

الموسوعة النفسيّة

دار احياء العلوم
بيروت

عَمَّ النَّفْسُ يَدُلُّكَ
عَلَى الطَّرِيقِ !

كَيْفَ تَسْتَفِيدُ مِنْ
عِمَّةِ النَّفْسِ ؟

الموسعة النفسية

عنا النفس يدلك
عنا الطريق !

كيف تستفيد من
عنا النفس ؟

الموسوعة النفسية

عَاصِمُ النَّفْسِ يَدُلُّكَ
عَلَى الطَّرِيقِ !

كَيْفَ تَسْتَفِيدُ مِنْ
عِصْمَةِ النَّفْسِ ؟

تَأليف

رجينالد وايلد دونالد ليارد

دار احياء العلوم

بيروت

الطبعة الرابعة

١٩٨٧-١٤٠٧ هـ

يُحَقِّقُ الطَّبْعَ مَحْفُوظَةً لِدَارِ اِجْمَاعِ الْعُلُومِ

ص.ب: ٥٧٥١ - بَيْرُوتَ، لُبْنَانِ

عِامِ النَّفْسِ بِرُكِّ عَالِي الطَّرِيقِ !

- هَلْ تُرِيدُ أَنْ تَعْرِفَ نَفْسَكَ ؟
- هَلْ تُرِيدُ أَنْ تَفِيدَ مِنْ عِامِ النَّفْسِ
فِي حَيَاتِكَ الْيَوْمِيَّةِ ؟
- هَلْ تُرِيدُ أَنْ تَعْلَمَ كَيْفَ يَعْمَلُ الْعَقْلُ الْبَاطِنُ ؟
- أَتَأْتِقَانِ إِلَى أَنْ تَحْيَا حَيَاةً سَعِيدَةً
جَدِيدَةً بِمَكَانِكَ فِي الْوَجُودِ ؟
- هَلْ يَهْمُكَ أَنْ تَبْنِي شَخْصِيَّةً مُمْتَازَةً ؟
- اقْرَأْ كُلَّ كَلِمَةٍ فِي هَذَا الْكِتَابِ مَرَّةً وَمَرَّةً
وَمَرَّةً

كلمة أولى

ليس علم النفس اليوم موضوعاً من تلك الموضوعات البعيدة، التي تكتنفها الأحاجي والألغاز. إنه معالجةٌ صحيحةٌ سليمةٌ لمشاكل الحياة اليومية، وإن من المستطاع أن يطبق هذا العلم على العمل في المكتب، وعلى المشاكل في البيت، والتجارة في المخازن، وعلى أي من ألوان النشاط التي لا تقع تحت حصر، في الحياة اليومية التي تلعب فيها الاتصالات البشرية دورها. والمؤلف، بعد أن أمضى في الدرس والملاحظة والاختبار أعواماً عديدة، أهلاً، إلى حد بعيد، لمعالجة هذا الموضوع وبجته.

مقدمة المؤلف

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

إن الشخصية لا تولد أو تصنع فيما بين عشية وضحاى. وإذن فعلينا أن نكون من أولي الصبر، والعزيمة، إن كان لنا أن نبني نفساً جديدة بأن تملك. فالسيكولوجيا نفسها عاجزة عن أن تنفع في رجل يغلب عليه الكسل الخالص أو اللامبالاة.

ولكننا - إن مُنحنا الجَلَدَ والقوة على أن نُعيد التجربة أبداً - خليقون بأن نُفيد كثيراً من اكتشافات علم النفس العصري. إنها تستطيع أن تحملنا إلى الطريق القويم. إنها تستطيع أن تعلمنا هذه الصناعة العسيرة، صناعة النفس الجديدة بالاسم، وإن تنجيننا من حياة التخبط في الظلام.

أما كيف يتم ذلك لعلم النفس، فهذا ما حاولت أن أقرره في هذا الكتيب.

إنها عملية كبيرة، أخاذة، هذه التي تقصد إلى بناء نفس وإنشاء شخصية! إنها أروع ما على الأرض جميعاً. وهي كذلك أعودُ ما على الأرض بالخير والفائدة. ذلك بأن أحداً لا يستطيع أن يسلبك نفسك. فقد تضع ثروتك؛ وقد تخسر، بالفراق أو الموت، أصدقاءك؛ وقد تراود الشهرة فتزور عنك؛ وحتى الصحة نفسها ليست مضمونة دائماً. كل هذه في الحق خاضعة إلى مدى بعيد للظرف وملابسات الأحوال.

ولكنَّ كلاً منا يستطيع أن يُربي نفساً. وليس هناك أي ضربة من ضربات القدر تستطيع أن تنتزع هذه النفس. إنها الملك الأوحده الذي لا يُغتصب. وفي مقدورنا أن نتعهده ونأخذه بالرياضة والتنمية حتى اليوم الأخير من العمر.

ليس هذا فحسب. بل إن هذا السعي وراء النفس الجديرة بالإنسان، قادر على أن يجعل الحياة رائعة حتى النهاية. فما دنا بسبيل ذلك، فنحن في نجوة من أن نضجر، أو نتبلد، أو نشعر بأن الحياة وعاء كبير فارغ.

ومنذ ألفي سنة أو تزيد، نطق سقراط في يونان

القديمة، بكلمات تنطوي على أبلغ ما يستطيع الإنسان أن يسمو إليه من حكمة:

«لستُ أفعل شيئاً إلا أن أطوف بكم لأقنعمكم - كباراً وصغاراً على السواء - بأن لا تفكروا بذواتكم، وممتلكاتكم، لتُغنوا قبل كل شيء، وفوق كل شيء، باعلاء الروح أقصى ما يكون الإعلاء.»

وبعد ثلاثة قرون، ألقى رجل أعظم من سقراط هذا السؤال على معاصريه: «ما الذي يربح الإنسان إن قُدِّر له أن يكسب الدنيا كلها، ويخسر نفسه؟».

إن القواعد السيكلوجية هي في الحرب مثلها في السلم. إنها لا تتغير مع الأحوال المتقلبة. كل ما في الأمر أن الحرب تجعل الحاجة أمسَّ 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، فإنها أعلى مكاناً وأحق بالاحتفال في زمن الحرب. ففي الحرب، كما في السلم، يجب أن يكون هدفنا بناء شخصية تترقى أبداً في معارج الرفعة. ذلك واجبنا نحو أنفسنا، قبل أن يكون واجبنا نحو الآخرين.

