

-○-

-1-

131.32
F61:A
c-1

الكتبة الفقهية

الإيجار والذاتي

رَجْهَةٌ

تألیف

شکری محمد عیاد

تہ فلمز

الناشر المصري

٣٥٦ القاهرة . ب . ص

الطبعة الأولى .. فبراير ١٩٤٧



جميع الحقوق محفوظة للناشر المصري
ص . ب ٣٥٦ القاهرة

مقدمة

معظم هذا الكتب رمى إلى تمكين القارئ من أن يفهم ويقدر طريقة الإيحاء التي سأصفها في الفصل الأخير، وأن يحسن استخدام هذه الطريقة البسيطة. وللعلاج بالإيحاء طرق كثيرة، كما أن في طبيعة الإيحاء نفسه نظريات عديدة. ولست أزعم أن نظرتي وحدها هي التي تستحق المعرفة، ولا أن الطريقة التي أوجزتها يمكن استخدامها في الحياة العملية، طريقة يستحيل الإتيان بأفضل منها. ولكنني واثق أن القارئ إذا تابع بعثي إلى نهاية درك لماذا تأتي الطريقة التي وصفتها بفائدة عملية، كما أعتقد في الوقت نفسه أنه سيجد مدخلًا يبسط له طبيعة الإيحاء، ومن ثم يمكنه من استخدامها عن ثقة في أموره الخاصة.

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

وكتيرًا ما شعرت وأنا أكتب بشيء من الصعوبة، مرجعه إلى محاولي أن أشرح في كلمات قليلة أموراً تتصل بالنفس في مظلمرها الكبير، مع أن بعض تلك المظاهر يتعدى شرحه شرعاً مفصلاً في حين هذه الرسالة.

ولهذا فقد يشعر بعض القراء - على الرغم من محاولي توضيح الأسباب التي بنيت عليها أحکامى المختلفة - بتأثيم في حاجة إلى منزيد من المعلومات، ليكون

أقدر على إدراك مضمون الأفكار التي عرضتها هنا .

ولعل هذا أمر لا يمكن تجاهليه . فالشخصية الإنسانية كل عامل ، ولا يمكن فهم جزء من نشاطها فيما كاملاً إلا بالنظر إلى علاقة هذا الجزء بالكل . واستجابة النفس للإيحاء ليست إلا ظهراً واحداً من العمل النفسي ، فلا يمكن عزل هذا الموضوع وفهمه فيما شاملاً بغض النظر عن غيره .

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

ولدى كل امرىء بالطبع فكرة عامة عن الأعمال النفسية . ولهذا فإني آمل أن يكون لهذا الكتاب - على صغر حجمه - بعض الجدوى على حياة من يقرءونه . ولن يجدوا صعوبة في متابعة الموضوع باستيعاب أكبر ، إن حفظهم لهذا الكتاب على ذلك . ولئن لم يكن لكتابي من أثر غير هذا ، كان فيها أرى جديراً بالعناء الذي بذل فيه ٢

المُؤلف

الفصل الأول

ما الأحكام ؟

أذكر أنني قرأت منذ سنوات ، نادرة عن شاب اسمه « وليم هنري بسترز » ، كان موطنـه بلدة ريفية نائية في إقليم « لوكولن » .

ولما غادر وليم المدرسة - وكان رفـاقـه يدعـونـه بل - اشتـغلـ صـيـاـفـ مـكـنـبـ شـرـكـةـ من شـرـكـاتـ الإـقـلـيمـ . وكان فـقـىـ ذـكـيـاـ نـشـيـطاـ ، فـتـقدـمـ فـيـ عـمـلـهـ زـمـنـاـ ، وـلـكـنـ سـيرـ الـعـلـمـ عـلـىـ وـتـيـرـةـ وـاحـدـةـ ، وـخـلـوـ الـبـيـتـةـ مـاـ يـشـوـقـ ، بدـآـ يـؤـرـانـ فـيـ أـغـصـابـهـ بـعـدـ أـنـ مـضـىـ عـلـىـ عـمـلـهـ عـامـانـ .

وـكانـ شـدـيدـ المـيلـ إـلـىـ الـمـغـارـمـاتـ ، جـامـحـ الـخـيـالـ ، فـضـايـقـتـهـ هـذـهـ الـحـيـاةـ الـمـحـدـودـةـ فـيـ دـائـرـتـهـ الصـغـيرـةـ .

وـسـوـلـتـ لـهـ نـفـسـهـ ذاتـ يـوـمـ أـنـ يـلـتـهـ فـرـصـةـ سـانـحـةـ فـيـسـطـوـ عـلـىـ خـرـائـةـ شـرـكـةـ وـيـلـحـقـ بـأـوـلـ قـطـارـ مـسـافـرـ إـلـىـ لـندـنـ ، وـقـدـ صـحـ عـزـمـهـ عـلـىـ أـنـ يـرـحلـ إـلـىـ الـخـارـجـ وـيـشـقـ لـنـفـسـهـ طـرـيقـاـ .

وـسـارـتـ الـأـمـورـ عـلـىـ مـاـ يـشـهـيـهـ بـلـ ، حـتـىـ وـصـلـ إـلـىـ الـعـاصـمـةـ وـشـرـعـ يـبـحـثـ عـنـ مـسـكـنـ ، ثـمـ حـدـثـ أـمـرـ غـرـيبـ ، فـيـنـماـ كـانـ يـسـيرـ عـلـىـ الشـاطـئـ مـعـتـبـطـاـ بـحـرـيـتـهـ التـيـ وـفـقـ إـلـيـهاـ أـخـيـراـ ، وـقـعـ بـصـرـهـ عـلـىـ جـلـةـ مـطـبـوـعـةـ عـلـىـ حـانـطـ وـقـرـأـهـ فـإـذـاـ هـيـ :

Bill Posters will be Prosecuted (1)

(1) يمكن أن تعني هذه الجملة أحد شيئاً : « لا صوـقـ الـاعـلـانـاتـ يـحاـكـونـ » (كما يكتب عندنا من نوع اصـقـ الـاعـلـانـاتـ) ، أو : « سـيـحاـكـ بـلـ بـسـترـزـ »

فتملك الفتى الآبق رعب مفاجئه ، وارتعدت أطرافه ودق قلبه شديدا ،
وأحس كأن أحداً صاح باسمه صباحاً عالياً حتى يسمعه المارة جميعا . ولكنه
رجع إلى نفسه ينافقها ، وبعد برهة استرد هدوءه ، وعاد سيره

وما مضت عشر دقائق حتى رأى نبيها آخر كالتبنيه السابق Bill posters will be Prosecuted
فأصابه الخوف والانزعاج مرة أخرى ودعانفسه أحق ،
وذكر نفسه بأن تشابه اسمه Bill posters مع الكلمتين المطبوعتين لا يعني
 شيئاً على الإطلاق .

ولكن ذلك لم يغير من الأمر كثيرا ، خيّثاً حول خطاه كان يلقى بعد فترة
قصيرة أو طويلة هذه الرسالة الدامغة : Bill Posters will be Prosecuted

ولما مضت ساعتان لم يعد بل يستطيع احتماله ، فتوجه إلى أحد مراكز الشرطة
واعترف بحرمه وأسلم نفسه . ثم رد إلى بلدته مخمورا . وأظنه أطلق سراحه بعد
أن أنذر ، وأعيد إلى عمله بعد مدة ، وقد غشيه شيء من الحزن ، ولكنه أفاد
ـ ولاشك ـ مزيداً من الحكمة .

رسالة إلى الوجдан :

هذه القصة مقدمة طيبة لموضوع الإيحاء والإيحاء الذاتي .

فمن نستعمل كلبة ، الإيحاء ، للدلالة على التأثير الذي تحدثه في سلوانا
رسالة إلى النفس تعتمد قوتها على اتجاهها المباشر إلى وجداننا .

والإيحاء لا يكاد يتطلب شيئاً من قوانا العاقلة . فهو لا يستثير النقد ولا الجدال ،
إذا أنه قضية مقررة ، صيغت بحيث تميل إلى قبولها بغير تفكير ، فنحن نستجيب
لها بطريقة تلقائية تامة ، لاتجاهها القوى إلى انفعالنا .

وأود بهذه المناسبة أن أوضح للقارئ انه لا يكاد يوجد فرق ميكولوجي بين الإيحاء والإيحاء الذكي . فهذا إيحاء نوحيه لأنفسنا، وذاك يأتينا من مصدر خارج أنفسنا .

ونجاح فن الإعلان الحديث يتوقف إلى حد كبير على تأثيرنا بالإيحاء . فأربع الإعلانات يتوجه إلى وجדן القاريء أكثر مما يتوجه إلى ذكائه ، إلا إذا كان المتوج المقدم على المثل يحيط لا ينتظرك أن يشتريه أحد إلا بعد أن ينعم النظر في مزاياه وعيوبه .

أما إذا دقت إلى السوق سلعة رخيصة فالطريقة العادي للإعلان عنها هي طبع آلاف من إعلانات الحافظة الكبيرة وعرضها في أماكن تراها جماهير كبيرة من الناس ، وفي الوقت نفسه تنشر إعلانات في ملايين النسخ من الجرائد والمجلات . ويقول كل إعلان حافظة وكل إعلان صحفة شيئاً واحداً لا يتغير . فيقول مثلاً:

بنكو ينشك ،

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

ثم تستيقظ صباح ذات يوم فتحس شحوباً في لونك ، وتتذكرة أنك مضطرب الصحة حقاً منذ زمن . فتقول لنفسك « ليتني أعرف شيئاً يعشني قليلاً ! » ، وسرعان ما تردد ذاكرتك مقطوعتها الصغيرة التي حفظتها عن غير وعي من

الاعلانات : ، بنكو ينعشك ..

