

وايلر

علم النفس يملأ على الطريق

131:W67IA:c.1

وايلد، رجينالد وليم

علم النفس بذلك على الطريق

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001525

131
W67iA

DE 11-5*

JA 8-55

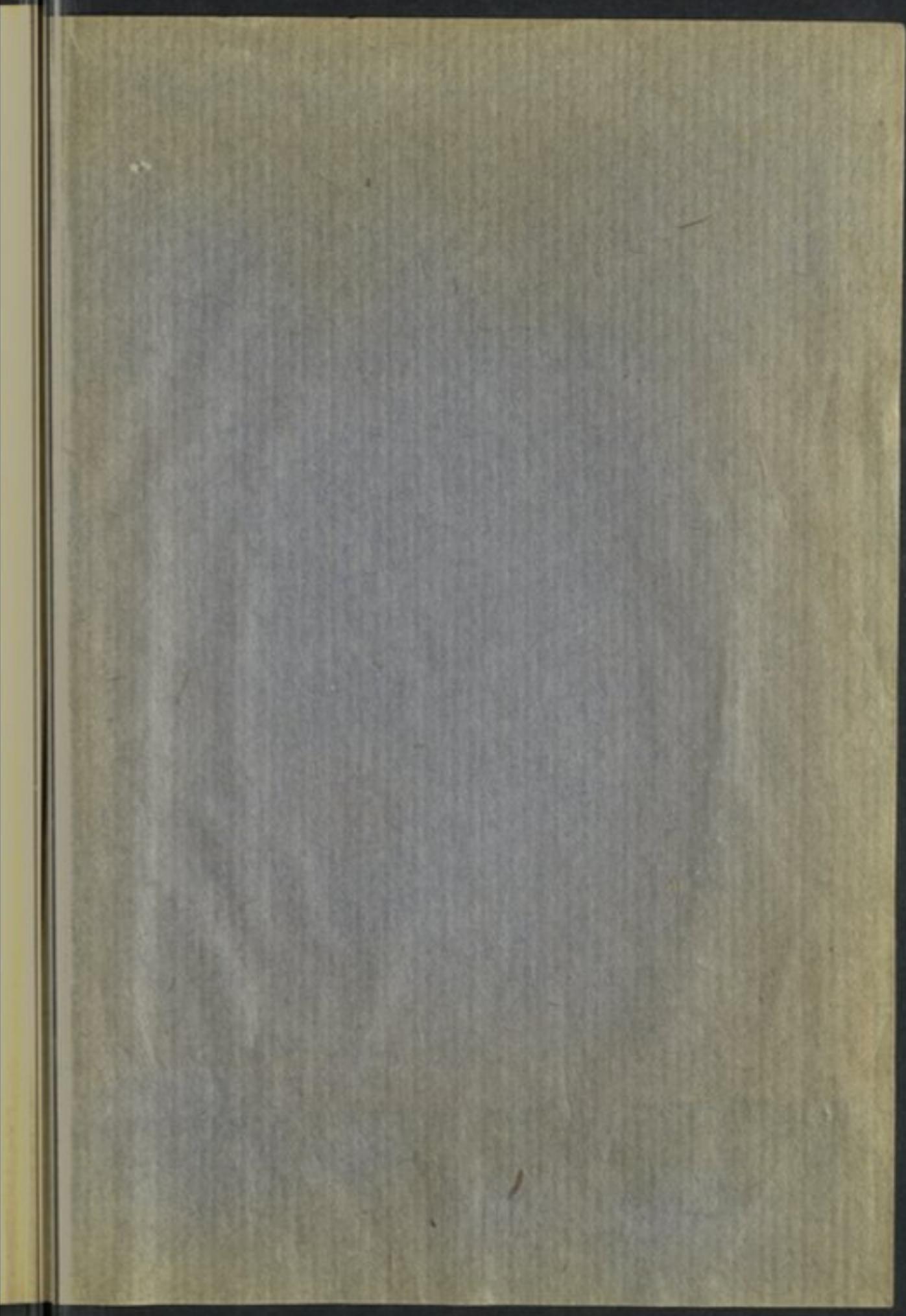
~~SEARCHED~~

~~INDEXED~~

~~FILED~~

~~SEARCHED~~





131
W67c A

جِينالَدْ وايَلَدْ

جِينالَدْ وايَلَدْ
جِينالَدْ وايَلَدْ
جِينالَدْ وايَلَدْ
جِينالَدْ وايَلَدْ
جِينالَدْ وايَلَدْ

عِلْمُ النَّفْسِ
يَدِ اللَّهِ عَلَى
الطَّرِيقِ!

السِّلْسِلَةُ السَّيِّكُولُوْجِيَّةُ |

منشورات "العلم للملايين"

تصدرها لجنة باشراف

مسير العلوي

بeyrouth ، آذار ١٩٤٥

صندوق البريد ٩٥٩

تصدير

هذه فكرة راودت الناشرين سنين متطاولة ، فكانوا يدافعونها اشد ما تكون المدافعة ، لادرائهم صاعب العمل الجدي في هذا الحقل ، وفي غمرة الحرب ، ويرجحونها شهراً بعد شهر ، حتى أذن الله لها بالخروج إلى حيز الفعل ، بعد ان شارقنا نهاية الحرب او بدءها . لقد تكاثرت سلاسل الكتب الدورية ، في هذه الأونة ، ولكننا نزعم ان المجال ما يزال متسعًا لكل صالح ، مثقف ، ومفيد . بل نزعم ان القاريء العربي احوج ما يكون اليوم الى كتب صغيرة ، تعرفه بنفسه ونفوس الآخرين ، وتبصره بالحياة ، واسرارها ، وتزوده بثقافة حقة ، لا يعرف الدجل إليها سبيلًا . وإنما نهدف في هذه المنشورات الى هذا كلّه ، نستعين عليه بآثار الثقات من علماء الغرب ، اذ ليس من ينكر اننا ما زلنا تلامذة الغربيين في هذه الميادين .

وإذا كنا بدأنا منشوراتنا بهذه السلسلة السيكولوجية ، فلاننا نخس أن الحاجة الى مثيلها في موضوعاتها امس وادعى الى الاستجابة . ولسنا نحتاج بعد الى النص على اننا نوجه كلامنا الى جمهورة الناس ، فنحن نصنعن التبسيط ، والتلخيص ، والتوجيه العملي الذي يسعف في كل يوم . ولعل في هذا ما يشفع لنا عن هذا الاسم العريض « العلم للملائين » بعد ان استبان اننا نقصد الى تعميم العلم ، في طبقات الامة كلها .

مقدمة المؤلف

ليس من شك في إننا جميعاً نطمع في أن نكون أسعد وأشجع
وارفع درجة مما نحن في الواقع . إن علم النفس يستطيع أن يهدينا
إلى السبيل التي تقودنا ، آخر الامر ، إلى هذا الذي نطمع فيه ،
ونتطلع إليه .

إن الشخصية لا تولد أو تصنع فيما بين عشية وضحى . واذن
فعلينا أن نكون من أولي الصبر ، والعزيمة ، إن كان لنا ان نبني نفساً
جديدة بان تلك . فالسيكلولوجيا نفسها عاجزة عن ان تنفع في رجل
يغلب عليه الكسل الخالص او اللامبالاة .

ولكنا - ان منحنا الجلاد والقوة على ان نعيد التجربة ابداً -
خليقون بان نفيد كثيراً من اكتشافات علم النفس المعاصر . انهما
 تستطيع ان تجعلنا الى الطريق القويم . انها تستطيع ان تعلمونا هذه
 الصناعة العسيرة ، صناعة النفس الجديدة بالاسم ، وان تنجينا من حياة
 التخبط في الظلام .

اما كيف يتم ذلك لعلم النفس ، فهذا ما حاولت ان اقرره في
هذا الكتاب .

انها عملية كبيرة ، اخاذة ، هذه التي تقصد الى بناء نفس وانشاء
شخصية انها اروع ما على الارض جائعاً . وهي كذلك اعود ما على
الارض بالخير والفائدة . ذلك بان احداً لا يستطيع ان يسلبك
نفسك . فقد تضيع ثروتك ؛ وقد تخسر ، بالفارق او الموت ،
اصدقاءك ؛ وقد تراود الشهوة فتتور عنك ؛ وحتى الصحة نفسها ليست

مضمونة دافأً . كل هذه في الحق خاضعة إلى مدى بعيد للاطرف
وملامسات الاحوال .

ولكن كلاماً منا يستطيع ان يُريني نفساً . وليس هناك اي

ضربة من ضربات القدر تستطيع ان تنتزع هذه النفس . إنها الملك الاوحد
الذى لا يُنفَتَّحَ . وفي مقدورنا ان نعمده ونأخذه بالرياضية والتنمية
حتى اليوم الاخير من العمر .

ليس هذا فحسب . بل ان هذا السعي وراء النفس الجديرة
بالانسان ، قادر على ان يجعل الحياة رائعة حتى النهاية . فما دمنا بسبيل
ذلك ، فنهجنا في نجوة من ان نخجر ، او نتبعد ، او نشعر بان الحياة
وعاء كبير فارغ .

ومنذ الفي سنة او تزيد ، نطق سocrates في يونان القديمة ،
بكثير من تعلقها على ابلغ ما يُستطيع الانسان ان يسمو اليه من حكمة :
« أنت افعل شيئاً الا ان اطوف بكم لاقنعكم - كباراً
وصغاراً على الدوا . - بان لا تفكروا بذواتكم ، ومتى كان لكم ،
لهمتاً قبل كل شيء ، فوق كل شيء ، باعلا . الروح اقصى ما يكون
الاعلا . »

وبعد ثلاثة قرون ، ألقى رجل اعظم من سocrates هذا السؤال
على معاصريه : « ما الذي يرجحه الانسان ان قدر له ان يكسب الدنيا
كلها ، وينحصر نفسه ؟ »

ان القواعد السيكولوجية هي في الحرب مثلها في السلم . انه
لاتتفق مع الاحوال المتقلبة . كل ما في الامر ان الحرب تجعل الحاجة امس

إلى صفات كالشجاعة ، والروية ، والثبات ، والتسامح ، والتعاون ،
والفكاهة الرفيعة وغيرها مما يوصي به هذا الكتيب .

وإذا كانت الطرائق التي نقول بها هنا محمودة في أيام السلم ، فانها
أعلى مكاناً وأحق بالاحتفال في زمن الحرب . ففي الحرب ، كما في
السلام ، يجب أن يكون هدفنا بناه . شخصية تترقى أبداً في معارج
الرقة . ذلك واجبنا نحو أنفسنا ، قبل أن يكون واجبنا نحو الآخرين .
فإذا استطاع هذا الكتيب أن يساعد أولئك الذين يقرأونه على
أن يتقدموا إلى بعد من مغامرتهم بسييل عيش ارفع وازهر ، كان
مؤلفه قد تعرّض بأكثر مما يستحق .

١. علم النفس - الحديث والقديم

علم النفس علم عتيق جداً، ومع ذلك فهو جديد جداً . إنـهـ يـعـنـيـ منـ المعـانـيـ قـدـيمـ قـدـمـ الـإـنـسـانـ . وـهـوـ بـعـنـيـ آـخـرـ حـدـيـثـ حـدـائـةـ الرـادـيـوـ ، أو طـائـرةـ الـأـرـبـعـمـيـةـ مـيـلـ فـيـ السـاعـةـ .

ذلك لأنَّ علم النفس هو دراسة العقل . ومن هنا كان محاولة إلى النـفـاذـ إـلـىـ ماـ وـرـاءـ الـإـنـسـانـ الفـيـسـيـولـوـجـيـ ، في سـبـيلـ فـمـ اـشـيـاءـ كـالـافـكـارـ وـالـرـغـابـ وـالـبـوـاعـثـ وـالـذـوـاـكـرـ وـالـأـحـاسـيـسـ .

وليس من شك في أنَّ الإنسان كان منذ وجوده الأقدم على هذا الكوكب سـيـكـوـلـوـجـيـاـ ، إلى مدى بعيد . لـانـهـ لـيـسـ مـنـ الـجـائزـ انـ يـكـوـنـ قدـ أـتـيـ عـلـيـهـ حينـ مـنـ الدـهـرـ لمـ يـجـاـولـ اـنـ يـفـهـمـ فـيـهـ ذـاـهـ وـذـوـاتـ الـآـخـرـينـ مـنـ حـوـلـهـ .

لـمـ فـعـلـ فـلـانـ كـذـاـ تـامـاـ ، وـلـمـ يـفـعـلـ كـذـاـ تـامـاـ ؟ مـاـ السـبـبـ فـيـ اـنـ

هـذـاـ رـجـلـ مـخـتـلـفـ كـلـ الـاخـتـلـافـ عـنـ ذـاـكـ ؟ لـمـ اـجـيدـ نـفـيـ اـفـعـلـ هـذـاـ

الـأـمـرـ ، فـيـ حـيـنـ اـنـ أـرـيدـ حـقـاـ اـنـ اـفـعـلـ شـيـئـاـ آـخـرـ ذـاـنـاـ ؟

هذه وآلاف أمثلتها من الاستثناء يجب أن تكون قد أطاعت دلائلها في وجه بنى الإنسان ، منذ البدء . وما دامت هذه الاستثناء قد جاء بهم ، وما داموا قد حاولوا أن يجدوا لها جواباً ، فقد كانوا سـيـكـوـلـوـجـيـنـ .
أجل ، كانوا يدرسون علم النفس ، قبل أن تعرف آذانهم شيئاً اسمـهـ

علم النفس :

ولم تثبت هذه الاستثناء ، التي بدأت ، في طفولة الجنس الأولى ،

فجأةً غامضةً ، كأن يبدأ التساؤل الإنسانيُّ أبداً ، إن اتخذت مع الأيام
شكلاً أوضع وتحديداً أكثر .

