

131.3

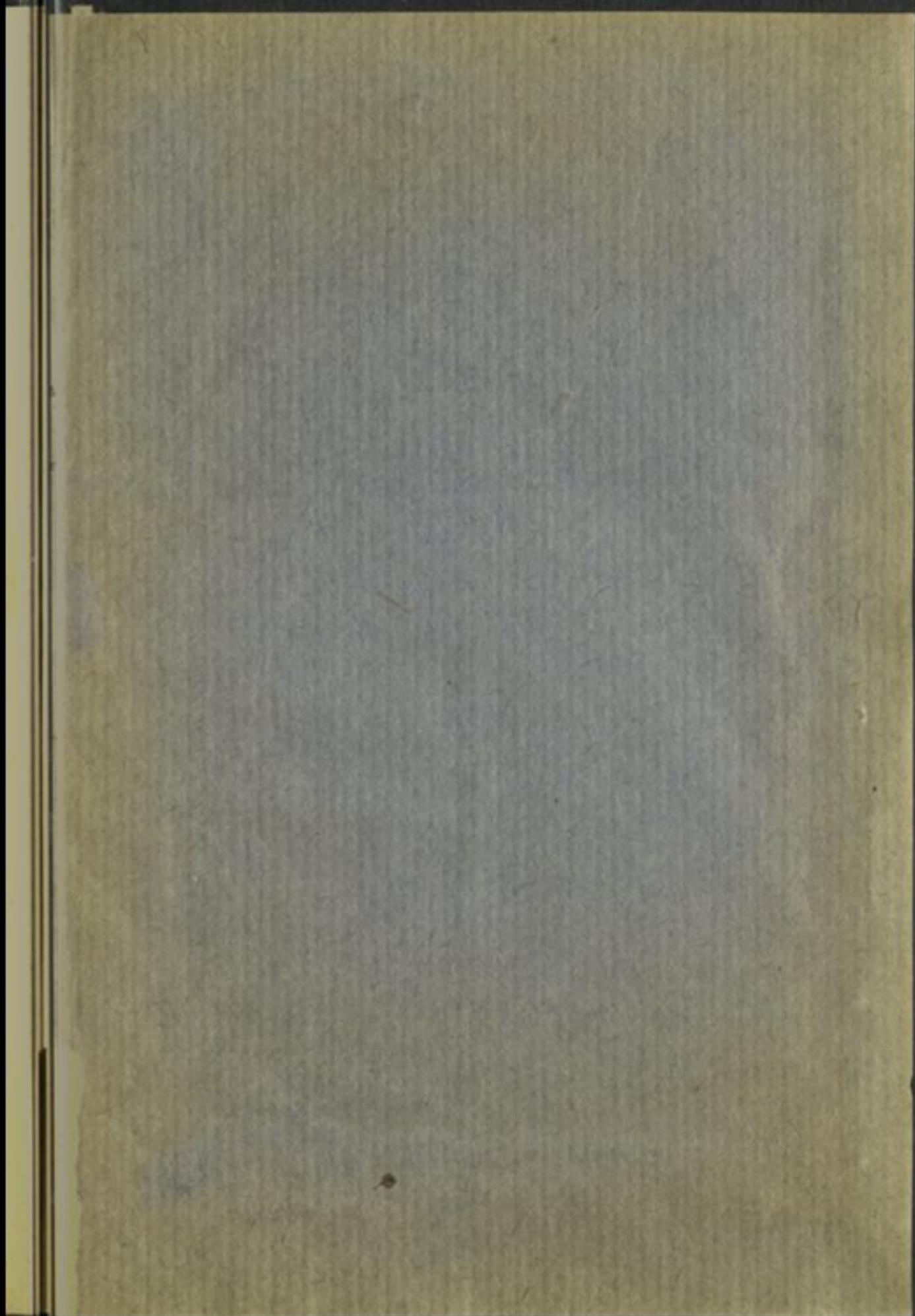
K 33 A

~~12 SEP 1969~~

~~4 JUN 1973~~

~~12 SEP 1974~~





131-3

K33A

C.1

# هدايا من القهر!

تأليف جون كندي - دكتور في علم النفس

السلسلة السيكولوجية ٨

# دار العالم للملايين

مؤسسة ثقافية للترجمة والتأليف والنشر  
تشرف عليها لجنة من الجامعات

مدير العام

بكيح عثمان

سكرتير تحرير "الأديب"

برئاسة

منير البعلبكي

استاذ الأدب العربي بمدرسة البنايات الأهلية  
وأحد اساتذة اللغة والأدب بكلية القامه

الإدارة : بيروت - شارع الاحرار - بناية « الأديب »

صندوق البريد ١٠٨٥

تشرين الاول ١٩٤٥

## مقدمة المؤلف

إن هذا الكتاب ، في الحق ، حديثٌ ودي يتناول مشكلة عظيمة ، هي باختصار : معالجة اتجاه مغلوطة في الحياة . وإذن فهو لا يبحث عن النجاح المادي ، بل عن السعادة في العيش .

إن من باب تحصيل الحاصل أن نقول إن المال لا يجلب السعادة . كذلك من الكلام المعاد أن نقول إن السعادة تتوقف على موقفنا من الظروف والمناسبات ، وحسن تأتينا لها ، وإن كان ذلك غير ميسور تطبيقه دائماً من الناحية العملية . والذي أرجوه أن تساعد الصفحات التالية القارىء على استجلاء هذه الحقيقة بوضوح أكمل ، وعلى استنباط طرق لتحقيقها في حياته ( أو حياتها ) الخاصة .

إننا إذ نُنقَلع عن أن نتقبل أنفسنا كأشياء مفروغ منها ، وإذ ندرك أننا في حاجة إلى أن نُحدث بعض التعديل في اتجاهاتنا العامة في الحياة ، نكون قد خطونا خطواتنا الأولى في طريق السعادة .  
وإنه لفي مكنة كل منا أن يعثر على هذا الخاتم السحري فيما إذا

---

استفدنا من إمكانياتنا الداخلية إلى أبعد حدود الاستفادة .

فحذار أن تقرأ هذا الكتاب لتأقبي به بعدُ عرض الحائط قائلًا:

« نعم ! إن هؤلاء السيكولوجيين لدوو طلاقسة في اللسان ، إنهم  
يُسدون نصائح ثمينة ، ولكنها لا تنجح في ، ولا تنطبق علي .  
هذا الكتاب ليس نصيحة طيبة فحسب ، ولكنه كذلك  
تدريب صالح مفيد . وليس يزعجني بحالٍ ألا تنظر الى أقواله نظرة  
جدية - فليس هذا من همي ولا من همك . ولكن الذي اظنه من  
همك ، أو يجب أن يكون من همك ، أن تنظر الى نفسك أنت نظرة  
جدية ، ولكن في غير غلو ولا مبالغة .

## ١ - منشار العقل

لقد وُصف الهم بأنه « لعنة العصر » . فنحن جميعاً عرضة له ، لان الحياة الحديثة تضغط على نفوسنا ضغطاً لا هوادة فيه ابداً . وليس فينا من لا يشعر ، في بعض الاحايين ، بالعجز التام عن احتمال انقال هذا العالم الحاضر ومضايقاته . وليس لهذا الكتاب من غاية وراء ان يعينك في حياتك ، وان يملك اكثر ملاممة لمجابهتها ، وان تجد لذة في عيشها .

ان علينا الا نغالط انفسنا . فليس في مكثنا احد ان يربو التهرب من مسؤوليات الحياة . ولكن الطريقة التي نتحمل بها هذه المسؤوليات تجعل ، في الحق ، فارقاً اساسياً بين الانقباض والعجز من جهة ، وبين المقدرة والمرح من جهة اخرى . اما اذا كنت تريد ان تقدم اليك تعويذة او رقية تبدد همومك ومتاعبك ، وتدخل في روعك ان ما يسبب لك هذه الهموم والمتاعب وهمي لا حقيقة له ، فلا تتحمل مشقة قراءة هذا الكتاب ، فليس فيه ما ينفع في اي شخص يملك ذلك الاتجاه الفكري .

واما اذا كنت راغباً في ان تحيا حياة افضل ، وان تستطيع ان تكون موقفاً فكرياً صحيحاً من مشاكل الحياة الحقيقية ، فدعنا نكون

صديقين ، انرى ما نستطيع اكتشافه معاً .  
وقد يكون « الهم » احد متاعبك ، وإلا لما كنت تقرأ هذا  
الكتاب الان . وقد يكون بودك ان تساعد شخصاً آخر انت تشعر  
بانه جد مهموم . فلنكن ، اذن ، بعيدين عن الغموض ، اكثر مسا  
نستطيع ، فيما سنتكلم عليه ، وان نوضحه ايضاً تماماً .  
ولكي احدد الهم اقول انه ذلك التذبذب الفكري الذي لا يعبر  
عن نفسه ، او لا يستطيع ان يعبر عن نفسه ، بصورة عملية . وانا  
ادرك ان للهم تعاريف اخرى ، قد تكون افضل من هذا  
التعريف الى حد بعيد ، غير انني افضل هذا عليها جميعاً .  
أفضله ، أولاً ، لانه من وضعي . وهو سبب لا يحمل احداً  
غيري على تفضيله ! ولكنه شيء خاص بالنسبة الي ، ويلوح لي انه  
بسيط ومفهوم . وأفضله كذلك لانه ينطوي على صورة صغيرة هي  
التي تعكسها كلمة « التذبذب » نفسها :  
هل سبق لك ان استعملت منشاراً ؟ الى الامام ثم الى الورا . ثم  
الى الامام ثم الى الورا . هكذا ينطلق المنشار ، فيحدث صوتاً خشناً  
يورث الاعصاب شيئاً من الازى والارتعاج . ويلوح لي ان هذه صورة  
تنطبق على الهم تمام الانطباق ، اذا نجحنا في اخذ صورة متحركة  
صغيرة لعملياتنا الفكرية . ان الفكر ليندفع الى الورا . والامام ، ثم  
الى الورا . والامام ، فيشيع في نفس المهموم جو ثقيل خشن هو مبعث  
الاذى لاعصابه . . . .

فإذا استطعنا أن نستعويض عن هذا الصرير الملح الناتج عن احتكاك الدهن بجاز ما ، بعملية أخرى توقف عمية الدهن أو تمده بقوة تمكنه من أن يحترق الحاجر بضربة واحدة ، فعندئذ نكون قد أقلعنا عن « الهم » ، وعندئذ يحل محل اللحن الثقيل الحشن شعور بالطمانينة والرفاهية والنعيم ، ويعمر نفوسنا شعور بالانطلاق والسيادة . ومفاد هذا أن علينا ، إذا اردنا أن نتحرر من الهم أن نتعلم أن ندرس ذواتنا واتجاهاتنا في الحياة . وقد لا يكون العيب في المنشار بقدر ما هو في الفرد الذي يستعمله .

ولكي لا نصطنع الحجاز ، نقول إننا نبذر قوانا الانفعالية في طرق خاطئة ، فنحملها على أن تجابه الحواجز وجهاً لوجه ، بدلاً من أن تلف حولها ( إذا كانت هذه الحواجز ثابتة في الحلق ) ، وتشق لنفسها مجاري جديدة .

### محصل ما فات

- ١ . الهم آفة هذا العصر .
- ٢ . إن الطريقة التي نتحمل بها مسؤوليات الحياة هي التي تقرر انقباضك وعدم كفاءتك ، أو مرحك وقدرتك .
- ٣ . انفن استعمال المنشار !

