

عبد العزيز جادو

القراء

# لكي تكون سعيدًا



دار المعارف بمصر



15



لاکھوں سکھوں کے لیے



عبدالغزیز جہادو

# لکھ تھوٹ سعید

۲۱۷ اقرا

دارالمعارف بمصر



من أصبح معاني في بدنه ، آمناً في سربه ، عنده  
قوت يومه ، كأنه ملك الدنيا بحذافيرها .

« حديث شريف »

إن لم تجد السعادة في طوية نفسك فن العبث أن  
تنشدها في مكان آخر « لاروشفوكو »

كثيراً ما يتوق الناس إلى ما ليس في متناول أيديهم ،  
لأنهم يريدون هذا الشيء بذاته ، ولو أنهم يظنون بأنهم  
سيكونون سعداء إذا حصلوا عليه ، ولكن لأن هناك شيئاً يفتقرون  
إليه في تركيبتهم العقلية والروحية .

ومن أوهام الجنس البشري أن يعتقد أن السعادة رهينة  
بشيء أو مكان أو زمن ؛ أو بأنه يمكن الاستحواذ عليها بالمال ؛  
أو بأنها توجد في جهة دون أخرى ؛ أو بأنها ستأتي حتماً على  
أجنحة الزمان . وكل أولئك — لعمر الحق — من بعض الترهات  
التي تعترى الناس في طفولة التفكير .

السعادة لا يمكن أن تشرى بمال لأنها حالة من حالات العقل — الحالة المستمدة من الداخل موجهة إلى الخارج — وستبعك إلى كل مكان ، وفي كل وقت ، وفي كل حالة ، إذا أنت نظرت إلى الأشياء والحالات التي تحيط بك بعين مميزة فاحصة ، وعندئذ تعرف أن التمييز والتقدير هو الحب ، وأن الحب هو أن تكون سعيداً .

وبعد ، فما الأشياء التي تجعلك سعيداً أو شقيماً ؟  
أنت اليوم تقول إنك سعيد لأن لديك ما كنت تريد .  
وبعد شهر ستكون شقيماً وتود أن تحصل على شيء آخر .  
وستكون سعيداً مرة أخرى عند ما يضىء أمامك أمل الحصول على رغبتك الجديدة ؛ وشقيماً عند ما ينهار ما بنيت بسبب نكبة ما . والفقر الحقيقي أو الشقاء ليس في أن تمتلك القليل ، بل هو في أن تشهى الكثير . فلكي يكون المرء سعيداً عليه أن يكون قنوعاً ، فالقناعة كثر لا يفنى .

السعادة التي تترجح من خيط واه إنما هي كـرغبات محسوسة معرضة للسقوط والضياع . هذى السعادة مثلها في الخداع كمثـل السراب .

الرغبة ، والطموح ، والتأمل فيما هو أحسن ، كل أولئك



ضرورى للتقدم الإنسانى ولا سيما إذا فسرت كما يجب أن تفسر  
فهى مبعث السعادة . ولكنه التفسير الذى يخفف كفة الصواب  
أو كفة الخطأ فى الميزان . فإذا رغبتنا فى شىء صائب يستحق  
الاهتمام وجدنا طريقة أو أخرى نحصل بها عليه ويمكننا أن  
نعيش فى الأمل سعداء . وعلى ذلك ، يجب علينا أن نذكر أن  
ليس هناك شىء ماضى يستحق أن نزن كل سعادتنا به . فإذا  
كانت رغباتك تهدر سعادتك ، فغربلها جيداً وانظر كم منها  
غير مجد ، ورض نفسك على أن تقذف به بعيداً .

لا تكن متبعاً لأولئك الأغرار الواهمين لأنه ينقصهم العقل ،  
لأنهم يرون قشور الأشياء لا لبابها . والشىء الذى يعوزهم هو  
المقدرة على التغلغل فى أعماق الأشياء ، أى التفرس ، والتبصر ،  
والاستشفاف .

إن المغنطيس الكهربى يجذب الحديد عند ما يسرى التيار  
فى وحداته . كذلك تجذب الشخصية السعادة عند ما يتدفق  
تيار عقل ثاقب فى شعوره الداخلى . ربما يكون المرء محبوباً  
من شخص ومكروهاً من آخر ، والاتجاهات العكسية ما هى  
إلا محض رد فعل لفكرة فردية تتبعها مقارنة للشخص المعين  
طبقاً للفكر والمقاييس المعينة لرجل بعينه . والمرء يحتمل أن يكون

فى الحقيقة غير مستحق حب أحد له أو كراهية أحد ، أو ربما يستأهل حب كل منهما . ولكن شعورهما المحدود يمنعهما رؤية الحقيقة كاملة واضحة .

وهكذا يواجه الناس الحياة . وغالباً ما تكون التأويلات الشخصية هى التى ترقى بالعقول التى لا تتسع لإدراك الأشياء إدراكاً شاملاً . وبغير ذلك يضيع الكثير من الجمال والسعادة . فإذا أمكن الفرد أن يرى السعادة فى شىء فلم لا يمكن أن يراها الجميع ؟ ألم يكن الفرق غالباً فى عقل الفرد ؟

أنت لا يمكنك أن تكون سعيداً لأن عندك ما عندك ، ولكن لأنك تحب ما عندك . وقوة الحب والكراهية كامنة فى نفسك ، واتجاهك الفردى نحو شىء وصلتك الشخصية به هى التى يعتد بها .

ربما تكون هنا ، أو هنالك ، أو فى أى مكان ، فإذا أضاء قلبك وسما عقلك ، ستشعر بالسعادة تغمر نفسك . أما إذا فكرت بأنك عوملت بإجحاف ، أو إذا ظننت أنه لا يمكنك الحصول على ما ترغب ، أو إذا لم يبدُ لك الجو جميلاً ، فلا يمكن أن تملك إلا الحزن .

عند ما تمطر السماء ، ويكفهر الجو ، وتتلبد السحب

بالغيوم ، يشعر الكثيرون بالتعاسة إذ يقولون : « أين هي الشمس ؟ يا له من يوم عبوس ! » ويفهم آخرون — وهم أسمى روحاً — أن هناك وراء تلك السحابة المليئة بالمياه الغدقة شمساً لا تزال تشع . أليس من الخرق أن يخدع بمثل نقاب رفيع كهذا أناس عقلاء ذوو حس ؟ . . ومع ذلك فالحد الذي يفصل بين الفرح والحزن دقيق كما أنه خداع ؛ مبهم لمن يميلون للظاهر ، وواضح بين لمن أوتوا الإيمان والدكاء فيرون الحق من خلالهما .

إذا كان حب شخص هو ما تظن أنه سيجعلك سعيداً فلا تعتمد على ذلك الحب . أحب بقوة ما استطعت ، ولكن لا تطلب الحب إن لم تر هناك استجابة .

الحب الصادق القوي هو المثل الأعلى ، ولكن إذا كان هناك تفاوت كبير في الطبع ، وأنت نفسك الشخص الذي لا يميل إلى التبادل ، فيحسن بك كثيراً أن تنقل انتباهك — مع إرادتك — إلى شخص آخر أكثر تلبية .

والحب في صدق وإخلاص ورزانة يمكن أن نطلق عليه بسهولة مسألة انتباه . انقل انتباهك ، فينتقل حبك . . . .

وأنت لا تحب كل الملايين من الناس المحبوبين لأنك لا تعيرهم

انتباهك ، ولأنك لا تعرفهم معرفة ألفة ، ولذلك لا يمكنك أن تفهم حياتهم . سيأتيك الحب بأخذك الاتجاه الإيجابي نحو الشخص الذي تحب واهباً لا سائلاً ، معطياً خطتك الحكيمة الاعتبار والانتباه الضروريين .

ثم إن التعاسة ناشئة معظمها عن أننا نتصور غيرنا أسعد حالاً منا . وعن أننا نريد أن نكون دائماً أسعد من سوانا .

والشخص إذا أضرع كل شيء فعلية ألا يفقد الأمل وحب العمل . فالعمل المنتج يرفع القلب ، ويعلى الفكر ، ويشرف الشعور ، ويؤله النفس . وهل هناك سعادة فيما عدا ذلك ، أو في شيء غير ذلك ؟

## الثروة والسعادة

الحياة الكاملة أن تنفق شبابك في الطموح ،  
ورجولتك في الكفاح ، وشيخوختك في التأمل .  
« ولفرد بلنت »  
الطريقة التي نستحث بها لإنجاز الأشياء هي أن نشير  
للمنافسة ، ولست أعني المنافسة ، بمعناها الجاف ،  
أي جمع المال ، ولكنني أقصد التفوق في العمل .  
« شواب »

يا لها من صورة رائعة في أيام الصبا حين كنا نجد بوتقة الذهب عند نهاية قوس قزح ! . . . وكما كنا نكتب قانطين عند ما نعلم أن لا نهاية لذلك الهلال الوهمي ، الخداع ! ولكننا ما كنا لنفرق بين المال والسعادة . . .

يقول روجر بابسون : « يفكر بعض المتعصبين الدينيين في زنايق الحقل فقط وينسون تشبيه القرائح » . وبدلاً من الوعظ والتبشير ضد المال ، علينا أن نعلم الناس كيف يعملونه — أى المال — وكيف يستعملونه ، وكيف يحصلون على السعادة عن طريقه . فمقابل كل رجل دمر بفوائد المال ، نرى آلافاً ممن

يموتون لافتقارهم إليه . والدور الذى يقوم به فى جلب السعادة لا يمكن أن يقدر بضمن . ولقد نسي الملايين من الناس قدراً كبيراً من متع الحياة وملذاتها لأنهم لا يملكون المال يشترون به هواء طلقاً ، وغذاء نقيّاً ، وليس لهم أماكن صحية يعيشون فيها ويشغلون .

أما الثروة ، فإنها بالطبع لا تجلب السعادة بنفسها إلا بقدر ما تنتج التربة من الحب بغير بذور . وهناك مثل عامى قديم يقول ما معناه : إن الذى يبحث عن الثروة من غير أن يكون لديه قدر منها مثله كمن يحمل الماء فى غربال .

وهناك أناس تعساء بما لهم دع أحدهم يكلمك عن نفسه . قال أحدهم وكان من أصحاب الملايين قبل وفاته : « لم يكن مقدراً لحياتى أن تكون سعيدة قط ، فقد كانت موضوعة على خطوط لم يسبق أن رأيتها منذ طفولتى المبكرة . وتركتنى بلا شيء أضع فيه أمل . . بلا شيء معين أراه أو أكافح من أجله . . إن الثروة الكبيرة الموروثة عرقلة كبيرة وحجر عثرة فى طريق السعادة . فهى — أى الثروة الموروثة — كالموت المحقق للطموح ، مثل الكوكابين للقناء . وإذا أحرز المرء مالا بغض النظر عن كميته ، يلمس السعادة المؤكدة فى امتلاكه . بعكس

الذى يرثه فإنه لن يحس شيئاً منها . لقد أنكرته القناعة الأولى لبناء أساس للحظ . فعليه أن يعمل إن وجد عملاً ، ليكون له غرض ثابت للحصول على السعادة . والشئ الوحيد الذى عليه أن يفعله هو أن يدأب فى إيجاد شئ آخر ينهمك فيه علاوة على المال وجمع المال .

لقد ولد بيرون ليحمل رتبة الشرف وشارة الإمارة ، ومع ذلك فقد وجد لذته العظمى فى الكتابة . وإنها لحقيقة واقعة لا مرية فيها أن كل شخص يمتلك مالاً كثيراً لمنفعته الخاصة لا يمكن أن يكون مثل بيرون ، ولكن من المحقق أن كل رجل غنى يتحتم عليه أن يكون قادراً على إيجاد منفذ أو مخرج للكفايات التى وهبها له الطبيعة .

ولنأخذ درساً عملياً نافعاً من حاجة أب مليونير إلى السعادة . إذ خرج ابنه إلى الحياة يسعى ليخطط لنفسه طريقاً . فحصل على وظيفة محرر فى إحدى الصحف اليومية الكبيرة . وبدأ واجبه فى دراسة أعمال الجريدة . هذا هو تيودور روزفلت . . لقد كان أبواه ثريين ، وكان هو عاقلاً للغاية إذ دخل ميادين أخرى غير تحصيل المال . فعرف كيف يجد السعادة ، وعرف أنها ليست فى المال وحسب .