فحتى منذ أيام ارسسطو ، الذي عاش في يونان القديمة من ٣٨٤ -
٣٢٢ ق . م . ، كان علم النفس قد انتهى إلى أن يصبح موضوعاً من
موضوعات البحث وظيد الأركان ، ومن ذلك الحين إلى يوم الناس
هذا والفلسفه يتبررون فيما هو العقل ، وكيف يعمل .

ولكن علم النفس العصري ، الذي يدعى أحياناً علم النفس
ال الحديث ، لا يعود سبباً الخامسة والخمسين . إذ أنه قد نشأ في حوالي
سنة ١٨٩٠ .

ولكي ندرك فرق ما بين علم النفس القديم وعلم النفس الحديث
يلزمنا أن نذكر أنه لخمسين سنة خلت ، كان علم النفس حقولاً من
حقول الفلسفه . يعني أنه كان يدرس من على الكراسي و «الفوتيريات» .
وذلك بأن يفرغ المفكرون المهووبون في كراسיהם لانتظار الدقيق
في عمل العقل ونجه ، ايدو نوا ما قد كشفوه ، كما لوين بذلك أن
يصوغوا «قوازين» العقل . إن درس المر . لعقله هذا النوع من الدرس
الدقيق المتقطع يدعى التأمل الباطني (Introspection) . وقد وفق
القدماء ، عن هذه الطريق ، إلى كشف عدد من الحقائق ذات القيمة .
أما علم النفس العصري فبدأ يوم أخذ المفكرون يتعلمون من
«دراسة الكرسي» هذه ، بعد أن ظهر لهم أنه لا يرجى اعلم النفس
أن يتقدم إلى بعيد ما دام تاهجاً هذ النهج العتيق .
قالوا إنك اذا اردت أن تدرس عمل البدن الانساني لم تفعل ذلك

وازت متربيح في كرسي وثير . إنما تسمى إلى ما تزيد في مخبر من المخابر ، أو غرفة من غرف التسريح . ثم إنك إذا أردت أن تدرس الجواهر الكيميائية لم تاجأ إلى مجرد التفكير التأملي ، بل تبدأ العمل بأنابيب الاختبار والموازين وما هو بهذه كله أشبه . واذن فما لانجرب اصطناع هذه الطرائق العلمية ، التجريبية ، في السيكلولوجيا أيضا ؟

في تلك الساعة ولدت السيكلولوجيا العصرية . وهذا يلعن اصحاب كيريان . هترنان أبداً بهذا الخروج على طرائق الفلسفة وعلم النفس القديم . انهم اثما ولهلم ماكس وندت Wilhelm Max Wundt في المانيا ، ووليم جيمس William James في اميركا . وفي السنوات الاخيرة من القرن التاسع عشر انشأ وندت في المانيا اول مخبر سيكولوجي أخرجه عقل انسان ، ليتبعه وليم جيمس ، فيتشي . بعد قليل خبراً آخر باميركا . لقد اخذ علم النفس التجريبي العصري ، منذ الان ، سبيلاً الى النور .

واسم ثالث كبير يجب أن ينوه به عند الكلام على علم النفس الحديث^(١) هو سigmund Freud من اهل فيه ومن الذين دخلوا هيكل السيكلولوجيا من باب الطب .

كان في سنة ١٨٩٠ اخصائياً ناشطاً في الاعصاب ، يدرس اصول الجهاز العصبي وطرائقه في العمل . فقاده هذا الدرس ، في وقت مبكر ، الى نتيجة محصلها أن الجهاز العصبي يمكن أن يتاثر بالعقل . وما كاد

(١) يطلق بعض الكتاب اسم « علم النفس الحديث » على التحليل النفسي

القرن التاسع عشر يؤذن بالانصرام ، حتى كان فرويد قد شرع بنشر كتبه المعنية بالعقل الباطن ، والتحليل النفسي ، فتمنى بذلك ولادة ظاهرة كبيرة أخرى من ظواهر عالم النفس العصري .

وقد استطاعت السيكولوجيا الحديثة أن تتفجر قفزات جريئات في نصف القرن الذي تلا . فأسست المخابر السيكولوجية في عدة جامعات باوربا وأميركا ، كما أُسست آخر بالشرق الاقصى ، في الصين واليابان . إن هذه السيكولوجية الحديثة تؤثر اليوم في الحياة الانسانية من زوايا مختلفة . فلقد لونت قصصنا ومسرحياتنا ، ووجهت التربية الجديدة ، وغزت حرم الطب . إن المباحث فيها تملأ انها راً من المعدة الصحف والمجلات ، وان الافاً مؤلفة من الكتب تتوضع في موضوعها في عدد من اللغات . لقد ألغت الضوء على مشكلات انسانية متعددة ، وساعدت كثيراً من الناس على أن يفهموا ذواتهم وذوات الآخرين فهما أفضل .

وسنحاول فيما يلي من فصول هذا الجلد الصغير أن نعرض بالتبسيط بعض كشف هذا العلم الرائع . هذه الكشف الاكثر جدوى بالنسبة الى الرجل العادي والمرأة العاديين اللذين يلتسمان المصداقية في الحياة اليومية ، والقوة عليها .

محصل مافات

- ١ . علم النفس قديم كالانسان ، لانه يمثل محاولة الانسان ان يفهم عمل العقل - عقله هو ، وعقل ابناء جلدته .
- ٢ . انطبع علم النفس ، طوال قرون عديدة ، بطبع النأمل الباطني ليكون شعبة من الفلسفة .

٣ . السِّيْكُولُوْجِيَّةُ الْخَدِيثَةُ تَحْدُّفُ إِلَى درس النَّفْسِ بِالْعُلُّوقِ الْعَمَلِيَّةِ التَّجْرِيَّةِ . فِيهِ تَصْطَلْعُ الْمَخَابِرُ وَالْأَجْزَاءُ ، وَلَمْ يَعْدْ التَّأْمُلُ الْبَاطِنِيُّ لِيَوْمِ لَفْ الْأَجْزَاءِ صَغِيرًا مِنْ مَنْهُجِهِ .
٤ . تَطْبِقُ السِّيْكُولُوْجِيَّةُ الْخَدِيثَةُ الْيَوْمَ فِي التَّرْيِيَّةِ وَالْأَطْبَ وَعَدْدِ مِنِ الْعِلُومِ الْأُخْرَى ، وَقَدْ أَلْفَتْ نُورًا سَاطِعًا عَلَى السُّلُوكِ الْأَنْسَانِيِّ وَبَوَاعِثِهِ .

٢ . إِلَى أَيِّ حَدَّ أَنْتَ حَيٌّ ؟



لَا حَيَاةَ الْعَقْلِيَّةِ ثَلَاثَةُ أَوْجَهٌ هِيَ الْعِرْفَانُ وَالْوَجْدَانُ وَالْأَرَادَةُ . وَإِذَا

نَقْصَدُ فِي هَذَا الْفَصْلِ إِلَى الْكَلَامِ عَلَى جَانِبِ الْعِرْفَانِ مِنِ الْحَيَاةِ .
وَعَلَى النَّفْسِ لَا يَعْنِيُونَ بِالْعِرْفَانِ بِمَجْرِدِ الْمَعْرِفَةِ . اَنْهُمْ أَقْرَبُ إِلَى أَنْ يَعْنُوا «الْيَقْظَةَ» . ذَلِكَ بِأَنَّ الْأَشْيَايَةَ تَرْدَحُ مِنْ حَوْلِنَا ، فِي كُلِّ لَحْظَةٍ مِنْ
لَحْظَاتِ الْحَيَاةِ ، وَتَتَقَاضَانَا الْإِنْتِهَا وَالْإِلْتِفَاتُ .

إِنَّ النَّاسَمْ ، أَوَّلَ الْفَاقِدِ الرِّشْدَ ، لَا يَعْيَانُ إِلَّا قَلِيلًا . اَنْهُمْ لَا يَبَالُونَ
بِأَفْ شَيْءٍ . وَشَيْءٌ ، قَائِمَةُ هَذَاكَ ، مَا يُنْظَرُ أَوْ يُسْمَعُ أَوْ يُلَاحَظُ .
وَالْمُتَبَلَّدُ الْذَّهَنُ لَا يَعْيَيْ ، فِي الْعَادَةِ ، إِلَّا جَزْءًا . مَا تَعْرَفُهُ بِهِ الْحَيَاةُ .
وَلَيْسَ مِنْ شَكٍّ فِي أَنَّ نَصِيبَ الشَّخْصِ الْمَادِيِّ مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ أَكْبَرُ
مِنْ نَصِيبِ الْمُتَبَلَّدِ ، وَلَكِنْهُ كَذَلِكَ لَيْسَ وَاعِيًّا لِغَيْرِ التَّزَرِ الْفَشِيلِ مَا
يُحِبُّ أَنْ يُلَاحَظُ وَيُعَاشُ . اَمَّا الْفَطْنُ مِنَ النَّاسِ ، الَّذِي يَتَعَجَّلُ فِي اِدْعَاهِ
مَا، الْحَيَاةَ ، فَذَلِكَ الَّذِي يَحْظَى مِنْ كَرْمِ الْوَجُودِ بِأَحْفَلِ الْكَوْنِos .
إِنَّ حَيَاتَهُ لَا خَصْبَ الْحَيَاَتَ ، وَإِنَّ عَالَمَهُ لَا غَنِّيَّ عَوْلَمْ . لَقَدْ ذَاقَ الْحَيَاةَ
أَقْوَى مَا يَكُونُ الْذُوقُ وَارْوَعَهُ :

وَخَالِقُ بَنَا أَنْ نَلَاحِظَ أَنَّ الْعَالَمَ هُوَ هُوَلَاهُ جَمِيعًا . اَنَّهُ الْعَالَمُ

نفسه يتكتئف للنائم وللمتبلد المتختلف الذكاء ، وللشخص العادي ،
والموهوب المتملى بعاني الوجود ، سوا ، بسوا .

ليس العالم هو الذي يختلف . اذا الناس الذين يتفهمون العالم هم
الذين يختلفون . ومن هنا هذه السيكولوجية الخطيرة :
يكون عالمنا كما نجعله نحن . انه يتوقف على غنى عقولنا وحيويتها .
اننا نرى ما غلّط القدرة على رؤيتها .

ان كثرتنا تستطيع ان تكون اكثر حظاً من الحيوية والفتنة مما
هي عليه في الواقع . ابداً بان تختبر نفسك .
فكراً في واحد من اصدقائك المقربين .
ما لون عينيه ؟

هل يغرق شعره ذات اليمين ام ذات الشمال ؟
في اي جيب يضع منديله عادة ؟
ما اللون الذي يغلب على ربطة العنق عنده ؟

اذا استطعت ان تجib على هذه الاسئلة بسهولة ، كنت في عداد
الطبقة الاشد يقظة ، والاكثر حياة من الناس . ولكن كثيراً من
قارئي هذا الكتاب عاجزون عن ذلك .

تدبر ، من ناحية ثانية ، الشخص الهاوي . اي عالم حاشد هو عالمه ،
في كل ما يتصل بغرضه او هوايته المباشرة ! ان التلذذ المشغوف
بالطازرات يستطيع ان ينبع بك بطراز الطازرة ، حتى من مسافة بعيدة .
والرجل الذي يجمع ضروب الفراش . اذا يلتجع عالماً بعاته من الدهشة
والشوق ، وصدة ابوابه في وجه الكثرة منا .

وحقيقة هامة أخرى ، هي أن هذين المهاويين ، وكل متهمس في حقله ، قد اقتطعوا هذه المعرفة بقليل من الجيد الوعي ، يبذلونه . لقد دخلوا محراب ذنباً أوسع ، دون أن يسوقوا أنفسهم بالسياط . إن شوقيم واستمتاعهم قد راض لهم المعرفة .

وإذن فالقاعدة الذهبية في تلقي المعرفة ، أو التمكن من موضوع)
} { بعينه هي : أن تضفي الشوق (Interest) على ذلك الموضوع .

أضبط يقظتك بالشوق تجذب المعرفة قد حارت أهون سبيلاً ، نسبياً .
وخير أن يكون هذا الشوق طبيعياً قريباً . ولكنه ، في بعض
الاحوال ، لا يمكن أن يكون إلا متخيلاً ، بعيداً .

