

والحمد

علم النفس يلا على الطريق !

131:W67iA:c.1

وايلىد ، رجينالىد ولىم
علم النفس يلى الطرىق
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001525

131
W67iA

~~DE 11 54~~

~~JA 8 55~~

~~SE 26 56~~

~~JUN 20 59~~

~~JUL 15 61~~

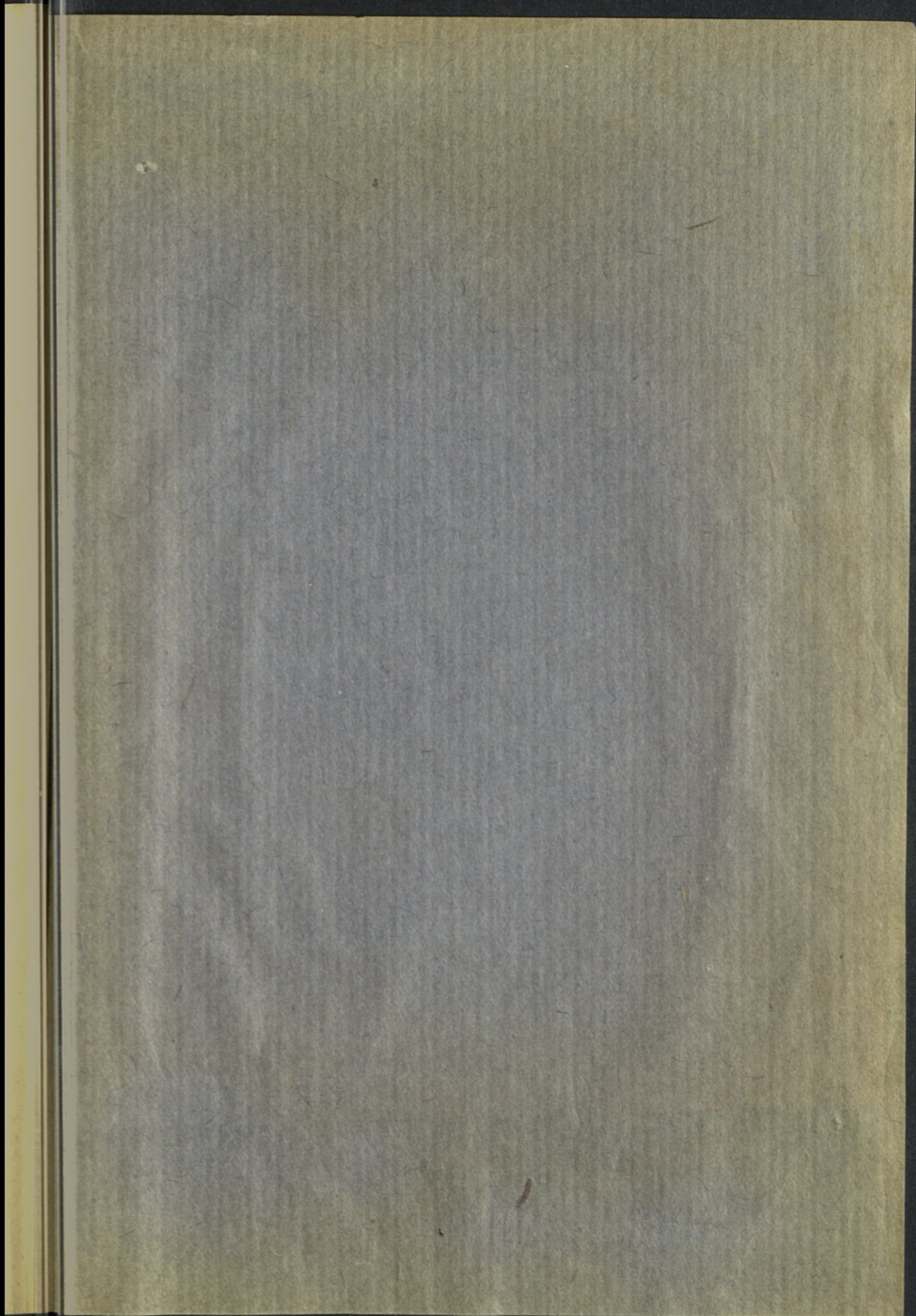
~~AUG 15 63~~

~~JUL 15 61~~

28 JUN 1999
Circulation Dept. 5

JAFET LIB.
13 JAN 2009
Circulation Dept. 1

JAFET LIB.
16 MAY 2008
Circulation Dept. 4



131

W670A

جینالڈ وایلد

الخزانة العامة
 المكتبة الوطنية
 رقم الكتاب
 رقم حرفة الكتابة
 رقم العدد الاول
 في
 كلاً

عن
 من
 في
 في
 في

علم النفس
 يدعى علم
 الطريقتين !

السلسلة السيكولوجية ١

«منشورات العلم للملايين»

تصدرها لجنة باشراف

مدير العليبي

بيروت، آذار ١٩٤٥

صندوق البريد ٩٥٩

تصدير



هذه فكرة راودت الناشرين سنين متطاولة ، فكانوا يدافعونها
اشد ما تكون المدافعة ، لادراكهم مصاعب العمل الجدي في هذا
الحقل ، وفي غمرة الحرب ، ويرجئونها شهراً بعد شهر ، حتى أذن الله
لها بالخروج الى حيز الفعل ، بعد ان شارفنا نهاية الحرب او بدء النهاية .
لقد تكاثرت سلاسل الكتب الدورية ، في هذه الآونة ، ولكننا
نزعم ان المجال ما يزال متسعاً لكل صالح ، مثقف ، ومفيد . بل نزعم
ان القارىء العربي احوج ما يكون اليوم الى كتب صغيرة ، تعرفه
بنفسه ونفوس الآخرين ، وتبصره بالحياة ، واسرارها ، وتروده بثقافة
حققة ، لا يعرف الدجل اليها سبيلاً . وانما نهدف في هذه المنشورات الى
هذا كله ، نستعين عليه بآثار الثقات من علماء الغرب ، اذ ليس من
ينكر اننا ما زلنا تلامذة الغربيين في هذه الميادين .
واذا كنا بدأنا منشوراتنا بهذه السلسلة السيكلوجية ، فلأننا
نحس ان الحاجة الى مثلها في موضوعاتها امس وادعى الى الاستجابة .
واسنا نحتاج بعدد الى النص على اننا نوجه كلامنا الى جمهور الناس ،
فنحن نصطنع التبسيط ، والتلخيص ، والتوجيه العملي الذي يسعف
في كل يوم . ولعل في هذا ما يشفع لنا عن هذا الاسم العريض
« العلم للملايين » بعد ان استبان اننا نقصد الى تعميم العلم ، في طبقات
الامة كلها .

مقدمة المؤلف

ليس من شك في اننا جميعاً نطمع في ان نكون اسعد واشجع وارفع درجة مما نحن في الواقع . ان علم النفس يستطيع ان يهدينا الى السبيل التي تقودنا ، آخر الامر ، الى هذا الذي نطمع فيه ، ونتطلع اليه .

ان الشخصية لا تولد او تصنع فيما بين عشية وضحاى . واذن فعلياً ان نكون من أولي الصبر ، والعزيمة ، ان كان لنا ان نبني نفساً جديدة بان نملك . فالسيكولوجيا نفسها عاجزة عن ان تنفع في رجل يغلب عليه الكسل الخالص او اللامبالاة .

ولكننا - ان منحنا الجهد والقوة على ان نعيد التجربة ابدأ - خليقون بان نفيد كثيراً من اكتشافات علم النفس العصري . انها تستطيع ان تحملنا الى الطريق القويم . انها تستطيع ان تعلمنا هذه الصناعة العسيدة ، صناعة النفس الجديدة بالاسم ، وان تنجينا من حياة التخبط في الظلام .

اما كيف يتم ذلك لعلم النفس ، فهذا ما حاولت ان اقرره في هذا الكتيب .

انها عملية كبيرة ، اخأذه ، هذه التي تقصد الى بناء نفس وانشاء شخصية! انها اروع ما على الارض جميعاً . وهي كذلك اعود ما على الارض بالخير والفائدة . ذلك بان احداً لا يستطيع ان يسلبك نفسك . فقد تضيع ثروتك ؛ وقد تخسر ، بالفراق او الموت ، اصدقائك ؛ وقد تراود الشهرة فتزور عنك ؛ وحتى الصحة نفسها ليست

مضمونة دائماً . كل هذه في الحق خاضعة الى مدى بعيد للظرف
وملابسات الاحوال .

ولكن كلاً منا يستطيع ان يُربي نفسه . وليس هناك اي

ضربة من ضربات القدر تستطيع ان تنتزع هذه النفس . إنها الملك الاوحد
الذي لا يُفْتَصَب . وفي مقدورنا ان نتعمده وناخذه بالرياضة والتنمية
حتى اليوم الاخير من العمر .

ليس هذا فحسب . بل ان هذا السعي وراء النفس الجديرة
بالانسان ، قادر على ان يجعل الحياة رائعة حتى النهاية . فما دمننا بسبيل
ذلك ، فنحن في نجوة من ان نضجر ، او نتبدل ، او نشعر بان الحياة
وعاء كبير فارغ .

ومنذ الف سنة او تزيد ، نطق سقراط في يونان القديمة ،
بكلمات تنطوي على ابلغ ما يستطيع الانسان ان يسمو اليه من حكمة :
« استُ اُفعل شيئاً الا ان اطوف بكم لاقتنعمكم - كباراً
وصغاراً على السواء - بان لا تفكروا بذواتكم ، وممتلكاتكم ،
لثمنوا قبل كل شيء ، وفوق كل شيء ، باعلاء الروح اقصى ما يكون
الاعلاء . »

وبعد ثلاثة قرون ، ألقى رجل اعظم من سقراط هذا السؤال
على معاصريه : « ما الذي يربح الانسان ان قدّر له ان يكسب الدنيا
كلها ، ويخسر نفسه ؟ »

ان القواعد السيكلوجية هي في الحرب مثلها في السلم . انها
لا تتغير مع الاحوال المتقلبة . كل ما في الامر ان الحرب تجعل الحاجة أمسّ

الى صفات كالشجاعة ، والروية ، والثبات ، والتسامح ، والتعاون ،
والفكاهة الرفيعة وغيرها مما يوصي به هذا الكتيب .
واذا كانت الطرائق التي نقول بها هنا محمودة في ايام السلم ، فانها
أعلى مكاناً واحق بالاحتفال في زمن الحرب . ففي الحرب ، كما في
السام ، يجب ان يكون هدفنا بناء شخصية تترقى ابداً في معارج
الرفعة . ذلك واجبنا نحو انفسنا ، قبل ان يكون واجبنا نحو الاخرين .
فاذا استطاع هذا الكتيب ان يساعد اولئك الذين يقرأونه على
ان يتقدموا الى ابعد من مغامرتهم بسبيل عيش ارفع وازهر ، كان
مؤلفه قد تعوض باكثر مما يستحق .

١ . علم النفس - الحديث والقديم

علم النفس علمٌ عتيقٌ جداً ، ومع ذلك فهو جديدٌ جداً . إنه ،
بمعنى من المعاني القديمة قدم الانسان . وهو ، بمعنى آخر ، حديث
حدثاته الراديو ، أو طائرة الاربعمئة ميل في الساعة .

ذلك بأن علم النفس هو دراسة العقل . ومن هنا كان محاولة الى
النفاذ الى ما وراء الانسان الفيسيولوجي ، في سبيل فهم اشياء
كلافكار والرغائب والبواعث والدواكر والاحاسيس .

وليس من شك في ان الانسان كان منذ وجوده الاقدم على هذا
التركيب سيكولوجياً ، الى مدى بعيد . لانه ليس من الجائز ان
يكون قد أتى عليه حين من الدهر لم يحاول ان يفهم فيه ذاته وذوات
الآخرين من حوله .

