

بندر

شخصيتك في يدك

174:B45sAm:c.1

بندر، جيمس فردريك

شخصيتك في يدك

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001999

تجليد

صالح الدقر

بيروت - المزومة

174:B45sma

بندر، جيمس فردريك

شخصيتك في يدك

NOV 10 A684

F621

174:B45sma

~~NOV 10 A684~~
~~NOV 10 A684~~
~~NOV 10 A684~~

~~10 Mar 65~~

~~16 OCT 1986~~

~~1 Feb 64~~

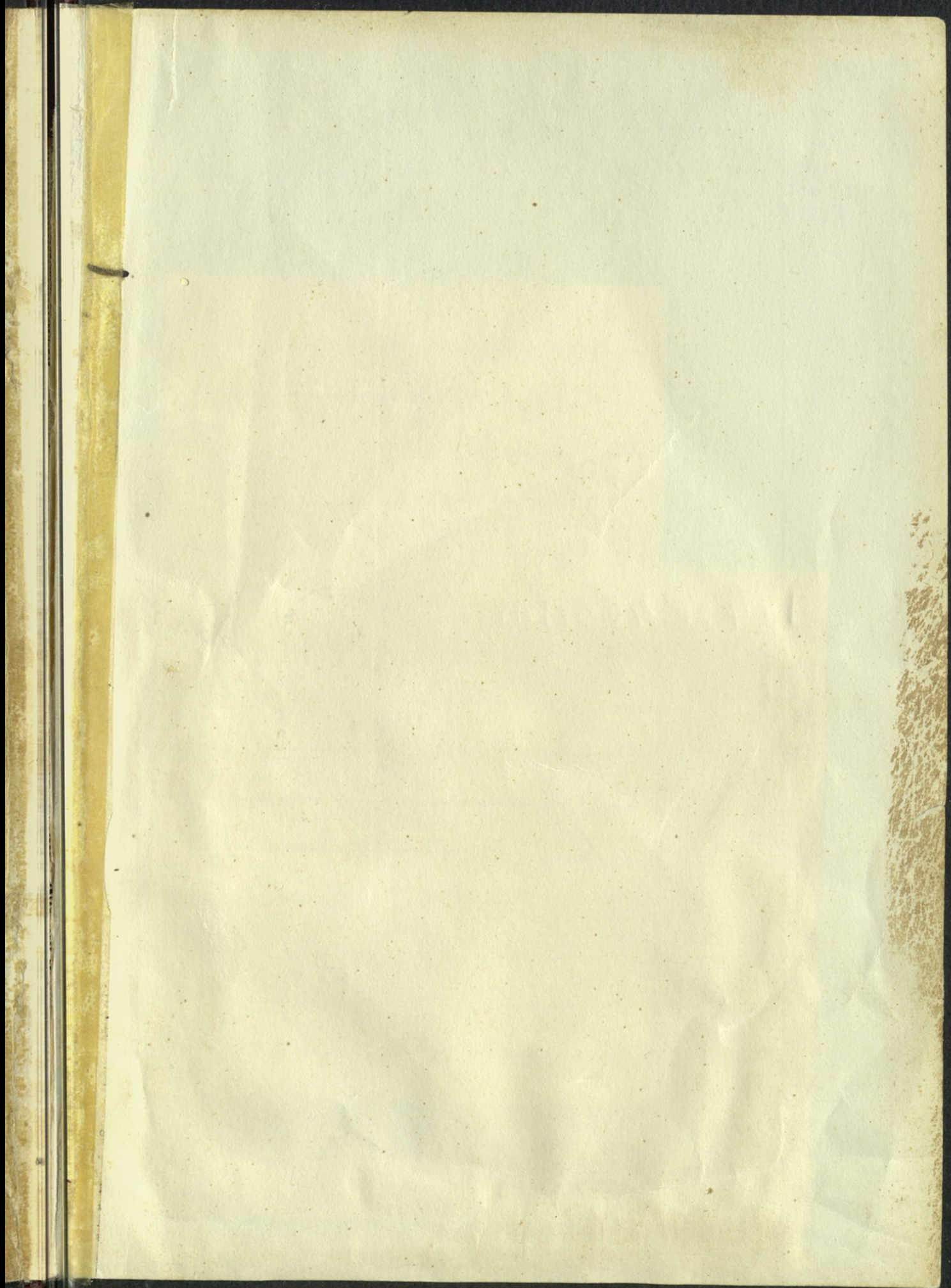
~~23 NOV 1987~~

~~26 Mar 65~~



JAFET LIB.

10 MAY 1994



174
B45 sma
c.1

تخصيبك في يدك

تأليف

جيمس بندر ، ديل كارنيجي ، لي جراهام



ترجمه وتصرف

بشاره جميل المر



ممنشورات



حقوق الطبع محفوظة للناسخ

مطبعة الانصاف * بيروت

المقدمة

الشخصية الانسانية ليست شيئاً مادياً محسوساً يمكن تعريفه تعريفاً واضحاً يدل على القصد الذي نتوخاه ونرمي اليه من وراء هذا التعبير . فكما ان المغناطيسية او الكهرباء مثلا لا تعرف الا بتأثيراتها ، فان الشخصية الانسانية لا تعرف الا بقيمة الاثر الذي تتركه في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد . واننا في هذه المقدمة لا نطمع في ان نعرف الشخصية الانسانية بان نصورها في كلمات معدودة وعبارات متناسقة صورة تحمل الى ذهن القارئ المعنى الذي ترمز اليه هذه الكلمة - الشخصية - ولكننا سنحاول الامام بالموضوع واظهار العناصر النفسية الاساسية التي تميز الافراد البارزين الذين تفوقوا في بعض المجالات الحياتية فكانت حياتهم ذات قيمة واثر في مجتمعهم وستكون طريقنا الى هذه الغاية ان نعرض الحوادث التي جعلت بعض الشخصيات القديمة والمعاصرة مركزا يجذب اليه انتباه الناس واحترامهم لقد وجه علماء النفس ومعظم الكتاب تفكيرهم لكتابة المقالات العديدة عن الشخصية وحاولوا تحديدها واعطوا الطرق العديدة التي يستطيع بها الانسان ان يخلق لنفسه شخصية فذة تميزها عن الافراد العاديين ويكون موضوعاً يتحدث به الناس هنا وهناك ، بما نعتبر عنه بالشهرة التي يميل اليها الانسان ميلاً فطورياً . ولكن هذه المحاولات

اسفرت عن نتيجة واحدة هي انهم صنعوا قالباً خاصاً
للشخصية يوضع به كل انسان دون النظر الى الفروق التي
تميز الافراد بعضهم عن البعض الآخر . فاذا حاول احدنا
ان يطبق ما قالوه او كتبوه ، لراه الناس يقوم بعمل سخيف
يبرز فيه التقليد والتصنع .

قال سقراط الحكيم : « اعرف نفسك » ونحن في كتابنا
هذا نحاول ان نعرفك على نفسك اذا اردت ان تصل الى
هذه المعرفة . وسوف نعرفك على غيرك وعلى الشخصيات
المختلفة والتأثيرات النفسية التي يتأثر بها الناس عند اختلاطك
بهم ، ونترك لك بعد هذا العرض البسيط ان تكون حكماً
بينك وبين نفسك فتقيسها بقياس العقل الهادي والوجدان
الواعي بعيداً عن روح الاثرة والاعتداد بالنفس . نفعل هذا
لاننا نعتقد تمام الاعتقاد ان الحياة فن يستند الى حسن
الذوق ودقة الملاحظة والتمييز بين ما هو جميل وغير جميل ،
وليست علماً يكفي في اقتباسه ان تنقل عن سواك .
فالفن اذن فطوري في الانسان وان كنا لا ننكر فضل
الاقتباس والعلم في تهذيب هذه الفطرة وتقديمها لتكون مثلاً
من مثل الجمال . اننا في كتابنا هذا نوجهك الى شاطيء
المعرفة وعليك ان تختار سبيل الوصول الى الشاطيء الامين .
والله من وراء القصد

الجامعة الاميركية - بيروت آذار ١٩٥٥

بشارة جميل المر

مقدمة الكتاب

كانت ترجمة هذا الكتاب عملية صعبة وذلك لاختلاف الحالات الاجتماعية والفروق الظاهرة بين عاداتنا وعادات الغرب . فقد حذفت الكثير وعدلت الكثير ثم اضفت الكثير من الامثال السائرة . وانا واثق تمام الثقة ان هذا الكتاب ، الذي هو بمثابة يدك في جميع المكاتب في الشرق العربي سيكون خير مساعد لك على بناء شخصيتك وارضاء نزعتك الانسانية في ما تبغيه لنفسك من شهرة تجعلك حديث الناس كما تقدم ، هذا اذا كنت تعتقد انك قادر على تعلم نفسك وتقويتها ، وجل ما ارجوه ان اجني ثمرة تعب وسهر بذلتها لاجراج هذا الكتاب الى ايدي القراء الذين يقدرون قدر هذا العمل .

يحتوي هذا الكتاب على عدة اسئلة للامتحان جلية الفائدة تستطيع بها ان تصل الى معرفة نفسك وتقويتها اذا كنت امينا بالاجابة عليها ولا معرفة اعظم من معرفة النفس .

الفصل الاول

الطريقة الحديثة لتقوية الشخصية والحصول على الشهرة

من الامور السهلة المتوفرة في هذه الايام ان يحصل الفرد منا على ثقافة متوسطة ، وذلك بفضل وسائل التعليم المتعددة ووجود المدارس والمؤسسات العلمية على اختلافها ، فليس من الصعب مثلا ان نتعلم اللعب بكرة القدم او الطبع على الآلة الكاتبة . ومن الامور العادية بعد ذلك ان نوفق بالحصول على عمل بسيط يؤمن لنا معاشاً يفي بحاجاتنا ولكن ، لا يستطيع احد ان يعطينا تصميا لما نتوق اليه في قرارة نفوسنا من حب للشهرة ، واعني بالشهرة القدرة التي تجعل الناس يحترمونا ويحبوننا وتجعلهم بالتالي ينقادون لارادتنا فيعملون بمقتضى ما نريد او نطلبه منهم بصورة عفوية دون تدمير او اكراه .

يصدر في كل عام مئات من الكتب التي تبحث في هذه المواضيع والارجح انك قرأت بعضها وربما امتظهرت الكثير من النصائح ، واغلب الظن انك منيت بالفشل رغم مطالعتك لهذه الكتب ، لان هذه الكتب مع كونها علمية ومبنية على اساس علمي صحيح قد اغفلت حقيقة بسيطة هي انك فرد من ملايين ، وان هذه الكتب قد كتبت من اجل الملايين من القراء لا من اجل شخص واحد ، وان الفروق في

الشخصيات تجعل من المستحيل ان يستفيد الفرد بما يكتب
للجماعات الكبيرة الا بمقدار ما يستطيع هذا الفرد ان يحققه
تطبيق عملي يتفق مع ميزاته الشخصية . ان الفروق في
الشخصيات تجعل من المستحيل ان نطبق تطبيقاً حرفياً كاملاً
اية قاعدة من القواعد على جميع الناس . فالانسان
لا يستطيع ان يتصرف كما يتصرف جاره او اخوه دون
تعديل طفيف يتناسب مع الفوارق الطبيعية في الشخصيات .
وعلى سبيل المثل لرسم صورة احد الاشخاص المثاليين الذين
تذكرهم هذه الكتب ، فهو يتقسم باستمرار ، يمدح كل
شيء ويفسخ المجال لغيره في الحديث . فلا يعارض ولا
يناقش او ينتقد ولا يغضب . واذا تيسر لك ان ترد ادبه
معرفة ، فانك لا تتردد بان تمنعه بانه بليد آلي بعيد عن
الحقيقة . كلا ، ليست هذه هي الطريق الوحيدة الى الشهرة
او الدليل على قوة الشخصية وتفوقها . ان اطاعة القوانين
والاوامر طاعة عمياء ليست بالحيلة المنتجة وكثيراً ما يكون تطبيقها
بجرفيتها مجرد تمويه مصقول امس يرى خلاله الناس حقيقة
داخلك . والامر الذي يهينا الآن هو حقيقة داخلك النفسانية
لا مظهر الحقيقة في ثوب التمويه والخداع . عليك ان تحفظ
قاعدة اساسية ، هي انك ، اذا لم تحب نفسك ، لا يمكنك
ان تحب سواك . واذا لم يكن باستطاعتك ان تحب غيرك ،
فعبثاً تحاول ان يحبك الناس . ان هذه الظاهرة الطبيعية
ليست معادلة سحرية فهي ليست سوى تحليل نفسي وفهم
عميق لطبيعة الحياة . ومن امثالنا السائرة هـ من لم يحسن

الى نفسه لم يحسن الى غيره »

ان ما تجده في هذا الكتاب منطبقاً عليك كفرد ،
لا يمكن أن تعتبره قاعدة يمكن تطبيقها على شخص آخر .
فالكتاب لا يجعل من القارئ شخصية مميزة بمجرد المطالعة ،
ولو كان الامر كذلك لنفدت جميع الكتب التي تكتب في
هذا الموضوع . وبإستطاعتي ان أشبه هذا الكتاب بالسهاد
الذي يوضع على عرق النبات فيغذيه لينمو ويشمر . ان
السهاد يضيع في الارض ولكنه باق حياً فاعلا في التربة
التي يدوب فيها ليظهر بعد ذلك حياة جديدة في الاغصان
الملتفة والشمار الشبيهة بالانعة . ان ما تأخذه من قراءة الكتب
ومطالعتها لا يخرج عن كونه عنصراً حياً فاعلا يدخل الى
قرارة نفسك ويصبح جزءاً خفياً من اجزائها لا يلبث ان
يصبح ظاهراً واضح المعالم فيما يصدر عنك من اعمال وتصرفات
جاءت نتيجة الامتزاج الدقيق بين عقلك الواعي الاصيل
وبين ما تقتبسه من خبرة غيرك وتخزون علمه الذي اودعه
بطون الكتب لكي تكون بمتناول الشبان الباحثين عن
المعرفة ، التي اذا توصلوا اليها اصبحت عنصراً اساسياً من العناصر
التي تتألف منها شخصياتهم . فعليك اذن ايها القارئ العزيز
ان تأخذ من كتابك مساعداً لك على حياتك وبانيماً
لشخصيتك في المستقبل .

ان لكل انسان مواهب فطرية طبيعية وراثية ومواهب
مكتسبة . وانه من الصعب ان تفرق بينها في تحليل شخصية ما

فعليك ان تعرف نفسك معرفة صحيحة وان تختبر البيئة التي نشأت فيها . فاذا كنت عصبي المزاج حلل العوامل المحيطة بك واسأل نفسك : لماذا انا عصبي المزاج ؟ هل لأحد من اقاربي علاقة بالموضوع ؟ هل باستطاعتي ان لا كون عصبياً ؟ واذا كنت كسولاً او اتكالياً او متوانياً او متشائماً فما عليك الا ان تسأل نفسك مثل هذه الاسئلة . وهذه الطريقة تستطيع ان تعرف نفسك . ان هذا التحليل لا يحتاج الى كثير من العلم والتعمق في الامور العلمية فهناك كثير من الشخصيات نشأت بين الاميين الذين يجهلون العلوم ولا غرو في ذلك افلم يتقدم بنا القول ان الحياة فن وليست علماً ؟ وجل ماتوخاه ان نجعل منك انساناً مفكراً اكثر منه عاطفياً . فكثير ماتقود العاطفة الى الدمار ، على ان التفكير الصائب الرصين قل ان يضل الطريق القويم .

اهم ما يعلمك اياه هذا الكتاب هو تقدير النفس و كيفية معرفتك بشخصيتك لتقدرها حق قدرها . يذهب الكثيرون من الاذكياء ضحية فكرة عقيمة تجول في خواطرهم ، وهي انهم ليسوا اكفاء كغيرهم . فاذا كنت ممن يحسدون غيرهم ، فاعلم انك اذا بقيت على حالك هذا فلن ينفعك حسدك بل يضرك . وهناك شيء آخر يعلمك اياه هذا الكتاب هو ان تبدأ اعمالك وصلاتك الطيبة مع ذريك واقاربك قبل ان تبدأها مع الناس . فاذا كنت مثلاً حسناً مع

الناس و كنت ببيتك سيء الخلق خشن المعاشرة ، فسوف
يكشف الناس عنك القناع في وقت قريب . وليس
باستطاعتك دائماً ان تظهر بالمظهر نفسه امام الناس حل
مشكلة من المشاكل اذا لم تكن ميزانك اساسية فيك
لا مظاهر خارجية فحسب .

ويختلف هذا الكتاب عن غيره ايضاً بالدلالة على اهمية
العلاقة بين العقل والجسد اعني بين التفكير الصائب الصحيح
والصحة الجسدية المتوفرة . فصحتك تلون طباعك امام الناس
كما ان لطباعك تأثيراً كبيراً على صحتك . وفي كثير من
الاحيان نرى ان مجموعة من التأثيرات والانفعالات اليومية
البيسيطة تكون ذات اثر عاطفي وجسماني في خلق ازمة كبيرة .
ونستطيع ان نستخلص ما تقدم فنقول :

يعلمك هذا الكتاب كيف تتخلص من تهيجاتك العصبية
ويزودك بالافكار الصائبة ونظريات جديدة ، ويجعلك طموحاً
لحياة افضل . واذا تمسيت على اسلوبه تزيد شهرتك ويزيد
حولك الاصدقاء والمحبون ويساعدك على جذب الناس نحوك
بجديتك الموجه توجيهاً سيكولوجياً . وبذلك يزيد عدد
زبائنك وعملائك وتصبح قادراً على حل مشاكلك ومشاكل
غيرك ، ويجعل منك متكلماً لبقاً ومحدثاً مشوقاً . هذا لان
الكتاب باسلوبه المختار يجعل المبادئ السيكولوجية المسطرة
على صفحات الكتب اسماً في حياتك اليومية لا غني عنها .

الفصل الثاني

كيف تحب الناس

لقد شغل موضوع الشهرة معظم الحكماء خلال العصور ،
فقد لاحظوا ان بعض الناس يفشلون كأزواج او موظفين
او اصدقاء ، ولاحظوا ايضا ان غيرهم ممن يتستعون بنصيب اقل
من الجمال والذكاء يفوقونهم مرتبة في مستواعم الاجتماعي والعائلي
ونستطيع القول ان عصارة ما استنتجته هؤلاء العلماء وصفوة
ما قالوه : « احب الآخرين كما تحب نفسك » .

نعم ان هذا القول قديم جداً ولكن في عالمنا هذا المملوء
بالمشاكل والمنازعات اصبح من الصعب ان نتذكره ، فالدين
والتاريخ شاهدان على هذا القول . ولدينا امثال لاعد
لها تثبت هذا القول المأثور وتدعمه . وبذهب العلم الحديث
الى ابعاد من ذلك فيقرر ان العزلة مستحيلة الامكان .
فالناس كالذرات التي لامعني لها لولا علاقتها مع غيرها .
هذا هو السبب الذي يجعل النساء غير المتزوجات يزدمن
على ابواب العلماء النفسانيين والرجال غير المتزوجين يكونون في
الغالب اقصر عمراً من المتزوجين .

نحب الآخرين لاننا نريد ان نكون محبوبين . اننا
نحتاج الى محبة اقاربنا واصدقائنا كما نحتاج الى النوم والاكل
تماماً . وهذه الارادة ، على حد قول احدكم ، هي الدافع

الاساسي في الحياة ، لان من الغريزة فينا ان لا نميل الى الهدوء والراحة قبل ان ننال اعجاب الآخرين . ان فينا ميلا فطريا ان نرى انسانا يمدح اعمالنا ويستشيرنا في امر من الامور او يعجب بشيائنا كما يغلب عند النساء . وكلما تقدمنا في السن زدنا ميلا ورغبة في اشتراك الآخرين بشعورنا واحساساتنا . هذا ما يجعل النساء العاقرات يتبينن ابنا غيرهم ، وهذا ما يجعل الارملة تسعى وراء زواج جديد ، ويجعل الابنة الصغيرة تربت على لعبتها كي تنام .

بغض النظر عن اي شيء آخر نشعر ان الحياة تكون اكثر طمأنينة وهدوءا كلما ملنا الى حب الخير . فكاننا يحتاج الى عدة ابد لتدير عجلة عمله اليومي . وكانا يعتمد على غيره في اعداد الطعام والملبأ والملهي واللباس والراحة وكل حاجة نفكر بها في حياتنا اليومية . فاذا لم نكن على وفاق تام مع السكرتيرة واللحام والحادمة والاقارب والخيوان صعب علينا ان ننال ما نريد بسهولة . عليك ان تجعل حبك ضوءا ونارا وليس ضوءا فقط .

عليك ان تحب الجميع على السواء فان المحبة الحققة لا تهتم باي نوع من القماش خايط فلان بذاته او بكمية الضريبة السنوية التي يدفعها للحكومة او باسم المذهب الذي ينتمي اليه . فالرجال العظماء المدونة اسمائهم على صفحات التاريخ كانوا على ثقة بانفسهم من هذا القبيل . وقد جاء في الحديث ان لا فضل لعربي على اعجمي الا بالتقوى .

كان « روبرت لويس ستيفنسون » كاتب قصة جزيرة الكهنز يعيش في جزيرة ساموا عندما كان مريضاً . وكان ولي ود و صفا مع سكان الجزيرة . وعندما هاجمت القوات الاوروبية هذه الجزيرة واحتلتها ، اودع المحتلون زعيم الجزيرة السجن . فما كان من روبرت الا ان زار الزعيم السجين عدة مرات في سجنه . فزاد هذا العمل اهل الجزيرة اعجابا به وتعلقا . وعندما مات روبرت دفنوه في اعلى تلة مقدسة حيث يمنع استعمال السلاح لاي سبب من الاسباب . اعتقاداً منهم ان روبرت بحاجة الى هدوء تام لا يقطعه الا زقزقة العصافير المفردة .

العالم يضحك معك

تحتاج الى ثلاث عشرة عضلة لتبتسم ، والى سبع واربعين لتعبس . على ان معظم الناس لا يهتمون لراحة عضلاتهم كثيراً ، فيعبسون اينما ذهبوا . فلهؤلاء لا يدركون انهم يهملون اجمل ما لديهم . فاذا لقيت شخصاً من هؤلاء تسامح معه لانه تعود ذلك وهو لا يزال في المهد . لان الطفل وهو في الشهر الثاني من عمره يبتسم عندما يرى امه تبتسم ، وفي الشهر الخامس يبكي اذا رأى امه عابسة مقطبة الجبين . البيئة عامل اساسي في تربية الطفل فلم لانعلمه ابتسامة ناعمة هادئة تساعده على حياة ناعمة هادئة في المستقبل ؟ الآن وقد الفت التسامح مع العبوس لانك عرفت السبب في عبوسه ، غد وبادره بالابتسام كلما التقيت به واذا صادف انه لم يبادللك الابتسام ، فلا بأس ان تكرر ابتسامتك العذبة

حتى تذهب ذخيرته التي ورثها وهو صغير فيجيبك عندئذ
بالبسامة ويبدأ حبك بالدخول الى قلبه .

لا شك ان هناك انواعا عديدة من الابتسامات ، ولو كان
عدد العضلات التي تؤلف هذه الابتسامات واحداً ، فيمكن ان
تكون ضحكك صفراوية او ودية او استهزائية الى ما
هنالك من الانواع . واذا كنت لا تعني الابتسامة فما هي
بالحقيقة الا عبسة محتالة خادعة . واذا كنت تعني الابتسامة
فسوف تجد ان الساعات تمر عليك مليئة بالمشرات فتكون
ايها حلات مرغوبا فيك كالول الربيع .

بغض النظر عن اي سبب آخر ، الابتسامة الصريحة هي الابتسامة
الحقيقية . فكل انسان مهما بلغت بلادته لا يندع بالاسنان اللولوية
اذا برزت غير مقرونة بالمودة والاخلاص . يذكرنا بذلك
المتنبي حيث قال :

اذا رأيت نيوب الليث باروزة

فلا تظنن ان الليث يتسم

تمر عليك بعض الساعات فتظن انه ليس من الممكن
ان تضحك لان قريبا لك قد مات ، او لان اباك مريض او
لانك خسرت وظيفتك . على اي حال ، جرب ان تضحك ،
فكر في مستقبل خيالي جميل فتكون احسن حالا من
ذي قبل .

قال حكيم : « يظهر ان العمل يتبع الشعور ، والحقيقة
ان العمل والشعور يعملان معاً . فبعد ان توجه العمل الذي

يتبع الارادة ، يمكننا بطريق غير مباشر ان نوجه الشعور الذي لا سلطة للارادة عليه « وهذا معناه انك اذا ابتسمت لغير سبب وتظاهرت بالسرور ، فسوف تجد نفسك مسروراً حقاً . الناس لا يحبون العبوس وعندما تبسم ، تبسم لك زوجتك ، ويساعدك رجال اعمالك ويحبك الاطفال ويدعوك الاصدقاء الى الحفلات وتحبك حباتك ، حتى ان الكلاب تهز اذنيها طرباً لوجودك . وبعبارة اصح ، فانك تبسم دائماً لانك لا تجد داعياً للعبوس .

لا تحرم نفسك من جمال محقق سببه ثلاث عشرة عضلة تشد كلها في الاتجاه الصحيح . فالابتسامة عامل اساسي في حياتك كل ساعة .

ليكن سلامك صادقاً :

تبدلت عادة السلام بالايدي تبديلاً محسوساً منذ ايام بوليوس قيصر . كان اذا التقى صديقاً في ذلك العهد ، مد كل منهما كفي يديه وامسك بساعدي رفيقه وهزهما بلطف . كان اهل الكهوف يفعلون ذلك احترازاً من الاعتداء وللتأكد من عدم وجود السلاح مع الفريق الآخر . وتطورت هذه العادة حتى اصبحت في يومنا هذا دليلاً على الاخلاص والمودة .

المصافحة بين الناس دليل على الاخلاص فلتكن مصافحتك صادقة كابتسامتك العذبة فعندما تمد يدك الى صديق لا تقمها ببرود وعبوس كأنها واجب مفروض عليك . بل قابل

صديقك بصدر رحب وابتسامة حلوة ومد يدك واجعل
كفك في كفه مدة من الزمن واسحبها ببطء كأزك لا تود
فراقه ، ثم اشرح له شعورك نحوه في غيابه الطويل ان كان
غيابه قد طال .

لا تجعل كفك رخوة عند السلام ولا تسلم مرات كثيرة
كل يوم ولا تتكلم كثيراً عندما تكلم شخصاً لأول مرة
واحسن ما تفعله هو ان تعرفه على نفسك معرفة سطحية ،
والافضل ان يعرفك غيرك اليه .

ليكن اصدقاؤك كثيرين

جوهر الصداقة هو المودة والمحبة الناتجتان عن عدم حب
النفس الى درجة الانانية . كل انسان يعيش دون محبة
وصداقة يعيش حياة جافة لا معنى لها ولا قيمة ، فهو مؤذ
لغيره ولا يتم الا بنفسه ، وهذا هو السبب الاساسي في
تدهور الكثيرين . الصداقة تعني الاخلاص والتفاني في مصلحة
الصديق . بل تعني اكثر من ذلك ، انها اهتمام صادق براحة
وصيورته في حالة مرضية . ولكي تكون صديقا مخلصا
عليك ان تكون صريحا ولكن للصراحة حداً تقف عنده ،
فعليك ان تتجاهل كثيراً من الاخطاء التي تظهر لك انها
طبيعية صعبة التغيير .

كيف تكون لبقاً

١ - اخبر من حولك كل شيء سمعته او قرأته وتعتقد
انه يسرهم . وامدح صديقك لكل بادرة حسنة . ان التملق

- شيء بغيض لانه غير صادق .
- ٢ - لا تنسى الاسماء والالوجه اذا استطعت ، فالنسيان
عادة ذميمة في هذه الحال .
- ٣ - لا تفضح اسرار الناس خصوصاً اذا كانوا من
اصدقائك .
- ٤ - لا تجعل نفسك موضوعاً للحديث ، ولا تمدح نفسك
كثيراً فالناس يصدقون ما يرون اكثر مما يسمعون .
- ٥ - لا تهزأ من الآخرين اذا كانوا اضعف منك ، بل
اجعلهم يشعرون القوة بانفسهم .
- ٦ - اذا اخطأت ، اعترف بخطاك حالاً .
- ٧ - اسمع اكثر مما تتكلم ، وابتسم اكثر مما تعبس .

