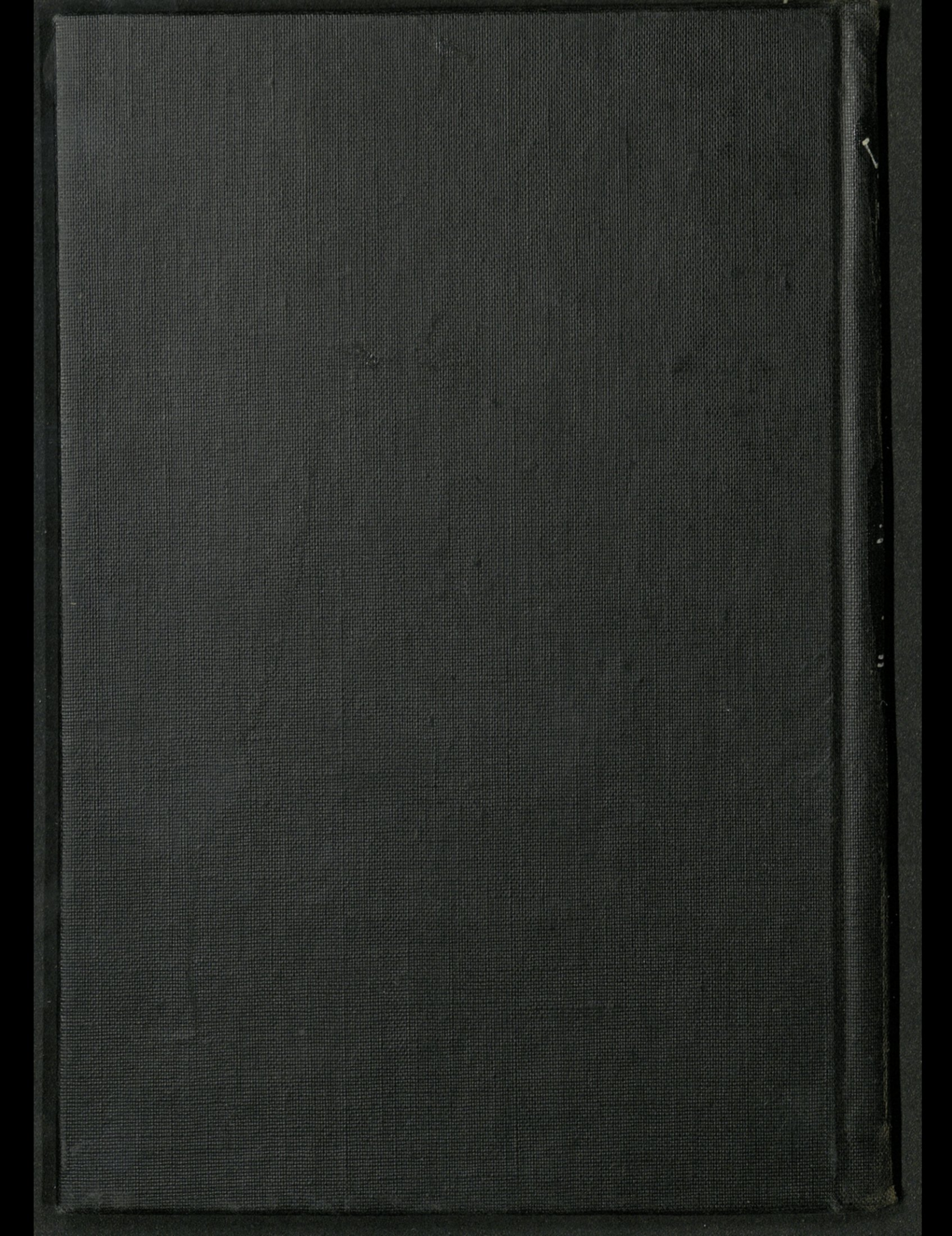
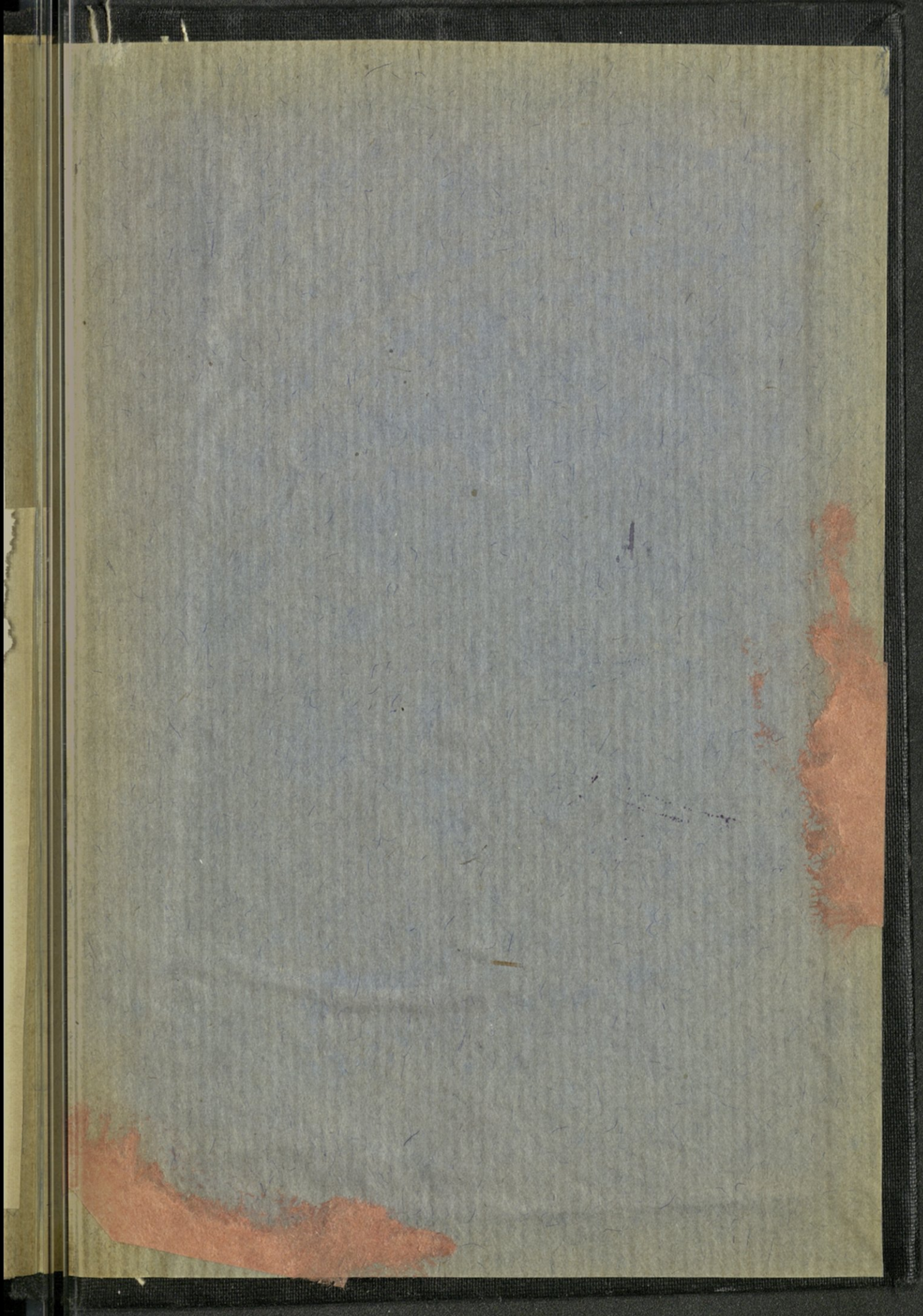