فالتميذ الذي يؤخذ بالتمكن من الأفعال اليونانية ، غير مطردة
القياس ، مثلاً ، يجد أن من العسير عليه أن يقع على متعة قريبة في هذه
الصيغ القوية المتنافرة . ولكنه ان استطاع ان يستحضر في مخيلته
أمجاد يونان القديمة ، ويتمثل أن هذه الكلم كانت ، في يوم ، لغة
سocrates ، وأفلاطون ، والإسكندر ، طفت على عمله موجة من الحماسة
الجديدة ، ينتاب معها العمل الكادح شوقاً ، والضيق لذة . وقد
يستطيع أن يتطلع إلى مهنته المستقبلة ، ويرى في التفقه في النحو اليوناني
خطوة جديدة تحمله إلى أبعد في هذا السبيل ، فيستعير من هذه الغايات
البعيدة معانٍ توقع في نفسه أن عمله الذي أخذه به أساذته ذو عائدية
خليقة بأن يتعب من أجلها .

وأياً ما كانت الوسيلة المصطنعة ، فالمبدأ واضح : إن الحياة ترداد

سعة، وخصباً، وقيمة يوم نقبل عليها بشيء من روح الهاوي المتخمس .
حتى الاعمال الاكثر بعثاً على السأم يمكن ان تلطف بهذه الواسطة
لتصبح خفيفة على المناكب . وتدرك انك ابداً تبني عالمك ، والعالم
الذي تعيش فيه ليس الا العالم الذي تختاره لنفسك .

لقد ذاع في الناس غير نظام واحد لاسمو بملائكة اليقظة هذه
وإرهافها . فقد اقترحت تمارينات مختلفات لتنمية الذاكرة وتجويدها
مثلاً . ولكن كثيراً من هذه التمارين اصطناعي الى مدى بعيد ،
ومن الخير ان يقوى المرء ملكاته ، بطريق طبيعي ، وبالمادة التي في
متناول يده .

هل أنت خجول ، سريع التأثر ، منكمش ؟ إبداً بأن تعنى عنانية
جديدة بالناس . واتكون عنانتك الجديدة ، هذه ، من اجل الناس
ووحدهم . تدبر طرائقهم ، وعاداتهم ، والجهازاتهم ، وملابسهم ،
ومذاقههم الكلامية ، وموضوعاتهم المفضلة ، وسيماً لهم الى معالجة هذا
الموضوع أو ذاك . افعل ذلك كما ، لا يعني المتشائم الناقدة ، التي
تقصد الى تغريب الآخرين . والقطات ، بل لمجرد الرغبة الخالصة في أن
« تستمتع » بالناس . أي ان يصبح الناس بالنسبة اليك موضوعاً شيئاً ،
وفي ان تضم الى دنيا الشخصيات التي تعرفها عناصر جديدة . وقد
ينقلب هذا العمل رياضة رائعة يقل معها حياوك وتغدو اكرم واكثر
تساماً ، فليس هناك في الواقع إلا انفار قليلاًون محرومون من الصفات
التي تحمل على الحب والاعجاب .

والامر كذلك في الذاكرة . لا تتعلق نفسك بالطراائف الاصطناعية
القوية الذاكرة . أعمل ذاكرتك في المادة التي يزج بها اليك الاختبار
الشخصي ، يوماً بعد يوم .

سوف يقدمك اصدقاؤك ، في اخرين بعد اخرين ، الى معارف لهم .
حاول ان تذكر اسماءهم فليس شيء . أدعى الى ايقاع الابتهاج في
نفوس الناس من ان يجدوا ان امر . لم يجتمع بهم الا اتفاقاً ، ومن
زمن متقادم ، لا يزال يذكرهم ، في الاجتماع الثاني ، باسمائهم .

ولكن انتى يتمكن المر . من تذكر الاسماء ؟ الجواب : بأن
يربط بين الاسم والمعنى ، الذي هو الشخص هنا ، وان يخلع عليهما
جميعاً مسحة من الشوق . هب انت تعرفت الى رجل يدعى «الميقاني» ،
وقد تلاحظ أنه اشقر الشعر ، ازرق العينين ، كأهل بلدان اوروبا
الشالية . ها قد وقعت على المفتاح . ان الاوربيين عادة حررison على
المواقت . . . واذن فقد جرت ملاحظاتك الذهنية الصغيرة هذا المجرى :-
شعر اشقر ، عينان زرقاواني ، جبلة اوربية . . . اذن «ميقاني» (١)

فإذا بدا لك أن هذه الطريقة مصطنعة ، فتدبر كيف تعمل
ذاكرتك ، فعلاً ، في حال اخر . انها تعمل بطريقة الربط والتداعي .
انها تؤلف بين المعلوم والمحظوظ . وذلك عين ما قلت به في مثل
«الميقاني» . ومadam التداعي سهلاً طبيعياً ، بعيداً عن الاستكراء ،

(١) اتنا في حاجة الى النص الى اتنا قد اصطنعنا هنا ابا غير الذي
فقرحه المؤلف ، بحيث يتفق الفرض ومنطق العربية .

فالذاكرا تنمو في مجال طبيعي ، وقد تكون الروابط تافهة ولكن النتيجة تتطلّب سلامة على كل حال .

وليس من النادر أن تسمع إلى شكوى الناس من انهم قد « خسروا ذواكرهم » أو من انهم لا يستطيعون أن « يركزوا تفكيرهم ». فإذا لم يكن مرد ذلك إلى انحطاط حقيقي في خلايا المخ (وهذا في غاية الندرة) فما أكثر ما تكون الشكوى ناتجة عن واحد من أمرين : إما أن يكون الشخص المعنى قد عجز عن أن يبني ذاكراً ويتعمدها بالتنمية ، وإما أن يكون قد انتهى إلى الشك في مقدراته على التذكر أو التركيز .

حتى العضلة ، قد تسترخي وتتلهّل إذا لم تستعملها . وكثير منا هم أو لئن الذين لا يستعملون قواهم العقلية إلا قليلاً . بل إنه لم من المأوف جداً أن تجد الناس يتمسون عقولهم ويشكرون في مقدراتها . إن عقولنا أشبه شيء بأصدقائنا : فهي تعمل ، في الجملة ، بقدر ما نتوقع لها أن تعمل . حتى إذا ساورنا الشك في كفايتها ، خانتنا وعطلت علينا أغراضنا .

يتحدث الناس عن التركيز العقلي كما يتحدثون عن عمل سحري نادر التحقيق ، عزيز المطلب . وكثير مما يدعى « الانظمة العقلية » إنما انشئت على أساس من هذا الوهم عينه . الواقع أن التركيز العقلي هو أكثر الأشياء طبيعية في العالم . فقد جعل العقل ليذكر ، كما جعل المعدة أتمثل ، والروتين يتتفسا .

ولأننا نُتركِّز ، أفضَل ما يكون التركيز ، لا لأنْ تَسأَلَ استلهة

فضولية عن حقيقة هذا العمل ، أو بأن تتحقق ذاتك إبان العمالية التركيزية ، بل مجرد أن ترکز فكرك ، في سهولة ويسر . ذلك بأنه اذا كان جزء من عقلك يلاحظ الجزر ، الآخر في حال التركيز ، تطرق إلى عقلك الانقسام ، في حين أن من شروط التركيز الصحيح أن يكون عملاً عقلياً كائناً ، متنسماً بالطبعية والباطنة وعدم التكافف ، كلاً كل والتنفس سواء .

لا تتهم عقلك . قبله على علاته . افترض أن الطبيعة قد منحتك أداة ملائمة لما جعلت له . وفي مثل هذا الجو من الثقة المحبية تقدم إلى تنمية قوتك على التذكر او التركيز بأن تذكر وترکز بكل بساطة .

وأخيراً فلنقرر هذه الحقيقة : وهي أن العقل مقاييس الرجل . نحن نبلغ من السن بقدر ما نشعر إننا قد بلغنا . كذلك نصينا من السعادة هو بالقدر الذي نظن . إننا نعيش في عالم هو من خلق عقولنا ، فوق كل شيء . وكلما كنا أعمق حيوة ، كنا أقدر على الأخذ . وكلما ذكرت جذوة شوقنا ، كانت قوة اليقظة فيها أشد صفاء واقوى صفالاً - ومن ثم كان عالمنا الذي نغنى فيه أرجح وأخصب .

وليس يجوز أن يكون العالم عبداً تقليلاً ومهماً غير شيئاً بالنسبة إلى العقل اليقظ أحد اليقظة . إن عوالم من الاختبارات الغنية المتعددة ، بعضها فوق بعض ، انتطاع إليك ، منتظرة أن تكتشفها . إنها هناك ، غير بعيد من متناولك . فوطّن النفس على أن تفتق وتحيا .

وسع من طارح افتك . البحث ، واحترس ، وتعلم . تلفت
أشتات المعارف . فكل قبس من أقباس المعرفة يوسع عقلك ، ومن ثم
يتوسيعك أنت .

لا تقر بهذه الاعجوبة ، التي هي الحياة ، بعينين معتوبتين ،
وأذنين ثقيلين ، وعقل وستان . استعمل عقلك فقد خلق لكِ يستعمل .
ثق به ، فائزك ان فعات وجده مُحلاً لائقة . كن يقظاً ، فالكون واقف
علي بابك .

وقد تتسائل عن المكافأة ، ما هي ؟ إنها مجرد اتك ستنمو ،
وستنمو في الحكمة ، والمعرفة ، وغنى التجربة ؛ إنها مجرد اتك ستتحيا
في عالم اسعد وأرحب .

انه العقل الذي يخلق الخير والشر !
الذي يصنع البانس والسعيد ، الغني والفقير !

محصل ما فات

- ١ . ينشى كل منا عالمه . ان « عالمتنا » هو ذلك الذي يتقبله عقلنا .
- ٢ . الشوق هو المفتاح الذهني للتعلم ، والذكر وما هو اشبه .
ونستطيع أن نبعث الشوق ، في جبنا لا يختده مباشرة ، بطرق التخيل ،
واعتبار خبرنا المفبل ، ولو بعيداً .
- ٣ . التركيز ملكرة طبيعية ، هي تنمو بالتجربتين . واما يتحقق العقل خبره
حين يعتمد ويوثق به .
- ٤ . عقولنا هي المقياس الحقيقي لقيحتنا . وكل خلل في المعرفة ، أو اليقنة ،
أو الشوق ، يعني خلل في الشخصية .

٣. احاسيسك - كيف توجّه؟

الوجودان هو الوجه الثاني من وجوه الحياة العقلية ، كما سبق منا
القول . نحن لا نفكّر فحسب ، ولكننا نشعر أيضًا .

فما الذي تستطيع السيكولوجية العصرية ان تقوله عن دنيا
الوجودان هذه ؟

انها تعلمنا اولاً ، أن الوجودان هو القوة الدافعة للحياة . فهو للشخصية
الانسانية بثابة البترن للسيارة ، والبخار لقاطرة السكة الحديدية .
وإذا كان أحد لم يعش قط ، في حكمة وتعقل ، دونها استعانا بالذكاء ،
فإن أحدًا كذلك لم يعش قط ، في قوة وخصب ، دونها وقود من
العاطفة .

ان في بعض البيئات عرقاً يقول بتحفيز العاطفة والتنديد بها . وفي
بيئات أخرى يهدف التدريب الاجتماعي الى كبح الوجودان وتحاشي
اظهاره بأي سبيل ، بل يعدو ذلك الى اخذ المروءة بتكلف الرزانة
والوقار . فالمثالىة في رأي هذا المذهب ان تواجه كل تجربة قد تعرض
اثك في الحياة بنفس السائق الدمشقي المذهب .

ان هذه الاراء لتطوي على حقيقة جزئية هي ان الهيجان العاطفي
ليس بالمتوجب ولا بالمحظى في وقت معين .

ان العاطفة الجامحة ، بحيث لا يملك لها قياداً ، هي قوة خطرة .
انها لا تساعدنا على العمل الحكيم الصالح . ولذلك كان من السخف
أن يغفلت من بين يديك زمام أعصابك . فانك بهذا لا تعمم الدليل على
فقدانك القدرة على ضبط النفس فحسب ، ولكنك تحترم القدرة على
مواجهة اخالة المزعجة بصورة عملية . اذا افلتت منك زمام الاعصاب ،
افلتت منك « نفسك » ، النفس الجديرة بأن تقتني .

وهكذا الشأن في الخوف الجامح ، غير المضبوط . فهو يعيقنا عن
العمل الجدي . انه في الحالات الفالية ، المتطرفة ، قد ينتهي الى شل
ايدينا وارجلنا ليقيينا مسماً في حينها يتهددنا الخطر . وهذا التشتت
من خطر العاطفة غير المضبوطة ، هو الذي حمل بعض المفكرين على
الذهاب الى أن الأمثل بالانسان الا يرخي العنان لعاطفته أبداً . وهذا
هو السر الذي يكمن وراء « مذهب الدمامنة والتاطف » ، والذي
يفسر لنا كذلك كيف جاز ان يكون أنها اعظم لعاطفة عملاً غير
لائق ، في نظر بعض الباحثين .

ولكن هذا كله اشبه بتناول جرعة من السم ، ابتغاء الشفاء من
سم من نوع آخر . كن واقفاً من هذا الامر : ان احداً من الناس
الذين قدر لهم ان يحيوا بقوه ، او ان يعملا بجهود في سبيل الصالح
العام ، لم يستطع ان يوفي على الغاية ، وهو في نجوة من سلطان عاطفة
عنيقة قوية . ان كبح العواطف منه ایصاد الباب دون اکبر القوى
الدافعة الى الحياة الارفع والاجدر بأن تعاش .

