارضت ذلك الوجدان المركزى . وعلى العكس من ذلك الإحياءات التى يمكن ربطها بهذا الوجدان ، فإنها تصبح قوية الفعل جداً ، لأنها تستمد من طاقته العظيمة .

وجدانك الرئيس :

ينبغى أن نجتهد لاكتشاف الوجدان الرئيسى فى حياتنا قبل أن نحاول الإحياء إلى أنفسنا لأى غرض كان . وينبغى أن نسأل أنفسنا فى غير موارد عن رأينا

في أنفسنا ، وكيف نقارن بين أنفسنا وبين غيرنا من الناس ، وما الدافع الذي يستثيرنا إلى النشاط بأكثر سرعة وأعظم سهولة .
فإذا استطعنا أن نكتشف ذلك أمكننا أن نبتكر إيجاعات تنال إستجابتنا السريعة ، لأننا نستطيع عندئذ أن نصوغها بطريقة تجعلها صدى لأعمق وجداناتنا ، وبذلك نجعل طاقاتنا جميعاً في عوننا .

ونستطيع أن نعمل هذا وإن كان الإيجاء الذي نريد أن نوحيه إلى أنفسنا يبدو لأول وهلة مناقضاً لمشيئتنا الواقعية . وهذا ممكن للسبب الذي أسلفته ، وهو أن وجداناتنا لا تحرك المنطق . فنحن نستطيع أن نجعل أنفسنا - أو يجعلنا غيرنا - نعمل أشياء يشور عليها عقلنا ، بشرط أن نجد سبيلاً إلى الروغان من ملكاتنا الناقدة .

وهذا - بطبيعة الحال - شيء فيه فن ، وهو فن برع فيه المختصون بالنشر والدعاية ، فهم يعرفون كيف يخاطبون وجداناتنا الرئيسية حتى نندفع إلى عمل أشياء غريبة تماماً عن طبيعتنا الحقيقية ، بل مناقضة لمصالحنا الكبرى .

قوة الإيجاء البارع -

ففي زمن الحرب مثلاً تستعمل كل دولة قوة الصحافة والاذاعة وسائر ضروب النشر لاقتناع مواطنيها بعدالة قضيتها . وهي تخاطب انفعالات الشعب بمختلف الوسائل الخفية ، فيبلغ من أثر ذلك أن يكونوا على أهبة للموت في سبيل بلادهم .
والحق أن المضحك المبكي في الدعاية الحربية هو أنها تدفع الناس إلى بذل أرواحهم بأن تشير فيهم حب البقاء

وشبيه بذلك ما يحدث في وقت الانتخاب . السننا كلنا نعلم كيف يستثير الخطيب البارع حماسنا في اجتماع شعبي ، فنصدر - متحمسين - قراراً إجماعياً ، حتى إذا

عدنا إلى بيوتنا وراجعنا الأمر تبين لنا أننا لا نوافق الخطيب على الإطلاق ؟
وإذا كنا حكما فنحن نحرص بالطبع على كشف محاولات غيرنا أن يتوصلوا
إلى إقناعنا باللعب على وجداناتنا هكذا ، ولكنه ما من داع لأن نحجم عن
هذه الطريقة لنحدث تحسناً في حياتنا .

وهذا أمر يسهل عمله متى اكتشفنا وجداننا الرئيسي . فما علينا حينئذ إلا أن
نوحى إلى أنفسنا بحيث يستثير الإيحاء هذا الوجدان ، موجهها إياه إلى ما نرغب
أن نشجع أنفسنا على عمله .

مثل من نادرة مدرسية -

وتتضح لنا هذه الطريقة من القصة التالية . قرر والد صبي عنيد حرون أن
يرسله إلى مدرسة ترعى أمثاله من الصبية ، لأن ناظرها كان عالماً نفسياً .

أخذ الصبي إلى المدرسة ليراه الناظر . فلم يبدأ هذا في الحديث معه حتى أخرج
الآب من الحجرة ثم التفت إلى الصبي وقال له -

- لعلك جئت لتدخل المدرسة ؟

فرد الطفل وقد دفع ذقنه إلى أعلى -

- كلا . أنا لا أريد أن أدخل هذه المدرسة ، وإذا تركني أب هنا
فسوف أهرب !

فأجاب الناظر بهدوء -

- فهمت . إذا كان الأمر كذلك فلا حاجة بك أن تأتي إلى هذه المدرسة ،
بل إنى سأنهاى أباك عن تركك ، لأننا لا نستطيع أن نسمح لك بالبقاء في
هذه الأحوال .

فسأل الصبي :

- ولو قال أبى إننى يجب أن أبقى ؟

- أجل .

- وماذا لو قلت إننى سأفعل ما يأمرنى به أبى ؟

فأجاب الناظر مبتسماً :

- يا ولدى ، لن أسمح ببقائك وإن قلت ذلك . إننا لن نقبل بأية حالة أن يأتى صبي إلى هنا على الرغم منه .

- أتعنى أنك لن تسمح لى بالمجيء ؟

- بلا شك .

- ولكننى أريد المجيء إننى أريد ذلك حقاً إتنى ألح فى ذلك .

- إذن تأتى يا بنى .

وهكذا أوحى الناظر إلى الصبي العنيد - فى مهارة عظيمة - أنه بحاجة إلى الإصرار على رغبته فى الذهاب إلى هذه المدرسة لكي يتمكن من الذهاب إليها . فحول الطاقة التى فى خصلة الصبي الرئيسية (العناد) إلى طريق البناء ، بأن خلع قيمة انفعالية إيجابية على إيماء يبدو - للنظرة العجلى - مناقضاً لرغبة الصبي .

خطة لنفسك :

وكثيراً ما يمكننا أن نستخدم هذه الخطة ، وننجح فى استخدامها ، حين نوحى إلى أنفسنا .

أخبرنى طبيب من أصدقائى أنه حاول الإقلاع عن التدخين منذ سنوات فلم

يفلح في ذلك ، حتى اختير ذات يوم مشرفاً على مستشفى ، واضطر أن يفرض على مرءوسيه ألا يدخنوا أثناء العمل ، وساءه أن يصدر هذا الأمر إذ شعر بأه سيلاقي من العسر في تنفيذه فوق ما سيلاقيه أى امرئ سواه ، واركسه كان لزاماً عليه أن يفعل ذلك .

وعندئذ ذهب صديق إلى غرفته وأعد لنفسه إبحاء . فعزم على أن يجعل تحرره من رغبة التدخين شاهداً على صلاحيته للحكم ، وهو يعلم أن وجدان الزعامة كان خاصته الرئيسية .

وإذا برغبته في التدخين تزايله بعد أسبوع ، ثم لا تعود إليه قط !

دروس من الفصل الثالث

١ - كيفية شعورنا بالحوادث الخارجية ، واستجابتنا لها ، تتوقف على كيفية شعورنا بأنفسنا .

