

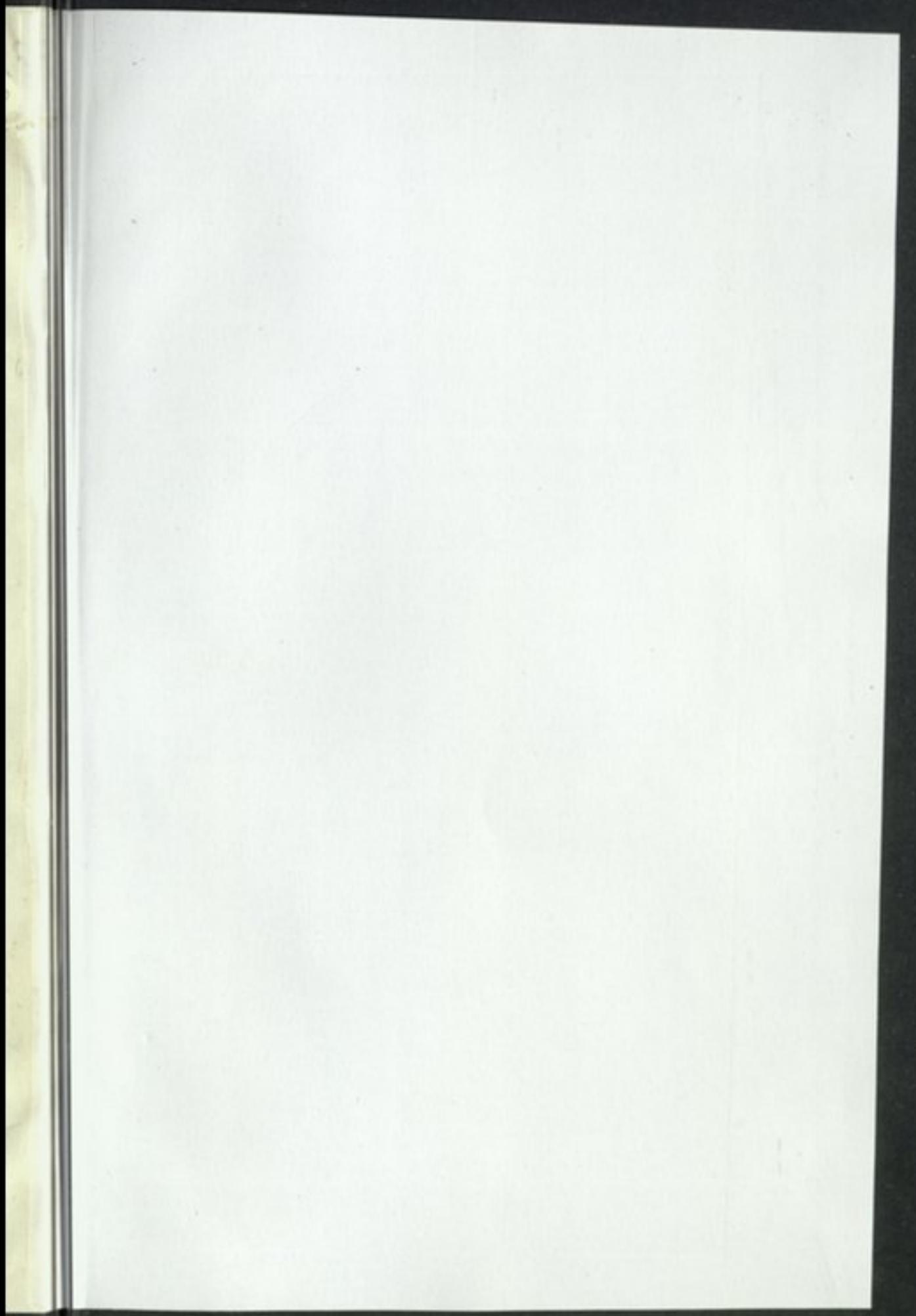
JUB. LIBRARY

AMERICAN
UNIVERSITY OF
BEIRUT



UNIVERSITY
LIBRARY

4 LIBRARY



مكتبة مدارس البحرين
عدد ٣٠ سبتمبر ١٩٥٠
جامعة البحرين
١٣١٣٣٧
C28hA

مع القاص والبيه المعاشر

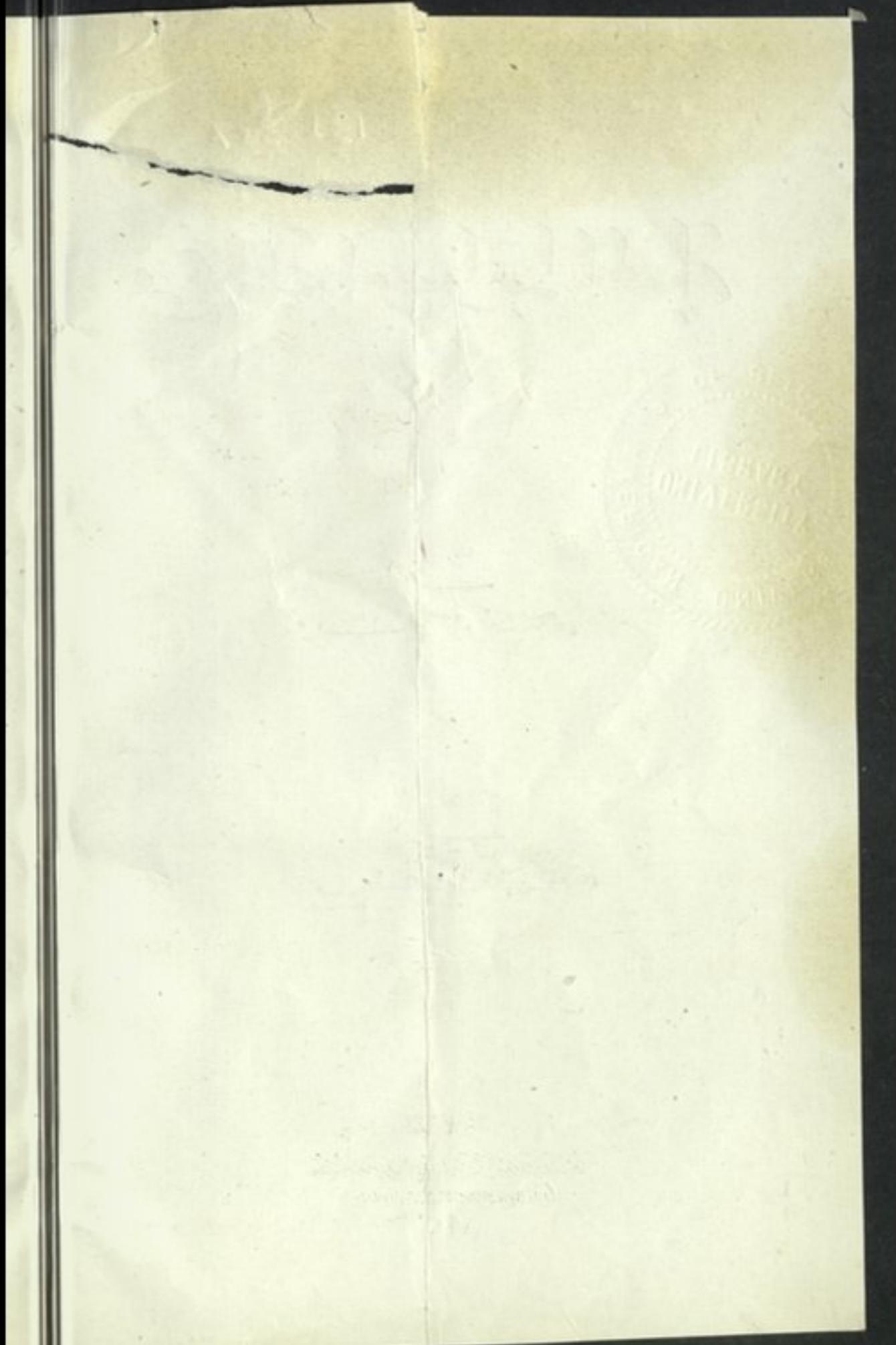
تأليف
ديبل كارنيجي

تعریف
عبدالمنعم محمد الزبيادی

الفاتح

طبعه مصرية
من طبعه مصرية
١٠ شارع فرانسوا (شارع الدارون)

١٩٥٠



فهرس الكتاب

صفحة

لحاظ من حياة ديل كارنيجي	٣٠
مقدمة المعرب	١٢
كيف كتب هذا الكتاب - ولماذا	١٩

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

الفصل الأول : عش في حدود يومك	٢٨
الفصل الثاني : وصفة سحرية لتبييد القلق	٤٠
الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القلق	٥٦

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع : كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها	٧٥
الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك	٨٧
تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب	٩٥

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك	١٠٠
الفصل السابع : لا تدع الهوام تغلبك على أمرك	١١٥

صفحة

- الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد القلق ١٢٧
 الفصل التاسع : ارض بما ليس منه بد ١٣٨
 الفصل العاشر : اجعل للقلق حداً أقصى ١٥٥
 الفصل الحادى عشر : لا تحاول أن تنشر التسارة ١٦٧

الجزء الرابع

سبع طرق خالق اتجاه ذهني يجلب لك الطمأنينة والسعادة

- الفصل الثاني عشر : حيـاتك من صنع أفكارك ١٧٧
 الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للقصاص ٢٠٠
 الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من أحد ٢١٥
 الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ ٢٢٣
 الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحدك ٢٣٤
 الفصل السابع عشر : اصنع من الليمونة الملحة شراباً حلواً ٢٤٤
 الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء في أسبوعين ٢٥٧

الجزء الخامس

القواعد الذهبية للفور

- الفصل التاسع عشر : كيف قهر أبي وأمى القلق ٢٧٩

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

- الفصل العشرون : يقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ٣٠٤
 الفصل الحادى والعشرون : كن عصياً على النقد ٣١٠
 الفصل الثانى والعشرون : حماقات ارتكبتهما ٣١٥

صفحة

الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبابك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون : كيف تضييف ساعة الى ساعات يقطنك ٣٢٣

الفصل الرابع والعشرون : كيف تخلص من التعب ٣٣٠

الفصل الخامس والعشرون : ايها الزوجات : تجنبن التعب
تحتفظن بشبابكن ٣٣٧

الفصل السادس والعشرون : التزم في عملك بهذه العادات الأربع
تنق الاعياء والقلق ٣٤٦

الفصل السابع والعشرون : كيف تخلص من السأم ٣٥٠

الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق ٣٥٧

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم في حياتك ٣٦٤

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون : سبعون في المائة من القلق ٣٧١

الجزء العاشر

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتني المصائب مجتمعة : بقلم سـ ١٠ بلاكورد ٣٨٣

أستطيع أن أتحول الى رجل سعيد : بقلم روجر دـ بابسون ٣٨٨

صفحة

كيف تخلصت من مركب النقص : بقلم السناتور توماس
٣٩٠
عشست في جنة الله : بقلم ر . ن . س . بودلي
٣٩٦
كما احتملت بالأمس أحتملاليوم : بقلم دوروثى ديكس
٤٠٠
كنت وحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسى ه . هوaitng
٤٠٢
احتفظت بطريق التموين مفتوحا : بقلم جين أوترى
٤٠٤
عندما طرق العمدة باب بيته : بقلم هومر كروى
٤٠٨
كل بدوره أيها السادة : بقلم جون هومر ميلر
٤١٢
كيف عاش جون روكلفر سنوات فوق عمره
٤١٤
مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية إنقد زواجي من الفشل
٤٢٤

لحات من حياة «ديل كارنيجي»

حين بدأ «ديل كارنيجي» — مؤلف هذا الكتاب —
يعي شيئاً من أمر الحياة ، ألغى نفسه يعيش في احدى القرى
المنتشرة بولاية «ميسوري» بالولايات المتحدة الأمريكية ..
تلك القرى التي يجدها أهلها بعيدين نوعاً عن أسباب الحضارة
والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم على فلاحه أراضيهم ،
حتى إذا عتمّ المساء ، آووا إلى دورهم البسيطة ، يسخون
عرقهم المتصلب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .
والتقت إلى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ،
يحيى عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتمدَا في كسب
عيشهما ، وتنشئه ولدهما على التربة التي يملكانها ، ويحصران فيها
آمالهما كلها .

وفي هذا الخيط صادف كارنيجي عقبته الأولى في طريق
الحياة ؛ تلك هي الحياة ! ولم يدر أكان حياؤه هذا انطباعاً
أم تطبعاً ؛ ولكن الذي دراه أن هذا الحياة حال دونه
والانطلاق على سجيته ، كما يفعل أنداده .

وازداد حياؤه وضوحاً حين احتوته المدرسة أول مرة .
فقد أحس غضاضة في أن يسعى إلى المدرسة صباح كل يوم ،

ويؤوب منها مساء كل يوم ، ممتنعيا ظهر دابة من دواب أبيه ،
في حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة
— مثله — يقيمون في المدرسة طوال الموسم الدراسي ،
موفرين بذلك عناه الغدو والروح ، مظهرين بذلك ، ضمنا ،
اقتدار ذويهم على الاتفاق عليهم عن سعة !

هناك أحس كارنيجي بالنقض ، وأحس أن أقرانه قد
لسوافيه هذا النقص .. لسوافه في جيئته الى المدرسة وذهابه
عنها على ظهر الدابة .. ولسوافه في ثيابه القديمة المغبرة ،
ولسوافه في هزالة ، وضموره ، وشحوب وجهه الذي ينطق
ببؤسه وعوزه .

ولما كان الاحساس بالنقض مقتربا دائماً بالرغبة الملحة
في التفوق والظهور ؛ ولما كان كارنيجي يأنس في بنائه
الضعف ، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال ؛ فإنه لم يستطع أن
يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلاً إلى تفوقه وظهوره ،
ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسي ، سوى « فريق
المناظرة » فإنضم له عسى أن يصبح له في رأى زملائه
 شأن مذكور .

وحفزته لهفته إلى أن يرضي كبراء نفسه ، على اجادة
الالقاء وصدق فنونه . فما هي إلا أن أقيمت مناظرة كبرى
في المدرسة ، حتى صال كارنيجي على المنبر وجال ، وشفع

حصافة الفكر بقوة الحجة ، وقرن رصانة الأسلوب بوضوح
النبرة وجلاء الصوت ؛ فعقدت له الغلبة ، وحاز بطولة
المدرسة في « المنافرة والخطابة العامة » .

ولشد ما كانت دهشة كارنيجي ، بعد أن حاز هذا النصر
المؤزر ، اذ لمس مدى التغير الذي طرأ على سلوك زملائه
نحوه ، ومعاملتهم له .

فأصبح الذي ازور عنده أتفه واستكبارا كأنه ولد
حريم ؛ وأصبح الذي شمخ بأتفه عليه يتلقنه ويقترب إليه ،
وأصبحت الفتيات اللائي أعرضن عنه لرثاثة ثيابه وزرائمه
هيئته ، يخطبن وده لزلاقته لسانه وقوه حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجي وأبرا بعض
سقмиها ، ثم لم ينس في مراحل حياته المختلفة ، أن فهو ضعف
على قدميه أمام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه
من خواطر وآراء ، بأسلوب واضح مبين ، هو العامل الذي
أتقذه من حياته ، وعوضه عن نقصه ، وأحيا موات آماله .

وظل كارنيجي يتبع دراسته ، ويتحول في مراحلها ،
حتى اذا أتم تعليمه في كلية « وارينسبurg » ، كف زمانا
عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ؛ فارتاح
إلى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل أول الأمر وسيطا لاحدى
مدارس المراسلات ؛ وبذل مجهودا كبيرا في اقناع عماله

بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك في برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقاً يذكر ، اذ كان جل أهالي نبراسكا من المزارعين ، الزاهدين في استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، أو الهندسة ، أو المحاسبة !

وفي عام ١٩٠٨ ، وكارنيجي يومئذ شاب في العشرين من عمره ، تخلى عن عمله الأول ، واحتفل ببيع اللحوم المحفوظة لحساب احدى شركات التعبئة . وقد ثفت كارنيجي في عمله الجديد حماسته كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحاً كبيراً ؛ مما حدا بالشركة الى تعيينه مديرًا لأحد فروعها ، ولما ينقض على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة في حياة كارنيجي ! فقد ازدهار هذا الظفر المبين ، وطفت عليه حاسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى أنه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » يعني فلورا أكبر ، وكسباً أجزل .

ولم يفت كارنيجي ، على مر هذه التجارب جيئاً ، يذكر نجاحه الأول في الخطابة والمناظرة . فلما كان في نيويورك ، التحق « بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل » ، مؤملاً أن تزدهر فيها موهبته في الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد اليه ، حينذاك ، في تمثيل دور « الدكتور هارتلي » في مسرحية تدعى « بوللي فتاة السيرك » Polly of the Circus

وقضى كارنيجي في «الأكاديمية» تسعة أشهر ، حاول خلالها أن يكسب عيشه إلى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائب الجلدية لحساب أحدى الشركات التي تنتجها . فلما اقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك «الأكاديمية» سامان متبرما ، وحاول أن يقنع زميلا له كان يشاطره الغرفة التي يسكنها ، كما يشاركه الدراسة في «الأكاديمية» ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له : «لا أحب أنك تتصرف شيئاً مذكوراً إذا داومت على هذه الدراسة» . ولم يكن زميله هذا سوى «هوارد لنديسوي» ، الكاتب الروائي ، الذي أخرجت له السينما أخيراً رواية بعنوان «العيش مع أبي» Life with Father ، كما لقيت مسرحيته «العيش مع أمي» Life with Mother اعجاباً باهراً حين مثلت على مسارح «برودواي» .

وما زال كارنيجي إلى اليوم ، يذكر هذه العبارة التي قالها لصديقه «لنديسوي» باعتبارها أول محاولة من جانبه «للتأثير» في شخص آخر !

وأعقب النصف كارنيجي عن دراسة الالقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطاً لبيع سيارات النقل . ولكنه لم يوفق في هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، ولا وجد فيه اتساقاً مع آماله في الحياة ؛ فعمد مرة أخرى إلى استغلال

الموهبة التي أودعها الطبيعة فيه ، وأعني بها تفوقه في الالقاء
والخطابة؛ فالتحق بمدارس جمعية الشبان المسيحيين بنويورك،
مدارس لفن الخطابة العامة .

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه ، المحب
إليه ، حجر الأساس في تكون شخصيته التي عرف بها منذ
عام ١٩١٢— وهو العام الذي اشتغل فيه بتدريس الخطابة—
حتى اليوم : شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف إلى غاية
محدودة واضحة المعالم . فان التجارب التي مر بها منذ استهل
حياته طالبا صغيرا ، قد أقنعته بأن الرجل الذي يسعه أن
يقف في حشد من الناس خطيبا ، مدليا برأيه في غير مداراة
ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه في الحياة ، وأن يحقق
آماله ، ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ؛ بل يسعه ، فوق
هذا ، أن يقهر الخوف ، والقلق ، والحياء والاحساس
بالنقص ، ويصير إنسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجي مدى نجاح برامجه في الخطابة ،
ومدى تأثر طلبه بها ، بل مدى الفلاح الذي يصادفونه ،
والسعادة التي يحسونها حينما يطبقون المبادئ التي يلقنهم
إياها ؛ أنشأ لنفسه معهدا خاصا في مدينة نيويورك ، سماه
« معهد كارنيجي للخطابة المؤثرة والعلاقات الإنسانية »
The Dale Carnegie Institute of Effective Speaking

and Human Relations وفتحه لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يعني الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق احسان معاملة الناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى — نجاحاً كبيراً ، واقبالاً عظيماً . بل إن المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، وستوديوات هوليوود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفر البعثات من موظفيها إلى معهد كارنيجي ، عسى أن يتبعوا مبادئه ، فيزداد انتاج هذه المصالح والشركات ، وتصيب ما تصبو إليه من نجاح .

ثم سرعان ما أصبح معهد كارنيجي فروع كثيرة أربى عددها على الثلاثمائة فرع ، في مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانين وستين مدينة في أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواي ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد كارنيجي سنوياً بنحو خمسة عشر ألف طالب ، يتقاررون لا من ولايات أمريكا وحسب ، بل من سائر أنحاء العالم . وليس أدل على اصابة الهدف الذي يرمي إليه معهد كارنيجي ، من أن ستين في المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكيهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبو لهم ! . ولا يكاد طلبة معهد كارنيجي يطيقون فراق معهدتهم ؛

بل ان كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه . ورغم أن الأساتذة الذين يعهد إليهم كارنيجي في التدريس بفروع المعهد المختلفة ، هم غالباً أساتذة جامعيون مشبعون بالرسالة التي يبشر بها كارنيجي ، فان كثيرين من المتخريجين في المعهد ، يتلمسون أن يعينوا بدورهم أساتذة في فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التي درسوها ، تدريب متجدد على المبادىء التي تسبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجي ، أن زوجته «دوروثي» كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده في مدينة «تلسا» بولاية «أوكلاهوما» ، وقد علم كارنيجي فيما بعد ، أن أمها كانت جارة لآل كارنيجي في «ميسورى» قبل أن يولد هو بزمن !
ولا يفتئ كارنيجي يصرح دواماً ، بأنه رغم تشعه بالمبادئ ، التي ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيقها جميعاً . وفي هذا يقول انه ليس بداعاً في الخلق ، وإنما هو بشر لا يملك أحياناً إلا أن يغضب ، أو ينقم ، أو يبغض ، ثم يتلمس لنفسه عذرًا أن نبي الصين «كونتشيوس» كان يشكوا — رغم حكمته وفلسفته — من أنه لا يستطيع الاستمساك دائماً بالمبادئ ، والتعاليم التي يبشر بها !

وكتيراً ما يحلو لزوجة كارنيجي أن تداعبه ، اذا رأت منه انسياقاً وراء غضبه ، أو تقاعساً عن أخذ الأمور بالحكمة

والروية ، فتذكره بأنها أنفقت على الدراسة في معهده ستة وسبعين دولارا ، وتطالب برد هذا المبلغ لأنه ، وهو صاحب المبادىء والتعاليم لا يستطيع أن يثبت جدواها !

ورغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجي ، فإنه لا ييرح يصرخ في تواضع محب ، أنه لم يأت فقط بشيء جديد ، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادئ ، القديمة المعروفة التي جرت على ألسنة الأنبياء والحكماء ، وفي هذا يقول : « مثال ذلك أنني أعلم الناس كيف يكفون عن القلق . أفتدرك ما الذي يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثلين سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لا تعبر جسرا حتى تصل إليه » و « لا تبك على اللبن المراق » ! . مما هو بالله الجديد في هذا ؟ ..

ودليل كارنيجي بعد هذا ، في الستين من عمره ، لطيف الهيئة ، محكم الهندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب للدعاية ، قوام بين الطول والقصر ، والنحافة والبدانة ، جم التواضع ؛ البعض الأشياء إليه أن يحافظ بظاهر الحفاوة والتكرّم ، وهو ايته المفضلة هي العزف على « الأكورديون » في أوقات فراغه . وهو رغم ثرائه ، يعيش وزوجته في بيت متواضع ، في « فورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزباردي

مقدمة المعرّب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه «أشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبًا» . ولدهشته هذه قصة طريفة :

فحين أنشأ «ديل كارنيجي» معهده لتعليم البالغين ، وأفرد له برامج في الخطابة المؤثرة ، والعلاقات الإنسانية ، تلقت حوله باحثاً عن مرجع يعين طلبه على السير في هذه الدراسة ، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته . ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب ، بنفسه ، وسماه «كيف تكسب الأصدقاء وتأثير في الناس» *How to win friends and influence people* — وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملاً أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ؛ فاذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة في اثنى عشر عاما ، ويزيد ما يبع منه على ثلاثة ملايين نسخة ، ويصفه النقاد بأنه «أوسع الكتب الجديّة انتشاراً في التاريخ ، باستثناء الانجيل والقرآن الكريم» !.

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا إلى أرجاء العالم قاطبة ، فكان له فيها مثل حظه في أمريكا من ذيوع وانتشار ، اذ ترجم

الى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الافريقية ، ولغة أهالي البنجاب ، وبورما .

وقد تشرفت بتقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمس سنوات ، فنفت نسخه في أشهر قلائل ، ومازال الكثيرون يقتدونه ، فعسى أن تتاح لي فرصة إعادة طبعه في وقت قريب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذي يعزى اليه كارنيجي دهشته . أما الشق الثاني ، فهو أنه مابرح ، منذ نشر كتابه سالف الذكر ، يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادئ ، القديمة المعروفة ، التي تداولها الأنبياء ، والحكماء ، والمفكرين على مر العصور . وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه ذكر الناس بها ، وأعاد صياغتها في أسلوب يشحد العزائم ، ويستهض اهتمام الى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها على حياتهم فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وأفاق كارنيجي من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته في الحياة . تلك هي أن الناس اذا عدوا الى تطبيق المبادئ الحكيمية المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التي طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجداتهم ، وآباءهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، في صغرهم ، ثم نسوها أو تناسوها في كبرهم ... لو عمدوا

إلى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، لاستحالت حياتهم فعما
مقيما ، ولاستمتعوا في حياتهم بالسعادة وال فلاخ .

ومنذ ذلك الحين ، راح كارنيجي ينشر رسالته هذه ،
ويدعى الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، إلى اعتقادها ،
إذا شاءوا أو يعيشوا في وئام مع أنفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجي أنه لا غباء
لطلبة معهده ، بل لا غباء لأنسان كائنا من كان — إذا كان
يرجو السعادة في الحياة ، وينشد النجاح فيها — عن أن
يقهر عدوا له يسكن نفسه فيقلقل أنها ، ويسلبها طمأنيتها ،
ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة
والصحة ، والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجي ، مرة أخرى ، ببحث عن كتاب في كيفية
قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبه ، فلم يجد لبغيته
أثرا . وكما فعل في المرة الأولى ، فعل في هذه المرة فاكب
على وضع مرجع في قهر القلق ، وسلح من عمره قرابة
سبعين سنة في البحث عما جرى على ألسنة الأنبياء ،
والحكماء ، والعظماء من حكم ، ومبادئ ، وأقوال ، تصليح
لأن تكون علاجا للقلق ، إذا هي اتخذت طابعا عمليا ،
وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأفعال ؛ ثم عكف على
صوغ هذه المبادئ في قالب عملي ، وأسلوب حاسى يستثير

العائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهدًا على فائدتها
وجدواها بشخصيات ، منها ما أفرد له التاريخ مكاناً مرموقاً ،
ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكان ثرة هذا العاء الطويل ، والجهود الشاق ، هذا
الكتاب الذي أقدم لك ترجمته العربية . وقد ساه المؤلف
[How to stop worrying and start living] « كيف تهرب القلق وتببدأ الحياة » تمشياً مع
خطه مؤلفه في حث خطوات قرائه نحو الهدف المنشود ،
وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادىء حصيفة
ونصائح قيمة .

واسمح لي ، أيها القارئ الكريم ، في هذا الموضوع
أن أوضح ما ذهب إليه المؤلف من أنه لم يجد كتاباً واحداً
يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات في علم النفس ،
التي تزايد عددها في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، لا يكاد
يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق »
وقد قرأت ، بحكم شغفي بعلم النفس ، وهوحيتي له ، طائفة
من الكتب التي أخرجت فيه ، قدديها وحديثها ، فالفيت
أكثريتها تطرق موضوع « القلق » ، وتتناوله بالبحث .
ولكنها تطرقه من الناحية التي يقتضيها كارنيجي ، وله العذر ؛
وأعني بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول

والأبحاث ، في الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، محسنة
بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التي يحتاج القارئ لفهمها
وتتبعها إلى دراسة تمهيدية في علم النفس لا تقل عن
أربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجي انه لم يجد كتابا واحدا
يعالج موضوع القلق ، فهو يقصد أنه لم يجد كتابا واحدا
يشفي غليل سواد القراء إلى الالام بموضوع القلق وطرق
علاجه . وفي هذا أؤيده ، وأعده ، وأقر بأني لم أقع قط على
كتاب أحاط بالقلق في شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه
بطرق عملية ميسورة ، كهذا الكتاب الذي بين يديك .

ولقد طالما تساءلت – قبل أن أرى كتاب «كيف تكسب
الأصدقاء » : « متى يشوب واحد من المشتغلين بعلم النفس
إلى رشده ، ويفطن ، وهو يدرس الخوف ، أو القلق ،
أو الحياء ، أو فقدان الثقة الذات ، أن مثل هذه
الإحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس في هذا
العالم ، فيتفضل بالنزول إلى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم
لهم كتابا مبسطا في هذه الإحساسات ، يتناولها فيه بالشرح
المبسط ، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل
الخلاص منها بضرب الأمثال عن سبقوا إلى الخلاص ؟!
فهو أن كان يعني الكسب المادي ، فلاشك أن التأليف

للسواد أجدى ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى
الفع الانساني ، فالرسول المؤمن الى الملائين أسمى ، وأعم
تفعا من الرسول المؤمن الى العشرات أو المئات ، أو حتى
الآلاف !

لكنني كففت عن تسؤالى حين تعرفت الى « ديل كارنيجي »،
من خلال كتاباته . فقد وجدته ضالى المنشودة ، وعرفت
فيه كتابا ذا رسالة انسانية سامية ، هي حفز الناس على
الخلاص من هذه الاحساسات التى تسبب التفاسد
بها عن الاستمتاع بباقي الحياة ؛ وألقايتها ، فضلا عن هذا ،
المعينا ، حصيفا ، تخير لتخلص النفس الانسانية من شوائبها
أيسر السبل ، وأكثراها وضوها ، وأفضلها تميضا .

* * *

أما بعد ، فلعل القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر
الاحساسات الضارة جميعها شيوعا . فان تشعب سبل الحياة في
هذا العصر ، وتعدد المسؤوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على
عاتق الفرد منا ، لا تغفى من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهم ،
وتوزع الذهن ، وببلة اخاطر ، والتوجس من المستقبل
— وهي كلها مرادفات للقلق على اطلاقه — وقد يبدو
للوهلة الأولى أن الاحساس بالقلق ، ينحصر ضرره في أنه
 مجرد احساس بالقلق ؛ ولكنك سوف تجد في هذا الكتاب

كيف وسع القلق أن يلزم أشخاصا فراشهم وهم يعانون
شيئي صنوف الأمراض ؟ وكيف استطاع أن يسلب أناسا كل
بهجة للحياة ؛ بل أن يقضى على أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ؛
وكيف أنه يجر في أذيه ، حتى ، غيره من الاحساسات
الهدامة كالخوف ، والبغضاء ، وفقد الثقة بالذات ، وغيرها
ما ينأى بالانسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب اذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة
نفسك ، فانما يعينك ، في الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة ،
والسعادة ، والنجاح .

المَرْبُّ

كيف كتب هذا الكتاب - ولماذا

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتعس الشبان في مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدرى ما الذي يجري عجلات سيارة النقل ، بل لم أكن أريد أن أدرى . كنت أحقر مهنتي ، وأحقر العيش في غرفة رخيصة الأثاث ، في الشارع الغربي السادس والخمسين ، ترتع فيها الصراصير وتمرح . وما زلت أذكر أنه كان لي بضعة أربطة للعنق معلقة على مشجب ، فإذا مددت يدي في الصباح لأنتناول أحدها تناثر الصراصير في كل ناحية . وكنت أحقر أن أتناول طعامي في المطعم الرخيصة القدرة ، التي كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن أجد على غرفتي المنعزلة كل ليلة وأنا أاعانى صداعا شديدا ... صداعا تغذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنسمة . كنت ثائرا لأن الأحلام التي راودتني أيام دراستي في الكلية قد استحالت إلى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هي المغامرة المثيرة التي طالما تطلعت إليها في لھفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضمنه لى الحياة إلى الأبد ؟ أن أمارس عملا حقيرا ، وأعيش مع الصراصير ، وأنتناول طعاما قذرا ، بلا أمل في المستقبل ؟!! . لقد طالما

تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، ولا خراج الكتب
التي حلمت باخراجها في أيام دراستي •

ووقع في اعتقادى أتنى قد أكسب الشيء الكثير ،
ولا أخسر شيئا ، إن أنا تخليت عن العمل الذى أحترمه •
فلم يكن همى أن أجmu ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة
حافلة .. وعلى الجملة ، فقد وصلت إلى لحظة الفصل التى
تواجه معظم الشبان حين يبدأون الحياة .. فاتخذت قرارى
الحادى ، وقد غير هذا القرار مستقبلى كله ، وجعل الأعوام
الخمسة والثلاثين الماضية من حياتى ، أعوام سعد ورغد ،
أكثر مما تصورت وقدرت •

وكان القرار الذى اتخذته هو هذا : سأتخلى عن العمل
الذى أحترمه ، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات في « كلية
المعلمين » بمدينة « وارينسبurg » بولاية « ميسوري » ،
استعدادا لأن أكون معلما ، فسأكسب عيشى من تعليم الطلبة
البالغين في المدارس الليلية ، وعندئذ فسيخلص لى النهار
لأمضيه في مطالعة الكتب ، واعداد المحاضرات ، وكتابة
الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش
لأكتب ، وأكتب لأعيش » •

وأية مادة ، ترى ، ينبغي أن أعلمها للبالغين في المدارس
الليلية ؟ ! وتلفت إلى الوراء ، وأخذت أوازن بين المواد التي
تعلمتها في الكلية ، فتبينت أن التدريب الذى تلقيته في فن
الخطابة العامة ، كان أجدى على في حياتي العملية ، بل في حياتي

عموماً ، من كل ما عداه مما درست . لماذا ؟ لأنه محا ما كنت
أعانيه من حياء وجين ، وضعف الثقة بالنفس ؛ ووهبني
الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة على معاملة الناس ؛ كما أنه
أوضح لي أن الزعامة منجدية ، عادة ، للرجل الذي يسعه
أن ينهض على قدميه ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلباً للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة
العامة ، في برامج اضافية ليلية نظمتها كل من جامعتي
كولومبيا ونيويورك ، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما
تستطيعان المضي في برامجهما بدون معاونتي ! .. وأحسست
بالخيبة أذ ذاك .. ولكنني الآن أحمد الله على أنهما ردتا نى
خائباً ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان
المسيحية ، حيث كان على أن أفلهر تأرج ملموسة بأسرع
ما أستطيع . وبالله من تحد واجهته ! فهو لا يبالغون الذين
يدرسون في تلك المدارس لم يأتوا إليها لأنهم طامعون
في درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وإنما أتوا لسبب
واحد : هو أن يحلوا مشكلاتهم . كانوا ينشدون القدرة
على الوقوف على أقدامهم ، والقاء بعض كلمات في اجتماعات
متعلقة بأعمالهم ، دون أن يغمى عليهم من فرط الرهبة ! وكان
المشغلون بالبيع منهم ، يطمحون إلى مواجهة عميل صعب
المراس ، دون أن يذرعوا الحى الذى يسكنه ثلاث مرات
قبل أن يستجعوا أطراف شجاعتهم ! كانوا يطمحون إلى

أن ينبعوا في أعمالهم ، وأن يحصلوا على قدر أوفر من المال لتنعم به أسراتهم .. ولما كانوا يدفعون تفقات تعليمهم بالتقسيط — وفي استطاعتهم أن يكفووا عن الدفع إذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت أتقاضى نسبة من الأرباح ، لا مرتبًا منتظمًا ، لذلك كله تبعت على أن أكون عملياً إذا أردت أن أعيش .

وأحسست إذ ذاك أنني مغبون نوعاً ، غير أنني أعلم الآن أنني كنت أحصل على مuran لا يقوم بشئ .. فقد كان على أن أستحدث طلبي على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ، وأجعل كل درس من دروسى محفزاً ، ملهمًا ، لأرغبهم في متابعة الحضور .

كان عملاً مثيراً ، وقد أحببته . ولشد ما دهشت للسرعة التي أحرز بها هؤلاء بالغون الثقة بأنفسهم ، وأحرز معظمهم تقدماً مطرداً ، وزيادة في الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى كانت جمعية الشبان المسيحية ، التي رفضت أن تمنحني خمسة دولارات في الليلة بصفة مرتب منتظم ، تعطيني ثلثين دولاراً في الليلة على أساس النسبة المئوية . وكانت أولاً أدرس في الخطابة العامة وحسب ، ولكنني بعضى السنين ، تبيّنت أن هؤلاء الطلبة بالغين في حاجة أيضاً إلى كسب الأصدقاء والتأثير في الناس . فلما لم أجد كتاباً يعالج العلاقات الإنسانية ، توأمت أنا وضع كتاب من هذا النوع .. وألّفت الكتاب

— كلا . انه لم يُؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميته «كيف تكسب الأصدقاء وتأثير في الناس » .

ولما كنت وضعته ليكون مرجعاً وحسب لطلبتي البالغين ، ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فانتى لم أحلم قط أن يباع منه ذلك العدد الضخم الذي بيع ٠٠ ولعلى الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وحيرة .

واذ تتابعت السنون ، أدركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتي البالغين ، تلك هي «القلق» . فغالبية طلبتي من المشغلي بالبيع ، أو من السكريتين ، والمهندسين ، والمحاسبين . انهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ويصادفون عقبات . وبين طلبتي نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت أننى في حاجة الى مرجع في كيفية قهر القلق . ومرة أخرى حاولت أن أثر على مرجع في هذا الموضوع . ذهبت الى المكتبة العامة في نيويورك ، الواقعة في الشارع الخامس والشارع الثاني والأربعين ، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتاباً فقط مدرجة تحت عنوان «القلق» . وكان من الطريف أن لالاحظ أن لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتاباً

مدرجة تحت عنوان «الديدان»^(١) ! أى أن عدد الكتب
التي تعالج موضوع الديدان يبلغ نحو تسعه أضعاف عدد
تلك التي تعالج موضوع القلق ! .. أليس هذا مدهشاً .

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التي تواجه الإنسانية ،
فإنك لا شك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية في هذه
البلاد ، تدرس منهاجاً في كيفية قهر القلق ، أليس كذلك ؟
ورغم ذلك ، فإن كان هناك منهاج واحد في هذا الموضوع
يدرس في كلية في هذه البلاد ، فانت لم أسمع به مطلقاً !
وليس عجياً إذن أن يقول «دافيد سيرى»^(٢) في كتابه
«كيف تغلق بنجاح» : «انتا تنتهي الى طور النضج ، ولنا
من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثلما للديدان من
قلة الخبرة برقصة البالية !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعية أن ثلث عدد السراير
بمستشفياتنا جميراً يشغلها أشخاص متبعهم الأصلية
اما عصبية او عاطفية .

ولقد قرأت هذه الكتب الاثنين والعشرين التي تعالج
موضوع القلق ، والمصنفة على أحد أرفف المكتبة العامة
بنيويورك ، وشتريت فضلاً عنها كل ما استطعت العثور عليه

(١) كلتا الكلمتين : القلق (Worry) والديدان (Worms) تبدآن بحرف (W) مما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة .

(٢) David Seabury, « How to Worry Successfully »

من الكتب التي تعالج هذا الموضوع ، ومع ذلك كله لم أقع على كتاب واحد ، يصلح لأن يكون مرجعاً لطلبتي البالغين ، ومن ثم عولت على أن أضع كتاباً بمنفسي .

وأخذت أهبيء نفسي للاخراج لهذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. كيف ؟ قرأت ما كتبه الفلاسفة ، على مر العصور خاصاً بالقلق . وقرأت مئات من الترجمات ابتداءً من « كونتشيوس » إلى « تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى مناحي الحياة ، مثل « جاك دمبسي » ، بطل الملاكمة ، والجنرال « عمر برادلي » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فورد » و « اليانور روزفلت » و « دوروثي ديكس » .. ولكن هذا كله لم يكن الا بداية .. فقد فعلت ، فضلاً عن هذا ، شيئاً أحسن بكثير من القراءة والمقابلات : اشتغلت خمس سنوات في « معمل » لقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على قدر ما أعلم ، هو أول معمل ، والوحيد من نوعه ، في العالم أجمع .. أعني أنتي أعطيت طلبتي مجموعة من القواعد في كيفية قهر القلق ، وطلبت إليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألتهم أن يشرح كل منهم لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة .. و كنتيجة لهذه التجربة ، أعتقد أنتي استمعت إلى محاضرات في كيفية قهر القلق ، أكثر مما قدر لأى فرد عاش في هذا العالم .. هذا ، فضلاً عن القصص الواقعية العديدة التي تدور حول هذا الموضوع والتي وصلتني بالبريد ..

فهذا الكتاب ، اذن لم ينحدر من برج عاجي . لا ، ولا هو دراسة « أكاديمية » في كيف « يتحمل » أن يقهر القلق . بل انتى على النقيض من ذلك ، تحرىت أن أضع كتابا عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة في كيف « استطاع » آلاف من البالغين « فعلا » أن يتغلبوا على القلق . ويسعني أن أؤكد لك أيها القارئ ، شيئا واحدا ، وهو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنانك ! ويسعدني أن أقول لك إنك لن تجد في هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو « سيدة ما » تدعى « ماري » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامغ ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسي فاليري : « العلم طائفة من (وصفات) ناجحة » ، وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات » مجربة لتخليص حياتنا من القلق . ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد في هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم . . فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج إلى شيء جديد يقال لنا . . . فانتا نعلم ما يكفى لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وإنما هي التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هي تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيمها ، وابرازها ، لتحفظك على تطبيقها .

وبعد — فانك لم تشر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ،
انك تتطلع الى التنفيذ ٠ حسن ٠ فلتبدأ ٠ أرجو أن تقرأ
الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب ٠٠ فإذا لم تشعر
بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ،
 والاستمتاع بالحياة ٠٠ فطوح بهذا الكتاب في سلة
المهملات ٠٠ فلا خير لك فيه !

ربيل طارنجي

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

الفصل الأول

عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ ، التقط شاب كتابا ، وقرأ فيه اثنين وعشرين كلمة ، كان لها أبعد الأثر في تكيف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى موترفال العام » — بكندا — واذ أوشك على دخول الامتحان النهائي ، ساوره القلق على مستقبله ، لم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمات الاثنتين والعشرين التي قرأها ، أصبح أشهر طبيب في جيله . فهو الذي أسس مدرسة « جون هوبكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وتربيع زمنا على كرسى الأستاذية في الطب بجامعة اكسفورد ، وأنعم عليه ملك إنجلترا بلقب « سير » . وحين توفي نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين مؤلفين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير

وليم أوسلر »^(١) . وهذه هي الكلمات الاشتنان والعشرون التي قرأها في ربيع عام ١٨٧١ في كتاب للأديب الانجليزي الكبير « توماس كارليل » ، فأعاته على أن يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق : « ليس علينا أن تتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على بعد ، وإنما علينا أن نتجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين »^(٢) .

واقضت على تخرج طالب الطب اشتنان وأربعون سنة . وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرق وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « بيل » ، فقال لهم إن رجلاً مثله احتل مقعد الأستاذية في أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتاباً لقى رواجاً كبيراً ، خلائقه بأن توافق له قوة ذهنية فريدة في نوعها . ولكن الأمر على العكس . فان أخص أصدقائه يعلمون عنه أنه « عادي الذكاء » ، « متواضع البداهة » . فما هو إذن سر نجاحه ؟ لقد عزا ذلك إلى ما سماه « الحياة في حدود اليوم » . فماذا كان يعني بذلك ؟ قبل أن يلقى كلمته في طلبة « جامعة بيل » ببضعة أشهر ، عبر الأطلنطي على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان

Sir William Osler (١)

« Our main business is not to see what lies (٢)
dimly at a distance, but to do what lies clearly at hand »
— Thomas Carlyle.

يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدي ، ولا يبقى منها الا ما يلزم السفينة في يومها . وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة بيل ، ثم أردف قائلا : « وكل منكم أروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم اذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك أدعى الى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج – كما فعل قبطان السفينة – ولি�تخيل أنه يضغط زرا ، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهي تغلق على الماضي – الماضي الذي لم يعد له وجود . . . ثم ليضغط زرا آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل – المستقبل الذي لم يولد بعد . . . وبذلك يضمن السلامة في يومه هذا . أغلقوا الأبواب على الماضي . . . وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم » .

هل كان الدكتور أوسلر يعني أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفك فيه ؟ كلا ! فقد مضى في خطبته تلك فقال إن أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هي أن نركز كل ذكائنا وحماستنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون . . . هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد ! *

وقد نصح الدكتور أوسلر لطلبة جامعة بيل أن يبدأوا

يومهم بالدعاء الذى كان يتلوه السيد المسيح « خبزنا كفافنا
أعطنا اليوم » وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز
« اليوم » وحسب . فلا هو يحتاج على الخبر الردىء الذى
كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلا : « يا الهى ، لقد عم الجفاف ،
ونخشى ألا نحصل على خبزنا في الخريف القادم » .
أو « لو أنتى يا الهى ، فقدت وغليفتي ، فكيف أحصل عندئذ
على الخبر » !

كلا ! إن هذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم
هو وحده الذى يمكنك أن تأكله اليوم !

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح :
« .. فلا تهتموا للغد . لأن الغد بهم بما ل نفسه . يكفى
اليوم شره » (متى ٦ : ٣٤) . وقال هؤلاء المعارضون :
« كيف لا تفك فى الغد ؟ بل ينبغي أن تفك فيه وأن
تنبه له . ينبغي أن توفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وأن نعد
المشروعات لمستقبل حياتنا » .

* وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفك » في الغد ، وتعد
العدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهم مرادف للقلق !
ففى خلال العرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل ،
ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنسن
كنج » قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن
المقاتلين بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحکم توجيه ،

وهذا كل ما أستطيعه . فإذا أغرت سفينـة لا يـعنـى أن
أتشـلـها . وـاـذا كان مـقـدـراـ لها أن تـغـرق فلا يـعنـى أن أـمـنـها .
فـأـجـدـى علىـ أن أـشـغلـ وقتـىـ بالـتـفـكـيرـ فـيـ مشـكـلاتـ الـغـدـ بـدـلاـ
منـ أنـ أـضـيـعـهـ فـيـ التـحـسـرـ عـلـىـ المـاضـىـ . وـفـضـلـاـ عـنـ هـذـاـ ،
لوـ أـنـتـىـ أـخـذـتـ فـيـ التـحـسـرـ عـلـىـ المـاضـىـ لـماـ عـمـرـتـ فـيـ هـذـهـ
الـحـيـاةـ طـوـيـلاـ » .

وانـكـ لـتـجـدـنـ ، سـوـاءـ فـيـ الـعـربـ أـوـ فـيـ السـلـمـ ، أـنـ
الـاـخـتـلـافـ الرـئـيـسـيـ بـيـنـ التـفـكـيرـ المـتـزـنـ ، وـالتـفـكـيرـ الـأـخـمـ ،
هـوـ أـنـ التـفـكـيرـ المـتـزـنـ يـعـالـجـ الـأـسـبـابـ وـالـنـتـائـجـ ، وـيـفـضـىـ إـلـىـ
خـطـةـ منـطـقـيـةـ اـنـشـائـيـةـ ، وـأـمـاـ التـفـكـيرـ الـأـخـمـ فـيـفـضـىـ إـلـىـ التـوـترـ ،
وـالـانـهـيـارـ الـعـصـبـىـ .

حظـيتـ أـخـيـراـ بـمـقـابـلـةـ «ـ آـرـثـرـ هـيـزـ سـلـزـبـرـجـ »
(Arthur Hays Sulzberger) ، وـهـوـ نـاـشـرـ جـريـدةـ «ـ نـيـوـيـورـكـ تـيـمـسـ »
اـحـدـىـ كـبـرـيـاتـ الصـحـفـ فـيـ الـعـالـمـ ، فـقـالـ لـىـ اـنـهـ عـنـدـهـ
نشـبـتـ الـحـربـ الـعـالـمـيـةـ فـيـ اـوـرـوبـاـ ، سـاـوـرـهـ الـجـزـعـ وـالـاشـفـاقـ
مـنـ الـمـسـتـقـبـلـ ، حـتـىـ اـسـتـحـالـ عـلـيـهـ أـنـ يـنـامـ ، فـكـانـ كـثـيرـاـ
مـاـ يـصـحـوـ مـنـ نـوـمـهـ لـيـلاـ ، فـيـتـاـولـ قـلـمـاـ وـقـرـطاـسـاـ وـيـنـظـرـ إـلـىـ
صـورـتـهـ فـيـ الـمـرـآـةـ ، وـيـنـقلـمـاـ عـلـىـ الـقـرـطاـسـ ! وـلـمـ يـكـنـ يـعـلمـ
شـيـئـاـ عـنـ فـنـ الرـسـمـ ، وـلـكـنـهـ كـانـ يـرـسـمـ كـيـفـمـاـ اـتـقـنـ لـكـىـ يـبـعـدـ
الـقـلـقـ عـنـ ذـهـنـهـ . وـذـكـرـ لـىـ مـسـتـرـ سـلـزـبـرـجـ أـنـ لـمـ يـسـتـطـعـ مـعـ
ذـلـكـ أـنـ يـطـرـدـ الـقـلـقـ ، وـأـنـ يـنـعـمـ بـالـرـاحـةـ وـالـسـلـامـ ، الاـ حـينـ

اتخذ له شعارا ، هذه الكلمات الخمس المقاطفة من أحد التراتيل الدينية : « خطوة واحدة تكفيني » وهذا هو مطلع الترليل :

خذ بيدي أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمي
أنت لا أطعم في الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفيني

وفي هذا الوقت نفسه ، كان ثمة شاب – في مكان ما من أوربا – يرتدي البزة العسكرية ويتلقن مثل هذا الدرس . ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالي بلتيمور بولاية ماريلاند .

وقد كتب إلى تيد بنجرمينو يقول : « في أبريل عام ١٩٤٥ ، اجتاحني القلق حتى سبب لي داء عضالا في « القولون » عانيت منه الألم الغليظ . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، فانني على التحقيق ، كنت أصحاب بانهيار تام . كنت أعمل ضابطا في لجنة « سجلات القبور » التابعة لفرقة الرابعة والستين المشاة . وكانت مهمتي أن أساهم في إعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفقودين ، والنازلين بالمستشفيات ، كما كنت أساهم فضلا عن هذا ، في استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين دفنتوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة . وكان على أيضا ، أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، وأرسلها إلى آباءهم أو ذويهم المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلاما كبيرا من

تفوسمهم . ومن هنا اعترافى القلق ، خشية أن يوقعنى الارتباك
في خطأ جسيم . و كنت ، إلى هذا ، دائم التساؤل :

« أترى تناح لى النجاة بعد هذا كله ؟ أيقدر لى أن أحمل
بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر شهراً ،
والذى لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقاً ، مجهاً ، حتى أتني
فقدت من وزنى أربعة وثلاثين رطلاً . وأوشك القلق والاجهاد
أن يدفعاً بى إلى الجنون . كنت أنظر إلى يدى ، فلا أرى غير
عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود إلى
 وطني حطاماً آدمياً ، وأنفجراً باكياً كالطفل .. كنت أنفجراً
باكياً في كل مرة أخلو فيها إلى نفسي .. وقد حدث عقب
أحدى المعارك الكبرى ، أن اتتني نوبة طويلة من البكاء
كدت أفقد الأمل خلالها في أن أعود شخصاً طبيعياً مرة
 أخرى . واتنهى بى المطاف إلى مستشفى حربى . وهناك
 وجه إلى طبيب نصيحة غيرت مجرى حياتى تماماً . فبعد أن
 فحصنى فحصاً دقيقاً ، أنهى إلى بأن مشكلتى ليست جثمانية ،
 وإنما عقلية .. قال : « اسمع يا تيد .. أنى أريدك أن تنظر
 إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التى استخدمت قديماً
 لتحديد الوقت . أنت تعلم أن هناك آلافاً من جبات الرمل
 توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء ، وفي نظام
 دقيق من خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل ، فلا أنت
 ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من جبة واحدة إلى عنق الساعة

دون أن نصيّبها بخلل . وأنت وأنا والناس جميعاً كهذه
 الساعة الزجاجية . فعندما نصحو في الصباح نجد مئات
 الأعمال في انتظارنا ، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلاً بدوره ،
 وعلى حدة ، في بطء واتظام ، كما تزلق حبات الرمل من
 عنق الساعة الزجاجية ، فإننا نعرض كياننا الجثمانى والعقلى
 لخطر التحطيم » . وقد سرت وفقاً لهذه الفلسفة منذ ذلك
 اليوم التاريخي . وقد أفقدتني هذه النصيحة جثمانياً وعقلياً
 أثناء الحرب وساعدتني كثيراً في عملي بعد انتهاء الحرب ،
 فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملي ما يعد بالعشرات ،
 وكلها تتطلب الانجاز في وقت قصير محدود . وبدلًا من أن
 أسمح لأعصابي بأن تثور كنت أتذكر نصيحة الطبيب ،
 وأرددتها لنفسي : « حبة واحدة من الرمل في الوقت
 الواحد . . . عمل واحد في الوقت الواحد » ، وما زلت أكرر
 ذلك حتى أصبح يسعني أن أنجز أعمالى بغير القلق الذى
 كاد يحطمك فى ساحة المعركة » .

* * *

من الحقائق المروعة أن نصف عدد السراير في
 مستشفياتنا يشغله أناس يثقلهم الارهاق العصبى والعقلى . . .
 أناس ناءوا بعبيتهم الثقيل من الماضي المتراكם ، والمستقبل
 المخوف . لقد كان في وسع الكثيرين من هؤلاء
 المرضى ، أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ،
 ناجحين في حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح :

« لا تهتموا للغد » ، أو وعوا قول سير وليم أوسلر :
« عش في حدود يومك » .

* *

أنت وأنا ، نقف اللحظة في ملتقى طرفيين أبديين : الماضي الفسيح الذي ولى الى غير رجعة .. والمستقبل المجهول الذي يطارد الزمن ، ويتربص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطاعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطرفيين الأبديين .. فاذا حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة الا تحطم أجسامنا وعقولنا . واذن فدعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش الا فيه .. دعنا نعش اليوم الى أن يحين وقت النوم . لقد كتب الروائي الكبير « دوبرت لويس ستيفنسون » يقول : « كل امرئ يستطيع أن يحمل عبئه ، مهما ثقل ، الى أن يرخي الليل سدوله . وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب ، وكل امرئ يستطيع أن يعيش قرير العين راضيا ، صبورا ، محبًا ، نقى ، الى أن تغرب الشمس . وهذا هو كل ما تبعنه منا الحياة في الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسرا ، لـ ، شيلدز » ، من أهالي ولاية متشيغان ، تملكها اليأس مرّة الى حد الاشراف على الاتحرار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش الى أن يحين وقت النوم . روت لي مسز شيلدز قصتها فقالت : « في عام ١٩٣٧ فقدت زوجي ، فاتابني

الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع الذى وجدت
نفسى أكابده . فكتبت الى مخدومى السابق « مستر ليون
روش » صاحب شركة « روش كادلر » في مدينة كانساس
أطلب عملا ، واستطعت أن أحصل على عملى السابق ،
وهو بيع الكتب الى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » .
وكلت قد بعت سيارى حين اتتني المرض زوجى ، ولكن
استطعت تدبیر شيء من المال دفعته دفعة أولى في سيارة
مستعملة ، وعدت أبيع الكتب من جديد . وكلت أظن أن
العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى ، ولكن خاب فائلى .

« وفي ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضانى العمل أن أرتحل الى
بلدة « فرساي » بولاية ميسورى . وهناك استشعرت
الوحدة والاكتئاب ، حتى أنى فكرت جديا في الانتحار ،
فقد لاح لى أن استمرار حياتي على هذا المنوال أمر مستحيل .
إذ كنت أخشى أن أستيقظ كل يوم لأواجه الحياة التي
أفلمت في عينى . و كنت دائمة القلق : أخشى ألا أستطيع
تسديد أقساط السيارة ، أو دفع إيجار الغرفة ، وأخشى
ألا أجد طعاما أقتات به . وأخشى أن تتدحرج صحتي
فلا أجد الطبيب . وما معنى من الانتحار الا شيطان :
تصورى مقدار حزن شقيقى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى
من المال لجنازتى !

« وفي ذات يوم .. قرأت مقالا اتشملنى من هذه الوهدة ،

ووهبى القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفت أشكر لهذه الجملة التي قرأتها في ذاك المقال ، وهى : « ليس اليوم الجديد إلا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، ولصقتها على نافذة سيارى في مواجهة مقعد القيادة لكي أراها طوال قيادتى للسيارة . لقد علمتى بهذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة وأن أنسى الأمس ، وألا أفكر في الغد .

« وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا أعلم أننى لن أرتدى خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما يواجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة بي إلى الخوف من المستقبل ، ما دمت أعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن « كل يوم جديد إنما هو حياة جديدة لقوم يعقلون » .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،

ذلك الذى يسمى اليوم يومه ،

ذلك الذى ، يقول ، وقد أحس الثقة في نفسه :

« يا أيها الغد ، فلتكن ما شئت ..

« فقد عشت اليوم لليوم لا غده ولا أمسه » .. ?

انها تبدو متماشية مع روح العصر الحديث .. أليس

كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاماً .. كتبها
الشاعر الروماني « هوراس » !

ومن أفعى الحقائق التي أغرفها عن الطبيعة الإنسانية ،
أنتا جميماً ميالون إلى نبذ الحياة ! انتا يلذ لنا جميعاً أن نحلم
بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلاً من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة
خارج نوافذنا في يومنا هذا !

فلمَّا كنا من الحمق بهذه الدرجة ?

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة !
يقول الطفل : عند ما أشب فأصبح غلاماً .. ويقول العلام :
عندما أترعرع فأصبح شاباً .. ويقول الشاب : عندما
أتزوج .. فإذا تزوج قال : عندما أصبح شيخاً متفرغاً ..
فإذا واته الشيخوخة ، نظر إلى المرحلة التي قطعها من عمره
فإذا هي تلوح كأن ريحها باردة اكتسحتها اتساحاً . انتا
لاتعلم ، إلا بعد فوات الأوان ، أن قيمة الحياة في أن نحيها ،
في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « ادوارد اي凡ز » من أهالي ديترويت ، أن
يقتل نفسه قلقاً واكتئاباً قبل أن يتعلم أن « قيمة الحياة
في أن نحيها ، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .. نشأ
« ايافانز » فقيراً ، وببدأ يكسب رزقه من بيع الجرائد ، ثم اشتغل
كاتباً في محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ،
كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص ، ويُكدر ليوفر لهم القوت .

ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلاً، إلا أنه كان يخشى الاستقالة منه مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعاً. وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجتمع «إيفانز» أطراف شجاعته ليبدأ عملاً مستقلاً. وقد بدأ عمله المستقل برأسمال قدره خمسة وخمسون دولاراً افترضها، وهو الآن يربح عشرين ألف دولار في العام! ثم حلت به نكبة، فقد أمد صديقاً له بقدر كبير من المال، فما لبث الصديق أن أفلس! .. وفي أعقاب هذه الكارثة حلت أخرى. فقد أفلس، بدوره، المصرف الذي يودع فيه «إيفانز» أمواله جميعاً. وأصبح إيفانز فإذا هو مفلس لا يملك ملیماً واحداً، بل مدین أيضاً بمبلغ ستة عشر ألف ريال. ولم تتحمل أعباته ذلك كله. قال لى: «لم أستطع أن آكل أو أنام، واتابنى المرض .. المرض الذى جره على القلق ولا شيء غير القلق. وبينما أنا أسبر ذات يوم، أدركنى الاغماء، وتهاويت في عرض الطريق. وحملنى الناس إلى بيتي. ولم ألبث حتى تفجر جسمى بشوراً مؤلماً، حتى أن مجرد الرقاد في الفراش أصبح محننة شديدة، وكان هزالى يزداد يوماً عن يوم. وأخيراً أنهى إلى الطبيب أننى لن أتمكن حياً أكثر من أسبوعين! وصدقت ذلك، وكتبت وصيتي، ولبشت في الفراش أنتظر النهاية المحتومة. لم يعد يجدى أذ ذلك الخوف ولا القلق، ومن ثم امتنعت للأقدار، واسترخت، ورحت في نوم عميق. ولم يكن مجموع ما قطعته في النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد على ساعتين!

ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت ، انخرطت في النوم كالطفل . وبدأت المتابع التى كنت أحسها تخنقى ، وعادت الى شهيتي ، وازداد وزنى مرة أخرى ، لفريط دهشتنى !

« ومرت أسبوع قليلة فاستطعت أن أمشي متوكلا على عصوين ، ثم مرت ستة أسبوع فاستطعت أن أعود مرة أخرى الى العمل ! و كنت قبل مرضي أربع عشرين ألف ريال في السنة ، ولكنى اليوم قائم بعميل يدر على ثلاثين ريالا في الأسبوع . لقد وعيت الدرس الآن ، فمحوت القلق من نفسي ، وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماسى في عملى الجديد » .

وقد تقدم « اي凡ز » كثيرا في عمله المتواضع ذاك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرًا للشركة التي يعمل بها .. شركة « ايافانز للاتصال » ! وعندما توفي ايافانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أنجح رجال الأعمال في الولايات المتحدة ، وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط في « مطار ايافانز » ، المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكره !

واليك معزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايافانز ليحرز النجاح الذى أحرزه في ميدان الأعمال ، وفي الحياة عموما ،

لو لم يقدر له أن يعيش في حدود يومه ، وأن يمحو القلق
على الماضي والمستقبل !

* .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف
الإغريقي « هرقليط » : « كل شيء يتغير ، إلا قانون التغيير ،
أنتم لا تهبطون نهراً بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ،
وكذلك الرجل الذي يهبطه . فالحياة في تغيير لا ينقطع ،
والشيء الأكيد في هذه الحياة هو اللحظة التي نعيش فيها ،
لماذا نشوء جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم
المستقبل الذي يخضع لقانون التغيير ! » .

وفي هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلاً من
كلمتين (Carpe Diem) « استمتع بالاليوم » أو « استمسك
باليوم » نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه أكثر
ما تستطيع ..

وهذه بعينها هي فلسفة لوويل توماس (Lowell Thomas)
في الحياة وقد أمضيت أخيراً عطلة نهاية الأسبوع في مزرعته ،
فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من (مزمور ١١٨
عدد ٢٤) ووضعها داخل إطار علقة على جدران ستديو
الاذاعة الخاص به ، لكي يراها في معظم الأوقات :

« هذا هو اليوم الذي صنعه رب
نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin) يضع على

مكتبة قطعة من الحجر ، منقوشة عليها كلمة واحدة هي
«اليوم» . وأنا لا أضع قطعة من الحجر على مكتبي ، وإنما
ألصق على مرآتي قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ،
لكن أطالعها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم أوسلر ،
يحتفظ بها على مكتبه ، وهي من نظم الكاتب الهندي الشهير
«كاليداسا» :

تحية إلى الفجر

انظر الى هذا اليوم ،
انه الحياة . جوهر الحياة .
في ساعاته القليلة
تكمّن حقيقة وجودك :
معجزة النمو ،
ومجد العمل ،
وروعة الاتاج .
فالآمس ليس الا حلما .
والغد ليس الا خيالا . *

أما اليوم ، اذا عشناه كما ينبغي ،
فانه يجعل من الآمس حلما سعيدا .
ويجعل من الغد خيالا حافلا بالأمل .
هكذا يجب أن نحيي الفجر .

وإذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :
إذا أردت أن تطرد القلق من حياتك ، فافعل كما فعل سير
وليم أوسلر :

١ - اغلق الأبواب على الماضي والمستقبل، وعش في حدود

يومك .

* * *

لماذا لاتسأل نفسك هذه الأسئلة ، وتدون اجابتك
عنها هنا :

(ا) هل أميل الى نبذ الماضي لأفكر في المستقبل ؟ أتراني
أحلم بروضة سحرية مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن أنعم
بالزهور المتفتحة من حولي ؟ .

(ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسri على ما حدث
في الماضي ، الماضي الذي ولى ولم يعد له كيان ؟ .

(ج) هل استيقظ كل صباح معتمدا أن « أستمسك
باليوم » لكي أستخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

(د) أتراني أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل الآن
لو أتنى « عشت في حدود يومي » ؟ .

(ه) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الأسبوع القادم ؟
غدا ؟ اليوم ؟ .

الْفِضْلُ الْثَّانِي

وَصْفَةُ سُجْرِيَّةٍ لِتَبْدِيلِ الْقَلْقِ

أتريد « وصفة » ناجعة ، حاسمة ، أكيدة المفعول ،
لتبدد بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها في التو واللحظة ،
قبل أن تتمادي في قراءة هذا الكتاب ؟

اذن دعني أحدثك عن الطريقة التي ابتكرها « ويليس
كارير » ، المهندس النابغة ، الذي أسس صناعة آلات
تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير » الشهيرة
في سيراكيوز - نيويورك . إنها من أحسن الطرق التى
سمعت بها ، لعلاج القلق ، وقد استقتها من مستر كارير
نفسه ، عندما كنا تتناول الغداء معا ، ذات يوم في نادى
المهندسين بنيويورك .

قال لي مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت
في « شركة فورج » بمدينة « بفالو » بولاية نيويورك .
وعهد إلى ذات يوم في ابتكار آلية لتنقية الغاز في مصنع تابع
لشركة « بتسبرج للأوانى الزجاجية » في مدينة « كريستال »
بولاية ميسوري ، وهو مصنع تكلف إنشاؤه مليون ريال .
وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد في ذلك الوقت ، ولم تجرب

من قبل الا مرة واحدة . وصادقتى في أثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حساباً، فان الطريقة التي ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التي أعمل بها لتصنع الأواني من ضمان .

« وذهلت للفشل الذى منيت به ، وأحسست كأنما ضربنى شخص على أم رأسي ، وشعرت باضطراب في معدتى وأمعائى ، واتابنى قلق حال بينى وبين النوم .

« وأخيراً، هداني تفكيرى الى أن القلق لن يجدينى شيئاً ، فأخذت أفكر في طريقة أحل بها مشكلتى دون قلق ، واهتديت الى طريقة كان لها أروع النتائج ، وما زلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاماً ، وانها بسيطة ميسورة ، يستطيع كل انسان استخدامها . وهى تتكون من ثلاثة خطوات :

« الخطوة الأولى : أخذت أحلل الموقف ، بأمانة تامة ، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث كنتيجة لفشلى ، فمن المؤكد أننى لن أسجن ، ولن أقتل .. ولكن هناك احتمالاً بأن أفقد وظيفتي ، كما أن هناك احتمالاً بأن تخسر شركتى مبلغ عشرين ألف ريال أتفقها على الآلات التى عهدت إلى فابتكارها ، وهذا هو أسوأ الاحتمالات .

« الخطوة الثانية : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطدت نفسى على قبوله اذ لزم الأمر وقلت لنفسى :

سيكون هذا الفشل نقطة سوداء في سجلِي ، وقد يتسبب في أن أفقد وظيفتي ، فاذا فصلتْ ، فاني أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائي ، فانهم يعلمون أنتا تجرب ابتكارا جديدا لتنقية الغاز ، فاذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، ففى وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفي استطاعتهم اضافته الى الميزانية المخصصة للأبحاث .

« فلما انتهيت من تصور أسوأ ما يمكن أن يحدث ، ووطدت العزم على قبوله اذا لزم الأمر ، حدث شيء أدهشنى فقد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت بالطمأنينة ، التي افتقدتها منذ أيام ، تتسلل الى نفسي .

« الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولا اقاد ما يمكن اقاده من هذا الفشل الذى أعددت نفسى لمواجهته .

« فأخذت أفكر في الوسائل التى يمكن أن أقلل بها من الخسارة التى تقدر بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لي أنتا اذا أتفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضار معدات اضافية ، فقد تحل المشكلة ولا يبوء عملنا بالفشل . وقد حدث هذا فعلا . وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف ريال بدلا من أن تخسر !

« وكان من الجائز ألا يحدث هذا ، لو أتنى استمررت في القلق . فان من أسوأ مميزات القلق ، أنه يبدد القدرة

على التركيز الذهني . فنحن عندما نقلق ، تشتت أذهاننا ، ونفقد كل قدرة على الجسم أو اتخاذ قرار ، لكننا عندما نسر أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات ، ونعد أنفسنا ذهنياً لمواجهة ، فإننا بذلك نضع أنفسنا في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة .

« هذه التجربة » التي ذكرتها ، حدثها منذ سنوات عدة مضت ، وقد أخذت في تطبيق هذه الطريقة التي ابتدعتها مواجهة القلق منذ ذلك الوقت ، وكتيبة لذلك أكاد أكون قد خلصت حياتي من القلق اطلاقاً .

فلما كانت طريقة « ويليس كاريير » عملية شديدة النفع من الوجهة السيكولوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التي تخبط فيها إذا أعمى القلق أبصارنا ، وثبتت أقدامنا على أرض مأمونة نعرف فيها مواطن ، أقدامنا ، والا .. إذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل أن نفكر تفكيراً صحيحاً ؟

منذ ثمانية وثلاثين عاماً ، مات وليم جيمس الملقب بأبي علم النفس التطبيقي . ولو أنه كان حياً يرزق اليوم ، وسمع بهذه الطريقة التي ابتكرها « كاريير » مواجهة أسوأ الفروض ، لأقرها من صميم فؤاده . كيف عرفت هذا ؟ لأنه قال ذات مرة : « أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة ، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب » . وقد عبر

عن هذه الفكرة أيضاً «لين يوتانج» في كتابه الشهير «أهمية العيش»^(١).

قال هذا الفيلسوف الصيني: «إن طمأنينة الذهن لا تأتي إلا مع التسليم بأسوأ الفروض». ومرجع ذلك، من الوجهة الميكولوجية، إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده».

هذا هو الواقع بالضبط! فان التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده، فمتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخسره، وإن بقى ما قد نكتبه!

ومع ذلك فان ملايين من الناس قد حطموا حياتهم في سورة غضب، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض، ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن إنقاذه، وبدلاً من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد، خاضوا معركة مريرة مع «الماضي»، وامتلوا للقلق الذي لا طائل وراءه.

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة «كارير» على مشكلته الخاصة؟ هاك مثلاً، أحد المشغلين بالزيت في نيويورك، وهو من طلبتي. واليكم قصته: «لقد كنت ضحية ابتزاز بالتهديد، الأمر الذي لم أكن أؤمن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء! فقد كان

Lin Yutang: "The Importance of Living" (١)

لشركة الزيت التي أرأسها عدد من سيارات نقل الزيت ،
وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التي سلمها
لكل عميل من عملائنا محددة معلومة . وقد علمت فيما بعد
أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها
لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبعونها لحسابهم
الخاص .

« وكانت المرة الأولى التي وقفت فيها على هذه المعاملة
غير القانونية ، حين زارني رجل ذات يوم وزعم أنه مفتش
حكومي ، ثم طلب مني مالاً نظير سكوته ، فقد كان يحرز
أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة وهدد بتسليم هذه
الأدلة إلى مكتب النائب العام اذا لم أمنحه ما يسكنه ! .