## ٢- نفوس تستعد للهيم...

هل انت من ذلك النوع من الأشخاص الذين دُشِنُوا تنشئة

سيئة ؟

عسى الا يساورك الغضب لهذا السؤال . تذكر اننا نحاول أن نكون صديقين ، مع أن علي أن اعترف بأنني بدأت بداءة سيئة . لقد كان علي أن اكون اكثر تلطفاً واحسن ذوقاً ؛ ولكن كثيراً منا قد دُشِنُوا تنشئة غير صالحة بحيث أنني لم أعد أنظر الى هذا الأمر نظري الى شيء . مريب . فليس في مكنته المرء أن يختار أباه وأمه . وهما قد قاما بأحسن ما يستطيعان ، على كل حال .

ولكن هل قد قاما يبحث « همومها » ، ومتابعهما المالية ، ومشاكلهما مع الجيران ، وخصوماتهما العائلية على مسمع منك ؟ هل أعداك للدنيا التي ستواجه بأن أفهامك أن هذا العالم عالم بارد ، قاس ، و « أننا عندما نموت ان يبقى لك من يعتني بك ويلتفت إليك إلا نفسك » ؟ وهل كانا ، أخيراً ، حريصين عليك ابلغ الحرص ، مهتمين بك اعظم الاهتمام ؟

خذ . مثل هذه السيدة التي أصيبت بفقد أبيها عندما كانت طفلة لم تشب عن الطوق بعد ، وكانت أمها في حالة مادية حسنة مكنتها

من العناية الكاملة المتناهية بابنتها التي كانت كل شيء تعيش له في هذا الوجود .

وغت الطفلة متعلقة بأمها تعلقاً شديداً . حتى إذا قضت الأم بعد ثلاثين عاماً أصاب الابنة من الحزن والاستيحاء قدرٌ عظيم . إنه لمثل مؤثر عن الغم ، غير شك . . . ولكن لا ؛ لقد كان مثلاً مؤثراً عن الخوف . ذلك بأن الأم كانت قد أجادت عملها بأكثر مما يجب ، فإذا بالابنة تتكشف مع الزمان عن إنسانة كثيرة المطالب ، مركزاً انتباهها في نفسها ، خائفة من أن تواجه الحياة وحيدة . لقد كانت الأم تخاف عليها كثيراً ، ومن هنا تعلمت أن تخاف هي على نفسها .

لقد تعلقت بالناس تعلقاً ما بعده ، حتى أصبحت مصدراً للازعاج الكلي . وتوقعت من اصدقائها ، والكل منهم مشاغله الخاصة ، ذلك الانتباه نفسه ، وتلك الرعاية ذاتها ، اللذين كانت تصيبيهما من أمها القلقة ، التي لم يكن لها من هموم الدنيا غير ذلك الانتباه وتلك الرعاية . وسريعاً ما وجد أن « همها » لوفاة أمها لم يكن إلا نوعاً من القلق على راحتها الذاتية الخاصة .

وانتهى الأمر بهذا الهم إلى أن يتركز في صحتها ، ولو أن الطبيب لم يستطع أن يقف عندها على أي أثر لمرض خطير . كذلك انتهى بها الأمر إلى أن تُصاب « بانحطاط عصبي » . وفي جو من الرعاية التي تجب لطريح الفراش ، عادت نفسها وكيفية تخطيطها بحياة العاجز القاصر ، وبذلك عادت إلى الحياة التي كانت قد خبرتها ،

واستعادت سعادتها ، ولكنها لم تزل الى الآن امرأة « مبهومة » من  
الطراز الأول .

قد يلوح لك أن هذه حالة من حالات سوء التربية المتطرفة ،  
ومع ذلك فهناك مئات مثلها . إن الوالدة التي تقوم بأحسن ما تستطيع  
نحو طفلها ، تكون أحياناً تقوم بأسوأ ما تستطيع .

فحذار أن تتقبل نفسك كما هي ، وكشيء . وفروغ منه ، وإذا  
كان لك استعداد للهيم ، ففكر ، اذن ، دقائق قليلة ، تفكيراً  
موضوعياً هادئاً في الطريقة التي دُشيتَ عليها .

قد لا تكون أفسدت إفساداً كاملاً ، ولكن جو بيتك القديم  
الذي نشأت فيه له علاقة كبرى بحقيقة كونك ذا استعداد للهيم .  
لقد خاف فيك شعوراً غامضاً من القلق على الحياة بوجه عام ، فانت  
تشعر بأذك غير كفه « لأن تتحمل عبء الحياة . الثقيل في هذا  
العالم العجيب المزخر بالطلاسم والأسرار . » والحق أننا جميعاً نشعر  
هذا الشعور ، ولكن البعض منا يحسه بأكثر مما يحسه الآخرون .  
وقد يكون أبواك لم يساعدك كثيراً ، وذلك بسبب تعبيرهما المتكرر  
عن مخاوفهما وقلقهما . لقد كانا شديدي الرعاية لك ، ولم تكن لهما  
ثقة تامة في أنك ستكون قادراً على أن تشق طريقك بنفسك ، وأن  
تسيطر على ظروفك . انهما ، نفسيهما ، لم يكونا يستطيعان أن  
يسموا فوق خوفهما ، وأن يعيشا في جو من الثقة والفرح . وهكذا ،  
بطريقة لا شعورية ، غير شك ، نقلنا اليك بعض مخاوفهما ، وتركناك وفيك  
استعداداً للهيم .

ربما كنت ميالاً الى أن تقول : « كانت أمي تقلق كثيراً ،  
فيجب ان أكون قد اكتسبت قلقي منها . » ولكن اذا كانت امك  
لم تحسن التأني للحياة ومواجهتها فليس من سبب يدعوك الى أن تكون  
مثلها . واذا كان أبوك رجلاً مفؤوداً جباناً ، فان عليك أن تجرب أن  
تمتاز عنه بأن تملك الثقة بالنفس . وليس هذا خيانة لأبوك بحال ،  
والكنه الاخلاص لما هو أفضل وما هو خير في هذه الحياة ، وبذلك  
تقع على شيء . قد أخطأه ، ويجبان لك ، دون ريب ، أن تعثر عليه .  
عليك أن تتغلب على هذه الايحاءات التي تقول بأن الحياة لا بد  
أن تؤذيك يوماً ، بطريقة ما ، اعتقد أنها ستؤذيك ، ولكنها إن  
تؤذيك أكثر من غيرك . ليس هناك ، كما قد تتوهم ، قدر شرير  
يستهدف الانتقام منك من دون سائر الناس . قد تؤذيك الحياة ،  
وهي في الحق تؤذينا جميعاً . ولكن من الجميل أن يتلقى الرجل  
الضربات ويمضي قدماً في المغامرة والكفاح .

اضرب بدورك ! ان في إهابك لجميع القوى التي تؤهلك لان  
تسد ولو ضربة واحدة . واعظم هذه القوى الايمان ، والشجاعة ،  
والثبات ، والضحك ، والحب . وهذا الاخير أعظمها جميعاً . وغريب  
كيف تضمحل أو تتلاشى متاعب الحياة عندما نسير قدماً بقلب  
مفتوح بسام .

« ليس هناك خوف في الحب » . فنحن عندما نحب مغامرة الحياة ،  
ونقف موقفاً كريماً من اولئك الذين نتصل بهم يلجأ الحضر النفسي

الى حيلة عجيبة تساعده على النكوص الى المؤخرة . ان « همنا » ليس  
الا نتيجة خوفنا .

حاول ، اذن ، أن تستعيد استعادة موضوعية أيام طفولتك ،  
وأن تذكر ما اذا كان الجو ملائماً صالحاً لتهيئتك للحياة .  
قد عشت في محيط من الهم والجهد ، واذا كنت قد اعتدت أن تشهد  
ندوب المعركة بسبيل مد الرجلين على قدر البساط . . . . . واذا كنت  
واذا كنت لقيت الخوف تلقيناً ، فليس من العجب ان تكون  
« مهزوماً » . ولكن العجب هو أنك كنت وما تزال قادراً على  
مواجهة الحياة ، وأن تتقدم فيها هذا التقدم . لقد « حققت » بنوع  
من التوتر جدير بأن يجعلك رقيق الاحساس ، دائم القلق .

انا أدرك ، دون شك ، أن الحياة صعبة وأنها تجبهُ الانسان  
بالوان التحدي . ولكننا يجب ألا ندع الرعب والملع يستوليان على  
نفوسنا . لقد أتيت بك الى هذا العالم لتعيش . وان القوى التي فيك ،  
كما سبق مني القول ، جديرة بتحدي الحياة . ولو لم تكن الطبيعة  
البشرية ، على كل حال ، متكافئة مع الواجبات التي يجب عليها  
أداؤها ، لتعذر علينا أن نعدو حياة الغاب البدائية الى حياة ارقى  
واكثر انسانية .

انك أيضاً رجل ( أو أنك أيضاً امرأة . . ) له مؤهلات الرجال  
القابلة للتطور . لقد خلقت لتعيش ، وتنمو ، أجل ، ولتنتصر ،  
فقف من الحياة . ووقفاً كله ثقة ، وكاه ايمان .  
أكتب هذه الكلمات في صباح يوم من أيام عطلة الخريف .

وإذا كنت لم أخطئ ، التقدير ، فإن معظم العمال في المقاطعة التي  
أعيش فيها قد ارتحلوا اليوم الى « بلاك بول » . انهم لا يتقاضون مرتباً  
في العيد ، ومع ذلك فانهم سعيدون براحتهم القصيرة بعيداً عن دنيا  
الكد والكفاح .

هؤلاء الرجال والنساء الذين يعيشون أقرب ما يكون الى الفاقة  
طوال عمرهم ، قد تعلموا كيف يجعلون من دنياهم ملعباً للسرور ، ولو  
لبضعة أيام . انهم ليسوا مبذرين أو مهملين ، ولكنهم قد اقتصدوا  
ما يكفيهم للتمتع بهذه العطلة ، وها هم يقومون على ما يشتهون .

لقد خبروا الحكمة العميقة من اللعب ، تلك الحكمة التي  
أساسها الايمان اللاشعوري بانهم سيتغلبون على مصاعب الحياة بطريقة ما  
ولو قد دخلت حياتهم من عنصر اللعب هذا ، اذن لو كبهم الهم  
واقعدهم عن كل شيء .

انزع صفحة واحدة من كتاب حياتهم . انها لا شك تفيدك  
أعظم الفائدة . خفف قليلاً من حدة كفاحك اليومي ، وآمن بالغد .  
انك ان استطيع أن تتحرر من الاهتمام الجدي في حياتك الا اذا  
تعلمت كيف تلعب بها ، وكيف تواجهها مشاكها بنفس الطريقة التي  
يواجه بها المصارع خصمه ، وهو مصمم على أن يطرحه أرضاً ، وعلى  
أن يرضى بأن يُطرح على الشكل ذاته ، بل على شكل أدهى وأمر ،  
عند الحاجة . وهب أنك أخفقت ، فانك ستقع على لذة المنازلة ،  
وستتعلم شيئاً من ذلك الكفاح يكفك من القتال بصورة أفضل في  
المرّة القادمة .

أنا لا أقصد مما سبق الى أن عليك أن تعيش بلا اكتراث أو  
مبالاة . ولكنني أريدك أن تدرك هذه الحقيقة بوضوح ، وهي أننا  
جميعاً يجب أن نألف الخطر ونرحب به ، لأن الحياة ليست الا اختباراً  
خطراً لكل منا . ان الخطر هو أحد الشروط الأساسية للوجود ،  
فهناك الخطر على راحتنا الفكرية ، والخطر على رفاهيتنا ، والخطر على  
حيويتنا ، والخطر على معنوياتنا .