فإذا استطاع هذا الكتيب أن يساعد أولئك الذين
يقرأونه على أن يتقدموا الى أبعد من مغامرتهم بسبيل عيش
أرفع وأزهر، كان مؤلفه قد تعوّض بأكثر مما يستحق.

١ - علم النفس: الحديث والقديم

علم النفس علمٌ عتيقٌ جداً، ومع ذلك فهو جديدٌ جداً. إنه، بمعنى من المعاني قديمٌ قديمَ الإنسان. وهو، بمعنى آخر، حديثٌ حديثٌ الراديو، أو طائرة الأربعمئة ميل في الساعة.

ذلك بأنَّ علم النفس هو دراسة العقل ومن هنا كان محاولة إلى النفاذ إلى ما وراء الإنسان الفيسيولوجي، في سبيل فهم أشياء كالأفكار والرغائب والبواعث والذواكر والأحاسيس.

وليس من شكٍّ في أن الإنسان كان منذ وجوده الأقدم على هذا الكوكب سيكولوجياً، إلى مدى بعيد. لأنه ليس من الجائز أن يكون قد أتى عليه حينٌ من الدهر لم يحاول أن يفهم فيه ذاته وذوات الآخرين من حوله.

لَمْ فَعَلَ فلانٌ كذا تماماً، ولم يفعل كذا تماماً؟ ما السبب في أن هذا الرجل مختلفٌ كل الاختلاف عن ذاك؟ لَمْ أَجِدْ

نفسى أفعلُ هذا الأمر، في حين أنى أريد حقاً أن أفعل شيئاً آخر دائماً؟

هذه وآلاف أمثالها من الأسئلة يجب أن تكون قد أطلعت رأسها في وجه بني الإنسان، منذ البدء. وما دامت هذه الأسئلة قد جابهتهم، وما داموا قد حاولوا أن يجدوا لها جواباً، فقد كانوا سيكولوجيين. أجل، كانوا يدرسون علم النفس، قبل أن تعرف آذانهم شيئاً اسمه علم النفس.

ولم تلبث هذه الأسئلة، التي بدأت، في طفولة الجنس الأولى، فجّة غامضة، كما يبدأ التساؤل الإنسانيّ أبداً، إن اتخذت مع الأيام شكلاً أوضح وتحديدًا أصح.

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

ولكن علم النفس العصري، الذي يدعى أحياناً علم النفس الحديث، لا يعدو سن الخامسة والخمسين. إذ أنه قد نشأ في حوالى سنة ١٨٩٠.

ولكي ندرك فرق ما بين علم النفس القديم وعلم النفس

الحديث يلزمنا أن نذكر أنه لخمسين سنة خلت، كان علم النفس حقلاً من حقول الفلاسفة. يعني أنه كان يدرس من على الكراسي و « الفوتويات » .

وذلك بأن يفرغ المفكرون الموهوبون في كراسيهم للنظر الدقيق في عمل العقل ونهجه، ليدونوا ما قد كشفوه، محاولين بذلك أن يصوغوا « قوانين » العقل. إن درس المرء لعقله هذا النوع من الدرس الدقيق المتقطع يدعى التأمل الباطني (Introspection). وقد وُفق القدماء، عن هذه الطريق، إلى كشف عدد من الحقائق ذات القيمة.

أما علم النفس العصري فبدأ يوم أخذ المفكرون يتحللون من « دراسة الكرسي » هذه، بعد أن ظهر لهم أنه لا يُرجى لعلم النفس أن يتقدم إلى بعيد ما دام ناهجاً هذا النهج العتيق.

قالوا إنك إذا أردت أن تدرس عمل البدن الإنساني لم تفعل ذلك وأنت مستريح في كرسي وثير. إنما تسعى إلى ما تريد في مخبر من المخابر، أو غرفة من غرف التشريح. ثم إنك إذا أردت أن تدرس الجواهر الكيميائية لم تلجأ إلى مجرد التفكير التأملي، بل تبدأ العمل بأنايب الاختبار والموازن وما هو بهذا كله أشبه. وإذن فلم لا نجرب

اصطناع هذه الطرائق العلمية، التجريبية، في
السيكولوجيا أيضاً؟

في تلك الساعة ولدت السيكولوجيا العصرية. وهنا يلمع
اسمان كبيران مقترنان أبداً بهذا الخروج على طرائق الفلسفة
وعلم النفس القديم. إنهم أسما ولهم ماكس وندت Wilhelm
Max Wundt في ألمانيا، ووليم جيمس William James في
أميركا. ففي السنوات الأخيرة من القرن التاسع عشر أنشأ
وندت في ألمانيا أول مخبر سيكولوجي أخرج عقل إنسان،
ليتبعه وليم جيمس، فينشئ بعد قليل مخبراً آخر بأميركا.
لقد أخذ علم النفس التجريبي العصري، منذ الآن، سبيله
إلى النور.

واسمٌ ثالث كبير يجب أن ينوه به عند الكلام على علم
النفس الحديث^(١) هو سيجموند فرويد Sigmund Freud من
أهل فينّا ومن الذين دخلوا هيكل السيكولوجيا من باب
الطب.

كان في سنة ١٨٩٠ اخصائياً ناشئاً في الأعصاب،
يدرس أصول الجهاز العصبي وطرائقه في العمل. فقاده هذا

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

فقط Psycho-analysis .

الدرس، في وقت مبكر، إلى نتيجة محصلها أن الجهاز العصبي يمكن أن يتأثر بالعقل. وما كاد القرن التاسع عشر يؤذن بالانصرام، حتى كان فرويد قد شرع ينشر كتبه المعنية بالعقل الباطن، والتحليل النفسي، فتمت بذلك ولادة ظاهرة كبيرة أخرى من ظواهر علم النفس العصبي.

وقد استطاعت السيكولوجيا الحديثة أن تقفز قفزات جريئات في نصف القرن الذي تلا. فأُسِّتَ المخابر السيكولوجية في عدة جامعات بأوروبا وأميركا، كما أُسِّتَ آخر بالشرق الأقصى، في الصين واليابان.

إن هذه السيكولوجية الحديثة تؤثر اليوم في الحياة الإنسانية من زوايا مختلفة. فلقد لونت قصصنا ومسرحياتنا، ووجهت التربية الجديدة، وغزت حرم الطب. إن المباحث فيها لتملاً أنهاراً من أعمدة الصحف والمجلات، وإن آفاً مؤلفة من الكتب لتوضع في موضوعها في عدد من اللغات. لقد أُلقت الضوء على مشكلات إنسانية متعددة، وساعدت كثيراً من الناس على أن يفهموا ذواتهم وذوات الآخرين فيها أفضل.