« وكنت أعلم أنه لا حاجة بي — أنا شخصيا — إلى
القلق ، ولكنني كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات
مسؤولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن
المسألة اذا تناهت الى ساحة القضاء ، فان الدعاية التي
ستثيرها الصحف ستودي بعملي ، و كنت فخورا بعملي ،
فقد أرسى أبي منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم اتبني القلق ، حتى استحلت مريضا . لم
أتناول طعاما ، ولم أدق للنوم طعما لمدة ثلاثة أيام بلياليها ،
كنت أدور بذهني كالمخبول في دوائر لا منفذ لها : هل أدفع
المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له أن

يُفْعَلُ مَا يُشَاءُ ؟ ثُمَّ حَدَثَ ، فِي مَسَاءِ يَوْمِ الْأَحَدِ ، أَنَّ التَّقْطُتَ
الْكَتِيبَ الْمُعْنَوْنَ « كِيفَ تَهَرَّرَ الْقَلْقُ » الَّذِي كَانَ يَدْرِسُ لَنَا
فِي فَصُولٍ كَارِنِيجِيٍّ ، وَأَخْذَتْ أَطَالِعَ فِي الْكَتِيبِ إِلَى أَنَّ
اسْتَوْفَنَى مَا قَالَهُ « وَيْلِيَّسْ كَارِيَّرْ » : وَاجْهَ أَسْوَأَ
الْاحْسَالَاتِ . وَإِذَا ذَاكَ سَأَلْتَ نَفْسِي : مَا هُوَ أَسْوَأَ مَا يُمْكِن
حَدُوثُهُ لِي إِذَا رَفَضْتُ أَنْ أَدْفَعَ الْمَالَ لِلرَّجُلِ ، فَرَفَعَ مَسْتَدَانِهِ
إِلَى النَّائِبِ الْعَامِ ؟ وَكَانَ الْجَوابُ هُوَ هَذَا : خَرَابٌ يَعْنِي بِهِ
عَمْلٌ . . . هَذَا هُوَ أَسْوَأَ مَا يُمْكِنُ أَنْ يَحْدُثَ ، اتَّنِى لِنَ أَسْجُنَ ،
أَوْ أُقْتَلَ ، كُلَّ مَا هَنالِكَ أَنَّ الدُّعَائِيَّةَ سَوْدَى بِشَرْكَتِي .
« وَعِنْدَئِذٍ قَلْتُ لِنَفْسِي : حَسَناً ، فَلَنْفَرِضْ أَنَّ الْعَمَلَ انْهَارَ
— وَسَلَمَتْ بِهَذَا فَرْضًا — فَإِنَّ الَّذِي يَحْدُثُ بَعْدَ هَذَا ؟ وَأَجَبْتُ :
قَدْ أَسْعَى لِلْالْتَحَاقِ بِعَمْلٍ ، وَلَيْسَ هَذَا بِعَسِيرٍ ، فَإِنَّى أَعْلَمُ
الشَّىءَ الْكَثِيرَ عَنِ الزَّيْتِ ، وَهَنالِكَ ، أَكْثَرُ مِنْ شَرْكَةٍ يُسْرِهَا أَنَّ
الْتَّحْقِيقَ بِخَدْمَتِهَا .

« وَأَحْسَتُ بَعْدَ ذَلِكَ بِشَىءٍ مِنَ الْأَرْتِيَاهِ ، وَبَدَأْتُ ثُورَةً
عَوْاَطْفِي تَخْمِدُ ، وَلَفْرَطَ دَهْشَتِي اسْتَطَعْتُ أَنْ أَفْكُرَ .
« فَقَدْ أَصْبَحَ ذَهْنِي مِنَ الصَّفَاءِ بِحِيثَ وَسَعَنِي أَنْ أَوْاجِهَ
الْخَطْوَةَ التَّالِيَّةَ : وَهِيَ مَحاوَلَةُ اِنْقَادِ مَا يُمْكِنُ اِنْقَادَهُ . وَإِذَا
جَعَلْتُ أَفْكَرَ فِي الْحَلُولِ الْمُكْنَةِ ، بَدَتْ لِي زَاوِيَّةً جَدِيدَةً مِنَ
الْمَوْضِعِ . فَلَوْ أَتَنِى شَرَحَتْ لِمَحَامِيِّ الْخَاصِ الْمُوقَفَ بِحَذَافِيرِهِ ،
فَقَدْ أَجَدْ لِدِيهِ مُخْرِجاً . . . وَقَدْ يَبْدُو مِنَ السُّخْفِ أَنَّنِى لَمْ أَفْكُرْ

فِي مِثْلِ هَذَا مِنْ قَبْلِهِ، وَلَكُنْتِي مِنْ قَبْلِهِ لَمْ أَكُنْ أَفْكِرْ . بَلْ
كُنْتِ قَلْقًا . وَعَزَّمْتُ عَلَى أَنْ أَتَوْجِهَ إِلَى مَحَامِي فِي صَبَاحِ
الْيَوْمِ التَّالِيِّ، وَذَهَبْتُ إِلَى الْفَرَاشِ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ، وَرَحْتُ
فِي نَوْمٍ عَمِيقٍ .

«فَكِيفَ اتَّهَمَتِ الْمَشَكْلَةَ؟ لَقَدْ نَصَحْنِي مَحَامِي، فِي الْيَوْمِ
الْتَّالِيِّ، أَنْ أَقْصِدُ إِلَى النَّائِبِ الْعَامِ، وَأَفْضِيَ إِلَيْهِ بِالْحَقْيَقَةِ؟
وَلَقَدْ فَعَلْتُ هَذَا، وَهَنَالِكَ تَمَلَّكْنِي الْعَجْبُ؛ حِينَ سَمِعْتُ
النَّائِبَ الْعَامَ يَقُولُ أَنَّ هَذَا الرَّجُلَ الَّذِي جَاءَنِي لِيَبْتَزُ أَمْوَالِي
بِالْتَّهْدِيدِ، مَا هُوَ إِلَّا مَدْعٌ يَحْتَالُ عَلَى النَّاسِ مِنْذُ شَهْوَرِهِ،
مُنْتَهِلًا صَفَةً مُفْتَشٍ فِي الْحُكُومَةِ، وَأَنَّ الْبُولِيسَ يَجْدُ فِي
أُثْرِهِ! وَمَا كَانَ أَرْوَحُ هَذَا القَوْلِ لِنَفْسِي، وَأَثْلَجَهُ لِفَوَادِي،
بَعْدَ أَنْ قَضَيْتُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ بِلِيَالِيهَا قَلْقًا مُهْتَمِمًا .

«وَقَدْ عَلِمْتُنِي هَذِهِ الْحَادِثَةُ دَرْسًا لَا يَنْسِي، فَلَا أَكَادُ
أَوْاجِهِ الْيَوْمَ مَشَكْلَةً تَنْذِرُ بِالْقَلْقِ، حَتَّى أَعْالِجَهَا بِمَا أَسْمِيهُ
«وَصَفَةَ وِيلِيَّسَ كَارِيرِ الْعَجُوزِ» .

* * *

فِي الْوَقْتِ الَّذِي كَانَ فِيهِ وِيلِيَّسَ كَارِيرِ يَعْانِي الْقَلْقَ مِنْ
جَرَاءِ آلَاتِ تَنْقِيَةِ الغَازِ فِي مَدِينَةِ كَرِيسْتَالْ بُولِيَّاهُ مِيسُورِيِّ،
كَانَ ثَمَّةَ رَجُلٌ مِنْ مَدِينَةِ «بُروْكِنْ بوُ» بُولِيَّاهُ نِيرَاسِكَا،
يَعْدُ وَصِيَّتَهُ! كَانَ هَذَا الرَّجُلُ، وَيَدْعُ «إِيرِلْ هَانِي»، يَشْكُو

قرحة في «الاثني عشر»، وقد صرخ له ثلاثة أطباء بينهم
أخصائي شهير في أمراض القرحة، أنه لا يرجى له شفاء،
ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام، وبألا يقلق أو ينزعج لشيء،
وأن يحيط نفسه بهدوء تام، كما نصحوه بكتابه وصيته!
وكان من جراء هذه القرحة أن فقد «إيرل هاني» وظيفة
تدر عليه ربحاً كبيراً، فلم يعد له اذ ذاك ما يفعله، سوى
أن يتطلع إلى الموت الذي يسعى إليه بطريقاً.

وفجأة اتخذ هاني قراراً مدهشاً. قال في نفسه: «إذا لم
يبق لي في هذه الحياة سوى أيام قصير فلماذا لا أستمتع بهذا
الأمد على أكمل وجه؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم
قبل أن يدركني الموت، فإذا كان لي أن أفقد هذه الأمانة،
فالأآن هو وقت التنفيذ».

ومن ثم ابتساع تذكرة السفر. وقد ارتاع أطباؤه،
وقالوا له: «ينبغى لنا أن نحذرك ألاك إذا أقدمت على هذه
الرحلة فستدفن في قاع البحر». ولكنه أجاب: «كلا! لن
يحدث شيء من هذا، فقد وعدت أقاربى ألا يدفن جثمانى
الا في مقابر الأسرة». واشتري هاني تابوتاً، اصطحبه معه
على الباخرة، كى يدفن فيه إذا حم قضاوه أثناء الرحلة،
ثم ركب السفينة وهو يتمثل بقول عمر الخيام:
نعم أقصى النعيم بما ملكت يداك.
قبل أن تتوسد اللحد؛ فلا شيء هناك،

سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلىك .
فلا شراب ، ولا غنا ، ولا نهاية بعد ذاك .

الا أن هانى لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل
إلى زوجته ممزح هانى خطابا يقول فيه : « لقد سررت النبيذ
على السفينة ، ودخلت السيجار ، وأكلت كل الألوان الطعام ،
حتى الألوان الدسمة منها التي كانت كفيلة بالقضاء على .
لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت في ماضى
حياتى جميا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر
الباخرة ، واشتركت في انشاد الأغانى ، واكتسبت أصدقاء
جدا ، و كنت أسرى إلى منتصف الليل ، وعندما وصلت
إلى الصين والهند ، أدركت أن المتابع والصعاب التي
واجهتها في بلادى تعد جنة إلى جانب الفقر والجوع اللذين
يعانىهما الشرق ، وعندئذ كففت عن هذا القلق السخيف ،
وأسرعت أبيع التابوت الذى صحبته معى لأقرب حانوتى !
ولم أعد الآنأشعر بالمرض قط » .

في الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن ايرل هانى قد
سمع « بوصفة » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال إلى أخيرا :
« انتى أدركت الآن أنتى كنت أطبق نفس المبادىء — أي
مبادىء كاريير — دون وعي منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة
أسوء الفروض — وهو في حالي أنا — الموت . ثم عملت
على اتقاذ ما يمكن اتقاذه ، فعولت على استخلاص أكبر

قدر من المتعة بما تبقى لي من عمر ، ولو أنتي مضيت في القلق ، فما من شك في أنني كنت أعود على الباخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال هانى يعيش الى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجمير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ٠٠٠ فإذا كان ويليس كاريير استطاع أن ينقذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الابتزاز بالتهديد ، واستطاع ايرل هانى أن ينقذ حياته من الموت ، بواسطة هذه «الوصفة» السحرية ، أفلاترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشاكلك، التي كنت تظن أن لا حل لها ٠

واذن فالقاعدة رقم ٢ هي :

اذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق، فطبق «وصفة»

ويليس كاريير السحرية متخدنا هذه الخطوات الثلاث :

- ١ - أسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟
 - ٢ - هيئ نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .
 - ٣ - ثم أشرع في اتخاذ ما يمكن اتخاذه .

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق

« ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون
كيف يكافحون القلق يموتون مبكراً »
[الدكتور الكسيس كاريل]

منذ وقت مضى ، طرق بابي جار اى ، وحشى وعائلتى على أن تطعم ضد الجدرى . ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطوفون الأبواب في طول مدينة نيويورك وعرضها ويحفزون الناس على التحسن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد أخذهم الرعب الى مراكز التطعيم التي جندت أكثر من ألفى طبيب وممرضة، وصلوا الليل بالنهار في تطعيم الجموع المحتشدة . وكان السبب في ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم .. ثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس ! .

ولقد عشت في نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن مفرق ببابي أحد ليحدرنى من مرض يدعى القلق . . . هذا المرض الذى سبب في خلال الأعوام السبعة

والثلاثين الماضية من الخسائر في الأنفس أكثر مما سببه
الجدرى بعشرة آلاف ضعف !

نعم ! لم يطرق أحد بابي ليحذرنى من أن شخصا من كل
عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهيار
عصبي مرجعه ، في معظم الأحوال ، إلى القلق . ومن ثم فاني
أكتب هذا الفصل ، لأطرق ببابك — أيها القارئ — واحذر !

كتب الدكتور « الكسيس كاريل » ، الحائز على جائزة
نوبيل في الطب ، يقول : « ان رجال الأعمال الذين لا يكافحون
القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الأعمال في ذلك
الزوجات ، والأطباء ، والفعلة حملة قواطع الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت أجازتى ، متوجولا بسيارتي
في تكساس ، ونيو مكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو
أحد أطباء شركة « ساتاتفي » للسكك الحديدية ، ولقبه
الكامل هو « كبير أطباء اتحاد مستشفى جالت ، وكولورادو ،
وساتاتفي » . ودار حديثنا حول القلق ، فقال : « ان في
استطاعة سبعين في المائة من المرضى الذين يقصدون إلى
الأطباء ، أن يعالجو أنفسهم بأنفسهم اذا هم تخلصوا من
القلق والمخاوف التي تسيطر عليهم . ولا تحسين أنتى أقصد
 بذلك أن أمراضهم وهمية ، بل هي حقيقة لها ألم يعدل ألم
الأنسان التالفة ، وربما أشد بمئات الأضعاف . وأذكر مثلا
لهذه الأمراض : عسر الهضم العصبي ، وقرحة المعدة ،

واضطرابات القلب ، والأرق ، والصداع ، وبعض أنواع
الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة وأنا أعلم ما أقول ، فأنا
نفسى قد شكت من قرحة المعدة مدى اثنى عشرة سنة .

« فإن الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الأعصاب
واختداد المزاج ، و يؤثر في أعصاب المعدة ، ويحيل العصارات
الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى
قرحة المعدة » . *

ويقول الدكتور « جوزيف ف. مونتاجي » مؤلف كتاب
« اضطرابات المعدة العصبية »^(١) : « إن قرحة المعدة لا تأتي
مما تأكله ، ولكنها تأتي مما « يأكلك » ! .

ويقول الدكتور « و. س. ألفاريز » الطبيب بمستشفى
مايو الشهير : « كثيراً ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لقلب
العاطفة ، واضطرابات الاحساس » . وهو يقول هذا بعد
دراساته لأكثر من ١٥٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات
المعدة في مستشفى مايو ، وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة
مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الإطلاق ، بل أساسه
الخوف ، والقلق ، والبغضاء ، والأناية المستحكمة ، وعدم
قدرة الشخص على الملازمة بين نفسه والحياة .

Joseph F. Montague : "Nervous Stomach Troubles" (١)

ألقى « الدكتور هارولد س . هاين » الطبيب
بمستشفى مايو ، رسالة في اجتماع « الجمعية الأمريكية
لالأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية » قال
فيها أنه درس حالة ١٧٦ رجلاً من رجال الأعمال ، من أعمار
متباينة معدلها ٤٤ سنة ، فاتضح له أن « أكثر من ثلث
هؤلاء يعانون واحداً من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر
الأعصاب ، وهي : اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ،
وضغط الدم » . أليس محزناً أن تحطم حياة رجال الأعمال
بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، ولما
يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ وهذا هو ثمن النجاح ؟
وهل يعد ناجحاً ذلك الذي يشتري نجاحه بقرحة المعدة ،
 واضطرابات القلب ؟ وما الذي يفيده المرء إذا كسب العالم
بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحداً ملك العالم لما استطاع
الآن ينام على مخدع واحد في وقت واحد ، ولما وسعه إلا يأكل
ثلاث وجبات في اليوم ، فما الفرق بينه ، في هذا ، وبين
« الفاعل » الذي يحفر الأرض ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر
استغرقاً في النوم ، وأكثر استمتاعاً بطعمه من رجل الأعمال
ذى الجاه والسطوة . وانتى ، صراحة ، أفضل أن تكون
زارعاً بسيطاً في « ألاباما » أعزف على قيثارتي إذا ما خلوت
من العمل ، على أن أحطم صحتي في سن الخامسة والأربعين
لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجائر — فان أشهر منتج للسجائر في العالم
كله ، سقط أخيرا ميتا بالسكتة القلبية ، وهو يحاول أن
يلتمس الراحة في غابات كندا ! لقد جمع الملايين ، ثم سقط
ميتا في سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر
الأكبر من هذا العمر في احتلال ما يسمى « النجاح »
أو « المجد » .

وفي اعتقادى ، أن هذا المالى الكبير ، رغم كل ما جمع
من ملايين ، لم ينل من النجاح مثلما نال أبي — وكان مزارعا
بساطا في ميسوري — الذى مات في سن التاسعة والثمانين ،
ولم يخلف دولارا واحدا .

لقد صرخ اخوان مايو — أصحاب المستشفى المعروف
باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع في مستشفيات
أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية
لا جثمانية . ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس تحت
مجهر قوى في معمل حديث ، لبدت صحيحة سليمة كاعصاب
جاك دمبسي — بطل الملاكمه المعروف — فهذه « الاضطرابات
العصبية » ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وإنما توتر
العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس . لقد
قال أفلاطون ان « أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج
الجسد دون العقل ، في حين أن العقل والجسد وجهان
لشيء واحد فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

صون المخطوط

ويقرر الأطباء أن واحداً من كل عشرين أمريكياً، سوف يقضى جانباً من حياته في مصح للأمراض العقلية، ومن الحقائق المريمة أن واحداً من كل ستة شبان تقدموا للالتحاق بالخدمة العسكرية في خلال الحرب العالمية الأخيرة رد على أعقابه لأنه مريض أو ناقص عقلياً.

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية الى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصّم علاقاته ببيئته : ويترافق الى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعوه الى القلق .. وهذا هو الجنون !

فوق مكتبي ، وأنا أكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد

بودولسكي » ، عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » ^(١) ،
وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

« ماذا يفعل القلق بالقلب — ضغط الدم يغذيه القلق —
الروماتيزم قد يسببه القلق — أقل من القلق من أجل
معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والعدة الدرقية —
القلق ومرض البول السكري » !

ومن الكتب القيمة الأخرى في موضوع القلق ، كتاب
« الانسان عدو نفسه » للدكتور كارل مننجر ^(٢) ، الطبيب
في عيادة مايو للطب النفسي ، والدكتور مننجر في كتابه هذا
يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذي تلحقه بنفسك
إذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فإذا
أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فاقرأ هذا الكتاب
(أى كتاب الدكتور مننجر) ، اقرأه ، ثم اعطه لأصدقائك
ليقرأوه ، إن ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصلح
من استغلاله في هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من
أطيب الثمرات .

ان القلق يجعل من أصلب الرجال عوداً مريضاً واهناً .
وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية

Dr. Edward Podolsky: "Stop worrying and Get Well" (١)

Dr. Karl Menienger: "Man against Himself" (٢)

العرب الأهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة : لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، انهارت خلالها جيوش « الجنرال لي » وتحطم قوتها المعنوية ، وأضناها الجوع . ومر عليها وقت كادت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيامها ، وهي تصرخ ، وتبكي ، وتتراءى لها الرؤى المزعجة . لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لي » مخازن القطن والطباقي بمدينة رتشموند ، كما أحرقوا الميناء ، وفروا من المدينة تحت جنح الظلام ، بينما اللهيب امتدلع يشق أستار الظلام . وجد « جرانت » في تعقبهم ، والاطلاق عليهم من العجانيين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريдан » يطاردونهم من أمام ، وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلف « جرانت » وراء جيشه ، وهو يعاني صداعاً شديداً ، واعتكف في بيت ريفي خلف الخطوط ، وقد جاء في مذكراته عن تلك الفترة قوله : « لقد قضيت الليل في معالجة قدمي بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتي بالعقاقير الحارة ، مؤملاً أن أشفى في الصباح » ! وقد شفى في الصباح التالي ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن السبب في شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، وإنما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملاً إليه خطاباً من « الجنرال لي »، يطلب فيه التسليم ! .

ويقول جرانت في مذكراته : « عندما جاءني الضابط ،
كنت ما أزال أعاني الصداع ، وفي اللحظة التي اطلعت فيها
على محتويات الرسالة ، شفيت تماماً » !

ان مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن الى القلق ،
والتوتر ، واحتياج العواطف ، وقد شفى بمجرد أن هدأت
عواطفه ، وحلت في نفسه الثقة ، ونشوة الظفر !

وبعد ذلك بنحو سبعين عاماً ، اكتشف «هنري مورجانتاو»
وزير المالية في عهد الرئيس فرانكلين روزفلت ، أن القلق
قد سبب له مرضاً مصحوباً بالدوار ، وقد جاء في مذكراته
أنه استشعر القلق عند ما اشتري الرئيس ٤٠٠٠٠٠٤ درهماً (بوشل)
من القمح ، عسى أن يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته
يقول : « لقد أحسست فعلاً بالدوار بينما كانت الصفقة تتم ،
فذهبت إلى بيتي ، ولزمت فراشي مدي ساعتين بعد العداء » .

ولو أنت أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس ، فليس
على أن أذهب إلى مكتبة أو إلى طبيب ، بل ما على إلا أن
أظل من نافذة بيتي حيث أكتب هذا الكتاب ، فأرى في حي
واحد ، بيتاً سبب فيه القلق حالة انهيار عصبي ، وبيتاً آخر
سبب فيه القلق مرض البول السكري . ومن الحقائق
المعروفة أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة ، ترتفع
نسبة السكر في البول والدم بين المضاربين !

عندما اتّخَبَ الفيلسوف الفرنسي «موتناني» Montaigne
عمدة في مسقط رأسه — بوردو — قال لمواطنه: «أنت
على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدي ، لا بكبدي
ورئتي » .

أما جاري الذي سبب له القلق مرض البول السكري ،
فقد هيمن على عمله في البورصة بدمه وأعصابه ، لا بيديه ،
فأوشك أن يقتل نفسه .

ان القلق يسعه أن يضجعك في مقعد ذي عجلات من
وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور
«رسل ل. سيل»—المدرس في كلية الطب بجامعة كورنيل ،
والأخصائى العالمى فى داء التهاب المفاصل — قائمة ضمنها
أربعة عوامل ينشأ عنها داء التهاب المفاصل ، وهى :

- ١ — فشل يصيب الزواج .
- ٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .
- ٣ — الوحشة والقلق .
- ٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبيعى أن هذه العوامل الأربع ، تتفرع عليها عوامل
أخرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربع هى الأصل .

مثال ذلك ، أن صديقاً لى أصابته صدمة عاطفية عندما
أفلست شركة الغاز ، التي كان يعمل بها ، فمرضت زوجته

بداء التهاب المفاصل ، ولم تتفع في علاجها الأدوية والعقاقير ،
فلما التحق زوجها بعمل آخر وتحسن أحواله المالية ، شفيت
زوجته في الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو
منشأ مرضها .

بل إن القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم
ماك كونيل » في خطاب ألقاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب
الأسنان » : « إن الانفعالات التي يسببها القلق ، والخوف ،
والنزاع الدائم ، قد تصيب ميزان الكلسيوم في الجسم
باختلال ، ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها » وتحدث الدكتور
ماك كونيل عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة إلى أن ساورة
القلق على زوجته التي أصابها مرض فجائي ، فقد اضطر
الرجل في خلال الأسابيع الثلاثة التي قضتها زوجته في
المستشفى ، إلى اقتلاع سبع أسنان .

هل اتفق لك أن شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد
في الغدة الدرقية ؟ لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء ،
فوجدتهم يرتدون ، ويهتزون ، ويلوح عليهم كأنما يوشك
الخوف أن يقتلهم . ذلك أن ازدياد إفراز الغدة زاد من
ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها
كأنما هي أتون اشتدت جذوة النار فيه ، فإذا لم تهدأ هذه
الجذوة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع ، فقد

يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت الى فيلادلفيا بصحبة صديق لي يعاني تضخما في الغدة الدرقية ، لزيارة اخصائيا شهيرا في هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التي علقها هذا الطبيب داخل اطار في غرفة الانتظار بعيادته ؟ هاهي ذى ، فقد دوتها اذ ذاك على ظهر مظروف :

الاسترخاء والترفيه

* « ان الترفيه يؤدى الى الاسترخاء ، ولكن ترفه عن نفسك اتبع ما يأتي : ثق بالله واعتمد عليه . اعط بدنك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . انظر الى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك » *

وكان أول سؤال وجهه الطبيب الى صديقى هو : « أى انفعال عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم انه أندى صديقى أن يكفى عن القلق ، والا أصيب بمضاعفات أخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكري . ثم أردف الطبيب الشهير قوله : « وهذه الأمراض كلها أبناء عمومة وخوّولة » وهو على حق ، فانها كلها تتفرع على القلق » .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما اللامعة « ميرل أوبيرون » ، فصرحت لى أنها طالما رفضت الأذعان للقلق ، فهى تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبه الظهور على الشاشة البيضاء ، وهى جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم أكن أعرف أحدا في لندن ، حيث كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن أحدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى ، ولم أكن في تلك الأثناء ، قلقة فحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت أسبوعين على الخبز والماء ولا شىء غيرهما . ولكنى قلت لنفسي : يالى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة وأنا ، بعد ، لا عهد لي بالتمثيل ولا خبرة ، مالم أكن جميلة فاتنة ! »

« وقصدت إلى المرأة ، واز تطلعت إليها هالنى ما ناله القلق من جمالى ! رأيت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولاحت قسمات القلق مرسمة عليه ، هناك قلت لنفسي : إن لم أكفر عن القلق في التو واللحظة ، فان جمالى — وهو الشىء الوحيد الذى يؤهلنى للظهور على الشاشة — خلائق لأن يتقوض ويتشوه . وقد كففت عن القلق ، وكان جمالى هو السبب الأول فى اشتغالى بالتمثيل » .

والحق أنه ليس هناك ما يصيّب جمال المرأة بالبورار *

السرع مثل القلق . انه يمسح الوجه ، ويصيه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاويف وتعاريف قبيحة منفرة ، بل انه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منته . وهو الى ذلك ، يغضن البشرة ويتسب في كثير من امراض الجلد .

* * *

لقد أثبتت الاحصائيات أن القلق هو القاتل رقم (۱) في أمريكا . ففي خلال سنى الحرب العالمية الأخيرة ، قتل من أبناءنا نحو ثلث مليون مقاتل، وفي خلال هذه الفترة نفسها، قضى داء القلب على مليوني نسمة . ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئاً عن القلق ، وتوتر الأعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الأسباب الرئيسية التي حدت بالدكتور « الكسيس كاريل » الى أن يقول : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكراً » .

وقلما يمرض الزنوج في جنوب أمريكا ، أو الصينيون ، مثلا ، بأمراض القلب . فهو لا ، أقوام يأخذون الحياة مأخذ سهلانلينا . وانك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون للسبب نفسه ، فان الأطباء يحيون حياة متواترة عنيفة ، ويدفعون الثمن ! وفي هذا يقول العالم النفسي

* ولهم جيمس : « ان الله قد يغفر لنا أخطاءنا ، ولكن
الجهاز العصبي لا يغفر لها قط ! » ٤٠

والىك حقيقة مدهشة قد يصعب عليك تصديقها : ان
عدد الأميركيين الذين ينتحررون ، يفوق عدد الذين يموتون
بالأمراض على اختلافها ! فلماذا ؟ العواقب في معظم الأحوال
هو : القلق .

عند ما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان العابرة ،
يريدون تعذيب أسراهם ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضعونهم
تحت صبور يقطر منه الماء قطرة قطرة .. فإذا هذه القطرات
المتساقطة على رؤوس الأسرى ، على مرور الوقت ، تصبح
كأنها دقات المعاول ، وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا إلى الجنون .
وهذه الطريقة نفسها في التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون
في عهدمحاكم التفتيش ، والألمانيون في معسكرات الاعتقال ،
في عهد هتلر .

والقلق أشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو
يدفع الناس إلى الجنون أو الاتجار .

* * *

عندما كنت فتى ريفيا في « ميسوري » ، كان يعشاني خوف
قتال وأنا أستمع إلى الواعظ « بيللي سنداي » وهو يصف
نار الجحيم في الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن
ذكر الجحيم الذي يسببه القلق في هذه الحياة الدنيا ، وهو
لعمري أشد منه قساوة !

أتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلاً وتستمتع

بالصحة الطيبة ؟ اقرأ إذن ما كتبه الدكتور ألكسيس كاريل : «ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، مخصوصون ولا ريب من الأمراض العصبية » . فهل يسعك أن تتحفظ بالسلام الداخلي ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ اذا كنت انسانا طبيعيا ، فسيكون جوابك : «نعم» . فان للثريين من القوة أكثر مما يدركون ، وفي داخل أنفسهم قوى من المحتمل أنهم لم يستخدموها اطلاقا ، كما قال «ثورو» في كتابه الخالد «والدن»^(١) : «لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعا من أن للإنسان مقدرة فائقة على اعلاه حياته عن طريق بذل الجهد . فلو أن إنسانا سعى إلى أن يحيا الحياة التي يتصورها في خياله ، فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال» .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من قوة الإرادة ، والقوى النفسية الكامنة مثلما للسيدة «أولجا جارفي» التي عرفتها في بلدة «كورداليه» بولاية ايادهو . فقد اكتشفت هذه السيدة أن في استطاعتها ، رغم كل الظروف المؤلمة التي أحاطت بها ، أن تطرد القلق .

وهاهى ذى قصة السيدة أولجا كما روتها لى : «منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما على بالموت البطيء ، الأليم على يد السرطان ! وقد أيد هذا «الحكم» أشهر الأطباء في هذه البلدة ، وكنت شابة ولم أكن أريد أن أموت ، وفي

Thoreau, "Walden," (١)

خضم يأسى المروع ، اتصلت بطبعى تليفونيا في « كيلوج » ، وصرخت فيه باليأس الذى يعمر قلبي . فقال لي ، وهو ضيق الصدر نوعا : « ماذا دهاك ؟ . أليست لك مقدرة على الكفاح ؟ انك ستموتين لو فللت تصرخين هكذا . نعم ، ان حالتك سيئة . حسن . اقبلى هذه الحقيقة . واجهى الحقائق ، وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئا » . . . وعندئذ أخذت على نفسى عهدا صارما ألا أستسلم للقلق ، وألا أصرخ . فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فانى سأتصر . ولسوف أتصر . ولسوف أعيش .

« كانت الكمية المقررة لى من أشعة أكس لعلاج السرطان الذى وصل معى الى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم — هى مقدار $\frac{1}{2}$ دقيقه يوميا لمدة ثلاثة أيام . ولكن أطبائى عرضونى للأشعة لمدة $\frac{1}{2}$ دقيقه يوميا مدى ٤٩ يوما ! ورغم أن عظامى برزت من جسدى ، ورغم أن قدمى تصلبتا كالرصاص ، فانى لم أصرخ قط ، بل كنت أبتسם ، أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى من السرطان ، ولكنى أعتقد أن اشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض ، وعلى أية حال ، فقد شفيت من



السرطان . والفضل في ذلك إلى الكلمات المشجعة ، الحافزة
التي قالها لي طبيبي الدكتور « ماث كافري » : « واجهى
الحقائق ، كفى عن القلق ، وافعلى شيئاً » .

ولسوف أختتم هذا الفصل بالتمهيد الذي اخترته له ،
وهو قول الدكتور الكسيس كاريل : « ان رجال الأعمال
الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكراً » .
أكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟ جائز !

الجزء الأول في سطور

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

القاعدة رقم ١

إذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير وليم أوسلر : عش في نطاق يومنك ولا تقلق على المستقبل . عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

القاعدة رقم ٢

عند ما تأخذ المشكلات بتلابيك — في المرة القادمة —
ولا تستطيع منها فكاكا ، جرب الطريقة السحرية التي فصلها
ويليس كارير ؟ اسأل نفسك :

- (أ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث ؟ .
- (ب) هبئ ، نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر .
- (ج) حاول أن تتفقد ما يمكن اتقاده من هذا الاحتمال الذي هو أسوأ الاحتمالات ، والذى أعددت نفسك ذهنيا لقبوله .

القاعدة رقم ٣

ذكر نفسك دواما بالثمن الفادح الذى يتلاصه القلق من صحتك ، واعلم « أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا » .

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

ان لي سنته من الخدم المخلصين
عنهم تعلمت كل ما أعلم علم اليقين
اسماؤهم هى : ماذا ، ولماذا ، ومتى ،
وكيف ، وأين ، ومن !
« رديارد كiplنج »

هل تزيل « الطريقة السحرية » التي ابتكرها كاريير
— والتي أتينا على شرحها في الفصل الثاني من الجزء
الأول — كل أسباب القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا !
بفى أن تتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التى يجب اتخاذها
لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها ، وهذه الخطوات هى :

- ١ — استخلص الحقائق •
- ٢ — حلل هذه الحقائق •

٣ - اتخاذ قرارا حاسما - ثم أعمل بمقتضى هذا القرار .

لقد علمنا أرسطوا هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها
بدوره ، وأنت وأنا لا محيض لنا من استخدامها اذا كان
 علينا أن نحل المشكلات التي تعينا ، وتحيل أيامنا وليلانا
 الى جحيم لا يطاق .

ودعنا نناقش الخطوة الأولى : استخلص الحقائق .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا ما لم
 نحصل على الحقائق فلن يتسعى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلتنا !
 فبدون الحقائق لن نملك إلا أن ندور حول المشكلة في دوائر
 لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وإنما ابتدعها منذ
 عشرين عاما « هيربرت هوكس » ، عميد جامعة كولومبيا .
 فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل
 مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لي مرة :
 « إن نصف المشكلات التي تسبب القلق ، منشؤها أن الناس
 يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن توفر لهم المعلومات الكافية
 التي تتيح لهم اتخاذ قرار ما . فمثلا . اذا كانت لدى
 مسألة يتحتم على أن أنهيها في الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء
 القادم ، فانتي ، مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها
 حتى يحين الثلاثاء القادم . ثم الى أن يحين الثلاثاء القادم ،
 أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولست أقلق ،

أو أضطرب ، أو أقضى الليالي مسها ، وإنما كل ما أفعله هو أن أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة ، فإذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة في ذهني ، وفي هذا أكبر العون على انهائها ، واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق اطلاقا ، فقال : « نعم . وفي استطاعتي أن أقول مخلصا ان حياتي أصبحت خلوا من القلق على الاطلاق ، وقد وجدت أن الإنسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبع على ضوء المعرفة التي يجنيها » .

ودعني أكرر هذا القول : « اذا بذل الانسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فان قلقه غالبا ما يتبع على ضوء المعرفة التي يجنيها » . *

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ انتا قلما نعني بالحقائق اطلاقا .
وإذا حدث أن حاول أحدها استخلاص الحقائق ، فإنه يتصدid منها ما يعسر الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعني بما ينقضها ،
أي أنه يسعى الى الحقائق التي تبرر عمله ، وتنسق مع أمانه ،
وتتفق مع الحلول السطحية التي يرتئها . وفي ذلك يقول
« أندريه موروا » : « كل ما يتفق مع ميلنا ورغباتنا
الشخصية يبدو في أعيتنا معقولا . أما ما ينافق رغباتنا

فانه يشعلنا غضباً » . فهل من المستغرب ، والحالة هذه ،
 أن يصعب علينا الوصول الى حل مشكلتنا ؟ أو لسنا نسخر
 من الشخص الذى يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة
 مفترضاً أن $2+2=5$ ؟ ومع ذلك ، فكثيرون جداً في هذا
 العالم ، يحيطون حياتهم الى سعير ، باصرارهم على أن
 مجموع اثنين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما العلاج ؟
 العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نفعل مثلما
 فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة
 بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلاً ميسوراً مع وجود القلق ، فانتا اذ
 تقلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعداً
 على رؤية الحقائق المجردة ، وقد جربتهما بنفسي ولست
 تفعهما :

١ - عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما
 استخلصها ، لا لنفسى وإنما لشخص آخر ، وهذا الاتجاه
 الذهنى يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة الى الحقائق ،
 مجردة عن العاطفة .

٢ - في أثناء جمع الحقائق ، أتظاهر كأنى مثل الاتهام
 في ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول أن أستخلص
 الحقائق المضادة لمصلحتى .

ثم أدون المجموعتين من الحقائق التي في مصلحتى ،
والتي تناق مصلحتى ، وأدرسهما جيدا ، وغالبا ما أجده
رأى السديد شيئاً يتوسط هذين النقيضين .

هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ،
ولا العلامة « إينشتين » ، ولا المحكمة العليا للولايات
المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والألمعية بحيث تصل إلى قرار
حصيف ، أو رأى سديد في أية مشكلة ، ما لم تحصل
أولا على الحقائق كافتها .

اذن فالقاعدة الأولى لحل مشكلتنا هي : استخلص
الحقائق . افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلاتك
ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .

على أن الحصول على الحقائق التي تعمـر الدـنيـا بـأسـرـها لـن
يجـدـيـنا شـيـئـا حـتـىـ نـحـلـلـها وـنـفـسـرـها . ولـقـد وـجـدـتـ بالـتجـربـةـ آـنـ مـنـ
الـأـيـسـرـ تـحـلـلـ الـحـقـائـقـ بـعـدـ تـدوـينـهاـ . بلـ انـ مـجـرـدـ تـدوـينـ
الـحـقـائـقـ التـيـ تـحـيـطـ بـمـشـكـلـتـنـاـ ،ـ هـوـ فـيـ ذـاـتـهـ شـوـفـ طـوـيلـ فـيـ
طـرـيـقـ الـوـصـولـ إـلـىـ قـرـارـ مـعـقـولـ .ـ وـفـيـ ذـلـكـ يـقـولـ «ـ تـشارـلـسـ
كـيـترـنـجـ »ـ :ـ «ـ الـمـشـكـلـةـ المـدـوـنـةـ تـفـاصـيـلـهاـ هـيـ مـشـكـلـةـ نـصـفـ
مـحـلـوـلـةـ »ـ .ـ

وـدـعـنـيـ أـبـيـنـ لـكـ كـيـفـ أـمـكـنـ تـطـيـقـ ذـلـكـ كـلـهـ عـلـيـاـ ،ـ
وـلـنـأـخـذـ «ـ جـالـنـ لـيـشـفـيلـدـ »ـ مـثـلاـ .ـ وـقـدـ عـرـفـتـهـ مـنـذـ عـدـدـ سـنـوـاتـ

مضت ، رجال من أنجح رجال الأعمال الأميركيين في الشرق الأقصى . وكان ليتشفيلد في الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنگهای ، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضافته في منزله :

« عندما غزا اليابانيون « بيرل هاربور » ، بدأوا يتذفرون على شنگهای ، وكنت اذ ذاك مديرًا لشركة آسيا للتأمين على الحياة » في شنگهای ، فما لبثوا أن أرسلوا إلى ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب إلى تصفية ممتلكات الشركة . ولم يكن لي خيار في الأمر ، فاما أن أتعاون مع الغزاة واما ٠٠٠ و « اما » الثانية هذه ، ليس لها الا معنى واحد هو الموت . *

« وبدأت أفقد ما أمرت به ، وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير أنني أسقطت من هذه القائمة مبلغًا قدره ٧٥٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنّه ، في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » . ولكنني ، رغم ذلك ، ساورني الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت في الماء المغلق ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل !

« ولم أكن في مكتبي بالشركة حين تم اكتشاف ذلك ، ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أبلغني تليفوني بأن الأدميرال الياباني اشتعل غضبا ، ووصفني باللص الخائن .. نعم ! لقد تحديت الجيش الياباني ، وليس لهذا الا

عقاب واحد ، هو الزج بي في السجن الذي يسمونه « بيت
الجسر » ! ..

« بيت الجسر !! السجن الذي يتحذه الجنتابو الياباني
مكاناً للتعذيب . لقد عرفت أشخاصاً تخلصوا بالاتخاف من
عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصاً آخرين لا قوا حتفهم
بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم في هذا السجن ،
وها هو دورى قد حان ! ..

« أبنائى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ،
وكنت خليقاً أن أهلك رعايا لو لم تكن لي طريقة خاصة أتبعها
في حل مشكلاتي . فمنذ سنين مضت كنت كلما استولى
على القلق ، أعمد إلى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤالين
هما :

« ١ — علام يساورنى القلق ؟ ..

« ٢ — ما الذى يسعنى أن أفعله لأشف عن القلق ؟ ..

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفاهة
لا تحريراً ، ولكنني وجدت أن تدوين الإجابة يوضح معالم
تفكيرى ، ومن ثم ، قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى
سمعت فيه بهذه الأنباء ، إلى غرفتى في جمعية الشبان
المسيحية بشنغنهاى ، وعمدت إلى الآلة الكاتبة وكتبت :
« س .. لماذا يساورنى القلق ؟ ..

«ج . لأنني أخشى أن يزج بي في سجن «بيت الجسر»
غداً صباحاً .

«س . ما الذي يسعني أن أفعله لأشف عن القلق ؟ .
وعندئذ أقضت ساعات طوالاً في التفكير ، وخلصت
من التفكير إلى مناهج أربعة أستطيع أن أنهجها فدوتها ،
ودونت معها كافة احتمالاتها :

«ج ١ - أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال الياباني .
ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، وإذا حاولت أن أستعين بمترجم ،
فقد أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعني هذا موتاً محققاً لي ،
 فهو غليظ القلب ، ولعله يفضل أن يزج بي في «بيت الجسر»
على أن ينافقني في الأمر .

«ج ٢ - أستطيع أن أحارب الهرب من المدينة . ولكن
هذا محال ! فانهم يقتلون خطواتي على الدوام ، ويتحتم
على أن أسجل مواعيد دخولي وخروجى حيث أقيم بجمعية
الشبان المسيحية ، ولو أنني حاولت الهرب ثم قبضوا على ،
فانتي أقتل رمياً بالرصاص .

«ج ٣ - أستطيع أن أمكث هنا في غرفتي ولا أذهب إلى
الشركة الثانية . لكنني إن فعلت هذا فسيشتتبه الأدميرال
الياباني في أمري ، وقد يبعث بعنهده ليقبضوا على ، ويزيجوها
في «بيت الجسر» ، دون أن يعطونى فرصة لأنبس بكلمة .
«ج ٤ - أستطيع أن أذهب إلى مكتبي في الشركة صباح

يوم الاثنين كعادتى ، و كان شيئا لم يحدث . فاذا فعلت ،
فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولا جدا فلا يذكر
فعلتى ، واذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت
فلا ينافقنى في الأمر ، وحتى اذا ناقشنى فستكون لدى
فرصة لأوضح له جلية الأمر . واذن فذهابى الى المكتب
صباح يوم الاثنين و كان شيئا لم يحدث ، يمنحنى فرصتين
للنجاة .

« وبمجرد أن اتهيت من تقليب أوجه النظر في المسألة ،
واعتمدت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ،
وزايلنى القلق .

« وعندما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت
الأدميرال جالسا ، والسيجارة في فمه ، فحملق في كعادته ،
ولم يقل شيئا ، لا يومها ولا في الأيام التالية ! وبعد ستة
أسابيع دعى الأدميرال الى طوكيو ، وبذلك اختتمت متابعي ،
وحلت مشكلتى .

« ولعلى أدين بنجاحاتى من موت محقق لجلستى تلك ،
بعد ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى
يسعنى اتخاذها ، وعواقب كل منها . ولو أتنى لم أفعل هذا
فربما ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس
توجيه الى اللحظة ! ولو أتنى لم أفكر في مشكلتى ، وأنته
إلى قرار حاسم ، فربما نازعني القلق طوال بعد ظهر الأحد ،

وحرمنى النوم ليلاً، وربما ذهبت الى المكتب صباح الاثنين التالي ، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهى . وهذا وحده كان كفياً باثارة شكوك الأدميرال اليابانى .

« لقد أثبتت لى التجربة ، مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى لاتخاذ قرار حاسم . أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول المشكلة بلا هدف . فهما اللذان يدفعان الرجال الى الانهيار العصبى . وقد وجدت أن مقدار خمسين في المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل الى قرار حاسم ، واضح المعالم . وأن أربعين في المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدأ بتنفيذ القرار الذى اتخذته . ومن ثم فإذا أطربت تسعين في المائة من القلق ، باتخاذ هذه الخطوات الأربع :

١ - تدوين الأسباب التى أثارت قلقى بوضوح تام .

٢ - تدوين الخطوات التى أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

٣ - اتخاذ قرار حاسم .

٤ - البدء فى تنفيذ القرار الذى توصلت اليه » .

ومستерь جاليه ليتشفورد هو الآن مدير فرع الشرق الأقصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفرغان » بنيويورك .
ألا ترى أن طريقة رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلاً عن هذا فإنها تنتهي بالقاعدة

رقم (٣) التي لا غنا عنها في مكافحة القلق وهي : افعل شيئا
للقضاء على القلق . فما لم تفعل شيئا ، فإن محاولتك
استخلاص الحقائق ليست الا مضيعة للوقت والجهد .

قال وليم جيمس : «عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في
تنفيذها ، ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم
لغير هذا» ويقصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا ،
فلا تتردد ، ولا تحجم ، ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق
لنفسك الشكوك والأوهام ، ولا تنظر إلى الوراء ، بل أقدم
على تنفيذ قرارك غير هياب ولا وجل .

سألت مرة «وايت فيليس» ، وهو أحد الرجال
البارزين في صناعة البترول في أوكلاند ، كيف كان ينفذ
قراراته فأجاب : «لقد وجدت أن الاستمرار في التفكير في
أحدى المشكلات إلى أبعد من مدى معين ، يخلق القلق
ويولد الاضطراب . فإنه يأتي وقت تصبح فيه المداومة على
التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتهى اتخذت قرارا عمدت إلى
تنفيذ دون أن أطلع قط إلى الوراء» .

لماذا لا تطبق طريقة «جاليه ليتشفورد» في التو واللحظة
على أحدى مشكلاتك التي تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم ١ - لماذا يساورني القلق ؟ (ضع
اجابت هنا في المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال) .

الجواب :

السؤال رقم ٢ — ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء
على القلق ؟

الجواب :

السؤال رقم ٣ — ما هي أفضل وسيلة أتخاذها للقضاء
على القلق ؟

الجواب :

السؤال رقم ٤ — متى أبدأ بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

الجواب :

الفَصْلُ الْخَامِسُ

كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

اذا كنت من رجال الأعمال ، فلعلك تقول لنفسك في هذه اللحظة : « ما أسف عنوان هذا الفصل ! اتنى خبرت عملي عشرين عاما أو تزيد ، فلا شك أتنى أدرى الناس بجواب هذا السؤال . ان مجرد التفكير في أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملي ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى فهو السخف بعينه ! » والحق معك . فقد كنت حريا بأنأشعر هذا الشعور نفسه لو أتنى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة أعوام . فإنه يزجي وعودا كبارا ، وما أرخص ازباء الوعود .

نعم ! أنت محق في أتنى لا أستطيع معاوتك على طرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك ، فأنت وحدك الذي يسعك هذا . ولكن ما أقصد اليه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك وسعهم أن يطروا القلق ، ثم أدع لك الباقي تتكلف به .

ولعلك تذكر أتنى في صفحة ٥٦ من هذا الكتاب

اقبست قول الدكتور «ألكسيس كاريل» : «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكراً .. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، أفالاً ترها صفة رابحة لك إن أنا عاولتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذي يساورك على عملك ؟ .. تقول : «نعم» ؟ حسن ! هاؤنذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه وحسب ، بل وخمسة وسبعين في المائة من وقته الشمرين أيضا ، الذي كان يضيع سدى في اجتماعات لا تنتهي ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل في أوهايو ، ويدعى «ليون شيمكن» وهو أحد أصحاب دار «سيمون وسكستر» للنشر الواقعة بميدان روكلر رقم ٢٠ بنيويورك .

واليك تفصيل التجربة التي مر بها «ليون شيمكن» كما رواها هو :

«دأبت مدى خمسة عشر عاما متواصلة ، على عقد اجتماعات يومية مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل . فإذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا نتساءل : هل تفعل هذا ؟ أم ترى تفعل ذاك ؟ أم يحسن ألا تفعل شيئا على الأطلاق ؟ .. ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، وتململ في مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتمد بيننا الجدل

ونذهب ندور حول الموضوع المطروح للبحث في دوائر معلقة لا منفذ لها . فإذا أقبل المساء ، ألفيت نفسي منهاك القوى، متعباً . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال إلى نهاية حياتي ، فقد استمرت خمسة عشر عاماً ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أفعل لبحث مسائل العمل من هذه . ولو أن إنساناً أخبرنى إذ ذاك أن في استطاعتي توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدده هباءً في هذه المجتمعات القلقة المتورطة ، فضلاً عن ثلاثة أرباع المجهود العصبي الذى أبذله، لحسبه من أولئك الواهمين المتفائلين ٠٠

ثم تصادف أن خطرت لي خطة ، عمدت إلى تطبيقها ، فإذا هي تعود على بأحسن الشمرات ، فضلاً عن الراحة التي كنت أنشدتها وأحس بها ضرباً من الخيال . وما زلت ، منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التي كان لها فعل السحر في إتاجي ، وصحتي ، وسعادتي .

«أقول إنها كالسحر ٠٠ وهي كالسحر ، بسيطة للغاية ، واليكم تفاصيلها :

«أولاً : كففت في التو عن نظام المناقشة الذي كنت ألتزمه أثناء اجتماعي مع مساعدى ، ذلك النظام الذي كان يقضى بأن يسرد على مساعدى تفاصيل الأخطاء التي وقعت ، أو المشكلات التي تصادفهم ، ثم يسائلونى : ماذا نحن فاعلون ؟ .

« ثانياً : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لي أولاً مذكرة تشمل الإجابة عن هذه الأسئلة الأربع :

« ١ - ما هي المشكلة ؟ (وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن نتفق ساعة أو ساعتين في مناقشة حامية دون أن ندرى ما هي المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر أحدنا في تدوين موضوع المشكلة بوضوح) .

٢ - ما هو منشأ المشكلة ؟ (واذ أرجع بذاكرتى الى الوراء ، يروعنى ما أتفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التي دفعت المشكلة الى حيز الظهور) .

« ٣ - ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ (وفيما مضى كان كل منا يقترح حلاً فيجادله زميل له ، وكثيراً ما كانت تهتاج الخواطر فتتأى بنا عن الحل المقترن ، وفي نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التي عرضنا لها أثناء المناقشة) .

« ٤ - ما هو أفضل الحلول ؟ (وقد اعتدت من قبل ، أن أدخل قاعة الاجتماع مع مساعدىـ الذين أمضهم القلق ساعات طوالاً ، فحدا بهم الى الدوران حول المشكلة في حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلاً محدداً) .

« وكان من نتيجة هذه الخطة أن قل التجاء مساعدى الى عرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكي يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربع ، يجب أن يحصلوا على كافة الحقائق المحيطة بالمشكلة ، فإذا توفرت لهم الحقائق كافتها ، غالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج الى معاوتي . وحتى اذا أوجبت الظروف مشاورتى ، فإن المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذى كانت تستغرقه قبل ، لأنها - أي المناقشة - تسير في طريق مرسوم .

« ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتا ضيلا في القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا في « العمل » على تلافي هذه الأخطاء » .

وحديثى صديقى « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة ، الناجحين في هذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، باتهاجه خطة مماثلة لتلك التى أسلفنا ذكرها .
قال لي مستر بتجر :

« عندما بدأت الاشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملانى حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت في طرقى العقبات والصعاب ، فاتتابنى اليأس ، وببدأت أحقر العمل وأفك فى تركه ، وكنت خليقا بأن أتركه

فعلا لو لم يخطر لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول الى
أسباب القلق الذى يساورنى .

« ١ - سألت نفسي : ما هى المشكلة بالضبط ؟

وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت
لا توازى المجهود الذى أبذله فيه . كنت أذهب الى العميل
الذى أريد التأمين على حياته ، فابدأه الحديث كأحسن
ما يكون البدء ، ويسير بنا الحديث مبشرًا بالخير ، حتى اذا
حان وقت عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعني
أفكر فى الأمر . هل لك أن تفضل بزيارة فى وقت آخر؟ »
هذا المجهود الذى يضيع سدى هو منشأ مشكلتى ، وهو
الذى يسبب لى القلق .

« ٢ - وعندت أسأل نفسي : ما هى الحلول الممكنة لهذه
المشكلة ؟

« ولکي أجيب عن هذا السؤال ، كان لزاما على أن أدرس
الحقائق المحيطة بمشكلتى ، وعمدت الى سجل الصفقات
التي أتممتها خلال الاثنتي عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها
ودرستها ، واذ ذاك تكشفت لى حقيقة مدهشة ! وجدت
أن ٧٠٪ من مجموع صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ،
وأن ٢٣٪ من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن
٧٪ فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة فما أكثر .
وهذه الصفقات الأخيرة هي التي كانت تثير في القلق ،

والنقطة على العمل ، أى أنتى — بمعنى آخر — سمحت للقلق ، واليأس ، والتوتر أن تعصف بي من أجل ٧٪ فقط من مجموع الصفقات التي أعقدها !

« ٣ — ما هو أفضل الحلول ؟ »

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هنا : يجب أن أمتنع عن الاسترossal في صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا . وأنفقت الوقت الذي توفر لي ، كنتيجة لذلك ، في محاولة عقد صفقات جديدة . فلم يمض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلي ، اذ تضاعفت صفقاتي » .

وقد أسلفت أن مسْتَر « فرانك بترجر » هو الآن أحد الناجحين في ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويًا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . ورغم هذا ، فقد أشرف في وقت ما على ترك هذا العمل المربي ، والتسليم بالخيبة والفشل !

وأنت تستطيع ، بالاجابة عن هذه الأسئلة الأربع السابقة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدي الذي بدأت به هذا الفصل . « إنك تستطيع أن تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك اذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربع ، وعملت وفقا لاجباتك »

الجزء الثاني في سطور

الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم ١

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « أن نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول الى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار » .

القاعدة رقم ٢

بعد أن تزن الحقائق بعناية ، اتخاذ قرارا .

القاعدة رقم ٣

متى اتخذت قرارا حصيفا ، أقدم على تنفيذه ،
ولا تهيب العواقب .

القاعدة رقم ٤

عندما يساورك القلق على عملك ، أجب عن هذه الأسئلة الأربع ودون اجابتكم .

(أ) ما هي المشكلة ؟ .

(ب) ما سبب المشكلة ؟ .

(ج) ما هي الحلول الممكنة ؟ .

(د) ما هو أفضل الحلول ؟ .

تسعة افتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — اذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب،
فهناك مطلب لا غنى لك عنه ، مطلب هو أهم من كل المبادىء ،
والقواعد الواردة في هذا الكتاب ، وما لم يتوفّر لك هذا
المطلب ، فإن ألف قاعدة وألف طريقة لن تغريك شيئاً .

فما هو هذا المطلب السحرى ؟ هو : رغبة عميقة راسخة
في الافادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق
والتعصب عليه وبدء حياة جديدة سعيدة .

فكيف تنمى في نفسك هذه الرغبة ؟ بآن تذكر نفسك
على الدوام بأهمية المبادىء التي يتضمنها هذا الكتاب .
صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادىء سوف يعينك
على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مراراً أو تكراراً:
« ان راحتى الذهنية ، وسعادتى ، وصحتى ، وربما دخلى
بمرور الزمن ، تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية
الواردة في هذا الكتاب » .

٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة
لتستخلص الفكرة العامة ، وقد يغريك هذا على أن تنتقل
إلى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل .. اللهم الا اذا كنت

تقراً لمجرد التسلية . أما اذا كنت ترغب في أن تفهر القلق
وتبدأ الحياة ، فاعمد ثانية الى الفصل الذي قرأته سريعاً ;
وتعمق في قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت ، أن هذه
الطريقة أحافظ للوقت وأجدى نفعاً .

٣ - توقف في خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت ، سائل
نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعته . فمثلاً هذه
القراءة أفضل وأنفع من أن تنطلق كالسهم قارئاً الفصل
تلو الفصل .

٤ - اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر في
يدك ، حتى اذا صادفت اقتراحاتي أذن في وسعك تطبيقه
ضع علامه أمامه ، أما اذا كان اقتراحاتي ذات أهمية خاصة لك ،
فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطأ ، أو ضع أمامه هذه
العلامة (×××) . فان وضع العلامات على الكتاب
يجعله أكثر نفعاً ، وأسهل في المراجعة .

٥ - أعرف رجلاً قضى خمسة عشر عاماً في منصب مدير
شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة
في كل شهر جميع عقود التأمين التي أبرمتها شركته . لماذا ؟
لأن التجربة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن
يحفظ في ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد .

وقد أتفق أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة .

ورغم ذلك ، أراني مضطراً المراجعة كتابي من حين لآخر لكي
أتذكر ما كتبه أنا نفسي ، فاز السرعة التي نسي بها
مدهشة حقاً .

واذن ، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقة دائمة
من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك أيام مرة واحدة
تكتفى ، فبعد أن تقرأ بامعان ، ينبغي أن تخصص بضع
ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك
ليكون في مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع ،
وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة ما لم
تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوماً بعد يوم .

٦ — قال برنارد شو مرة : « اذا لقنت انسانا شيئاً ،
فانه لن يتعلم قط » وبرنارد شو على حق . فان « التعلم »
عملية ايجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين « نعمل » ومن ثم
إذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب ،
فجربها ، واعمل بها ، وطبقها في كل فرصة تنسنح لك ، فإذا
لم تفعل هذا ، فسوف تنساها سريعاً ، فان المعرفة التي
« نستخدمها » هي وحدها التي تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم
أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ .
أنا أعلم هذا ، لأنني كتبت هذا الكتاب ، ورغم ذلك فكثيراً
ما أجده صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه . واذكر دائماً ،
وأنت تقرأ هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات فحسب ،

وانما تكتسب «عادات» جديدة ، بل نمطاً جديداً في الحياة ، وهذا يتطلب وقتاً ، ومشاهدة ، فارجع إلى هذا الكتاب ما أمكنك ، واعتبره مرشداً عملياً في التغلب على القلق . وعندما تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاحتياج ، ولا تتبع الخاطر الذي توجيه إليك لحظة اتفعال ، فهو عادة خاطئ . وانما قلب صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التي وضعت أمامها علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التي تضمنتها ، وانظر أية آيات ملهمة ستحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شيئاً » في كل مرة تضيّبك فيها متلبساً بخرق أحد المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحدو بك إلى المحافظة على تطبيق هذه المبادئ !

٨ — انظر الفصل الثاني والعشرين من هذا الكتاب ، واقرأ كيف استطاع « هـ . بـ . هاول » و « بنجامين فرانكلين » أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين ؟ إنك لو فعلت لنميّز قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك في بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بمذكرة تدون فيها اتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادئ ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على بذل مجهود أكبر . وما أروع ما تجلّى هذه الاتصارات لعينيك حين ترجع إليها لستعيد ذكرها في مقبل أيامك .

إجمال

- ١ - أخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادىء الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ - اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل أن تنتقل إلى الفصل الذي يليه .
- ٣ - توقف كثيرا في خلال قراءتك ، وسائل نفسك : كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .
- ٤ - ضع علامات بالقلم الأحمر أمام كل فكرة هامة .
- ٥ - راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .
- ٦ - طبق هذه المبادىء في كل مناسبة تسعن لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .
- ٧ - اتخذ من تطبيق هذه المبادىء مسلاة .. وذلك بأن تمنح زوجتك أو صديقا أو قريبا « شيئا » في كل مرة يضيّبك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادىء .
- ٨ - راجع كل أسبوع مدى التقدم الذي أحرزته .
- ٩ - احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقة المبادىء الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التي عادت عليك من تطبيقها .

الجُنُوُّ ثالِثٌ

كيف تحطّم عادة القلق قبل أن تُحطّمك

الفَصْلُ السِّيَّادُسُ

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنس تلك القصة التي رواها لي «ماريون دوجلاس» ، وليس هذا اسمه في الواقع ، فقد رجاني لأسباب خاصة ألا أكشف عن شخصيته . روى لي «ماريون» كيف طرقت الخطوب بباب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين . ففي المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يحبها جداً جماً ، فظن هو وزوجته أنها لن يقويا على احتمال هذه الفجيعة . ثم لم تمض عشرة أشهر حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياماماً خمسة حتى ماتت . حدثني هذا الرجل فقال: «كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد صدت نفسى بعدها عن الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابى ، وتبددت ثقى بتنفسى ، وتولانى المرض . وقد صدت أخيراً إلى الأطباء ، فوصف لي أحدهم دواءً منوماً ، ووصف لي آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر ، وجرت

كلا الوصفتين ، ولكن بلا طائل . كنت أحس كأن جسمى
يحتويه فكا كمامة حديدية يزدادان انتباها على مر الأيام .
ذلك هو ألم الحزن ، وإذا كنت جربت الحزن ، فلاشك أنك
تعلم ما أعني .

« ولكننى اليوم أحمد الله على أن وهبني طفلًا هو الآن
في الرابعة من عمره ، و طفلى هذا هو الذى هداني إلى حل
لشكلتى . ففى ذات مساء ، كنتجالساً أجتر أحزانى ،
حين سألنى طفلى : بابا .. هلا صنعت لي قاربا ؟ ولم أكن
في حالة تسمح لى بصنع قارب ، أو صنع أى شىء آخر ، ولكن
طفلى عنيد لوحظ . فلم يسعنى الا الامتنال . وأنفقت فى صنع
هذه اللعبة ثلاثة ساعات ، فلما انتهيت ، أدركت أن هذه
الساعات الثلاث التى قضيتها فى صنع القارب ، كانت الساعات
الأولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى
منذ شهور .

« وقد حفزنى هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ،
وأفكر .. أفكراً تفكيراً صحيحاً لم أتعهده منذ شهور . فقد
رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا أنا انشغلت بعمل ،
يتطلب شيئاً من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على
أن أقلل مشغولاً بعمل .

« ففى الليلة التالية ، رحت أتنقل في غرف منزلى ، وأضع
قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح . واحتوت القائمة بنوداً

كثيرة : حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالا ، وصنابير .
ولم يمض أسبوعان حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ شيئاً
يطلب التصليح .

« وفي خلال العامين الماضيين أمكننى تصليح معظم هذه
الأشياء ، وانغمرت — فضلاً عن هذا — في كثير من أوجه
النشاط . فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين في نيويورك
ليلتين في الأسبوع ، وأنا عضو في كثير من الجمعيات الخيرية
في بلدتي ، ورئيس مجلس إدارة مدرسة البلدة ، كما أحضر
كثيراً من المحاضرات وأساهم في جمع التبرعات لجمعية
الصلب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولاً لدرجة
أنه لم يعد لي وقت للقلق » .

« لا وقت للقلق » ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون
شرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة في اليوم ،
حين كانت الحرب في ذروتها ، ولما سئل هل هو قلق من جراء
المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه ، قال : « انى مشغول
جداً ، الى حد أنه ليس لدى وقت للقلق » . *

وكذلك كان « تشارلى كثرنج » عندما بدأ يخترع محركاً
ذاتياً للسيارة . كان مسْتَرْ كثرنج وكيلًا لشركة « جنرال
موتورز » ، ومشرفًا على الابحاث التي تجريها هذه الشركة ،
لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى أنه أنشأ معمله
في جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة

دولار لكي يزود معمله بالعدد والآلات— وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من اعطاء دروس خصوصية في العزف على البيانو— كما اقترض خمسين دولار على حساب «بوليصة» التأمين على حياته . وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق في ذلك الوقت ، فأجبتني : «نعم . كنت قلقة ، حتى أنت لم تستطع النوم ، ولكن مسيرة كثرينج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا في عمله فلم يجد لديه وقتا يسمح بالقلق !» . وقد تحدث العالم الفرنسي «باستير» عن «السلام الذي يجده المرء بين جدران المكتبات أو المعامل» فلماذا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس في المكتبات أو في المعامل مستغرقون عادة في المطالعة أو العمل ، فلا يتوفرون لديهم وقت للقلق . إن الباحثة والعلماء قلما يصابون بانهيار عصبي ، فليس في وقتهم متسع لهذا «الترف» !

*
فما السبب في أن أمرا هينا كالاستغراق في العمل يطرد القلق ؟ السبب في ذلك هو أحد القوانين الأساسية التياكتشفها علم النفس ، وهذا هو : «من الحال لأى ذهن بشري ، مهما كان خارقا ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد» .

ألا تصدق هذا ؟ حسن . دعنا نجري تجربة . . . اضطجع الآن في مقعدك واغمض عينيك ، وحاول أن تخيل تمثال الحرية ، وأن تتصور في الوقت نفسه ما أعددته للتنفيذ غدا . . . هيا . . . جرب !

الآن عرفت .. أليس كذلك ؟ إن في استطاعتك أن تخيل
كلام من الشيئين على حدة في وقت واحد ! والأمر نفسه ينطبق
على الاحساسات ، فليس في استطاعتنا أن تتحمس لعمل
مثير ، ونحس بالقلق في الوقت نفسه ، فان واحدا من هذين
الاحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذي
مكن الأطباء النفسيين الملحقين بالجيش أن يأتوا بالعجائب
في خلال الحرب . عندما كان يأتي إليهم الجنود الذين
ضعفوا الحرب أعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم
بعمل ما » .

فإذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ،
كصيد السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى
الحدائق ، أو الرقص ، لم يعد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير
فيما مر بهم من تجارب مروعة .

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفي » occupational therapy يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف « الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فأطباء الاغريق القدماء كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسماهه عام . وكان جماعة « الكويكرز » يستخدمونه في « فيلادلفيا » في عهد « بنجامين فرانكلين » ، وقد ذهل أحد زائري مصح الكويكرز في عام ١٧٧٤ عندما شاهد مرضى العقول منهمكين في غزل الكتان . فقد ظن أن هؤلاء المساكين

يُستغلون أسوأ استغلال إلى أن شرح له « الكويكرز » أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون في العمل ، فهو يهدى ، أعصابهم ، ويسكن خواطرهم .

إن أى طبيب نفساني يسعه أن يؤكد لك أن الانشغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب التائرة ، وقد أدرك الشاعر « هنري لونجفليو » هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة . كانت زوجته ، ذات يوم ، تصرخ قطعة من شمع الأختام على لهب شمعة ، فامتدت النار إلى ثيابها ، وسمع لونجفليو صراخها ، وحاول أن يتدارك الكارثة ، ولكن زوجته ماتت متأثرة بحرورقها ، ولبث لونجفليو زمناً معدباً بذكرى هذا الحادث الأليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا في حاجة إلى رعايته ، فاضطر ، رغم حزنه ، أن يتعمدهم بالرعاية ، وأن يكون لهم أباً وأما في آن معاً . كان يصطحبهم إلى النزهة ، ويقص عليهم الأقاقيص ويشارطهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبته لهم في قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » ، كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « داتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامه عقله . لقد قال الشاعر « تنسون » عندما فقد أعز صديق له وهو « آرثر هalam » : « علىَّ أن أنشغل عن نفسي بالعمل ، والا هلكت أُسٍ » .

انتا لانحس للقلق أثرا عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن
ساعات الفراغ التي تعقب العمل ، هي أخطر الساعات طرا .
فعندهما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا ،
وهنالك فقط تساؤل : أترانا نحصل من الحياة على ما نبتغي ؟
أترى كان « الرئيس » يعني شيئا بمحظته التي أبداهها
اليوم ؟ أترانا مرضى ؟ أترى شعرنا في سبيله الى السقوط ؟ .

ان أذهاتنا توشك أن تكون خاوية عندما تفرغ من أعمالنا ،
وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمقت الفراغ » ،
وكتجربة على ذلك : أحدث ثقبا في « لمبة » كهربائية مفرغة من
الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء الى
داخل « اللمة » ليملأ الفراغ . كذلك تسرع الطبيعة الى
ملء العقل الفارغ . بماذا ؟ بالعواطف والاحساسات غالبا .
لماذا ؟ لأن الاحساسات مثل القلق، والخوف، والمقت، والغيرة،
والسد ، مدفوعة بقوة بدائية عنيفة متوارثة من عهد الغابة .
وهذه الاحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام
من عقولنا .

وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل »
أستاذ التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « ان
القلق يكون أقرب الى الاستحواذ عليك ، لا في أوقات عملك ،
وانما في وقت فراغك من العمل ، فالخيال اذا ذاك يجمع
ما شاء له الجموح ، ويقلب كل صنوف الاحتمالات ، ويعيد

ذكرى كل هفوة ارتكبها . في مثل هذا الوقت ، يكون عقلك أشبه بسيارة مندفعة في الطريق بغير سائق ولا ركاب ، فهي تمرق هنا وهناك كالسهم ، وتهدد بالانفجار ، وتدمير نفسها في آية لحظة . وعلاج هذه الحال سهل ميسور ، هو أن تشغل بعمل إنساني مجد » وأنت تحتاج أن تكون أستاذًا في الجامعة لكي تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل بمقتضاها !

* * *

قابلت في خلال الحرب ، سيدة من أهالي شيكاغو ، فروت لي كيف أدركت نفسها هذه الحقيقة ، وكيف اهتدت إلى علاج القلق بالاستغراق في العمل . لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك إلى ميسوري ، فأخبراني أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم اليابانيين على « بيرل هاربور » ، وقالت السيدة أنها أوشكت على تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد اذ لم تكن تفتّ تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم هو مشارك في المعركة ؟ أتراه يجرح ؟ أو يقتل ؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق ، فأجبت : « انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت أنها سرحت خادمتها ، وأخذت تدبر بنفسها شؤون البيت ، ولكن هذا لم يجدها كثيرا . قالت لي : « لقد وجدت أن تدبر شؤون البيت بطريقة آلية ، لم يحل بيدي وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت أنني في حاجة إلى نوع آخر من العمل غير تسوية

المخادع ، وغسل الأواني ، نوع آخر من العمل يشغلنى عقلا وجسدا طوال ساعات النهار . ولهذا اشتغلت فى أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفي هذا العمل بالمطلوب ، اذ ألفيت نفسى وسط حلقة متصلة من النشاط : فالزبائن يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الأثمان ، والأحجام ، والألوان ، فلم تكن تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها فى شيء آخر سوى عملى . وعندما يأتي الليل ، لم أكن أفكرا إلا في اراحة قدمى اللتين كلتا من الوقوف طول اليوم . فما إن أتناول عشائى حتى استغرق فى نوم عميق » .