131.3

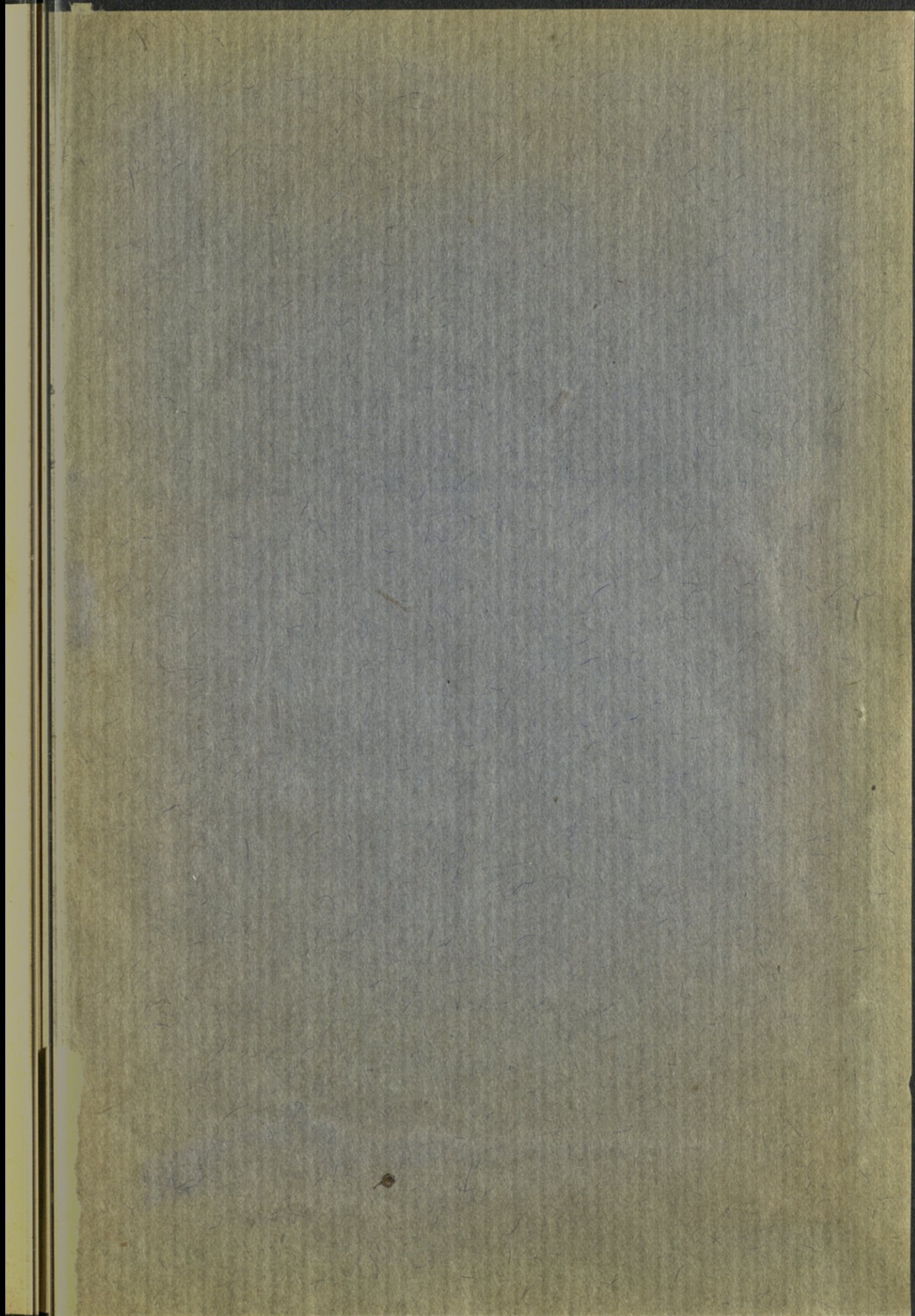
K 33 A

~~12 SEP 69~~

~~4 JUN 1973~~

~~12 SEP 1974~~





131.3
K33A
C.1

هَذَا الرِّسَالَةُ الْقَصِيحَةُ !

تأليف جون كندي - دكتور في علم النفس

السَّيِّئَةُ السَّيِّئَةُ ٨

دارُ العلمِ للملايين

مؤسسة ثقافية للترجمة والتأليف والنشر
تشرف عليها لجنة من الجامعيين

مدير الدار العام

بهيح عثمان

سكرتير تحرير "الأديب"

برئاسة

منير البعلبكي

استاذ الأدب العربي بمدرسة البساتين الأهلية
وأحد اساتذة اللغة والأدب بكلية الفاضل

الإدارة : بيروت - شارع الاحرار - بناية « الأديب »

صندوق البريد ١٠٨٥

تشرين الاول ١٩٤٥

مقدمة المؤلف

إن هذا الكتيب ، في الحق ، حديثٌ ودي يتناول مشكلة عظمى ، 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 القارئ على استجلاء هذه الحقيقة بوضوح أكمل ، وعلى استنباط طرق لتحقيقها في حياته (أو حياتها) الخاصة .

إننا إذ نُقلع 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 التأملي به بعدُ عرض الحائط قائلًا :

« نعم ! إن هؤلاء السيكولوجيين لدرو طلاقسة في اللسان : إنهم
يُسدون نصائح ثمينة ، ولكنهم لا تنجح في ، ولا تنطبق علي .
هذا الكتاب ليس نصيحة طيبة فحسب ، ولكنه كذلك
تدريب صالح مفيد . وليس يزعجني بحال ألا تنظر الى أقوالي 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 ، لأن الحياة الحديثة تضغط على نفوسنا ضغطاً لا هوادة فيه ابداً . وليس فينا من لا يشعر ، في بعض الاحايين ، بالعجز التام عن احتمال اثقال هذا العالم الحاضر ومضايقاته . وليس لهذا الكتاب من غاية وراء ان يعينك في حياتك ، وان يجعلك اكثر ملائمة لمجابهتها ، وان تجد لذة في عيشها .