تدبر ، مثلاً ، ما قد قلناه في الفصل السابق عن الشوق

الشوق تجربة وجداً نية ، وحيثاً لم الشوق ، انتهت المهام
المقصوقة في الاصل ، الى ان تكون شيئاً يسير الحال ، بل محبوباً ايضاً .
تدبر ايضاً ، كيف ان في مقدور الحب ان يغير الشخصية الانسانية ،
حتى ليُمسِي الحب ، وهو يُسِير ، حقيقة لا مجازاً ، على ارض جديدة
- ارض قد انقلبت في مثل السحر ، أذْكى عبيراً ، وأندى جالاً .
فكَّر كيف رفعت الوطنية رجالاً الى قم من البطولة والاحمال
تَكاد تخسر البصر ! وفكَّر كيف قادت العاطفة الدينية المتقدمة رجالاً
ونساء الى الاستشهاد ، فلم ينشروا عما نصبووا انفسهم له ، ولم ينكصوا
أو يحسبوا حساباً لشيء ! وكيف قادت آخرين ، من ناحية ثانية ،
إلى نذر ذواتهم ليُنهضوا بحق الحنان غير المحدود ، والشفقة غير المتناهية
نحو البوسا ، والمستضعفين ، بل ونحو الشريرين والمكرهين من
كل الناس !

اننا ، بداعِ العاطفة الرفيعة ، نستطيع أن نرقى ذروات لا قبل
لنا بها ، بالتفكير البارد وحده . ان القوة على الاحسان العميق من
لوازم كل عيش حقيق بهذا الاسم .

واذن فإن هذا الذي يجب ان تهدف اليه متزلة بين المترتبين
المتطرفين - أي وسط بين الكبح الكلي للعواطف جميعاً ، وبين
اطلاقها مثل حرية البركان وهيجاً . علينا أن نروض عواطفنا ونضبطها ،
لا أن نتها عنها ونسفها . وبكلمة : ان غايتنا يجب أن تكون توجيه
العاطفة بذكاء .

يجب أن نفكِّر بذكاء ، ونعمل بعاطفة . ومفاد هذا أن علينا
ان نقرر بتفكير صاف ونظر نافذ ، اي الاعمال جديرة بأن تُعمل في

الحياة ، و اي الاهداف تقيّنة بان يُسمى من اجلها ، لنعود فنجشد ،
في سبيل تحقيق هذه الاعمال واستشراف هذه الاهداف ، اغنى ما
ملك من قوى العاطفة والوجودان .
تفكير صافٍ ، و احساس عميق . هذان هما عنصر الحياة الناجحة

الموفورة المفاصم .

يقودنا هذا الى نقطة ابعد . فواضح أن بعض العواطف أجدر بأن
تعاش من بعضها الآخر . فالحياة بحسب خير منها ببعض ؛ والحياة
 بشجاعة خير منها تخوف ؛ والحياة بأمل وروية وتسامح ، خير منها
 بقنوط وسو . وراج ورج في الصدر والفكر .

ولكن كيف لنا أن نغدو العواطف الفضلى ، ونستأصل العواطف
الدنيا ؟ هل من سبيل الى نوع من الضبط لكيفية احساسنا ، ام ان
الاحاسيس تصدر كما تشاء ، بعض النظر عما قد نفكّر ونرجو ؟
ان مبدأ واحداً يجب ان نوضحه من اول الطريق : اذك لا
 تستطيع ان تقتل أيها عاطفة بأن تفكّر فيها . بل اذك لا تستطيع
 ذلك حتى بصرير الاسنان ، ومحاولة طردتها بالقوة الى خارج العقل .
 وكل من قد حاول أن يفعل مثل هذا بآي من العواطف العارمة لابد
 ادرک . بلغ إخفاقه في هذا السبيل .

كلا ! اذك عاجز عن ان تتعضي على عاطفة ما بالهجوم عليها مباشرة .
 ولكنك قادر على ذلك بالتلطف لها ، وبالاتفاق عليها . تستطيع ان
 تجسّسها بأن تقيم في وجهها عاطفة مضادة .
 بما كذاك أن تقيّد هنا بما دعاه وليم جيمس * القوة الطاردة التي

لعاطفة جديدة» . عليك اذا اردت التخلص من ايا عاطفة كريمة ،
أن تغدو نقيرها . فان كنت ميلا الى البعض ، فنم في ذاتك الحب ،
وان كنت خائفا ابدا ، فقو في نفسك الشجاعة .
ولكن كيف يستطيع انسان أن ينمي في ذات نفسه عاطفة
محبودة ؟ هناك طريقان :

الاول هو طريق الانكماش على التفكير في العاطفة المرومة ،

واستجلاه ، محاسنه ، وتمثل النفس وقد حصلت عليها .

وهنا تنهض الكتب عوناً كبيراً . في قراءة اخبار البطولة ما
يزيد في مخزون المرء من الشجاعة . كذلك يساعدنا احتكارنا
بالأشخاص الذين يملكون ، في نفوسهم ، ذلك النوع من العواطف
الذي نلتمس ، على ان نلقي الشراوة .

والتخيل قوة فعالة . فالتوقع الشديد الى صفة ما ، يفيد انك
بسبيل الوصول اليها . وان في تمثيل الانسان نفسه وقد بلغ الغاية ،
وتحليله أي شيء . سيكون حين يتم له ذلك فعلا ، لاعمالا لقوى في
العقل تقرب تلك الصفة من متناول اليد .

واما الطريق الثاني فطريق عملي . وهو ان نتصرف كأننا بذلك
فعلا تلك الصفة المرومة ، او كأن العاطفة التي نرغ في التحلى بها ،

ثبت لنا حقا . إذا شعرت ، بعد اليوم ، بالكآبة والكمد ، فانتهز
اول فرصة لتلقى الكلمة منعشة في وجه اول من تلقاءه ، أيا ما كان ، باائع
حليب ، او ساعي بريد ، او زميلا في العمل . قل تلك الكلمة كأنك
تعنيها اعمق ما يمكن ؛ ارم بكتفيك الى الوراء ، ارفع وجهك في

ابتسامة ، وانطلق بالكلمة المنعشة . ولسوف يأخذك العجب لأن تجد
ان بهجة جديدة قد مسّت روحك في تلك اللحظة بالذات . وبالاختصار ،
ان في مقدورنا ان نزاود العواطف الى مدى بعيد ، بالعمل الجماني .
مثل ، بطريقة جمانية ، العاطفة التي تريد ، فستجد انك تفتح بذلك
باباً تستطيع ذلك العاطفة ان تدخل منه . مثل امام غيرك احساساً ما ،
تجد ان ذلك الاحساس قد اخذ يدب في نفسك ، شيئاً بعد شيء .
ليس هذا كلّه من نوع « نظريات الكرسي » العذبة . لقد
وضع موضع التجربة في المخبر السيكلولوجية . لقد أثبتت صحته
واستواه ، المرة بعد المرة ، اختبارات الرجال الماديين والنساء ،
الماديات . وبفضل هذه الطرائق غير الكثيرة ونفهم من شخص
متبلدين ، جزعين ، سيئي الظن بالناس ، الى شخصيات جريئة تخرج في
عروقها الحية .

بقيت كلمة اخيرة . ليست الافكار التي نذكر بها ، هي وحدها
التي تجعل منا ما نحن فعلاً . ولكنها كذلك الاحاسيس التي تعمو
صدورنا اكثر من غيرها . ان العيش بالعواطف للفضلي تجارة راجحة ،
وفي مقدورنا ان نتخير عواطفنا .

باستطاعتنا ان نزوي ضرباً خاصاً من العاطفة ، كما نستطيع ان
نزوي نوعاً خاصاً من الاصدقاء ، تماماً . وليس علينا الا ان نعرف ما
نختار ، بذكاء ووعي .

حصل ما فات

١ . من المغطل كبح العواطف جميعاً . العاطفة هي القوة الدافعة للحياة ،
وليس اعظم منها في ذلك .

- ٢ . ولكن العاطفة يجب الا تكون هي جانباً غير مضبوط . يجب ان تكون الاحاسيس قوية ومحبقة ، على ان يقودها الذكاء ويحسن توجيهها .
- ٣ : يجب ان يكون هدفنا ان نفكك نفسياناً صافياً ، وان نقرر ، الى اي الاهداف ننتهي في الحياة ، نعمل من ثم بعاطفة غبية ، غير متداولة الحرارة .
- ٤ : ليس لنا ان نكون عيذا لا يقاوم عاطفة فباتجاعتنا ان نربي نوعاً خاصاً من العاطفة ، كرنا نربي نوعاً خاصاً من الصديق .
- ٥ : عش بأفضل المواقف ، فتحن نسألاً وتسألاً كما نحن انتا ننسألاً وتسألاً .

٤ . سيكولوجيا الارادة _ هل تستطيع ان تصمم النية ؟

نتقدم الان ، في هذا الفصل ، الى الوجه الثالث لابحاثة العقلية : الارادة . واما نعني بها تلك العملية التي يهتما بها مختار العقل واحداً من امرتين او اكثر يخفي بينهما ، ليعود بعد فيتحقق الاختيار بالعمل . فما الذي يستطيع علم النفس ان يقدمه من فائدة في موضوع الارادة هذا ؟

ان الناس يتكلمون عن الارادة كما يتتكلمون عن امر عزيز زادر ، فكأنما هي غريبة ، كل الغرابة ، عن الطبيعة الانسانية العادية . ولكن الارادة طبيعية بقدر التفكير والوجودان . فالعقل قد خلق ليزيد ويعزز . اقول قولي هذا لأن كتاباً عديدة تحفل بجميع ضروب التحويشات الخيالية المقترحة على الطالب بسبيل « تقوية الارادة » . يؤخذ الطالب مثلاً بأن يفسد نظام كرة متراسة من الصوف .

نجحت تتدخل خيوطها وتتهدى ، ليطلب اليه بعد ان يدخل متداخلاً
ومتعقداً ، ويعيدها سيرتها الأولى ، في آناء ، وتؤدة . وليس نادراً
ان تجد في هذه الكتب عارين آسأ «المريد» ان يضع بعض «المحض»
في زجاجة ، ليعود فيخرجها منها ، مثل صبر ایوب ، حبة بعد حبة ، وهو
يعدها ويحصيها .

مثل هذه التمارين قد تعودنا الصبر ، ولكنها قليلاً ما تفيد شيئاً
في تقوية الارادة .

من الافضل في الارادة ، ان يرن الانسان نفسه بما تتيجه له الحياة
العادية من مناسبات واقعية . فواقع الحياة اجدى من المواقف المصطنعة
والتمارين المشككفة .

ذلك اننا نصطفع الارادة في كل يوم من حياتنا . نحن نقرر هذا
بدلاً من ذلك ، ونصنع هذا الامر دون ذلك ، ألف مرة او تزيد في
اليوم العادي . لقد الفنا ذلك كله واعتدناه حتى لا نصبحنا لا نفكّر
في انه ضرب من الارادة ابداً .

انت لا تفكّر بارادتنا الا ساعة نلقي انفسنا في موقف نضطر معه
إلى اتخاذ «اختيار» كبير ذي خطراً .

ولكن حياتنا اليومية العادية تتبيح لنا الفرصة الواقعية لتدريب
ارادتنا ، اذا كان يعنيها هذا التدريب .

وحقيقة ثانية . هي – ان ابرز ما يميز الارادة انه انسانية .
فالحيوانات تفكّر ، الى مدى ما ، وهي . على التحقيق ، تحس .
ولكنها ، على ما يبدو ، ليس لها قوة ارادة ، او ليس لها من قوة
الارادة الا القليل . ازها تعمل بدوافع تشieraها . وحتى الطفل ، ليس له

من قوة الارادة الا اقلها ، ولكن حين نستشرف ارجوحة نصبح قادرین
على ان تكون لنا ارادة تامة التكامل . نستطيع عندها ، اذا رغبنا ،
ان نضبط الدوافع المشيرة ، ونتخیل سبلنا في العمل بشيء من جهد
الارادة .

كيف نقوى على تحسين قوة ارادتنا ؟ الجواب بتمرینها وتدریبها
كلما اخذت ارادتك بالتمرین والتدریب ، ثبت واستحصت .
ان كل نجاح في ميدان الارادة يجعل النجاح المقبل ايسراً واسهل .
وليس معنی هذا ان علينا ان نخشى اعظم القوى الارادية في وجه
كل مسألة ، ولو بسيطة تافهة . كلام ! اغا يحسن بنا ان نجعل مقدار
الارادة متناسباً والموقف . فالرجل الذي يجلس في قاعة من
قاعات الشاي ، يتسائل في ذات نفسه طوال دقائق خمس ، هل
يطلب هذا النوع من الحلوى ام ذاك ، لا يدرك ارادته تدریباً مجدداً ،
بل لعله يضيع بهذا الصنيع وقته .

يجب ان لا ندع آلة العقل تحدث في آذاننا دوياً وقرقاً هائلاً .
فليس وعيينا الذاتي للارادة بهذه الشكل المريع مدعاه الى تحسينها ،
بل على العكس ، مدعاه الى اذهاها واسبابها .