*

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر باوز » عندما قال في كتابه « فن نسيان الشقاء »^(١) « ان احساسا بالاطمئنان والسلام النفسي ، والاسترخاء الهدىء ، يطغى على أعصاب الانسان عندما ينشغل بالعمل » .

أفضت الى أخيرا « أوزا جونسون » الراحلة الذائعة الصيت ، بالطريقة التي تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الراحلة في كتابها « تزوجت المغامرة »^(٢) . تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسن » وهي في السادسة عشرة من عمرها ، واتنقل بها زوجها في تلك السن المبكرة ، من بلدة « كانوت » بولاية كانساس ، الى

John Cowper Powys: "The Art of Forgetting the Unpleasant"^(١)

Osa Johnson: "I married Adventure" ^(٢)

أدغال جزيرة بورنيو • وأمضى الزوجان في الترحال ربع قرن
من الزمان ، قدمًا في خلاله للسينما صورا من الحياة البدائية ،
التي توشك على الانقراض في آسيا وأفريقيا • وعندما عادا
إلى أمريكا منذ تسع سنوات ، اعزما أن يتجولوا في أنحائها
للقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامهما الشهيرة ،
 واستقللا الطائرة من « دنفر » متوجهين إلى الساحل ، فما لبثت
الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل مارتن جونسون
ل ساعته ، وقدر الأطباء أو « أوزا » لن تفارق مخدعها بعد
ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » !
فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد
ذى عجلات ، وتلقى محاضرة في جمع غفير من المستمعين •
بل أنها ألقت في ذلك الموسم ، أكثر من مائة محاضرة ،
ألقتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذى العجلات • وعندما
سألتها لم فعلت هذا ، أجبت : « لقد فعلته لكنني لا أتيح لنفسي
وقتا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التي تغنى
بها الشاعر تنسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « على أن أشغل
عن نفسي بالعمل والا هلكت أسى » .

* واكتشف « الأدميرال بيرد » هذه الحقيقة نفسها ، عندما
عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب
الجنوبى • قضى الأدميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ،

ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أي نوع
كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع
صوت أنفاسه وهي تتجمد عندما تتحفظها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأدميرال بيرد في كتابه « وحيد »^(١) قصة هذه
الشهور الخمسة التي قضتها في القطب الجنوبي ، حيث كانت
الأيام والليالي في الظلام سواء .

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة
عقله . وقد قال في كتابه :

« في الليل ، قبل أذ أطفى ، المصباح لآوى إلى فراشي ،
كنت أصور لنفسي عمل الغد . كنت أقسم الغد ، في خيالي ،
إلى ساعات ، فأخصص منها — مثلاً — ساعتين للعمل
في إنشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة
لتركيب أرفف للكتب في عربة الطعام ، وساعتين لصلاح
« الزحافة » وبهذا كنت أقطع الوقت . وأحسب أنه لو لا هذه
الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ،
ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لا تهتم بهلاك محقق » فإذا
عاودك القلق فاذكر أن في استطاعتك استخدام « العمل »
كدواء له . وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد
كابوت ، أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقاً ، في كتابه

Admiral Byrd: "Alone" (١)

« ما الذى يعيش به البشر »^(١) اذ قال : لقد أسعدنى ،
كطيب ، أن أرى « العمل » يشفى أشخاصاً كثيرين ، كانوا
يعانون « الشلل الروحى » ، الذى أعقبته احساسات الشك ،
والتردد ، والخوف المسيطرة عليهم » .

اذا لم تشغلى أنت وأنا بالعمل ، واذا جلسنا في أماكننا
وأطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطنا هباء ،
وتتوزع ارادتنا .

أعرف رجل أعمال في نيويورك ، كافح القلق ، بآن أسلم
نفسه للعمل ، حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ .
هذا الرجل هو « ترمبر لونجمان » ، وهو طالب في برامجى
للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى أدلى به أمام الفصل ،
عن طريقة قهر القلق ، أخذادا ، رائعا ، حتى أتى دعوته للعشاء
معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا تتحدث في مطعم ، حتى
جاوزت الساعة متتصف الليل .

وهذه هي قصته التى رواها لي : « منذ ثمانية عشر عاما ،
اجتاحتني قلق شديد أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب
بانهيار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين
خزينة في « شركة كراون » لعصير الفاكهة ، القائمة
في برودواي رقم ٤٤٨ ، بنويورك . وكنا نستثمر نصف
مليون دولار في تعبئة عصير الفراولة في صفائح سعة الواحدة

Dr. Richard C. Cabot: "What Men Live By" (١)

منها جالون ، واقتضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه
الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التي تصنع
« الجيلاتى » . وفجأة ، توافت مبيعاتنا ، لأن المحلات
الكبرى ، أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستغنت
بهذا عنا . ووجدنا أنفسنا إذ ذاك أمام كارثة مالية محققة ،
فقد اقرضنا من المصارف ٣٥٠,٠٠٠ دولار ، ولم يعدي إمكاننا
تسديد القرض ، فلم يكن عجياً أن يتباين القلق .

« وهرعت إلى بلدة « واطسوتشيل » ب كاليفورنيا ، حيث
توجد مصانعنا ، وحاوت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال
تغيرت ، وأننا نواجه خرابة محققاً ، لكنه رفض أن ينصت لي ،
وصب اللوم كله على فرع الشركة في نيويورك ، حيث أعمل ،
متهمًا إياه بأنه يتهاون في بذل المجهود .

« ولكن داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيراً ،
ووافق على أن نكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول
تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة في سوق سان
فرانسيسكو . وبهذا أوشكنا مشكلتنا أن تحل ، وكنت
خليقاً ، إذ ذاك ، أن أكف عن القلق ولكنني لم أستطع . إن
القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما إن عدت إلى نيويورك
حتى بدأت أقلق على كل شيء ، على « الكريز » الذي نبتاعه
من إيطاليا ، « والخوخ » الذي نستورده من هاواي ،
وهكذا . ولم أعد أستطيع النوم ، وتخيلت أنني — كما

أسلفت — على وشك انهيار عصبي . وفي غمرة يأسى ،
 اهتديت الى طريقة جديدة في الحياة ، شفقتني من الأرق ،
 ووضعت حدا للقلق الذي يساورني . لقد انشغلت بمسائل
 تتطلب تضافر جميع حواسى ، حتى لم يعد لي وقت للقلق .
 كنت من قبل أشتغل سبع ساعات في اليوم ، فأصبحت أشتغل
 خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت أذهب الى المكتب
 في الثامنة صباحا ، فلا أغادره الا بعد منتصف الليل ، فاذا
 عدت الى بيتي ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد أنهكنى ،
 فأنطرح على الفراش ، وأستغرق في النوم لساعتين ، ووافلبت
 على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى في خلالها أن
 أحطم عادة القلق ، فعدت الى الحياة العادية ، وأصبحت
 أشتغل سبع ساعات في اليوم كما كنت أفعل من قبل . حدثت
 هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين
 لم يعاودنى الأرق قط » .

ولقد لخص جورج برnard شو هذه الحقيقة تلخيصا
 رائعا حين قال : « ان سر الاحساس بالتعاسة هو أن يتتوفر
 لديك الوقت لتساءل أسعيد أنت أم لا » ! ومن ثم يجب
 ألا تتوقف لتفكير أسعيد أنت أم لا .. انفخ في يديك ، واعمد
 الى العمل في غير ابطاء ، هنالك سيجري الدم في عروقك ،
 وسيمتلىء ذهنك بالأفكار الانشائية ، ثم ما هو الا وقت
 قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الايجابي ، القلق من ذهنك .

انشغل ، والبُث منشغلا ؛ ان هذا هو أرخص أصناف
الدواء الموجودة في العالم ، وأعظمها أثرا ٠

واذن ٠ فلكي تحطم عادة القلق ، اليك القاعدة رقم ١ :
انشغل بالعمل ٠ اذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ،

والا هلكت يأسا وأسى ٠

الفِصْلُ السَّابِعُ

لا تدع الهوام تغلبك على أمرك

ها هي ذي قصة مأساة ، أعتقد أنتى لن أنساها ما حيت ، وقد رواها لي بطلها « روبرت مور » من أهالى مدينة « ميلوود » بولاية « نيوجرسى » ، قال : « تلقيت أعظم درس في حياتى على عمق ٢٧٦ قدمًا تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على فلهر الغواصة « بايا » . وفي ذات يوم أنشأنا جهاز « الرادار » أن قافلة يابانية تقدم نحونا ، فما ان اقترب مطلع الفجر ، حتى طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم . ولاحظنا خلال « البيريسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام . فأطلقنا ثلاثة « هوربيدات » على احدى المدمرتين ، ولستنا أخطأنا . وبينما نحن تأهب لمعاودة الكرة ، اذا بالسفينة الثالثة تستدير في مواجهتها ، وتقترب منها سريعا — فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وأبلغته الى السفينة اليابانية باللاسلكي — فهبطنا بالغواصة الى عمق ١٥٠ قدمًا ، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت
حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط الى عمق
٢٧٦ قدما ! وتولانا الفزع . فان أشد ما تخشاه الغواصات
هو أن يهاجمها العدو وهي في عمق يقل عن ألف قدم ،
فما بالك وقد كنا في عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟
إن هذا لهو الهلاك المحق ! ولبشت سفينية الألغام اليابانية
خمس عشرة ساعة متواصلة تقدمنا بقنابل الأعماق . ولو أن
أحدى هذه القنابل انفجرت على مسافة خمسمائة قدم ! و كنت
في حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس ، وفللت أقول
لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ، هذا والله هو الموت » .
واذ أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة
بداخلها الى أكثر من مائة درجة ، ورغم ذلك فقد كنت أحس
أنى أتجدد من فرط الخوف ، حتى أنتى ارتديت فوق ثيابى
الثقيلة ، معطفا من الفراء ، ولبشت بعد ذلك أرتعش من
البرد ، ولبشت أسنانى تصطك ، والعرق البارد يتقصد من
جسدى . وفللت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة
متواليا ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن نافذة الألغام
استنجدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت في طريقها
لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة
كأنها خمسة عشر مليونا من السنين ! ففى خلالها انبسطت
صفحة حياتى جميرا أمام ناظرى بما حفلت به من توافق ،

وكثير ساورني القلق بسببها زمنا . فقد كنت قبل التحاقى
 بالبحرية موظفاً بأحد المصارف ، و كنت دائم الشكوى من
 ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذى أتقاضاه ،
 ومن أملى الفضيل في الترقية ، كما كنت دائم الحنق لأننى
 لا أمتلك بيتاً ، ولا سيارة ، ولا مالاً أبتابع به لزوجتى ثياباً
 أنيقة ؛ وكيف كنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ
 في جبينى سببه لي حادث سيارة . ألا ما أضخم ما كان
 يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسف ما بدا لي
 وقنابل الأعماق تهددى بالموت تحت لجج الماء ! لقد قطعت
 على نفسي عهداً في ذلك اليوم : لئن قدر لي أن أرى
 الشمس مرة أخرى ، فلن أعود إلى القلق كائناً ما كان
 السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنـة – والحق أقول –
 أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع التي
 قضيتها بجامعة « سيراكويز » !٠٠

انتا غالباً ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة
 نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على
 أمرنا . ومن أمثلة ذلك ما قاله « صمويل بيبرز » في مذكراته
 عن « سير هارى فان » حين سبق لتنفيذ حكم الاعدام فيه
 بضرب عنقه ، فإنه لم يتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ،
 وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بيشه موضعـاً في عنقه
 كان يؤلمه !

ومن أمثلة ذلك أيضا ما قاله «أدميرال بيرد» في مذكراته عن ليالي القلام والزمهرير التي قضتها في القطب الجنوبي . فقد ذكر أن رجاله كانوا مشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون في جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد : «كان رجالى يختصمون اذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل له واستقطع لنفسه منها بعض بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتدى أن يمضغ «اللقطة» ثمانى وعشرين مرة قبل أن يزدردھا ! ولكتنى لا أعجب لهذا . فانا أعلم أن صغار كهذه فى معسكر قطبي ، يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدربا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد أن يضيف إلى قوله ذلك : «ان صغار كهذه ، في الحياة الزوجية أيضا ، يسعها أن تسلب عقول الأزواج والزوجات ، وتسبب نصف أو جانع القلب التي يعاينها العالم » . أو هذا على الأقل ، ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى «جوزيف ساباث» من قضاة شيكاغو . فقد صرخ ، بعد أن فصل في أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله : «انك لتجدن التوافة دائما وراء كل شقاء يصيب الزواج !» وقال «فرانك هوغان» ، النائب العام في نيويورك : «ان نصف القضايا التي تعرض على

محاكم الجنائيات تقوم على أسباب تافهة ، كجدال ينشب
 بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو اشارة
 نابية . أمثال هذه الأسباب التافهة هي التي تؤدي الى القتل
 والجريمة . ان الأقلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن توالى
 الفربات الواهنة الموجهة الى ذواتنا ، وكربيائنا ، وكرامتنا ،
 هو الذي يسبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات » .
 حدثنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من
 الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت ، اتابها القلق يوما لأن
 طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسر روزفلت
 تقول : « ولو أن أمرا كهذا وقع لي الآن ، لهزت كتفي
 استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات » . هذا لعمري
 هو تصرف الناضجين .

وقد حدث أن دعيت وزوجتي لتناول العشاء في منزل
 صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام
 ارتكب خطأ هنا لم ألاحظه ، وما كنت لأحفل به لو أنني
 لاحظته ، ولكن زوجتي انطلقت أمامنا تعنفه قائلة : « انظر
 يا جون ماذا فعلت ! ألا تجيد تقطيع اللحم أبدا ! ! »
 ثم التفتلينا قائلة : « انه يخطئ دائما ، وعلمه أنه لا يحاول
 اصلاح خطئه قط ! » . وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ،
 ولكن أكترته ، لأنه استطاع أن يعيش زوجته هذه عشرين
 عاما ! فاني ، والحق أقول ، أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة

فِي جو يسوده الهدوء والوئام ، عَلَى أَنْ أَتَعْشِي بِبِطْهَةِ دَسْمَةٍ
وَأَسْتَمِعُ فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ إِلَى مَثْلِ هَذَا التَّعْنِيفِ !

وَبِعِينَدِ هَذَا الْحَادِثُ ، دَعَتْ زَوْجِي لِفِيَفَا مِنَ الْأَصْدِقَاءِ
لِلْعَشَاءِ فِي مَنْزِلَنَا . فَلَمَّا اقْرَبَ مَوْعِدُ وَصْوَلِ الضَّيْوَفِ ،
وَجَدْتُ زَوْجِي أَنَّ ثَمَةَ ثَلَاثَ مَنَاصِفَ لَا يَتَقَقُّلُونَهَا مَعَ سَائِرِ
الْمَنَاصِفِ الْمُوْضُوَّةِ عَلَى الْمَائِدَةِ . وَقَدْ حَدَثَنِي زَوْجِي بَعْدِ
انْفِضَاضِ الْحَفْلَةِ قَائِلَةً : « لَقَدْ هَرَعْتُ تَوَا إِلَى الطَّاهِيَّةِ ،
فَوَجَدْتُ أَنَّهَا احْتَجَرَتْ الْمَنَاصِفَ لِغَسْلِهَا . وَكَانَ الضَّيْوَفُ
قَدْ تَوَافَدُوا ، وَلَمْ يَكُنْ فِي الْوَسْعِ تَغْيِيرُ الْمَنَاصِفِ ، فَأَحْسَنْتُ
كَأْنَمَا أُوْشِكَ أَنْ أَنْفَجِرَ مِنَ الْغَيْظِ ، وَجَعَلْتُ أَقُولُ لِنَفْسِي
حَاتِقَةً : « لَمَّا تَقْسَدَ عَلَى هَفْوَةِ كَهْذِهِ صَفَاءِ الْأَمْسِيَّةِ بِأَكْمَلِهَا ؟ »
وَفِجَاءَ أَحْسَنْتُ كَأْنَ هَاتِفًا يَهْتَفُ بِي : « وَلَمَّا أَدْعَ هَفْوَةَ
كَهْذِهِ تَقْسَدَ عَلَى صَفَاءِ الْأَمْسِيَّةِ ؟ » وَقَصَدْتُ مِنْ فُورِي
إِلَى الْمَائِدَةِ وَقَدْ اعْتَزَمْتُ أَنْ أَسْتَمِعَ بِالْأَمْسِيَّةِ كَمَا أُشْتَمِيَ .
وَلَقَدْ فَضَّلَتْ أَنْ يَظْنُنَّ بِي الضَّيْوَفُ الْإِهْمَالُ وَالتَّوَاكلُ فِي
تَدْبِيرِ شَؤُونِ الْبَيْتِ ، عَلَى أَنْ يَظْنُنَّنِي سُوءُ الْطَّبِيعِ ، وَحَدَّةُ
الْمَزَاجِ . وَعَلَى أَيَّةِ حَالٍ ، فَإِنْ أَحَدًا مِنَ الْمَدْعَوِينَ لَمْ يَلْعَظْ
شَذُوذَ الْمَنَاصِفِ الْثَلَاثَ » .

هُنَاكَ حِكْمَةٌ « قَانُونِيَّةٌ » تَقُولُ : « إِنَّ الْقَانُونَ لَا يَشْغُلُ
نَفْسَهُ بِالتَّوَافِهِ » وَكَذَلِكَ لَا يَنْبَغِي لِإِنْسَانٍ أَنْ يَشْغُلَ نَفْسَهُ
بِالتَّوَافِهِ ، هَذَا إِذَا أَرَادَ السَّلَامَ وَالْأَطْمَئْنَانَ !

ان أشد ما نحتاج اليه للتغلب على هذه التوافة ، هو أن
 نحوال مجرى اهتمامنا وجهة أخرى . وقد ضرب صديقى
 « هومر كروى » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا
 باريس »^(١) وكثير غيره ، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا
 القول . كان ، وهو عاكس على تأليف احدى قصصه ،
 يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة فى شقته بنيو يورك .
 فقد كان هذا المولد يئز أزيزا متصلًا يعكر صفوه ، ويشتت
 أفكاره . قال لى هومر كروى : « ثم حدث أن ذهبتُ مع
 بعض صحابى الى معسكر خلوى . وعندما سمعت صوت
 أغصان الشجر الجافة وهى تتلألئ بالنار التى أشعلناها تجاه
 المعسكر ، ألمحت شيئاً كثيراً بين صوتها وصوت مولد
 الحرارة فى منزلى . غير أنى أحبيب صوت الأغصان وهى
 تحترق ولم أتبرم به . فما لبثت أن وجدتني أتسائل : لماذا
 أحب هذا الصوت ، وأكره صوت مولد الحرارة مع تشابه
 الصوتين ؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعى على احتمال
 أزيز المولد . ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت
 اطلاقاً أن على قيد خطوات من مكتبي مولداً للحرارة يئز
 أزيزاً متصلة ! » .

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق : اذا نحن بالغنا *

Homer Croy: "They Had To See Paris" (١)

في الاهتمام به على تفاهته ، اتاتنا القلق من أجله ؛ وإذا نحن
لم نعره اهتماما نسيناه اطلاقا .

قال دزرائيلي مرة : « إن الحياة أقصر من أن تقصرها » ،
وكتب « أندريله موروا » في مجلة « ذس ويك » يقول :
« لقد ساعدتني هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلي)
على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نسمح
لأنفسنا بالثورة من أجل توافق ما كان أخلفنا بتجاهلها .
ها نحن ، في هذا العالم ، لا ينفعن أحد منا أكثر من
بعض عشرات من السنين ، ورغم ذلك ، فإننا تنفق ساعات
العمر التي لا يمكن تعويضها في اجترار أحزان خليقة بأن
يطويها النسيان . ألا فلنملأ حياتنا بالنشاط المشر ، والأفكار
المجدية ، والأعمال النافعة ، فإن الحياة أقصر من أن تقصرها » .
ولقد نسى الكاتب « رديارد كبلنج » ، على المعيته
وحصافته ، هذه الحقيقة : وهي أن الحياة أقصر من أن
تقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته
غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم في « فيرمونت » ،
وسجلها كبلنج في كتابه « اقطاع فيرمونت »^(١) .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من
« فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيدَ في بلدة
« براتلboro » بيتا جميلا عاش فيه وزوجته ، مؤملاً أن يقضى

Rudyard Kipling: "Vermont Feud" (١)

بقية حياته في دعة وهدوء . وكان « بيتي بالستر » ، شقيق زوجته ، صديقا مخلصا له . ثم حدث أن اشتري كبلنج أرضا من أراضي بالستر ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها في كل موسم . وفي ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل وغرس فيه الزهور ، فعلى الدم في عروقه لهذا الأمر الذي اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلها . وما لبثت السحب أن انعقدت فوق سماء فيرمونت بأسرها . وأعقب ذلك بأيام ، أن كان كبلنج مارا بدرجته فاعترضه شقيق زوجته في عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته ! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ — وهو الذي كتب ذات مرة يقول : « احتفظ أنت بثباتك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » — لم يملك إلا أن يفقد ثباته ، وأقسم ليرسلن شقيق زوجته إلى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم في فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية ، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع ، واضطرب كبلنج آخر الأمر أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا ، وأن يغتربا بقية حياتهما : كل هذا بسبب كومة من البرسيم يغطّها جانب ضغير من حقل حواله كبلنج إلى بستان للزهور !

الأخوان ، فقد طال جلوسنا فوق التوافه ! »
الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض أيها
ألا ما أشد حاجتنا الى التمثيل بقول الفيلسوف «بر كليز»

والىك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور هارى ايمرسون فوزدريك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مردة الغابة . كتب ايمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجز بيك » في « كولورادو »،
تجثم أطلال شجرة ضخمة يقول رجال الطبيعة أنها نبت منذ
أربع مائة عام خلت وانها كانت شجيرة عندما وضع
« كريستوفر كولبس » قدميه بلدة « سان سلفادور » .

ولقد أصيَّتْ هذه الشجرة الماردة في خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومررت بها العواصف العاتية أربعينَ عام متواالية ، ولكن الشجرة الماردة صعدت في مكانها . ثم حدث أخيراً أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض وجعلتها أثراً بعد عين . لقد أمحَّتْ ماردة الغابة التي لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تزل منها الأنواء ، امْحَتْ من الوجود بفعل هوام من الفضائل بحيث يستطيع الإنسان أن يسحق أحدها بين سبابته وباهامه ! »

أولاً ترانا مثل هذه الشجرة؟ أولسنا ننجو بشتى السبل

من الأعاصير ، والبروق ، والرعد التي تعترض حياتنا ،
ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق لتلتئمها التهاما ؛ تلك
الهوام التي يتسعى سحق الواحدة منها بين السبابية والابهام ؟!

* * *

منذ بضع سنوات خلت ، اخترقت غابة « تيتون »
الوطنية في مقاطعة « ويورنج » مع صديقى « تشارلس
سايفرد » ، المشرف الأعلى على غابات « ويورنج » ، وبعض
أصدقائه . كنا جميعا في طريقنا إلى ضيعة « جون روكلر »
القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلت السيارة التي
استقلناها الطريق ، ووصلت إلى مدخل الضيعة بعد ساعة من
وصول السيارات التي نقل بقية الأصدقاء ؛ وكان مستر
سايفرد يحمل مفتاح باب الضيعة ، فاتظرني هناك أمام
الباب معرضا نفسه للفتحة الشمس ، ولدغات البعوض
المتشر في الغابة ، ساعة بأكملها ريشما وصلت . كان البعوض
المتشر في تلك البقعة يكفى لأن يخرج أشد الناس صبرا عن
طوره ، أو يدفعه إلى الجنون . ولكنه لم يخرج « سايفرد »
عن طوره . بينما كان يتضرر وصولي ، اقتطع غصنا من
أحدى الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما
وصلت .. كيف تراني وجدته ؟ أكان يكافح البعوض في
ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ في المزمار الذي صنعه

بنفسه ! ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكارا
لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح !
واذن ، فلکى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، اليك
القاعدة رقم ٢ :

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر أذ
الحياة أقصر من أن تنصرها .

الفَصْبُلُ النَّثَرِيُّ مِنْ

استعن بالإحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتى أنتى كنت أعاون والدتي يوماً في حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرمت في البكاء . ودهشت والدتي وسألتني : « ما الذي ييكيك يا ديل ؟ » فأجبتها وأنا أنسج : « انتى أخشي أن أدفن حيا ! »

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تتسلكنى في تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحنى خشية أن يقتلنى البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدى الأزمات المالية ، كنت أخشي ألا يصبح لدينا ما نطعم به ; وكنت أخشي أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت ؛ أو أن يبتلى صبيٌّ كبير — كان يلعب معى — أذنى كما كان يهددى دائمًا ؛ أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتي لأحييهم ؛ أو ألا ترضى اهداهن في المستقبل ، بأن تتخذنى زوجا ! كما كان القلق يساورنى خشية ألا أجده ما أقوله لزوجتى بعد أن يعقد قرانى عليهما مباشرة ! كنت أرى بعين خيالى أن زواجى قد عقد فى كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربة تزينها الزهور فى طريقنا

الى مزرعة والدى في ميسورى . وعند هذه النقطة اتساءل
قلقاً : كيف ترى أبنقى الحديث موصولاً بيني وبين عروسي طوان
الطريق ؟ وأذكر أنتى قضيت ذات يوم ساعة بـأكمالها وأنا
أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء
المحراث !

واذ توالت الأعوام ، وجدتُ أن تسعه وسبعين في المائة
من المخاوف التي ساورنى القلق بشأنها ، لم تحدث قط .
مثال ذلك أنتى — كما أسلفت — كنت أرتعد خوفاً من أن
تقتلنى الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن أن احتمال اصابتى بالصاعقة
بعيد كل البعد . فان واحداً من كل ثلاثة وخمسين ألف
نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول « مجلس
التأمين » ! أما خوف من أن أُدفن حياً ، فليس بأقل سخفاً .
ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة
يُدفن حياً ! ومع ذلك فقد بكى يوماً خوفاً من أن أُدفن
حياً ! والثابت أن شخصاً واحداً من كل ثمانية أشخاص
يموت بالسرطان ، ولو أنتى كنت أريد شيئاً أخشاه وأقلق
من أجله ، لتخيرت السرطان مثلاً موضوعاً للقلق ، بدلاً من
الصاعقة أو الدفن حياً !

صحيح أنتى أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن
كثيراً من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفاً عن مخاوف
الأطفال والصبيان . وفي استطاعتى أنت وأنا أن تخلص

من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة ، لو أنتا كفنا
عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة بالاحصاءات ،
لنرى ان كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا .

ان « شركة لويد » بلندن ، وهي أشهر شركات التأمين
في العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل
الإنسان الى التوجس من وبعد الأمور احتمالا . ان هذه
الشركة « تراهن » الناس على أن الكوارث التي يساورهم
القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وان
كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنة » ، وإنما
تسميتها « تأمينا » ! ولقد فلت هذه الشركة تواصل عملها
بنجاح مدى مائة عام ؛ وما لم تغير طباع الناس ،
فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة ،
وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع
الأختام ، ضد الكوارث ؛ لأن هذه الكوارث التي يتوقعها
الناس ، لا تحدث بالكثرة التي يتصورونها . ولو أنتا
رجعنا الى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة . فمثلا ،
لو قيل لي اتنى في خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض
غمار معركة طاحنة كمعركة « جيسيبرج » — في الحرب
الأهلية — لتولاني الفزع ، ولاسرعت أومن على حياتي ،
وأكتب وصيتي ، وأضع أموري الدنيوية في نصابها ، وأقول
لنفسى : « من المحتمل الا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى

أفيد أقصى ما أستطيع الالفادة من هذه السنوات القليلة
الباقيه من عمرى » . ولو أنتا تحرينا الحقائق لوجدنا أن
الحياة العاديه — بعيدا عن ميادين القتال — فيما بين سن
الخمسين والخامسه والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت
عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة
جتيسبيرج .

والذى أعنيه هو هذا : تدل الاحصاءات الدقيقة على
أن نسبة الوفيات في الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة
والخمسين ، تعادل نسبة القتلى في معركة جتيسبيرج البالغ
عدهم ١٦٣,٠٠٠ قتيل !

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقى
« جيمس سمبسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو »
في جبال كندا . وهناك التقى بمستر « هربرت سالنجر »
وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لى
أن « مسر سالنجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان ، لم تعهد
القلق في حياتها اطلاقا ، وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام
المدفأة التي تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ،
فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ يا الله ! لقد كاد القلق
أن يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما في جحيم صنته
بنفسي . كنت حادة الطبع ، سريعة الغضب ، أعيش
في توتر متصل ، واعتقدت أن أستقل « الأوتوبوس » مرة

في الأسبوع من «سانت ماتيو» حيث أقيم ، الى «سان فرانسيسكو» لأشترى ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى في خلال هذه الرحلة القصيرة .

«كنت أقول لنفسي متى غادرت البيت : ربما نسيت التيار الكهربائي ساريا . ربما اشتعلت النار في المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادي وحدهم . ربما خرج الأولاد بدرجاتهم الى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة ! . ويتملknى القلق المروع فأتسبب عرقا ، وأسرع الى محطة «الأتوبيس» فأستقله وأقفل راجعة الى منزلى لأسكن ثأرة نفسى . فلا عجب أن اتهى زوجى الأول الى الفشل . «وزوجى الحالى محام .. وهو رجل هادىء الطبع ، قوى الأعصاب ، يتماز بعقلية تحليلية لا يجيئها القلق من أمام ولا من خلف . فكان اذا رآنى مهتاجة، قلقه، يقول لي: هدى روحك ، ولننظر في الأمر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنر ان كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك .

«أذكر ، مثلا ، أتنا كنا نقود السيارة في طريق لم يمهد ، من مدينة «أبو كيرك» في «نيو مكسيكو» ، قاصدين الى معاور مدينة «كارلسباد» ، حين دهمتنا عاصفة هو جاء .. «وأخذت السيارة تترنح ، وتتبخر ، وأفلت زمامها من أيدينا ، فأيقنت ساعتها أن السيارة لابد منزلقة بنا الى أحد الخنادق التى تقوم على جانبي الطريق ، ولكن زوجى

جعل يكرر قوله : اتنى أقود السيارة ببطء شديد ، فحتى
اذا انزلقت بنا السيارة الى أحد الخنادق فلن يصيّنا مكروره
يذكر . هكذا تقول الحقائق الثابتة . فبعث هدوءه الثقة
والاطمئنان في نفسي ، وكففت عن القلق .

«وفي ذات صيف ، خرجنا الى رحلة خلوية في وادي
« توكرین » بجبال كندا ، ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على
ارتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا
 العاصفة شديدة هددت باقتلاع خيامنا وتمزيقها شر ممزق .
وكان الخيام مشدودة بحبال سميكه الى أوتاد خشبية ،
فتوّقعت بين لحظة وأخرى أن أرى الخيمة طائرة في الهواء ،
وتولاني الفزع . ولكن زوجي قال لي في هدوء : اسمعي
ياعزيزتي . ان أدلةنا في هذه المرحلة هم أتباع «بروستر» ،
وهم خبرون بمهمتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام في هذه
البقاع مدى ستين عاما ، وقد نصب خيمتنا هذه من قبل
مرات في هذه البقعة بالذات ؛ ولم تقلّلها العاصفة مرّة
واحدة . وحتى لو اقتلعتها العاصفة الآن لأمكننا الاحتفاء
بخيمة أخرى ، فهديّ من روّعك اذن ، اذ أن الحقائق الثابتة
لا توجب القلق . وقد هدأت روّعي فعلا ، ونمّت ليتها
نوما عميقا .

«ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء «شلل الأطفال»
البقعة التي نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل

هذا الوباء خليقاً بأن يدفعني إلى أحضان المسترية ، ولكن زوجي أقنعني بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا كافة الاحتياطات الممكنة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا إن أسوأ أوبئة شلل الأطفال التي شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه إلا ١٨٣٥ طفلا ، في ولاية كاليفورنيا جميعها ، وأن معدل الإصابات في وباء كهذا يتراوح بين مائتين وثلاثمائة طفل . ورغم أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، إلا أنها أحسنت أن أطفالنا في مأمن نسبي من الإصابة بالمرض .

« وكان زوجي لا يفتّ يقول لي كلما اعتراني القلق : « هنا تختبر الحقائق الثابتة بالاحصاءات » .. وهذه العبارة هي التي خلصتني من تسعة أعشار القلق الذي كنت أعاينه ، وجعلت الأعوام الاثنين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتي وأسعدها » .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود في تاريخ أمريكا كلها — قال في تأريخه لحياته : « إن معظم القلق ، والاحتياج والمخاوف ، التي يعاينها الهنود ، مرجعها إلى تخيلاتهم ، لا إلى أساس من الحقيقة » .

وروى لي « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » ، بمدينة نيويورك — التي تصدر عصير العنب والبرتقال المعباً إلى سائر أنحاء الولايات المتحدة

«ولكنى سرعان ما قلت لنفسي: قد ينقض جسر على القطار! وهذا سأله نفسى: كم من العربات خسرت لأن جسراً انقض عليها؟ وكان الجواب: لا شيء .. وهذا قلت أخاطب نفسى: ألسنت من الحمق بحيث أفلق من أجل جسر لم ينقض قط!».

واستطرد جيم جرانت يقول لى : « عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذى يساورنى .. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدتى فقط » .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك ، سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا اختبر الحقائق الثابتة » ، ثم يشفع بذلك بأن يسرد هذه الحقائق .

ففى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعله « آل سميث » .. اختبر الحقائق لترى ان كان هناك ما يبرر قلك ومخاوفك . وهذا ما فعله « فردرريك ماهليستيد » ، وهذه هي قصته كما رواها لأحد طلابى :

« في شهر يونيو عام ١٩٤٤ — أثناء الحرب الأخيرة — كنت أتخذ مكانى في خندق ضيق على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطة للاحتماء بها من الاغارات الجوية . وما كدت أرقد في ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعلو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر في كثير ، حتى قلت لنفسي : « يا الله .. ما أشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيم الظلام ، ورقدت لأنام ، أحسست فعلا كائنة في جوف قبر ، فلم أتمالك أن قلت لنفسي : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارت

الحادية عشرة ليلاً ، وبدأت قنابلها تتفجر من حولنا كالجحيم ،
فتجمدت أطرافى من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أذوق
للنوم طعماً في خلال الليلتين الأولىين . وما حلت الليلة الرابعة
أو الخامسة حتى كنت حطاماً بشرياً . وأدركت أذاك ، أنتى
ما لم أصنع شيئاً ، فمصيرى حتى الجنون . وهنالك ذكرت
نفسى بأن خمس ليال سوية قد اقضت ، وما زلت حياً أرزق ،
بل ما زال أفراد سرتنا جميعاً أحياء يرزقون . اثنان فقط جرحوا ،
لا من القنابل بل من شظايا مدافعاً المضادة للطائرات . ومن
ثم اعتزمت أن أتوسل إلى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل
مجد ، فأخذت أبني سقفاً خشبياً فوق خندقى ليحمى من
شظايا القنابل والمدافع . وأسرحت بصرى في المساحة الشاسعة
التي تحتلها وحدتنا ، فاقتربت بأنى لا أقتل حتى يصاب
خندقى هذا باصابة مباشرة ، واحتمال اصابته باصابة
مباشرة كتبة واحد إلى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان
منذ أخذت أفكر على هذا النحو ، حتى هدأت ثائرتى ،
واستطعت أن أقام حتى في خلال الاغارات الجوية » .

ولقد توسلت البحرية الأمريكية بالاحصاءات لتقوية
الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة أنه
حين ألحق مع زملائه بأحدى السفن ناقلات البترول ، اتباهه
القلق الشديد ، فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متى أصيّبت سفينتهم
بطوربيد انفجرت وتمزقت أشلاء فلا يبقى على ظهرها أحد

من الأحياء .. ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ١
فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ،
وحقائق واقعة ، جاء فيها أن من كل مائة ناقلة بترول أصبت
بالطوربيد ، أربعين ناقلة فقط غرقت ٠ ومن هذه الناقلات
الأربعين ، خمس فقط غرقت في مدة تقل عن عشر دقائق ،
وهذه فسحة من الوقت كافية لغادر السفينة والاحتماء
بقوارب النجاة ٠ فهل ترى رفع هذا الاحصاء من الروح
المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لي هذا البحار
ويدعى « سيلديماس » من أهالى مدينة « سانت بورن » بولاية
« مينيسوتا » : « لقد استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان
بعد اطلاعنا على هذا المنشور ٠ فقد أدركنا أن أمامنا فرصة
للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصبت
سفينتنا بالطوربيد » ٠

واذن فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك
القاعدة رقم ٣ :

استعن على طرد القلق بالاحصاءات والحقائق الثابتة ٠
سائل نفسك : هل هناك ما يبرر مخاوفى ؟ ٠ وما مدى
احتمال حدوث ما أخشاه ؟ ٠

الفَصْلُ التَّاسِعُ

أرض بما ليس منه بد

كنت ألعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفاقى فى أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفى ، فى بلدتى شمال شرقى « ميسورى » . وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطا الى السطح ، وضعت قدمى على خلفية نافذة ، ثم قفزت هابطا ، وكان فى أصبع يدى اليسرى خاتم ، تعلق دون أن أدرى بمسمار ناتى ، فما ان قفزت حتى أطاح المسamar باصبعى ، فصرخت وقد تملكتنى الرعب ، وأيقنت أننى ميت لا محالة ! فلما شفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر على الآن أشهر متتابعة دون أن أذكر أننى لى أربع أصابع فى يدى اليسرى بدلا من خمس !

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجل موكل به الاشراف على مصعد نقل البضائع ، فى مبنى احدى الشركات بنيويورك ، ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته هل يقلقه فقد يده ، فقال : « كلا . انى لا أغير هذا الأمر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فانى لا أذكر فقد يدى الا حين أضطر الى رتق ثيابى ! » .

ان السرعة التي تتقبل بها الأمر الواقع — اذا لم يكن منه بد — مدهشة حقا . فانت لا ثلث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع ، ثم نتساه اطلاقا .

وكثيرا ما تخطر بذهنی عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية في أمستردام بهولندا ، ترجع الى القرن الخامس عشر ، وهذه هي العبارة : « ارض بما ليس منه بد » .

ولسوف تعترضني وتعترضك ، على مر الأعوام موافق لا تسر ، ولكنها محظومة ليس منها بد . ولی ، ولک في هذه الحالة الخيار : فاما سلمنا بما ليس منه بد ، واما حطمنا حياتنا بالثورة والنقطة ، واتهينا في الأغلب الى انهيار عصبي .

* واليک نصيحة حكيمية ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « کن مستعدا لتقبل ما ليس منه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتفى هذا الأمر الواقع من صعاب » .

وقد تكشفت جدوی هذه النصيحة الحكيمية للسيدة « اليزابيث كونلى » — القاطنة في الشارع الرابع والتسعين بمدينة « بورتلاند » ، بولاية « أوريجون » — ولكن بعد لأى . وها هو ذا نص خطاب أرسلته الى أخيها :

« في اليوم الذي كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها في شمال افريقيا ، تسلمت برقية من « ادارة الحرب » تقول فيها ان ابن اختي — وكان عزيزا على ، قريبا الى قلبي —

يعد مفقوداً • وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول انه قتل •

« وهدنى الحزن وضعضع كياني • فقد كنت حتى ذلك الوقت ، أعتقد أن الأقدار تجاملنى وتترافق بي • كنت أزاول عملاً أحبه وأركز فيه نشاطى • وقد ساهمت في تربية ابن اختى هذا وتنشئته ، وبذا لى كأنما هذا الشاب قد جمع في شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق وجمال الطبع ، وطيب العنصر • وقد أثمرت تربيتى له ورعايتها ايات ، كما يشير الدقيق النقى الذى تحسن عجنه وظهوره « كعكة » حست منظراً ولدت طعماً • ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشؤومتين ، فانهارت سعادتى ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، وأهملت عملى ، وأصدقائي ، ولم أعد أحس للحياة طعماً غير طعم العلقم • « ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن اختى الحبيب أن يموت ! لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المفتوحة تهصرها يد غشوم قبل أن تنعم بالربيع ! ولم أستطيع أن أجده لهذا تعليلاً ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاقته • وكان حزنى من الطغيان بحيث عولت على أن أنقطع عن عملى ، وأنفرغ لدموعى ولوعتى •

« وعكفت على جمع حاجياتى من مكتبى ، في مقر عملى ، توطئة لاعتزال العمل • وبينما أنا كذلك ، اذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماماً .. خطاب من ابن اختى ،

كان أرسله إلى يعزيني في موت أمي منذ بضع سنوات خلت، وقد جاء في هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستغتصدين أمك، ولكنني أعلم كذلك أنك ستغتصبين هذا القضاء المحتموم ، وتوصلين الحياة . أعلم هذا من فلسفتك في الحياة التي لقتيها إياها . ولست أنسى مهما فأيت عنك ، أنك عودتني الابتسام في مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتني الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنتي وثلاث . وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أخي يخاطبني ، ويقرأ على ما كتبه ، ثم خيل إلى كأنه يقول : « لماذا لا تعملي بما علمتني إياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصلى الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد » .

« ومن ثم واصلت عملي ، وعدلت عن اعتزالي ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والشورة . ورحت أردد لنفسي : قضى الأمر وليس إلى تغييره من سبيل . والتمسست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحقت بمدرسة ليلية ، أنشد آفاقاً جديدة وأصدقاء جدداً . وادرأى مدى التحول الذي طرأ على حياتي أكاد لا أصدق ! فاني لم أعد أندب الماضي ، وأتحسر على مآفاته ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده بغض النظر عن الماضي أو المستقبل ، تماماً كما أرادني ابن أخي أن أفعل ؛ وما كان ليطأ على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد » .

لقد وعـت « اليـزابـث كـونـلى » الـدـرس الـذـى سـوف يـعـيـه
كـلـ مـنـا ، عـاجـلاً أـو آـجـلاً ، أـلـا وـهـو « الرـضـى بـمـا لـيـس مـنـه بـدـ ».
وـلـا تـحـسـبـ أـنـ هـذـا الدـرـس مـيـسـورـ الـاسـتـيـعـابـ ، فـانـ المـلـوكـ
عـلـى عـروـشـهـمـ لـا يـفـتـأـونـ يـرـاجـعـونـهـ وـيـذـاكـرـونـهـ عـسـى أـنـ
يـسـقـرـ فـي أـذـهـانـهـمـ . كـانـ الـمـلـكـ جـورـجـ الـخـامـسـ يـحـفـظـ فـي
غـرـفـةـ مـكـتبـهـ بـقـصـرـ بـكـنـجـهـامـ بـلـوـحـةـ مـكـتـوبـ عـلـيـهـ « أـرـيدـ
أـنـ أـتـلـعـمـ كـيـفـ أـكـفـ عـنـ الـبـكـاءـ مـنـ أـجـلـ الـحـصـولـ عـلـىـ الـقـمرـ ،
وـمـنـ أـجـلـ الـلـبـنـ الـمـرـاقـ » .

وـشـيـهـ بـهـذـا مـا كـتـبـهـ الـفـيـلـسـوـفـ شـوـبـنـهـورـ « اـنـ التـسـلـيمـ
بـالـأـمـرـ الـوـاقـعـ ذـخـيرـةـ كـبـيرـةـ لـاغـنـاءـ عـنـهاـ فـيـ رـحـلـتـاـ عـبـرـ الـحـيـاةـ » .

اـنـ الـفـرـوـفـ لـيـسـ وـحدـهـ الـتـىـ تـمـنـحـنـاـ السـعـادـةـ ،
أـوـ تـسـلـبـنـاـ اـيـاهـاـ ، وـانـماـ كـيـفـيـةـ اـسـتـجـابـتـاـ لـهـذـهـ الـفـرـوـفـ هـىـ
الـتـىـ تـقـرـرـ مـصـيـرـنـاـ . وـاـذـاـ كـانـ السـيـدـ مـسـيـحـ قـالـ « اـنـ مـلـكـوتـ
الـسـمـوـاتـ فـيـكـمـ » ، فـانـ مـلـكـوتـ الجـهـنـمـ فـيـ دـاخـلـيـتـاـ أـيـضاـ ! .

اـنـ فـيـ اـسـتـطـاعـتـاـ جـمـيـعـاـ اـنـ تـتـحـمـلـ الـمـصـائـبـ وـالـمـآـسـىـ ،
بـلـ اـنـ تـتـغلـبـ عـلـيـهـاـ . فـاـنـتـاـ نـمـلـكـ مـنـ الـقـوـىـ الـذـاتـيـةـ مـاـ يـنـصـرـنـاـ
عـلـىـ هـذـهـ الـمـصـائـبـ لـوـ اـنـتـاـ أـحـسـتـاـ اـسـتـخـدـامـ تـلـكـ الـقـوـىـ .

كـانـ « بـوـتـ تـارـكـينـجـتونـ » يـقـولـ دـائـماـ : « اـنـ فـيـ اـسـتـطـاعـتـىـ
اـنـ اـحـتـمـلـ كـلـ مـاـ تـبـتـلـيـنـىـ بـهـ الـحـيـاةـ مـنـ الـمـصـائـبـ ، اـلـاـ شـيـئـاـ
واـحـدـاـ ذـلـكـ هـوـ الـعـمـىـ » . . . ثـمـ فـيـ ذاتـ يـوـمـ ، وـكـانـ
« تـارـكـينـجـتونـ » قـدـ بـلـغـ الـسـتـيـنـ مـنـ عـمـرـهـ ، أـطـرـقـ بـرـأـسـهـ

يتأمل السجادة المفروشة في أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها بعض فلا يتبين منها شيئا ! ..
وقصد الى اخصائى في أمراض العيون ، وهناك فوجىء بالحقيقة المفجعة : انه على وشك أن يصاب بالعمى ؛ فقد فقدت احدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل أن تتبعها ! ..
اذن فقد تحقق الشيء الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول انه لا يقوى على احتماله !

فكيف ترى استجواب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ؟
هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فإنه ، لفروط دهشتة
أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة
مسلاة ، ومادة للدعابة . فعند ما كان يمر أهل بيته أمامه
كان يراهم كأطيااف غير متميزة أو كقبضات من ضباب ..
فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطيااف هتف متھلاً :
« مرحبا ! هذا ولا شك هو جدي ! انتى أتعجب الى أين
يقصد في هذا الصباح الجميل ! » .

فبالله كيف يقهر القدر روحًا مثل هذه ؟ الجواب أن روحًا
كهذه لا تتهاجر ! ثم عندما ختم الظلام الشامل على بصر
تاركينجتون قال : « لقد وجدت أن في وسع الإنسان أن
يتقبل العمى كما يتقبل أي مصيبة سواه . ولو أنتى فقدت
حواسى الخمس جميعاً لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن
انما نرى بالعقل ونحيا به ، سواء أدركنا هذه الحقيقة
أم لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتي عشرة عملية جراحية في عينيه ، في خلال سنة واحدة ، على أمل أن يرتد إليه بصره ، وفي كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا « موضعيا » . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيء لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع في غرفة مستقلة بالمستشفى ، وأصر على أن يرقد في « عنبر » فسيح يحفل بالمرضى الذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجري له احدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجري في عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول : « ما أعجب الطب الذي وسعه أن يعالج شيئاً دقيقاً حساساً كالعين الإنسانية ! » .

وخليلق بالانسان العادى أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتنى لاثنتي عشرة عملية جراحية في عينيه ، فضلاً عن فقد البصر . ولكن تاركينجتون كان يقول : « انتي لا تستبدل بهذه التجربة التي مرت بي ، تجربة أسعد وأهناً » ، فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شيء لا يتمنى للانسان احتماله والصبر عليه ، وعلمه — كما علمت الشاعر الانجليزى الأعمى « جون ملتون » من قبله — أنه ليس من البوس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البوس ألا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت مرجريت فوللر ، احدى زعيمات النهضة النسائية في « نيوانجلنด » ، ذات مرة : « اتنى أرضى بكل صروف الدهر » . وعندما سمع الكاتب الانجليزى « توماس كارليل » بقولها هذا ، علق عليه قائلاً : « ان هذا والله هو خير ما تفعله » . « نعم ! ووالله ان خير ما تفعله أنت وأنا هو أن نمثل لما ليس منه بد . »

ومهما عارضنا واعتراضنا ، وثرنا وتقمنا ، فلن يغير هذا شيئاً مما ليس منه بد ، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمراً محتماً واجهني ، و كنت أحمق فاعتبرت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت ليالي الى جحيم من الأرق ، وفي النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسي امثلت لهذا الأمر المحتم الذي كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل الى تغييره . وما كان أخلفنى أن أردد مع الشاعر « والت هو يتمان » قوله :

« ما أجمل أن أواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع ،
« والمصائب ، والماسي ، واللوم ، والتقرير ،
« كما يواجهها الحيوان ، وتواجهها من الأشجار الجذوع » .
ولقد أمضيت اثنى عشر عاماً من حياتي مع الماشية ، فلم أر بقرة تتئس لأن المرعى يحترق ، أو لأن جف لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئاً ساكناً ، ولهذا

قلما يصاب بانهيار عصبي ، أو قرحة في المعدة ، ولا يصاب
بالجنون فقط .

أتراي أنسح بآن نطاقي ، هاماتنا لكل ما يواجهنا من
مصاب ؟ كلا ! فان هذا هو الاغراق في التساؤم . فمتى
كانت هناك سانحة لننقد أنفسنا مما حل بها ، فلنتهزها ،
ولنكافح ونجاحد . فاذا كان ما يواجهنا أمرا محظوظا لا مناص
منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة : باسم صحتنا ، وسلامة
عقولنا وتفوتنا ، دعنا نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لي « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة انه
اتخذ له شعارا ، هذه الأبيات :

لكل داء في ظل السماك
هناك دواء ، أو ليس هناك
فاذا كان دواء فلنجد
هذا لم يكن .. فأنى نجده !

قابلت ، في خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير
رجال الأعمال في أمريكا ، فسرني أن أجدهم يمثلون
لما ليس منه بد ، ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق ؛
ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، واليك
بعض أمثلة مما قالوه لي :

قال لي « ج . س . بيني » مؤسس سلسلة المخازن

الشهيرة باسمه : « لن أقلق ولو خسرت كل دائق أملكه ، لأنني لا أرى ما الذي يعود به القلق على . اتنى أؤدي عملي على أحسن وجه أستطيع ، وأتركباقي بين يدي الله سبحانه » .

وقال لي هنري فورد : « عندما يؤودنى أن أواجه الأحداث ، أدعها تواجه بعضها بعضا » .

وعندما سألت « ل . ت . تيلر » مدير شركة « كريزلر » * كيف يأمن شر القلق ، أجاب : « عندما يواجهنى موقف عصيب أتأمله : فان كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته ، وإذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر اطلاقا . اتنى لا أقلق قط على المستقبل ، لأننى أعلم أنه ليس في وسع أحد أن يستشف خياما المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شيء لم يحدث ، ولا أدرى على أي وجه يحدث ? » .

وقد يشعر المستر تيلر بالحرج اذا وصفته بأنه فيلسوف . فهو ليس الا رجل أعمال ناجحا في عمله ، ولكنه ، رغم ذلك ، وقف على السر الفلسفى الذى حدث به الفيلسوف « ابيكتيتوس » تلامذته في روما منذ تسعه عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق واحد يفضى الى السعادة ، وذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لارادتنا عليها » .

* *

كانت « ساره برثار » نموذجا للمرأة التي عرفت كيف

ترضي بما ليس منه بد . فقد لبست ملكة متوجة على عرش المسرح ، وفللت معشوقة الجماهير في العالم كله مدى نصف قرن من الزمان . فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، وبينما هي تعبر المحيط الأطلسي على ثنيه باخرة ، اذ سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هو جاء ، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترب عليه داء «تسوس العظام» الذي عانت منه الممثلة القديرة الألم الغليظ ، وآمن طبيتها «الدكتور بوتزى» بأنه لا براء لها الا ببر ساقها ! ولكنها كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها ان هو أنهى إليها هذا النبا الأليم . بل قدر أن هذا النبا سوف يدفع بالممثلة القديرة بين براثن المسترية ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته ساره لحظة بعد أن أنهى إليها النبا ، ثم قالت في أتم هدوء : « اذا كان لا مفر من هذا ، فليكن » ! وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذي العجلات الى غرفة العمليات ، كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكي ، فرسمت له بيدها اشارة مرحة ، وقالت له :

« لا تبرح ، فسأعود في التو » .

وفي طريقها الى غرفة العمليات ، جعلت تتلو حوار مشهد من احدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتثبت الشجاعة في نفسها ، فأجبت : « كلا ، بل لأثبت الشجاعة في نفوس الأطباء ، فان أمامهم عملا شاقا ! » .

وعندما تماثلت ساره برقنار للشفاء ، راحت تطوف حول

العالم من جديد ، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى .

كتبت « الزى ما كورميك » ذات مرة فصلاً في مجلة « ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نَكْف عن النَّقْمة على ما ليس منه بد ، فسوف نطلق بذلك سراح نشاط يمكِّنا من خلق حياة أَحْفَل وأَسْعَد » .

ان أحداً منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة حافلة سعيدة . عليك أن تختار بين أحد الشَّيْئين : فاما أن تتحنى حتى تمر العاصفة بسلام ، واما أن تتصدى لها معرضاً بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي بولاية ميسوري . فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تحن للعواصف ، بل تصدت لها متنببة الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت ، وصارت حطاماً تذروه الرياح . إن أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا ؛ فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضراء تحني للعواصف لتمر في طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجتسو » * لطلابهم : « انحنوا دائمًا أمام خصومكم كعشن طرى ، ولا تتصبوا كجذوع شجر البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحتمل اطارات السيارات وعورة الطريق ؟
لقد جربت مصانع الاطارات في مبدأ الأمر أن تصنع اطارات
«قاوم» عثرات الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد
للتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات «تلين» أمام الصدمات
بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه الاطارات للتجربة . وان
في استطاعتك أن تعم طويلا وأن تستمتع برحمة طيبة
هيئة عبر طريق الحياة اذا أنت أبديت اللين حيال الصعاب
والعثرات .

فما الذي يحدث لك ولی اذا قاومنا صدمات الحياة
بدلا من أن نلين حيالها ؟ ما الذي يحدث اذا رفضنا أن نتحنى
«كغضن طرى» ، وأصررنا على المقاومة كشجرة البلوط ؟
الجواب سهل .. سوف تقلق ، وتنتوئ أعصابنا ، وتعرض
تفوسنا ، فإذا واصلنا بعد ذلك المقاومة ورفضنا مواجهة
الحقائق ، فسوف نرتد على أعقابنا الى أوهام من صنع خيالنا ،
وهذا هو الجنون !

وقد ت Hutchinson على كثير من الجنود ابان الحرب الأخيرة ،
اما أن يمثلوا لما ليس منه بد ، أو يحطمهم التوتر والقلق .
ولأضرب لك مثلا «وليم كاسيلياتي» ، من أهالي مدينة
«جلنديل» بولاية نيويورك ، واليک قصته كما رواها
لطلبي :

«لم ألب بعد أن التحقت بحرس السواحل ، حتى عهد

الى بعثة من أشد المهمات خطرًا على ساحل الأطلنطي ،
فقد عينت حارساً لمخازن الذخائر والمفرقعات . وتصوروا
أنتي ، بائع البسكويت سابقاً أصبح حارساً للذخيرة ! إن
مجرد التفكير في ذلك واقف أمام أطنان من الديناميت
يكفي وحده لأن يجمد الدم في عروقك . ولم يكن قد مضى
على تدربى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد
ساهمت المعلومات التي تلقيتها خلال هذين اليومين في بث
الرعب في نفسي . وفي ذات يوم اكتنفه الضباب الكثيف ،
صدر إلى الأمر بنقل حمولة من الذخائر إلى أحدى السفن
المقاتلة . وقد استعنت على أداء هذه المهمة بخمسة من رجال
البحرية الأشداء ذوى المناكب العريضة ، والأعواد الصلبة ،
والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئاً عن
طبيعة المفرقعات التي يحملون صناديقها على ظهورهم ،
ويكفى صندوق منها لنفس سفينة بأكملها ، وبعثرتها
أشلاء ! وكانت صناديق المفرقعات تنقل إلى ظهر السفينة ،
عبر قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر
السفينة ، فجعلت أقول لنفسي وأنا أرتجم خوفاً : « ماذا
لو قطع أحد هذين السلكين فهو صندوق المفرقعات ? »
وجف ريقى ، وارتجمت ركبتي ، وخفق قلبي ، ولكنى لم
أستطع الهروب ، فان هذا الهروب يعد خروجاً على خدمة
الجيش ، جزاؤه العار الذى يلحق بي وبعائلتى جميعاً ، وقد
يكون جزاؤه القتل رمياً بالرصاص ! كان لزاماً على اذن أن

أبقى . وفللت أتأمل البحارة الأشداء وهم يحملون صناديق المفرقعات في قلة مبالاة ، رغم أن السفينة مهددة بالنسف في أية لحظة . وبعد نحو ساعة اقضت على هذا الرعب الجارف الذي أعاينه ، بدأت أفكّر بشيء من التعلّق . قلت لنفسي : هب أنه حدث انفجار ومزقك أرباً .. فماذا أنت فاعل ؟ إنك لن يتاح لك أن ترى ما تؤول إليه حالك . ثم إن هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلاً . إنك لا تأمل أن تخلي نفسك بهذه الحياة ، فكفّ عن هذا القلق السخيف ، وادع العجل الذي عهد به إليك .

« وفللت أحذث نفسي بمثل هذا الحديث ساعة بأكمتها ، أحسست بعدها بالراحة والهدوء ، وانجذاب عنى القلق ، وتنقشع الخوف ، فقد رضت نفسي ، خلال هذه الساعة ، عنى الرضا بما ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس . ففي كل مرة أميل فيها إلى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله أهز كتفي وأقول : « انسه . فلا بد مما ليس منه بد » . وقد أجدتنى هذه الفلسفة العملية كل خير ، حتى بعد أن عدت بائع بسكويت كما كنت » .

مرحى ! مرحى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ، فإنه يستحق منا كل تقدير .

لعل أشهر ميّة في التاريخ بعد ميّة السيد المسيح

مصلوباً ، هي ميتة الفيلسوف سقراط . ولن يفت الناس الى
أبد الآبدية يطالعون الوصف الرائع الذي وصف به أفلاطون
ميته سقراط . لقد حسد سقراط بعض أهالى أثينا ، وغاروا
منه ، وهو الفيلسوف العاشر القدمين ، فكادوا له وحاكموه ،
وقرروا أن يقتلوه بالسم . وحين قدم الساقى كأس المنية
إلى سقراط قال له : « ارض بما ليس منه بد » . وقد فعل
سقراط . وتجرع السم ثبت الجنان ، رابط العجاش ،
فخلدت ميته كما خلدت حياته .

« ارض بما ليس منه بد » .. لقد قيلت هذه العبارة
قبل ميلاد السيد المسيح بنحو أربعة قرون ، وما أحوج العالم
الذى يحتاجه القلق ، ويعصف به التوتر ، أن يذكرها اليوم .

لقد قرأت في خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ،
وكل مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق . فيهل تريده
أن تعرف أحکم نصيحة وأجدادها خرجت بها من فراءاتي
الطویلة ؟ هاهى ذى . وأنصحك أن تدونها على ورقة تثبتها
في صقال مرآتك ، حتى تطالعها كل يوم .. وقد كتب هذه
النصيحة ، بل هذا الدعاء ، الدكتور « رينولد ناير » الأستاذ
بمعهد الاتحاد الدينى بنيو يورك :

* هبى اللهم الصبر والقدرة

لأرضي بما ليس منه بد ..

وَهَبْنِي اللَّهُمَّ الشُّجَاعَةَ وَالْقُوَّةَ
لَا يَغْيِرُ مَا تَقْوِيُ عَلَى تَغْيِيرِهِ يَدُ
وَهَبْنِي اللَّهُمَّ السَّدَادَ وَالْحِكْمَةَ
لَا يَمْيِزُ بَيْنَ هَذَا وَذَاكُ .

وَاذْنُ . . فَلَكَى تَحْطُمُ عَادَةَ الْقَلْقَ قَبْلَ أَنْ تَحْطُمَكُ ، إِلَيْكُ
الْقَاعِدَةَ رَقْمُ ٤ :
أَرْضُ بِمَا لَيْسَ مِنْهُ بِدُ .

الفَصْلُ الْعِتَّاشرُ

اجعل للقلق « حداً أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجني ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية؟ لا ريب أنك تريده . ولا ريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ، ولو أنتى أعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بشمن خيالي ! لكننى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض الماليين الناجحين ويجهنون من ورائها ربحاً جزيلاً ، فلا أقل من أن أسوقها إليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت »، الخير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس إلى نيويورك ومعي عشرون ألف دولار ، أعطانيها بعض أصدقائى لاستثمارها في سوق الأوراق المالية . و كنت أعتقد أنتى عليم بدخول السوق ، واقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دائق من المال الذى أحمله ! نعم ، لقد ربعت بعض الصفقات ، ولكن الأمر انتهى بى إلى الخسارة الشاملة . « ولم أكن لأبالى بضياع أموالى الخاصة ، ولكننى استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال أصدقائى ، رغم أنهما من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه . و عملت ألف حساب لمواجهة أصدقائى بعد أن ضيّعت أموالهم ، ولكنهم

— لفروط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى
لا تزال منه الهزيمة .

« كانت مضاربى في السوق تسبر وفق المبدأ القائل
« كل شئ، أو لا شئ » . و كنت أعتمد في المضاربة على
الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، فلما انتهيت الى الخسارة
السابقة الذكر ، جعلت أمعن الفكر في الأخطاء التي وقعت
فيها ، و عولت على تلافيتها قبل أن أقل راجعا الى السوق
مرة أخرى . و سعيت حتى تعرفت على أنجح مضارب في
بورصة عرفه العالم ، وهو « برنون كاستلز » . و فذنت
أن في استطاعتي أخذ الخبرة عنه ، فقد كان يربح سنة بعد
آخرى مما يحمل على الفلن بأن مثل هذا النجاح المتكرر
ليس وليد الحظ وحده .

« وبعد أن سألنى برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التى
أضارب بها ، أنهى الى ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة ،
* وفي التجارة على وجه العموم . قال : « انى أقرر حدا أقصى
للخسارة في كل صفقة أعقدها . فإذا اشترىت — مثلا —
أسهم قيمة كل منها خمسون دولارا ، أضع في التو حدا أقصى
للخسارة في كل سهم مقدارها خمسة دولارات ، أى أنه
متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، ذاتى
أبيعه في الحال ولا أتظر أكثر من ذلك ممنيا النفس بأن
قيمة السهم قد تعود فترتفع . فإذا اتبعت هذه الطريقة

وخررت في نصف صفقاتك ، وربحت في نصفها الآخر ، فتق أنك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر إلا مبلغا ضئيلا هو الذي جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في نصف صفقاتك أن تعطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ في التو ، وما زلت أعمل به إلى الآن . والحق أقول انه وفر لي ، ولعمائى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حد أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تتعداها إلى المشكلات الشخصية أيضا . مثال ذلك أنتي اعتدت انتظار صديق لي لتنعدني معا في أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر في موعده ، فكنت أنسع في انتظاره نصف الوقت المخصص لغدائي ، وأخيرا قلت له : « اسمع يا صديقي . إن الحد الأقصى الذي قررته لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدني في انتظارك » .

وكم وددت لو أنتي أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقه على ما كان يطرأ على من تقاد الصبر ، واحتداد المزاج ، واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لى من قبل أن أجمع عود كل موقف يتهدد طمائتي ، وأقول لنفسي : « اسمع يا ديل كارنيجي ، إن هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من

«كذا» من الوقت للاهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماماً .

على أنتي يحق لي أن أغبط نفسي قليلاً على ما أبديته من حكمة في معالجة موقف واحد على الأقل . وفي الحق انه كان موقفاً خطيراً ، بل أزمة تهددت حياتي جمِيعاً . واليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمرى ، فررت أن أنفق ما بقى من حياتي في كتابة القصص . كنت أود أن أكون مثل «فرانك نوريس» أو «جال لندن» أو «توماس هاردى» . و كنت متلهفاً على تحقيق هذه الرغبة حتى أنتي ارتحلت إلى أوروبا ومعي مبلغ قليل من الدولارات — أثناء الأزمة الاقتصادية التي أعقبت الحرب الأولى — وقضيت في أوروبا عامين أكتب قصتي الأولى ، وأسميتها «عاصفة ثلجية» (The Blizzard) والحق أن العنوان جاء مصداقاً للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتي تلك وهم أبرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعند ما أنهى إلى الناشر الذي قصدت إليه أن قصتي تافهة لا قيمة لها ، وأنني محروم من الموهبة القصصية ونعمـة الخيال ، كاد قلبي أن يتوقف عن الخفقان . . . وخرجت من مكتبه مشتتة الفكر ، وأحسست كأنني واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على أن أتخذ أخطر قرار في حياتي . أي الطرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن في ذلك

الوقت سمعت ببدأ « العد الأقصى للخسارة » ولكنني
اذ أرجع النظر في موقعى ذاك ، أرى أننى عملت وفقاً لهذا
المبدأ تماماً . فقد نظرت الى العامين اللذين قضيتما في
كتابة قصتي الأولى كما ينبغي أن أنظر اليهما : أى على أنهما
تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير . عدت الى مهنتى
الأولى ، أى تعلیم البالغین ، وكتابة الترجم ، وتألیف الكتب ،
كهذا الكتاب الذى بين يديك ، في أوقات فراغي .

فهل ترانى مسروراً لاتخاذى هذا القرار ؟ بلى ! وانى
ليستخفنى السرور متى عادت بي الذاكرة الى الوقت الذى
اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لا كاد أرقص طرباً . وفي
وسعى أن أقول مخالساً اننى لم أضيع لحظة واحدة في الندم
على أننى لست مثل « توماس هاردى » !

* * *

منذ قرن مضى ، وبينما ال يوم تنعب في الغابات القائمة على
شاطئ « والدن بوند » ، غمس « هنري ثورو » قلمه
المصنوع من ريش الأوز ، في البحر الذى صنعه في منزله ،
ثم كتب في مذكراته ما يلى : « إن قيمة الشىء إنما تقاس
بعدى الفائدة التى تعود عليك منه ، وبعدي الخبرة التى
يجديك ايها » ، ومعنى هذا بعبارة أخرى ، أتنا ولا شك
حمقى اذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة
الشىء ، كما فعل الموسيقيان « جلبرت وسوليفان » ! كانت
مهنتهما تأليف الموسيقى والأغانى المرحة التى تدخل البهجة

والسرور الى النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور
 والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجا
 طائفة من أحب « الأوبرات الخفيفة » التي أمتعت العالم
 مثل « الصبر » ، و « بينافور » ، و « الميكادو ^(١) » ، ولكنهما
 لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطران على مزاجهما العاد ، بل
 أمرًا ! حياتهما لقاء ثمن زهيد .. ذلك هو ثمن « سجادة » !
 فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذي اشترياه ،
 فلما رأى جلبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا .
 وتخاصل الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصلما طيلة
 حياتهما ! فكان سوليفان اذا كتب موسيقى احدى الأوبرات ،
 أرسلها بالبريد الى جلبرت .. فإذا فرغ جلبرت من وضع
 الأغاني التي تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة
 الموسيقية » الى سوليفان بالبريد ! وكانا قبل خصامهما
 يستدعيان الى خشبة المسرح لتحييهمما الجماهير ، ولكنهما ،
 بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه ،
 وكل منهما ينحني في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على
 غيريه !

انهم على تقىض لنكولن ، لم يجعلوا للغضب حدا أقصى !
 حدث مرة ، في خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما
 كان بعض أصدقاء لنكولن يحملون حملات شعواء على

Patience. Pinafore. The Mikado. (١)

أعدائهم ، أن قال لنكولن : « إن لديكم من الاحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدى . وقد أكون خلقت هكذا ، ولكنني لا أرى أن الغضب يجدى . إن المرء لا ينبغي أن يضيع نصف حياته في المشاحنات . ولو أن أحداً من أعدائي انقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة في ماضي عدائـه نـى » .

وكم وددت لو أن لعمتى العجوز « اديث » روح التسامح التي اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » في مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت الى هذا ، ردئـة التربية حافلة بالأـخـادـيد ، حتى انـهما ذـاقـا الأمـرـين في استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دافق يمكن استخلاصـه منها . ثم حدثـ أن رغبتـ عمـتـى في شراء بعض الستـائر لـتزـينـ بها بـيتهاـ الـريفـيـ البـسيـطـ العـاطـلـ منـ أـسـبابـ الـزـيـنةـ ، فـابتـاعـتـ هـذـاـ «ـ التـرفـ »ـ عـلـىـ حـسابـ بنـكـ التـسـلـيفـ الزـرـاعـىـ الذـىـ يـمـلـكـهـ «ـ دـانـ إـيـفـرـسـوـلـ »ـ بـمـدـيـنـةـ «ـ مـارـيفـيلـ »ـ بـوـلـاـيـةـ مـيـسـورـىـ .ـ وـلـماـ كـانـ عـمـىـ فـرانـكـ يـرـزـحـ تـحـتـ أـعـباءـ الـدـيـوـنـ الطـائـلـةـ فـقـدـ أـوـزـ إـلـىـ «ـ دـانـ إـيـفـرـسـوـلـ »ـ مـنـ طـرـفـ خـفـىـ أـنـ يـكـفـ عـنـ اـقـراـضـ زـوـجـتـهـ .ـ وـوـقـتـ عـمـتـىـ يـوـمـاـ عـلـىـ هـذـاـ السـرـ ،ـ فـنـطـحـتـ الجـدارـ بـرـأسـهـ وـظـلـتـ تـنـطـحـ الجـدارـ كـلـمـاـ تـذـكـرـتـهـ ،ـ حـتـىـ بـعـدـ خـمـسـيـنـ عـامـاـ !ـ وـقـدـ روـتـ لـىـ عـمـتـىـ هـذـهـ القـصـةـ ،ـ مـرـاتـ عـدـةـ .ـ وـفـيـ المـرـةـ الـأـخـيـرـةـ التـىـ زـرـتـهـ فـيـهاـ ،ـ وـكـانـ جـاـوـزـ السـبـعينـ مـنـ عـمـرـهـاـ ،ـ قـلـتـ لـهـاـ :ـ «ـ صـحـيـحـ

يا عمتى أديث أن عمى فرانك قد أساء إليك ؛ ولكن ألا تشعرين
مخلصه أن شكوكك من اساءته مدى خمسين عاماً أمر بكثير
من الاساءة نفسها ؟ » ولكنني كنت كمن يخاطب القمر وينتظر
الجواب ! ..