ان طريق الحياة مزدحم بالسابلة وضروب العربات . فمالك أن  
تقبل الشروط وان تتابع السير وسط الزحام . لا تنتظر من هذا  
العالم ان يسهل لك الاشياء جميعاً ، كما كانت تسهل لك عندما كنت  
في غرفة الدرس . لقد تركت مدرسيك ورايك ، واصبح واجباً  
عليك أن تقف في هذا المعتك على رجلك ، دونما سند أو عكاز .  
ان هذه الحالة لا شك خطيرة ، ولكن فيها أيضاً لذة كالتي  
يعرفها المغامرون عادة . فاذا احتفظت بتوازنك الفكري ، وعرفت  
الى اين انت ذاهب ، فانت ستشق طريقك كما يشق طريقهم الآخرون .  
استجمع نفسك ، ولا تردد . التردد هو « المهم » عينه . حتى  
اذا ما رأيت ثغرة فتقدم ، حذراً اذا أحببت ، ولكن استمر في  
تقدمك . انك عند ما تقدم على عمل ما ، تستشعر السيادة . ان في  
حياتك حركة ، وهذه الحركة هي التي تجتاز بك الحواجز التي تعترض  
سبيلك . ولكنك اذا ما وقفت عند الحاجز ولم تستطع أن تعزم رأيك  
على أن تعمل ، أخذك المهم عندئذ من كل سبيل .

نحن أشبه ما نكون بالعميان في هذه الدنيا . نحن جميعاً نشق

طريقنا وسط زحام مضطرب . ومع ذلك فإن لنا روحاً يساعدنا على تعيين الاتجاه ويجدو بنا الى متابعة السير بثقة واطمئنان ، فيما اذا احتفظنا فقط بهدوئنا الفكري . وان نضل الطريق بحال ، الا اذا خسرتنا السيطرة على اعصابنا ، وسمحنا للخوف بأن يستولي علينا .  
تنقص الثقة بعض الأشخاص ، فلا يستطيعون أن يعملوا ، ولا أن يتابعوا سيرهم بأيمان واطمئنان . وان استعدادهم ليحفل بقدر هائل من الخوف يجعل الحياة عندهم سلسلة من الطوارئ . والخطوب متصلة الحلقات .

فهل يكون عجيبياً أن يورثهم هذا الموقف الجامد من المصاعب استعداداً لهم ، يتأكل نشاطهم ويخلة أهم على هامش الطريق ، بعيداً عن القافلة المغذاة السير ؟

### محصل ما فات

- ١ . إن هم الآباء والأمهات يترك في نفوس أولادهم شعوراً بعدم الأمن والطمأنينة .
- ٢ . الآباء يأكلون الحصرم والابناء يضرسون .
- ٣ . إن مننا ليس الا نتيجة خوفاً .
- ٤ . إن العالم أكبر من أن يحمله فرد واحد على كتفيه .
- ٥ . لا يأخذك الهم من المصاعب . واجه مصاعبك بروح الرجولة .

### ٣ - عُصَابُ الحَصْرِ النفسي

لقد كنا نتكلم فيما سبق على الاستعداد اللهم . ولكن قد يكون نوع الهم الذي تعانیه اعمق جذوراً في نفسك . . . فهو ليس مجرد شعور غامض بالقلق بوجه عام ، بل هو شيء . ابعـد من ذلك ، شيء . ذو أعراض جسمانية معينة .

واليك ما ينتج عن هذا الهم العميق الجذور ، الذي يدعوه علماء النفس « عُصَابُ الحَصْرِ النفسي » :

١ - حدة الطبع .

٢ - التعب .

٣ - القلق .

٤ - الارق .

٥ - الاحلام المزعجة .

قد يكون الهم من السوء والشدة بحيث تصحبه أعراض مفاجئة كالارتعاش والعرق ، والوساوس العقلية من مثل الخوف من الوحدة ، أو الخوف من الازدحام ، أو الخوف من الاختناق في الاماكن المغلقة . إن هذه الاعراض الاخيرة ليست ، دون شك ، نتيجة المهموم

اليومية العادية ، ولكنها نتيجة حصر نفسي أو خوف مكبوتين  
كبتاً شديداً جداً . اننا نحاول أن نقوم بواجباتنا قياماً طبيعياً ، ولكننا  
نوصد الأبواب على شيء . نخاف منه ، او على شيء سبب لنا أذى  
بالعاق .

إن الطاقة التي نبذلها للاستمرار في مراقبة هذا الفكر المتفسخ  
لتكلف الجهاز العصبي إجهاداً كبيراً يجعلنا في خطر حقيقي في الوقوع  
فيما يدعى « الانحطاط العصبي » ، ولا عجب فقد أغلقنا الباب على  
عواطفنا المتأججة ، فتعاضم توتر اعصابنا تعاضماً لا بد أن ينتهي بنا ،  
آخر الأمر ، الى غاية يتقوض معها الجهاز العصبي كله . . . .

ونحن غيل ، في معظم الحالات التي يحصل فيها هذا الانحطاط  
العصبي ، الى أن ننحي باللائمة على الاجهاد في العمل ، وأن نعتبره سبباً  
لهذا الذي أصابنا . وهو تفسير صحيح . ولكن الشيء الذي كثيراً  
ما يغيب عنا ادراكه هو ان الجهاز العصبي لم يكن يعمل بملء حريرته .  
لقد كان يحمل عبئاً مزدوجاً - عبء عملنا اليومي وما يتبعه من  
مسؤوليات ، عسيرة شاقة ، وابعاء استياء مكبوت أو خوف مكبوت  
أو هزيمة مكبوتة كنا نقول لها باستمرار : « لا » .

وفي مثل هذه الحال لا يعبر العقل عن نفسه في صورة العمل  
اليومي إلا تعبيراً جزئياً ، لأن نصف طاقته ، أو اكثر من نصفها ،  
كان يقوم بجراحة قسم من شخصيتنا . مكبوت أشد الكبت . وبكلمة  
ثانية ، إن نصف الطاقة العقلية في هذه الحال يستجيب لمطالب الحياة ،

بينما يضغط النصف الآخر بشدة على باب مغلق تحاول أن تفتحه قوة  
انفعالية عظيمة .

فلا عجب إذا كنا سريري التهييج والغضب ، مجهدين ، غير  
مستقرين ، أرقين ، ترعجنا الاحلام السيئة ، خائفين من الوحدة أو  
الاختناق . لقد كان رأس القدر مليئاً بالبخار ، وكان هذا البخار  
يضغط بشدة ، مجهداً القوى الضابطة جميعاً . كان علينا ان نتخلص من  
بعض هذا البخار بطريقة ما ، ولكننا كبتناه ، ومن هنا ذرت أمارات  
« الهم » التي ذكرناها في مطلع هذا الفصل قرونها . . .

والآن ، مهم يتألف هذا « البخار » ؟ إنه يتركب ، الى حد  
بعيد ، مما ندعوه الغرائز . وقد وضع علماء النفس قوائم طويلة من  
الغرائز واختلفوا فيما بينهم على عددها الحقيقي . أما نحن فسنجتري .  
بالنظر في إحدى عشرة غريزة نراها وافية بالمرام :

أولى هذه الغرائز سدّ الجوع ، وغريزة المقاتلة ، وغريزة الخضوع .  
تليها غريزة الفضول ، وغريزة حب الاقتناء ، وغريزة تجنب ما هو قبيح ،  
أو كرهه تشمئز النفس منه . ثم إن فينا جميعاً دافعاً إلى إظهار ذواتنا  
والتباهي بها ، ندعوه غريزة حب الظهور والرياسة ، وهناك ايضاً غريزة  
التأرجح ، مصحوبة بغريزة العناية بالنسل ، أو بالأشياء المستضعفة  
واللطيفة ، واخيراً هناك غريزة الاجتماع التي تشبع فينا حاجتنا الى  
التامك الاجتماعي .

ولسبب من الاسباب فكبت إحدى هذه الغرائز ، ونتظاهر نحو

أنفسنا بانها غير موجودة فينا على الاطلاق ، واننا « لا نشعر في الحقيقة ذلك الشعور » . عندئذ يُطلع الهم رأسه ، ويعمل عمله . ومع ذلك فان الغريزة لا يفوتها ان تدرك انها موضع كفٍ وكبت ، وأن رقيب العقل يحاول باستمرار ان يجيبها عن وعي المرء ، فاذا هي تتعامل ، واذا هي تهدد باثورة طالبة الاعتراف بها وقدرها حق قدرها .

والحق أن الشخصية لتتأذى من جرأ. هذا الاضطراب الداخلي المؤذن بالانفجار ، لأن غريزة لها أهمية كهري تصرخ أبدأ في وجهها قائلة : « لقد اسيء إلي . ويهمني الأيساء إلي . لقد اعتقدت أنني سأشبع » ، ولكن آمالي خيبت . أنا أرفض أن أدفع إلى هذا القرار السعيق المظلم ، وأن أرى وجودي موضع النكران . انني قسم مهم منك .

وعندئذ يبدأ القتال ، فيقول « الأنا » : « انا لا اعترف بك ، فان اعترافي بك ليجرح اعتباري الذاتي . » فتجيب الغريزة : « يجب أن تعترف بي . واذا كنت لا تستطيع الافادة مني بهذه الطريقة ، فأفد مني بطريقة غيرها ، ولا تحرمني هوا الحرية . » ولكن لا . . . يجب أن تكبت هذه الغريزة ، لانها اذا لم يُعبر عنها بهذه الطريقة ، فان يكون لنا معها أية علاقة على الاطلاق . . . وهكذا تعتمد الغريزة الى خلق المتاعب والمصاعب ، واليك مثلاً يريك كيف يحدث كل هذا : كانت « جسي وايتلو » صديقة لشاب من موظفي المكتب الذي تعمل فيه . وكانت « جسي » وصديقتها يخرجان معاً بين الفينة والفينة ،

ولكن هذه العلاقة لم تُشعر ولم تؤدِّرَ بها الى شي . . وتزوج الفتى  
آخر الأمر من فتاة اخرى . ولاح على « جسي » انها مقتبضة لهذا  
الزواج ، أو أنها ، على الأقل ، غير مبالية به على الاطلاق .

وانقضت سنة أو تزيد ، لاح لجلي اثناءها أن عبء العمل في  
المكتب يزداد ثقلاً ، وأنه يكلفها فوق ما تطيق . لقد أخذت اهموم  
تساورها على عملها . ان رؤسائها من الشدة وحب الكمال في الاعمال  
في محل بعيد ، وان مرؤوسيتها ، من ناحية اخرى ، غير اكفا . وغير  
نشيطين ، واذن فقد كُتب عليها أن تنهض بالعبء كله من دون  
الناس . فكان لهذا الاجهاد في العمل تأثيره السيء في اعصابها ، فهي  
بعد لا تستطيع أن ترى الى المكتب أو أن تفكر فيه . وقد كشف  
تحقيق ودي معها عن أن تظاهرها بعدم الاهتمام بزواج صديقها القديم  
كان كثيراً عليها . لقد اهتمت في الحق ، واذ كانت تعمل في المكتب  
نفسه الذي يعمل فيه ذلك الصديق ، فقد كان عليها ان تضغط على  
نفسها بقبضة من حديد طوال ثماني ساعات في اليوم الواحد على الأقل .  
والحق أن هذا الحديث الودي الصريح عن مشكلتها العاطفية ،  
وعن أحسن الطرق للاعتراف بها ، ومعالجتها ، قد كلفها معركة  
اخرى كان عليها ان تخوضها ، ولكن بوعي أوضح ، وادراك اصفى .  
كان عليها ان تأخذ نفسها بأنه لا يزال للوجود قسم ، وفي المستقبل  
مكافآت تجعل الحياة جديرة بأن تُعاش ، حتى اذا نجحت في ذلك ،  
أمت قادرة على أن تواجه عملها بشوق وحيوية جديدين .