سئل ديونوسييس الأكبر عما إذا كان يخلو بعض الوقت  
فأجاب : « كفى الله الشر ! إن ذلك يحطى ! »

إن الفخر الذى نتاله من التحصيل المجدى هو الذى تقوم  
عليه المدنية . وإذا كان المال هو الأجر الوحيد الذى يتقاضاه  
المرء لكده ، لكانت الدنيا كموت كارلو فى هيولتها وصخبها !  
والعمل الذى يجب أن يقوم به المرء هو الحياة . قال روبرت  
ستيفنسون : « النجاح الحقيقى هو العمل » .

عند ما سئل إديسون عن البواعث التى دفعته ليشغل ست  
عشرة ساعة فى اليوم فى تعقب اختراعاته العظيمة ، أجاب :  
« لقد سألت نفسى هذا السؤال عديد المرات وما زلت فى عجز  
عن الإجابة عليه » .

إن الملذات بالنسبة إليه كانت مجرد مصادفات . . وسعادته  
يجدها فى خلق أشياء ذات قيمة وذات نفع فتكون هى اللذة  
الحقة الثابتة التى لا تعادلها لذة . وفرق بينها وبين السخافات  
الوقتية .

إننا لتعلم من دراسة مثل هؤلاء الرجال أن سر السعادة هو  
أن نوجد الاتجاهات الصائبة نحو الحياة ، ونحو الحياة .  
وإديسون مثل كثير من الرجال العظام ، قنع بقسط من



الحظ ضئيل مع أنه كان قادراً على احتياز ثروة لا تخطر على بال إنسان . ولقد دفن قلبه في الأعمال العظيمة التي اختطها لنفسه ليقوم بها وينجزها .

والعالم الكبير أجاسيز ( ١٨٠٧ - ١٨٧٣ ) ترفع عن الثروة والجاه لأنه كان في شغل عنها بعمله ، ولا يهتم المال بأي حال ، وكان بذلك سعيداً هائناً . وداروين لم يلتفت إلى ناقديه والقادحين فيه ، ونسى كل شيء وراح يدفن نفسه في العمل الذي كرس له حياته ، وكان بذلك في غاية الرضا .

وهناك عظماء آخرون بعد أن صاروا من الغنى والجاه إلى ما كانوا يرغبون حولوا جهودهم للنفع العام ، أو سيروها في مجرى آخر ، واستمرت سعادتهم على ما هي عليه . لقد علموا قيمة المال بأضبط وأدق معانيه ، لأن الرجل الحر هو الذي يسيطر على المال ، لا أن يترك المال يسيطر عليه . وفي ذلك تنشأ العظمة المقصودة من الثروة . وبهذا يبني مجد الثروة المنشود .

وإن تاريخ حياة روسل كونويل الذي رصد دخله من محاضراته ( فدادين من الماس ) لإنشاء جامعة كبيرة مشهورة ، هو أحد التاريخ التي تسلب اللب عند سردها على الأسماع . إنه وهب جزءاً كبيراً من حياته ليقول للناس كيف يجمعون

الثروة ، وكان قدوة حسنة لغيره في كيفية استعمالها بعد جمعها .  
 والمال في يد رجل أخرق هو السم الزعاف . أما إذا كان  
 في حوزة رجل عاقل فهو إكسير الحياة . وكم من رجال ماتوا  
 معلمين بعد أن أغنوا الدنيا في حياتهم . فوزار الموسيقى العظيم ،  
 مات ولم يترك ما يكفي لشراء كفن له . وقليل من الموسيقيين  
 العباقرة من مات غنياً ، وكم تراث خلفوه لنا مع ذلك .  
 وإدجار ألان بو ، أديب أمريكا الكبير ، لم يك يملك  
 مكاناً ليضع فيه رأسه . ومع ذلك فمحبو الشعر في كل الأجيال  
 يجدون متعة وأي متعة من نتاج عبقريته الفذة .  
 فالمخلوقات الآدمية ، وليس الذهب ، هم مكوّنو ثروة  
 العالم ومنظموها . . . .  
 والفتاة ذات الشعر الأجد التي تجلس عند ركبتى أمها  
 وتثرثر ، إنها أكثر ذهباً من مناجم الذهب في العالم . . . .  
 وإخلاص الصديق ، وولاء الصاحب ، هو أثمن وأعزّ  
 من الياقوت . . . .  
 وفي انبساط الأسارير ، وفي البسمة العذبة ، ثروة أكثر  
 وأعظم مما في كل قطعان الغنم التي ترعى في ألف رابية . . . .  
 وفي قبلة المحبين بعد عتاب ، سعادة أعظم من كل اللذائذ

والأطاييب التي يمكن أن تشرى بالمال . . .

فالقلب البشري هو ثروة الدنيا . . .

وفي نفوس الرجال ، وفي عقولهم ، تكتمن ثروة الكون . . .  
وبعد ، فأفضل شيء يمكن أن يحدث للرجل المتوسط هو  
أن يولد في ظروف عادية ، حتى يمكنه أن يعيش على خطة  
جدية للتحصيل ، حيث يمكن أن تنشأ رغبة معقولة ، وقناعة  
معتدلة ، وحيث تجعل الشدائد والضائقات — التي قد تحدث  
أحياناً — لحياته أهمية وخطورة .



## المخيل

كل إنسان يحسب أن حدود تخيله إنما هي أمام  
العالم . . ويعزى هذا إلى جهل الإنسان بأن السماء  
أجمل ما في الدنيا . . ونحن نأخذ ذهب الأرض  
لنجعل طرقات الفردوس مرصعة بالذهب . . »

يجلس الفتي في غرفة مكتبه ويرنو من النافذة إلى حقل  
جميل ، وسما صافية الأديم . في حين يسمع من الغرفة المجاورة  
لحن عذب يرتفع من آلة موسيقية ، فيربط جمال المنظر ،  
وحلاوة الموسيقى ، بعينين زرقاوين ، وشعر أشقر ، ووجه صبور  
يضيء بالبسمات .

في هذه اللحظة يرى الفتي نفسه وقد سما على عالم حقير ،  
وغمرته نشوة من الفرح والسرور .

إن مثل تلك اللحظات هي في الواقع ، من اللحظات  
المبدعة ، الملهمة ، المشرقة . فإذا أمكنك أن تجلس في غرفة  
مطالعتك تتناقش مع سقراط ، وتقتحم المهالك مع الإسكندر ،  
وتقف في أثينا مع ديموستنس ، وتبحر مع أمواج البحار العتيقة

مصغياً لموسيقى عرائس البحر ؛ وتجلس في مجلس الشيوخ مع  
 شيشرون وكاتالين ؛ وتتبع ما أوحى إلى الرسول في صحراء مكة ؛  
 وتصيد الدب الوحشي مع دانيال ؛ وتذهب مع إليس إلى  
 الأراضى العجيبة ؛ وتحلق مع ملتون الخالد إلى أبواب الفردوس —  
 إذا استطعت ذلك ، فالدنيا وكل ما في الدنيا ملك لك . وتغزو  
 عالماً بأسرار النجوم . . لم لا ؟ إن يمثل هذا تتكون قوة الخيال .  
 والخيال غذاء روحى ، ونقل عقلى .

إنك لست بأكبر من تخيلك . فما كان « إمانويل كانت »  
 يبعد عن مسقط رأسه بأكثر من مائة ميل . وما كانت أية زيارة  
 شخصية لليونان أو روما لتزيد من عظمتها وجلالها شيئاً .  
 والخيال هو الذى يضمنى على الأشياء لوناً من الألوان . وهو  
 الذى يزيدنا نقصاً . ولقد أخذنا من أساتذة العلوم نظاماً لا نهاية  
 له للصور التى أوجدتها سُدُم العالم الروحى .

والكلمات والألفاظ تلبس تخيلاتنا كل غريب عجيب .  
 وتعطى الأشياء اللامنتظرة موطناً محلياً ، بل وتخلق عليها اسماً .  
 وإنها لتنسج لنا عوالم روحانية من القصص والأغاني . وتأتيننا  
 بسرّ ضوء النجوم . وتحرك قلوبنا بما أثر أبطال ماتوا منذ أجيال .  
 وإنها لتخلق لنا أرضين وسهوات ، وإن شئنا ، جنات ونيران .

إن كلمات ملتون السحرية وقد لمستها عصا الخيال السحرية  
 لحصت لنا حدود الأبدية ؛ نجلس معه في مجالس الشياطين ،  
 ونذهب معه لنتطلع إلى العوالم من خلال حواجز الفردوس .  
 كما أن للخيال خطره . فإنه إذا تدخل أكثر مما يجب في  
 أحلام اليقظة ، فهو يقود حتماً إلى اليأس . كما أن السعادة  
 تتوقف على كيفية استعماله .

والشخص الذى يضع الأمور في نصابها ، والذي يرى أن  
 يفعل الخير لنفسه ولغيره ، هو الذى يمكنه أن يجعل عمله يبدو  
 كأنه ملهاة أو تسلية . وكثير من الآباء والأمهات يجدون تفرجاً  
 لهمومهم وتخفيفاً من متاعبهم عند ما يتمكنون من رؤية أطفالهم  
 وقد صاروا فتياناً ناجحين ، وفتيات ناجحات .

ثم إن الخيال محرض للطموح . فهو للمجتهد النشاط ،  
 وللمتيقظ الحذر ، ولأولئك الذين يحرسون أبدأً على جعل عظمة  
 السمو نصب أعينهم ، بمثابة الملجأ الروحي . . وإن أنت لم  
 تستطع أن تصور لنفسك شيئاً أحسن مما أنت عليه الآن ،  
 فلا بد أنك فاشل في استعمال أحد الامتيازات العظيمة للعقل  
 البشرى ، وإحدى كفاياته . والحياة بالنسبة إليك ، كاستنقع  
 راكد ؛ والمياه العذبة التى ينمو حولها شجر الصفصاف الجميل ،

ومئات من أزاهير الحياة الجميلة ، فهي من وراء منطقتك .. وأنت إذن لم تدرس بعد أحد المبادئ الأولية لعظمة الفنون جميعاً .  
 بشيء من التمرين القليل يومياً يمكن أن ترقى فيك ملكة الخيال وتحسنها . فلقد قام الكتاب الخياليون ، والمهندسون ، والمخترعون ، ورجال الأعمال ، بتحسين قوة التخيل هذه إلى درجة عالية من الكفاية والمقدرة . فإذا واجهتك مشكلة فلا تتزعج وابسم لها هازئاً . لا تربك نفسك . أطل النظر فيها ، وقلها على جميع الوجوه وأنت هادئ . فلا تلبث غير بعيد إلا وقد حلت المشكلة ، ورأيت أنها أسهل بكثير مما كنت تتصور . وترى الطبيعة وقد دانت إليك ، ووضعت قواها بين يديك . . .

هذه هي العظمة ، وهذا سرّها . . .

وما تقدم العالم إلا أثر من آثار التخيل . وإنا اليوم نرى حاجة ماسة إلى رجال ذوي قوة خيالية كبيرة في حكوماتنا ، وفي مدارسنا ، وكنياتنا ، وجامعاتنا ، لكي يحركوا شبابنا إلى فهم احتمالات الحضارة والتشقيف .

إنا نرى حاجة إليهم في جميع الوظائف الحكومية وإدارتها ، وإنا نرى حاجة إليهم في إدارة الصناعة ، وفي منابر الوعظ ، وفي



مكاتب التحرير ، وفي ميادين الأدب ، وفي جميع مرافق الحياة حيث يكون للعقل حرية التسلط والحكم فيأتي بالعجائب .

لسنا في حاجة إلى أن نسافر بأسرع مما نفعل اليوم  
ولسنا في حاجة إلى راحة أتم ولا أكثر مما نجدها ونلمسها اليوم .  
ولكننا في حاجة ملحة إلى عقل أكبر ، وتربية أجراً . نريد أن  
نعتق أنفسنا ونحررها من رق الأذى ، والحسد ، والبغض ،  
وعدم الثقة ، والسيئات جميعاً . ولكن . . كم نحن قساة ،  
بلا قلب ، عديمو الشفقة ، ليست في قلوبنا رحمة !