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

العقل لا يستعمل :

لاحظ أنك لم تستعمل عقلك إلى الآن . خودة بنكو إنما هي فكرة أو حاجها إليك نداء تذكره اعتباطا . وشعورك بأن الناس جميعاً يوصون باستعماله إنما هو نتيجة لبراعة المعلن في تنبئيك إلى إنتاجه مرات متعددة وبطرق مختلفة .

وقد تخاشي الإعلان أن يخبرك ماذا يصلح له بنكو ، ولم تعن أنت بالبحث عن سبب وعكتك ، فكان اعتلالك المبهم مساوياً للوعد المبهم الذي يذله لك بنكو ، وهذا ربط بين الفكرتين .

ولو راجعت ما تعلمه لعرفت أن بنكو عقار لا يصلح إلا لما يصيب ركب الخدمات من ألم ، أما اعتلالك فتشعره أنك تعشيش من جراث البحر (الجزري) !

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

والواقع أنك أصبحت الآن مالكاً لزجاجة بنكو ، وأنك شربت منها جرعة الأولى .

١٩٦١
د

وتفعل قوة الاحياء فعلها مرة أخرى ، فتقول نفسك : « إن البنكو الذي شربته سينعشك ، وتصدق فكرتك أنت ، وإذا بك وقد بدأ يخف قلقك على نفسك .

لقد كانت أفكارك من نكبة على المرض حتى شربت البنко ، فأصبحت ترتكز الآن على هذه الفكرة : « ستبداً حالي في التحسن . » وطبعي أن يستجيب جسمك لتغير حالتك النفسية ، فيخف التوتر الناشيء عن القلق ، ويرعاك ما تستطيع أن تقول لنفسك : « عجبا ! إنني أحس أنني أصبحت فعلاً في حالة أخرى ! »

ولا عجب إذا عزمت بعد ذلك على أن تحدث أصدقائك بأن بنكو رائع المفعول !

لقد قادك وجداً لك مرة ثانية بدلاً من عقلك ؛ وتحسست حالتك ، لا لميزة عظيمة في البنكو ، بل لأن جسمك وعقلك قد استجاها كلامها لسلسلة من الإيحاءات تقوم كلها على النداء الأول : « بنكو ينعشك » .

حقيقة « الدواه » :

اتفق لي منذ سنوات أن عرفت مدير التوزيع لدواء مشهور يكثر الإعلان عنه ، وتبع منه كل عام ملايين زجاجات .

سألت ذلك السيد ذات يوم ونحن تحدثنا : « ما السر في شيوخ الدواء الذي نتج عنه ؟ أى شيء فيه ينفع الناس ؟ »

فأجاب : « إن فيه مقوياً لطيف المفعول ، ولا يكن الماء الذي يشربونه بعده هو الذي يحدث الآثر المطلوب ! »

لم يكن ذلك القول يحوي الحقيقة كلها ، فلا شك أن القوة الإيحائية لما تذيعه الشركة من إعلانات مستمرة — هذه القوة الإيحائية يرجع إليها أكبر الفضل في تأثير الدواء الذي كان يبيعه صاحبى . . إنه كان يبيع زجاجات مملوكة « إيهام » !

خمس قواعد :

من قصة بل بسورة ومن الوصف الذي أسلفته عن أثر الإعلان تتضح عملياً كل القواعد النفسية للإعماه :

وهذه القواعد تتطابق على كل غرض نريد أن نستخدم له هذه الطريقة في التأثير النفسي . وهي:

- ١ - الإعماه فكرة أو مثير نفسي يتوجه إتجاهها مباشرة إلى وجداننا، دون عقلنا.
 - ٢ - نجاح الإعماه يتوقف على تقبل النفس له بلا نقد . يجب أن تصدق النفس ما يوحى إليها به .
 - ٣ - لا تتركز قوة الإعماه على نفس الشيء الموحى به ، بل على قوة الوجدان الذي يشيره ذلك الشيء . أو بعبارة أخرى يثير الإعماه الوجданات ولا يخلقها في الشخص الموحى إليه .
 - ٤ - تعتمد قوة الإعماه — إلى حد ما — على انطباعه في الذاكرة . ويساعد التكرار على طبع الإعماه ، حتى أن الإعماه الضعيف قد يصبح قويًا إذا كرر .
 - ٥ - يعمل الخيال دائمًا في الإعماه . وتتوقف قدرة الإعماه على التأثير في سلوكنا على قوة الخيال ، أكثر مما توقف على قابلية الإرادة .
- و سنعالج هذه القواعد بتفصيل أكبر في الفصول التالية .

رسوسي من الفهم الدلول

- ١ - يمكن تعريف الإعماه بأنه كل تجربة تستثير وجداناتنا أو افعالاتنا استثناء مباشرة . ويمكن أن يكون كلمة أو جملة ، كما يمكن أن تكون الكلمة أو الجملة مكتوبة أو ملفوظة . ويمكن أن يكون شيئاً نراه أو حادثاً نصادفه .

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

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

٤ - « الاعياء الذافي » ، إيجاء نحده لأنفسنا . وكل إيجاء يجب أن ينضر بموافقتنا الانفعالية ، ويصير بذلك إيجاء ذاتياً ، قبل أن يبدأ في التأثير في سلوكنا .

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

الفصل الثاني

ما يفعّل الاتّهاء

ليكون الاتّهاء مؤثراً يجب أن يتوجه اتجاهها مباشراً إلى وجdan الشخص الموجه
إليه هذا الاتّهاء.

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

وإليك مثلاً إعلان البنكـو . فعلىك ألفته منذ سنوات ، ولكنـه لا يغيرـكـ
بشرـاءـ هذا الدـواـءـ حتىـ يـتـحـرـكـ شـيـءـ فـيـ دـاخـلـ نـفـسـكـ ، بـدـافـعـ الرـغـبةـ فـيـ الـاستـعـانـةـ
بـشـيـءـ يـخـسـنـ الصـحـةـ ، اـزـغـبـةـ فـيـ أـنـ تـنـعـشـ نـفـسـكـ .

وهذا القول يصدق على مسلوكـناـ جـمـيعـهـ . فالـذـىـ يـبـعـثـ طـاقـتـناـ هوـ وجـدانـاـناـ
أـوـ اـنـفـعـالـاتـناـ . وـنـحـنـ نـسـعـمـلـ عـقـلـنـاـ بـالـطـبـعـ ، وـلـكـنـتـنـاـ نـسـعـمـلـهـ كـاـ يـسـعـمـلـ سـاقـ
الـسـيـارـةـ مـصـوـرـةـ تـوـضـحـ الـطـرـقـ ، فـيـعـرـفـ بـهـ مـوـقـعـ الـأـرـضـ ، وـيـخـتـارـ الـطـرـيقـ الـذـيـ
يـسـلـكـ لـيـصـلـ إـلـىـ الـمـكـانـ الـذـيـ يـرـيدـهـ . فـاـذـاـ قـرـرـنـاـ ذـلـكـ مـسـتـعـينـ بـالـعـقـلـ فـوـجـدانـاـ
هـوـ الـذـىـ يـسـيرـ بـنـاـ إـلـىـ هـنـاكـ .

وـكـلـمـةـ «ـدـافـعـ»ـ تـبـرـزـ هـذـهـ الـحـقـيقـةـ . فـاـنـهـ تـعـنىـ «ـمـاـ يـدـفعـ»ـ ، وـمـنـ ثـمـ نـسـتـطـيعـ
أـنـ نـقـولـ عـنـ الـبـخـارـ فـيـ الـآـلـةـ إـنـهـ قـوـنـهـ ، الدـافـعـةـ ، وـهـذـاـ الـمـعـنـىـ نـفـسـهـ يـمـكـنـتـناـ
الـقـوـلـ إـنـ فـلـانـاـ مـنـ النـاسـ كـاـنـ يـعـمـلـ «ـدـافـعـ»ـ سـيـءـ ، أـوـ بـوـجـدانـ سـيـءـ .

كائنات عاقلة ... إلى درجة ما :

يسرا أن نقرر لأنفسنا في اغتيابنا كائنات عاقلة ، وكذلك نحن ولا شك إلى درجة معينة .

فنحن نطيع عقلنا ونستعمله مسرورين طالما كان محظوظاً للطريق الذي تحفنا وجداناتنا إلى السير فيه . أما إذا قال وجداً لنا بشيء وقال عقلنا بغيره ، فنحن نطيع وجداننا في تسع حالات من عشر .

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

فإذا كنت ت يريد أن تقضي عطلتك على الشاطئ الجنوبي بينما يريد صديقك أن تصحبه في جولة بالقاربة الأوربية ، فسوف تدرك على الفور أن صديفك يخترع شئ الحجج لاختيارك معاً الرحلة التي يريدها ، وما ذلك إلا لكي يحقق رغبته .

هذا بينما تكون أنت معتقداً كل الاعتقاد أنك تلزم موقفاً محايداً معقولاً إلى الدرجة القصوى ، ولعلك تستاء من صديفك إذا جرؤ على أن يشير إليك من طرف خفي بأنك تجادل في الأمر لأنك ت يريد أن تنفذ مشيتك

مشيتكنا ..

والحق أننا نحتاج عقلاً بالغ القوة إذا كان على عقلنا أن يجعلنا نعمل مالاشيء عمله ، فإن مشيتنا ليست إلا ظهر وجداننا . ولكن العقل الناقص جداً يكفينا

إذا كان وجدانا حافزاً لنا على اتهام سبيل معين ، بل اتفاق هذه الحالة الأخيرة لا تحتاج عقلاً ما .