ولقد دفعت عمتى اديث ثمناً فادحاً لحقدها ومقتها ،
دفعت الثمن من صحتها ، وسعادتها .

عندما كان « بنiamin فرانكلين » في السابعة من عمره ،
ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره .
فقد وقع في تلك السن في غرام « مزمار » ! واستولت عليه
فكرة الحصول على هذا « المزمار » ، فذهب إلى محل
اللعبة ، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود في مقابل
هذا « المزمار » دون أن يعني حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد
كتب بنامين إلى صديق له ، عن هذه الحادثة ، بعد أن
مضت عليها سبعون سنة ، يقول : « لقد عدت إلى البيت بعد
أن ابتعدت ذلك المزمار ، والدنيا لا تسعني من فرط السرور ،
فلما علم أخوتي الكبار بالثمن الذي دفعته في هذا المزمار رضحوكوا
مني سارحين ، فلم يسعني إلا أن أبكي حنقاً » . ومضت
الأعوام ، وأصبح فرانكلين شخصية بارزة ، وسفيراً لأمريكا
في فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمناً باهظاً في مزمار
زهيد القيمة . على أن الدرس الذي وعاه فرانكلين من هذه
التجربة لم يكن ليقوم بمال ، فقد أثر عنه قوله : « كلما

كترت ، وأوغلت في خضم الحياة ، وتأملت تصرفات الرجال ،
رأيت كثيرين جداً يدفعون ثمناً باهظاً في مزمار زهيد .
وانى لأرى أن جانباً كبيراً من شقاء بنى الإنسان مرجعه الى
سوء تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقاً لقد دفع جلبرت وسوليفان ثمناً باهظاً في مزمار تافه .
وكذلك فعلت عمتي اديث ، وكذلك فعلت أنا في كثير من
المناسبات ، وكذلك أيضاً فعل الفيلسوف الخالد
« ليو تولستوي » ، مؤلف أروع روايتين في الأدب العالمي
وهما : « الحرب والسلام » و « أنا كارنينا » . تقول دائرة
المعارف البريطانية عن تولستوي : انه في خلال العشرين عاماً
الأخيرة من حياته كان أخلق الرجال في العالم بالتقدير
والاحترام . فقبل وفاته بعشرين عاماً — من عام 1890
إلى عام 1910 — كان المعجبون به يحجون إلى بيته ، في
سيل لا ينتهي ، ليتملوأ من طلعته ، ويشنفوا أسماعهم بصوته ،
بل ليتمتعوا أصابعهم بلمس مسوحه . كانت كل كلمة تخرج
من فيه تدون في مذكرة كما لو كانت نبؤة رسول . هكذا
كان شأن تولستوي بصفته العامة ، أما في حياته الخاصة ،
فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حمقاً من
تصرفات فرانكلين وهو في السابعة ! تزوج تولستوي من
فتاة أحبها بجماع قلبه ، وسعداً في زواجهما ، حتى لقد كانوا
يسجدان لله ضارعين إليه أن يديم عليهما هذه السعادة .

ولكن زوجة تولستوي كانت غيورا بطبعتها ، حتى أنها اعتادت على ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته . وتفاقمت غيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائهما أنفسهم ! وقد أمسكت مرة ببنديقته وأحدثت بها ثقبا في صورة ابنتها بداعع الغيرة ؛ وفي مرة أخرى راحت تتلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالاتحار ، بينما انزوى أبناؤها في ركن من الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم .

فما الذى فعله تولستوي ردا على هذا ؟ اتنى لا ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا ، فقد كان يلقى من الاستفزاز أشد ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزماره » الباهظ الشمن ! فقد أراد أن تتصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانبا كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقته في النار . ثم أنشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها . بل أنها كتبت قصة بعنوان « غلطة من ؟ » whose Fault? وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريض ، وأضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع على هذا كله ؟ ولماذا أحال هذان الزوجان منزلهما إلى ما يشبه مستشفى المجاذيب ؟ لاشك أن هناك

أسباباً عدّة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير علينا — نحن الأجيال التالية التي أراد منها كل منهما أن تنصّفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أحداً منا يهم أيهما كان على صواب وأيّها كان الخطأ ؟ كلا ! فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ، ولستا نملك أن نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولstoi الكرام !

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل «مزمار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاماً في جحيم مقيم دون أن يلهم أحدهما قوله « كفى » . ودون أن يفطن أحدهما إلى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، فيقول لشريكه : « دعنا نضع حداً لهذه الحال في التو واللحظة ، اتنا نسمم حياتنا من أجل توافه لا قيمة لها » .

نعم . اتنى أعتقد مخلصاً أن تقدير الأشياء بقيمها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما أعتقد أن في وسعنا التخلص من نصف القلق الذي يساورنا في التو واللحظة ، لو أن كلاً منا اتخذ هذا المبدأ الذهبي : مبدأ تقدير الشيء بقيمه الحقة .
اذن ، فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطّمك ، إليك القاعدة رقم ٥ :

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شيء اسأل

تفسّك هذه الأسئلة :

- ١ — ما مدى الفائدة التي سيعود بها على هذا الأمر الذي يساورني القلق لأجله ؟
- ٢ — كم من الوقت أجعله حداً أقصى لهذا القلق ؟
- ٣ — كم ينبغي أن أدفع ثمناً لهذا الشيء الذي يساورني القلق لأجله ، ولا أزيد عليه ؟

الفصل الحادي عشر

لا تحاول أن تنشر «الذسارة»

أستطيع ، وأنا أكتب هذه العبارة ، أن أتعلم من نافذة غرفتي فأرى بعض آثار حيوان «الدينوسور»^(١) التاريخي في حديقة منزلِي . لقد ابعت هذه الآثار التاريخية من متحف «بيودي» التابع لجامعة «بيل» ، ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه إن هذه الآثار ترجع إلى ١٨٠ مليون سنة مضت . وبديهي أن أي أحمق في الوجود لا يعلم بأن يعود بخياله الفهقري ١٨٠ مليون سنة ليغير أو يبدل شيئاً من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، في رأيي ، لا تنتهي على مثل الحماقة التي يأتياها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية !

إن من المعقول أن تحاول تعديل «النتائج» التي تربت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانية ، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه ، فهذا هو الذي لا يعقل .

(١) الدينوسور حيوان ضخم من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتمي لفصيلة الزواحف ، ويبلغ طوله نحواً من ثمانين قدماً .

وليس ثمة الا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح
الأحداث الماضية انشائية مجدية .. تلك هي تحليل الأخطاء
التي وقعت في الماضي ، والاستفادة منها ، ثم نسيانها
نسيانا تماما .

أنا أؤمن بهذا . ولكن .. هل تراني أملك الشجاعة
دائما لافعل ما أؤمن به ؟ لكي أجيب عن هذا السؤال ، دعني
أسرد لك تجربة مرت بي منذ بضع سنوات مضت ، وترتب
عليها أن أضعت ثلاثة وأربعين ألف دولار !

كنت قد وضعت مشروعًا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ،
وافتتحت عدة فصول في مختلف المدن ، وأنفقت المال بسخاء
في الدعاية والاعلان . وقد استغرق قيامي بالتعليم في هذه
الفصول كل وقتى ، وسلبني كل رغبة في الاهتمام بالناحية
المالية من المشروع . ثم اتنى كنت من السذاجة بحيث غاب
عنى اتنى في حاجة الى مدير لأعمالى ، مدرب على تدبير
شئون المال .

وأخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة :
تلك أننى رغم وفرة « الدخل » ، لم أحقق من الربع
شيئا ! .. وكنت خليقا ، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن
أفعل شيئين : الأول ، أن أفعل مثلما فعل العالم الزنجي
« جورج واشنطن كارفر » ، حين أفلس المصرف الذى
كان يودع فيه كل ما ادخله طيلة حياته ، وقدره أربعون ألف
دولار .. فقد سأله أحدهم ، هل عرف أنه خسر أمواله

جميعها ، فأجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف الى التدريس ،
وكان شيئاً لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تماماً كل
تفكير في هذه الخسارة ، حتى أنه لم يعد لذكرها بعد ذلك
قط ! .. والشيء الثاني ، أن أحلل أخطائى وأخرج منها
بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئاً من هذا ، بل أوقعت نفسي في براش
القلق ، وعشت أشهراً طوالاً في شبه دوار مستمر ، لا أذوق
النوم إلا ماماً ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئاً .. ثم انتهى
عوضاً عن أن أتعلم من هذه التجربة القاسية درساً ، عدت
فكرت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

واننى ليذركتى الاختلاط عندما أسلم بحماقى هذه ! ..
ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصاً كيف
يتجنبون الخطأ ، أيسر من أن أكون أنا واحداً من عشرين
شخصاً يتبعون تعليماتى !

لهم تمنيت لو أتيح لي أن أكون طالباً في كلية « جورج
واشنطن » بنيويورك ، لأتعلم على « مستر براندوين » ،
ذلك الأستاذ الذى تلمند على يديه « آلن سوندرز » من
أهلى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن مستر براندوين ، مدرس
الصحة بكلية « جورج واشنطن » ، علمه درساً لن ينساه
أبداً ، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم أكن ، بعد ،

قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكننى كنت شديد القلق حتى في تلك الفترة المبكرة من حياتى .. فقد اعتدت أذ أجتر أخطائى ، وأهتم لها هما بالغا . و كنت اذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الاجابة ، أعود الى فراشى فأستلقى عليه ، وأذهب أفرض أفالقى وأنا في أشد حالات القلق خشية الرسوب ؛ لقد كنت أعيش في الماضي ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو أتنى صنعت غير ما صنعت ؛ وأفکر فيما قلته من زمن مضى ، وأود لو أتنى قلت غير ما قلت .

« ثم ، في ذات صباح ، ضمنى الفصل وزملائى الطلبة ، وبعد قليل دلف المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب .. وتعلقت أبصارنا جميعا بزجاجة اللبن ، بينما راحت خواطernا تتساءل : ما دخل اللبن في دروس الصحة التي يلقننا مستر براندوين إياها ؟ وفجأة ، نهض مستر براندوين ، وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فو قعـت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ؛ وصاح مستر براندوين : « لا يك أحدكم على اللبن المراق .. »

« ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لتأمل حظام الزجاجة . واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحد منا : « انظر جيدا . اتنى أريدك أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك .. لقد ذهب هذا اللبن واستوعبه البالوعة ، فمهما

شدت شعرك ، وسمحت لهم والقدر أن يمسكا بخناقك ،
فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ؛ لقد كان يمكن
 بشيء من الحيطة والحذر أن تتفاوت ارافقه اللبن ، ولكن ..
لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه هو أن تمحو أثره
 وتنساه ، ثم تعود إلى عملك بهمة ونشاط » .

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة الصغيرة عالقة بذهني ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب ، والهندسة ، واللاتينية . بل الحق ، أنها أفادتني في حياتي العملية أكثر مما أفادتني أى شىء آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التي قضيتها في الكلية . لقد علمتني أن أحول دون ارaque اللبن اذا استطعت ، وأن أنسى أنه أريق ، اذا لم أستطع أن أحول دون اراقته » .

وكانى بعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا ، حين
يرون كيف بالغ المدرس في تجسيم مثل سائر معروف :
« لا تبك على اللبن المراق » !

وأنا أعلم أنه مثلسائر معروف، وأنك ربما قرأته من قبل مئات المرات .. ولكنني أعلم أيضاً أن هذه الأمثال السائرة، تتضمن جوهر الحكمة التي أعقبتها العصور المتواتية؛ فان هذه الأمثال السائرة لم تخرج إلا بعد أن صُهر الجنس البشري في بوتقات التجارب القاسية، ولو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء في مختلف العصور عن القلق، لما أغناك هذا شيئاً

عن الحكمة الجوهرية التي يتضمنها هذان المثلان السائران :
« لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لا تبك على اللبن
المرار » . فاذا طبقنا هذين المثلين بدلا من أن نستخف بهما ،
لما احتجنا الى كتاب — كهذا — يعلمنا كيف تتفى القلق .

بل الحق ، أنتا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا
عيشة مثالية لا ينفعها شيء . على أن المعرفة لا تصبح
« قوة » يعتمد بها ، حتى توضع موضع التجربة ؛ وليس غايته
هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وإنما
هدفه أن يذكرك بما تعرفه فعلا ، وأن يحفزك على تطبيق
ما تعرفه على حياتك . *

لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فولر شد »
الذى أوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة
المعروفه بطريقة جذابة محفزة ، حين كان يرأس تحرير جريدة
« فيلادلفيا بولتين » . حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة
النهائية باحدى الجامعات فسألهم : « كم منكم مارس نشر
الخشب ? » فرفع كثير من الطلبة أصابعهم ؛ فعاد يسائلهم :
« وكم منكم مارس نشر « نشارة الخشب » ؟ » فلم يرفع
أحد أصابعه . وعندئذ قال مسترشد : « بالطبع لا يمكن لأحد
أن ينشر « نشارة الخشب » ، فهي « منشورة » فعلا .
وكذلك الحال مع الماضي . فعندما ينتابكم القلق لأمور
حدثت في الماضي ، فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة ! » .

عندما بلغ «كوني ماك» لاعب «البيسبول» المشهور ، الواحدة والثمانين من عمره ، سأله هل كان يقلق من أجل المباريات التي خسرها ، فأجاب : «نعم . كنت أقلق في وقت ما . ولكنني تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات عديدة مضت .. فقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدي شيئاً ، تماماً كما لا يجديك أن تطعن الطحين ! » .

نعم ! ليس يجديك أن تطعن الطحين ، ولا أن تنشر النشارة ، وكل ما يجديك إيه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ، أو يصيبك بقرحة في المعدة .

تناولت العشاء ، أخيراً مع «جاك دمبسي» بطل الملاكمه القديم المعروف ، فحدثنى عن مباراته مع «تونى» التي خسر فيه لقب «بطل العالم في الوزن الثقيل» ، وكانت ، بلاشك ضربة لكرياته .. قال :

«في غمار تلك المعركة أدركت أتنى أصبحت عجوزاً ، وفي نهاية الجولة العاشرة ، زايلنى الأمل في الفوز اطلاقاً ، وان كنت ظللت واقفاً على قدمى .. فقد كان وجهي يدمى ، وعيناي لا تبصران شيئاً .. وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين تونى» معلناً فوزه بالبطولة ، فعرفت أتنى لم أعد بطلًا ، واتخذت طريقى الى حجرتى وسط حشود المتفرجين ، بينما المطر ينهر بشدة .. وحاول بعض النظارة أن يمسكوا بيدي معززين مواسين ، ولمحت الدموع تترافق في مآقى بعضهم الآخر ..

« وبعد مضي سنة على هذه الهزيمة ، نازلت تونى مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى على الى الأبد ..
وكم كان من الصعب على أذ أكف عن القلق الذى جلبه
لى اليأس ، ولكننى قلت لنفسى : انتى لن أعيش فى الماضى ،
ولن أبكى على لبن مراق .. لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ،
ولن أدعها تطرحنى أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبى .. كيف ؟ .. أبقوله :
« لن أقلق على الماضى فقط » ؟ كلا ! فان هذا كان جديرا بأن
يدفعه الى التفكير فى الماضى واستزادة قلقه .. وإنما بتسليمه
بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه الى مشروعات المستقبل
ثانيا .. فإنه لم يلبث أذ افتح مطلعما في « برودواى » ، وفندقا
في الشارع السابع والخمسين .. وفضلا عن هذا تبرع
بجوائز للملائكة ، وجعل يقيم استعراضات للملائكة بين
حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات انشائية حتى
لم يبق له من الوقت ما يتاح له التفكير فى الماضى .. قال لي
دمبى : « لقد عشت في خلال السنوات العشر الماضية عيشة
أفضل بكثير من تلك التى كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

* * *

انتى اذ أقرأ كتب التاريخ ، والترجم وتأمل تصرفات
الناس في مختلف المواقف ، تتمكنى الدهشة من مقدرة
بعض الناس على محو قلقهم وما سيهم ، والاستغراب في الحياة

كان شيئاً لم يحدث . لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » ،
 فأدهشنى أن نزلاء لا يقلون حظاً من السعادة عن أقرانهم
 خارج جدران السجن .. وقد أفضيت بهذه الملاحظة إلى
 مدير السجن « لويس لوز » ، فقال : « إن المحكوم عليهم
 بالسجن حين يأتون إلى هنا يحسون المرارة ، وتعتمل
 في نفوسهم الثورة ، فما أن تنقضى بضعة أشهر ، حتى يمحو
 الأذكى منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلمون
 بحياة السجن . ويمضون فيها في هدوء وسكونة » وقد
 حدثنى لويس لوز عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل
 بستانياً ، كان يعني وهو يغرس البذور والأزهار في حقول
 السجن ، ثم أردد قائلاً : « إن هذا البستان على حظ من
 الذكاء يفوق حظ الكثيرين منا ؛ فهو يعمل بقول الشاعر :

« اذا القول قيل ، أو لفظ كتب ؛
 أو جال خاطر أو فكر وثبت ؛
 فلن يلاشى القول جهد ولا نصب
 ولن يعيد الفكر مدعم سُكّب »

فلماذا نضيع الدموع هباءً وليس في استطاعتها أن ترجع
 ما مضى وولى ؟ ، لاشك أننا جميعاً ارتكبنا كثيراً من الأخطاء
 والحمقات ، فمنذا الذي خلق معصوماً من الخطأ ؟ فلا تتحسر
 فقط على ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة لن تجديك فتيلاً ،
 فليست هناك قوة في العالم يسعها أن تعيد الماضي ، أو تغير
 منه أو تبدل .. واذكر دائماً القاعدة رقم ٧ :
لا تحاول أن تنشر النشارة .

الجزء الثالث في سطور كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمت

القاعدة رقم ١ :

انشغل عن القلق بالاستغراق في العمل فان العمل هو خير
علاج للقلق أخرج للناس .

القاعدة رقم ٢ :

لاتهتم بالتوافه . ولا تدع صغائر المشكلات تهدم
سعادتك .

القاعدة رقم ٣ :

كلما ساورك القلق على شيء ، سائل نفسك :
« ألا يتحمل ألا يحدث هذا الشيء الذي أقلق من أجله
اطلاقا ؟ » .

القاعدة رقم ٤ :

أرض بما ليس منه بدء؛ وإذا أدركت أن الفرصة لغير شيء
أو تبديله قد تجاوزتك إلى غير رجعة فقل لنفسك : « الأمر
هكذا ولا يمكن إلا أن يكون هكذا » .

القاعدة رقم ٥ :

ضع حدا أقصى للقلق . قدر قيمة الشيء ولا تعطه من
القلق أكثر مما يستحق .

القاعدة رقم ٦ :

دع التفكير في الماضي ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيده
الماضي ، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة .

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني
يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الفصل الثاني عشر

حياتك من صنع أفكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب الى في أحد برامج
الاذاعة أن أجيب عن السؤال التالي : « هل في حياتك درس
لا ينسى ? » وكان الجواب من البساطة بمكان . فقد قلت
على الفور : « الدرس الذي وعيته ولن أنساه ، هو أن للأفكار
المسيطرة على المرء قائمة عظيمة في تكيف حياته » . ان
أفكارنا هي التي تصنينا، واتجاهنا الذهني (mental attitude)
هو العامل الأول في تغير مصائرنا . قال ايمرسون « نبني
بما يدور في ذهن الرجل أبنئك أى رجل هو » . « نعم ! فكيف
يكون الرجل شيئا آخر غير ما يبني عنه تفكيره ؟ »

٤٤

* واعتقادي الذى لا يطرق اليه الشك ، أن المشكلة
الكبرى التى تواجهنا جميعا هى كيف نختار الأفكار الصائبة
السديدة . فإذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا
أحداها فى أثر الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس
أوريليوس » ، الذى حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه
المشكلة في ثمانى كلمات .. ثمانى كلمات يسعها أن تغير
مجرى حياتك ، وهى :

Our Life is what our thoughts make it *

أى : « إن حياتنا من صنع أفكارنا » . *

أجل . فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء ، وإذا
تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا سادتنا أفكار
مزعجة ، غدونا خائفين جبناء ، وإذا سيطرت علينا أفكار
السقم والمرض ، فالأرجح أن ننسى مرضى سقام ، وإذا نحن
فكرنا في الفشل ، واتانا الفشل في غير ابطاء ، وإذا جعلنا
نندب أنفسنا ونرثى لها تعززنا الناس وتجذبوا عشرتنا .
قال « نورمان فنسنت بيل » : « إنك لست من تفكر أنه أنت ،
وانما أنت كما تفكر » ^(١) .

أترانى أدعوك إلى اتخاذ موقف ذهني سلبى حيال كل
ما يعترضنا من مشكلات ؟ كلا ! فالحياة لسوء الحظ
لا تعفينا قط من العمل ؛ إنما أنا أدعوك إلى اتخاذ موقف

* You are not what you think you are; but : what you (١)

think, your are » — Norman Vincent Peale.

* * *

إيجابي ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « تقلق » من
أجلها . فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من
أجلها ؟ دعني أضرب لك الأمثل : في كل مرة أعبر فيها أحد
شوارع نيويورك المكتظة بأسباب المواصلات ، فانني
« أواجه » ما أنا فاعله ولا أقلق من أجله .. فالمواجهة معناها
ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات الالزمة الايجابية
لحلها في هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران
حول المشكلات في غير وعي ولا ادراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أقسى المشكلات بينما
هو يغدو ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ; وقد يرشق
زهرة أنيقة في عروة سترته ! ولقد رأيت بنفسى « نويل
توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه
في تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات « النبي ونورنس »
في الحرب العالمية الأولى . كان هو ومساعدوه قد التقتو
مناظر الحرب في ست من جبهات القتال ، وكان أهم تلك
المناظر جميعا ، ما سجل للكوينيل لورنس على رأس الجيش
العربي ، واللورد النبي أثناء غزوه لفلسطين . وقد لاقت
تلك الأشرطة السينمائية التي كانت تسمى « مع النبي
في فلسطين ، ولورنس في جزيرة العرب » ، رواجاً منقطع
النظير في بريطانيا وسائر أنحاء العالم ; بل لقد تأجل موسم
الأوبرا في لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « نويل

توماس » المثيرة لأن تعرض في « دار الأوبرا الملكية – كوفنت
 جاردن » . فلما راحت هذه الأفلام رواجاً كبيراً في لندن ،
 شرع « لوويل توماس » يقوم ببرحالة ناجحة حول العالم لعرض
 أفلامه ، فلما فرغ من رحلته ، أمضى عامين يستعد لآخر ج
 فيلم عن الحياة في الهند وأفغانستان ، وقد باه هذا المشروع
 بالفشل الذريع ، ووجد توماس نفسه في لندن مفلساً
 معدماً . و كنت أنا معه في ذلك العين ، وأذكر أننا كنا
 تتناول أرخص الوجبات ثمناً في أرخص المطاعم ، وما كنا
 لتناول وجبات على الأطلاق لو لم نفترض مالاً من « جيمس
 ماكس » الفنان الأسكتلندي المعروف . واليك ما أهدف
 إليه من سرد هذه القصة : كان « لوويل توماس » ، برغم غرفته
 في الديون ، وبرغم خيبة الأمل التي مني بها . . . كان « يواجهه »
 مشكلته ، ولا يقلق من أجلها . . . فقد كان يعلم أنه لو امتنع
 للقلق لسقط في أعين الناس ، ولقضى عليه . . . ومن ثم ، فقد كان
 يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نمرة يثبتها
 في عروة سترته ، ويخرج هكذا إلى « شارع اكسفورد » ،
 مرفوع الرأس ثابت الخطوات . كان تفكيره ايجابياً ، فرفض
 أن يستسلم للهزيمة ؛ وكان قوياً فلم تخل منه خيبة الأمل ؛
 وكان حكيماً فاتخذ من هذه المحنـة التي مر بها حنكة لا غـاء
 عنها لـكل من أراد أن يصل إلى القـمة .

ان لا تجاهـنا الـذهـنى تـأثيرـاً عـجـيبـاً حتى في قـوتـنا ، وقد

أوضح العالم النفسي الانجليزى « ج . ا . هادفيلد » هذه الحقيقة في كتابه الرائع « سيكولوجية القوة »^(١) .

قال : « أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهنى في قواهم ، التي كنت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم » وقد قسم هادفيلد التجربة الى ثلاث مراحل : ففى المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في اكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ، ثم نوّمهم تنويمًا مغناطيسيًا وأوحى إليهم بأنهم غاية في الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا — أي أقل من ثلث قوتهم العادية ! — (وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضياً معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي انه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله انه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهية كذراع الطفل الوليد !) .

وفي المرحلة الثالثة أوحى إليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي ، بأنهم غاية في القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا ! أي أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسين بالمائة تقريبا ! هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهنى .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير (Thought) *

J.A. Hadfield, "Psychology of Power" (١)

دعني أروي لك قصة من أعجب القصص . وفي استطاعتي ،
لو شئت ، أن أملأ كتابا بهذه القصة ، ولكنني سأوجز :

في ليلة قارسة البرد من ليالي شهر أكتوبر ، عقب انتهاء
الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت الباب على
« الأم وبستر »^(١) ، وهي زوجة قبطان بحرى متقاعد كان
يعيش في بلدة « آمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة
شديدة ، لا عائل لها ولا مأوى ؛ وفتحت « الأم وبستر »
الباب فوجدت حيالها مخلوقة واهنة ، محطمة لا تزن أكثر
من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها الطارفة ،
وتدعى « مزر جلوفر » أنها تفتش عن مأوى تأوي إليه
ليلتها تلك .. قالت لها مزر وبستر : « ولماذا لا تمكئن
هنا دواما ؟ انتي وحيدة في هذا المنزل الكبير » .. وكان
من المحتمل أن تمكث مزر جلوفر مع الأم وبستر دواما ،
لولا أن « بيل أليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك
في أجازة ، فلما رأى مزر جلوفر صاح في حماته قائلا :
« لا أريد أن يأوي هذا البيت المشردين وأبناء السبيل ! » ،
وشفع هذا بأن ألقى بالمرأة الشديدة إلى عرض الطريق ..
وكان المطر يهطل مدرارا ، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر
المهتون برها ثم درجت في الطريق الزلقه لا تلوى على شيء !
واليك الجانب العجيب في هذه القصة : فقد قدر لهذه

Mother Webster (١)

المرأة البائسة الشريدة التي طردها « بيل أليس » أن يكون لها من « التأثير الفكري » في العالم أجمع ، أكثر مما كان لأية امرأة سواها عاشت على هذه الأرض ! وهي تعرف الآن لدى الملائكة من تلاميذها وأبنائهما المخلصين باسم « ماري بيكر إيدى » — مؤسسة « العلم المسيحي »^(١) .

غير أن هذه السيدة ، لم تكن تعلم في ذلك الوقت شيئاً من أمور الحياة اللهم الا الجوع ، والفقر ، والمرض .. فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ؛ وهجرها زوجها الثاني هربا مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتاً في منزل حقير ؛ وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس ، مضطربة الى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تره أبداً لمدى واحد وثلاثين عاماً !

ولما كانت مسرى إيدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انساقت الى الاهتمام بما أسمته « العلاج بقوة العقل » The science of mind healing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية في حياتها في بلدة « لين » بولاية ماساشوستس .. في بينما هي تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، اذ زلت قدمها فسقطت على الأفريز المكسو بالجليد ، فراحت في أغماء طويل .. وكان من جراء سقطتها هذه أن أصيب عامودها الفقري باصابة بالغة ،

Mary Baker Eddy - Founder of "Christian Science" (١)

وتوقع لها الأطباء اما الموت العاجل ، واما الشلل التام الذى
يُقعدها طيلة حياتها !

وبينما « ماري بيكر » راقدة على فراش المرض ذات
اليوم ، اذ فتحت « الكتاب المقدس » ، وألهمتها العناية
الالهية – كما صرحت هي – أن تقرأ هذه الكلمات للقديس
متى : « اذا مفلوج يقدمونه اليه مطروحا على
فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم احمل فراشك واذهب
إلى بيتك . فنهض وغادر المكان » .

قالت « ماري بيكر » ان هذه الكلمات أمدتها بقوة
وايمان ، وبقدرة داخلية ، حتى أنها نهضت من الفراش ،
وتمشت في الغرفة !! ولقد مهدت هذه التجربة لمسر بيكر
الطريق إلى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، وأكسبتها يقينا
راسخاً أن علتها لم تكن إلا ظاهرة عقلية .. فحين امتلا
ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

تلك هي التجربة التي مكنت « ماري بيكر ايدى » من
أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيد الذي
بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحي » .

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك : « ان هذا
الرجل ، كارنيجي ، قد انقلب من رجا لمبادىء العلم المسيحي » .
كلا ! فلست من أتباع العلم المسيحي ، ولكنني كلما امتدت بي
الحياة ، ازدادت اقتناعاً بقوة الفكر ، ومدى تأثيره على

الجسد . وأنا أعرف رجالاً ونساءً يسعهم اقصاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلًا شاملاً عن طريق تحويل أفكارهم . وقد رأيت بنفسي هذا التحول يطراً على حياة بعض الناس ، حتى أن مثل هذا التحول لم يعد يبدو لي مستغرباً . وقد حدث تحول من هذا النوع لطالب من طلبة يدعى « فرانك هويلى » من أهالى « سانت بول » بولاية مينيسوتا . حدثنى فرانك بقصته فقال : « كنت أقلق من أجل كل شيء .. من أجل نحافتي ، ومن أجل تساقط شعر رأسي .. وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، وألا أحيا الحياة التى أشتتها .. وكنت أقلق من أجل الآثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى أتنى مصاب بقرحة فى المعدة .. ولم أستطع الاستمرار فى عملى فتركته ؛ وازدادت بي التوتر ، حتى غدوات كمرجل يعلى وما له من صمام أمان ! ثم آذن للمرجل أن ينفجر فانفجر ، وأصبت بانهيار عصبى ! .. وأسائل الله تعالى أن يقيك الانهيار العصبى .. فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن توتر الأعصاب .

« وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث لم أستطع أن أكلم أحداً حتى من أهلى .. ولم تعد لي سيطرة على أفكارى ؛ بل كان يتملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهرب مفزوعاً لأقل صوت أسمعه .. وتجنست الناس جميراً ،

وأصبحت أتفجر باكيًا بين العين والعين بنير سبب على
الاطلاق .

« كانت أيامى المتواالية ، في ذلك الوقت ، محنا متالية ،
وأحسست أن البشر جميعا ، بل العناية الإلهية أيضا ، قد
تخلت عنى ؛ حتى لقد خطر لى أن أقفز الى النهر ، فأضع حدا
لهذا العذاب .

« غير أنى قررت ، عوضا عن الاتحرار ، أن أرحل الى
فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون في اختلاف المناظر . فلما
ارتقيت درجات القطار ، سلمنى أبي مظروفا وأوصانى
الآن أفتحه حتى أصل الى فلوريدا . ووطئت قدمائى أرض
فلوريدا في أوج موسم الاصطياف ، فلم أهتد الى غرفة
واحدة خالية في فندق ، ووقفت أخيرا الى غرفة في داخل
« جاراج » . وحاولت ، بعد ذلك ، أن التحق بعمل على باخرة
شحن تعمل خارج « ميامي » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت
أقضى الوقت كله على الشاطئ ، ولقد عانيت في فلوريدا
بؤسا أشد مما عانيت في بلدتى .

« وفتحت المظروف الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه :
« ولدى ، إنك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ،
ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالين هنا وهناك ، أليس
كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر
هذه المسافة الشاسعة ، الشىء الوحيد الذى هو مرد كل

ما تعانىء ، ذلك هو نفسك . لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ،
ولا شيء من التجارب التي واجهتها قد ترددت بك الى هذه
الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذي تردى بك هو الاتجاه
الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب ؛ فكما يفكر المرء
يكون . فمعنى أدركت ذلك يابنى ، عد الى بيتك وأهلك ،
فإنك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضبني ، فما كنت أبغى
منه النصح والارشاد وإنما كنت أطمع في الشفقة ، والعطف ،
والرثاء ؛ بل وصل بي الغضب الى حد أن قررت ألا أعود
إلى البيت قط . وفي تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد شوارع
ميامي ، صادفت كنيسة في طريقى تقام فيها الصلوات ،
ولما لم تكن لي وجهة معينة ، فقد وجدتني منساقا الى داخلها
لأستمع الى الموعظة الدينية التي تلقى ، وكان عنوانها « هذا
الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة » . وإنما
كان جلوسى في معبد من معابد الله ، وانصاتى الى الأفكار
نفسها التي ضمنها أبي خطابه تعالى بصيغة أخرى ، بمثابة
محاكا ، محت الاختصار الذى يطغى على عقلى . . . فقد
وسعنى في تلك اللحظة ، أن أفكرا تفكيرا متزنا للمرة الأولى
في حياتى . ولقد هالنى اذ ذاك ، أن أرى نفسي على حقيقتها .
نعم ! لقد رأيتى أريد أن أغير الدنيا وما عليها ، في حين أن
الشىء الوحيد الذى كان في أشد الحاجة الى التغير ،
هو تفكيرى ، واتجاه ذهنى .

« وفي اليوم التالي حزمت أمتعتى ، ويتمت شطر بلداتى .
ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملى . ثم لم تمض
أربعة أشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت أن أفقدها .
وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجين وخمسة أبناء .
لقد لطف الله بي مادياً ومعنوياً ، وأخرجنى من هذه المحن
بسالم . وفي الوقت الذى داهمنى فيه الانهيار العصبى ، كنت
أشتغل حارساً ليلياً أرأس ثمانية عشر عاملاً ، أما اليوم فأنا
مشرف على مصنع لاتاج ورق الكرتون ، وأرأس أكثر من
أربعين وخمسين عاملاً . إن الحياة تبدو لي الآن أ茅ع
وأحفل ؛ وأحسب أنتى الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . وإذا
حاول الآن شيء من القلق أن يتسلل الى نفسى — كما يفعل
مع كل نفس — فانى أقول لنفسى : اضبط اتجاهك الذهنى
وزنه ، وسوف يسير كل شيء على ما يرام .

« وانى ليسعني أن أغبط نفسى ، مخلصاً على أنتى
أصبحت بالانهيار العصبى ! .. فقد علمتى مدى سيطرة عقولنا
على أجسامنا . وفي استطاعتى الآن أن أستنهض أفكارى
إلى العمل فى صالحى — كما أنتى أدرك الآن أن أبي كان
على حق حين قال ان التجارب ليست هي سر مرضى ، وإنما
موقعى منها ، واتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما ألم بي » .
تلك كانت التجربة التى عانى بها فرانك هوپلى . ولعلك
تقتنع بعدها أن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا
لنعمها ، لا تعتمد على ماهيتها ، أو على مقدار ما نملكته ،

وإنما تعتمد على طبيعة اتجاهنا الذهني وحسب . ودعنى
 أضرب لك مثلا آخر « جون براون » الذى أعدم شنقا لأنه
 احتل الترسانة في « هاربرز فيرى » وحاول أن يحرض العبيد
 على الثورة . لقد سبق إلى غرفة الاعدام وهو جالس فوق
 أكفانه ، وجلاده إلى جواره ، وكان الجlad قلقا مهتاجا
 للأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء
 والاطمئنان ! .. وحين تطلع إلى قمم جبال « بلوردرج »
 في فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من بلاد جميلة ! إن
 الفرصة لم تسنح لي من قبل كى أراها فى اكتمال بهاها ! » .
 أو خذ مثلا « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ،
 وهم أول جماعة من الانجليز ارتادت القطب الجنوبي . فلعل
 رحيلهم عن القطب كان أقسى رحلة قام بها إنسان ، فقد نفذ
 طعامهم ، ووقودهم ، وعتادهم . ولم يسعهم الاستمرار في
 السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هو جاء ، خللت تعصف
 بطرف الكون الجنوبي أحد عشر يوما بلياليها . وكانوا قد
 سكوت وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم ، وكانوا قد
 استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ؛ فما هي
 إلا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق
 رويدا في نوم لا يفيق منه أبدا . . لكنهم تجاهلو المخدر ،
 وما توا وهم ينشدون الأغانى والأهازيج المرحة ! وقد علم
 الناس بميتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة ،
 قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية

شهور ! انا لو داعبنا الأفكار الإنسانية ، المشجعة ، الهدامة ،
لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا حتى
 ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين إلى جبل المشقة ،
أو ضاربين في ثلوج القطب الجنوبي .

وقد وقع الشاعر ملتون ، رغم كفاف بصره ، على هذه
الحقيقة منذ ثلاثة عشر عام مضت اذ قال :

« في وسع العقل أن يخلق ، وهو في مكانه مقيم
جحينا من الجنة ، أو نعيمًا من الجحيم »

« ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهما كلمات ملتون هذه ،
نابليون ، « وهيلين كيلر » .. لقد حصل نابليون على أقصى
ما يطمع فيه إنسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم
ذلك كله فقد قال يوماً في منفاه بجزيرة « سانت هيلانة » :
« انتى لم أدق في حياتي السعادة الحقة ستة أيام سوية ! »
في حين صرحت « هيلين كيلر » يوماً — وهي العمياً ،
الصماء ، البكماء — بقولها : « لقد استمتعت بمباهج
الحياة ، ونعمت بجمالها » ! وإذا كان نصف قرن من الحياة
على هذه الأرض قد علمني شيئاً ، فذلك هو « أنه ما من
شيء على الأطلاق يسعه أن يواثيك بالراحة والاطمئنان
سوى نفسك » .. وأنا أذ أقول هذا ، إنما أكرر ما سبق
أن قاله « ايمرسون » في ختام مقاله الممتع عن « الثقة
بالنفس » : « إن اتصارا سياسياً ، أو ازدياداً في دخلك ،

أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل «الخارجية» قد يبعث السرور في نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واتتك أخيراً ، ولكنى أنسحك ألا تتمادى في هذا الفتن ، فلا شيء يسعه أن يجعل لك السعادة الحقة إلا نفسك » !

وقد حذرنا ، «ابكتيتوس» ، الفيلسوف الروائى ، بأن ازالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من ازالة أورام الجسد . ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيد هذه المفكرة . فقد صرخ الدكتور «ج . كابتنى روبنسون» أن أربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى «جونز هوبكنز» يشكون أمراضًا عضوية تدخلت في احتلالها الأعصاب المتوردة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : «ويمكن ارجاع تلك الأمراض عموماً إلى عجز المرأة عن الملامة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ «موتنان» الفيلسوف الفرنسي الكلمات التالية شعار له في الحياة : «أن المرأة لا تضيره الحوادث ، وإنما الذى يضيره حقاً هو تقاديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث أمر متترك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى — أيها القارئ — أحاول أن أقول ؟ .. أترانى أنسحك ، متى غرقت في مشكلة من مشاكل الحياة ، توترت لها أعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها

تفكيرك كل مذهب ، أن تخير ، بمحض اختيارك ، الموقف
الذهني الذي تتفقه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما أهدف
إليه ! ليس هذا وحسب ، بل انتى سوف أبين لك هنا كيف
تفعل هذا :

*
قال «وليم جيمس» العالم النفسي الذي لم يدانه أحد
من العلماء في مضمار علم النفس العملي : «الذى يبدو لنا
جميعاً أن «التنفيذ» يعقب الاحساس . ولكن الواقع أن
التنفيذ والاحساس يسيران جنباً إلى جنب .. فإذا سيطرنا
على «التنفيذ» الذي يخضع مباشرة للارادة ، أمكننا بطريق
غير مباشر أن نسيطر على الاحساس » .

أو ، بمعنى آخر ، يريد وليم جيمس أن يقول : ليس في
استطاعتنا أن نغير شيئاً من احساساتنا بمحض ارادتنا ،
ولكن في استطاعتنا أن نغير أفعالنا ؛ فإذا غيرنا أفعالنا ، تغيرت
احساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد وليم جيمس فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق
المفضية إلى السعادة — اذا افتقدت السعادة — هي أن
تبعد كما لو كنت سعيداً ..

هل وقفت على السر الآن ؟ انه من البساطة بمكان .
جربه بنفسك . ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وارجم
كتفيك إلى الوراء ، وأملاً رئتيك بالهواء ، وغن مقطعاً من
أغنية ، أو صفر بفمك ان كنت لا تستطيع الغناء ، أو همهم
ان كنت لا تستطيع الصفير ، وحينئذ سوف تدرك في التو
واللحظة ، ما يعنيه وليم جيمس .. سوف ترى أن من الحال
أن تلبت منقبضاً كثيراً وأنت تصطعن « مظاهر » السعادة ! .

أعرف امرأة في كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها —
يسعها أن تمحو شقاءها جميماً في مدى أربع وعشرين ساعة
لو أنها وقفت على هذا السر • أنها أرملة عجوز — وهذا أمر
يبعث على الاكتئاب حقاً — ولكن هل تراها حاولت فقط أن
تكلف السعادة؟ كلاً ! اذا سألتها : « كيف حالك ؟ »
أجبتكم : « انى بخير » ; ولكن التعبير المرتسم على وجهها ،
والبؤس المطل من عينيها ، والنعمة التي تحمل كلماتها ، كلها
تصرخ فيك قائلة : « يا اهلى ! لو أنت فقط علمت بالأهوال
التي مررت بها ! » وانها ليبدو عليها كأنها تلومك لأنك تظاهر
السعادة في حضرتها ! الواقع أن آلاف النساء أسوأ منها
حالاً . فقد ترك لها زوجها ، بعد وفاته ، مالاً ، هو قيمة التأمين
على حياته ، يكفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة ماتبقى لها من
العمر . ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلماً
رأيتها تبتسم ! إنها تشكو على الدوام .. تشكو من أن أزواج
بناتها فظاظ أناينيون .. ومن أن بناتها لا يقدمون لها الهدايا ،
في حين أن لها من ماهما ما يعنيها عن كل انسان .. على
الجملة ، بمعن شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجہ
الأسف ! ففى استطاعتھا ، لو شاءت أن تحيل نفسها من

امرأة شقية تعسة كثيبة ، إلى سيدة محبوبة ، لطيفة العشر ،
معززة من أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطعن
المرح ، وأن توجه ما بقى في قلبها من حب إلى الناس ، بدلاً من
أن تنفقه في الرثاء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

وأعرف رجلاً من إنديانا ، يدعى « هـ . جـ . إنجلرت »
يرجع السبب الأول في بقاءه إلى الآن على قيد الحياة إلى
وقوفه على هذا السر ، فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر
إنجلرت بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب
في الكلى . وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين
أيضاً ، فلم يجد أحد منهم شفاء . ومنذ وقت قصير مضى ،
أصيب ، فضلاً عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب إلى
الطبيب ، فقال له إن ضغط الدم بلغ حداً من الارتفاع خطيراً
هو ٢٤ ، وأنه يوالى الارتفاع ، فعليه — والحالة هذه —
أن يتأهب للاقتلاع الموت ! .

قال لي مستر إنجلرت : « وعدت إلى بيتي في ذلك اليوم
فتتحقق من أنني سددت أقساط التأمين على حياتي ، ثم سألت
الله العفو والمغفرة عما بدر مني من ذنب ، واستغرقت
في خواطري السوداء الكثيبة ..

« لقد أشقيت كل إنسان .. أشقيت زوجتي وأهلي ،

وغرقت أنا نفسي في بحر من الشقاء لا يسر لغور . وانقضى أسبوع وأنا أجتر خواطرى الكئيبة ، وفجأة قلت لنفسي : إنك تتصرف كأحمق . إنك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقى لك من العمر في سعادة ونعم ؟ .

« وشددت كتفى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجعلت أبدو كما لو كانت السعادة ملك يمينى . وأعترف أننى صادفت بعض العنا، أول الأمر ، في تكلف السعادة . ولكننى قسرت نفسي على أن أكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بدأت أستشعر تحسنا في صحتي .. واستمر التحسن ..

« واليوم ، وقد اتفقت أشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغي فيه أن أوسد اللحد ، أشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية أيضا ؛ فقد شفيت من ضغط الدم . وإن لأعلم شيئا واحدا علم اليقين ، ذلك هو أن تنبؤ الطبيب لي بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو أنتى دأبت على التفكير في الموت ، واستسلمت للحزن والشقاء . ولكنى أتحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهى الذهنى من المرض الى الصحة ! » .

دعنى أوجه لك سؤالا : اذا كان مجرد تكلف السعادة ، والتفكير في الصحة ، وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا

نصير ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على اقباضنا ، وأحزانا ؟
لماذا نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، في حين
أن في استطاعتنا اجتالب السعادة مجرد اصطناعها ؟ .

* * *

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك في نفسى أثرا
لا يمحى ، عنوانه « كـا يـفـكـر الـانـسـان » ^(١) ، ومؤلفه
هو « جيمس لين آلن » . وقد جاء في هذا الكتاب ما يلى :
« سيجد المرء ، متى غير اتجاهه الذهنى حيال الأشياء
والناس ، أن الأشياء والناس ستستجيب لهذا التغيير بمثله . . .
دع انساناً يغير اتجاهه أفكاره ، وسوف تملأه الدهشة لسرعة
التحول الذى يحدثه هذا التغيير في جوانب حياته المتعددة .
إن القدرة الإلهية التى تكيف مصائرنا ، مودعة في أنفسنا ،
بل هي أنفسنا ذاتها . . . وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة
لما يدور في فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه ، وينشط ،
وينتاج بدافع من أفكاره . كذلك يمرض ، ويشفى ، بدافع من
أفكاره أيضاً » .

جاء في الكتاب المقدس ، في سفر التكوين أن الخالق

Games Lane Allen' "As a Man thinketh" published by (١)

Fowler & Co. Ltd.

جل وعلا ، وكل بالانسان السيطرة على الأرض وما فيها ،
وذلك عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطمع فيه أنا هو السيطرة
على نفسي وحسب . السيطرة على أفكارى ، ونذاوفى .
السيطرة على عقلى وروحى . والعجيب حقاً أنى أعلم أن هذه
السيطرة في متناول يدي في أى وقت شئت ، فما على الا أن
أسيطر على أفعالي ، التي تسيطر بدورها على احساساتى .

* دعنا اذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « ان كثيراً
ما ندخله في حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب
الفضيلة اذا ما غيرنا اتجاهنا الذهنى ، وأحللنا الكفاح
محل الخوف » .

فلنكافح من أجل سعادتنا .

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير
الانشائى السعيد ، واليك هذا النهج ، وعنوانه « الميلوم
فقط » . وقد أجداهى هذا النهج كثيراً ، حتى أنتى طبعته
وزعنته على الناس بالملايين . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاماً
« سايبيل بارترidding » ^(١) . ولو أنت ، أنت وأنا ، سرنا وفقنا
لهذا النهج ، لخلصنا أنفسنا من القلق ، وزدنا حظنا من
الاستمتاع بالحياة :

Sibyl F. Partridge (١)

لليوم فقط

١ - لليوم فقط سأكون سعيداً . فقد قال إبراهام ***

لنكولن ، وقوله الصدق ، إن « معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتوون بينهم وبين أنفسهم » ، فالسعادة تأتي من داخـل النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتـالـبـها .

٢ - لليوم فقط سأـلـأـئـمـ بـيـنـ نـفـسـ وـبـيـنـ كـلـ مـاـ هـوـ حـادـثـ ،
وـلـأـحـاـوـلـ أـنـ أـوـفـقـ بـيـنـ كـلـ شـىـءـ وـبـيـنـ رـغـبـاتـ . سـأـرـضـيـ
بـأـهـلـيـ ، وـعـمـلـيـ ، وـحـظـىـ عـلـىـ عـلـاتـهـ .

٣ - لليوم فقط سأـعـتـنـىـ بـجـسـمـىـ . سـأـرـعـاهـ ، وـأـرـوـضـهـ ،
وـأـغـذـيـهـ ، وـلـأـسـىـ إـلـيـهـ أـوـ أـهـمـلـهـ ، حـتـىـ يـصـبـحـ آـلـةـ طـيـعـةـ
فـيـ يـدـيـ .

٤ - لليوم فقط سأـحـاـوـلـ أـنـ أـهـذـبـ عـقـلـىـ . سـأـتـعـلـمـ
شـيـئـاـ نـافـعاـ ، سـأـقـرـأـ مـادـةـ تـحـتـاجـ إـلـىـ مـجـهـودـ ذـهـنـىـ ، وـأـمـعـانـ
فـكـرـىـ ، وـأـعـمـلـ عـلـىـ اـسـتـيـعـابـهـ .

٥ - لليوم فقط سأـصـلـقـ روـحـىـ . سـأـسـدـىـ مـعـرـوفـاـ
لـشـخـصـ وـلـأـفـصـحـ لـهـ عـنـ شـخـصـىـ ، وـسـأـفـعـلـ عـلـىـ الـأـقـلـ أـمـرـيـنـ
لـأـرـغـبـ فـيـ أـدـائـهـماـ ، كـمـاـ نـصـحـ بـذـلـكـ وـلـيمـ جـيمـسـ .

٦ - لليوم فقط سأـكـونـ مـحـبـوـبـاـ . سـأـبـدـوـ فـيـ أـحـسـنـ
هـنـدـامـ ، وـأـجـلـ مـظـهـرـ ، وـأـنـحـدـثـ بـصـوـتـ رـزـينـ ، وـأـتـصـرـفـ

بأدب وكرم ، وأجزل مدحى للناس ، ولا ألوم أحداً أو أفتتش
عن أخطاء أحد ، ولا أحاول أن أوجه أحداً أو أسيطر على أحد .

٧ - لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط .
فلا أواجه كل مشكلات حياتي سوياً ؛ ففي وسعي أن أنجز
في خلال اثنى عشرة ساعة أموراً تصبح ضخمة هائلة لو أنتى
أرجأتها إلى آخر العمر .

٨ - لليوم فقط سأضع لنفسي برنامجاً . سأكتب كل
ما أود انجذبه في خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا
البرنامج ، ولكنني سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصني من
أمرين : العجلة ، والاندفاع .

٩ - لليوم فقط ، سأختلي بنفسى نصف ساعة
وأسترخي . وفي خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى إلى
الله ، سبحانه ، عسى أن تندو حياتي أدنى إلى الكمال .

١٠ - لليوم فقط ، سأتجنب الخوف . وعلى الخصوص
الخوف من ألا أكون سعيداً . وسأنعم بكل ما هو جميل ،
وسأقنع نفسى بأن أولئك الذين أحبتهم يعادلوننى الحب .
فإذا أردت أن تخلق اتجاهها ذهنياً يجعل لك الصحة
والسعادة ، فالليك القاعدة رقم ١ :

فكر في السعادة واصطعنها ، تجد السعادة ملك يديك .

الفِصْلُ الثَّالِثُ عَشِيرٌ

الثُّنُثُ الْبَاهْظُ لِلْقُصَاصِ

بينما كنت أخترق غابة «يللوستون» مع بعض أحبابي ،
نصينا مخيما ذات ليلة في تجاه حرش متكاثف الأشجار . . .
وفجأة بربز لنا وحش الغاب المخيف : الدب الأسود . . . وتسلل
الدب إلى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يتهم
بقايا طعام يبدو أن خدم أحد الفنادق المقامة في أطراف الغابة ،
ألقاها هناك . . . وفي ذلك الوقت كان «الماجور مارتنديل» ،
أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتهن صهوة جواده ، ويقص
عليها أعبج القصص عن الدببة ؛ فكان مما قاله أن الدب
الأسود يسعه أن يقهر أي حيوان آخر يعيش في العالم الغربي ،
باستثناء الثور ، على وجه الاحتمال . . . غير أنني لاحظت
في تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج
من مكمنه في الغابة وأن يواجه الدب غير هياب ولا وجى ،
بل أن يشاركه الطعام أيضا ، ذلك هو «النمس»^(١) !

(١) النمس حيوان صغير في شكل الفأر وحجمه ، تو يزيد قليلا ، ووسيلته في الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة تزكم الأنوف .

ولا ريب في أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخلبه القوى
تحوّل «النمس» من الوجود؛ فلماذا لم يفعل هذا؟ لأنه
تعلم بالتجربة أن مناسبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء
لن تعود بالضرر إلا عليه هو، فأكرم له، وأليق بكبريائه أن
يغض الطرف عنه! .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضاً . فطالما ضيق الخناق على
آدمين من طراز هذا «النمس»، فعلمته التجربة المرة أن
احتلال عداوة هؤلاء لا تجدى فتيلاً !

انتا حين نمكت أعداءنا ، انما تتيح لهم فرصة الغلبة
عليانا .. الغلبة على منامنا ، وطعامنا ، وصحتنا ، وسعادتنا .
وان أعداءنا ليقصون طرباً لو علموا كم يسبون لنا من القلق ،
وكم يقتصون منا ! ان مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، وانما يؤذينا
نحن ، ويحيل أيامنا وليالينا الى جحيم ! .

من تظنه قال القول الثاني : « اذا سولت لقوم أنفسهم
أن يسيئوا إليك ، فامح من نفسك ذكر اهم ، ولا تحاول أبداً
أن تقتضي منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لآذيت نفسك
أكثر مما آذيتهم »؟ ان هذه الكلمات تلوح كما لو كانت
صادرة من فيلسوف مثالي يحلق بذهنه في أجواز الفضاء ،
ألا ترى ذلك ؟ ولكن الأمر على العكس ! فقد نشرت هذه

الكلمات في احدى المنشورات التي توزعها ادارة البوليس
في مدينة « ميلووكى » ! .

فكيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدّة .. فهى
قد تؤدى بصحتك كما ذكرت مجلة « لايف » ، اذ قالت :
« ان أبرز ما يميز أولئك الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة
انفعالهم ، وامثالهم للغيط والخذد » .

ومن ثم ، فانت ترى أن المسيح ، عليه السلام ، حين قال :
« أحبوا أعداءكم » ، لم يكن يعني تقويم الأخلاق وحسب ،
وانما كان يعني تقويم الأبدان أيضا ، وفقا لمبادئ الطب
الحديث . وحين نصح بأن يعفو المرء « الى سبعين مرة سبع
مرات »^(١) فانما كان يبين لنا كيف تقادى ضغط الدم ،
 واضطرابات القلب ، وقرحات المعدة ، وغيرها من الأدواء .
أصيّت احدى معارفي أخيرا ، بداء القلب ، فكان كل
ما نصح لها به الأطباء هو ألا تدع الى الغضب سبيلا اليها
مهما كان الخطب . فالطب يعلمون أن الذى يشكو بداء
القلب ، قد تكفى غضبة واحدة للقضاء على حياته ؛ بل ان
نوبة من الغضب قد قفت فعلا على حياة صاحب مطعم

(١) النص الواردة فيه هذه العبارة ، في الكتاب المقدس ،
هو كما يلى :

« تقدم اليه بطرس وقال : يارب كم مرة يخطئ ، الى أخرى
وأنا أغفر له . هل الى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا أقول لك
الى سبع مرات بل الى سبعين مرة سبع مرات » . (متى ١٨ : ٢١)

في بلدة « سبوكيين » بولاية واشنطن منذ بضعة أعوام . وأمامي الآن رسالة من « جيري سوارثوت » ، رئيس البوليس في بلدة « سبوكيين » يقول فيها : « منذ بضعة أعوام ، توفي « وليم فالكابر » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكيين ، لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه — أى فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهي قاصدا قتيلا ؛ ولكنه خر ميتا بالسكتة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذي سبب وفاته الفجائية » .

* * * * *

وحين قال السيد المسيح ، عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » ، فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فاني أعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتس وجوههن بالتجاعيد ، وانقلبت سخنthen فغدت بعيبة منفرة ، لا لشيء الا لدأبهن على الغضب والانفعال . وليس في وسع وسيلة من وسائل التجميل المعروفة أن تعيد النبرة والجاذبية الى وجودهن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والرقه ، والحب .

ان الكراهيّة تحطم حتى قابلتنا للاستمتاع بعما كلنا ، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقمة يابسة ومعها سلامه

خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » (أمثال سليمان : ١٧) .
ألا يفرك أعداؤنا أكفهم سرورا وارتياحا اذا هم علموا
أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا
وتبعد الاضطراب في قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ؟ فادام
نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ؛ فلا نعطي
لأعدائنا فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ،
وفي ذلك يقول شكسبير :

« لاتنفح لعدوك نارا ولا تزد جذوتها

فقد تؤذيك أنت من النار لفتحتها ! »

*
وعندما نصحنا المسيح أن نغفو « الى سبعين مرة سبع
مرات » فانما كان ينصحنا باقامة معاملتنا مع الناس على أحسن
متينة قوية . فأمامي الآذن خطاب تلقيته من « جورج
رونا » ، ببلدة « ابسالا » بالسويد ، يقص فيه على قصة
عجب . كان « جورج رونا » يشتغل محاميا في « فينا » ولكنه
هرب الى السويد في خلال الحرب العالمية الأخيرة . ولم يكن لديه
مال ، ومن ثم كان في أشد الحاجة الى عمل ؛ ولما كان ماما بعدة
لغات ، فقد رغب في أن يعمل وكيلا لبعض الشركات التي تشتعل
بالتصدير والاستيراد ، وقد أجابت معظم الشركات التي
كتب اليها يطلب عملا ، بأن لا حاجة بها اليه في الوقت الحاضر

نظرا لظروف الحرب ، وأنها احتفظت باسمه لحين الحاجة
اليه .. ولكن شخصا واحدا أرسل الى جورج رونا خطابا
مختلفا يقول فيه : «إنك مخطئ، فيما توهتمه عن حقيقة
عملي .. بل إنك مخطئ، وأحمق معا .. وحتى لو كانت بي
حاجة اليك لما اخترت أنت بالذات ، فأنت لا تجيد كتابة
السويدية ، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء ! » وعندما قرأ
جورج رونا هذا الخطاب ، استشاط غضبه ، وثارت عواطفه
وهم بأن يكتب الى هذا الرجل خطابا قدّر أنه سيقتله غيظا .

ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « اتظر لحظة ! من يدرني
أن هذا الرجل ليس على صواب ؟ إن السويدية ليست لغتي
الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطئ دون أن أفطن
إلى أخطائى .. فاذا كان الأمر كذلك فلا بد من استزادة معرفتي
بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ؛ وكون هذا
الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتني ، لا يغير شيئاً من
امتناني له ، اذ دلني على موطن الضعف مني .. ولهذا يجب
أنأشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق جورج رونا الخطاب العاين باللوم والتقرير
الذى كان قد أعده ، وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى
المحترم – كان جميلاً منك أن تتكلف عناء الكتابة الى
 خاصة وأنك لست في حاجة الى خدماتي . وانى ليؤسفنى

أشد الأسف أنتي أخطأت فهم حقيقة الشركة التي تشرف
برئاستكم ، ومبعد هذا الخطأ أنتي استعلمت عن عدد من
الشركات لأعرض عليها خدماتي ، فأعطيتني لى اسمكم بوصفك
علمًا من أعلام الميدان الذي تستغلون فيه . والحق أنتي
لم أفطن إلى الأخطاء اللغوية التي وقعت فيها ، ولذلك أشعر
بالحزن والأسف ، وسوف أعكف على التمكّن من اللغة
السويدية ، وسأحاول في المستقبل تصحيح أخطائى لأن تكون
عند حسن فلنك بي . وفي الختام أود أن أشكرك على أن
هيات لي فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى جورج خطاباً من هذا الرجل
يُسأله فيه أن يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل
على عمل لديه ! .. لقد اكتشف جورج رونا بنفسه أن
جواباً لينا يسعه أن يدراً الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعاً من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب
أعداءنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نغفو عنهم رفقاً بصحتنا
وسعادتنا نحن . فهذا ولاشك أحجى وأرشد ؛ وقد قال
كونفديوس : « لا يضرك سب ولا ذم ، وإنما يضرك أن
تفكر فيما ! » .

سألت مرة « جون إيزنهاور » نجل الجنرال « دوايت
إيزنهاور » ، هل ينفعل أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا !
انني ما رأيت أبي يفكر في خصومه لحظة واحدة » .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداته أن الأحمق هو الذى
 لا يغضب ، أما العاقل فهو الذى «يرفض» أن يغضب !
 وذلك بالضبط كانت السياسة التى اتبعتها «وليم جاينور»
 عمدة نيويورك الأسبق . فقد حملت عليه الصحافة الصفراء
 حملة شعواء استفرت رجالاً معتوهاً فأطلق عليه الرصاص ،
 وأوشك أن يقتله . وبينما العمدة مدد على فراشه يصارع
 الموت ، كان يقول : «في كل ليلة أغفر كل شيء وأغفو عن
 كل إنسان» أتراء كان مثالياً ، مغالياً في المثالية ؟ أم رفقاء
 متاهياً في الرقة ؟ اذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنتبع المشورة
 عند الفيلسوف الألماني العظيم «شوبنهاور» ، مؤلف كتاب
 «دراسات في التشاؤم»^(١) . فقد كان شوبنهاور ينظر إلى الحياة
 على أنها «معامرة عقيمة أليمة» . كان اليأس يغمره من قمة
 الرأس إلى أخمص القدم ، ورغم ذلك فقد هتف يوماً
 في غمرات يأسه : «في الوسع لا يجتب أحد عداء أحد» !
 وقد سألت «برنارد باروتشي» — الرجل الذى كان
 مستشاراً لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة :
 ولسن ، وهاردينج ، وكوليدج ، وهوفر ، وروزفلت
 وتروماني — سأله هل انزعج يوماً لحملات أعدائه عليه ،
 فأجاب : «أنت لا أسمح لأحد بأن يزعجني» ! ولا يسع أحد
 أن يزعجنا ، أنت وأنا ، ما لم نسمح له نحن بذلك .

Schopenhaur, "Studies in Pessimism" (١)

لقد طالما أوقد الانسان الشموع ، على مر العصور ، تحية
لذكرى أفراد تشبهوا بالسيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة
لأعدائهم . وكثيراً ما وقفت في حدائق « جاسبر » في كندا
أسرح الطرف في أروع العجال الراسيات في العالم الغربي
طرا ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهي المنظر ، أطلق عليه اسم
« اديث كافل » .. تلك المعرضة الانجليزية التي سبقت
تحيط بها هالة القديسين الأبرار ، الى حتفها رميًا بالرصاص
على يد الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر أكتوبر
عام ١٩١٥ ، وما جرّمتها ؟ لقد آوت في بيتها الذي اتخذته
مقاماً في بلجيكا ، عدداً من الجنود الانجليز والفرنسيين ،
وأطعمتهم من جوع ، وآمنتهم من خوف ، وداوتهن من جراح ،
ومهدت لهم سبيلاً للفرار الى هولندا . وعندما دخل القس
الانجليزي الى السجن الحربي الذي زُجَ بها فيه ، في بروكسل ،
ليهيا لها الموت ، لم تنطق اديث كافل الا بعبارة واحدة
حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصخور الجرانيت ، وهي :
« ان الوطنية وحدها لا تكفي ، بل يجب أيضًا الا نحمل
حقداً ولا كراهية لملحوظ كائناً من كان » . وبعد مضي أعوام ،
نقل جثمانها الى إنجلترا ، وأقيمت مراسم الاحتفال به
في كاتدرائية ويستمنستر ؛ واليوم يتتصب تمثال من صخر
الجرانيت في مواجهة « متحف الصور الوطنية » بلندن
National Portrait Gallery ، تخليداً لذكرى هذه المرأة الخالدة

التي قالت يوما : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب
أنها ألا تحمل حقدا ولا كراهية لخلقنا كائنا من كان » !
واحدى الطرق المؤدية الى العفو عن أعدائنا ،
هي أن نشغل بقضية أرحب وأهم بكثير من أنفسنا . فحينئذ
لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من اساءة أو عداوة ، لأننا
نكون عندئذ مبالغين بقضيتنا العظمى ولا شيء غيرها .
ولأضرب لك مثلا ، تلك الفاجعة التي أوشكت أن تحدث
في غابات الصنوبر بولاية ميسبي في عام ١٩١٨ ٠٠ فقد
أوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجي يشتعل مدرسا
وواعضا ، أن يشنق على قارعة الطريق !

ففي تلك الفترة التي تميزت بثوران العواطف ، وتوتر
الأعصاب ، خلال الحرب العالمية الأولى ، سرت اشاعة
في أواسط مقاطعة الميسبي مؤداتها أن الألمان يؤلبون
الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة . وأسلفت
آن « لورنس جونز » كان زنجيا ، ومن ثم اتهمته الاشاعات
بأنه يساهم في حض بنى جنه على الثورة . فقد سمعه قوم
من البيض ، خارج الكنيسة التي يخطب فيها يقول :
« الحياة معركة يتحتم فيها على كل زنجي أن يتضى
« سلاحه » و « يقاتل » من أجل بقائه ». « سلاح » ؟ !
« قتال » ؟ ! في هذا الكفاية ! .. وسلل القوم

الذين استمعوا الى كلام الوعاظ الزنجي ، فجمعوا جمهورا
كيرا عادوا به الى الكنيسة ، وقبضوا على الوعاظ وأحافظوا
رقبته بحبل غليظ ، وجروه في الطريق مسافة ميل الى حيث
صعدوه الى منصة خشبية مرتفعة ، وأشعلوا اعيدان الثواب ،
توطئه لشنقه ثم احرق جثته . وفجأة قال قائل منهم :
«فلنر ان كان لدى هذا الزنجي ما يقوله ، دفاعا عن نفسه ..
فليتكلم قبل أن يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ،
وحبل الشنقة حول رقبته . . . تكلم دفاعا عن نفسه وعن
« قضيته » . كان قد تخرج في جامعة « أيوا » عام ١٩٠٧ .
وقربته أخلاقه الدمثة ، واجتهاده في الدرس والتحصيل .
وبراعته في الموسيقى، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء .
وفي أعقاب تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما
رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة
الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية
يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرأ سيرة « بوكر . ت
واشنطن » فألمته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم
القراء والأمين من بنى جنسه . ومن ثم قصد الى أشد
بلدان الجنوب تآمرا وانحطاطا ، وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين
ميلا جنوبي مدينة جاكسون بولاية الميسيسيبي ، ورعن ساعة

يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة في العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوع .. وحين تكلم لورنس جونز ، في تلك الليلة ، وجل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتئف حوله ، انه كافح من أجل تعليم الأميين من بني جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاح ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل .. ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه في كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضي ، والأخشاب ، والأبقار ، والمال ، ليتسنى له الاستمرار في رسالته التعليمية !

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلاً حقدا على أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحقد !! .. وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع انسان أن يضطرني الى النزول الى هذا الدرك الأسفلي لكي أكرهه ! » .

واذ تكلم « لورنس جونز » في تلك الليلة ، ببيان مؤثر ، وبلاهة خلابة ، لا دفاعا عن نفسه ، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متყاعد في حكومة الاتحاد ، كان يقف في ذاك الحشد : « أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق .. فانا أعرف الرجال

البيض الذين عدد الآن أسماءهم ؛ انه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما ، ينبغي علينا أن نساعده لا أن نعدمه » . وخلع العضو المتقاعد قبعته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجي أولئك الناس أنفسهم الذين تجمروا ليشنقوه ، تقديرًا منهم للرسالة الكريمة التي اضطلع بأعبائها !

ومنذ تسعه عشر قرنا خلت ، أشار « ابكتيتوس » الى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتغاضى منا ، بشكل من الأشكال ، ثمن الشرور التي نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن شروره . فمن ذكر ذلك ، فإنه جدير ألا ينقم على أحد ، أو يسيء إلى أحد ، أو يتقمم من أحد ، أو يلوم أحدا ، أو يكره أحدا » .

* * *

لعل أحدا من أنجبتهم أمريكا في تاريخها جميما ، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثلما لقى لنكوان ! ورغم ذلك فان لنكولن ، كما يقول عنه « هندرتون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فإذا أساء رجل الى شخصه – أى شخص لنكولن – وكان هذا الرجل أصلح الرجال

لتقليد منصب من المناصب ، أسرع لنكولن يقلد إيه ،
كان لو كان يقلده صديقا ... ولا أخاله عزل رجلا من عمله
لأنه كان عدوا له ، أو لأنه يكرهه » !

بل الواقع أن لنكولن أوذى ؛ وأسى إليه على يد رجال
قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة ، أمثال
ماكيلان ، وسيثوارد ، وستاتتون ، وتشيس . فان لنكولن
كان يرى ، كما يقول هندرتون ، أنه « لا ينبغي لرجل أن
يُمتدح أو يذم على عمل يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون في أيادي
الظروف ، والأقدار ، والبيئة والتعليم ، والعادات المكتسبة ،
والوراثة التي تطبع الناس بطبعهم الحاضر ، وتلتصق بهم هذا
الطابع إلى الأبد » .

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبة . فلو أنت ، أنت وأنا
ورثنا الميزات الجثمانية ، والذهبية ، والعاطفية التي ورثها
أعداؤنا ، فالأرجح أنت كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد
اعتاد « كلارنس وارد » أن يقول : « بدلًا من أن نمقت
أعداءنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ،
لم يخلقنا على غرارهم ، وبدلًا من أن نصب الاتهامات ،
وألوان الانتقام على رؤوس أعدائنا ، دعنا نشملهم بالرحمة ،
والشفقة ، والمعونة ، والعفو » .

* * *

لقد نشأت في عائلة اعتاد أفرادها أن يتلو آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله . ولا يزال يتردد في سمعي صوت أبي ، في ذلك البيت الريفي في ولاية ميسوري ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعنيكم ، وأحسنوا إلى مبغضيكم ، وصلوا لأجل الذين يسيئون اليكم ويضطهدونكم » .

وقد حاول أبي أن يعيش وفق هذا المبدأ الذي استنه المسيح عليه السلام ، ففأدار من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهم ملوك متوجون على غير طائل .

واذن ، فلكل تجربة ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة ، اذكر القاعدة رقم ٢ :

دع جانبا محاولة الاقتصاص من أعدائك ، فانك
بمحاولتك الاقتصاص ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى
أعدائك . ولتفعل مثلما يفعل الجنرال ايزنهاور ، فلا تضيع
لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم .

الفَصْلُ الرَّابُعُ عَشَرَ

لَا تَنْتَظِرُ الشَّكْرَ مِنْ أَحَدٍ

قابلتُ أخيراً في تكساس ، رجلاً أعمال كان يغلى كالمُرجل من فرط الغضب . وقد قيل لي قبل أن ألقاه ، انه سيكشف لي عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! . . أما تاريخ الحادثة التي أثارته إلى هذا الحد ، فيرجع إلى أحد عشر شهراً مضت ، وبرغم ذلك فما زال يغلي غضباً منها ، ولا يتكلم إلا عنها . وعليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفاً ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أي بمعدل ثلاثة عشرة دولار تقريباً لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لي هذا الرجل : « لكم أتحسر على كل درهم أعطيته لهؤلاء الجحودين ! » .