يقول ويلز : « إنا جديرون بأن نظن حديثنا وتمحيصاتنا ،  
نهائية وصحيحة . ولكن في المستقبل البعيد قد يعبر الناس عن  
أنفسهم بتعبيرات وتراكيب ستجعل أحلى منظوماتنا وتقريراتنا  
تبدو لأول وهلة جهوداً ساذجة غير مصقولة . وقد يكون عندهم  
من خبث النية ، وسوء الطوية ، ما يظهر التركيب العام لحياتنا  
المألوفة كأنه بناء من سوء التصرف المزرى » .

بلعبة بسيطة من الخيال يمكن الإنسان بسهولة أن يصور  
لنفسه ما كان يمكنه أن يكون . ولقد قيل إن المرء لن يسقط ،  
ما دام يفكر في حاضره ، وفيما يجب أن يكون .  
وليس ما كتب في القصص ، ودون في التواريخ ، أجمل

من حياة الرجال الذين دُفعوا إلى الأمام بالرغم من العقبات  
الكأداء التي صادفتهم في الطريق . لأنهم حكماء العالم الحقيقيون  
وليس من العجيب أن نعتبرهم أبطالاً .

ورغبة الرجل في أن يكون مثل لنكولن تعلقو وتسمو على  
رغبته في امتلاك كل ما في الدنيا من ذهب . فعجائب التحصيل  
أكثر عظمة من الثروة .

والوجه الذي يشعّ بالإيمان ، والثقة بالذات ، والرضا ،  
هو أجمل وأبهى من وجه الشمس عند الشروق . . .  
والحب الذي تولده الشدة ، وتنميه الكروب ، هو أعظم  
أقاصيص الحياة . . .

فالتخيال هو الذي يخلق من الكوخ الحقير قصراً منيفاً . . .  
ويحوّل المتجر البسيط إلى مصنع كبير . . . ويجعل من  
الصحراء القاحلة المحدبة ، حدائق غناء مزهرة . ويهيئ لمدينة  
جميلة عظيمة أن تقوم على أنقاض تلال وأطلال .

## العقل الباطن

ما هو وكيف نصل إليه

يبدو أن الانفعال يتبع الإحساس ولكن الواقع أن العقل والإحساس يسيران جنباً إلى جنب ، وبالسيطرة على العقل الذي يخضع مباشرة للإرادة يمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس . . وإذن فالطريق المفسون الذي يقضى إلى الابتهاج أن نعد ، إذا ما فقدنا ابتهاجنا ، إلى الجلوس في ابتهاج ، والعمل والتكلم كما لو كنا مهيجين .  
« ولیم جیمس »

شبه ولیم جیمس العالم النفساني المعروف العقليين الواعي والباطن بكتلة من الجليد عائمة في البحر . عشرها يَرى طافياً على سطح الماء ، وتسعة أعشارها مغمورة فيه . ويهمننا أن نذكر أن ليس هناك كتلتان — واحدة فوق سطح الماء وأخرى تحته — ولكنها واحدة فقط ، تسعة أعشارها مغمورة .  
وفي تشبيه البروفيسور جيمس ، نرى أن العقل ككتلة الجليد ، عشره واعي . والعقل الواعي هو العقل المفكر ؛ عقل

الدراية ؛ العقل الذي يبت في الأمور . وتسعة أعشار العقل باطن — أى تحت مجال الشعور — ليس هناك عقلان ، وإنما هما حالتان متباينتان للعقل .

العقل الباطن هو مستودع الذاكرة . هو مركز عواطفنا وغرائزنا ؛ يسيطر على أفعال الجسم العادية المنعكسة وغيرها من الأفعال اللاشعورية . وهو يباشر تجديد بناء الجسم حينما تموت خلايا قديمة ، وتولد أخرى جديدة . العقل الباطن لا يناقش . قانونه الإيجاء ، فهو يتلقى الإيجاءات الموجهة إليه من العقل الواعى ثم يبدأ فى العمل على إبداع الحالات التى توافق تلك الإيجاءات وهذا هو السر الأعظم للنفوذ العقلى على الإنسان . وإن الرجال أو النساء الذين يقدرون هذه الحقيقة ويتعلمون بالتمرين ليصلوا العقل الباطن ، ويغرسون فيه إيجاءات الصحة ، والسعادة ، والقوة ، والتحصيل ، يمكنهم أن يكونوا أساتذة أحراراً لأنفسهم ولصايرهم — مجددين بناء أنفسهم فى حدود كون أوسع وأنبى وأقرب إلى الغاية البشرية العليا .

والطرق التى ينصح بها علماء النفس للوصول إلى العقل الباطن تتطلب هدوءاً ، وجهداً ذاتياً ، وانسحاباً من مشاغل الحياة .

كثير من أساتيد علم النفس والعلوم العقلية يؤكدون أهمية العقل في الهيمنة على التصرفات الإنسانية ، كما في حالة الصمت مثلاً ، فقد يكون الصمت مطلوباً لذاته ، بيد أن طلاب العلوم النفسية يكابدون آلاماً جساماً في سبيل هذا الصمت . وإذا حملنا النفس في مثل هذه الحال على الرضوخ إلى الفكرة اللاشعورية ، يكون التأثير لإثمه أكبر من نفعه .

والطرق المتبعة يمكن أن تمارس في الطريق إلى عملك ، وفي عملك ، وفي بيتك . ومهما يكن عملك . يمكنك الوصول إلى اللاشعور طول يومك ، وبواسطة الإيحاءات المغروسة فيه تحول حياتك كما تريد .

١ - لقد تعلمنا أن اللاشعور هو مستودع لجميع الأفعال الانعكاسية والاعتيادية . وكل عادة من عاداتك تكون كأمر محقق ، عاملة على التأثير في العقل الباطن . ونحن نبني العادات بتكرار أفعال ثابتة . وكل عادة تطبع نفسها على اللاشعور ، تكون في الواقع شيئاً من اللاشعور . وأنت لا يمكنك أن تكون عادة من غير أن تعمل تخطيطاً في العقل الباطن ، ومن ثم تسمى هذه العادات انعكاسات . وأنت تتصرف بطرق مبهمة بدون فكرة متيقظة أو إرادة . وهذه العادات تباشر سلوكك

حتى إن الطريقة العملية للوصول إلى اللاشعور تكون ببناء العادات الحسنة . وهذه تُبنى بالتكرار الدائم . . . .

أبدل عاداتك السلبية بعادات إنشائية . وبذلك تتحول حياتك بواسطة هذه الطريقة الوحيدة — طريقة القيادة اللاشعورية — مثال ذلك أن رجلاً في السادسة والسبعين من عمره اعتاد الإسراف في التدخين . ولقد حاول مرات عدة أن يقلع عن هذه العادة . والآن ، ما عادة التدخين ؟ هي التدخين مراراً وتكراراً ، إلى أن صارت حركة عادية . فلكي تقطع العادة عليك أن تغطيها بعادة أخرى . لقد بدأ هذا الرجل بالإقلاع عن التدخين . لقد شعر أول مرة أنه يحب التدخين ولكنه قال « لا » تلبية للمؤثرات الداخلية . إن له رغبة للتدخين ولكنه لم يفعل . وفي المرة الثانية استجاب كذلك للرغبة على حين كاد يبدأ في تكوين عادة أخرى . وفي المرة الثالثة كان ينمى ببطء عادة معاكسة للتدخين — « لا . لن أدخن » فبعد أن فعل هذا عدداً من المرات كوّن عادة عدم التدخين . وهكذا ركب عادة على أخرى بهذه الطريقة حتى اتمت السابقة .

إن هذا سيعطيك مفتاحاً لمنع أية عادة ، أيّاً كانت

لا سيما إذا كانت عادة طبع سيئ . والطبع هو تلبية تؤثر في الإحساسات لتتنبه من الخارج الذى يقلقنا .

٢ — العقيدة هي الوسيلة المستترة للوصول إلى اللاشعور .  
فالذى تعتقد فيه بفسوخ يصير في العقل الباطن أثراً سائداً .  
وآثارك السائدة هي التي تقودك . ولهذا يجب أن يكون لك عقيدة .  
لأن وجهة نظرك ستحكم أفعالك .

إذا كانت لك عقيدة غير معقولة — عقيدة مبنية على خرافة وجهل وخوف وكذب لا تقوى على البحث العلمى .  
وتضحى حياتك ملتوية ، ضيقة ، وبيلة . ولكن إذا كانت لك عقيدة غير مكبلة بقاعدة أو مبدأ ، لم يفسدها خوف ،  
عقيدة في سمو الحياة ، والاعتقاد الذى لاشك فيه للوجود غير المتناهي . عقيدة في الاستقامة الجوهرية للأشياء — هذه العقيدة السماوية هي التي سوف تجعل من حياتك جنة ، وتظهر شعورك الباطن . وفي هذا تطهير لقواك الواعية .

٣ — لقد بينا أن اللاشعور هو مستودع الذاكرة . وكل شيء تذكره يهبط إلى اللاشعور . فإذا أردت أن تصل إلى العقل الباطن فما عليك إلا أن تستذكر شيئاً . استذكر الفيكس العظيمة فإن لها أثراً مدهشاً . وهذا هو السبب في أنك في

الصيف يروقك كثيراً أن تحوطك المناظر الجميلة . خذ إجازة أسبوعين تمضيها في جهات خلوية تر فيها عجائب الطبيعة منتشرة أمامك . ثبت هذه الصور في اللاشعور . استذكر بعض أبيات شعر جميلة ، أو فكرة منبهة ، أو عبارات نبيلة ، ستفتح باباً من أبواب اللاشعور ، وتضع فيه اهتزازات شافية وتأثيرات فعّالة .

٤ — قانون الهدوء يتطلب تركيز قواك الباطنة على شيء محدود فتكون سيداً ، وعقلك الباطن خادملك . ألق مطالبك على اللاشعور فعنده القوة على إجابة طلبك ، وله القوة على العمل بأمرك إذا عملت على إلقاء طلباتك بقوة كافية . أما إذا أعطيت إيجاءاتك إلى اللاشعور بطريقة مترددة ومسايرة للزمن ، لا يمكنك أن تنتظر نتائج من أي نوع .

عند ما تذهب إلى عقلك الباطن لا ترجع ولا تتملق . بل ألق أوامرك على اللاشعور كأنما أنت قائد وهناك ملايين الجنود في انتظار سماع أوامرك لتفعلها وتقوم بتنفيذها .

ألق أوامرك ، وليكن رجاؤك هو الأمر الهادئ بدلا من الالتماس الحقيق . هذا هو الرجاء حسب الأصول العلمية .

٥ — قدم رجاءك الاصطلاحي إذا شعرت بدافع .



ادفع الإيحاءات إلى جميع مشاعرك على قدر ما تستطيع . مثال ذلك : إذا أردت نظراً صحيحاً ، فكر فيه ، وقل : « أعين سليمة ، أعين سليمة » ما الذى يفعله هذا ؟ إنه يدفعها إلى الأذنين . ثم انظر لنفسك فى مرآة وتصور عينيك كأنهما سلیمان تماماً . اكتبها فى قصاصة من الورق . اكتب خمسين مرة « نظر صحيح » ، فهذا ينبه حاسة البصر . اطبعها على اللاشعور بواسطة جميع الحواس المختلفة .

٦ - صور الأشياء غير منظورة لعقلك فى رسوم . ويمكنك أن تطبع فى اللاشعور رسماً بأكثر سهولة من فكرة مختلصة . ازرع المقدرة على التصور ، أى المقدرة على إتيان صور عقلية واضحة وعيناك مغلقتان . شاهد نفسك كاملاً ، فاعلا الشئ العظيم الذى تتمنى أن تفعله . ما حاجتك ؟ أنت تشتغل فى شركة بكفايتك الضئيلة بأجر زهيد؟ إذن صور نفسك لعقلك أنك رئيس أو مفتش . انظر لنفسك كأنك أنت هذا الرجل وأنت تقوم بعمله . احتفظ بهذه الصورة دائماً أمامك .

٧ - فى الصباح المبكر عند استيقاظك من النوم . وفى المساء قبل أن تأوى إلى فراشك ، لحظتان سيكولوجيتان . يكون اللاشعور فيهما فى تأدية وظيفته عن جزء فقط ، واللاشعور

في رقوده مفتوحاً . فحالما تفتح عينيك في الصباح ، لتكن أول فكرة لك هي الفرح . الفرح باستقبال فجر يوم جديد . استقبله بابتسامة ، واغتنب بمرور ليلة وبدء يوم آخر . ردد قولك : « اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك فلك الحمد ولك الشكر » .