كن عطوفاً الى حد ما

كونك لطيفاً يجعلك تخسر الكثير وهذا يعني انك
تنسى نفسك لمدة من الزمن حتى تفكر بالآخرين . قال احدهم :
آلهة كثيرة وعقائد عديدة
وطرق للتقرب من الله
على ان كل ما يحتاجه هذا العالم
هو ان تكون لطيفاً .

شخصيتك في يدك ٢

هذه قصة تعرفنا مدى تأثير العطف على الآخرين
و كيف يغيرون مجرى حياتهم ليعيشوا عيشة سعيدة :
بقي احد العمال مدة خمسة عشر عاماً يشتغل في احد
المصانع . وكان مثال العامل النشيط . وفي يوم من الايام ،
لاحظ صاحب المعمل ان هذا العامل بدأت حالته تتطور من
سيء الى اسوأ . فكثرت اخطاؤه واصبح شارداً الذهن كأن
به مساً من الجنون ، فصار لا يجير جواباً اذا سئل ولا
يتكلم الا نادراً . ادرك صاحب العمل ان في الامر سرّاً
فاصطحبه الى طبيب نفسي عرف فيما بعد ان للعامل ابنة في
المدرسة ، وانها لمرض في ذاكرتها لاتستطيع متابعة القراءة
والدرس مع بنات صفها ، وان ذلك يرجع الى اسباب
فيزيولوجية . فتقدم الطبيب من صاحب المعمل واخبره
بذلك واقترح عليه ان العلاج الوحيد هو ان تتعلم ابنة
العامل بطريقة خاصة خارج غرفة الصف . فما كان من
صاحب العمل الا ان اخذ على عاتقه مسؤولية المصاريف
كلها لتعليم هذه الفتاة .

وفي اليوم الثاني دخل الى المصنع فوجد ان العامل قد
استعاد نشاطه وبدأت عليه علامات السرور والارتياح .
فكر فقط بما قام به هذا الرجل من عطف . فقد
انقذ نفساً حائرة متألمة وجعلها سعيدة بقليل من التضحية
المادية التي لا تعد شيئاً امام شعوره بالسعادة لانه قام
بعمل شريف .

للإسلام تأثير كبير أيضاً

تلعب الالفاظ دوراً هاماً في عالمنا هذا . ولذلك
يجب ان نأخذها بعين الاعتبار . فالالفاظ هي الصلة الوحيدة
بين افكارنا وشعورنا وبين الناس . الثناء في وقته عمل جميل ،
والشكر على صنيع واجب . والمدح دون اطراء وتلق من
الضروريات . كن حريصاً اذاً في حديثك ورت كلامك
قبل ان تخرجه الى حيز الوجود ، وبذلك تصبح من الاشخاص
الناجحين . اعلم انه ليس باستطاعة احد ان يعلمك ماذا
تقول وماذا تتكلم ، فالحياة كما ذكرنا فن وليست علماً .



كيف يكون العظماء

(ابراهام لنكولن) توفي ابراهام لنكولن في ١٥ ابريل سنة ١٨٦٥ في بيت فقير بالقرب من ملهى فورد، حيث اغتاله بوث رمية بالرصاص . كان ابراهام لنكولن رفيعاً طويل القامة ، وقد قال عنه صديقه ستانتون وهو ينظر اليه بمدوداً بالفراش امامه : « لقد استراح اكبر حاكم للرجال عرفه التاريخ . » من كان ابراهام لنكولن ؟ وما هي الدعامة التي تركز عليها شخصيته ؟

سوف لا نسرده قصة حياة هذا الرجل بل نكتفي بالسبب الاكبر الذي جعله عظيماً . كان لنكولن مفكراً عبقرياً سريع البديهة ، صائب التفكير ، يفكر بأمور الغير كما يفكر بأموره . ومع كونه سريع البديهة ، لم يكن سريع الاجابة على سؤال ، بل كان يمهل نفسه من وقت لآخر كي يتسنى له معرفة كل ما يحيط بمشكلة او سؤال . وكان عندما يتخذ قراراً يراجعه بعد ساعات او بعد ايام في مختلف حالاته الطبيعية حتى يصل الى القرار الصحيح .

كان لنكولن في بدء حياته شاباً ناقصاً على اناس كثيرين ممن حوله ، ناقداً لهم علناً بين كل الناس . وحدث مرة في خريف ١٨٤٢ ان انتقد سياسياً ايرلندياً انتقاداً لاذعاً واعلنه في الجرائد مما اساء الى سمعة الايرلندي . فطلبه

الاييرلندي للمبارزة ، وكانت هذه العادة في القتال دفاعاً عن الشرف حيث يتبارز الفريقان حتى يقتل احدهما . وبينما كان لنكولن والاييرلندي يتبارزان ، تدخل حشد من المشاهدين وفضلاهما عن بعضهما .

كان لهذا الحدث تأثيراً كبيراً على حياة لنكولن فيما بعد لانه لم يكن يعتقد قبلاً ان جرح كرامة الآخرين مخاطرة لا يستهان بها ، وعرف ان قيمة كل شخص لها اهميتها عنده ، ولا يقبل باي ثمن - لاي كان - بالتدخل باموره الخاصة وفضح نواياه . ومنذ ذلك الحين ، اخذ يتحفظ برسائله وتوجيهاته ومعاملاته ، فاحبه الناس وتفانوا في سبيله وحزنوا جداً لمصابه وشعروا بفراغ كبير عند موته ؛ حتى انهم بنوا له تمثالاً كبيراً يمثله جالساً على كرسي كبير حتى يزوره الرواد ويروا معالم الراحل الكبير . لقد تعلم لنكولن هذا الدرس باهظ ثمن كاد يودي بحياته .

يمكنك ان تعتبر وتتعضبنا حدث للنكولن بدون عاء او تكلف واذكر ما قيل : « عباد الله ، اتقوا الله فيما امر ، وانتهوا عما نهى عنه وزجر ، فالسعيد من اعتبر ، اعتبروا بما مضى تفلحوا وتنجحوا . »

كان كنفوشيوس رجلاً حكيماً ، ومن جملة ما كتب عن نفسه : « انا رجل انسى طعامي في طريقي الى المعرفة ، وانسى آلامي في مساعدة الآخرين ، ولا اري ان عمري يزداد يوماً بعد يوم . » وعندما سأله احدهم عن الآلهة قال :

« دعونا من الالهة السماوية والقوى الخارقة للطبيعة ولنفكر
كيف نستطيع خدمة الناس . » ومن حكمه المأثورة :
« لا تقابل الشر بالشر ، ولا بالحسن ، بل بالعدل » .
تقدم من كونفوشيوس مرة احد الملوك سائلا : ماهي
اللوازم الضرورية لحكومة عادلة قوية ثابتة ؟ فاجاب
كونفوشيوس : « طعام كاف ، وجيش ، وشعب واثق »
وعندما خيره الملك على احدها اجاب : « تستطيع الدولة
النهوض دون طعام كاف ، ودون جيش كاف ، اذا كانت
الثقة متبادلة بين الناس والفئة الحاكمة ، واذا كانت المحبة
العنصر الرابط والعامل الموحد الاكبر بين هؤلاء الناس » .
قال كونفوشيوس ايضا : « لا تنتقد الثلوج التي تغطي سقف
جارك بل انظر الى عتبة بيتك الوسخة . » وقال المسيح :
« لا تنظر الى القذى الذي في عين اخيك بل انظر الى
الحشبة التي في عينك » .

يمكنك ان تتعظ من امثال الحكماء وان تكون
حكيمًا اذا علمت انك لا تتعامل مع اناس منطقيين وحاكمين
على الاشياء عادلين ، بل تتعامل مع اناس ملوهم العواطف
والآراء المبتسرة والتعامل ، وان الانتقاد شرارة خطيرة
قابلة للانفجار السريع عند اصطدامها بالعتو والتكبر وعزة
النفس . يستطيع كل انسان الانتقاد ، ويستطيع القليلون
فهم الآخرين ومسامحتهم . قال كارليل : « تظهر عظمة
الرجل الكبير عند معاملته للرجال الصغار . »

لا تتعصب لفكرة ما :

يبرز الحب في اجلي معانيه في التساهل امام اخطاء
الآخرين وتقبل افكارهم ومعتقداتهم ، ولو كانت مخالفة
لما نعتقد .

يختلف الناس في كثير من الاشياء ، فهم يأكلون
الوانا مختلفة من الطعام ويتكلمون بمختلف الالسنه ويدافعون
كل عن دينه وعما يعتقد حقا . لما اذا اذآ يجب الاعتقاد ان
فكرتنا ، وفكرتنا وحدها ، هي الصواب .

اعترض احدهم على ارسطو عندما اعطى حسنة لسائل
غير مستحق فقال ارسطو : « لم اعط الحسنه الرجل بل
اعطيتها للانسانية جمعاء . » وعلينا ان نذكر في هذا القبيل
ماقاله فولتير اجابة على روسو : « لا اوافق تماما على ما تقول
ولكنني ادافع حتى الموت من اجل حريتك في قول ماتريد . »

اختبر حبك للآخرين :

- ١ - هل تشعر بضيق اذا لم تقابل في يومك من تحب ؟
- ٢ - هل تعتقد ان الحب هو اقوى عاطفة في العالم ؟
- ٣ - هل تجد سهولة بمساحة من عاملك دون تفكير
واساء اليك ؟
- ٤ - هل يحبك الاطفال ؟
- ٥ - هل تجد متعة في خدمة الآخرين دون مقابل ؟

- ٦ - هل تحب المصافحة بالأيدي؟
- ٧ - هل أنت ممن يحل المشاكل العائلية بطرق كلامية ضمن نطاق العائلة؟
- ٨ - هل يرجع اليك اصدقاءك للمعونة عندما يكونون في ضيق؟
- ٩ - هل تعتقد ان الانسانية في تقدم؟
- ١٠ - هل تشعر بطمأنينة عندما تساعد الآخرين؟
- ١١ - هل تعتقد ان التزاوج وتربية البنين واجب على كل الناس؟
- ١٢ - هل تشعر بضيق وكرهية للحياة عندما يضايقك الناس؟
- ١٣ - هل تحقد على من تحب ، اذا عمل ما يضرك دون معرفة او دون قصد؟
- اذا كانت اجريبتك نعم من ١ الى ١١ ، و لال ١٢ و ١٣ فانت شخص مثالي في حبك للآخرين .



الفصل الثالث

اعرف نفسك

لقد وصلنا في بحث سابق الي تقرير قاعدة : هي انك لا تستطيع ان تحب غيرك اذا لم تحب نفسك . واستطراداً لهذا البحث نقول انك اذا كنت تشعر انك لست كفوؤاً في عملك كغيرك ، بل اذا كنت تعتقد انك لست محبوباً من الناس ، لكونك قبيح المنظر او قصير القامة مثلاً ، فان هذا الشعور يجعلك تعامل غيرك معاملة شاذة دون ان تشعر بذلك فتبعدهم عنك . وفي هذا ما يرسخ الفكرة التي كونتها عن نفسك . ان هذا الشعور هو الضعف بعينه لان مقاييس الشخصية لا تستند الى جمال الوجه وقوام الجسد ، وان تكن ظواهر الجمال هذه من مقومات الشخصية . ولكن هذه المقاييس تعتمد بالدرجة الاولى على قوة كامنة وطاقة نفسية داخلية لا ترى الا بالاعمال التي يقوم بها الانسان وتكون موضع تقدير واعجاب لدى الناس .

اذا لم تدع الى وليمة مثلاً ، واذا دعوت بعض الناس الى وليمة ولم يلب المدعوون دعوتك ، واذا لم تحظ بالمديح في وقت تتوقع فيه المديح ، فان هذه الخيبة تضعف نفسك وتصبح شخصيتك اقل قيمة في نفسك . هذه اذا لم تكن ذا شخصية قوية راسخ الاعتقاد ، كبير الثقة بنفسك .

اما مركب النقص فشيء يختلف عما ذكرنا . فالشخص المصاب بضعف النفس يعتقد ان اغلب الناس احسن منه حالاً وانعم بالآ . وهذا الاعتقاد راسخ ثابت لا يتأثر بجوادث طفيفة ، ليس من الضروري ان يكون الشخص المصاب بهذا الداء فاشلاً في حياته بل بالعكس . ففي كثير من الاحيان يجعل الشك صاحبه رجلاً بالمعنى الصحيح يفتش عن الشهرة بشئ الوسائل العملية الموصلة الى ما يريد . كان نابوليون احد المصابين بهذا الداء لانه كان قصيراً وينتمي الى عائلة فقيرة . فما كان منه الا ان تزوج باحدى الارسطوقراطيات . هذا الشعور بالنقص يجعل المصاب في شغل شاغل حتى يستكمل اسباب القوة في نفسه ويصبح شخصية جديدة في حد ذاتها . اذا كنت تعتقد انك من هؤلاء الاشخاص - المرضى - فعليك ان تعلم انك تتمتع بنصيب من الذكاء . ولكنك تقع في خطأ كبير لانك تقيس نفسك كوحدة كاملة مع ميزة خاصة في غيرك .

اعرف احدى السيدات وهي تبلغ الثالثة والعشرين من عمرها وقد تزوجت منذ اشهر قليلة . وقد لاحظت تغييراً تاماً في مجرى حياتها فاصبحت تقف في الشارع وتحدث أياً كان من الناس ، واصبح حديثها دليلاً على شعورها بالنقص ، وبات لباسها اكثر اغراء من ذي قبل ، كما انها اصبحت تستعمل كمية اكبر من العطر والمساحيق . واطنك تعرف السبب اذا اخبرتكم بقصتها .

هذه الفتاة جميلة ، وهي وحيدة لوالديها . كانت تعيش مع عائلتها في طمانينة ، وتنعم بكثير من الدلال في كنف والديها . ولاحظت هذه الفتاة ان زوجها لا يعيرها من الاهتمام بقدر ما تعودت في بيتها الابوي . وظنت ان زوجها كان اكثر محبة لها قبل الزواج . بل ذهب بها ضعف النفس الى الاعتقاد ان حب والديها لها لم يكن الا من قبيل الحب الوالدي فقط ، فاخذت بهذه الطرق تحاول ان ترفع مكانتها بين الناس .

وهناك نوع آخر من الناس الذين يعتدون بانفسهم فيصابون بداء الغرور فيطمحون الى اكثر مما يستحقون ، وعندما يفشلون في الوصول الى ما يبتغون يشعرون بالنقصان الذاتي . لي صديقة تدعي انها دائما في شغل شاغل عن حضور الحفلات الاجتماعية . وربما كان السبب في ذلك يرجع الى شعورها انها ليست على مستوى من الجمال يلفت اليها انظار الرجال ، وهي لا تريد ان تضع نفسها تحت التجربة . ولذلك تراها دائما مكتبة على دروسها لتسد النقص الذي تراه في نفسها .

ينظر بعض الناس الى ما قام به اصدقاؤهم من مشاريع تجعلهم ارفع منهم مقاما . فيردون ذلك الى كونهم اقل جدارة وامكانية من اصدقاؤهم . ان مثل هؤلاء لا يمكنهم ان ينجحوا في الحياة ، الا اذا كفوا عن النظر الى اكاليل الغار على رؤوس غيرهم . ومن اسوأ الميزات الشخصية عدم

المشاركة في المزاج . هناك اشخاص لا يستطيعون الضحك حتى ولا الابتسام اذا جاءت النكتة عليهم . ولكنهم يجدون لذة في الكشف عن اسرار الآخرين والهزء من اخطائهم . اعرف شخصاً احب فتاة حباً شديداً . ولكنه كان يرى ان الفتاة كانت تحب صديقاً له اقوى منه بنية واجمل قواماً ، فما كان منه الا ان ذهب الى ناد للتمرين الجسدي وجعل من نفسه بطلا للملاكمة فازدحمت حوله الفتيات ومن العجيب الآن ، انه لا يعير اهتماماً للفتاة التي احبها اولا وكانت سبباً في نجاحه . وفي التاريخ نجد اشخاصاً كثيرين فعلوا كما فعل هذا الشاب . اراد - السير والتر سكوت - ان يكون شاعراً ولكنه تحول الى كتابة القصص حتى اشتهر بها عندما رأى ان اللورد بيرون قد تفوق عليه في الشعر . كذلك مثل القائد الفنان ويسلر . ان لدي امثالا عديدة عن اشخاص احياء نهجوا مثل هذا النهج واصبحوا من الساسة المتفوقين ورجال الاعمال الناجحين بعد فشلهم في مشاريع عديدة سابقة ، ولا حاجة الى ذكر الاسماء .

ليس من الحكمة ابداً ان تذكر اخطاءك لكل الناس ،
وإذا كان لا بد من ذكر اخطائك فاذكرها لاشخاص تثق بهم جيداً وتعرف انهم يعرفونك تمام المعرفة . اذا زرعت بذرة سيئة عن نفسك في رؤوس الآخرين فسوف تنمو هذه البذرة حتى تتحول الى اشواك تعترضك في مستقبلك . ولا يستطيع احد ان يكسب حب فتاة يحبها اذا قال : « لست

من الرجال الذين يعرفون كيف يحبون .
إذا كنت موظفاً فهذا يعني انك من الاشخاص الذين
يمكن الاعتماد عليهم في بعض الأعمال . وإذا كنت متزوجاً
فهذا يعني انك ممن يحبون . وإذا كان لك اصدقاء فمعنى
ذلك ان باستطاعتك ان يكون لك اصدقاء اكثر .

انك جذاب اكثر مما تفكر . امتحن معاملك الجسدية :
هل ابتساماتك طبيعية ؟ هل تنبعث الحيوية من عينيك ؟
هل صوتك عذب ويعبر عما تنويه ؟ لا يعتمد الجمال كلياً
على الكمال بل على مظاهر هي احسن بقليل من المعدل
التي تعطي فكرة عن الكمال .

لا بأس ان تمدح نفسك في الوقت المناسب . ولكن
لا تقل مثلاً انك احرزت جائزة في المسابقة الانشائية في
اللغة الفرنسية بينما يتكلم اصدقاؤك في موضوع آخر ، بل
انتظر فرصة مناسبة لقول ما تريد . اذا وجدت اصدقاءك
مثلاً يحاولون قراءة اعلان بالفرنسية فلا بأس ان تقول انك
تعرف الفرنسية وتقرأ لهم الاعلان . انك تقرن القول بالعمل
وهذا هو البرهان . اذا اردت ان تلعب لعبة ما امام
الناس وانت متأكد انك ستغلب في النتيجة فالأفضل ان
تسحب من النزال . استمع الى اصدقاؤك المخلصين في
اقتراحاتهم عن تحسين معاملاتك واسمع - دون ان تعمل -
ما يقوله لك بعض الناس اذا كنت لا تثق بهم وتعتقد
انهم انما يعترضونك لانهم يشعرون بقرارة نفوسهم انك

افضل منهم

امتحن نفسك اذا كنت مصابا بمرض النقص

١ - هل يتهمك البعض بانك تمدح نفسك كثيرا وانك

متعجرف ؟

٢ - هل تخجل عندما يعرفك بعضهم على آخرين ؟

٣ - هل تحقد اذا رأيت اصدقاءك ناجحين ؟

٤ - هل تغضب اذا ضحك قوم في مزاحهم معك ؟

٥ - هل تعتمد قول ما يغضب الآخرين احيانا ، وهل ترتاح

نفسياً بذلك ؟

٦ - هل يجعلك طموحك للنجاح تعيساً ؟

٧ - هل تعارض اقتراحات معلميك ووالديك لاصلاحك ؟

٨ - هل تعتقد انك لست اهلا لفازلة الجنس الاخر ؟

اذا كان جوابك بنعم على اكثر من نصف هذه الاسئلة

فهذا يعني انك لاتجابه الحياة كما يجب وما عليك الا ان

تغير وجهة نظرك .

وهذه اسئلة لتختبر مقدار ثقتك بنفسك :

١ - هل تمشي بخطى ثابتة وقوام مستقيم ؟

٢ - هل تتكلم بلهجة واضحة ؟

٣ - هل تفضل عملاً يبعث ثابته إذا كان باستطاعتك
المخاطرة بمشروع؟

٤ - هل تعتقد ان باستطاعتك ان تكون اقدر بما انت
الآن؟

٥ - هل تعتمد على نفسك في الحكم على اعمالك اليومية؟

٦ - هل تعتقد ان باستطاعتك جعل المحيط الذي انت
فيه مكاناً افضل؟

٧ - هل تقدم اقتراحات لتحسين المكان الاجتماعي الذي
تعيش فيه؟

٨ - هل باستطاعتك مقاومة الافكار التي تأتيك ولا فائدة
ترجى منها؟

٩ - هل تشك في قوتك للعمل بجد اكثر؟

إذا كان جوابك - نعم - علي اكثر من خمسة من هذه

الاسئلة فانت فوق المعدل في الثقة بالنفس.

الفصل الرابع

كيف تتغلب على الانانية :

من الصفات التي تعترض الانسان في طريقه الى الشهرة وبناء شخصيته ، محبة الذات التي ندعوها بالانانية ، هذه الصفة وحدها كافية لتبعد الناس عن صاحبها وتنفرهم منه فيقل معاشروه وينطوي على نفسه ويشعر بالوحدة والانفراد . ومن السهل عليك يا قارئ العزيز ان تتغلب على هذه الصفة اذا كنت تحسها في نفسك بطريقة بسيطة جداً هي ان تضع نفسك في مكان غيرك ، فلا تفعل مع الناس الا ما تريد ان يفعله الناس معك . هذه الطريقة لا يستطيع ان يستعملها كل الناس ولكن بإمكانك ان تفعلها انت اذا كنت سيد نفسك . فالارادة القوية وحدها هي السلاح الوحيد الذي تستطيع ان تقف به في وجه النفس التي تميل بالفطرة الى حب الاستئثار بقلب نفسك وانظر الى اعمالك وتصرفاتك من جميع الوجوه وفكر بما يقوله الناس عنك وانتبه بصيرة خاصة الى الكلام الذي تعتقد انه ينطبق على حقيقتك . عندما تستطيع هذا الامر ، وترى في نفسك شخصا آخر تنتقده وتحاول اصلاحه تجد انك في مدة قصيرة اصبحت معروفاً بين اصدقائك وخلانك بالصديق المثالي .

من المحال ان تجد شخصين لهما نفس الميزات حتى ولو

كنا توأمين . يختلف كل انسان عن الآخر حتى في بصمات
الاصابع ، لأن المورثات والكرروموزومات التي تنقل الصفات
عن الوالدين بالوراثة يمكنها ان تتحد بنسب لاعد لها . فكل
انسان يتأثر بوالديه واصدقائه وبالبيئة التي حوله الى حد
كبير . وهناك عوامل اخرى كالمدرسة والكتب والرفقاء
والناس الذين يجيهم . فالناس اذن لابد يختلفون ويتنوعون
وهذا الاختلاف والتنوع يجعل الحياة لذيدة .

خذ مثلاً من بيتك . الا تلاحظ مايفعله ابوك او
امك او اخوك او اختك اذا كسر احدهم صحناً من الزجاج ؟
اذا كسرتة امك مثلاً فان اول ماتذكره سحر الصحون
وعدد الاواني المكسورة في مدة قصيرة . واذا كسره اخوك
الصغير هرب من البيت ، واذا كسرتة اختك بكت . ربما
كانت هذه الأمور لم تحدث بالفعل ، ولكنها اعمال ممكن
حدوثها .

هذه الاختلافات تحدث تبعاً لاختلاف السن والمسؤولية
التي . وقد تكون هذه الفروق متباينة الى حد كبير بين
شخصين مثلاً من منطقتين مختلفتين .

اذا مات لنا صديق فاننا نحزن لفراقه فنبكي ونولول ،
ولكن موت الصديق في بعض قبائل سيبيريا يكون مدعاة
للسرور والفرح ، لانهم يعتقدون اعتقاداً راسخاً بالحياة الاخرى

شخصيتك في يدك ٣

وهذا آراء متقاربة ايضاً في الجماع الجنسي . ففي مجتمعنا
مثلاً يحرم على اية امرأة ان تحب غير زوجها ، واذا خالفت
هذه القاعدة عدوها زانية . على انه من واجب الزوجة
في بعض قبائل الهمالايا ان تستسلم لزوجها واخوته على حد
سواء ، والا عدت ناقصة وسميت باسماء مشينة . ومن بعض
ظواهر الحب عندنا القبلات ولمس الشفتين للعنق والخذين الخ .
ان هذه العملية مجهولة في بعض الحضارات وقد يعبر المحبان
عن شعورهما بلمس الانف للانف والانف للخذ ووضع السبابة
اليمنى على الجهة اليمنى من انف الآخر .

وهناك فروق اخرى للبيئة ، فان رد الفعل للاهانة
التي توجه الى صيني او ياباني ، اذا ارتكب احدي الاخطاء ،
يكون ابتسامة عذبة ، خاصة اذا كانت هذه الاهانة موجهة من
هو اعلى منه مقاما . وكثيراً ما تسبب هذه الابتسامة مشاحنات
عديدة بين الغربيين والشرقيين ، لما لهذه الابتسامة الشرقية
من احتمالات ومعان في الغرب . واذا حدث لك ان كنت
مديراً لاعد الاعمال فلا بد انك لاحظت ان بعض الناس
يسيطر عليهم الخجل فلا يجلسون حتى تسألهم ، ولا يجيبوك
بصراحة على سؤال خوفاً من الاجابة على السؤال ، ويخرجون
من عندك دون ان تعلم القصد من زيارتهم .

بالرغم من هذه الفروق العديدة بين الاشخاص ، علينا
ان لا ننسى ان لكل انسان ميزة يتفوق بها على الكثيرين
غيره . وتكون هذه الميزات في بعض الاحيان ظاهرة

كضوء في غرفة ظلماء ، وفي احيان اخرى تكون كامنة
كصورة فوتوغرافية لا تظهر الا بعد وضعها في المحلول المناسب .

قدر نفسك ولا تفرط في التقدير

لا بأس اذا عرفت قدر نفسك ، ولكن لا يجوز ان
يذهب بك التقدير الى حد الغرور فتعطي نفسك اكثر مما
تستحق . هل تعتقد مثلاً ان العرب اجمل من الصينيين ؟
حسناً ، فهم يرونك عابس الوجه وغاضباً دون سبب . هذا
لان عينيك في حجمها الطبيعي تشبهان اعينهم وهم في حالات
الاضطراب . واذا اعتقدت ان بياض البشرة نوع من الجمال ،
فما عليك الا ان تسمع ما قاله خادم الملك في الصين مرة
عن زوجة السفير البريطاني : « من المفروض ان تكون
زوجة السفير جميلة كما يقولون ، كيف يمكن ذلك واسنانها
البيض كاسنان الكلاب وخذها ورددي كزهرة البطاطا ؟ » .
واليك مثلان لشاعرين عربيين عن جمال العيون والبشرة
البيضاء . فقد قال جرير :

ان العيون التي في طرفها حور

قتلنا ثم لا يحين قتلنا

وقال صاحب اليتيمة :

فالوجه مثل الصبح مبيض والشعر مثل الليل مسود

وفي اواسط افريقيا يعتقد الرجال ان الجمال المثالي في
قوام المرأة يكون في السمنة ، وقد انشئت مدارس خاصة
هدفها الوحيد المحافظة على سمنة الفتيات ، وخاصة المقبلات
منهن على الزواج . وفي هذه المدارس تقدم اشهى المأكولات
المغذية التي تساعد على السمن ، وتفرك اجسام الفتيات
بالزيوت الملمية ، وعندما تبدو الفتاة سمينة ، تترك (بيت
السمنة) وتعرض مفاتها على الشبان .

ولو رأى طرفة بن العبد احدى هؤلاء الفتيات لذكر :

لها ردفان اكمل النخض فيهما كأنهما باب قصر منيف

اذا كنت تعتقد انك اكثر تمدنا من الاسكيمو فلا
تعجب اذا سمعت انهم يلقبون الكسلان بينهم بالرجل الابيض ،
ولا تنس ان قبيلة الهندوس في الهند تعتبر نجساً حتى ان
افرادها لا يأكلون طعاماً مر ظلك من فوقه .

لا تعجب وانت تلاحظ هذه الفروق بين الشعوب ،
واجث عن الفروق بينك وبين جارك . هل سألت نفسك
لماذا تعتقد ان جهاز الراديو الذي عندك هو افضل من جهاز
جارك ؟ ولماذا تعتقد ان اولادك اذكى من غيرهم ؟ تقدم
ابن قس من احد المحامين في مكتبه في احدى البلدان
وكان المحامي مشغولاً فدلّه على كرسيه وأشار اليه بالجلوس .
فسارع ابن القس وقال له : « انا ابن القس فريد » فقام

المحامي عن كرسية وقدمه له قائلا : « اذا كنت كذلك
فهذا كرسي آخر . »

قد لا يكون باستطاعتك ان تكون سريع البديهة
ولكن باستطاعتك ان تكون لطيفا . وكونك لطيفا يجعلك
محبوبا ومقربا من الكثيرين .