قال كونتشيوس : « الرجل الغاضب ممتليء سما » ، وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أني رأيت حاله ! كان في نحو الستين من عمره ؛ وشركات التأمين تقدر أتنا — في المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثي الفرق بين سننا الحالى وسن الشمايين ،

* وقياسا على هذا، كان أمام هذا الرجل - على أحسن تقدير -
نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليعياها؛ وبرغم هذا،
فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذي تبقى له،
في التحسر على حادثة وقعت وانقضت !

وكان في مقدور هذا الرجل، بدلا من أن يغضب أو يجتر
الحسرة والمرارة، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من
رؤوسيه كلمة شكر؟ ولماذا قابلو انته بكل هذا الجحود؟ فاعله
يتبين أنه لم يف موظفيه حقهم من الأجر؛ أو لعله أرهقهم
ما هو فوق طاقتهم من العمل؛ أو لعلهم لم ينظروا إلى منحة
عيد الميلاد على أنها هدية، بل نظروا إليها على أنها حق
مكتب؛ أو لعله كان فطا متعرجا حتى أن أحدا من موظفيه
لم يجرؤ، أو لم يتم بشكره؛ أو لعلهم أدرکوا أنه وهم
هذه المنحة بدلا من أن تأخذها الضرائب، وأن هذه المنحة
كانت ستخرج من جيده على أي حال !

ويجوز، من ناحية أخرى، أن موظفيه كانوا أنانيين،
سيئي الأدب .. يجوز هذا، ويجوز ذلك، فليس لى علم
بالحقيقة أكثر مما لك، ولكن الذي أعلمك أن الدكتور
«سامويل جونسون» كان صادقا في قوله : «الشكر ثمرة
لا تنضجها الا الرعاية الفائقة؛ ولذلك لا تجدها عند كل
الناس !». وهذا هو الهدف الذي أسعى إليه : فهذا الرجل
ارتكب خطأ لأنك انتظر الشكر وتوقعه، فدلل بهذا على أنه
جاهل بالطبيعة الإنسانية .

لو أنك أنقذت حياة رجل ، أترأك تنتظر منه الشكر ؟ قد
تفعل أنت ، ولكن «صامويل لايبيرز» ، الذي كان محاميا ثم
قاضيا ، أنقذ ثانية وسبعين رجلا من الكرسي الكهربائي ؛
فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر ؟ ٠ ٠ لا أحد ! *

ولقد شفى المسيح ، عليه السلام ، عشرة من المفلوجين
في يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحد فقط !
أما التسعة الباقون فقد انصرفوا دون كلمة شكر ! **

حدثني «شارلس شواب» ، أنه أنقذ مرة صرافا في بنك ،
خسر في مضاربات البورصة أموالا تخص البنك ، فدفع له
شواب المال المفقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره
الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ؛ ولكنه ما لبث أن راح يحمل
عليه ، ويكييل له الساب أولوانا !

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ،
هل تنتظر منه الشكر ؟ . . . لقد منح أندرو كارنيجي أحد
أقربائه مليون دولار ؛ ولو قدر له أن ينفض عنه غبار الموت ،
بعد ذلك بزمن ، لروعه أن يجد قريبه يسبه ويلعنه ! لماذا ؟
لأن كارنيجي وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليونا من
الدولارات ووهد قريبه هذا مليونا واحدا !

إن الطبيعة الإنسانية ما برحـت هي الطبيعة الإنسانية ؛
والأرجح أنها لن تتغير أبداً الآبدـين . فلماذا لا تقبلها على
عالاتها ؟ لماذا لا تكون واقعيـن ، كما كان الـإمبراطور الروماني

« ماركوس أوريليوس » ، وهو الذى كتب في يومياته يقول : « سألتني في هذا اليوم بأشخاص أثانيين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثير حفيظتى ، فأننا لا أكاد أتصور عالما يخلو من هؤلاء الناس » .. فلماذا تنحصر على ضياع الامتنان ، وتفتشي الجحود بين الناس ؟ انه لأمر طبيعى أن ينسى الناس واجب الشكر ؛ فاذا توقعنا الشكر واتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما هي في غنى عنه من المتاب ..

أعرف سيدة في نيويورك لا تفت أشكوا من أن أحداً من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها .. ولهم العذر ! فلو أنها زرتها ، لقضت الساعات الطوال وهي تقضى عليك ما قدمت لابنتي أختها حين كانتا طفلتين .. لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية ، والسعال ؛ وكفلنها سنوات طوالاً ، وأرسلت احدهما إلى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ؛ فهل تأتى ابنتا أختها لزيارتها شكرًا منها وامتناناً ؟ نعم ! تأتيان أحياناً ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب ؛ ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فان خاليهما لا تفت تغمرهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما بالملام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء ابنتى أختها الى زيارتها ، أصابها مرض القلب ! أترى مرض القلب هذا كان حقيقياً ؟ نعم ! فقد قال الأطباء ان لها « قلباً عصبياً » ، ومن ثم فلا حيلة لهم فيه ..

ان ما تحتاج اليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ،
والحنو ؛ ولكنها تسمى هذه الأشياء «شكرا» ، ولن تظفر
هذه السيدة فقط بالحب ، ما دامت تطلبه وتنتظره ؛ وانما
تظرف به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هي في اغداقه
دون أن تنتظر له استجابة !

أترانى أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا ! فما هذه الا طريقة
عملية يسعنا — أنت وأنا — بواسطتها أن نحصل على
السعادة المنشودة . وقد رأيت هذه الطريقة تؤتي ثمارها في
محيط عائلتي نفسها ؛ فقد كان أبي وأمي شغوفين بمساعدة
المحتاج ، والعطف على المحروم ؛ ورغم أننا كنا فقراء ؛
غارقين دواما في الديون الى آذاننا ، الا أننا كنا نرسل الهبات
كل عام الى أحد ملاجئ الأيتام في «أيوا» . ولم يزد أبي ،
ولا أمي ، هذا الملاجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما
على أريحتهما — اللهم الا عن طريق المكاتبات — ورغم
ذلك فقد كان يكفي أبي وأمي سعادة أنهما يبذلان العطاء
دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحينما كبرت ، وخرجت من بيت أبي ، اعتدت أن
أرسل اليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما
بأن يرفها عن تقسيهما قليلا ، ولكنهما قلما عملا بنصيحتي ..
فمني ذهبت اليهما ليلة عيد الميلاد ، حدثانى كلاهما ، عن
فحm الوقود ، وأصناف البقالة التي اشترياها وأهدياها الى

رجل بائس في البلدة ، يعول كثيرا من الأولاد بقليل من المال !
كان أبي وأمي يطيران فرحاً بمنع العطايا ، ولم ينتظراً فقط
عليها منه ولا شكرانا .

وأحسب أن والدى يكاد ينطبق عليه وصف أرسسطو
للرجل المثالى : « الرجل المثالى يستمد السعادة من اداء
المعروف للاخرين ، ولكنه يشعر بالحزى حين يؤدى المرء
الآخرون معروفا ، فان من دلائل رفعة الشأن أن يؤدى المرء
صنيعا ، ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا ».
ومن ثم ، اذا أردنا السعادة ، فلنكتف عن التفكير في
الشkar أو انتظاره ، ولنعطي بقصد الاعطاء ذاته .

ان الآباء ما برحوا ، على مر العصور يشدون شعرهم حنقاً
من جحود أبنائهم ، حتى أن « الملك لير » صرخ ، على لسان
شكسبير ، قائلا : « ليس أشد اياماً من ثاب حية رقطاء
غير ابن حجود » ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم
نعودهم نحن الشkar ؟ ان الجحود فطرة ، مثله مثل الأعشاب
الفطرية ، والشkar كالزهرة لا ينتها الى الرى والسيقا ..
فازا لم نعود أبناءنا ازواجاً الشkar للاخرين ، فكيف تتظر
منهم أن يشكروننا نحن ؟
وأحسب أن خالتى « فيولا الكسندر » ، مثل رائع للمرأة
التي لم تشک قط من جحود أبنائها .. وما زلت أذكر ، منذ

كت مطلا ، أن خالتى فيولا كانت تدعو أمها الى بيتها لتحيطها
بأسباب الحنو والرعاية ؛ وكذلك كانت تدعو حماتها . وفي
وسعى أن أغمض عينى ، وأتصور هاتين السيدتين العجوزين
جالستين الى المدفأة في بيت خالتى الريفى تتبدلان الحديث
في صفاء وانسجام . وبديهى أنها كانتا تسبان ازعاجا كثيرا
لخالتى ، ولكنها لم يظهر عليها قط شيء من الانزعاج ، فقد
كانت تحبها ، وتضييفهما على الربح والسعنة برغم أن لها
ستة أبناء هم أولى برعايتها واهتمامها . والمهم في الأمر أن
خالتى لم تكن ترى في صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

وأين تعيش خالتى فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ
عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل
منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه في بيته ؛
ان أبناءها يحبونها جدا جما ، ولا يشعرون قط من رؤيتها .
أبعد هذا من قبل الشكر ؟ كلا ! إنما هو الحب . الحب
مجردا . فقد رتع هؤلاء الأبناء ، في صباهم ، في بحبوحة
من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبوا أمهم
الحب والحنان أحاطوها بهما .

فدعنا نذكر اذن أن تعويذ أبنائنا الشكر : يقتضينا أن
نبدا بأنفسنا فنكون شاكرين .. ودعنا نذكر «أن للجزار
الصغيرة آذانا طويلة» ، فلتزن كل كلمة قولها أمام أطفالنا ،
ولنطلقها بحسب . مثال ذلك — عندما نوشك ، في المرة

القادمة ، أن تقلل من صنيع أحد أئمأنا ، فلنكتف عن الكلام ولنحاذر أن نقول : « انظر إلى هذه الهدية التي أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتها بنفسها . إن هذه الهدية لم تتكلفها شيئاً ! » ، فقد يبدو هذا القول تافها في نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصنون لما يقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمانا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . أليس هذا جميلا منها ! دعنا نرسل لها كلمة شكر » ... عندئذ يتسبّع أطفالنا ، في غير وعي منهم ، بعادة التقدير والثناء . فلکي تتجنب القلق من أجل المحوود الذي أصابك :

إليك القاعدة رقم ٣ :

ا — بدلا من أن يقلقنا المحوود ، دعنا تتقبله على علاته .

ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد . فلماذا توقع من الشكر أكثر

مما نال المسيح ؟

ب — فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ،

ليست في توقع الشكر ، وإنما في البذل بقصد البذل ذاته .

ج — دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ؛ فإذا

أردنا لأبنائنا أن يشبووا على عادة الشكر ، فينبغي أن ندرّبهم

نحن على هذه العادة .

الفَصْلُ الْخَامِسُ عَشَرُ

هل تستبدل مليون ريال بما عملت؟

عرفت «هارولد أبوت» مدى سنوات عدة — وهو من أهالي مدينة «وب» بولاية ميسوري — اذ لبث مدير البرامج محاضراتي أمدا طويلاً . وقد التقيت به ذات يوم في مدينة كانساس ، فأقلني بسيارته . وفي خلال الطريق الى مزرعتي في بلدة بلتون ، بولاية ميسوري ، سأله كيف يتجنب القلق ، فروى لي قصة مثيرة لن أنها ما حيت . قال :

«في ذات يوم من ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير في شارع «دوفرتى» الغربى بمدينة وب ، فرأيت منظراً أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكننى تعلمت في خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت في عشرة أعوام . وكنت في خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محل للاقالة افتتحته في مدينة وب . وقد باهت تجاري بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخلته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك ، الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ؛ وكنت أغلقت محل

البالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع . وفي يوم الحادث كتبت متجهاً إلى أحد المصارف لأفترض شيئاً من المال يعينني على الذهاب إلى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها . وبينما أنا أسير في الطريق ذاهلاً شارد اللب ، وقد داخلي اليأس ، وأوشك الإيمان أن يفارقني ، إذ رأيت رجلاً مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة ، وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيهما قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض الشارع ليدفع العارضة الخشبية إلى الأمام ... التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التي يجلس عليها ليعتلي الطوارئ ؛ فلما أصبح فوق الطوارئ وأدار العارضة الخشبية ليمضي في سبيله ، التقت عيناه بيوني ، فابتسم لي ابتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحاً يا سيدى ؛ انه يوم جميل ، أليس كذلك ؟ » واز وقفت أتعلّم إلى هذا الرجل أدركت كم ؟ أنا موفور الثراء ! فان لى ساقين ، وأستطيع أن أمشي ! وخجلت بما كنت أستشعره من الرثاء لنفسي ، وحدّثت نفسي قائلاً : « اذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيداً ، مرحباً ، ممتلئاً ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بي أن أتصف بهذه الصفات ولـى ساقان » ! و كنت قد عوّلت على أن أفترض من المصرف مائة دولار ولكنني اذ ذاك واتتني الشجاعة فطلبت مائتين .

وكلت قد عولت على أن أقول للمصرف انتي ذاهب الى
كansas «لأحاول» الحصول على عمل ، ولكن بعد
هذا ، قلت للمصرف انتي ذاهب الى kansas «للحصول»
على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل !
«والآن تطالعني كل صباح في المرأة هذه الكلمات التي
لصقتها بنفسي على صقال المرأة :

* * *

« كاد القلق يبددني هباء
« لأن قدمي افتقدتا حذاء
« الى أن صادفت من يومين
« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدي ريكنبيكر » ، ما هو الدرس الذى
أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه ، حين راحوا يضربون فى
الحيط الهادى على غير هدى ، في قارب من المطاط ، مدى
واحد وعشرين يوما .. فقال : « الدرس الذى أفادته من
تلك التجربة ، أنه مadam لديك الماء الذى تشربه ، والطعام
الذى تطعمه ، فلا ينبغي لك أن تشكو من شيء بعد ذلك » !

وقد كتبت مجلة « تايم » أخيرا مقالا مؤثرا عن جندي
جرح في معركة « جوادال كافال » . فقد أصيب هذا الجندي
بشظية قبلة في حنجرته استلزمت اجراء سبع عمليات لنقل
الدم اليه . وبينما الجندي راقد على فراشه في المستشفى ،
كتب للطيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه

الطيب بالايحاب ، فعاد الجندي يكتب له : « وهل سأتكلم؟ »
فعاد الطيب يحييه بالايحاب ، وعندئذ كتب الجندي يقول :
« ألا ما أحمقني ! علام أفلق اذن ؟ » .

لماذا لا توقف — أيها القارئ — في هذه اللحظة
وتسائل نفسك : « علام أفلق ؟ » فربما استكشفت أن
ما يشير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الجندي .

ان تسعين في المائة من أمورنا يسير في طريقه المستقيم ،
وعشرة في المائة فقط تشد عن الطريق ، فإذا أردت أن تكون
سعيدا ، فركز اهتمامك في هذه التسعين في المائة من أمورك ،
وتجاهل هذه العشرة في المائة .. أما إذا أردت أن تحيل
حياتك إلى سعي فالأمر هين : ما عليك إلا أن تركز كل
اهتمامك في أمورك الفضيلة التي تنكب ^{think and thank} الطريق السوي !
انك لتجد هاتين الكلمتين « فكر وأشكر »
نخفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك . « فكر
وأشكر » .. فكر فيما وهب الله .. وأشكره على ما وهبك .
كان « جوناثان سويفت » ، مؤلف « رحلات جوليفر »
من أشد الأدباء الانجليز اغراقا في التشاؤم ، حتى أنه كان
يرتدى الحداد في أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح
البهجة والسعادة ، فقال : « ان أفضل أطباء ثلاثة في هذا

العالم هم : الغذاء ، والسلام ، والانشراح » .. وفي وسعنا
أنت وأنا أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح —
بغير مقابل ، لو أتنا ركزنا اهتمامنا في الثروة الوافرة التي
نملكها — الثروة التي تفوق في قيمتها الروحية والمعنوية
كنوز « على بابا » الخرافية !

أتراك تتبع عينيك في مقابل بليون دولار ؟ وكم من الشمن
ترى يكفيك في مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟
أو أسرتك ؟ . احب ثروتك بإندا بإندا ، ثم اجمع هذه
البنود ، وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذي جمعه
آل روكلر ، وآل فورد ، وآل مورجان مجتمعين ! ولكن ..
أتراكنا تقدر هذا كله ؟ كلا . فانتا كا قال فينا « شوبنهاور » :
« ما أقل ما تفكّر فيما لدينا ، وما أكثر ما تفكّر فيما ينقصنا ».
وهذه هي آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه الآفة نفسها .
« جون بالمر » إلى حطام بشري ، وكادت تودي بيته
وأسرته . قص على جون بالمر — وهو من أهالي مدينة باترسون ،
بولاية ينوجرسى — قصته فقال :

« عقب تسرّب من الجيش بقليل ، أنشأت لنفسي محلًا
واشتغلت فيه بجد مواصلًا الليل بالنهار ، فسارت الأمور
في مجريها الطبيعي .. إلى حين ! فقد وجدت ، بعد قليل ،
أنني لا أستطيع الحصول على الخامات الالازمة لمنتجاتي ..
وخشيت أن يكسد عملي ، فامتثلت للقلق .. وأحالني القلق

الى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت --
 وما علمت ذلك في حينه ، وإنما علمته فيما بعد — أن أفقد
 بيتي الذي تطله السعادة . ثم في ذات يوم ، قال لي شاب
 من مشوهي الحرب ، كان يعاونني في العمل : « ألا تخجل
 من نفسك يا جون ؟ إنك تواجه الحياة كما لو كنت الرجل
 الوحيد في هذا العالم الذي تشغله المتابع وتنقله الهموم !
 هب إنك اضطررت إلى إغلاق محلك زماناً . . . فماذا في هذا ؟
 إنك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال .
 إن لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت
 ناقم دائماً . يا الله ! كم أتمنى لو كنت مثلك . انظر إلى .
 إن لي ذرائع واحدة ، ونصف وجهي قد غداً كتلة شوهاء ،
 ومع ذلك لا أشكو قط . إذا لم تكف عن نقمتك ، وثورتك ،
 فأنت جدير بأن تفقد ، لا عملك وحسب ، بل صحتك ،
 وبيتك ، وأصدقاءك كذلك » . ولقد فعلت في تلك الكلمات
 فعل السحر ، فقد جعلتني أدرك كم أنا أحسن حالاً من كثيرين
 غيري ؛ فصمت منذ تلك اللحظة على أن أكف عن قلقى ،
 وأثوب إلى نفسي — وقد فعلت » .

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة
 الدمار قبل أن تتعلم كيف ترضي بحظها من الحياة بدلاً من

أن تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسائل
منذ كنا ندرس معاً في كتابة القصة القصيرة في مدرسة
الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ تسعه أعوام ، واجهتها
الصدمة القاسية وكانت وقتئذ تعيش في مدينة « تكسون »
بولاية أريزونا . . . واليكم قصتها كما روتها لي :

« كنت أعيش في « دوامة » لا تكف عن الدوران . كنت
أتعلم العزف على الأرغن في جامعة أريزونا ، وفي الوقت
نفسه أحضر برنامجاً في الخطابة ، وأعطي دروساً في الموسيقى؛
والي هذا كلّه كنت أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ،
ومباريات ركوب الخيل . وفي ذات يوم أصبحت بداء القلب ؛
وقال لي الطبيب : « عليك أن تلائم فراشك سنة كاملة »
وتولاني الفزع الشديد . وتساءلت في مرارة : « لماذا يحدث
لي كل ذلك ؟ ماذا جئت لاستحق هذا كلّه ؟ » لقد بكيت
واتتحبت ، وعصفت بي المرارة ، واجتاحتني الثورة ، ولكنني
لزّمت الفراش كما نصّح لي الطبيب . . . الى أن زارني ذات
يوم جار لي فنان يدعى رودلف وقال لي : « لا ريب أنك
تبطئين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها مأساة ! ولكنك
في الواقع ليس كذلك . فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل ،
والتعرف على نفسك ؛ وسوف تكتسبين في خلال الأشهر

القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وخيم على الهدوء
عندئذ ، وبدأت أحاول تنمية احساس جديد بقيم الأشياء .
وفي ذات يوم ، سمعت معقبا في الراديو يقول : « ان كل
ما يبديه المرء من تصرفات ليس الا تعبيرا عن الأفكار التي
تجول في وعيه » . و كنت قد سمعت هذه الكلمات مرات
عديدة من قبل ، ولكنها في تلك اللحظة ، رسخت في أعماق
نفسي ؛ فاعترضت عندئذ أن أجعل أفكارى كلها تدور حول
ما يعود على حياتي بالنفع ، كأفكار انسور ، والسعادة
والصحة . ورضت نفسي على التفكير كل صباح ، عقب
قيامي من النوم ، في الأشياء التي ينبغي أنأشكر الله سبحانه
من أجلها .. كطفلتي الحبيبة ، ونظرى السليم ، وسمعي
الصحيح ، وأصدقائي الأويفاء . وأحسست حينئذ بالانشراح
يعمر نفسي وتکاثر عدد زائري ، لف्रط انتسابهم بشاشتي ،
حتى لقد أمر الطبيب بآلا يدخل على الزوار الا فرادى .
وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وانى لأفيض اليوم
بالشكر والامتنان لتلك السنة التي قضيتها ملزمة لنفأشي ،
لقد كانت أسعد سنى حياتى ، وما زلت متشبطة بتلك العادة
التي اصطنعتها في تلك السنة : عادة احصاء نعم الله على .
وانه ليخجلنى أتنى لم أتعلم كيف أعيش حقا : الا حين
خشيت أن أموت ! » .

قال الدكتور جونسون منذ مائة عام مضت : « ان اعتيادك النظر الى أجمل وجهى تجربة صادفتها ، ليساوي أكثر من ألف جنيه ! » ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلاً متفائلاً ، كما قد تظن ، وإنما كان رجلاً عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاماً . وقد أورد « لوغان بيرسال سميث » ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه : « هناك شيئاً ينبعى أن نهدف اليهما في هذه الحياة : أولاً ، أن نحصل على ما نريد ، وثانياً ، أن نستمع به . وليس الا أحکم بنى الانسان هو الذي يسعه تحقيق الأمر الثاني ! » أتریدين ياسيدتي أن تعرقى كيف تجعلين من غسل الأطباق في المطبخ عملاً مبهجاً مثيراً ؟ اقرئى اذن ذلك الكتاب الملهم « أردت أن أبصر » ^(١) ، مؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ، نصف قرن من الزمان وهي أقرب الى العمياً منها الى المبصرة ؛ وقد كتبت في مؤلفها هذا تقول : « كنت أبصر بعين واحدة ؛ وكانت ، الى هذا ، مغشاة بالسحب الكثيفة ؛ فاذا أردت أن أقرأ كتاباً أدنى منه من عيني حتى ليوشك أن يتلصق بوجهي » . على أنها رفضت أن يشقق عليها انسان . وكانت في طفولتها تتوق الى مشاركة الأطفال في لعنة « الجلة » ، فكانت — اذا انصرف زملاؤها

Borghild Dahl: "I Wanted to see" (١)

الى منازلهم — ترکع على الأرض ، وتدنى عينها من العلامان
المرسومة ، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها ؛ فما لبث أن
برعت في تلك اللعبة ، حتى بزت لداتها المعررات . وكانت
قطع وقتها في البيت بمطالعة الكتب ذات « البنط » الكبير ،
فتدىتها من عينها حتى تکاد أهداها تمس صفحة الكتاب ،
وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعيتين : درجة
الليسانس في الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة
« الماجستير » في الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس في — قرية « توين فالى »
الصغيرة ، بولاية مينيسوتا ؛ ثم تدرجت فأصبحت أستاذة
الصحافة والآداب في كلية « أووجستانا » ، بمدينة « شلالات
سيو » في ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت ، الى جانب
التدريس ، تحاضر نوادي السيدات ، وتذيع من محطات
الاذاعة معقبة على الكتب والمؤلفين .

ثم في عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ،
وقعت معجزة . فقد أجريت لها جراحة في مستشفى مايو
الشهير ، قوت من مقدرتها على الابصار بمقدار أربعين
ضففا . وبهذا تفتحت أمامها آفاق جليلة ، مثيرة ، وأصبحت
تجد البهجة والسرور حتى في غسل الأطباق في مطبخ بيته ؛

وهي في ذلك تقول : « انتي الاعب ففاقع الصابون وأنا
أغسل الأطباق ، فأمد يدي الى قاع الطبق لألقط فقاعة
صغيرة ، ثم أجمع الففاقع في قبضتي وأدinya من الفوء
فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرق وتلتمع .. وقد أتطلع من
نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا ، يشق طريقه في الفضاء ،
وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه انرماديتين ،
فيزدهيني السرور ، ويستخفني الطرف » .

ولقد غمرتها فرحةٌ كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على
الابصار، حتى أنها اختتمت كتابها بقولها : « يا الله :
أشكرك .. أشكرك » .

انها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين ففائقين الصابون ،
وجناحى العصفور الطائر ! .. أفلأ يجدر بنا أنت وأنا أن
نخجل من أنفسنا ؟! اتنا نعيش في جنان مشرقة ، بهية
الصورة مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر .
ولا نشكر .

فإذا أردت أن تُقْهِرَ القلق وتبداً الحياة ، فالليث القاعدة

رُقْبَةٌ

احص نعم الله عليك بدلا من أن تحصي متابعيك *

الفصل السادس عشر

أنت نسيج وحدك

أرسلت إلى مسر «اديث أولرد» من مدينة «مونت
أيري»، بولاية «كارولينا الشمالية»، رسالة تقول فيها:
«كنت في طفولتي مرهفة الحساسية، مفرطة الخجل، وكنت
بدينة نوعاً، ولكن خدي المكتzin باللحم كانا يظهرانى
أكثر بدانة مما أنا في الحقيقة. وكانت والدتي تستهجن
الثياب المحكمة على الجسد، ومن ثم كانت ثيابي كلها طويلة
فضفاضة. وقد نشأت عزوفاً عن المجتمعات، منطوية على
نفسى لا أكاد أصيّب شيئاً من أسباب البهجة والمرح. وحين
ذهبت إلى المدرسة لأول مرة، لم أجسر على مشاركة لداتى
نشاطهن الاجتماعى أو الرياضى، فقد كنت أغلن، لفريط حيائنى
وانطوابنى، أننى بدع فى الخلق.

«فلما كبرت، تزوجت من رجل يكبرنى بعدهة أعوام،
ولكن حالى لم تختلف. وكان أقارب زوجى، قوياً يميزهم
الاتزان والثقة بالنفس، ولطاماً حاولوا أن يخرجونى

عن تحفظي وانطوائي على نفسي ، ولكن على غير طائل ؛
اذا كانت كل محاولة من جانبهم تزيدني تحفظاً وانطواءً ،
حتى غدوات ، على مر الأيام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ،
يكفي رنين جرس الباب لأن يلاً قلبي فرعاً . كنت أعلم
أني أخفقت في حياتي ، وأخشى ما كنت أخشاه هو أن يعلم
زوجي بهذا الاختراق ؛ ومن ثم كنت أبدل جهدي لكي أبدو
مرحة مبتلة حين أكون معه في مجتمع عام ؛ وكان احساسى
بأننى أتكلف الابتهاج يزيد في تعاستى وشقاينى ، فما لبث
الأمر أن تفاقم ، ولم أعد أرى خيراً في اطالة أيامى على قيد
الحياة ، وبدأت أفكر في الاتحرار » .

فما الذي حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة التعسة ؟
ملاحظة عابرة ! .. فقد استطردت مسر أولرد في رسالتها
تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعاً . كانت
حاتى تتكلم يوماً عن أبنائها وكيف درجت في تنشئتهم ،
فقالت في معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت
أصر دائماً على أن ينطلق أبنائي على سجيتهم ، ويتمشوا مع
طبيعتهم » .. أن ينطلقوا على سجيتهم ! .. تلك هي الملاحظة
العاشرة .. فقد أوحت إلى هذه العبارة على الفور ، أني درجت
على التطبع بطابع لا تلائمني ولا ألائمها ! ..
« ولقد تغيرت حياتي في يوم وليلة ، حين بدأت أنطلق

على سجتي . حاولت أن أدرس شخصيتي ، وأن أتلمس نواحي القوة ونواحي الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المترسدة التي اكتسبتها منذ نشأتي ، فبدأت أتغير من أولاز الثياب ما يلائمني ويتافق مع «الموضة» الشائعة ، ورحت أسعى لاكتساب أصدقاء جدد ، وانضمت إلى جمعية نسائية ، صغيرة في مبدأ الأمر ؛ فكان الخوف يملأني كلما عهد إلى في القاء كلمة ، ولكنني ، على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد اقتضاني تحويل مجرى حياتي أمداً طويلاً ، ولكنني اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط . وما زلت إلى اليوم أوصي أبنائي بقولي : «مهما يكن من أمر ، انطلقوا دائمًا على سجيتكم » . *

* * *

ومشكلة «ارادة الانطلاق على السجية» — كما يقول الدكتور «جيمس جوردون جيلكى» — قديمة قدم التاريخ . والى القدرة على تنفيذ هذه الارادة أو عدم القدرة تعزى معظم الأمراض العصبية ، والعقلية ، والعقد النفسية .

كتب «أنجلو باتري» ثلاثة عشر كتاباً ، وآلافاً من الفصول والمقالات ، في تربية الأطفال ، وقد أثر عنه قوله : «ليس أتعس من الشخص الذي يتوق إلى أن يكون شخصاً

آخر غير الذى يؤهله له كيانه الجسمانى والعقلى » . وانك لتجدن هذه الرغبة فى أن « يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه » ، متفشية فى هوليوود على الخصوص . وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى الشهير انه يلاقى أكبر العناء فى تعويد الممثلين الناشئين الانطلاق على سجاياهم ، فمعظم هؤلاء يبغون أن يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبل » من الدرجة الثالثة ! ويتوصل سام وود الى اقناعهم بالعدول عن تشبيهم بقوله لهم : « لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين في التمثيل ؛ انه يريد شيئا جديدا » ثم أردف سام وود حديثه لى بقوله : « لقد علمتني التجارب أنه لا خير في قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين في شركة « سوكونى فاكوم » عن الغلطة الكبرى التي يرتكبها طلاب العمل في شركته — وهو أدرى من يحب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل »^(١) — وقد أجابنى بقوله : « إن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون على سجاياهم ؛ فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة

Paul Boynton: "6 Ways to Get a Job" (١)

أفكارهم وآرائهم ، يحاولون أن يجربوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذي تريده أنت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالناس يعرفون الشخص الذي يدعى ماليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفه ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبوس » ، هذا الدرس ، ولكن بعد لأى . كانت هذه الفتاة تتوق الى أن تصبح معنية شهيرة ، ولكن منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية ، فقد كان لها فم واسع ، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة الأولى أن تغني في أحد المنتديات الليلية في « نيوجرسى » ، توخت أن تطبق شفتها العليا لتعطى بروز أسنانها . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة . وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين في ذلك المنتدى ، فلمس في صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبع عن موهبة فنية ، فاستدعاها وقال لها : « أنا أعلم تماماً ما يدور بخلدك . أنت تريدين أن تخفي منظر أسنانك – أليس كذلك ؟ » وارتبت الفتاة ، ولكن الرجل استطرد : « مما الذي يخجلك ؟ أهي جريمة أن تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاولى قط أن تخفي أسنانك ! افتحي فمك عن آخره ، وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلاً عن هذا ، فإن أسنانك هذه تميزك بطبع خاص ، وقد تكون يوماً مبعث شهرتك » وقد اتبعت « جاس ديلي » – وهذا هو اسم الفتاة –

نصيحة الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكرون بذلك اليوم الا في ارضاء مستمعيها ، فأصبحت تفتح فاها ، وتغنى بعلء شدقها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الاذاعة والسينما ، وقد حاول كثير من المعنين فيها بعد أن يقلدوها .

* * *

قال العالم النفسي « وليم جيمس » : « اذا قستنا أنفسنا الى ما يجب أن تكون عليه ، لاتفع لنا أتنا أنصاف أحيا ! فانتا لا تستخدم الا جانبها من « مواردنا » الجثمانية والذهبية ؛ أو بمعنى آخر ، يعيش الفرد منا في حدود ضيقه يصطنعها داخل حدوده الحقيقية . انه يتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لا يفطن اليها ، أو يتحقق في استخدامها ». انك شيء فريد في هذا العالم ؛ انك نسيج وحدك . فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هي في العصور المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه . وينبئك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا من الكروموسومات ^(١) ساهم فيها بالنصف

(١) الكروموسومات Chromosomes أجسام صغيرة متتشابهة ، عصوية الشكل ، توجد في نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى (في الرجل) والبويضة (في الأنثى) . وعددتها في كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، الا أنها تختزل إلى النصف في حالة تكوين نواة الخلايا التناسلية ، والحكمة في هذا هي المحافظة على عددها في النوع الانساني ، يساهم بنصفها (أي ١٢ زوجا) الذكر وبنصفها الآخر الأنثى .

كل من والديك . وقد تضافرت هذه الأزواج الأربع
والعشرون على توريثك الصفات التي تميز بها . ويقول
«أمران شاينفيلد» في كتابه «أنت والوارثة»^(١) «إن كل
كروموسوم» يحمل «جينات»^(٢) تعدد بالمئات ، ولكن واحدا
من هذه الجينات ، في بعض الأحيان ، يسعه أن يغير حياة المرء
تغييرا شاملا» نعم . فالحق أنتا مخلوقون بدقة تثير الرهبة ،
وستدعى الاعجاب .

وحتى بعد التقاء أبيك أحدهما بالآخر ، وتزاوجهما ،
فإن احتمال خروجك أنت بالذات إلى حيز الوجود كتبة ١ إلى
٣٠٠,٠٠٠ مليون . أي يعني آخر لو أن لك ٣٠٠,٠٠٠ مليون
أخ وأخت لك كانوا جميعا مختلفين عنك منافقين لك ! *

* * *

وفي وسعي أن أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك ،
وتفردك بصفاتك عن ثقة وخبرة ، فقد علمتني التجارب المريمة
هذا الدرس لقاء ثعن فادح . وأضرب لك مثلا على ذلك :
عندما ارتحلت عن مزارع «ميسيوري» إلى نيويورك ، التحقت
بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل ، إذ كنت أطمع في أن أجدو

Amran Sheinfield: "You and Heredity" (١)

(٢) الجينات Genes هي عوامل الوراثة ، التي تحملها
الكروموسومات . ولكل صفة يتصرف بها الفرد واحد على الأقل
من هذه الجينات . فلون العين البني مثلا ، يسببه «جين»
خاص ، وكذلك الحال فيسائر صفات الإنسان .

مثلاً • ورأودتني فكرة حسبتها تدینی من النجاح في أمد
قصير ، وقد عجبت اذ ذاك كيف لم يفطن آلاف الناس
الظموحين الى هذه الفكرة على بساطتها؟ قلت لنفسی :
سوف أدرس كيف توصل نوابع الفنانين — في ذلك العهد —
أمثال « جون درو » ، و « والتر هامدن » ، و « أوتيس
سكيير » ، الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت المميزات التي
يمتاز بها كل منهم ، عملت على أن أجمع في شخصي تلك
المميزات جميعاً ! يا للسخف ! لقد أتفقت سفين من عمرى
في محاولة التشبه بغيري من الناس ، قبل أن يخطر لى ببال
أن من الحال أن « أكون » شخصاً غير نفسى ! •

وكان المتوقع أن تعلمني هذه التجربة درساً لا ينسى ،
ولكنها لم تفعل . فقد عدت أكابد تجربة مشابهة بعد حين .
اذ شرعت في تأليف كتاب خلته أحسن ما أخرج للناس
في موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ،
و كنت أستهدف في وضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة
« الفذة » التي استهدفتها في تعلم التمثيل ! فقد أردت أن
« أستعيير » أفكار غيري من المؤلفين وأجمعها كلها في مجلد
واحد ! ومن ثم استحضرت عدداً كبيراً من الكتب التي تعالج
موضوع الخطابة ، ورحت أعالج ادماجاً أفكار المؤلفين
في مسودات كتابي . ولكنني ما لبست أن أدركت سخف
تصرفي ، فقد وجدت فيما أتحجزته من صحائف الكتاب أفكاراً
متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تكفى أي رجل أعمال مئونة

التمادى في القراءة ! ومن ثم ضربت بمحمود سنة كاملاً عرض
الحائط ، وبدأت من جديد . وفي تلك المرة قلت لنفسي :
« ينبغي لك أن تكون « ديل كارنيجي » بما انطوى عليه من
تقانص ، وما يحده من حدود » وهكذا شمرت عن ساعدى ،
وفعلت ما كان ينبغي أن أفعله منذ البداية : وضعت كتاباً
في الخطابة العامة ، مستمدًا من تجاري ، وملحوظاتى ،
ووجهات نظرى ، بوصفى ممارساً للخطابة العامة .

* * *

« كن نفسك » ! تلك هي النصيحة الحكيمه التي نصح
بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشون » .
فحين التقى « برلين » بجيرشون ، كان الأول علماً مشهوراً
من أعلام الموسيقى ، في حين كان الآخر ملحنًا ناشئًا يشغل
بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالاً في الأسبوع . وقد لمس
برلين مواهب جيرشون فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة
« سكرتير موسيقي » له ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب
الذى يتلقاه ؛ ثم شفع عرضه هذا بالنصيحة التالية : « ولكننى
أنصحك ألا تقبل ! فانك إن قبلت فستحاول أن تجعل من
نفسك « ارفنج برلين » ثانياً ؛ أما إذا دأبت على أن « تكون
نفسك » فستصبح يوماً « جورج جيرشون » الذي
لا ثانى له ! » . وقد اتصف جيرشون بهذه النصيحة ، وأصبح
على مر الأيام من أشهر الموسيقيين الأمريكيين .
ولقد تعلم « شارل شابلن » ، و « ويل روجرز » ،

و « جين أو ترى » ، وغيرهم ، هذا الدرس نفسه .
فعندهما بدأ شارلى شابلن الاشتغال بالسينما، أصر المخرج على أن
يقوم شارلى بتقليد ممثل فكاهى شهير في ذلك الوقت ، ولكن
شارلى لم يصبح مثلاً ذا شأن إلا حين بدأ يمثل على طريقته
الخاصة . وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه
التجربة . فقد أنفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار
الفنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه إلا حين أخذ يمثل
الأدوار التي تصلح له ويصلح لها .

أنت نسيج وحدك في هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ،
واعمل على الاستزادة مما ركبته فيك الطبيعة من مواهب
وصفات .

قال إيمeson : « سوف يتنهى كل أمرىء إلى وقت
يدرك فيه أن الحسد جهل ، وأن التشبه اتحار ، وأنه ينبغي
للمرء أن يأخذ نفسه على علالتها ، ويرضى بها كما قسمها
الله له .. ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه
حبة من شعير مالم يبذل الجهد في تعهد الأرض التي تنبت
الشعير ، وأن القوة التي أودعها الله فيه فريدة في نوعها ،
فلا أحد غيره يعلم كنها ، ولا هو نفسه يحيط بمداها
ما لم يضعها موضع التجربة » .

واذن ، فلكلئ تتخذ اتجاهها ذهنياً يجلب لك الطمأنينة ،
ويجنبك القلق ، إليك القاعدة رقم ٥ :
اعرف نفسك ، وكن نفسك ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

الفَصْلُ السِّيَّاْعُ عَشَرُ

اصنُع من الليمونة ملحّة شراباً حلواً

في أثناء اشتغالى بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوماً
لزيارة جامعة شيكاغو ، وسألت مديرها « روبرت هتشينز »
كيف يتتجنب القلق فأجاب : « لقد حاولت دائماً أن أتبع
نصيحة أسداتها لى صديقى « جوليوس روزنالد » ،
إذ قال لى : « حين تجد لديك ليمونة ملحّة ، أصنُع منها
شراباً حلواً » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس:
إذا وهبته المقادير ليمونة ملحّة ، تقاعس وتخاذل ، وقال :
« لقد قضى على بسوء الطالع » ، ثم يروح يخط على
الناس ، والقدر ، ويرثى لنفسه .

قال العالم النفسي « الفرد أدلر » ، بعد أن أتفق
معظم حياته في دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة :
« إن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب
إلى موجب » واليكم ، مثلاً على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة *

«ثالما تو مسون» ، قالت : «في خلال الحرب العالمية الأخيرة، صدر الأمر إلى زوجي بالاتصال إلى أحد معسكرات التدريب في صحراء «موجيف» بولاية مكسيكو الجديدة . وصحبته إلى مقره الجديد ، ولكن سرعان ما كرهت ذلك المكان وازدريته . كان زوجي إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء ، خلفني وحيدة نهبا للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحاديثه ، وأسامره ، فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية . وكان الطعام الذي أطعنه ، والهواء الذي أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بي الشقاء مبلغا كبيرا حتى كتبت لوالدى خطابا قلت لهما فيه أننى عقدت العزم على ترك زوجى ، والعودة اليهما . ورد أبي على خطابى هذا بسطرين فقط — سطرين سأذكرهما ما حيت ، لأنهما غيرا مجرى حياتى تماما . وهذان هما :

«من خلف قضبان السجن ، تطلع إلى الأفق اثنان من المساجين ؛ فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق ، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء ! » . وقد تلوت هذين السطرين وأعدت تلاوتهما مرات ، فخجلت من نفسي ، وعولت على أن «أتطلع إلى نجوم السماء» . وما هي إلا فترة وجيزة حتى عقدت صدقة وطيبة مع كثير من أهالى تلك

المنطقة ، وبادلوني هم ودا بود ، فما كنت أبدى اعجابي بشئ ،
من منسوجاتهم ، أو أوانיהם الخزفية حتى يسارعوا الى اهدائهم
الي . ورحت أدخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس في
جوف الصحراء ، كما أخذت أزجي وقت فراغي بالتفاط
الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

« فما الذى أحدث في نفسى هذا التغير ؟ إن صحراء
موجيف » لم تغير . لا ، ولم يتغير الهندو المهر ، ولكنى
أنا الذى تغيرت ، أو تغير التجاهى الذهنى ؛ وبهذا استطعت
أن أحول تجربة أليمة الى مغامرة مثيرة ، تعمّر بسيرتها حياتى
بل لقد كانت تلك المغامرة من الاثارة بحيث دفعتنى الى تأليف
قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » ^(١) وكانت أعنى بها تلك
القضبان التي تطلعت من ورائها ، فرأيت نجوم السماء » .
ألا انك يا « ثلما » لم تكتشف الا حقيقة قديمة عرفها
الاغريق قبل مولد المسيح بخمسماة عام ، حين قالوا :
« أفضل الأشياء أضعها منالا » وأعاد « هارى اميرسون
فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة
في السرور ، وإنما هي في الظفر » نعم ! الظفر الذى نحسه
حين تشرأ أعمالنا ٠٠٠ حين تحيل الليمون الملح الى شراب
سائع حلو .

*

Thelma Thompson : "Bright Ramparts" (١)

زرت مرة مزارعاً سعيداً في فلوريدا ، وسعه أن يحيط
ليمونة ، لا ملحمة وحسب ، بل « مسمومة » أيضاً ، إلى شراب
سائغ ، فعندما اشتري مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل ، روع
حين وجد تربتها مجذبة قاحلة ، لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح
حتى للرعى ، فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشاباً فطرية تقتات
بها الحيات السامة التي ألفاها منتشرة في أرضه ! .. وفجأة
خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب
إلى موجب » . فبدأ يتعهد تربية هذه الحيات السامة المنتشرة
في مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ،
فرأيت أفواجاً من السائجين تقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة
من نوعها في العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح الرجل
في عمله نجاحاً باهراً ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص
سموم حياته ، وتصديرها للمعامل كي تستخرج منها الأموال
المضادة لسموم الحياة ، ومن بيع جلود حياته بأسعار
خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم
من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها في علب ، وتصديرها
إلى عشاق هذا اللون من اللحم في جميع أنحاء العالم ! .

* * *

لقد ارتحلت شمالاً وجنوباً ، وشرقاً وغرباً ، في أنحاء
أمريكا ، فصادفت كثيراً من النساء والرجال وسعهم أن يحيطوا
« السالب » إلى « موجب » . وقد صور « وليم بوليتو »

✖

هذه المقدرة بقوله : « ليس أهن شيء في الحياة أن تستثمر
مكاسبك ، فإن أي أبله يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء
المهم حقاً في الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكاسب ،
فهذا أمر يتطلب ذكاءً وحذقاً وفيه يكمن الفارق بين رجل
عاقل ، ورجل أحمق » .

قال بوليشو هذه الكلمات بعد أن فقد أحدى ساقيه
في حادث قطار ، ولكنني أعرف رجلاً آخر فقد ساقيه جميعاً ،
ووسعه مع ذلك ، أن يحيل السالب إلى موجب ! ذلك هو
« بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفة في مصعد أحد الفنادق
بمدينة « أتلانتا » بولاية « جيورجيا » . فما أن خطوت داخل
المصعد ، حتى لقيت رجلاً مبتور الساقين ، ولكنه مشرق
الوجه ، ضاحك السن ، يجلس في ركن المصعد ، على كرسى
ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ،
سألنى الرجل بشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج
بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض اشراقة : « آسف يا سيدي
لازعاجك » فلما غادرت المصعد إلى غرفتى لم أستطع أن أفكر
في شيء آخر سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم
قصدت إليه ، وطلبت إليه أن يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة
عنيفة وقال :

« في أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار لأقيم منها في حديقتي عمداً تنساند عليها أغصان نبات « الفاصوليا ». وحملت هذه الجذوع فوق سيارتي، واتجهت إلى داري . وفجأة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، في نفس اللحظة التي كنت أتنبئ فيها إلى منعطف جانبي ، فتعثرت العجلات في الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصبحت من جراء هذا الحادث برضوض في سلسلتي الفقرية ، وشلل في ساقي ؛ الأمر الذي استدعى بترهما . كنت في الرابعة والعشرين حين وقعني هذا الحادث ، ومن يومها لم أدرج خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعددت أسأله بأية شجاعة واجه هذه المأساة ، فأجابني بأنه لم تكن له شجاعة في ذلك الوقت ، فقد ثار في وجه القدر ، وراح يغلى كالمجنون الذي يوشك على الانفجار ؛ ولكنه يمضى السنين ، كان يجد أن ثورته لا تجديه إلا امعاناً في الشقاء . قال : « وأدركت أخيراً أن الناس كانوا رحماً بي ، حانياً على ؛ فوجدت أن أقل ما ينبغي لي حيالهم هو أن أكون رحيمًا بهم ، حانياً عليهم » .

ثم سأله هل يحس ، بعد انتهاء هذا الزمن الطويل ،

أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة ، فأجاب على الفور :
 « كلا ! فاني سعيد بحدوثها . » ثم روى لي أنه بعد
 أن تغلب على ثورة نفسه ، بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ،
 فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسعى الأدب الرائع ، وقد طالع
 في أربعة عشر عاماً نحواً من ألف وأربعين كتاب ، ففتق له
 هذه الكتب آفاقاً جديدة ، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم
 بها . وقد شغف فضلاً عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها
 روحًا ومتعة بعد أن كان يجد فيها سأمًا وملالا . وكانت أهم
 حسناً لهذا الحادث ، كما قال لي ، أنه وجد أمامه متسعًا
 من الوقت للتأمل . قال : « لقد وسعني للمرة الأولى في حياتي
 أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعوراً صحيحاً بقيم الأشياء . »
 وقد وجدت أن الأشياء التي كنت أضفى عليها كثيراً
 من الأهمية ، وأجاهد للحصول عليها ، لم تكن لها في الحقيقة
 الأهمية التي علقها عليها » و كنتيجة لاعتياده المطالعة اتجه
 ميله إلى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقي
 الخطب من مقعده ذي العجلات .. واليوم يشغل
 « بن فورستون » — وهو ما زال قعيد كرسيه ذي العجلات —
 منصب وزير الخارجية في حكومة ولاية جيورجيا !

* * *

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاماً الأخيرة بتعلم

البالغين ، فوجدت أن أهم ما يشكون منه أكثر هؤلاء أنهم لم يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا تقipa فادحا . وأنا أعلم أن هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلافا من الرجال الناجحين لم تتعذر دراستهم المرحلة الثانوية ، ولمذا كنت أقص دائما على طلبي قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة . فقد نشأ في فقر مدقع ، فلما مات أبوه ، اكتب أصدقاوه بنفقات كتبه ودفنه واشتعلت أمه عقب وفاته أبيه في مصنع لاتجاج المظلات ، فكانت تقضي في العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود إلى بيتها بأجزاء المظلات لتوواصل العمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلا .

وحدث أن اشتراك الغلام في رواية تمثيلية نظمها ناد للعلماني ، فوجد في التمثيل شيئا مثيرا حفظه على أن يدرس فنون الخطابة والالقاء ، وجرته دراسته للخطابة الى حلبة السياسة ، فما ان بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا في المجلس التشريعي لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسئولية ، بل لقد صرخ اى أنه لم يكن يدرك من أمور المجلس التشريعي شيئا . . . كان يدرس مشروعات القوانين التي تعرض على المجلس ، ويعطى

صوته لها أو خدتها ، ولكنه ان فهم منها شيئاً فكما يفهم شيئاً مكتوباً باهieroغليفه ! ولقد اجتاحته القلق حين عين عضواً في لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض احدى الغابات من قبل ! واجتاحته القلق مرة أخرى عند ماعين عضواً في لجنة المصارف ، وهو الذي لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف ! ولقد صار حتى بأنه كان يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعي ، لو لا أنه كان يخجل من الأفضاء لأمه بنبأ اخفاقه ! وفي غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة في اليوم وأن يحيل «ليمونه» جهله إلى «ليموناده» ساعنة من المعرفة والعلم ؛ فاستطاع مجھوده أن يستحيل من سياسي محدودة شهرته بحدود ولايته ، إلى سياسي ذي شهرة فومية ، حتى لقد وصفته جريدة «نيويورك تيمس» بأنه «أقرب المواطنين إلى قلوب أهالي نيويورك» . ذلك هو «آل سميث» .

وما إنقضت عشر سنوات على «آل سميث» بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمي الذي اختطه لنفسه ، حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد اتّخب محافظاً لنيويورك أربع مرات متالية ، وفي عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطي لرئاسة الولايات المتحدة ! وقد منحته ست جامعات ، من بينهما جامعتا

كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى
لم يتعذر المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثني آل سميث فقال إن شيئاً مما حدث ما كان ليحدث
لو أنه لم يعكر على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل
«الساب» إلى «موجب» !

وكلما ازدادت إغالة في دراسة الأعمال العظيمة التي أنجزها
بعض مشاهير الناس ، ازدادت إيماناً بأن هذه الأعمال كلها
كان الدافع إليها تقائص حفظ أصحابها على القيام بها ، ثم
جني ثمارتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل أن الشاعر «ملتون» لم يكن ليكتب
هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى .. وأن بتهوفن لم يكن
ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم ..
والأرجح أن «تشايكومسكى» لو لم يكن شقي معذباً
في زواجه ، حتى أنه فكر في الانتحار ، لما لحن سيمفونيته
العظيمة .. ولو لم يكن دستويفسكي ، وتولstoi ،
معدبين في حياتهما الخاصة لما كتبوا قصصها الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غير نظرتنا الناس
إلى الحياة ومنشئها — يقول : «لو لم أكن مريضاً طريحاً
الفراش ، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت » .

وفي اليوم الذى ولد فيه داروين في إنجلترا ، ولد طفل

آخر في كوخ حقير قائم في غابات «كتوكى»، وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب تقائمه .. ذلك هو «أبراهام لنكولن». فلو أنه نشأ في أسرة أرستقراطية، ونال درجة جامعية، وسعد في حياته الزوجية، فالأرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة «جيتسبرج» – في الحرب الأهلية الأمريكية – ولا قصيده الأخاذة التي ألقاها حين أعيد انتخابه رئيساً للولايات المتحدة؛ ومطلعها: «بقلب لا يحمل شرا لانسان، مفعم بالحب للجميع .. الخ».

* قال «هاري إيمeson فوزديك» في كتابه «المقدرة على الانجاز»^(١): «من أين أتتنا الفكرة القائلة إن الحياة الرغدة، المستقرة، الهادئة، الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم؟ إن الأمر على العكس .. فانذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم، سيواصلون الرثاء لأنفسهم ولو ناموا على الحرير وتقلبو في الدمشق .. والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسللتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات، منها الطيب ومنها الخبيث؛ ومنها التي لا تميز بين الطيب والخبيث، حين حملوا المسئولية على أنفاسهم، ولم يتبددوها وراء ظهورهم!».

* وهب أننا أصابنا اليأس، فأفقدنا كل أمل في احالة

Harry Emerson Fosdick: "The Power to See it Through" (١)

«ليموننا» الملحق الى شراب ساعن حلو ؛ فهناك سببان يدفعاننا الى المحاولة .. فقد نكسب كل شيء ، ولكننا على التحقيق لن نخسر شيئاً :

١ - السبب الأول : أتنا قد ننجح في محاولتنا .

٢ - والسبب الثاني : أنه على فرض اخفاقنا ، فإن المحاولة في ذاتها - محاولة استبدال «الموجب» بالسابق - ستحفزنا على التعلم الى الأمام بدلاً من الالتفات الى الوراء ، وستحل الأفكار الانشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط ، تدفعنا الى الانشغال بالعمل ، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى واتسحى .

* * *

بينما كان عازف الكمان العالمي «أول بول» Ole Bull يقيم احدى حفلاته الموسيقية في باريس ، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف البارع الا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن تخوض معركة الحياة : لا تهتم لوتر انقطع ، بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدي لحرفت هذه الكلمات التي قالها «وليم بوليسيو» ، على لوحات من البرونز وأودعت كل مدرسة لوحة منها :

«ليس أهم شيء في الحياة أن تستمر مكاسبك ، فأى

أبله يسعه أن يفعل هذا . ولكن الشيء المهم حقا هو أن تحيل
خسائرك إلى مكاسب . فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا . وفيه
يكون الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، فلكل من تتخذه اتجاهها ذهنيا يجلب لك الراحة
والسعادة ، اتبع القاعدة رقم ٦ :

عندما تلقى المقادير بين يديك ليمونة ملحمة ، حاول أن
تصنع منها شرابا سائغا حلوا .

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من «السوداء»^(١) في أسبوعين

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزتها
قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان «كيف قهرت
القلق» . واختارت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام هم
«إيدي رينكينيكر» رئيس «شركة إسترن للخطوط
الجوية» ، والدكتور «ستيوارت ماكليلاند» رئيس جامعة
لنكولن التذكارية ، و «هـ . فـ كالتنبورن» المعقب السياسي
بمحطات الإذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقينا من قصص ،
قصتين تناقض أحدهما الأخرى روعة وجمالاً، حتى أن الحكام
لم يستطعوا المفاضلة بينهما ، فقسمنا الجائزة بالتساوي
بين صاحبى القصتين . وإليك أحدي هاتين القصتين ،
وقد أرسلها «سـ . وـ . برتون» : المؤلف «شركة سيارات
هويزر» ، والقاطن في رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة
سبرجفيلد ، بولاية ميسوري :

(١) «السوداء» أو «الملانخوليا» Melancholy مرض تطغى فيه الكآبة على نفسية المريض ، فتتملله الأفكار السوداء . ويستولى عليه اليأس ، وترتسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قسماته التجاعيد .

«كان آخر عهدي بأمي وأنا في التاسعة من عمرى؛ فقد
خرجت من البيت ذات يوم، منذ تسعه عشر عاماً في صحبة
شقيقتي الصغيرتين، إلى غير عودة. ولقى أبي مصريمه
بعد ذلك بثلاث سنوات. فقد حدث أن ابتعاث هو وشريك له
مقهى في بلدة صغيرة. واتجه الشريك فرصة غياب أبي
عن البلدة في رحلة متعلقة بالعمل فباع المقهى، وقبض ثمنه
نقداً، ثم اختفى! وتلقى أبي برقية من صديق له ينبهه فيها
بخبر ويرجوه أن يسرع بالعودة. وفي أثناء هرونته في الطريق
وقد أدخله النبا، لقى حتفه في حادث سيارة. وكفلت
عماتي — على أملاقيهن، وتقدم السن بهن، وتمكن المرض
منهن — ثلاثة من أخواتي. أما أنا وشقيقى الأصغر، فلم يكفلنا
أحد، بل تركنا لرحمة أهل البلدة. و كنت فيما مضى أرتعد
فرقاً من أن أصبح يتيم ذات يوم، فما بالك وقد غدت
لا يتيمًا وحسب، بل مشرداً أيضاً؟ وأشفقت على وأخي
أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا، فكفلت أحدهما أخي،
وكفلتني الأخرى. وما لبثت الأقدار، بعد أن اتخذت مقامى
بين أفراد الأسرة، حتى تنكرت لعائل الأسرة، ففقد عمله،
ومن ثم ناءت هذه الأسرة الرقيقة الحال بنفقات ايوائى،
فسرحتنى بمعرفة.

ودعاني، بعد هذا، «مستر لوفتين» لأعيش معه وزوجته
في مزرعتهما التي تبعد أحد عشر ميلاً عن البلدة.

وكان « مستر لوفتين » عجوزا في السبعين ، ألم يرى المرض
 فراشه لا يرحة . وقد استدعاني إليه حال وصولي إلى منزله ،
 وقال لي إن في وسعي أن أقيم في منزله ، وأشاطره وزوجته
 العيش مادمت لا أكذب ، ولا أسرق ، ولا أعصي له أمرا .
 وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى التي لم أجد عنها قط .
 وأرسلني مستر لوفتين إلى مدرسة القرية ، فلم يمض أسبوع
 على ذهابي إليها حتى وجدني ماكثا في البيت ، وأنا أبكى
 وأنتحب . واستطلعني السبب ، فقلت له إن تلاميذ المدرسة
 يسخرون مني ، ويتذمرون على ، ويلقبونني بالبيتيم ، وانتي
 أكبح غضبي ، وأتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد .
 فطيب مستر لوفتين خاطرى وأزجى إلى نصيحة ذهبت بكل
 ماكنت أعاينه من شقاء ، بل أحالت أعدائى إلى أصدقاء أو فياء .
 قال لي : « أتدري يارالف أن زملائك سوف يكفون
 عن السخرية منك ، والهزء بك ، إن أنت أبديت بهم اهتماما ،
 وعملت على مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف
 تلمس النتيجة بنفسك » . وقد جربت ولمست .. رحت
 أساعد زملائي على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات
 الإنسانية . وكتبت بنفسى مناظرات بأكمالها لطلبة متناظرين ،
 ولخصت كتابا في مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائي .
 وأتفقت ليالى ساهرا لأساعد تلميذة على استيعاب دروس
 الرياضة .

« ثم غزا الموت جوارنا ، فعدا على مزارعين من جيراننا ،
 وهجر مزارع ثالث زوجته الى غير عودة ، فلما قطعت لمعونة
 هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتي فقدن عائلين . كنت أمر
 بديارهن قبيل ذهابي الى المدرسة وبعد ايابي منها ، فأحتطب
 لهم ، وأحلب لهم الأبقار ، وأسقى الزرع . ولكن سرتني
 النتيجة وازدهرتني . فقد غدت محموداً بعد أن كنت مذموماً ،
 وأصبحت صديقاً وفيما لكان انسان في محيطنا . وقد أظهر
 أهل القرية طيب شعورهم نحو حين سرحتني « البحريه »
 في أعقاب الحرب . فقد تواجدت زيارتى في اليوم الأول
 لوصولى أكثر من مائتي مزارع ، قطع بعضهم في سبيل
 هذه الزيارة أكثر من ثمانين ميلاً ! اتنى لن أنسى ما حيت
 هذا الدرس ، ولن أنسى قط اتنى حين انشغلت بمساعدة
 الناس ، واسداء العون لهم ، استبدلت بشفائي سعادة ،
 وبمخاوفي ثقة ، وبقلقي أمنا واطمئنانا » .

مرحى ، مرحى . لقد عرف مستر برتون كيف يكسب
 الأصدقاء ، وعرف أيضاً كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

* * *

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالي مدينة « سياتل »
 بولاية « واشنطن » مريضاً بداء المفاصل ثلاثة وعشرين
 سنة . وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستوارت هو ايتهاوس » ،
 المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق أتنى لم أر رجلاً مثله

منكر الذاته ، مستمتعًا بحياته » فكيف ترى وسع هذا المريض طريح الفراش أن يستمتع ب حياته ؟ أبالشکوی ، والتنقمة ، والثورة ؟ أم بالرثاء لنفسه ، ومطالبتة كل من حوله بالاهتمام به ؟ كلا ! بل باتخاذه في الحياة شعارا : « أنا في الخدمة » (Ich Diem) فقد عكف على جمع أسماء وعنوانين المرضى أمثاله ، الملازمين لفراشهم ، وراح يسرى عنهم وعن نفسه بكتابة رسائل مشجعة لهم ، مقوية لعزيمتهم . بل انه في الواقع نظم « جمعية » أعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم البعض عن طريق تبادل الرسائل ؛ واتتهى الأمر بهذه الجمعية أن غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المقددين » ، تنتظم آلافا من المرضى . وقد استطاع الدكتور لوب ، وهو ملازم لفراشه ، أن يدبرج الرسائل بمعدل ألف وأربعين رسالة سنويًا ، تحمل أسباب التسربة والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلاً عما كان يتاح له من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو وغيرها .

فما هو الفرق الأكبر بين الدكتور لوب وكتيرين غيره من المرضى فضلاً عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان الدكتور لوب يحس بين جوانحه بالشفقة والحب . . لالنفسه ، بل لغيره من المرضى ؛ ومن ثم عكف على الترفية عنهم بقدر طاقته ، دون أن يرجو لنفسه شيئا .

واليَكَ أَعْجَبَ حَقِيقَةً قَالَهَا رَجُلٌ مِنْ عُلَمَاءِ النَّفْسِ الْمُبَرْزِينَ
 هُوَ «الْفَرِدُ أَدْلِرُ» . فَقَدْ اعْتَادَ هَذَا الْعَالَمُ النَّفْسِيُّ أَنْ يَقُولَ
 لِمَرْضَاهُ الْمَصَابِينَ بِالْسُّودَاءِ (الْمَلَانِخُولِيَا) : «فِي وَسْعِكُمْ ،
 أَنْ تَبْرَأُوا مِنْ مَرْضَكُمْ فِي أَسْبُوعَيْنِ إِذَا جَرِبْتُمْ هَذِهِ الْوَصْفَةَ :
 حَاوَلُوا فِي كُلِّ يَوْمٍ أَنْ تَرْفَهُوا عَنْ شَخْصٍ وَاحِدٍ» . وَقَدْ يَبْدُو
 هَذَا الْقَوْلُ صَعْبُ التَّصْدِيقِ ، وَلِهَذَا أَسْتَطَرَدَ فَأَقْتَبَسَ شَيْئًا مِمَّا
 أَوْرَدَهُ الْفَرِدُ أَدْلِرُ فِي كِتَابِهِ الرَّائِعِ : «مَا الَّذِي تَعْنِيهِ لِكَ
 الْحَيَاةِ» ^(١) يَقُولُ أَدْلِرُ : «لَا يَخْرُجُ مَرْضُ السُّودَاءِ فِي الْحَقِيقَةِ
 عَنْ أَنَّهُ نَقْمَةٌ وَتَقْرِيبٌ مُوجَهٌ إِلَى الْغَيْرِ ، وَإِنْ كَانَ الْمَرِيضُ بِهِ
 يَبْدُو كَمَا لو كَانَ يُوجَهُ هَذِهِ النَّقْمَةُ وَهَذَا التَّقْرِيبُ إِلَى نَفْسِهِ ،
 اسْتَدَارَ الْعَطْفُ النَّاسُ ، وَاجْتَلَابَا لَا هُتَمَّاهُمْ . وَكَثِيرًا مَا يَبْدُو
 الْمَرِيضُ بِالْسُّودَاءِ فِي سِرْدِ ذَكْرِيَّاتِهِ بِقُولِهِ : «أَذْكُرْ أَنِّي
 فِي طَفُولَتِي كُنْتُ أُرْغَبُ فِي الْاسْتِلْقَاءِ عَلَى الْأَرْضَةِ ، وَلَكِنِّي
 وَجَدْتُ أَخِي مُسْتَلْقِيَا عَلَيْهَا ، وَلَمْ يَحْمِلْهُ عَلَى مُفَارِقَتِهِ سُوَى
 بِكَائِنِي وَنَحْيِي» . . . وَقَدْ يَلْجَأُ بَعْضُ الْمَرِيضِ بِالْسُّودَاءِ
 إِلَى الْاِتِّقَامِ بِقَتْلِ أَنْفُسِهِمْ ، وَلِهَذَا يَتَحَمَّلُ عَلَى الطَّبِيبِ أَنْ يَقْطَعَ
 عَلَيْهِمْ سُبُلَ الْأَعْذَارِ الَّتِي يَتَحَلَّوْنَهَا لِلِّاقْدَامِ عَلَى الْإِتْحَارِ .
 وَطَرِيقَتِي الْخَاصَّةُ فِي تَخْفِيفِ حَدَّةِ التَّوْتُرِ عَنْ هُؤُلَاءِ الْمَرِيضِ
 تَخَلُّصُ فِي اِقتْرَاحٍ أَقْتَرَحَهُ عَلَيْهِمْ وَهُوَ : «لَا تَفْعَلُوا شَيْئًا
 لَا تَرْغَبُونَ فِي عَمَلِهِ» . وَقَدْ يَبْدُو هَذَا الْاقْتَرَاحُ غَايَةً فِي التَّوَاضُعِ

Alfred Adler: "What life should Mean to You" - Allen (1)
 & Unwin Ltd.

ولكنه في الواقع يمس متابعيهم في صميمها؛ فلم استطاع المريض منهم أن يفعل ما يريد هو فلن يلوم أحداً غيره، ولن يبقى أمامه مجال للاتقام من أحدٍ .

« وقد يحدث أن يجيئني المريض ، اذا طلبت اليه أن يفعل ما يريد بقوله : « ليس هناك ما أريد أن أفعله » ، ولكنني أكون مستعداً لهذه الاجابة ، لطول ماسمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل مالاً تريده » ! وأحياناً يقول لي المريض ، اذا سأله ماذا يريد : « أريد أن أمكث طول الوقت في فراشي لا أبرحه » وأعلم أنني ان أقررته على هذه الرغبة ، فسوف يتخلّى عنها تمشياً مع رغبته في السيطرة ، وان أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حرباً عواناً ، ولذلك أقرّه دائماً على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها انني تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « انك تستطيع ان تبرأ في خلال أسبوعين اذا جربت هذه الوصفة : حاول أن ترتفه في كل يوم عن شخص واحد » . واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن قائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتي » وهو في الحق لم يفعله بتاتاً ! .. الى آخر يعدّ بأنه يفكر في الأمر ثم لا يفكّر . وقد أقول لأحدّهم : « يمكنك استغلال الوقت الذي تستغرقه في استجلاب النوم في التفكير في اسعد شخص ، وبهذا تقدم سراعاً نحو الشفاء » ثم حين اللقاء في اليوم التالي أسأله : « هل فكرت فيما اقترحته

عليك بالأمس؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم في اللحظة
 التي لامست فيها الفراش ، فلم يكن لدى وقت للتفكير !! !
 وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع أن أفكر في شيء
 من هذا ، فاتنى شديد القلق» فأقول له : « لا تكف عن القلق ؛
 ولكن فكر بين الفينة والفينية في اسعاد شخص » وقد يسألني
 أحدهم : « لماذا أسعد الآخرين ؟ إن الآخرين لا يحاولون
 اسعادي ! » فأجيبه : « إن صحتك تتطلب ذلك . وسوف
 يعاني الآخرون مثلما تعاني إذا لم يحاولوا اسعادك » وأنا
 أبتغى من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضي إلى الغير ،
 فمتى اندمج المريض في جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم
 المساواة يعاونهم ويساندتهم ، فقد برأ . وعندئذ أن أهم
 ما أوصي به الدين هو حب الجار وتعاونه . والشخص
 الذي يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب
 والمشكلات . إن كل ما تتطلبه من الفرد هو أن يكون عاملا
 ممنتجا ، محبًا للناس ، فعالا في الحب والزواج » .

★ ★

على أن مسرز « وليم مون » — مدمرة « مدرسة مون
 لأعمال السكريتيرية » بنيويورك — لم تتحجج إلى أسبوعين
 لكي تقصى عنها الملانخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بل أنها
 لم تتحجج إلا يوم واحد ! واليكم تفصيل قصتها كما روتها لى :
 « منذ خمسة أعوام ، اجتاحتني احساس عنيف بالتعاسة

والشقاء؛ فقد اختطف الموت زوجي بعد سنوات غلائل من زواجنا السعيد الموفق، وتزايدت تعاستي عندما اقتربت اجازة عيد الميلاد، فلم أكن قضيت من قبل اجازة عيد الميلاد وحيدة، وقد دعاني بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم، ولكنني لم أكن أستشعر للعيد بهجة، وخلت انني سأكون عبئا ثقيلا عليهم، ومن ثم رفضت الدعوة.

«وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رأت على الكآبة، وقللت وطأة الهم، فخرجت في الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبي بالمدرسة، ورحت أضرب في الشارع الخامس على غير هدى، مؤملة أن أوفق في أقصاء شيء من تعاستي. وكان الشارع يغص بالجماهير الفرحة المستبشرة، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد، التي أعادت إلى ذهني ذكرى الأيام السعيدة الخالية. وشق على أن أعود إلى مسكنى وأخلو فيه لنفسي، وأحاطت بي العيرة، فلم أدر ماذا أفعل، ولم أتمالك دموعي أن تملأ عيني، وتفيض على وجنتي. وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسي في مواجهة موقف «الأوتوبيس»، وذكرت أتنى وزوجي طلما استهواانا ركوب «الأوتوبيس» دون أن نعلم بوجهته، اجتلابا للمرح والسرور، فركبت أول «أوتوبيس» صادفني، فلما عبر بي نهر «الهدسون»، سمعت السائق يقول: «هذه هي نهاية المطاف يا سيدتي» ولم أعرف حتى اسم البلدة التي انتهيت إليها، ولكنني

ألفيتها آمنة هادئة ؛ وبينما أنا أنتظر قدوم « الأتوبيس »
التالى ليعود بى الى بيتي ، خطر لى أن أجول بعض الوقت
في شوارع البلدة . ومررت في طريقى بكنيسة ، وطرقت
سمعي تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلفت إليها ، وألفيتها
عاءمة بالناس ، فاتخذت مكانى في الصف الأخير دون أن
يلحظنى أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة
عيد الميلاد تبرق وتلتسم كالنجوم السابحة في سنا القمر .
وكانما تضافر سحر الموسيقى الهدائة ، والتراتيل الخاسعة ،
والجوع الشديد الذى كنت أحسه — اذ لم أكن تناولت
 سوى وجة الافطار — على ابتعاث الاعياء في أوصالي ،
وغلبى النعاس ، فنمت ..