وسنحاول فيما يلي من فصول هذا المجلد الصغير أن نعرض بالتبسيط لبعض كشوف هذا العلم الرائعة - هذه

الكشوف الأكثر جدوى بالنسبة إلى الرجل العادي والمرأة العادية اللذين يلتمسان الهداية في الحياة اليومية، والقوة عليها.

محصل ما فات

١. علم النفس قديم كالإنسان، لأنه يمثل محاولة الإنسان أن يفهم عمل العقل - عقله هو، وعقول أبناء جلدته.
٢. انطبع علم النفس، طوال قرون عديدة، بطابع التأمل الباطني ليكون شعبة من الفلسفة.
٣. السيكولوجية الحديثة تهدف إلى درس النفس بالطرق العملية التجريبية. فهي تصطنع المخابر والأجهزة، ولم يعد التأمل الباطني ليؤلف إلا جزءاً صغيراً من منهجها.
٤. تطبق السيكولوجية الحديثة اليوم في التربية والطب وعدد من العلوم الأخرى، وقد أَلقت نوراً ساطعاً على السلوك الإنساني وبواعثه.

٢ - إلى أيِّ حد أنت حي؟

للحياة العقلية ثلاثة أوجه هي العرفان والوجدان والإرادة. وإنما تقصد في هذا الفصل إلى الكلام على جانب العرفان من الحياة.

وعلماء النفس لا يعنون بالعرفان مجرد المعرفة. إنهم أقرب إلى أن يعنوا «اليقظة». ذلك بأن الأشياء تزدهم من حولنا، في كل لحظة من لحظات الحياة، وتتقاضانا الانتباه والالتفات.

إن النائم، أو الفاقد الرشد، لا يعيان إلا قليلاً. إنها لا يباليان بألف شيء وشيء، قائمة هناك، مما يُنظرُ أو يسمع أو يُلاحظ. والمتبدل الذهن لا يعي، في العادة، إلا جزءاً مما تطرفه به الحياة. وليس من شك في أن نصيب الشخص العادي من ذلك كله أكبر من نصيب المتبدل، ولكنه كذلك ليس واعياً لغير النزر الضئيل مما يجب أن يُلاحظ ويعاش. أما الفطن من الناس، الذي يتحير في أديمه ماء الحياة، فذلك الذي يحظى من كرم الوجود بأحفل الكؤوس. إن

حياته لأخصب الحيوات، وأن علمه لأغنى العوالم. لقد ذاق الحياة أقوى ما يكون الذوق وأروع.

وخليق بنا أن نلاحظ أن العالم هو عند هؤلاء جميعاً. إنه العالم نفسه يتكشّف للنائم وللمتبدل المتخلف الذكاء، وللشخص العادي، وللموهوب المتملي بمعاني الوجود، سواء بسواء.

ليس العالم هو الذي يختلف. إنما الناس الذين يتفهمون العالم هم الذين يختلفون. ومن هنا هذه السيكولوجية الخطيرة:

يكون عالمنا كما نجعله نحن. إنه يتوقف على غنى عقولنا وحيويتها. إننا نرى ما نملك القدرة على رؤيته.

إن كثرتنا تستطيع أن تكون أكثر حظاً من الحيوية والفتنة مما هي عليه في الواقع. أبدأ بأن تختبر نفسك.

فكر في واحد من أصدقائك المقربين.

ما لون عينيه؟

هل يفرق شعره ذات اليمين أم ذات الشمال؟

في أي جيب يضع منديله عادة؟

ما اللون الذي يغلب على ربطة العنق عنده؟

إذا استطعت أن تجيب على هذه الأسئلة بسهولة، كنت في عداد الطبقة الأشد يقظة، والأكثر حياة من الناس. ولكن كثيراً من قارئِي هذا الكتاب عاجزون عن ذلك.

تدبر، من ناحية ثانية، الشخص الهاوي. أي عالم حاشد هو عالمه، في كل ما يتصل بغرضه أو هوايته المباشرة! إن التلميذ المشغوف بالطائرات ليستطيع أن ينبئك بطراز الطائرة، حتى من مسافة بعيدة والرجل الذي يجمع ضروب الفراش إنما يلج عالمًا بتمامه من الدهشة والشوق، موصدةً أبوابه في وجه الكثرة منا.

وحقيقة هامة أخرى، هي أن هذين الهاويين، وكل متحمس في حقله، قد اقتطفوا هذه المعرفة بقليل من الجهد الواعي، يبذلونه. لقد دخلوا محراب دنيا أوسع، دون أن يسوقوا أنفسهم بالسياط. إن شوقهم واستمتاعهم قد راض لهم المعرفة.

وإذن فالقاعدة الذهبية في تلقف المعرفة، أو التمكن من موضوع بعينه هي: أن تُضفي الشوق (Interest) على ذلك الموضوع.

اضبط يقظتك بالشوق تجد المعرفة قد صارت أهون سبيلاً، نسيباً.

وخير أن يكون هذا الشوق طبيعياً قريباً. ولكنه، في بعض الأحوال، لا يمكن أن يكون إلا متخيلاً، بعيداً.

فالتلميذ الذي يؤخذ بالتمكن من الأفعال اليونانية، غير مطردة القياس، مثلاً، يجد أن من العسير عليه أن يقع على متعة قريبة في هذه الصيغ القولية المتنافرة. ولكنه إن استطاع أن يستحضر في مخيلته أمجاد يونان القديمة، ويتمثل أن هذه الكلم كانت، في يوم، لغة سقراط، وافلاطون، والاسكندر، طغت على عمله موجة من الحماسة الجديدة، ينقلب معها العمل الكادح شوقاً، والضيق لذة. وقد يستطيع أن يتطلع إلى مهنته المستقبلية، ويرى في التفقه في النحو اليوناني خطوة جديدة تحمله إلى أبعد في هذا السبيل، فيستعير من هذه الغايات البعيدة معاني توقع في نفسه أن عمله الذي أخذه به أساتذته ذو عائدة خليقة بأن يُتعب من أجلها.