هذه الأفكار الحسنة ترفعك فوق كل شيء حقير ، وتضعك في جو من الأمن والفرح والجمال والقوة .  
استعمل اللحظة السيكولوجية فإنها ستفتح الالاشعور .

## عمالقة مجهولون

إذا اعتقدت من أعماق نفسك بقدرتك على إنجاز  
عمل ما ، فستنجزه حتما مهما يكن شاقاً .  
« إميل كويه »

الطريق إلى السعادة هو أن تبدو دائماً في كلامك  
وحركاتك كأنك سعيد . « وليم جيمس »

زعموا أنه كان في الأزمان الغابرة عمالقة يسكنون الأرض .  
هذا ما تقوله الأساطير . . نعم . نعم ، ولا يزال إلى الآن عمالقة !  
وليست العملاقة في ذاتها مسألة طول سامق ، أو قامة فارعة ،  
ولكنها مسألة روح كبيرة . فإن معظم عمالقة الملاعب أقزام  
في العقل والروح . وكثير من الأقزام — بالنسبة إلى الطبيعة —  
حصلوا على عملاقة حقيقية في الروح فلمعت أسماؤهم وتألفت ،  
وبقيت ذكراهم خالدة خلود الزمن بوساطة التحصيل الهرقلي  
الجبار . لأن العملاقة شيء يأتي من داخل أنفسنا لا من العالم  
الخارجي .

إنما نحن جميعاً عمالقة في مقدراتنا المخبوءة . فلقد خلق الله الإنسان وصوره في أى صورة ما شاء ركه . خلقه من سلالة من طين ، ثم سواه ونفخ فيه من روحه ثم أسكنه جنة الفردوس إلى أن أزله الشيطان عنها فأخرجه الله منها وأنزله إلى الأرض حيث كان له فيها مستقر ومقام إلى حين .

ومنذ أن وجد الإنسان على الأرض وجدت معه الحرب والنهب والنفاق والجشع وقلة التسامح والعقوق والتعصب الأعمى والإباحية وما إلى ذلك من الرذائل التي رانت على المجتمع الإنساني .

وتبدو عظمة الله وقدرته التي لا تحد في جرثومة الحياة التي أوجدها من عدم ، وجعل لها طاقة سرمدية للنمو والازدياد والارتقاء . وخلال دهور التطور الطويلة المتأنية ، ومن البروتوبلازما المختلفة والتي لا تميز بينها أظهر بقدرته الأنبياء والرسل والمصلحين . وكان ممن نفخ فيهم من روحه حكماء وشعراء وفلاسفة وقادة وأئمة .

والرجل لا يقاس بمظهره ولا بما يبدو عليه ، وإنما بجوهره وبما يقوم به من أعمال .

### عَمَلِاق الرَغْبَة المَجْهُول :

هناك عملاق الرغبة المجهول . ذلك العملاق الذى يشكل قضاءنا وقدرنا . ويكيف قسمتنا ونصيبنا . وما نحن إلا نتاج رغباتنا السائدة . فأفكارنا وإحساساتنا وعواطفنا ، واختيارنا وسلوكنا يرجع تلوينها وتصميمها فى الأصل إلى رغباتنا . فنحن إنما نفعل الشئ من الأشياء بالاستناد إلى أساس ما نرغب فى عمله .

إذن لا تبك على إرادة واهنة ضعيفة ، غير رغباتك فتدنو إرادتك منيعة لا تقهر . حريزة لا تغلب . فالسكر لا ينفك يحتسى الخمر حتى يشرف على الهلاك والدمار رغم إرادته . لماذا ؟ ذلك لأن إرادته هى الألعبوبة لرغبة ثابتة للشراب . ولكن دعه يهذب شعوره من جديد بتغيير رغباته . دعه يعطى نفسه باستمرار وبثبات بعض الإيحاءات مبعداً عنه رغبته فى النشوة ، محقراً إياها ، مزدرياً لها ، ثم دعه يبنى مجموعة جديدة من الرغبات — كاحترام الذاتى ، واحترام الآخرين ، والصحة والحب — مركزاً انتباهه فيها إلى أن تصبح أقوى من ملازماته السائدة السابقة . وستصبح بدورها سائدة غالبية ، ومن ثم

تحكم الإرادة وتضبط السلوك وتحدده .

ها هنا سرّ السيادة المطلقة ، والتفوق الكلى . وهذا هو السبيل إلى العملاقة الحقة . اذكر أنك محصول رغباتك ونتائجها . إذا لم تكن تحب ما أنت عليه ، غير رغباتك وستغير بنفسك وفقاً لرغباتك الجديدة الأكثر سموً . وهذه هي البراعة الفنية التي لا تقدر بثمن ، ولا تقوم بمال ، في الفن الرفيع لتكوين الأخلاق .

وهنا أيضاً سر النجاح . فما الطموح إلا اسم آخر للرغبة . وما من رجل تسلق القمة ، وتسمم القنّة ، وارتفع إلى الأوج ، إلا وكان قلبه استحثه دافع قوى ، أو استفزه أمر عظيم في صورة رغبة . والطموح أو الرغبة في الترقية السلالية ، والنفع ، والشهرة ، واحترام الذات ، والمغامرة ، والحب ، والرفاهية ، والرخاء ، والحياة — هذه كلها كانت الدوافع الحائلة والمحركة في كل نجاح ، سواء أكان هذا النجاح فردياً أو سلالياً .

أما الرغبات السلبية التي لا ضابط لها ولا قيد ، فكم قادت الرجال والأمم إلى حتفهم وهلاكهم . فهذا العملاق الذي فينا إما أن يرفعنا إلى أعلى عليين ، وإما أن يغويننا ويحتدبنا إلى أسفل سافلين . والقوة التي تسمو بنا إلى أوج الرفعة ، وقمة

المجد ، ذات القوة التي تسحبنا ونجرفنا إلى الدمار إذا لم تضبط  
كما يجب وتوجه التوجيه الصحيح .

فالطموح مثلاً إذا أحكم ضبطه ، وطبق كما يجب أن يطبق  
يغزو بمثابة الحاث والمستفز إلى كل سعى ذهبي .

والطموح الذي لا تقيده قيود تحد من جماحه هو الذي  
قاد نابليون إلى منفاه في جزيرة سنت هيلانه ، وأودى بهتلر إلى  
حتفه بعد إبادة عشرين مليوناً من الرجال دون فائدة . وقاد  
أناساً آخرين لا حصر لهم ولا عد إلى الخراب الأدبي والعقلي  
والمادى ، وإلى الإفلاس والهلاك . هذا العملاق غير المستأنس  
في ميسوره أن يضل كل دافع نبيل ، ويحطم كل عاطفة رفيعة ،  
ويربى قسوة وحقدًا وأنانية ومبادأة بالشر لا تلين ، واعتداء قاتلا  
كسبم الأفاعى .

والرغبة في التملك إنما هي « وصلة » ذات قيمة إلى النجاح  
إذا وقفت عند الحد المناسب . أما إذا أفلتت أو انطلقت  
إلى غير غاية فهي تقود حتماً إلى عدم القناعة ، والبطر المقلق ،  
والحسد ، والخبث ، وإلى مادية ديدان الأرض الصغيرة ،  
والتهور والسرقة .

والرغبة في الحب أعظم مقومات الحياة ، وأجمل مغرياتها .

فبدون حب تغدو الحياة صحراء قاحلة ، أو أرضاً مجذبة خالية  
من الموسيقى أو السرور أو الارتياح . وبدونه تفيض بناييع الحياة ،  
وتدبل الأزهار ، وتجف الحشائش ، وتخفى الشمس وجهها ،  
وتتحول موسيقى الحياة إلى نواح وعويل . فبالحب تبدو على كل  
كائن مظاهر التأنق والبهاء ، ويعلو وجهه التألّق والضياء ،  
وتهلل الطبيعة طرباً ، وتصبح الحياة أكثر دفئاً ، وأكثر  
نبضاً ، وأكثر جمالا .

أما رغبة الحب التي لا رابط لها ولا حاكم فهي تقود حتماً  
إلى جنون الغيرة المروع ، وإلى القضاظة والابتذال ، وإلى الشهوة  
البيهيمية ، وإلى الضجر والسأم والملال .

### بعض العادات التي تكون العملاقة :

هناك عملاق آخر يستأهل أن نربيّه فينا ونزقيه ، إنها  
العادة . فنحن آدميو العادة لدرجة عجيبة ، وجميع حيواتنا  
تربطها استجابات عادية . فنحن نسير ونأكل ونشرب ونعمل  
ونلهو ونفكر . ومعظم فعالية الحياة تنحصر دون تفكير في  
دوائر من حكم العادة .

ولقد تكلمنا عن العادات المخربة ، وأشرنا إلى طريقة واحدة



يمكن بها تحطيم هذه العادات — هي تغيير الرغبات .

وعندنا طريقة أخرى هي بناء مجموعة جديدة من العادات الإنشائية المعمرة تحل محل العادات القديمة . وهذه هي العادات النافعة التي سيتعاون تكوينها على العملاقة الحقة : الاسترخاء ، والنوم المريح ، والاستيقاظ المبكر النشط ، والتفكير الصافي المنتعش لتركيز الانتباه في النهار ، والتنفس العميق المنتظم . ومضغ الطعام جيداً ، وتناول الأغذية التي تبني الجسم ، وعمل الأشياء في الوقت الذي يجب أن تعمل فيه ، وعدم تأجيلها أو تسويفها ، والتحكم في العواطف السلبية ، والابتهاج ، والبشاشة ، والاهتمام بالغير ، والتفاؤل — هذه كلها عادات ، عادات تبني العملاقة ، وتعمل للنجاح والصحة والسعادة .

والبراعة الفنية الثالثة في ضبط العادة هي الانتفاع بالخيال . صور نفسك لنفسك سيداً عظيماً مهيباً . تخيل نفسك منتصباً على عاداتك الهدامة . اجعل شعارك : « أنا أقدر ! أنا أريد ! » قم بتمثيل الدور الذي تتصوره . . سلح إرادتك برغبات قوية بناءة ، وعادات حسنة ، وخيال تدب فيه الحياة . بذلك فقط يمكنك أن تصبح مثالاً ، سيد نفسك ، قائداً يتبعك الآخرون .

### أيد إرادتك بالخيال :

لا يزال هناك عملاق مجهول آخر ، هو الإرادة . . .  
والإرادة حين تكون محكومة إلى درجة كبيرة من الرغبة والعادة  
والخيال ، فإن لها أيضاً طاقة للعمل على التوجيه الذاتى .  
فكل مرة تبدى فيها إرادتك يجد تقوى هذا العملاق الذى  
يرقد هاجعاً فيك .

لقد كان روادنا السلاليون رجالاً ذوى إرادة لا تقهر .  
سكروا بالمصائب والنائبات ، واجتازوا الحواجز والعقبات ،  
وذللوا المصاعب ، وعبروا التخوم والحدود ، واستحثوا ركبهم  
دون مقاومة إلى القسم السماء بدافع من الإرادة بغية الفوز  
والانتصار .

استعمل الخيال فى تعزيز مطالب الإرادة وحاجاتها . . واذكر  
أن هاتين القوتين العظيمتين حينما تتعارضان أو تتناقضان فإن  
الخيال يفوز وينتصر . فلا تدعهما تتضاربان ولا تسمح  
لهما أن يختلفا . كن قائداً عاقلاً رشيداً فى ترتيب عمالقتك  
المختلفين وتنظيم صفوفهم ليقوموا بالمعركة من أجلك . واهتم بأن

يعملوا معاً متعاونين متضافرين . والذي تريد أن تفعله ، تصور أنك تريد أن تفعله ، ويمكنك أن تفعله . ولا تشك في نفسك مطلقاً .