نقيصة محبة الذات

في كثير من حالات الاضطراب الشديد تشتد بنا
الرغبات والعواطف حتى اننا لا نفكر بما نعمل ، ولا نفكر
بأي شخص آخر . يمكن ان يقع كل انسان في مثل هذا
العيب ، وليس علينا الا ان نذكر ان هذه النقيصة موجودة
في كل انسان ولكن بدرجات متفاوتة . فهل تسمح لنفسك
ان تكون ذلك الشخص الذي تسيطر عليه العاطفة حتى
تعمي بصيرته عن العمل للجماعة ؟ يجب على كل انسان ان
يضع حاجزا لتصرفاته وحدا لرغباته وشهواته ، وهذا هو الثمن
الذي يدفعه الفرد للفائدة التي يجنيها من جماعته . فأنت
حرية الفرد هي ان يعرف واجباته قبل واجبات غيره نحوه .
وان يدري ما هي حدود محبة الذات حتى لا تصل الى
درجة الانانية البغيضة .

ماذا تفيدك معرفة الغير

اذا تقدمت الى وظيفة ما ، عليك ان تعرف انك واحد

من كثيرين من المتقدمين . وانك اذا لم تكن لديك المقدرة الكافية في الاقناع وقوة الحجة ، فشلت في مسعاك . عليك ان تفهم مثلا الاوقات المناسبة للمقابلة ، وان لا تكثر من الكلام وان تكون فوق ذلك في زي لائق ، وتتكلم بطلاقة دون وجل او اضطراب . انت في هذه الحال كبائع السلع ، تعرض مقدرتك الشخصية امام صاحب العمل . وعرض مقدرتك وحدها لا يكفي ، بل عليك ان تفهم صاحب العلاقة ما هي مؤهلاتك الشخصية لافادته ماديا ومعنويا . اذا اردت تقديم طلب كرسالة ، فلا تضع عنوانك في نزل او فندق لان ذلك يعطي فكرة عن عدم الاستقرار . ولا تنس المثل القائل : « يعرف المكتوب من عنوانه . » وليكن طلبك نظيفاً ومرتباً على قدر الامكان .

مكانتك العائلية

يختلف مقدار احترام الناس لافراد عائلاتهم وذلك يرجع الى اسباب شخصية عديدة . يقول بعض الناس « الدم لا يصير ماء » ويقول البعض الآخر « الاقارب عقارب » . يروي عن فوش انه عندما زار الولايات المتحدة ، اخذه كولونيل اميركي لـ « الوادي الكبير » وكان الكولونيل ينتظر ان يسمع كلمات الاطراء في وصف جمال الطبيعة ، فما كان من فوش الا ان قال « ما اجمل هذا

المكان لارمي به حماتي !

يتولد البغض للاقارب في معظم الاحيان بسبب انتقادات عنيفة يوجهونها لنا ، او لانهم كما نراهم انايون . فاذا اردت ان تعيش حياة هادئة ، عليك ان تحترم افراد عائلتك . لان اخلاقك لا تقاس بتصرفاتك امام رفقاتك ومعاونيك بل تقاس قبل كل شيء بتصرفاتك البيئية . ولم كانت هذه النقطة عقدة في الزواج لانها المرأة الحقيقية للاخلاق ؟

باستطاعتك ان تتفهم عقلية كل انسان اذا عرفت الطرق والوسائل التي تقربك منه . اما اذا رأيت صعوبة في معايشة شخص ما ، وعلمت انه صعب المراس مع غيرك ايضاً ، فمن الصعب عليك ان تتفهم عقليته وان تبتمس لاية بادرة تبدر منه ، سواء كانت حسنة ام سيئة . احسن حل لقضية كهذه ، هو الابتعاد والعيش بسلام .

* * *

تزوج رجل صبية في الثامنة عشرة من عمرها . وقد اصرت الزوجة على ان تعيش مع امها لانها لا تستطيع مفارقتها ، وكانت امها تعتبر ان ابنتها لا تزال صغيرة ، وانها لا تستطيع حمل مسؤوليات عائلية فلم تدعها تغسل الاطباق والثياب وتطبخ . وجد الزوج ان زوجته متعلقة بامها اكثر من تعلقها به ، وكان لسان حماه حى تمزق احشائه ، حتى انها اعترضته حين تقدم الى زوجته بطلب الذهاب في رحلة

الى مكان منفرد حيث ينعمان بحياة هادئة ، وقالت انها لا تجد مبررا لعدم ذهابها معها . حاول الزوج ان يقنع زوجته لسكي باستقلا ويعيشا وحيدين ، فلم تقبل . رأى الرجل ان زواجه سيؤدي به الى مأساة . واخذ يشعر بسقم وانحطاط في قواه . قرر اخيرا ان يفهم زوجته انه لا مجال لاستمرار الحال على هذا المنوال ، فاما ان تبقى مع امها ، او تذهب معه . فاجبرت بذلك على الذهاب معه وسكننا في مكان منفرد وعاشا عيشة هنيئة واخذت الحماة تتردد على بيت ابنتهما ، وكان الزوج يستقبلها بالترحاب والتأهيل .

* * *

قال أرسون في كتابه الشخص الحقيقي : « ان الانسان الاناني محاط بالمرايا من جميع الجهات . بيدنا الشخص المفكر محاط بالشبايك المطلة على غيره . » ليس سهلا ان تكون شخصاً من الطراز الاخير ، فهذا يحتاج الى ذكاء حاد وتفكير عميق ومهارة في الاعمال .

اختبر تصرفاتك

نعم	لا	?
٥٠	٢٥	١ - هل هناك شخص اود التسوية معه لانه يعاملني كما يجب ؟
١٠	٥	٢ - هل اغضب على شخص يقف امامي في حشد من الناس ؟

نعم لا ؟			
١٠	٢٠	✓	٣ - هل تستطيع المناقشة والجدل دون استهزاء او سخريه ؟
١٠	٠	٢٧ ✓	٤ - هل التذ لسوء حظ الآخرين ؟
١٠	٢٠	✓	٥ - هل اعتقد ان من طلب المغفرة عن خطأ ، خليق بان يعطى فرصة اخرى للتجربة ؟
١٠	٢٠	✓	٦ - هل اعطي صوتي في الانتخابات لشخص ليس من قومي او ديني او ما شابه ؟
١٥	✓	٢٥	٧ - هل احب الحديث اذا لم يكن لطيفا ؟
١٥	✓	٢٥	٨ - هل انا مستعد لدفع الضرائب لرفع المستوى الاجتماعي في البلاد ؟
١٠	٢٠	✓	٩ - هل تستطيع الاجابة ببرودة على سؤال فيه مساس بكرامتي ؟
١٠	٢٠	✓	١٠ - هل اعطي مثلا صالحا للاطفال في اقوالي واعمالي ؟
١٥	٢٠	✓	١١ - اذا طعن شخص بالحديث في غيابه ، فهل تستطيع الدفاع عنه اذا استحق ذلك ؟

نعم	لا	?
١٥	٢٥	٠
١٠	٢٠	٠
١٥	٢٥	٠
١٠	٢٠	٠
١٠	٢٠	٠
١٥	٣٠	٠
١٥	٣٠	٠
١٠	٢٥	٠
١٥	٣٠	٠
١٠	٢٠	٠

١٢ - هل علمت نفسي كيف اتمالك اعصابي
ولا اخاف ?

١٣ - هل اغتتم الفرص عندما يجالفي الحظ ?

١٤ - هل انا عضو في جمعية خيرية واحدة
على الاقل ?

١٥ - هل سمعتي حسنة في المكان الذي
اعيش فيه ?

١٦ - هل اخصص جزءا من معاشي لمساعدة
الآخرين ?

١٧ - هل اعتقد ان باستطاعة الانسان تحسين
احواله ?

١٨ - هل انا معروف بخفة الظل وحسن
العشرة ?

١٩ - هل اعامل افراد عائلتي كاصدقائي الذين
احبهم ?

٢٠ - هل استطيع تحمل الهزيمة دون اليأس
من الحياة او الناس ?

٢١ - هل اتحاشي الناس الذين يزعجونني ?

نعم لا ؟

١٥	٣٠	٠	٢٢ - هل افكر باي استحق اكثر بما احصل عليه من معاش ؟
١٥	٣٠	٠	٢٣ - هل انا اقوى صحيا وعقليا مما كنت عليه امس ؟
١٥	٣٠	٠	٢٤ - هل اقوم باعمال مفيدة للمستقبل ؟
١٠	٠	٢٠	٢٥ - هل امتنع عن تقديم الشكر والمدح لمن يستحق ؟
٢٥	٥٠	٠	٢٦ - هل احافظ على مواعيدي ؟
١٥	٣٠	٠	٢٧ - هل افكر بتحسين نفسي ؟
٥	٢٠	٠	٢٨ - هل افكر بتفهم الغير ؟
١٥	٣٠	٠	٢٩ - هل استطيع ان اتمالك اعصابي عندما يكون الناس حولي متهيجين ؟
١٥	٢٥	٠	٣٠ - هل تفوق آلامي على افكاري الاخرى بالتفوق ؟

المجموع :

العلامة المثالية في هذا الاختبار هي الصفر . واذا حصلت على معدل يبلغ المائة والخمسين فأنت شخص عادي .

الفصل الخامس

اخطار الشفقة على النفس

الشفقة على النفس هي اسرع وسيلة لابعاد الناس عنك ، حتى ان اخلص صديق لك يمل من تدمراتك ، سواء كان مصدرها حالتك الصحية او الاحوال الجوية . واذكر دائماً ان تدمرك لا بد واقع على آذان صماء ، فلا يعطيك احد جواباً . هذا شيء واضح جداً ، لان الشخص العادي متفائل بطبعه ولا يستطيع التفكير ان العالم وجد نتيجة لغلطة ما . ان شعوراً من هذا النوع يقتل روح الطموح عند الانسان فيجعله متخاذلاً متشائماً فيسأم الحياة .

عليك ان تتناسى همومك لان الافكار السيئة ترسم صورة كئيبة على وجهك تبعد عنك الآخرين . فلا تدع الآخرين يقرأون عواطفك في قسماات وجهك ، ثم تدعم آراءهم بك بتدمراتك . زد على ذلك ، ان تفكيرك بالامور العاطفية المزعجة يجعلك عرضة لكثير من الامراض والانحطاط الجسدي . فقول الشاعر « ومات كسير القلب » اقرب الى الحقيقة منه الى الخيال الشعري .

ترجع هذه النقائص في النفس الى تاريخ الفرد العائلي ، وتقع المسؤولية الوحيدة فيها على الوالدين اللذين لم يشملا

طفلهما بعناية كافية عندما كان بحاجة الى عطفها ومحبتها .
فاخذ هذا الطفل يشعر انه لا يشير اهتمام احد الا عندما
يتألم ويبكي .

قال ماركوس اوريليوس : « لا تعمل كأن امامك
الف سنة لتعيش » . يفشل الكثير من الناس في اعمالهم
لانهم لا يريدون النجاح . لا يعني هذا القول ، نقصان
الطاقة على العمل فيهم ، بل يدل على ضياع الوقت في مسائل
عديدة لا تفيد كثيراً كالعاب كرة القدم طول النهار مثلاً ، او
الجلوس في المقهى وقت الظهيرة او الحديث الطويل في السهرات
او الزيارات . ليست هذه العادات محكماً للرجال . وليس
التسكع شيمتهم ، بل العمل ، والعمل المفيد .

تراهم دائماً مشغولين على انهم لا يشتغلون . فتسأل
احدهم لكي يشترك في جمعية او يقوم بخدمة فيعتذر بان
ليس لديه الوقت الكافي . هذا النوع من الرجال ، بعد
الشعور بالتقصير في الواجبات ، عائلية كانت ام اجتماعية ،
يشعر بصغر نفسه واحتقار لها ، وهو لا يستطيع تغيير هذه
العادات الذميمة لضعف في شخصيته .

يفضل الكثير من النساء والرجال تحاشي الآلام والتقصير
على ان يقفوا وجهاً لوجه امام الصعاب التي تعترضهم في الوصول
الى النجاح . فهم خاملون لا ينافسون ولا يسابقون ، ولا
يجدون منفذا لهم للخلاص عندما يرون رفقاءهم في مناصب
عليها ، الا باتهام الحظ الذي يرمي شباكهم على المحظوظين من

الناس ولا يلتفت اليهم .
لي صديق ذكي مجتهد كما عهدته في المدرسة .
فقد كان من اذكي ابناء صفه ، وكان محرراً للمجلة
المدرسية ورئيساً لاعمال اخرى كثيرة . رأيت منذ ايام
قلائل ، فعجبت لما رأيت . انه يتسكع في الشوارع من حانة
الى حانة ومن ملهى الى آخر ، ويعتمد كلياً على النفقات
التي يقدمها له ابوه . وعندما سألته لماذا يفعل كذلك .
اجاب : « مصيبتى مصيبة كبيرة لم تصب احداً غيري .
اردت ان اكون كاتباً فاقنعني ابي ان لا فائدة ترجى من
الكتابة في بلادنا ، وارا دني ان اكون محامياً . وبما اني لم
احب المحاماة ، تركت المدرسة وتراني الآن كما
انا عليه . »

هؤلاء هم الذين يفكرون بالعقبات كاسس نهائية للقضاء
على حظهم ونصيبهم من الحياة . عرفت من والد هذا
الشخص ان ابنه قد جرب التأليف مرة فقصر ، واخذ
يعتقد انه فاشل لا محالة في عالم مليء بالمؤلفين الذين هم احسن
منه . امثال هذا الشخص هم الانانيون الذين يفكرون
بانفسهم اكثر مما يستحقون ولا ينظرون الى انفسهم اذا
اذا ما قصروا ليجدوا السبب ، بل يلومون غيرهم . فهم
لا يفكرون ان الزواج من (مليونيرة) ، او الحصول على
جائزة شرف لقطعة موسيقية او ادبية ، هي اشياء محدودة
تتيسر الى فئة قليلة من الناس .

قال نابليون : « الظروف وماهي الظروف ، انا الذي
اعملها » .

مواجهة الصعاب

المشاكل ثلاثة انواع : الذي لا يستطيع ان تتعاشاه ،
والمحتمل ، والممكن .

فالنوع الاول اهور ما يستطيع الوقوف بوجهه
لانك لا تستطيع ان تفعل شيئاً امامه . كنا يعيش الى
سن الشيخوخة اذا تيسر لنا ذلك فنصلع ونشيب وتتجدد
وجوهنا ، الى ما هنالك من مظاهر الكبر . ونواجه ايضاً
موت احد الذين نحبهم دون ان نتوقع . لانستطيع الوقوف
امام هذه الصعاب مهما بلغ ذكاؤنا ومهما زادت ثرواتنا .
وكما يقول المثل الدارج « هذا كاس على كل الناس »
فلم الالم ؟

والحدث الآخر الذي يخافه الكثيرون مناسراً هو الموت .
كان لي صديقة تخبرني انها لا تصدق انها ستعيش
طويلاً ، وانها تخاف الموت . في حالة كهذه ، اظن ان السبب
هو مركب النقص . فهي لا تذهب الى حفلات الرقص مع انها
تعرف الرقص جيداً . وذلك خوفاً من ان تقع في تنافس مع
رفيقاتها اللواتي يفقنها جمالا . وقد فات صديقتي هذه ان هنالك
رجالاً لا يهتمون بالجمال الجسماني اهتمامهم بجمال العقل والنفس . انها
تعتقد ان الجمال مقياس حساس ، واعتقادها هذا يسبب مشكلة

من النوع الاول ، لان الجمال هبة طبيعية ولا تستطيع
تغييرها .

ليس الموت شيئاً صعباً بتاتاً . فهو الراحة الكبرى
من عناء اليقظة ، ولا يرتاح المريض الا عند الشعور
بالانحلال الجسماني عند الموت ، فيبتسم مستهزئاً بمن خوفه
من الموت . الفرق بين الحياة والموت هو ضباب رطب
يمر به الانسان من العمل الى الراحة الكبرى . يرى
الانسان هذه السحابة من بعيد فتخيفه ، على ان هلعه
وخوفه يفنيان عندما يتعرف الى كنهها وماهيتها .

قال احد الفلاسفة اليونان : « ليس من الضروري ان
تخاف من الموت لأنك اذا كنت حياً فمن المستحيل ان
تكون ميتاً . واذا مت فأنت لاتشعر . » يعني الفيلسوف
بذلك ان الموت نقطة هندسية تفصل بين الحياة واللاحياء .
ومن المشاكل المحتملة ، المرض والتقصير في عمل
من الاعمال . يستطيع الانسان ان يمنع هذه المشاكل كل
من الحدوث ، على انها تحدث في كثير من الحالات دون
ان يفكر الانسان بانها ستحدث . يتغلب الكثيرون
من المرضى على مرضهم اذا فكروا كيف يستطيعون التغلب
عليه . فان الكاتب روي لم يشتهر الا بعد مرضه بالسبل
حيث انكب على الكتابة باجتهاد ليل نهار . ومن اقواله
المأثورة : « سجن المرض اقوى من تعليم الكلية . فهو
يتيح للانسان النظر الى ما في داخله . وبينما يتألم الانسان من

جسده الواهي الضعيف ، يرى في نفسه قوة كبرى ترفعه الى
عالم آخر فيعيش سعيداً ، اذا وجد هذا الحل .

هناك قصة اخرى هي قصة صاموئيل مورس : كان
مورس رساماً مشهوراً ، وعندما شعر ان بعض المشاريع
الكبرى قد اوكلت الي غيره ، شعر بالتقصير . فلم يكن منه
الا أن انكب على الاختبارات الكهربائية باجتهاد ومواظبه حتى
اخترع التلغراف ، وبذلك اصبح الرسام البسيط رجلاً قدم
للانسانية جلي الخدمات في عالم الكهربائية .

والنوع الثالث هو الحوادث الممكنة . وهذه الحوادث
لا عد لها . لتكن مستعداً لهذه المشاكل عليك ان تعلم انه
من الممكن حدوث اي حادث ، في اي وقت ، لك او
لغيرك ، لاننا نعيش في عالم حيث يموت الناس جوعاً وحيث
يفرقون ويدهسون ويحرقون الخ ...

اجمع بعض الاحصائيين امكانيات اي حادث يمكن
ان يصيبك في حياتك اليومية :

انك ستصاب بالصاعقة ١ - ٣٣٠,٠٠٠

انك لا تذهب الى السجن اذا ١ - ١,٨٠٠

كنت ذكراً

اذا كانت انثى . ١ - ١٥,٠٠٠

شخصيتك في يدك ع

مليون - ١ انك لن تدهس بالقطار

٢٠٧٠٠٠٠٠٠ - ١ انك لن تقتل بجاذت جوي

يدل هذا على ان امامك نصيباً كبيراً من عدم وقوع
اي حادث لك وربما لعائلتك .

الساوى لاحزانك

تستطيع التخلص من احزانك بطرق عديدة منها
مساعدة الغير ، وهاك مثلاً : كان ملتون من اهم اصحاب
الاعمال وعندما تزوج لم يرزقه الله البنين . فسئم الحياة
ولكنه لم يجد ان هذا هو الحل الصحيح . فافتتح مأوى
الأيتم وتبرع بكمية كبرى من المال لهذا المشروع واخذ
يكور زيارته الى المأوى في ساعات فراغه . وبذلك وجد
تسلياً له ولم يعد يسأم الحياة ولم يتذمر حتى آخر ايام
حياته . وهناك طريقة اخرى للخلاص من الاحزان هي
عدم التفكير بها . فالام التي تضع صحننا على طاولة الغداء
لابنها المتوفي تجد ساعة الاكل الماء دون لذة . والفتاة
التي هجرها فتاها تصرف الليالي في التحديق بصوره ورسائله
والاستماع الى الاسطوانات والاغاني التي كان يحبها ، لن تجد
بها ما يعينها على مصابها وآلامها .

ليس البكاء عيباً على الرجل اذا كان البكاء
ضرورياً . فان الذين يتظاهرون بشجاعة الرواقين عند

المصائب ، لابد ان يصابوا بدهاء عصبي اذا كانت الصدمة
عنيفة . هناك ايضاً طريقة اخرى للخلاص من الغم والهم ،
وهي ان تبحث همومك مع صديق مخلص او قريب بشعر
شعورك . اياك ان تبحثها مع الذين يزيدون همك هما ،
بل مع الذين يعطونك البلمس لقلبك الجريح . واذا احتاج
الامر ان تذهب الى من هم اكبر منك سنياً ولهم خبرة
ومعرفة واسعة فلا تتردد . واذا انتقدوك ، فتقبل انتقاداتهم
وافعل ما يشيرون به عليك بعد التفكير ملياً بالامر .

اعرف شاباً جامعياً احب فتاة حيا جعله يفكر بها
معظم الوقت . وكان اذا رآها تمشي مع احد الشباب ،
يشتمد اليه وينكمش على نفسه . وقع هذا الشاب امام
الامر الواقع فهل يتبع عاطفته وينساق لنزواته ويكتفي
بالنظر اليها وانتظارها في اماكن عديدة ، ويطوي ليااليه مفكر بها؟
ام يتبع التفكير الصائب ويترك تفكيره الصبياني الذي لا يفيد
شيئاً؟ لم يستطع ان يجد حلاً لهذه المشكلة ولم يشأ ان
يستشير غيره لأنه يعتقد ان باستطاعته ان يحل مشاكله بنفسه
وكان ما قرره ان يخبرها بالامر الواقع ولكن ماذا يستفيد؟
لا شيء . اخيراً عزم على نسيانها . فعل الشاب ذلك وانك تراه
اليوم هادئاً لا يفكر بغير دروسه واعماله المفيدة بعد ان قرر
ان لكل شيء وقته . وبذلك وجد حلاً للمشكلة التي كانت
ستقف عقبة كأداء امام مستقبله .

هل انت قاس على نفسك :

- ١ - هل تجوب القيام ثانية بمشروع فشلت به مرة ؟
- ٢ - هل تسر اذا سمعت الناس يرثون لآلامك ؟
- ٣ - هل تقاصص نفسك اذا عملت خطأ عادياً ؟
- ٤ - هل تشعر انك لست اهلا لمعظم الاعمال كالأخرين ؟
- ٥ - هل تأكل طعاماً تعرف انه يضرك وان صحتك لا تتحملة ؟
- ٦ - هل تقبل ان يكون عملك وسطاً اذا كان باستطاعتك تحسينه ؟
- ٧ - هل ترفض المناسبات التي تفسح لك المجال بالتكلم ، لانك خجول في الاجتماعات ؟
- ٨ - هل تقصر باتباع برنامج معين يوفر لك الراحة الجسدية والنوم ؟
- ٩ - هل تدخن كثيراً ؟
- ١٠ - هل تجعل الجو العائلي في بيتك ساكناً اذا كنت غضباناً من احد عملائك او زملائك ؟
- ١١ - هل تحرم نفسك من التعرف على شخصيات بارزة لانك لا تحضر اجتماعات باستطاعتك حضورها ؟
- ١٢ - هل تقصر في زيارة طبيبك الخاص عندما تشعر بالمر ؟

١٣ - هل تظن انك مذب لانك لا تكتب لاصدقائك
واقاربك ?

١٤ - هل تضيع مناسبات تفتح لك مجالاً للتعرف على
اصدقاء كثيرين لانك لا تصرف وقتاً خاصاً لمساعدتهم
في مله ما ?

المعدل لهذا الامتحان اثنا عشر نفيماً .



لو كان ذلك
المعدل
فانها
التي
فيها
لا تكتب

الفصل السادس

- الكلام في عمله -

قال احدهم : « لسانك حسانك ، ان صنته صانك وان خنته خانك » . من الاسس المهمة في بناء الشخصية المقدرة على التحدث الى الناس ، ليس بالحديث المستند الى الذكاء والمعرفة فقط ، بل الى اللهجة وقوة الحججة التي تساعد على الدخول الى قلب سامعه . هل تساءلت مرة كيف يؤثر صوتك على سامعك ؟ ليس صوتك الذي تسمعه انت هو نفس الصوت الذي يسمعه الرجل الذي تحدثه . لانك عندما تتكلم تحمل عظام الرأس الذبذبات التي يصدرها الصوت الى مركز السمع في المخ ، في حين انك اذا سمعت صوتك في الراديو او على شريط او سمعت غيرك يتكلم فان الموجات الصوتية في الهواء تضرب طبلة الاذن مباشرة .

اتبع لي ان اتكلم بواسطة « ميكروفون » وسجل حديثي على شريط . وعندما سمعت صوتي ثانية استغربته وسألت المسؤول عما اذا كانت الآلة في خلل . ولكنني اقنعني انها لا تزال جديدة . فسألته عما اذا كان قد لاحظ تغييراً في صوتي فاجاب بالنفي .

للافلام تأثير كبير في حياة الذين يرتادون السينما .

تستطيع ان تتعلم من الممثلين النابهين كيف تكون
لنفسك شخصية جذابة . اذا كنت امرأة مثلاً فانظري الى
ليندا دارنل ، فرجينيا مايو وسوزان هيوارد وايليزابث
تايلور كيف يتكلمن . واذا كنت رجلاً فانظر الى عماد
حمدي وفريد شوقي بين الممثلين العرب وآلان لاد وروبرت
تايلور وهمفري بوجارت من الممثلين الاجانب .

ان الخطباء والمتكلمين لا يضعون حداً معيناً لعدد
الكلمات في الدقيقة الواحدة اثناء الحديث ، لان التوقف
بين كلمة واخرى يتوقف على ماهية المقال . فاذا كنت
تتكلم عن سباق الخيل مثلاً ، فلا بد ان ينتظر سامعوك
السرعة في حديثك ، بينما اذا كنت تتحدث عن وفاة صديق
حميم ، فانهم ينتظرون منك ان تقف طويلاً بين كلمة واخرى
كانك تستصعب التحدث عما يؤلمك . اما اذا كنت تشرح
مقالاً او تلقي خطاباً فالافضل ان تسائل نفسك عما اذا
كنت تقف بين كلمة وكلمة الوقت الكافي ليتسنى لسامعك
مرافقتك في الحديث . ويمكنك ان تعرف ذلك من التفرس
في وجوه المستمعين وحركاتهم . واذا اردت ان توضح
عبارة ، فعليك ان تتكلم ببطيء .

ان التوقف بين كلمة وكلمة ضروري لاسباب مهمة
وهي : التمكن من التنفس ، وهذا هو السبب الرئيسي . ثم
التمكن من تركيب الجمل وتنسيق الافكار قبل ان ترسل
الكلام ، ولتشير الفضول وتستوعب الانتباه في السامعين .

هذا ولا يجوز ان نتجاهل ان المفردات التي تتركب منها
الجملة تأثيراً كبيراً على جمال العبارة ، وان علاقة الجملة ببعضها
تؤثر على جمال المقال .

يعتقد البعض ان التفكير لا يمكن ان ينشأ ما لم
ترفقه المفردات ، على ان هذا خطأ . لانه اذا كان هذا
صحيحاً فكيف يستطيع الطفل ان يتطور في تفكيره وهو
يبدأ بلا شيء من المفردات ؟

لا يمكن ان نضع مقياساً شاملاً لطرق الحديث لان
الحديث فن وفيه عنصر شخصي ، ولكن من المستطاع التمرن على
هذا الفن بالاستماع الى خطباء مشهورين واذاعات الراديو
واحاديث كبار الرجال . كما ان حفظ المفردات يساعد
كثيراً على التعبير بسهولة عن افكارك ومراميك .

الانتقاد - منفعه ومضاره

قبل ان تنتقد ، عليك ان تنظر اولاً الى حسنات
الشخص فتمدحه وتقدر اعماله . مر رئيس العمال في احدي
المصانع بالقرب من عماله فرآهم يدخنون تحت لافتة كتب
عليها « ممنوع التدخين » . فلم يتقدم منهم ويقول ، كما
هي العادة : « الا تعرفون القراءة ؟ » بل تقدم اليهم
بعلبة من السيكارات وسألهم ان يستريحوا ويدخنوا بالخارج ،
فعرف العمال ان رئيسهم قد عرف انهم خالفوا قانون العمل
ولكنهم احبوا هذه الطريقة لانها جعلتهم يشعرون باهمية

انفسهم . تعلم اذن ان تنتقد الناس بطريق غير مباشر لان الانتقاد المباشر قلما يجدي نفعاً ويكون تأثيره في معظم الاحيان سلبياً .