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا .. ووجدت أمامى
طفلاً وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت
الطفلة تقول لأخيها وهى تشير إلى : « أترى « بابا نويل »
هو الذى أحضر هذه السيدة ? » وتملك الخوف الطفلين
عندما استيقظت ، ولكنى طييت خاطرها ، ولاحت أنهما
يلبسان ثياباً رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا :
« ليس لنا والدان » ! والحق أتنى خجلت ساعتها مما كنت
أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشترت لهما بعض
الحلوى والهدايا .. ولشد مادهشت اذ وجدت أن احساسى
بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبى هذان اليتيمان

السعادة التي افتقدها منذ أشهر ، ولم يسعني إلا أن أحمد الله على أن رعى ملفوقي ، وأعاد على أعياد الميلاد ، في صبائ ، في جي والدين شفوقين رحيمين ! لقد أسدى إلى هذان اليتيمان في ذلك اليوم أكثر مما أسدته لهما ، وعلمتني هذه التجربة أن السعادة أخذ واعطاء ، فإذا أعطينا السعادة أعطيناها » .

★ ★

وانى ليعنى أن أملا كتابا كاملا بقصص أناس نسا أفسهم فاكتسبوا الصحة ، والسعادة ، والاطمئنان ؛ ولا يضرب لك مثلا « مارجريت تايلر بيتس » ، احدى شهيرات النساء في أمريكا ..

و « مزر بيتس » كاتبة رواية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعدل في روتها تلك القصة الحقيقية التي حدثت وقائعها لها يوم أغاث اليابانيون على « بيرل هاربور » . كانت « مزر بيتس » مريضة بداء القلب منذ سنين ، وكانت تلازم فراشها اثنين وعشرين ساعة من كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حدائقها الصغيرة ؛ وحتى في أثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند إلى ذراع وصيفتها . قالت لـ « مزر بيتس » إنها كانت خليقة بأن تقضي ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، أولا لأن أغاث اليابانيون على « بيرل هاربور » ! ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الاغارة على « بيرل هاربور » ، استحال الأمر في بلدنا الى فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت احدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتي ، فألقى قوة الانفجار من فراشى ! وأسرع سيرارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكم » و « سكوفيلا » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر . واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليووى ببعضه من هؤلاء الزوجات والأطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن في بيتي آلة للتليفون ، فاتفقوا معى على أن أجعل من بيتي ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. وأطلعوانى على أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى أن أطلع عائلاتهم على أماكن اقامتهم . ولم ألبث أن علمت أن زوجى « الكوماندر روبرت رالى ييتس » سليم معاف ، فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللائى لا يعرفن هل سلم أزواجهن أم لا قوا حتفهم ، كما راحت أواسى أولئك اللواتى فقدن أزواجهن ، وكن كثيرات .. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! و كنت فى مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التى انهالت على وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم تدرجت فرحت أجيب عنها وأناجالسة فى

الفراش . وأخيرا زحمنى العمل ، وشملنى التأثر حتى أتنى
نسيت مرضى اطلاقا ، ونهضت من فراشى . ومن يومها لم
أعد الى الفراش قط الا في موعد النوم كغيرى من
الأصحاء ! .. وانى لأدرك الآن أهـ لو لم يهاجم اليابانيون
« بيرل هاربور » لكان الأرجح أن أمضى ما تبقى من عمرى
طريحة الفراش . ولقد كنت وأنا في فراشى ، أنعم بالراحة
طبعا ، وألقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكنى أدرك
اليوم أتنى لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتى على الاهتمام
بنفسي .

« لقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أفعى المآسى في
تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لي ، كانت نعمة من أفضل
النعم ، فقد أمدتني بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت
انشغالى بنفسي الى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت
لأفكار في نفسي ، أو حتى لأهتم بها » .

ان ثلث أولئك الذين يهربون الى عيادات الأطباء
النفسين يسعهم ، على الأرجح ، أن يشفوا أنفسهم بأنفسهم ،
كما فعلت مارجريت يتس ؛ لو أنهم تركوا الانشغال بأنفسهم
إلى الانشغال بالآخرين . أترانى أتيت بهذه الفكرة من
عندياتى ؟ كلا ! بل انها أشبه بما يقوله العالم التفانى
« كارل يونج » :

« ان ثلث عدد مرضى لا يشكون من أمراض نفسية

معلومة محددة ، بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم »
وخلوها من البهجة والمتعة » .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك : « حسناً •
ان هذه القصص لا تمسني في قليل أو كثير ، فلو أنتى
التقيت بيتيدين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أنتى كنت في « بيرل
هاربور » يوم الاغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما
فعلت « مسرز مون » و « مسرز بيس » . ولكن الأمر معى
يختلف ، فأنا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها ككل يوم
سواء ، ولا شيء فيها يمكن أن يُسلك في باب المأسى
أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وأخذ بيدهم ؟
وملذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ? » .

الحق أنه سؤال في موضعه ، واليتك الجواب عنه : مهما
كانت حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فانك على التحقيق
تقابل « ناسا » كل يوم . فما الذي تفعله معهم ؟ .. خذ
 ساعي البريد مثلاً .. انه يقطع مئات الأميال كل عام حاملاً
اليك بريديك ، فهل تكلفت يوماً عناء البحث عن مسكنه لترى
كيف يعيش ؟ وهل سأله مرةً أن يطلعك على صور أولاده ،
ليشعر بالسرور وال فهو ؟ وهل سأله ان كانت قدماه كانتا
من السعي ، أو أن الملل دخله من عمله المتشابه ؟ ..

وقل مثل هذا القول عن غلام البقال ، وبائع الصحف ،
وماسح الأحذية .. هؤلاء آدميون ، تنقل عليهم ، ولا ريب ،

الهموم والمشكلات ، وتراءدهم الأحلام والأمال ..
وهم بلا شك ، يتحرقون لهفة الى أن يشاركهم الناس حمل
همومهم ، ويشارطونهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئاً من
هذه الرغبة ، وهل أبدى اهتمامك يوماً بحياتهم الخاصة ؟
هذا هو ما أعني .. ليس عليك أن تصبح «فلورنس نيتنجيل» ،
ولا أن تغدو مصلحاً اجتماعياً لكنك تساهم في تحسين أحوال
الناس .. أبداً بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألني : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة ،
والرضا ، واكتساب الثقة بنفسك .. وقد كان أرسطو يسمى
هذا الفرب من معاونة الناس «الأفانية المستنيرة » ..
وقال «زورديستار» : «ان معاونة الناس ليست واجباً
محظواً ، ولكنها متعة تزييدك صحة وسعادة» وقال «بنيامين
فرانكلين» : «عند ما تسعد الناس تسعد نفسك » ..

وكتب «هنري س. لنك» ، مدير مكتب الخدمات
السيكولوجية بنيويورك يقول : «ان السعادة لا تتأتي
الا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحيه » ..
واعلم أن الانشغال بالناس لن يجعلك خلاصاً من القلق
وحسب ، ولكنه سيعينك أيضاً على اكتساب أصدقاء جدد ،
 والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة .. تسأل : كيف ؟ لقد
سألت مرة «وليم ليون فيلبس» الأستاذ بجامعة «بيل»
هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

« انتي لا أذهب قط الى فندق ، أو دكان حلاق ،
أو حاونوت بقال دون أن أقول شيئاً سارا لكل من ألقاه ،
شيئاً يمس الشخص بوصفه شخصاً ، لا مسماً في آلة
تدور ! وأحياناً أجامل الفتاة التي تبين حاجتي في أحد
الحال بامتداح هنديها واطراء طريقتها في تنسيق شعرها ..
وفي أحياناً أخرى أسأل الحلاق : ألا يمل الوقوف على قدميه
طول النهار ؟ ثم أستفسره كيف اختار العلاقة مهنة ، وكم
من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأساً » من بين يديه
منذ بدء اشتغاله ، وأعاونه على العد والاحصاء ! وقد وجدت
أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ،
وقلوبهم تتحقق بالسرور .. أذكر أنتي ، في ذات يوم شديد
القيظ ، دلفت الى مركبة الطعام في أحد قطارات « شركة
نيوهافن للسكك الحديدية » ، لتناول الغداء . وكانت
المركبة المزدحمة تكاد تقاد من فرط الحرارة ، ورأيت أن
توزيع الطعام على طالبيه يجري متباطئاً متواانياً . فلما جاءني
الخادم ليتلقي طلباتي ، قلت له : « لا شك أن الطهاة اليوم
يعانون الأمرين من وطأة الحر وفحة النار في المواقد » ..
وببدأ الخادم يسب ويلعن حتى لاح لي كأنني أثرت غضبه ،
وأخيراً هتف : « يا الهى ! لقد ظللتك خادماً في هذه المركبة
تسعة عشر عاماً سوياً ، رأيت فيها الراكبين يأتون الى هنا
فيشكون من رداءة الطعام ، ومن توانى الخدمة ، ويسيخطون
على الحر الشديد ، ولكن لم أر من سبقك الى الغلهمار عطفه

على الطهاء المساكين الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ،
ووقدة النار في الموقد .. أسائل الله ياسيدى أن يكثر من
أمثالك » نعم . لقد دهش الخادم لأنى نظرت الى الطهاء
على أنهم آدميون ، لامجرد «تروس» تافهة في منظمة السلك
الحديدية . ان ما يتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه
شخصا . وأنا اذ ألقى في الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ، أبدى
اعجابي بجمال الكلب ، فإذا جاوزت الرجل ، وأدرت نظري
إليه خلسة رأيته يربت بحنو ظهر كلبه ، أو يقبله . فانتى حين
أمتداخ الكلب إنما أمتداخ ذوق الرجل وتوقيه في الاختيار !

« وقابلت يوما ، وأنا في إنجلترا ، راعيا ، فأبديت اعجابي
بالكلب الذي اتخذه لحراسة ماشيته وسألته أن يقص
على كيف درب كلبه على الحراسة ، فلما انصرفت ، أرسلت
نظري خلسة إلى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه ،
ويداعبه ، ويربت ظهره .. لقد وسعني يومها أن أدخل السرور
على الراعي ، وعلى الكلب ، وعلى نفسي ! » .

فهل تتصور أن رجلا مثل « وليم ليون فيلبس » يوزع
محبته على الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه
القلق ، وأن يحتاج يوما إلى معاونة طبيب نفسى ؟ كلاما
على التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ? .

إذا كنت ، أيها القارئ ، من الجنس الخشن ، فاعف
نفسك من قراءة القصة التالية ، إنها لا تهمك في شيء ، فهي

قصة فتاة شقية أجهجت عدداً كبيراً من الرجال إلى التقدم
لطلب يدها ! وقد أصبحت تلك « الفتاة » جدة اليوم وقد
أمضيت ليلة في ضيافتها وزوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لالقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها ،
وفي الصباح التالي أقلتني بسيارتها مدى خمسين ميلاً للحق
بالقطار العائد إلى نيويورك . وفي خلال تلك الرحلة اتصل
بیننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لي : « أود
يامستر كارنيجي أن أفضى إليك بشيء لم أفض به لسواء ،
حتى ولا زوجي » (أعود فأحذر القراء من الجنس الخشن
ان هذه القصة لن تلذ لهم كما يقدرون !) ثم حدثتني بأنها
نشأت في عائلة في فيلادفيا ، آفتها الكبرى هي الفقر المدقع .
قالت : « كانت مأساة صبای وشبابی هي الفقر الذي يخيم
 علينا . فما كان يسعني أن أرفة عن نفسي كما تفعل لداتي
في البيئة التي أعيش فيها . ولم تكن ثيابي قط من القماش
الجيد ، لا ، ولا كانت تصاير « الموضة » الشائعة ؛ ومن هنا
خررت على الذلة ، وتملكتني الخجل ، حتى أتنى كنت أطلق
العنان لدموعي كلما أويت إلى فراشي . وأخيراً ، وفي غمرة
يأسى ، خطر لى أن أدأب على سؤال من عساه تضمنى واياه
مائدة واحدة عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ، ومشروعاته
في المستقبل . وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام
بمحدثى ، وإنما أردت أن أحول دونه والتغرس في ثيابي .

المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فانتى لطول ما استمعت الى أقوال محدثيـ الكثرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق في الاستماع اليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسي ، ثيابي ومدى تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنـى انتى « مستمعة جيدة » ، أشجع محدثيـ على الحديث عنـى أنفسهم لأمتعهم بالسعادة ، وأدخل على قلـبـهم السرور .. ومن ثم أصبحـت ، على مرـ الأيامـ ، أشهر فتاةـ فيـ المحيطـ الذيـ أعيشـ فيهـ ، وتهافتـ الشـبانـ علىـ طلبـ يـديـ ! » .

هل سمعـتـ أيـتهاـ الفتـياتـ ؟ ! تلكـ طـرـيقـةـ نـاجـعةـ لـاصـطـيـادـ الأـزـوـاجـ ، فـعـلـيـكـنـ بـتـجـربـتهاـ . وـأـخـالـ الـكـثـيرـينـ مـمـنـ يـقـرـأـونـ هـذـاـ فـصـلـ سـيـقـولـونـ لـأـنـفـسـهـمـ : « هـذـاـ حـدـيـثـ عـنـ الـاـهـتـمـامـ بـالـنـاسـ ، وـاسـعـاـهـمـ ، انـ هـوـ الاـ حـدـيـثـ سـخـافـةـ ، انـ هـوـ الاـ وـعـظـ دـيـنـيـ مـتـنـكـرـ . لـاـ يـاعـمـ ! يـفـتـحـ اللهـ ! نـفـسـيـ أـوـلـاـ وـلـيـذـهـبـ « الـآـخـرـونـ » الـىـ الـجـهـنـ » ! .

انـ كـانـ هـذـاـ رـأـيـكـ فـلـيـكـ .. وـلـكـنـكـ انـ حـسـبـتـ أـنـكـ مـصـيبـ ، فـكـانـماـ تـزـعمـ انـ كـلـ الـأـنـبـيـاءـ ، وـالـفـلـاسـفـةـ ، الـذـينـ تـعـاقـبـواـ عـلـىـ مـرـ الـعـصـورـ — كـالـمـسـيـحـ ، وـكـوـنـشـيوـسـ ، وـبـوـذاـ وـأـفـلاـطـونـ ، وـأـرـسـطـوـ ، وـسـقـراـطـ ، وـسـانـتـ فـرـانـسـيـسـ — كـانـواـ مـخـطـئـينـ .. وـعـلـىـ أـيـةـ حـالـ ؛ انـ كـنـتـ تـنـأـيـ عـنـ تـعـالـيمـ الـأـنـبـيـاءـ وـالـمـصـلـحـيـنـ الـدـيـنـيـنـ ، فـتـعـالـ نـسـأـلـ النـصـيـحةـ اـثـنـيـنـ مـنـ الـمـلـحـدـيـنـ .. وـدـعـنـاـ بـنـدـأـ بـالـأـسـتـاذـ « هـوـسـمانـ » بـجـامـعـةـ

كامبردج . لقد ألقى في عام ١٩٣٦ محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها «الشعر : اسمه وطبيعته» ، قال فيها : «لعل أعظم الحقائق التي وردت على لسان انسان ، هي التي انطوى عليها قول السيد المسيح : «من وجد حياته يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجله وجدها» .

نعم ، لقد سمعنا وعاظاً كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن «هوسمان» ليس واعظاً ، وإنما هو ملحد ، متشائم ، فكر في الاتتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس أن الرجل الذي يقصر تفكيره على نفسه لا ينال من الحياة شيئاً يذكر ، بل أخرى به أن يكون شقياً تعسياً ، أما الرجل الذي ينسى نفسه في معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فإذا لم يكن لقول «هوسمان» تأثير عليك ، فلنسأل النصيحة أعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين ، وأعني به «ثيودور دريزر» لقد سخر دريزر من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها أساطير الأولين ، وقصص من نسج الخيال ، وقال عن الحياة «إنها قصة يرويها أبله ، لا معنى لها ، ولا معنى» . ولكن «درizer» برغم ذلك يقول : «إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم في احتلال المتعة للآخرين ، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته» .

فإذا أردنا أن نجتب المتعة للآخرين — كما يقول دريزر

— فالأخلاق بنا أن نتعجل ، فان الوقت يمر .. ولن يمر أحدنا
من هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .
واذن ، فاذا أردت أن تقضي عنك القلق ، وتكسب
الطمأنينة والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :
انس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين . اصنع
في كل يوم عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه الانسان .

الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهني
يجلب لك الطمأنينة والسعادة

القاعدة رقم ١ :

فلنعبر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا إن فعلنا آذينا
أفسنا أكثر مما تؤذى أعداءنا .

القاعدة رقم ٣ :

(ا) بدلاً من أن تفكّر في الجحود دعنا نسلم به .
(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلنا ،
وانما في البذل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروي ، ويسقى لكي ينمو ويترعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الأخلق بنا ألا تتشبه بأحد ، فإن التشبه اتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد أن تصنع من الليمونة الملحمة شراباً سائغاً .

القاعدة رقم ٧ :

فلتنس أنفسنا ، ولنحاول أن نوفر السعادة لغيرنا .

أبحزو أنا مس

القاعدة الذهبية لقهور القلق

الفصل التاسع عشر

كيف فهر أبي وأمى القلق

أسفلت أتنى نشأت في أحذى مزارع ميسوى ، وأن والدى ، شأنهما شأن معظم المزارعين في ذلك الوقت ، كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتي نافورة مدرسةريفية ، وكان أبي مزارعاً أجيراً يتغاضى أتنى عشر دولاراً في الشهر ، فاضطررت أمى ، لكي تدبّر نفقات معاشنا ، أن تصنع لى ثيابى بنفسها ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذي نغسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلماً كنا تعامل بالنقود . بل كنا نستبدل بالزباد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . والى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما أتفقه في العام كله يزيد على خمسين سنتاً (أي نحو عشرة قروش !) . فلما

ذهبت الى المدرسة ، كنت أقطع في اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمي ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة الى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشرة ، بدأت أستغني عن الجوارب ، فكنت في خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمي قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين في الشتاء ! .

وكان والدai يعملاً جاهدين ، كالعيid المسرحين ، ست عشرة ساعة في اليوم ؛ وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ويركنا سوء الطالع على الدوام . ولقد دأبت الفيضانات المتعاقبة على اغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتواالية وباء الكولييرا الذي كان يفتك بناشتتنا عاما بعد عام وفي ذات عام أبغضنا الفيضاً من شره ، فنما غرسنا من القمح واشتدت أعواده ، وأطعمنا الماشية حتى سمنت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع كان لنا بالمرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية في شيكاغو ، ولم يعد علينا بيعها بأكثر من ثلاثة دولارات مكتبا صافيا ! نعم . كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنصب ، والاجهاد ! .

وبعد أعوام طويلة من المجهود المضنى ، والعمل الشاق ، أفيننا أنفسنا لامعدمين وحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا ، واتهمي الأمر بأن رهنت مزرعتنا . ولقد طالما أذاقنا

المصرف ، المرهونة لديه أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا
 من الأذلال ؛ وطالما هددنا باتتزاع ملكية الأرض التي هي
 مورد رزقنا الوحيد . وكان أبي اذذاك في السابعة والأربعين
 من عمره ، وقد قضى في العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما
 فلما اتهى به الأمر الى الدين ، والهم ، والهوان ، وقع فريسة
 القلق ، وانهارت صحته ، وفقد شهيته للطعام ، وتناقص وزنه
 وأنبأ الطبيب والدتي أن أبي فقد الرغبة في مواصلة الحياة .
 وكثيرا ما سمعت والدتي تقول — اذا تأخر أبي عن موعد
 عودته — انها تشفع أن تسعى اليه فتجده جثته متداة من طرف
 حبل غليظ ! وفي ذات يوم جدد المصرف وعيده لأبي باتتزاع
 مزرعتنا ، فلما مر أبي في طريق عودته الى البيت بجسر فوق
 النهر الثاني بعد المائة ، أوقف عربته وترجل منها ، ووقف
 ذاهلا شاردا يتأمل مياه النهر المنبرة تحته ، وكأنما يهم بأن
 يلقى نفسه بين أحضانها في ipsum حدا لمنابعه ومشكلاته . . .
 وقد حدثني أبي بعد ذلك بأعوام ، فقال ان الحال الوحيد
 الذي منعه من القاء نفسه في اليم ، هو اعتقاده الراسخ بأن
 الله سبحانه لا بد متبع العسر يسرا .

وكان أبي على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ،
 وعاش أبي ، من بعد ، في رغد من العيش مدى اثنين وأربعين
 عاما الى أن مات في عام ١٩٤١ وهو في التاسعة والثمانين من
 عمره . ولم تكن أمي في خلال سنى الكفاح تقلق فقط ، بل

كانت تداوى متابعها بالصلوة والتعبد . وأذكر أن آثر آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى ، هى قول المسيح عليه السلام « في بيت أبى منازل كثيرة . أنا أمضى لأعد لكم مكانا . حتى حيث أكون أنا تكونون أتم أيضا » (يوحنا : ١٤ من ٥ الى ١) . يتلو أبى أو أمى تلك الآية ، ثم يركعان ويتهلان الى الله أن يهبا رحمته ويسلاما برعايته .

قال وليم جيمس حين كان أستاذًا للفلسفة بجامعة هارفارد : « إن أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الإيمان » . ولا يتحم أن تتعلم في « هارفارد » لدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والدai في بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تناول من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة . ويسعني الآن أن أتسمع فيرن في أذنى صوت أمى ترنم بالأغنية التالية ، بينما هي تدير شؤون المنزل :

الأمان ، الأمان . يالروعة الأمان
إذ يسکبه في نقوسنا الرحيم الرحمن
إليك اللهم أدعو أن تحيطني بالأمان
فياضا ، غامرا ، يملا القلب والجنان

وكانت مشيئه والدى أن أكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا في أن أصبح مبشرأ فى بلد أجنبى ؟ ولكنى حين ذهبت الى الجامعه ، طرأ على تغير كبير ، فقد

درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة ، والأديان المقارنة ، وقرأت كتاباً كثيرة في تفسير الكتاب المقدس ببدأت أشك في الكثير مما أكدته الانجيل ، ورحت أرتقاب في العقائد المتزمنة التي يعطفنا بها وعافط الريف . وتنازعتني الحيرة ، وأصبحت — على حد قول « والت هويتمان » — « شغوفاً بالقصى والاستطلاع ، تزاحم في داخليتي أسئلة لا حصر لها » . ولم أدر ماذا أصدق وبأى شىء أؤمن ، ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكفت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن أكون جاحداً ملحداً ، يرى أن الحياة تسير بلا غاية والى غير مقصد ، ويحسب أن البشر مجردون من الأهداف السامية ، مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التي كانت تجوب الأرض منذ مائة مليون سنة ، وأن النوع الإنساني مصيره الى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوسور » !

وعلمت من دراستي أن الشمس تفقد حرارتها رويداً ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة في المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت أهزاً بفكرة وجود الله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الإنسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القوية . وكدت أصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلاين الشموس والكواكب الدوارة في الفضاء المظلم المعتم ،

انما خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وإنما
ووجدت وجودا أزليا كوجود الزمان ، والمكان .

أفتراني توصلت الآن الى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء
لتلك الريب والشكوك التي تنازعنى في صبائى ؟ كلا !
فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ،
فما نحن الا محظوظون بالألغاز والأسرار من كل جانب . فآالية
جسدي سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التي تستضىء بها
في بيتك ، والأزهار التي تزين حديقتك ، والخضرة التي
تطلع اليها من نافذتك . بل لقد رصد «شارلس كيرنونج» —
المهندس العبقري المشرف على معامل أبحاث شركة «جنرال
موتورز» — ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيده الخاص ،
«لكلية انطاكية» Antioch College عساها أن توفق إلى
معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرخ بقوله إننا اذا عرفنا
كيف يتحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثاني أكسيد
الكريون الى سكر يتغذى به ، نوسعنا أن نغير وجه المدينة
تغيرا شاملا ! غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون
المحيطة بنا ، لا يمنعنا من استخدامها والاستمتاع بها .
ولم يعد جهلى بأسرار الدين يمنعني من الاستمتاع بالحياة
الروحية السامية التي يهيئها لي الدين ؛ فقد وعيت آخر الأمر
حكمة «ساتريانا» البللية «لم يُخلق الانسان في الحياة
ليفهمها ، وإنما خلق ليحياها» ! *

لقد عدت الآن . . . و كنت على وشك أن أقول انتي «عدت»
 الى الدين . . ولكن هذا التعبير لا ينطبق في الواقع على
 حقيقة ما حدث . والأصح أن أقول انتي «اتخذت» نظرة
 جديدة الى الدين . . فلم تعد تهمني الخلافات التي تفرق
 المسيحيين شيئاً ومذاهب ، وإنما يهمني الآن ما يسديه الى
 الدين من نعم ، تماماً كما تهمنى النعم التي تسديها الى
 الكهرباء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على
 أن أحيا حياة سعيدة رغدة ، ولكن الدين يسدى الى أكثر
 من هذا ، انه يمدنى بالملائكة الروحية ، أو هو يمدنى -- على حد
 قول وليم جيمس -- «بدافع قوى لمواصلة الحياة . . الحياة
 الحافلة ، الرجبة السعيدة ، الراضية» . انه يمدنى بالإيمان ،
 والأمل ، والشجاعة ، ويقصى عنى المخاوف ، والاكتئاب
 والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات في الحياة ، ويفسح أمامى
 آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحدة خصبة وسط
 سحراء حياتى » .

لقد كان الفيلسوف «فرانسيز بيكون» على حق حين
 قال : « ان قليلاً من الفلسفة يجنب بالعقل الى الالحاد ، ولكن
 التعمق في الفلسفة خليق أن يعود بالمرء الى الدين » .

* * *

وإننى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى
 التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدال اتهى الى غير

رجعة ، فان أحدث العلوم — وهو الطب النفسي — يبشر
بِعَادِي ، الدِّين ، مَاذَا ؟ لأنَّ أطباءَ النُّفُس يدركونَ أَنَّ الْإِيمَانَ
الْقُوَى ، والاستمساك بالدين ، والصلوة ، كفيلةٌ بِأَنْ تَقْهِرَ
القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبي ، وأنْ تُشْفِي أَكْثَرَ مِنْ
نَصْفِ الْأَمْرَاضِ الَّتِي نَشْكُوُهَا . نَعَمْ أَنَّ أطباءَ النُّفُس يدركونَ
ذَلِكَ ، وَقَدْ قَالَ قَائِلُهُمُ الدُّكْتُورُ « ۱۰۰ بِرِيلٍ » : « اَنَّ الْمُرْءَ
الْمُتَدِينَ حَقًا لَا يَعْانِي قَطْ مَرْضًا نُفْسِيًّا » . *

لقيت « هنري فورد » قبل وفاته ، فتوَقَّعتُ أَنَّ أَرَى عَلَيْهِ
سِيماءَ رَجُلٍ مِنْهُكَ القُوَى مِنْ فَرْطِ الجَهَدِ الَّذِي بَذَلَهُ
فِي اِنْشَاءِ مَؤْسَسَةٍ تِجَارِيَّةٍ مِنْ أَضْخَمِ الْمُؤْسَسَاتِ فِي الْعَالَمِ .
غَيْرَ أَنِّي فَوَجَّهْتُ حِينَ وَجَدْتَهُ غَايَةً فِي الرِّزَانَةِ وَالْهَدْوَءِ ، وَآيَةً
فِي الْاِتْزَانِ وَالْاِطْمَئْنَانِ رَغْمَ بَلوَغِهِ الثَّامِنَةِ وَالسَّبعِينَ مِنْ عَمْرِهِ .
فَلَمَّا سَأَلْتَهُ هَلْ عَانَى مِنَ الْقَلْقِ شَيْئًا أَجَابَ : « كَلاً . فَانِي
أَعْتَقُ أَنَّ اللَّهَ ، سَبَحَانَهُ ، قَدِيرٌ عَلَى تَصْرِيفِ الْأَمْوَارِ ، وَأَنَّهُ ،
تَعَالَى ، فِي غَيْرِ حَاجَةٍ إِلَى نَصِيحةٍ مِنِّي ، وَلِهَذَا فَأَنَا أَتَرَكُ لَهُ
تَصْرِيفَ أَمْوَارِي بِحُكْمِهِ ، جَلَّ وَعْلَاهُ ؛ فَعَلَامَ أَذْنَ يَتَوَلَّنِي
الْقَلْقُ ؟ » وَعَنْدِي ، أَنَّ أطباءَ النُّفُس لَيْسُوا إِلَّا وَعَافُوا مِنْ
نَوْعٍ جَدِيدٍ . فَهُمْ لَا يَحْضُونَنَا عَلَى الاستِمساكِ بالِدِينِ تَوْقِيَا
لِعَذَابِ الْجَحِيمِ فِي الدَّارِ الْآخِرَةِ ، وَانَّمَا يَوْصِونَا بِالِدِينِ تَوْقِيَا
لِلْجَحِيمِ الْمُنْصُوبِ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا . جَحِيمٌ قَرَحَاتِ الْمَعْدَةِ ،

والانهيار العصبي ، والجنون . و اذا شئت أمثلة على ما « يعظ » به علماء النفس وأطباؤها فالأفضل أن تقرأ مؤلف الدكتور « هنري س . لينك » « العودة الى الدين »^(١) .

* * *

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا في القصص الواقعية التي روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيرا في المفاضلة بين قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها ، والليك القصة الثانية . إنها تروى تجربة عاتتها امرأة لاقت الأمرين قبل أن تهتدى الى أنها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف أطلق على هذه المرأة اسم « ماري كوشمان » ولو أن هذا ليس اسمها الحقيقي ، فإن لها أبناء وأحفادا قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس . . والليك القصة :

« في أحراج أوقات الأزمة الاقتصادية ، كان زوجي يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الأسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتعيب زوجي عن العمل بسبب مرضه . ولم تلبث أن فقدنا البيت الصغير الذي شيدناه

Henry S. Link: "The Return to Religion" (١)

بأيدينا ، وأصبحنا ندين للبقاء بمبلغ خمسين دولارا . وكان
لنا خمسة أبناء تفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتعلت بعسل
الثياب لغيرتنا ، واعتقدت أن أشتري الثياب المستعملة لأكسو
بها أبنائي . واتتابنى في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق .
وفي ذات يوم ، انهم البقال — الذي ندين له بخمسين
دولارا — ابني البالغ من العمر أحد عشر عاما بسرقة قلمين
من أقلام الرصاص . وأنهى الى ولدى خبر هذه التهمة
وهو يبكي ألمًا . وكنت أعلم أن ولدى أمين ، مرهف
الإحساس ، وأن هذه التهمة أذلته أمام الناس وجرحت
كرياءه ، فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التي قصمت ظهر
الجمل ، ورحت أفك في الشقاء المريض الذي نعايه دون بارقة
أمل في تحسين الأحوال . ولا أشك في أنني اتابنى من فرط
القلق جنون مؤقت ، حدا بي إلى فعل ما فعلت .. فقد قمت
إلى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، وأحكمت سد أعقابها ،
وسألتني ابنتي الصغيرة وهي ترقبني : « ماذا تفعلين يا أماه؟ »
فقلت لها : « هناك تيار هوائي أريد أن أمنعه » .. ثم فتحت
صنابير الغاز بالموقد .. واد رقدت ، وأرقدت إلى جواري
ابنتي الطفلة — وكنا في ضحى النهار — ألهيتها تقول لي :
« أليس هذا عجيا يا أماه ! إنما لم نستيقظ من النوم إلا من
وقت قصير ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفاءة قصيرة » .

وأغمضت عيني وأنا أسمع حفيظ الغاز ينساب من صنبور المولد ، وأحسه يملاً خياشيمي ٠ يا لله ! انى لن أنسى ما حيت رائحة الغاز ! ٠ وفجأة أحسست كأنى أسمع شيئاً من الموسيقى ، وأنصت ٠٠ لقد غاب عنى أن أطفئ « الراديو » الموضوع في المطبخ ، فقلت في نفسي : لا بأس من ذلك ولا ضير ٠ غير أنى لم ألبث أن سمعت صوتاً ينبعث من جهاز « الراديو » وهو يتربّط بهذه الكلمات :

« ياله من صديق عيسى المسيح ،
« يمسح عنا حزننا وأسانا ٠

« وما أجمل أن نتهى بلسان فصيح ،
« إلى الله ، في صلاتنا ، شكرانا ٠

« الله كم من طريق ، تكتبناه ، صحيح ؛
« الله كم من عذاب زاد بلوانا ٠
« لأننا لم ندع بلسان فصيح :
« اللهم ياربنا سدد خطانا ٠»

« واذ أنصت إلى تلك الأنشودة ، أدركت أنني ارتكبت غلطة مروعة ، ودأبت على ارتكابها طيلة حياتي ! تلك أنني أخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن أتخذ من الله ، سبحانه وتعالى ، سندًا ومعينا ، ولم أبته في صلاتي

همي وشكواى • وقفزت من فراشى ، وأغلقت صنبور الغاز ،
وفتحت الأبواب والنواخذ على مصاريعها ، ورحت أتحب
وأصلى ، وأبتهل الى الله طيلة ذلك اليوم • على أتنى لم أطلب
العون من الله ، بل رحت أزجي له الشكر مدرارا على ما وهبني
واختصنى : خمسة أبناء كلهم صحيح معاف جسدا وعقلا ..
وعاهدت الله ألا أجحد نعمته من بعد ذلك • وقد حفظت
عهدي ؛ وحتى بعد أن بعنا منزلنا ، واتقلنا الى منزل حقير
استأجرناه لقاء خمسة دولارات في الشهر ، حمدت الله على
أن منحنا مأوى نأوى إليه • وأحسب أن الله أثابنى على
حمدى وشكري ، فقد تحسنت الأحوال ، لا في يوم وليلة ،
ولكن ما ان خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن
نكتسب شيئاً من المال ؛ فقد حصلت على عمل كبائعة
للجوارب في منتدى ليلي كبير ، وسعى أحد أبنائي الى العمل
ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتعل في مزرعة ، بحلب
ثلاث عشرة بقرة ليلاً ونهارا • • واليوم هاهم أبنائي قد
شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صغار ..
واذ أستعيد ذكري ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز
أحمد الله ، وأكرر الحمد ، على أتنى أوقفت سريان الغاز في الوقت
ال المناسب ، فما كان أخلقنى أن أفقد كثيراً من متع الحياة لو أتنى
مضيت في تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها .. • وما أكاد أسمع

الآن عن شخص يبغى ، من فرط الشقاء ، أن يزهق روحه حتى
أود لو أصيح به : « كلا . بربك لا تقدم . . . فان أحلك لحظات
حياتنا لا تمر الا قليل . . . ثم يعقبها الضياء ! »

* * *

تدل الاحصائيات في أمريكا على أنه في كل خمسة وثلاثين
دقيقة يقع حادث اتحار ، وفي كل مائة وعشرين ثانية يصاب
شخص بالجنون . ومعظم حوادث الاتحار — وكثير من حالات
الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرها اذا أصاب
هؤلاء الناس شيئاً من الأمان ، والاطمئنان ، وسکينة النفس
التي يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين
في هذا الجيل — في كتابه « الرجل العصرى يبحث عن
روح » (١) :

« استشارنى ، في خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص
من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى
فلم أجده مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا
متتصف العمر — أى بلغوا الخامسة والثلاثين من عمرهم —
الا ترجع في أساسها الى افتقادهم الایمان ، وخروجهم على

Dr. Carl Jung: "Modern Man in Search of a Soul" (١)

تعاليم الدين .. ويصح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى
وقع فريسة المرض لأنه حرم سكينة النفس التي يجلبها الدين —
أى دين من الأديان المعاصرة — ولم يبراً واحد من هؤلاء
المرضى إلا حين استعاد إيمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيه
على مواجهة الحياة » .

*
وقال وليم جيمس : « الإيمان من القوى التي لابد من
توافرها لمساعدة المرء على العيش ، وفقدتها نذير بالعجز عن
معاناة الحياة » .

وكان خليقاً بالمهاتما غاندي — أعظم قادة الهند منذ
عهد بوذا — أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره
الصلوة .. تسألني كيف عرفت ؟ لأن المهاتما غاندي نفسه
قال : « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوهاً منذ أمد
طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن
أنفسهم ، ومنهم أبي ، الذي أسلفت أنه حاول الاتحرر غرقاً
فما منعه إلا إيمانه بالله . وربما كان من المحتمل إنقاذآلاف
الناس المعذبين الذين يتصايرون في هذه اللحظة في
مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من
العناية الإلهية ، بدلاً من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم
بلا سند ولا نصير .

حين يستنفد خطب كل قوانا أو تسلينا كارثة كل ارادة ،
غالبا ما تتجه في غمرة اليأس ، الى الله . فلماذا بالله نتظر
حتى يتولانا اليأس ؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات ،
والحمد ، والدعا ؟ .

في خلال الأعوام السبعة التي أمضيتها في تأليف هذا
الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التي
تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والمخاوف
بالصلاوة . ودعني أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها إلى فتى
يائس ، كسير القلب هو « جون أتونى » ، الذي يشتغل
الآن بالمحاماة في مدينة « هوستون » بولاية تكساس .
واليك قصته :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب احدى المؤسسات .
وكلت خيرا بعملي ، مدربا عليه ، فقبل أن أقصد إلى عميل
لأبيعه كتابى ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعي ،
وطبيعة عمله ، ونوع هوایاته ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات
التي سمعتها بحنكة ومهارة . ولكن شيئا ما كان يجري على
غير ما يرام ، فاننى نادرا ما أفلحت في مهمتى ! .

« وتولانى اليأس ، وزدت جهدي ضعفا أو ضعفين ،
ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى لتعطية ثقفاتى . واجتاحنى
خوف داخلى ، وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فإذا حدث
أن ذهبت إلى مكتب عميل ، استبد بي هذا الخوف الداخلى

حتى لأذرع المنطقة التي يسكن فيها العميل ، جيئه وذهابا
أفكر وأتدير قبل أن أقدم ، فإذا استنفذتْ معظم شجاعتي
وارادتني في هذا التجول ، عدت أدراجي إلى مكتب العميل ،
وطرقت بابه على وجل ، وأنا أدعوا الله ألا يكون موجودا !

« وهددتني المؤسسة التي أشتغل لحسابها ، بأنها ستكتف
عن توريد الكتب إلى ما لم أزد مبيعاتي . وأرسلت إلى زوجتي ، التي تركتها ورائي حين ارتحلت عن بلدي ، تضرع
أن أمدّها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رقمها ورقم
أبنائى الثلاثة . وعصف بي القلق ، وازداد يأسى يوما بعد
يوم ، ولم أدر ماذا أفعل . . . كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب
المحاماة في بلدتي ، ثم هاؤنذا قد فشلت في عملي الجديد ، ولم
أعد أجد من المال ما أدفع به أجرا الفندق الذي أنزل فيه ،
بل لم أعد أجد أجرا السفر لأعود أدراجي إلى موطنى ؛ وحتى
لو وجدت المال ، لما أسعفتني شجاعتي بالعودة إلى بلادي
ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخuran مبين .

« ثم في ذات يوم من تلك الأيام السود ، عدت إلى
غرفتي بالفندق ، محطما ، كسير الفؤاد ، مكتبا ، فلم أجد
لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت
في تلك الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم
ثم يقفرون منها . . . وكنت جديراً بأن أحذوا حذوهم في تلك
الليلة لو أتنى أوتيت الشجاعة ! . . . ثم خطر لي أن أتجه

إلى الله ، وأبته شکوای ٠ ٠ فرحت أصلی ، وأضرع إلى الله
أن ينیر بصیرتی ، ويسدد خطای فی هذا الظلام الكثیف
الذی یکتنفني من کل جانب ، وأن یوخفنی فی عملی عسی
أن أجد من المال ما یمسک رقم زوجتی وأولادی ٠٠

« وما ان فرغت من صلاتی وضراعتی حتى حدثت
معجزة ! ٠ ٠ فقد زال عنی توتر اعصابی ، وتلاشت مخاوفی ،
وانقضی قلقی ، واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وایمانا ٠

« وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر
الفندق ، أو أسد رقمی ، فقد أحسست بالسعادة وآويت الى
فراشی فنمت نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام ٠

« وفي صباح اليوم التالي ، ألمت نفسی أندفع اندفاعا
إلى مكاتب العملاء ٠ ودنوت من مكتب العميل الأول
وطرقـت بابه بيد ثابتة لا ترتجف ٠ واذ دلفت إلى المكتب
قلـت للعميل وأنا رافع الرأس ، واضح التبرات مشرق الوجه:
« أسعدت صباحا يامـستر سمـیـث ٠٠ أنا « جون أـتونـی »
منـدوـب « الشرـکـة الأمـريـکـیـة المـکـتبـ القـانـونـیـة » ٠ وأـجاـب
الـعـمـیـلـ مـبـتـسـماـ بـدورـهـ وـهـوـ ینـهـضـ عـنـ کـرـسـیـهـ مـصـافـحـاـ:
« نـعـمـ ٠ نـعـمـ ٠ أنا مـسـرـورـ بـرؤـيـاـكـ ؛ تـقـضـلـ وـاجـلسـ » ٠ وـعـقدـتـ
في ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد في أسبوع
کـاملـ ! وـعـدـتـ أـدـرـاجـیـ فـیـ المسـاءـ فـخـورـاـ مـزـهـوـاـ کـالـبـطـلـ
الظـافـرـ ٠ لـقـدـ أـحـسـتـ کـأـنـتـ خـلـقـ جـدـیدـ ، وـالـحـقـ أـنـیـ کـنـتـ

خلقاً جديداً ، لأنني اتخذت اتجاهها ذهنياً جديداً . ولم أطعم
في تلك الليلة بزجاجة من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما
محمراً ، وخضراً ، وفاكهه . . . ومنذ ذلك اليوم اتخذت
صفقاتي طريقها صعداً نحو القمة .

« لقد خلقت ، في تلك الليلة الظلماء — التي مضى عليها
الآن واحد وعشرون عاماً — خلقاً جديداً في فندق صغير
ببلدة « أماريللو » بولاية تكساس ، لأنني وعيت الرابطة
التي تربطني بالله — سبحانه وتعالى — فما أسهل أن يهزم
الرجل الذي يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذي يتخاذل من الله
سداً ونصيراً فممتنع على الهزيمة » .

وقد وعث هذا الدرس نفسه « مسرز بيرو » من أهالي
مدينة « هايلاند » بولاية « الينوي » ، حين واجهتها مأساة
أليمة . . . واليكم قصتها :

« في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلي ، ولبث يدق
فتره من الزمن قبل أن تواتياني الشجاعة لأرفع المسماع ،
وقد ملئت رعباً . كنت أخشى أن ينقل إلى « التليفون »
نبأ وفاة ولدي الطفل الذي كان مريضاً في المستشفى ،
بالحمى الشوكية ؛ وصح ما توقعت ! فان المستشفى كان
يطلب حضورنا على الفور .

ولن أستطيع وصف المحنـة التي عانيتها وزوجي ونحن
جالسان في غرفة الانتظار بالمستشفى حتى يستدعينا الطبيب .

فلما نودى علينا أخيراً وذهبنا الى غرفة الطبيب كان التعبير
المرتسم على وجهه كافياً ليخلع أفقدتنا رعباً . وزادتنا كلماته
رعباً على رعب . فقد قال لنا ان فرصة النجاة أمام ولدنا
ضئيلة وأنه لا يمانع في أن نستشير طبيباً آخر اذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجي ، ورأيته
يلوح بقبضته في الهواء قائلاً : « انى وحق السماء لا أستطيع
أن أسلم ولدى للموت ! » . وهل رأيت رجلاً يبكي !
انه منظر لا يسر ! . . . واصادفنا أول كنيسة في الطريق ،
وقفنا السيارة ، ودلفنا اليها . وهناك ركعت ، والدموع
تسيل على خدي مدراراً ولم أزد على قوله : « لتكن
مشيتك ياربى » . ولم أكذ ألفظ هذه الكلمات ، حتى
أحسست الهدوء يشمني ، وشعرت بالسکينة تملأ نفسى .
وفي خلال عودتنا الى البيت لم أفت أردد هذه الكلمات
« لتكن مشيتك ياربى » ! ونممت تلك الليلة نوماً عميقاً .
ولم تمضي أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال ان صحة ولدنا
تحسن باطراد ، ولقد شفى وعوف من بعد ذلك ، وهو الآن
في الرابعة من عمره » .

أعرف رجالاً ينظرون الى الدين نظرتهم الى شيء مقصور
على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم « رجال »
يسعون أن يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين . . . فما أشد
الدهشة التي تتولاهم حين يعلمون أن معظم « الرجال »

— أى الأبطال المشاهير — يضرعون الى الله كل يوم أن
يساندهم ويؤازرهم •

خذ مثلاً البطل « جاك دمبسي » . . . لقد أخبرني بأنه
لا يأوي الى مضجعه قبل أن يتلو صلواته ، ولا يتناول
طعاماً حتى يحمد الله الذي وحبه له ، وأنه لا يفتأ يردد
الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة ، وقبل كل
جولة يخوضها •

وحدثنى أدوارد ستيتيس ، المدير الأعلى — سابقاً —
لشركة « جنرال موتورز » ووزير خارجية أمريكا الأسبق ،
أنه كان يصلى ويتهلل الى الله أن يهبه الحكمة والسداد
ليلاً ونهاراً •

وعندما كان « البطل » أينهاور في طريقه طائراً الى
إنجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء ، كان الشيء الوحيد
الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس •

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » انه كان
يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع
على ركبتيه ويصلى لله •

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم
جيتس » : « إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفص ، فإذا نحن
أخضتنا أنفسنا لاشرافه — سبحانه وتعالى — تحققت كل
آمنياتنا وأمالنا » • *

وكتيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الإنسان ، ذلك المجهول » ^(١) وأحد الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا . وقد رأيت ، بوصفى طبيبا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم ، فلما رفع الطبيب يديه عجزا وتسليميا ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم . إن الصلاة كمعدن « الراديوم » ، مصدر للاشعاع ، ومولد ذاتي للنشاط . وبالصلاحة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التي لا يفني نشاطها . إننا نربط أنفسنا حين نصلى — بالقوة العظمى التي تهيمن على الكون ، ونسألها ضارعين أن تمنحنا قبسا منها تستعين به على معافاة الحياة . بل إن الفراغة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا ضرع إلى الله مرة إلا عادت عليه الفراغة بأحسن النتائج » .

وقد عرف الأدميرال بيرد معنى « ربط النفس بالقوة العظمى » المهيمنة على الكون ، ومعرفته تلك هي التي مكنت له سبيل الخروج من المحنقة القاسية التي خاضها ، والتي روى قصتها في كتابه « وحيد » .

Dr. Alexis Carel: "Man the unknown" (١)

فقد قضى في عام ١٩٣٤ ، خمسة أشهر في كوخ مطمور
وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص
الوحيد على قيد الحياة جنوب خط العرض الثامن
والسبعين .. وكانت العاصفة الثلجية الهوجاء تزار
حواليه ، والظلام اللانهائي يضرب عليه نطاقاً موحشاً . وقد
وجد ، فضلاً عن هذا ، أنه يتسمم تدريجياً بغاز « أول أكسيد
الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان
العون الذي ينشده على مسافة ١٢٣ ميلاً من موقعه ، ولن
يتسنى لأحد أن يصل إليه قبل مضي أشهر طوال . لقد حاول
جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجوهر التهوية ، ولكن الغاز
الخانق ما انفك يتسرّب ويملأ خياله ، فاستلقى على الأرض
فأ فقد الوعي ، لا يستطيع أن يأكل ، أو ينام ، وأصابه من
الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتي
عليه اليوم التالي إلا وهو في عدد الأموات . ورسخ في
اعتقاده أنه ملاقٍ حتفه في كوخه ذاك ، ولن يعرف أحد إلى
حياته سبيلاً ؛ فما الذي أتى به حياته ؟ في ذات يوم ، تحامل
على نفسه — في غمرة من اليأس العاجاث عليه — وتناول
مذكرته ، وحاول أن يدون فلسفته في الحياة فكتب : « ليس
الجنس البشري وحيداً في هذا الكون » . وكان وهو يكتب
تلك العبارة يفكر في النجوم المنبثة في السماء ، وفي الكواكب
والأجرام الدوارة في أفلاكها بدقة ونظام ، وفي الشمس التي
لا تحرم شبراً من الأرض نورها ودفئها ، والتي لن تثبت

— مهما طال الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ،
الموحشة ، في أقصى جنوبى الأرض .. ذلك الاحساس بأنه
ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته ! .

* ترى لماذا يجلب الايمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه
وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سادع وليم جيمس
يجيب عن هذا السؤال : « ان أمواج المحيط المصطخبة
المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ،
وكذلك المرء الذى عمق ايمانه بالله ، خلائق بآلا تعكر طمأنينته
التقلبات السطحية المؤقتة ؛ فالرجل المتدين حقا ، عصى على
القلق ، محتفظ أبدا باتزانه ، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن
تأتى به الأيام من صروف » .

فلمـاـذا لا تتجـهـ إلىـ اللهـ اذاـ استـشـعـرـناـ القـلـقـ ؟ـ وـلـمـاـذاـ
لا تـؤـمنـ بـالـلـهـ وـنـحـنـ فـيـ أـشـدـ الـحـاجـةـ إـلـىـ هـذـاـ الـإـيمـانـ ؟ـ وـلـمـاـذاـ
لا نـرـيـطـ أـنـقـسـنـ بـالـقـوـةـ الـعـظـمـىـ الـمـهـيـمـةـ عـلـىـ هـذـاـ الـكـوـنـ ؟ـ .ـ
وـلـاـ يـقـعـدـ بـكـ عـنـ الصـلـاـةـ وـالـفـرـاءـ ،ـ وـالـابـتـهـالـ ،ـ أـنـكـ
لـسـتـ مـتـدـيـنـ بـطـبـعـكـ ،ـ أـوـ بـحـكـمـ نـشـأـتـكـ ،ـ وـثـقـ أـنـ الصـلـاـةـ
سـوـفـ تـسـدـىـ إـلـيـكـ عـوـنـاـ أـكـبـرـ مـاـ تـقـدـرـ ،ـ لـأـنـهـ شـىـءـ «ـ عـمـلـ»ـ
فـعـالـ .ـ تـسـأـلـنـىـ مـاـذـاـ أـعـنـىـ بـقـولـىـ إـنـهـ شـىـءـ عـمـلـ ؟ـ أـعـنـىـ
بـذـكـ أـنـ الصـلـاـةـ يـسـعـهـ أـنـ تـحـقـقـ لـكـ أـمـورـاـ ثـلـاثـةـ لـاـ يـسـتـغـنىـ
عـنـهـ كـلـ اـنـسـانـ سـوـاءـ كـانـ مـؤـمـنـاـ أـوـ مـلـحـداـ :ـ

١ـ فـالـصـلـاـةـ تـعـيـنـكـ عـلـىـ التـعـبـيرـ بـأـمـانـةـ وـدـقـةـ عـمـاـ يـشـغـلـ

تفسك ، ويثقل عليها . وقد بینا فيما سلف أن من المحال
مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم .
والصلاوة ، أشبه بالكتابة التي يعبر بها الأديب عن همومه .
فإذا كان نريد حلاً لمشكلاتنا ، وجب أن نجريها على ألسنتنا
واضحة المعالم ، وهذا ما تفعله حين نبث شكوكنا إلى الله .

٢ - والصلاوة تشعرك بأنك لست منفرداً بحمل مشكلاتك
وهمومك . فما أقل من يسعهم احتمال أثقل الأحمال ، وأعسر
المشكلات ، منفردين . وكثيراً ما تكون مشكلاتنا ماسةً أشد
المساس بذواتنا ، فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا .
ولكننا يسعنا أن نذكرها للخالق ، عز وجل في الصلاة .
والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبي ،
والتآزم الروحي يتوقف إلى حد كبير على الافضاء ببعض
التوتر ، ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب ، أو ولی حميم .
فإذا لم نجد من تفضى إليه ، كفانا بالله ولیا .

٣ - الصلاة - بعد هذا - تحفزنا إلى العمل ،
والاقدام . بل الصلاة هي الخطوة الأولى نحو العمل ؛ وأشك
في أن يوالي أمرؤ الصلاة يوماً بعد يوم دون أن يلمس فائدة
أو جدوى ، أو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مشرمة
نحو تحسين حاله ، وتفریج أزمته . وقد قال « الكسیس
کاریل » : « الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت
حتى الآن » فلماذا لا تتفع بها ؟ وسم الخالق رب ، أو سمه

الله ، أو سمه الروح ؛ فلا يهم اختلاف التعريف ، ولا التسمية
مادمنا تتفق على انه القوة الخالقة المهيمنة على الكون ٠

* * *

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب الى غرفة
نومك وترکع لله ، وتفتح له معاليق قلبك ؟ فاذا كنت افقدت
ایمانك فأسائل الله أن يعيده اليك وقل : « اللهم انی لا أستطيع
أن أخوض معارك الحياة وحیدا ، فأسألک يا رب المدد والعون .
اللهم اغفر لى أخطائى ، وطهر قلبي من الاثم ، وأنر أمامي
السبيل الى السلام ، والأمان ، والعافية ، واعمر قلبي بحب
الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائي ، انك ، يا رب ، سميع
قريب مجتب الدعاء » ٠

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك

فـ عام ١٩٢٩ حدث ظاهرة عجيبة أقامت دوائر التعليم وأقعدتها في طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حدب وصوب ليشاهدوـا هذه « الظاهرة » . . فـ قبل ذلك التاريخ بـ بـضـعـةـ أعـوـامـ ، وـفـدـ عـلـىـ مدـيـنـةـ «ـ بـيلـ »ـ شـابـ شـقـ طـرـيقـهـ إـلـىـ المـدـيـنـةـ بـعـرـقـ جـبـينـهـ ، فـاشـتـغـلـ تـارـةـ خـادـمـاـ فـيـ مـطـعـمـ ، وـتـارـةـ أـخـرىـ اـشـتـغـلـ بـجـمـعـ الـحـطـبـ ، وـاشـتـغـلـ طـورـاـ بـائـعاـ مـتـجـوـلاـ . . ثـمـ لـمـ تـمـضـ ثـمـانـيـةـ أـعـوـامـ عـلـىـ وـصـولـهـ إـلـىـ المـدـيـنـةـ ، حـتـىـ كـانـ يـحـتـقلـ بـتـصـيـبـهـ رـئـيـسـاـ لـأـحـدـيـ الـجـامـعـاتـ الـكـبـرـىـ فـيـ أـمـرـيـكاـ — وـهـىـ جـامـعـةـ شـيكـاغـوـ — وـهـوـ بـعـدـ فـيـ الـثـلـاثـيـنـ مـنـ عـمـرـهـ ! وـهـزـ رـجـالـ التـعـلـيمـ رـؤـوسـهـمـ انـكـارـاـ وـاسـتـكـارـاـ وـانـهـالـ النـقـدـ عـلـىـ هـذـاـ «ـ الـفـتـىـ الـعـجـيبـ »ـ كـالـسـيلـ الـجـارـفـ . . فـتـارـةـ يـوـصـفـ بـأـنـهـ حدـثـ غـرـ ، وـتـارـةـ يـرـمىـ بـأـنـهـ

قليل الخبرة والتجربة ، وتارة أخرى يتهم بأن له في التعليم آراء شاذة ناشزة .. حتى الجرائد ساهمت بنصيب في هذه الحملة وكانت له النقد جزافا .

وفي يوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لو الد « روبرت ماينارد هتشينز » — وهو اسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذي تكيله الجرائد لولدك » فقال هتشينز الأب : « نعم انه نقد مrir ، ولكن تذكر أنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ! » وقد أدرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذي أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز (دوق وندسور الآن) .
كان اذ ذاك طالبا في كلية « دارتموث » البحرية ، وكان ولد العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ .. وفي ذات يوم وجده الضباط يبكي وينتحب ، فلما استطاعه سبب بكائه رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر ، وأخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه . وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم ان الأمير في الواقع لم يشكواهم اليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذي دفعهم الى ضربه .. وبعد هممة ، وتمتة ، ودمدمة ، وجد الطالب الجرأة للافشاء بالسبب ، فقالوا انهم أرادوا أن يتباهاوا ، في مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقودا في بحرية جلاله الملك بأنهم ضربوا جلاله الملك ! فاعلم اذن حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، أن في ذاك

اعترافا بقدرك وأهميتك ، وأن فيه اقرارا بأنك فعلت شيئا
فذا لفت الانظار اليك .

وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ يَعْدُونَ التَّشْفِي فِي اتِّهَامِ شَخْصٍ يَفْوَقُهُمْ
ثَقَافَةً، أَوْ مِرْكَزًا أَوْ نِجَاحًا . مَثَلُ ذَلِكَ، أَنِّي فِي خَلَالِ تَأْلِيفِي
لِهَذَا الْكِتَابِ، تَسَلَّمْتُ رِسَالَةً مِنْ سَيِّدَةٍ تَصْبِحُ فِيهَا جَامِنَتْهَا
عَلَى الْجُنْرَالِ « وَلِيْمُ بُوتُ » مَؤْسِسِ « جَيْشِ الْخَلاَصِ »
وَكُنْتُ قَبْلَ ذَلِكَ قَدْ أَذْعَتُ حَدِيثًا بِالرَّادِيو
أَمْتَدَحْ فِي الْجُنْرَالِ بُوتَ وَاثِنَيْ عَلَيْهِ . وَقَدْ كَتَبَتِ إِلَيْ هَذِهِ
السَّيِّدَةَ تَقُولُ أَنَّ الْجُنْرَالَ بُوتَ اخْتَلَسَ ثَمَانِيَّةَ مَلَيْيَنَ دُولَارَ
مِنَ الْمَالِ الَّذِي جَمَعَهُ لِمُسَاعَدَةِ الْفَقَرَاءِ وَالْمَعْوَزِينَ . وَالْتَّهْمَةُ
فِي الْوَاقِعِ سَخِيفَةٌ، وَلَكِنْ هَذِهِ الْمَرْأَةُ لَمْ تَكُنْ تَسْتَهِدُ الْوَاقِعَ،
وَإِنَّمَا كَانَتْ تَبْغِي التَّشْفِي مِنْ رَجُلٍ أَرْفَعَ مِنْهَا بِمَرَاحِلٍ .
وَقَدْ أَلْقَيْتُ بِرِسَالَتِهَا فِي سَلَةِ الْمَهْمَلَاتِ، وَحَمَدَتِ اللَّهُ عَلَيْ أَنِّي
لَمْ أَكُنْ زَوْجًا لَهَا ! فَإِنَّ هَذِهِ الرِّسَالَةَ لَمْ تَزْدَنِي عِلْمًا بِالْجُنْرَالِ
بُوتَ — كَمَا كَانَتْ تَبْغِي كَاتِبَتِهَا — وَإِنَّمَا زَادَنِي عِلْمًا بِكَاتِبَتِهَا
فَكَمَا قَالَ شُوبِنْهُورُ : « ذُوو النُّفُوسِ الدِّينِيَّةِ يَعْدُونَ الْمُتَعَةَ
فِي الْبَحْثِ عَنِ الْأَخْطَاءِ رَجُلٌ عَظِيمٌ » . *

وَقَلَمَا يَصْدِقُ الْمَرءُ أَنَّ رَئِيسًا لِجَامِعَةٍ كَبِيرَى يَمْكُنْ
أَنْ يَسْلُكَ فِي عَدَادِ « ذُوو النُّفُوسِ الدِّينِيَّةِ » ، وَرَغْمَ ذَلِكَ
فَإِنَّ رَئِيسًا سَابِقًا لِجَامِعَةِ يَيلِ هُوَ « تِيمُوثَى دَاوِيتُ » ، وَجَدَ
مُتَعَةً عَظِيمًا فِي اتِّهَامِ رَجُلٍ مُرْشَحٍ لِرِئَاسَةِ الْجَمْهُورِيَّةِ الْأَمْرِيَّكِيَّةِ

كتب ذلك الرئيس محدرا الناس من انتخاب المرشح يقول :
« لو أن هذا المرشح اتّخب لرأينا زوجاتنا عرضة لاتهاك
أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ، ولأصبحنا طريدي
الفضيلة ، أعداء الله والانسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر وتحسب أن هذا الاتهام يوجه إلى
هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجها إلى « توماس جيفرسن » .
وقد تأسّل .. أي « توماس جيفرسن » تعنى ؟ انه ليس على
التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة
الاستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! هذا
هو بالذات !

ثم من تظنه الأمريكي الذي اتهم بأنه « منافق » ،
« مدع » ، « لا يفترق عن القتلة وال مجرمين في شيء » ؟
وصورته ، فضلا عن هذا ، احدى الجرائد في رسم هزلي
يمثله واقفا على المقصلة وتوشك السكين أن تجذع عنقه ،
والناس من حوله يتغامرون عليه ، ويتندرؤن به ؟ ذلك هو
جورج واشنطن ! !

لكن هذا حديث في زمن مضى وانقضى ، وعسى أن تكون
الطبعة البشرية قد ارتقت وتقدمت . ولنأخذ مثلا
« الأدميرال بيري » ، المستكشف الذي أذهل العالم بوصوله
في السادس من شهر ابريل عام 1909 الى القطب الشمالي
ذلك الهدف الذي قصرت دونه همم الرجال ، ولاقي الكثيرون

حتوفهم دون أن يبلغوه .. ولقد أوشك «بيرى» أن يموت قبل أن يصل إلى هدفه ، من الجوع والبرد ، اذ تجمدت ثمان من أصابع قدميه حتى اضطر إلى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكل كلها حتى أوشك على الجنون !

لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه ، واحتفل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بال توفيق ، حتى ذاع اسمه وانتشر ، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمي ، ولكن بده في رحلة عقيمية إلى القطب الشمالي ! والأرجح أن رؤساؤه صدقوا التهمة التي لصقوها به ، فان من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريده تصدقه ! وكان تصمييم هؤلاء الرؤساء على اذلال «بيرى» واذلال كبرياته قوياً عاتياً ، حتى أن بيرى لم يستطع المضي في رحلته إلى القطب الشمالي إلا بأمر من «ماكنلى» رئيس الجمهورية نفسه !

فهل تحسب أن بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو أنه لبث «موظفاً» في وزارة البحرية الأمريكية ؟ كلاماً على التحقيق ! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تشار حوله الأقاويل والأحاديث ؟

ولقد مر «الجنرال جرانت» بتجربة أسوأ من هذه بكثير ففي عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال في الحرب الأهلية الأمريكية - أكبر معركة حاسمة ، وبهذا

غدا معبد الجماهير في يوم وليلة ، وتجاوיבت أصداء هذا
النصر حتى في أوربا . ثم لم تكدر تمضي ستة أسابيع على هذا
النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » العظيم ، واتزع
جيشه منه ، فبكى من فرط الاذلال واليأس كما يبكى الطفل !
فلم اذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه
منه ، واستشار حفيظتهم عليه ! واذن ، فاذا اتابك القلق
من جراء تهمة أصقت بك ، أو نقد وجه إليك ، فالليك القاعدة
رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمني بقدرك
وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك .

الفِصْلُ الْخَادِيُّ وَالْعِشْرُونَ

كُنْ عَصِيًّا عَلَى النَّقْدِ

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » ، والذى أثر عنه أنه من أحزم القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة ، فأخبرنى بأنه في صباح كان يتلهف على الشهرة الذائعة ، والجاه العريض ، والشخصية القوية ، ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه إليه ويثور لأنفه ما يمس الكرامة والكبراء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضتها فى البحرية غيرت طباعه ، وجعلته أمنع من أن ينال منه النقد . قال لى : « لقد طالما ذقت صنوفا من الاهانة والاذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقول ، وحية رقطاء ، وتعلب مراوغ . . . وطالما لعننى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أقذع ألوان السباب الا رمونى به . فهل ترانى كنت ألقى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو أتنى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حوت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فإذا كان بتلر عصيا على القلق ، فإنه والحق يقال ، على تقىض الكثرين منا الذين يأخذون أنفه اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر .

أذكر أن محرراً في جريدة «نيويورك صن» ، حضر منذ
 سنوات أحدى المحاضرات في معهدى ، وأذا به في اليوم التالى
 يهاجمنى على صفحات جريدة ، وينتقد طريقى
 في التدريس . . فهل تراني ثرت ثورة مصرية لهذا الاتقاد
 العلنى ؟ نعم . إلى حد ما . فقد أخذت هذه الحملة على أنها
 اهانة موجهة إلى شخصى ، ومخاطبت «جبل هودجز» مدير
 تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت إليه أن ينشر مقالاً يضممه
 الحقائق المجردة بدلاً من أن يحشوه بالهزل والسخرية . وببرغم
 أتنى كنت معتزماً أن يكون القصاص على قدر الجرم لأكثر ،
 إلا أتنى آسف اليوم على ما فعلت . . فأنا أدرك اليوم
 أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال
 اطلاقاً ، وأن نصف الذين قرأوه أخذوه على أنه دعاية بريئة ،
 وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماماً في خلال
 أسابيع معدودات ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد
 أو عبيد من الناس أكثر من لحظات ؛ فهم مشغولون بالتفكير
 في أنفسهم منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأowون
 إلى مضاجعهم ؛ وان صداعاً خفيفاً يلم بهم فهو كفيل بأن
 يلهيهم عن خبر موتك أو موتك !

وحتى لو قالنا من الناس كذب وافتراء ، وطعن يوجه
 إلى فلئورنا جهراً أو في الخفاء ، فلا ينبغي أن يحزننا هذا .

أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من حواريه الاثني عشر المقربين لقاء رشوة تقدر بعملتنا الحالية ، بنحو تسعه عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أخذ بـ الخطر وأقسم ثلاثة بأنه لا يعرف المسيح فلماذا تنتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟ !

لقد اكتشفت منذ سنوات أنتي وان عجزت عن عقل السنة الناس حتى لا يطلقواها في ظلما وعدوانا ، الا أنه وسعنى أن أفعل ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم !

ودعني أوضح لك ما أعني : أنتي لا أطلب إليك أن تتجاهل النقد اطلاقا ، وإنما أقصد النقد الناائم المغرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعلها تهيا لها من الأعداء أكثر مما تهيا لامرأة سواها عاشت في البيت الأبيض — فأجبتني بأنها ، كانت في صباها على قدر كبير من الحياة ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى النقد وتنقيه ، حتى أنها قالت ذات مرة لعمتها شقيقة تيودور روزفلت : « أنتي أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فبماذا تتصحيني؟ » وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمي بما يقول به الناس عليك مادمت تتبعين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسر روزفلت بهذه النصيحة فكانت لها سندأ قويا في مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع
الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنسنون » ، صرخ لهم
بأن أهم درس وعاه في حياته ، تلقاه على يد رجل ألماني عجوز
كان يشتغل في مصانعه . فقد حدث أن اشتبك هذا الألماني ،
في خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع في جدل .
حاد حول الحرب والموقف السياسي ؛ فما كان من العمال
في فورة حماستهم الا أن طوحوه في النهر ! قال شواب :
« وعندما أتاني هذا العجوز ملطخا بالوحش ، مبتلا بالماء ،
سألته ماذا فعل بالعمال الذين قذفوا به في النهر فأجاب :
« لا شيء لقد ضحكت ! » وقد صرخ شواب بأنه اتخذ كلمة
هذا الرجل الألماني شعارا له منذ ذلك الحين ! وتتجلى
فائدة هذا الشعار على الأخص حين تغدو هدفا لفقد ظالم
معرض . فأنت ولا ريب قادر على رد الصاع صاعين للرجل
الذى يتصدى للرد على اتقادك له ، ولكن ماذا عساك تفعل
للرجل الذى يضحك من اتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا
بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى ساير الحرب الأمريكية
الأمريكية ، لو لم يدرك أن محاولة الرد على كل فقد يصيبه
سخف وحمامة . قال لنكولن : « لو أتنى حاولت أن أقرأ
لا أن أرد وحسب كل ما وجه إلى من فقد لشغله هذا كل
وقتي ، وعطلني عن أعمالى . أتنى أبدل جهدي في أداء واجبي ،

فإذا أثمرت جهودي فلا شيء من النقد الذي وجه إلى يومي
من بعد ذلك ، وإذا خاب مسعائي ، فلو أقسمت الملائكة
على حسن نوایاى لما أجدى هذا فتيلا ، فحسبى أننى أديت
واجبى وأرضيت ضميرى » ٠

واذن ، فعندما يوجه إليك النقد ظلماً وعدوانا ، تذكر

القاعدة رقم ٢ :

ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب ،
وأصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين ٠

الفِصْلُ الثَّانِي وَالْعِشْرُونُ

حِمَاقَاتٍ ارْتَكَبْتُهَا

فِي أَحَدِ أَدْرَاجِ مَكْتَبِي مَلَفٌ خَاصٌ مَكْتُوبٌ عَلَيْهِ « حِمَاقَاتٍ ارْتَكَبْتُهَا » . وَأَنَا أَعْتَبُ هَذَا الْمَلَفَ بِمِثَابَةِ سِجْلٍ وَافٍ لِلْأَخْطَاءِ وَالْحِمَاقَاتِ الَّتِي ارْتَكَبْتُهَا . وَبَعْضُ هَذِهِ الْأَخْطَاءِ أَمْلَيْتُهُ عَلَى سِكْرِيَتَرِي فَتَوَلَّتْ هِيَ كِتَابَتِهِ ، أَمَّا بَعْضُهَا الْآخَرُ ، فَقَدْ خَجَلتُ مِنْ أَمْلَائِهِ ، فَكَتَبْتُهُ بِنَفْسِي ! .. وَلَوْ أَنِّي كُنْتُ أَمِينًا مَعَ نَفْسِي لَكَانَ الْأَرْجُحُ أَنْ يَمْتَلِئُ مَكْتَبِي بِالْمَلَفَاتِ الْمَكْتُوبَ عَلَيْهَا « حِمَاقَاتٍ ارْتَكَبْتُهَا » !

وَعِنْدَمَا أَسْتَخْرُجُ سِجْلَ أَخْطَائِي ، وَأَعْيُدُ قِرَاءَةَ الْإِتْقَادَاتِ الَّتِي وَجَهْتُهَا إِلَى نَفْسِي ، أَحْسَنَ أَنِّي قَادِرٌ ، مُسْتَعِينًا بِعَبْرِ الْمَاضِي ، عَلَى مُوَاجِهَةِ أَقْسَى الصُّعُابِ ، وَأَعْصَى الْمُشَكَّلَاتِ . لَقَدْ اعْتَدْتُ فِيمَا مَضِيَ أَنْ أَلْقَى عَلَى النَّاسِ مَسْؤُلِيَّةَ مَا أَلْقَاهُ مِنْ مُشَكَّلَاتٍ ، وَلَكِنِّي اذْ تَقْدَمْتُ بِي السِّنِ — وَازْدَادَتْ حِكْمَتِي فِيمَا أَخَالَ — أَدْرَكْتُ آخِرَ الْأَمْرِ ، أَنِّي وَحْدِي الْمَسْؤُلُ عَمَّا أَصَابَنِي مِنْ سُوءٍ . وَفِي ظَنِّي أَنْ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ يَدْرُكُونَ مَا أَدْرَكْتُ . وَلَقَدْ قَالَ نَابِلِيُونَ وَهُوَ فِي مَنْفَاهِ بِجُزِيرَةِ

سانت هيلانة : « لا أحد سواي مسئول عن هزيمتى . لقد
كنت أنا أعظم عدو لنفسي » !