يجب أن نواجه هذه الحيبة العاطفية . يجب ان نتقبل ما هو ممكن  
وأن ندرك ما هو مستحيل ادراكاً واضحاً ، اذا اردنا ان نتحرر من  
ذلك الشعور بالحبية الناتجة عن « المهم » .

ليس من المستحسن كبت الغرائز سواء أكان لها مساس بالحُب  
أو بالطموح أو بالقلق الاجتماعي . يجب ان نتمهدها ونربيهها وأن  
نحافظها محلاً معقولاً في حياتنا .

فاذا كان لديك ما يتزع بك الى كبت دافع غريزي ما ، فقل  
اذا احببت : « لقد أوذيت ، وأوذيت أذى بالغاً ، ولكنني لن  
اسمح لنفسي بأن تتخدر أو تضيق بهذا . لقد أخفقت ، ولكن  
لكي اكافح كفاحاً افضل ، ولقد خاب مساعي ، ولكن لا أعبّر عن  
نفسي بطريقة اخرى . ان في صميمي لقوة عظيمة يجب ان أفيد منها ،  
والآن تردت في مهاوي الشقاء والاستياء المرير . . . »

عندئذ يحل السلام محل الثورة ، وعندئذ تتكشف لك أعجوبة  
الأعاجيب ، وهي أنك قد أقلعت عن المهم .

أنا أدرك ان هذا الأمر من الصعوبة بمكان ، ولكن معركة  
التعبير عن شخصيتك هي المعركة الكبرى التي عليك ان تقوم بها .  
ان اغلاقك شخصيتك في وجه العالم ، ليس مفادُهُ الا وقوفك عاجزاً  
في وجه مشاكلك الداخلية ، تنال منك ، وتعذبك أسوأ العذاب .  
فعلى أي سيقع اختيارك : أعلى القلب الموصد ، أم على القلب المفتوح  
الأبواب ؟ ان صحتك العقلية لتتوقف على جوابك .

حاول أن تنفذ الى عقل « ول ووتربروف » Will Waterproof

الذي لم تكن لتنقص الشجاعة روحه ولا البأس ، والذي كان يقول  
بأنه لا يزال في العالم أرضاً أخرى غير التي تنكرت لي ، فلن  
أوصد قلبي في وجه الرجال ولا في وجه الأشياء .

إنك لتجد أناساً طيبين في كل مكان ، وجعبة الحظ في الحياة  
ليست فارغة دائماً . تذكر أن الناس الذين يأخذهم الهم هم الذين يغلقون  
قلوبهم ، لأن غراتهم قد استشعرت الخيبة نتيجة كبتها الطبيعي . . .  
تقبل الحياة أيضاً ، وتقبل واجباتها واعمالها وإمكانياتها ، تجد  
أن شخصيتك تعدل نفسها بنفسها بحيث تتلاءم مع الظروف وملابسات  
الأحوال . وإذ ذلك ، وإذ ذلك فقط ، يتلاشى الهم حتماً .

### محصل ما فات

١ . إن صحة المرء ، أو ما يقال عنه ، وما يعمل الآخرون وما لا  
يعملون ، كل أولئك يمكن أن نكون مصدرًا له إذا كان على قدر عظيم من  
الاستغراق الذاتي .

٢ . من الهم ما يقود إلى الانخراط العصبي ، وإلى وساوس مخيفة تقتل  
الشخصية وتعطل إمكاناتها .

٣ . نفّس عن بخار الغرائز الضاغطة ، قبل أن تنفجر . . .

٤ . لا توصد أبواب قلبك في وجه الدنيا والناس !

## ٤ — ما الذي يجب أن يُعمل ؟



يظهر أن جزءاً كبيراً من فصلنا السابق كان موجهاً الى النساء .  
وهذا حق ، لأن القسم الاعظم من هموم المرأة ناتج عن نوع من  
الفشل في علاقاتها الشخصية . ويختلف هذا قليلاً عند الرجال ، لان  
الرجل أدنى الى ان يرضى بالأشياء ، في سهولة ويسر ، من المرأة .

هل سبق لك أن لاحظت مبلغ الفخر الذي ينال الرجل عندما  
يزين رداؤه عدد من الاوسمة ؟ أو عندما يصيب قدراً ولو بسيطاً  
من النجاح والتقدير ، أو انتصاراً عابراً في لعبة الجولف ، مثلاً ؟ لعمري  
إن الرجل نوع من الكائنات المبدعة التي تحب ان تعمل ، والتي يسهل  
ارضائها ، شريطة ان تجد الوسائل للتعبير عن الذات ، وان تحظى  
بالتقدير .

ولكنه اذا انكمش على نفسه ، وحرَم الوسائل للتعبير عن  
الذات ، يقع بين مخالب الهم . فالرجل الذي يشعر بأن تجارته في  
تأخر ، أو الرجل الذي يخسر عمله ، أو يخلفه المجموع وراؤه ، لسبب  
من الاسباب ، يُطعن في صميمه ، ويتأثر أكثر من زوجته الى حد  
بعيد .

إنها تظل متفتحة القلب ، حاضرة الذهن ، يشيع في نفسها الجذل

والسرور . اما هو فيمسي سريع الغضب عبوساً . انها راضية به ،  
كما ترى ، قانعة بان تحبه ، وبان تعبر عن ذاتها بتوفير وسائل الراحة  
له ، ولكن عليه هو أن يعبر عن نفسه في العالم ، بالسيطرة على  
الاشياء ، وبالتجويد في مهنته ، والارتفاع بمستواه بين زملائه  
وأصحابه . انك ان جردته من كل هذا ، اخذه المهم في الحال .  
وهالك مثلاً :

كان وليم عريفاً للجمعية الرياضية في بلده . فاتفق أن أثيرت في  
جلسات الجمعية مشكلة ايجاد نادٍ جديد للجمعية . وكان لوليم في هذه  
المسألة رأي خاص ، في حين كان لنائبه رأي مغاير . واحتدم البحث  
والجدل ، حتى اذا كلف الاعضاء بالتصويت ، كانت الهزيمة  
نصيب وليم .

ولم يعد وليم قادراً على ان يولي النادي الجديد عناية كبرى ، لأن  
صحته بدأت في التأخر ، وأخذت تسبب له انزعاجاً كلياً . لقد اخذ  
يعاني الأرق ، وصار حتماً عليه أن يأخذ نصيباً موفوراً من الراحة في  
العشايا . وهكذا اضطر ، آخر الامر ، الى ان يعترل النشاط المحلي  
كاه . وكان هذا في الحلق أمراً مؤسفاً ، لأن وليم كان رجلاً طيباً  
جداً ، يمتاز بحماسة وانطلاقه . وهما يكن ، فلم ييخسل عليه الناس  
بالتلطف ، وانتهى به الامر الى أن يؤانس من نفسه القدرة على قبول  
منصب الرئاسة مرة اخرى .

والحقيقة ان وليم كان على قدر عظيم من الكبرياء الذاتية . وقد  
سبب له رد مشروعه جرحاً بالغاً لاعتباره الذاتي ، ولكنه عندما

استطاع أن يتغلب على تأثير هذا الرد ، وعندما ادرك أنه لا يزال بإمكانه أن يفيد ، وأنه لا يزال عنصراً مهماً ضرورياً لناديه ، تبدد قلقه وهمه على صحته وتلاشياً .

وقد ادركت زوجته ان همه انما كان مسبباً عن هزيمته ، ولكنها عرفت ايضاً أن هذا انما حدث « لأنه كان ينظر الى الاشياء جميعاً نظرة فيها كثير من الجدل » والحق انه انما كان ينظر الى نفسه نظرة فيها كثير من الجدل ، وأن قلقه على صحته لم يكن الا مغالطة تامة ، لأن الذي جرح فيه ، حقاً ، لم يكن الا اعتباره الذاتي . وقد يبدو لك هذا امرأ صبيانياً الى حد بعيد ، ولكن ولیم كان من ذلك النوع من الرجال ، وكثير ما هم .

والهموم الحقيقية الناشئة عن الأعمال التجارية والمشاكل البيتية التي لا نستطيع لها حلاً ، أمر آخر . انها لا يمكن ان تُذأل ، ولست املك أية نصيحة أقدمها لافضل فيها وحلها . ولو قد استطعت ان اعلم كل رجل كيف يضمن النجاح المستمر في أعماله في هذه الايام التي تشتد فيها المزاحمة اشتداداً ما بعده ، أو لو قد استطعت أن أقدم لكل رجل عملاً ، أو أن اعلمك علماً لا يخطئ . كيف تجيد لعب الكرة ، اذن لما كنت أكتب هذا الكتيب ، بل كتاباً اكبر منه بكثير ، واذن لكان العالم بأسره بانتظاره .

أنا لا استطيع أن اجترح العجائب ، مع الأسف ! وكذلك ليس في مكنة احد ممن أعرف أن يأتي بالمعجزات . فلا تتوقع مني ، اذن ، أن احوّ أسباب الهم محواً ، فالذي يعيننا هنا هو طريقة تقبل هذه

الاسباب بقبول حسن ، و معالجتها . فما الذي نستطيع أن نفعله ازاء  
حالات خاصة من حالات الهم ؟

أكرر ، قبل كل شيء ، أنك لا يجب أن تتوقع العجائب ، فلن  
يزيدك عدم تحقيقها إلا همماً على همك . وأنا اذكر امرأة غريبة عني بعض  
الشيء ، جاءتني يوماً تسألني ما اذا كان في استطاعتي أن اقرضها خمسة  
عشر جنيهاً ثمناً لبيان ( بيانو ) حصات عليه على طريقة : « استاجر  
واشتر » على أن تعود فتفيني المبلغ نصف ريال كل اسبوع .

لقد كانت تؤمن بالمعجزات والعجائب ، واتضح لي انها كانت  
تعتقد اني أيضاً ممن يؤمنون بها ، لأنني عندما نصحت لها بأن تسدد  
ثن البيان بأن تدفع لصاحبه رأساً نصف ريال كل اسبوع ، اعترفت  
بانها فكرة طيبة ، وبانها لم تخطر ببالها لانها كانت مهتمة بالحصول على  
المبلغ اهتماماً شديداً أو رثها همماً سخيلاً !

هناك كثيرون مثلها و كثيرات ، يريدون أن ترتفع بهم من  
ورطتهم يد سحرية ، ولا يستطيعون أن يفرضوا على أنفسهم قليلاً من  
النظام ليتخذوا خطوات صغيرة عملية بسبيل النجاة بانفسهم وانقاذها ،  
أو بسبيل مواجهة الذي لا بد منه ، أو العمل على انجاز الاشياء .  
فالرجل ، أو المرأة ، الذي يقبع في مكانه دون حراك ، منتظراً ان  
تهبط عليه معجزة من السماء تحل مشكلته ، قمين بأن يمضي في الهم  
وقتماً طويلاً لا يحسد عليه .

واجه مشكلتك ، وقم بعمل ما نحوها ، ولا تقف مكتوف

اليدين . ولا تخدع نفسك بتجاهل المشكلة . فاذا كانت تجارتك في

تأخر ، فأعزم أمرك وأت بعمل ما ، حتى ولو كان هذا العمل خاطئاً .  
ولا حاجة الى القول انك يجب أن تعمل بأحسن ما توحيه اليك حكمتك ،  
والكن المهم هو ان تعمل .

واجه لوازم الحالة ونتائجها جميعاً ، واسلك أي طريق تعرفه وتعتقد  
بصحته . لا تخف الفقر ، فالحوف من الفقر هو الآفة ، لا الفقر نفسه .