٢ - شعورنا العادى بأنفسنا ، أو وجداننا العادى عن أنفسنا ، هو نتيجة للمعتقدات التي تكونت فينا على مدى السنين عن معنى شخصيتنا وقيمتها . وعلى هذا الوجدان عن النفس نبني احترام الذات .

٣ - رأينا في أنفسنا هو أقوى إبحاء . فهو يؤثر في سلوكنا جميعه . وإذا كان رأينا في أنفسنا خاطئاً انعكس هذا الخطأ على سلوكنا كله فتصبح حياتنا جهداً واحداً متصللاً للظهور بمظهر يختلف عن حقيقتنا .

٤ - ما من إبحاء يوحيه إلينا غيرنا أو نوحيه إلى أنفسنا يبلغ من قوته أن يغير عاداتنا في السلوك ، إذا لم يوضع هذا الإبحاء بحيث يضيف شيئاً إلى وجدانات ارضاء الذات عندنا .

٥ — وعلى العكس : أى ايجاء - ولو كان ضاراً - يؤثر فينا تأثيراً عظيماً اذا
أمكن أن نقنع بأن ارضاء ذاتنا ، أو بأن اعتبارنا ، سوف يزيد باطاعة
هذا الاجاء .

٦ — ينبغي اذن أن نكتشف وجداننا المركزى عن أنفسنا ، قبل أن
نصنع لأنفسنا ايجاء ، وبذلك نصوغ ايجاءاتنا بحيث تستمد من طاقة ذلك
الوجدان .



الفصل الرابع

الايحاء والاجسام

إذا حرقت اصبعك شعرت بالألم . فالايحاء تجربة جسمية ، أما الألم فتجربة نفسية . ونحن جميعاً نقول في هذه الحالات : انى أحس في اصبعى ألماً ، وذلك لأننا تعلمنا بالخبرة الطويلة أن نربط بين الاحساسات المختلفة التي ترسلها أعصابنا الى المخ وبين العضو الذى تصدر منه . وعلى الرغم من ذلك فان النفس هى صاحبة الاحساس .

ولو حقن أعلى الذراع - حيث يتصل عصب الاصبع بالمخ - بمقدار قليل من مخدر كالكوكايين ، ما شعرنا بألم فى ذلك الاصبع ، وان عرضناه للهب حتى احترق وصار هشياً .

فالنفس والجسم جزءان من كل واحد ، أو مظهران لكل واحد ، ذلك الكل هو الجهاز العضوى الحى . وقليل أن يقال إن الجسم يمكن أن يؤثر فى العقل ، فالحقيقة أنه يؤثر فى العقل دائماً . فحالة هضمنا تؤثر فى حالتنا النفسية . والصحة الجسمية تنعكس فى وجدانات الحماس والاقبال على الأشياء . وكلها كبرت طاقتنا الجسمية زادت نفوسنا يقظة وتوثباً .

نماذج من الايحاء :

ونفوسنا تؤثر فى أجسامنا بهذه الطريقة عينها . فننظر شخص يتشاءب يجعلنا زيد أن نتشاءب نحن أيضاً . وصوت طابور عسكرى سائر يجعل الدم يتنزى فى عروقنا . والتفكير فى أكل حشرة يجعل أكثر الناس عرضة لأن يتقايشوا .

وهذه الأفكار أكثرها إحصاءات تافهة وقتية إلى درجة ما ، وآثارها قصيرة الأمد
ولكنها تظل قوية جداً مدة بقائها ، ويتأثر بها كل جزء من الجهاز الجسمي .
وقد يغشى عليك مثلاً إذا رأيت دماً . فمتغير حركة قلبك ورتتيك ، وتوافق
أعضائك الهضمية ، وإفراز غدوك جميعها - يتغير ذلك كله تغيراً عميقاً مفاجئاً ،
ويتأثر مخك بهذا الحادث حتى تفقد الوعي فقداناً تاماً بضع لحظات .

وحين يدرك المرء ما يمكن أن تحدثه فكرة صغيرة كهذه (منظر الدم) من
تغيير في عمل أجسامنا ، لا يصعب عليه أن يفهم مدى تأثير الأفكار أو الإحصاءات
التي أصبحت جزءاً من تفكيرنا العادي ، جزءاً له حظ من الدوام .

الموت بالاحياء ؟

ولأضرب لذلك مثلاً . لقيت منذ زمن سيدة جميلة تناهز الثلاثين من العمر ،
كانت ترعاها طوال حياتها أم شديدة الشغف بها ، وقد تعودت هذه الفتاة منذ
طفولتها الباكورة أن تقول لأُمها : « يا أمي الحبيبة ، إنني لا أستطيع العيش بغيرك ،
وكانت الأم قد ماتت قبل أن ألتقي هذه السيدة الشابة بسنة أشهر . وكانت
الابنة تسير هي الأخرى في طريق الموت قدما ، وإن لم يكن بجسمها داء ، فقد
فترت شهيتها ، وضعف تنفسها ، وخفت نبضات قلبها ، وفقدت كل رغبة في
الحياة ، وازدادت على الأيام ضعفاً وهوداً .

لقد كان جسمها يستجيب طائعا للإحصاء الذي ظلت توحيه دائماً ، بأن الحياة
لا تستحق أن تحيي بغير أمها . واني لعلى يقين من أنها لو لم تبصر بما يحدث لها ،
وتشجع على تغيير رأيها فيما يدخره لها المستقبل ، لما ماتت بعد بضعة أشهر .

النتائج السيئة لأفكار الآبوين :

وكثير من الناس يعانون النتائج السيئة التي تنجم عن إحصاءات معتادة من هذا

النوع ، بلا جريرة منهم . أولئك هم أنجال الآباء ذوى الطموح ، أو الأمهات
المسرفات فى رعاية أبنائهن ، المفرطات فى التسامح معهم ، اللاتى يبالغن فى التعبير
عن مشاعرهن .

فهؤلاء الآباء يعاملون أبناءهم منذ سنينهم الأولى معاملة تدخل فى روعهم أن أقل
وعكس تصليبيهم هى مرض وخيم ، وتضخم كل مجازفة صغيرة حتى تصيرها خطراً
مروعا ، وتجعل الأخطاء والعثرات الهينة - بالتوجع والتضجر - مصائب فظيعة .

وكانت نتيجة هذه الرعاية الدائمة أنهم شبوا وقد استقر فى نفوسهم أنهم
ضعاف أو ناقصون . وهم لا يستطيعون أن ينتزعوا تفكيرهم من أنفسهم لأنهم
حولوا كل هذه الإيحاءات السخيفة الصادرة عن آباءهم إلى إيحاءات ذاتية ،
يكررونها دائماً شبه راغمين .

ثم كان لهذه الإيحاءات آثار جسمية ، فأضعفت الجهاز كله ، واستنزفت طاقاته ،
حتى كاد يصبح من الضعف بحيث يظنه صاحبه .