وأياً ما كانت الوسيلة المصطنعة، فالمبدأ واضح: إن الحياة تزداد سعة، وخصباً، وقيمة يومَ نقبل عليها بشيء من روح الهاوي المتحمس. حتى الأعمال الأكثر بعثاً على السأم يمكن أن تلتف بهذه الوساطة لتصبح خفيفة على المناكب. وتذكر أنك أبداً تبني عالمك، والعالم الذي تعيش فيه ليس إلا العالم الذي تختاره لنفسك.

لقد ذاع في الناس غير نظام واحد للسمو بملكة اليقظة هذه وإرهافها. فقد اقترحت تمرينات مختلفات لتقوية الذاكرة وتجويدها مثلاً. ولكن كثيراً من هذه التمرينات اصطناعي إلى مدى بعيد، ومن الخير أن يقوي المرء ملكاته، بطريق طبيعي، وبالمادة التي في متناول يده.

هل أنت خجول، سريع التأثر، منكمش؟ إبدأ بأن تُعنى عناية جديدة بالناس. ولتكن عنايتك الجديدة، هذه، من أجل الناس وحدهم، تدبر طرائقهم، وعاداتهم، واتجاهاتهم، وملابسهم، ومناطقهم الكلامية، وموضوعاتهم المفضلة، وسُبُلهم إلى معالجة هذا الموضوع أو ذاك. افعل ذلك كله، لا بعين المتشائم الناقدة، التي تقصد إلى تعقُّب الأخطاء والسقطات، بل لمجرد الرغبة الخالصة في أن «تستمع» بالناس. أي أن يصبح الناس بالنسبة إليك موضوعاً شيقاً، وفي أن تضم إلى دنيا الشخصيات التي تعرفها عناصر جديدة. وقد ينقلب هذا العمل رياضة رائعة يقل معها حياؤك وتغدو أكرم وأكثر تسامحاً، فليس هناك في الواقع إلا أنفار قليلون محرومون من الصفات التي تحمل على الحب والاعجاب.

والأمر كذلك في الذاكرة. لا تُقلق نفسك بالطرائق الاصطناعية لتقوية الذاكرة. أعمل ذاكرتك في المادة

التي يُزجها إليك الاختبار الشخصي، يوماً بعد يوم.

سوف يقدمك أصدقاؤك، في الحين بعد الحين، إلى معارف لهم. حاول أن تذكر أسماءهم. فليس شيء أدعى إلى إيقاع الابتهاج في نفوس الناس من أن يجدوا أن امرءاً لم يجتمع بهم إلا اتفاقاً، ومن زمن متقادماً، لا يزال يذكرهم، في الاجتماع الثاني، بأسمائهم.

ولكن أنى يتمكن المرء من تذكر الأسماء؟ الجواب: بأن يربط بين الاسم والمسمى، الذي هو الشخص هنا، وأن يخلع عليها جميعاً مسحة من الشوق. هب أنك تعرفت إلى رجل يدعي «الميقاتي»، فقد تلاحظ أنه أشقر الشعر، أزرق العينين، كأهل بلدان أوروبا الشمالية. ها قد وقعت على المفتاح. إن الأوربيين عادة حريصون على المواقيت... وإذن فقد جرت ملاحظتك الذهنية الصغيرة هذا المجرى: شعر أشقر، عينان زرقاوان، جيلة أوربية... إذن «ميقاتي»^(١).

فإذا بدا لك أن هذه الطريقة مصطنعة، فتدبر كيف تعمل ذاكرتك، فعلاً، في حال أخرى. إنها تعمل بطريقة

(١) لسا في حاجة إلى النص إلى أننا قد اصطنعنا هنا اسماً غير الذي اقترحه المؤلف، بحيث يتفق الفرض ومنطق العربية.

الربط والتداعي. إنها تؤلف بين المعلوم والمجهول. وذلك عين. ماقتت به في مثل «الميقاتي». وما دام التداعي سهلاً طبيعياً، بعيداً عن الاستكراه، فالذاكرة تنمو في مجال طبيعي، وقد تكون الروابط تافهة ولكن النتيجة تظل سليمة على كل حال.

وليس من النادر أن تسمع إلى شكوى الناس من أنهم قد «خسروا ذو أكرهم» أو من أنهم لا يستطيعون أن «يركزوا تفكيرهم». فإذا لم يكن مرد ذلك إلى انحطاط حقيقي في خلايا المخ (وهذا في غاية الندرة) فأكثر ما تكون الشكوى ناتجة عن واحد من أمرين: إما أن يكون الشخص المعني قد عجز عن أن يربي ذاكرته ويتعهدا بالتنمية، وإما أن يكون قد انتهى إلى الشك في مقدرته على التذكر أو التركيز.

حتى العضلة، قد تسترخي وتترهل إذا لم تستعملها. وكثير منا هم أولئك الذين لا يستعملون قواهم العقلية إلا قليلاً. بل إنه لمن المألوف جداً أن تجد الناس يتهمون عقولهم ويشكون في مقدراتها. إن عقولنا أشبه شيء بأصدقائنا: فهي تعمل، في الجملة، بمقدار 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. وكثيراً مما يدعى «الأنظمة العقلية» إنما أنشئت على أساس من هذا الوهم عينه. والواقع أن التركيز العقلي هو أكثر الأشياء طبيعية في العالم. فقد جعل العقل ليركز، كما جعلت المعدة لتمثل، والرئتان لتتنفسا.

وإنما تركيزُ، أفضل ما يكون التركيز، لا بأن تسأل أسئلة فضولية عن حقيقة هذا العمل، أو بأن تمتحن ذاتك إبان العملية التركيزية، بل بمجرد أن تركز ففكر، في سهولة ويسر. ذلك بأنه إذا كان جزء من عقلك يلحظ الجزء الآخر في حال التركيز، تطرق إلى عقلك الانقسام، في حين أن من شروط التركيز الصحيح أن يكون عملاً عقلياً كلياً، متسماً بالطبيعة والبساطة وعدم التكلف، كالأكل والتنفس سواء بسواء.

لا تتهم عقلك. تقبله على علاقته. افترض أن الطبيعة قد منحتك أداة ملائمة كل الملاءمة لما جعلت له. وفي مثل هذا الجو من الثقة المحيية تقدم إلى تنمية قوتك على التذكر أو التركيز بأن تتذكر وترکز بكل بساطة.

وأخيراً فلنقرر هذه الحقيقة: وهي أن العقل مقياس الرجل. نحن نبلغ من السن بقدر ما نشعر أننا قد بلغنا.