ان الفقر يمكن ان يكون عنصراً من عناصر الالهام اذا تقبلناه واحتملنا  
وبلانه بشجاعة وایمان . ولن يجيق بنا من أذاه نصف الأذى الذي  
ينالنا من مجرد التفكير فيه . فلا تتردد ، ولا تجبن ، بل اعزم ، وقرر  
وستجد أن العمل بأقصى قدرتك 'يريحك من عبء فكري ثقيل .  
انه عامل الخوف من الذي سيحصل عندما يواجه المرء ما ليس منه بد ،  
هو الذي 'يصلي العقل ناراً حامية من الهم .

لقد كنت فيما مضى اعرف رجلاً كان يتخبط في مشكل كاد  
يودي به تقريباً الى الجنون . جاني يوماً ، وقص علي جميع امره  
فقلت :

« حسناً ، وماذا تظن أنه يجب عليك أن تفعل ؟ »

فلما اجابني بما بدا له قلت ، باطف وتلقى ، « إذن ، ما عليك الا  
ان تتخذ قراراً اخيراً للقيام بما ذكرت . »

واتخذ بالفعل قراره النهائي ، وكانت النتيجة أنه ، بقبوله الامر  
الذي لا مفر منه ، اراح عقله من عبء من الهم ثقيل . إنه الان  
مطمئن ، عقلياً ، وأحسن حالاً ، جسمياً ، مما كان عليه لسنين عديدة

خات . ولقد أخذ يقع على تعويضات ومكافآت ، وبدأ ينعم بالحياة .  
ذلك بأنه عمل احسن ما يستطيع ، في جميع الاحوال ، وترك الامور  
تجري في اعنتها . وهل كان باستطاعته أن يفعل أفضل مما فعل ؟  
إن الظروف قد تبدل ، وقد يصيبك الحظ مرة أخرى ، وقد  
تكون طريقك الحق ايسر هي التي ظننت انها طريقك . والله  
اعلم بذلك !

فكر في هذه الجملة القصيرة ( الله اعلم بذلك ! ) فإن فيها  
عالماً من المعاني . أما أنا فمقتنع ، شخصياً ، بأن هناك قوة الهية تدرك  
ظروفنا وتتابع تطور كفاحنا . ولست رجلاً عصرياً الى درجة اعتقد  
معها ان هذا العالم فوضى لا ضابط لها . بل إن هناك كثيراً من الامور  
التي لا افهمها ، وكثيراً غيرها لا أقدر على اصلاحها وتقويمها .

إنما يعنيني فقط أن ابذل جهدي للقيام بأحسن ما في مكنتي ، وأن  
اتخذ القرارات الفضلى حسب الظروف التي أجد فيها نفسي . وحتى في  
أمور كعبة الجولف ، ينحصر واجبي في أن العب أحسن اللعاب الذي  
أقدر عليه ، وليفعل الله ما يشاء . بما تبقى . قد يتبرم رفيقي ويتزعج ،  
أحياناً ، ولكن من الأفضل أن يتبرم هو ويضيق صدره ، من أن  
اتبرم أنا ويضيق صدري . فقد أدبت واجبي ، وبذات جهدي في اللعاب  
على احسن صورة ممكنة في جميع الأحوال ، فعلام آسف واهتم ؟

هناك كثير من الاشياء . لا نستطيع إلا أن نجزها على احسن  
صورة ممكنة ، فليس الكمال من شيم هذه الدنيا . ولكن المحقق ،  
وإن يكن غريباً ، أن العمل اذا توفر له عقل هادي . رزين ، يمكن

أن يتم بشكل أفضل مما كان يتم فيما إذا أنفقنا بسبيله وقتاً طويلاً  
نتزع بعضه من ساعات النوم . . .

لا يمكن أن يكون همننا الا نتيجة اعتبار ذاتي مزهو . منتفخ إعجاباً .  
من المستحسن أن يكون لنا « قدر جيد من الاعجاب بالنفس » ، كما  
يقول الاسكتلنديون ، واكن على شرط أن لا يبلغ بنا ذلك حداً  
لا نستطيع معه أن نتحمل حتى التفكير في الاخفاق . أبذل جهدي ،  
واترك الباقي للأقدار !

إننا نخاف أن نعمل لأننا نخاف أن نؤذي . نحن نخاف المجهول ،  
وما سيقوله الناس . واذا عثرنا على شيء نستطيع عمله ، فإن عمله ان  
يؤذينا بقدر ترددنا وعدم تصميمنا . إن في العمل للذة ، وإن في الحيرة  
للألم . فلماذا تطيل في عمر هذا الألم ؟

إن ما سيجره علينا المجهول سينكشف في حينه ، فلم نخافه ؟  
قد يكون المستقبل أزهى وأعطر وأشد بريقاً من الماضي . وليست  
نتائج خطوة جريئة نتخذها رديئة بالشكل الذي نظن أنها ستكون .  
إن مواجهتها بعقل غير منقسم ليجردنا من مرارتها وألمها ، وكذلك  
فإن الشخصية غير المنقسمة تستطيع أن تعالجها بأسهل مما كنا نستطيع  
أن نتصور .

أما فيما يتعلق بما سيقوله الناس ، فدعهم يقولوه . إن للناس حقاً في  
أن يتكلموا ، ونحن جميعاً في حاجة الى أن نُنفس عن بعض البخار  
المزدحم في نفوسنا منعاً للانفجار . والثرثرة تطلق كثيراً من البخار ،

وهي ، عادةً ، لا تؤذي ابداً . وفوق هذا فالناس لا يهتمون بك  
نصف الاهتمام الذي تظنهم يولونك إياه . لك أن تصدقني أو الآ  
تصدقني ، ولكنهم أشد اهتماماً بانفسهم الى حد بعيد .  
سر قدماً ، واعمل ، وعلى المهم العفاء !

### محصل ما فات

- ١ . لا تبالغ في تقدير كبرياتك الذاتية ، ولا تنظر الى نفسك نظرة فيها  
كثير من الجد .
- ٢ . لا تنتظر ان تنتشك من ورطتك يد سحرية ، بل واجه الذي لا بد  
منه ، واعمل على إنجاز الأشياء .
- ٣ . تعلم ان تقوم بأحسن ما تستطيع ، بعد تفكير كافٍ ، وأن تترك  
ما تبقى الى عناية الله .
- ٤ . اضحك يضحك لك العالم ، وابك تبك لوحدك !

## هـ - نفوس تجدد لذتها في الهم !



يجب ان يكون في الهم لذة ، وإلا لما انغمس فيه الناس هذا  
الانغماس كله .

إنه يساعد المرء على « تزوير » العمل ، اذا صح التعبير ، فنحن  
نستطيع ان نخوض مغامرة بتمامها ، وان نحصل على الارتياح الذي  
يعقب النجاح في المغامرة عادة ، ونحن بعد في كرسينا لم نتحرك  
قيد انملة .

كان ستة من الرجال المسنين متمددين ، إبان الحرب ، في  
كراسيهم الطويلة في فندق من الفنادق . ولم تكن رياح الحرب  
تجري كما كان الحلفاء يشتهون أن تجري ، وأخذ هؤلاء الرجال يعبرون  
عن آرائهم بحرية عما يجب ان تفعله القيادة العليا ، وما كان عليها  
ألا تفعل .

حتى اذا رموا القيادة بالغفلة المجرمة ، انبرى احدهم ، وكان  
صامتا يُصغي ، وتطوع لابداء السبب الحقيقي الذي من أجله كان  
الحلفاء يخسرون الحرب ، قائلا : « ان السبب واضح بسيط وهو أن  
أفضل القادة جالسون هنا ! »

لقد كان امرأ خبيثاً ، غير شك ، وباستطاعتك أن ترى هذا .

ومع ذلك ، فان هموم هؤلاء الرجال الكبار حول سير الحرب قد ساعدتهم على أن يمضوا ليلة سعيدة حقاً .

والهم ، فيما بينك وبين نفسك ، لذيد بالطريقة عينها . ههنا امرأة مسنة لا تستطيع الخروج من البيت ، ولكن ابنتها على أهبة الخروج الى البلدة ، مثلاً ، لتقضي العشية في زيارة صديقة لها . اسمع الأم تصدر الى ابنتها ايعاز الخروج ، وهي في كرسيها لم تغادره :  
كوفي حذرة ، ابنتها العزيزة ، فأكون قلقة عليك حتى تعودتي ! »

انها تنعم بالهم وتجذ فيه نذة ما بعدها . ذلك بأن الهم هو تعويضها عن العمل . فقد اتخذ خروج ابنتها لقضاء العشية عند صديقتها شكل مغامرة في نفس الام تحيط بها انواع المخاطر جميعاً . وان باستطاعتها ان تسمو بنفسها الى حالة سارة من القلق والانفعال ، على أمل ان تحظى باخلاص المريح من هذين عند عودة ابنتها سليمة معافاة .

لقد سمح لعقلها ، في الحق ، بأن ينسج لها تعويضاً عن سكونها وعدم حركتها . فلو لم تقلق على ابنتها ، لما وجدت ما تقتل به وقتها طوال غيابها . ان كون الهم تعويضاً عن النشاط والجد هو الذي يجعله ملائماً لنوع معين من العقول .

وكثيراً ما تعلق الامهات الشابات على أطفالهن بالطريقة نفسها . يذهب « جيمي » الى المدرسة فتبعه أمه بجياها . الطريق مزدحم بالمارة والسيارات والقطار ، فهل يكون « جيمي » على قدر كافٍ من الحذر ؟ ويلوح أن المطر سينهمر ، فهل يتقاعس عن ارتداء معطفه

الواقى؟ هل سيتعرض له الاولاد الكبار؟ هل يتذكر وصيتها بالعودة  
رأساً الى المنزل؟ هذه وطائفة غيرها من الاسئلة تشن هجومها على  
رأس الام، فلا يكاد يكون لهمها وقلقها على طفلها نهاية .

ومن الامور التي تبعث على الرضا التام أن يكون لنا شخص نقلق  
عليه . ولكن المهم ليس افضل الوسائل للتعبير عن عواطفنا وخلجاتنا  
الوجدانية ، فهو يستهلك مبلغاً من طاقة العقل يمكن ان يستعمل في  
غرض أفضل . انه تعويض وهمي عن العمل الحقيقي . فالاجدى  
أن نلتفت الى شي . آخر ، وان نحققه بهدوء . ورزانة .

ثم انه لمن مصلحة الذين نحبهم أن تكون شخصيتنا مطمئنة هادئة ،  
بعيدة عن جهد العيش في اخطار وهمية . فالمرأة المسنة التي لا تبرح  
قلقة على ابنتها لا بد أن ينتهي بها القلق الى غاية يصعب معها على غيرها  
أن يمايشها . وكذلك الأم التي تنفق ساعات نهارها قلقة على ابنتها ،  
خليقة بان تسلبه اعتاده على نفسه .

جرب ان تجعل من نفسك مركزاً للأمن والقوة بدلا من عدم  
الاستقرار والخوف . فنحن ننقأ شخصيات أجدى وأنفع اذا كنا  
كذلك ، ونكسب حب الآخرين بطريقة أسهل وأيسر .

فاذا كان من تحب عزيزاً عليك الى درجة لا تستطيع معها الا  
أن تفكر فيه وتتوق اليه ، فلماذا لا تتوجه الى ربك بالدعاء له دعاء  
قصيراً ، ثم تكمل اليه أمره بفعل ما يشاء ؟ نحن لا نملك من أمر  
من نحب شيئاً ، ولكنهم ، ومهما حل بهم ، بين يدي الله الذي لا يغفل  
فاذا استطعنا ان نجد الراحة في ادراكنا انهم بين يدينا صالحتين طيبتين ،

تتكذبا عندئذ من أن نلتفت الى واجبات الساعة بروية اكبر ، ورضا  
اعظم .