لم فعل فلان كذا تماماً ، ولم يفعل كذا تماماً ؟ ما السبب في ان

هذا الرجل مختلف كل الاختلاف عن ذلك ؟ لم اجد نفسي افعل هذا

الأمر ، في حين اني أريد حقاً ان افعل شيئاً آخر دائماً ؟

هذه وآلاف امثالها من الاسئلة يجب ان تكون قد اطلعت رأسها
في وجه بني الانسان ، منذ البدء . وما دامت هذه الاسئلة قد جابهتهم ،
وما داموا قد حاولوا ان يجدوا لها جواباً ، فقد كانوا سيكولوجيين .
أجل ، كانوا يدرسون علم النفس ، قبل ان تعرف آذانهم شيئاً اسمه
علم النفس .

ولم تلبث هذه الاسئلة ، التي بدأت ، في طفولة الجنس الأولى ،

فجّة غامضة ، كما يبدأ التساؤل الانساني ابداً ، ان اتخذت مع الأيام
شكلاً أوضح وتحديدًا أصح .

فحتى منذ أيام ارسطو ، الذي عاش في يونان القديمة من ٣٨٤ -
٣٢٢ ق . م . ، كان علم النفس قد انتهى الى ان يصبح موضوعاً من
موضوعات البحث وطيد الأركان ، ومن ذلك الحين الى يوم الناس
هذا والفلاسفة يتبصرون فيما هو العقل ، و كيف يعمل .

ولكن علم النفس العصري ، الذي يدعى احياناً علم النفس
الحديث ، لا يعدو سن الخامسة والخمسين . إذ أنه قد نشأ في حوالي
سنة ١٨٩٠ .

والكي ندرك فرق ما بين علم النفس القديم وعلم النفس الحديث
يلزمنا أن نذكر أنه لخمسین سنة خلت ، كان علم النفس حقلاً من
حقول الفلاسفة . يعني أنه كان يدرس من على الكراسي و « الفوتويات » .
وذلك بأن يفرغ المفكرون الموهوبون في كراسيهم للنظر الدقيق
في عمل العقل ونهجه ، ايدوتوا ما قد كشفوه ، محاولين بذلك أن
يصوغوا « قوانين » العقل . إن درس المرء لعقله هذا النوع من الدرس
الدقيق المتقطع يدعى التأمل الباطني (Introspection) . وقد وفق
القدماء ، عن هذه الطريق ، الى كشف عدد من الحقائق ذات القيمة .
أما علم النفس العصري فبدأ يوم أخذ المفكرون يتجملون من
« دراسة الكرسي » هذه ، بعد أن ظهر لهم أنه لا يرجي لعلم النفس
أن يتقدم الى بعيد ما دام ناهجاً هذا النهج العتيق .

قالوا انك اذا اردت أن تدرس عمل البدن الانساني لم تفعل ذلك

وانت مستريح في كرسي وثير . إنما تسعى الى ما تريد في مخبر من
المخبر ، أو غرفة من غرف التشريح . ثم انك اذا أردت أن تدرس
الجواهر الكيميائية لم تلجأ الى مجرد التفكير التأملي ، بل تبدأ العمل
بأنابيب الاختبار والموازين وما هو بهذا كله أشبه . واذن فلِم لا نجرب
اصطناع هذه الطرائق العلمية ، التجريبية ، في السيكولوجيا أيضاً ؟

في تلك الساعة ولدت السيكولوجيا العصرية . وهنا يلعب اسمان
كبيران مقترنان أبداً بهذا الخروج على طرائق الفلسفة وعلم النفس
القديم . انهم اسما ولهم ما آس وندت Wilhelm Max Wundt في
المانيا ، ووليم جيمس William James في اميركا . فني السنوات
الاخيرة من القرن التاسع عشر انشأ وندت في المانيا اول مخبر
سيكولوجي أخرج به عقل انسان ، ليتبعه وايم جيمس ، فينشى . بعد
قليل مخبراً آخر باميركا . لقد اخذ علم النفس التجريبي العصري ، منذ
الآن ، سبيله الى النور .

واسم ثالث كبير يجب أن ينوه به عند الكلام على علم النفس
الحديث ^(١) هو سيجموند فرويد Sigmund Freud من اهل فيينا ومن
الذين دخلوا هيكل السيكولوجيا من باب الطب .

كان في سنة ١٨٩٠ اخصائياً ناشئاً في الاعصاب ، يدرس اصول
الجهاز العصبي وطرائقه في العمل . فقاده هذا الدرس ، في وقت مبكر ،
الى نتيجة محصلها أن الجهاز العصبي يمكن أن يتأثر بالعقل . وما كاد

(١) يطلق بعض الكتاب اسم « علم النفس الحديث » على التحليل النفساني

لفظ Psycho - analysis

القرن التاسع عشر يؤذن بالانصرام ، حتى كان فرويد قد شرع ينشر
كتبه المعنية بالعقل الباطن ، والتحليل النفساني ، فتمت بذلك ولادة
ظاهرة كبيرة أخرى من ظواهر علم النفس العصري .
وقد استطاعت السيكولوجيا الحديثة أن تقفز قفزات جريئات في
نصف القرن الذي تلا . فأسست المخبر السيكولوجية في عدة جامعات
بأوروبا وأميركا ، كما أسست آخر بالشرق الاقصى ، في الصين واليابان .
ان هذه السيكولوجية الحديثة تؤثر اليوم في الحياة الانسانية من
زوايا مختلفة . فلقد لونت قصصنا ومسرحياتنا ، ووجهت التربية
الجديدة ، وغزت حرم الطب . ان المباحث فيها تملأ انهاراً من عمدة
الصحف والمجلات ، وان الافأ مؤلفة من الكتب لتوضع في موضوعها
في عدد من اللغات . لقد ألفت الضوء على مشكلات انسانية متعددة ،
وساعدت كثيراً من الناس على أن يفهموا ذواتهم وذوات الاخرين
فهما افضل .

وسنحاول فيما يلي من فصول هذا المجلد الصغير أن نعرض بالتبسيط
لبعض كشوف هذا العلم الرائعة - هذه الكشوف الاكثر جدوى
بالنسبة الى الرجل العادي والمرأة العادية اللذين يلتمسان الهداية في
الحياة اليومية ، والقوة عليها .

محس مافات

- ١ . علم النفس قديم كالانسان ، لانه يمثل محاولة الانسان ان يفهم عمل
العقل - عقله هو ، وعقول ابنا جلدته .
- ٢ . انطبع علم النفس ، طوال قرون عديدة ، بطابع التأمل الباطني
ليكون شعبة من الفلسفة .

- ٣ . السيكولوجية الحديثة تهدف الى درس النفس بالطرق العملية
التجريبية . فهي تصطنع المخابر والاجهزة ، ولم يعد التأمل الباطني ليوفلف
الاجزاء صغيرا من منهجها .
- ٤ . تطبق السيكولوجية الحديثة اليوم في التربية والطب وعدد من العلوم
الاخرى ، وقد ألفت نورا ساطعاً على السلوك الانساني وبواعثه .

٢ . الى اي حد أنت حي ؟



للحياة العقلية ثلاثة اوجه هي العرفان والوجدان والارادة . وانما
نقصد في هذا الفصل الى الكلام على جانب العرفان من الحياة .
وعلماء النفس لا يعنون بالعرفان مجرد المعرفة . انهم أقرب الى ان يعنوا
« اليقظة » . ذلك بأن الاشياء تزدحم من حولنا ، في كل لحظة من
لحظات الحياة ، وتتقاضانا الانتباه والالتفات .

ان النائم ، او الفاقد الرشيد ، لا يعيان الا قليلا . انهما لا يباليان
بألف شيء . وشيء ، قائمة هناك ، مما يُنظرُ أو يسمع أو يُلاحظ .
والمبتدل الذهن لا يعي ، في العادة ، الا جزءاً مما تطرفه به الحياة .
وايس من شك في ان نصيب الشخص العادي من ذلك كله أكبر
من نصيب المبتدل ، واكثه كذلك ليس واعياً لغير النور الضئيل مما
يجب أن يُلاحظ ويعاش . اما الفطن من الناس ، الذي يتحير في اديه
ماء الحياة ، فذلك الذي يحظى من كرم الوجود بأحفل الكؤوس .
ان حياته لا خصب الحيوآت ، وان عالمه لا غنى العوالم . لقد ذاق الحياة
اقوى ما يكون الذوق واروعه .

وخليق بنا أن نلاحظ أن العالم هو هو عند هؤلاء جميعاً . انه العالم

نفسه يتكشّف للنائم وللمتبدل المتخلف الذكاء ، وللشخص العادي ،
والعوهوب المتملى بمعاني الوجود ، سواء بسواء .

ليس العالم هو الذي يختلف . انما الناس الذين يتفهمون العالم هم
الذين يختلفون . ومن هنا هذه السيكولوجية الخطيرة :

يكون عالمنا كما نجعله نحن . انه يتوقف على غنى عقولنا وحيويتها .
اننا نرى ما نملك القدرة على رؤيته .

ان كثرتنا تستطيع ان تكون اكثر حظاً من الحيوية والفتنة بما
هي عليه في الواقع . ابدأ بان تختبر نفسك .
فكر في واحد من اصدقائك المقربين .
مالون عينيه ؟

هل يفرق شعره ذات اليمين ام ذات الشمال ؟

في اي جيب يضع منديله عادة ؟

ما اللون الذي يغلب على ربطة العنق عنده ؟

اذا استطعت ان تجيب على هذه الاسئلة بسهولة ، كنت في عداد
الطبقة الاشد يقظة ، والاكثر حياة من الناس . ولكن كثيراً من
قارئ هذا الكتاب عاجزون عن ذلك .

تدبر ، من ناحية ثانية ، الشخص الهاوي . أي عالم حاشد هو عالمه ،
في كل ما يتصل بعرضه او هوايته المباشرة ! ان التلميذ المشغوف
بالطائرات ليستطيع ان ينبئك بطراز الطائرة ، حتى من مسافة بعيدة .
والرجل الذي يجمع ضروب الفراش انما يلج عالماً بتمامه من الدهشة
والشوق ، موصدة ابوابه في وجه الكثرة منا .

وحقيقة هامة أخرى ، هي ان هذين الهاويين ، وكل متحمس في حقله ، قد اقتطفوا هذه المعرفة بقليل من الجهد الواعي ، يبذلونه . لقد دخلوا محراب دنيا أوسع ، دون ان يسوقوا انفسهم بالسياط . ان شوقهم واستمتاعهم قد راض لهم المعرفة .

واذن فالقاعدة الذهبية في تلقف المعرفة ، أو التمكن من موضوع بعينه هي : أن تُضفي الشوق (Interest) على ذلك الموضوع . اضبط يقظتك بالشوق تجد المعرفة قد صارت اهون سبيلاً ، نسيباً . وخير أن يكون هذا الشوق طبيعياً قريباً . واكنه ، في بعض الاحوال ، لا يمكن أن يكون الا متخيلاً ، بعيداً .

فالتلميذ الذي يؤخذ بالتمكن من الافعال اليونانية ، غير مطردة القياس ، مثلاً ، يجد أن من العسير عليه أن يقع على متعة قريبة في هذه الصيغ القولية المتنافرة . واكنه ان استطاع ان يستحضر في خياله أجاد يونان القديمة ، ويتمثل أن هذه الكلم كانت ، في يوم ، لغة سقراط ، وافلاطون ، والإسكندر ، طغت على عمله موجة من الحماسة الجديدة ، ينقلب معها العمل الكادح شوقاً ، والضيق لذة . وقد يستطيع أن يتطلع الى مهنته المستقبلية ، ويرى في التفقه في النحو اليوناني خطوة جديدة تحمله الى أبرد في هذا السبيل ، فيستعير من هذه الغايات البعيدة معاني توقع في نفسه أن عمله الذي أخذه به اساتذته ذو عائدة خليقة بأن يُتعب من أجلها .