ويغدو هنا مثل السائق ومصورة الطريق . فانت إذا لم تكن قاصداً مكاناً بعينه ، أو لم تكن واثقاً من الطريق الذي يوصلك إلى غرضك ، فأنت تستشير مصورة العقل .

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

وهذا يفسر لنا أن الإيماء كثيراً ما يعظم أثره ، بقدر بعده عن العقل . فثلا هذه الجملة « بنكتو ينعشك » ، لا تعني في الحقيقة شيئاً . فأى شيء ، من زجاجة جعة إلى لزقة خردل ، يمكن أن ينعشك ، بشرط أن تكون في حاجة إلى ذلك النوع من الانعاش الذي يقدمه لك . أما إذا لم تكن في حاجة إليه فقد يؤذيك أذى شديداً .

ولتكن تميل — إذا اضطرب مزاجك — إلى التأثر بذلك الوجود السار ، وجدان الإنعاش . أكثراً مما تميل إلى الافتراح المعقول بأن تدع الطبيب يبحث عن مصدر شكوكك .

وهذا القول لا يعني بالطبع أن الإيماء لا بد أن يكون غير معقول . فرأى إليه هو أنه سيفعل فعله على كل حال بشرط أن يمس وجدانك . فإذا اتفق أن خاطب عقلك في الوقت نفسه ، فذلك خير .

التقبل بلا نقد :

وأعلم أحسن طريقة للتعبير عن هذه النقطة هي أن يقال إن نجاح الإيماء

يتوقف على استعدادك لنقبه بلا نقد . فإذا فحصته أو ناقشت نفسك بشأنه ، فسرعان ما تبدأ في ملاحظة ما يكون في فكره من عيوب ، وكلما فعلت ذلك ضعف تحريك الإيحاء لو جدanco .

وقد لا يكون في الإيحاء - بالطبع - شيء من هذه العيوب ، فكلما بحثت زدت شعوراً بصدقه ، وفي هذه الحالة يزداد نفعه كإيهام . ومع ذلك فإن عملية التفكير العقلي إذا بدأت لابد أن تستمر حتى تتبدل شكوكك كلها ، قبل أن يكون لهذا الإيهام الذي تناقضه سلطانه الحقيقي عليك .

والقاعدة هي : إما ألا تبدأ في التفكير في الشيء الموحى به ، وإما أن تم تفكيرك كاملاً قبل أن تستخدم ذلك الإيهام كحافز انتفالي .

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

ضرورة الاقتناع :

فثلاً ، قد يرى شاب أنه ينبغي له ترك التدخين ، ويتعزم على استخدام الإيهام الذاتي ، ويبدأ يكرر لنفسه هذه الجملة ، يمكنني ترك التدخين ، شائعاً أسبوع حتى يكون قد قاماً مئات المرات ، ولكنه مازال مفرطاً في التدخين كدأبه .

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

والنتيجة أنه مهما ثابر على تكرار كلامه ، فإن عقله لا يبني يفحص هذه القضية « يمكنني ترك التدخين » ، وبردها مكتذبا . فما يرى الشاب أن ينبغي عمله ، وما يشاء عمله ، فذكرنا متضادتان متعارضتان .

ويلزمه أن يحمد هذا الصراع وأن يكسب وجداً له - أو مشيته - إلى جانب الامتناع عن التدخين ، قبل أن ينجح أى إيحاء في تخليصه من سلطان العادة .

ويجب أن تذكر في هذا السياق أننا لا نكف لحظة عن الإيحاء إلى أنفسنا . فكلما ارتبط نشاط معين أو فكرة معينة بوجдан سار ، فإن نفوينا تتحرك من تلقائه . أنفسها تسجل تصمييمها على تكرار هذه الفكرة أو هذا النشاط حتى أمكن تكرارهما .

والواقع أن وجداناتنا هي أنفسها إيحاءات . فهي تشجعنا على أن نظل سائرين في اتجاهات معينة ، ونفعل أشياء بعينها لأننا نميل إليها ، ونجنب أي فكرة أخرى أو أي نشاط آخر لا يسرنا . وبعض هذه الوجدانات عميق راسخ . حتى أن أقوى الإيحاءات الواقية يعجز عن بذها بذراً طويلاً .

التغيرات الواقية في الوجدان :

فثلا ، حين عزم بل يسترز على أن يسرق درج سيده ، كان عليه أن يتغلب على وجدانات الرضى بأمانته وحسن سمعته ، وهي وجدانات ظلت في نفسه سنوات . وقد أبعد عنه هذه الوجدانات مؤقتاً لأن أحى لنفسه مراراً وتكراراً بما يتجدد من السرور حين يكون حراً ، وما يحييه من المتعة حين يرحل إلى الخارج ، وما إلى ذلك .

ولكته حين وصل إلى المدينة كفاء ذلك الإيحاء الضئيل بالجمل والخطير ، في إعلان قرأه مصادقة ، لأن يوقف القوة الكاملة فيما كمن من إحترامه لذاته ؛ فقد

ارتبط هذا الإيمان بالإيمانات الراستة على مدى العمر ، وبذلك حدد مسلكه .

وبالمثل ، ليس لإعلانات البنوك أية قيمة إيحائية طالما كان وجداً لنا الراسخ بالارتياح الجثماني يوحى إلينا بذلك الإيمان القوى : « إنني أمر وسلام » ، ولا يمكن أن تستحوذ علينا الفكرة الجديدة إلا حين تستثير وعكتنا شئ مخاوفنا .

ويجب ألا يعزب ذلك عن بانا . فإذا أردنا أن نستخدم الإيمان الذاق لتحدث في سلوكنا تغيراً ما ، فيجب أن نسأل أنفسنا أولاً : « ما الإيمانات الذاتية التي أعملها في العادة ؟ ما وجدت من العميقة في الوقت الحاضر ؟ »

فهذه هي أعظم القوى الموجبة في حياتنا . ومن العبث أن نتوقع تقويضها بأن نكرر عبارة معينة بضع مرات .

شعار كويه :

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

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

فهم - وإن جعلوا - لا يشمون من صميم قلوبهم أن « يزدادوا تحسناً » ولعلهم يسررون بأن « يزدادوا سواماً » في بعض المناسبات .

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

وَبَيْنَ أَنفُسِهِمْ اسْتَعْدَادُهُمْ لِمُواجهَةِ الْخَطْرِ وَالْمَسْؤُلِيَّةِ الَّذِينَ لَا يُمْكِنْ تَجْنِبُهُمْ مِنْ
اسْتِرْدَادِهِمْ عَافِيَّتَهُمْ .

وَهَذَا يَقْرِبُنَا مِنْ مَسَأَةِ تَجْبِ مُعَالِجَتِهَا بِشَيْءٍ مِنِ الْإِطَالَةِ : وَهِيَ عَلَاقَةُ الْإِيمَانِ
بِاحْتِرامِ الذَّاتِ . وَهَذَا الْمَوْضُوعُ يَحْتَاجُ فَصْلًا قَائِمًا بِرَأْسِهِ .

مُوسَى مِنَ الْفَصْلِ الثَّانِي

١ - الْوِجْدَانُ ، أَوِ الْأَنْفَعَالَاتُ ، هِيَ لِلْإِنْسَانِ كَالْبَخَارُ لِلْآلةِ . فَهِيَ مَصْدُورُ
الْطاقةِ الَّتِي تَعْمَلُ بِهَا الْأَشْيَاءِ .

٢ - الْوِجْدَانُ أَعْمَقُ وَأَقْوَى مِنِ الْعُقْلِ . فَتَحْنُنُ نَسْتَعْمِلُ الْعُقْلَ لِيَسْاعِدَنَا عَلَى
تَعْبِينَ كَيْفِيَّةِ التَّعْبِيرِ عَنْ وِجْدَانِنَا ، وَمَكَانِ التَّعْبِيرِ عَنْهُ . أَمَّا إِذَا حَاوَلْنَا أَنْ نَجْعَلَ
عَقْلَنَا يَخْضُعَ لِوِجْدَانِنَا أَوْ يَعْارِضُهَا فَإِنْ هَذَا الْجَهْدُ يَذْهَبُ - فِي الْعَادَةِ - هَبَاءً .

٣ - كُلُّ مَا تَسْتَجِيبُ لَهُ وِجْدَانُنَا إِسْتِجَابَةٌ قَوِيَّةٌ يُمْكِنُ أَنْ يَدْفَعَنَا إِلَى الْعَمَلِ ،
وَإِنْ عَارَضَنَا أَوْ أَمَرَ الْعُقْلَ .

٤ - أَعْظَمُ مَا يَكُونُ الْإِيمَانُ أَثْرًا حِينَ تَنْقِبُهُ عَقْوَنَا بِلَانْقَدِ . لَا يُمْكِنُ الْجُمُعُ
بَيْنَ النَّقْدِ وَبَيْنَ الْقَابِلِيَّةِ لِلْإِيمَانِ .

٥ - لَا يُمْكِنُ أَنْ نَوْحِي إِلَى أَنفُسِنَا إِيمَانًا ذَا أَثْرٍ إِلَّا إِذَا اسْتَطَعْنَا أَنْ
نَجْعَلَ رِغْبَاتِنَا وَوِجْدَانَاتِنَا الرَّاسِخَةَ موَافِقَةً لِلْأَفْكَارِ الْجَدِيدَةِ الَّتِي نَرِيدُ غَرْسَهَا بِالْإِيمَانِ .