لا تقل أبداً « إن لي إرادة ضعيفة » . فهذا إحياء سلبى يؤكد احتياجك إلى قيادة اختيارية . . بل قل : « إن لي قوة عزيزة فائقة . . إن ما أقصد أن أفعله ، يمكنني أن أفعله . وسأفعله . أريد أن أكون قوياً . . أريد أن أكون غالباً . . أريد أن أكون متفوقاً . . أريد أن أريد . . »

إن الشخص المتوسط الذى يحاول أن يستعمل الإرادة فى إنجاز غايات وأغراض معينة يخطئ خطأ فاحشاً حين تكون إرادته غير مرتبطة أو معتمدة على الخيال . إنه يقول : « سأوقف هذه العادة التى ستحطم حياتى » ، ولكنه يفكر فى كل وقت وفى كل حين : « ولكنى أريد أن أفعل هذا . . إنى أتوق إليه . إن هذا الشئ يفتنى ويغلب لى . . إنه سار وشهى وأنحاذ » . فى مثل هذا النضال تكون الإرادة ضعيفة واهنة ، ويكون الخيال هو القوة الموجهة .

أيد طلبك الاختيارى بالخيال . وقل لنفسك : « يمكنني أن أوقف هذه العادة . إنى أبتغى ذلك . إنها عادة كريمة ،

تعافها النفس ، ويمجها اللذوق . إنها تهدر سعادتي ، وتدمر سلامة عقلي ، وتشبط نجاحي . إنني قادر على سحق هذه العادة المردولة تحت قدمي . إنني رفيع وعظيم في تدبير حياتي ، وتصريف أموري . إنني أقوى من أي عادة . إنني سأغلبها وأغلبها » . ثم تظاهر بأنك ربحت وحول انتباهك إلى اتجاه آخر .

### قوة الإيمان :

إن الإيمان أيضاً عملاق مجهول للطاقة الروحية . فالرجل الذي يكسب دائماً هو الذي يثق بنفسه وبزملائه ، وبالحقوق الجوهرية للأشياء . إن الإيمان يسلح كل مسعى ، ويعزز كل جهد . إنه يجعل المستحيل ممكناً . ويبدد الظلمات ويجعلها نوراً . ويحول المسالك الوعرة غير الممهدة إلى بساطين غناء مزهرة .

اعمل على ترقية هذه القوى العملاقة في نفسك . وطالب بميراثك السماوى . تقدم متجهاً من القفر إلى أرض الميعاد ... حطم قيود العبودية وأغلال الرق التى تكبلك وتجعل منك شخصاً تافهاً منهكاً عديم الاحتمال . واطرب لحريرتك المستحدثة ،

وقوتك ، وسيادتك على نفسك . إنك خلقت لكي تكون عملاقاً  
تسلك قمم المجد ، واصعد إلى مرتفعات العزة التي أوجدها لك الله .  
كن عملاقاً . . . ١ . . .

إنك إذا لم تثق بنفسك ، فكيف تنتظر أو تؤمل أن  
يثق بك الغير ؟ . . . وعجزك أو فشلك في الثقة بزملائك يجعلهم  
يستريبون بك ، ويشكون فيك ، وينزعون الثقة منك .  
وبدون إيمان بالواحد ، القادر الخالق ، المدبر ، تفقد  
الحياة أهميتها الكونية ، الدنيوية . . . ولذتها ومعناها .



## هل أنت عبد لعاداتك

على المرء أن يفرق بين ما هو جدير بالاحتفاظ به ،  
وما ينبغي التخلص منه . « شارلوت برونتيه »

إذا ملكتك عادة تود لو تتخلص منها ، فلا تلق  
بها من النافذة ، بل امبط معها السلم درجة درجة .  
« أميل كويه »

إن الأشخاص الذين أحسن إعدادهم وتجهيزهم لمعارك الحياة  
بتفوق ومهارة عليهم أن يكافحوا كثيراً . إننا إذا حلّ بنا  
التعب ، وأدركنا الكلال والوصب ، وجب علينا أن نجاهد  
ونبذل وسعنا لكي نتفهم الحياة ، وندرك كنهها ويكون لدينا  
الثقة بأننا أكفاء لها ، جديرون بها .

أعرف شاباً كان بطلاً من أبطال الملاكمة ، وكانت له  
جولات عديدة في الوزن الثقيل كان يخرج منها جميعاً فائزاً  
منتصراً . ومع ذلك لا أذكر أنه اشتبك مرة مع أحد في الطريق .  
كان يبدو لمن يراه من الناس أنه لا يمزح مع أحد ، ولا يهزأ به

أحد ، وأنه قادر تماماً على الاهتمام بنفسه . كان هادئاً ،  
حيياً ، متواضعاً ، ولكن هذه الثقة التي تلوح على محياه ،  
والاعتداد الذي يرتسم على ملامحه ، ينشران تحذيراً دون أن  
ينطق بكلمة .

إن تنمية قوانا وتربيتها تتطلب منا تمريناً وممارسة ، وثباتاً  
واحتمالاً . ولست أرى وسيلة أخرى غير هذه الوسائل لتنمية  
قوانا . فأنت إذا وضعت أحد ذراعيك في حمالة بضعة شهور ،  
وجدت به ضعفاً شديداً يعجز معه عن رفع كتاب صغير .  
أما إذا استعملته بكثرة زائدة عن المؤلف فإنك ستحصل على  
قوة إضافية . هذه حقيقة ثابتة بالنسبة إلى كل من القوى العقلية  
والبدنية .

وفي سبيلك إلى تحسين قواك العقلية ستواجه كثيراً من  
الأعداء البدنيين والعقليين وستصطدم بهم . . . فأنت ينبغي  
عليك أن تفهم الشيء الكثير عن نفسك ، وعن قواك . ،  
وكيف تستعملها ، إذا أردت أن تواجه هؤلاء الأعداء وأن  
تنازلم بشجاعة وبجرأة تفوز بعدها بالظفر والانتصار . هذا  
النضال مع أنفسنا أشبه بنضالنا وكفاحنا مع غيرنا من الناس ،  
لأننا نتألف من ضرب من ضروب الشخصية المزدوجة — نفس



طيبة خيرة وأخرى شريرة ، نفس قوية وأخرى ضعيفة . وحين يكون للجانب الضعيف تفوذه وسطوته ، نعيش حياتنا تعساء أشقياء ، يملؤنا الخوف والجزع في أغلب الأحيان .

هذه الشخصية المزدوجة أمدتنا بها الطبيعة لكي نتحسنا وتضعنا تحت الفحص ، لتجبرنا وتضطرنا إلى النضال والعراك ، إذا أردنا أن نكون أقوياء أشداء . هذا النضال يكشف عن الخلق ويظهره ، ويبعث في النفس الثقة والطمأنينة ، ويربينا الإيجابية ، ويجعل منا رجالاً ذوي حزم وعزم وبأس شديد .  
إنني أتمنى لو أننا نبدأ بالصيحة : « العودة إلى الطبيعة » .

هذه الصيحة التي يجب أن يتمسك بها العالم بأسره ، وعلى أوسع نطاق حتى تشمل الكون جميعاً . لأننا منساقون سوقاً بل مدفوعون دفعاً إلى حالة فيزيقية بطيئة السير ، بل عديمة الحركة ، قليلة الجلودى ، فيها أبلغ الضرر لصحتنا وسعادتنا .  
إننا نتأرجح مع البندول إلى مدى بعيد . ودرجنا على أن نأخذ السهل اليسير من الأشياء ونقتنينا لمجرد المتعة والترف فحسب .

أما الذين يعالجون المسائل الحارقة للعادة ويهتمون بما يخالف المألوف ، فإنهم يحنون ثمرة عملهم هذا كل يوم ،

ويتحملون مغبته في كل وقت . إن التهاب الزائدة الدودية . واضطراب المثانة ، ومرض البول السكري ، وجميع الأمراض والعلل التي تتعلق — من قريب أو من بعيد — بتوقف حركة الدم من أجل الحياة والبقاء ، متفشية تفشياً كبيراً . وكثرة الأعمال في الوقت الراهن وتواترها تدعو حقاً إلى المزيد، لا إلى الإقلال، من النشاط الفيزيقي لحفظ توازن الفرد .

لا تشرع في البحث عن أسهل الطرق ، ولا تنطلق وراء سبل أقل مقاومة وأقل تحملاً . بل اقنع نفسك بأن الطريق سهل مهما كان ، وكيفما كان ، بغض النظر عما قد يصادفك من أمور شاقة ، أو شئون مستعصية تجابه بها . فإنك لن تتردد ، ولن ترتد ، ولن تنكص على عقبيك . ولكنك ستمضي قدماً ، بجنان ثابت ، وقلب صارم ، وصدر جرىء ، عندك الميل والرغبة الأكيدة للنضال والكفاح . وحين تضعيف إلى قوتك ومظهرك إرادة أكثر إيجابية فإنك ستغلبو سيد نفسك . إن جميع ضروب الاضطرابات الذهنية والعصبية مدبنة في الواقع بوجودها وبقائها إلى العادة . فنحن جميعاً آدميو العادة . ولكن النماذج الحساسة ، سريعة الانفعال ، العاطفية ، غالباً ما تكون عرضة للكآبة والغم والضعف والوهن . . وكما أن

الأنباء السيئة تستقبل بسرعة أكثر مما تستقبل بها الأنباء الحسنة ، كذلك الحال مع أولئك الناس ذوى الحساسية ، وذوى الشعور المرهف ، سرعان ما يكوّنون عادات الخوف التى يمتازون بها وتجعل منهم فى أغلب الأحيان أناساً غير سعداء .

والأشياء التى يمكننا أن نردها بفطنة وبمحكمة إلى دائرة العادة تجعل الحياة أكثر سهولة وأكثر كفاية . مثال ذلك إذا كان الشخص يلاحظ أصابعه دائماً أثناء عزفه على البيان ، أو حين يكتب على الآلة الكاتبة ، فإنه لن يستطيع أن يكون ماهراً أو بارعاً فى تلك الأمور . وكم يكون مربكاً لنا وشاقاً علينا إذا درّينا نفس الانتباه الواعى طول الوقت الذى نقود فيه سيارة على الرغم منا فى بادئ الأمر .

وهناك مئات من الأفعال التى يمكننا أن نتقنها ونحسن أداؤها بتركها لعقولنا الباطنة — التى تعنى فى الواقع ، العادة . فإن الشيء الذى نكون قد اعتدناهُ عن طريق العادة يمكننا أن نفعله بسهولة . كأن نعزف مثلاً بعض المقطوعات الموسيقية (غيباً) وفى ذات الوقت نستمر فى الحديث مع شخص ما . ولكننا فى بادئ الأمر نجد أنفسنا مضطرين لتركيز كل جهدنا الواعى ووضعه تحت أمرنا لنعزف المقطوعة وحدنا

لنفرض أنه يتحتم علينا أن نجتاز بوعى عملية رفع أذرعنا .  
سنجد أن عضلات معينة تنقلص وأن أخرى تتمدد . وربما  
تحتاج هذه العملية لإنجازها إلى ثلاثين ثانية . ولكننا مع  
الاعتياد يوعز إلينا أننا نرغب في رفع ذراعينا . فيقوم عقلنا  
الباطن بتنفيذ الأمر وتحقيق الرغبة . ولكن قد يكون هناك مجهود  
واع في البداية . فالطفل لا يستطيع أن يبدأ في السير مباشرة  
وبلا وساطة ، حتى بعد أن تصبح قدماه متماسكتين ويقوى  
على الوقوف عليهما . إنه لا يزال في حاجة إلى تمرين وتوجيه  
واع لمساعدته على تعلم فن التوازن .

قد يكون عندك مجموعة من العادات الصغيرة تحب أن  
تغيرها . وقد يكون عندك بضع عادات كبيرة نوعاً ما . فإذا  
أنت صانع لتغييرها ؟ . وكيف يكون السبيل إلى ذلك ؟ . .  
ليس بالتفكير في أنها أكبر منك . وإنما بإقناع نفسك أن في  
استطاعتك تغييرها بالتدريج شيئاً فشيئاً . واعتقادك أو إيمانك  
بأنك تستطيع ذلك هو الخطوة الأولى . أما الخطوة الثانية فهي  
بناء عادة جديدة تحل محل العادة الغير مرغوب فيها . وليس  
من الميسور أن تنبد عادة قديمة دون أن تستبدل بها شيئاً آخر .  
فلقد أصبحت تلك العادة جزءاً من أسلوبك العقلي . ولا يمكنك

أن تزيلها وتترك مكانها شاغراً .