ان علينا الا نغالط انفسنا . فليس في مكنة احد ان يرجو 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 ذاك 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 ما 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

ادرئ 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 . وأفضاه 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 والatreاج . 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 الازى لاعصابه . . .

فاذا استطعنا أن نستعيض عن هذا الصرير الملح الناتج عن احتكاك الدهن بجاز ما ، بعملية أخرى توقف عملية الدهن أو تمده بقوة تمكنه من أن يخترق الحاجر بضربة واحدة ، فعندئذ نكون قد أقلعنا عن « الهم » ، وعندئذ يحل محل اللحن الثقيل الحشن شعور بالطمأنينة والرفاهية والنعيم ، ويعمر نفوسنا شعور بالانطلاق والسيادة . ومفاد هذا أن علينا ، اذا 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 المجاز ، نقول إننا نبذر قوانا الانفعالية في طرق خاطئة ، فنحملها على أن تجابه الحواجز وجهاً لوجه ، بدلاً من أن تلف حولها (اذا كانت هذه الحواجز ثابتة في الحق) ، وتشق لنفسها مجاري جديدة .

محصل ما فات

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

٢- نفوس تستعد للهيم...

هل انت من ذلك النوع من الأشخاص الذين دُشِّئوا تنشئة سيئة ؟

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

ولكن هل قد قاما ببحث « همومهما » ، ومتابعهما المادية ، 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 والاستيحاش قدرٌ عظيم . إنه لمثل مؤثر عن النعم ، 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 ، مركّز 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 ، واكل منهم . مشاغله الخاصة ، ذلك الانتباه نفسه ، وتلك الرعاية ذاتها ، اللذين كانت تصيبهما 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 ، عدت نفسها وكيفتها بحيث تحيا حياة العاجز القاصر ، وبذلك عادت الى الحياة التي كانت قد خبرتها ،

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

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

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

قد لا تكون أفسدت إفساداً كاملاً ، ولكن جو بيتك القديم
الذي نشأت فيه له علاقة كبرى بحقيقة كونك ذا استعداد للهيم .
لقد خالف فيك شعوراً غامضاً من القلق على الحياة بوجه عام ، فانت
تشعر بأذك غير كفء « لأن تتحمل عبء الحياة . الثقيل في هذا
العالم العجيب المزّنر 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 إليك بعض مخاوفهما ، وتركناك وفيك
استعداد للهيم .

ربما كنت ميالاً الى أن تقول : « كانت أمي تقلق كثيراً ،
فيجب ان أكون قد اكتسبت قلقها منها . » ولكن اذا كانت امك
لم تحسن التأني للحياة ومواجهتها فليس من سبب يدعوك الى أن تكون
بمثلها . واذا كان أبوك رجلاً مفؤوداً جباناً ، فان عليك أن تجرب أن
تتأزر عنه بأن تملك الثقة بالنفس . وليس هذا خيانة لأبويك 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 الایحاءات التي تقول بأن الحياة لا بد
أن تؤذيك يوماً ، بطريقة ما ، أعتقد أنها ستؤذيك ، ولكنها ان
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
« مهموماً » . ولكن العجب هو أنك كنت وما تزال قادراً على
مواجهة الحياة ، وأن تتقدم فيها هذا التقدم . لقد « حُقِنْتَ » بنوع
من التوتر جدير بأن يجعلك رقيق الاحساس ، دائم القلق .

أنا أدرك ، دون شك ، أن الحياة صعبة وأنها تجبهُ الانسان
بألوان التحدي . ولكننا يجب ألا ندع الرعب والهلع يستوليان على
نفوسنا . لقد أُتي 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 خُلقت لتعيش ، وتنمو ، أجل ، ولتنتصر ،
فقف من الحياة موقفاً كله ثقة ، وكله ايمان .

أكتب هذه الكلمات في صباح يوم من ايام 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 سعيديون 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 يقعون على ما يشتهون .

لقد خبروا الحكمة العميقة من اللعب ، تلك الحكمة التي
أساسها الايمان اللاشعوري بانهم سيتغلبون على مصاعب الحياة بطريقة ما
ولو قد خلت 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 تستطيع أن تتحرر من الاهتمام الجدي في حياتك الا اذا
تعلمت كيف تلعب بها ، وكيف تواجه مشاكلها 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 يكّنك 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 . ف عليك 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 وراءك ، واصبح واجباً
عليك أن تقف في هذا المعترك على رجلك ، دونما سند أو عكاز .
ان هذه الحالة لا شك خطرة ، ولكن فيها أيضاً لذة كالتي
يعرفها المغامرون عادة . فاذا احتفظت بتوازنك الفكري ، وعرفت
الى اين انت ذاهب ، فانت ستشوق طريقك كما يشق طريقهم الآخرون .
استجمع نفسك ، ولا تتردد . التردد هو « الهم » عينه . حتى
اذا ما رأيت ثغرة فتقدم ، حذراً اذا أحبت ، 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 الهم 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 ويحدد بنا إلى متابعة السير بثقة واطمئنان ، فيما إذا احتفظنا فقط بهدوئنا الفكري . ولن ننزل الطريق بحال ، إلا إذا خسرنا السيطرة على أعصابنا ، 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 عجباً أن يورثهم هذا الموقف الجامد من المصاعب استعداداً لهم ، يتأكل نشاطهم ويخلة هم على هامش الطريق ، بعيداً عن القافلة المغددة 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 همنا ليس إلا نتيجة خوفنا .
- ٤ . إن العالم أكبر من أن يحمله فرد واحد على كتفيه .
- ٥ . لا يأخذك الهم من المصاعب . واجه مصاعبك بروح الرجولة .

٣ - عَصَابُ الْحَصْرِ النَّفْسِي

لقد كنا نتكلم فيما سبق على الاستعداد للهم . 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 « عَصَابُ الْحَصْرِ النَّفْسِي » :

١ - حدة الطبع .

٢ - التعب .

٣ - القلق .

٤ - الارق .

٥ - الاحلام المزعجة .

قد يكون الهم من السوء والشدة بحيث تصحبه أعراض مُفْجِعة 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 الهموم

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

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

ونحن نغفل ، في معظم الحالات التي يحصل فيها هذا الانحطاط
العصبي ، إلى أن ننحني 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 أكثر من نصفها ،
كان يقوم بحراسة 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 عظمى .