ان النصيحة التي اسديتها في الفصلين السابقيين ، لو اتبعت ، لجدية
بيان تيسير عمل الارادة تيسيراً كبيراً . فاذا كنا نجحنا ، حتى الان ،
في ان نعتاد النظر الى الحياة بصفاء ووضوح ، والتقرير بعقل هادي ،
اي المطامح هي اجرد بأن نسمى لها ، ثم افضنا على ذلك كله مخزوننا
من العاطفة والوجودان ، انتهت عملية الارادة الى ان تكون عملية آلية
باطنية ، الى مدى بعيد .

فَكِرْ فِيهَا نَعْيَهُ بِالْخُلُقِ Character . نَحْنُ نَعْيَنِيهِ نَوْعًا مِنَ الثَّبَاتِ وَنَوْعًا مِنَ الْاِسْتَوَاءِ . اَنَ الرَّجُلُ ذَا الْاخْرَاقِ لَيْسَ قُلْبًا وَلَا مَتْلُوْنًا . وَانَّ فِي مَقْدُورِكَ اَنْ تَتَنَبَّأَ ، فِي اَكْثَرِ الْاحْوَالِ ، بِالذِّي سَيَعْمَلُهُ فِي مَوْقِعِيْهِ هَكُذَا الرَّجُلُ الْاِمِينُ حَقًّا ، لَا تَعْابِرُهُ فَكْرَةُ السُّرْقَةِ . اَنَ ارَادَتْهُ هَذَا تَعْمِلُ ، اَوْ تَكَادُ ، بِصُورَةِ آَلِيَّةٍ . فَهُوَ لَا يَفْرَغُ فِي سَبِيلِ ذَلِكَ جَهْدًا مَا . وَهَكُذَا الْمَرْأَةُ الطَّاهِرَةُ لَا تَسْتَطِعُ اَنْ تَسْلِكَ غَيْرَ سَبِيلِ الطَّاهِرِ . اَنَ الطَّهُورُ لِيَتَصَلُّ بِخَلْقِهَا ، اِتْصَالُ الْجُزُورِ بِالْكُلِّ ، بِجَهْدِ اَنَ ارَادَتْهَا تَجْرِي فِي سَهْوَةٍ وَيُسْرٍ فِي الاتِّجَاهِ الطَّاهِرِ .

وَذَلِكَ كَمَهْ هُوَ مَا يُحِبُّ اَنْ يَكُونَ . فَلَيْسَ التَّكْسِرُ وَالضَّجِيجُ الصَّاغِبُ فَضْيَلَةً فِي الْاِلَآَتِ . اَنَ الْاِلَآَةُ الْفَعَالَةُ هِيَ الَّتِي تَدُورُ فِي طَرَاوِهِ وَلِيْنَ . وَانَ ارَادَتْنَا لِتَكُونَ فِي اَحْسَنِ خَالَاتِهَا حِينَ تَقْرَرُ بِسَهْوَةٍ وَثَبَاتِ الْاِشْيَاءِ ، الَّتِي نَرْجُو اَنْ تَقْرَرَهَا فِي اَفْضَلِ الْاِحْظَاطَاتِ وَأَصْفَاهَا .

وَهَذَا الْكَلَامُ يَسْوَقُنَا إِلَى نَقْطَةٍ اُخْرَى . فِيهَاكَ ، وَرَاهُ اَعْمَالُ الْاِرَادَةِ جَمِيعًا ، يَقُومُ اَدْرَاكُنَا الْكُلِّ لِذَاتِنَا الْمَثَالِيَّةِ - الذَّاتُ الَّتِي نَوْدُ اَنْ نَكُونَ . وَإِذَا فَعَلْيَنَا ، كُلَّ مَرَّةٍ تَخَيِّرُ فِيهَا بَيْنَ اَمْرَيْنِ ، اَنْ نَأْخُذُ بِاسْبَابِ ذَلِكَ الَّذِي هُوَ اَكْثَرُ اِتْسَاقًا مَعَ ذَاتِنَا الْمَثَالِيَّةِ . وَكَلَّا كَانَتْ صُورَتِنَا عَنْ نَفْسِنَا الْمَثَالِيَّةُ اَكْثَرَ حَيَاةً ، اَصْبَحَ عَمَلُ الْاِرَادَةِ اَسْهُلًا وَايْسَرًا . اَسْتَقْبِلُ الْحَيَاةَ ، اَذْنَ ، وَفِي مُخْيَلَتِكَ صُورَةُ الرَّجُلِ الَّذِي تَرِيدُ اَنْ تَكُونَ . وَعِنْدَمَا تَجْبِهُكَ الْحَاجَةُ إِلَى اَنْ تَخْتَارَ اِخْتِيَارًا ذَا شَانَ فِي حَيَاةِكَ ، اَنْهِيَ الْطَّرِيقَ الْاَكْثَرِ اِنْسِجَاءًا مَعَ صُورَةَ نَفْسِكَ الْمَرْجُوَةِ . اَمَا وَقَدْ قَدَمْنَا هَذِهِ التَّوْجِيهَاتِ الْعَامَةِ ، فَلَيَنْتَقِدْنَا إِلَى اقتِراحِ بَعْضِ الْوَسَائِلِ التَّفَصِيلِيَّةِ إِلَى تَقْوِيَةِ الْاِرَادَةِ . لَقَدْ شَجَبْنَا ، مِنْ قَبْلِ ،

التمرينات الاصطناعية الخيالية التي وضعت لهذا الغرض . فلنذهب الان ان هناك مبدئين من الخير ان ندر كهما ، ونتدرب عليهما ، اذا كنا نطمئن في ان نقوى قوة ارادتنا .

او لها ان علينا ان نقلع عن بعض عاداتنا القديمة ، لنتدريب الارادة من حين الى حين ، وذاك بأن نسقط من حياتنا حساب الهوى او الدافع المثير ، حتى في المواطن التي لا يكون فيها من الخطأ اتباعها ، لمجرد ترويض الارادة واستخدامها .

فإذا كنت من مدخني التبغ ، مثلا ، فاعزم بين الفينة والفينية ان تقضي سحابة نهارك دوغاً تدخين . ليس عليك جناب في التدخين ، ولكن اطراحك له ، الى اجل ، لا شك يلقي اليائس بزمام الدافع الداخلي الذي كثيراً ما يجمع .

بيد ان قيامنا بعمل ما ، بين الفينة والفينية ، لا لسبب الا لأننا كنا نفضل الا نقوم به ، هو الوسيلة الحقة الى تقوية ارادتنا . والمبدا الثاني هو ان علينا ان لا ننبطأ عن اتباع كل قرار من قرارات الارادة بالعمل . فليس من اخير ان تباعد الفترة بين الاختيار والتنفيذ . يجب ان لا تفسح مجالاً لتدخل الهوى او الكسل ، فيما بين الارادة والعمل .

ان هناك فرقاً بين ان تكون في عقلك فكرة ، وبين ان تربط هذه الفكرة بتلك المناطق من الدماغ التي تسيطر على عضلاتنا واوصالنا . والربط ، من غير شك ، من عملية اقوى وابعد . انه يحدث انطباء عميقاً في الدماغ . واذا أتبعنا كل ارادة من ارادتنا بالعمل ، كنا نعد العناصر الرئيسية لبناء خلقنا المكين .

بقيت نقطة اخيرة لا بد من الكلام عليها : اذا عزمت على أمر
بعد استعراض دقيق جميع الحقائق ، وانتهيت الى الاختيار الذي يedo
لك (في جميع الاحوال) انه الاحكم والافضل ، الزم اختيارك ،
ولا تضع الوقت في التأسف ، اذا ما ظهر لك بعد اذك كنت خطئاً .

طبعاً ، اذا كان لا يزال ممكناً تعديل الاشياء ، وثبت لك
خطاؤك ، فعدهما ما استطعت الى ذلك سبيلاً .

ولكن اذا كان كل شيء قد انتهى ، وليس من سبل الى
التعديل ، فلا تقلق عقلك ولا تعذب نفسك بالتفكير في انك لو كنت
تعرف في ذاتك الحين كل ما تعرفه الان ، لاختارت اختياراً آخر .
هذا لك رجال حطموا انفسهم بثيل هذا السلوك الخاطل . انه لم يبعث
باطل .

ليس فينا معصوم من الخطأ . كل ما علينا هو ان نختار باحكام
واحمق ما نستطيع ، في حدود الحقائق التي تكون في متناولنا
ساعة اختيار . حتى اذا انقلب الاشياء ، فيما بعد ، الى سي . لم يكن
اننا ان نأخذ افسينا بشيء . لقد بذلنا اقصى الجهد . وليس يطلب ،
حتى من الملائكة ، ان يفعلن اكثر من ذلك .

ان الارادة ، كالتفكير والوجдан ، قد جعلت لكي تستعمل .
وهي مثلها ، ايضاً ، قد جعلت لكي تستعمل بشجاعة وثقة .

محصل ما فات

- ١ . الارادة عملية طبيعية من عمليات العقل .
- ٢ . اغاثة الارادة ، كباقي المذاهب ، بأن تدرب وترن .

٣ . كلما كانت الصورة التي في ذهنتنا عن فنسنا المثالية أوضحت ، كان أسهل علينا أن « نريد » وننظم في الاتجاه الصحيح .

٤ . يجب أن لا ترجي ، دقة واحدة ، الحق العمل بالقرار .

٥ . إذا تم لنا تقريرنا ، باكتئاب ما نستطيع من تغافل وحكمة ، قايس لنا أن نعذت النفس بعد بالأسف ، إذا ما بربرت إلى النور حقائق جديدة .

٥ . العقل الباطن

هل أنت عازم على أن تنمو وتكبر ؟



ليست عمليات العقل الشعورية لمؤلف ، ب مجال من الاحوال ، القصة كما . فما اكتئاب ما يجري في عقولنا التي تحت مستوى الشعور . ان لكل منا ، في الحق ، عقلا لا شعوريأ ، او كما يدعى احيانا ، عقلا باطنأ .

يرجع اكتشاف هذه الحقيقة عن العقل الباطن ، اكتئاب ما يرجع ، كما رأينا في الفصل الثاني ، الى سيموند فرويد . وقد تم لها في اربعين السنة الاخيرة ان تلعب دورا لا ينفك آخذأ في السبر ، في دنيا النظريات السيكولوجية .

فما هو العقل الباطن تماما؟ وما وظيفته؟ يجب الا ننظر اليه كعقل ثان مستقل . وفي مقدورنا ، ان نقول باختصار ، ان العقل الباطن يجمع كل الحقائق العقلية والاحاسيس والافكار غير الحاضرة في العقل الشعوري . انه مستودع الذاكرة العظيم .

نستطيع ان نستعيد كثيرا من الذكريات في العقل الشعوري ، دونعا جهد . فانا استطيع بلفترة فكرية بسيطة ان اذكر ما الذي

طعنته امس من غدا . ولكن بعض الذكريات قد توغل في البعد حتى ليغسر الالحاق بها . فلست استطيع منها بذات من جهد الارادة ، ان اذكر ما قلته او عملته ، يوم ان كنت طفلا ، في الثانية من العمر . ومع ذلك وليس شيء مما يقع لنا في الحياة ، يمكننا ان نفقد كل فقدان في العقل . انا يخزن ذلك كله في دنيا الذاكرة اللاشعورية التي لا تفتح غالباها ب مجرد الارادة .

وقد اظهر فرويد النتائج الخطيرة المترتبة عن إلغاء ذكريات الطفولة الاولى ، فيما وراء الشعور . وذاك اننا نستهل الحياة تائجين الى الراحة والرفة واللذة حسب . او بتعبير فرويد ، اننا نستهل الحياة وعقلنا الطفل خاضع لسلطان « مبدأ اللذة » .

ال طفل لا يطمع باكثر من اللذة والعاافية والسلامة . وهو ينظر الى الاشياء في عالمه ، لا كما هي في الواقع ، بل كما يريد لها ان تكون . حتى اذا اخذ سبيله الى النمو ، قام في نفسه بتناقل وبطء ، مبدأ آخر ، هو « مبدأ الحقيقة الواقعية » .

وفيمما يمكن هذا المبدأ الجديد لنفسه ، ويوطد دعائمه ، يتخلص الفرد شيئاً بعد شيء من سلطان الرغبة في الراحة والرفة الخالصين ، ليصبح راغباً في ارتشاف كؤوس القلق والآلم ، اذا اقتضى الحال ، في سبيل الآخرين ، او في خدمة مثله العليا . ازه لا ينظر ، بعد ، الى العالم من خلال منظار رغباته الخادع . لقد صار قادرآ على ان يرى الاشياء على حقيقتها .

وهكذا لا يعدو التطور الانساني ، من الناحية العقلية ، ان يكون ، الى حد بعيد ، غلبة لمبدأ الحقيقة الواقعية على مبدأ اللذة .

ولكن مبدأ اللذة ، وهذا محور سيكولوجية فرويد كثاً ،
لا يقتل كل القتل ، أبداً ، اذا جاز التعبير . انه في بعض الاحيان يعني
رأسه ، ويستسرّ ، بحيث أننا ، حتى حين نبلغ مبلغ الرجال او النساء ،
نظل خاضعين ، قليلاً او كثيراً ، لسلطان هذا التوق الى الراحة السهلة
واللذة والعاافية والسلامة .