كتب لي أحدهم يقول : « منذ بضع سنين اعتدت أسلوباً خاصاً في التغذية ، أحسب أنه كان أسلوباً لا بأس به ولا غبار عليه . ولكنه تغلب عليّ إلى درجة أصبحت لا أستطيع معها أن أتناول أى وجبة من الوجبات مع زوجتي خارج المنزل . فلقد وجدت نفسي مضطراً إلى مضغ كل قضة من الطعام عدداً معيناً من المرات ، بطريقة واضحة تبدو عليّ جليلة للعيان . وإذا حاولت ازدراد الطعام قبل مضغه العدد المعلوم أحسّ به وكأنه يخزني في حلقى ، ومن ثم يتناهى شرق وغصة . فهل من سبيل لتغيير هذه الحالة ؟ »

إنني واثق تماماً من أن القارئ المتوسط لا يمكن أن يخطر على باله أن العادة في ميسورها أن تتسلط على الشخص وتخضعه لها أو تستدله إلى هذا الحد ، ولكن أليس هناك كثير من الناس يذهبون إلى العيادات السيكلوجية يشكون ألف عادة وعادة راغبين في التخلص منها ؟

كثير جداً عندهم من أمثال تلك المخاوف الجمعاء التي تجعلهم في دهشة من أمر أنفسهم إذ يتسرب إليهم الشك في رجاحة عقولهم ، ويبدأون يخافون الانحراف العقلي ومن ثم

يضيفون المزيد إلى تعاستهم وشقوتهم .

إن للعقل مقدرة على تصوير معظم الأشياء التافهة بوساطة رسمها على الخيلة بوسيلة مخربة ، هدامة . وإذا استمر على ذلك تغدو تلك الصور عادات حقيقية لا يلبث الشخص عندها غير بعيد حتى يقع في « فخ عقلي » .

والعادات يمكن هزمها وتحطيمها . فأنت مثلاً قد غيرت الكثير من عادات تفكيرك أثناء حياتك . فكل مرحلة من مراحل النمو الإنساني تحمل ما يوافقها ويتناسب معها من عادات التفكير . ففي سنّ العاشرة نتأمل الأشياء ونتفحصها بطريقة معينة ؛ وفي سنّ الخامسة عشرة اختلفت وجهة نظرنا وتغيرت إذ كونا عادات تفكير جديدة ؛ وفي سنّ العشرين ، حين نشعر بحمارة الشباب المتدفقة تسرى في أوصالنا ، وبروح الرجولة القوية تتوثب وتضطرم فينا ، نشعر بأنفسنا وقد تمّ نصبحنا ومن ثمّ نتخذ لأنفسنا أفكاراً جديدة نحو أنفسنا ونحو الحياة .. أفكاراً ستغدو فيما بعد عادات .

وهكذا تسير الحال على هذا المنوال . فإن أنت اتخذت لنفسك صديقاً يرافقك دائماً في غدوك ورواحك ، وكان بهذا الصديق تلعم أو تلجلج ، فلن يطول بك الوقت لتجد أنك

تعانى صعوبة فى نطق كلمات معينة .

العادات قوية جداً . يأتى بعضها بالوراثة ؛ ويرسخ بعضها عن طريق البيئة والوسط وبالتمرين المبكر ؛ ويكتسب بعضها بوساطة باكورة المجهود الجدى المجدى من أجل تحسين أساليبنا وترقية تعبيراتنا فى الحياة .

إنك إذا كنت تسكن فى منزل معين بضع سنين ثم انتقلت إلى منزل آخر جديد ، ستجد أنك تسير بدون وعى فى اتجاهات خاطئة نحو الأبواب والممرات فى هذا البيت الجديد . ولكن عقلك سيسلك بالتدريج ترتيباً يتعود عليه ، ومن ثم ستجد بعد مدة من الزمن سهولة فى التنقل لاشعورياً فى أنحاء المنزل الجديد كما كنت تفعل فى المنزل القديم . ثم إنك ستقف بعد ذلك لتستعيد إلى ذاكرتك كيف كان ترتيب أو رسم البيت القديم . وهكذا تكون قد استبدلت عادة بأخرى غيرها .

والآن دعنا نتخيل العقل كأنه حقل . . الأفكار هنا تأخذ فى التنقل والطواف عبر هذا الحقل العقلى فى اتجاه معين . ولا يمضى وقت طويل حتى يكون الطريق الذى ندعوه بالعادة قد تكوّن ومُشَهَّد . وإنه ليصبح وسيلة وسبيلاً أقل مقاومة وأقل احتمالاً ، وتتدفق أفكارك طبيعية فى هذا الاتجاه . ولكنها العادة

الحقيقية تلك التي تجعل من هذا حقيقة واقعة .  
 ولنفرض جدلاً أنك اعترفت وسلمت بعادات معينة قد  
 تكون هدامة أو مضعفة للمخلوق والصفات وترغب في التخلص منها .  
 لتحقيق هذا الأمر يتحتم عليك أن توجه أفكارك شعورياً عبر  
 هذا الحقل أو المجال العقلي في اتجاه جديد . وستجد بعض  
 الصعوبة حين تقوم بهذا لأنه لا يوجد هناك أى سبيل أو  
 مسلك وإنما سيكون هناك ما يعوقك من العوائق العديدة ،  
 والموانع الكثيرة . وستجد مشقة في التغلب عليها .  
 ولكنك إذا داومت على ذلك يوماً بعد يوم ، مجاهداً نفسك  
 مستنفداً وسعك ، لنسيان أسلوب الفكرة القديمة بقدر ما تستطيع ،  
 وبكل ما في طاقتك من مقدرة ، ستجد بعد مدة وجيزة أنك  
 ستنجح في إنشاء عادة جديدة غاية الجودة .

إن العادات تتكون مع التكرار والإعادة ، بعمل شيء  
 بذاته مراراً وتكراراً ، ومكافحة عادة من العادات يقتضى عزماً  
 أكيداً وتصميماً ملحاً . ويستلزم وضعاً أو اتجاهًا إيجابيًا ،  
 ورغبة قوية لشيء جديد يحل محل الشيء القديم . وبعبارة  
 أخرى ، يجب أن تكون رغبتك إلى الحالة الجديدة أقوى بكثير  
 من الرغبة التي تعبر أو تعرب عن العادات القديمة . بيد أن



الأمر سيحتاج إلى بعض الوقت قبل أن تبارحك الرغبة القديمة وتحل عنك نهائياً .

سبق أن بينا لك من قبل أن العادات تتكون في عقلك الباطن . وحيث إن هذه الحالة من حالات العقل لا تمتلك أية قوة تفكيرية أو تعليلية ، فإن العادات السيئة ، المستهجنة ، يمكن أن تتكون . ولكي تهدم عادة قديمة يتحتم عليك أن تزود هذه الذات اللاشعورية بإيحاءات نقية منعشة . ومن خلال تلك الإيحاءات صور هذه الرغبة الخاصة على ضوء ما ترغب التعبير عنه . إن عقلك الباطن يعمل من خلال رموز وإشارات وصور وإيحاءات خارجية ، وليس فقط في أي حاسة خلال عمل من أعمال إدراكه . إنه آلى في عمله تقريباً . ولذلك فإنك ستجد فيه نفعاً وعوناً إذا أمددت نفسك بإيحاءات معينة محدودة ، صباحاً ومساءً ، متصوراً هذه الحالة الجديدة التي ترغب في بنائها لنفسك .

إن في ميسورك أنت ، وفي تناول يدك أنت ، أن تملك عنان القوى التي تكمن فيك . وفي إمكانك أن تتعلم كيف توجهها ، وكيف تسيطر عليها ، وكيف تكون مالكاً لزماتها ، بدلا من تركها لخموحها الطائش الذي قد يسبب لك ألماً ممضياً ، وعذاباً أليماً ، وبؤساً مريراً .



## لا حياة بدون تفكير .

من لا يستطيع أن يفكر يكون مجنوناً ، ومن لا يريد أن يفكر يكون متعصباً ، ومن لا يجرؤ على أن يفكر يكون عبداً . « كارنيجي »

الأفكار المبتكرة تثيرها أفكار مكتسبة ، وقوانا الفكرية كأوتار الآلات تثار بالعزف عليها . « شيلر »

الفكر يسود العالم ويحكمه ، والمفكرون يسيطرون عليه . .  
هكذا كان الحال دائماً ، منذ الأزل ، وسيظل كذلك إلى أبد الآبدين .

الناس جميعهم يفكرون ، ولكن قليلا منهم من يفكر التفكير المبدع ، المستنبط ، الباني . . أما الغالبية العظمى فهي لا تفكر إلا في الهدم ، والإبادة ، والتدمير . ولولا القلة القليلة من المفكرين المنشئين ممن يجود الزمان بهم في كل أمة متمدينة ، لتدهورت جماعات الشعوب المنظمة ، وتقوضت أركان

المنظمات العالمية ، ولحق عليها القول وكان مصيرها إلى  
الانقراض ، والدمار ، والفناء . ومن ثم يندفع العالم إلى حياة  
من القوضى والاضطراب .

ونحن إذا ألقينا نظرة فاحصة على صفحات التاريخ  
لوجدنا حججاً واضحة قوية ، وبيانات بيّنة ساطعة ، بأن  
الأقلية كانت تحكم الأغلبية ، وتتحكم فيها .

والمفكرون المبدعون ، مع قلتهم في العدد ، كانت لهم  
دائماً القيادة والرئاسة . وكانت لهم الغاية العليا ، والغرض الأقصى  
في جميع ما يتعلق بتقدم البشرية ، وإصلاحها ، ورفقها .

لقد كان التفكير دائماً هو العمل الرئيسي ، و « الشغلة »  
الأساسية في حياة كل المخلوقات والكائنات الحية في أرجاء  
المعمورة . والإنسان نظراً إلى قوى عقله الخالقة والمستنبطة يقف  
وقفه المسيطر على جميع المخلوقات الحية الأخرى ، لأنه  
أرفع منها شأنًا ، وأعلى شأواً ، وأسمى منزلة ، ولأن في استطاعته  
أن يوجه تفكيره ويديره بوعى وتيقظ .

وعلم النفس يبيّن لنا أين ترقد مشيرتنا ومنبهاتنا العقلية .  
ثم يضعها بين أيدينا الغريزة ، العديمة الخبرة ، لتجلوها وترممها  
بأعظم وأدق أداة فعالة في العالم — هي عقلنا .

وعلم النفس — علاوة على ذلك — يلقننا ويدربنا على منابع المثيرات العقلية ، ويبين لنا الوسيلة لتوجيه تلك المثيرات ، وكيفية استعمالها بطريقة بنائية ، إنشائية ، ويزودنا بنوع المادة ، ومعرفة النفس التي تمكننا من تغذية عقلنا وإنعاشه بالأفكار الصحيحة الصائبة ، وأجسامنا بالصحة والعافية ، ونشاطنا بالخلق والإبداع ، وحياتنا ووجودنا بالنماء والبناء .

لا حياة بدون تفكير . والإيمان الموصول بالتفكير الإيجابي الخالق ، في مقدوره أن ينجز في أغلب الأحيان أى شئ كان . فالإيمان الذى أقره التفكير الخالق واعتمد عليه ، هو الذى أخرج الإنسان من ظلمات كهفه ، وأتى به إلى نور حضارتنا الحديثة . وقواه العقلية هى نفسها التى أخرجته إلى المجهول الذى لم يكشف بعد ، وإلى المناطق التى لم يرتدها أحد فى أقطار البر والبحر والجو . فتزل تحت الماء بالغواصات ، وعلا فى الهواء بالطائرات .

ولقد أعمل الإنسان عقله المبدع باستمرار وبدون انقطاع فى العلم والفلسفة والدين وفى جميع فروع الحياة الفردية والاجتماعية ، لكى يشيد هذا العالم ويبنيه حتى يكون خليقاً بأن يعيش فيه هو وبني جنسه .

ويقتضينا الأمر أن نتأمل ملياً لنرى أن نجاح الإنسان كان بالحق عظيماً ، هائلاً . . ولكن لا تزال عملية الارتقاء ، والتقدم — مع ذلك — مستمرة في سيرها حثيثاً . إذ لا يزال هناك الكثير من المجهول باقياً ينتظر دوره في الكشف عنه والعثور عليه ؛ ولا يزال هناك الكثير مما يراد لإنجازه وإتمامه ليرتفع بالإنسان إلى أعلا مراتب النمو وأسمى درجات الرفعة والخلق .