وأياً ما كانت الوسيلة المصطنعة ، فالمبدأ واضح : ان الحياة تتردد

سعة ، وخصباً ، وقيمة يوم نقبل عليها بشي . من روح الهاوي المتحمس .
حتى الاعمال الاكثر بعثاً على السأم يمكن ان تلتطف بهذه الوساطة
لتصبح خفيفة على المناكب . وتذكر انك ابداً تبني عالمك ، والعالم
الذي تعيش فيه ليس الا العالم الذي تختاره لنفسك .

لقد ذاع في الناس غير نظام واحد للسمو بملكة اليقظة هذه
وإرهاقها . فقد اقترحت تمارينات مختلفات لتقوية الذاكرة وتجويدها
مثلاً . ولكن كثيراً من هذه التمارينات اصطناعي الى مدى بعيد ،
ومن الخير ان يقوي المرء ملكاته ، بطريق طبيعي ، وباللادة التي في
متناول يده .

هل أنت خجول ، سريع التأثر ، منكش ؟ إبدأ بأن تُعنى عناية
جديدة بالناس . واتكن عنايتك الجديدة ، هذه ، من اجل الناس
وحدسهم . تدبر طرائقهم ، وعاداتهم ، واتجاهاتهم ، وملابسهم ،
ومناطقهم الكلامية ، وموضوعاتهم المفضلة ، وسببهم الى معالجة هذا
الموضوع أو ذاك . افعل ذلك كله ، لا بعين المتشائم الناقدة ، التي
تقصد الى تعقب الأخطاء والسقطات ، بل لمجرد الرغبة الخالصة في أن
« تستمتع » بالناس . أي ان يصبح الناس بالنسبة اليك موضوعاً شيقاً ،
وفي ان تضم الى دنيا الشخصيات التي تعرفها عناصر جديدة . وقد
ينقلب هذا العمل رياضة رائعة يقل معها حياؤك وتعدو اكرم واكثر
تساحاً ، فليس هناك في الواقع إلا انفار قليلون محرومون من الصفات
التي تحمل على الحب والاعجاب .

والأمر كذلك في الذاكرة . لا تقلق نفسك بالطرائق الاصطناعية
لتقوية الذاكرة . أعمل ذاكرتك في المادة التي يُزججها اليك الاختبار
الشخصي ، يوماً بعد يوم .

سوف يقدمك اصدقاؤك ، في اخين بعد اخين ، الى معارف لهم .
حاول ان تذكر اسماءهم . فليس شيء . ادعى الى ايقاع الابتهاج في
نفوس الناس من ان يجدوا أن امرؤ لم يجتمع بهم الا اتفاقاً ، ومن
زمن متقدم ، لا يزال يذكرهم ، في الاجتماع الثاني ، باسمائهم .
ولكن أئى يتمكن المرء من تذكر الاسماء ؟ الجواب : بأن
يربط بين الاسم والمسمى ، الذي هو الشخص هنا ، وان يخلع عليهما
جميعاً مسحة من الشوق . هب أنك تعرفت الى رجل يدعي « الميقاتي » ،
فقد تلاحظ أنه اشقر الشعر ، ازرق العينين ، كأهل ببلدان اوروبا
الشالية . ها قد وقعت على المفتاح . ان الاوربيين عادة حريصون على
المواقيت . . . واذن فقد جرت ملاحظتك الذهنية الصغيرة هذا المجرى : -
شعر اشقر ، عينان زرقاوان ، جبلة اوربية . . . اذن « ميقاتي » (١)

فاذا بدا لك أن هذه الطريقة مصطنعة ، فتدبر كيف تعمل
ذاكرتك ، فعلاً ، في حال اخرى . انها تعمل بطريقة الربط والتداعي .
انها تؤلف بين المعلوم والمجهول . وذلك عين ما قمت به في مثل
« الميقاتي » . ومادام التداعي سهلاً طبيعياً ، بعيداً عن الاستكراه ،

(١) لسنا في حاجة الى النص الى اننا قد اصطنعنا هنا اسماً غير الذي

اقترحه المؤلف ، بحيث يتفق والفرض ومنطق العربية .

فالذاكرة تنمو في مجال طبيعي ، وقد تكون الروابط تافهة ولكن
النتيجة تظل سليمة على كل حال .

وليس من النادر أن تسمع الى شكوى الناس من انهم قد
« خسروا ذواكرهم » أو من انهم لا يستطيعون أن « يركزوا
تفكيرهم » . فاذا لم يكن مرد ذلك الى انحطاط حقيقي في خلايا المخ
(وهذا في غاية الندرة) فاكثرا ما تكون الشكوى ناتجة عن واحد
من امرين : إما ان يكون الشخص المعني قد عجز عن أن يربط ذاكرته
ويتعهدا بالتنمية ، وإما ان يكون قد انتهى الى الشك في مقدرته
على التذكر او التركيز .

حتى العضلة ، قد تسترخي وتترهل اذا لم تستعملها . وكثير منا هم
اولئك الذين لا يستعملون قواهم العقلية الا قليلا . بل إنه لمن المألوف
جداً ان تجد الناس يتهمون عقولهم ويشكون في مقدراتها . ان عقولنا
اشبه شيء باصدقائنا : فهي تعمل ، في الجملة ، بمقدار ما نتوقع لها ان
تعمل . حتى اذا ساورنا الشك في كفايتها ، خانتنا وعطلت علينا أغراضنا .

يتحدث الناس عن التركيز العقلي كما يتحدثون عن عمل سحري
نادر التحقيق ، عزيز المطلب . وكثير مما يدعى « الانظمة العقلية »
انما انشئت على اساس من هذا الوهم عينه . والواقع ان التركيز العقلي
هو اكثر الاشياء طبيعية في العالم . فقد جعل العقل ليركز ، كما جعلت
المعدة لتمثل ، والرئتان لبتنفسا .

وانما تركيز ، افضل ما يكون التركيز ، لا بأن تسأل اسئلة

فضواية عن حقيقة هذا العمل ، أو بأن تمتحن ذاتك إبان العملية
التركيزية ، بل بمجرد ان تركز فكرك ، في سهولة ويسر . ذلك باذنه
إذا كان جزء . من عقلك يلحظ الجزء الآخر في حال التركيز ، تطرق
الى عقلك الانقسام ، في حين أن من شروط التركيز الصحيح ان
يكون عملاً عقلياً كلياً ، متسماً بالطبيعية والبساطة وعدم التكلف ،
كلاً كل والتنفس سواء بسواء .

لا تتهم عقلك . تقبله على علاته . افترض ان الطبيعة قد منحتك
أداة ملائمة كل الملاءمة لما جعلت له . وفي مثل هذا الجو من الثقة
المُحيية تقدم الى تنمية قوتك على التذكر او التركيز بأن تتذكر
وتركز بكل بساطة .

وأخيراً فلنقرر هذه الحقيقة : وهي ان العقل مقياس الرجل . نحن
نبليغ من السن بقدر ما نشعر اننا قد بلغنا . كذلك نصيبننا من السعادة
هو بالمقدار الذي نطن . اننا نعيش في عالم هو من خلق عقولنا ، فوق
كل شيء . وكلما كنا اعرق حيوية ، كنا أقدر على الاخذ . وكلما
ذكت جذوة شوقنا ، كانت قوة اليقظة فينا اشد صفاءً واغوى صقالاً
- ومن ثم كان عالمنا الذي نغنى فيه أرجب وأخصب .

وليس يجوز أن يكون العالم عبئاً ثقيلاً ومهمة غير شيقة بالنسبة الى
العقل اليقظ أحد اليقظة . إن عوالم من الاختبارات الغنية المتنوعة ، بعضها
فوق بعض ، لتتطلع اليك ، منتظرة ان تكتشفها . انها هناك ، غير
بعيد من متناولك . فوطن النفس على ان تفيق وتحيا .

وسع من مطارح افقك . اجث ، واحترس ، وتعلم . تلقف
أشتات المعارف . فكل قبس من اقباس المعرفة يوسع عقلك ، ومن ثم
يوسعك أنت .

لا تمر بهذه الاعجوبة ، التي هي الحياة ، بعينين معصوبتين ،
وأذنين ثقيلتين ، وعقل وسنان . استعمل عقلك فقد خلق لكي يستعمل .
ثق به ، فانك ان فعلت وجدته مجالا للثقة . كن يقظاً ، فالكون واقف
على بابك .

وقد تتساءل عن المكافأة ، ما هي ؟ انها مجرد انك ستتمو ،
وستتمو في الحكمة ، والمعرفة ، وغنى التجربة ؛ انها مجرد انك ستتحيا
في عالم اسعد وأرحب .

انه العقل الذي يخلق الخير والشر !
الذي يصنع البائس والسعيد ، الغني والفقير !

محصن ما فات

- ١ . ينشئ كل منا عالمه . ان « عالمنا » هو ذلك الذي يتقبله عقلنا .
- ٢ . الشوق هو المفتاح الذهني للتعلم ، والتذكر وما هو اشبه .
ونستطيع أن نبعث الشوق ، في حين لا نجدده مباشرة ، بطريق التخيل ،
واعتبار خيرنا المقبل ، ولو بعيدا .
- ٣ . التركيز ملكة طبيعية . هي تنمو بالتمرين . وانما يحقق العقل خبره
حين يعتمد ويوثق به .
- ٤ . عقولنا هي المقياس الحقيقي لقيمتنا . وكل نحو في المعرفة ، أو اليقظة ،
أو الشوق ، يعني نحواً في الشخصية .

٣. احساسيسك - كيف توجهها ؟



الوجدان هو الوجه الثاني من وجوه الحياة العقلية ، كما سبق منا القول . نحن لا نفكر فحسب ، واكننا نشعر ايضاً .

فما الذي تستطيع السيكولوجية العصرية ان تقوله عن دنيا الوجدان هذه ؟

انها تعلمنا اولاً ، أن الوجدان هو القوة الدافعة للحياة . فهو للشخصية الانسانية بمثابة البنزين للسيارة ، والبخار لقاطرة السكة الحديدية .
واذا كان أحد لم يعيش قط ، في حكمة وتعقل ، دونما استعانة بالذكاء ، فإن احداً كذلك لم يعيش قط ، في قوة وخصب ، دونما وقود من العاطفة .

ان في بعض البيئات عرفاً يقول بتحقيق العاطفة والتمديد بها . وفي بيئات اخرى يهدف التدريب الاجتماعي الى كبح الوجدان وتحاشي اظهاره بأي سبيل ، بل يعدو ذلك الى اخذ المرء بتكليف الرزانة والوقار . فالمثالية في رأي هذا المذهب ان تواجه كل تجربة قد تعرض لك في الحياة بنفس السلوك الدمث المهذب .

ان هذه الآراء لتنطوي على حقيقة جزئية هي ان الهيجان العاطفي ليس بالمستحب ولا بالمجدي في وقت معاً .

ان العاطفة الجامحة ، بحيث لا نملك لها قياداً ، هي قوة خطيرة .
انها لا تساعدنا على العمل الحكيم الصالح . ولذلك كان من السخف
أن يفلت من بين يديك زمام أعصابك . فانك بهذا لا تقيم الدليل على
فقدانك القدرة على ضبط النفس فحسب ، ولكنك تحرم القدرة على
مواجهة الحالة المزعجة بصورة عملية . اذا افلت منك زمام الاعصاب ،
افلتت منك « نفسك » ، النفس الجديرة بان تُقتنى .

وهكذا الشأن في الخوف الجامح ، غير المضبوط . فهو يعوقنا عن
العمل المجدي . انه في الحالات الغالية ، المتطرفة ، قد ينتهي الى شل
ايدينا وارجلنا ليمقيتنا مسمرين في حينما يتهددنا الخطر . وهذا التثبيت
من خطر العاطفة غير المضبوطة ، هو الذي حمل بعض المفكرين على
الذهاب الى أن الأمثل بالانسان الآيرويخي العنان لعاطفته أبداً . وهذا
هو السر الذي يكمن وراء « مذهب الدماثة والتلطف » ، والذي
يفسر لنا كذلك كيف جاز ان يكون أيما اظهار للعاطفة عملاً غير
لائق ، في نظر بعض البيئات .