كذلك نصيبنا من السعادة هو بالمقدار الذي نزن. إننا نعيش في عالم هو من خلق عقولنا، فوق كل شيء.. وكلما كنا أعمق حيوية، كنا أقدر على الأخذ. وكلما ذكّت جذوة شوقنا، كانت قوة اليقظة فينا أشد صفاءً وأقوى صقلاً - ومن ثم كان عالمنا الذي نغني فيه أرحب وأخصب.

وليس يجوز أن يكون العالم عبئاً ثقيلاً ومهمة غير شيقة بالنسبة إلى العقل اليقظ أحدً اليقظة. إن عوالم من الاختبارات الغنية المتنوعة، بعضها فوق بعض، لتتطلع إليك، منتظرة إن تكتشفها. إنها هناك، غير بعيد من متناولك. فوطن النفس على أن تفيق وتحيا.

وسع من مطارح أفقك. أبحث، واحترس، وتعلم. تلقف أشتات المعارف. فكل قبس من أقباس المعرفة يوسع عقلك، ومن ثم يوسعك أنت.

لا تمر بهذه الأعجوبة، التي هي الحياة، بعينين معصوبتين، وأذنين ثقيلتين، وعقل ولسان. استعمل عقلك فقد خلق لكي يُستعمل. ثق به، فإنك إن فعلت وجدته محلاً للثقة. كن يقظاً، فالكون واقف على بابك.

وقد تتساءل عن المكافأة، ما هي؟ إنها مجرد أنك

ستنمو، وستنمو في الحكمة، والمعرفة، وغنى التجربة؛ إنها مجرد أنك ستحيا في عالم أسعد وأرحب.

إنه العقل الذي يخلق الخير والشر!
الذي يصنع البأس والسعيد، الغني والفقير!

محصل ما فات

١. ينشئ كل منا عالمه. إن «عالمنا» هو ذلك الذي يتقبله عقلنا.

٢. الشوق هو المفتاح الذهني للتعلم، والتذكر وما هو أشبهه. ونستطيع أن نبعث الشوق، في حيث لا نجد مباشرة، بطريق التخيل، واعتبار خيرنا المقبل، ولو بعيداً.

٣. التركيز ملكة طبيعية. هي تنمو بالتمرين. وإنما يحقق العقل خيره حين يعتمد ويوثق به.

٤. عقولنا هي المقياس الحقيقي لقيمتنا. وكل نمو في المعرفة، أو اليقظة، أو الشوق، يعني نمواً في الشخصية.

٣ - أحاسيسك: كيف توجهها؟

الوجدان هو الوجه الثاني من وجوه الحياة العقلية، كما سبق منا القول. نحن لا نفكر فحسب، ولكننا نشعر أيضاً.

فما الذي تستطيع السيكولوجية العصرية أن تقوله عن دنيا الوجدان هذه؟

إنها تعلمنا أولاً، أن الوجدان هو القوة الدافعة للحياة. فهو للشخصية الإنسانية بمثابة البنزين للسيارة، والبخار لقاطرة السكة الحديدية. وإذا كان أحد لم يعيش قط، في حكمة وتعقل، دونما استعانة بالذكاء، فإن أحداً كذلك لم يعيش قط، في قوة وخصب، دونما وقود من العاطفة.

إن في بعض البيئات عرفاً يقول بتحقير العاطفة والتنديد بها. وفي بيئات أخرى يهدف التدريب الاجتماعي إلى كبح الوجدان وتحاشي إظهاره بأي سبيل، بل يعدو ذلك إلى أخذ المرء بتكلف الرزانة والوقار. فالمثالية في رأي هذا المذهب أن تواجه كل تجربة قد تعرض لك في الحياة

بنفس السلوك الدمث المذهب .

إن هذه الآراء لتنطوي على حقيقة جزئية هي أن الهيجان العاطفي ليس بالمستحب ولا بالمجدي في وقت معاً .

إن العاطفة الجامحة، بحيث لا نملك لها قياداً، هي قوة خطيرة. إنها لا تساعدنا على العمل الحكيم الصالح. ولذلك كان من السخف أن يفلت من بين يديك زمام أعصابك. فإنك بهذا لا تقيم الدليل على فقدانك القدرة على ضبط النفس فحسب، ولكنك تُحرم القدرة على مواجهة الحالة المزعجة بصورة عملية. إذا أفلت منك زمام الأعصاب، أفلتت منك «نفسك»، النفس الجديرة بأن تُقتنى .

وهكذا الشأن في الخوف الجامح، غير المضبوط. فهو يعوقنا عن العمل المجدي. إنه في الحالات الغالية، المتطرفة، قد ينتهي إلى شل أيدينا وأرجلنا لبقينا مسمرين في حيثما يتهددنا الخطر. وهذا التثبت من خطر العاطفة غير المضبوطة، هو الذي حمل بعض المفكرين على الذهاب إلى أن الأمثل بالإنسان ألا يُرخي العنان لعاطفته أبداً. وهذا هو السر الذي يكمن وراء «مذهب الدماثة والتلطف»، والذي يفسر لنا كذلك كيف جاز أن يكون أيما إظهار للعاطفة عملاً غير لائق، في نظر بعض البيئات .

ولكن هذا كله أشبه بتناول جرعة من السم، ابتغاء الشفاء من سم من نوع آخر. كن واثقاً من هذا الأمر: إن أحداً من الناس الذين قُدر لهم أن يحيوا بقوة، أو أن يعملوا بجزوات في سبيل الصالح العام، لم يستطع أن يوفي على الغاية، وهو في نجوة من سلطان عاطفة عميقة قوية. إن كبح العواطف معناه إيصاد الباب دون أكبر القوى الدافعة إلى الحياة الأرفع والأجدر بأن تعاش.

تدبر، مثلاً، ما قد قلناه في الفصل السابق عن الشوق Interest. الشوق تجربة وجدانية، وحيناً ألم الشوق، انتهت المهام المقوتة في الأصل، إلى أن تكون شيئاً يسير الحمل، بل محبوباً أيضاً. تدبر أيضاً، كيف أن في مقدّر الحب أن يُغيّر الشخصية الإنسانية، حتى ليُمسي الحب، وهو يسير، حقيقة لا مجازاً، على أرض جديدة - أرضٍ قد انقلبت في مثل السحر، أركى عبيراً، وأندى جمالاً.