كان الامير فان بولو سنة ١٩٠٩ ، حامل الخلق - اي ختم الملك - لدى ولـيم الثاني المتعجرف ، آخر قياصرة المانيا الذي بني اسطولاً كبيراً وجيشاً عظيماً . وكان يوم تاه به القيصر عجباً وشعر بالفخر ، فدفعته الانانية والشعور بالعظمة الى التفوه بكلمات هزت اوروبا في ذلك الوقت . فقال انه كان الالماني الوحيد الذي شعر بالصدقة مع الانكليز ، وانه بني الاسطول ضد اليابان ، وانه هو ، وهو وحده اسعف انكلترا من براثن الروس والفرنسيين ، وانها كانت خطته وحدها التي مكنت اللورد روبرت التغلب على البوير في افريقيا الجنوبية ، الى ما هنالك من الهذيان السخيف . وكانت هذه الكلمات اول كلمات يتفوه بها ملك في ايام السلم منذ اكثر من مائة سنة . وعندما احس القيصر برد الفعل واثره في نفس الشعب الاوروبي عامة ، تقدم من مستشاره فان باولو وسأله ان يتحمل مسؤولية ما قيل ، وانه هو كان الدافع في كل ما ذكر من قبل الملك . فاجابه فان باولو : « لكن يا مولاي ، سوف لا يصدق احد في المانيا ، ولا في اوروبا جمعاء اني من قال هذه التصريحات ! » وعندما تفوه فان باولو بهذه الكلمات عرف انه وقع في خطأ كبير ، لانه ما ان انتهى من حديثه حتي فاجاه

القيصر قائلاً : « اتحسبني حمراً ، قادر على اخطاء ليس من
الممكن ان تقع فيها انت ؟ »
على ان باولو تدارك الامر واجاب : « معاذ الله ان
اعني ذاك يا مولاي ، جلالتك يفوقني بكثير من النواحي
البحرية والحربية ، وخاصة في العلوم الطبيعية . فكنت
اصغي بكل لذة عندما كان جلالتك يتكلم عن البارومتر
واللاسلكي واشعة رونتجن . اما انا فلا افهم شيئاً عن
الفيزياء والكيمياء ، ولست قادراً على شرح اقل الظواهر
الطبيعية خطراً واهمية . على اني بدلاً من هذه اعرف قليلاً من
التاريخ وبعض الصفات الحسنة في السياسة ، وخاصة في
الديبلوماسية . »

ابتسم القيصر عندئذ لان فان باولو قد امتدحه وقال :
« الم اخبرك مراراً اننا سوية نتمم البعض الآخر ؟ يجب
ان نبقي سوية ولا نفتوق . » الانتقاد كما ذكرنا شرارة
خطرة ويجب تفاديه اذا امكن الحال ، وخاصة الانتقاد
الذي لا فائدة ترجى منه . احفظ لسانك وفكر قبل
تفوهك باخطاء غيرك ولا تنس ما قاله الشاعر :

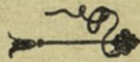
اذا شئت ان تحيا سليماً من الاذى

وحظك موفور وعرضك صين

لسانك لا تذكر به عورة امرئ

فكلك عورات وللناس السن

وعينك ان ابدت اليك معايباً
فصنّها وقل يا عين للناس اعين
وعاشر بمعروف وسامح من اعتدى
وفارق وليكن بالتي هي احسن



الفصل السابع

الصحة وتأثيرها

ان الشهرة والقوة الشخصية تعتمد اعتمادا كبيرا على الحالة الصحية . فان العافية تعطي الانسان نشاطاً ملحوظاً . اذا كنت في حالة صحية جيدة ، فلا يقتضي لك ان تتناول حبوب الفيتامين او تنام اكثر من المطلوب او تستريح بعد عناء قليل . فان معظم الاطباء اليوم يعتقدون ان الشخصية الرصينة المحبوبة تجعلك سعيدا ، وكونك سعيدا ، يجعلك مؤهلا لصحة جيدة ، وكونك بصحة جيدة يجعلك سعيدا . لذلك ليس من السهل بان نفرق بين الصحة والشخصية . لا يوجد حد فاصل بين كيان الانسان الطبيعي وكيانه النفسي ، ولا بد ان للخوف اثراً كبيراً في وقوع ما تخشاه . والايمان بالله سلاح ضد الخوف ، فاذا آمننا به كما يأمرنا الرسل ، استطعنا ان نعيش آمنين . قال المسيح مرة : « نقوا اولاً داخل الكأس والصحفة لكي يكون خارجها نقياً ايضاً » وبما يؤكد هذا القول اجماع الاطباء ان ٧٠٪ من جميع امراض المعدة ناتجة عن مصدر عقلي . فاحسن وسائل العناية بالصحة اذن هو قيام العلاقة بين عقل الانسان وخالقه . وقد استغربت منذ زمان غير بعيد ان اشاهد في بعض الافلام او بالاحرى مناظر الافلام ،

الكثيرين من المرضى المعافين بعد ان اصابوا بامراض عديدة متنوعة . وكان السبب لشفائهم الايمان بالله . فقد زارهم احد رجال الدين واقام بينهم الصلاة وردد امامهم ان الله سيشفاهم جميعا عما قريب ، وكان ما قال .

اعتقد ان السبب الوحيد في ذلك هو تأثير العقل على الجسم . وان الفيزيولوجيا وعلم النفس علمان لا ينفصلان الا اسميا . قال بعضهم ان العقل السليم في الجسم السليم وهذه حقيقة لا تحتاج الى برهان .

من الضروري ان يتعلم اطباء اليوم مبلغ تأثير العواطف على صحة الانسان . فان هذه الحقيقة معروفة منذ القدم . ولا غرو ان يحدثنا افلاطون منذ الفتي سنة بقوله : « ان الخطأ العظيم الذي يرتكبه الاطباء هو بين العقل والجسد » وقد برهن عالم النفس فرويد مبلغ تأثير العواطف على صحة الانسان .

عند ما يذهب احدنا اليوم الى طبيب ليستشيره في مرض ما ، يأتي الطبيب فيفحص القلب وضغط الدم ويصوره بالاشعة الى ما هنالك من الطرق المألوفة . قد يساءد الطبيب المريض في كثير من الحالات ، ولكن كما قال الدكتور فرانك : « على الطبيب ان يتفحص العقل والجسم والمحيط الذي يعيش فيه المريض كي يستطيع معالجته على اكمل وجه . » فالامراض القلبية وضغط الدم التي تنشأ عن الغم والحزن والالام ، تذهب بالكثيرين من الناس الى الموت

والدمار .

وهناك امراض تتأثر بالعقل : منها قرحة المعدة والسكري
والمغص وداء الربو او الازما الصدرية . لذلك نرى ان
الطب لم يبلغ مستواه الاعلى ، بل هو في درجة متوسطة
من التقدم . فقد كان الناس في الزمن القديم يعتقدون ان
المرض والموت ناتجان عن غضب الآلهة ، وكان العلاج
الوحيد لديهم تقديم الذبائح تكفيراً عن خطاياهم واسترضاء
لآلهتهم .

ان اهم ما يساعد علم الطب اليوم ، اكتشاف حقيقة
الميكروبات المسببة للامراض . تشرح هذه الميكروبات كل
الامراض التي تعاقبت على الاجيال واجتاحت النسل البشري
منذ فتح الانسان عينيه في وجه الشمس . وفي الوقاية من
هذه الميكروبات ، وجد الطب امامه حقلاً واسعاً للعمل
في مصلحة الانسان وحفظه واستمراره لمدة اطول من العمر .
لا يعقل مثلاً ان يصيبنا اليوم ما اصاب ربع الكرة الارضية
من الدمار في نهاية القرن السابع عشر نتيجة لداء الطاعون ،
لاننا اصبحنا نعرف ان هذا المرض ينتقل من مكان الى
آخر بواسطة البواغيت التي تحملها الجرادين والفيران . ولا
يمكن ايضاً ان تجتاحنا الانفلونزا الوافدة التي حصلت عام
١٩١٧ - ١٩١٨ لان العلم اتانا بلقاح ضد هذا المرض .
والتهاب الرئة الذي كان يذهب بواحد من اربعة مصابين ،
لم يعد مصدر خطر كبير اليوم ، ويمكن التغلب عليه

باستعمال الادوية المضادة .

تمكنا بواسطة الادوية الحديثة من تأمين انفسنا ضد
الامراض الميكروبية - اذا جاز ان نسميها كذلك . على ان
الامراض القلبية وغيرها ، الناتجة عن تأثيرات عقلية ، اصبحت
في ازدياد ، ومن الضروري معالجة اسبابها . فاذا سألنا ما هو
السبب الذي ياتي بكل هذه الامراض الناتجة عن تأثير
العقل ، نجد الاجابة على هذا السؤال اذا نظرنا حواننا
في كل جزء من حياتنا في المجتمع . كلنا نعمل بجد ونشاط
عظيمين حتى نصبح من الاغنياء لان للمال ، وبالأسف ،
تأثيراً عظيماً على مستوانا الاجتماعي . فالآلات التي اخترعناها
لم توفر لنا السعادة التي كنا نحلم بها فذهبت آمالنا هباء
منشوراً ، وكان ما سعينا اليه سراباً . واذا بحثنا نجد مدراء
الاعمال يصابون بقرح المعدة والاطباء بالامراض القلبية .
وكذلك يصاب المحامي اللبق بضغط الدم نتيجة لانساع
شهوته ، وهذا ما يصاب به المهندس ايضاً الذي يحاول اللحاق
بما تتطلبه المدينة الجديدة . ان هؤلاء هم دعائم
المجتمع . واذا زرتهم وجدت زوجاتهم انيقات وبيوتهم
فخمة الاثاث وسياراتهم من الطراز الحديث ، ولكنهم
يهتمون ويبغضون ويخافون من اشياء كثيرة بالنسبة لتعقيد
الحياة حولهم . ولا ازال اذكر ما قاله مونتاني : « انهم
لا يموتون ، بل يقتلون انفسهم . »

وقال سقراط الحكيم : « اراد الله ان يمزج السعادة

والبؤس فلم يعرف ، وقرر أخيراً ان يربطهما بالاذناب «

اقت ما تأكل :

كل مادة يتألف منها جسم الانسان موجودة في الطبيعة . وقول الله انه جبل آدم من تراب ونفخ فيه روحاً حية يتفق مع العلم الحديث . فالانسان ليس الا انبوباً يحتوي على كميات معينة متناسبة من المواد الكيماوية المعروفة بطريقة منظمة وتكون بديع يجعله كآلة . وما الآلة سوى برهان على قدرة الاشياء بجد ذاتها على العمل . يولد الانسان ، او يصنع بواسطة والديه ، كما انه يكبر وينمو بواسطة الغذاء الذي تتناوله امه ، ويستطيع بواسطة التمثيل امتصاص المواد الكيماوية بنسب متعادلة تساعد على النمو ، وبعد ذلك يعتمد اعتماداً كلياً على جميع المواد العضوية في الطبيعة . وكما اننا لانستطيع معرفة مصدر الحديد مثلاً وغيره من المعادن ، كذلك لم نتوصل الى معرفة مصدر الانسان من حيث هو انسان بواسطة العقل . وحيث يقف العقل يبدأ الايمان - الايمان بالله كالقوة الفاعلة في الكون .

وبعد ان ننتهي من فلسفه الكون ومعرفة الانسان بجد ذاته لا بد ان نورد بعض الاطعمة الضرورية للغذاء كما انتجها لنا الاختبار العلمي :

الحليب مفيد جداً وخصوصاً للاطفال والمرضعات لانه يحتوي تقريباً على معظم المواد التي يحتاجها الجسم

لنمو . والبرهان على ذلك ان الطفل يعيش على الحليب وحده في سنه الاولى .

الخضار والفواكه التي تحتوي على الفيتامينات وخاصة فيتامين C المقاوم لمرض الاسنان الذي كان يصيب البحارة لعدم تناولهم الخضار والحمضيات في سفراتهم الطويلة واعتمادهم فقط على اللحومات المقددة والاسماك المجففة والمالحة .

البطاطا والخبز والحبوب التي تحتوي على كمية وافرة من المواد النشوية والسكرية .

البيض ، واحدة يومياً او اربعة اسبوعياً على الاقل .
اللحومات والاسماك اذ انها تحتوي على كمية وافرة من الفيتامينات .

الشحوم والحلويات ، اذ انها تمد الجسم بكميات وافرة من الطاقة العملية والحرارية .

اذا استطعنا ان نفصل الفيتامينات الضرورية يومياً عن طعامنا وجدناها لا تتجاوز حبيبات قليلة لا يزيد حجمها على حبيبات الرمل . على ان هذه الكمية مع قلتها ضرورية للحياة اوقية واحدة مثلاً من فيتامين B تكفي ثمانين شخصاً لمدة سنة . ولكن بدونها ، كما هي الحال في الشرق الاقصى اعني في الصين ، يتعرض السكان لمرض حمى خبيث اسمه

شخصيتك في يدك ٥

بري بري وينتج عن هذا المرض التهاب في العصب وامكانية الشلل ، مع تأثير على القلب .
ومثل آخر هو فيتامين D فاقوية منه تمنع كساح ثمانية طفل لمدة سنة .

قال لي احدهم ، كما يقول الكثيرون ، ان جده لم يعرف شيئاً عن هذه الفيتامينات وانه عاش تسعين سنة دون ان يحتاج الى طبيب . حسن ، ولكن هذا لا يثبت شيئاً والتفسير الوحيد هو ان جده كان مصيباً في اختيار المواد المفيدة للجسم دون ان يعلم . والذي اراه ان جسم الانسان يختار المأكولات التي تحتوي على المواد التي تنقصه دون علم او دراية . وان هذا الاختيار العفوي هو جزء من طبيعته . وبذلك يستطيع الجسم الحصول على كل ما يلزمه من المواد الغذائية . على ان هذا ليس صحيحاً في جميع الحالات . اذ اننا في معظم الاحيان نتناول الاطعمة التي عودنا عليها آباءنا . ان تعود اهل الصين على اكل الارز المقشور برهان كاف على صحة ما اقول . لان هذا الارز بعد نزع قشرته ، يفقد كمية كبيرة من محتوياته الغذائية الضرورية ويسبب المرض .

يمكنك ان تتبع هذه النصائح كي تحافظ على كيانك الصحي من وجهة التغذية :

١ - لا تشرب ماء بارداً خلال الطعام .

- ٢ - لا تأكل طعاماً لا ترغب فيه وانت مرغم .
 - ٣ - كل بتأن وفي محيط انيس .
 - ٤ - توقف عن الاكل عندما تشعر بالاكتفاء .
 - ٥ - اذا نصحك طبيب بالتوقف عن اكلة ، فلا تنس نصيحته .
 - ٦ - اذا كنت مصابا بداء في القلب ، كل قليلا واسترح بعد كل وجبة .
 - ٧ - اذا كنت مسنا فمن الافضل أن تتناول خمس وجبات خفيفة ، بدلا من ان تتناول ثلاث وجبات كبيرة .
 - ٨ - لا تأكل طعاماً اذا شعرت ان طعمه غير لذيذ ، ولا تجرب ان تجعله لذيذا بواسطة البهارات .
 - ٩ - اذا كان الطعام محضرا تحضيراً هندسياً جميلاً فإنه يساعد على الهضم .
- وزيادة على هذه القوانين هناك قانون عاشر : لا تأكل وانت مضطرب المزاج . واذا فعلت انتقلت حالتك من سيء الى اسوأ .

وقد وجد الاطباء الفيزيولوجيون ان الجهاز الهضمي هو اول ما يتأثر بالعواطف السلبية كالشك والكراهية ، وان القرحة الببسينية اساسها جيشان عصبي . كان ويلارد ستون يرتدي خرقاً بالية ممزقة ويعيش في بيت متواضع حقير .

وقد توصل في آخر حياته الى اعلى درجات العز والمجد ، ولا
اقول السعادة . فقد كان يلبس اجمل الثياب وافخرها ،
ويعيش في قصره الفخم بين اربع كاتبات ، وستة تليفونات
وعدة موظفين . ولكنه لم يكن سعيدا لانه كان مصابا
بقرحة في المعدة . وكانت هذه القرحة تسبب له آلاما من
حين الى آخر خاصة عندما يغضب . وكانت حياته دائما في
خطر بسبب يأسه وقنوطه .

وقد تبين بعد التدقيق ان ويلارد لم يكن له نصيب
وافر من العناية الوالدية ، فقد فقد عطف الابوة وحنان
الامومة وهو لا يزال يافعا ، فاثرت هذه الصدمة على عقله
الباطن واصبحت من عمل اللاوعي . واخذ ويلارد يعمل
بجد ونشاط كي يظفر باهتمام الناس ويصبح من اصحاب
الملايين . ومع انه اصبح من كبار الاغنياء فقد كان يظن
انه مهدد بالافلاس بين آونة واخرى ، خاصة عندما يخسر في
بعض المشاريع . فكانت هذه الحالة النفسية فيه تزيد في
افراز الاسيد والتقلص المعدي وتدفع الدم بكثرة في الغشاء
المخاطي .

كان الحل الوحيد لتعاسة هذا الرجل هو المعرفة .
والمعرفة الحقة وحدها تستطيع ان تنتشله من آلامه وعذابه .
كان عليه ان يعلم ان الملايين وحدها لا تهني له الجو المناسب .
وكان عليه ان ينقق قليلا بما لديه في سبيل مشاريع عمرانية
واعانة الغير . بذلك ، كان يستطيع ان يشعر بالاطمئنان

فيحبة الناس ويقدرونه ويجعلونه يشعرون بحبهم له فيطمئن .
ان عملاً بسيطاً من هذا النوع كافياً لتوفير السعادة له
بالشمن القليل .

لا تضع قلبك في الهموم

دلت الاحصاءات في الولايات المتحدة بعد الحرب العالمية
الثانية ان الوفيات في الامراض القلبية قد بلغت ستة اضعاف
الضحايا خلال الحرب . وتدل الاحصاءات الصحية ايضاً على
ان نصف هذه الحالات كان مسبباً من زيادة الوزن والحمى
الروماتزمية والسفلس وما شابه ذلك من الامراض العضوية .
واما النصف الآخر فقد كانوا ضحايا لمشاعرهم الرقيقة وعواطفهم
الحساسة - واود ان اقول عقليتهم السخيفة .

لا يصيب هذا المرض جميع الناس على حد سواء .
فالفلاحون والعمال والاطباء ورجال الاعمال عامة ، والنساء
ورجال الدين والاماتذة قليلاً ما يصابون به . اما رجال
البنوك والاعلانات والرجال الطامحون الذين ينظرون دوماً
الى العلاء ، فانهم اكثر ما يصابون به . جميل جداً ان
تهدف الى نجمة في العلاء على ان لا تكون هذه النجمة
عالية بحيث تموت قبل الوصول اليها . اعني بكلامي هذا الرجال
الذين يلهمون بفضائل وهمية ومقاييس مستحيلة .

يتأثر القلب بواسطة العقل كما يلي :

يعمل القلب في مدة اربع وعشرين ساعة مقداراً من العمل يساوي الطاقة الضرورية لرفع وزن مائة وعشرين طناً الى ارتفاع قدم واحد . تصور ذلك ، وفكر بتلك المضخة العضلية التي تكاد لا تتجاوز قبضة يدك حجماً ! تنقسم هذه الآلة الانسانية الى قسمين يفعلان معا في آن واحد . الجزء الايمن يعمل بدفع الدم الى الرئتين كي يمتزج مع كمية وافرة من الاوكسجين بعد ان يفرغ ما لديه من ثاني اكسيد الكربون . والجزء الايسر يرسل الدم الى كل جزء من اجزاء الجسم ، والى القلب نفسه . لان القلب يحتاج الى كمية من الدم كباقي اعضاء الجسم تماما . يجري الدم الى القلب بواسطة الشرايين الاكليلية . واذا ضاقت هذه الشرايين فأنها تؤثر على جريان الدم الى القلب ، وهذا يؤدي اخيراً الى تخثر الدم في اوचितه .

وقد دلت الابحاث فيما بعد ان للسمنة وادمان التدخين والتمارين الفاسية اثراً فعالاً على مظاهر الوجه وراحة الجسد ، وان العواطف السلبية تسبب تشنجات عصبية تؤثر في الامدادات الدموية كأي شيء آخر .

اقترح الاطباء ان هذه التأثيرات لا تقل خطورة عن الحمى الروماتيزمية وهزال الشيخوخة . وان الحل الوحيد لهذه المشاكل هو صفاء الذهن الناتج عن الشخصية المركزة

باستطاعتك ان تساعد نفسك

ليس الطعام وحده كفيلاً بالصحة الجيدة ، فان الراحة اهم من الطعام . والحقيقة ان قلة النوم تسبب كثيراً من المشاكل مع الآخرين في ساعات اليقظة . ومع ذلك فمعظمنا ينهكون اجسادهم ويمنعون عنها الراحة ، خاصة عندما يذكرون اديسون وغيره من العاملين . قال عميد كلية الهندسة في الجامعة الاميركية في بيروت عندما كان يخاطب التلاميذ : « ليس المهندس الناجح من يحصل على شهادة بامتياز وتفوق فقط ، بل من كان باستطاعته ان ينظم اوقاته ويترك مجالاً واسعاً لراحته من اعمال مضية . واذاف قائلاً : « ينام العاقل ثمانى ساعات ، والمرأة تسع ساعات والمجنون عشر ساعات »

ان الاتصال بين النوم والصحة العقلية وثيق جداً . فان الجهاز العصبي المؤلف من الدماغ ودودة الظهر مشغول طيلة ساعات اليقظة ولا يستريح الا عند النوم حين تخف اعمال الجسد وترتخي العضلات الارادية ويستريح القلب قليلاً بين نبضة واخرى ويخف ضغط الدم . فاذا كنت من الاشخاص الذين يشكون قلة النوم فلا بد من مراعاة الامور التالية :

١ - النوم عادة كباقي العادات يرتكز على التكرار المنظم . فاذا اعتدت النوم في اوقات معينة ، تجد

نفسك غير قادر على مقاومة ارادتك للنوم في
الوقت المعين .

٢ - لاحظ كيف تومي القطة نفسها عند النوم بارتخاء
ولا تحسدها بل افعل كما فعلت ، وارخي عضلاتك
واترك اعمال النهار للنهار ونم .

٣ - سكن روعك بقليل من المشروب الدافئ قبل النوم
كالشاي مثلاً ، او اغتسل بماء يزيد قليلاً عن
حرارة الجسم .

٤ - جرب ان تقراً حتى تنام واذا كنت تلهيها ، فاني
انصحك بقراءة دروسك التي لا تجهدك اذا اردت
النعاس بسرعة . ولا تجرب ان تقراً قصة فيها
سر غامض لا يظهر الا في النهاية .

٥ - اغلق جميع الابواب قبل النوم واترك فتحة كافية
من الشبابيك لتبديل هواء الغرفة .

٦ - تأكد من صلاح فراشك للنوم ولا تتركه بمعداً
او غير مرتب قبل ان تأوي اليه ، فان هذا
يضايقك كثيراً خلال النوم .

الطعام والنوم وحدهما ليسا كافيين ، فالرياضة ضرورية .
ولا اعني بالرياضة تربية الجسم حتى تصبح من اصحاب
العضلات . بل اعني الرياضة التي تساعد الجسم على النمو
ومقاومة الملل . فالكتاب والاساندة معرضون لبعض
الامراض لانهم قل ما يتحركون .

الفصل الثامن

الخلق والمزاج

لا بد انك تشعر حيناً بعد آخر بكرهية عملك او ابتعاد اصدقائك عنك . وربما تظن انك ستصبح مجنوناً . وفي بعض الاحيان ترى نفسك تقسم بحياة رئيسك وتفتخر بابنائك وتغني بينما تشتغل . هل فكرت يوماً انك بفعلك هذا تدل على كونك شخصاً عادياً كالآخرين ؟

اقام احد الاساتذة في كلية بنسلفانيا احصاء على عمال شركة كبيرة . وانتقى هؤلاء العمال من الاشخاص العاديين ذوي الصحة الجيدة والاخلاق الحسنة . وكان موضوع اهتمامه دراسة تغير الانفعالات النفسانية بين وقت وآخر . وكان ما توصل اليه ان وجد كلا منهم يتغير من حالة الى حالة اخرى في اوقات معينة . على ان الفترة بين انفعال وآخر لم تكن متساوية عند جميع الاشخاص ، ولكنها متساوية في انفعالات الشخص الواحد .

يعيش كل انسان اذن في دورات من الانفعالات تعيد نفسها وتتكرر في اوقات معينة تقريباً . والشئ الاهم ، هو ان رد الفعل للفاعل في الانسان الواحد يكون مختلفاً ، ولكنه يطابق تماماً الحالة التي هو فيها من تلك الدائرة . فاذا كان مسروراً وطرحت عليه احد الاسئلة كان جوابه

شيئاً ، واذا كان غضباناً ، كان جوابه شيئاً آخر .
عندما يكون احدنا مسروراً تراه يهتم بجميع اعماله .
فيتعمم ما كان متأخراً عليه وما اجله في الماضي الى وقت
الفراغ . ويذهب الى اماكن اللهو والرياضة ويدعو اصدقاءه
الى بيته ويشترى لعباً لابنائهم ويبتسم بسرور اذا رأى
زوجته قد اشترت قبعة جديدة ثمينة .

وعندما يكون احدنا كئيباً يرى ان كل عمل يحتاج
الى اكثر من طاقته ؛ فيجد صعوبة كبرى في اتخاذ قراراته
وفي كثير من الاحيان تمر في باله اعمال سخيفة لا تحتاج
الى تفكير كثير ، كاختيار ربطة العنق مثلاً . وتراه خائراً
النفس دون سبب ، فتكثر اخطاؤه في عمله ، ويفكر
بالمستقبل تفكيراً سخيفاً ، فيرى مستقبله مهدداً ، او يرى
الحياة شيئاً تافهاً لا معنى لها .

عند مرورك بهاتين الحالتين عليك ان تعرف انك في
الحالة نفسها كي تتحاشى ازعاج الآخرين . وقد اوضحنا لك
الاسباب التي تؤدي بك الى هذه الغاية . فاذا رأيت الآخرين
لا يردون لك التحية كما كانوا يردونها قبلاً عندما تحييمهم ،
فهذا هو التفسير الاقرب لهذه الظاهرة في معظم الاحيان
اذا لم تجد لذلك سبباً آخر .

التفسير لهذه الانفعالات

قد تتساءل : ولم كل هذه التغيرات ؟ فبعضنا يكون
يأساً قنوطاً دون سبب ، وفي بعض الاحيان يكون مسروراً ،
ولو نظرنا الى الاسباب المحيطة به لتوقعنا منه الكآبة في
وقت تتراكم الهموم والاعمال عليه . اليك ببعض التفسير
عن رجال يعرفون ، او يقال انهم يعرفون .

هناك فئة من الاطباء تقول : ان هذا التقلب والتناقض
في الانفعالات يرجع الى المواد التي يفرزها الجسم ، وانه
يعتمد كلياً على عوامل بيولوجية . فاذا كان احدنا جائعاً
فهو حاد الطبع ، سريع التهيج ، منفعلي ، نزق . واذا
كان ضغط دمه في ارتفاع ، تراه متوتر الاعصاب . قلة
السلوى والراحة تجعله بليداً كسولاً . حتى الاذعان
والاستسلام او الجسارة والجرأة والوقاحة تعتمد على كمية
الاسيد او المادة القلوية الموجودة في الدم . ليس ذلك فقط ،
بل بلادة العقل تعتمد ايضاً على كمية الاسيد الشحمي في
المنخ ! على ان ما ذكرناه لا يشرح : لماذا كل هذه
الانفعالات ، ولماذا تتغير من آن الى آخر ، ولماذا تحدث
في فترات معينة من الزمان .

هنالك فئة اخرى من العلماء الذين يعزون هذه التغيرات
لتغيرات البيئة . فيكون الشخص مثلاً غير مسرور اذا لم
يحصل على كرسي امامي في رحلة ، او اذا كان الطقس

ودينياً لا يحتمل . على ان هذه التفسيرات سخيفة بنظري
لانها لا تشرح هذه النوبات الدورية الناتجة عن بحث علمي
لا غبار عليه .

اذا حصرنا هذه التحليلات على النساء فقط يصدق الحكم
في كثير من الاحيان . ليست النساء سرّاً رهيباً كما يفكر
بعض الرجال ، ولسن كما يظن البعض مخلوقات غريبة لا
نستطيع فهمها . انك تستطيع فهم النساء حالما تعرف ان
نظامهن الانفعالي متعلق كلياً بنظامهن الحيضي (العادة الشهرية) .
ان هذا مهم جداً خاصة للرجال الذين يعتقدون ان النساء
لا يستطيع فهمهن سوى الشيطان .