ان هذه المموم الطفيفة التي أتينا على ذكرها انما اقتضتها عواطفنا ،  
وهي موم من الميسور تبيرها ، ولو أنها كثيراً ما تخلق جواً من الجهد  
وعدم الاستقرار يمكن ان يكون مبعث أذى كبير الآخرين .

واياً ما كان ، فان هناك موماً أخرى حقيقة بأن تشجب بلا  
خلاف لأنها عمل غير صالح من أعمال الخيال ، ولأنها تمثل ارتياحاً  
خادعاً بالنسبة الى اولئك الناس الذين ليس عليهم ما يفعلون الا القليل .  
والذين يتهربون من مشاكل الحياة الحقيقية .

ان الاطباء ، والكثيرين منا كذلك ، لا يجهاون ذلك النوع من  
الاشخاص الدائمي القلق على ارواحهم ، ومع ذلك لا يفعلون بشأنها  
شيئاً طوال العام . ويألفون كذلك أنواعاً أخرى من المصابين بالعجز  
الروحي ، الذين لا يتورعون عن أن يبحثوا حالتهم الروحية حتى حول  
مائدة الشاي . هؤلاء ينعمون بهمومهم بصورة ايجابية ، ويعيشون منها  
في حال من الدغدغة السارة .

ان مومهم ليست الا تعويضاً عن عيش ذي هدف قد أعوزهم . وهم  
في الحق يخافون الحياة وخشونتها وعثراتها ، ومن هنا كان عليهم في  
عزلتهم وبعدهم عن نشاط العالم الحقيقي ان يهثروا على شي . يشغلون  
به تفكيرهم . انهم يسمون وراء الأمن والطمأنينة ، ولكن الشئ  
الذي هم بحاجة خالصة اليه هو أن يعلنوا الحرب ، أجل أن يعلنوا الحرب  
على سوء تصرفهم أو على آفة من آفاتهم العقلية ، وبذلك تتبدل

أنفسهم غير أنفسهم ، وتتجسم الحياة نفسها ، عندهم ، في نشاطٍ مُرضٍ ،  
من الوجهة العاطفية .

والقلق على حالة العالم بوجهٍ عامٍ يمثل ارتياحاً خادعاً أيضاً بالنسبة  
إلى الأرواح المربضة . إنه يحمل الشوق Interest إلى أيامٍ كانت  
تكون ، لولاه ، ثقيلة الظل ، لا تطاق .

وليسوا قليلين أولئك الذين يفكرون أبداً فيما ستقبل عليه بلادهم ،  
وفي حال سوق البضائع ، وانتشار الشيوعية وغيرها . . . في الوقت  
الذي يدركون فيه جيداً أننا نعيش في ظل الدستور ، وأن عندنا رجال  
أعمال خليقين بأن يتولوا إدارة شؤونهم جميعاً !

والفقراء من الناس لا يكادون يأخذهم الهم للمشاكل العالمية .  
لأن هذه المشاكل لا تهتمهم ، ولكن لأنهم في كفاحهم اليومي  
بسبيل الحصول على العيش يجب أن يعبروا عن أنفسهم بالعمل .

أما أولئك الذين يسعون وراء أسباب الهم سعياً ، فبإمكانهم

أن يكونوا عاملاً خطراً من عوامل الأزعاج . فإذا استطعنا أن نجعلهم  
يقبضون على زمام أمر من الأمور بطريقة جديدة ، وإذا استطعنا أن  
نجعلهم يعيشون لهدف حقيقي ، كنا نسدي اليهم خيراً عظيماً . ولكن  
خوفهم من أن يؤذوا عميق متأصل فيهم ، عادةً ، بحيث يكون  
دفعهم إلى العمل من أصعب المهام . وهكذا يقبعون في أماكنهم .  
يتأكلهم الهم الذي لا ينقضي ، بسبب من سخافات جيرانهم ، وإسراف  
العاطلين عن العمل ، وخطر البلشفية ، واستفحال الروح العسكرية ،  
وإعادة السلام ، أو سلوك الشاب جونتز مع زوجته و سلوك زوجته . . .

إن نصف المصائب التي تحصل تفكيرهم مبالغ فيها ، والنصف الآخر لا يستطيعون تجنبه في حال من الأحوال . فلماذا لا يحاولون العثور على شيء جدير بأن يعيشوا له ، ويتركون العالم يجور أذياه ؟ إن العالم سائر شذنا أم أبينا ، فإذا استطعنا أن ندفعه قليلاً في الجهة الصحيحة ، نكون قد خلقنا لأنفسنا هدفاً خليقاً بأن نعيش له .

والتخيل المصحوب بالخوف يملأ العقل بما لا نهاية له من المصوم .  
والدكتور أكسل مونت Axel Munthe يقدم لنا في كتابه « قصة القديس ميشال » مثلاً على حالة قصوى من الحالات التي يسي فيها الخيال إلى صاحبه أفضع الأساة . فقد كان له مريض عضه كلب ظن أنه مصاب بداء الكلاب ، فظهرت عليه ( أي على المريض ) أعراض الكلاب جميعاً . وفي نوبة من الرعب ، أطلق على نفسه النار .  
وقد اكتشف ، بعد ذلك ، أن الكلب كان سليماً من هذا الداء مئة بالمئة .

وفي مكنة خيالاتنا أن تلحق بنا أعظم الأذى إذا كان من دأبنا أن نسعى وراء المصائب . فلا تسي . استعمال خيالك ، ولا تسع وراء المصيبة . إن للغد عادة جميلة هي أنه يشبه اليوم شيئاً بعيداً .  
فاذا تغير بعض الشيء ، فإن لك القوى الداخلية التي تمكّنك من مواجهته . لقد وهبت الخيال ترى الخطوة التالية في الحياة . وترى امكانيات الحياة في المعاملة المشورة مع الآخرين ، ولم توهبه ليكون مصدرراً لأزعاجك .

فاذا كان لك خيال قوي ، فكن شاعراً . ولكن تذكر أن  
أبدع قصيدة يمكن أن ننظمها هي قصيدة حياتنا الخاصة . . . .  
إحلم ، اذا كان لا بد لك من أن تحلم ، ولكن اجهد في أن  
يكون حلمك صادقا . إن في الحلم الصادق لمساواة حقيقية ، كما أن فيه  
دعابة حقيقية ايضاً .

لا تحلم الاحلام المزعجة وانت جالس في كرسيك ذي الذراعين .  
ان هذه الاحلام قد تحمل نوعاً من البهجة الى حياتك الصغراء ، ولكن  
الشخصية التي تخلقها يمكن أن تكون تكون مصدراً شديداً من  
مصادر الازعاج والضيق للآخرين . نحن لا نحب « المغموم » ، فاذا لم  
يكن في مقدورك أن تقوم بشي أفضل من ان تهتم ، فان باستطاعتك

أن تموت . انبحث عن شي . سار . وفيد تشغل به وقتك .

اليك اخيراً كلمة من كلمات جوتيه Goethe في « ويلهلم مايستر »  
Wilhelm Meister « : على المرء كل يوم أن يستمع الى انشودة صغيرة  
واحدة على الاقل ، وان يقرأ قصيدة طيبة ، وان يشاهد صورة جميلة ،  
وأن ينطق اذا امكن ، بكلمات قليلة معقولة . »

إحمل هذه الوصية على محمل الجد !

### محصل ما فات

- ١ . في لهم لذة لبعض الناس ، وهذا ما يفسر رغبتهم الجامعة في أن  
يسيطر عليهم .
- ٢ . إنه بمثابة تعويض لعقولهم مما يصيبها من الزكود .
- ٣ . كمن مركزاً للأمن والقوة ، لا وطناً للخوف وعدم الاستقرار .
- ٤ . إحلم ! ولكن أحلاماً إيجابية صادقة .

## ٦ - كثيرة هي بواعث الهم ...

لنلتفت الان الى بعض العوامل التي يقلق لها الناس في حياتهم ،  
ولنر ما الذي نستطيع أن نفعله إزاءها .

ان الصحة هي احدى العوامل التي تسبب الهم لعدد كبير من  
الناس . فإذا شعر انسان يملك من العافية ناصيتها بأن صحته في تأخر ، وانه  
يفقد شهوته الى الطعام ويحف وزنه ، فالأرجح أن يكون فيه اعتلال  
جسمي ما ، وكما اسرع باستشارة الطبيب كان ذلك خيراً له وأبقى .  
وان يجديه نفعاً تفكيره المتواصل فيما آت اليه حاله ، فان طبيبه هو  
الذي يهديه الى ما يجب عليه ان يفعل ، وستكون سرعة عمله بنصيحة  
طبيبه خير دليل على ما يتحلى به من حكمة .

ولكن بجشنا الان لا يتناول هذا النوع من الناس ، بل ينحصر  
في اولئك الذين يشعرون شعوراً مستمراً بأن صحتهم « نصف حسنة »  
اذا جاز التعبير ، ومع ذلك فأطباؤهم يؤكدون لهم أن ليس بهم ما  
يردعو الى الاهتمام الجدي . انهم يحسون عادة انهم قد أسى . فهمم  
الى حد بعيد ، وأن بهم سرطاناً خفيفاً أو علة ما تزال في طورها الاول  
تستنفد قواهم جميعاً . وهم يعتقدون ان طبيباً ماهراً لا بد أن يكشف  
مرضهم الخفي ، وانهم سيكشفون للعالم عن عجزة من الطراز الاول

لبشوا سنين عديدة طويلة - بسبب سوء الفهم وقسوة الشفقة - يقاتلون  
لوحدهم في معركة حامية الوطيس . . . . .  
و. ن أجدرُ منهم بأن تركبه الموم؟ انهم ليسوا مرضى فحسب،  
بل لقد حُرِّموا ايضاً من يستطيع فهمهم ، ولم يقعوا على احد فيه من  
رجاحة العقل ، وسعة العلم ، ما يمكنه من تحليل مصابهم .  
أما التحليل الصحيح فليس اسهل من أن يكتشف أن مصيبتهم  
ليست الا في انهم يركزون اهتمامهم في ذواتهم ، مضافاً الى ذلك قلة  
في العمل عندهم . انهم اصحاء ، جسمانياً ، مرضى عقلياً .  
وانا اعرف سيدة كانت فيما مضى من هؤلاء . وقد كانت قائدة  
الأمراض والملل التي ظنت نفسها مصابة بها طويلة جداً . ولكن الحق  
هو أن عقلها لم يكن في حالة سووية ، وان جسمها كان صحيحاً سليماً .  
ولقد احتجت الى بعض الوقت بسبيل اقناعها بانها تقف من الحياة  
موقفاً خاطئاً . حتى اذا آنست الصدق في كلامي ، اوحيت اليها بأن  
في الغيرة ( محبة الاخرين وايشارهم ) معنى كريماً سامياً ، ومن هنا  
تمت فيها اشواق جديدة بدلت نفسها غير نفسها .  
ان ما كانت تشعر به من الملل والارواح قد زایلها الان ، ولكن  
ذلك لم يتم لها الا بعد جهاد . والحق ان تحويل مجرى الانتباه لا  
يستقيم بين عشية وضحاها ، ولكن خلية بالمجهود الذي يبذل بسبيله .  
فمن الأفضل ان يتحول انتباه المرء الى العالم الخارجي بدلاً من ان  
ينحصر في نفسه ، لأن العقل عندئذ يتخلص من جمهرة من الموم .  
قابل بين هذا النموذج من المصابين بمصائب الهم والقلق على  
صحتهم ، وبين ربة اسرة كبيرة مشغولة ابدأ بتصريف شؤون زوجها

واولادها . انها تقول لك بابتسامة انه ليس لديها وقت لأن تمرض ،  
وهذا صحيح بالحرف الواحد . نعم ، ان لها هي بدورها اوجاعها  
وآلامها . انها تهجس بالأجهاد أغلب العشايا - واكتنفا لا تكاد تجد  
الوقت لأن تحمل بالسرطان او بالقرحة ، او بالسل في طوره الأول . . .  
وكل ما في الأمر انها تذهب الى فراشها في المساء تعباً منهوكة ،  
لتنهض في صباح اليوم التالي وقد استمادت نشاطها ، ثم انطوي على هذه  
الحال سنين ، تطاولة . . .