وليس من شك في أن النجاح يجب أن تقوم دعائمه ، في المستقبل ، على نفس الحقيقة الجوهرية الأساسية : « لا يكون نمو المرء إلا بنمو عقله » .

لقد بدأ نجاح الإنسان منذ بدأ أجدادنا يفكرون . ذلك التفكير الذي تبدو نتيجته الآن بسيطة وبدائية ، بالنسبة لما سوف يراه خلفنا بعد ألف سنة .

وليس من شيء أجل شأنًا ولا أعظم قوة من التفكير . إذ أن في قدرته أن يجعل المستقبل يبرز على الماضي ويفوقه كما يبرز الحاضر على الماضي .

وما من شيء في الدنيا إلا كان التفكير منبعه ، فسيمفونيات بيتهوفن ، وأنغام الحجاز ، وتشبيد المدن ، وإقامة الجسور ، وبناء الأساطيل ، وتركيب القطر الانسيابية ، كل ذلك كان

موجوداً في عقل الإنسان .

هذه كلها محض حقائق صريحة ، واضحة وضوح النهار .  
ولكنها لا يمكن أن تعاد أو تكرر كثيراً . لأن معظمنا لم يتعود  
التفكير الصحيح ، ولم يتعلم كيف يفكر . . إننا نستعمل سطح  
عقولنا فحسب . . وإننا لا نسبر غور الأعماق . . ولو بدأنا  
فجأة سبر غور تلك الأعماق ، إذن لمهدنا السبيل إلى خلق  
حضارة لم يشهد العالم مثيلاً لها .

ولكن التفكير عمل شاق ، ولن تصدق ذلك إلا إذا  
حاولت أن تركز تفكيرك بحزم وعزم وثبات في أية مسألة معضلة  
مدة عشر دقائق . فإنك إن لم تكن دربت عقلك في فسرعان  
ما ينطلق هنا وهناك ، محاولاً التخلص من العمل المنوط به أو  
المخصص له .

والفرق بين النجاح والفشل هو الفرق بالضبط بين النشاط  
العقلي والحمول الذهني .

والمال هو المقياس الذي يقاس به النجاح في كثير من  
البلدان . وهذا النوع من النجاح يتوقف في الغالب الأعم —  
كأى شيء آخر — على التفكير .

فإن كنت قد دربت نفسك على أن تفكر ، إذن فاعمل —

لأن تفكيراً بغير عمل أشبه ببذر بغير أرض — وفي مقدورك أن تعمل أى شيء تريد أن تعمله .

وأغلبنا لا يفكر ولا يعمل . وما نسميه تفكيراً ليس إلا حلم يقظة يخفى وراءه ميولا نافهة ورغبات عقيمة .

وإننا لو تأملنا أعظم المفكرين — أمثال باستير وأديسون وجين آدمس لوجدنا أنهم لم يعيروا المال أى اهتمام وكانت حياتهم ، مع ذلك ، موفورة الغنى .

وإن العالم أجمع لا يجهل اليوم شعر شكسبير ، وموسيقى واجنر ، وفن رامبرانديت ، ولكن من ذا الذى يذكر اليوم أسماء من كانوا أثرياء بما لهم فى عصرهم ، أو من ذا الذى يهتم بمعرفتهم؟ فإذا رغبت أن تعيش اسمك من بعدك ، فلا توجه كل فكرك للمال .

ولكن ، سواء أردت أن تحرز مالا ، أو تؤلف كتاباً ، أو تبنى جسراً ، أو تقود سيارة ، أو إذا أردت أن تقوم بعمل شيء آخر على أن يكلل بالنجاح — فالخير كل الخير أن تذكر جيداً وتجعل نصب عينيك دائماً أن ليس فى العالم كله ما هو أعظم ولا أهم من أن تفكر .

إذن فالتفكير والعمل يجب أن يمتزجا معاً كامتزاج الشاى



باللبن . وأى رجل يريد أن تكون حياته نافعة ومترنة عليه أن يفكر ويعمل .

والتفكير بدون عمل — يقود فقط إلى النظريات ، وتنميق العبارات . كما أن العمل بدون تفكير كدح وعناء .

ومن الرجال الذين يمكن أن نتخذهم نموذجاً لورد كلفين . فلقد كان مفكراً وعاملاً . كان فيلسوفاً ومستصنعاً . كان أستاذاً بجامعة جلاسجور ، ويملك في ذات الوقت مصنعاً يديره بنفسه ، إنه هو الذى أنشأ السلك التلغرافى البحرى . وإنه هو الذى اخترع البوصلة ، والثلاجة ، وغير ذلك أشياء أخرى مختلفة .

قارن بينه وبين سبينوزا ، الذى كان مفكراً فحسب . لقد عاش فى أمستردام منذ ثلاثة قرون مضت . وكان له عقل جبار ، ولكنه مع ذلك لم يلمس من حقائق الحياة شيئاً . بل أمضى حياته فى غرفة صغيرة منفرداً بنفسه يعمل فى صقل العدسات وجلوها . لا يقابل أحداً من الناس ولا يعرف من أمور الدنيا ولا مما يجرى فى العالم شيئاً البتة .

لقد ابتكر فلسفة أسماها « المذهب الحلولى » وهو المذهب القائل بأن الله هو الكائنات التى هى الله — وهى فلسفة مهما

قرأت فيها ، ومهما أجهدت فكرك في تفهمها فلن تصل إلى نتيجة ، ولن تفهم منها شيئاً . أما غير ذلك فلم يبتكر أية فكرة مفيدة أو طريقة نافعة ، أو اختراع يعود على الناس بالخير .

لقد كان كلفين — بحسبانه مفكراً — أعظم منزلة من سبينوزا ، وأسمى منه شأنًا ، لأنه أسس تفكيره على حقائق . اشتغل مع موظفيه جنباً إلى جنب ، واشترى الآلات ، وأخرج إلى الوجود الكثير من المخترعات والمبتكرات التي قامت عليها الصناعة . إن تفكيره كان إنشائياً ، مبدعاً ، خالقاً .

وإذا فصلنا التفكير عن العمل نكون قد رجعنا إلى مخلفات الماضي وآثاره ، حين كان العمل يقوم به العبيد والرفيق والأذلاء المستضعفين .

لقد كان هناك منذ ألفين من السنين أساتذة وعلماء وفلاسفة وكتاب ، ولكن المدنية بدأت منذ بدأ الإنسان يفكر حين يعمل .

إذن فالرجل لكي يكون ناجحاً موقفاً يجب عليه عند ذهابه إلى عمله ألاّ يحول محه . بل عليه أن يفكر أثناء عمله .

## تدريب عملي في تقوية الذاكرة

نرى إتماماً لفائدة القارئ العزيز لكي يكون سعيداً موقفاً في حياته أن نختتم الكتاب بتدريب عملي في تقوية الذاكرة ، مبتدئين باثني عشر تمريناً أساسياً ، مع بعض تمارينات إضافية وهذه التمارينات تعينك إن كنت طالباً في استذكار دروسك ؛ وتساعدك — إن كنت موظفاً — في أداء عملك ؛ وتعينك — إن كنت عاملاً — في القيام بواجبك .

وكما أنه يمكنك زيادة قواك الجسمية بالتمارين الرياضية ، فإنه يمكنك كذلك أن تضعف قوتك العقلية عن طريق تدريبنا هذا . وإنه ليؤتي ثماره على الوجه المرضي بعد ثلاثة أشهر . وسترى أيها الصديق أن هذا التدريب مع بساطته أجدي بكثير من التدريبات التي تقدمها أكثر المعاهد بأثمان مبالغ فيها ؛  
التمرين الأول : حدد أولاً ، وقبل كل شيء — هدفك الرئيسي وغرضك الأساسي من مزاولة هذا التدريب : هل

لتقوية إرادتك ، أو لزيادة إنتاجك العقلي ، أو لمساعدتك على فهم غرض خاص ، أو لضبط ذاكرتك وتصفيتها ، أو لتحويل اتجاهك في الحياة تحويلًا سعيداً وإيجابياً ؟ . . بعد تفكير دقيق اكتب لنفسك « جدول أعمال » مثال ذلك : « إني آخذ هذا التدريب لتحسين قوة إرادتي ، وإني لواصل حتماً إلى النجاح وسأمارس كل تمرين بدقة وأمانة وبأقصى ما عندي من تركيز . ولن تقف قناعتي حتى أرى إرادتي وقد صارت تحت قيادة صحيحة . ومن اليوم ، بل ابتداء من الآن سأكون أكثر كفاءة في كل شيء » . راجع مذكراتك الخاصة بينك وبين نفسك ست مرات في كل صباح ومساء مدة الأسبوع الأول من التدريب .

التمرين الثاني : لضبط النفس وتنمية قوة الإرادة : صم واعقد النية بعزم وبخزم على أن تقهر رغبتين كل يوم أثناء الأسبوع الثاني من التدريب . ولكن يجب ألا يكون في ذلك شيء من الإرهاق . مثال ذلك أن يكون لديك واجب ثقيل على نفسك تكره أدائه . إذن فلتؤده فوراً ، ذاكرةً أن قيامك بهذا العمل يربي فيك ضبط النفس وقوة الإرادة . تأكد أن النجاح في الأمور الصغيرة معناه النجاح في الأمور العظيمة .

واجعل نصب عينيك دائماً أنك إذا ملكت السيادة على نفسك ،  
فسيكون في مقدرتك السيادة على سواك والسيطرة على المواقف  
الشديدة .

عوّد نفسك على الاستيقاظ مبكراً وفي ساعة معينة ،  
وزاول بعض التمرينات الرياضية .

التمرين الثالث : ضبط التفكير—إن أفضل الطرق وأجداها  
لطرده عادة سيئة هي أن تستبدل بها عادة أخرى حسنة . وبالمثل  
إذا أردت أن تدع الأفكار التي تشوش عقلك وتفسد تفكيرك ،  
عليك أن تركز في الحال إلى أفكار مريحة فيها كل شيء . بهيج  
سار . فالفكرة الحميلة تطرد الفكرة القبيحة ، والرأي الحسن  
يغلب الرأي السيئ . . . وتستطيع أن تتدرب على ذلك فترة خمس  
دقائق كل صباح ومساء أثناء الأسبوع الثالث من التدريب .  
التمرين الرابع : طالع فصلا من كتاب مفيد كل مساء .  
ثم حاول أن تركز ذهنك فيما قرأت في صباح اليوم التالي وأنت  
في طريقك إلى عملك . استمر على ذلك مدة الأسبوع الرابع  
من التدريب . وينبغي ألا يكون الكتاب من الكتب التافهة  
السخيفة . وينبغي ألا يكون قصة من القصص الخيالية ذات  
الحوادث المثيرة . وإنما يحسن أن يكون موضوعه ذا صلة بعملك

الذى تزاوله إن أمكن . . اقرأ كتاباً في الطب إن كنت طبيباً ،  
أو في أساليب التربية إن كنت مدرساً ، أو في نظم العمال إذا  
كنت عاملاً .

ومن الموضوعات المناسبة لكل الطبقات كتب الأخلاق  
وعلم النفس . وكذلك طالع كل ما يقع تحت يدك من المراجع  
التي تدور حول الحياة الإنسانية . وستجد في نهاية الأسبوع  
أنك قد حصلت على قسط وافر من الثقافة لا يستهان به .  
راجع كتاب « الأخلاق » لأرسطو ترجمة الأستاذ أحمد  
لطفى السيد . اقرأ كل عبارة فيه . وحاول جهده أن تنقشها على  
صفحات ذهنك . ثم فكر فيما تقرأ .

التمرين الخامس : للذاكرة . في خلال الأسبوع الخامس  
احفظ عن ظهر قلب قطعة شعرية تتراوح أبياتها بين اثني  
عشر وخمسة عشر ، ولتكن من قصيدة « الأم » للمرحوم حافظ  
ابراهيم . أو من شعر شوقي واصرف . كذلك ١٠ دقائق كل  
مساء ، تستعيد فيها إلى نفسك أو إلى شخص ما وصف ما مر  
بك من حوادث أثناء يومك . استمر على هذا طول مدة  
التدريب ، فهي خطوة مجدية .