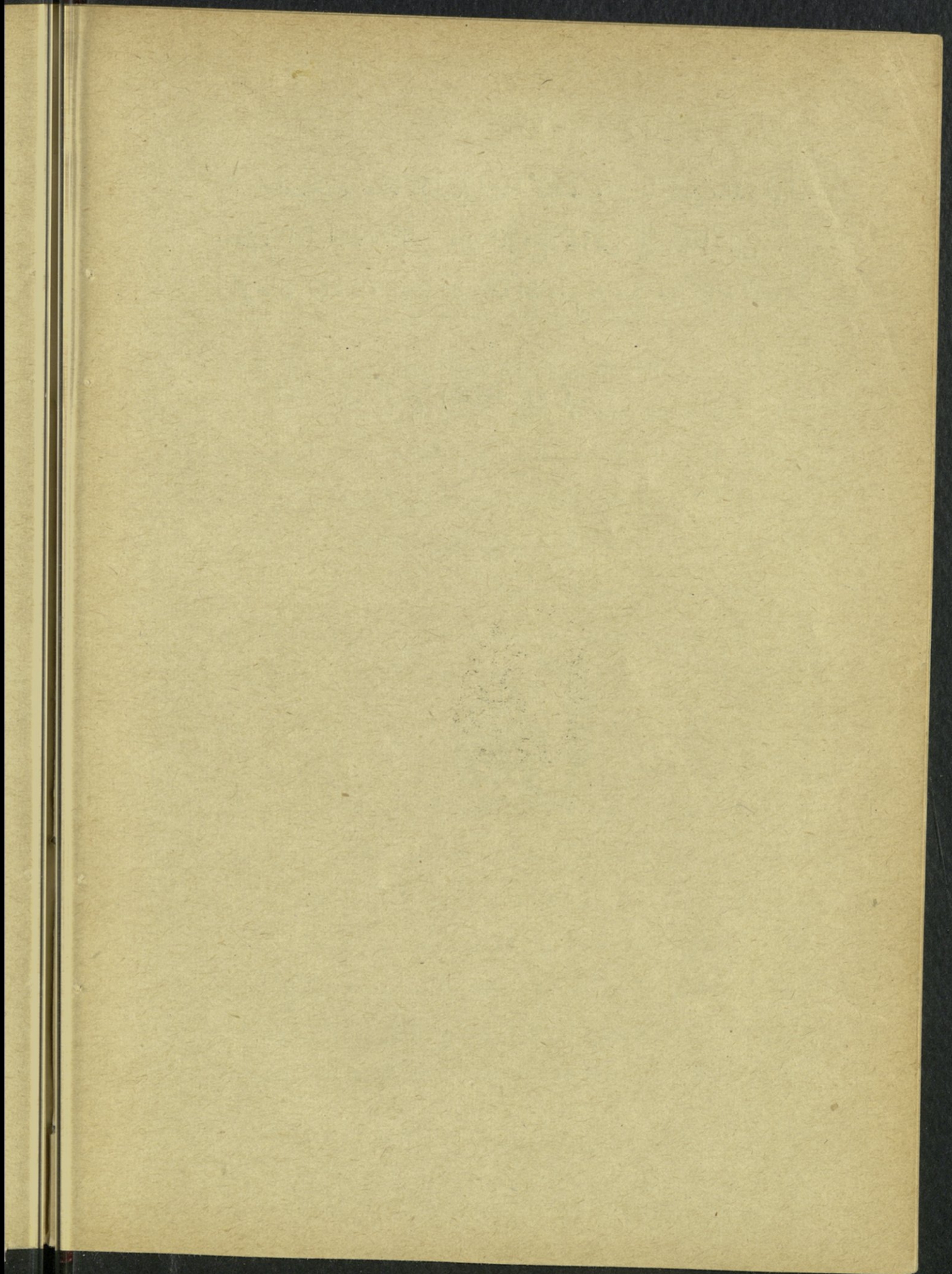
اليك بعض الحقائق عن النظام الحيضي ، اي العادة الشهرية
عند النساء : تمر العادة الشهرية في ثلاثة اطوار هورمونية :
في الطور الاول ، بينما تنضج البويضة يشعرون بسرور
ونشاط وثقة بالنفس .

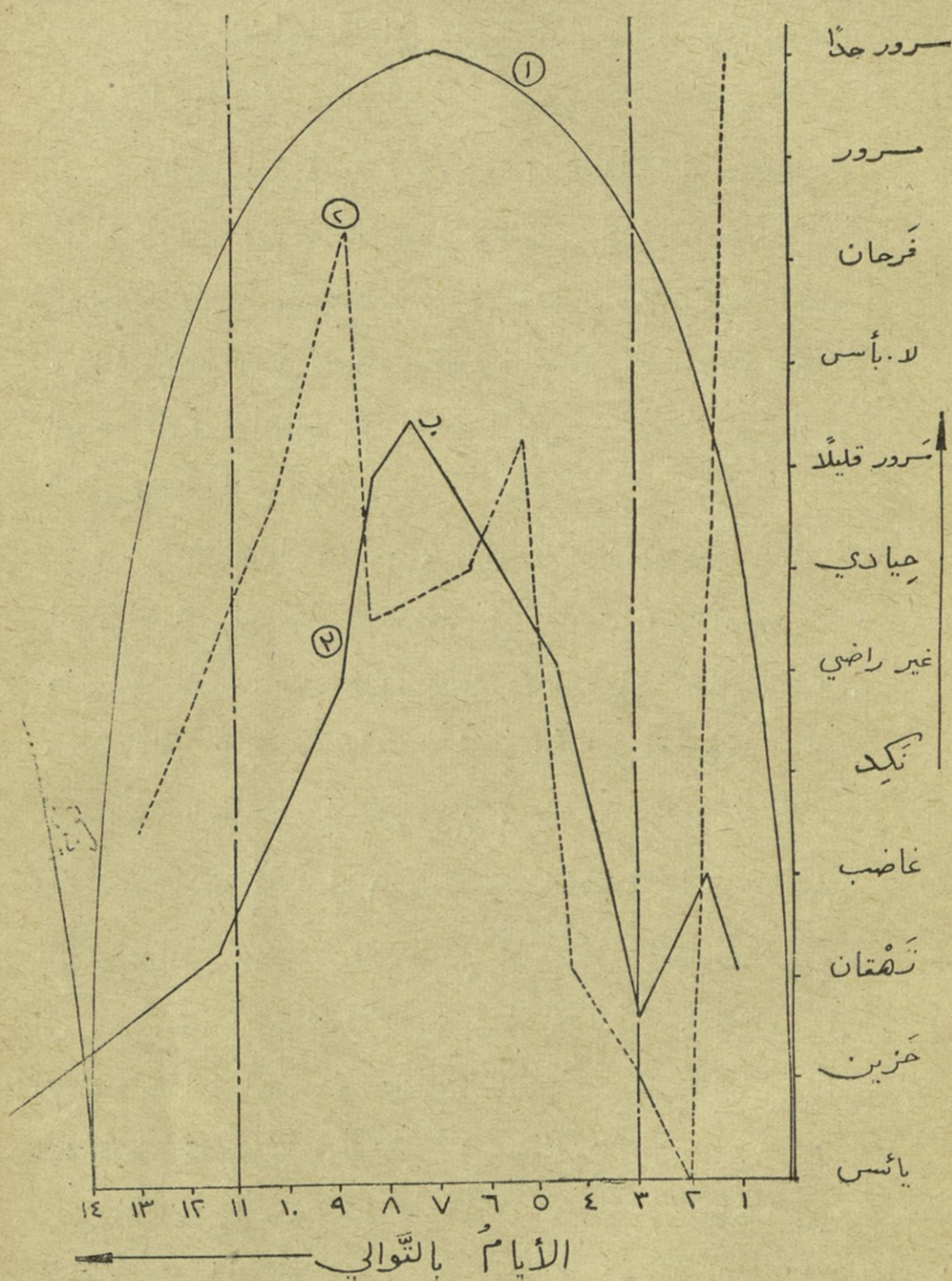
في الطور الثاني ، بينما تنحدر البويضة بعد نضوجها الى
الرحم او المحبل ، تجدهن سائيات هادئات ناعمات ودودات .
وفي الطور الثالث ، اذا لم تلقح البويضة في المحبل ،
تجد المرأة في اشد انفعالاتها . فترى الخطأ في كل ما يمر حولها
وتفقد سيطرتها على اعصابها لاتفه الاسباب ، وتبكي دون
سبب ، او نديجة لبعض افكارها . وفي بعض الحالات ترتكب
الجرائم . وعند انتهاء هذه ترجع المرأة الى حالتها الطبيعية
من جديد .

اصبحت هذه التفسيرات اكيده ، وتعاكس بشدة قول
بعضهم ان النساء ليس هن النموذج خاص في انفعالاتهن .
والرجال كالنساء ايضاً على ان نظامهم اوسع من نظام النساء .

انظر الى الرسم (صفحة ٧٨) .







يدل التخطيط البياني على الصفحة المقابلة على اختباران
اجريتهما على شاب وامرأة .

فالتخطيط رقم ٢ ، رسمته نتيجة لمباحثاتي واسئلتني مع
امرأة عرفت بسرعة الانفعال والغضب الشديد ... وكسر
الصحون ، وما شابه . ترى في هذا الرسم ان الخطوط
سريعة الانحدار في اوقات قصيرة ، فهي مسرورة جداً في
اليوم الاول وتنتقل الى درجة اليأس والقنوط في اليوم
الثاني وهكذا دواليك .

اما التخطيط رقم ٣ ، يدل على الانفعالات الحادثة
لنجار عادي غير راض بصنعتة في بيروت ، واخبرني انه
فشل في الذهاب الى عدن حيث كان يأمل العيش بهناء .
وكان ذلك نتيجة لاهماله . نجد ان اعلى ما وصل اليه
الرسم هو النقطة ب (اليوم ٨ ، مسرور قليلا)

ان التخطيط رقم ١ مستحيل الحدوث لانه تخطيط
نظري وليس عملياً . فلا يمكن ان يتغير الانسان من يوم
الى آخر تغييراً تدريجياً . وذلك لانه يتأثر بالكثير من
الانفعالات النفسانية عند مخالطته بالناس . وليس للناس تأثير
عليه فقط فقد تؤثر عليه العوامل الطبيعية كالطقس مثلاً ،
والعوامل الفيزيولوجية كالجوع والمرض وماشابه . فاذا حدث
طارىء هام او اتاه خبر غير منتظر ، يتحول فجأة كما في
التخطيط البياني رقم ٢ بين اليوم الاول واليوم الثاني .

ملاحظة : رسمت هذا التخطيط للايضاح فقط ، ولا
يمكنك الاعتماد عليه كقاعدة اساسية ، اما وقد قام غيري
من علماء النفس بامتحانات شبيهة على نطاق اوسع وكانت
النتيجة مطابقة .

اقول هذا لاني لم انهج الطريقة العلمية في الوصول الى
البرهان التي تعتمد على العمل المتواصل ، واختبار جميع
الظواهر التي تكون الظاهرة المقصود امتحانها .

اما اذا اردت انت القيام بهذا الاختبار على الوجه
الاكمل ، عليك ان تضع بدل « الايام بالتوالي » ،
الساعات بالتوالي . وان تستدل بكل الوسائل
على الحالة النفسانية التي كان بها الشخص الممتحن بين ساعة
واخرى ، ثم تكرر نفس العملية لعدد من الايام
لا يقل عن المائة . وحتى تثبت ما فعلت ، عليك
ان تفعل نفس الشيء مع اكبر عدد ممكن من الاشخاص
في مختلف الاعمار والاوساط الاجتماعية .

تري مما سبق ان عملية البرهان العلمي ليست شيئاً هيناً
واذا اردت ان تعمل تخطيطاً لنفسك عليك ان تستمر
بهذه العملية لمدة لا تقل عن الشهرين فتجد ان الرسم يشابه
تقريباً ما رأيته سابقاً ، وعندئذ تعرف على وجه التقريب الايام
التي تكون فيها متمتعاً بالحد الاعلى او الادنى من نشاطك

شخصيتك في يدك ٦

وبذلك تستطيع ان تعمل اشياء كثيرة كانت تجول في خاطرك
في فترة النشاط الاوفر . لقد قلنا قبلا ونؤكد الآن ، ان
هذا الرسم يعيد نفسه دوماً وبدون انقطاع ما زلت حياً ،
وما زلت شخصاً طبيعياً . وعندما تجد نفسك في مكان
منخفض من الرسم ، فمن الافضل ان تقوم بالاعمال التي
تتطلب الوحدة والانفراد ، ولا تحتاج الى المخالطة مع الغير .
وبذلك لا ترعج احداً ولا يضيق بك ذرعا اصدقاءك ومحجوك .
اذا اردت ان تفهم سواك ، جرب ان ترسم لهم الرسم الذي
رسمته لنفسك . انك بذلك تعرف الاوقات التي يكون
فيها احدهم في حالات مرضية او غير مرضية وبذلك تصبح
قادراً على اختيار الوقت المناسب لتطلب لك زيادة في المعاش
مثلاً من رئيسك .

لا تكن متطرفاً

لا تنس عند وصولك الى الاطراف - اعني الى القمة
او الى النقاط المحاذية للسطر الافقي - ان تعرف مكانك ،
وجرب ان لا تتطرف بتصرفاتك .
ان الشخص الواقعي يكون بعيداً عن مظاهر الشذوذ
والانحراف في الانفعالات . ان له اوقاتاً معينة للحزن
والبكاء ، ولا يفعل ذلك دون سبب معين . فلا يخاف من
شيء وهمي لا اساس من الصحة له ، وليس ادمان التدخين
وقص الاظافر بالاسنان من عاداته .

يكون وجهه باسماء خالياً من الاعراض النفسانية التي
تجول في صدره ، وتكون حركات جسمه منتظمة وخطوته
ثابتة ، سهل المعاشرة حلو الحديث تروق الحياة معه لمعاشريه .
والعقبة الكأداء التي تواجه الكثيرين منا بمن يفكرون
بتحسين انفسهم ، هو عدم القدرة على ضبط المزاج والسيطرة
على الاعصاب . فاذا كنت تعتقد ان سوء المزاج سلبية
مطبوعة فانك لن تبرا منه ابداً حتى تغير رأيك ، وتعتقد
انك انت سيد طبعك ومزاجك .

لقد ابتدأت بالصراخ والاحتجاج منذ خرجت من
بطن امك الدافئ الى هذا العالم . وهذه هي اول بادرة
في تغيير مزاجك . واذا لم تعامل معاملة لطيفة في سني
طفولتك ، فقد تظل ابداً ضحية هذه المعاملة وتصبح سيء
الطبع ، سريع الغضب .

لا يغضب الناس جميعهم بطريقة واحدة ، على ان المظاهر
كلاهما متشابهة : يخشن الصوت ويرتفع ، وتغلظ الاوردة في
الوجه والعنق ، وفي بعض الاحيان تمتلىء العينان بدموع
خفيفة . ويرافق هذه المظاهر جميعها هيجان عصبي . وقد
يكون هذا الهيجان مضر اذا بقي لمدة طويلة ، وربما نتجت
عنه حوادث مفاجئة كان يمكن تلافيها اذا قدر الشخص ان
يكبت شعوره لمدة قصيرة حتى يروق ويهدأ . اعرف امرأة
ضربت زوجها بسكين المطبخ فكادت تقتله لانه اخبرها
مازحاً انه يجب غيرها . واعرف والدا ضرب ابنه بزجاجة

فارغة لانه كان يعصى امه واخذ الى المستشفى .
هناك نوع آخر من المزاج الذي يكتبه صاحبه فلا
يظهر ، ويكون هذا عادة في الاشخاص الحقودين . ان
اشخاصاً كهؤلاء ، ان لم يصبحوا نقاداً ومصالحين يكون
مصيرهم الى المخاصمة والمشاكسات .
لا اعني بما تقدم ان على الشخص ان يكون مثال
السلام والطمأنينة والهدوء والرصانة ، بل يحق لكل شخص
ان يغضب في اوقات الغضب ، لانه ان « لم يكن ذئبا اكلته
الذئاب » . ففي كثير من الاحيان تجد حقك قد طمسه
الغادرون وعبثت به الاطماع ، فاذا لم تصرخ في وجه العدالة
معلنا حقوقك مدافعا عن رأيك بصوت عال ، فانك تهيم
على وجهك كما هام قايين . ولا يحصل اي تقدم في العالم
اذا كان الانسان يكتبني بما لديه . فان نفوره من بيئته
وعدم اكتفائه بها يجعله يفكر بتعديلها وتغييرها وهذا هو
اساس التقدم .

والغضب يكون في كثير من الاحيان بمثابة صمام
الامن للتوتر الداخلي . ولكنك اذا تحديت غيرك لعصبية
في مزاجك فقد يؤثر ذلك على وظيفتك وصدافتك وصحتك .
ولا تنس ان الحدة وفقدان الصواب قلما يؤديان الى نتيجة
حسنة ، وان الغضب له اسباب كثيرة : كقلة النوم والراحة
او الجوع وغير ذلك . ولا يكون سبب الغضب في كل
الاحيان جليا واضحا : كالفشل والخيبة والوقوع في ملة او

خسارة ، او التقصير الجنسي ، او من الرغبة في الحصول على شيء .

فالمهمة الاولى اذن تكون في التغلب على حدة الطبع ومعرفة السبب او الاسباب التي تقودك الى الغضب . اختر طرفاً غير مضره للتعبير عن شعورك في حال كهذه . قد يحدث لك ان تغضب من صديق فتفاجئه بكلمات وصددمات يمكن تحاشيها . ولكن لماذا يحصل كل هذا ؟ اليس الافضل ان تمشي قليلا او تكتب شيئاً عن هذه الامور ، ثم تحرق ما كتبت لانك ستجده حتماً سخيفاً ! وافضل ما يمكن فعله ان تروي قصتك لشخص وافر الذكاء لمساعدتك على حل مشكلة كهذه . جرب هذه الطريقة ، لان هذا الرجل وان لم يأخذ جانبك ويوافقك على آرائك ، فانه بمجرد عديته وتفكيره يرفع عنك عبئاً ثقيلاً .

اذا كنت تعتقد ان طبعك متغلب عليك فتحاشى ما يسبب لك حدة الطبع . فاذا كان الازدحام يزعجك فلا تركب الترام . واذا داس احدكم على حذائك الممسوح فلا تغضب ، لانه لم يفعل ذلك متعمداً . واذا اردت ان يبقى حذاؤك نظيفاً فاركب سيارة توصلك حيث تريد . واذا لم تستطع الدفع لسيارة ، فلم لا تتحمل « دعسات الناس بفرنك ! »

الانطواء والانبساط

لا يمكن ان يكون الانسان في احدى حالتي الانبساط والانطواء ، بل يقتضي له ان يمارس الحالتين . فاذا رجحت لديه احدى الكفتين عرف بها .

الانطواء كلمة تعني الفردية والضيق ، والشخص ذو النزعة الفردية هو الذي يهتم بنفسه ، ولا يفكر الا بها . فهو يكره الاجتماعات لانه يجب الوحدة والاختلاء بنفسه . واذا حضر حفلة فانه يتأسف على افكار كانت تجول في خاطره ولم يتيسر له ان يتحدث بها الى الحاضرين . وهو يفكر دائماً في غاياته ورغباته . واكثر ما يحبه مطالعة الكتب والاستماع الى الموسيقى ، والذهاب الى الملاهي ودور السينما وحيداً . يغضب سريعاً اذا اعترضه احد وعارضة في حديثه ويحمل الحقد في نفسه الى وقت طويل .

اما الشخص الانبساطي النزعة فهو عكس ذلك تماماً ، يجب الاجتماعات ويكره الوحدة . يميل الى المصافحة والتربيت على الظهر والابتسامات العريضة . لا يبأه بالملاحظات والنكات التي تدور حوله . وتقر امامه لذعات اللسان كمرور الماء الساخن على الظهر . وهو يحب الرقص اكثر من قراءة القصص ، ويفضل المراهنات والمسابقات على الجلوس للتدخين وحيداً على منضدة .

الحل الوسط في هذه الاحوال هو احسن الحلول .

باستطاعتك ان تتعامل مع الآخرين ، وان لا تنسى نفسك
في الوقت ذاته . لان حياتك تتوقف على علاقتك بغيرك
وعلاقتك بنفسك .

امتحان نفسك :

- تعليمات : أ - معناها انطوائي . ب - معناها انبساطي
ج - حل وسط . اذا اخترت عدداً متساوياً من أ و ب
فانت في حل وسط .
- ١ - احب اكثر ما يكون من الوظائف الآتية : أ -
حارس قنار (ب) - بائع . ج - مساعد في مختبر .
- ٢ - في جماعة من الناس ، احب : أ - التكلم كثيراً .
ب - الاستماع . ج - الاستماع والكلام .
- ٣ - بعد الحفلات عادة : أ - انظر ما اذا قلت شيئاً
محمل المعاني . ب - اردد ذكر الحوادث التي كنت
فيها موضوع البحث . ج - افكر بحوادث الحفلة
اجمالا .
- ٤ - اذا وقف احدهم امامي في الصف ، فاول ما يمكن
ان افعله : أ - اغضب ولكنني اسكت . ب - اضح
بصوت عال . ج - لا افكر بالامر كثيراً .
- ٥ - احب من الافلام : أ - السرية والبوليسية .

ب - الغريبة الراقصة . ج - الدراما او القصة الروائية
التمثيلية .

٦ - الابطال الذين احبهم هم عادة : أ - فلاسفة وعلماء .

ب - قواد ورحالة . ج - سياسيون ورجال اعمال .

٧ - الزوج (او الزوجة) المتالية في رأيي : أ - هادئة

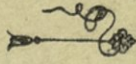
معظم الوقت . ب - تتكلم وتضحك كثيراً .

ج - تتغير من وقت الى آخر .

٨ - القصة المحزنة تجعلني : أ - حزيناً الى وقت ما

ب - لا التذبحها وسرعان ما انساها . ج - تجعلني

افكر قليلا قبل الابتداء بعمل آخر .



الفصل التاسع

الزواج امتحان للشخصية

من الحقائق المسلم بها هي ان الزوج القانع بزواجه له احسن الحظوظ للحصول على الشخصية والشهرة . فاذا كان على وفاق تام مع زوجته ، يظهر ذلك منه في معاملاته مع الآخرين . واذا كانت معها في خصام شديد ، تميز طبعه بالحدة مع رفاقه وعماله وجميع المحيطين به . لا بد من حصول مشاحنات بين الزوج وزوجته من وقت الى آخر . ولكنها بعد ان يتعارفا جيداً يتفاديان الاخطاء في سبيل توفير حياة افضل . فاذا لم ينجحا في حياتهما الزوجية ، فكيف يكون باستطاعتها ان يعيشا على وفاق مع الغير ؟ ليس الزواج كما يعتقد البعض « السماء على الارض » فكل شيء له حسناته وله سيئاته . على ان اختيار الشريك الصحيح يجعل الحياة سعيدة .

كثيرون من الناس ، لسوء الحظ ، يفكرون بعد اختيارهم الشريك فيما اذا كانوا قد اختاروا الرفيق الملائم . وهذا هو السبب في تعدد حوادث الطلاق . وهناك الوف من الناس يشعرون نفس الشعور ، ولكنهم لا يطلقون لاسباب دينية او اجتماعية .

الخطأ الاعظم الذي يرتكبه اكثر المتزوجين هو انهم

يتزوجون لانهم يحبون من يتزوجون حباً عاطفياً جنسياً .
 لست اذكر تماماً من هو القائل ان باستطاعة الحب
 العلوي النزول الى اسفل ، ولكن الحب الاسفل يبقى في
 الاسفل دون الصعود الى الاعلى . فمن اراد اختبار شريكة
 حياته ، فليعيش معها لمدة من الزمن ويعاشرها ليتعرف الى
 اخلاقها وتصرفاتها واخطائها وعليه ان يغضبها ويضحكها ويزعجها ،
 بطرق لطيفة طبعاً . وبذلك يستطيع فعلاً ان يتعرف اليها
 من جميع الوجوه . فاذا رأى انها اهل له تزوجها ، والا فلا .

الخرافة الرومانطيقية

تقدمت هوليوود بهذه الخرافة - خرافة بناء الزواج
 على الحب العاطفي الذي يتقدمه التقبيل وما اشبه ذلك .
 واذا حققنا وجدنا ان الممثلين والممثلات قد ضربوا الرقم
 القياسي بتكرار الزواج والطلاق . « ليس الحب جنوناً »
 ولكنه يصبح جنوناً اذا كان الحب مجنوناً . تعلمنا هوليوود
 ان « لكل رجل امرأة » يلتقيان فيقبل بعضها بعضاً ،
 وتدق الاجراس ، ويتزوجان . تأتي هذه الخرافات من
 الآمال والتأملات ، وليست الحياة على الشاشة هي الحياة
 الحقيقية التي نعيشها في حياتنا اليومية .
 من الصعب جداً ان نحرر افكارنا من هذه الاوهام .
 وانني افضل افلامنا العربية على الافلام الاجنبية من هذه
 الناحية لانها تصور الحياة العائلية والفردية ، بل تصور الحياة
 الحقيقية التي يمثلها اشخاص عاديون . ان افلامنا العربية

تنتزع قصصها من صميم الواقع وتقدمها لنا على الشاشة دون
تمويه . غير ان الشعوب العربية لا تميل الى الواقع في شيء .
ومع ذلك ، نجد معظم الشبان ينساقون وراء الافلام الاجنبية .
انني لا اتحامل على الافلام الاجنبية ، بل ادعو الى
اتخاذ التدابير اللازمة لمنع تأثيرها على الافراد وخصوصا
الذين ينساقون وراء الاوهام ، ويعتقدون انها حقيقة واقعة .
لا تنس ان كل انسان يحاول التهرب من بعض المشاكل
بواسطة الاسترسال وراء تفكير خيالي ، فيجد السينما خير
مساعدة من هذا القبيل . على انه اذا لم يكن قوي الشخصية
نافذ البصيرة ، تاه في هذه الاوهام واعتبرها حقيقة . وعندما
يحاول تطبيقها في حياته ويفشل يشعر بالخيبة والحذلان .
فهذه الافلام تصور لنا الزواج بصورة شهر عسل لا ينقطع .
وان كل الصعوبات التي تواجهنا في حياتنا تحل وتنسى
بقبلة واحدة .

كانت مارغريت فتاة سمراء هيفاء القامة ساحرة العينين ،
تجتذب الرجال عن بعد كثير . قابلت هذه الفتاة فتاهما
على ظهر باخرة وهي في ثياب الاستحمام ، التي تكشف
عن محاسن قدها ومفاتن جسمها . وكان هو مصوراً صحفياً
خفيف الظل ، حلو الحديث فاستهوواها ، واحبته . وبعد
مغامرات عنيفة على ظهر الباخرة ، اتفقا على الزواج . ولم
تمض ايام قليلة حتى انفصلا وذهبا كل الى سبيله لانهما لم
يستطيعا العيش معا لاختلاف آرائهما .

النساء اللواتي يكرهن الزواج

تكره المرأة الزواج اذا كانت بمن يفكرون بالزواج كوسيلة لانجاب الاولاد فقط ، فتتنظر الى شكاتها الحاضر وتفكر بشكاتها اذا ما تزوجت . فتجد الفرق كبيرا وتفضل البقاء على ما هي عليه . ويساعدها على هذا القرار كونها قادرة على تحصيل معاشها بيدها دون الاعتماد على احد ، او قيام فكرة في رأسها تصور لها نفسها اكثر بما تستحق . فاذا تقدم احد للزواج منها رفضته ، لانها تظن نفسها احسن منه حالا وارفع مقاما ، او لانها تعتقد ان لا حاجة بها للزواج في هذا الوقت . وبعد ان يبتعد عنها هؤلاء ، وبعد ان تمر الاعوام وتبدو على وجهها آثار الكبر ، تجد نفسها وحيدة دون زوج ، بعيدة عن احدي مباحج الحياة فالمرأة العزباء مكروهة عادة لانها تحقد على الحياة ولا تجد شيئا جميلا فيها . وهناك سبب مهم ايضا لعدم الزواج وهو اعتقاد المرأة انها اقل شأنًا من الرجل . والنساء اللواتي يؤمن بهذا الاعتقاد هن المدمنات على التدخين واللواتي يلبسن السراويل ويصادقن الرجال ويعاشرنهم ، واللواتي يقدمن على اعمال تتطلب الرجال دون النساء .