٦ - مِنَ الْمَهْمَمِ أَنْ تَذَكَّرَ أَنَا ظَلَلْنَا طَوَالِ حَيَاتِنَا نَوْحِي إِلَى أَنفُسِنَا عَنْ بَعْضِ
الْأَشْيَاءِ - وَقَدْ لَا نَدِرَكُ أَنْ طَرَأْتَنَا العَادِيَّةُ فِي التَّفْكِيرِ هِيَ جَمِيعًا إِيمَانَاتُ ، بَلْ هِيَ
أَقْوَى الْإِيمَانَاتِ .

٧ - لَيْسَ لَنَا أَنْ نَتَوَقَّعَ أَنْ نَحْمِلَ أَنفُسِنَا عَلَى إِطَاعَةِ الْإِيمَانَاتِ الْجَدِيدَةِ إِذَا
كَانَتْ هَذِهِ الْإِيمَانَاتِ الْجَدِيدَةُ عَلَى النَّقْيَضِ مِنْ إِيمَانَاتِ أُخْرَى رَسَخَتْ جَذُورُهَا
وَأَصْبَحَتْ مَعْتَقَدَاتِ شَخْصِيَّةً .

الفصل الثالث

الإيحاء واحترام الذات

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

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

والشائق في هذا الأمر أننا لانستجيب جميعاً لـ الحادث الواحد بطريقة واحدة . فما يكون عندك حماً يكون عند غيرك سماً ، كما يقولون . والتجربة التي تهم أحد الناس سعادة عظيمة قد تشقي غيره . فلم هذا الاختلاف ؟

النظرة إلى الذات :

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

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

اجتماعياً ، أو أفضل من العادى من أى وجه آخر . وبعضاً الآخر يعتقد اعتقاداً راسخاً بضعفه وجبنه وكمله وقلة غناه ، أو بأنه دون بني جنسه رجالاً أو نساء من أى وجه آخر .

ومن الناس من هم مقتنعون فيما بينهم وبين أنفسهم بأنهم غير صالحين ، ولكنهم يظنون ، لشيء الأسباب ، أنهم يجب ألا يعترفوا بذلك ، ومن ثم يدعون أنهم ممتازون ، بينما هم في قرارة أنفسهم لا يؤمنون بذلك . ومن هذا الطراز عادة أولئك الذين يظرون الكبر ، والعظمة ، والخيلاء ، ونقص عن وصف ذكائهم الكلمات .

فهذا الوجдан المركزي الراسخ الذى يدور حول أنفسنا يمكن تحطيم التغيير الكثير فى أحوالنا النفسية ، وعليه يتوقف نوع الوجدانات التى تشيرها فىنا مختلف الأفكار التى تعن لنا وشى التجارب التى نمر بها ، وهو يعمل عمل إيجاد عظيم القوة ، بل إنه أقوى الإيحاءات عملاً ، فهو يلون سلوكنا ، ويحدد قراراتنا إلى درجة كبيرة .

والإيحاءات الجديدة التى توجه إلينا ، أو التى توجهها إلى أنفسنا ، لا يكون لها إلا أثر ضئيل إذا هي عارضت ذلك الوجدان المركزي . وعلى العكس من ذلك الإيحاءات التى يمكن ربطها بهذا الوجدان ، فإنها تصبح قوية الفعل جداً ، لأنها تستمد من طاقتها العظيمة .

وجدانك الرئيس :

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

في أنفسنا ، وكيف نقارن بين أنفسنا وبين غيرنا من الناس ، وما الدافع الذي يستثيرنا إلى النشاط بأكبر سرعة وأعظم سهولة .
فإذا استطعنا أن نكتشف ذلك أمكننا أن نتذكر إيحاءات تناول إستجابتنا السريعة ، لأننا نستطيع عندئذ أن نصوغها بطريقة تجعلها صدى لاعمق وجداً ناتا ، وبذلك نجعل طاقاتنا جمعاً في عونها .

ونستطيع أن نعمل هذا وإن كان الإيحاء الذي نريد أن نوجه إلى أنفسنا يبدو لأول وهلة منافضاً لميائتنا الواقعية . وهذا يمكن للسبب الذي أسلفته ، وهو أن وجودنا لا يحركه المنطق . فنحن نستطيع أن نجعل أنفسنا - أو يجعلنا غيرنا - نعمل شيئاً يثور عليها عقلنا ، بشرط أن نجد سبيلاً إلى الروغان من ملكاتنا الناقدة .

وهذا - بطبيعة الحال - شيء فيه فن ، وهو فن يرع فيه المختصون بالنشر والدعاية ، فهم يعرفون كيف يخاطبون وجوداتنا الرئيسية حتى تندفع إلى عمل أشياء غريبة تماماً عن طبيعتنا الحقيقية ، بل منافضة مصالحتنا الكبرى .

قوة الأيام البارع -

ففي زمن الحرب مثلاً تستعمل كل دولة قوة الصحافة والإذاعة وسائر ضروب النشر لاقناع مواطنها بعدالة قضيتها . وهي تخاطب انفعالات الشعب ب مختلف الوسائل الخفية ، فيبلغ من أثر ذلك أن يكونوا على أهبة للموت في ميل بلادهم . والحق أن المضحك المبكي في الدعاية الحربية هو أنها تدفع الناس إلى بذلك أرواحهم بأن تثير فيهم حب البقاء .

وشيء بذلك ما يحدث في وقت الانتخاب . أنسنا كلانا نعلم كيف يستثير الخطيب البارع حاسنا في اجتماع شعبي ، فتصدر - متجمسين - قراراً إجماعياً ، حتى إذا

عدنا إلى بيتنا وراجعنا الأمر بين لنا أنا لا نوافق الخطيب على الاطلاق ؛ وإذا كنا حكاء فنحن نحرض بالطبع على كشف محاولات غيرنا أن يتوصلا إلى إقناعنا باللعب على وجdanاتنا هكذا ، ولكن ما من داع لأن نخرج عن هذه الطريقة لنحدث تحسناً في حياتنا .

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

مثل من نادرة مدرسية -

وتتصفح لنا هذه الطريقة من القصة التالية . قرر والله صبي عبيد حرون أن يرسله إلى مدرسة ترعى أمثاله من الصبية ، لأن ناظرها كان عالماً نفسياً .

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

— لعلك جئت لتدخل المدرسة ؟

فرد الطفل وقد دفع ذقنه إلى أعلى -

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

فأجاب الناظر بهدوء -

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

فَسَأْلُ الصَّبِيِّ :

— وَلَوْ قَالَ أَبِي إِنِّي يُحِبُّ أَنْ أَبِيقَ ؟

— أَجَلْ .

— وَمَاذَا لَوْ قَلْتَ إِنِّي سَأَفْعُلُ مَا يَأْمُرُنِي بِهِ أَبِي ؟

فَأَجَابَ النَّاظِرَ مِبْتَسِماً :

— يَا وَلَدِي ، لَنْ أَسْمِحَ بِيَقَائِتِكَ وَإِنْ قَلْتَ ذَلِكَ . إِنَّا لَنْ نَقْبِلَ بِأَيْةَ حَالَةَ أَنْ يَأْتِي صَبِيٌّ إِلَى هَذَا عَلَى الرُّغْمِ مِنْهُ .

— أَتَعْنِي أَنَّكَ لَنْ تَسْمَحَ لِي بِالْمُجْبِيِّ ؟

— بِلَا شَكْ .

— وَلَكِنِي أَرِيدُ الْمُجْبِيِّ . . . إِنِّي أَرِيدُ ذَلِكَ حَقًا . . . إِنِّي أَخْ في ذَلِكَ .

— إِذْنَ تَأْفِي يَا بَنِي .

وَهَكُنَا أَوْحَى النَّاظِرَ إِلَى الصَّبِيِّ الْعَنِيدِ - فِي مَهَارَةِ عَظِيمَةٍ - أَنَّهُ بِحَاجَةٍ إِلَى الْاِصْرَارِ عَلَى رِغْبَتِهِ فِي الْذَّهَابِ إِلَى هَذِهِ الْمَدْرَسَةِ لِكِي يُمْكِنَهُ الْذَّهَابُ إِلَيْهَا . خَوْلُ الطَّاقَةِ أَتَى فِي خَصْلَةِ الصَّبِيِّ الرَّئِيْسِيَّةِ (الْعَنَادِ) إِلَى طَرِيقِ الْبَنَاءِ ، بِأَنَّ خَلْعَ قِيمَةِ الْفَعَالِيَّةِ إِيْجَاهِيَّةَ عَلَى إِيْحَاءِ يَبْدُوا - لِلنَّظَرَةِ الْعَجْلِيِّ - مُنَاقِضًا لِرَغْبَةِ الصَّبِيِّ .

خَطْةُ لِنَفْسِكَ :

وَكَثِيرًا مَا يُمْكِنُنَا أَنْ نُسْتَخدِمَ هَذِهِ الْخَطْةَ : وَنَجْحُ فِي اسْتَخْدَامِهَا ، حِينَ نُوحِي إِلَى أَنفُسِنَا .

أَخْبَرْنِي طَبِيبُ مِنْ أَصْدَقَائِي أَنَّهُ حَاوَلَ الْإِقْلَاعَ عَنِ التَّدْخِينِ مِنْذُ سَنَوَاتٍ فَلَمْ

يفلح في ذلك ، حتى اختيار ذات يوم مشرقا على مستشفى ، واضطر أن يفرض على مرموسيه ألا يدخلوا أثناء العمل ، وساده أن يصدر هذا الأمر إذ شعر بأـهـمـيـةـهـ مـيـلـاـقـيـهـ فوقـهـ ماـيـلـاـقـيـهـ أـهـمـيـهـ سـوـاهـ ، واـكـشـهـ كان لـزـاماـ عـلـيـهـ أـنـ يـفـعـلـ ذـلـكـ .