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

والآن ، همّ 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 فسنجتريء
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 الى 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
التماسك الاجتماعي .

واسبب من الاسباب نكبت إحدى هذه الغرائز ، ونتظاهر نحو

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

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

وعندئذ يبدأ القتال ، فيقول « الأنا » : « انا لا اعترف بك ، فان
اعترافي بك ليخرج اعتباري الذاتي . » فتجيب الغريزة : « يجب أن
تعترف بي . واذا كنت لا تستطيع الافادة مني بهذه الطريقة ، فأؤيد
مني بطريقة غيرها ، ولا تحرمني هواء الحرية . » ولكن لا . . . يجب
أن تُكبت هذه الغريزة ، لانها اذا لم يُعبّر عنها بهذه الطريقة ، فلن
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 » وصديقها يخرجان معاً بين الفينة والفينة ،

والكن هذه العلاقة لم تُشمر ولم تؤدِّ بهما الى شيء . وتزوج الفتى آخر الأمر من فتاة اخرى . ولاح على « جسي » انها مغتبطة لهذا الزواج ، أو أنها ، على الأقل ، غير مبالية به على الاطلاق .

وانقضت سنة أو تزيد ، لاح لجسي اثناءها أن عبء العمل في المكتب يزداد ثقلاً ، وأنه يكلفها فوق ما تطيق . لقد أخذت اهموم تساورها على عملها . ان رؤساءها من الشدة وحب الكمال في الاعمال في محل بعيد ، وان مرؤوسيهها ، من ناحية اخرى ، غير اكفاء 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 أخرى كان عليها ان تخوضها ، ولكن بوعي أوضح ، وادراك اصفى . كان عليها ان تأخذ نفسها بأنه لا يزال للوجود قيم ، وفي المستقبل مكافآت تجعل الحياة جديرة بأن تُعاش ، حتى اذا نجحت في ذلك ، أمست قادرة على أن تواجه عملها بشوق وحيوية جديدين .

يجب أن نواجه هذه الحيلة العاطفية . يجب ان نتقبل ما هو ممكن
وأن ندرك ما هو مستحيل ادراكاً واضحاً ، اذا اردنا ان نتحرر من
ذاك الشعور بالحيلة الناتجة عن « الهم » .

ليس من المستحسن كبت الغرائز سواء أكان لها أساس بالحب
أو بالطموح أو بالتسلط الاجتماعي . يجب ان نتهدها ونربيها وأن
نحملها محلاً معقولاً في حياتنا .

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

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

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 مشاكل 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 الشجاعةُ روحَهُ ولا البأس ، والذي كان يقول
بأنه لا يزال في العالم أرضاءات أخرى غير التي تنكرت لي ، فلن
أُصِد 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 غرائزهم قد استشعرت الخيبة نتيجة كبتها الطبيعي . . .
تقبل الحياة أيضاً ، وتقبل واجباتها وأعمالها وإمكانياتها ، تجد
أن شخصيتك تعدل نفسها بنفسها بحيث تتلاءم مع الظروف وملابس
الأحوال . وإذ ذاك ، وإذ ذاك فقط ، يتلاشى الهم حتماً .

محصل ما فات

١ . إن صحة المرء ، أو ما يقال عنه ، وما يعمله الآخرون وما لا
يعملون ، كل أولئك يمكن أن تكون مصدراً لهمه 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 تُوصِد 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 قليلا عند الرجال ، لأن الرجل أدنى الى ان يرضى بالأشياء ، في سهولة ويسر ، من المرأة .

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

ولكنه اذا انكمش على نفسه ، وحرّم الوسائل للتعبير عن الذات ، يقع بين مخالب الهم . فالرجل الذي يشعر بأن تجارته في تأخر ، أو الرجل الذي يخسر عمله ، أو يخلفه المجموع ورائه ، 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 الهم في الحال .
وهالك مثلاً :

كان وايم عريقاً للجمعية الرياضية في بلدته . فاتفق أن أثرت في
جلسات الجمعية مشكلة ايجاد نادٍ جديد للجمعية . وكان لوايم في هذه
المسألة رأي خاص ، في حين كان لئائبه رأي مغاير . واحتدم البحث
والجدل ، حتى اذا كلف الاعضاء بالتصويت ، كانت الهزيمة
نصيب وايم .

ولم يعد وايم 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 يعتزل النشاط المحلي
كله . وكان هذا في الحق أمراً مؤسفاً ، لأن وايم كان رجلاً طيباً
جداً ، يمتاز بحماسة وانطلاقه . ومهما يكن ، فلم ييخل عليه الناس
بالتلطف ، وانتهى به الامر الى أن يؤانس من نفسه القدرة على قبول
منصب الرئاسة مرة اخرى .

والحقيقة ان وايم 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 أدرك أنه لا يزال
بأمكنه أن يفيد ، وأنه لا يزال عنصراً مهماً ضرورياً لناديه ، تبدد
قلقه وهمه على صحته وتلاشياً .

ولقد أدركت زوجته أن همه إنما كان مسبباً عن هزيمته ، ولكنها
عرفت أيضاً أن هذا إنما حدث « لأنه كان ينظر إلى الأشياء جميعاً
نظرة فيها كثير من الجد » . والحق أنه إنما كان ينظر إلى نفسه نظرة
فيها كثير من الجد ، وأن قلقه على صحته لم يكن إلا مغالطة تامة ،
لأن الذي جرح فيه ، حقاً ، لم يكن إلا اعتباره الذاتي . وقد يبدو
لك هذا امرأ صبيانياً إلى 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 . إنها لا يمكن أن تُذلل ، ولست
أملك أية نصيحة أقدمها للفضل فيها وحلها . ولو قد استطعت أن أعلم
كل رجل كيف ليضمن النجاح المستمر في أعماله في هذه الأيام التي
تشهد فيها المراحة اشتداداً ما بعده ، أو لو قد استطعت أن أقدم
لكل رجل عملاً ، أو أن أعلمك علماً لا يخطئ . كيف تجيد لعب
الكرة ، اذن لما كنت أكتب هذا الكتيب ، بل كتاباً أكبر منه
بكثير ، واذن لكان العالم بأسره بانتظاره .