ولكن هذا كله اشبه بتناول جرعة من السم ، ابتغاء الشفاء من
سم من نوع آخر . كن واثقاً من هذا الامر : ان احداً من الناس
الذين تُقدر لهم ان يحيوا بقوة ، او ان يعملوا مجبروت في سبيل الصالح
العام ، لم يستطع ان يوفي على الغاية ، وهو في نجوة من سلطان عاطفة
عميقة قوية . ان كبح العواطف . معناه ايضاً الباب دون اكبر القوى
الدافعة الى الحياة الأرفع والأجدر بأن تعاش .

تدبر ، مثلاً ، ما قد قلناه في الفصل السابق عن الشوق

interest . الشوق تجربة وجدانية ، وحيثما ألم الشوق ، انتهت المهام
الممقوتة في الاصل ، الى ان تكون شيئاً يسير الحمل ، بل محبوباً ايضاً .
تدبر ايضاً ، كيف ان في مقدور الحب ان يغير الشخصية الانسانية ،
حتى ليُسمى المحب ، وهو يسير ، حقيقة لا مجازاً ، على ارض جديدة
- ارض قد انقلبت في مثل السحر ، أزكى عبيراً ، وأندى جمالا .
فكر كيف رفعت الوطنية رجالا الى قمم من البطولة والاحتمال
تكاد تحسر البصر ! وفكر كيف قادت العاطفة الدينية المتقدمة رجالا
ونساء الى الاستشهاد ، فلم يثنوا عما نصبوا انفسهم له ، ولم ينكصوا
أو يحسبوا حساباً لشيء . ! وكيف قادت آخرين ، من ناحية ثانية ،
الى نذر ذواتهم لينهضوا بحق الحنان غير المحدود ، والشفقة غير المتناهية
نحو البؤساء والمستضعفين ، بل ونحو الشريرين والمكروهين من
كل الناس !

اننا ، بدافع العاطفة الرفيعة ، نستطيع أن نرقى ذروات لا قبل
لنا بها ، بالتفكير البارد وحده . ان القوة على الاحساس العميق من
لوازم كل عيش حقيق بهذا الاسم .

واذن فان هذا الذي يجب ان نهدف اليه منزلة بين المنزلتين
المتطرفتين - أي وسط بين الكبح الكلي للعواطف جميعاً ، وبين
اطلاقها بمثل حرية البركان وهييجانه . علينا أن نروض عواطفنا ونضبطها ،
لا أن ننتهرها ونسفها . وبكلمة : ان غايتنا يجب أن تكون توجيه
العاطفة بذكاء .

يجب أن نفكر بذكاء ، ونعمل بعاطفة . ومفاد هذا أن علينا
ان نقرر بتفكير صاف ونظر نافذ ، اي الاعمال جديدة بان تعمل في

الحياة ، واي الاهداف تقينة بان يُسمى من اجلها ، لنعود فنحشد ،
في سبيل تحقيق هذه الاعمال واستشراف هذه الأهداف ، اغنى ما
تملك من قوى العاطفة والوجدان .

تفكير صاف ، واحساس عميق . هذان هما عنصرا الحياة الناجحة

الموفورة المغام

يقودنا هذا الى نقطة أبعد . فواضح أن بعض العواطف أجدر بأن
تعاش من بعضها الآخر . فالحياة بحب خير منها بيبغض ؛ والحياة
بشجاعة خير منها بنحوف ؛ والحياة بأمل وروية وتسامح ، خير منها
بقنوط وسوء مزاج وخرج في الصدر والفكر .

واكن كيف لنا أن نغزو العواطف الفضلى ، ونستأصل العواطف
الدنيا ؟ هل من سبيل الى نوع من الضبط لكيفية احساسنا ، ام ان
الاحاسيس تصدر كما تشاء ، بغض النظر عما قد نفكر ونرجو ؟
ان مبدأ واحداً يجب ان نوضحه من اول الطريق : انك لا
تستطيع ان تقتل أيما عاطفة بأن تفكر فيها . بل انك لا تستطيع
ذلك حتى بصرير الاسنان ، ومحاولة طردها بالقوة الى خارج العقل .
وكل من قد حاول أن يفعل مثل هذا بأي من العواطف العارمة لا بد
ادرك مبلغ إخفاقة في هذا السبيل .

كلا ! انك عاجز عن ان تقضي على عاطفة ما بالهجوم عليها مباشرة .
واكتنك قادر على ذلك بالتلطف لها ، والاتفاف عليها . تستطيع أن
تجيشها بأن تقيم في وجهها عاطفة مضادة .

بامكانك أن تفيد هنا ما دعاه وليم جيمس « القوة الطاردة التي

لعاطفة جديدة « . عليك اذا اردت التخلص من اينا عاطفة كريمة ،
أن تغزو نقيضها . فان كنت ميالا الى البغض ، فتم في ذاتك الحب ،
وان كنت خائفاً ابداً ، فقو في نفسك الشجاعة .

والكن كيف يستطيع انسان أن ينمي في ذات نفسه عاطفة
محمودة ؟ هناك طريقان :

الاول هو طريق الانكباب على التفكير في العاطفة المرومة ،

واستجلاء محاسنها، وتمثل النفس وقد حصلت عليها .

وهنا تنهض الكتب عوناً كبيراً . فني قراءة اخبار البطولة ما
يزيد في مخزون المرء من الشجاعة . كذلك يساعدنا احتكاكنا
بالاشخاص الذين يملكون ، في نفوسهم ، ذلك النوع من العواطف
الذي نلتمس ، على ان نلمتقط الشرارة .

والتخيل قوة فعالة . فالتوق الشديد الى صفة ما ، يفيد انك
بمسبيل الوصول اليها . وان في تمثل الانسان نفسه وقد بلغ الغاية ،
وتخيله أي شيء . سيكون حين يتم له ذلك فعلاً ، لاعمالاً لقوى في
العقل تقرب تلك الصفة من متناول اليد .

واما الطريق الثاني فطريق عملي . وهو ان نتصرف كأننا نملك

فعلاً تلك الصفة المرومة ، او كأن العاطفة التي نرغب في التحلي بها ،

تمت لنا حقاً . إذا شعرت ، بعد اليوم ، بالكآبة والكمد ، فانتهر

اول فرصة لتلقي كلمة منعشة في وجه اول من تلقاه ، أياً ما كان ، بائع
حليب ، او ساعي بريد ، او زميلاً في العمل . قل تلك الكلمة كأنك
تعنيها اعمق ما يكون ، إرم بكتفيك الى الورا ، ارفع وجهك في

ابتهامة ، وانطق بالكلمة المنعشة . وسوف يأخذك العجب لان تجد
ان بهجة جديدة قد مستت روحك في تلك اللحظة بالذات ، وبالاختصار ،
ان في مقدورنا ان نزاود العواطف الى مدى بعيد ، بالعمل الجمالي .
مثل ، بطريقة جسمية ، العاطفة التي تريد ، فستجد انك تفتح بذلك
باباً تستطيع تلك العاطفة ان تدخل منه . مثل امام غيرك احساساً ما ،
تجد ان ذلك الاحساس قد اخذ يدب في نفسك ، شيئاً بعد شيء .
ليس هذا كله من نوع « نظريات الكرسي » العذبة . لقد
وضع موضع التجربة في المخبر السيكولوجية . لقد ايدت صحته
واستواءه ، المرة بعد المرة ، اختبارات الرجال العاديين والنساء
العاديات . وبفضل هذه الطرائق غير الكثيرون انفسهم من شخوص
متبلدين ، جزعين ، سيئي الظن بالناس ، الى شخصيات جريئة تضج في
عروقها الحياة .

بقيت كلمة اخيرة . ليست الافكار التي نفكر بها ، هي وحدها
التي تجعل منا نحن فعلاً . واكتنفا كذلك الاحاسيس التي تعمر
صدورنا اكثر من غيرها . ان العيش بالعواطف المفضلى تجارة رابحة ،
وفي مقدورنا ان نتخير عواطفنا .

باستطاعتنا ان نربي ضرباً خاصاً من العاطفة ، كما نستطيع ان
نربي نوعاً خاصاً من الاصدقاء ، تماماً . وليس علينا الا ان نعرف ما
نختار ، بذلك ، وعناية .

محص ما فات

١ . من الحظ كبح العواطف جميعاً . العاطفة هي القوة الدافعة للحياة ،
وليس اعظم منها في ذلك .

- ٢ . ولكن العاطفة يجب الا تكون هيجاناً غير مضبوط . يجب ان تكون الاحاسيس قوية وعميقة ، على ان يقودها الذكاء ويحسن توجيهها .
- ٣ : يجب ان يكون هدفنا ان نفكر تفكيراً صافياً ، وان نقرر ، الى اي الاهداف نعتزم ان نسعى في الحياة ، لنعمل من ثم بعاطفة غنية ، غير متفاوتة الحرارة .
- ٤ : ليس لنا ان نكون عبيدا لايما عاطفة فباستطاعتنا ان نربي نوعاً خاصاً من العاطفة ، كما نربي نوعاً خاصاً من الصديق .
- ٥ : عش بافضل العواطف ، فنحن ننشأ وتنمو كما نحس اننا ننشأ وتنمو .

٤ . سيكولوجيا الارادة _ هل تستطيع

ان تصمم النية ؟



نتقدم الآن ، في هذا الفصل ، الى الوجه الثالث للحياة العقلية : الارادة . وانما نعني بها تلك العملية التي بها يختار العقل واحداً من امرين او اكثر ليخير بينهما ، ليعود بعد فيالحق الاختيار بالعمل . فما الذي يستطيع علم النفس ان يقدمه من فائدة في موضوع الارادة هذا ؟

ان الناس يتكلمون عن الارادة كما يتكلمون عن امر عزيز نادر ، فكأنما هي غريبة ، كل الغرابة ، عن الطبيعة الانسانية العادية . ولكن الارادة طبيعية بقدر التفكير والوجدان . فالعقل قد خلق ليريد ويعزم . اقول قولي هذا لأن كتباً عديدة تحفل بجميع ضروب التمرينات الخيالية المقترحة على الطالب بسبيل « تقوية الارادة » . يؤخذ الطالب مثلاً بأن يفسد نظام كرة مذاكرة من الصوف ،

بحيث تتداخل خيوطها وتتعدد ، ليطلب اليه بعد ان يُحل متداخلها
ومتعددتها ، ويعيدها سيرتها الاولى ، في اناة ، وتؤدة . وليس نادراً
ان تجد في هذه الكتب قارئين تسأل « المرید » ان يضع بعض « المحص »
في زجاجة ، ليعود فيخرجه منها ، بمثل صبر ايوب ، حبة بعد حبة ، وهو
يعدها ويحصيها .

مثل هذه التمرينات قد تعودنا الصبر ، ولكنها قليلا ما تفيد شيئاً
في تقوية الارادة .

من الافضل في الارادة ، ان يرن الانسان نفسه بما تتيحه له الحياة
العادية من مناسبات واقعية . فواقع الحياة اجدى من المواقف المصطنعة
والتمرينات المتكلفة .

ذلك اننا نصطنع الارادة في كل يوم من حياتنا . نحن نقرر هذا
بدلاً من ذلك ، ونصنع هذا الامر دون ذلك ، ألف مرة او تزيد في
اليوم العادي . لقد الفنا ذلك كله واعتدناه حتى لا أصبحنا لا نفكر
في انه ضرب من الارادة ابداً .

اننا لا نفكر بإرادتنا الا ساعة نلفي انفسنا في موقف نضطر معه
الى اتخاذ « اختيار » كبير ذي خطر .

ولكن حياتنا اليومية العادية تتيح لنا الفرصة الواقعية لتدريب
ارادتنا ، اذا كان يعيننا هذا التدريب .