وعندئذ ذهب صديق إلى غرفته وأعد لنفسه إيجام . فعمم على أن يجعل تحرره من رغبة التدخين شاهداً على صلاحيته للحكم ، وهو يعلم أن وجдан الرعامة كان خاصته الرئيسية .

ولإذا برغبته في التدخين تزايله بعد أسبوع ، ثم لا تعود إليه فقط !

رسوس من الفصل الثالث

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

٢ - شعورنا العادي بأنفسنا ، أو وجودنا العادي عن أنفسنا ، هو نتيجة للمعتقدات التي تskونت فيها على مدى السنين عن معنى شخصيتنا وقيمتها . وعلى هذا الوجдан عن النفس نبني احترام الذات .

٣ -رأينا في أنفسنا هو أقوى إيجام . فهو يؤثر في سلوكنا جميعه . وإذا كان رأينا في أنفسنا خاطنا انعكس هذا الخطأ على سلوكنا كله فتصبح حياتنا جهداً واحداً متصلة للظهور بظاهر مختلف عن حقيقتنا .

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

٥ - وعلى العكس : أى إيهام - ولو كان ضاراً - يؤثر فينا تأثيراً عظيماً إذا
يمكن أن نفتتح بأن ارضاه ذاتنا ، أو بأن اعتبارنا ، سوف يزيد باطلاعه
هذا الإيهام .

٦ - ينبغي أذن أن تكتشف وجداً لنا المركزي عن أنفسنا ، قبل أن
نصنع لأنفسنا إيهام ، وبذلك نصوغ إيهاماتنا بحيث تستمد من طاقة ذلك
الوجودان .



الفصل الرابع

الإيحاء والاجسام

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

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

فالنفس والجسم جزءان من كل واحد، أو مظاهران لكل واحد، ذلك الكل هو الجهاز العضوى الحى . وقليل أن يقال إن الجسم يمكن أن يؤثر في العقل ، فالحقيقة أنه يؤثر في العقل دائمًا . خاله هضمنا تؤثر في حالتنا النفسية . والصحة الجسمية تعكس في وجدانات الحماس والاقبال على الأشياء . وكلما كبرت طاقتنا الجسمية زادت نفوتنا يقظة وتوبيا .

نماذج من الاعباء :

ونفسنا تؤثر في أجسامنا بهذه الطريقة عينها . فننظر شخص يتناول بجعلنا زيد أن نتصاب بخن أيضا . وصوت طابور عسكري ساعي يجعل الدم يتنزّى فيعروقنا . وانفكير في أكل حشرة يجعل أكثر الناس عرضة لأن يتقايشوا .

و هذه الأفكار أكثراً إيحاءات تافهة و قوية إلى درجة ما . و آثارها قصيرة الأمد ولكنها تظل قوية جداً مدة بقائها ، وتأثيرها كل جزء من الجهاز الجسدي .

و قد يغشى عليك مثلاً إذا رأيت دماً . فتغير حركة قلبك و رئتيك ، و توافق أعضائك الحضمية ، وإفراز غدلك جميعها . يتغير ذلك كله تغيراً عميقاً مفاجئاً ، وتأثيره يخنقك بهذا الحادث حتى تفقد الوعي فقداناً تماماً بضم لحظات .

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

الموت بالإيحاء ؟

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

لقد كان جسمها يستجيب طائعاً للإيحاء الذي ظلت توحيه دائماً ، بأن الحياة لا تستحق أن تحيا بغير أمها . وان لعلى يقين من أنها لو لم تبصر بما حدث لها ، وتشجع على تغيير رأيها فيما يدخله لها المستقبل ، لما تلت بعد بضعة أشهر .

النتائج السيئة لأفكار الآباء :

و كثير من الناس يعانون النتائج السيئة التي تنتجم عن إيحاءات معتادة من هذا

النوع ، بلا جريرة منهم . أولئك هم أنجح الآباء ذوى الطموح ، أو الأمهات المسرفات في رعاية أبنائهن ، المفرطات في التساحق معهم ، اللائى يبالغن فى التعبير عن مشاعرهن .

فهؤلاء الآباء يعاملون أبناءهم منذ سنهم الأولى معاملة تدخل في روعهم أن أقل وعده تصيبهم هي مرض وخيم ، وتضخم كل مجازفة صغيرة حتى تصيرها خطرًا مروعًا ، وتجعل الأخطاء والغررات ال�ينة - بالتوจع والتضجر - مصائب فظيعة .

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

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

تجربة سهلة :

ومن الطريق أن نلاحظ بهذه المناسبة أنه ما من عضو داخلي بالجسم يمكنه أن يعمل عملاً منتظمًا متنجاً طالماً نحن نفكر فيه . و تستطيع أن ثبت ذلك بتجربة يسيرة أو تجربتين يسيرتين .

اجلس في كرسيك ، و تعمد أن تفكك في تنفسك مدة خمس دقائق . فسرعان ما تغير من مراعته وانتظامه ، ولا يمضى وقت طوبل حتى تحس تعباً شديداً وقلقاً شاملًا .

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

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

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

ومن الميسور أن تملأ كتاباً ضخماً بالأمثلة والشواهد على ما يصيب الجسم من أضرار كثيرة ، تسببها النفس بهذه الطريقة ، حين تسرف في العناية بالذات إسراها غير حميد . بل لاني عرفت حالات أثر فيها اعتياد الملابس القاتمة الكنية ، فأدخل الانقباض في نفس لابسها ، وصبح مزاجه كله بصبغة انفور من البشر .

كيف تستخدم هذه القوة :

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

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

فإذا أردت أن تستخدم الإيحاء في حياتك الخاصة فابداً بأن ترفض الاعتراف

بأن شيئاً ما في فكرتك عن نفسك أو عن العالم المحيط بك «طبيعي تماماً»،
ولا تسلم بشيء من معتقداتك الشخصية، مهما دا لك أمرأ ثابتـاً.

فقال من أفكارنا ما هو «طبيعي».. وقليل من مزاجنا أو استعدادنا ما هو «فطري»، بل إن أكثرها قد تكون من استجابتنا ونحن أطفال لشيء الإعماق القوية التي كنا نصدقها قبل أن نشب و تكون لنا أحكامنا الخاصة ، وإن القادرون على مراجعة هذه الأفكار ، وتعديل نظرنا وسلوكنا تعديلاً كبيراً ، متى أدركنا أن القدرة على ذلك كامنة فينا ، وقابلة لأن تتمي .

إنما لقى درون على أن نكتب طرائق جديدة في التفكير والوجودان، كما اكتسبنا الطرائق القديمة؛ ولكننا لا نستطيع أن نبدأ ذلك إلا إذا أدركتنا أن الطرائق القديمة هي آثار الإيمانات السابقة، وليس خصالاً طبيعية فطرية لا طاقة لنا بتحسينها.

دروس من الفصل الرابع

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

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

٣- كثيرون من هذه الاتهامات التي قد تكون منها نظرتنا الراسخة إلى أنفسنا، ناشئ عن أفكار خاطئة غرست في نفوسنا أثناء الصفولة.

٤ - نظن خطأً أن هذه الأفكار فطرية ، وما ذلك الا لأننا تعودناها زمانا طويلا .

٥ - إذا أردنا أن نغير طرائقنا في السلوك فينبغي ألا نسلم بأن شيئاً من طرائق تفكيرنا ووتجدانتنا « طبيعي » أو محظوظ . فإننا نستطيع أن نغير هذه الأفكار إذا أردنا ذلك حقا .

الفصل الخامس

الإيحاء والخيال

عرفت ، الإيحاء ، في أول هذا الكتاب بأنه رسالة إلى النفس تؤثر في سلوكنا
ما يجاهها المباشر إلى وجداننا . ويلزم بالطبع أن تكون هذه الرسالة في شكل
كلمات مكتوبة أو منظوقة .

فأفكارنا الخاصة - كما رأينا - لها تأثير إيجابي قوي ، ومثاها الأحداث التي
تبعد في الحياة من حولنا ، وكذلك قد يكون تأثير غيرنا من الناس علينا
نفس القوة .

لاحظ ، مثلا ، سلوك الجماعات غير المنتظمة ، التي تتحرك ، حركة رجل
واحد ، (فيفعل كل ما يفعله الآخرون) في لحظات الذعر أو الانفعال الشديد .
وقد بانت في الفصول الثلاثة السابقة بعض الطرق التي تؤثر بها شتى الإيحاءات
على أجسامنا ونفوسنا ، ونبهت إلى بعض الآثار القوية التي تكون
لو جداناً لنا الراسخة .

ولعل القارئ قد لاحظ أنه حيث استعملت كلمة ، إيحاء ، كان يمكنني في
الغالب أن استعمل كلمة ، الخيال ، والحق أن قوله إن شيئاً ما يخاطب
وجوداناً هو نظير قوله إن هذا الشيء يثير خيالنا .

أعمل فلك مرة أخرى في قصة بل يسترز ، انه اضطرب لمرأى الإعلان ،
لأن ذلك الإعلان أثار كل الصور الذهنية المؤلمة المرتبطة بفكرة الاتهام .

وأستجابتنا نحن لاعلان البنکو ، حدثت حين لذ لنا ونحن في وعكتنا الوقية
أن تخيل أنفسنا في كامل عافيتنا مرة أخرى .

ووجداً ناً المركزي عن انفسنا ، سواء اكان شعوراً بالتفوق أو النقص ، أو بالذكاء أو الغباء ، أو بأى شيء آخر — هذا الوجودان يتوقف على ما تخيله من رأى الناس فينا .