أنا لا أستطيع أن أجترح العجائب ، مع الأسف ! وكذلك ليس
في مكنتي أحد ممن أعرف أن يأتي بالمعجزات . فلا تتوقع مني ، اذن ،
أن أمحو أسباب الهم محواً ، فالذي يعيننا هنا هو طريقة تقبل هذه

الاسباب بقبول حسن ، ومعالجتها . 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 ، جاءني يوماً تسألني ما اذا كان في استطاعتي أن اقرضها خمسة عشر جنيهاً ثمناً لبیان (بيانو) حصلت عليه على طريقة : « استأجر واشتر » على أن تعود فتفني 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 ثمن البيان بأن تدفع لصاحبه رأساً نصف ريال كل اسبوع ، اعترفت بأنها فكرة طيبة ، وبأنها لم تخطر ببالها لانها كانت مهتمة بالحصول على المبلغ اهتماماً شديداً أو رثها همماً سخيلاً !

هناك كثيرون مثلها وكثيرات ، 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 يعضي في الهم وقتاً طويلاً لا يحسد عليه .

واجه مشكلتك ، وقم بعمل ما نحوها ، ولا تقف مكتوف

اليدين . ولا تجدد 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 توحىه اليك حكمته ،
والكن المهم هو ان تعمل .

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

ان الفقر يمكن ان يكون عنصراً من عناصر الالهام اذا تقبلناه واحتملنا
ويلاته بشجاعة وایمان . ولن يحيق 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 ثقیل .
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 . جاءني يوماً ، وقص علي جميع امره
فقلت :

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

فلما اجابني بما بدا له قلت ، باطف وقلق ، « 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 ثقیل . إنه الان
مطمئن ، عقلياً ، وأحسن حالاً ، جسمياً ، مما كان عليه لسنين عديدة

خلت . 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 ليست 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
معه ان هذا العالم فوضي 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 ألعب أحسن اللعب الذي
أقدر عليه ، وليفعل الله ما يشاء بما تبقى . قد يتهم رفيقي ويتزعج ،
أحياناً ، ولكن من الأفضل أن يتهم هو ويضيق صدره ، من أن
اتهم أنا ويضيق صدري . فقد أدت واجبي ، وبذات جهدي في اللعب
على احسن صورة ممكنة في جميع الأحوال ، فعلام آسف واهم ؟
هناك كثير من الاشياء لا نستطيع إلا أن ننجزها على أحسن
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
ننتزع بعضه من ساعات النوم . . .

لا يمكن أن يكون ههنا إلا نتيجة اعتبار ذاتي مزهو منتفخ إعجاباً .
من المستحسن أن يكون لنا « قدر جيد من الإعجاب بالنفس » ، كما
يقول الاسكتلنديون ، ولكن على شرط أن لا يبلغ بنا ذلك حدّاً
لا نستطيع معه أن نتحمل حتى التفكير في الأخفاق . أبذل جهدي ،

واترك الباقي للأقدار !

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

إن ما سيجره علينا المجهول سينكشف في حينه ، فليهم نخافه ؟
قد يكون المستقبل أزهى وأعطر وأشدّ بريقاً من الماضي . وليست
نتائج خطوة جريئة نتخذها رديئة بالشكل الذي نظن أنها ستكون .
إن مواجهتها بعقل غير منقسم ليجردّها 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 ننفس 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 لا
تصدقني ، ولكنهم أشد اهتماماً بانفسهم الى حد بعيد .
سر قدماً ، واعمل ، وعلى الهم العفاء !

محصل ما فات

- ١ . لا تبالغ في تقدير كبريائك الذاتية ، ولا تنظر الى نفسك نظرة فيها
كثير من الجد .
- ٢ . لا تنتظر ان تنتشلك 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 لوحدهك !

هـ - نفوس تجد 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 ، انهى احدهم ، وكان
صامتاً يصغي ، وتطوع لابتداء السبب الحقيقي الذي من أجله كان
الحلفاء يخسرون الحرب ، قائلاً : « ان السبب واضح بسيط وهو أن
أفضل القادة جالسون هنا ! »

لقد كان امرأاً 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 ، لذيذ 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 :
كوني حذرة ، ايتها العزيزة ، فأكون قلقة عليك حتى تعودى ! »

انها تنعم بالهم وتجِد فيه نذة ما بعدها . ذاك 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 تقلق الامهات الشابات على أطفالهن بالطريقة نفسها . يذهب « جيمي » الى المدرسة فتتبعه أمه بنجيا لها . الطريق مزدحم بالمارة والسيارات والقُطُر ، 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
عائيه . 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 الدين نجبهم أن تكون شخصيتنا مطمئنة هادئة ،
بعيدة عن جهد العيش في اخطار وهمية . فالمرأة المسنة التي لا تبح
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 ابنها ،
خليقة بان تسلبه اعتماده على نفسه .

جرب ان تجعل من نفسك مركزاً للأمن والقوة بدلا من عدم
الاستقرار والخوف . فنحن ننقلب 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 تتجه الى ربك بالدعاء له دعاء
قصيراً ، ثم تكل اليه أمره يفعل 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 يدين صالحتين طيبتين ،

تَكُنَّا عِنْدُكَ مِنْ أَنْ نَلْتَفِتَ إِلَى وَاجِبَاتِ السَّاعَةِ بِرُؤْيَا كَبِيرٍ ، وَرِضَا
أَعْظَمٍ .

أَنْ هَذِهِ الْمَهْمُومُ الطَّافِيَةُ الَّتِي أَتَيْنَا عَلَى ذِكْرِهَا إِنَّمَا اقْتَضَتْهَا عَوَاطِفُنَا ،
وَهِيَ مَهْمُومٌ مِنَ الْمَيَسُورِ تَهْيِيرُهَا ، وَلَوْ أَنَّهَا كَثِيرٌ مَا تَخْلُقُ جَوْاءً مِنَ الْجَهْدِ
وَعَدَمِ الْاسْتِقْرَارِ يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ مَبْعَثُ أَذَى كَبِيرٍ لِآخَرِينَ .

وَأَيَّامًا كَانَ ، فَإِنَّ هُنَاكَ مَهْمُومًا أُخْرَى حَقِيقَةٌ بِأَنْ تُشَجَّبَ بِهَا
خِلَافَ لَانْهَاجِ عَمَلٍ غَيْرِ صَالِحٍ مِنْ أَعْمَالِ الْخِيَالِ ، وَلَأنَّهَا تُمَثِّلُ ارْتِيَا حَاجَةً
خَادِعَةً بِالنِّسْبَةِ إِلَى أَوْلَئِكَ النَّاسِ الَّذِينَ لَيْسَ عَلَيْهِمْ مَا يَفْعَلُونَ إِلَّا الْقَلِيلُ .
وَالَّذِينَ يَتَهَرَّبُونَ مِنْ مَشَاكِلِ الْحَيَاةِ الْحَقِيقَةِ .