علي من يقدم على الزواج ان يفكر مليا في امره . فقد يظن البعض ان التفكير بالزواج خطيئة وان مشيئة الله هي التي تحكم ، وليست مشيئة الانسان فلم التفكير في امر

خطير كهذا والتدخل في شؤون الله عز وجل ! هذا هو
عين الخطأ الذي يرتكبه الكثيرون . ومن بعض الاخطاء ايضا
ان يقدم الواحد على الزواج لان والديه اراداه ان يتزوج ،
او لانه يشعر بالوحدة . ومنها أن يتزوج احد الناس
امرأة رقصت معه ليلة امس ، او تتزوج امرأة برجل تفتخر
به امام صديقاتها ، الى ما هنالك من الاسباب التي لا تعد
ولا تحصى . على ان العاقل لا يقع في مثل هذه الاخطاء
لانه لا يعتمد على هذه الاسباب الواهية ، التي لا تقم
الرابطة المقدسة الناتجة عن الزواج .

الحب الذي يثبت

منذ مئات السنين والشعراء والفلاسفة يحاولون الاجابة
عن ماهية الحب الحقيقي . الحب الحقيقي هو الحب الناتج
عن الصداقة المخلصة ، الحالية من الانانية ومحبة الذات . فهو
كالبيت الصامد في وجه العواصف لا تعكر صفوه الايام .
هذا الحب وحده هو الحب الحقيقي وهو اساس الزواج الناجح .
والغريب في هذا النوع من الحب انه يقوى على مرور
الايام بعد الزواج ويزداد كلما زاد الزوجان تعارفاً وانسجاماً
اما النوع الآخر من الحب ، فقد تذهب من حوله
الاوهام بمرور شهر العسل ، فتخبب آمال الزوجين عادة بعد
الجماع الاول لما يصحبه من آلام لعدم التكافؤ بينهما . بينما يستطيع
الزوج ان يكيف الحال عند الجماع حتى يبلغا ذروة اللذة

معاً . والذي اراه ان الامر مهم من هذا القبيل ، ومن
الضروري ان يتقيد بمتطلباته جميع الازواج الذين يرغبون
في اشباع رغبات زوجاتهم عند الجماع الجنسي . وهناك امر
اهم ، هو ان لا يجعلوا الجماع على وتيرة واحدة بينما توجد
طرق عديدة يمكن الاطلاع عليها في معظم الكتب الجنسية ،
ولا مجال لذكرها هنا .

هل انت مستعد للقفزة الكبرى ؟

قبل ان تفكر بالزواج لا تنس ان تختار شريكة
حياتك لتؤمن مستقبلك . هذه بعض الاسئلة التي يجب ان
تجيب عليها بصدق وامانة :

١ - هل تفكر بما تستطيعان فعله في المستقبل معاً؟ وهل
تفكر برغباتكما وآمالكما المشتركة . وهل تشعر
ان شريكك جزء منك ؟

٢ - هل تفكر بان تجعل محبوبتك سعيدة؟ وهل تكون
مسروراً بمساعدتها اذا طلبت منك ذلك ؟

٣ - هل تجرب ان تقمع جميع الخلافات التي تحصل بينك
وبينها بجميع الطرق ؟ وهل تهتم بعلاقتكما اكثر من
اهتمامك في الدفاع عن كلامك وافكارك مثلاً ؟

٤ - افكر انكما شريكان لهدف اسمي وهو بناء عائلة مثلاً ؟

٥ - اتستطيع ان تصيد اذا تأخر موعد الزواج ؟ وهل تعتبر هذه الآونة فرصة لاختيار شريكة حياتك ، حتى ولو كانت عدة سنين ؟ ام انك لست بمن يؤمنون بالاختبار لسنوات ؟

٦ - هل ترى في الزواج وسيلة للهروب من مشاكلك الحالية ؟ وهل فكرت يوماً ان للزواج مشاكله ايضاً ؟

٧ - هل تجبذ فكرة تعدد الزوجات ؟ ام انك تفضل شريكة حياة واحدة ؟

كن عاقلاً واختر زوجة مناسبة تليق بك ، ومن الانسب ان تكون من درجتك العلمية وقد امضت بعشرتك اكثر من سنة . ولا تنس المثل القائل : « ان الطيور على اشكالها تقع » .

حقاً ، ان لكل واحد منا الكثيرات بمن يلقن بالزواج به ، على ان اسباب الاختيار تختلف باختلاف الاشخاص والاذواق .

دات الابحاث فيما يزيد عن الخمسمائة زواج ان اكثر الموقفين في زواجهم هم رجال الدين والمهندسون ، وخصوصاً المهندسون الكيميائيون ، واقلهم توفيقاً الممثلون والتجار الذين ينتقلون كثيراً . اذا كانت ام العريس متوفاة ، سهلت العلاقات بين العروسين ، اما اذا توفيت ام العروس ، زاد

تعرض الزوجين لعدم التفاهم . وكلما زاد عدد الاخوة
والاخوات عند الطرفين ، كلما كان ذلك افضل .

ليس للزواج بين شخصين من مذهبين مختلفين اية
عواقب . وتلعب الثقافة في الزواج دوراً مهماً . فاذا كان
كل من الزوجين قد اكمل معدل السكوية كان الزواج موفقاً في
معظم الحالات ، خصوصا اذا لم تكن علاقة الزوج بالناس
مباشرة ، وكان باستطاعة زوجته مساعدته في بعض اعماله .
وافضل الرجال بالنسبة الى الزواج هم بالتتابع : المهندس ،
المحاسب ، الاستاذ في كلية ، الطبيب ، الموظف في الحكومة .
اما بين النساء فتكون الافضلية ل : المعلمة والسكرتيرة
واخترهن : الممثلات والمغنيات والفنانات .

ان صداقة اي فتاة لكثيرين من الشبان تجعلهم
ينظرون اليها كاخت وكثيراً ما يدور الحديث بينهم عنها
فتكون عرضة لا كاذبهم ، فلا تعود اهلا للزواج بواحد منهم

اسباب الطلاق

ربما تقع الاحصاءات السابقة التي قدمناها على آذان
صماء ، خاصة اذا كان الزوجان على اهبة الزواج . ولكنهما
لا يعيان انهما بعد مرور وقت قصير سيقفان امام المحكمة
للطلاق ولقد توصل علماء النفس والباحثون الى معرفة اسباب
عديدة للطلاق وظهر ان اهمها :

١ - التعارف لمدة قصيرة : ان القران الذي يعتمد على

صداقة لمدة قصيرة يكون نتيجة لفكرة خاطئة . وخير
الزواج هو الزواج الذي يعتمد على صداقة متينة
لمدة سنوات . ولذلك فإن عقود الزواج التي تحصل
في الحروب تكون قصيرة المدى ، لان الرجال
والنساء يكونون في حالة اضطراب ، ويشعرون
بالوحدة فيقدمون على الزواج دون استشارة او
استفسار ، فتكون النتيجة وخيمة .

٢ - العوامل التي لا يصلحها الوقت : الاختلاف في الدين

او المذهب بين الزوجين يصبح ذا اهمية اذا لم يكن
الفريقان متساهلين ومتسامحين . ويظهر تأثير هذه
الفوارق الدينية بين الكاثوليك والبروتستانت واليهود ،
وهناك فوارق اخرى تزيد الحالة سوءاً على مر الايام
هي فروق الطبع والمزاج والعادات السيئة كالاثار
من التدخين ، وادمان السكر الذي يجعل رائحة الفم
كريهة لا تطاق ، والقمار وما اشبه . هذه العادات
يصعب جداً تغييرها بعد الزواج ، بل ربما يتفاقم امرها
وتصبح علنية بعد ان كانت سرآ .

٣ - مطارحة الغرام في ظروف : يحدث الزواج مراراً

بعد مقابلات تحصل لمدة ساعات معدودات في المطاعم

شخصيتك في يدك √

او المراقص او الاندية العامة ، ويكون الزواج في معظم هذه الحالات فاشلاً . على الفريقين ان يلتقيا كثيراً في جميع الحالات ، وعلى العريس ان يشاهد العروس وهي في صورتها الطبيعية اي بدون - ما كياج - وتصفيف شعر وتبوج . ويجب على الفتاة ان ترى حبيبها يفعل اكثر من النظر الى عينيها وجمع الهدايا وباقات الازهار التي يرسلها اليها .

٤ - الزواج للتهرب من المشاكل : ان الشخص الذي يهرب من مشاكله الشخصية بواسطة الزواج يزيد المشاكل مشكلة جديدة . ليس الزواج دواء لاي داء ، بل هو وحده حياة جديدة وعقد مشترك لبناء المستقبل الذي يرسمه الزوجان ، بعيداً عن مشاكل الماضي والحاضر . فالكاتبة التي تزوجت لانها تكره النوم في الفنادق لم تنجح في زواجها . والذين يكرهون اهلهم واصدقاهم وينفرون من اعمالهم لن يجدوا في الزواج ملجأ اميناً او مهرباً مريحاً .

٥ - الزواج بعد الحب : الزواج بعد حب عنيف لشخص آخر عقبة كأداء في كثير من الحالات . وعلى من يختار شريكته ان ينظر الى علاقاتها مع غيره من الشبان . فاذا وجد في تاريخها حباً عنيفاً ل احد ، ولم تمكنها الظروف من الزواج به ، فعليه ان يتحمل

المسؤولية في زواجه منها .

٦ - الاتفاقات قبل الزواج : على الزوجين ان يتفاهما على جميع علاقاتهما في المستقبل ، على مكان البيت الذي سيسكنان فيه ونوعه ، وعلى قرب الاقارب وبعدهم عن هذا البيت . عليهما ايضاً ان يشرحا كيفية الحصول على النقود وكميتها الممكنة ، ومن الذي سيقدمها . وعلى الزوج ان يحسب الف حساب اذا كانت زوجته تشتغل في الخارج وتتقاضى معاشاً اكثر من معاشه . وعلى الزوج ان يعلم ما اذا كانت زوجته تحب العمل في البيت او انها تكره البقاء فيه في غيابه . يمكن ان تكون المرأة المتعلمة خطراً اذا كانت من اللواتي يحببن الشغل اكثر من الاهتمام بالامور البيتية ، فيجد الرجل انه تزوج رجلاً آخر .

حذار من النساء اللواتي يتخذن الرجال اصدقاء لهم واللواتي يدمن التدخين ويلبسن ازياء الرجال ولا تلين قلوبهن اطلاقاً لكلمات التغزل . فالمرأة مرأة قبل كل شيء ، وواجبها واجب الامومة قبل كل واجب . لا يتزوج الرجل امرأة لتساعده على العيش الا اذا كان ضعيفاً . وعلى امرأة كهذه ان تعين ايها الاهم ، الزواج ، ام المهنة والعمل .

٧ - العقم والعقر : ينتهي ثلاثة ارباع الزوجات الى الطلاق

نتيجة للعقم . فمن الافضل اذاً استشارة طبيب مختص قبل الزواج . فاذا ما اتت نتيجة الفحص الطبي سلبية ، فعلى الزوج ان يفهم معنى ذلك اولاً ومقدار اهميته في المستقبل . ان الاطفال رابطة قوية لبناء عائلة وثيقة العرى لا يعوض عنها الغنى والثروة والجاه والشهرة ، ولا اي شيء في العالم . فهذه الاشياء على جانب من الاهمية تريد عن اهمية اختيار ثياب العرس وخاتم الخطبة .

يتفق الزوجان في بعض الاحيان على عدم انجاب الاطفال . ومهما كان السبب في ذلك فان لهما الحربة فيه . ولكنها اذا اتفقا على هذا الامر ، فيجب ان لا ينسيا مقدار تأثيره على حياتهما الخاصة . لان زواجا من هذا النوع كثيراً ما يؤدي الى الانفصال اذا لم يكن الطرفان على جانب كبير من قوة الشخصية .

٨ - الاختلاف في الطبقة الاجتماعية : لا يزال هذا الاختلاف ذا اهمية في بلادنا ، وبصورة خاصة اذا كانت الزوجة من طبقة ارفع . ولل فروق الثقافية اهميتها ايضاً ، والجمال على اهميته على ان سحره لا يطغى على هذه الفروق التي تظهر تافهة قليلة الاهمية عند تقابل الخطيبين في بادئ الامر وهما تحت تأثير الغرام . ومثل هذه الفروق كمثل التعذيب الضيفي حيث تصب نقط من الماء على راس المعتذب قليلاً قليلاً حتى يصبح

هجمها كبيرا لا يطاق . وعندئذ فقط يطفح الكيل
ويظهر ما في الخفاء .

٩ - الاهتمام بالشريك : مهما يكن من امر فإن الاهتمام
بالشريك ضروري قبل الزواج وبعده وهذا ما يمكن
ان نضمنه بواسطة الهدايا اللازمة والشكر على جميل
والنظرات البريئة والمداعبة والقبلات غير المكلفة ،
والاستماع الى بعض المشاكل وما اشبه . فان فن
المعاشرة والمعاملة كالخبة تبدأ في البيت اولاً .

للزوجات فقط :

عليك ان تجيبي على هذه الاسئلة بامانة واخلاص .
فاذا حصلت على معدل ٧٥ فانت امرأة كاملة ، واذا حصلت
على معدل اقل من ذلك ، فمعناه ان لزوجك الحق في الشكوى
والاعتراض ، وعليك ان تحسني نفسك .

بعض
عادة المرات ابدأ

١	٢	٣	١ - هل تهتمين بان يتناول زوجك الفطور على الوقت تماماً ؟
٣	٢	١	٢ - هل تتدللين عندما تشعرين ان ذلك يسيء الى زوجك ؟
١	٢	٣	٣ - هل تشجعين زوجك على القيام بهواية تخصصه وحده ؟
١	٢	٣	٤ - هل تساعدن زوجك بمشاركته همومه ؟

بعض
عادة المرات ابدأ

٣	٢	١	٥ - هل يتهمك زوجك بانك تزعجيينه وتضايقيينه احيانا ?
١	٢	٣	٦ - هل توحين لزوجك لتحسين مكانته في المستقبل ?
١	٢	٣	٧ - عندما تذهبين الى حفلة هل تسرين بوجود زوجك اكثر من اي رجل آخر ?
١	٢	٣	٨ - هل انت بشوشة امام الزوار وهل ويهنئك زوجك على ذلك ?
٣	٢	١	٩ - هل تدعين زوجك يراك تهتمين بتجميل شعرك وحفظ قوامك اكثر من اهتمامك للبيت ?
١	٢	٣	١٠ - هل تعتبرين زوجك رجلا مثاليا ?
١	٢	٣	١١ - عندما ينتظرك زوجك في مكان ما للذهاب الى حفلة مثلا ، هل تهتمين لمقابلته في الوقت المعين ?
١	٢	٣	١٢ - المحتفظين دائماً بالنقود حتى لا تنفذ قبل الوقت المعين وتسبب لكما الحُصام ?
١	٢	٣	١٣ - هل تتركين طاولة او غرفة خاصة لزوجك واعماله ?
١	٢	٣	١٤ - اتكونين عابسة او متجهمة في كثير

بعض
عادة المرات ابدأ

بعض	عادة	المرات	ابدأ
٣	٢	١	من الاحياء ؟
١	٢	٣	١٥ - هل صوتك ناعم وحلو وخفيف ومنخفض ؟
			١٦ - اتصرين على زوجك بلبس النوع الذي يعجبك من الثياب ؟
٣	٢	١	١٧ - اتحضرين الطعام الذي يعجب زوجك كما يعجب اولادك قبل النظر اذا كان يعجبك ام لا ؟
١	٢	٣	١٨ - اتجربين الحيازة على محبة زوجك بالتأرض ؟
٣	٢	١	١٩ - هل تصرفين نقوداً اكثر من اللازم ؟
٣	٢	١	٢٠ - اتقدمين هدايا الى زوجك في عيد ميلاده وهل تعملين له (جارسية) بين وقت وآخر ؟
١	٢	٣	٢١ - اتشجعين زوجك على القيام باعمال عمرانية اجتماعية ؟
١	٢	٣	٢٢ - اتهتمين بقص شعرك وتصفيفه ؟
١	٢	٣	٢٣ - اتختارين عطر يرغبه زوجك ؟
١	٢	٣	٢٤ - اتشجعين زوجك بالتنزه مع اطفالك ؟
١	٢	٣	٢٥ - هل تعتقدين انك اذا اعطيت فرصة اخرى للزواج ، تختارين زوجك ثانية ؟
١	٢	٣	المجموع :

للرجال فقط :

وضعت هذه الاسئلة وكل الاسئلة الموجودة في هذا الكتاب بعد الاختبار الطويل بين العلاقات الزوجية في احد المعاهد المختصة بهذه الامور ، فيجب اخذها بعين الاعتبار واعتبارها مقياساً دقيقاً . فاذا حصلت على معدل ٧٥ فانت زوج مثالي واذا كان معدلك اقل من ذلك فمعناه ان لزوجتك الحق في الشكوى .

بعض
عادة المرات ابدأ

٣	٢	١	١ - هل تعبس عند نهوضك في الصباح ؟
٣	٢	١	٢ - هل تنتقد طبيخ زوجتك ؟
٣	٢	١	٣ - هل تقارن اعمال زوجتك باعمالك ؟
			٤ - هل تنسي حاجة او غرض او صتك عليه زوجتك ؟
٣	٢	١	٥ - هل تشخر في نومك ؟
٣	٢	١	٦ - عندما تكون مريضا ، هل تجبر زوجتك على البقاء بجانبك كل الوقت ؟
			٧ - هل تعمل اشياء كثيرة لتفحص بها اعمال زوجتك ومقدرتها ؟
٣	٢	١	٨ - هل تنتقد زوجتك بحضور الضيوف ؟
٣	٢	١	٩ - اترفض زيارة ذوي زوجتك وافارهم - ا واصدقائهم اذا طلبت منك ذلك ؟

بعض
عادة المرات ابدأ

٣	٢	١	١٠ - اذا اساء ابناؤك التصرف فهل تلقي اللائمة على زوجتك ?
٣	٢	١	١١ - هل تتدخل بامور زوجتك ككشراء الثياب والقبعات وما شاكل ?
١	٢	٣	١٢ - هل تخبر زوجتك انك آسف اذا كنت مخطئاً في عمل ?
١	٢	٣	١٣ - هل تتصل بزواجك اذا علمت انك ستأخر عن الوقت المعين ?
٣	٢	١	١٤ - هل تشتم كثيراً في البيت ?
٣	٢	١	١٥ - هل تنسى تاريخ الزواج ?
١	٢	٣	١٦ - عندما تمر بمحل ازهار هل تفكر باخذ ضمة الى زوجتك ?
١	٢	٣	١٧ - هل تتقاسم افكارك ومشروعاتك للمستقبل مع زوجتك ?
١	٢	٣	١٨ - هل تهتم بزواجك عندما تكون مريضة او متعبة ?
٣	٢	١	١٩ - هل تعارض زوجتك في زيارة اقاربها ?
			٢٠ - اتعارض بالبقاء في البيت والاهتمام

بعض
عادة المرات ابدأ

			باولادك لتفسيح لزوجتك مجال الاشتراك ببعض الرحلات او الحفلات ?
٣	٢	١	
١	٢	٣	٢١ - هل تضع نفودك تحت تصرف زوجتك ?
			٢٢ - هل تمنع في ان تقوم زوجتك ببعض التسلية ، كالموسيقى مثلاً ?
٣	٢	١	
			٢٣ - هل تعارض زوجتك عند مراقبتها غيرك في حفلة ، او بالاصح هل تمتعض من ذلك ?
٣	٢	١	
			٢٤ - هل تمنع زوجتك عن اشياء تفعلها انت كالتدخين مثلاً ?
٣	٢	١	
			٢٥ - هل تمسك بيد زوجتك عند الذهاب الى السينما او الى نزهة ?
١	٢	٣	

المجموع :

الفصل العاشر

الاسباب التي تهدم الزواج

تزوج نابوليون الثالث منذ خمس وسبعين سنة تقريبا
اجمل امرأة في العالم في ذلك الوقت بالرغم من معارضة
الكثيرين في البلاط لهذا الزواج . تيسر لنابوليون وزوجته
المال والقوة والشهرة والجمال والحب ، وكل ما يتطلبه غرام
مثالي . لكن ، ويا للأسف ، انطفأت شعلة الحب وتحولت الى
رماد . وكل ما كان يقدمه نابوليون لها يجعلها اميرة
وحسنة فرنسالم يكن كافياً لجعلها مطمئنة ساكنة ، فكانت
تنق عليه دائماً وتخالفه وتتبعه من مكان الى آخر ، لترى
ما اذا كان يرافق امرأة اخرى . حتى انها كانت تعطل عليه
العمل وتتدخل بشؤونه السياسية . اخيراً ، ضاق نابوليون
بها ذرعاً ولم يعد يطيق وجودها . وقد كتب عنه احدهم
انه كان يتسلل في ظلام الليل متشجراً بشباب العامة ومتخفياً
بين الناس ليزور احدهم لاشباع رغباته ونزواته .

ماذا فعل جمال الاميرة حيال هذا ؟ لا شيء . الجمال
وحده لا يكفي ، والحب يموت اذا تحلله النزاع . شبه
مذيع بالراديو الزوجين المتفقين بالبنطلون ، فاذا ما خاطه
الحياط ، تبقى الرجلان متصلتين حتى تفنيا معاً . وقد شبه
الزوجين المتنافرين بالمقص ، يتجهان دوماً في الاتجاه المعاكس

ويقضيان على كل ما يقع بينهما .
كان الكاتب الشهير تولستوي من اسعد الناس في بدء
زواجه . ولكن زوجته كانت عاملاً كبيراً في تعاسته في
اواخر ايامه لكثرة شكواها وانتقاداتها . كانت زوجته
تحب الرخاء والتنعيم ، وكان هو يحقر الترف . كانت تتوق
للشهرة ومدح الناس واستحسانهم ، على ان هذه كلها لم تعن
له شيئاً . كانت تحب الغني والنقود ، وكان هو يعتقد ان
الثروة والملك الخاص خطيئة لا تغفر . كانت حياتها بعد
مرور اثنتين واربعين سنة على زواجهما جحيماً لا يطاق .
وفي احدى الليالي الماطرة هرب تولستوي من البيت ولم
يكن يعي الى اين هو ذاهب . وبعد مرور احد عشر يوماً
توفي في محطة لسكة الحديد متأثراً من التهاب في رئتيه .
وكان طلبه عند موته ان لا يسمح لزوجته رؤيته عند دفنه!
لم تكن حياة ابراهام لنكولن اوفر حظاً من حياة
تولستوي فقد كانت زوجته دائمة الشكوى والانتقاد وكانت
تنتقد قوامه ومشيته وشكله الخ . وحدث ذات مرة بينما
كانا جالسين على مائدة الفطور ان فاه لنكولن بما اغاظها
فتناولت قدح القهوة الساخن وقذفته الى وجهه ، وقد رد
لنكولن على هذه الالهانة بالصمت . وكان كل ما يفعله ان
يتحاشى مقابلة زوجته اكثر ما يمكن . هذه كانت النتائج
التي جرتها كل من زوجات نابوليون وتولستوي وابراهيم
لنكولن ، وكانت النتائج علي ما رأيت .

لعل قصة السياسي الكبير ديزرائيلي من اعظم القصص التي ذكرت حتى الآن : بقي ديزرائيلي اعزباً حتى بلغ الخامسة والثلاثين عندما شعر بضرورة الزواج . واخيراً انتقى امرأة في الخمسين من عمرها ، ارملة وشائبة . هل كان الحب دافعاً للزواج ؟ كلا . عرفت آن ذلك ، وعرفت انما يريد لها زوجة له لانها كانت ثرية . فطلبت منه ان يهلها مدة سنة واحدة حتى تدرس اخلاقه ، واخيراً قبلت آن الزواج به . لم تكن الارملة على حد من الجمال او الشباب او الذكاء ولا كانت تعرف القليل ولا الكثير من التاريخ ، ولكنها كانت على جانب من الخبرة في معاملة الرجال .

قضت آن مع زوجها ثلاثين سنة من اسعد ايام حياتها ، وكان هو يمتدحها ويفخر بها ايما ذهب . وقد بقيا على هذه الحال حتى فارقت آن الحياة في الثمانين . قال احدهم : « النجاح في الزواج هو اكثر من ان تجد الشخص المناسب عليك ايضاً انت ان تكون الشخص المناسب . »

كانت كاترين الامبراطورة الروسية من اعنف الطغاة . فقد أمرت بقتل الكثيرين من الاعداء واشعلت نار الحروب لاتفه الاسباب . ولكنها كانت تغفر لطباخها اذا حرقت الطبخة ، فتأكلها دون ادنى تأنيب .

كتب لفتنجستون لارند قطعة اسمها « الاب ينسى » فكان لها صدى في جميع المدارس والكليات والمنتديات والمجتمعات فنشرت في اشهر المجلات والجرائد المعروفة وهذه هي :

الاب ينسى

« استمع يا بني ، اقول هذا وكفك منطو تحت
خدك الوردى ، وشعرك متدل على جبهتك ، والابتسامة
البريئة على شفقتك ، تنام مسروراً في هدأة الليل وحلقة
الظلام . منذ دقائق معدودات ، وبخني ضميري على ما فعلته
نحوك هذا النهار ، ولذا اتيت الى فراشك لاطلب المغفرة .
وبجنتك عندما كنت تلبس قبل ذهابك الى المدرسة ، لانك
لم تغسل وجهك . وقاصصتك ، لانك لم تنظف حذاءك .
وكلمتك بغضب عندما وقع منك الكتاب على الارض .
ولم اكن صبوراً عليك وقت الفطور عندما دلقت الشاي
على الطاولة ، وعندما وضعت مرفقك عليها . وعندما
كنت ذاهبا الى عملي ، وازت الى المدرسة ، صرخت لي :
« مع السلامة بابا » فانتهرتك ان ترفع كتفيك . وبعد
الظهر ، عندما اتيت من العمل ، رأيتك تركع على الارض
وتلعب بالكلل ، فامرتك امام اصدقائك الذهاب الى البيت ،
ففعلت . تصور ذلك من والد نحو فلذة كبده يا ولدي !
هل تذكر عندما اتيت الي وانا اقرأ في المكتبة
فانتهرتك لانك قطعت حبل تفكيري ؟ انك لم تقبل شيئاً
بل ركضت نحوي ورميت بذراعيك حول عنقي ، وقبلتني
ونظرت الى عيني ، ثم ركضت خارجا . بعد ذلك فقط

اخذت اشعر بصغر في نفسي .
ماذا كنت افعل طوال السنوات الماضية ؟ لماذا كنت
اوبخك على اخطائك ؟ لماذا كنت اتوقع منك اعمال الرجال ؟
لماذا كنت اقيس اعمالك باعمالي واعمال الكبار ؟ الآن
رأيتك كبيراً بقلبك الصغير ، كالفجر يبعث انواره على
التلال ويمسح دموع الازهار . رأيت كل هذا بقلبتك البريئة
قبل ذهابك للنوم . لا تهتم ابدأ يا بني ، انيت الى فراشك
في الظلام مستحيياً من نفسي . انك لا تفهم ما انا فاعل ،
حتى ولو اخبرتكم عنها ساعات النهار . ولكن غداً سأكون
اباك الرؤوف ، سوف اضحك والعب واحزن معك ،
وسوف اذكر دوما انك لا تزال طفلاً . بالامس كنت بين
ذراعي امك ورأسك الصغير على كتفيها . لقد سألت منك
الكثير يا ولدي !

* * *

حبة الوالد لبنيه ضرورة لابقاء الوحدة الزوجية متينة
وعليك ان لا تهملها .

كانت العادة في روسيا ايام القياصرة اذا ما اجتمع
قوم بحفلة على طعام ان يتقدم منهم الخادم او الطباخ
ليشكروه على حسن صنيعه . فلم لا تشكر زوجتك مثلاً
على حسن طعامها وخدمتها لك ؟ فان حسن التقدير مزية
يتصف بها العقلاء .