وحقيقة ثانية . هي - ان ابرز ما يميز الارادة انها انسانية .
فالحيوانات تفكر ، الى مدى ما ، وهي . على التحقيق ، تحس .
ولكنها ، على ما يبدو ، ليس لها قوة ارادة ، او ليس لها من قوة
الارادة الا القليل . انها تعمل بدوافع تثيرها . وحتى الطفل ، ليس له

من قوة الارادة الا اقلها ، ولكننا حين نستشرف الرجولة نصبح قادرين
على ان تكون لنا ارادة تامة التكامل . نستطيع عندها ، اذا رغبتنا ،
ان نضبط الدوافع المشيرة ، ونتخير سبيلنا في العمل بشيء من جهد
الارادة .

كيف نقوى على تحسين قوة ارادتنا ؟ الجواب بتمرينها وتدريبها
كلما اخذت ارادتك بالتمرين والتدريب ، نمت واستحصدت .
ان كل نجاح في ميدان الارادة يجعل النجاح المقبل ايسر واسهل .
وليس معنى هذا ان علينا ان نحشد اعظم القوى الارادية في وجه
كل مسألة ، ولو بسيطة تافهة . كلا ! انما يحسن بنا ان نجعل مقدار
الارادة متناسباً والموقف . فالرجل الذي يجلس في قاعة من
قاعات الشاي ، يتساءل في ذات نفسه طوال دقائق خمس ، هل
يطلب هذا النوع من الحلوى ام ذاك ، لا يدرب ارادته تدريباً مجدياً ،
بل لعله يضيع بهذا الصنيع وقته .

يجب ان لا ندع آلة العقل تحدث في آذاننا دويّاً وقرقرة هائلين .
فليس وعينا الذاتي للارادة بهذا الشكل المريع مدعاة الى تحسينها ،
بل على العكس ، مدعاة الى اذهاها واسكارها .

ان النصيحة التي اسديتها في الفصلين السابقين ، لو اتبعت ، لجديرة
بأن تيسر عمل الارادة تيسيراً كبيراً . فاذا كنا نجحنا ، حتى الآن ،
في ان نعتاد النظر الى الحياة بصفاء ووضوح ، والتقدير بعقل هادى . ،
اي المطامح هي اجدر بأن نسعى لها ، ثم افضنا على ذلك كله مخزوننا
من العاطفة والوجدان ، انتهت عملية الارادة الى ان تكون عملية آلية
باطنية ، الى مدى بعيد .

فكر فيما زعمنيه بالخلق Character . نحن نعني به نوعاً من الثبات
ونوعاً من الاستواء . ان الرجل ذا الخلق ليس قلباً ولا متلوناً . وان
في مقدورك ان تتنبأ ، في اكثر الاحوال ، بالذي سيعمله في موقف بعينه
هكذا الرجل الامين حقاً ، لا تعابشه فكرة السرقة . ان ارادته
هنا تعمل ، او تكاد ، بصورة آلية . فهو لا يفرغ في سبيل ذلك جهداً
ما . وهكذا المرأة الطاهرة لا تستطيع ان تسلك غير سبيل الطهر .
ان الطهر ليتصل بخلقها ، اتصال الجزء بالكل ، بحيث
ان ارادتها تجري في سهولة ويسر في الاتجاه الطهور .

وذلك كله هو ما يجب ان يكون . فليس التكسر والضجيج
الصاحب فضيلة في الآلة . ان الآلة الفعالة هي التي تدور في طراوة
ولين . وان ارادتنا لتكون في أحسن حالاتها حين تقرر ، بسهولة وثبات ،
الاشياء التي نرجو أن تقررها في افضل اللحظات وأصفاها .

وهذا الكلام يسوقنا الى نقطة أخرى . فهناك ، وراء اعمال
الارادة جميعاً ، يقوم ادراكنا الكلي لذاتنا المثالية - الذات التي نود
أن نكون . واذا فعلينا ، كل مرة نختار فيها بين امرين ، ان نأخذ
باسباب ذلك الذي هو اكثر اتساقاً مع ذاتنا المثالية . وكما كانت
صورتنا عن نفسنا المثالية اكثر حياة ، أصبح عمل الارادة اسهل وايسر .
استقبل الحياة ، اذن ، وفي تخيلتك صورة الرجل الذي تريد ان
تكون . وعندما تجبهك الحاجة الى ان تختار اختياراً ذا شأن في
حياتك ، انهج الطريق الاكثر انسجاماً مع صورة نفسك المرجوة .
اما وقد قدمنا هذه التوجيهات العامة ، فلنتقدم الى اقتراح بعض
الوسائل التفصيلية الى تقوية الارادة . لقد شجبنا ، من قبل ،

التمرينات الاصطناعية الخيالية التي وضعت لهذا الغرض . فلننبه الان ان هناك مبدئين من الخير ان ندر كهما ، ونتدرب عليهما ، اذا كنا نطمح في ان نقوي قوة ارادتنا .

اولهما ان علينا ان نقلع عن بعض عاداتنا القديمة ، لتدرب الارادة من حين الى حين ، وذلك بأن نسقط من حياتنا حساب الهوى او الدافع المثير ، حتى في المواطن التي لا يكون فيها من الخطأ اتباعها ، لمجرد ترويض الارادة واستخدامها .

فاذا كنت من مدخني التبغ ، مثلاً ، فاعزم بين الفينة والفينة ان تقضي سحابة نهارك دوغماً تدخين . ليس عليك جناح في التدخين ، ولكن اطراحك له ، الى اجل ، لا شك يلقي اليك بزمام الدافع الداخلي الذي كثيراً ما يجمع .

بيد ان قيامنا بعمل ما ، بين الفينة والفينة ، لا لسبب الا لاننا كنا نفضل الا نقوم به ، هو الوسيلة الحقة الى تقوية ارادتنا .

والمبدأ الثاني هو ان علينا ان لا نتباطأ عن اتباع كل قرار من قرارات الارادة بالعمل . فليس من الخير ان تباعد الفترة بين الاختيار والتنفيذ . يجب ان لا تفسح مجالاً لتدخل الهوى او الكسل ، فيما بين الارادة والعمل .

ان هناك فرقاً بين ان تكون في عقلك فكرة ، وبين ان تربط هذه الفكرة بتلك المناطق من الدماغ التي تسيطر على عضلاتنا واوصالنا . والربط ، من غير شك ، من عملية اقوى وابعد . انه يحدث انطباعاً عميقاً في الدماغ . واذا اتبعنا كل ارادة من ارادتنا بالعمل ، كنا نعد العناصر الرئيسية لبناء خلقنا المكين .

بقيت نقطة اخيرة لا بد من الكلام عليها : اذا عزمتم على امر
بعد استعراض دقيق لجميع الحقائق ، وانتهيت الى الاختيار الذي يبدو
لك (في جميع الاحوال) انه الاحكم والافضل ، الزم اختيارك ،
ولا تضع الوقت في التأسف ، اذا ما ظهر لك بعد انك كنت مخطئاً .

طبعاً ، اذا كان لا يزال ممكناً تعديل الاشياء ، وثبت لك
خطأك ، فعد لها ما استطعت الى ذلك سبيلاً .

ولكن اذا كان كل شيء قد انتهى ، وليس من سبيل الى
التعديل ، فلا تقلق عقلك ولا تعذب نفسك بالتفكير في انك لو كنت
تعرف في ذلك الحين كل ما تعرفه الان ، لاخترت اختياراً آخر .
هنالك رجال حطموا انفسهم بمثل هذا السلوك الخاطل . انه العيب
باطل .

ليس فينا معصوم من الخطأ . كل ما علينا هو ان نختار باحكم
واخلص ما نستطيع ، في حدود الحقائق التي تكون في متناولنا
ساعة نختار . حتى اذا انقلبت الاشياء ، فيما بعد ، الى سيء ، لم يكن
لنا ان نؤاخذ انفسنا بشيء . لقد بذلنا اقصى الجهد . وليس يُطلب ،
حتى من الملائكة ، ان يفعلوا اكثر من ذلك .

ان الارادة ، كالفكر والوجدان ، قد جعلت لكي تستعمل .
وهي مثلهما ، ايضاً ، قد جعلت لكي تستعمل بشجاعة وثقة .

محصل ما فات

- ١ . الارادة عملية طبيعية من عمليات العقل .
- ٢ . انما تقوى الارادة ، كباقي الماسكات ، بأن تدرّب وتمرن .

- ٣ . كلها كانت الصورة التي في ذهننا عن نفسنا المثالية أوضح ، كان اسهل علينا ان « نريد » ونعزم في الاتجاه الصحيح .
- ٤ . يجب ان لا ترجي . ، دقيقة واحدة ، الحاق العمل بالقرار .
- ٥ . اذا تم لنا تقريرنا ، باكثر ما نستطيع من تعقل وحكمة ، فليس لنا ان نعت النفس بمد بالأسف ، اذا ما برزت الى النور حقائق جديدة .

٥ . العقل الباطن

هل انت عازم على ان تنمو وتكبر ؟



ليست عمليات العقل الشعورية لتؤلف ، بحال من الاحوال ، القصة كلها . فما اكثر ما يجري في عقولنا التي تحت مستوى الشعور . ان لكل منا ، في الحق ، عقلا لا شعورياً ، او كما يدعى احياناً ، عقلا باطنياً .

يرجع اكتشاف هذه الحقيقة عن العقل الباطن ، اكثر ما يرجع ، كما رأينا في الفصل الثاني ، الى سيجموند فرويد . وقد تم لها في اربعين السنة الاخيرة ان تلعب دوراً لا ينفك آخذاً في الكبر ، في دنيا النظريات السيكولوجية .

فما هو العقل الباطن تماماً ؟ وما وظيفته ؟ يجب الا ننظر اليه كعقل ثانٍ مستقل . وفي مقدورنا ، ان نقول باختصار ، ان العقل الباطن يجمع كل الحقائق العقلية والاحاسيس والافكار غير الحاضرة في العقل الشعوري . انه مستودع الذاكرة العظيم .

نستطيع ان نستعيد كثيراً من الذكريات في العقل الشعوري ، دونما جهد . فانا نستطيع بلفتة فكرية يسيرة ان اذكر ما الذي

طعمته امس من غداء . ولكن بعض الذكريات اقد توغل في البعد
حتى ليعسر اللحاق بها . فلست استطيع مهيا بذات من جهد الارادة ،
ان اذكر ما قلته او عملته ، يوم ان كنت طفلاً ، في الثانية من العمر .
ومع ذلك فليس شيء مما يقع لنا في الحياة ، ممكناً ان يفقد كل الفقدان
في العقل . انا يخزن ذلك كله في دنيا الذاكرة اللاشعورية التي لا
تفتح مغاليتها بمجرد الارادة .

وقد اظهر فرويد النتائج الخطيرة المترتبة عن ايفال ذكريات
الطفولة الاولى ، فيما وراء الشعور . وذلك اننا نستهل الحياة قائمين
الى الراحة والرفه واللذة حسب . او بتعبير فرويد ، اننا نستهل الحياة
وعقلنا الطفل خاضع لسلطان « مبدأ اللذة » .

الطفل لا يطمع باكثر من اللذة والعافية والسلامة . وهو ينظر
الى الاشياء في عالمه ، لا كما هي في الواقع ، بل كما يريد ان تكون .
حتى اذا اخذ سبيله الى النمو ، قام في نفسه بتماقل وبطء ، مبدأ آخر ،
هو « مبدأ الحقيقة الواقعة » .

وفما يمكن هذا المبدأ الجديد لنفسه ، ويوطد دعائمه ، يتخلص
الفرد شيئاً بعد شيء . من سلطان الرغبة في الراحة والرفه الخالصين ،
ليصبح راغباً في ارتشاف كووس القلق والألم ، اذا اقتضى الحال ،
في سبيل الآخرين ، او في خدمة مثله العليا . انه لا ينظر ، بعد ،
الى العالم من خلال منظور رغباته الخادع . لقد صار قادراً على ان يرى
الاشياء على حقيقتها .

وهكذا لا يعدو التطور الانساني ، من الناحية العقلية ، ان
يكون ، الى حد بعيد ، غلبة لمبدأ الحقيقة الواقعة على مبدأ اللذة .