أَنْ الْأَطِبَاءَ ، وَالْكَثِيرِينَ مِنْهَا كَذَلِكَ ، لَا يَجْهَلُونَ ذَلِكَ النَّوعَ مِنَ
الْأَشْخَاصِ الدَّائِمِيِّ الْقَلْقِ عَلَى أَرْوَاحِهِمْ ، وَمَعَ ذَلِكَ لَا يَفْعَلُونَ بِشَأْنِهَا
شَيْئًا طَوِيلَ الْعَامِ . وَيَأْتِفُونَ كَذَلِكَ أَنْوَاعًا أُخْرَى مِنَ الْمَصَابِينِ بِالْعَجْزِ
الرُّوحِيِّ ، الَّذِينَ لَا يَتَوَرَّعُونَ عَنْ أَنْ يَبْحَثُوا حَالَتَهُمُ الرُّوحِيَّةَ حَتَّى حَوْلَ
مَائِدَةِ الشَّاي . هَؤُلَاءِ يَنْعَمُونَ بِمَهْمُومِهِمْ بِصُورَةٍ إِيْجَابِيَّةٍ ، وَيَعِيشُونَ مِنْهَا
فِي حَالٍ مِنَ الدَّغْدَغَةِ السَّارَةِ .

أَنْ مَهْمُومَهُمْ لَيْسَتْ إِلَّا تَعْوِيضًا عَنْ عَيْشٍ ذِي هَدَفٍ قَدْ أَعْوَزَهُمْ . وَهُمْ
فِي الْحَقِّ يَخَافُونَ الْحَيَاةَ وَخَشَوْنَتَهَا وَعَثْرَاتَهَا ، وَمِنْ هُنَا كَانَ عَلَيْهِمْ فِي
عَزَلَتِهِمْ وَبَعْدِهِمْ عَنْ نَشَاطِ الْعَالَمِ الْحَقِيقِيِّ أَنْ يَعَثَرُوا عَلَى شَيْءٍ يَشْغَلُونَ
بِهِ تَفْكِيرَهُمْ . أَنَّهُمْ يَسْمَعُونَ وَرَاءَ الْأَمْنِ وَالطَّمَأْنِينَةِ ، وَلَكِنْ الشَّيْءُ
الَّذِي هُمْ بِحَاجَةٍ خَالِصَةٍ إِلَيْهِ هُوَ أَنْ يَعْلَنُوا الْحَرْبَ ، أَجْلُ أَنْ يَعْلَنُوا الْحَرْبَ
عَلَى سُوءِ تَصَرُّفِهِمْ أَوْ عَلَى آفَةٍ مِنْ آفَاتِهِمْ الْعَقْلِيَّةِ ، وَبِذَلِكَ تَتَبَدَّلُ

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

والقلق على حالة العالم بوجهٍ عامٍ يمثل ارتياحاً خادعاً أيضاً بالنسبة
الى الأرواح المريضة . انه يحمل الشوق Interest الى ايامٍ كانت
تكون ، لولاه ، ثقيلة الظل ، لا تطاق .

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

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

أما أولئك الذين يسعون وراء أسباب الهم سعياً ، فبأماكنهم

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

إن نصف المصائب التي تحتل تفكيرهم مبالغ فيها ، والنصف الآخر لا يستطيعون تجنبه في حال من الأحوال . فلماذا لا يحاولون العثور على شيء جدير بأن يعيشوا له ، ويتذكرون العالم يجور أذيله ؟ ان العالم سائر شئنا 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 المموم . والدكتور أكسل مونت Axel Munthe يقدم لنا في كتابه « قصة القديس ميشال » مثلاً على حالة قصوى من الحالات التي يسيء فيها الخيال الى صاحبه أفضع الأساءة . فقد كان له مريض عضه كلب ظن أنه مصاب بداء الكلب ، 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 اذا كان من دأبنا أن نسعى وراء المصائب . فلا تسيء استعمال خيالك ، ولا تسع وراء المصيبة . إن للغد عادة جميلة هي أنه يشبه اليوم شئهاً بعيداً . فإذا تغير بعض الشيء ، فإن لك القوى الداخلية التي تمكّنك من مواجهته . لقد وهبت الخيال لتري الخطوة التالية في الحياة . واترى امكانيات الحياة في المعاملة المشمرة مع الآخرين ، ولم توهبه ليكون مصدراً 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 لمأساة 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 الصفراء ، ولكن
الشخصية التي تخلقها يمكن أن تكون تكون مصدراً شديداً من
مصادر الازعاج والضيق الآخرين . نحن لا نحب « الهموم » ، فاذا لم
يكن في مقدورك أن تقوم بشي أفضل من ان تهتم ، فان باستطاعتك
أن تموت . اجث عن شيء سار ومفيد 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 الهم لذة لبعض الناس ، وهذا ما يفسر رغبتهم الجارحة في أن
يسيطر عليهم .
- ٢ . إنه بمثابة تمويض لمقولهم عما يصيبها من الركود .
- ٣ . كن 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 ،
وانز ما الذي نستطيع أن نفعله إزاءها .

ان الصحة هي احدى العوامل التي تسبب الهم لعدد كبير من
الناس . فاذا 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 نفعا تفكيره المتواصل فيما آلت 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 .

والكن بحثنا 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
يدعو الى الاهتمام الجدي . انهم يحسون عادة انهم قد أسوء فهمهم
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 وقلة الشفقة - يقاتلون
لوحدهم في معركة حامية الوطيس

ومن أجدرُ منهم بأن تركبه الهموم؟ انهم ليسوا مرضى فيحسب،
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 فلميس 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 . ولقد كانت قائمة
الأمراض والملل التي ظنت نفسها مصابة بها طويلة جداً . ولكن الحق
هو أن عقلها لم يكن في حالة سوية ، 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 الغيرية (محبة الآخرين وايتثارهم) معنى كريماً سامياً ، ومن ههنا
نمت فيها أشواق جديدة بدلت نفسها غير نفسها .

ان ما كانت تشعر به من الملل والافجاء قد زایلها الان ، ولكن
ذلك لم يتم لها الا بعد جهاد . والحق ان تحويل مجرى الانتباه لا
يستقيم بين عشية وضحاها ، ولكنه خليق 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 الهموم .
قابل بين هذا الانغوزج من المصابين بـعصاب الهم والقلق على
صحتهم ، وبين ربة اسرة كبيرة مشغولة ابداً بتصرف 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 لتحس بالاجهاد أغلب العشايا - ولكنها لا تكاد تجد الوقت لأن تحلم 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 استعادت نشاطها ، ثم انطوي على هذه الحال سنين متطاولة . . .