وخرجنا وعصيّتنا في المواقف الشاذة هما في الغالب نتيجة لانشغالنا السابق بما يمكن أن يبدو للناس منا - وما ذلك أيضاً إلا معنى من قولنا أن خيالنا قد نشط نشاطاً عظياً قبل الأوان ، فجعل برينا صوراً من أنفسنا يبدو فيها الارتباك والخنق والقلق .

وقد عالجنا في الفصل السابق بعض الآثار الجسمية التي تحدثها الایحاءات الراسخة، وهناك أيضاً كان يصح القول بأن أجسامنا تتبدل إلى أن تصبح على نحو ما تخيلها.

تفصيـل التعرـيف :

أما أنا فأجد أن مسألة الإيحاء والإيحاء الذاتي تسهل كلها إذا نظرنا إليها على أنها جزء من نشاط خيالنا . وهذا أريد أن نعدل تعريفنا فيصبح على هذه الصورة .

الابحاث رسالة الى النفس تقر في سلوكنا باستدعائنا المباشر لخيالنا.

وأرجو أن تفكّر في الإيجام، منذ الآن، طبقاً لهذا التعريف. فلن تقصّر مساعدته لك على إفهامك السبب في كون بعض الأفكار ذات تأثير إيجابي قوي على حين أن بعضها الآخر خلو من هذا التأثير، بل أنه سيفيدك كذلك فائدة عظيمة

أقدم إليك في الفصول التالية بعض التوجيهات التي تساعد على استخدام الإيجاد لصلاح النفس .

على أنه يلزم قبل الدخول في ذلك ، أن أتكلم عن الخيال كلاماً ينبع بحاجة القاريء إلى معرفة نشاطه في سنته الخاصة .

كيف يعمل الخيال -

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

فإذا أردت مثلاً أن تزحزح كرسيك أو ترفع كوبك إلى شفتيك فإن العمل الذي تعامله يعقب الصورة الذهنية التي ترسمها لنفسك وأنك تفعل هذا الفعل . ونحن في العادة لا نلاحظ أنفسنا حين نستخدم الخيال على هذا النحو ، كما نستخدم آلة مضبوطة ، ولكن لو عتينا بمراقبة تفكيرنا ببعض لحظات انتبهنا على الفور أنا تصرف دائماً طوعاً للصور التي رسمناها في خيالنا أولاً .

وإنما يعني الناس حين يرون من الخيال أنهم لا يستعملون خيالهم عادة ، كوسيلة لخلق حقيقة وحافر لنشاطهم المستقبل ، فهم أدنى إلى أن يأخذوا الحياة كما تأتهم ، معتمدين على وحى اللحظة في توجيه سلوكهم .

وهم الخاسرون في ذلك طبعاً . فالخيال يمكن استعماله كأداة للاحظة المنظار المقرب ، ليتبناً مما يتذكر حدوثه في المستقبل . ويستعد له ، ولا حاجة بنا إلى القول إننا لا نستطيع باستخدام خيالنا أن نغير كثيراً من شكل الحوادث القادمة ، ولكننا نستطيع أن نسبق فتحده إلى درجة كبيرة كيفية استجابتنا للحوادث حين نلقاها . وهذا ولا شك نصف المعركة .

تخيل المستقبل :

ولنفترض مثلاً أني اضطررت إلى أن أحضر بعد أسبوع حفلة عاماً أخطب فيه. وإذا كنت مدركاً أني لست بالخطيب البارع فانا أجتنب أولاً إلى إطلاق العنان لخيالي يدور حول هذه الفكرة، وهي أني سأندو أمام الناس أحمق شديد الغفلة.

ولما لا تمثل جمعاً كبيراً من الناس يتظرون سماح خطبتي، وإن لاستعهم يتهامون عائيني مظهري، مبدئي أو جهأ من النقد على ماسوف قوله. ثم أتخيل نفسي وقد تهضت على قدمي، وأوصالي كلها ترتعد، ونفسى يسودها الذعر الشديد. وأراني أفقد ذكرائي ثم أنى ماعزمت على قوله. وبذلك أقنع نفسى بأن الأمر كله سيلون خيبة مرودة.

على أنه مامن شيء في العالم يضطرني إلى أن أطلق أفكارى في هذا النهج المخزن. فقد أستطيع الاعتراف بأتى لست خطياً عتازاً، وادرك مع ذلك أن الذين دعوني إلى مخاطلبة هذا الجم مافعلوا ذلك إلا وهم راغبون في نيل معاوئي المتواضعه، على الرغم من عليهم بقدرتى المحدودة.

وأستطيع أن أتخيل سامي كراماً من حبين، بنفس السهولة التي أتخيلهم بها أقطاها عابين؛ وأستطيع أن إدخال نفسى باذلا ما أستطيع؛ وأستطيع، إذا أردت، أن استخدم صورى الذهنية استخداماً إنشائياً، بتلك السهولة التي أستخدمها بها استخداماً هديماً.

ولعل اختيار أحد هذين السبيلين يتوقف آخر الأمر على ميل إلى التفكير في نفسى، أو إلى التفكير في مصالح من ساغطتهم. وعلى كلتا الحالين، فلنك

الفعلي يوم خفني ، والمظاهر الذى مأسدو به ، يتوقفان الى حد كبير على الطريقة
التي استعملت بها خيالى .

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

اكتب الرزانة :

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

فكان كلما سمع الناس يذكرون الحوادث والمفاجآت ، تمثل نفسه هادئاً معتمداً
على ذاته ، حتى أصبحت رباعية الجأش جبلة فيه ، فهو تصدر عنه الآن بغير
ذكر ، وإن رؤية أي شيء من قبيل المفاجأة لتبتعد كل ما لديه من قوى ضبط
النفس كأن يكون لها عند بعض الناس عكس ذلك التأثير ، لأنهم يستعملون
خيالهم عكس تلك الطريقة .

ويخبرنا الباحثون عن عمل الخيال بأنه يمكن أن يستعمل بطريقتين متباينتين ،
فاما أن يهدنا للنشاط ، أو يعكرتنا من نيل اللذة بغير أن ننغم في النشاط .

حياة و التوهم :

وإذا كنا جميعاً نجد شيئاً من اللذة في إطلاق خيالاتنا ، فإننا نميل

حين نكتب إلى الاستمرار في استخدامها لأغراض التوهم ، كما كنا نفعل ونخن صغار .

وإنما جمِيعاً لُعْنَدَنَا دُعَى الفن أو الموسيقى الذي يريدهنَا على أن نؤمن له بأنه عبقرى، ويظنُّنَّ في نفسه ذلك بلا ريب، حتى إذا دخلَ في الأمور العملية، كعُزفِ لحنٍ أو رسمِ صورة، ظهرَ أنه مبتدئٌ ولا شَك.

فمثل هذا المرء يستعمل خياله ، واللهة التي يهمها الخيال ، بدلا من الجهد المنشيء ، وذلك ضار خطير ، وإذا بولغ فيه جعل المرء عصى المزاج ، لأنّه يميل عندئذ إلى المزاج بين حالاته وبين الواقع : وتصبح لعبة ، فلتتصور ، شيئاً واقعياً عند الحالم ، حتى تحل محل اهتمامه بالحياة الراهنة ، التي يلزم على المرء أن يواجه عقابها وصغارها وهزائمها ويغلب عليها في شجاعة بالعمل المتصل والعزم الصادقة .

النوح السلم :

والنهج السالم في استعمال الخيال هو عكس ذلك . ومؤداته السماح بهذه الملكة
الراجعة بأن توقفت اهتمامنا بالأشياء التي ننوي عملها حقا .

انا نبني قصوراً في الهواء ، لكننا نبنيها بحجم ومادة نستطيع أن نخدمها
مائتين في الحياة المحيطة بنا. فأحلام اليقظة لا تشبّعاً اذا كانت زبدلاً من النشاط

وأنما نستعملها لتحفظنا وتلومتنا بالنشاط . بخدواها اذن هي أن تحضنا نيران
عاقتنا ، وتمد أجسامنا ونفوسنا بالقوة على مواجهة ما يستقبله من مهام ، وتلمنا
الشجاعة والثباتة على اتمامها .

أهناك قاعدة سهلة تستطيع بها أن تفرق بين هذين النوعين من الخيال
في حياتنا ؟

أجل ، هناك هذه القاعدة . هي الاختبار الذي أشرت إليه منذ لحظات .
فإذا كان مجرد أننا نحصل اللذة من التخييل ، لا من عمل سابق لنا تخيله ،
فإننا نكون عندئذ قد أخطأنا قصد السبيل ، وينبغي لنا أن غير أساليبنا مسرعين .
فليس عالم الأحلام مكاناً صالحاً لأن يعيش فيه الرجل الراشد أو المرأة
الراشدة .

دروس من الفصل الخامس

- ١ - الاحياءات هي في الحقيقة أفكار تنبه حياتنا . وعمل حياتنا هو الذي يحدد
ما نتحذه من سلوك في جميع الظروف .
- ٢ - وجدنا أننا المركبة عن أنفسنا هي نتاج لما نتخيله في أنفسنا من صفات ،
ولما نحسب أن غيرنا يراه فينا .
- ٣ - نحن جميعاً نستخدم الخيال ولو ظننا أننا لسنا بالخياليين . وحاصل الأمر
أننا لا ندرك أن مازمته من الخطط ، وما يحمله من أحلام البغيضة ، وما نقدر له
من موافقات المستقبل - أن ذلك كله خيال .
- ٤ - يمكن استعمال الخيال بطرقتين ، احداهما إنشائية ، والأخرى هدمية .