فكّر كيف رفعت الوطنية رجالاً إلى قمم من البطولة والاحتمال تكاد تحسر البصر! وفكر كيف قادت العاطفة الدينية المتقدة رجالاً ونساء إلى الاستشهاد، فلم يثنوا عما نصبوا أنفسهم له، ولم ينكصوا أو يحسبوا حساباً لشيء! وكيف قادت آخرين، من ناحية ثانية، إلى نذر ذواتهم لينهضوا بحق الحنان غير المحدود، والشفقة غير المتناهية نحو

البؤساء والمستضعفين، بل ونحو الشريرين والمكروهين من كل الناس!

إننا، بدافع العاطفة الرفيعة، نستطيع أن نرقي ذروات لا قبل لنا بها، بالتفكير البارد وحده. إن القوة على الإحساس العميق من لوازم كل عيش حقيق بهذا الاسم.

وإذن فإن هذا الذي يجب أن نهدف إليه منزلة بين المنزلتين المتطرفتين - أي وسط بين الكبح الكلي للعواطف جميعاً، وبين إطلاقها بمثل حرية البركان وهيجانه. علينا أن نروض عواطفنا ونضبطها، لا أن ننتهرها ونسفها. وبكلمة: إن غايتنا يجب أن تكون توجيه العاطفة بذكاء.

يجب أن نفكر بذكاء، ونعمل بعاطفة. ومفاد هذا أن علينا أن نقرر بتفكير صاف ونظر نافذ، أي الأعمال جدية بأن تعمل في الحياة، وأي الأهداف قمينة بأن يسعى من أجلها، لنعود فنحشد، في سبيل تحقيق هذه الأعمال واستشراف هذه الأهداف، أغنى ما نملك من قوى العاطفة والوجدان.

تفكير صافٍ، وإحساس عميق. هذان هما عنصر الحياة الناجحة الموفورة المغانم.

يقودنا هذا إلى نقطة أبعد. فواضح أن بعض العواطف

أجدر بأن تعاش من بعضها الآخر. فالحياة بحبٍ خير منها
ببغض؛ والحياة بشجاعة خير منها بخوف؛ والحياة بأمل
وروية وتسامح، خير منها بقنوط وسوء مزاج وخرج في
الصدر والفكر.

ولكن كيف لنا أن نغذو العواطف الفضلى، ونستأصل
العواطف الدنيا؟ هل من سبيل إلى نوع من الضبط لكيفية
إحساسنا، أم أن الأحاسيس تصدر كما تشاء، بغض النظر
عما قد نفكر ونرجو؟

إن مبدأ واحداً يجب أن نوضحه من أول الطريق: إنك
لا تستطيع أن تقتل أيما عاطفة بأن تفكر فيها. بل إنك لا
تستطيع ذلك حتى بصيرير الأسنان، ومحاولة طردها بالقوة
إلى خارج العقل. وكل من قد حاول أن يفعل مثل هذا
بأي من العواطف العارمة لا بدّ أدرك مبلغ إخفاقه في هذا
السبيل.

كلا! إنك عاجز عن أن تقضي على عاطفة ما بالهجوم
عليها مباشرة. ولكنك قادر على ذلك بالتلطف لها،
والالتفاف عليها. تستطيع أن تجتثها بأن تقيم في وجهها
عاطفة مضادة.

بإمكانك أن تفيد هنا مما دعاه وليم جيمس « القوة

الطاردة التي لعاطفة جديدة .» عليك إذا أردت التخلص من أيما عاطفة كراهية، أن تغذو نقيضها. فإن كنت ميالاً إلى البغض، فتمّ في ذاتك الحب، وإن كنت خائفاً أبداً، فقوّ في نفسك الشجاعة.

ولكن كيف يستطيع إنسان أن ينمي في ذات نفسه عاطفة محمودة؟ هناك طريقتان:

الأول هو طريق الانكباب على التفكير في العاطفة المرومة، واستجلاء محاسنها، وتمثل النفس وقد حصلت عليها.

وهنا تنهض الكتب عوناً كبيراً. ففي قراءة أخبار البطولة ما يزيد في مخزون المرء من الشجاعة. كذلك يساعدنا احتكاكنا بالأشخاص الذين يملكون، في نفوسهم، ذلك النوع من العواطف الذي نلتمس، على أن نلتقط الشرارة.

والتخيل قوة فعالة. فالتوق الشديد إلى صفة ما، يفيد إنك بسبيل الوصول إليها. وإن في تمثّل الإنسان نفسه وقد بلغ الغاية، وتخيله أيّ شيء سيكون حين يتم له ذلك فعلاً، لا عمالاً لقوى في العقل تقرب تلك الصّفة من متناول اليد.

وأما الطريق الثاني فطريق عملي. وهو أن نتصرّف

كأننا نملك فعلاً تلك الصفة المرومة، أو كأن العاطفة التي نرغب في التحلي بها، تمت لنا حقاً. إذا شعرت، بعد اليوم، بالكآبة والكمد، فانتهاز أول فرصة لتلقي كلمة منعشة في وجه أول من تلقاه، أيّاً ما كان، بائع حليب، أو ساعي بريد، أو زميلاً في العمل. قل تلك الكلمة كأنك تعنيها أعمق ما يكون؛ إرم بكتفيك إلى الورا، ارفع وجهك في ابتسامة، وانطق بالكلمة المنعشة. ولسوف يأخذك العجب لأن تجد أن بهجة جديدة قد مسّت روحك في تلك اللحظة بالذات وبالاختصار، إن في مقدورنا أن نراود العواطف إلى مدى بعيد، بالعمل الجسمانيّ.

مثّل، بطريقة جسمانية، العاطفة التي تريد، فستجد أنك تفتح بذلك باباً تستطيع تلك العاطفة أن تدخل منه. مثّل أمام غيرك إحساساً ما، تجد أن ذلك الاحساس قد أخذ يدب في نفسك، شيئاً بعد شيء.

ليس هذا كله من نوع « نظريات الكرسي » العذبة. لقد وُضع موضع التجربة في المخابر السيكولوجية. لقد أيدت صحته واستواءه، المرة بعد المرة، اختبارات الرجال العاديين والنساء العاديات. وبفضل هذه الطرائق غير الكثيرون أنفسهم من شخوص متبلدين، جزعين، سيئي

الظن بالناس، إلى شخصيات جريئة تضج في عروقتها الحياة.