ولكن مبدأ اللذة ، وهذا محور سيكولوجية فرويد كلها ،
لا يُقتل كل القتل ، ابدأ ، اذا جاز التعبير . انه في بعض الاحيان يخني
رأسه ، ويستسر ، بحيث أننا ، حتى حين نبليغ مبلغ الرجال او النساء ،
نظل خاضعين ، قليلا او كثيراً ، لسلطان هذا التوق الى الراحة السهلة
واللذة والعافية والسلامة .

ومبدأ اللذة اكثر فعالية في الشخصيات الضعيفة . اما الشخصيات
الناضجة فيغلب عليها عنصر الحقيقة . ومع ذلك فهناك ابدأ شيء من
« الجذب » الى ادنى ، يقوم به مبدأ اللذة ، وتخضع له الشخصيات
كلها من قوية وضعيفة . وليس من شك في ان رفع المرء حياته لتساير
مبدأ الحقيقة ليكلف دائماً بعض الجهد .

هذا هو السر في ان من العسير جداً ، احياناً ، ان « نزيد » الشيء
الصالح . نحن نعرف الافضل ، ولكننا ، مع ذلك ، نختار الادنى ،
في بعض الاحيان . وحتى في الحال التي تكون فيه صورة نفسنا
المثالية نصب اعيننا ، نجدنا نفسح المجال للكسل ، او للشهوة ، او
للجبن . اعلنا نقول عن انفسنا ان لنا « ارادة ضعيفة » .

يجب ان يفيد كل منا هنا من ادراكه ان نزعاتنا الصبيانية التي
لم تهجر هي التي تعترض سبيلنا في امثال هذه الحالات جميعاً . الامر
بسيط ، يتخلص في اننا لم نكبر بعد بالقدر الكافي ، ولما كان نموتنا
لم يتكامل بعد ، فنحن لم نلق عن كواهلنا أثر ذلك التوق الصبياني
القديم الى الراحة واللذة والعافية .

بالاختصار ، اننا لما كنا نولد وفينا عقل باطن ، يسيطر عليه مبدأ

اللذة ، كان لا بد لنا من ان نحقق لانفسنا عقلاً ناضجاً حقاً ، توجهه
الاعراض الحكيمه ، والمثل الخليفة بالحياة السامية .

ولفهم الذات ، في هذا الحقل ، قيمة كبيرة . ان هذا الرجل
الذي يجز في نفسه الألم من عادة سيئة ، أو خلل في الخلق ، ويتحدث
في لوعة عن «ارادته الضعيفة» او نزعاته الفاسدة ، جدير بان يتقدم
خطوات نحو الحقيقة اذا عرف أنه لا يعدو أن يكون طفلاً ، لم ينم
اكمل النمو من الناحية العقلية ، وان عقله الطفلي هو سيده المطاع !

اما في بعض الحالات الجديدة حقاً ، التي يكون المرء فيها خاضعاً
لبعض الاختلال في البدن ، او التي يكون العقل فيها فريسة لعادة
شديدة الاذى ، فمن الخير ان ياجأ الى التحليل النفساني . وهي
طريقة في العلاج يساعد فيها السيكولوجي المريض على الرجوع
الى الماضي لاكتشاف اي الذكريات المخبوءة ، وأي «الجواذب»
الطفلية القديمة هي التي تفسد عليه الصحة والسعادة في حاضره ، وتجعل
متعذراً عليه ان يحيا كما يحيا شخص ناضج مستكمل النمو حقاً .

ان مهمة الطبيب النفساني هنا ان يفتح عيني المريض على المواطن
التي تعمل فيها العقلية الطفلية على افساد حياته . وعلى ضوء هذه المعرفة
الجديدة للذات ، يصبح المريض قادراً على ان يواجه الاشياء بعقلية
نامية يسيطر عليها مبدأ الحقيقة .

ولكن الناس العاديين ليسوا في حاجة الى ان يخضعوا لهذا التحليل .
يكفي اكثرنا ان نعرفوا ان العادات تعكر عليهم صفاء العقل ، وان
صفات الخلق التي تتنافر مع صور نفوسهم المثالية ، هي نتاج رغباتهم
الطفلية القديمة ، التي لم تضبط بعد بالرغبة في مواجهة الحقيقة واستقبالها

بالطريقة الجديرة بالرجال دون الاطفال . وكثيراً ما تستطيع التفاتة هادئة صغيرة ان تمكننا من اقتفاء آثار هذه الدوافع البدائية القديمة حتى مستقرها ومخباها . وقد تكون هذه الصفات الطفلية بينة طافية على السطح عند بعض الناس . فمن الواضح جداً ان المرء الذي يتجهم ويعبس ؛ والذي يفرع الى الدموع ؛ او الى انفجارات الانفعال الداخلي العنيفة ، لا تفه الاثارة ؛ والذي يتأكله ابداً الحسد والغيرة ؛ والذي يضحى بالواجب الصريح من اجل الكسل والمتعة الشخصية ؛ والذي يتهرب ، على الدوام ، من كل حقيقة صعبة او مرة . . . نقول من الواضح ان مثل هذا المرء انما يجابه الحياة بأسلوب الطفولة .

هؤلاء الاطفال الكبار كثيرون في الارض . وانهم في احسن احوالهم ليمسّون فينا اوتار العاطفة ، ولكنهم في اسوأ احوالهم خطر اجتماعي اكيد .

وليس احد بقادر على ان يحيا حياة مشمرة جديرة بان تعاش الا بعد ان يُعد نفسه لان يكون شخصاً نامياً ، مريداً ان ينظر الى الحقائق قبل ان ينظر الى الرغائب . ان للطفولة الحلقة صفاتها المحيية الطبيعية ، ولكن « الطفل الكبير » ليس فيه ما يجب او يعجب . مثل هؤلاء الناس هم طغاة صغار ، ومخربون اجتماعيون . انهم يسألون الحياة ابداً هذا السؤال « ما الذي نستطيع ان نأخذه ؟ » فالانانية هي الدافع الذي يلف نفوسهم افاً . ان طريقهم ليغص بحطام السعادة الزوجية ، والصدقات والصلوات التي اضمحلت وأخنى عليها الفساد . انهم يجيئون بالتعاون الانساني المشمر متعذراً . ان دخلوا في حلقة حملوا اليها الشقاق والخلاف . وان انتسبوا الى جمعية بندروا فيها

التنافر والتفرقة . انهم لأشد تحزيباً من اشد الميكروبات فتكاً .
من شروط النجاح في بناء الشخصية الصالحة القوية ان تتم لنا
الرغبة في ان ننمو ونكبر . فليس هذا العالم محلاً للاطفال المتجهمي
الوجوه ، الشاكين ابدأ . ان الرجل او المرأة الناضجين نضجاً حقيقياً
يلقيان الحياة بسلاح النمو الكامل ، ويدركان ان حقوق الآخرين
وسعادتهم ، ليست اقل قدسية من حقوقها وسعادتها ، ثم لا يسألان
الحياة « ما الذي نستطيع ان نأخذه ؟ » بقدر ما يسألانها « ما الذي
نستطيع ان نعطيه ؟ » .

العقلية اللاشعورية الموجهة باللذة هي هبة . انها تولد معنا .
والعقلية الناضجة الموجهة بالحقيقة نبات من غرس ايدينا . ولكن
الحياة الرفيعة ، والسعادة الخصة ، والكمال الانساني في أسمى معانيه ،
كل اولئك يتدلى من على اغصان ذلك النبات المبارك دون غيره من
ضروب النباتات .

محصل ما فات

- ١ . العقل الباطن هو مستودع الذاكرة العظيم .
- ٢ . هناك ترقد ذكريات لنا كثيرة عن احداث الطفولة وافكارها
ورغباتها .
- ٣ . مبدأ اللذة هو العامل المسيطر في الطفولة .
- ٤ . ومن هنا كان العقل الباطن ابعد عن النضج والاستواء من العقل
الواعي .
- ٥ . تتوقف الرجولة الناضجة على استبدال مبدأ الحقيقة الواقعة بمبدأ
اللذة .
- ٦ . لن نكون شخصيات مستوية ، الا اذا رغبتنا في ان ننمو ونكبر .

٦ . النفس الكبرى _ أفد من كنوز العقل الباطن غير المتناهية !



قد يُظن ، بعد الذي كتبناه في الفصل السابق ، ان العقل الباطن
ضرر كله ، وانه مصدر ضعف فقط .

ليس ابعد من هذا الظن عن حقيقة الحال . وانما قصدي في هذا
الفصل الى ان اقيم الدليل على ان العقل الباطن يمكن ان يُصطنع سبيلا
الى القوة . فهناك طرائق متعددة تُسخّر معها العقل الباطن لخدمة
حياتنا الفضلى .

ولعل من الخير ، قبل ان نتقدم الى تفصيل القول في ذلك ، ان
نقف قليلا لنقرر حقيقة اخرى هي من الخطورة بمحل بعيد .
نحن جميعاً اكبر جداً مما نحسب . وكل الشواهد التي اجتمعت لنا

بالبحث السيكولوجي تشير الى ذلك . فليس فينا من يفيد ، بل من
يكاد يفيد ، من مجموع المواهب والقوى والقابليات التي يملكها
فعلاً . وان عندنا ينابيع من القوة لا تكاد نَمَسُّها ، الا مساً رقيقاً ،
وفي الندرة التي ليست في الحسبان .

ذلك امر لا ريب فيه في الصعيد الجسماني الخالص . فقد فرغت
التجارب من اثبات ان المرء يستطيع اذا أحكم عقله بالثقة والايان ،
ان يوسع حتى من امكانياته الجسمانية .

نستطيع ، بموثر الثقة ، ان نرفع وزناً اكبر ، وان نبذل جهداً

عضلياً اعظم . واسننا في حاجة ، في الاحوال العادية ، الى ان نصطنع هذا النوع من البراعة الجسدية التي وراء الطاقة . فنحن لم نخلق لنبذل في جميع الاوقات ، جهداً وراء الامكان العادي . ولكن هذه القوى الاضافية ، غير المنتظرة - وهذا هو المهم - هي ابدأ هناك ، نستطيع ان ندعوها ، بضرب من السلوك العقلي ، الى ان تبرز الى الميدان . ولما كنا لا نعرف ، في العادة ، ان هذه القوى موجودة ، فقليلون جداً هم اولئك الذين يفيدون من هذه الكنوز المحتمومة .

وكذلك الحال فيما يتعلق باعضاء الحواس . ان عيوننا لقادرة على ان ترى باكثر جداً مما يسمح لها اكثرنا ، وان آذاننا لتستطيع ان تسمع اصواتاً لا نسمعها في الاحوال العادية اطلاقاً . ولقد سار الارهاق الذي تتميز به بنان المكفوفين مسير الامثال . وليس في ذلك ما يدعو الى عجب . كل ما فيه ان هؤلاء عملوا ، تحت ضغط الحاجة ، على تنمية الملكات المغروسة في ذات كل منا ، بسبيل الافادة منها اكثر ما يكون .

لقد قام الدليل الذي لا يُثبِّه - بعد اجراء عدد كبير من التجارب في المخبر السيكولوجية - على اننا نملك من قوى البصر والسمع واللمس وما هو بها اشبه قدرراً لا يقوم في وهم ولا خيال . ولكننا لا نستخدم من ذلك كله الا اقله .

وطبيعي ان يكون هذا الذي صح في المجال النفساني ليس اقل صحة في المجال العقلي . ان اكثرنا ليسوا الا جزءاً من ذواتهم . اما الجزء الآخر من الذات فنائم ، ليس يُوقظُ ابدأ على الدنيا . نحن نملك من القوى والامكانيات ما لا نطمع الا نادراً في ان يكون لنا .

وان يُعجزنا شيء ، اذا استبحنا هذه الكنوز الدفينة ، وبدأنا نعمل
بسبيل تحقيق « الشخصية الكبرى » .