وقد تكون صابة بالسرطان ، وقد يقضي عليها هذا السرطان  
في النهاية . وقد تكون تحمل في جسمها التعب بذور أمراض عديدة ،  
ولكن إهتمامها بالحياة شديد الى حد أن طاقتها العقلية تنهض باعباء  
الجسم التعب كلها ، الى ان تنقضي ايام الكد ، ويتبدل للجسم ان  
ينال نصيبه من الراحة في ايام الكهولة . ان هذا النوع من الأشخاص  
هو الذي يمدُّ به الأجل ، عادة ، ليطمئن بشيخوخة ناضجة ، طيبة .  
فاذا اردت ان تعيش سليماً فانس صحتك ، واتخذ لنفسك هدفاً  
جديراً بأن تعيش له . فالمعمل الحي هو الذي يخلق الجسم الحي وما  
الجسم الا آلة مجعولة لأن تدار وتعمل ، وكلما زادت اشواقنا التي  
نعيش لها ، اجتمعت قوى الجسم وتآببت لخدمة اغراضنا ومقاصدنا .  
ان في فلسفة القديس فرنسيس آسيسي في الحياة لحكمة بالغة لقوم  
يعقلون . فقد كان يعامل جسده على اعتبار انه حمار شقيق ، ينحصر  
واجبه في حمل روجه الملتهبة ، فهو كلما ثار هذا الحمار كبسج جماحه  
ورده الى الطريق السوي ، بحيث يحقق اغراضه اكثر ما يكون .  
و « الحمار الشقيق » انما خلق لكي نستعمله ، لا لكي نسي .

استعماله . والسماح له بالسيطرة على الموقف ليس الا اعترافاً منا بأننا لم نجد في الحياة من القيم ما هو أسمي من راحتنا الشخصية ، ولا نكون في مثل هذه الحال في حاجة الى الشفقة ، بل الى نظرة جديدة وتبصر جديد . والخطوات الاولى بسبيل هذه النظرة الجديدة الى امكانيات الحياة لا تعدو ان تكون ، أحياناً ، مجرد توبيخ محكم .

وقد تكون قلة النوم مبعث هم لكثيرين من الناس ولكن فلنذكر ان قلة النوم ليست مدعاة لعظيم الهم والقلق . فالكثري يستطيعون ان يحتفظوا بنشاطهم اذا ناموا ساعات قليلة . اذهب الى فراشك ، واسمح لجسدك وعقلك ان يسترخيا وقل في ذات نفسك : « لا يهمني سواء أمنت او لم اتم ، فانا الان آخذ نصيبي من الراحة . » وانا شخصياً اصابني الارق سنين عديدة ، ووجدت في النهاية ان هذه النجعة الطرقت .

وعلينا ان نكون من الحذر بحيث نلاحظ ان معظم حالات الارق لا تتأتى الا عن عادة عقلية خاطئة . فليس حسناً ان ينبه العقل بالكثير من الحاجة في ساعات الليل المتأخرة ، ولا ان نحمل مشكلاتنا اليومية الى فرشنا لنفكر فيها بعد ان تنام الاعين جميعاً . . .

الاجدر ان نتفياً في ظل الطمأنينة والسلام قبل ان نلجأ الى النوم والطريقة الفضلى بسبيل هذا هو ان نعود الى تلك العادة القديمة الطيبة اعني قراءة ما يتيسر من الكتب الروحية ، والاتجاه الى الخالق في صلاة خاشعة .

أجل ، انه لجدير بنا ان نصطنع نظرة الى الحياة تساعدنا على تفهم مشاكل العيش اليومي على ضوء الازلية ، وتساعدنا ، كما ساعدت غيرنا

من قبل ، على ان نشبت اعيننا في النجوم كل ليلة . ان افكاراً  
كهنه ، اذا راودت العقل ، تريح الجسم التعب كما يريحه النوم  
سواء بسواء .

عندما كانت آن قاري ممثلة شابة ، اصابها الاجهاد وانتابتها المهوم ،  
فصح لها صديق بأن تقضي ليلة في الحلال . تناجى النجوم . فحملت  
فراشها الى المرج الاخضر ، وامضت هناك ليلة من ليالي الصيف ، تحديق  
الى السماء . وقد قالت انها شفيت بعدها تماماً ، فقد كان الكون من  
الاتساع والجمال والفرابة بحيث تلاشى قلقها في حضرة الكائن الاسنى .  
وغالباً ما يرافق هذا النوع من المههم يأخذ الانسان فيما يتعلق  
بصحته العقلية . فالمصاب يستمر في ان يوحى الى نفسه انه اذا لم ينم ،  
فقد يخسر عقله بالكلية ، وانه لا يستطيع ان يحتمل متاع الحياة  
وضغطها اذا لم ينعم براحة ليلة كاملة .

لا تعلق ، فلن تفقد عقلك . اضرب بهذه الفكرة الحقا . عرض  
الحائط ، وقل بثقة كاملة : « حسناً ، ان هذا احد الاشياء التي ان  
تحدث . » ثم اصلح عادات عقلك الخاطلة . وسيعود اليك نومك  
بالتدريج ، ومن تلقاء نفسه ، بعد ان تغير طريقتك في العيش . تجنب  
المنبهات والافكار المنبهة في المساء ، ولا تذهب الى فراشك  
وانت مصمم على النوم بل حسبك ان تسترخي استرخاء .

احتفظ بهذا الدرس : « متاع النهار للنهار ، ولا يجوز ان تتعداه  
الى الليل بحال ! »

مارس الاسترخاء الجسدي ، اذا اردت . ارخ ذراعيك ورجليك

وجسمك ، وعينيك ، وجفنيك ، واستلق بسرور ، جملة واحدة .  
ان هذا يزيل التوتر من جسمك ، ويفريك بالنوم .

وقد يكون همتنا ، احياناً ، ناتجاً عن شعورنا باننا لسنا في حالة  
تمكننا من القيام بعملنا اليومي قياماً حسناً . ومع ان الطبيب لا يجد  
فينا اي اثر لاي مرض ، فاننا نحس باننا لا نملك القدرة على العمل .  
حسناً ، لنلق نظرة على هذه الحال .

عليك ان تكون مؤهلاً للمهنة التي اخترتها . ولربما كانت هذه  
حالك لسنين عديدة مضت ، ولكنك الان تشعر بأن عملك يأتي على  
صحتك ، ويقتضيك اجهاداً بالغا . فهل حدث لك ، مؤخراً ، ما يفسر هذا ؟

قد يكون شي . قد حصل لك بالفعل ، فانت تحتفظ بذكراه في

قرارة عقلك . لقد اصبحت بجنينة في آمالك ، مثلاً ، ولكنك لن تدع  
مخلوقاً يعرف بهذه الخيبة . ان عملية الكبت هذه تسلبك كثيراً من  
طاقتك ، فمن الافضل ان تواجه هذه الخيبة وان تعدل حياتك بمقتضاها ،  
وان تفيد من الوان التعويض الاخرى .

لا تحتفظ بها في قرارة عقلك لتتظاهر بعد بأن لا اثر لها . اجربها  
مع صديق لك اذا اردت . ولكن عليك ان تبحثها مع نفسك بحثاً  
تزيهاً ، وان تواجهها بشجاعة ، قبل ان تفضي بها الى غيرك . ان هذا  
يطلق طاقتك المكبوتة ، لتستغلها بسبيل عيشك اليومي .

وقد تكون ، من جهة اخرى ، دقيقاً باعمالك بأكثر مما يجب ،  
حتى لقد اصبحت الدقة نوعاً من الوسوسة تلامزمك ملازمة الكلب  
لاصحاب الرقيم . انها تهيب بك الى ان تتأكد من ان كل شي .

يسير احسن ما يكون ، وتكلفك ان تراقب كل شي . مراقبة شخصية . فمرؤوسوك ليسوا محلا لثقتك و اعتمادك . الخ . . . ومن هنا ترداد الحياة في نظرك تعقداً يوماً بعد يوم .

ونحن نستطيع ان نشعر معك بهذا كله ، ونكبره فيك ، ولكن شدة الاخلاص هذه ، في الوقت نفسه ، شي . ردي . . . واليك مثل احد رؤساء العمال في احد المعامل :

لقد أصيب بمرض خطير نوعاً ما ، هزّه اول الأمر هزاً رقيقاً . فتساءل يوماً ما الذي يحل بزوجته وأولاده فيما إذا أقعده مرضه عن العمل ، حتى اذا عاود الى المعمل في اليوم التالي ، عاد وهو أشد عزماً من أي وقت مضى على أن يتمسك بهنته ، ويحتفظ بها ، ولكنه بدأ يكتشف ان هذا العمل كان يكلفه من الجهد فوق ما يطيق ، فألقى باللائمة على جسمه الضعيف .

وبعد حديث قصير معي تناول مشكلته ، أدرك انه كان شديد الاخلاص والتفاني ، وان هذا الخذر البالغ حد الوسوسة كان نتيجة الخوف . وعند ما وقع على السبب ، تمكن من أن يتقبل الاشياء بتدقيق اقل ، فخفف بذلك الجهد الذي كان يصيب جهازه العصبي ، ولم اسمع منه ، منذ ذلك الوقت ، انه قلق ولا مهجوم .

صحيح أننا يجب ان نكون مخلصين ، وأن نقوم بواجباتنا الى ابعد حدود مقدرتنا ، ولكننا يجب أن نذكر ، في الوقت نفسه ، أننا نعيش في عالم غير كامل ، واننا نعمل مع أناس غير كاملين . فالحكمة تقتضينا أن نتقبل العالم على علاقته ، وان نبذل جهدنا في جميع الاحوال

والظروف ، وأن نذكر ايضاً أن هذه الظروف والاحوال ليست من  
المشالية في شيء . ، واننا ، لهذا ، لا نستطيع ان نأتي دائماً ، اعمالاً  
مثالية .

إن السعي الى ان تكون خاتمة الامور خاتمة كاملة ممتازة من جميع  
الوجوه ، في عالم كهذا معناه السعي وراء مثل أعلى مستحيل التحقيق ، وهو  
يثبت ان الاعصاب متوترة اشد التوتراً اكثر مما يقيم الدليل على سداد  
الرأي وقوة التعليل . هناك امور معينة في اي عمل يومي نستطيع ان نبذل  
في سبيلها قدراً معيناً من نشاطنا ، حتى اذا لم تستقم كان اللوم على هذا  
العالم الناقص . ولا فائدة في أن نقلق لنواقص هذا العالم ، فهو سيقى  
ناقصاً ابداً .

ومن الخير ان نربي فينا روح الدعابة والمرح عند معاملتنا لمرؤوسينا  
على شريطة ان لا نغالي في اظهارها . فاذا كانوا نشيطين ، فانهم سيلذ  
لهم العمل معك . لا تدع التوتّر يستولي عليك من جرّاء حماقتهم .  
استرح ، واعتبر حماقتهم جميعاً جزءاً من نظام الاشياء . وستجد أن  
عمل اليوم يتقدم تقدماً أيسر وأخف مؤونة .