تجربة سهلة :

ومن الطريف أن نلاحظ بهذه المناسبة أنه ما من عضو داخلى بالجسم يمكنه
أن يعمل عملاً منتظماً منتجاً طالماً نحن نفكر فيه . وتستطيع أن تثبت ذلك
بتجربة يسيرة أو تجربتين يسيرتين .

اجلس فى كرسيك ، وتعهد أن تفكر فى نفسك مدة خمس دقائق . فسرعان
ما تغير من سرعته وانظمته ، ولا يمضى وقت طويل حتى تحس تعباً شديداً
وقلقاً شاملاً .

أو انتبه لحظة لسرعة نبضك ، فسوف يبدأ قلبك يدق بين ضلوعك دقاً
شديداً غريباً .

و كذلك الشأن في نشاطك الباطني كله ، فلا شيء يفسد الهضم كأنشغال النفس به ، أو اختيار ألوان الطعام رعاية له . بل إن الأطباء أنفسهم ينبغي أن يحاذروا حين يلزمون مرضاهم ، مدة من الزمن ، بألوان خاصة من الطعام ، وإلا فإن اهتمام المريض بطعامه يغير من توافق أجهزته الباطنية حتى ليخالجه الخوف من العودة إلى الطعام العادي ، حين يكون في إمكانه أن يفعل ذلك .

و كثيراً ما يكون المرض الشائع المسمى « عسر الهضم العصبي » ناشئاً عن اهتمام المريض فترة طويلة من الزمن بحالة هضمه ، فقد ظل يوحى إلى نفسه زمناً طويلاً بضعف هضمه ، حتى فقدت معدته السليمة كل ما لها من قوة .

ومن الميسور أن تملأ كتاباً ضخماً بالأمثلة والشواهد على ما يصيب الجسم من أضرار كثيرة ، تسببها النفس بهذه الطريقة ، حين تسرف في العناية بالذات إسرافاً غير حميد . بل إنني عرفت حالات أثير فيها اعتياد الملابس القاتمة السكينية ، فأدخل الانقباض في نفس لابسها ، وصبغ مزاجه كله بصبغة النفور من البشر .

كيف تستخدم هذه القوة :

لقد أطلت في هذا الموضوع بعض الإطالة ، لأنني أريد أن يدرك القارئ مدى ما يمكن أن يبلغه الإيحاء من قدرة على تعديل وجداناتنا وسلوكنا العام ، بل على التأثير في حالتنا الجسمية كلها .

وأقوى الإيحاءات أثراً في حياتنا هي كما قلت تلك التي ألفناها حتى أننا لانظرها إيحاءات على الإطلاق ، بل نسلم بها على أنها عادات طبيعية في التفكير ، ولذا لا يمكن تغييرها .

فاذا أردت أن تستخدم الإيحاء في حياتك الخاصة فابدأ بأن ترفض الاعتراف

بأن شيئاً ما في فكرك عن نفسك أو عن العالم المحيط بك «طبيعي تماماً»،
ولا تسلم بشيء من معتقداتك الشخصية، مهما بدا لك أمراً ثابتاً.

فقليل من أفكارنا ما هو «طبيعي»، وقليل من مزاجنا أو استعدادنا ما هو
«فطري»، بل إن أكثرها قد تكون من استجابتنا ونحن أطفال لشتى الإيحاءات
القوية التي كنا نصدقها قبل أن نشب وتكون لنا أحكامنا الخاصة، وإنا نقادرون
على مراجعة هذه الأفكار، وتعديل نظرتنا وسلوكنا تعديلاً كبيراً، متى أدركنا
أن القدرة على ذلك كامنة فينا، وقابلة لأن تنمى.

إنا لقادرون على أن نكتسب طرائق جديدة في التفكير والوجدان، كما
اكتسبنا الطرائق القديمة؛ ولكننا لانستطيع أن نبدأ ذلك إلا إذا أدركنا أن
الطرائق القديمة هي آثار الإيحاءات سابقة، وليست خصالاً طبيعية فطرية
لا طاقة لنا بتحسينها.

دروس من الفصل الرابع

١ - إن نفوسنا وأجسامنا أجزاء من كل واحد. وجميع وجداناتنا تؤثر في
أجسامنا على نحو من الأنحاء، وحالة أجسامنا تؤثر في وجداناتنا.

٢ - الإيحاءات النفسية بالضعف أو سوء الصحة أو الإشفاق على الذات تؤدي
إلى إضعاف الجسم وتهديه. وإيحاءات الخوف تؤدي إلى إخلال عمل الأعضاء
الداخلية.

٣ - كثير من هذه الإيحاءات التي قد تتكون منها نظرتنا الراسخة إلى
أنفسنا، ناشئة عن أفكار خاطئة غرست في نفوسنا أثناء الطفولة.

٤ - نظن خطأ أن هذه الأفكار فطرية ، وما ذلك الا لأننا تعودناها زمننا
طويلا .

٥ - إذا أردنا أن نغير طرائقنا في السلوك فينبغي ألا نسلم بأن شيئا من طرائق
تفكيرنا ووجداننا طبيعي ، أو محتوم . فإننا نستطيع أن نغير هذه الأفكار
إذا أردنا ذلك حقا .

الفصل الخامس

الايحاء والخيال

عرفت ، الايحاء ، في أول هذا الكتاب بأنه رسالة الى النفس تؤثر في سلوكنا بانجائها المباشر الى وجداننا . ويلزم بالطبع أن تكون هذه الرسالة في شكل كلمات مكتوبة أو منطوقة .

فأفكارنا الخاصة - كما رأينا - لها تأثير إيحائي قوى ، ومثاها الأحداث التي تجرى في الحياة من حولنا ، وكذلك قد يكون لتأثير غيرنا من الناس علينا نفس القوة .

لاحظ ، مثلاً ، سلوك الجماعات غير المنتظمة ، التي تتحرك ، حركة رجل واحد ، (فيفعل كل ما يفعله الآخرون) في لحظات الذعر أو الانفعال الشديد . وقد بينت في الفصول الثلاثة السابقة بعض الطرق التي تؤثر بها شتى الايحاءات على أجسامنا ونفوسنا ، ونبهت الى بعض الآثار القوية التي تكون لو وجداناتنا الراسخة .

ولعل القارئ قد لاحظ أنه حينما استعملت كلمة ، ايحاء ، كان يمكنني في الغالب أن استعمل كلمة ، الخيال ، ، والحق أن قولك ان شيئاً ما يخاطب وجداناتنا هو نظير قولك ان هذا الشيء يثير خيالنا .

أعمل ففكر مرة أخرى في قصة بل يسترن ، انه اضطرب لمراى الاعلان ، لأن ذلك الاعلان أثار كل الصور الذهنية المؤلمة المرتبطة بفكرة الاتهام .

واستجابتنا نحن لاعلان البنسكو ، حدثت حين لذ لنا ونحن في وعكستنا الوقية
أن تتخيل أنفسنا في كامل عافيتنا مرة أخرى .