التمرين السادس : ركز ذهنك في الأشياء الصغيرة .

ابعد عن نفسك الشرود العقلي أثناء الأسبوع السادس . ففى كل يوم حاول أن تركز عقلك تركيزاً كلياً فى خمسة أشياء بسيطة ولا تفكر فى غيرها حين عملها . فمثلاً حين تملأ قلم الحبر لا تفكر فى غير هذا العمل . وكذا عندما تحلق ذقنك ، أو حينما تشرب الشاي ، أو وقتما تخلع ملابسك ، إلخ . . نط الحبل لعبة منبهة وعقلية — فياحبذا لو أنققت فيها خمس دقائق كل صباح .  
تعود على أن يكون آخر عمل لك قبل النوم هو التنفس العميق لمدة ١٠ دقائق .

التمرين السابع : تعلم الاسترخاء . هل تفقد قوتك بالوقوع تحت تأثير عادة سيئة حقيرة ، كأن تنقر بأصبعك مثلاً أو تندفع أو تتكلم بسرعة أو تكون كثير التهيد مثلاً أو أنك تتنفس تنفساً سطحيّاً ، أو تأكل بين الوجبات أو تتأخر عن مواعيدك ؟ إن كنت كذلك فاسترخ . احفظ هذه القوة من الأسبوع السابع إلى ما بعد ذلك . واستأصل عادتين على الأقل من العادات التى تقدم ذكرها أو ما يشبهها . وإن أمكنك أن تستأصل أكثر من عادتين يكون أفضل . . اجلس جلسة مريحة مرتين فى اليوم واغمض عينيك ، إرخ عضلاتك وكرر : « فى استطاعتي إرخاء أى عصب كما أريد » ، إننى أحكم نفسى »

التمرين الثامن : درب نفسك هذا الأسبوع على الآتى فى أيام متعاقبة : ادرس محتويات أية ( فائزينة ) مليئة لحل من المحال التجارية لمدة دقيقتين . ثم تابع سيرك ودون بياناً بالمواد التى لحظتها . ثم راجع النتائج . وفى أيام متعاقبة أيضاً قم بدراسة دقيقة للأشخاص الذين تقابلهم . وإشاراتهم ، وطريقة مشيهم وأسلوبيهم فى التعبير ، وأصواتهم ، وألوانهم ، وعاداتهم . فكل هذه الأشياء تعكس شخصياتهم ، وكلما استطعت أن تفهم الناس ، كنت ناجحاً موفقاً فى حياتك .

التمرين التاسع : عند استيقاظك من النوم اقنع نفسك واعقد العزم على إنجاز عمل معين فى ساعة محدودة من النهار . كرر العزم أربع مرات ثم تناسى الأمر . وسوف تجد أنك ستذكر ما عزمته عليه . وبالتمرين سترى نفسك تسير من حسن إلى أحسن .

رتب أربع قرارات يومياً أثناء الأسبوع التاسع وقم بتنفيذها .  
التمرين العاشر : الترسيم . خصص من وقتك كل يوم عشرين دقيقة للتأمل الهادئ فى طموحك الذاتى ( المباشرة ) ولترسيم ( رسم خطط ) عمل اليوم التالى . وانظر كيف يمكنك أن تعمل كل مهمة أحسن مما كنت تعملها ، وكيف تقتصد



فى الوقت ، وكيف آتريد دخولك . اقض يومك على العموم فى الأشياء التى تعود عليك بالنفع ، فتكون قد قضيت وقتك فيما ينفع .

التمرين الحادى عشر : تثقيف العقل . اقرأ فصلا صغيراً من كتاب ذى قيمة وذى نفع ، وليكن من مؤلفات هيكى مثلاً أو طه حسين أو العقاد . أو فصلا من كتاب يبحث فى علم النفس العملى ، أو فقرة من كتاب تاريخى . اقرأها مرتين ثم اقل الكتاب واكتب ما قرأت بأسلوبك وبطريقتك . اجعل الموضوع محبباً إلى نفسك ومسلية . وداوم على هذا التمرين كلما سنحت لك الفرصة : ثم لاحظ التحسن المدهش بعد بضع أسابيع قليلة .

التمرين الثانى عشر : ضبط الخواس . ادخل غرفة فيها صنبور ماء ، وأدر الصنبور برفق واتركه ينقط قليلا . اصغ إلى التنقيط مدة ثلاث دقائق ، مركزاً فكرك فى هذا . ثم حول انتباهك إلى أداة صغيرة ، محاولاً أن تطرد وتقصى عنك كلية صوت التنقيط . مرّن نفسك على هذا مدة خمس دقائق على الأقل كل صباح ومساء أثناء آخر درس من التدريب .



## تمارين إضافية

الملاحظة : قم برحلة إلى جهة بعيدة ، ولاحظ على قدر الاستطاعة كل ما يمكن أن تلاحظه . وعند عودتك دوّن في مذكرتك بالتفصيل كل ما وقع عليه نظرك . ولا تترك أية ملاحظة مهما كانت تافهة . كأن تكتب مثلاً : كانت سيارة الأتوبيس مزدحمة بالركاب ، ولقد سلكت في سبيلها طريقاً آخر غير طريقها المعتاد . إن هذا الطريق أطول من الآخر وأضيق منه ، كثير الازدحام بالناس وبعربات الباعة المتجولين صف كل ما يقع عليه بصرك من أشياء وصفاً دقيقاً .

التحليل : درب نفسك على الإسهاب في الوصف وذكّر الأشياء بالتفصيل . فمثلاً لا تكتب « المنضدة » فقط ، بل قل : « منضدة غرفة الاستقبال الصغيرة ، المستديرة ، المصنوعة من خشب الماهوجاني ، ذات الأرجل المقوسة » . مارس دراسة الإعلانات وحاول أن تستحدث جديداً في كل إعلان تراه .

قوة النجاح : يتوقف النجاح إلى حد بعيد على الاستعداد

الفنى . جهّز بياناً بالأشياء التى ستساعدك على إدراك طموحك  
ثم دبر حملة (تجريدة) محدودة من الواجبات البسيطة .  
و بمجرد أن تنتهى من أحدها اشطب عليها من الكشف وأضف  
أخرى غيرها . رغب نفسك فى عمل كل مهمة بالرغم من  
العقبات والإغراءات . وقوة الإرادة ستساعدك فى ذلك إلى  
حد كبير .

الاعتماد على النفس : ستحصل على هذه الحصلة الحميدة  
خلال التدريب . تقبل النصيح ، ولكن لا تعتمد على الآخرين  
فى حل مشاكلك واعمل بقول الشاعر :

ما حلك جلدك مثل ظفرك فتولّ أنت جميع أمرك  
وهناك أمثال عامية كثيرة فى هذا المعنى منها « أعمل الشئ  
بأيدي ، ما أقولش لحد يا سيدى » ، ومنها « ما يمسخ دمعتك  
إلا كلك » ، وإذا كانت لديك قضية هامة للبت فيها ،  
فكر فى الأمر ملياً ، وأنعم النظر فيها يوماً أو يومين إن أمكن .  
فسيعمل عقلك الباطن على مساعدتك .

العادات الحسنة : اذكر جيداً أن العادات الحسنة سهلة  
التكوين ، بل هى فى الواقع أبهىل بكثير من تكوين العادات

السيئة . يستحسن أن تعمل على البدء بعادات تساعدك على تحسين عقلك ، ومضاعفة نجاحك ، وزيادة طاقتك ، ومن ثم تجعلك أكثر كفاءة . مثال ذلك أن تضم على تناول كمية من الماء أكثر مما تعودت . واجعل تنفسك عميقاً ، ووجه عنايتك بملبسك وهندامك . وافهم الناس ، وقلل من مخاوفك ، واصرف وقتك فيما يعود عليك بالنفع والفائدة . وقلل من ساعات اللهو . وقلل من التدخين شيئاً فشيئاً . حسن صوتك وأسلوبك في الحديث الخ

كيف تستعمل هذا التدريب في قوة التذكير العقلي ؟

خصص لكل تمرين أسبوعاً كاملاً . وبعد أن تم التدريب أى بعد ثلاثة أشهر ، تخير التمرينات التي ترى أنها تفيدك أكثر من غيرها ، ومرتّن نفسك عليها مرة أخرى . وبعد أن تتمها تقدم في طريقك إلى غيرها .

قم الآن بعمل التمرينات الإضافية : وزاوها كلما سنحت لك الفرصة . نظم مواعيد الأكل حسب مواعيد عملك . ولا تأكل بين كل وجبة وأخرى . والمشتغل بذهنه لا يحتاج إلا إلى القليل من اللحم والبيض . ويفيده السمك والخبز الأسمر والزبدة ، والاعتدال في أكل المكسرات ، والإكثار من الخضراوات

النيتة والفواكه الطازجة ، واللبن والقشدة والكاكاو ، وكلها مفيدة . لا تحاول القراءة في أثناء الأكل ، ولا تحاول الاشتغال بعمل ذهني إلا قبل الأكل أو بعده بساعة ونصف . تحاشي التفكير العميق بعد الساعة الثامنة مساء . وعود نفسك على الذهاب إلى فراشك بانتظام عند الساعة العاشرة أو العاشرة والنصف .

## نصائح عامة

لا تنس أن تعنى بصحتك . . لا تكن مسوّفاً ، مماطلا ،  
ولا تؤجل إلى الغد ما يمكنك عمله اليوم . ولا تكن ممن يشبطون  
الهمم . واذكر أن العظماء من الرجال يستفيدون من أخطائهم .  
لا تهمل نقط الضعف فيك — فكلما أهملتها أساءت إليك .  
لا تنتظر عملاً ذهنياً مجدياً إذا كنت متعباً .

ليكن آخر شيء تتناوله كل مساء قبل النوم هو الليمونادة  
الدافئة بدون سكر . أكثر من الفواكه الحمضية ، وأقلل من  
اللحوم والبيض . واذكر أن السرور والضحك هما أعظم المقويات  
في العالم . ولا تنس أن الاستعداد والتأهب هما السبيل الموصل  
إلى التقدم والترقى .

إذن ابدأ العمل من اليوم ، بل من الآن . .

لا تقل « أظن » بل قل — أعرف .

وفي الختام ، اسمح لى يا صديقى أن أدعوك من هنا

قلبي بالتجاح الباهر المستمر في حياتك عن طريق هذا الكتاب  
راجياً أن تحصل منه على الفوائد العظيمة التي حصل عليها  
الكثيرون من قبلك .



## محتويات الكتاب

صفحة	
٥	لكي تكون سعيداً . . . . .
١١	الثروة والسعادة . . . . .
١٩	الخيال . . . . .
٢٥	العقل الباطن . . . . .
٣٣	عمالة مجهولون . . . . .
٤٥	هل أنت عبد لعاداتك . . . . .
٥٧	لا حياة بدون تفكير . . . . .
٦٥	تدريب عملي في تقوية الذاكرة . . . . .
٧٣	تمرينات إضافية . . . . .
٧٧	نصائح عامة . . . . .





## دارالمعارف بمصر

تهنئ\* قراء المربيين بالعام الجديد وتدعو لهم بالتخير والبركات وتقدم لهم سر السعادة والنجاح على صفحات هذه الكتب :

النش	الأتمعات الزوجية ونشاتها	الأستاذ محمد زكي شافعي ١٥ قرشاً
النش	النضال الزوجية الكبرى	الشيخ أحمد عسكر ١٥ قرشاً
	إدارة الناس فن	تأليف ج . هالسي وترجمة الأستاذ أحمد زكي محمد ٥٠ قرشاً
	المزقات العامة فن	لإدوارد بيرفر وترجمة الأستاذين حسن خليفة ووديع فلسطين ٤٠ قرشاً
	فن المقابلة : مبادئ وطرق	لأنيت جباريت وترجمة جماعة من المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ١٢ قرشاً
	فن خدمة الجماعة	للأستاذ حامد تراكير ثابت ٢٠ قرشاً

دارالمعارف للطباعة والنشر والتوزيع

يناير ١٩٦١

النش ٣٠ ملياً  
٣٠ قرشاً سورياً

To: [www.al-mostafa.com](http://www.al-mostafa.com)