وقد تكون مصابة بالسرطان ، وقد يقضي عليها هذا السرطان في النهاية . وقد تكون تحمل في جسمها التعب بذور أمراض عديدة ، ولكن اهتمامها بالحياة شديد الى حد أن طاقتها العقلية تنهض بآباء 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 يمتد به الأجل ، عادة ، ليتمتع بشيخوخة ناضجة ، طيبة . فاذا اردت ان تعيش سليماً فانس صحتك ، واتخذ لنفسك هدفاً جديراً بأن تعيش له . فالعقل الحي هو الذي يخلق الجسم الحي وما الجسم الا آلة مجعولة لأن تدار وتعمل ، وكلما زادت اشواقنا التي نعيش لها ، اجتمعت قوى الجسم وتألفت 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 جماعه وردة الى الطريق السوي ، بحيث يحقق اغراضه اكثر ما يكون . و « الحمار الشقيق » انما خلق لكي نستعمله ، لا لكي نسيء

استعماله . والسماح له بالسيطرة على الموقف ليس الا اعترافاً منا بأننا لم نجد في الحياة من القيم ما هو أسمى 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 . فالكثرا يستطيعون ان يحتفظوا بنشاطهم اذا ناموا ساعات قليلة . اذهب الى فراشك ، واسمح لجسدك وعقلك ان يسترخيا وقل في ذات نفسك : « لا يهمني سواء أمت او لم اتم ، فانا الان آخذ نصيبي من الراحة . » وانا شخصياً اصابني الارق سنين عديدة ، ووجدت في النهاية ان هذه النجعة الطرق .

وعلمنا ان نكون من الحذر بحيث نلاحظ ان معظم حالات الارق لا تتأتى الا عن عادة عقلية خاطئة . فليس حسناً ان ينبه العقل بالكثرة 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 يتييسر 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 ، تريج الجسم التعب كما يريحه النوم
سواء بسواء .

عندما كانت آن تاري ممثلة شابة ، اصابها الاجهاد وانتابتها الموم ،
فنهض لها صديق بأن تقضي ليلة في الحلاء تناجي 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 والغرابة بحيث تلاشى قلقها في حضرة الكائن الاسنى .
وغالباً ما يرافق هذا النوع من الهم هم 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 متاعب الحياة
وضغطها اذا لم ينعم براحة ليلة كاملة .

لا تقلق ، فلن تفقد عقلك . اضرب بهذه الفكرة الحمقاء عرض
الحائط ، وقل بشقة كاملة : « حسناً ، ان هذا احد الاشياء التي لن
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 : « متاعب النهار للنهار ، ولا يجوز ان تتعبه
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 همنا ، 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 الخال .

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

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

قرارة عقلك . لقد اصبحت بخيبة 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 . اجلسها
مع صديق لك اذا اردت . ولكن عليك ان تبحثها مع نفسك بحثاً
نزاهة ، 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 أصبحت الدقة نوعاً من الوسوسة تلازمك ملازمة الكلب
لاصحاب الرقيم . انها تهيب بك الى ان تتأكد من ان كل شيء .

يسير احسن ما يكون ، وتكلفك ان تراقب كل شيء . مراقبة
شخصية . فمروءوسوك ليسوا محلا لثقتك واعتمادك . الخ . . . ومن
هنا تزداد الحياة في نظرك تعقداً يوماً بعد يوم .

ولنحسب ان نشعر معك بهذا كله ، ونكبره فيك ، والكن
شدة الاخلاص هذه ، في الوقت نفسه ، شيء ردي . . واليك مثل
احد رؤساء العمال في احد المعامل :

لقد أصيب بمرض خطير نوعاً ما ، هزّه أول الأمر هزاً رقيقاً .
فتساءل يوماً ما الذي يحل بزوجته وأولاده فيما إذا أقعده مرضه عن
العمل ، حتى اذا عاد الى المعمل في اليوم التالي ، عاد وهو أشد عزماً
من أي وقت مضى على أن يتمسك بمنته ، ويحتفظ بها ، ولكنه بدأ
يكشف 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 الحذر 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 مهموم .

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
تقتضي 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 خاتمةً كاملةً ممتازة من جميع
الوجوه ، في عالم كهذا معناه السعي وراء مثل أعلى مستحيل التحقيق ، وهو
يثبت ان الاعصاب متوترة اشد التوتر 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 سيبقى
ناقصاً ابداً .

ومن الخير ان نربي فينا روح الدعابة والمرح عند معاملتنا لمرؤوسينا
على شريطة ان لا نغالي في اظهارها . فاذا كانوا نشيطين ، فانهم سيلد
لهم العمل معك . لا تدع التوتر يستولي عليك من جرأ 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 ، وينحيز الى 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 خاطيء ، 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 يُسلب الثقة
بالنفس ، وعندئذ لا ينجع في حالته دواء ، اللهم إلا ان يستعيد بالتصور
الحوادث التي حصلت له في أيامه الاولى ، وان يواجهها بصراحة ،
قائلاً : « لقد كانت تلك بداية خاطلة . سأنفذ عني ذلك التأثير
السيء ، وسأكون فكري الخاصة عن الحياة . »

والاستعداد الخاطيء . 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 ثقل 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 متزنًا رصيناً .
حاول ، أولاً ، أن تفكر في الامر تفكيراً هادئاً صافياً . فقد
يكون اتجاهك الخاص في الحياة هو الخاطئ ، 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 يُطلقوا عليها اسم
« عقدة الحصر النفسي » .

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

اعدّ لمستقبلك ما استطعت من قوة . ان هذا هو واجبك تجاه
نفسك ، ونحو اولئك 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 فينا جميع انواع القوى
الداخلية التي تمكننا من لقائه .

قلياًون منا هم الذين اكتشفوا ، حتى الان ، انفسهم اكتشافاً
حقيقياً ، واستكنهوا ما فيها من قوى الجرأة والثبات والايان التي لا
تنفد . آمن بأن فيك من الكفاءات والمؤهلات ما تستطيع معه ان
تلي جميع مطالب الحياة ، وعلى قدر ايمانك تأتي غريمتك !

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 تتعداه الى الليل بحال .
- ٤ - نحن نعيش في عالم غير كامل ، ومع اناس غير كاملين ، فحذار ان
« تحمل السلم عرضاً » !