ووجدانا المركزي عن أنفسنا ، سواء اكان شعوراً بالتفوق أو النقص ، أو
بالذكاء أو الغباء ، أو بأى شيء آخر — هذا الوجدان يتوقف على ما تتخيله من
رأى الناس فينا .

وخجلنا وعصبيتنا في المواقف الشاذة هما في الغالب نتيجة لانشغالنا السابق
بما يمكن أن يبدو للناس منا — وما ذلك أيضا الا معنى من قولنا ان خيالنا قد
نشط نشاطاً عظيماً قبل الأوان ، فجعل يرينا صوراً من أنفسنا يبدو فيها الارتباك
والخفق والقلق .

وقد عالجتنا في الفصل السابق بعض الآثار الجسمية التي تحدثها الايحاءات
الراسخة ، وهناك أيضا كان يصح القول بأن أجسامنا تميل الى أن تصبح على
نحو ما تتخيلها .

تنقيح التعريف :

أما أنا فأجد أن مسألة الايحاء والايحاء الذاتي تسهل كلها اذا نظرنا اليها
على أنها جزء من نشاط خيالنا . ولهذا أريد أن نعدل تعريفنا فيصبح على
هذه الصورة .

الايحاء رسالة الى النفس تؤثر في سلوكنا باستدعائها المباشر لخيالنا .

وأرجو أن تفكر في الايحاء، منذ الآن، طبقاً لهذا التعريف. فلن تقصر مساعدته
لك على إفهامك السبب في كون بعض الأفكار ذات تأثير إيجابي قوي على حين أن
بعضها الآخر خلو من هذا التأثير، بل انه سيفيدك كذلك فائدة عظيمة بتهـ

أقدم إليك في الفصول التالية بعض التوجيهات التي تساعد على استخدام الإيحاء
لاصلاح النفس .

على أنه يلزم قبل الدخول في ذلك ، أن أتكلم عن الخيال كلاماً يفي بحاجة
القارئ إلى معرفة نشاطه في حالته الخاصة .

كيف يعمل الخيال -

لو سألت كثيراً من الناس لقالوا إنهم ليس لديهم خيال على الإطلاق ، فهم
مغتبطون بكونهم أناساً عمليين لا يستسلمون إلى الأوهام والأفكار الهوائية ،
وهم مخطئون ، لأن الكائن البشري لا يكاد يأتي عملاً من الأعمال بغير أن يستخدم
خياله أول شيء .

فإذا أردت مثلاً أن ترحح كرسيًا أو ترفع كوباً إلى شفئك فان العمل
الذي تعمله يعقب الصورة الذهنية التي ترسمها لنفسك وأنت تفعل هذا الفعل .
ونحن في العادة لا نلاحظ أنفسنا حين نستخدم الخيال على هذا النحو ،
كما نستخدم آلة مضبوطة ؛ ولكننا لو عطينا بمراقبة تفكيرنا بضع لحظات ثبتت
لنا على الفور أننا نتصرف دائماً طوعاً للصور التي رسمناها في خيالنا أولاً .

وإنما يعنى الناس حين يرون من الخيال أنهم لا يستعملون خيالهم عامدين ،
كوسيلة لخلق طاقة وحافز لنشاطهم المستقبل ، فهم أدنى إلى أن يأخذوا الحياة كما
تأتيهم ، معتمدين على وحي اللحظة في توجيه سلوكهم .

وهم الخاسرون في ذلك طبعاً . فالخيال يمكن استعماله كما يستعمل الملاح المنظار
المقرب ، ليتنبأ بما ينتظر حدوثه في المستقبل . ويستعد له ، ولا حاجة بنا إلى
القول إننا لا نستطيع باستخدام خيالنا أن نغير كثيراً من شكل الحوادث القادمة ،
ولكننا نستطيع أن نسبق فنحدد إلى درجة كبيرة كيفية استجابتنا للحوادث
حين نلقاها . وهذا ولا شك نصف المعركة .

تخيل المستقبل:

ولنفترض مثلاً أنى اضطررت الى أن أحضر بعد أسبوع حفلاً عاماً أخطب فيه. وإذا كنت مدركاً أنى لست بالخطيب البارع فأنا أجنح أولاً إلى إطلاق العنان لخيالى يدور حول هذه الفكرة، وهى أنى سأبدو أمام الناس أحق شديد الغفلة.

وإنى لا تمثل جمعاً كبيراً من الناس ينتظرون سماع خطبى، وإنى لا سمعهم يتهامون عاتبين مظهرى، مبدين أوجهاً من النقد على ماسوف أقوله. ثم أتخيل نفسى وقد نهضت على قدمى، وأوصالى كلها ترتعد، ونفسى يسودها الذعر الشديد. وأرانى أفقد مذكراتى ثم أنسى ما عزمت على قوله. وبذلك أقنع نفسى بأن الأمر كله سيلون خيبة مروعة.

على أنه ما من شىء فى العالم يضطرنى إلى أن أطلق أفكارى فى هذا النهج المحزن، فقد أستطيع الاعتراف بأنى لست خطيباً ممتازاً، وأدرك مع ذلك أن الذين دعونى إلى مخاطبة هذا الجمع ما فعلوا ذلك إلا وهم راغبون فى نيل معاوتى المتواضعة، على الرغم من علمهم بقدرتى المحدودة.

وأستطيع أن أتخيل سامعياً كراماً مرحبين، بنفس السهولة التى أتخيلهم بها أفضالاً عيابين، وأستطيع أن إخال نفسى باذلاً ما أستطيع، وأستطيع، إذا أردت، أن أستخدم صورى الذهنية استخداماً إنشائياً، بتلك السهولة التى أستعملها بها استخداماً هدمياً.

ولعل اختيار أحد هذين السيلين يتوقف آخر الأمر على ميلى إلى التفكير فى نفسى، أو إلى التفكير فى مصالح من سأخاطبهم. وعلى كلتا الحالتين، فسلسكى

الفعلى يوم محنتى ، والمظهر الذى سأبدو به ، يتوقعان الى حد كبير على الطريقة
التي استعملت بها خيالى .

إننا نميل دائماً الى أن نتصرف طوعاً لوجداناتنا ، كما أشرت من قبل . فنحن
باستعمال خيالاتنا نعد المجرى الذى ستندفع فيه وجداناتنا اذا حانت لحظة العمل .
ومن ثم فحسن استخدام الخيال يهيئ لنا أن نغير فى سلوكنا المستقبل اعظم تغيير ،
مهما كان نوع الحادثة التى نتوقع أن نشهدها .