لست ادعو الى مجرد التباهي او التبرجح . بل لست ادعو الى
زيادة الثقة الضحلة ، غير العميقة . فالواقع ان هذه كلها ابعاد ما
تكون عن مبدأ الحقيقة . انها . ظاهر اتملك العقلية الطفلية التي تكلمنا
عنها في الفصل السابق .

ان الرجل الواثق من نفسه الثقة كلها ، لا يتمدح ولا يتباهى ؛
فهو متابع عمله ، لا يكاد يلتفت بمنة ولا يسرة . ولكن الرجل غير
الواثق باطنياً من نفسه ، في اي حال ، هو الذي يتباهى ويتمدح .
انه يفعل ذلك حفاظاً على شجاعته واذكاء لئلا يراها .

ليس علم النفس مغنياً عن التفكير الصحيح والفهم العادي . وان
السلوك المتبرجح الذي يخفي وراءه دماغاً فارغاً لا شبه شيء . بمنطاد من
مناطق الاطفال قد يبالغ في نفخه ابعاد المبالغة ، فهو ينفجر لأقل
المس وارفقه .

ولكن سواد الناس ضعفاء الثقة بانفسهم ، الى حد بعيد جداً .
فهم جزعون من الخروج الى الخضم العريض وتنمية قواهم التي في
الذات . انهم عاجزون عن ان يفيدوا من نصف حقيقتهم وحقيقة
ما يملكون . فالى امثال هؤلاء توجه السيكولوجية العصرية كلمة
التشجيع . انها تحبرهم ان كلا منهم هو انسان اكبر بكثير مما قد
يتوهم ؛ وان لكل منهم مواهب وامكانيات لم يمس اهدابها الا
قليلاً ؛ وان في كل واحد منهم كياناً نفسياً ، في حيز القوة ، اكبر
جداً مما يعتقده او يجراً على ان يعتقد .

فمن لنا بمفتاح سحري لهذا الباب الذي نلججه الى نفسنا الفضلى ؟
لقد كنت ألمع اليه ، من بعيد ، في اكثر سطور هذا الكتاب .
فلنلخصه الآن في ثلاث كلمات حواسم : الحماسة ، الثقة ، التصور .

واقصد بالحماسة ضرباً من العاطفة يلهب طاقاتنا الكامنة ويجرّضها
على ان تحقق خير ما يرجى منها . وان الحب ، في متعدد اشكاله ، لهو
أعظم هذه العواطف جميعاً .

ليس فينا من يجهل ما تستطيع ان تقوم به الام بوحى من الحب .
وكيف انها ، تحت ضغط المرض الذي يمتص النضرة من وجنتي ابنها ،
أو الخطر الذي يتهدهه بالموت الباكر ، تظهر قدراً من قوى الشجاعة
والاحتمال لا يكاد يُتخيل . وكلنا يعرف شيئاً من الذى استطاع عمله
محبو الانسانية الكبار ، وهم رواد الجنس البشري وانبيأؤه وقادته .
ان الرجال والنساء ليفعلون ، في الحب ، ما لا يستطيعون تحقيقه بحال ،
لو تأتوا اليه عن غير هذه الطريق .

واقصد بالثقة الايمان الحق بقدرتنا على ان نعمل ما نشعر أننا
مدعوون الى عمله . ومحصل هذا اطراح الجبن والخوف وعدم
الاطمئنان الى النفس ، والرغبة الشجاعة في ان نستقبل الحياة . وؤمنين
بأنفسنا ، ساعين ، في رجاء وامل ، الى غايتين من اكتشاف الذات ،
وتنمية الذات . ذلك هو العزم الهادى . على ان نفيد افضل الفائدة من
نفسنا ، لا في سبيل اغراض تتصل باشخاصنا فقط ، بل في سبيل الصالح
العام والخاص جميعاً .

اما التصور فانما اعني به ان نتمثل ابدأ صورة الرجل ، او المرأة ،

الذي يزيد ان نكون ، او التي تزيد ان نكون ، وان نستحضر في الخيلة نفسنا المثالية ، على الدوام . التصور بهذا المعنى يفيد نوعاً من الادراك الكلي الحقيقي للاهداف التي نؤمن ببلوغها ، والامال التي يستوجه حياتنا ، والاشياء التي نرغب في ان نسعى لها ونخدمها .

وايس من شك في ان هذه الثلاث - الحماسة والثقة والتصور - متصل بعضها ببعض اوثق اتصال . وفي مقدورنا ان نربيناها باتباع الوصايا التي اخذتنا بها فصول هذا الكتاب . وان ما جاء في الفصل الثاني والفصل الثالث بخاصة في موضوع الشوق والعاطفة اعظم الاهمية .

ولكن هنالك ، قبل ذلك ، كلمة يحسن ان تقال في تسخير طاقات العقل الباطن لخدمة حياتنا الفضلى . وتعرف السبيل الى ذلك ، في الاصطلاح الفني ، بالايحاء الذاتي auto-suggestion .

وانما ينهض « الايحاء » على اساس من الحقيقة التي تنص على ان أيما فكرة تتخذ سبيلها ، فعلا ، الى العقل الباطن ، تنزع الى ان تحقق

ذاتها .

ذلك انه اذا كانت الرغائب والافكار الطفلية العنيفة الحية في حواشي العقل الباطن ، تجذبنا ، ما تزال ، الى ادنى ، وكذلك الافكار والرغائب الجديدة التي تدخل محراب هذا الهيكل تستطيع ان تحيا ، وتحدث بدورها « جذباً » جديداً . انها هي ايضاً قادرة على ان تحشد قوى العقل في سبيل تحقيقها .

ولكن هنا امراً . اذا كان لهذه الافكار والرغائب الجديدة أن تي توأكلها ، تحتم ان « تنفذ » الى بعيد في هذا العقل الباطن . أنخرج

المسألة الآن مخرجاً واقعياً بعيداً عن التجريد ، ناظرين اليها من زاوية
بعض الامثلة البسيطة التافهة .

ههنا فتاة كاعب ، تعض اظافرها باسنانها . كيف تستطيع هذه
الفتاة ان تطرح عاداتها الذميمة ؟ عليها اولاً ان تتأتى الامر من الناحية
الشعورية . يجب ان تقول في نفسها انها عادة خسيصة قدرة ، وانها مظهر
من السلوك كريبه ، ينافي القواعد الاجتماعية . يجب عليها ان تخاطب نفسها
بان واجباً عليها ، نحو الآخرين ، بقدر ما هو نحو نفسها ، ان تبدو
أحسن ما يمكن ان تبدو .

عليها ان تدرك أحر الادراك واشده اثراً ، مبلغ ما عليه أصابعها
في حالتها الخاضرة ، من القبح الداعي الى نفرة الناس واشمئزازهم عليها
ان تتمثل صورة يديها كيف تكون إما عنيت باظافرها وأحسننت
صقلها وصبغها بالوان الاصباغ المعروفة عليها . ان تعزم على ان ترفع
عن هذه العادة القبيحة التي لا تتفق وما بلغت من شباب . ثم ان عليها
آخر المطاف ، ان تقول لنفسها ، في رجاء وثقة ، ان في مقدورها ان
تحقق هذا الذي عزمت عليه ، فليس هو بالمعجز بحال .

تلك أبواب من التأتى الشعوري للمسألة . ولا شك في انك لاحظت
ان قوام العمل كله ، هنا ، ذلك الثالث الذي نوهنا بذكره في فقرة
سابقة من هذا الفصل : الحماسة والثقة والتصور .

ولكن هذا كله قد لا يجدي . اجل . قد تعجز الفتاة عن
التغلب على عادة عض الاظافر برغم استعدادها الطيب ، ورغبتها
الحقة . ومؤدى ذلك ، بالنظر السيكولوجي ، ان مبدأ اللذة القديم

أمنع من ان يقوى عليه المبدأ المستحدث ، وهو هنا الاضعف ، أعني
مبدأ الحقيقة .

في مثل هذه الحال ، تستطيع الفتاة ان تصطنع اسلوباً خاصاً .
تمجم به على مبدأ اللذة في موطنه ، بالذات ، في العقل الباطن . انها تستطيع
ان تحمل العقل الباطن على ان يعمل على تعديل نفسه . وانما يتم لها ذلك
بما يدعى « الايحاء الذاتي » .

عليها ، كلما أوت الى فراشها ، ساعة يكون جسمها مرتاحاً ،
وعقلها وسنان ، وساعة تحس ان النوم صار منها أقرب ما يكون ،
ودون ايا محاولة منها لطرد النعاس ، ان تهمس برفق ما يكون
الهمس ، في صميم نفسها ، هذه الجمل ، مرات تتراوح بين الست عشرة
والعشرين :

« لقد سلخت مدة لم اعض فيها اظافري ؛ والمدة آخذة في التطاول

والتطاول . كل يوم ينقضي يزيد هذه العادة ضعفاً على ضعف . ان

اظافري لتبدو أجمل . واسوف انعم وشيكا بيدين ناظرتين

من أثر العناية الحسنة . »

تسير في نفسها هذا الكلام ، وهي في حال النعاس الغلاب ، دون
ما محاولة الى أي تركيز عقلي ، عشرين مرة ليس غير ، على الكثير ،
ثم تستسلم لسلطان النوم القاهر . أما اذا غلبها النوم قبل ان يتم لها
الهمس بهذه الايحاءات العشرين كلها ، كان ذلك خيراً وابقى .
وانما تقوم الفتاة بهذا الصنيع في كل ليلة ، طوال بضعة

اشهر . وليس من حاجة الى ان تفكر في هذه العملية ، مطلقاً ،
في ساعات اليقظة . كل ما عليها ان تترك العمليات اللاشعورية تأخذ
سبيلها بنفسها وبأسلوبها الخفي الخاص . انها بذلك تعمل قوى في عقلها
هي الطف واعمق من التأمل الفكري ومن قوة الارادة العادية ،
جميعاً . فالعقل الباطن قوة يحسب لها حساب .

ذاك هو الايحاء الذاتي . وان في مقدوره ان يعالج مشكلات
أهم وأعضل من عض الأظافر . . . فكأي من رجل (او امرأة) استطاع
بفضله ، ان يحطم أصفاد العادات ، الموغلة في القدم ، ليرتفع الى كيان
نفسي جديد ، هو أرحب أفقاً ، وأوسع نطاقاً ^(١) .

ويحسن هنا التنبيه الى ان الايحاء الذاتي لا يُعني عن الحماسة والثقة
والتصور ، التي سبقت منا الكلمة فيها ، والتي تتصل بالعقل الشعوري .
والخير كل الخير في ان يقرن الايحاء الذاتي بهذه جميعاً ، فيزيدها قوة ،
وان يُحدث في دنيا العقل الباطن ، ما تحدثه هذه في دنيا العقل
الشعوري .

ونحسب ان أشرس ضرور العادة والاختفاق ، لا يقوى على
الصحود في وجه المعول الجبار الذي يسليح به الانسان جمعه الايحاء
الذاتي الى الحماسة والثقة والتصور ، وتوجيهها جميعاً وجهة واحدة . تلك
قوة عارمة تأتي على كل شيء .