تعتبر الازهار لغة الحب والتعبير عن الشعور الصادق

بالمودة ، فاذا وجدت فرصة سانحة لاهداء زوجتك زهوراً
لا تدعها تفوتك ، لان هذه الاشياء البسيطة تعني شيئاً
كثيراً لزوجتك ، فتحبك وتقدر مجهودك في سبيل اسعادها .
ومن بعض العادات الذميمة التي يقوم بها بعض الرجال والنساء
هي تناول الفطور في الفراش ، وهذه يجب محاسنتها لانها
تدل على انانية الشخص وعدم اكترائه بالشخص الآخر .
عادة اخرى هي فتح الرسائل التي لا تخص الزوج بل تخص
الزوجة ، وذلك في سبيل المعرفة . فاذا كنت غير واثق
من زوجتك فانت لا تستحقها . فلماذا تتدخل بشؤونها
الخاصة الى حد كبير كهذا ؟

قالت دوروثي ديكس : « لا تستطيع امرأة في العالم
ان تفهم لماذا لا يضع الرجل مجهوداً كبيراً لجعل حياته
البيئية سعيدة بينما يصرف كل قواه ومجهوده لتحسين اعماله
وصناعته . فيتترك اخطر امر في حياته للحظ ويكثر كل
الاكتراث في جعل اعماله ناجحة ونقوده وافرة . لا تستطيع
المرأة ان تعرف لماذا لا يعاملها زوجها بالسياسة والحلم .
يعرف كل رجل كيف يستطيع ان يدع زوجته تفعل كل شيء
اذا ارضاها ببعض المديح الجمالها وادارتها . يعرف كل رجل
انه اذا ما اخبر زوجته عن جمال ثوبها فسوف لن تقبل عن
هذا الثوب بديلاً من احسن واحد انتاجات الموديلات
الباريسية . يستطيع الرجل ان يقبل المرأة في عينيهما
فيجعلها كالخفاش ، وبقبلة دافئة على شفقتها يجعلها خرساء

كالحمار . « تفضل المرأة كل ما سبق على جميع كنوز الارض ومسررتها ، فلماذا لا تهتم بحياتك البيتية كاهتمامك باعمالك ؟ فانك تقضي اكثر من نصف عمرك في البيت وهذا هو المكان الذي تستطيع ان تكون فيه سعيداً ان لم يكن لك حظ من هذه الدنيا .

من كل ما ذكر لم نأت على ذكر الحياة الجنسية ، وقد دلت الابحاث ان معظم حالات الطلاق سببها التنافر الجنسي . وكما قال الدكتور بوبينو : اسباب الطلاق هي كما يلي حسب الاهمية :

- ١ - عدم التوافق الجنسي .
 - ٢ - الاختلاف في الآراء والدرجة العلمية .
 - ٣ - الصعوبات المادية .
 - ٤ - الشذوذ العقلي والجسمي والعاطفي .
- ينهي معظم الآباء والمربين وخاصة المعلمين الاطفال والشبان عن قراءة الكتب الجنسية . نعتها مفسدة لانها تنافي القانون الاخلاقي في بلادنا الشرقية . وقد نسينا نحن ان هذه العادات والتقاليد اصبحت عقيمة قديمة ونحن لا نزال نتمسك بها . اني لست من دعاة سارتر ، ولا ادافع عن الوجوديين ولا عن مذهب العراة لانهم متطرفون ، كما اني

شخصيتك في يدك ٨

لا احترام الرجعيين الذين يضعون التقاليد القديمة البالية حاجزاً
يمنع التقدم نحو حياة افضل .
في الانسان نزعة طبيعية للمعرفة وحب الاستطلاع ،
وخاصة اذا كانت المعرفة معرفة امر خطير كالجنس . واني
من يشجعون الشبان والشابات على معرفة كل صغيرة وكبيرة
عن الحياة الزوجية من الكتب التي تتعاطى الموضوع بأسلوب
علمي اكثر منه عاطفي . فالمعرفة خير من الجهل ، وليس
هنالك امر من امور الحياة يخالف هذا القانون .

الفصل الحادي عشر

اهمية المظهر

قال احدهم : « مظهرك الآن يضمن نجاحك في المستقبل ». إن اول ما يهتم به الناس هو مظهرك الخارجي ، فاذا لم يعجبهم مظهرك اولاً امتنعوا عن التعرف اليك اكثر . قد تكون من العلماء او الموسيقيين او الخطباء ، ولكن ذلك لا يعني شيئاً اذا لم يكن مظهرك يوحي الاحترام . من الصعب جدا ان تكون فكرة صحيحة عن نفسك ، لانك لا تسمع سوى الاطراء والقليل من الانتقاد . تتكون هذه الفكرة الخاطئة بصورة خاصة اذا عاش شاب بين الكثيرات من الفتيات ، او قليلات من الفتيات بين الكثيرين من الشبان . لان حالات استثنائية كهذه تتطلب ذكاء اكثر لمعرفة الاطراء من الواقع . يظن ذوو الشخصيات الضعيفة انهم لا يصلحون اذا كانوا صلماً مثلاً ، او اذا كانوا قصاراً ، او لم يكن لديهم النقود الكافية لشراء ما يبتغون من الثياب ، فيعيشون وحيداً بعيداً عن المجتمع فيكرهون . ويزيد ذلك في تكوين الفكرة الخاطئة عن انفسهم . يحدث هذا عادة عند النساء اللواتي يتمثلن بنجوم السينما والممثلات ، وينسبن ان هؤلاء الممثلات يروضن اجسامهن ترويضاً خاصاً ، وانهن يمررن

تحت ايدي اخصائين كثيرين قبل وصولهن امام العدسة .

انتبه الى ثيابك :

تؤلف الثياب اكثر من تسعين بالمئة من مظهرك الخارجي ، فاذا تقدمت الى وظيفة ما ، عليك ان تقدر ملبوسك حق قدره ، فلا تذهب الى رئيسك دون سترة (جاكيت) مثلا اذا كان لبس السترة لازما . واذا كنت فتاة فلا تكثري من المجوهرات التي لا تؤثر في الزينة اكثر من قبعة من الريش . فالممثلون والممثلات يذهبون الى الحياطين والحياطات اكثر من ذهابهم الى محلات - الماكياج - واكثر من حفظهم لادوارهم . فاذا اردت ان تعطي الآخرين صورة محترمة عن شخصيتك فعليك ان تعلق اهمية كبيرة على ثيابك .

نصح بولونيوس ابنه قائلا :

« اشتر ثيابك بالثمن الذي تتحمله جيبيك ،

ولتكن بسيطة ولا تظهر بمظهر الـثري ،

لان زينتك بمظهر-وك و ثيابك » .

ينظر الناس الى الثقافة والاخلاق والذوق الحسن قبل ان ينظروا الى الجمال . فلماذا لا تهتم بمظهرك و ثيابك ؟ انها لا تكلفك كثيرا من المال ، ولكنها تحتاج الى قليل من الخبرة وحسن الذوق والنظر الى ما حوالك ، يتطور

اللباس من زي الى آخر كما تتطور اي ظاهرة من ظواهر الحياة . وليس اللباس للتدفئة فقط ، بل لجذب الانظار واستمالة النفوس . و كيفية اللباس تعتمد طبعاً على العادات والتقاليد المتبعة وعلى نوع الطقس وعلى تقدم الحضارة وعلى عوامل اخرى عديدة :

١ - عليك ان تعير اهتمامك لنوع اللباس الذي تلبسه ، وهل يتناسب مع مدخولك الخاص والمكان والمناسبة التي انت فيها .

٢ - لا تنس ان تكون الوان الثياب التي تلبسها مناسبة .

٣ - لا تلبس ازياء غريبة قبل ان تراها مقبولة من الجميع .

٤ - عليك ان تسر اذا قال الناس : « كم انت جميل بهذه الثياب » اكثر من سرورك اذا قالوا : « ما اجمل ثيابك » .

٥ - لا تحاول ان تغطي شخصيتك باثن الثياب الواردة من باريس وتظهر بمظهر المتصنع .

٦ - اعط اهتماماً خاصاً للازرار المفقودة والقمبات الممزقة وما اشبهه .

للنساء فقط :

لدى النساء متسع اكثر من الرجال لاختيار ثيابهن كما ان امامهن مجالا اوسع للاخطاء . فتأنيهن الازياء

الباريسية في كل فصل من الفصول وتؤثر عليهن الممثلات في كل فيلم من الافلام . ان عليهن ان يظهرن بمظهر يبهر الرجال ، ويجاري الوقت ، ويضاهي ما يلبسه غيرهن من النساء . اما المرأة العاقلة فهي التي تقف موقف الرصانة من هذا الامر وتفكر قبل الشراء ، وتقدر ما اذا كان هذا الثوب سيصبح كهابر سبيل في عالم الازياء ، ام انه سيثبت الى مدة ما . ان المرأة العاقلة هي التي تختار ثيابها التي تصلح لجميع المناسبات ، فلا تسرع الى السوق فيما اذا دعيت الى حفلة ليلية او حفلة زواج او حفلة راقصة ، وهي بالرغم من ذلك ، لا تشتري الثياب الرخيصة الثمن لانها من النوع الخفيف ، ولا تشتري الثياب الغالية الثمن لانها مزركشة وذات زي حديث . هي لا تضع المونوكير بكثرة ولا تطيل اظافرها كثيراً ، ولا تستعمل البودرة والروج والعطورات بكثرة تستلفت النظر على بعد امتار .

ان الثياب المنتقاة بدوق واهتمام تدل على الشخصية الثابتة واحترام الذات . واذا قدرت المرأة ثيابها حق قدرها وجدت نفسها واثقة من نفسها في المحافل . فتوجه اهتمامها الى الحديث مع الناس بدلا من اهتمامها بتغطية زر مقطوع من ازرارها ، وما شابه . وعند ذلك تجد نفسها اهلا لمعاشرة الناس والفوز بمحبتهم .

تخلص من عاداتك السيئة

هناك بعض العادات غير المستحبة التي يتعودها الناس بصورة عفوية لأنها تسير دون مراقبة العقل الواعي . ومن هذه العادات رمش العينين بكثرة وعض الاظفار والنظر الى الثياب والحذاء والبصق في الطرقات . ومنها تحريك الجسم بحيث يميل ذات اليمين وذات الشمال واللعب بربطة العنق وطقطة مفاصل الاصابع واللعب بالاسنان ، وغير ذلك من حركات الوجه المختلفة التي تشير الاشتمزاز . يمكنك التخلص من هذه العادات بصعوبة لانك تعودتها منذ زمان بعيد ، ولكن يمكنك التخلص منها بمرور الزمان والممارسة والاعتناء المستمر .



الفصل الثاني عشر

سر معاملة الاطفال

في طريقك الى الشهرة عليك ان لا تحمل اهم عواملها وهو سر معاملة الاطفال . من الممكن ان يحسدك الناس اذا كنت من الذين يهتمون بابنائهم وزوجاتهم اهتمامهم بانفسهم وبالآخرين ، وسوف يحبك آباء الاطفال الآخرين وامهاتهم اذا كنت لبقاً بمداعبة ابنائهم .

تذكر ان الاطفال ذوو افكار وتأثرات وانفعالات واحساسات وعواطف كالكبار ، على ان لهم غرائز ورغبات وحوش الغابات . فلا يمكنك ان تعاملهم كاشخاص بلغوا سن المراهقة او الرشد ، ولا يمكنك ان تعاملهم كما يلاعب الاطفال لعبهم المدللة ، لان للاطفال شعوراً كما للكبار كما تقدم .

عليك ان تكون حذراً حصيماً لبقاً في معاملة الاطفال ، انظر الى الطفل باعتباره رجل المستقبل وانه الآن في دور الدرس والتحضير ليكون رجل المستقبل .

ان الدلائل ، لسوء الحظ ، لا تدل على وفرة العناية بالاطفال في بلادنا ، فنجد معظمهم بعد ان يبلغوا سن الرجولة معرضين ليكونوا من رواد السجون والمشردين الناقمين على

الانسانية جمعاء ، او من بائعي العليكة وحمالي الامتعة
وقطاع الطرق واللصوص والمجرمين في الحالات الشديدة . اننا
لا نستطيع ان ننحي باللائمة على هؤلاء المنكودي الحظ .
اننا نحكم هؤلاء بصفاتهم مجرمين بحق الانسانية لانهم خالفوا
اتقوانين الموضوعة لحماية الناس من الاعتداء . ان السبب
الاول في الحالة التي وصل اليها هؤلاء يرجع الى عدم العناية
بهم وهم لا يزالون في المهد . فاي شخص يتلقى ثقافة
متوسطة ويعيش عيشة هادئة في احضان والديه يكون من
مساعدتي البشرية على النهوض والارتقاء ، بدلا من النزول
الى دركات الفساد والانحطاط . ان التربية الابوية هي اول
ما ندعو اليه لحماية رجال المستقبل من الفقر والجهل والمرض
والانحطاط الخلقي .

لا يمكننا في اي حال ان نلقي التبعة كلها على الآباء
والامهات . ولا يمكننا الجزم بالقول ان لوفرة المادة
والمحبوحة من العيش اساس بالموضوع . فان الطفل الذي
لا يلقى الحب والعناية اللازمين في الصغر ، يعمل على
الحصول عليهما في الكبر دون ان يعي الطرق والاساليب
التي يستعملها لذلك الغرض . لقد صدق المثل القائل « الابن
ينشأ على ما كان ابوه » وهناك مثل عامي يقول « طب
الجرة على قمها بتطلع البنت لأمها »

ان كثرة الاولاد في العائلة الواحدة ضرورية لتجعل
الاطفال يعتمدون على انفسهم ، فلا يكونون مدللين يفعلون ما

يطيب لهم دون وادع او وازع ، كما يتعلمون ان ما هو
حق لهم هو ايضاً حق لغيرهم من اخوتهم ومن باقي الناس .
بذلك يسعى الطفل بنفسه الى ما يحتاجه ويطمح في ان
يجعل نفسه احسن من اخوته لينال رضى والديه . على ان
كفة السيئات ترجح على كفة الحسنات في العائلة الكبيرة ،
اذا لم يكن الوالد قادراً على القيام بتربية اولاده وتوفير
الضمانات المادية لهم . وهناك اسباب اكثر اهمية . ففي بلد
مثل بيروت مثلاً حيث تتلاصق جدران المنازل وحيث
يحيط بك الجيران من كل صوب تصبح مجبوراً على كبت
الكثير من رغبات الاطفال في الصباح واللعب والقفز وما
اشبه لان ذلك بما يزعج الجيران . ان هذا الكبت
للمشاعر يجعل الام كثيرة الاحاح في مطالبها ترغب
في المعاكسة ، كما يجعل الاطفال يلاقون الفشل والجحوظ في
المساعي .

اذا اراد الطفل ان يلعب في الشارع لم يجد له متسعاً
ومجالاً لكثرة السيارات والمارة . فلا يستطيع اللعب بالكرة
ولا يتمكن من الركض خلف اصدقائه . ليست الحالة نتيجة
لغلطة الوالدين بل هي غلطة المدنية التي وعدت الناس بالسعادة
نتيجة للتسهيلات المادية التي تقدمها . ليست الحياة في المدينة
جميلة كما يتصورها البعض . فهي جحيم اذا قسناها بالحياة في
قرية متقدمة حيث نستنشق الهواء النقي غير الممتزج بالدخان
المتصاعد من السيارات ، وحيث الهدوء الذي لا يقطعه

ضجيج الترامواي وصراخ الباعة ، وهدير المحركات على اختلافها .
 رغم كل ذلك ، على الوالدين ان لا ينسيا حاجة اولادهما الى
 العطف والصبر والفهم العميق وحرارة الحنو الابوي .
 تكثر حوادث « الحطف » في بلادنا وذلك نتيجة لاهمال
 الوالدين تربية اولادهم . اخبرت ام ان ابنتها قد خطفت
 سابا وذهبت معه الى الجبل . فقالت : « هذا مستحيل ،
 وكيف يكون ذلك وقد ربيت ابنتي على يدي ، وانا
 رئيسة الاخوية وابوها امين سر جمعية الكنيسة ! » . ليس
 ذلك مستحيلا في نظري فقد كان ابوها يترك البيت صباحاً
 ولا يعود الا في المساء . وكانت الام تفعل كذلك بعد ان
 تعد طعام الغداء لابنتها ، ولم تشعر الابنة يوماً انها تحت
 رعاية والديها ، فكانت تشعر بحاجة الى رعاية وجدتها في
 الشخص الذي رعداها بالزواج فهربا معا . هذه غلطة الآباء
 الكثيرين الذين ينهمكون في اعمالهم وينغمسون في ملذاتهم
 ويعكفون على طلب الشهرة فيتركون اولادهم يهيمون كما
 يشاؤون .

ان قلة العناية ككثرتها مضره ، ونتيجة كل منهما
 واحدة ، وهي سأم الطفل ونقمته على حياة البيت والعائلة .
 فاذا كانت الام تقف لابنها بالمرصاد في كل اعماله ، وتأمره
 بين آونة واخرى ان يغسل يديه ويعمل فرضه ويطرده
 الكلب من الغرفة ، ويطفى الراديو ويكف عن اللعب
 ليذهب الى النوم ، يحد ذلك من نشاط الطفل الطبيعي

ويقيد ميله الغريزي الى الحركة الضرورية لنمو جسمه وقوته
على الوالدين ان يتساهلا قليلا في فرض القوانين والقواعد
التي يسنانها ، وان يعرفا كيف ومتى يأمران اولادهما
للكف عن اللعب والتسلية . واذا كان الوالدان كثيري
الاهتمام بابنهما عندما يمرض ، فان الطفل يستطيع ان يعرف
ذلك ويتمارض في كثير من الاحيان حتى ينال عطف والديه .
وقد رأينا ظاهرة من هذه الظواهر في فيلم « راسبوتين »
عندما شاهدنا ابن الكسندر الثاني يتظاهر بالألم في اذنه
امام امه كي تحضر له راسبوتين ليسليه . فيرد عليه راسبوتين
بالتليفون قائلاً : « قل لامك ان اذنك لا تؤلمك فسوف
آتي اليك عما قريب » .

وكان تأثير راسبوتين على الملك والملكة سببه هذا الابن
الذي كثيراً ما تظاهر بالمرض وادعى الشفاء على يد راسبوتين .
عندما يصبح الطفل في الثالثة من عمره يجد الوالدان
ان طفلها قد اصبح متوحشاً صغيراً بدلا من ان يكون
ملاكا طاهراً . ففي هذا العمر يكب الطفل طعامه على ثيابه ،
ويكسر الصحون ، ويضرب بالملعقة على الطاولة ، ويشتم ،
ويستعمل كلمات بذيئة سمعها من هنا وهناك . هذه ظواهر
عادية لا يد من حدوثها فعلى الوالدين التغاضي عن هذه
الامور لدرجة ما ، وان لا يستعملوا الضرب في هذه الحالات
فالطفل من طبيعته حب الذات والانانية والاقتراب من كل
ملذة والابتعاد عن كل كره ومضر . يأخذ التعليم والتقويم

مأخذه بعد مرور كثير من السنين ، ولا عجب اذا رأينا
الانانية في كثير من اليافعين والشبان الذين لم تعلمهم الاعوام
خبرة والايام عبرة .

فالام التي تتواعد مع صديق زوجها للالتقاء في حفلة
كوكتيل ، عليها ان لا تغضب اذا وجدت ابنها يخطف
حصة اخيه من الحلوى . ان الاطفال لا يتعلمون بالذي
يسمعونه بمقدار ما يتعلمون من درايتهم والعطف عليهم لجعلهم
رجال المستقبل ونساءه ، الطاعة عادة ولا تخلق مع الطفل
وعليه ان يتعلمها تدريجياً على مر السنين . والحسد يلعب
دوراً مهماً في حياة الاطفال كما هي الحالة عند الكبار ، فاذا
وجد الطفل ان عناية والديه تتحول الى اخته الصغرى فانه
يتأثر كثيراً ويتسنى لو ان ذلك الطفل لم يكن موجوداً ،
وربما جرب ازعاجه وضربه . فعلى الوالدين الاعتناء بشعور
الكبير من اولادهم في فترة خطرة كهذه . ويمكننا ان
نهد امامه الطريق باخباره مثلاً انها سيحضران له رقيقاً
يسليه ، واحاً صغيراً يلعب معه ، وبذلك يرى الطفل ان
اهتمام والديه بالطفل الجديد انما هو اهتمام به فيقنع ويخف حسده .
هناك غير الحسد ، نزعة ثانية فطرية عند الطفل هي
ميله الى الفضول ، فهو بطبيعته يرغب في فك القطع الغريبة
التي يجدها في البيت كالساعة او الآلة الموسيقية . والحل
الوحيد لهذه المشكلة هي اخضار اللعب للطفل التي تفك وتركب
والتي لا تنكسر . ليست هذه مشكلة الاطفال فقط فكم

من مذياع وآلة كاتبة وسيارة ذهبية للتصليح لان رب البيت اراد التفتيش عن الخراب الحاصل فيها . واذكر في هذا السبيل :

اذا كان رب البيت بالدف مولع

فشيمة اهل البيت كلهم الرقص

هناك مشكلة اخرى هي الكذب . فقد تغضب الام عندما يكذب ابنها وتنسى انها في ذلك الصباح كذبت على جارتها وان زوجها كذب على مسديره ليحصل على يوم استراحة بادعائه المرض . اليس من حق الطفل ان يجتال نفس الحيلة كي لا يذهب الى المدرسة ، وسبيل الكذب عند الاولاد هو الخوف من القصاص . فاذا كان الوالدان يقاصان ابنهما على اقل بادرة من بوار الكذب ، فانه يتهادى فيه . ولكن لا يجوز الاعتماد على طريقة القصاص فهناك طريقة ثانية وهي تشجيع الطفل على قول الحقيقة . لا يفرق الطفل بين الحقيقة والخيال كما نفرق بينها نحن . فهو لا يميز بين القصص الخيالية التي تتلوها عليه جدته وبين الحوادث الواقعية . لهذا السبب تجد معظم الاطفال يخافون الليل والضبع والجن وما شاكل .

السرقه مشكلة اخرى . فالطفل كما ذكرنا قبلا اثنى بطبعه . وفكرة الملكية الخاصة بعيدة عن فهمه فلا عجب اذا وجدته يسرق كل اخيه او الحلوى المخصصة لاخته .

وعليه ان يتعلم ان ليس كل ما في البيت خاص به .
فما كينة الحياطة وما فيها يخص اخته الكبرى . والمكتبة .
تخص اخاه الاكبر واللعبة وثيابها لاخته الصغرى والكلل
له ، وانه لا يحق له ان يأخذ شيئاً مما ليس له دون
موافقة صاحبه واذنه .

عدم الثقة بالنفس دافع آخر من دوافع السرقة . فاذا
كان اصدقاء الطفل يهزأون منه لقصره او لتاعشه بالحديث او
لتقصيره في دروسه ، فان الطفل يجد السرقة ضرباً من البطولة
وعملاً لا يستطيع سواه ان يخاطر على الاتيان به . ان هذه
العادة السيئة يستفحل امرها وتصبح خطرة اذا لم تقمع في
اول نشوئها وبداية .

القصاص : لا يقاصص الطفل بالضرب كما هي الحال في بلادنا
فان الصيدين يعجبون لهذه الطريقة في التربية ، وكيف ان
القوي يستعمل قوته ضد شخص لا يستطيع الدفاع عن نفسه .
ان مثلنا العربي القائل : « العصا لمن عصا » ليس عملياً بالنسبة
للتربية الحديثه ، فان الضرب يضر اكثر مما ينفع ، لانه يخلق
في الطفل روح التمرد والعصيان والاثوف . وعلى الوالدين ان
يفسحا المجال لاطفالهما للعب والمرح في البيت ومع ابناء الجيران
تحت رعايتهما الحكيمة دون استعمال الضرب كطريقة لتقويم
الاعوجاج وتصحيح الاخطاء .

تنتظر الام مثلاً من ابنها البالغ ست سنوات الهدوء
في فيلم يستغرق ثلاث ساعات لانها هي تجسد الفيلم مشوقاً

للغاية . وهي تنتظر منه ايضاً ان يأتي للغداء عندما تناديه وهو مستغرق باحسن لعبة للكمال لديه .

اذا لم يطع الطفل في امر من الامور فعلى الوالدين ان ينظرا الى اهمية الامر ويقاصصانه بعدم اعطائه بعض الحقوق ككشراء علكة او اعطائه فرنكا وان يشرح له السبب . القصص الحازم بغير شرح وتفسير للسبب يجعل الطفل في برارة من العيش وخوف من والديه . والطاعة الناتجة عن ذلك لا فائدة ترجى منها . الطاعة الحقة هي الناتجة عن الحب والوفاء والاخلاص والثقة المتبادلة بين الطفل ووالديه يحتاج كل طفل الى الامور الآتية :

١ - عطف الامومة ومحبة الوالد : ليس التقبيل صحيحاً للطفل على ان عدمه مضر اكثر من عمله . وعلى الطفل ان يشعر بعطف والديه في سنينه الاولى ، ويرى الكثير من الابتسامات والدلال والتربيت على الظهر والتشجيع على العمل الحسن والنهي عن العمل المسيء .

٢ - الشعور بالاهتمام به : اذا سأل الطفل سؤالاً ولو سخيفاً ، فانه ينتظر جواباً من والديه ، وعليهما بالاجابة عن كل سؤال يسأله حتى يغذيا به روح المعرفة والاستفسار عن كل ما يدور حوله .

٣ - الشعور بقوة الاعتماد على النفس : اذا لم يكن ابنك من الاذكياء والنوابغ فلا بأس عليه ، اذ يمكنك تعليمه الاعتماد على النفس اذا افتخرت به وهو بحالته الحاضرة .

٤ - الشعور بعزة النفس : ان الطفل عزيز النفس كالرجال
وربما وجدت عزة النفس عند بعض الاطفال اكثر من
وجودها عند الرجال . واذا استمعت اليه فلا تهزأ من اخطائه
وتضحك . ان الطفل لم يحصل على الخبرة والعلم اللتان
تيسران للرجل البالغ . ان الادلال والتحقير والاهانة لها
مفعولها العكسي في نفس الاطفال الصغار ، ولها تأثير عظيم
على مستقبلهم . اذا اردت ان تشغل الطفل بما هو نافع ،
سهل له الوسائل التي يستطيع بها اللعب واللهو . فاذا لم ترد
ان يلعب بالبيانو مثلا ، اعطه ملعقة وعلبة خشب . واذا
اردت ان تمنعه من ان يقتلع الازهار التي زرعتها في البستان ،
اعطه بقعة صغيرة من البستان يلهو بها . واذا اردت ان
لا يلعب بالشارع في احد ايام الشتاء ، عليك ان ترحب
باصدقائه في البيت وتقدم لهم جميع انواع الراحة وبعض
الوان الطمام . بذلك تجعل ابنك محبوبا من اصدقائه وتقرب
اليك ذويهم . يقول المثل : « كرامة العبد من كرامة
سيده » . فاذا اكرمت الصغار اكرمت اولياء امورهم
وذويهم .

اختبر نفسك

اجب على هذه الاسئلة بامانة واخلاص . وكلما كانت
اجوبتك بالايجاب كلما كنت افضل :

٩ شخصيتك في يدك

- ١ - هل تحب زوجتك او (زوجك) واطفالك وتحنو عليهم ؟
- ٢ - هل تهتم بمظهر بيتك لتجعله جميلا ؟
- ٣ - هل تلعب مع اطفالك اذا كانوا صغاراً وهل تشاركهم النزهات اذا كانوا كبارا ؟
- ٤ - هل تستمع الى مشاكل اولادك وزوجتك بصبر ؟
- ٥ - هل تشجع اولادك على الاعمال التي يحبونها وترى انت انها مفيدة ؟
- ٦ - هل تعلم اولادك قيمة النقود وتعودهم العطف على الآخرين بحكمة ؟
- ٧ - هل ترحب باصدقاء اولادك في البيت وتخدمهم في حفلة يقيمها ابنك او ابنتك في البيت ؟
- ٨ - هل تقاصصهم بحكمة وعدل ؟
- ٩ - هل تعير القيم الدينية اهتماماً امام اولادك ولو كنت ملحدا ؟
- ١٠ - هل تعطي اهتماماً زائدا للحقيقة والعدل وما اشبه ذلك من القيم الانسانية ؟
- ١١ - هل تقام مشاكل العائلة مع اولادك جميعهم ؟

الفصل الثالث عشر

كيف تتحاشى توتر الاعصاب

يجب ان تتعلم كيف تستكين وكيف يظهر عليك الهدوء الطبيعي . ان يتمتع بصحبتك اصداؤك اذا كنت مقطب الجبين عبوساً . واذا فكرت بتعاطي التدخين وشرب المسكرات واخذ الحبوب والمخدرات لتستريح من عناء التفكير فان ذلك يشكل عيباً من عيوب الشخصية التي تريدها كاملة منسجمة .