اكتسب الرزانة :

أعرف رجلاً اشتهر بالركانة وحضور الذهن . وقد أخبرنى مرة أنه حين كان
غلاماً صغيراً سمع والديه يتحدثان عن إفلات أبيه من حادث جلل ، بامتلاكه
زمام أفكاره ، فعزم الصبي منذ ذلك الحين على اكتساب هذا الفن :

فكان كلما سمع الناس يذكرون الحوادث والمفاجآت ، تمثل نفسه هادئاً معتمداً
على ذاته ، حتى أصبحت رباطة الجأش جبلة فيه ، فهى تصدر عنه الآن بغير
تفكير ، وإن رؤية أى شىء من قبيل المفاجأة لتبتعث كل مالمديه من قوى ضبط
النفوس كما يكون لها عند بعض الناس عكس ذلك التأثير ، لأنهم يستعملون
خيالهم بعكس تلك الطريقة .

ويخبرنا الباحثون عن عمل الخيال بأنه يمكن أن يستعمل بطريقتين متميزتين ،
فأما أن يعدنا للنشاط ، أو يمكننا من نيل اللذة بغير أن نتغمر فى النشاط .

حياة التوهم :

وإذا كنا جميعاً نجد شيئاً من اللذة فى إطلاق خيالاتنا ، فاننا نميل

حين نكبر إلى الاستمرار في استخدامها لأغراض التوهم ، كما كنا نفعل
ونحن صغار .

فنحن نحلم يقظانين ، ونبنى قصوراً في الهواء ، وإذا كنا نريد أن نلتصق عذراً
للتخلي عن المشاركة في الحياة مشاركة نشيطة فعالة ، فنحن نألف التمتع بهذه
الأوهام الهوائية ، حتى تصبح اللذة التي نناهلها منها كالحلوة الصناعية ، بدلا
من الواقع .

وإننا جميعاً لنعرف دعوى الفن أو الموسيقى الذي يريدنا على أن نؤمن له بأنه
عبقري ، ويظن في نفسه ذلك بلا ريب ، حتى إذا دخل في الأمور العملية ،
كعزف لحن أو رسم صورة ، ظهر أنه مبتدئ ولا شك .

فمثل هذا المرء يستعمل خياله ، واللذة التي يهبها الخيال ، بديلاً من الجهد
المنشئ ، وذلك ضار خطر ، وإذا بولغ فيه جعل المرء عصبي المزاج ، لأنه يميل
عندئذ إلى المزج بين خيالاته وبين الواقع . وتصبح لعبة « فلتتصور ، شيئاً
واقعياً عند الحالم ، حتى تحل محل اهتمامه بالحياة الراهنة ، التي يلزم على المرء
أن يواجه عقابها وصعابها وهزائمها ويتغلب عليها في شجاعة بالعمل المتصل
والعزيمة الصادقة .

النهج السليم :

والنهج السليم في استعمال الخيال هو عكس ذلك . ومؤداه السماح لهذه الملوك
الرائعة بأن توظف اهتمامنا بالأشياء التي ننوي عملها حقاً .

إننا نبنى قصوراً في الهواء ، لكننا نبنيها بحجم ومادة نستطيع أن نجد هماً
مائلين في الحياة المحيطة بنا . فأحلام اليقظة لا تشبعنا إذا كانت بديلاً من النشاط

وانما نستعملها لتحفزنا وتلهمنا بالنشاط . فجدواها اذن هي أن تحضاً نيران
مطاعتنا ، وتمد أجسامنا ونفوسنا بالقوة على مواجهة ما نستقبله من مهام ، وتلهمنا
الشجاعة والمثارة على اتمامها .

أهنك قاعدة سهلة نستطيع بها أن نفرق بين هذين النوعين من الخيال
في حياتنا ؟

أجل ، هنالك هذه القاعدة . هي الاختبار الذي أشرت اليه منذ لحظات .
فاذا كنا نجد أننا نحصل اللذة من التخيل ، لا من عمل ماسبق لنا تخيله ،
فانا نكون عندئذ قد أخطأنا قصد السبيل ، ويذنبى لنا أن نغير أساليبنا مسرعين .
فليس عالم الأحلام مكاناً صالحاً لأن يعيش فيه الرجل الراشد او المرأة
الراشدة .

دروس من الفصل الخامس

- ١ - الاتجاهات هي في الحقيقة أفكار تنب خيالنا . وعمل خيالنا هو الذي يحدد
ما نتخذه من سلوك في جميع الظروف .
- ٢ - وجداناتنا المركزية عن أنفسنا هي نتائج لما نتخيله في أنفسنا من صفات ،
ولما نحسب أن غيرنا يراه فينا .
- ٣ - نحن جميعاً نستخدم الخيال ولو ظننا أننا لسنا بالخياليين . وحاصل الأمر
أننا لا ندرك أن ما رسمه من الخطط ، وما حلله من أحلام اليقظة ، وما نقره
من موافقات المستقبل - أن ذلك كله خيال .
- ٤ - يمكن استعمال الخيال بطريقتين ، احدهما انشائية ، والاخرى هدمية .

أ - حين نستعمل الخيال لبناء قصور في الهواء ، بدلا من أن نستخدم الآجر والملاط ، أو حين نشبع رغباتنا بالاغراق في الوجدان ، بدلا من النشاط الواقعي ، فإن خيالنا يكون عدواً لنا ، لأنه يكون حاجزاً بيننا وبين الحياة ، وقيم شعوراً زائفاً باحترام الذات .

ب - أما حين نتخذ من خيالنا طريقة ذهنية لإعداد أنفسنا للعمل ، لا بد بلا من العمل ، فنحن نزيد صلاحيتنا ومقدرتنا ، لأن خيالاتنا تساعدنا على حشد احتياطي من الطاقة والحاسة للعمل الذي يجب علينا القيام به .

ج - ليس بمقدورنا أن نغير الحوادث باستعمال الخيال استعمالاً انشائياً ، ولكننا نستطيع أن نوقع تغييراً كبيراً على تأثير الحوادث فينا .

الفصل السادس

توجيهات عمليه في الايحاء الذاتي

اخال أن القارىء أصبح الآن قادراً على وزن قيمة الايحاء والايحاء الذاتى ، وعلى ادراك نواحي نفعها ونواحي قصورها من حيث أنهما طريقتان لتوجيه السلوك الانسانى أو تعديله .

فكثيراً ما بولغ في وصف فوائد الايحاء ، حتى أصبح كثير من الناس يحسبونه عملية سحرية غامضة نستطيع أن نعمل بها كل شىء متى عرفنا سرها . ولا شك أن فى الايحاء شيئاً من الغموض ، كما هى الحال فى كل نشاط ذهنى آخر ، وكما هو الشأن فى الحياة نفسها ، ولكن هذا لا يعنى أننا نستطيع بواسطته أن نعمل المعجزات .

فعند توافر شروط معينة يمكن أن يجدى الايحاء جدوى كبيرة :

فيعيننا على تغيير عاداتنا فى السلوك .

ويعيننا على تعديل معتقداتنا الخاطئة .

ويعيننا على تحسين حالتنا الجسمية .

ويعيننا على السيطرة على أحوالنا النفسية .