ومبدأ اللذة اكثراً فعالية في الشخصيات الضعيفة . اما الشخصيات
الناضجة فيغلب عليها عنصر الحقيقة . ومع ذلك فهناك أبداً شيء من
«الجذب» الى ادنى ، يقوم به مبدأ اللذة ، وتخضع له الشخصيات
كثاً من قوية وضعيّة . وليس من شك في ان رفع المرء حياته لتساير
مبدأ الحقيقة يكلف دائماً بعض الجهد .

هذا هو السر في ان من العuir جداً ، احياناً ، ان «نزد» الشيء
الصالح . نحن نعرف الافضل ، ولكننا ، مع ذلك ، نختار الادنى ،
في بعض الاحيان . وحتى في الحال التي تكون فيه صورة نفسها
المثالية نصب اعيننا ، نجدنا نفتح المجال لا كل ، او لاشيء ، او
للجهن . اعلنا نقول عن انفسنا اننا «ارادة ضعيفة» .

يجب ان يفيد كل منا هنا من ادراكه ان تزواتنا الصبيانية التي
لم تُجر هي التي تعترض سبلنا في امثال هذه الحالات جديداً . الامر
بسقط ، يتخلص في اننا لم نكتبه بعد بالقدر الكافي ؛ ولما كان ثمننا
لم يتتكامل بعد ، فنحن لم نلق عن كواهله اثر ذلك التوق الصبياني
القديم الى الراحة واللذة والعاافية .

بالاختصار ، اننا لما كنا نولد وفيينا عقل باطن ، يسيطر عليه مبدأ

الإذة ، كان لا بد لنا من أن نتحقق لأنفسنا عقلاً ناضجاً حقاً ، توجهه
الأغراض الحكيمية ، والمثل الأخلاقية بالحياة السامية .

ولفهم الذات ، في هذا المعلم ، قيمة كبيرة . إن هذا الرجل
الذي يجذب في نفسه الألم من عادة سلبية ، أو خلل في المعلم ، ويتحدث
في لوعة عن «رادته الضعيفة» أو نزعاته الفاسدة ، جدير بأن يتقدم
خطوات نحو الحقيقة إذا عرف أنه لا يعود أن يكون طفلاً ، لم يتم
أكل النمو من الناحية العقلية ، وان عقله الطفلي هو سيده المطاع !
اما في بعض الحالات الجدية حقاً ، التي يكون المرء فيها خاضعاً
بعض الاختلال في البدن ، او التي يكون العقل فيها فريسة لعادة
شديدة الإذى ، فمن الخير أن ياجأ إلى التحليل النفسي . وهي
طريقة في العلاج يساعد فيها السينكولوجي المريض على الرجوع
إلى الماضي لاكتشاف أي الذكريات المخبأة ، وأي «الجواذب»
الطفلية القديمة هي التي تفسد عليه الصحة والسعادة في حاضره ، وتجعل
متعدراً عليه ان يحيياً كما يحيياً شخص ناضج مستكملاً النمو حقاً .

إن مهمة الطبيب النفسي هنا أن يفتح عيني المريض على المواطن
التي تعمل فيها العقلية الطفلية على افساد حياته . وعلى ضوء هذه المعرفة
الجديدة للذات ، يصبح المريض قادراً على ان يواجه الاشياء بعقلية
نامية يسيطر عليها مبدأ الحقيقة .

ولكن الناس العاديين ليسوا في حاجة الى ان يخضعوا لهذا التحليل .
يكفي اكتشافاً ان يعرفوا ان العادات تعكر عليهم صفاء العقل ، وان
صفات الأخلاق التي تتناقض مع صور نفوسهم المثالية ، هي نتاج رغباتهم
الطفلية القديمة ، التي لم تُخطب بعد بالرغبة في مواجهة الحقيقة واستقبالها

بالطريقة الجديرة بالرجال دون الاطفال . و كثيرون ما تستطيع التفاة
هادئة صغيرة ان تكونها من اقتداء آثار هذه الدوافع البدائية القدمة
حتى مستقرها و مخبأها . وقد تكون هذه الصفات الطفالية بينة طافية
على السطح عند بعض الناس . فن الواضح جداً ان المرء الذي يتوجه
ويبعس ؛ و الذي يفرز الى الدموع ؛ او الى ازفجارات الانفعال الداخلي
العنيفة ، لأنّه الاّثار ؛ و الذي يتأنّكه ابداً الحسد والغيرة ؛ و الذي
يضحي بالواجب الصريح من اجل الكسل والملته الشخصية ؛ و الذي
يتهرب ، على الدوام ، من كل حقيقة صعبة او مرة . . . نقول من
الواضح ان مثل هذا المرء اغاً يحبه الحياة باسلوب الطفولة .

هؤلاء الاطفال الكبار كثيرون في الارض . و انهم في احسن
احوالهم لميسرون فيها او تار العاطفة ، ولكنهم في اسوأ احوالهم خطير
اجماعي اكيد .

وليس احد ب قادر على ان يحيا حياة مشمرة جدية بان تعيش الا
بعد ان يُعد نفسه لان يكون شخصاً ناماً ، مریداً ان ينظر الى
الحقائق قبل ان ينظر الى الرغائب . ان لاطفولة الحقيقة صفاتها الحيبة
الطبيعية ، ولكن «الطفل الكبير» ليس فيه ما يحب او يعجب .

مثل هؤلاء الناس هم طفقة ضغار ، و مخربون اجتماعيون . انهم
يسألون الحياة ابداً هذا السؤال «ما الذي نستطيع ان نأخذنه؟»
فالاتانية هي الدافع الذي يلف نفوسهم نفأ . ان طريقةهم ليفصل بخطام
السعادة الزوجية ، والصداقات والصلات التي اضطاحت وأخفي عليها
الفساد . انهم يحيطون التعاون الانساني المشمر متذرعاً . ان دخلوا
في حلة حلاوة اليها الشفاق والخلاف . و ان انتسبوا الى جمعية بذروا فيها

التنافر والتفرقة . انهم لأنشـد تخرـيـجاً من اشد المـيكـروـبات فـتكـاً .
من شروط النجاح في بـنـاـةـاـ الشـخـصـيـةـاـ الصـالـحةـاـ القـوـيـةـاـ ان تم لـناـ
الـوـغـبـةـاـ في ان نـنـمـوـ وـنـكـبـرـاـ . فـلـيـسـاـ هـذـاـ عـالـمـاـ مـحـلاـ لـلـاطـفـالـاـ الـتـجـهـيـيـاـ
الـوـجـوهـ،ـ الشـاكـينـ اـبـداـ . ان الرـجـلـ اوـ المـرـأـةـ النـاضـجـينـ نـضـجاـ حـقـيقـاـ
يـلـقـيـانـ حـيـاةـ بـسـلاحـ النـمـوـ الـكـامـلـ ،ـ وـيـدـرـ كـانـ انـ حـقـوقـ الـآـخـرـينـ
وـسـعـادـهـمـ ،ـ اـيـسـتـ اـقـلـ قـدـسـيـةـ مـنـ حـقـوقـهاـ وـسـعـادـهـمـ ،ـ ثـمـ لاـ يـسـأـلـانـ
الـحـيـاةـ «ـ ماـ الـذـيـ نـسـتـطـيعـ انـ نـأـخـذـهـ ؟ـ »ـ بـقـدـرـ ماـ يـسـأـلـهـاـ «ـ مـاـ الـذـيـ
نـسـتـطـيعـ انـ نـعـطـيهـ ؟ـ »ـ .

الـعـقـلـ الـلـاسـعـورـيـةـ الـمـوجـهـ بـالـلـذـةـ هـيـ هـبـةـ .ـ اـنـهـاـ تـولـدـ عـنـاـ .ـ
وـالـعـقـلـةـ النـاضـجـةـ الـمـوجـهـ بـالـحـقـيقـةـ نـبـاتـ .ـ مـنـ غـرسـ اـيـدـيـنـاـ .ـ وـاـيـكـنـ
الـحـيـاةـ الرـفـيـعـةـ ،ـ وـالـسـعـادـةـ الـخـصـبـةـ ،ـ وـالـكـلـ الـإـنـسـانـيـ فـيـ أـمـيـ مـعـانـيـهـ ،ـ
كـلـ اوـلـئـكـ يـتـدـلـىـ مـنـ عـلـىـ اـغـصـانـ ذـاكـ الـبـتـ الـمـارـكـ دـونـ غـيـرـهـ مـنـ
ضـرـوبـ الـنبـاتـاتـ .

محصل ما فات

- ١ . العـقـلـ الـبـاطـنـ هوـ مـسـتـوـدـعـ الـذـاـكـرـةـ الـعـقـلـيمـ .
- ٢ . هـنـاكـ تـرـقـدـ ذـكـرـيـاتـ لـنـاـ كـثـيرـةـ عنـ اـحـدـاـتـ الـظـفـولـةـ وـافـكارـهـاـ
وـرـغـبـاـخـاـ .
- ٣ . مـبـداـ الـلـذـةـ هـوـ الـعـاـمـلـ الـمـسيـطـرـ فـيـ الـظـفـولـةـ .
- ٤ . وـمـنـ هـنـاكـ كـانـ الـعـقـلـ الـبـاطـنـ اـبـدـعـ عنـ النـفـجـ وـالـاسـتوـاءـ مـنـ الـعـقـلـ
الـوـاعـيـ .
- ٥ . نـتـوـقـفـ الـرـجـوـلـةـ النـاضـجـةـ عـلـىـ اـسـتـبـدـالـ مـبـداـ الـحـقـيقـةـ الـوـاقـعـةـ بـعـدـاـ
الـلـذـةـ .
- ٦ . لـنـ نـكـونـ شـخـصـيـاتـ مـسـتـوـيـةـ ،ـ الاـ اـذـاـ رـغـبـاـ فـيـ انـ نـنـمـوـ وـنـكـبـرـ .

٦ . النفس الكبرى _ أفد من كنوز العقل الباطن غير المتناهية !

قد يُظن ، بعد الذي كتبناه في الفصل السابق ، ان العقل الباطن ضرر كلّه ، وانه مصدر ضعف فقط .

ليس ابعد من هذا الظن عن حقيقة الحال . واما قصدي في هذا الفصل الى ان اقيم الدليل على ان العقل الباطن يمكن ان يصطنع سبيلا الى القوة . فهناك طرائق متعددة تُسخر بها العقل الباطن خدمة حياتنا الفضلى .

ولعل من اخير ، قبل ان نتقدم الى تفصيل القول في ذلك ، ان نقف قليلا لنقرر حقيقة اخرى هي من الخطورة بجعل بعيد .

نحن جميعا اكبر جدا مما نحسب . وكل الشواهد التي اجتمعت لنا

بالبحث السيكولوجي تشير الى ذلك . فليس فيما من يفيد ، بل من يكاد يفید ، من مجموع المواعظ والقوى والقابليات التي يملكونا فعلا . وان عندنا ينابيع من القوة لا تكاد تغدو ، الا مسأرا رفيفا ، وفي الندرة التي ليست في الحسبان .

ذلك امر لا ريب فيه في الصعيد الجساني الخالص . فقد فرغت التجارب من اثبات ان المرء يستطيع اذا احکم عقله بالثقة والاعان ، ان يوسع حتى من امكاناته الجسانية .

نستطيع ، بعثر الثقة ، ان نرفع وزنا اكبر ، وان نبذل جهدا

عظلياً اعظم . ولسنا في حاجة ، في الاحوال العادية ، الى ان نصطنع هذا النوع من البراءة الجبانية التي وراء الطاقة . فنحن لم نخلق لنبذل في جميع الاوقات ، جهداً وراء الامكان العادي . ولكن هذه القوى الاضافية ، غير المتظاهرة — وهذا هو المهم — هي ابداً هناك ، نستطيع ان ندعوها ، بضرب من الساوك العقلي ، الى ان تبرز الى الميدان . ولما كنا لا نعرف ، في العادة ، ان هذه القوى موجودة ، فقليلون جداً هم او لئل الذين يفيرون من هذه الكثوز المختومة . وكذلك الحال فيما يتعلق باعضاء الحواس . ان عيونناقادرة على ان ترى باكثر جداً مما يسمح لها اكثرينا ؛ وان آذاننا تستطيع ان تسمع اصواتاً لا نسمعها في الاحوال العاديه اطلاقاً . ولقد سار الارهاف الذي تتميز به بناء المكتوفين مسير الامثال . وليس في ذلك ما يدعو الى عجب . كل ما فيه ان هؤلا ، عملاً ، تحت ضغط الحاجة ، على تنمية الملكات المغروسة في ذات كل منها ، بسبيل الافادة منها اكثراً ما يكون .

لقد قام الدليل الذي لا يُنكر — بعد اجراء عدد كبير من التجارب في الاخبار السيكولوجية — على انتشار تلك من قوى البصر والسمع والامس وما هو بها اشبه قدرأ لا يقوم في وهم ولا خيال . ولكننا لا نستخدم من ذلك كله الا اقله .