ان التدخين في المناسبات وارضاء الغير لا يعد عيباً اذا كان الشخص واثقاً من قوة ارادته ، وانه لن يصبح عبداً لهفوة العادة . وليست الراحة في عصرنا عملاً حتمياً بل هي طريقة حياة وموقف ... تخسرنا اذا لم نعرها اهتماماً كافياً . والهرب من المسؤوليات يزيدنا تفاقمها يوماً بعد يوم . فاذا رأيت صديقاً لك يحاول ان يتهرب من مسؤولياته ويجعلها عليك عن طريق الدالة ، فتقبل ذلك لأول مرة وافهمه ان هذا العمل لا يفيد في المستقبل لان المفروض هو ان يعمل عمله بيده كي يحصل على نتيجة كده واجتهاده . ينسى الكثيرون من الناس ان اليوم يقسم الى : ثماني ساعات للعمل ، وثمانى ساعات للنوم ، وثمانى ساعات لـ

ترغب فيه النفس . فتجد الكثيرين يبتلعون طعامهم في خمس دقائق وينامون ساعات قليلة كي يصلوا الى ذروات المجد القصوى . فيقف تخثر الدم في اوعية الجسم حائلا بينهم وبين ما يطمحون اليه . فيضطرون بعد ذلك لسحب نقودهم من البنوك باسرع ما كانوا يأملون ليسددوا حسابات الاطباء والمستشفيات .

طرق الخلاص

١ - التمرين : يجمع بعض العلماء على ان راحة العضلات تتعلق براحة العقل . فارتخاء العضلات بعد التمرين يؤدي الى استرخاء بالمخ . يجب ان لا يكون التمرين قاسيا ، بل لطيفا لا يكلف عناء وتعبا كحمل الاثقال مثلا . فان كرسيبا صغيراً وقليلاً من النزول والصعود على الايدي ومد الجسم محاذيا الارض يساعد عضلات القسم الاعلى من الجسم . ثم الوفرف على الرجلين والنزول وويداً مع اجراء التنفس المناسب - زفير عند النزول وشهيق عند الصعود يساعد الرئتين وعضلات القسم الاسفل من الجسم . ثم تمرن عضلات الرقبة بتحريكها بلباقة وبطء الى جميع الجهات ، وبعد ذلك الاسترخاء على سرير والنوم . يستحسن ان تجري هذه التمارين قبل الاستحمام بالماء الفاتر ، وقبل الاكل طبعاً . ويجذر التمرين او الاستحمام بعد الاكل مباشرة لان ذلك مضر بالجسم .

٢ - العمل : لا يستطيع الراحة الكثيرون من الناس لانهم ليسوا مستعدين للاسترخاء بعد التعب الصحيح . فهم اكثر من يشتغلون ، وعندما ينامون ينهضون متعبين قلقين . فتعبهم تعب مزيف سببه الضجر ، بالرغم من انهم يشتغلون طول النهار .

هؤلاء الناس هم الكتاب وبنائو القبعات والمعلمون والحياطون والطباخون وغيرهم . انهم يجدون عملهم مملاً مضجراً بليداً لا يذكي فيهم روح العمل واللذة والحماس . يمكن القول ان خمسين باية من الناس يستطيعون العمل بخمسين بالمائة من الاعمال . ولكن الانسان يفوز بنجاح باهر في العمل الذي يجده لذيذاً . ولا فائده ترجى من عمل اذا وجد فيه الانسان واذا لم يشعر بلذة في عمله ، لان ذلك مضر لجسمه وعقله ، فاحلام الطموح تساعد على عدم التفكير بالمشاكل والعقبات وتدفع الانسان نحو المجد والهدف الذي يريده ، وفقدان الطموح في النفس تساعد المرض التغلب على الجسم ، هذا لان الشخصية بحاجة الى وازع يحثها على العمل ويدفعها نحو النجاح .

الحل لهذه المشكلة هو التفكير بترك العمل والبحث عن عمل آخر يوفر لك مستقبلاً باهراً .

اعرف طالبا جامعيا دفعه حب العلم الى الدرس فانغمس فيه حتى في اوقات فراغه . ودون ان يعي ما يفعل وجد انه يحضر نفسه ليكون استاذاً في

المستقبل . ولاول مرة وقف وتأمل وتصور نفسه استاذاً
يشغل وقته في غرف الصف بين اولاد الناس يربيهم ويعلمهم ،
ولا يجد له متسعاً من الوقت ليفعل ما يشتهي به بحكم وظيفته .
بحث الامر طويلاً مع نفسه واستشار بعض زملائه ثم قرر
ان يترك التعليم ويتحول الى الهندسة التي وجد فيها مراده
ومناه . فلم يسأم العمل ليل نهار لانه احب الهندسة
واطمان الى انها ستكون مهنته في الحياة . لم يأسف على
ما فعل مع انه خسر سنة كاملة لالتحاقه بصف التربية
والتعليم ، وذلك لانه وضع هدفاً معيناً امامه يحاول السعي
حثيثاً اليه .

تختلف الآراء باختلاف الناس ، وكل يجد غايته في
هدف من اهداف الحياة . وكون هذه الاهداف مختلفة يساعد
على تنويع الوظائف وتشكيلها بما لا غنى عنه ، فوجود
الاستاذ ضروري ، وكذلك المهندس والنجار والحداد والزبال
حتى تتوفر حاجات الحياة ومتطلباتها المتنوعة . يجد معظم
الناس وظائفهم مدعاة للضجر لكونها محدودة بنوع خاص من
العمل ، يعاد ويتكرر كل ساعات النهار حتى يصبح
اوتوماتيكياً خالياً من التفكير . واذا وجدت لنفسك عملاً
آخر يختلف عن العمل الاول تقضي به ساعات فراغك فانك
تستريح كثيراً . والافضل ان تجد تسليمة تفيدك في المستقبل .
فاذا كنت في العشرين او الخامسة والعشرين فلم لا تتعلم
رقص الباليه ؟ واذا كنت في الاربعين فلم لا تتعلم العزف

على آلة موسيقية ، نجد فيها تسلية وعملا . واذا كنت
تلميذاً فلم لا تتعلم شيئاً عن الكهربية وتصليح بعض الآلات
خلال الصيف ؟ واذا كان عندك قطعة من الارض باستطاعتك
ان تجعلها بستاناً جميلاً للازهار ، واذا كان لديك الوقت
الكافي فباستطاعتك الرسم وان لم تكن رساماً . المهم ان
تعمل شيئاً وان تعمله انت بنفسك لتشعر باللذة . كان
ونستون تشرشل يجد في البناء لذة تفوق لذته بالتفكير
السياسي والمعاملات الدبلوماسية .

٣ - التنزه والانعاش : هناك نوعان من الانعاش ، الانعاش
العامل والانعاش المستكين . يضم الانعاش العامل الرياضات
بجميع الوانها كالسباحة وكرة القدم وركوب الخيل وكرة
السلة والرقص وما اشبه . تفيد كرة السلة مثلاً اكثر من
السباحة لانها تحتاج الى تفكير وعمل في وقت واحد ،
وتجعلك مرحاً كل الوقت وتجد سروراً عظيماً اذا غلبت .
واذا غلبت فلا تهتم كثيراً لانك واحد من كثيرين . اما
الانعاش المستكين فيضم السفر والرحلات ولعب الشطرنج
ولعب الورق .

لا تعد هذه الالعب مريحة اذا تبعها صياح او قتال
من اجل امور تافهة . فترى الرجال في المقاهي مختلفون
ويتصاحبون فتظنهم على خلاف حول بعض الامور السياسية
العالمية . وعندما تقترب منهم تراهم مختلفين على من لعب
الورق اولا وما الى ذلك من الاسباب السخيفة . تعد

القراءة من احسن الرياضات العقلية ، ويكون صيد الاسماك
لراحة الجسم واستنشاق الهواء المنعش والتعرض لاشعة الشمس
الدافئة . ولكي تنال ما يكفيك ، عليك ان تجد تسليتك
المفضلة والممكنة في آن واحد . بذلك تجد حياتك اكثر
لذة وتمر ايامك بسرعة ودون ان تشعر بالسأم والقنوط .
٤ - التخدير: تعد المشروبات الروحية اقدم وسيلة لتخدير
الاعصاب ونسيان المتاعب والهموم . ان هذه الوسيلة هي
اسوأ الوسائل واقدرها لان الانسان عندما يسيطر عليه
السكر يتفوه باقوال كثيرة لا يمكن ان يقولها وهو في
حالة الوعي الاعتيادية . فيقع من جراء البوح بأسراره في
المشاكل ، كما تضر المشروبات بصحته .

وقد لاحظنا في فيلم الطاحونة الحمراء ان لوتريك
الرسام اتخذ الحجر وسيلة للهرب من مشاكه واتعابه حتى
ذهب اخيراً ضحية الحفرة في بعض الحانات . فكانت حياته
مأساة منذ بدايتها حتى منتهاها .



الفصل الرابع عشر

الزعامة والرئاسة

ليس في طاقة كل انسان ان يكون رئيسا . ولا تستطيع انت بمجرد قراءتك هذه الاسطر ان تتوفر في نفسك عناصر الرئاسة ، لان هذ الشعور مولود مع الشخص وهو قسم من ذاته . كل منا يعد رئيسا للعمل الذي يقوم به ولا بد ان يكون رئيسا في عمل من الاعمال . ولا تعني الرئاسة ان تدير شركة كبرى او توظف عددا كبيرا من الناس بل هي السلطة التي يفرضها شخص على جماعة من الناس فيجدونه جديرا بتولي هذه السلطة فينقادون اليه مختارين . والناس نوعان : نوع يحب المرؤوسية ولا يميل الى تحمل المسؤوليات . ونوع ثان لا يعرف كيف يعمل اذا كان مرؤوساً ، او اذا لم تكن لديه فكرة الرئاسة في المستقبل ، وكلا النوعين ضروري لقيام الاعمال وتوزيع المسؤوليات . ولا يمكن ان يكون الرئيس محبوباً ما لم يعرف ثلاثة اشياء : ما يخصه ، وما يخص الغير ، وما يجب ان يفعله ليكون مرضيا عنه من الجميع .

يمكن التوصل الى الرئاسة بوسائل عديدة ، منها المحبة ومنها الخوف ومنها الحاجة . والعمل الصحيح هو العمل

الناتج عن المحبة المتبادلة والشعور بالواجب . وعلى العامل او
المرؤوس ان يشعر بالامور الآتية :

١ - الرغبة في كونه مقبولا في عمله كواحد من جماعة
مختارة .

٢ - شعوره بالكفالة والضمان والطمأنينة في العمل .

٣ - شعوره بالتقدم في العمل والانتاج .

٤ - اعتقاده بانه يقوم بواجبه احسن قيام .

يعتبر حسن السياسة واناقة المظهر من العوامل الاساسية
في تكوين الشخصية . ولا يعد الجمال وضخامة الجسم من
اسبابها ، ولكنها تساعد العوامل الاساسية في تكوين الشخصية
التامة . فالشخصية تتركز دعائمها على ميزات وخصائص فطرية
غريزية تلازم الشخص منذ الصغر . وكونه محبا للرئاسة في
صغره دليل واقعي على انه سيصبح في المستقبل بمن يحسنون
تولي المسؤوليات الكبرى وادارتها .

كان سقراط ابشع معاصريه وجها ، وكان نابوليون
اقصرهمقامة . واناخذ روزفلت مثلا ، الشخص الذي ادار
دفة سياسة الولايات المتحدة لعدة سنين وهو كسيح على
كرسيه لا يستطيع النهوض . فما هي العوامل والميزات
الفطرية الغريزية التي كونت شخصية هؤلاء الرجال العظام ؟
ان الميزات عديدة ونختصرها بما يلي :

القدرة ، والجدارة ، والخبرة ، والاهتمام بمصلحة الآخرين ،

والسرعة في تقدير الامور ، والقدرة على اعطاء التعليمات ، والحكمة ، وعدم التظاهر بفرض السلطة ، وقوة البنية والجسم ، والثقافة الواسعة والقدرة على المزاح في وقته ، وعدم التحيز لفريق او حزب ، والاجتهاد وقوة البيان . وهناك في المقابل ميزات عكسية كالحفة والحجل وسرعة الانفعال ، وكل الدلائل على عدم وجود الرصانة والثبات . فكل من هذه الميزات تضعف من شخصية صاحبها ونقل من تأثيره على سواه .

من احسن الميزات البرودة في اوفاته وعدم التهييج او الانفعال لاقل الحوادث والمسائل ، والاهتمام بمشاكل الغير ، خاصة اولئك الذين لا تتأمل منهم مكافأة في مقابل خدمتك لهم .

اما الثقة بالنفس وفرض السلطة والحبور والامانة والمعاملة الحسنة ، فهي ميزات لا غنى عنها في بناء الشخصية القوية والشهرة الواسعة .

تدل الابحاث على ان الاشخاص القادرين على الرئاسة هم فوق المعدل بالذكاء . واذا كانوا اذكيا كثيرا فان ذكاهم لا يفيدهم لبعده الفرق بينهم وبين مرؤوسيه في المستوى الفكري وقوة التقدير . وعلى الرئيس ان يكون طلق اللسان ليتمكن من توجيه الاوامر بلباقة طبيعية . يتفوق الرؤساء عادة في المواضيع الفنية والكلامية والاجتماعية والنفسانية اكثر من المواضيع العلمية والعملية . ومع ذلك فهم فوق المعدل في معظم الاعمال تقريبا .

تدل الابحاث التي قامت بها احدى المجلات المشهورة ان الرؤساء يشتغلون كثيرا ولا يتركون وقتاً كثيراً للهو . وكانت النتائج على الوجه التالي : ٨٢,٥٪ يذهبون لعملهم قبل التاسعة صباحا ، ٦٨,٧٠٪ يتركون المكتب بعد الخامسة ، ٥٦,١٪ يصرفون ساعة او اقل على الغداء و ٧٨٪ يشتغلون يوم السبت .

انواع الرؤساء :

الرئيس المستبد الذي لا يعتقد بحقوق عماله اكثر مما يستحقون والذي يعتقد اعتقادا راسخا انه هو الامر الناهي وعلى الجميع ان يطيعوه دون سؤال . ومثل هذا الرئيس يكون مطاعاً ولكنه غير محبوب و اقل بادرة تدل على ضعفه تثبت ذلك ، كما رأينا في فيلم « الكونتيسا العارية القدمين »

الرئيس الجيد : وهو رئيس يحب عماله ويشجع عملهم فيمدحهم اكثر مما يذمهم ويكفل لهم وسائل الراحة والعناية ، ولكنه يعتقد بنفس الوقت انه هو الرئيس وهم المرؤوسون فيبقى الفارق بينه وبينهم قائماً .

الرئيس المتواضع ليس برئيس بالمعنى الصحيح . يخاف ازعاج مرؤوسيه ويحاول ارضائهم ويصرف معظم وقته في مكتبه ، وليست لديه الشجاعة الكافية للامر والنهي . قلة النظام كزيادته نقص كبير في كلا الشخصين . لذلك نرى ان وجود الرئيس الحقيقي قليل نادر .

الفصل الخامس عشر

الصلاة والايان بالله

يحب الناس الاشخاص المتدينين المؤمنين بالله . لم يكن فوز محمد نجيب في مصر معتمدا على قوته العسكرية فقط بل كان ايمانه بالله وكثرة صلواته من الاسباب التي جعلت الشعب يؤمن بحسن نيته وافضلية حكمه . لقد جعلته قوته الداخلية مغناطيسا قويا يجتذب اليه الناس لايمانهم بتفوقه وصلاحه ، فلم تقدر قوة ما ان تخلعه عن كرسي الحكم وقيادة الشعب . وان الاشخاص الذين لا يؤمنون بالله يكونون مكروهين ومحتقرين لانهم يظنون انفسهم اكبر من ان يصدقوا الخرافات .

زد على ذلك ان الايمان بالله يوفر قوة فوق كل قوة . ذلك لان الايمان يجعل الانسان ذا قوة على تحمل التعاسة والشقاء والياس والقنوط وينتقل بافكاره من عالم فان الى عالم خالد . والصلاة عامل لتقوية النفس والتقرب من الله وتحسين حال الانسان والاهتمام بمنفعة الغير ومحبتهم واتباع الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة . قال فولتير احد المشككين الفرنسيين في القرن الثامن عشر « وجود الله ضروري ، واذا لم يوجد الله حقا ، اخترع لها تعبد » .
كيف عاش الانبياء :

ان الديانات الكبرى كلها واحدة وطريق واحد يهدف الى اعلى ، ليس لآلهة مختلفة ، بل لاله واحد باسماء مختلفة . فان النقاط التي يتفق عليها الانبياء اكثر من النقاط التي

يختلفون عليها . وقد نزل الوحي على الانبياء من مصدر واحد
وجعلهم يعلمون البشر على طرق التقوى والصلاح والايان
والامل والمحبة . فقد توصل جميع الانبياء الى نفس الاعتقاد
بوجود هدف اسمى لهذه الحياة . فهم يؤمنون بعدالة الله
وحسن نية الانسان . فكل رجل بالرغم من جميع اخطائه
يحمل السماء في قلبه ، فهو مولود بفريزة طبيعية ، التي ترجعها
الانبياء بمحبة الغير وخدمة الآخرين . فكل مخلوق عامل
اساسي في تكوين البشرية جمعاء ، وهذا التكوين يدار بيد
الله القدير الى هدف اسمى وحياة افضل . وان روح الانسان
الخالدة كتب لها ان تعيش عيشة هادئة بعيدة عن الضوضاء
والظلمة ، قريبة من الخالق العظيم . فحياتنا مرحلة بين الماضي
المائت والمستقبل الابدي . ولد الانسان على وجه الارض
حتى يصبح فيما بعد ملاكاً بالسماء ، وكل التعاسة والشقاء
التي يجدها الانسان ما هي الا درساً تعلمه كيف يعرف
الفرق بين السعادة والشقاء . وان الوعد الكبير الذي وعده
الانبياء جميعاً هو السعادة في الآخرة . وان العامل الذي
يربط الايمان هو المحبة « فحيثما توجد المحبة يوجد الله » كل
الناس اخوة لان الله ابو المحبة ، فان المحبة نور ، والنور
حكمة ، والحكمة هي القوة ، والنوة حياة ، والحياة هي
الجمال ، والجمال هو التناسق ، والتناسق نتيجة للمحبة . وان
كل الاشياء في الحب ، والحب في كل الاشياء ، هو ما
نسميه الله .

ماذا علمكم المسيح وما اوحى لكم به محمد

« تعالوا معي ايها الصيادون لاجعلكم صيادي الناس »
وما كان منهم الا وتركوا اعمالهم وتبعوه . « تعالوا الي
يا جميع المتعبين والمثقلي الاحمال وانا اريحكم » واصبح
المسيح رسول الصلاح والتقوى بين الناس يدعوهم
الى المحبة فيتبعوه . قال « اشفقوا عليهم لجهلهم ،
علموهم كي يعرفوا ، باركوا لاعينكم ، اشفقوا على الذين
يتألمون من قلبهم الخاطيء ، حتى ولو ضربوكم عند مساعدتهم »
قال ايضا : « لم آت لأخرب ما بناه من سبقني من الرسل
بل جئت لابني واتم ما بنوه » كان المسيح ذلك النبي الذي
جعل من العدالة حبا قويا يعصف في قلوب الرجال .

كان يعتقد محمد ان العمل الصالح هو كل عمل يسر
الغير ويفرحهم ويأخذ عن عائقهم الشدة والالم . انت اليه
امرأة يوما تساله كيف تستطيع اكرام امها المتوفاة فقال
ها : « احفري بئراً لسقاية الظمان . » كان النبي محمد
كالمسيح يحب الاطفال ويعتقد ان الاطفال ابرياء وقد خلقوا
وعلى وجوههم مسحة مقدسة من السماء فلماذا لا تحب
الاطفال انت فيعرف الناس ان الحب طبيعة فيك وليست
مصطنعة لنيل مبتغاك وما يرضيك ؟ لا اريدك ان تكون
نبيا ولا حتى متدينا بل رجلا فاضلا يحب الغير وتفعل
للآخرين ما تريد ان يفعلوه لك .

وجل ما اتمناه الآن انك يا قارئ العزيز ، استسفت
ما سبق من الكلام وجعلت منه حافزاً يدفعك نحو الشهرة
التي تتوخاها والشخصية التي تتمناها .

محتويات الكتاب

المقدمة

٦ الفصل الاول - الطريقة الحديثة لتقوية الشخصية والحصول

على الشهرة

١١ الفصل الثاني - كيف تحب الناس

٢٥ الفصل الثالث - اعرف نفسك

٣٢ الفصل الرابع - كيف تتغلب على الانانية

٤٤ الفصل الخامس - اخطار الشفقة على النفس

٥٤ الفصل السادس - الكلام في محله

٦٠ الفصل السابع - الصحة وتأثيرها .

٧٣ الفصل الثامن - الخلق والمزاج .

٨٩ الفصل التاسع - الزواج امتحان الشخصية

١٠٧ الفصل العاشر - الاسباب التي تهدم الزواج

١١٥ الفصل الحادي عشر - اهمية المظهر

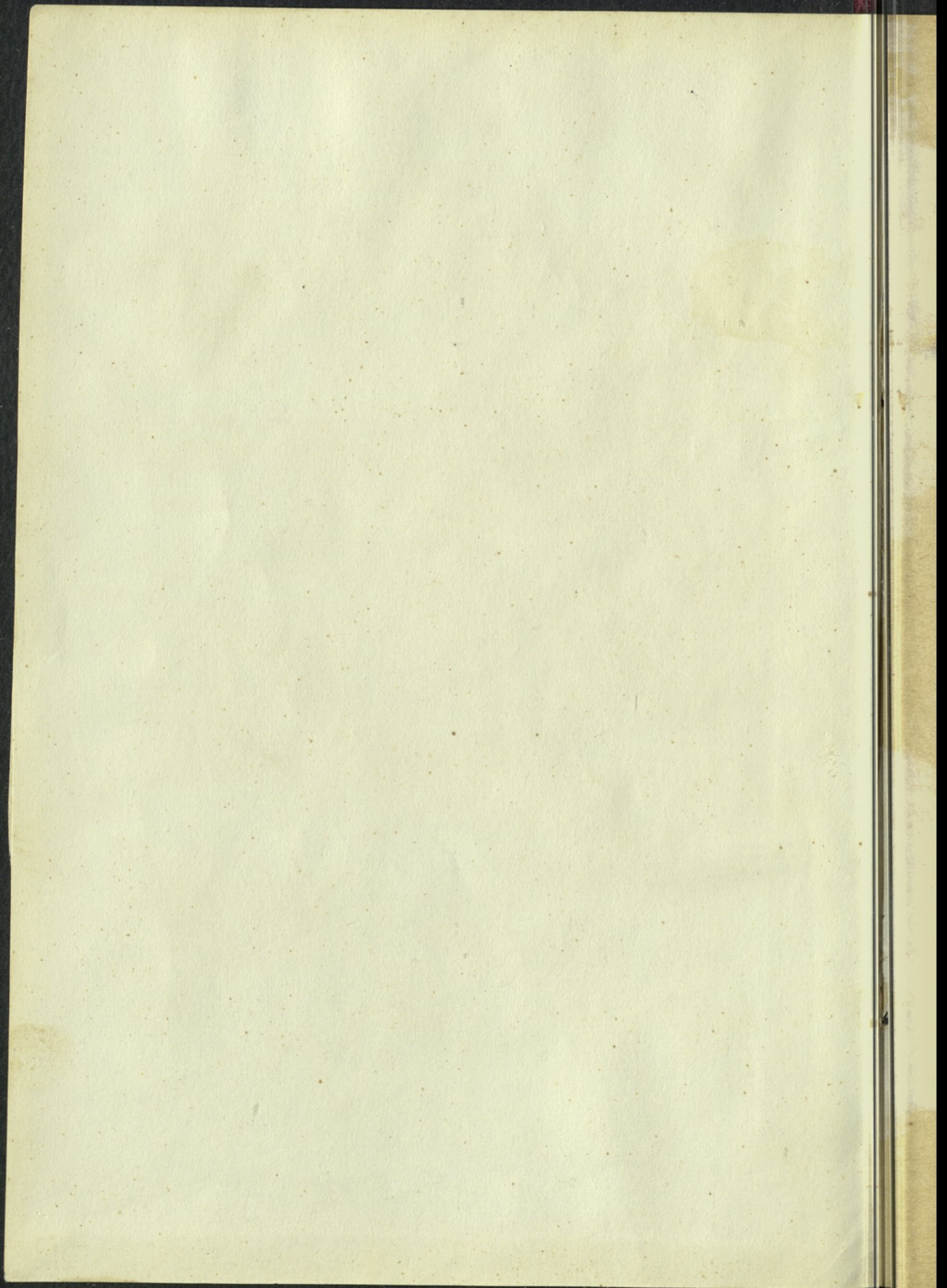
١٢٥ الفصل الثاني عشر - سر معاملة الاطفال

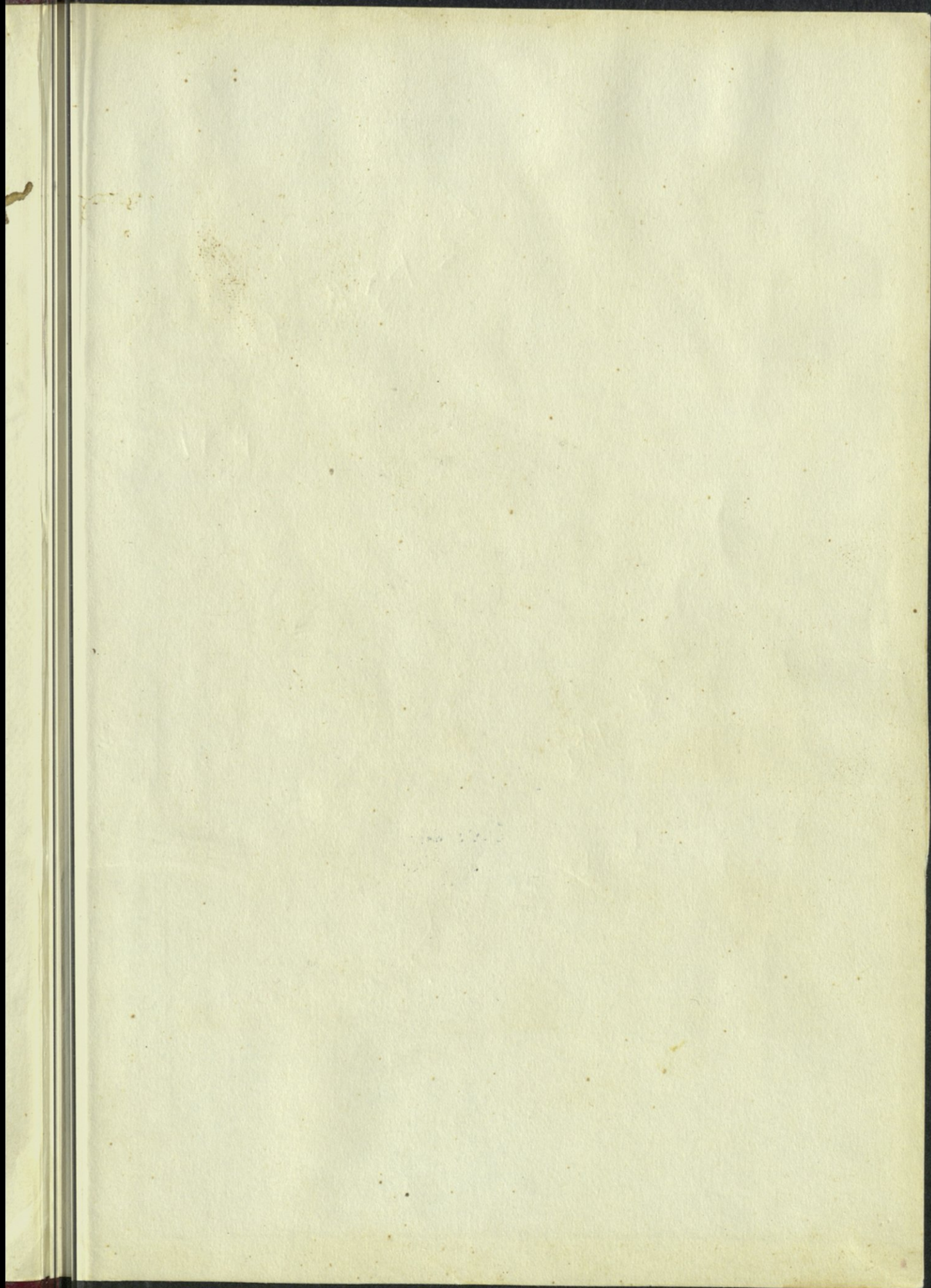
١٣١ الفصل الثالث عشر - كيف تتحاشى توتر الاعصاب

١٢٧ الفصل الرابع عشر - الزعامة والرئاسة .

١٤١ الفصل الخامس عشر - الصلاة والايان بالله

تصبح خطأ ، صفحة ٨٠ سطر ١ ، اختبارين .





American University of Beirut



174

B45.1

SMA

General Library

174
B45smA
C.1