وإذا استعنا به أمكننا أن نحشد كل طاقة فى حياتنا لتحقيق أهدافنا الانشائية .

المفتاح الرئيسي للسر :

ولكن يجب تحقيق تلك الشروط أولا . وأهمها :

أنه لا يمكن أن ننجح في الايحاء الى أنفسنا ، ولا أن ينجح غيرنا في الايحاء

الينا ، بأشياء لا نريد أن نتخيل تحققها في المستقبل .

وفي رأى أنه اذا أحسن القارىء فهم هذه القاعدة السهلة أمدته بالمفتاح الجوهري الوحيد لسر الايحاء الناجح .

فهما كان الشيء الذى يريد أن يوحيه الى نفسه ، وسواء أكان تغيير عادة من العادات ، أو تعديلا فى النظرة والمزاج ، واتخاذ موقف أسلم نحو جسمه ، موقف يؤدي الى تحسين حالته البدنية ، فسوف يمكنه ان يعلم هل يرجى له تحقيق نيته أو لا يرجى له ذلك ، اذا بحث مشروعه فى ضوء هذه القاعدة .

ايحاء بعد التجربة :

هب أنه غلبت عليك عادة الانزعاج لأبسط الأمراض ، وأردت أن توحى الى نفسك أنك ستتحذ فى المستقبل موقفا ذهينا أسلم تجاه نفسك .

فهل تستطيع أن تتخيل نفسك وقد تعرضت للمخاطر التى يتعرض لها غيرك من الناس ، فأصبحت تصاب بالبرد وبالعدوى ، وهل تستطيع أن تتخيل نفسك وقد استغنيت عن العناية المفرطة التى تبذلها لنفسك وبيئتها لك غيرك ، مراعاة لضعفك ؟ وهل تستطيع أن تتخيل نفسك مستقبلا فى سرور مسؤوليات الرجال المعافين متحملا فى طيبة نفس ، مثلهم ، ما يصيبك من فشل ؟ اذا استطعت أن تتخيل نفسك فاعلا هذه الاشياء فسوف ينجح ايحاؤك الذاتى ، والا فلن ينجح .

وهب أيضاً أن لك عادة راسخة تريد التخلص منها ، فهل تستطيع أن تتخيل نفسك مستمتعاً بالحياة بدونها ، أكثر من استمتاعك بها ؟ ان قيمة الأيحاء تتوقف على اجابتك .

وتذكر أن المسألة ليست مسألة تفكير عقلي . فقد تقول مخلصاً : اني لأعلم أنه من الخير لي أن أتغلب على هذه العادة ، أو : اني لواقع أنه من الحكمة واعظه من المربح أيضاً أن أسلك السبيل الفلاني .

وقد تطمئن حين تبحث محاسن مشروعك ومساوئها ، أن العقل في جانب ما انتويته ، وهذا شيء حسن ، ولكنك اذا لم تستطع ، فوق ذلك ، أن تتخيل نفسك وقد سرت على تلك الخطئة ، والتذبت بها ، فلن يجدي الأيحاء قليلاً .

ويعبر بعض النفسانيين عن ذلك بقولهم : «وحيث تصطرع الإرادة والخيال يفوز الخيال دائماً» . وهناك بعض الاعتراضات النظرية على هذه العبارة ، ولكنها كافية للاغراض العملية .

كيفية الأيحاء الذاتي .

فاذا أردت أن تستفيد من الأيحاء الذاتي فابدأ في هذا النهج :

١ — استوضح بعين بصيرتك ما تريد أن تفعل ، أو ما تريد أن تصبح ، وضع للتعبير عن رغبتك أسهل جملة وأقواها تقريراً ، واكتبها على ورقة حتى لا يتسنى لك نسيانها . ولا تعجل في ذلك .

ولا ترض حتى يكون ما تكتبه معبراً بالدقة والتمام عما تريد أن يحصل .

٢ — ابحث بعناية عن الأسباب التي من أجلها لم تفعل حتى الآن ما تنوي

أن تفعله . ما الوجدانات الراسخة التي عقلتك ، أو تركتك مسترسلا في
سبيل آخر غير ذلك الذي تشرع فيه الآن ؟
وسيكون أول ما يرد على خاطرِكَ هو أن تقول انك لم تجد شيئا من الرضى
في السبيل الذى سلكته من قبل .

فاذا كنت نزقاً أو سىء الخلق مثلاً ، فلن يسهل عليك ادراك أن نزقك كان
مجلبة للرضى . بيد أنك ستجد أنه كان كذلك ، فلعله سهل لك أن تستبد برأيك
ولعله ختم وجدان القوة أو التعاضم عندك ، ولعله جنبك أن تعترف بوجدانات
الضعف أو النقص . فابحث كيف كان ذلك .

٣ - ثم اسأل نفسك مخلصاً هل يمكن - في خيالك - أن يقارن الرضى
أو الاشباع الموجود في السبيل الذى تريد انتهاجه ، بذلك الذى وهبتك اياه
العادة القديمة ؟

٤ - فان كان الأمر غير ذلك فأخطر في بالك وخيالك دائماً كل ما تستطيع
أن تراه في خطة العمل الجديدة مما يمكن أن يشوق أو يلد أو يزيد من
احترامك لنفسك ، وتخيل نفسك سالماً في شتى الظروف المختلفة ، والأحوال
النفسية المتباينة ، ذلك النهج الجديد ، وثابر على ذلك حتى تطهّن الى أنك
ستشعر في عمل ما تنوى إجماده الى نفسك بسعادة أعظم من سعادتك بما كنت
تعمله من قبل .

وبعد أن تثبتت من ذلك ، لا قبله ، يمكنك أن تبدأ آمناً في اتخاذ خطة معينة في
الإيحاء . أما اذا لم تستطع ذلك فسدع مشروعك الحاضر وأبحث عن آخر
يحقق الشروط التى قدمتها ، بأن يكون أدنى الى امكانياتك ورغباتك الحقيقية .
ولعلك حين تصطلع بذلك كله تجمد نفسك وقد اضطرت الى أن تراجع

صيغة الإيحاء المكتوبة التي أعدتها أول الأمر ، فلا تضجر من ذلك ، وراجعها ، وأصلحها حيث يلزم إصلاحها ، حتى تجعلها صحيحة كل الصحة ، ثم أحكم صياغتها صياغة تقرير شخصي إيجازي ، في جملة تبدأ على هذا النحو : « يمكنني أن أفعل كذا وكذا . . . وسأفعل كذا . . . »

تطبيق الطريقة :

لقد حصلت الآن على إيحاء ذاتي عملي ذي قالب ، وبقي عليك أن تطبقه بطريقة عملية .

اقتطع لنفسك عشر دقائق قبل النهوض من الفراش صباحاً ، وعشر دقائق قبل النوم ليلاً ، وابحث عن مكان تستطيع أن تخلو فيه إلى نفسك هذه الفترة ، وأن تسترخي في وضع مريح ، ويحسن أن تكون راقداً على ظهرك .