سلسلة جديدة تصدرها

دار العلم للملايين

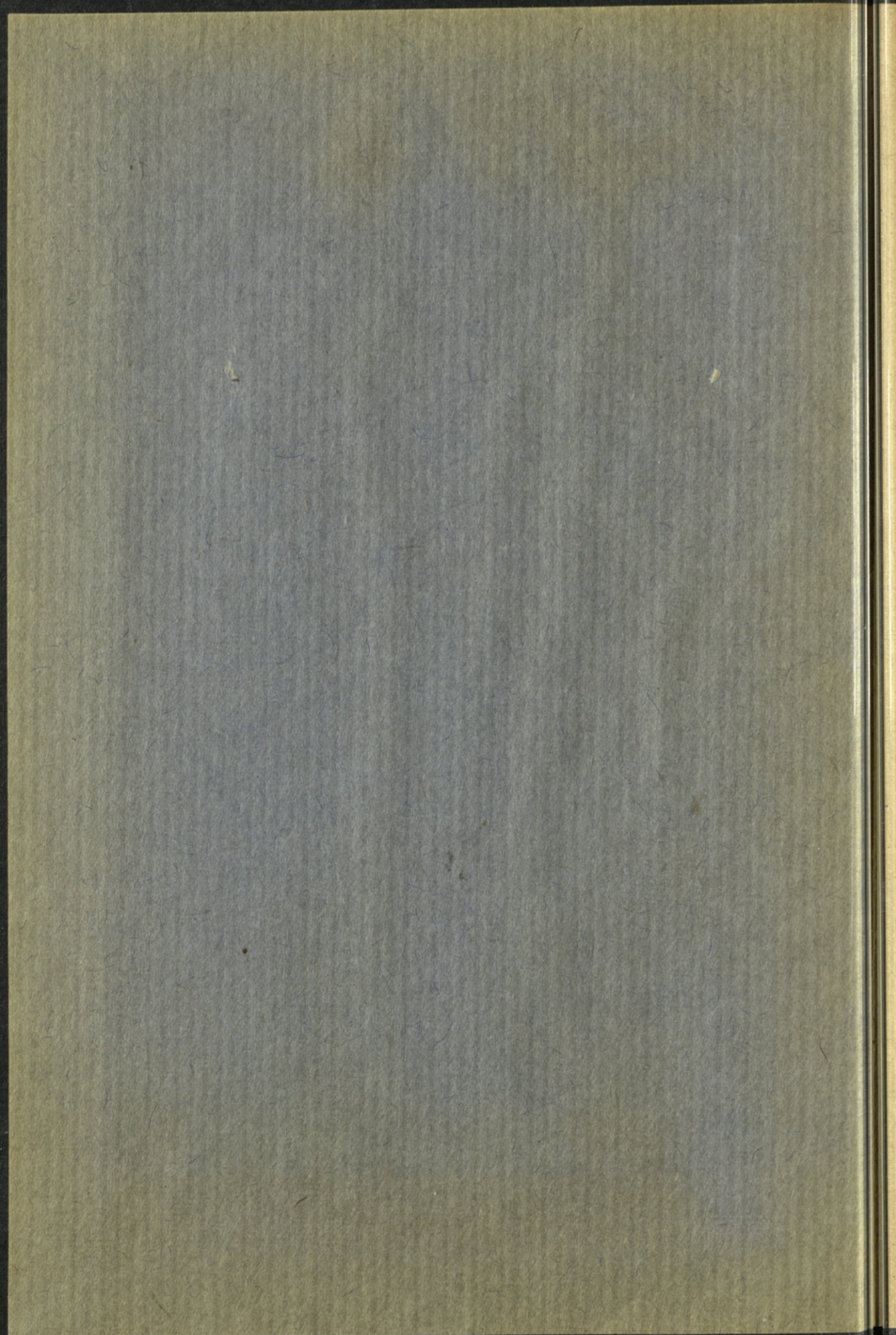
الى جانب سلسلتها السيكولوجية

تبحث في الثقافة الجنسية

الكتاب الاول منها :

ما يجب ان لا يجرد كل شاب

يصدر منتصف تشرين الاول ١٩٤٥



1-4-07

131.3:K33A:c.1

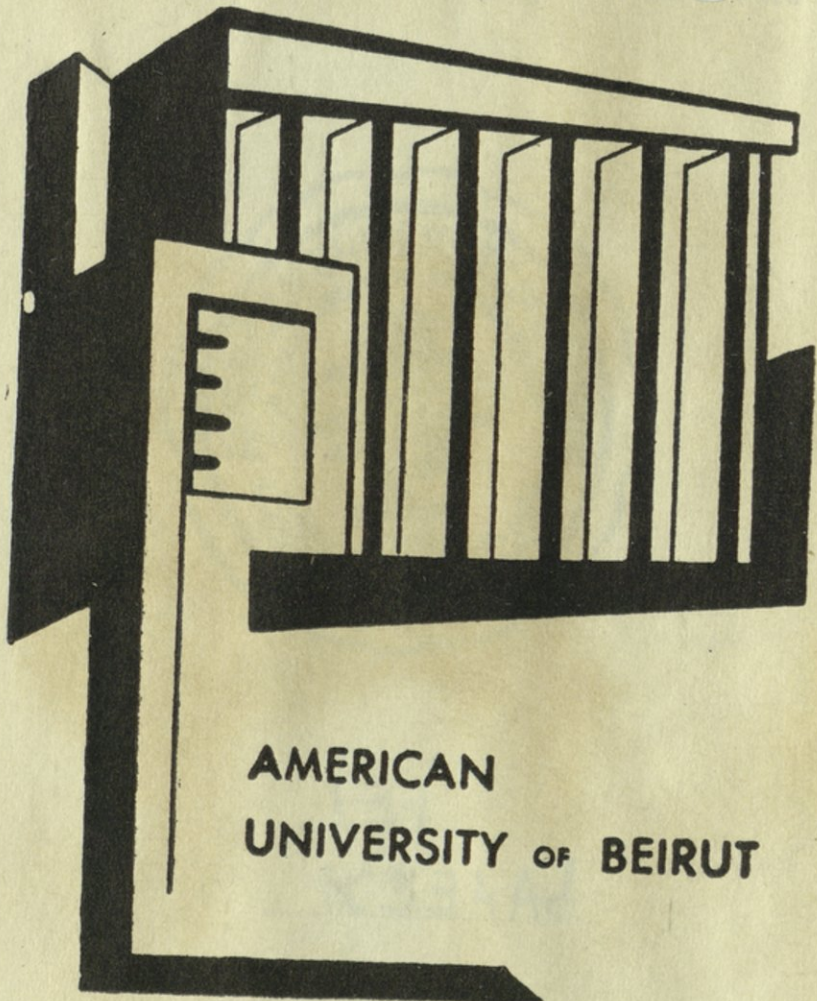
کینیڈی، جون

حذار من الهم

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001538



AMERICAN
UNIVERSITY OF BEIRUT

131.3
K33A
C.1