وطبيعي ان يكون هذا الذي صح في المجال النفسي ليس اقل صحة في المجال العقلي . ان اكثرينا ليسوا الا جزءاً من ذواتهم . اما الجزء الآخر من الذات فنائم ، ليس يوماً ابداً على الدنيا . نحن غالباً من القوى والامكانيات ما لا نطبع الا نادرأ في ان يكون لنا .

ولن يعجزنا شيء ، اذا استبجنا هذه الكنز الدفينة ، وبدأنا نعمل
بسبيل تحقيق « الشخصية الكبرى » .

لست ادعو الى مجرد التبااهي او التبجح . بل لست ادعو الى
زيادة الثقة الضَّحْلة ، غير العميقه . فالواقع ان هذه كلها ابعد ما
تكون عن مبدأ الحقيقة . انها ظاهر اثاث المقاية العاطفية التي تكلمنا
عنها في الفصل السابق .

ان الرجل الواثق من نفسه الثقة كما ، لا يتمدح ولا يتبااهي ؟
 فهو متابع عمله ، لا يكاد يلتقط بيته ولا يسرة . ولكن الرجل غير
الواثق باطئياً من نفسه ، في اي حال ، هو هو الذي يتبااهي ويتمدح .
انه يفعل ذلك حفاظاً على شجاعته واذكاً لنارها .

ليس علم النفس معياناً عن التفكير الصحيح والفهم العادي . وان
السلوك المتبع الذي ينفعي ورائه دماغاً فارغاً لا يشبه شيء . بناءاً من
مناطيد الاطفال قد يبلغ في نفخه ابعد المبالغة ، فهو ينفجر لا أقل
المس وارفقه .

ولكن سواد الناس ضعفاً ، الثقة بانفسهم ، الى حد بعيد جداً .
فهم جزءون من الخروج الى الخضم العريض وتنمية قواهم التي في
الذات . انهم عاجزون عن ان يفيدوا من نصف حقيقتهم وحقيقة
ما يملكون . فالي امثال هؤلاء توجه السيكولوجية العصرية كلمة
التشجيع . انها تخبرهم ان كلاماً منهم هو انسان اكبر بكثير مما قد
يتưởng ؛ وان لكل منهم مواهب وامكانيات لم يعس اهدابها الا
قليلاً ؛ وان في كل واحد منهم كياناً نفسياً ، في حيز القوة ، اكبر
 جداً مما يعتقد او يجرأ على أن يعتقد .

فمن لنا بفتح سحري لهذا الباب الذي ناجهه الى نفسنا الفضلى ؟
لقد كنت ألم اليه ، من بعيد ، في اكثر سطور هذا الكتاب .
فلنخصله الان في ثلاثة كلمات حواسم : الحسنة ، الثقة ، التصور .

وأقصد بالحسنة ضرباً من العاطفة يذهب طاقاتنا الكامنة ويجبرها
على ان تتحقق خيراً ما يرجى منها . وان الحب ، في متعدد اشكاله ، هو
اعظم هذه العواطف جائعاً .

ليس فينا من يجبل ما تستطيع ان تقوم به الام بوحي من الحب .
وكيف انها ، تحت ضغط المرض الذي يتضمن النصرة من وجنتي ابنتها ،
او الخطر الذي يتهدده بالموت الباكر ، تظهر قدرأً من قوى الشجاعة
والاحمال لا يكاد يتخيل . وكأننا نعرف شيئاً من الذى استطاع عمله
محبو الانسانية الكبار ، وهم رواد الجنس البشري وابناؤه وقادته .
ان الرجال والنساء ليفعلون ، في الحب ، ما لا يستطيعون تحقيقه بحال ،
لو تأتوا اليه عن غير هذه الطريق .

وأقصد بالثقة الايان الحق بقدرتنا على ان نعمل ما نشعر أننا
مدعون الى عمله . ومحصل هذا اطراح الجبن والخوف وعدم
الاطمئنان الى النفس ، والرغبة الشجاعة في ان نستقبل الحياة مؤمنين
بأنفسنا ، ساعين ، في رجا . وامل ، الى غايتين من اكتشاف الذات ،
وتنمية الذات . ذلك هو العزم الماحدى . على ان نفيض افضل الفائدة من
نفوتنا ، لا في سبيل اغراض تحصل باشخاصنا فقط ، بل في سبيل الصالح
العام والخاص جائعاً .

اما التصور فانما اعني به ان نتمثل ابداً صورة الرجل ، او المرأة ،

الذى زيد ان نكون ، او الـي زـيد ان نـكون ، وان نـستحضر في المـخيلـة نفسـنا المـثالـية ، عـلـى الدـوـام . التـصـور بـهـذـا المعـنى يـفـيد نوعـاً من الاـدـرـك الـكـلـي الـحـقـيقـي الـاهـدـاف الـتـي ذـعـنـى بـسـلوـغـها ، وـالـاـمـال الـتـي سـتـوجه حـيـاتـنـا ، وـالـشـيـاءـاـتـيـنـىـتـرـغـبـ فـيـ انـنـسـعـىـ لـهـاـ وـخـدمـها .

وـاـيـسـ مـنـ شـكـ فـيـ انـهـذـهـ الثـلـاثـ - الـخـاصـةـ وـالـثـقـةـ وـالـتصـورـ - مـتـصلـ بـعـضـ بـعـضـ اوـثـقـ اـتـصالـ . وـفـيـ مـقـدـورـنـاـ انـرـبـبـهاـ بـاتـبـاعـ الـوـصـاـيـاـ الـتـيـ اـخـدـتـنـاـ بـهـاـ فـصـولـ هـذـاـ الـكـتـابـ . وـانـ ماـ جـاءـ فـيـ الفـصـلـ الثـالـثـ وـالـفـصـلـ الثـالـثـ بـخـاصـةـ فـيـ مـوـضـعـ الشـوـقـ وـالـعـاطـفـةـ اـمـظـيمـ الـاـهـمـيـةـ .

وـلـكـنـ هـنـاكـ ، قـبـلـ ذـلـكـ ، كـامـةـ يـحـسـ انـ تـقـالـ فـيـ تـسـخـيرـ حـلـاقـاتـ الـعـقـلـ الـبـاطـنـ خـدـمـةـ حـيـاتـنـاـ الـفـضـلـيـ . وـتـعـرـفـ السـبـيلـ الـىـ ذـلـكـ ، فـيـ الـاـصـطـلـاحـ الـفـنـيـ ، بـالـايـحاـ ، الـذـاـقـيـ auto-suggestion .

وـاـنـماـ يـنـهـضـ «ـالـايـحاـ»ـ عـلـىـ اـسـاسـ مـنـ الـحـقـيقـةـ الـتـيـ تـنـصـ عـلـىـ انـ اـيـمـاـ فـكـرـةـ تـتـخـذـ سـبـيلـهاـ ، فـعـلاـ ، الـىـ الـعـقـلـ الـبـاطـنـ ، تـنـزـعـ الـىـ انـ تـحـقـقـ

ذـاتـهاـ .

ذـلـكـ اـنـهـ اـذـ كـانـتـ الرـغـائـبـ وـالـافـكـارـ الطـفـلـيـةـ العـنـيـفـةـ الـحـيـةـ فـيـ حـوـاشـيـ الـعـقـلـ الـبـاطـنـ ، تـجـذـبـنـاـ ، مـاـ تـرـازـ ، الـىـ اـدـنـىـ ، فـكـذـلـكـ الـافـكـارـ وـالـرـغـائـبـ الـجـديـدةـ الـتـيـ تـدـخـلـ مـحـوارـ هـذـاـ الـهـيـكـلـ اـسـتـطـيعـ انـ تـحـيـاـ ، وـتـحـدـثـ بـدـورـهـاـ «ـجـذـبـاـ»ـ جـديـداـ . اـنـهـاـ هـيـ اـيـضاـ قـادـرـةـ عـلـىـ انـ تـحـشـدـ قـوـىـ الـعـقـلـ فـيـ سـبـيلـ تـحـقـيقـهـاـ .

وـلـكـنـ هـنـاـ اـمـرـاـ . اـذـ كـانـ هـذـهـ الـافـكـارـ وـالـرـغـائـبـ الـجـديـدةـ اـنـ تـنـزـأـ كـلـهاـ ، تـحـتـمـ اـنـ «ـتـنـفـذـ»ـ الـىـ بـعـيدـ فـيـ هـذـاـ الـعـقـلـ الـبـاطـنـ . اـنـخـرـجـ

المسألة الآن مخرجًا واقعياً بعيداً عن التجريد ، ناظرين إليها من زاوية
بعض الأمثلة البسيطة التافهة .

هنا فتاة كاءب ، بعض أظافرها باستانها . كيف تستطيع هذه الفتاة أن تطرح عادتها الذميمة ؟ عليها أولاً أن تتأتى الامر من الناحية الشعورية . يجب أن تقول في نفسها أنها عادة خسيسة قذرة ، وأنها مظهر من السلوك كريه ، ينافي القواعد الاجتماعية . يجب عليها أن تخاطب نفسها بأن واجباً عليها ، نحو الآخرين ، بقدر ما هو نحو نفسها ، أن تبدو أحسن ما يمكن أن تبدو .

عليها أن تدرك أحر الأدراك وأشددها أثراً ، مبلغ ما عليه أحابها في حالتها الحاضرة ، من القبح الداعي إلى نفرة الناس واحتقارهم عليها أن تتمثل صورة يديها كيف تكون إما عنبرت بأظافرها وأحسنت صقلها وصبغها بالوان الأصاباغ المعروفة عليها . أن تعزم على أن تترفع عن هذه العادة القبيحة التي لا تتفق وما بلغت من شباب . ثم أن عليها آخر المطاف ، أن تقول لنفسها ، في رجاء وثقة ، إن في مقدورها أن تتحقق هذا الذي عزّمت عليه ، فليس هو بالعجز مجال .

تلك أبواب من الثاني الشعوري للمسألة . ولا شك في إنك لاحظت أن قوام العمل كله ، هنا ، ذلك الثالث الذي نوهنا بذكره في فقرة سابقة من هذا الفصل : الحماسة والثقة والتصور .

ولكن هذا كله قد لا يجدي . أجل . قد تعجز الفتاة عن التغلب على عادة بعض الأظافر برغم استعدادها الطيب ، ورغبتها الحقة . ومؤدي ذلك ، بالنظر السيكولوجي ، ان مبدأ اللذة القديم

أمنع من ان يقوى عليه المبدأ المستحدث ، وهو هنا الاضعف ، أعني
مبدأ الحقيقة .

في مثل هذه الحال ، تستطيع الفتاة ان تصطعن اسلوباً خاصاً .
تهجم بدعى مبدأ اللذة في وطنه بالذات ، في العقل الباطن . انها تستطيع
ان تحمل العقل الباطن على ان يعمل «على تعديل نفسه . وانما يتم لها ذلك
بما يدعى «الايحاء الذاتي » .

عليها ، كلما أوت الى فراشها ، ساعة يكون جسمها مرتاحاً ،
وعقلها وسنان ، وساعة تحس ان النوم صار منها أقرب ما يكون ،
ودون ايحا محاولة منها لطرد النعاس ، ان تهمس بارفق ما يكون
الهمس ، في صميم نفسه ، هذه الجمل ، مرات تتراوح بين السنتين عشرة
والعشرين :

«لقد سلخت مدة لم اضع فيها اظافري ؟ والمدة آخذة في التطاول
والتطاول . كل يوم ينقضي يزيد هذه العادة ضعفاً على ضعف . ان
اظافري لم يجدوا أجمل . واسوف انعم وشيكًا بيدن فاضرتين
من أثر العناية الحسنة .»

تُسر في نفسها هذا الكلام ، وهي في حال النعاس الغلاب ، دون
ما محاولة الى أي تركيز عقلي ، عشرين مرة ليس غير ، على التكثير ،
ثم تسسلم لسلطان النوم القاهر . أما اذا غابها النوم قبل ان يتم لها
الهمس بهذه الايحاءات العشرين كلها ، كان ذلك خيراً وابقى .
وانما تقوم الفتاة بهذا الصنيع في كل ليلة ، طوال بضعة

أشهر . وليس من حاجة الى ان تفكك في هذه العملية ، مطلقاً ،
في ساعات اليقظة . كل ما عليها ان تترك العمليات اللاشعورية تأخذ
سبيلها بنفسها وبأساليبها الخفيّة الخاص . انها بذلك تُعمل قوى في عقلها
هي الطاف واعمق من التأمل الفكري . ومن قوة الارادة العادلة ،
جنيعاً . فالعقل الباطن قوة يحسب لها حساب .

ذلك هو الایحاء الذاتي . وان في مقدوره ان يعالج مشكلات
اهم وأعضل من عض الأظافر . فكأي من رجل (او امرأة) استطاع
بغضله ، ان يحطّم أصفاد العادات ، الموجلة في القدم ، ليرتفع الى كيان
نفسي جديد ، هو أرجح أفقاً ، وأوسع نطاقاً ^(١) .
ويحسن هنا التنبية الى ان الایحاء الذاتي لا يغني عن الحماسة والثقة
والتصور ، التي سبقت مثنا الكلمة فيها ، والتي تتدخل بالعقل الشعوري .
واخير كل الخير في ان يقرن الایحاء الذاتي بهذه جميعاً ، فيزيدها قوة ،
وان يحدث في دنيا العقل الباطن ، ما تحدثه هذه في دنيا العقل
الشعوري .