(ويجب أن يكون الاسترخاء حقيقياً . فإذا كنت تجهل كيفية الاسترخاء فاقراء الكتاب الذي كتب عن هذا الموضوع في هذه السلسلة .)

عطل قواك العاقلة في فترة الاسترخاء هذه . ودع أفكارك تستقر على الإيحاء الذي كتبتة ، في هدوء وسكون ، وبغير أن تبذل جهداً ذهنياً ما . ودع خيالك يصور لك نفسك وأنت تعمل الآن وبالفعل ما تريد أن تعمله ، أو كأننا الآن ذلك الشخص الذي تبغى أن تكونه .

أشعر بنفسك وأنت تستمتع بالتجارب المتخيلة ، ولا يكن شعورك صادقاً حاراً بقدر ما تستطيع . وتخيل نفسك في شتى المواقف . في منزلك ، أو في عملك ، أو في الطريق ، أو حيثما يمكن أن تكون ، متصرفاً وفق التوجيهات التي في إيحاءك . افعل ذلك ، واستمتع بكل ما تستطيع أن تجده فيه من طراقة ، مدة تسع دقائق .

ثم كرر لنفسك ، في الدقيقة الأخيرة ، كلمات إيجابتك ، في ببطء وتأکید ،
رافعاً صوتك ، متكلماً في ثقة ، وكان ما ترغبه قد تحقق فعلاً .

فاذا انتهت دقائقك العشر فانفض وأیفظ جسمك وذهنك من حالة الاسترخاء
وانس كل ما يتعلق بتخیلاتك وكل ما يتعلق بقراراتك حتى الفترة التالية من
التدريب الذاتي .

والنسيان يعادل في أهميته الإيحاء الفعلي . فكثير من الناس يفسدون أثر
الإيحاءات التي يوحونها إلى أنفسهم بمحاولتهم أن يتعجلوا الأمور ، وأن
يستخدموا إراداتهم وبجهوداتهم الواعية ، ليعززوا ما أوحوه ويحققوه في
زمن أسرع ، كما يتوهمون .

اجتنب هذه الخطوة الطائشة :

وهذه هي أسوأ غلطة يمكن أن ترتكب ، فيجب أن يسمح للتخیال وللعقل
الباطن أن يعملوا بطريقتهم الخاصة ، ولكي يحصل ذلك يجب أن يسمح
بفترات منتظمة من الاسترخاء والتدريب الخيالي ؛ ولكن يلزم أن يوضع الأمر
كله ، بين هذه الفترات ، بنأى عن البصر والذهن . يجب أن تمضي في طريقتك
التقدمية ، بغير أن تبذل جهداً مقصوداً لتغييرها .

وسياتي التغير ، ولكنه سياتي بلا جهد ، وسياتي غير ملحوظ . وستشعر
تدريجياً بأن إيجابتك بدأ يتعكس على سلوكك . أما إذا حاولت أن تراقب نفسك ،
أو أن تتعجل الأمور ، فلن تكون إلا دافعاً ملكاتك الناقدة إلى العمل ،
ومبطلاً بذلك الأثر الطيب لإيجابتك ، من قبل أن تثبت على أنها
حوافز وجدانية .

المران اليومي .

اتبع التوجيهات بعناية ، والزم التدريب المنتظم صباحاً ومساءً ، ولا تنقطع عن عمله يوماً واحداً ، حتى يحدث التغيير الذي ترغبه . وهذا كل ما هنالك ، فالامر كله يسير جداً ، وإني لعلى يقين من أنك لن تجد صعوبة في إتباع التوجيهات التي قدمتها .

وكل شيء يتوقف على قبولك الشروط ، التي لا يمكنك إغفال واحد منها إذا أردت أن تنجح هذه الطريقة في العلاج الذاتي .

ولا ريب عندي من أنك إذا اتبعت هذه التوجيهات بعناية ، بعد أن تستوعب موضوع هذا الكتاب ، فسوف تكون قادراً على استخدام الايحاء ، استخداماً طيب الأثر في حياتك وسعادتك .

دروس من الفصل السادس

١ - يجب أن تكون قادراً على تخيل نتائج إيحاءك ، وتقبلها مسروراً .

٢ - يجب أن تعنى بالصيغة المكتوبة لإيحاءك ، حتى تصبح صحيحة تماماً

في مخاطبتها لوجداناتك

٣ - يجب أن تتعلم كيف تسترخي .

٤ - يجب عليك أن تتخيل في فترات استرخائك ، الصباحية

والمسائية ، أن ماتريده قد تحقق ، متمثلاً نفسك وأنت تعمل الآن ماتريد
أن يحدث .

٥ — يجب أن تذاير على فترات الاسترخاء هذه كل صباح ومساء بلا
انقطاع .

٦ — يجب أن تفسي دائماً كل مايتعلق بايحاءك الا في فترات الاسترخاء .

تلخيص هذا الكتاب

الايحاءات والايحاءات الذاتية أفكار تؤثر في أذهاننا تأثيراً قوياً لأنها تستجمع طاقة خيالنا وبذلك تثير قوى وجداناتنا .

والايحاءات تؤثر فينا تأثيراً جسمياً ونفسياً لأن أجسامنا ونفوسنا أجزاء من كل واحد .