ودعنى أحدهما عن رجل برع في « فن » مراجعة النفس ،
ومناقشتها الحساب ؛ ذلك هو « ه . ب هاول » . وعندما
أعلن نياً موته المفاجئ في فندق « أمباسادور » بنيويورك ،
في العاشر والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى
« وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة
قاسية زلزلته ؛ فقد كان الرجل مالياً كبيراً ، ورئيساً لمجلس
ادارة المصرف التجارى الوطنى ، ومديراً لعدة شركات
كبرى . لم يتلق هذا الرجل قدرًا يذكر من الثقافة ، وإنما بدأ
حياته العلمية كاتباً بسيطاً في متجر ريفي . وحين سأله أن
يقضى على قصة نجاحه في الحياة ، قال : « اتنى أحافظ ، منذ
أمد بعيد ، بمفكرة صغيرة في جيبي أدون فيها المقابلات التي
يتعين على أن أنجزها في يومى . وتعلم أسرتى أتنى أخصص
مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت
واكتسبت طوال الأسبوع ؛ فما أن أتناول عشاءً حتى أخلو
لمفكرة صغيرة ، وأستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش
دار ، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح يوم الاثنين
— بداية الأسبوع — ثم أسأل نفسى : « أى أخطاء ارتكبت
هذا الأسبوع ؟ وأى توفيق صادفت ؟ وكيف كنت أسنطيم

أن أستزند من التوفيق ؟ وأية دروس أعيها من تجارب هذا الأسبوع ؟» وكثيراً ما أخرج من هذه المراجعة معتاً وقد أذهلني عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشيء الذي كنت أحظه دواماً هو أن أخطائى تقل تدريجياً أسبوعاً بعد أسبوع . وما زلت ملتزماً بهذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، وأحسب أنها قد قيضت لي من النجاح أكثر مما قيض لـ أي شيء آخر ! »

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة في « مراجعة النفس » من « بنيامين فرانكلين » ، الا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى تحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين أن هناك ثلاثة عشر خطأ خطيراً يقترفها على الدوام ، وهذه أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى . ورسخ في ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئاً يذكر ، ومن ثم عمد إلى تحصيص أسبوع لمحاربة كل نقية من نقاечه على التوالي ، وأفرد سجلاً يدون فيه يوماً بيوم أنباء اتصاره على نقاечه أو هزيمته . وقد لبث فرانكلين في حرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غداً واحداً من أقرب المقربين إلى قلوب الأميركيين ! *

وانك لتجدن الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء
 الغضب لأنفسه ما يوجه اليهم من اللوم ، أما العقلاء فيتلهمفون
 على ادراك ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على
 تلافيه ، وفي هذا الصدد يقول « والت ويتمان » : « أدرك
 تعلم دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك ، وآزروك ،
 وحنوا عليك ؛ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ،
 واتبذوك ، وقسوا قلوبهم لك ؟ » .

وليت شعرى ، لماذا نتظر حتى يلومنا الناس على عمل
 اقترفناه ؟ أليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقاد أنفسنا
 ولا نميها ؟ دعنا إذن نقتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء
 الشاف ، قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، أو بعبارة
 نقد . وهذا هو ما فعله العلامة « تشارلس داروين » إذ
 أتفق خمسة عشر عاماً ينتقد نفسه ! .. فانه حين فرغ من
 تسويد كتابه الخالد « أصل الأنواع »^(١) ، أدرك أن نشر
 هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الانسان »
 التقليدية ، خلائق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال
 الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقداً لنفسه ، وأتفق
 خمسة عشر عاماً أخرى ، غير التي قضتها فى تأليف نظريته ،
 يراجع نظريته ، ويتحدى منطقه ، وينتقد اكتشافاته .

Charles Darwin: "The Origin of Species" (١)

أفترض أن أحداً اتهمنك بأنك غر أحمق ، فماذا عساك
تفعل ؟ أتغضب ؟ أتشور ؟ لا تجب .. وانما انظر الى ما فعله
لنكولن في مثل هذا الموقف . فقد حدث أن وصفه « ادوارد
ستاتتون » ، وزير الحرب في عهده ، بأنه « غر أحمق » ، وكان
مبث غضب ستاتتون أن لنكولن لا يحسن سياسة الأمور !
إذ أنه — أى لنكولن — لكي يرضي أثرة أحد السياسيين ،
وقع أمراً بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض
ستاتتون أن ينفذ هذا الأمر ، بل زاد على ذلك فوصف
لنكولن بأنه « غر أحمق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى
قول ستاتتون إلى لنكولن ، قال الأخير : « اذا كان ستاتتون
يقول انتي غر أحمق فلا بد انتي كذلك ؛ فإنه يوشك أن يكون
صائباً في كل ما يقول . سأذهب إليه لأتحقق من الأمر بنفسى » .

وذهب إليه لنكولن ، فأقنعه ستاتتون بأن توقيع هذا
الأمر كان في غير محله ، فسحب لنكولن الأمر ! نعم ، هذا
هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه
فقد نزية ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور
في نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضاً بمثل هذا النقد ،
فانتا على التحقيق « لا تأمل أن تكون على صواب ثلاط مرات
من كل أربع » . والعبارة الأخيرة من قول « تيودور

روزفلت » حين كان رئيساً للولايات المتحدة أما « أينيشتين »
أعظم المفكرين الموجودين على قيد الحياة ، فيصرح بأنه
مخطيء في آرائه تسعه وتسعين في المائة من الوقت !

يقول « لاروشفوكو » : إن آراء أعدائنا فيما أدنى
إلى الصواب من آرائنا في أنفسنا » . وأنا أعلم أن هذا الفول
حق ، أو هو يصدق في معظم الأحيان ، وببرغم ذلك ، فما أن
يتصدى أحد لاتقادى حتى أتهياً للدفاع حتى قبل أن يفرغ
النقد ما في جعبته . اتنا جيوا ميالون إلى دفع اللوم ، والى
الترحيب بالمدح ، فما نحن بمنطقين ، وإنما نحن عبيد نعواتنا ،
ومثل منطقتنا كمثل قارب تقاذفه ؟ مواج بحر صاحب
مضطرب . . . هذا البحر الآخر هو عوائتنا .

* * *

أعرف رجلاً كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة ،
كان يذهب إلى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدأ بتوزيع
الصابون لحساب شركة « كولجيت » ، لم يوفق كثيراً
في مهمته ، فكان إذا رده أحد العملاء خائباً ، تجول في الشارع
متسللاً : أي خطأ ارتكبه ؟ أتراه لم يسب في شرح قيمة
الصابون ؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفي أحياناً كثيرة
كان يعود أدراجه إلى العميل ويقول له : « انتي لم أعد إليك
لألحف في السؤال ، وإنما أتيت أطلب النصح ، فهلا تكرمت
باطلاعى على الخطأ الذي اقترفته حين عرضت عليك بضاعتي

منذ دقائق؟ » وقد أكسته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء ،
و كثيرا من النصائح التي لا تقوم بثمن . أتعرف أين هو الآن ؟
انه مدير « شركة صابون كولجيت ، وبالموليف ، وبيت » أكابر
الشركات العالمية لاتاج الصابون .. ذلك هو « ١٠ هـ .
ليتل » . وفي خلال العام الماضي كان ترتيبه الرابع عشر بين
أوفر الرجال ربحا في أمريكا . فقد بلغ ربحه في ذلك العام
٢٤٠,١٤١ دولارا .

فلم اذا لاتفعل مثلكم فعل « هاول » ، و « بنiamين فرانكلين » ،
و « ١٠ هـ . ليتل » ؟ .
فلكي تبقى القلق الذي يجلبه لك النقد ، اليك القاعدة
رقم : ٣ :

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التي ارتكبها
واستحققت النقد من أجلها ، وعد اليه بين حين وآخر
لتتخلص منه العبر التي تفيده في مستقبلك ؛ وأعلم أن من
العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكر
أن تفعل مثلكم فعل « ١٠ هـ . ليتل » : اسأل الناس النقد
التزيم ، الصریح ، الأمین .

الجزء السادس في سطور

كيف تتجنب القلق الذي يحابه النقد

القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوى غالبا على اطراء متذكر ؛ فمعناه
— على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد في نفوس
منتقديك .

القاعدة رقم ٢

ركز جهداك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب ،
وأصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التي ترتكبها
وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه ،
العف ، الأمين .

الجزء السادس

ست طرق تقيك الاعياء والقلق
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون

كيف تضييف ساعة إلى ساعات يقظتك

لماذا تراني أكتب فصلاً عن اتقاء الاعياء في كتاب هدفه
علاج القلق ؟ الجواب بسيط : فالقلق غالباً وليد الاعياء -
أو هو أدنى إلى الواقع مع الاعياء . وأى طالب يدرس
الطب يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يحد من قوة مقاومة الجسم
لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب
نفساني يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يقلل من قوة مقاومتك
لعواطف الخوف والقلق . ومن ثم فهى دفع الاعياء دفع
للقلق كذلك . هذه هي الحقيقة التى أكدتها « الدكتور ادموند
جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الاسترخاء » Relaxation

ويمكننا أن نصيغ هذا القول صياغة أخرى فنقول :
 «لن يتسع لك أن تواصل القلق اذا استرخت ». •
 واذن ، فلكي تتنى الاعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم
 القاعدة الأولى :

أكثر من الراحة ، واسترخ قبل أن يفاجئك التعب .

وقد اكتشف الجيش الأمريكي ، بعد تجارب كثيرة ، أن الجنود يسعهم أن يصمدوا للسير أبداً أطول ، إذا هم أتوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق في كل ساعة ؛ ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمراً بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكي .. فان القلب يدفع من الدماء في الشريانين كل يوم ما يكفي ملء عربة من

Dr. Edmund Jacobson: "Progressive Relaxation" — (1)
"You Must Relax"

عربات قطار البضاعة ! كما أنه يبذل من المجهود في خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم في كوم ارتفاعه عشر أقدام ! والقلب، بعد هذا ، يقوم بهذه المهمة الشاقة التي لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين ، أو ربما تسعين عاما .. فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائم العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا .. فان ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى .. والقلب اذ ينبض بمعدل سبعين نبضة في الدقيقة — وهو المعدل العادي — فانما يستغل في الواقع تسع ساعات فقط في كل أربع وعشرين ساعة ، أي أن مجموع فترات الراحة التي يتزمهما القلب يبلغ خمس عشر ساعة في اليوم ! »

وفي خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع « ونستون تشرشل » ، وهو يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، أن يستغل ست عشرة ساعة في اليوم مضطلا على أعباء الحرب التي تخوضها الامبراطورية البريطانية .. فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا ؟ كان يعكف على العمل وهو في فراشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ؛ فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات التليفونية ، ويعقد الاجتماعات العاجلة .. حتى اذا تناول غداءه عاد الى

الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفي المساء يعود إلى
الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل أن يتناول عشاءه
في تمام الثامنة مساء ؛ لهذا لم يشك تشرشل التعب .. ولأنه
أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل
يوم في نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د . روكلفر » الأب أن يضرب
رقمين قياسين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم
في عهده ، والثاني أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين .
فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول
فيه هو الوراثة ، أما السبب الثاني فهو انتياده الاغفاء نصف
ساعة بعد ظهر كل يوم ، في غرفة مكتبه . كان يستلقى على
أريكته في غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة فلا يقوى
حتى رئيس الجمهورية على ازعاجه ولو بحديث تليفوني !

* * *

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارع
القديم ، أنه لو فاته الاغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبيل بدء
المباراة ، لتولاه الاعياء ، وتخلت عنه براعته بعد الجملة
الخامسة على الأكثر !

وسألت ذات مرة « اليانور روزفلت » كيف وسعها أن

تصمد لأعبائها الضخمة طوال السنوات الائتني عشرة التي
قضتها في البيت الأبيض ، فقالت أنها اعتادت قبل أن تقابل
أحد الوفود ، أو تلقى احدى الخطب ، أن تجلس في مقعد
وثير ، وتعمض عينيها ، وتسترخي لمدة عشرين دقيقة ،
ومن ثم يدب فيها الاتعاش ويسرى النشاط في أوصالها .
وقابلتأخيرا « جين أوترى » في غرفته بحديقة
« ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للاشتراك في المبارزة
الدولية لركوب العياد الجامحة (روديو) ، فرأيت
في الغرفة سريرا من أسرة جنود الجيش ، فلما سأله عن علة
وجوده قال : « انتي أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لأستريح
ساعة قبل أن أنزل الى ساحة اللعب . وحين أكون مضطلا على
بالتمثال في أحد الأفلام ، كثيرا ما أغفو في مقعد كبير لمدة
عشر دقائق فيما بين منظر وآخر . إن مثل هذه الاغفاء ،
على قصرها ، تجديني كثيرا » .

ويعلو « اديسون » نشاطه الجبار ، وقوته احتماله
الخارقة ، الى اعياده الاغفاء ، أينما كان ووقتها شاء .

قابلتأخيرا « هنري فورد » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده
الثمانين ، فدهشت اذ رأيته في أوج قوته وعنفوان نشاطه ،
وسأله عن السر في هذا فقال : « انتي لا أفال ولا اقفا حيث
يمكتنى الجلوس ، ولا أفال جالسا حيث يمكتنى الاستلقاء ! » .

وكان « هوراس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة ،
يفعل الشيء نفسه حين تقدمت به السن . فحين اختير رئيسا
لكلية أنطاكية ، اعتاد أن يتمدد على أريكة حين يقابل طلبه
لأمر أو لآخر .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتمنى لك أن تفعل مثلما يفعل
هؤلاء . فان كنت كاتبا على الآلة الكاتبة فلن يتمنى لك طبعا
أن تغفو كما كان يفعل اديسون . وان كنت كاتب حسابات
فانك لا تستطيع أن تمدد على أريكة بينما أنت تحيد
رئيسك . ولذلك العذر في هذا التساؤل .. ولكنك ان كنت
تقطن قريبا من محل عملك ، بحيث تعود الى منزلك لتناول
الغداء ، فانك على التحقيق يسعك أن تغفو ولو عشر دقائق
بعد الغداء .. فهذا هو ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال »
أن يفعله ابان كان قائدا لجيش الولايات المتحدة ، خلال
الحرب الأخيرة . فاذا تعذر عليك أن تغفو فلها ، فانك على
الأقل تستطيع أن تستلقى على أريكة قبيل العشاء . فاذا
نمت ساعة في اليوم ، فانك بذلك تضييف ساعة الى ساعات
يقظتك . لماذا؟ وكيف؟ لأن ساعة تنامها في خلال النهار مضافة
الى ست ساعات تنامها ليلا فيكون المجموع سبع ساعات ،
أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل ليلا ! .
والعامل يسعه أن يزيد انتاجه لو سلخ من النهار ساعة *

في النوم . وقد أثبتت « فرديريك تايلور » هذه الحقيقة حين كان مهندساً إدارياً لأحدى شركات الصلب الشهيرة . فقد لاحظ أن كلاً من العمال ينقل ، في المعدل ، نحو اثنى عشر طناً ونصف طن في اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الاعياء . فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب العامة ، صرخ بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة وأربعين طناً في اليوم ، — أي يضاعف انتاجه أربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجري عليه تجربته ، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته : « الآن اشتغل ٠٠ الآن استرح ٠٠٠٠ اشتغل ٠٠٠٠ استرح ٠٠٠٠ » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طناً من الحديد في خلال ساعات العمل المقررة ! والسر في ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتعله في كل ساعة هو ٣٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة أي أنه كان يستريح أكثر مما يشتعل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الأطلاق ! .

دعني أذن أكرر ما أسلفت :

افعل كما يفعل الجيش : استرح في فترات متقطعة .
بل افعل كما يفعل قلبك : استرح قبل أن يدركك التعب ،
وبذلك تزيد ساعة إلى ساعات يقظتك .

الفصل الرابع والعشرون

كيف تخلص من التعب

الى يك حقيقة مدهشة : ان العمل الذهنى وحده لا يفضى الى التعب . قد يبدو لك هذا القول سخيفا ، ولكن طائفة من العلماء حاولت منذ بضعة أعوام ، أن تتعرف على مدى احتمال المخ الانساني للعمل قبل أن يدركه الكلل ، وشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة الى المخ ومنه وهو في أوج نشاطه ، خالية من كل آثر للتعب . فأنـت اذا أخذـت « عـيـنة » من دـمـاء عـاـمـل يـشـتـغل بيـديـه بينما هو يـزاـول عـمـلـه لـرـأـيـتها حـافـلـة « بـخـمـائـر » التعب ، وافراـزـاته ؟ أما اذا أخذـت « عـيـنة » من الدـمـاء المـارـة بـمـخـ عـالـمـ مثل « اينـشتـينـ » ، فـلنـ تـجـدـ بـهـا آثـرـاـ الخـمـائـرـ التـعبـ ، حتىـ فيـ نـهاـيةـ يومـ حـافـلـ بالـنشـاطـ الـذـهـنـيـ .

فالـمخـ يـسعـهـ أـنـ يـزاـولـ النـشـاطـ عـشـرـ أوـ اـثـنـىـ عـشـرـ ساعـةـ بـقـوـةـ لاـ تـهـنـ ولاـ يـدرـكـهاـ الـاجـهـادـ فـاـذاـ كانـ المـخـ الانـسـانـيـ لاـ يـعـرـيهـ التـعبـ قـطـ ، فـماـ الـذـىـ يـشـعـرـناـ بـالتـعبـ اـذـنـ ؟ـ . يـقـولـ الـأـطـبـاءـ النـفـسيـونـ أـنـ مـعـظـمـ التـعبـ الـذـىـ نـحـسـهـ نـاـشـيـ

عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفي ذلك يقول الدكتور « هاد فيلد » الانجليزى في كتابه « سيكولوجية القوة »^(١) : « ان الجانب الأكبر من التعب الذى تحسه ناشئ عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسمانى لهو غاية في الندرة » .

ويذهب الطبيب النفسي الأمريكى « اه اه برييل » الى أكثر من هذا فيقول : « ان مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، أى عاطفية » .

فأى العوامل العاطفية ترى يشعر العمال « الجالسين » بالتعب ؟ أهو السرور ؟ أم الرضا ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم والضيق ! والاحساس بعدم التقدير ، والقلق ! .. تلك هي العوامل العاطفية التي تشعر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض ، ويقلل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيونهم وهم يمسكون أدمعتهم من الصداع « العصبى » — أى الذى لا أصل عضوى له — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترًا عصبياً في أجسامنا . وقد أشارت الى ذلك « شركة

J.A. Hadfield: "The Psychology of Power" (١)

مترو بوليتان للتأمين على الحياة» في نشرة وزعتها ، بعنوان «التعب» وقالت فيها : « إن المجهود الشاق ، في حد ذاته ، قلما يسبب التعب — وتقصد ذلك النوع من التعب الذي لا يزول بعد نوم عميق ، أو فترة معقولة من الراحة — وإنما القلق والتوتر ، والثورات العاطفية ، هي العوامل الثلاثة الأساسية في ابتعاث التعب ولو بدا أن المجهود العقلاني أو الجسماني هو الأصل والسبب . فاعلم أن العضلة المتوترة هي عضلة «عاملة» — أردت أم لم ترد ! — فارخها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى » .

* * *

كف الآن عن القراءة ، حيث تكون ، وراجع الوضع الذي تخذله هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألمًا فيما بين عينيك ؟ هل أنت جالس في استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة ؟ فإذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيًا كدميًّة مصنوعة من الخرق ، فانك الآن ، وفي هذه اللحظة ، تسبب في خلق توتر عصبي وعضلي ، أي أنك بمعنى آخر تسبب في خلق تعب «عصبي» .

فما الذي يحده إلى خلق هذا التوتر الذي لا ضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهني ؟ يقول « جوسلين » :

«لقد وجدت أن السبب الأصيل في ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج إلى «احساس بالجهود» مصاحب له ، والاخاب العمل ، وفشل المجهود ! » ومن ثم فاتنا تحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا ، أو نرجع بأكتافنا إلى الوراء ، مستنجدين بعضلاتنا لكي تشعرنا « بالجهود » الذي بذله ، وهو شعور لا أهمية له اطلاقا !

إليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة في آن معا : ان ملايين الناس الذين يضنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيوتهم عن طيب خاطر ، ويدرون فيها تبذيرا . فأيهما بالله جدير بأن يحرص عليه : المال أم الصحة ؟ فما علاج هذا التعب العصبي ؟ الاسترخاء . تعود الاسترخاء بينما أنت تزاول عملك كائنا ما كان ولا تحسب أن هذا الأمر أمر هين . فقد يحتاج إلى أن تغير العادات التي اكتسبتها طول حياتك . يقول وليم جيمس : « ان ما يعانيه الأميركيون من التوتر ، وحدة المزاج ، منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء أيضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلص منها ، والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخي ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهم ، وإنما ابدأ على الدوام بعضلاتك . ولنقم هنا بتجربة أولية ، لنرى كيف تؤتي ثمارها ؛ وانتخذ عينيك موضوعا للتجربة . اقرأ هذه الفقرة إلى نهايتها .

فإذا وصلت إلى خاتمتها ، استند بظهرك إلى ظهر مقعدك ،
واغمض عينيك ، وقل لعضلات عينيك في صمت : «استرخي
استرخي ٠ ٠ كفى عن التوتر ٠ ٠ استرخي» وكرر في خاطرك
هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة ٠ ٠

والآن ٠ ٠ ألم تر أنه لم يغض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك
تطيع أوامرك وتسترخي ؟ فها أنت في دقيقة واحدة قد وقفت
على السر الأكبر في فن الاسترخاء ٠ ٠ ويسعك بعد هذا أن
تكرر الفعل نفسه مع عضلات فكيك ، وجهك ، وعنقك ،
وكتفيك ، وجسدك جميما ٠ على أن العينين هما أهم أعضاء
الجسم ٠ ويذهب الدكتور «ادموند جاكوبسون» مدير جامعة
شييكاغو ، إلى حد القول بأن ارخاء عضلات العينين كفيل
وحده بأن يزيل توتر الجسد كله ٠ ولعل مبعث أهمية العينين
أنهما وحدهما تستنفذان ربع النشاط العصبي الذي يستنفذه
الجسم كله ٠ وهذا أيضا هو السبب في أن الكثيرين من أصحاء
النظر يعانون من ألم في أعينهم ، دون أن يعلموا أن السبب
في ذلك هو توتر عضلاتها ٠

* * *

تقول الروائية الشهيرة «فيكتوري باوم» أنها في طفولتها ،
صادفت رجلا عجوزا لقنهما أهم درس في حياتها ٠ كانت قدمها
قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتيها ، ورسغها ،
فأنهضها هذا الرجل العجوز ، وكان في سابق أيامه «بهلوانا»

في « سرك » ، وهو يقول لها : « إن السبب في أنك سقطت
وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغي
لك أن ترخي عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق .
تعالى معى لأريك كيف » .

وأخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون أن يصيغها أذى .
لو أنها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق
على حبل !

وان في وسعك أن تسترخي أينما كنت ، وكل ما عليك
هو ألا تتكلف جهدا في سبيل هذا الاسترخاء . فالاسترخاء
ليس مجھودا يبذل ، وإنما هو امتناع تام عن كل مجھود .
وابداً الاسترخاء دائماً بارخاء عضلات عينيك ووجهك .

* واليک خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء :
١ - اقرأ أبدع كتاب أخرج في فن الاسترخاء ، وأقصد
به كتاب الدكتور « ديفيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص
من التوتر العصبي » ^(١) .

٢ - استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تراثي .
كما يتراخي الجورب العتيق . وأنا أحافظ في مكتبي بجورب
بني اللون لأنتعلم منه كيف أرخي عضلات جسدي . فاذا لم
يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء ، اكتف بقطة .
هل التققطت مرة قطة نائمة في دفء الشمس ؟ اذا كنت فعلت ،

Dr.David Harold Fink: "Release From Nervous Tension" (١)

فلا شك أنك لا حظت كيف ترخي جسدها حتى ليبدو
أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ - اشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعي
الاسترخاء في جلستك .

٤ - راجع نفسك أربع أو خمس مرات في اليوم ،
وقل لنفسك : « أتراني أجعل عملي يbedo أصعب مما هو
حقيقة ؟ أتراني أستخدم في عملي عضلات من جسدي
لا شأن لها بهذا العمل اطلاقاً ؟ » فهذه المراجعة تعينك على
تكوين عادة الاسترخاء .

٥ - اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم ، وسائلها :
« هل أنا متعب ؟ » فإذا كنت متعباً فاعلم أن منشأ التعب
ليس كمية المجهود الذي بذلته ، وإنما « الطريقة » التي
بذلت بها المجهود . يقول دانييل جوسلين : عندما أحس
بالتعب ، أو بتوتر في الأعصاب ، في نهاية يوم من الأيام ،
أعلم يقيناً أن مجهود ذلك اليوم كان عقيماً من ناحية « الـكم »
وناحية « الكيف » على السواء » فلو أن كل شخص وعى
هذا الدرس ، إذن لقللت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض
التوتر الشديد ، ولকفينا عن تزويد المصحات والمستشفيات
كل يوم بمرضى التعب والقلق .

الفِيَّضُ الْخَامِسُ وَالْعِشْرُونُ

أيتها الزوجات : تجنبن التعب تحتفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتي إلى «بوسطن» لتمضي دورة دراسية في أ عجب «مدرسة طبية» في العالم كله . هل قلت «مدرسة طبية»؟ ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال ، هو «مستشفى بوسطن» . وتسير الدراسة في هذه المدرسة بمعدل «حصة» واحدة كل أسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ؛ في الواقع ، وان كان اسم المدرسة الرسمي هو «مدرسة علم النفس التطبيقي» ، ومهمتها الحقيقة هي «علاج» المرضى الناشئة أمر ارضهم عن القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة ، والأعصاب المتوترة .

كيف أنشئت هذه المدرسة؟ في عام ١٩٣٠ ، لا حظ الدكتور «جوزيف هـ برات» — الذي كان تلميذاً لسير وليم أوسلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون في الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه في كثير ظواهر المرض العضوي . مثال ذلك أن احدى السيدات جاءت إلى

المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول انها
أبطلت استخدامهما اطلاقا من وطأة الألم . وجاءت أخرى
تشكو أعراض سرطان في المعدة ، وجاءت آخرات يعانين
الصداع ، وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرون بالألم ،
ولكن الفحص الطبي الدقيق ، أثبت ألا علة عضوية البة
بهؤلاء النساء . وكان خليقا بأطباء الجيل القديم أن يقولوا
لمثل هؤلاء السيدات انهن واهمات ، وإن عللمن لا وجود
لها إلا في مخيلاتهن .. ولكن الدكتور « برات » أدرك
ألا فائدة ترجي من ازباء النصح لهؤلاء الواهمات .. كان
يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن راغبات في المرض ، فإذا
كان تناهى أوجاعهن أمرا هينا لفعلته دون حاجة إلى نصح ..
فماذا عساه فاعل لهن ؟

لقد افتح هذه المدرسة — برغم ما أحاطتها من شكوك
المتشككين ، واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأدت هذه
المدرسة بالعجب العجاب ، واستطاعت ، في الأعوام الثمانية
عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين التحقوا بها .

وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشاره الطبيه
لهذه المدرسة « إن من الأدوية الشافية للقلق ، افضاء الشاكى
بمتاعبه الى شخص يثق به .. وحين جاء المرضى الى هذه
المدرسة ، وسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم باسهاب وتفصيل ،
اتنقى القلق من أذهانهم .. فان مجرد اجترار الشكوى

واختزانتها في الذهن واستئثار المرأة بها ، كفيل بخنق التوتر العصبي » .

وقد شاهدت سكرتيرتي هذا القول الذي قالته الدكتورة « روز » يوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ثم شيئاً فشيئاً ، أخذ صوتها ينجل ، ونباتها تتفسح ، وأنفاسها تنظم ، وأخذت الراحة تسري في كيانها ، وترسم على وجهها ، حتى إذا اختتم حديثها كانت تبتسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يأتي بهذه السهولة ، وإنما الذي أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » إلى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح . نعم ! إن الذي أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التي تكمن في الكلمات ! .

* والتحليل النفسي يعتمد ، إلى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التي تكمن في الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية إذا دأب على الحديث عنها .. فلماذا كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن طريق الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق إلى مشكلاتنا أو ربما لأننا نزير ، بالحديث ، المشكلة الجائمة على صدورنا

وادن ، ففى المرة القادمة التى ينتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث
 عن شخص ثق به ، لنرضى اليه بجلية متابعينا . ولست أعنى
 بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وأن تقل على كل
 من « هب ودب » بمشكلاتنا ؛ بل دعنا تخير شخصا ثق به ،
 ثم نضرب له موعدا لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبيبا ،
 وقد يكون محاميا ، أو من رجال الدين . فاذا جلست اليه
 قل له : « لقد أتيت لأسألك النصح . ان لدى مشكلة أرجو
 أن تنصت لها ، عسى أن تستطيع توجيهي الى ما ينبغي لي
 أن أفعله . فاذا وسعك أن تعيننى طوقت عنقى بجميل ،
 وإذا لم يسعك ففى مجرد اصغائك لمشكلتى أكبر العون لي »
 فاذا رأيت أنه ليس أمامك من ثق به ، فدعنى أحدهما
 عن « رابطة إنقاذ الحياة » ، أغرب مؤسسة في العالم .
 لقد أنشئت هذه « الرابطة » أصلا لإنقاذ حياة أولئك الذين
 أزمعوا التخلص من حياتهم بالاتحرار . ولكنها بمضي الزمن
 اتسع نطاق اختصاصها ، فأصبحت ترجمى النصح لكل
 من يطلبه من النساء . وقد تحدثت أخيرا الى الآنسة (لونابونل)
 (Miss Lona B. Bonnel) وهى الموكلة بمقابلة القاصدين الى
 الرابطة للحصول على النصح ، فعرضت على — مشكورة —
 أن تعجب عن أي خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن
 ثم ، فانك ان كتبت الى « رابطة إنقاذ الحياة » (١) فتفق أن

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

The "Save - a - Life League" 505 Fifth avenue, New York
City - N.Y. U.S.A.

مشكلتك ستكون في الحفظ والصون ، كما أنك ستجاب
عن مشكلتك على يد ناصح أمين .

على أنتي ، صراحة أعتقد أن من الأفضل الالफضاء بالمشكلة
إلى شخص يجلس إليك ويستمع لك .. فاذا تعذر هذا ،
فلا بأس من أن تكتب إلى هذه الرابطة .

واذن فالالفضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعهود
بها في مدرسة بوسطن ، وهأنذا أقدم إلى الزوجات ، فضلا
عن هذا الدواء ، بعض وسائل أخرى تتصح باستخدامها
مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين
عن المشكلات العائلية :

- ١ - احتفظى بمذكرة ، ودونى فيها كل رأى سديد ،
ملهم ، تقعين عليه في كتاب . ضمنى هذه المذكرة - مثلا -
القصائد ، والاقتباسات والكلمات المأثورة التي تعينك
على التخلص من متاعبك . فاذا أحسست يوما أن قواك
المعنوية تخذلك ، فتصفحى ما كتبته في هذه المذكرة عساك
نخرجين منها « بوصفة » تعيد اليك ان شرائك ، وتزيل قلقك .
- ٢ - لا تكتري لعيوب الآخرين . فمن الحق أن لزوجك
عيوبا . ولو أنه كان ملاكا لما تزوجك . ألا ترين
أن هذا صحيح ؟ ! وقد سئلت احدى الزوجات من طالبات
مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تختلف النكدة لزوجها ولا تكف
عن لومه واتقاده : « ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدقها

هذه الفكرة لتوها ، وجلست في مكانها تدون محسن زوجها
إلى جانب عيوبه ، وشد ما دهشت حين فاقت المحسن العيوب
بمراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل إليك أنك
تزوجت من رجل أناقى ، طاغية ، مسلط ؟ فقد تجدين لفريط
دهشتك ، أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك إليهم •

٣ - وتفى صلاتك بغير أنك • « نصح لأحدى الطالبات ،
وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص
يصادفها عقب خروجها من الفصل • فراحت في خلال ركبها
« الأوتوبيس » تتصور في خيالها النسيج الذي تكونت منه
حياة هؤلاء الناس الذين يركبون معها • وكان أول مافعلته أنها
راحت تتحدث إلى الناس وتتودد إليهم ، عسى أن تأتى القصة
أدنى إلى الواقع • وهي الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ،
وتحسن معاشرة الناس • وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب
الناس إليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى
صلاتك بهم ، منعا للوحدة التي تجر القلق في أذىالها •

٤ - ضعى بر ناجما للغد قبل أن تأوى الليلة إلى فراشك •
لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن
مدفوعات إلى الدوران في حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية
التي يحتم إنجازها ، دون أن ينجزن عملا يذكر .. ذلك لأنهن
يتعجلن ويسابقن الوقت • ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا
لهذه العجلة ، وما يأتي في ركابها من القلق ، أن ترسم الزوجات

كل يوم بر نامج اليوم التالي . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أنجزت الزوجات عملاً أكثر من ذي قبل ، وقل تعبيهن أيضاً عن ذي قبل ، وأحسن بالراحة لأن الوقت اتسع أمامهن لإنجاز أعمالهن ، ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرهن . إن كل سيدة ينبغي أن تخصص من يومها جانباً للتزيين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص أن اطمئنان السيدة إلى جمال منظرها ، وأناقة ثيابها ، يتاسب تناسباً عكسيَا مع القلق ، أي كلما زاد هذا ، قل ذاك .

٥ — وأخيراً .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شىء يعجل بذبوب شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد غلت سكرتيرتى ساعة في مدرسة بوسطن ، تستمع إلى الأستاذ « بول جونسون » ، مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادىء الاسترخاء — التي أسلفنا ذكرها — ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة في جلستها ! فلماذا تهم المدرسة بتعويذ طلبتها الاسترخاء ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق .

نعم ، إنك بوصفك زوجة ، ينبغي لك أن تسترخى . وإن لك مزية يحسن بك أن تستعليها ، تلك أنك يمكنك أن تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هذا أنك يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم .. فمهما يبدو هذا القول

عجبيا ، الا أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هي خير
مكانا للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

واليك بضعة تمارين تستطيعين ممارستها في البيت
مارسيها مدة أسبوع ، ثم انظري أية نتيجة سوف تجديها
على منظرك ورشاقتك :

ا — استلقي على الأرض كلما أحسست بالتعب ، وارخي
العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبي حول نفسك
اذا أردت — كا يفعل الأطفال — افعلى هذا مرتين في اليوم .

ب — اغمضي عينيك وأنت في ضجعتك تلك — وقولي في
نفسك همسا شيئاً كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون :
« السماء زرقاء صافية والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة
هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كأنني والطبيعة أنسودة
واحدة » أو اذا شئت ، ابتهلي الى الله واضرعى همسا وأنت
غمضة العينين .

ج — اذا لم يسعك أن تستلقي على الأرض لأنك تركت
اللحم على النار — مثلا — ففى وسعك — على الأقل —
أن تجلسى ببرهة على كرسى — يحسن أن يكون خشيا ،
مستوى القاعدة — اجلسى على هذا المهد كتماثيل الفراعنة ،
وضعى راحتى يديك على ركبتيك .

د — والآن .. اشددى أصابع قدميك الى أعلى
بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها .. وكررى هذه العملية

مع سائر أعضاء جسمك ، أشددى عضلاتها الى أعلى ، أقصى ما تستطعين ، ثم ارخيها حتى اذا وصلت الى عنقك ، أديرى رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخ .

هـ — هدئى أصاببك باجتذاب أنفاس عميقه منتظمه .
ان رجال « اليوجى » الهنود كانوا على حق حين قالوا :
« ان التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف عرف الى الان لتهدهئه
الأعصاب » .

و — تخيلي التجاعيد المرتسمة على وجهك ثم اعمدى الى ازالتها . . . تخيلي التجعيدة المرتسمة بين حاجبيك ثم امحيها من مخيلتك ، وكذلك افعلى بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعلى هذا مرتين في اليوم ، فربما أتي عليك وقت تستغنين فيه عن الذهاب الى « صالون » للتجميل أو للتدليل وربما استطاع الانسراح الداخلى أن يزيل آثار الانقباض الخارجية ويمحوها محوا .

الفِصْلُ السَّادِسُ وَالْعِشْرُونُ

التزم في عملك هذه العادات الأربع

تق الاعياء والقلق

١ - أخل مكتبك مما عليه من أوراق باستثناء ما كان منها متعلقاً بالمسألة التي بين يديك .

يقول « رولاند وليامز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو والشمال الغربي » : « سوف يلمس الرجل الذي يكدس الأوراق فوق مكتبه أكوااما، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه فيما لو أخل مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التي بين يديه » .

ولو أنك زرت مكتبة « الكونجرس » في واشنطن ، لرأيت خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها ، وهي « النظام هو القانون الالهي الأول » . وأولى بالنظام أن يكون القانون الأول في « العمل » ؟ فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف . فمكتب الموظف العادي مغطى بأكdas من الأوراق لعله لم يلق نظرة على احداها منذ أسابيع . وقد حدثني صاحب جريدة تصدر في « نيو أورليانز » بأن سكرتيره عمد يوماً إلى تنظيف مكتبه فعثر على « آلة كاتبة »

كان افقدها منذ سنين ، معمورة بين أكواخ الأوراق التي
تغطي سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب يموج سطحه
بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكيفيل بيت
التوتر والانقباض ، والقلق في النفس . بل أنه كفيف بأكثر
من هذا ، فان موافقة الانشغال بمائة مسألة ومسألة في آن
معا ، لخلق بآن يجر عليه ، لا التعب والقلق وحسب ، بل
ضغط الدم المرتفع ، واضطرابات القلب ، وقرحة المعدة أيضا .

٢ - أ فعل الاسم فالمهم

يقول « هنرى دوفترى » ، مؤسس « شركة خدمات المدن » Cities Service Company ، : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ؛ والقدرة على انجاز الاشياء بحسب ترتيبها في الأهمية » .

وصرح «تشارلى لكمان» — الذى نشأ فى الحضيض ،
ووصل فى مدى اثنتي عشرة سنة الى منصب مدير شركة
«بىسودنت» ، وأصبح يتتقاضى مرتبًا قدره مائة ألف دولار
في العام — بأنه مدین بنجاحه الباهر الى هاتين القدرتين التى
قال عنهما «دوفرتى» انهما لا تشتريان بالمال . فقد كان
يستيقظ في الخامسة صباحاً ويرسم لنفسه برنامج يومي مقدماً
الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجاري، أن المرء عاجز، في أغلب الأحيان، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها في الأهمية ولكنني أعلم

كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الامكان - من حيث
درجة الأهمية - أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالاً .

ولو أن « جورج برناردشو » لم يرسم لنفسه برنامجاً
قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح ألا يذيع
صيته ككاتب ، وأن يقضى طول عمره صرافاً في « بنك » .
وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومي كتابة خمس صفحات .
وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج إلى الغاية التي
كان ينشدها .

٣ - اذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد الى حسمها فور ظهورها .
لا تؤجل قراراً تستطيعه اليوم الى غد .

حدثني « ه . ب هاول » أحد طلبتي السابقين ، أنه حين
كان عضواً في مجلس إدارة « شركة الولايات المتحدة للصلب »
رأى أن القرارات التي تتخذ في المجلس قلة ضئيلة بالقياس
إلى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك أن أصبح
كل عضو يصطحب معه في نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق
والتقارير ليعرف على دراستها في البيت . وعندئذ اقترح
« هاول » على المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة
فواحدة ، على ألا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم
في المسألة التي تسقها . وأخذ المجلس برأي « هاول »
فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها
ولم يعد العضو يضطر الى حمل حزمة من المستندات ليفحصها

فِي بَيْتِهِ؛ وَتَلَاهُ الْقَلْقُ النَّاْشِيُّ، عَنْ تِرَاكِمِ الْمَسَائِلِ بَعْضُهَا
فَوْقَ بَعْضٍ •

٤ - تَعُودُ النَّظَامُ، وَالرَّكُونُ إِلَى الْغَيْرِ، وَالاَشْرَافُ •

كَثِيرُونَ مِنْ رِجَالِ الْأَعْمَالِ يَحْفَرُونَ قُبُورَهُمْ بِأَفْلَالِهِمْ
لَأَنَّهُمْ يَقْضُونَ حَيَاتِهِمْ دُونَ أَنْ يَتَعَلَّمُوا الرَّكُونَ إِلَى غَيْرِهِمْ،
وَلَأَنَّهُمْ يَصْرُونَ عَلَى أَنْ يَتَمَوَّلُ كُلُّ شَيْءٍ بِأَنْفُسِهِمْ • نَعَمْ،
أَنْ مِنَ الصَّعُبِ الْقَاءُ الْمَسْؤُلِيَّاتِ عَلَى عَاتِقِ الْغَيْرِ، وَخُصُوصًا
إِذَا كَانَ هَذَا «الْغَيْر» غَيْرَ كَفِءٍ لَهُ، وَلَكِنَ الرَّكُونُ إِلَى الْغَيْرِ
لَا غَنَاءُ عَنْهُ لِرَجُلِ الْأَعْمَالِ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَتَفَادِي الْأَعْيَا، وَالتَّوتَرَ
وَالْقَلْقَ • فَالرَّجُلُ الَّذِي يُؤْسِسُ عَمَلاً، ثُمَّ لَا يَتَعَلَّمُ
كِيفَ يَنْظُمُهُ، وَيَوْزِعُ أَعْبَاءَهُ عَلَى الْغَيْرِ، بَيْنَا يُشَرِّفُ هُوَ عَلَى
ادارَتِهِ غَالِبًا مَا تَرَاهُ فِي الْحَلْقَةِ الْخَامِسَةِ مِنْ عُمُرِهِ أَشْبَهُ بِشِيخٍ فَانَّ
مِنْ فَرْطِ مَا رَكِبَهُ مِنَ الْقَلْقِ وَالتَّوتَرِ •

الفِيصلُ التَّاسِعُ وَالْعِشْرُونُ

كيف تتخاصل من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ «أليس» مثلاً .. و «أليس» هذه فتاة عاملة — أية فتاة عاملة — تسكن في الشارع الذي تسكن أنت فيه .. أنها تشتعل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فإذا وفدت إلى بيتها مع غروب الشمس أقيمت متعبة مرهقة بين التخاذل ، والاعياء في مشيتها ، وعلى قسمات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها أنها ذاهبة إلى فراشها دون أن تنتظر العشاء وتتوسل إليها أمها أن تطعم شيئاً ، فترجع عن عزمها بعد الحاج وتجلس إلى المائدة وما زال الاعياء واضحاً على محياتها . وفجأة يدق جرس التليفون . وإذا المتكلم فتاتها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة في المرقص . وعندئذ تلتمع عيناهما ، ويدب النشاط في أوصالها ، وتب ثباً إلى غرفتها فترتدي رداءها الأزرق الأنثيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت ؛ وتظل خارج البيت إلى الثالثة صباحاً ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو .. فإذا عادت إلى البيت أنكرتها . أنها ليست تلك الفتاة التي عهدهما قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تشد

النوم ، وتعزف عن الطعام . إنها في هذه اللحظة ، وقد أوشك
الصبح أن يتنفس ، تتوسل إلى النوم ، فتقصصه عن أجفانها
فرحة تعم القلب ، ونشوة تملأ النفس !

أكانت « أليس » حقا ، منذ ثمانى ساعات ليس إلا ،
متعبة ، مرهقة ، كما خلتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبيها تبرمها
بعملها ، وربما تبرمها بالحياة اطلاقا . ولهذه الفتاة « أليس »
في الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين .
وقد تكون أنت واحدا منهم .

إن من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهني أفعى في جلب
الاعياء من المجهود الجثمانى الذى تبذله . ومنذ بضع سنوات
كتب الدكتور « جوزيف بارمال » في مجلة « أرشيف علم
النفس » ^(١) مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب أجرتها لمعرفة
أثر السم في احتلال الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض
طلابه سلسلة من الامتحانات في مواد تقلل عليهم ، وتمجها
تفوسيهم . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون
تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ؛ وشكا فريق منهم
من صداع ألم به ، وشكا فريق آخر من ألم في عينيه ، بل شكا
فريق ثالث من ألم في معدته . فهل كان كل ما شكا منه
هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء
هؤلاء ، الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات ، فدل فحصها

على أن ضغط الدم في الجسم ، وامتصاص الأوكسجين به
يقلان فعلاً عندما يحل السأم في نفس انسان ؛ فإذا زال السأم
عادت عمليات الجسم سيرتها الطبيعية .

ونحن قلما نحس بالفجر حين تنشغل بأمر يلذ لنا .
ومن أمثلة ذلك أنت ذهبت في اجازة ، إلى آجام كندا المنتشرة
حول «بحيرة لويز» ، وأمضيت هناك بضعة أيام ألتلهي بالصيد
على طول شاطئ « خليج كورال » ، وأشقت طريقى وسط
الأحراش ، وأعتلى جذوع الأشجار التي تسد الطريق .
ولكتنى ، بعد مضى ثمانية أيام على تلك الحال ، لم أحس
بالتعب قط . لماذا ؟ لأننى كنت مبهجاً منشراً . ولكن ،
هب أنت تبرمت بالصيد ، فكيف ترى يكون احساسى ؟
كنت ولا شك أستشعر التعب مما بذلت من مجهد شاق
على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثورنديك » ، الأستاذ
بجامعة كولومبيا ، يجرى تجارب على القلق ، كان يغرى
الشباب بالبقاء أياً ما أياً أسبوعاً كاملاً تقريباً ، وذلك لأن يعهد
اليهم في مزاولة أعمال تلذ لهم . فلما انتهى من تجاربها
صرح بقوله : « ان السبب الأصيل في نقص انتاج المرأة
هو احساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله » فحيث تكون
اللذة في العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة علىبذل
المجهد . وقد يُثقل عليك ويرهقك أن تسير عشرة أميال بصحة



زوجة « مناكفة » تصطعن لك النكد صباح مساء ، في حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة فتاة تبادلك الحب والوداد !

فماذا يتquin عليك أن تفعل أذن ؟ انظر الى ما فعلته فتاة كانت تعمل كاتبة على الآلة الكاتبة في أحدى شركات البترول بعدينة « تلسا » بولاية أو克拉هوما .. كان يتquin على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استثمارات مطبوعة بالأرقام والاحصاءات . وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعتزرت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — ان تحيل هذا العمل البعض الى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى « الاستثمارات » التي ملأتها في اليوم السابق وتعتزم أن « تكسر » الرقم الذي ضربته بالأمس ! وهكذا كانت في كل يوم تتقوّق على نفسها ، وتبدل مجهددا يفوق بكثير مجهد اليوم السابق . وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه « الاستثمارات » البغيضة أكثر مما وسع أي زميلة لها أن تنجز . فماذا أجدى عليها هذا ؟ اطراها ؟ كلا ! .. شكرأ ؟ كلا ! .. ترقية ؟ كلا .. وإنما وقاها القلق الناشيء عن الضجر والأسأم ، ومنحها راحة ذهنية واقبالا على العمل أما كيف علمت بهذه القصة فالسبب بسيط .. لقد تزوجت من هذه الفتاة !

فإذا كان عملك بغيضا إليك ولا يسعك أن يجعله مسلينا

حقا ، ولا ممتعًا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعًا ،
وسوف ترى أنه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لا زعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ،
ويؤمن بها ، فقد نصحنا العالم النفسيانى « وليم جيمس »
بأن نبدو « كما لو كنا » شجاعنا ، فتواتينا الشجاعة ،
أو تصرف « كما لو كنا » سعادنا فتغمرنا السعادة ،
وهلم جرا . *

أقبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة ،
وسوف يتحقق لك تكلف المتعة واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ،
ولذة واقعية .

روى لي « ه . ف كالتبورن » — المعقب الشهير
على الأخبار — كيف أحال عملا بغيضا إلى نفسه إلى عمل
متع مسل . فحين كان في العشرين من عمره ، عبر الأطلنطي
على سفينة لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام
الماشية وسقيها . فلما هبط إنجلترا ، طاف بأرجائها وبلادها
على دراجة ، ثم وصل إلى باريس غاية في الجوع والبؤس .
وهنالك « رهن » آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ،
دفعها أجرًا لاعلان نشره في الطبعة الفرنسية من جريدة
« نيويورك هيرالد » ، يطلب عملا . وأثمر الاعلان فاشتعل
موزعا « بالعمولة » لدمى الأطفال . وببدأ كالتبورن يطرق
بيوت أهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية ،

وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » في العام الأول خمسة آلاف دولار ، وأصبح واحدا من أنجح البائعيين في فرنسا جميعا !

فكيف تنسى له أن يصبح بائعا ناجحا على جمله باللغة الفرنسية ؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات التي سوف يحتاج إليها في مهمته كبائع ومن ثم يحفظها عن ظهر قلب ، ثم يقصد إلى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ، فتخرج له الزوجة ، وهنالك تناسب من فم « كالتبنورن » العبارات المحفوظة في لهجة غريبة مضحكة ؛ ثم يعرض عليها بضاعته من اللعب . فإذا وجهت إليه سؤالا هز كفيه وقال : « أنا أمريكي . . . ولا أعرف الفرنسية » ثم ينزع قبعته ويشير للسيدة بداخلها إلى ورقة تتضمن العبارات المحفوظة التي أسمعها اياها . . . وهنالك تضحك السيدة ملء شديها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها المزيد من اللعب !

ولقد صرخ لـ كالتبنورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضي فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل مسلة ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ويحدث نفسه قائلا : « اسمع يا كلتبنورن ، لا بد لك من مزاولة هذا العمل اذا أردت أن تعيش . . فإذا كان لا بد من مزاولته فلماذا لا تجعل منه

مسلاة ؟ لماذا لا تخيل نفسك في كل مرة تطرق فيها باب أحد العمالء، أنت مثل على خشبة المسرح وأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع في هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ »

*
وعندما سألت المستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشاب المتلهف على النجاح قال : « نعم . قل لهم أن يتحذثوا كل يوم الى أنفسهم — كما كنت أفعل — ففي هذا تدريب ذهني يحفز على العمل ويشجع الهمم » .

أترى أن حديث الإنسان لنفسه عمل سخيف ، أليق بالأطفال ؟ كلا . على العكس . انه متقد تماما مع أصول علم النفس الحديث . فان « حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا » وأنت بحديثك الى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . وب الحديثك الى نفسك عن الأشياء التي تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح .

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة ، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما ثقل عليك . نعم ، ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه نيجني هو أكبر الأرباح ، ولكن دعك مما يريدك رئيسك ، فكر فقط فيما يعيده عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المتعة التي تلقاها في عملك قد تضاعف حظك من السعادة في الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام ، رقيا في المركز ، وجزالة في الربح .

الفِصْلُ الثَّامِنُ وَالْعِشْرُونُ

كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يجتاحت القلق اذا أصابك الأرق وعصاك النوم ؟
اذن فقد يدهشك أن تعلم أن « صمويل أترماير » — المحامي
الذائع الصيت — لم يحظ في حياته بنومة هادئة واحدة !
فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو ،
والارق . ولم يكن يلوح على هاتين العلتين أنها تنويان
مفارقتة ، فعول صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من
الخير في علتيه ؛ فكان اذا طلب النوم فعصاه ، لم يلحف في
الطلب ، بل يقوم الى مكتبه ويكتب على الدراسة . فماذا
كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزًا على مرتبة الشرف ، وأصبح
مفخرة جامعة نيويورك .

ولازمه الأرق ، حتى بعد أن تخرج في الجامعة ، ومارس
المحاماة ، ولكنه لم يمثل للقلق مطلقا . وعلى الرغم من
ضائقة حظه من النوم ظل محتفظا بصحته ، وظل قادرًا على
بذل الجهد ، بل انه كان يبذل مجهدًا ييز ما يبذله أقرانه
من المحامين ، ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نائم !
فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله

السنوى يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات ، وفي
عام ١٩٣١ ، تقاضى فى قضية واحدة مليونا كاملا من
الدولارات ! وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الواحدة
والثمانين .. ولكن الأرجح أنه لو امتنى للقلق ، واستسلم
للهوا جس لحطمن حياته مبكرا ..

* * *

وبرغم أننا تقضى ثلث حياتنا نيااما ، الا أن أحدا منا
لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقته . كل ما نعلمه أن النوم
« عادة » اعتدناها ، ووسيلة ابتدعها الطبيعة لاراحة
 أجسامنا . ولكننا لا نعلم ان كان يتحتم علينا أن ننام على
الاطلاق ! فقد حدث في خلال الحرب العالمية الأولى أن أصيب
 « بول كيرن » ، وهو جندى مجرى ، برصاصة اخترقت
 مقدم مخه ، وشفى الجندي من اصابته ، ولكنه ، لفريط
 العجب ، لم يعد ينام . وجرب الأطباء معه كل ما عرف من
 عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسي ،
 فلم يجدهم هذا كله فتيلا . وقال الأطباء انه لن يعمر طويلا ،
 ولكنه عمر .. فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحية
 معاقة مدى سنوات طوال . فكان — بول كيرن — لغزا
 طيبا قلب معتقداتنا رأسا على عقب .

ولعل القلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من
 الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » ، الاستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرخ بعدها بأنه لم يرقط انسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن يشغل بالأرق ، ويمثل للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة لجرائم الأمراض ، ولكن القلق ، في هذه الحالة ، هو المسؤول لا الأرق ! ويقول الدكتور كليتمان كذلك أن معظم القلقين على الأرق ينامون في الواقع ، أكثر مما يظنو . ومن الأمثلة على ذلك أن واحدا من أفذاذ المفكرين في القرن التاسع عشر ، هو هربرت سبنسر - وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا في غرفة بأحد الفنادق - كان لا يفتأ يشكو إلى كل من يلقاء بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وأن الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل . وكان يعبد أحيانا إلى سد أذنيه ، حتى لا يحس صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم . وفي ذات ليلة قضى هو والاستاذ سايس - الاستاذ بجامعة أوكسفورد - ليلاهما في غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفي الصباح التالي شكا سبنسر كعادته من أنه لم تغمض له عين طوال الليل ، والواقع أن الاستاذ « سايس » كان هو الذي لم تغمض له عين .. فقد حال شخير سبنسر المتواصل بينه وبين النوم !

وأول مقتضيات النوم المريح الاحساس بالسلام والطمأنينة ، وفي ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » :

« ان من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة من الخبرة والتجربة ، هو الصلاة ٠ وأنا ألقى هذا القول بوصفى طيبا ، فان الصلاة هي أهم اداة عرفت الى الان لبث الطمأنينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب » ٠
فإذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية ٠

ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتينا لتخفيض التوتر عن عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدأ فنامر الفكين ، فالعينين ، فالذراعين ، فالساقين ، على التوالي ، بالاسترخاء ، فلا ثلث أن تستغرق في النوم دون أن ندرى كيف ٠٠ ولقد جربت ذلك بنفسي ، ولهذا أشهد بصحته ٠

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الإجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة ، أو « التنس » ، أو « الجولف » ، أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب ٠٠ فإذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فتشق أن الطبيعة ستقرئك على النوم ، حتى لو كنت يقظا ٠ نعم ؛ فان المتعبين ينامون على صوت الرعد ، بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم ٠ حدثنى الدكتور « فوستر كينيدى » اخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى في خلال انسحاب الجيش

الخامس الانجليزي ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيوبية ، ولم يستيقظوا برغم ما بذله معهم من جهود .

اتنا لم نسمع الى الآن بشخص « اتحرر أرقا » ، ولا نظننا سنسمع بمثل هذا الشخص في المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة تكسر كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الاتحرار يذكرني « بحالة » وصفها الطبيب النفسي الدكتور « هنري لنك » في كتابه « الانسان يكتشف من جديد »^(١) . فقد أورد الدكتور لنك في الفصل الذي عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق » قصة مريض كان يبغى الاتحرار ، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لن يجدي ، بل ربما زاد الجدال الطين بلة ، فقال للرجل : « اذا كنت معتزما الاتحرار ، على أية حال ، فالأخلاق بك أن تموت كما يموت الأبطال . أجر حول العنى الذي تقطنه ، وواصل الجري حتى تخر ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة ، بل جملة مرات ؛ وفي كل مرة كان يشعر بالتحسن لا في حالته الذهنية وحسب ، بل في حالته الصحية أيضا . وفي الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، ألقى نفسه من الاجهاد بحيث وقع في نوم عميق . وقد التحق هذا المريض

Dr. Henre C. Link: "The Rediscovery of Man" (١)

بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات
الجري ، ولم يلبث أن وجد الحياة التي كان افتقدتها !
واذن ، لكي تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، إليك
خمس قواعد .

- ١ — اذا عصاك النوم ، افعل كما كان يفعل « صمويل ارتماير » ، قم الى مكتبك واكتب ، او اقرأ ، حتى يتسلل النعاس الى عينيك .
- ٢ — تذكر أن لا أحد مطلقاً مات أرقاً . وانما القلق الذي يلازم الأرق هو ببعث الفرر .
- ٣ — جرب الصلاة قبل النوم فانها خير أداة لبث الأمان في النفوس ، والراحة في الأعصاب .
- ٤ — أرخ جسده ، وحدث كل عضلة من عضلاته بالاسترخاء حتى تسترخي .
- ٥ — زاول أحد أنواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فشق أنفك ستابم .

الجزء السابع في سطور

ست طرق تقيك الإعياء والقلق ، وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١

استرخ قبل أن يدركك التعب •

القاعدة رقم ٢

تعلم كيف تسترخي وأنت تزاول عملك •

القاعدة رقم ٣

اذا كنت زوجة ، فتعهدى صحتك وجمال ظهرك
بالاسترخاء في منزلك •

القاعدة رقم ٤

اكتسب هذه العادات الأربع •

(أ) أخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص
المسألة التي بين يديك •

(ب) افعل الأهم فالمهم •

(ج) حين تعرضك مشكلة احسها فور ظهورها •

(د) تعود النظام ، والرکون الى الغير ، والاشراف •

القاعدة رقم ٥

لتقوى القلق والاعياء ، أخف الى عملك ما يزيد
استماعك به •

القاعدة رقم ٦

تذكرة أن أحدا لم يمت أرقا ، وإنما القلق الذي يلازم
الأرق هو مبعث الخطر •

الجزء الثاني

كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

الفصل التاسع والعشرون

القرار الحاسم في حياتك

في هذا الفصل أتحدث إلى الشباب - من الجنسين - الذين لم يوفقا إلى العمل الذي يلائمهم . فان كنت من هذه الفتنة ، فقد تجد في هذا الفصل عوناً كبيراً .

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب شيئاً من اللحظة التي يتبعن عليك فيها أن تتخذ قرارات فاصلتين ، من أخطر القرارات في حياتك .. قرارات يتوقف عليها مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك ، سعادتك ، وصحتك ونجاحك ..

الأول : كيف تكسب عيشك ؟ هل تصبح مزارعاً ، أم مهندساً ، أم كيمائياً أم كاتباً على الآلة الكاتبة ، أم طبيباً ، أم استاداً في الجامعة ؟ ..

والثاني : من تختار لتكون أما (أو يكون أباً) لأطفالك ؟ ..

وجسم هاتين المشكلتين ، في أغلب الأحيان ، لا يعدو
أن يكون ضربا من المقامرة ، وفي ذلك يقول « هاري إيرسون
فوزديك » : « كل شاب ينقلب مقامرا حين يختار لنفسه
 عملا يكتسب منه .. انه في هذه الحالة يقامر بحياته ! » *

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟

أولا — حاول ما أمكنك أن تجد عملا يلذ لك . ولقد
سألت ذات مرة « ديفيد جودريتش » ، رئيس مجلس ادارة
« شركة جودريتش لاطارات السيارات » ما أهم عوامل
النجاح في العمل ، فأجاب : « أن يجد المرء لذة في عمله ،
فإذا استمتع بعمله ، فإنه يقضى الساعات المقررة للعمل دون
أن يحس بمرورها ، ويكون احساسه وهو يؤدي عمله
كاحساس من يلهو » .

وقد كان « إدison » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا
القول .. إدison ، بائع الجرائد ، الذي حرم من التعليم
في صباح ، واستطاع ، برغم ذلك ، أن يحدث انقلابا في تاريخ
الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « انتى لم « أعمل »
يوما واحدا في حياتي ، بل كنت ألهو ! » .

ولكن أني لك اللذة في العمل وأنت لا تدرى أي أنواع
العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتني « مزر ادفاكير » ،
التي كانت يوما مديرية المستخدمين في شركة « ديبونت » ،
قالة : « إن أكبر مأساة يواجهها الشباب ، في رأيه ، هي أن

الكثيرين منهم لا يعرفون أى أنواع العمل يتبعون » .
وقالت « مسز كير » إنها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد إليها ويقول لها : « انتي أحمل » البكالوريوس « من جامعة دارتموث (أو درجة أستاذ من جامعة كورنيل) فهل لديك عمل لي ? » انه يسأل عن عمل — أى عمل — دون أن يدرى أى أنواع العمل هو كفء لأدائه ! .

ولعلك تجد شيئاً من الغرابة في ادماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق ، والحق أنه لا مجال للغرابة على الاطلاق ، متى أدركت كم من القلق ، والضجر ، والارهاق ، يجره علينا عمل نجد الغضاة في مزاولته ، وتفتقد فيه المتعة واللهفة ، واسئل من جرب . اسئل أباك ، أو جارك ، أو رئيسك .

فنصيحتي إلى كل شاب اذن هى : لا تقبل عملاً ترى أنك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك وأسرتك . لا تقبل عملاً ماله تشعر في قرارتك أنك ميال إليه . ولا بأس ، مع هذا ، أن تقدر مشورة والديك حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت أو أكثر ، واجتمع هما من الحكمة ما لا تؤتيه إلا التجارب الطويلة ؛ ولكن اعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر ، بين يديك أنت . فانت هو الشخص الذي سوف يهب العمل السعادة ، أو يرديه في هوة الشقاء .

وأحب بعد هذا أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية — وبعضاً ليس مجرد اقتراحات بل إنذارات — كى تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

١ - تستطيع أن تلجا إلى ما يسمى بالارشاد المهني

Vocational Guidance

ولا أجزم بأن هذا الاتجاء سيفيدك، فالامر كله متوقف على الشخص الذى تأسه النصح ومدى كفاءته . فضلاً عن أن هذا الارشاد المهني لم يبلغ أشدّه بعد ، وان كان ينتظر له مستقبل باهر . فاذا شئت الاتجاء اليه ، فابحث عن أقرب مركز للارشاد المهني واقصد اليه . على أنك ينبغي أن تعلم سلفاً أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « اقتراحات » ، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

٢ - امتنع عن الوظائف والأعمال التي غصت بالعاملين حتى فاضت .

ان هناكآلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق . ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالباً ؟ خذ طيبة جامعة واحدة مثلاً .. لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب .. خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عرضت عليهم للاختيار . وفعل أربعة أخاس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب اذن أن قليلاً من الأعمال والوظائف تعص بالعاملين فيها ،

ولا عجب أن يتکاثر القلق ، وتنفسى الأمراض النفسية ، في طائفة ذوى «الياقات البيضا»^(١) . فحاذر أن تدل بدولك في الميادين الخاصة برتادها كالمحاماة ، والصحافة ، والإذاعة ، والسينما .

٣ - تجنب الأعمال التي ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة انفق أسابيع بل أشهر ، اذا لزم الأمر في التحرى والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق بأحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين أتقنوا في تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق في تكوين مستقبلك . وكيف يتمنى لك أن تم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفك في أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تأخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق أسبوعين في مقابلة المهندسين المعماريين في بلدتك والبلدان المجاورة . وفي استطاعتك أن تقصد إليهم في مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا أو بدون أن تضرب لهم موعدا . فإذا اخترت أن تضرب لهم موعدا فاكتب لهم شيئا كهذا : « أكون شاكرا لو تفضلتم

(١) ذوى الياقات البيضا (White Collar) تعبير أمريكي يطلق على أولئك الذين يزاولون عملا رتيبا لا يختلف يوما عن يوم ويطلب منهم الجلوس الى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

بإذاء يد لن أنساها لكم . اتنى أطلب النصح . فانا شاب
في الثامنة عشرة ، وأفكر جديا في أن أدرس لكي أصبح
مهندسا معماريا ، وأود قبل أن أتخذ قرارا حاسما أن أسألكم
النصح . فإذا كان العمل يعولا كل وقتكم في المكتب ، فانني
اكون جد شاكر لو أوليتمونى شرف مقابلتكم في البيت ،
وهذه هي الأسئلة التي أود أن تجيبوا عنها :

«ا - لو أنت تبدأ حياتك من جديد ، أكنت تستغل
مهندسا معماريا مرة أخرى ? »

«ب - هل مهنة الهندسة المعمارية مكتفية بالعاملين فيها؟ »

«ج - لو أتنى درست الهندسة المعمارية أترى يصعب
على أن أجد عملا ؟ »

« د - اذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلي
في السنوات الخمس الأولى من اشتغالى ؟ »

« ه - هل من مميزات ، وهل من عيوب ، لمهنة الهندسة

« و - لو أتنى كنت ولدك ، أكنت تختار لي
أن أكون مهندسا معماريا ؟ »

فإذا كنت خجولا ، وترددت في مقابلة « شخصية شهيرة »
فالليك اقتراحين يساعدانك على اتمام هذه المهمة :

الأول - اصطحب معك شابا من سنك ، فسوف يشجع
أحدكما الآخر على مواجهة الموقف ، فإذا لم تجد صاحبا
من سنك ، فاطلب الى والدك أن يصحبك .

الثاني - تذكر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة ،

انما تعرف له ضمتا بقيمه وقدره ، والأرجح أنه سيتولاه
الزهو حين تسأله النصح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون
أن يوجهوا النصح الى الشبان والأحداث .

فإذا ترددت في كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل ،
فاقصد الى مكتبه على غير موعد ، وقل له إنك تكون شاكرا
لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها له دائما .

وافترض إنك أتصات بخمسة من المهندسين فألفيتهم
جيعا في شاغل عن مقابلتك (وهو أمر بعيد الاحتمال) فاتصل
بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك . واذكر
دائما أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين في حياتك ، فاعط
نفسك ماشتئت من الوقت لستقصى الحقائق قبل أن تتخذ القرار
الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح في جملة أعمال ،
وكل شخص عادى يمكن أن يحقق في كثير من الأعمال .
فهناك أنا مثلا .. فانتى أعتقد أن في وسعي ادراك النجاح ،
وادراك المتعة في العمل أيضا ، لو أنسى زاولت الأعمال الآتية :
الزراعة ، الطب ، الإعلان ، تحرير صحيفة إقليمية ، التعليم .
كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أننى كنت أقضى العمر تعسا ،
شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : أمساك الدفاتر ،
الهندسية ادارة فندق أو مصنع ، الهندسة المعمارية ، فضلا
عن جميع الأعمال الآلية ومئات أخرى من أوجه النشاط .

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثالث ، لأنوشن

سبعون في المائة من القلق

لو أتنى أدرى كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية ،
لما كتبت هذا الكتاب ، ولكن الأرجح أن يكون مكاني
في البيت الأبيض ، إلى جوار رئيس الجمهورية مباشرة !
ولكن شيئاً واحداً يسعني أن أفعله : ذلك أنني أستطيع
أن أحيلك إلى مراجع موثوق بها في هذا الموضوع ، وأن أقدم
لك جلة اقتراحات عملية .

فقد جاء في احصائية نشرتها مجلة «ليديز هوم جورنال»
أن «سبعين في المائة من القلق الذي نعاينه مرجعه إلى المال» .
كما جاء في تلك الاحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم
تنتهي متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة في المائة . وقد يصدق
هذا في كثير من الأحيان ، ولكنه في أحيان أكثر لا يصدق .

مثال ذلك أتنى استطاعت رأى أخصائيه في «الميزانيات»
هي مسر «الزى ستابلتون» التي اشتغلت سنوات طويلة
مستشارة مالية لعملاء ومستخدمي متجر «واناميكر»
في نيويورك، وأمضت فوق هذا سنوات أخرى مستشاره
مالية خاصة، تعين القاصدين، إليها على حل معضلاتهم المالية
فقالت لي : «إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية .
فلقد رأيت أن ازدياد الدخل — في كثير من الأحيان — يقابله
ازدياد في الإنفاق ، وازدياد في المتابع . أما السبب الحقيقي
الذى يشكو منه القلقون على ضاللة مواردهم ، فهو أنهم
لا يعرفون كيف ينفقون ما يرزقون من المال » .

وسوف يقول كثير من القراء : «كم أتنى لو كان هذا
«الحكيم» كارنيجي في مكانى ، لأرى كيف يسد «الفواتير»
المتأخرة ، والديون التي لم تؤف ، بهذا المرتب الضئيل
الذى أتقاضاه » . ولقد كانت لي بدورى متابعي المالية .
فقد كنت أشتغل في أحدى مزارع ميسوري عشر ساعات
في اليوم ، وكانت أتقى على هذا العمل الشاق . . . كم تظن ؟
دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات (أى نحو
قرشين) ! وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته
في بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! وأتخيل كيف ينام في حجرات
نوم درجة حرارتها خمسين درجة تحت الصفر ! وأدرى
كيف يسير أميلا ليوفر أجر «الأوتوبوس» على ضالته !