وكثيراً ما يأخذنا الهم لما نشعر به من فقدان الطمأنينة في اعمالنا .  
إن هذا « هم » حقيقي عظيم في ايامنا هذه ، ويخيل اليّ انه في الحق  
جزء من نظامنا الاجتماعي ، ولو أن جهوداً كبرى تبذل حالياً بسبيل  
تخفيف تأثيراته على العمال اليدويين عموماً ، مع العلم أن العمال ذوي  
« الأثواب السوداء » هم الذين يعانونه اكثر من غيرهم الى حد بعيد .  
وقد يكون هذا الشعور بانعدام الأمن والطمأنينة نتيجة تربية

خاطلة ، أولاً ، او استعداد خاطي . ، ثانياً ، او حالة واقعية ، ثالثاً .  
فالتربية الخاطلة تترك في المرء شعوراً دائماً بعدم الامن والطمأنينة ،  
فالطفل الذي ينشأ في بيت ألفت جدرانها الشجار والخصام المستمرين ،  
أو في محيط لا يبرح يحذره مصاعب الحياة وأخطارها ، قد يسلب الثقة  
بالنفس ، وعندئذ لا ينجح في حالته دواء . ، اللهم إلا ان يستعيد بالتصور  
الحوادث التي حصلت له في أيامه الأولى ، وان يواجهها بصراحة ،  
قائلاً : « لقد كانت تلك بداية خاطلة . سأنفض عني ذلك التأثير  
السيء . ، وسأكون فكري الخاطلة عن الحياة . »

والاستعداد الخاطي . كذلك يجعل الرجل يشعر بعدم الأمن  
والاطمئنان عن طريق الأمل الدائم ، ولكن غير المجدي ، في أن  
يكون النجاح نصيبه . فقد يركز تفكيره في هذا الباطل الذي هو  
من عمل اعتباره الذاتي تركيزاً خاصاً بحيث ينوء تحت عبء ثقيل دائم  
من الهم والخوف . فمن الأجدى لنا ان نقرر بأن النجاح لا يستطيع  
أن يكون حليفنا في كل وقت من الاوقات ، وبأننا لا بد ان نتلقى  
الصدمة تلو الصدمة ، وبأن هذا اقل ما نحن معرضون له في حياتنا  
هذه . فالحق أن في العالم ما هو أدهى من الاخفاق وأمر ، ولعل رأس  
هذه جميعاً هو الخوف من الاخفاق . . . .

أما الشعور الواقعي بعدم الاطمئنان والأمن ، الذي يعيش فيه  
معظم الناس ، فأمر آخر ، ولا يمكن ان يداوى مداواة مباشرة بطريق  
المقالات السيكولوجية . انه يعود الى نقائص في تركيبنا الاجتماعي ،  
والى الانانية والطمع اللذين فينا . ومن الخير لنا ان نتقبله كجزء من

اللعبة ، وان نحاول ان نصطنع تجاهه موقفاً ملتزناً رصيناً .  
حاول ، أولاً ، أن تفكر في الامر تفكيراً هادئاً صافياً . فقد  
يكون اتجاهك الخاص في الحياة هو الخاطى . ، وقد تكون في الواقع  
غير معرض للخطر بالقدر الذي تظن . كل ما في الامر أنه قد نمت  
فيك ، ، بسبب من تركيزك التفكير في ذلك ، وبسبب من خوف  
الحياة ، عقدة اصطلاح السيكلوجيون على ان يطلقوا عليها اسم  
« عقدة الحصر النفسي » .

فاذا كان لديك سبب جوهري يبرر خوفك من ان تحسر وظيفتك  
او دخلك ، فاعزم امرك ، بصورة لا تقبل الرد ، على الخطوة التي  
ستتبعها ، فان موقفاً معيناً نهائياً من المصيبة او المشكلة كثيراً ما  
يذهب بها من الطريق .

اعد لمستقبلك ما استطعت من قوة . ان هذا هو واجبك تجاه  
نفسك ، ونحو او ائتك الذين يعتمدون عليك . ولكن لا تجعل المستقبل  
مرهوناً بالحاضر ، ولا تدع القلق على مستقبلك يسلبك مرح اليوم .  
ان الاسوأ نادراً ما يقع ، وحتى لو وقع ، فان فينسا جميع انواع القوى  
الداخلية التي تمكننا من لقائه .

قلياون منا هم الذين اكنشفوا ، حتى الان ، انفسهم اكنشافاً  
حقيقياً ، واستكنهوا ما فيها من قوى الجرأة والثبات والايان التي لا  
تنفد . آمن بأن فيك من الكفاءات والمؤهلات ما تستطيع معه ان  
تلبى جميع مطالب الحياة ، وعلى قدر ايمانك تأتي عزيمتك ا

## محصل ما فات

- ١ - أشرب قلبك حب الناس . مثل هذا الحب ينمي فيه اشواقاً جديدة ،  
تتبدل معها نفسك غير نفسك .
- ٢ - هل يستعبدك « حمارك » !
- ٣ - متاعب النهار للنهار ، ولا يجوز ان نتعداه الى الليل بحال .
- ٤ - نحن نعيش في عالم غير كامل ، ومع اناس غير كاملين ، فحذار ان  
« نحمل السلم عرضاً » !

سلسلة جديدة تصدرها

دَار الْعِلْمِ لِلْمَلَايِينِ

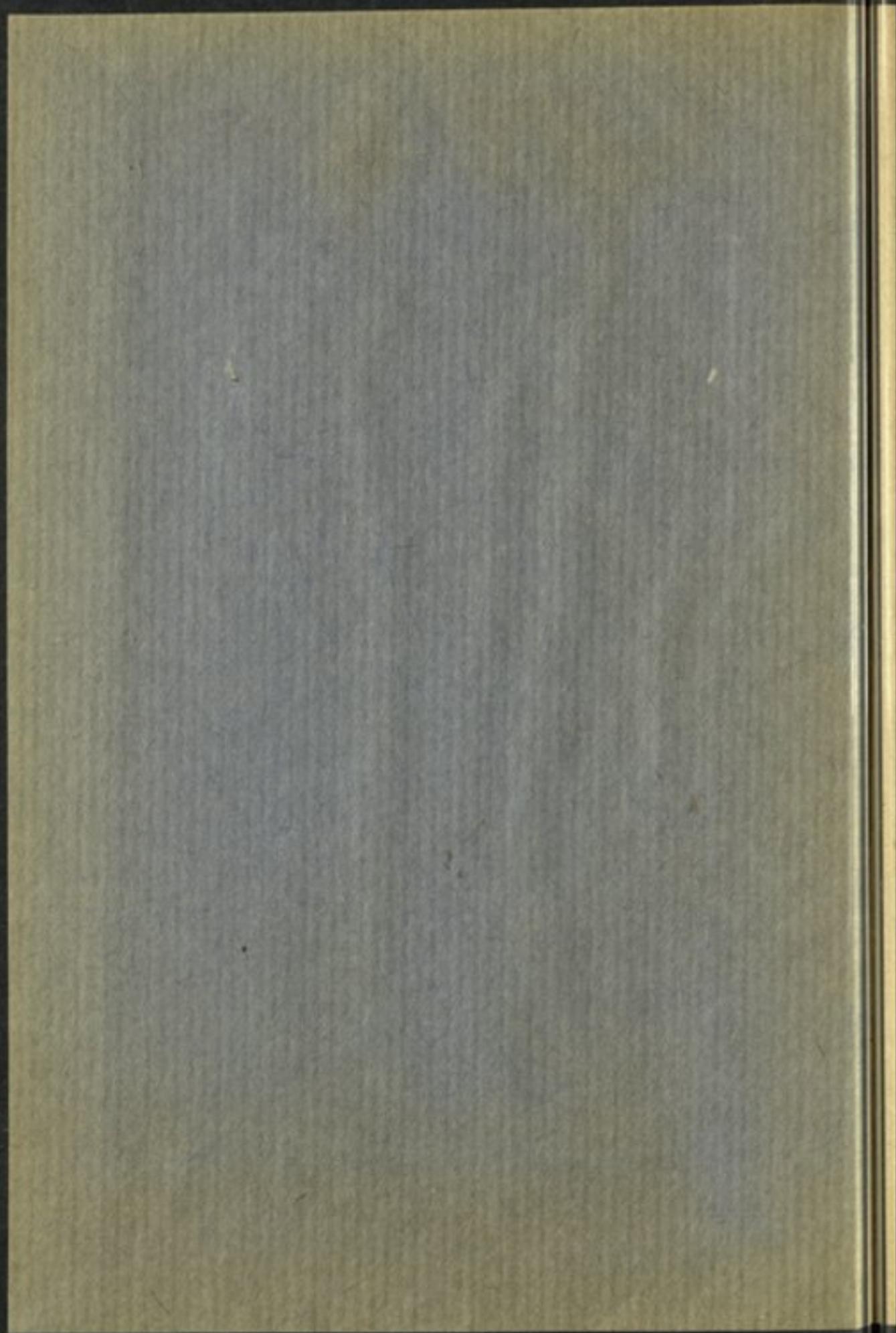
الى جانب سلسلتها السيكولوجية

تبحث في الثقافة الجنسية

الكتاب الاول منها :

ما يجب ان لا يجرباه كل شاب

يصدر منتصف تشرين الاول ١٩٤٥



1-480-1

131.3:K33A:c.1

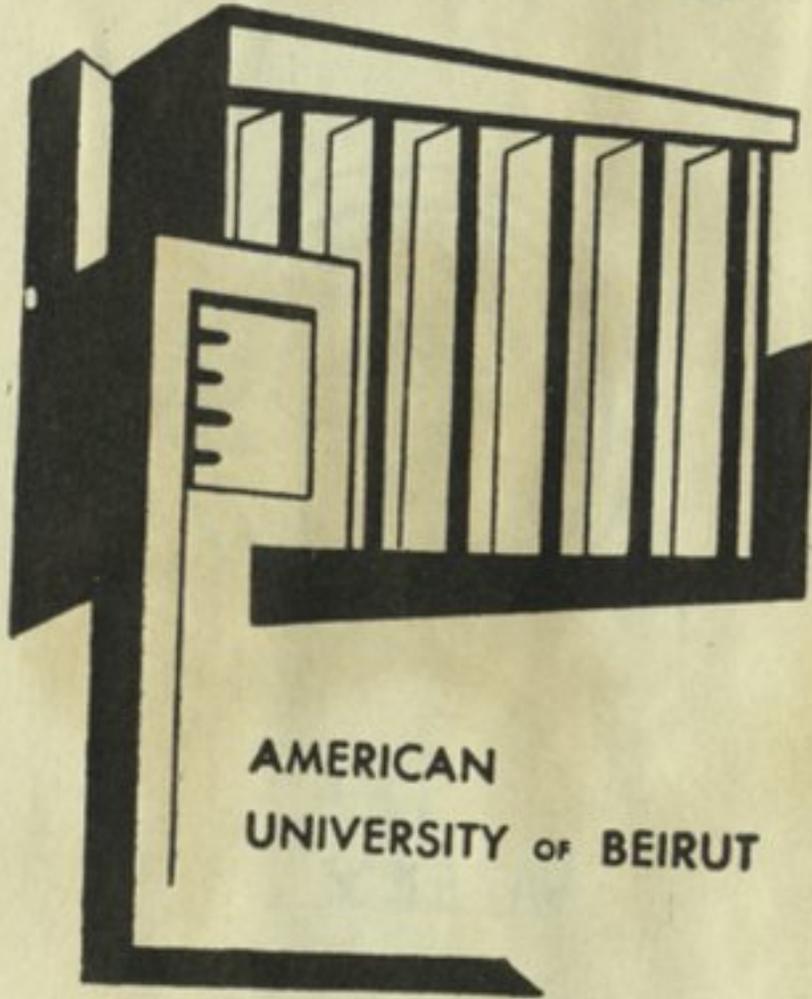
كينيدى، جون

حذار من الهم

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001038



AMERICAN  
UNIVERSITY OF BEIRUT

131.3  
K33A  
C.1