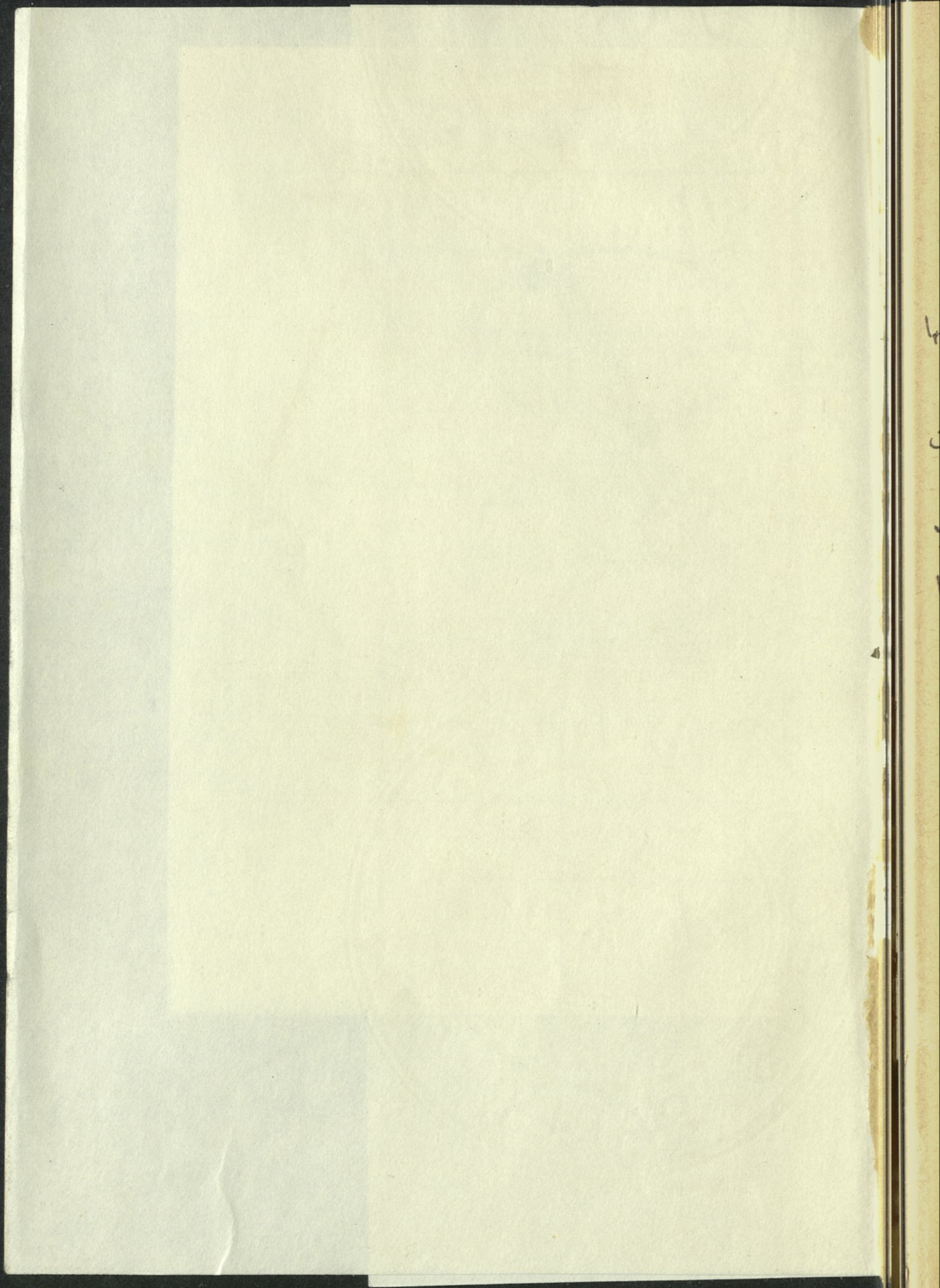
ولا عبرة يكون الايحاءات التي نوحىها الى أنفسنا معقولة أو غير معقولة ، ولا بأنها في صورة كلمات مكتوبة أو منطوقة أو صور ذهنية ، فسوف يكون لها تأثير قوى في سلوكنا ما دامت تخاطب خيالنا بطريقة مباشرة .

ولن تغلب الايحاءات الجديدة على الايحاءات القديمة الراسخة التي تكونت منها أعمق معتقداتنا .



ولن يؤثر فينا ايحاء ما إذا عارض وجداناتنا المركزية عن أنفسنا ، وهي الوجدانات التي يتكون منها احترام الذات .

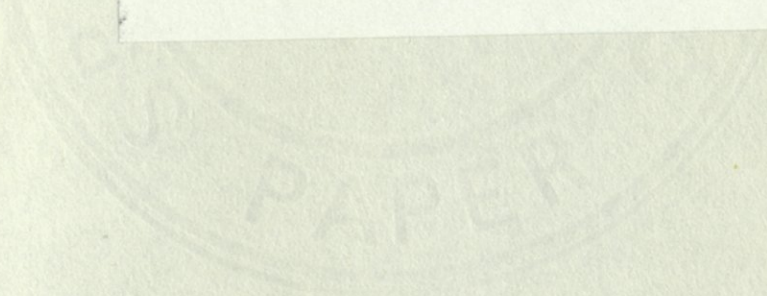
فاذا قررنا نوع الايحاءات التي زبد أن نصنعها لأنفسنا فينبغي أن نخصص أوقاتاً محددة للاسترخاء والعلاج الذاتي ، مراعين نظاماً ثابتاً حتى نصل الى النتائج التي نرغبها .

وينبغي لنا قبل كل شيء أن نتذكر أن الايحاء يعمل بواسطة الخيال ، فنحذر دائماً أن نرغب في وجدانات لذينة لانستحقها . ينبغي لنا أن ندرك أنه أفضل لنا بكثير أن نكون فاشلين في الواقع ، من أن نكون ناجحين في الخيال .



DATE DUE

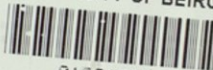


131.32:F61A:c.1

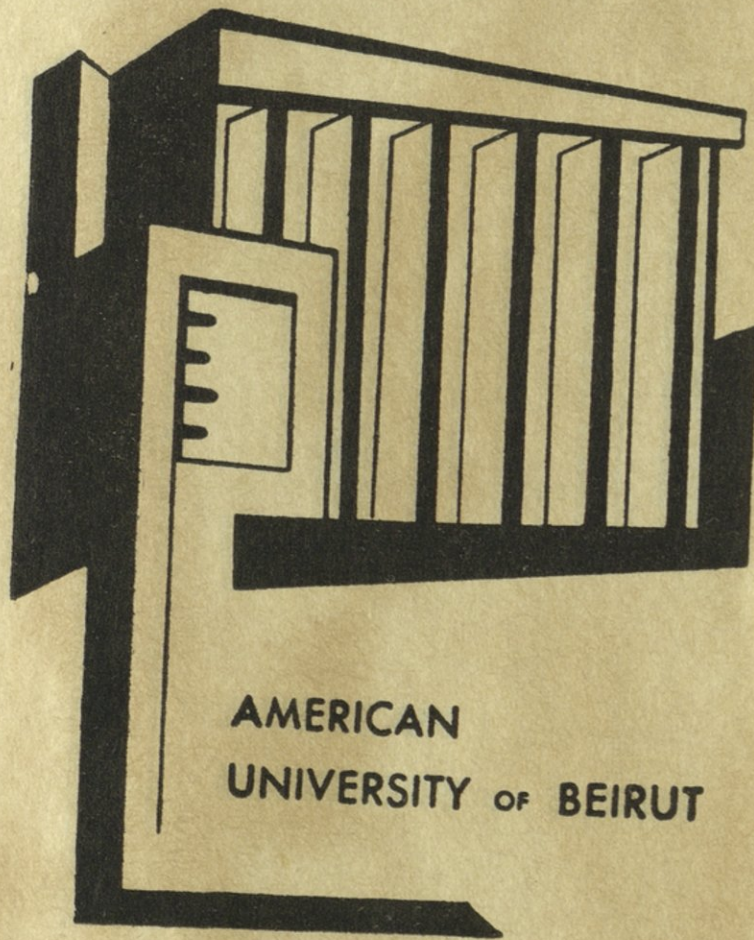
فلتشر، بتر

الايحاء الذاتي

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001556



AMERICAN
UNIVERSITY OF BEIRUT

131.32
F6 liA
C-1