بقيت كلمة أخيرة. ليست الأفكار التي نفكر بها، هي وحدها التي تجعل منا نحن فعلاً. ولكنها كذلك الأحاسيس التي تعمر صدورنا أكثر من غيرها. إن العيش بالعواطف الفضلى تجارة رابحة، وفي مقدورنا أن نتخير عواطفنا.

باستطاعتنا أن نربي ضرباً خاصاً من العاطفة، كما نستطيع أن نربي نوعاً خاصاً من الأصدقاء، تماماً. وليس علينا إلا أن نعرف ما نختار، بذكاء وعناية.

محصل ما فات

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

٢. ولكن العاطفة يجب ألا تكون هيجاناً غير مضبوط. يجب أن تكون الأحاسيس قوية وعميقة، على أن يقودها الذكاء ويحسن توجيهها.

٣. يجب أن يكون هدفنا أن نفكر تفكيراً صافياً، وأن نقرر، إلى أي الأهداف نعتزم أن نسعى في الحياة، لنعمل من ثم بعاطفة غنية، غير متفاوتة الحرارة.

- ٤ . ليس لنا أن نكون عبيداً لأيما عاطفة فباستطاعتنا أن نربي نوعاً خاصاً من العاطفة، كما نربي نوعاً خاصاً من الصديق .
- ٥ . عش بأفضل العواطف، فنحن ننشأ وننمو كما نحس أننا ننشأ وننمو .

٤ - سيكولوجيا الإرادة

هل تستطيع أن تصمم النية؟

نتقدم الآن، في هذا الفصل، إلى الوجه الثالث للحياة العقلية: الإرادة. وإنما نعني بها تلك العملية التي بها يختار العقل واحداً من أمرين أو أكثر يُخِيرُ بينها، ليعود بعد فيلحق الاختيار بالعمل.

فما الذي يستطيع علم النفس أن يقدمه من فائدة في موضوع الإرادة هذا؟

إن الناس يتكلمون عن الإرادة كما يتكلمون عن أمر عزيز نادر، فكأنما هي غريبة، كل الغرابة، عن الطبيعة الإنسانية العادية. ولكن الإرادة طبيعية بقدر التفكير والوجدان. فالعقل قد خلق ليريد ويعزم.

أقول قولي هذا لأن كتباً عديدة تحفل بجميع ضروب التمرينات الخيالية المقترحة على الطالب بسبيل «تقوية الإرادة».

يؤخذ الطالب مثلاً بأن يفسد نظام كرة متراصة من الصّوف، بحيث تتداخل خيوطها وتتعدّد، ليطلب إليه بعدُ أن يحلّ متداخلها ومتعدّها، ويعيدها سيرتها الأولى، في أناة، وتؤدّة. وليس نادراً أن تجد في هذه الكتب تمارين تسأل «المريد» أن يضع بعض «الحمص» في زجاجة، ليعود فيخرجه منها، بمثل صبر أيوب، حبة بعد حبة، وهو يعدها ويحصيها.

مثل هذه التمرينات قد تعودنا الصبر، ولكنها قليلاً ما تفيد شيئاً في تقوية الإرادة.

من الأفضل في الإرادة، أن يمرن الإنسان نفسه بما تُتيح له الحياة العادية من مناسبات واقعية. فواقع الحياة أجدى من المواقف المصطنعة والتمرينات المتكلفة.

ذلك أننا نصنع الإرادة في كل يوم من حياتنا. نحن نقرر هذا بدلاً من ذلك، ونصنع هذا الأمر دون ذلك، ألف مرة أو تزيد في اليوم العادي. لقد ألفنا ذلك كله واعتدناه حتى لأصبحنا لا نفكر في أنه ضرب من الإرادة أبداً.

إننا لا نفكر بإرادتنا إلا ساعة نلقي أنفسنا في موقف يضطر معه إلى اتخاذ «اختيار» كبير ذي خطر.

ولكن حياتنا اليومية العادية تتيح لنا الفرصة الواقعية لتدريب إرادتنا، إذا كان يعيننا هذا التدريب.

وحقيقة ثانية. هي - أن أبرز ما يميز الإرادة أنها إنسانية. فالحيوانات تفكر، إلى مدى ما، وهي. على التحقيق، تحس. ولكنها، على ما يبدو، ليس لها قوة إرادة، أو ليس لها من قوة الإرادة إلا القليل. إنها تعمل بدوافع تثيرها. وحتى الطفل، ليس له من قوة الإرادة إلا أقلها. ولكننا حين نستشرف الرجولة نصبح قادرين على أن تكون لنا إرادة تامة التكامل. نستطيع عندها، إذا رغبتنا، أن نضبط الدوافع المثيرة، ونتخير سبيلنا في العمل بشيء من جهد الإرادة.

كيف نقوى على تحسين قوة إرادتنا؟ الجواب بتمرينها وتدريبها كلما أخذت إرادتك بالتمرين والتدريب، نمت واستحصدت. إن كل نجاح في ميدان الإرادة يجعل النجاح المقبل أيسر وأسهل.

وليس معنى هذا أن علينا أن نحشد أعظم القوى الإرادية في وجه كل مسألة، ولو بسيطة تافهة. كلا! إنما يحسن بنا أن نجعل مقدار الإرادة متناسباً والموقف. فالرجل الذي يجلس في قاعة من قاعات الشاي، يتساءل في ذات نفسه طوال دقائق خمس، هل يطلب هذا النوع من

الخلوى أم ذاك، لا يدرج إرادته تدريجاً مجدياً، بل لعله يضيع بهذا الصنيع وقته.

يجب أن لا ندع آلة العقل تحدث في آذاننا دويماً وقرقة هائلين. فليس وعينا الذاتي الإرادة بهذا الشكل المريع مدعاة إلى تحسينها، بل على العكس، مدعاة إلى أذهاها واسكارها.

إن النصيحة التي أسديتها في الفصلين السابقين، لو اتبعت، لجديرة بأن تيسر عمل الإرادة تيسيراً كبيراً. فإذا كنا نجحنا، حتى الآن، في أن نعتاد النظر إلى الحياة بصفاء ووضوح، والتقرير بعقل هادئ، أي المطامح هي أجدر بأن نسعى لها، ثم أفضنا على ذلك كله مخزوننا من العاطفة والوجدان، انتهت عملية الإرادة إلى أن تكون عملية آلية باطنية، إلى مدى بعيد.

فكر فيما نعنيه بالخلق Character. نحن نعني به نوعاً من الثبات ونوعاً من الاستواء. إن الرجل ذا الخلق ليس قلباً ولا متلوناً. وإن في مقدورك أن تتنبأ، في أكثر الأحوال، بالذي سيعمله في موقف بعينه.