أ - حين نستعمل الخيال لبناء قصور في الهواء ، بدلا من أن نستخدم الأجر والملاط ، أو حين تشبع رغباتنا بالاغراق "في الوجود" ، بدلا من النشاط الواقعي ، فان خيالنا يكون عدواً لنا ، لأنّه يكون حاجزاً يبتعدنا وبين الحياة ، ويقيّم شعوراً زائفَا باحترام الذات .

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

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

الفصل السادس

توجهات عملية في الاتجاه الذاتي

اخال أن القارئ أصبح الآن قادرًا على وزن قيمة الابحاث، والابحاث الذاتي، وعلى ادراك نواحي تفعهما ونواحي قصورهما من حيث أنهما طريقتان لتوجيه السلوك الانساني أو تعديله.

فكثيراً ما بولغ في وصف فوائد الابحاث ، حتى أصبح كثير من الناس يحسبونه عملية سحرية غامضة نستطيع أن نعمل بها كل شيء متى عرفنا مسرها . ولا شك أن في الابحاث شيئاً من الغموض ، كما هي الحال في كل نشاط ذهني آخر ، وكما هو الشأن في الحياة نفسها ، ولكن هذا لا يعني أننا نستطيع بواسطته أن نعمل المعجزات .

فعمد توافر شروط معينة يمكن أن يحدى الاحمام الجنوي كبيرة:

فيعينا على تغيير عاداتنا في السلوك.

ويعينا على تعديل معتقداتنا الخاطئة.

ويعينا على تحسين حالتنا الجسمية .

ويعينا على السيطرة على أحواننا النفسية.

وإذا استعنا به أدركنا أن نحشد كل طاقة في حياتنا لتحقيق أهدافا
الإنسانية .

المفتاح الرئيسي للسر :

ولكن يجب تحقيق تلك الشروط أولاً . وأهمها :
أنه لا يمكن أن ننجح في الإيحاء إلى أنفسنا ، ولا أن ينجح غيرنا في الإيحاء
إلينا ، بأشياء لا زيد أن تتخيل تحقيقها في المستقبل .

وفي رأى أنه إذا أحسن القارئ فهم هذه القاعدة السهلة أمدته بالمفتاح الجوهرى الوحدى لسر الإيحاء الناجح .

فهيا كان الشيء الذى يريد أن يوحى إلى نفسه ، وسواء كان تغيير عادة من العادات ، أو تعديلاً في النظرة والمزاج ، واتخاذ موقف أسلم نحو جسمه ، موقف يؤدي إلى تحسين حالته البدنية ، فسوف يمكنه أن يعلم هل يرجى له تحقيق نيته أو لا يرجى له ذلك ، إذا بحث مشروعه في حضور هذه القاعدة .

إيحاء بعد التجربة :

هب أنه غلت عليك عادة الانزعاج لأبسط الأمراض ، وأردت أن توحى إلى نفسك أنك ستتحذى في المستقبل موقفاً ذهيناً أسلم تجاه نفسك .

فهل تستطيع أن تخيل نفسك وقد تعرضت للمخاطر التي يتعرض لها غيرك من الناس ، فأصبحت تصاب بالبرد وبالعدوى ، وهل تستطيع أن تخيل نفسك وقد استغليت عن العناية المفرطة التي تبذلها لنفسك وبيدها لك غيرك ، مراءاة لضعفك ؟ وهل تستطيع أن تخيل نفسك مستقبلاً في سرور مستوانيات الرجال المعافين متحملًا في طيبة نفس ، مثلهم ، ما يصيّب من فشل ؟
إذا استطعت أن تخيل نفسك فاعلاً هذه الأشياء فسوف ينجح إيحاؤك الذاتي ، والا فلن ينجح .

وَهُبْ أَيْضًا أَن لَكَ عَادَةً رَاسِخَةً تُرِيدُ التَّخَاصُ مِنْهَا ، فَهُلْ تُسْتَطِعُ أَن
تَتَخَيلَ نَفْكَ مُسْتَمْتَعًا بِالْحَيَاةِ بِدُونِهَا ، أَكْثَرُ مِنْ اسْتِمْتَاعِكَ بِهَا ؟ أَنْ قِيمَة
الْإِيْحَا ، تَوْقِفُ عَلَى اجْبَاتِكَ .

وَتَذَكَّرُ أَنَّ الْمَسْأَلَةَ لَيْسَ مَسْأَلَةً تَفْكِيرِ عَقْلٍ . فَقَدْ تَقُولُ مُخْلِصًا : أَنْ لَا يَعْلَمُ
أَنَّهُ مِنَ الْخَيْرِ لِي أَنْ أَتَغْلِبَ عَلَى هَذِهِ الْعَادَةِ . أَوْ : أَنِّي لَوْاَنْقَ أَنَّهُ مِنَ الْحَكْمَةِ
وَأَمْلَهُ مِنَ الْمَرْجِعِ أَيْضًا أَنْ أَسْلِكَ السَّيْلَ الْفَلَانِيِّ .

وَقَدْ تَطْمَئِنُ حِينَ تَبْحَثُ مَحَاسِنَ مَشْرُوعِكَ وَمَسَاوِيهِ ، أَنَّ الْعَقْلَ فِي جَانِبِ
مَا اتَّوِيَتْهُ ، وَهَذَا شَيْءٌ حَسَنٌ ، وَلَكِنَّكَ إِذَا لَمْ تُسْتَطِعْ ، فَوْقَ ذَلِكَ ، أَنْ تَتَخَيَّلَ
نَفْكَ وَقَدْ سَرَتْ عَلَى تَلْكَ الْخَطَّةِ ، وَالتَّذَذَّتْ بِهَا ، فَلَنْ يَحْدُدَ الْإِيْحَا ، فَيْلًا .
وَيَعْبُرُ بَعْضُ النَّفَسَانِيِّينَ عَنْ ذَلِكَ بِقَوْلِهِمْ : « وَحِيتَ تَصْطَرِعَ الْأَرَادَةُ وَالْخَيْالُ
يَغْوِي الْخَيْالَ دَائِرًا » . وَهَنَالِكَ بَعْضُ الاعتراضات النظرية على هذه العبارة ، وَلَكِنَّهَا
كَافِيَّةً لِلاغْرِاضِ الْعَمَلِيَّةِ .

كَيْفِيَّةُ الْإِيْحَا ، الدَّقَّ .

فَإِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَسْتَفِيدَ مِنَ الْإِيْحَا الدَّائِرِيِّ فَابْدُأْ فِي هَذَا النَّهَجَ :

١ - اسْتَوْضِعْ بَعْنَينِ بَصِيرَتِكَ مَا تَرِيدُ أَنْ تَفْعَلْ ، أَوْ مَا تَرِيدُ أَنْ تَصْبِحْ ،
وَضُعْ لِلتَّعْبِيرِ عَنْ رَغْبَتِكَ أَسْهَلُ جَلَّةً وَأَقْوَاها تَقْرِيرًا ، وَا كَتِبْهَا عَلَى وَرْقَةٍ حَتَّى
لَا يَتَسَنى لَكَ نِسَانُهَا . وَلَا تَعْجَلْ فِي ذَلِكَ .

وَلَا تَرْضَ حَتَّى يَكُونَ مَا تَكْتَبْهُ مَعْبُرًا بِالدَّقَّةِ وَالْحَمَامِ عَمَّا تَرِيدُ أَنْ يَحْصُلْ .

٢ - ابْحَثْ بِعُنْتَابِيَّةٍ عَنِ الْأَسْبَابِ الَّتِي مِنْ أَجْلِهَا لَمْ تَفْعَلْ حَتَّى الْآنَ مَا تَنْتَوِي

أن تفعله . ما الوجدانات الراسخة التي عقلتك ، أو تركنك مسترسلاما في سهل آخر غير ذلك الذي تشرع فيه الآن ؟
وسيكون أول ما يرد على خاطرك هو أن تقول إنك لم تجد شيئاً من الرضى في السهل الذي سلكته من قبل .

فإذا كنت نرقاً أو سيء الخلق مثلاً ، فلن يسهل عليك ادراك أن نزفك كان بجهة للرضى . يبدأك ستجده أنه كان كذلك ، ففعله سهل لك أن تستبد برأيك ولعله خدم وجدان القوة أو التمازج عندك ، ولعله جنبك أن تعرف بوجданات الضعف أو النقص . فابحث كيف كان ذلك .

٢ - ثم أسائل نفسك مخلصاً هل يمكن - في خيالك - أن يقارن الرضى أو الشباع الموجود في السهل الذي تريده انتهاجه ، بذلك الذي وهبتك إياه العادة القديمة ؟

ـ فان كان الأمر غير ذلك فأخطر في بالك وخيالك دائماً كل ما تستطيع أن تراه في خطة العمل الجديدة مما يمكن أن يشوق أو يلذ أو يزيد من احترامك لنفسك ، وتخيل نفسك سالكاً في شتى الظروف المختلفة ، والأحوال النفسية المتباينة ، ذلك الترجح الجديد ؛ وثابر على ذلك حتى تطمن إلى أنك ستشعر في عمل ما تنوى إنجامه إلى نفسك بسعادة أعظم من سعادتك بما كنت تعمله من قبل .

وبعد أن تثبتت من ذلك ، لاقبله ، يمكنك أن تبدأ آمناً في اتخاذ خطة معينة في الإيجاد . أما إذا لم تستطع ذلك فسندع مشروعك الحاضر وأبحث عن آخر يحقق الشروط التي قدمتها ، وأن يكون أقرب إلى امكانياتك ورغباتك الحقيقية .

ولعلك حين تضطلع بذلك كله تجد نفسك وقد اضطررت إلى أن تراجع

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

تطبيق الطريقة :

لقد حصلت الآن على إيجام ذاتي عملي ذي قابل ، وبقي عليك أن تطبقه بطريقة عملية .