وأعلم كيف يدخل مطعماً ويطلب أرخص صنف من الطعام ،
ثم يذهب إلى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير
لأنه لا يملك أجر الكواه ! أعرف كل هذا وأتصوره
لأنني قاسيته . ولتكنى حتى في تلك الأيام العصيبة وسعنى
أن أوفر بضعة دراهم من دخلِي المتواضع . فقد علمتني مادربي
من تجارب ، أن الوسيلة المثلثة لتجنب الديون ، والمتاعب
المالية هي اختطاط برنامج تنفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرًا مسؤولاً عن عملك في كل آن ومكان
تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن . . . أى القواعد تلتزم في تدبير شؤونك المالية ؟
وكيف تنظم ميزانيتك ؟ إليك أحدى عشرة قاعدة :

١ - دون أوجه الإنفاق جميعها

حين شرع الأديب الانجليزي « أرنولد بنيت » يمارس
عمله في لندن ككاتب روائي ، منذ خمسين عاماً ، كان يحتفظ
بسجل يضممه كل ما أنفقه ، والأوجه التي أنفق فيها . أتراه
كان يعجب أين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت .
وقد راقت له تلك الفكرة ، حتى أنه دأب على الاحتفاظ بثل
هذا السجل ، بعد أن غدا كاتباً ذائعاً الصيت ، وثرياً أمثل ،
وابتساع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان جون روكلفر
(الأب) يحتفظ بدوره بذفتر يدون فيه نفقاته الخاصة ،

فإذا آوى إلى مخدعه حسب على التحديد كم أتفق ، وفي
أى الوجوه أتفقه .

فالاجدر بك أن تحفظ بسفر تسجل فيه تفاصيل وأوجه
إنفاقها . تقول : إلى آخر حياتنا ؟ كلا . ليس من المحتمن ،
فإن خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل
مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة أشهر إن استطعنا ،
فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، إنما يطلعنا على الأوجه
التي نفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول ألا تعلم في أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسن .
قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست إلا واحدا في كل ألف .
لقد حدثني مسر ستا بلتون بقولها إن القاصدين إليها
كثيرا ما يجهدون أفكارهم في محاولة تذكر الأوجه التي ينفقون
فيها أموالهم . فإذا دونت هي هذه الأوجه التي يذكرونها
على ورقة ثم أطلعتهم عليها ، هتفوا مدحوشين : « أهذه هي
الوجوه التي نفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون !

٢ - اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك

حدثني مسر ستا بلتون قائلة : « ألا قد ترى عائلتين
تعيشان جنبا إلى جنب ، وفي بيتهن متشابهين ، ولهمما من الأطفال
عدد متماثل ، وairyادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك
فإن احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافا جوهريا
عن احتياجات الأخرى . لماذا ؟ لأن الناس مختلفون أصلا ،

ومن ثم ينبغي أن تكون الميزانية «شخصية» ، تلائم صاحبها دون سواه » .

وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة ، وتروض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هي أفضل ما يحيطك بسياج من الاستقرار المالي ، الذي يتوقف عليه في كثير من الأحيان الاستقرار النفسي .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ أولاً وقبل كل شيء احص نفقاتك ، واعرف أوجه الإنفاق . فإذا عجزت عن الملامة بين «الوارد» و «المنصرف» فاسأل غيرك النصيحة .

٣ - تحرر الحكمة في الإنفاق :

وأعني بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من المال . واعلم أن للشركات الكبرى خبراء متخصصين في فن «الشراء» ، يتعاونون لشركتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وأنت بوصفك مديرًا لأعمالك ، لماذا لا تتأثر خطابهم ؟ .

٤ - لاتتصدع رأسك بالتفكير في دخلك :

قالت لى ممز مسز ستا بلتون أنها لا تخشى شيئاً بقدر ما تخشى أن يطلب إليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوي خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : «إن دخلاً قدره خمسة آلاف دولار فهو الأمل الذي يداعب معظم الأسرات .

وقد تسير هذه الأسر سنوات طوالاً متحرية الحكمة ، والاتزان في الافق ، حتى اذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنوياً ، ظلت أنها وصلت الى شاطئ الأمان حيث لا مبرر لحكمه أو اتزان ! فتراتها تتبع نفسها بيتاً ، وسيارة ، وتتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لا تثبت أن تقلب شقية تعسة حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغي على ازدياد الدخل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا نبغي أن نزيد حظنا من الاستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله ، أجلب للسعادة : العيش في حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالي الرسائل علينا كل يوم بالبريد ، يطالعنا فيها الدائنوون بما لهم في أعناقنا من ديون ? .

٥ - اجعل لنفسك رصيداً ينفعك وقت الشدة :

اذا اعترضك طارىء ، وألفيت نفسك مضطراً الى الاستدانة لمواجته ، فان عقود شركات التأمين ، والسداد المالية ، وأسهم شركات الادخار ... كل هذه بمثابة مال بين يديك ... ولكن تأكد أولاً قبل أن تتبع شيئاً من هذه السدادات ، أن من الممكن الاقتراض في مقابلها وقت الشدة .

وهب أنك لا تمتلك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سدادات ، ولكنك تملك بيتاً ، أو سيارة أو ما أشبههما من الممتلكات ، فالى من تذهب للاقتراض ؟ الى المصرف بالطبع .

ثم هب ، أනك لا تملك ما تفترض في مقابلة اللهم الا أجرك
أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقراض
مقابل ضامن أو مقابل مرتبك أو أجرك ؛ ولما كانت هذه
الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ،
فإنها تقاضي ربحاً أكبر من الربح القانوني الذي يتضاهى
المصرف ، وقد تتزايد هذه الأرباح اذا توانيت في السداد ،
ومن ثم تتحقق ، قبل الاستدانة أنك ستسارع بالسداد .

٦ - أمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارئ :

ان التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل
راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبياً . ولست أقترح عليك أن
تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك في
أرض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا ! وانما أقترح
عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التي تعلم أنها
تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالي تقتضيك كثيراً من القلق
والمتاعب .

٧ - اشترط الا يدفع مبلغ التأمين الى ارملتك نقداً :

اذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك
بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة
إلى أسرتك بعد الوفاة . وقد ضربت مسز « ماريون ايبر »

— رئيسة « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل أرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار ، هي قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، وما زالت مشردة إلى الآن .. وضررت مثل أرملة أخرى أقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن أكد لها أن سعرها سيتضاعف في أمد قصير ، فاضطررت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذي اشتريتها به .

فإذا كنت جادا حقا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لا تفعل مثلما فعل « ج. مورجان » وهو واحد من أحكم الاقتصاديين الذين عرفتهم العالم . فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدى ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتًا مكتفولا .

٨ - علم أبناءك كيف يكونون مسئولين عن المال : لن أنسى ما حيت مقالا قرأته في مجلة « يورلايف » ، لكاتبة تدعى « ستيلاء ستون نيل » . فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنته الصغيرة أن تكون مسؤولة عما تمتلك من مال ، فجاءت « بدقتر شيكات » من المصرف

الذى تعامله وأعطته لابنتها التى لا يزيد سنه على تسعة أعوام ؛ وكانت الطفلة اذا تسلمت « ايرادها » الشهري « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف . ثم اذا احتاجت الى شىء في خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالملبغ الذى تريده ، ولا تفتاً بين الحين والحين تراجع « رصيدها » في « المصرف » لتطمئن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وانما تعلمت أيضاً كيف تحافظ على ماهها ، وكيف تكون مسؤولة عنه .

٩ - تستطيعين يا سيدتي ، ان تستخرجى المال من موقدك : اذا فرغت ، يا سيدتي ، من عمل الميزانية ، ورأيت أن « ايرادك » لا يمكن ملاءمه مع نفقاتك ، فعليك أن تختارى أحد أمرين : إما أن تتشلى للقلق ، واهم ، والشكوى ... واما أن تشرعى في اكتساب المزيد من المال لاضافته إلى دخلك . كيف ؟ سأدع مسز « نيللى سير » تحدثك عما فعلته ففى عام ١٩٣٢ ألفت مسز سير نفسها تعيش وحدها بلا معين ، في شقة ذات ثلاث غرف بعد أن توف زوجها ، وتزوج كلاب ولديها . وفي ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات في حانوت صغير للحلوى ، فرأيت الى جانب المرطبات بعض الفطائر التي ينقصها الاتقان ، فسألت صاحب الدكان ،

هل لديه مانع من أن تزوده بعض الفطائر المتقنة ، فطلب
 الرجل إليها فطيرتين بثانية « عينة » . قالت ممز سبير :
 « وبرغم أنني طاهية ماهرة إلا أننا كنا نستخدم على الدوام
 طاهية ، ولا يبلغ عدد ما طهوته من الفطائر في حياتي ،
 اثنى عشرة فطيرة . فلما طلب إلى الرجل أن أصنع له
 فطيرتين ، لجأت إلى جارة لي وطلبت إليها أن تصف لي كيف
 تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت
 جهدى في اتقانهما . وأعجب الرجل — أو أعجب زبائنه —
 بما . وفي اليوم التالي كنت أعد له خمس فطائر جديدة ،
 وما انقضى عاماً حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة في العام ،
 أصنعنها كلها بيدي ، وفوق موقدى ; وكانت أربع من وراء
 هذا العمل ألف دولار في العام » . ثم تزايدت الطلبات على
 ممز سبير ، فاضطررت أن تفتح محلًا خاصاً ، تستخدم فيه
 فتاتين تعاونانها على صنع الفطائر . وحين سألت ممز سبير
 هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت ،
 فوق موادهن ، ودون أن يتكلفن شيئاً قالت : « بالتأكيد
 يستطيعن » ! .

والهدف الذى أسعى إليه من سرد هذه القصة هو هذا :
 أن ممز سبير ، بدلاً من أن تمثل للقلق على مشكلاتها المالية ،
 أقدمت على أمر إيجابى جنبها القلق ، وأمدها بالمال فى آن معاً .

والآن تلفتى حواليك ، فسوف تجدين ميادين كثيرة
 تستطعين أن تقتسمها دون أن تتكلفى شيئاً . فإذا وسعك
 أن تدربي نفسك على الطهو الجيد ، فان في استطاعتك أن
 تنشئي مدرسة لتعليم الطهو للفتيات في مطبخ بيتك .

١٠ - لا تقامر

لا يثير عجبى شيء بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون
 جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق
 اللعب ، أو بالآلات المقامرة الأخرى . أعرف رجلاً يكسب
 عيشه من ادارة ناد للمقامرة ، ولكنني ما عهدته الا مزدرياً
 لأولئك الحقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة الى حد
 الاقتضاء بامكان جنى المال من وراء المقامرة ! .

وقد حدثنى رجل شهير من ساسرة المراهنات على سباق
 الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل ، لم يستطع
 فقط أن يجني مالاً من وراء المراهنة . ومع هذا ، فما يدعوه
 الى الدهشة والأسف معاً أن مجموع ما ينفقه المراهنوون على
 سباق الخيل يبلغ ستة بلايين من الدولارات سنوياً .

١١ - اذا لم نستطع ان نحل مشكلاتنا المالية فالافضل الا نقتل انفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

اذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين احوالنا المالية ، فلا أقل
 من أن نعدل اتجاهنا الذهني ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا

نذكر أن كثيرين غيرنا يرثون تحت أعباء مالية منوعة .
فقد يسوءنا أتنا لسنا في مستوى زيد من الناس ، ولكن
« زيدا » قد تكون له متابعة ، وهمومه لأنّه لم يبلغ مبلغ
« عبيد » من الناس ، وعبيد في آخر الأمر ، غير راض
بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثر من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت
لهم همومهم ومتاعبهم المالية . فقد استدان لنكولن ،
واستدان ، من بعده ، واشجتون ، لينفقا على حملاتهما
الانتخابية . فإذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما نبتغي أو نريد ،
فلا ينبغي أن نسمم حياتنا ، وننكر مزاجنا ، من فرط القلق
والهم . دعنا نواجه الأمر بحكمة الفلاسفة . قال « سينيكا » ،
أحد فلاسفة الرومان العظام : « اذا بدا لك كل ما لديك قليلا ،
فأعلم أنك لو امتلكت الدنيا خلت أن ما لديك قليل » ! .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية
بأجمعها ، لما وسعك إلى أن تتناول ثلاث وجبات في اليوم ،
ولا أن تنام في فراش واحد في وقت واحد ! .

الجزء العاشر

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

ها جئتني المصائب مجتمعة

بِقَلْمِ سُ. ٠١٠ بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد ديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاند

في صيف عام ١٩٤٣ ، خيل إلى أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي . و كنت قد أمضيت من عمرى أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تتعورها المنغصات أو المشكلات اللهم الا مالا ينجو منه زوج ، وأب ، ورجل أعمال مثلى . و كنت معتادا على مواجهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسي فجأة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هي المشكلات الست :

١ - أوشكت المدرسة التي أملكها على الإفلاس .
اذ انقض عنها معظم طلابها ليتحققوا بالجيش ، وهجرتها معظم

طالباتها قبل اتمام دراستهن ليتلقن بالوظائف الادارية في
هيئات الجيش المختلفة بأجور مغربية .

٢ - انخرط ابني الاكبر في صفوف الجيش فحقق بي من
القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء في صفوف الجيش .

٣ - شرعت بلدية « أو كلاهوما » في إخلاء مساحة كبيرة
من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحويلها إلى مطار . وكان
مسكني - الذي ورثته عن أبي - يدخل في نطاق هذه
المساحة . وكنت أعرف أنني لن أعود عنه إلا بقدر
عشر قيمته الحقيقية ، فضلاً عن أنني سأفقد بيتي في الوقت
الذي اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا رب عائلة مكونة من
ستة أشخاص .

٤ - جفت البئر القائمة وسط مزراعي والتي تمدنا بعياه
الشرب ، بعد أن حفرت بالقرب من بيتي ترعة لتصرف مياه
الري . وكان حفر بئر أخرى معناه تبذيد خمسينية دولار
هباء ، نظراً لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها في
أى وقت لانشاء المطار . ومن ثم لبشت أنقل ماء الشرب إلى
بيتي في صفائح مدي شهرين ، وخشيته أن تستمر الحال على
هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ - كنت أقطن على مسافة خمسة أميال من المدرسة

التي أديرها ، ولم يكن في وسعي ، نظراً للقيود المفروضة على اطارات السيارات ، أن أجدد اطارات سيارتي ، ومن ثم ركبني القلق خوفاً من أن أضطر إلى الانقطاع عن عملِي إذا انفجر أحد اطارات سيارتي القديمة .

٦ - تخرجت كبرى بناتي في المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد ، وكانت تطمع في الذهاب إلى الجامعة ولكن لم أكن أملك ما أتفق منه على تعليمها العالي ، وتوّقعت أن يدركها أهُم إن أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفي ذات مساء ، بينما أنا في مكتبي أحتر قلقي وهمومي ، قررت أن أدون مشكلاتي جميعاً ، إذ خطر لي أن أحداً لم يسبق له أن عانى أكثر مما عانى . ولم يكن من عادتي أن أبالي بالمشكلات التي أرى إلى حلها سبيلاً ، ولكن خيل إلى أن مشكلاتي الحاضرة دون حلها خرق القتادة . ومن ثم راحت أدون هذه المشكلات التي أسلفتها ، ثم نسيت ، بغير زمان ، أنني دوتها . وانقضت على ذلك ثانية عشر شهراً . ثم في ذات يوم ، بينما أقلب أوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التي هددت صحتي يوماً بالبوار ، فقرأتها في كثير من الشعف والاهتمام ؛ ذلك لأن شيئاً منها لم يتحقق قط ! .. واليك ما حدث :

١ — رأيت أن القلق الذي اتاتبني خشية إفلاس المدرسة لا محل له ولا داع . فقد عمدت الحكومة إلى مد مدارس الأعمال باعوافات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوهها على مختلف الأعمال . وما لبست مدرستي أن ضاقت على رحبتها بالطلبة ! .

٢ — كما وجدت أنه ليس ثمة ما يدعو إلى القلق على نجاح الملتحق بالجيش ، فقد كان في طريق عودته إلى سالما .

٣ — ورأيت أن الخوف من ضياع مزرعتى في سبيل إنشاء مطار لم يعد هناك ما يبرره ، إذ ابتنق البررول على مسافة ميل واحد منها ، ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض .

٤ — ورأيت أيضا أنه لا محل للقلق على البئر التي جفت ماؤها في أرضى ، فما ان علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى ، حتى بادرت بحفر بئر أخرى .

٥ — وكذلك وجدت أن خشيتي من اهتجار اطارات سيارتي ؛ كلها أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . إذ أحكمت قيادة سيارتي فوسم اهاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رأيت أن اشفاقي من مواجهة ابنتي بعجزى عن اتمام تعليمها لم يعد ما يدعو إليه . فقبل موعد دخول المدارس بيدين يوماً أنسد إلى عمل اضافي ، وبهذا تهيأ لي المال اللازم للاتفاق على تعليم ابنتي .

وَكِبِيرًا مَا سمعت من الناس أَنْ تَسْعَةٌ وَتَسْعِينَ فِي المائة
مَا نَشَقَ مِنْهُ ، وَيَتَوَلَّنَا الْقَلْقُ بِسَبِيلِهِ لَا يَحْدُثُ اطْلاقاً ؛
وَلَكُنِّي لَمْ أَكُنْ أَعْيَرُ هَذَا القَوْلُ اعْتِبَاراً حَتَّى لَمْسْتُهُ بِنَفْسِي ٠
وَإِنِّي الْيَوْمُ لَشَاكِرٌ لِهَذِهِ التَّجْرِيبَةِ الَّتِي مَرْتَبَيْ أَجْزَلَ الشَّكْرِ ؛
فَقَدْ عَلِمْتُنِي درساً لَا أَنْسَاهُ ٠ ٠ عَلِمْتُنِي عَقْمَ الْأَشْفَاقِ مِنْ شَيْءٍ ؛
لَمْ يَحْدُثْ بَعْدُ ٠ ٠ شَيْءٌ لَا سِيَطْرَةَ لَنَا عَلَيْهِ ، وَقَدْ لَا يَحْدُثُ
اطْلاقاً ٠

تَذَكَّرُ أَنَّ الْيَوْمَ هُوَ «الْأَمْسُ» الَّذِي أَشْفَقْتُ مِنْ مُواجهَتِهِ ٠
وَاسْأَلْ نَفْسِكَ عَلَى الدَّوَامِ : كَيْفَ أَعْلَمُ أَنَّ مَا أَشْفَقْتُ مِنْهُ سُوفَ
يَحْدُثُ ؟

أستطيع أن أتحول إلى رجل سعيد

بعلم روجرد · بابسون

الاقتصادي الشهير

حين أنظر فأجد نفسي في غمرة الاقباض ،
و خضم المنعصات ، أستطيع أن أقصى عنى القلق ، وأن أتحول
في ساعة واحدة الى متفائل ، مبهج ، سعيد · والليك الطريقة
التي أتبعها :

أدلف الى مكتبتي ، وأغمض عيني ، ثم أقصد هكذا
الى أرقة معينة لا تحمل الا كتب التاريخ ، وأتنقى منها ،
وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدرى أهو « غزو المكسيك »
مؤلفه برسكوت ، أم « حياة القياصرة الائتني عشر » مؤلفه
سوتوثيوس ، ثم أفتح الكتاب الذى التقته ، وأنا مغمض
العينين أيضا ، حيشما اتفق .. وهنالك أفتح عيني وأقرأ
مدى ساعة · وكلما أوغلت في القراءة ازداد احساسى
بأن العالم منذ خلقه ، ما فتى يرژح تحت الكارثة ، تتلوها
الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلذذى بالمحنة بعد المحنة
فإن صحف التاريخ ملأى بكل ما تشعر له الأبدان من الأهوال
ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر لحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ،
أو ضر ينزله الانسان بأخيه الانسان · فما ان انتهى من المطالعة

حتى أحس أن الظروف المحيطة بي مهما ساءت في رأيي ،
واسودت في ناظري ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم
في عصوره الغابرة ، وحقبه السالفة . . وهنالك يسعنى
أن أجابه مشكلاتي التافهة وجهاً لوجه .

هذه طريقة كان ينبغي أن يفرد لها فصل بذاته . اقرأ
التاريخ ، وانظر أي المشكلات كان يرزع تحتها العالم منذ
عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك « التافهة » إليها بقياس
الخلود !

كيف تخلصت من مركب النقص

بِقَلْمِ الْمُسْتَرِ تُومَاس

عَضُوُّ مَجْلِسِ الشِّيُوخِ الْأَمْرِيكِيِّ عَنْ وَلَايَةِ أُوكَلاهُومَا

حينما كنت في الخامسة عشرة من عمرى ، كانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل . فقد كنت طويلاً مفرط الطول ، منذ حداثتى ، ونحيفاً غاية النحافة . وعلى رغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفاً واهناً .

وكلت خليقاً بأن أمنى في حياتى باختراق ذريع ، لو أتنى امثلت لما اجتاحتى من قلق ، وخوف . فقد كنت لا أفتأ في كل يوم من أيام الأسبوع ، بل كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همى على طولى ، ونحافتي ، وضعفى . وعرفت والدتي بما يدور في خلدى ، وكانت مدرسة في احدى المدارس — فقالت لي يوماً : « يا بني ، عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك ، وضعف بنيتك ونحافتك ، فلا سبيل إلى تلافيهما ، وستظل هكذا على الدوام ، فتقبلها على علالتها ، وانسها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزاً عن ارسالى إلى الجامعة ، فقد تمحض على أن أشق بنفسي طريقي إلى التعليم

العالى . فعمدت الى اصطياد طائفة من حيوان « النمس »
في الشتاء ، وبعثتها في الربع لقاء أربعة دولارات ، وابتعدت
بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أتعهدما
بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعثهما في الشتاء التالى بمبلغ
أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن التحقق بالقسم الداخلى
بكلية « سترال نورمال » الواقعه في « دافيل » بولاية
« انديانا » . و كنت أرتدى في الكلية قميصا بنى اللون صنعته لي
والدتي (ولا شك أنها اختارت اللون البنى حتى لا يتضح
فيه ما يشوبه من غبار !) ، وبذلة كانت فيما مضى ملكاً لوالدى ،
فلم تكن تنسجم على ، لا ولا كان حذاء أبي العتيق يتتسق
على قدمى ، بل كان يوشك في كل خطوة أخطوها ، أذ يطير
في الهواء . وعاقنى حيائى ، واحساسي بفوضى هندامى
عن الاختلاط بالطلبة ، فكنت أمش فى غرفتى وأكب
على الاستذكار . ولعل أقوى الرغبات جمِيعاً التي راودتنى
في ذلك الحين هي رغبتي في شراء ثياب منسجمة على قدى ..
 Thiab لا أخجل من الظهور بها أمام أقرانى !

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لي أربعة حوادث ساعدتنى
على التغلب على القلق ومركب النقص ، ومدنى أحدهما
بالأمل ، وزودنى بالثقة ، وببدل حياتى تبديلا ، واليك وصف
هذه الحوادث الأربعة .

أولا — عقب مضي ثمانية أسابيع على التحاقى بالكلية ،

أدى امتحاناً كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تحوّلني
حق التدريس في المدارس الريفية العامة .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقة في حياتي في قاعة بلدية «بوتنام» بولاية انديانا . فقد حضرتى أمى على أن أتقدم إلى مسابقة في الخطابة العامة تجرى في قاعة البلدية . وهالتنى هذه الفكرة وروعتنى . فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن حشد من الناس . ولكن ايمان أمى بي لم يكن يعرف حدودا؛ فشجعتنى ثقتها بي الى التقدم للمسابقة وتخيرت موضوعا لخطبتي لعله آخر موضوع تؤهلى معلوماتى للخوض فيه وهو « الفنون الجميلة والحرفة في أمريكا » . والحق أقول أنتى حين عكفت على اعداد الخطبة لم أكن أعرف ما هي « الفنون الحرفة » ، ولكن هذا لم يهمنى كثيرا ، لئننى من أن أكثر المستمعين لا يعروفونها بدورهم ! وحفظت خطبتي المنمقة عن فلهر قلب ، وألقيتها ،

على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار .
 فقد كنت معتزماً أن أكون عند حسن ظن أمي بي ، وأن أودع
 خطابي فيضاً من العاطفة ، وأنفخ فيه روحًا قوية .. ولا أطيل
 القول ، فقد ربحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث ..
 فقد تعالي هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزوا بي
 وسخروا مني ، ربتوا على فلهر وقالوا : « لقد كنا على ثقة
 من فوزك يا المر » . وأحاطتني أمي بذراعيها وانهمرت دموع
 الفرح من عينيها مدرارا . وادأرجع بالتفكير إلى الماضي ،
 أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقة في حياتي .
 فقد وهبني مركزاً أديباً لم أحلم به ، وهبني ، أكثر من هذا ،
 الثقة بنفسى . والأهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة
 لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام في كلية « سترا

نورمال » .

وفيما بين عامي ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتى بالعدل
 والقسطناس بين الدراسة والتدريس . ولدىي أسدّ نفقات
 تعليمي في جامعة « ديبو » ، التي التحقت بها بعدها ، عمدة
 إلى الاشتغال تارة « جرسونا » في مطعم الجامعة ،
 وأخرى ملاحظاً للفرن في المطبخ ، وعمدة في الصيف إلى
 الاشتغال بجني القمح ، ورصف الطرق .

وفي عام ١٨٩٦ ، وكنت لم أزل في التاسعة عشرة من عمري ،
 أقيمت ثمانية عشر خطاباً أحيث فيها الناس على انتخاب

« ولیم جینجز بربان » رئيسا للجمهوريه . و كأنما أثارت دعایتى السياسية لولیم بربان ، الرغبة في نفسى الى نزول المعرک السياسي ، فلما التحقت بجامعة دیبو ، عمدت الى دراسة القانون والخطابة العامة .

و عقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة دیبو ، قصدت الى ولاية اوکلا هوما ، وافتتحت مكتبا للمحاماة في مدينة « لوتون » . و خدمت في مجلس الشیوخ التابع لولاية اوکلا هوما ثلاثة عشر عاما ، ثم اتختبت عضوا في الكونجرس ، و لبشت به أربعه أعوام . وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذي داعبى عمرا بأكمله ، اذ اتاختبت عضوا في مجلس الشیوخ الأمريكي عن ولاية اوکلا هوما . و مازلت أتبوا ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . و منذ اليوم الذي ضمت فيه مدينة اوکلا هوما الى أراضي الهند ، وأصبحت كلها تعرف بولاية اوکلا هوما — أي منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — و أنا أتمتع بشقة الحزب الديمقراطي الذي شرفني بترشيحى أولا لعضوية مجلس شیوخ ولاية اوکلا هوما ، و ثانيا لعضوية الكونجرس ، وأخيرا لعضوية مجلس الشیوخ الأمريكي .

ولست أسرد هذه القصة تباهيا بما صنعت ، فما صنعت لا يهم أحدا ، وإنما سردها على أمل أن يجد فيها غلام مغمور حافزا وملهما ، يبث فيه الشجاعة ، ويدعوه الى

الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب
النقص الذى أوشك أن يحطم حياتى في تلك الأيام الخالية ،
التي كنت فيها أرتدى بذلة أبي ، وأضع فى قدمى حذاءه !

تعليق : من طريف ما يذكر أن المرتوماس ، الذى كان
يُخجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق
بالاجماع على انه أكثر اعضاء مجلس الشيوخ أناقة وأحكامهم
هنداما .

عشست في جنة الله

بِقَلْمِ رَ . فَ . سَ . بُودِلِ

مُؤْلِفُ كِتَابِي «الرِّيَاحُ فِي الصَّحْرَاءِ»^(١) و«الرَّسُولُ»
وأرْبَعَةُ عَشَرَ كِتَابًا أُخْرَى.

فِي عَامِ ١٩١٨ ، أَوْلَى تَبْيَانِي لِلْعَالَمِ الَّذِي عَرَفْتُ حَلِيلَةَ
حَيَاةِي ، وَيَمْتَزِّئُ شَطْرُ افْرِيقِيَا الشَّمَالِيَّةِ الْغَرْبِيَّةِ ، حِيثُ عَشَتُ
بَيْنَ الْأَعْرَابِ فِي الصَّحَرَاءِ .. وَقَضَيْتُ هُنَاكَ سَبْعَةُ أَعْوَامٍ ،
أَنْقَنْتُ خَلَالَهَا لِغَةَ الْبَدْوِ ، وَكُنْتُ أَرْتَدِي زِيَّهِمْ ، وَآكَلُ مِنْ
طَعَامِهِمْ ، وَأَتَخْذُ مَظَاهِرَهُمْ فِي الْحَيَاةِ .. وَغَدَوْتُ مِثْلَهُمْ أَمْتَلِكَ
أَغْنَامًا ، وَأَنَامَ كَمَا يَنَامُونَ فِي الْخَيَامِ .. وَقَدْ تَعمَقْتُ فِي دراسَةِ
الْإِسْلَامِ ، حَتَّى أَنْتَيْتُ كِتَابًا عَنْ مُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)
عَنْوَانَهُ «الرَّسُولُ» .. وَقَدْ كَانَتْ تَلْكَ الأَعْوَامُ السَّبْعَةُ التِّي
قَضَيْتُهَا مَعَ هُؤُلَاءِ الْبَدْوِ الرَّحِلِ مِنْ أَمْتَعِ سَنَى حَيَاةِي وَأَحْفَلُهَا
بِالسَّلَامِ ، وَالاطْمِئْنَانِ ، وَالرُّضَى بِالْحَيَاةِ ..

وَقَدْ تَعْلَمْتُ مِنْ عَرَبِ الصَّحَرَاءِ كَيْفَ أَتَغلِبُ عَلَى الْقَلْقِ ..
فَهُمْ بِوَصْفِهِمْ مُسْلِمُونَ يُؤْمِنُونَ بِالْقَضَاءِ وَالْقَدْرِ ، وَقَدْ سَاعَدَهُمْ
هَذَا الْإِيمَانُ عَلَى الْعِيشِ فِي أَمَانٍ ، وَأَخْذَ الْحَيَاةَ مَأْخُذاً سَهْلاً

R.V.C.Bodley: "Wind in the Sahara"—"The Messenger" (١)

هينا . فهم لا يتعجلون أمرا ، ولا يلقون أنفسهم بين براثن
الهم قلقا على أمر . انهم يؤمنون بأن « ما قدر يكون » ،
وأن أحدا منهم لا يصيّب إلا ما كتب الله له . وليس معنى
هذا انهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي
الأيدي . كلا ! ودعنى أضرب مثلا لما أعنيه .

هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء
وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ورمت بها وادى « الرون »
في فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى
أحسست كأن شعر رأسي يتنزع من منابتة لف्रط وطأة الحر ؛
وأحسست من فرط القيظ كأنني مدفوع الى الجنون ؛
ولكن العرب لم يشكوا اطلاقا . فقد هزوا أكتافهم ، وقالوا
كلمتهما المأثورة « قضا ، مكتوب » ..

لكنهم ، ما ان مرت العاصفة ، حتى اندفعوا الى العمل
بنشاط كبير ؛ فذبحوا صغار الخراف قبل أن يودي القيظ
 بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء . فعلوا
هذا كله في صمت وهدوء ، دون أن تبدر من أحدهم
شكوى . قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشيء
الكثير ، فقد كنا خلقاء بأن نفقد كل شيء ، ولكن حمد الله
وشكرا ، فإن لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا ؛ وفي
استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » .

وثمة حادثة أخرى .. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة

يوما ، فاقصر أحد الاطارات ، وكان السائق قد نسي
استحضار اطار احتياطي . وتولانى الغضب ، واتابنى
القلق والهم ، وسألت صحبى من الأعراب ماذا عسانا نفعل ،
فذكروني بأن الامثال للغضب لن يجدى فتيلا ، بل هو
خليق أن يدفع الإنسان الى الطيش والحمق . ومن ثم درجت
بنا السيارة وهى تجرى على ثلات اطارات ليس الا ، لكنها
ما لبست أن كفت عن السير ، وعلمت أن البنزين قد نفد ،
وهنالك أيضا لم تثر ثائرة أحد من رفاقى الأعراب ،
ولا فارقهم هدوئهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على
الأقدام ، وهم يتربون بالغناء !

لقد أقنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء
بين الأعراب الرحيل ، أن الملتاثلين ، والمرضى النفسيين ،
والسكيريين الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا ما هم إلا ضحايا
المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها .

انتى لم أعاذ شيئا من القلق قط وأنا أعيش فى الصحراء ،
بل هنالك ، في جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ،
والرضى . وكثيرون من الناس يهزاون بالعبيرية التى يؤمن
بها الأعراب ، ويسخرون من امثالهم للقضاء والقدر .
ولكن من يدرى ؟ فعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة .
فاني اذ أعود بذاكرتى الى الوراء ، وأستعرض حياتى ،
أرى جليا أنها كانت تتشكل في فترات متباudeة تبعا لحوادث

تطرأ عليها ولم تكن قط في الحسبان ، أو مما أستطيع له دفعا . والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم « مكتوب » ، أو « قسمة » ، أو « قضاء الله » ، وسمه أنت ما شئت .

وخلالمة القول أتنى بعد اقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتي الصحراء ، ما زلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل الحوادث التي لا حيلة لى فيها بالهدوء ، والامثال ، والسكينة . ولقد أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة أعصابي أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير !

المؤلف : ولست الزمك أيها القارئ ، أن تكون جبريرا مؤمنا بالقضاء والقدر ، ولكن ألا ترى من الأحجى حين تحتاج حياتنا عاصفة هوجاء ، لأنستطيع لها دفعا ، أن نمثل لما ليس منه بد ؟

كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم

بقلم دوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم
فأنتى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على
الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم ؛
ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عاه » يحمله الغد
بين طياته ! » .

لقد ذقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح ، وألم القلق ،
وإذ أنظر اليوم إلى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال حفل
بالقتل والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى !
ولكنى ، برغم ذلك كله ، لا أرى لنفسى ، ولا أذرف الدموع
على ما أدب من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى
من أعفتهن الظروف من مواجهة ما واجهت ، ومعاناة
ما عانيت ، فانتى ، على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت
كأس الحياة حتى الثمالة ، أما لداتى فقد ارتشفن ما علا
الكأس من حب ، ولم يصلن قط إلى القرار ٠٠ ومن ثم
فأنا أعلم ما لا يعلمون ، وأرى ما لا يرئون ؛ فانك لتجدن أقرب

النساء الى فهم الحياة وادراك حقائقها ، وارتياح آفاقها ،
امرأة قرحت الدموع عينيها ، والتهم الأسى فؤادها !

ولقد تعلمت في مدرسة الحياة فلسفة لا تيسّر لامرأة
جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم في حدود
اليوم دون أن أفترض المتابع في غد أجده . وتعلمت
الاًتوقع من الناس أكثر مما ينبغي ؛ وأن أتكلف المرح على
الدوام . فهناك أشياء عليك حيالها اما أن تبكي أو تضحك ،
فإذا وسع المرأة أن تضحك وتترح بدلاً من أن تلقى بنفسها
بين براثن «المستيريا» فلن يعود شئ يؤذيها أو ينال منها .
أنت لا أحزن على ما سلف من حياتي حافلاً بالتابع
والصعب ؛ لأنني عرفت من خلال هذه المتابع ، الحياة ..
ومعرفة الحياة يهون في سبيلها كل ثمن .

كنت واحداً من أكبر المغفلين

بِقَلْمِ بِرْسِي هُوَيْنِتْج

مدبر شركة « ديل كارنيجي » نيويورك

لقد مات ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات .
كان أبي يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال
بالأطباء والممرضين . وقد ألمت من خلال أحاديث مع
الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكرثة خوضى في
أحاديث الأمراض أصبحت بداء « الوسوسه » فكنت اذا
قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراضأشعر
بعد قليل بأعراضه ، ثم لا ألبث أن أحس بالآلامه وأوجاعه !
وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتيريا البلدة التي نقطنها في
ولاية « ماساشوستس » ؛ و كنت في ذلك الوقت أعاون أبي
في الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى . ثم
حدث ما كنت أخشاه وأتوقف : فقد مرضت بالدفتيريا ،
أو هكذا أيقنت ! وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل في مخيلتي
أعراض المرض التي أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ،
فلما اتتهى من فحصى قال : « نعم يا برسى ، لقد أصبحت
بالدفتيريا ! » وقد خف هذا بعض العناء الذي كنت أستشعره ؛
ومن ثم استسلمت لنوم عميق في تلك الليلة . وفي اليوم
التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية ! .
ولقد كنت أتخير من الأمراض أخبرها وأمرها ، ثم أدعى

أنتي مصاب به مثال ذلك أنتي « تخصصت » في الخوف من « السُّل » ، و« السرطان » ، وكنت لا أفتأ أتخيل أنتي مصاب بهما .

وي يعني الآن أن أضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان في حينه أليما مريرا . بل لقد بلغت بي « الوسوسة » إلى حد أنتي كلما خطر لي أن أبتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول الربيع كنت أسائل نفسي : « أينبغى لي أن أتفق المال في شراء بذلة لن أعيش حتى أرتديها ؟ ! » . على أنتي اليوم سعيد بما عراني من تحسن ملموس ، فهى خلال العشرة أعوام الماضية لم أمت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسى عن الموت ؟ بالاستهزاء من غفلتى وسذاجتى ! كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق ، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملكتنى : « اسمع يا برسى : لقد مضى عليك عشرون عاما وأنت تموت في غرفتك ، المرة تلو المرة من مرض خطير يتلو مرضًا خطيرا ؛ وهـا أنت أحسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت أخيراً أحدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شدقيك من « المغفل » الساذج الذى كنته فيما مضى ؟ » . وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من الحال الجمـع بين القلق على أمراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية في الوقت ذاته . ومن ثم فضلت الضحك وما زلت ملتزماً إياه حتى الآن ! .

احتفظت بطريق «التمويل» مفتوحاً

بعلم جين أوترى

النجم السينمائي ، والمغني المعروف

أحسب أن معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ،
ومسائل المال ؛ وقد كان من حسن حظى أن تزوجت من فتاة
نشأت مثل النشأة التي نشأتها أنا ، ومن ثم فهى تتفق معى
في معظم آرائى ونظراتى إلى الحياة . أما المشكلات المالية ،
فقد استعنت على حلها بطرقين :

- الأولى - أتنى اتبعت طريقة «الجملة» لا القطاعى
في معالجة مسائلى المالية ؛ فإذا استدنت مثلاً ، سددت دينى
«جملة» حتى لا يبقى هناك ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية - أتنى شبّهت بالعسكرين في إبقاء طرق
التمويل مفتوحة على الدوام ، وبأى ثمن !

فعين كنت صيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ،
فقد أصيّبت الأرض التي نعول عليها في معاشنا بالجفاف ،
وعز علينا أن نجد لقمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ،
فاعترضت أن أبحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحقت بعمل
في أحدى محطات السكك الحديدية ، كنت أتقاضى منه

١٥٠ دولارا في الشهر . وعندما شرعت ، بعد ذلك ، في تحسين حالتي المادية ، وضفت نصب عيني أن المبلغ الذي أتقاضاه في محطة السكك الحديدية ،أمان لى من الفقر ، ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم أتخل عنه حتى رسخت قدمي في عمل أفضل منه . مثال ذلك أتنى عندما كنت أشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٣٨ ، دلف الى بناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل برقية . وتصادف أن سمعني الرجل الغريب وأنا أعزف على قيثارتي وأنشد أغاني رعاة البقر ، فأثنى على أدائي وأبدى اعجابه بعزفي وغنائي ، وقال لي إن أمامي مستقبلا باهرا في السينما ومحطات الإذاعة . ثم لم يكدر الرجل يقدم لي بطاقة حتى احتبست أنفاسي ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائي الشهير . ولكنني بدلا من أن أندفع الى نيويورك ، واتخلت عن عملي دفعه واحدة، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأنني لن أخسر شيئا ان أنا ارتحلت الى نيويورك . وكان لدى تصريح مجاني يسمح لي السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت ، الى نيويورك . ولبشت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولا وعرضها دون أن أوفق الى عمل . وكنت خليقا بأن يتربني القلق حتى يهد صحتي ويقوض سعادتي لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملي لأعود اليه متى شئت ؛ فقد خدمت في السكك الحديدية مدى حسن سنوات ، وهذه المدة تخولني

الحق في التغيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوماً .
ومن ثم عدت أدرجى الى أوكلاهوما حيث مقر عملى ،
وزاولت عملى في المحطة شهرين أدخلت خلالهما شيئاً من المال ،
ثم عدت الى نيويورك أجرب حظى من جديد . وفي هذه المرة
حصلت على عمل . ففى ذات يوم ، بينما أنا أنتظر
في أحد ستوديوات الإذاعة ، لأقابل المدير ، اذ خطر لى
أن أقطع الوقت بالعزف على «الجيتار» والترنم باحدى
أغانياتي المفضلة ، وهي «جانى . . انى أحلم بليلينا الخوالى»
وبينما أنا أغنى ، اذا بممؤلف هذه الأغنية «نات شيلدكروت»
يدلف الى الغرفة . وطبعاً انه سرا اذ رآنى أترنم بأغنيته ؛
ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وأرسلنى بها الى «شركة
فيكتور للتسجيل» ، وهناك أجريت لى تجربة في تسجيل
الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت أدرجى الى عملى
في محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة أشهر .
وتصادف في خلال هذه المدة ، أن كتبت
بالاشتراك مع «جيمس لونج» أغنية عنوانها «فتاتى ذات
الشعر الفضى» ، وأذعت الأغنية من محطة الإذاعة في «تلسا» ،
فإذا بى في اليوم التالى ، أتلقى خطاباً من «آرثر شاترلى»
مدير «شركة التسجيل الأمريكية» يطلب لى فيه أن أجرى
تجربة لتسجيل صوتي ؛ وأفلحت التجربة هذه المرة، وسجلت لى
عدة «اسطوانات» لقاء خمسين دولاراً الكل «اسطوانة» .
وأخيراً وفقت لى الاتفاق مع احدى محطات الإذاعة بشيكاغو

على أن أغنى لحسابها أغاني رعاء البقر ، لقاء أربعين دولارا
في الأسبوع .

وبعد أن مضيت أربع سنوات في خدمة تلك المحطة
رفع راتبي الأسبوعي إلى تسعين دولارا ، ووسعني فضلا
عن هذا ، أن أجمع مبلغ ثلاثة عشر دولار ، نظير اشتراكى في بعض
البرامج المسرحية . ثم في عام ١٩٣٤ ، تفتقنلى آفاق الحياة
على رحبتها ، فقد تألفت لجنة في هوليوود مهمتها إعادة النظر
فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية ، واقتصرت اللجنة
أن تخرج هوليوود طائفه من روايات رعاء البقر . وتلتفت
مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع أن يعني أغاني
رعاء البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشاءت الصادفة
أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية ، شريكًا في شركة
أفلام « ريبايلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك
بداية اشتغاله بالسينما .

وقد تجاوز نجاحي في التمثيل كل ما توقعت ، وأنا الآن
أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنويًا ، يضاف إليه
نصف الأرباح التي تجنيها الشركة في كل رواية من روایاتي !

عندما طرق «العمدة» باب بيتي

بعلم هومر كروى

الكاتب الروائى

كانت أمر لحظات حياتى ، حين طرق «العمدة» باب بيتي ذات يوم من عام ١٩٣٣ ، فوليت هاربا من الباب الخلفى للدار ! و كنت ، قبل اثنى عشرة سنة من ذلك التاريخ ، أحبب أنتى أربع على قمة العالم ، فقد بعت احدى رواياتى المسماة «غرب البرج المائى» West of The Water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخم ، مكتنى من أن أقضى مع عائلتى سنتين متوجلين في أوروبا كما يفعل أصحاب الملايين . وأمضيت ستة أشهر في باريس ، كتبت خلالها رواية سينمائية أخرى عنوانها «كان عليهم أن يشاهدوا باريس» They Had To See Paris فابتاعها مني المنتج السينمائى «ويل روجرز» وأخرجها ، فكانت أولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخية لكي أبقى في هوليوود وأنصرغ للتأليف السينمائى لحساب «أفلام ويل روجرز» ولكنى لم أقبل ؛ وقفلت عائدا الى نيويورك ، وهنالك بدأت متابعي .

فقد خطر لي أن لي مواهب كامنة لم أسع الى الافادة منها

وخيال الى أنتى «رجل أعمال» بارع قدير ، دون أن أدرى ؟
وحدثنى بعض معارف أن «جاكوب آستور» قد كسب ملايين
الدولارات من الاتجار بالأراضي في نيويورك ، ومن هو
آستور هذا ؟ لا أكثر من مهاجر شريد تشب لغته الانجليزية
لكنه أجنبية ! فإذا كان الأجنبي الشريد وسعه أن يكسب
الملايين فلماذا لا يسعني أنا ؟ ! • ومن ثم عولت على أن أكون
ثريا أمثل .

وكنت — على جهلى — مقداما ؛ فخطر لي ، لكي أبدأ
مشروعاتي المالية الضخمة ، أن أرهن منزلى ، ففعلت واشترت
بعض أراضي البناء في «فورست هيلز» ، واعتمدت
أن أحفظ بها حتى يدب العمران في تلك الأحياء ، ويرتفع
سعر أراضيها ، فأبيعها . . . نعم . أبيعها أنا الذي لم يبع
في حياته شبرا واحدا من الأرض ! •

وفجأة ، انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزع عتنى
كما تزعزع العاصفة الهوجاء شجرة طرية العود ! وكان لزاما
على أتفق شهريا ٢٢٠ دولارا على «الأرض الطيبة»
التي أقتتها ، فضلا عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلى
واحتاجنى القلق ، وحاوت ، دفعت له ، أن أكتب المقالات
والقصص الفكاهية للمجلات ، ولكن عبثا . ولم أستطع
أن أبيع شيئا من مؤلفاتى ، فقد فشلت الرواية التي كتبتها
في تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الرواج . وأحسست بالحاجة

الى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع أن أحصل على المال
في مقابله سوى «الآلة الكاتبة» وأغطية ذهبية لبعض أسنانى !
وتنقل على القلق حتى حرمني النوم ، وكثيراً ما كنت
أستيقظ في هدأة الليل ، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمى
ساعات طوالاً لعلى أشعر بالاعياء فأستطيع النوم ..
ولكن عبثاً !

واتهي الأمر بأن فقدت الأراضي الفضاء التي علقت
عليها أحلامي ، واستولى المصرف الذي رهنت منزلي لديه
على المنزل ، وأوفد إلى العمدة ليطردني وعائلي منه إلى
عرض الطريق ! .. ووسعنى بطريقة ما ، أن أحصل على
بضعة دولارات ، استأجرت بها «شقة متواضعة» ، انتقلنا
إليها في آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣ ، وهناك جلست على
أحدى الحقائب أتلفت حولي .. فرن في أذني فول كثيراً
ما ردته أمي على مسمعي «لا تبك على اللبن المراق» ..
ولكن ما أريق - في حالي هذه - لم يكن لينا ، بل دما ! ..
وبعد أن استسلمت ساعة لخواطري ، في جلستي تلك ،
قلت لنفسي : «ها أنت قد غصت إلى القاع ونجوت ، لم يبق
إذن إلا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من
القاع» ..

وطفت أفكراً في الأشياء التي سلمت من الرهن
أو الضياع ، فرأيت أننى ما زلت أملك صحتي ، وأصدقائي ،

فعمولت على أن أبدأ من جديد ، وألا أبكي على الماضي .
وتحولت طاقة النشاط التي كنت أبددها بالقلق ، إلى العمل
المجدى . وانى اليوم لشاكر لله ما ابتلاني به من نوازل ، فقد
أولتنى قوة ، واحتمالا ، وثقة . وحين يتسلل إلى القلق
الآن أستطيع أن أقصيه بذكر نفسى بالوقت الذى غصت
فيه إلى الواقع ونجوت !

كل بدوره أية السادة !

بقلم جون هومر ميلر

مؤلف كتاب «الى نظرة على نفسك»^(١)

اكتشفت منذ سنوات أنتي لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وإنما بتحويل اتجاهي الذهني الى أسبابه ودواعيه . فما يسبب لي القلق ليس شيئاً غريباً عنـي ، وإنما هو داخل نفسي . وقد وجدت ، بمضي الزمن ، أن تعاقب الليل والنهار كفيل ، من تلقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آلت على نفسي ألا أفكر في مشكلة تطراً لي و تستحثني على القلق ، حتى ينقضى عليها أسبوع ! وبديهي أنتي لا أستطيع أن أكف تماماً عن التفكير في مشكلتي مدى أسبوع ؛ ولكنني على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيري كله حتى يمر الأسبوع . وهناك إما أن أجـد المشكلة قد حلـت من تلقاء نفسها ، وأما أن أكون قد غيرـت اتجاهي الذهـني بحيث يستعصي على هذه المشكلة أن تـقلقـنـي !

وقد ساعدـتـنـي على التـزـامـ هـذـهـ الخـطـةـ فـلـسـفـةـ «ـسـيرـ وـليمـ أوـسلـرـ» ، الرـجـلـ الذـىـ لمـ يـكـنـ فـدـاـ فـيـ الطـبـ وـحـدـهـ ، بلـ كانـ

John Homer Miller: "Take a Look at Yourself" (١)

عفريما كذلك في « معالجة » فن الحياة . وقد وجدت في أحدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق . قال سير وليم في مأدبة عشاء أقيمت لتكريمه : « أنتي أعزك ما نلت من نجاح الى قاعدة اتهجتها ، وهي تقضى بأن تفرغ في يومي هذا لمشكلات اليوم وحده ، تاركا المستقبل ليتكلل بنفسه » .

* *

وفي ابانت كفاحي ضد القلق ، اتخذت لنفسي شعارا عبارة كان يرددتها ببياعه حدثني أبي بقصته . كان هذا البياع موضوعا في قفص معلق في مدخل أحد نوادي الصيد في بنسلفانيا . فإذا توافد الأعضاء على باب النادي ، انطلق البياع يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » . ولقد وجدت أنني متى أخذت مشكلاتي كلها بدورها ، أجدها هدا راحة ، وصفاء ذهنيا ، ومقدرة على الجسم والفصل .

كيف عاش «جون رو كفلر» سنوات فوق عمره

جمع جون دو رو كفلر (الأب) أول مليون من ثروته في سن الثالثة والثلاثين . وفي سن الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة احتكار عرفتها العالم وهي «شركة ستاندارد أوويل» . فماذا صنع في سن الثالثة والخمسين ؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذي حطم صحته ، حتى لقد «كان يبدو كالدمية» — على حد قول «جون وينكلر» ، أحد كتاب سيرته .

لقد أصبح في هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق له من حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « وقد بلغت حالته الصحية حدا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه » . وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبي . وكان منظره في الصلع غاية في القبح ، حتى أنه كان يرتدي « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكلر في شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية . لكنه ما ان بلغ الثالثة والخمسين — السن التي تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنت قامته ، وناءت رجلاته بحمله !

كان روكلر ، في تلك السن ، أغنى رجل في العالم ؛ وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار في الأسبوع ، ومع هذا ، فان ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين في الأسبوع ، فقد كان يعيش — كما أسلفنا — على اللبن وقطع البسكويت !

واستحال روكلر الى هيكل عظمي مكسو بالجلد الأصفر الباهت ، ولم ينقذه من الموت في تلك السن الا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الأموال الطائلة . فما الذي أوصل روكلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصدمات .. والضغط المتواصل على أعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكلر يعبد المال .. ولم يكن شيء يلهب حماسته ، وبيث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو في مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان اذ ذاك يلقى بقعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور . أما اذا سمع بنبأ خسارة حاقت به ، فإنه كان يعرض في التو واللحظة !

حدث ذات مرة أن شحن غاللا قيمتها أربعون ألف

دولار ، عن طريق « البحيرات العظمى » ، دون أن يؤمن عليها ، في حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا . وفي الليلة التي أبحرت فيها السفينة تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « ايرى » — احدى البحيرات العظمى — فتولى روكتلر القلق المرض خشية أن يصيب الحمولة مكروره . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب في الصباح التالي ، وجده يذرع أرض المكتب جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكتلر صائحا : « بربك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر الى شركة التأمين ، ودفع المبلغ .. فلما عاد الى روكتلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده أسوأ حالا مما تركه .. ذلك أنه تسلم برقية تنبئه أن الحمولة وصلت الى وجهتها سالمة ، فحز في نفسه أنه بدد ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين — هباء !!

ولقد مرض روكتلر في ذلك اليوم ، وقد توا الى بيته حيث لازم فراشه !! هذا ، وكان روكتلر يربح في ذلك الوقت نصف مليون دولار في السنة !!

ولم يكن روكتلر يجد وقتا للهو أو للترفيه . حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتزهوا عليه في أوقات الفراغ — فما علم روكتلر بهذا النبأ حتى كاد يصعق !! ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة ! —

مكبا على العمل في المكتب فتوسل إليه قائلاً : « بربك ياجون
دعك من العمل الآن وهيأ معي إلى نزهة بحرية على ظهر
اليخت . إن هذه النزهة ستفيض صحتك » ، فتجهم وجهه
روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. إنك أعظم مسرف
متلاط عرفته في حياتي ! إن مركزك المالي يتزعزع ، وكذلك
مركزى . فإذا أنت دأبت على هذه الحال فسيتعمى الأمر
إلى انهيار شركتنا . اتنى لن أذهب معك إلى نزهة ، ولا أريد
أن أرى هذا « اليخت » الذي ابتعته » ! وانصرف إلى عمله
حتى ساعة متأخرة من الليل ! »

ولم يعرف جون روكتلر ، طوال حياته ، المرح
ولا الدعاية . وقد أثر عنه أنه قال يوماً : « لم أكن أتوسد
فراشي ليلة قبل أن أذكر نفسي بأن هذا النجاح الذي تملّه
قد يكون موقوتاً ! »

وكان موظفو روكتلر ومساعدوه يعيشون في خوف منه
مقيم ! ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم !
كان يخاف أن يكشفوا في أحاديثهم — خارج العمل —
أسرار العمل فيفيد منها منافسوه !

وعندما بلغ روكتلر أوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه
كما يتدفق الحمم الوهاب على جوانب بركان « فيزوف » ،
إذا بعالمه الذي بناه لنفسه ينهار فجأة ! « فقد صنفت الكتب ،
وبدجت المقالات في الصحف ، تفيف بالسخط والنقاوة على
« البارون » المحتمل ، صاحب شركة ستاندراد أوويل ، الذي
لا يتورع عن سحق كل من تحدثه نفسه بمنافسته !

لقد مقته عمال حقول البترول في بنسلفانيا أكثر مما مقتوا
إنسانا آخر في الوجود . وود كثيرون منهم لو استطاعوا أن
يلفوا حول عنقه جبلا غليظا يشدونه إلى فرع شجرة ،
ويتركون جسمه مدلي في الهواء عبرة لمن يعتبر !

وتدفقت على روکفلر خطابات السباب ، والتهديد حتى أنه
استأجر حراسا أشداء وكل اليهم المحافظة على حياته .
وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا !
فإنه لم يقو على احتمال القلق والمقت معا . وأخذت صحته
تنهاز . وداخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض — ذلك
ال العدو الجديد الذي أتاه من داخل نفسه ! وقد حاول في مبدأ
الأمر أن يخفى أمر المرض الذي كانت تتراوح نوباته ،
وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير في أنه رجل مريض ،
ولكن الأرق ، وسوء الهضم ، وتساقط الشعر ، وما يصاحب
القلق الدفين من اعراض جسميه ، تحالفت ضده فلم يستطع لها
انكارا .

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار
الاعتزال ، ولكن . . . بعد أن حطمه المطامع ، والمخاوف ،
والقلق ! وحين قابلته في ذلك الوقت « أيدا تاربل » ، أشهر
كاتبات السير الأمريكية ، صدمت لرأه ، وكتبت تقول :
« كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر » . ولم يكن روکفلر
عجزا إلى هذا الحد ؛ فقد كان أصغر من الجنرال ماك آثر

حين اعتقل في الفلبين ! ولكنـه كان مهدما محطما حتى أن «أيدا تاربل» امتلأت شفقة عليه . وكان في ذلك من التناقض ما فيه : فقد كانت «أيدا» في ذلك الوقت ، عاكفة على اتمام كتابها الذي تصب فيه جام نقمتها على شركة ستاندارد أوـيل وـحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روـكـلـرـ أوـصـوهـ بـاتـبـاعـ ثـلـاثـ قـوـاعـدـ . . فـاتـبـعـهـاـ روـكـلـرـ إـلـىـ آـخـرـ حـيـاتـهـ . والـيـكـ هـذـهـ القـوـاعـدـ الثـلـاثـةـ :

- ١ - تجنب القلق مهما كانت الظروف والأحوال .
- ٢ - استرخ وتزهـ ماـ أـمـكـنـكـ فـيـ الـهـوـاءـ الطـلـقـ .
- ٣ - قللـ منـ غـذـائـكـ ؛ انهـضـ عنـ المـائـدةـ وـأـنـتـ تـشـعـرـ بـالـجـوـعـ .

وأطـاعـ روـكـلـرـ تـلـكـ القـوـاعـدـ الثـلـاثـ ، فـاعـتـزـلـ العـمـلـ ، وـتـعـلمـ لـعـبـ «ـالـجـولـفـ»ـ ، وـهـوـيـ الزـرـاعـةـ ، وـأـخـذـ يـمـضـيـ الـوقـتـ فـيـ التـوـدـدـ إـلـىـ جـيـرـانـهـ ، وـرـاحـ يـتـسـلـىـ بـلـعـبـ الـورـقـ ، وـيـنـشـدـ الأـغـانـىـ ! .

ولـكـنـهـ فعلـ ، فـضـلاـعـ عنـ هـذـاـ كـامـ ، شـيـئـاـ آـخـرـ . . فـقدـ أـخـذـ يـفـكـرـ فـيـ غـيرـهـ مـنـ النـاسـ ، وـكـفـ لـأـوـلـ مـرـةـ عنـ التـفـكـيرـ فـيـ كـيـفـيـةـ الـحـصـولـ عـلـىـ الـمـالـ ، وـجـعـلـ يـتـسـأـلـ : تـرـىـ كـيـفـ يـسـطـعـ هـذـاـ الـمـالـ الـذـيـ جـعـتـهـ أـنـ يـهـبـيـ السـعـادـةـ لـلـإـنـسـانـيـةـ ؟ـ . وـمـاـ لـبـثـ روـكـلـرـ أـنـ بـدـأـ يـتـخـلـىـ عـنـ مـلـاـيـنـهـ !ـ وـلـمـ يـكـنـ هـذـاـ

يسيرا في مبدأ الأمر . فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ،
ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها ، وأرادوا رد هذا المال
لأنه سحت ، مستنزف من دماء البشر ! ولكن روکفلر دأب
على الاعطاء . وتناهى إلى سمعه يوما نباء كليلة صغيرة
على ضفاف بحيرة ميتشيجان اضطرت إلى اغلاق أبوابها
لأنها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدها ، وصب فيها
الملايين دلقا ، فأقام لها بنيانا جديدا ، ووسعها ، وزينها ،
فأصبحت واحدة من أشهر جامعات العالم ، تلك هي جامعة
شيكاغو .

وأراد روکفلر أن يسدى المعونة للزوج ، فوهبهم المال
الذى مكنهم من إنشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة
«تسكينجى» . وساهم في محاربة داء الانكلستوما ؛ فقد
قال له يوما الدكتور «شارلس ستايلز» ، أخصائى
الانكلستوما : «إن دواء قيمته خمسون سنتا (أى نحو
عشرين قرشا) كفيل باققاذ حياة مريض بهذا الداء الذى
يكتسح الجنوب .. ولكن أنى لنا هذه الخمسون سنتا ؟ !»
فسرعان ما تبرع روکفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى
روع الجنوب . بل انه ذهب إلى أبعد من هذا .. أنشأ
مؤسساته الدولية الشهيرة — مؤسسة روکفلر — لمحارب
الجهل والمرض في كافة أصقاع الدنيا .
واننى لأتحدث عن هذه الأعمال الإنسانية الجليلة

وشعور الامتنان يعمر قلبي • فمن يدرى ؟ لعل أدين بحياتى
يوماً مؤسسة روكتلر ! فانى لأذكر جيداً عام ١٩٣٢ ، حين
اكتسح الصين وباء الكوليرا ، و كنت هناك وقتها ، فرأيت
هذا الوباء يفتث بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعاً •
وقد ذهبنا وقتها الى « مدرسة روكتلر الطبية » في بكين ،
حيث حصلنا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء ، وكانت
المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفريق •

نعم • لم تعرف الدنيا من قبل شيئاً سما الى مرتبة
مؤسسة روكتلر • انها سُئِّءَةٌ فريدة • كان روكتلر يدرك أن
العالم تجتاحه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ،
والبحوث العلمية المجدية ، والرغبة الجامحة في محو الجهل
ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة •
ولكن المال كان يعوز حاملى لواء هذه الموجة المباركة في أنحاء
الأرض • ومن ثم اعتمى أن يظاهر هؤلاء المتقطعين خدمة
البشرية — لا باحتكارهم كدآبه في أعماله التجارية ! —
وانما بعدهم بمال الذى يحتاجون اليه •

وها أنا وأنت اليوم نحمد لروكتلر المعجزات التى حققها
« البنسلين » و عشرات غيره من العقاقير التى ساعدت أمواه
على استكشافها • وانك لستطيع الآن أن تحمد لروكتلر أن
وقى أحفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الوبيل الذى كان
يقتل أربعة من كل خمسة يصابون به .. وأن تحمد له الجهد

المبذولة الآن لصد غائمة الملاريا ، والسل ، والانفلونزا ،
والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التي ما زال
العالم يعانيها .

وماذا عن روکفلر نفسه ؟ .. أتراه حين تخلى عن المال
عاوده السلام والأمان ، والاطمئنان ؟ نعم . ولقد كتب «الآن
نيفينز» يقول : « اذا كان العالم يعتقد أن روکفلر ، بعد عام
١٩٠٠ ، ما برح محظوظاً مرتقاً للنسمة المصبوبة على شركة
ستاندارد أوويل ، فالعالم ولا شك مخطيء في اعتقاده » !

لقد أحس روکفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ،
حتى أنه استطاع أن ينام ملء جفنيه في الليلة التي سمع فيها
بأكبر هزيمة منيت بها شركته ، اذ حكم عليها بأن تدفع أكبر
غرامة عرفها التاريخ ! ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت
أن شركة ستاندارد أوويل قد تحولت إلى شركة احتكار ،
الأمر الذي يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوى أمام القضاء
ولبشت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات ، إلى أن
خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضي « كينسون
مارتن لانديس » بالحكم ، خشى محامو الشركة أن يصاب
روکفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به . ولكنهم لم يكونوا
يعلمون كم تغير ! واتصل به أحد المحامين في تلك الليلة ،
تليفونيا ، وأنهى إليه ما انتهت إليه القضية ، مهونا عليه الأمر
بقدر ما يستطيع ، وأخيراً قال له : « وكل أملى إلا ترتعى لهذه

النتيجة ، وألا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكلر يقول : « لا تقلق بالك على يامستر جونسون ، فانتى أعتزم أن أقام ملء جفني هذه الليلة . طاب مساوئك » !

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لازم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا لقد استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون دو روكلر . ولكن تغلبه على القلق أجداه كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت في سن الثالثة والخمسين ، ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين !!

مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسيّة

انفاذ زواجي من الفشل

بِقَلْمَ ب٠ د٠ و٠

كنت أود أن أضع اسمى كاملا على هذه القصة ولكنها — كما سوف ترى — قصة شخصية الى حد يوجب أن يظل اسمى في طي الكتمان ، وان كاز ديل كارنيجي يسعه أن يقسم على صحتها ، فقد حدثه بها قبل اثنى عشرة سنة !

عقب تخرجي في الجامعة ، حصلت على عمل باحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضت على النهاي بالعمل خمس سنوات، أرسلتني ادارة المؤسسة عبر الأطلنطي لأمثالها في الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع، تزوجت من أجمل وألطاف فتاة صادفتها في حياتي . ولشد ما كانت فجيعتني حين انجلت « شهر العسل » عن خيبة مريرة لنا كلينا — ولزوجتى على الخصوص ! — فما كدنا نصل الى جزر « هواي » حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتى ، لدرجة أنها أوشكت على أن تخاطر بالعودة الى أمريكا ، وأن تصارح لداتها ومعارفها ، في غير خجل ، بأنها فشلت في أمتع مغامرات العمر !

وعشنا في الشرق سنتين حافلتين بالشقاء . وقد بلغت
 بي التهارة جدا فكرت معه في الانتحار أكثر من مرة . ثم
 في ذات يوم وقعت على كتاب غير مجرى حياتي تماما .
 فأنا منذ حداثى ، من هواة الكتب ; وفي ذات ليلة كنت
 أزور أحد أصدقائي الأمريكيين ، حين رأيت في مكتبه
 الأنيقة كتابا عنوانه « الزواج المثالى » ، تأليف الدكتور
 فان دى فلد ^(١) . ولاح لي كأن العنوان ينطوى على كثير
 من المبالغة ، أو التفاؤل على الأقل . ولكنى بداع حب
 الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فألفيته يتناول بالبحث
 الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناولها
 في صراحة تامة بعيدة ، في الوقت نفسه ، عن البداءة والمحون .
 ولو أن أحدا ، من قبل ، حدثته نفسه أن ينصح لي
 بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبرى ! فلقد
 بلغت جدا من المعرفة يمكننى من أن أضع كتابا ! ولكن
 الشقاء الذى كان يسريل حياتي الزوجية ، دفعنى دفعا الى
 قراءة هذا الكتاب ، فجمعت أطراف شجاعتي ، وسألت
 صاحبى أن يغيرنى الكتاب أياما .

وانى لأقرر مخلصا أن مطالعنى لهذا الكتاب كانت حدثا
 جلا من أحداث حياتى . وقرأته زوجتى كذلك ، فحال هذا
 الكتاب زواجا فاشلا ، خائبا ، الى رفقة سعيدة مباركة .

Van de Velde: «Ideal Marriage» (١)

ولو أنتي أمتلك مليون ريال لاشترت حقوق نشر هذا الكتاب ، ووزعت نسخه مجاناً بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين في الزواج .

لقد قرأت ذات مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم النفسي المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هي بغير منازع أقوى مقومات الحياة . واليها يرجع معظم الشقاء الذي يعانيه البشر رجالاً ونساء » .

وإذا لم ينطوي قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوي على معظم الحق .

وان شئت أن تعلم ما يحفل بالزواج من أخطاء ، فاقرأ كتاب « ما خطأ الزواج ? » لمؤلفيه الدكتور ج . ف . هامilton ، و « كينيث ماكجوان » ^(١) . فقد أمضى الدكتور هامilton أربع سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التي لا تقبل الشك أن مرد الخيبة في الزواج إلى عدم التوافق الجنسي ! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعترض طريق الزواج ، ولكن هذه كلها لا تزال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسي بين الزوجين » .

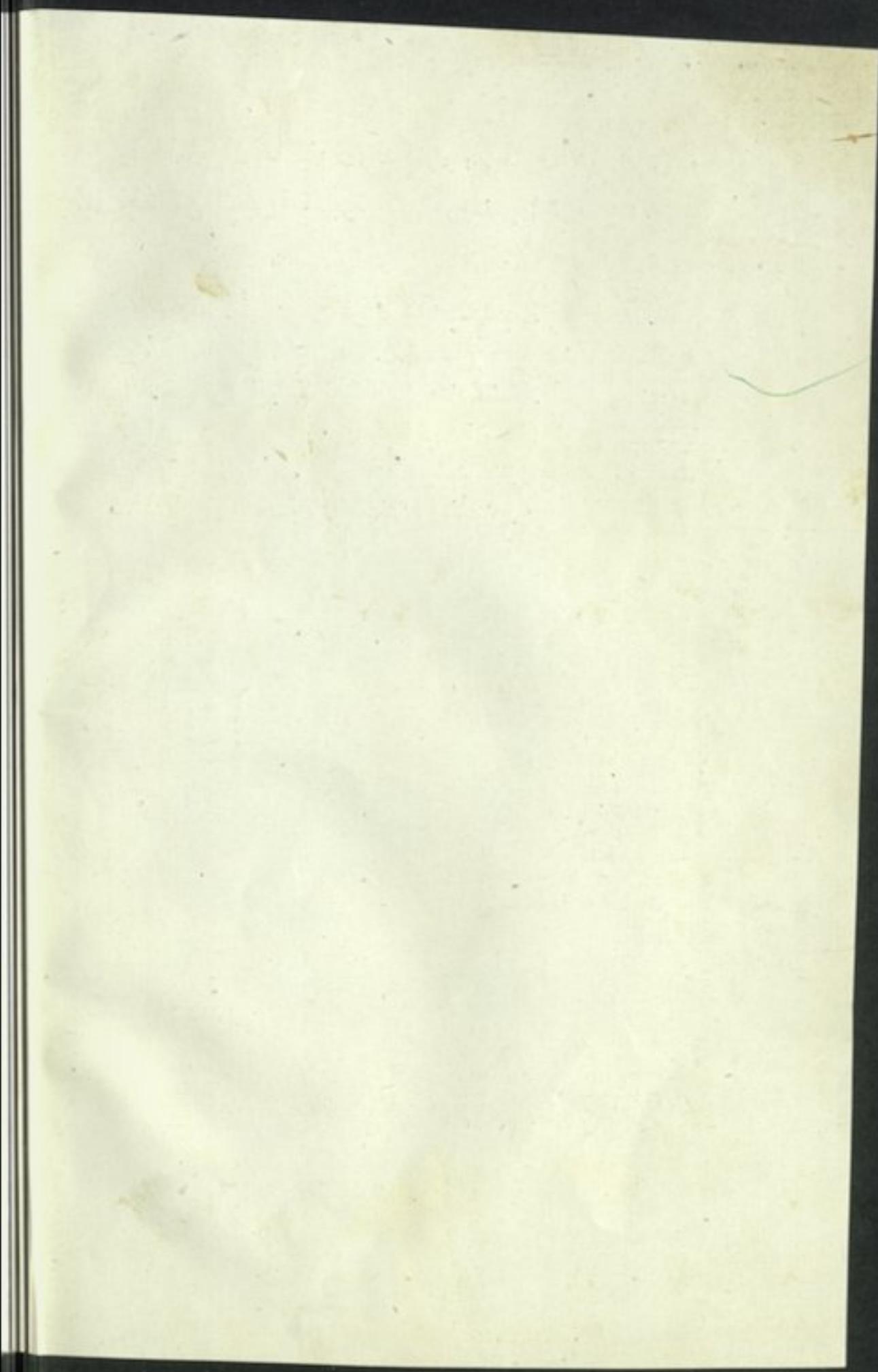
Dr. J. V. Hamilton & Kenneth Mac Gowan: (١)

‘What is Wrong With Marriage?’

وأنا أعلم أن ما ي قوله الدكتور هاملتون هو الحق .
أعلم هذا من التجربة المريدة التي مرت بها ! .

* * *

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، أقترح عليك
أن تعيد قرائته مرة أخرى ، وأن تفسع خطأ تحت المبادىء
والقواعد التي ترى أنها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس
هذه المبادىء واستخدمها . وأعلم أخيراً أن هذا ليس كتاباً
للتسلية وقتل الوقت ، وإنما هو مرشد عمل مهمته تسليمك
خطاك في طريق الصحة ، والسعادة ، والنجاح .





DATE DUE

LIBRARY

AUB LIBRARIES

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



00480427

کلوب

دع
وابدا

437

3h9