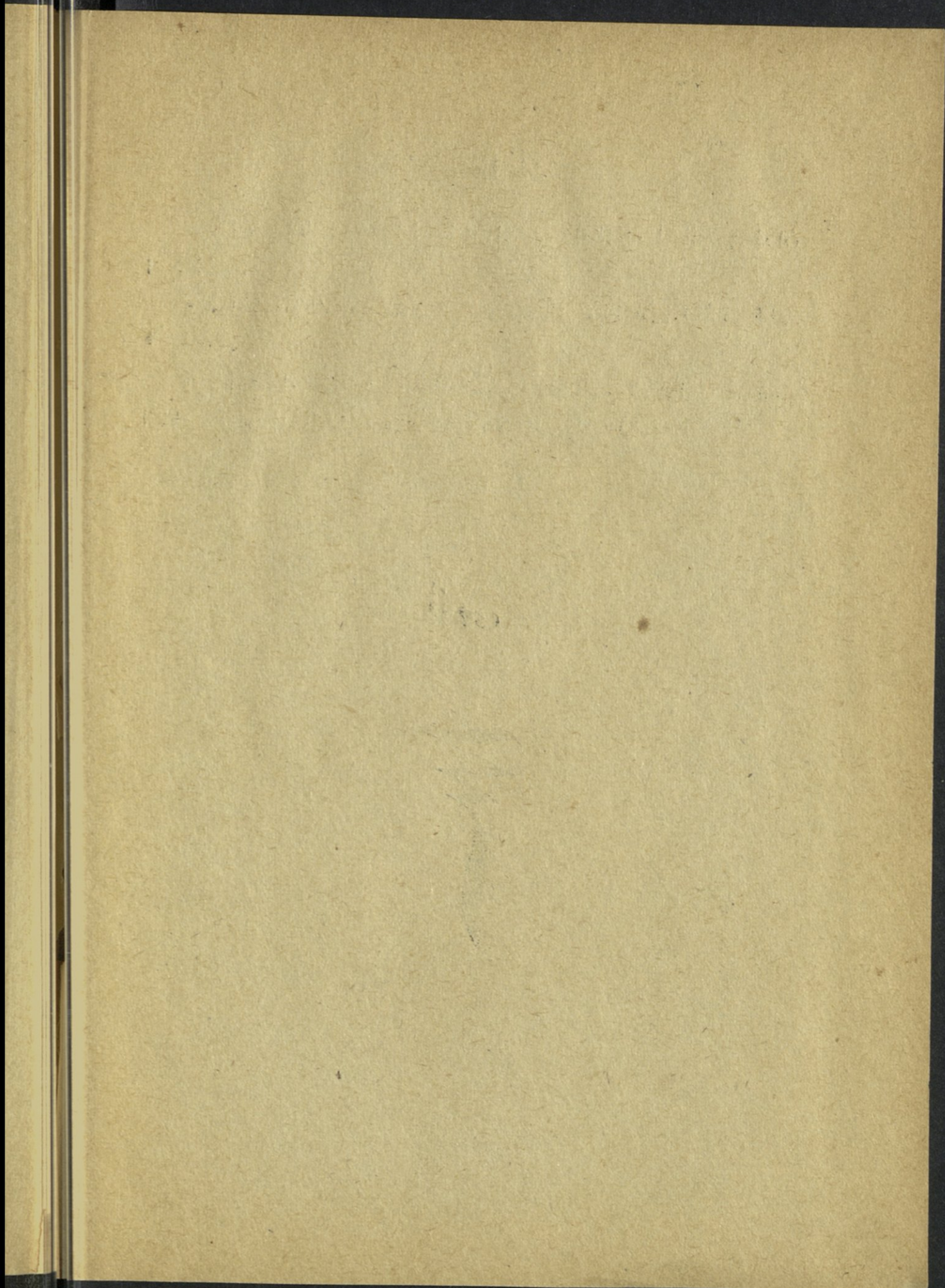
(١) سنفرذ مبحث « الايحاء الذاتي » في كتاب من هذه السلسلة ، في

محصل ما فات

- ١ . ان في اهاب كل منا لنفساً هي ارحب واعظم مما قد سبق له ان اكتشف .
- ٢ . الحماسة والثقة والتصور هي المفاتيح التي تعيننا على اكتشاف النفس الكبرى .
- ٣ . الايجاء الذاتي يس بعصاه السحرية الطاقات الكوامن في العقل الباطن ، ويشير الى العمل ، هناك ، قوى لا تنفذ ولا تجد .

اتهى







فهرست



تصدير

مقدمة المؤلف

- ٥
- ٦
- ٨
- ١٣
- ٢١
- ٢٧
- ٣٣
- ٣٩
- ١ - علم النفس - الحديث والقديم
- ٢ - الى أي حد أنت حيّ؟
- ٣ - احساسك - كيف توجهها
- ٤ - سيكولوجيا الارادة - هل تستطيع ان تصمم النية؟
- ٥ - العقل الباطن - هل انت عازم على ان تنمو وتكبر
- ٦ - النفس الكهري - أفد من كنوز العقل الباطن

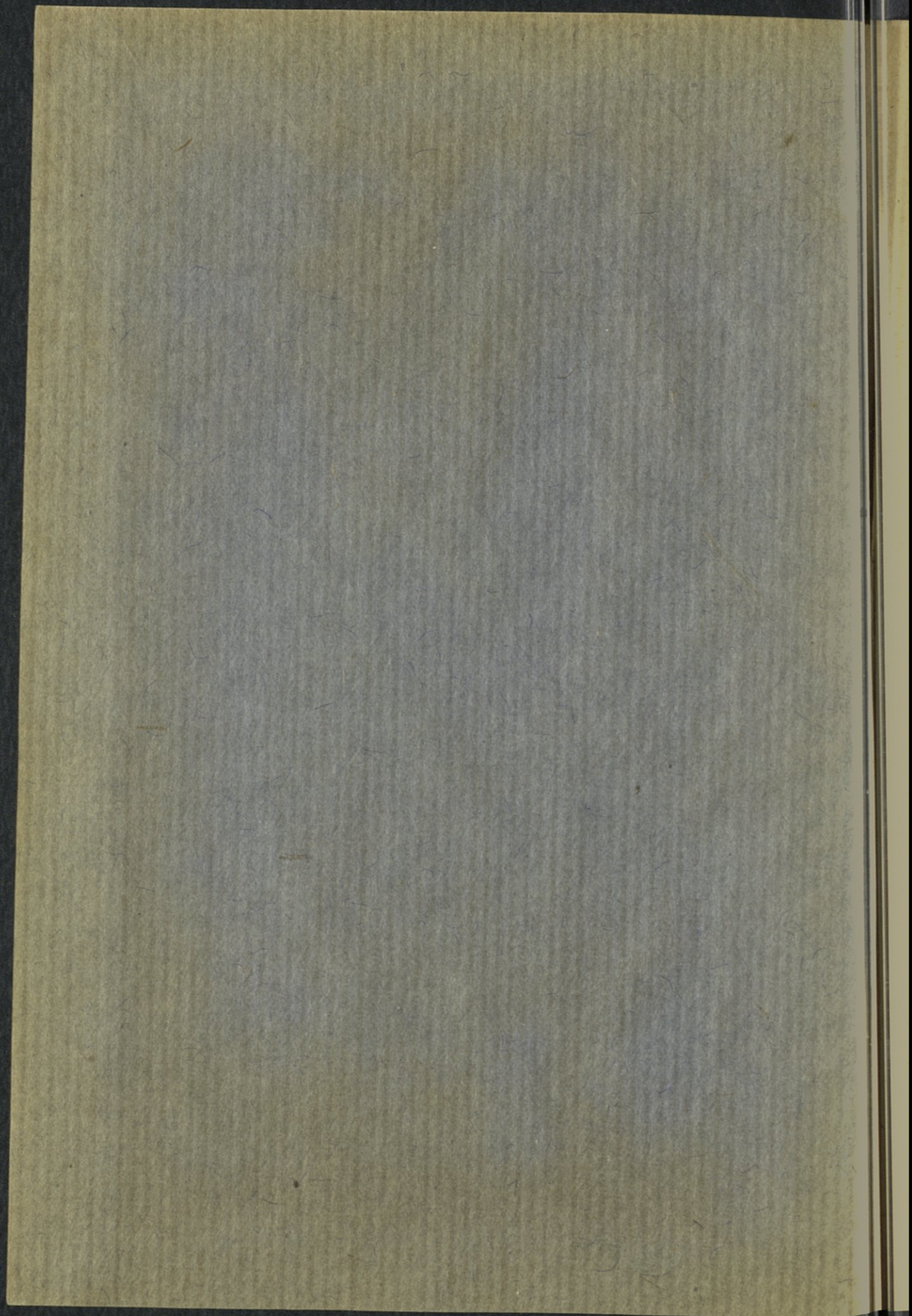
غير المتناهية •

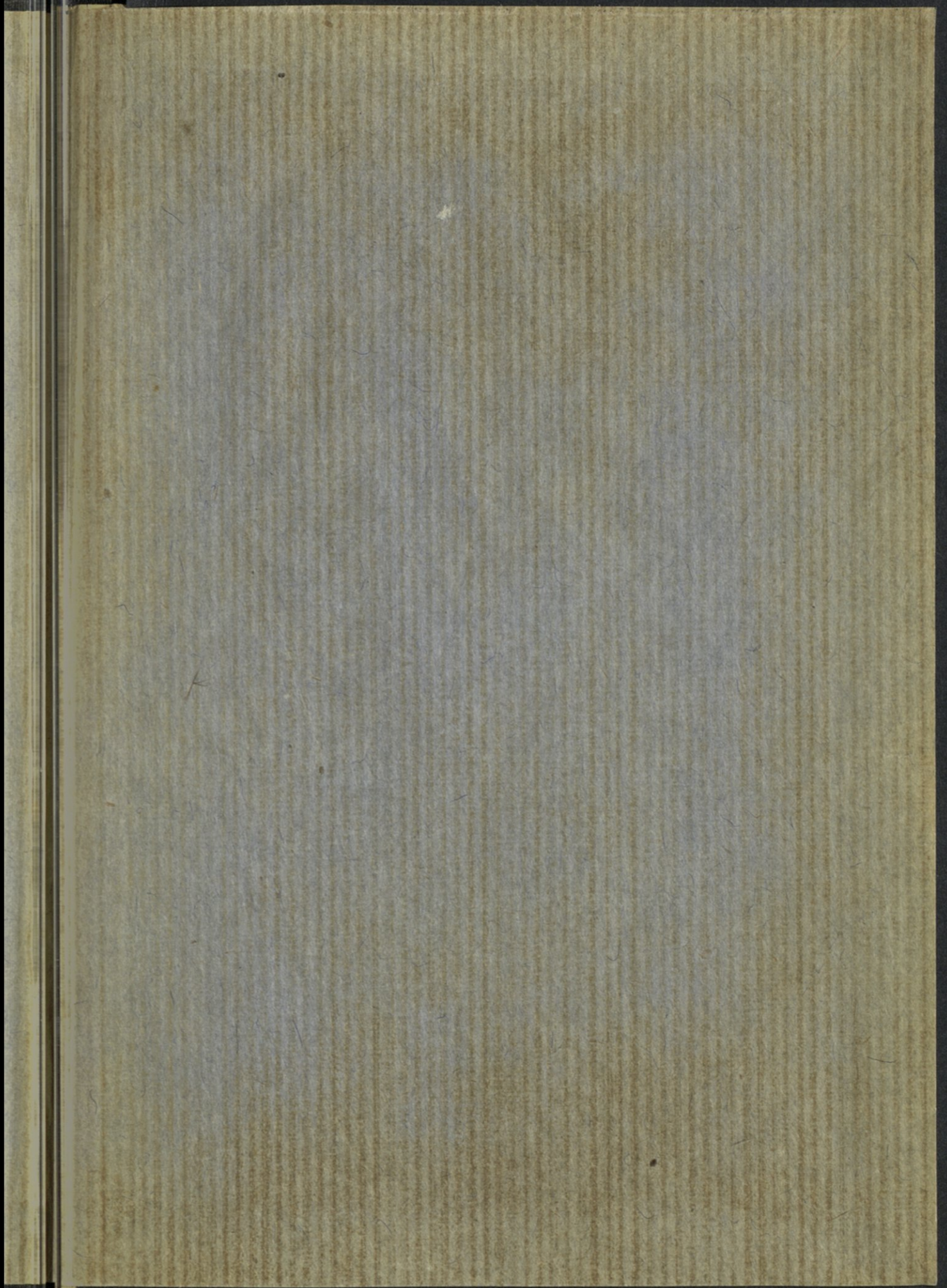


• انتهى طبع هذا الكتاب على

مَطَابَعُ الْكَشَافِ

في ١ آذار سنة ١٩٤٥





American University of Beirut



131

W 671 A

General Library

131
W67iA
C.1