ونحسب ان أمثلس ضرورة العادة والاحتفاق ، لا يقوى على
الصمود في وجه المغول الجبار الذي يساح بـ الانسان جمهور الایحاء .
الذاتي الى الحماسة والثقة والتصور ، وتوجيهها جميعاً وجية واحدة . تلك
قوة عارمة تأتي على كل شيء .

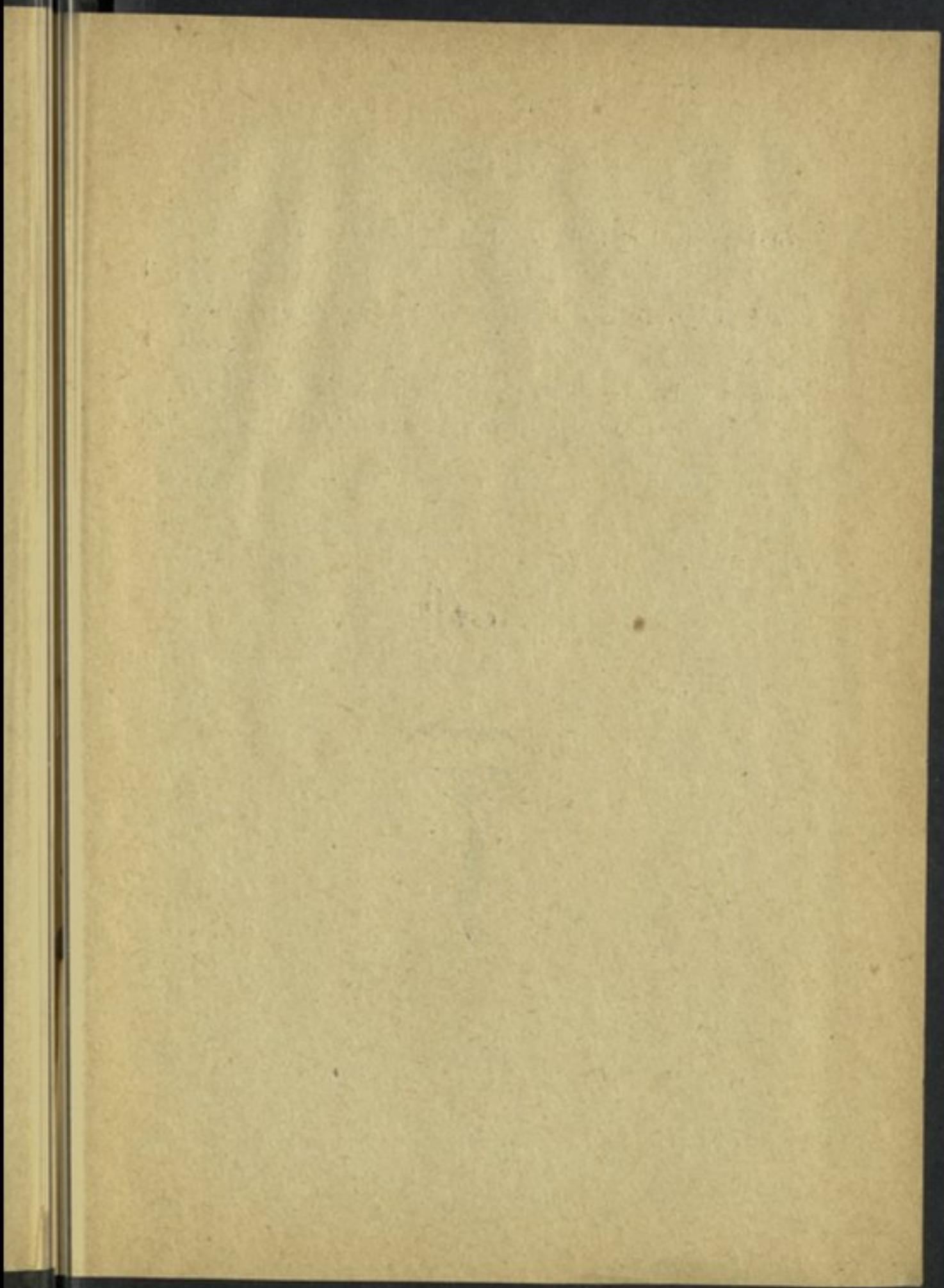
(١) سنفرد ببحث « الایحاء الذاتي » في كتاب من هذه السلسلة ، في
وقت قريب .

محصل ماقات

- ١ . ان في اهاب كل منا لنفساً هي ارجح واعظم مما قد سبق له ان اكتشف .
- ٢ . الحماسة والثقة والتصور هي المفاتيح التي تعينا على اكتشاف النفس الكبيري .
- ٣ . الایجاد الذاتي يس بعصاه السحرية الطافات الكوامن في العقل الباطن ، ويثير الى العمل ، هناك ، قوى لا تنفذ ولا تجد .

انتهى







فهرست

تصدير

مقدمة المؤلف

٨ - علم النفس - الحديث والقدم

١٣ - الى اي حد انت حي ؟

٢١ - احساسك - كيف توجهها

٢٧ - سيكولوجيا الارادة - هل تستطيع ان تصمم النية ؟

٣٣ - العقل الباطن - هل انت عازم على ان تنمو وتكبر

٣٩ - النفس الكهربى - أرقى من كنوز العقل الباطن

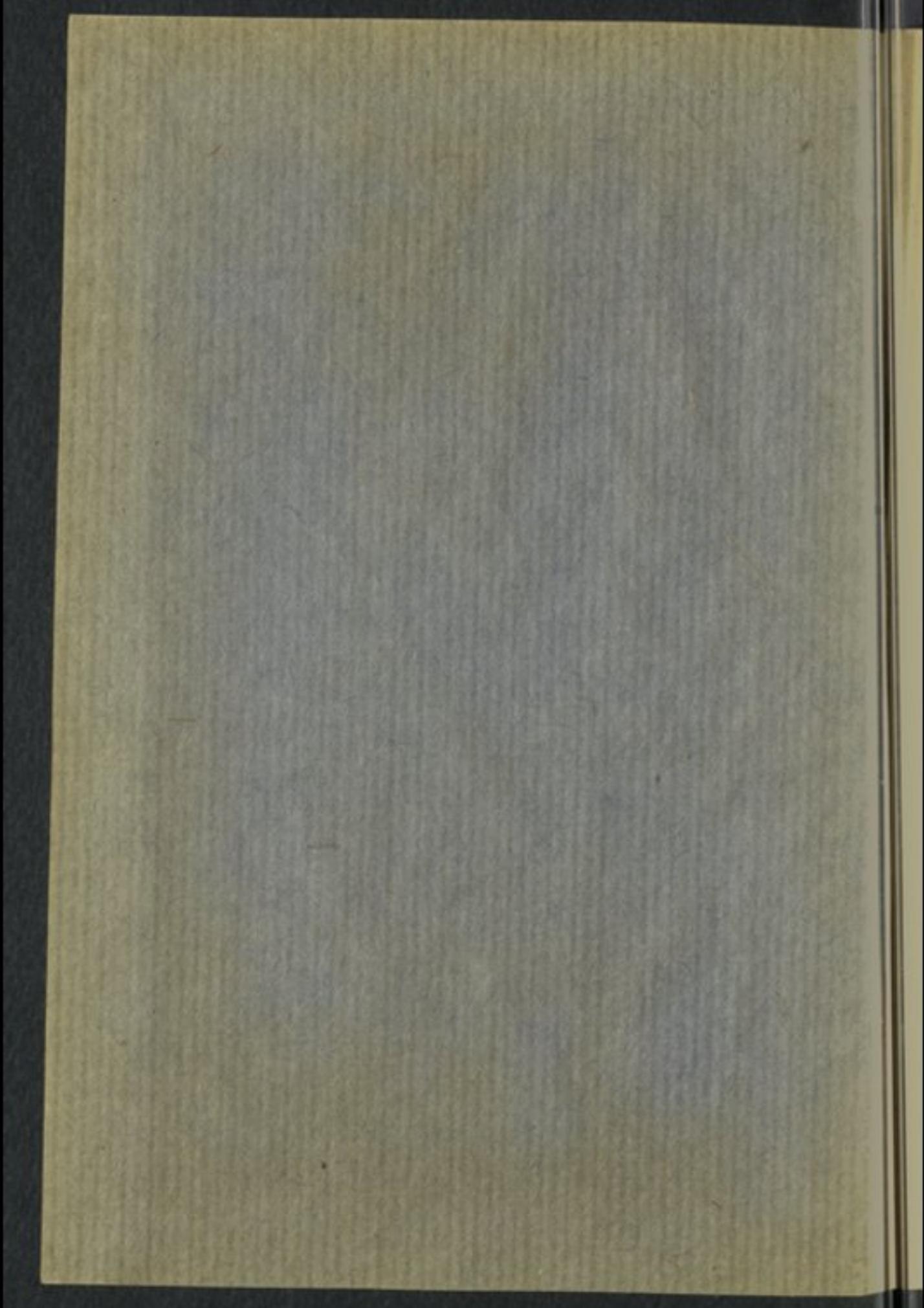
غير المتناهية .

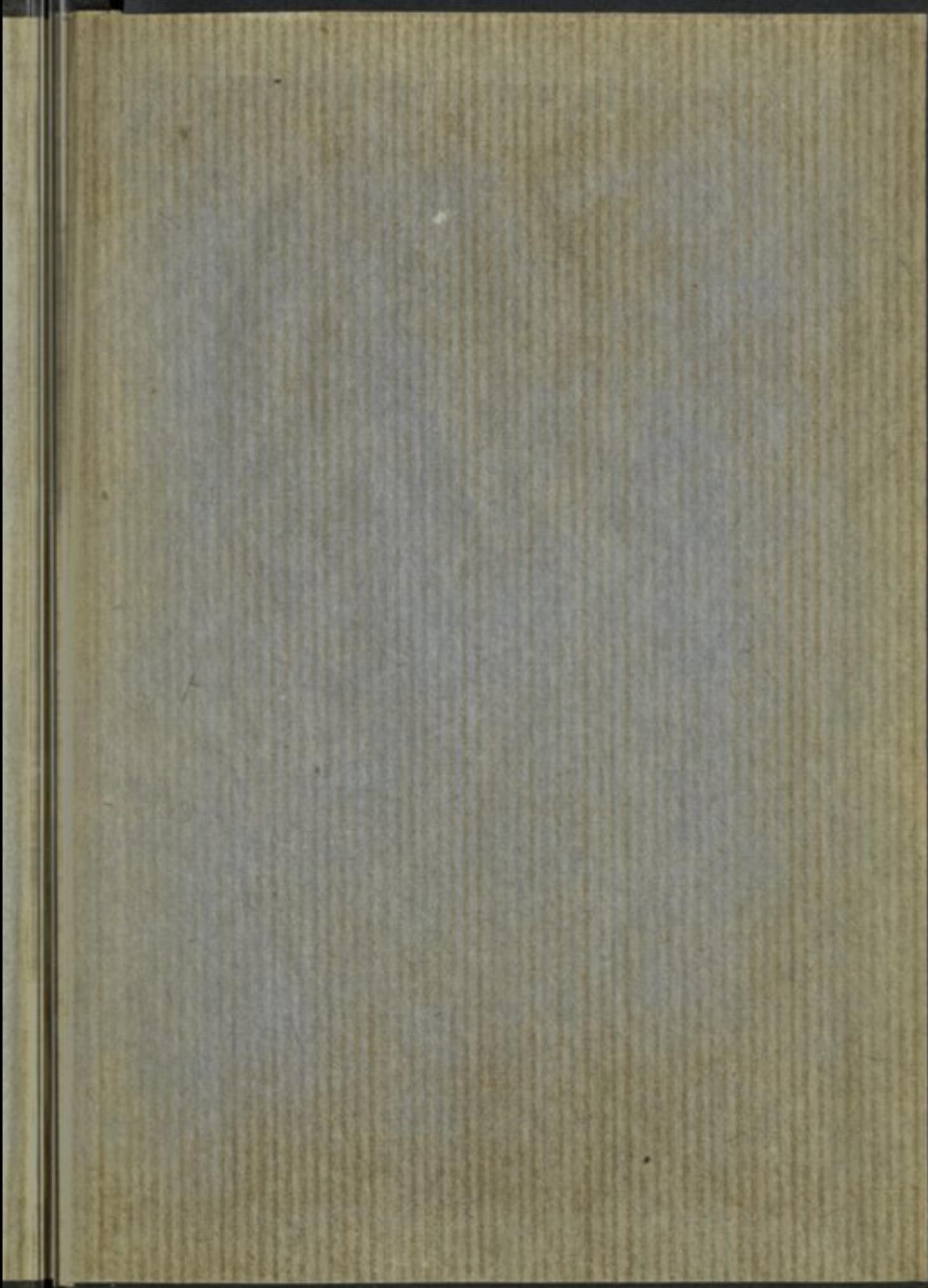


انتهى طبع هذه الكتاب على

مَطَابِعُ الْكِشَافِ

في ١ آذار سنة ١٩٤٥





American University of Beirut



131
W 671.A

General Library

131
W671A
C.1