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

(ويجب أن يكون الاسترخاء حقيقة . فإذا كنت تحمل كيفية الاسترخاء فاقرأ الكتاب الذي كتب عن هذا الموضوع في هذه السلسلة .)

عطّل قواك العاقلة في فترة الاسترخاء هذه . ودع أفكارك تستقر على الإيجام الذي كتبته ، في هدوء وسكون ، وبغير أن تبذل جهداً ذهنياً ما . ودع خيالك يصور لك نفسك وأنت تعمل الآن وبالفعل ما ت يريد أن ت عمله ، أو كانتا الآن ذلك الشخص الذي تبغى أن تكونه .

أشعر بنفسك وأنت تستمتع بالتجارب المتخيّلة ، ولتكن شعورك صادقاً حاراً بقدر ما تستطيع . وتخيل نفسك في شتى المواقف . في منزلك ، أو في عملك ، أو في الطريق ، أو حيثما يمكن أن تكون ، متصرفاً وفق التوجيهات التي في إيجامك . افعل ذلك ، واستمتع بكل ما تستطيع أن تجده فيه من حرارة ، مرارة ، تسع دقائق .

نم كر لنفسك ، في الدقيقة الأخيرة ، كلمات احاتك ، في بطيء وتأكد ،
رافعاً صوتك ، متكلماً في ثقة ، وكان ما ترغبه قد تتحقق فعلاً .

فإذا انتهت دقائقك العشر فانهض وأيقظ جسمك وذهنك من حالة الاسترخاء
وأنس كل ما يتعلق بخيالاتك وكل ما يتعلق بقراراتك حتى الفترة التالية من
التدريب المذاق .

والنسان يعادل في أهميته الابحاث الفعلية . فكثير من الناس يفسدون أثر
الابحاث التي يوحونها إلى أنفسهم بمحاولتهم أن يتعمدوا الأمور ، وأن
يستخدموا إراداتهم وبجهوداتهم الوعية ، ليعززوا ما أوحوه ويتحققوا في
زمن أسرع ، كما يتوهمون .

اجتنب هذه الخطوة الطائشة :

وهذه هي أسوأ غلطة يمكن أن ترتكب ، فيجب أن يسمح للخيال وللعقل
الباطن أن يعملا بطريقتهما الخاصة ، ولكن يحصل ذلك يجب أن يسمح
بهترات متناظمة من الاسترخاء والتدريب الخيالي ; ولكن يلزم أن يوضع الأمر
كله ، بين هذه الفترات ، بعيداً عن البصر والذهن . يجب أن تمضي في طريقتك
القديمة ، بغیر أن تبذل جهداً مقصوداً لتغييرها .

وسياق التغير ، ولكنه سياق بلا جهد ، وسياق غير ملحوظ . وستشعر
تدريجياً بأن إيمانك بدأ ينعكس على سلوكك . أما إذا حاولت أن تراقب نفسك ،
أو أن تتجلى الأمور ، فلن تكون إلا دافعاً ملكاتك الناقدة إلى العمل ،
ومبطلاً بذلك الآخر الطيب لا يحابيك ، من قبل أن تثبت على أنها
حواجز وجدانية .

المران اليومى .

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

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

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

دروس من الفصل السادس

- ١ - يجب أن تكون قادرًا على تخيل نتائج إيماءاتك ، وتقبلها مسروراً .
- ٢ - يجب أن تتعي بالصيغة المكتوبة لإيماءاتك ، حتى تصبح صحيحة تماماً في مخاطبها لوجودها.
- ٣ - يجب أن تتعلم كيف تسرخي .
- ٤ - يجب عليك أن تخيل في فترات استرخائك ، الصباحية

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

٥ - يجب أن تتأبر على فترات الاسترخاء هذه كل صباح ومسا. بلا
انقطاع .

٦ - يجب أن تنسى دائمًا كل ما يتعلق باليحاتك إلا في فترات الاسترخاء .

تلخيص هذا الكتاب

الإيحاءات والإيحاءات الذاتية أفكار تؤثر في أذهاننا تأثيراً فوريًا لأنها تستجمع طاقة خيالنا وبذلك تثير قوى وجداننا.

والإيحاءات تؤثر فينا تأثيراً جسماً ونفسياً لأن أجسامنا ونفوسنا أجزاء من كل واحد.

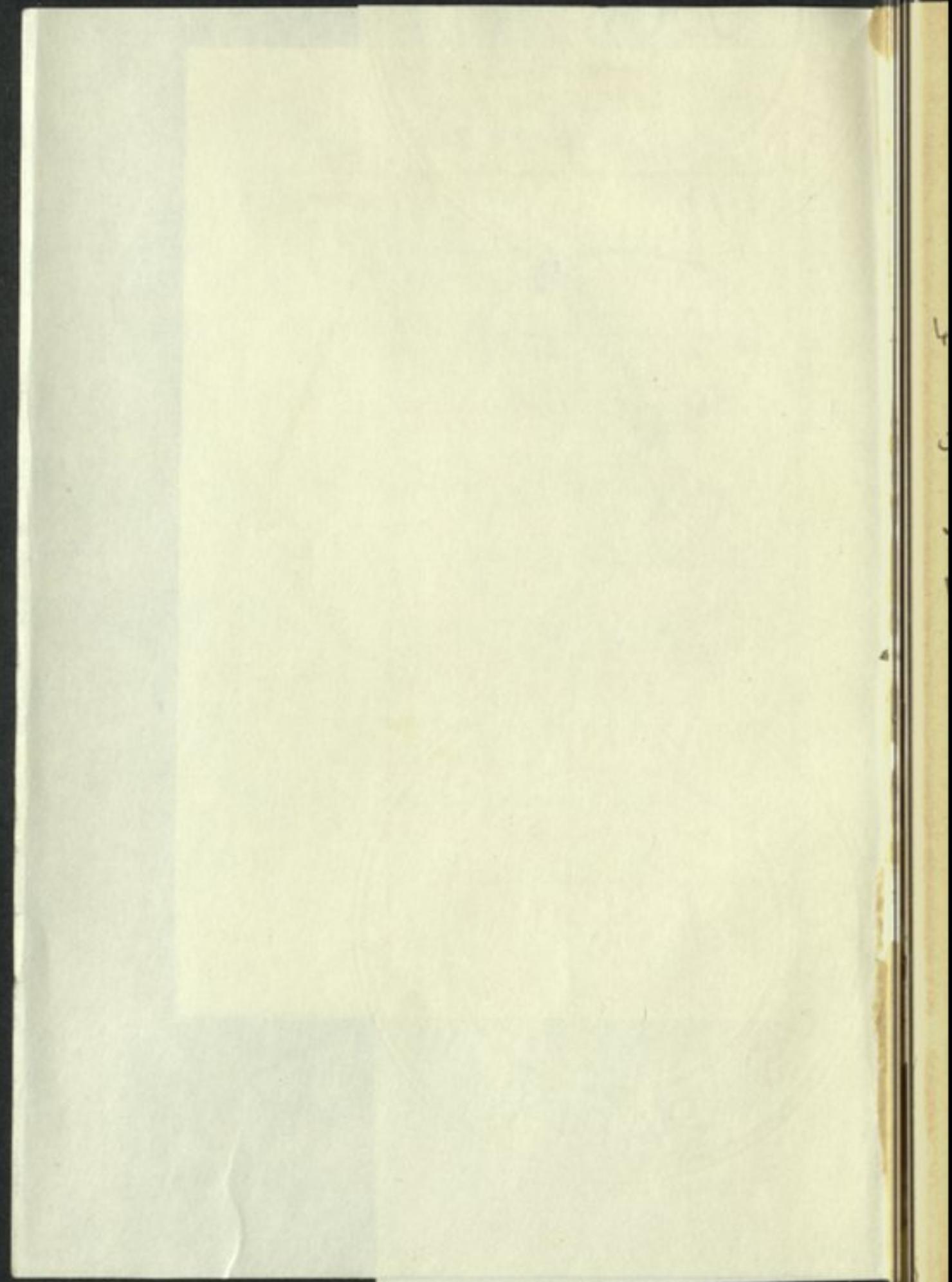
ولا عبرة يكون الإيحاءات التي نوحى بها إلى أنفسنا معقولة أو غير معقولة، ولا بأنها في صورة كلمات مكتوبة أو منطقية أو صور ذهنية، فسوف يكون لها تأثير قوي في سلوكنا ما دامت تخاطب خيالاتنا بطريقة مباشرة.

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

ولن يؤثر فينا إيحاء ما إذا عارض وجداننا المركبة عن أنفسنا، وهي الوجdanات التي يتكون منها احترام الذات.

فإذا قررنا نوع الإيحاءات التيزيد أن نصنعها لأنفسنا فينبغي أن نخصص أو قاتنا محددة للاسترخاء والعلاج الذاق، مراعين نظاماً ثابتاً حتى نصل إلى التائج الذي زرغها.

وينبغي لنا قبل كل شيء أن نذكر أن الإيحاء يعمل بواسطة الحسال، فتحذر دائماً أن زرحب في وجدانات لذينة لاستحقها. ينبغي لنا أن ندرك أنه أفضل لنا بكثير أن تكون فاشلين في الواقع، من أن تكون ناجحين في الخيال.



DATE DUE

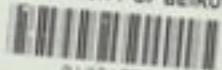


131.32:F61A:c.1

بلنسر، بيتر

الإيحاء الذاتي

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001556



AMERICAN
UNIVERSITY OF BEIRUT

131.32
F6 liA
C.I