هكذا الرجل الأمين حقاً، لا تعابته فكرة السرقة. إن إرادته هنا تعمل، أو تكاد، بصورة آلية. فهو لا يفرغ في

سبيل ذلك جهداً ما. وهكذا المرأة الطاهرة لا تستطيع أن تسلك غير سبيل الطهر. إن الطهر ليتصل بخلقها، اتصال الجزء بالكل، بحيث أن إرادتها تجري في سهولة ويسر في الاتجاه الطهور.

وذلك كله هو ما يجب أن يكون. فليس التكرس والضحيج الصاخب فضيلة في الآلة. إن الآلة الفعالة هي التي تدور في طراوة ولين. وإن إرادتنا لتكون في أحسن حالاتها حين تقرر، بسهولة وثبات، الأشياء التي نرجو أن تقررها في أفضل اللحظات وأصفاها.

وهذا الكلام يسوقنا إلى نقطة أخرى. فهناك، وراء أعمال الإرادة جميعاً، يقوم ادراكنا الكلي لذاتنا المثالية - الذات التي نود أن نكون. وإذا فعلينا، كل مرة نحيرُ فيها بين أمرين، أن نأخذ بأسباب ذلك الذي هو أكثر اتساقاً مع ذاتنا المثالية. وكلما كانت صورتنا عن أنفسنا المثالية أكثر حياة، أصبح عمل الإرادة أسهل وأيسر.

استقبل الحياة، إذن، وفي مخيلتك صورة الرجل الذي تريد أن تكون. وعندما تجبهك الحاجة إلى أن تختار اختياراً ذا شأن في حياتك، انهج الطريق الأكثر انسجاماً مع صورة نفسك المرجوة.

أما وقد قدمنا هذه التوجيهات العامة، فلنتقدم إلى اقتراح بعض الوسائل التفصيلية إلى تقوية الإرادة. لقد شجبنا، من قبل، التمرينات الاصطناعية الخيالية التي وضعت لهذا الغرض. فلننبه الآن أن هناك مبدئين من الخير أن ندركهما، ونتدرب عليهما، إذا كنا نطمح في أن نقوي قوة إرادتنا.

أولهما أن علينا أن نقلع عن بعض عاداتنا القديمة، لندرب الإرادة من حين إلى حين، وذلك بأن نسقط من حياتنا حساب الهوى أو الدافع المثير، حتى في المواطن التي لا يكون فيها من الخطأ اتباعها، لمجرد ترويض الإرادة واستخدامها.

فإذا كنت من مدخني التبغ، مثلاً، فاعزم بين الفينة والفينة أن تقضي سحابة نهارك دوغماً تدخين. ليس عليك جُنَاح في التدخين، ولكن أطراحك له، إلى أجل، لا شك يلقي إليك بزمام الدافع الداخلي الذي كثيراً ما يجمع.

بيد أن قيامنا بعمل ما، بين الفينة والفينة، لا لسبب إلا لأننا كنا نفضل ألا نقوم به، هو الوسيلة الحقة إلى تقوية إرادتنا.

والمبدأ الثاني هو أن علينا أن لا نتباطأ عن اتباع كل

قرار من قرارات الإرادة بالعمل. فليس من الخير ان تباعد الفترة بين الاختيار والتنفيذ. يجب أن لا تفسح مجالاً لتدخل الهوى أو الكسل، فيما بين الإرادة والعمل.

إن هناك فرقاً بين أن تكون في عقلك فكرة، وبين أن تربط هذه الفكرة بتلك المناطق من الدماغ التي تسيطر على عضلاتنا وأوصالنا. والربط، من غير شك، من عملية أقوى وأبعد. إنه يحدث انطباعاً عميقاً في الدماغ. وإذا أتبعنا كل إرادة من إرادتنا بالعمل، كنا نُعد العناصر الرئيسية لبناء خُلُقنا المكين..

بقيت نقطة أخيرة لا بد من الكلام عليها: إذا عزمنا على أمر بعد استعراض دقيق لجميع الحقائق، وانتهيت إلى الاختيار الذي يبدو لك (في جميع الأحوال) إنه الأحكم والأفضل، إلزم اختيارك، ولا تضع الوقت في التأسف، إذا ما ظهر لك بعدُ أنك كنت مخطئاً.

طبعاً، إذا كان لا يزال ممكناً تعديل الأشياء، وثبت لك خطأك، فعدّها ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.

ولكن إذا كان كل شيء قد انتهى، وليس من سبيل إلى التعديل، فلا تقلق عقلك ولا تعذب نفسك بالتفكير في أنك

لو كنت تعرف في ذلك الحين كل ما تعرفه الآن، لاخترت اختياراً آخر. هنالك رجال حطموا أنفسهم بمثل هذا السلوك الخاطل. إنه لعبث باطل.

ليس فينا معصوم من الخطأ. كل ما علينا هو أن نختار باحكم وأخلص ما نستطيع، في حدود الحقائق التي تكون في متناولنا ساعة نختار. حتى إذا انقلبت الأشياء، فيما بعد، إلى شيء سيء، لم يكن لنا أن نؤاخذ أنفسنا بشيء. لقد بذلنا أقصى الجهد. وليس يُطلب، حتى من الملائكة، أن يفعلوا أكثر من ذلك.

إن الإرادة، كالفكر والوجدان، قد جعلت لكي تستعمل. وهي مثلها، أيضاً، قد جعلت لكي تستعمل بشجاعة وثقة.

محصل ما فات

١. الإرادة عملية طبيعية من عمليات العقل.
٢. إنما نقوي الإرادة، كباقي الملكات، بأن تدرّب وتمرن.
٣. كلما كانت الصورة التي في ذهننا عن أنفسنا المثالية أوضح، كان أسهل علينا أن « نريد » ونعزم في الاتجاه الصحيح.

- ٤ . يجب أن لا ترجىء ، دقيقة واحدة ، الحاق العمل بالقرار .
- ٥ . إذا تم لنا تقريرنا ، بأكثر ما نستطيع من تعقل وحكمة ، فليس لنا أن نعنت النفس بعد بالأسف ، إذا ما برزت إلى النور حقائق جديدة .

٥ - العقل الباطن

هل أنت عازم على أن تنمو وتكبر؟

ليست عمليات العقل الشعورية لتؤلف، مجال من الأحوال، القصة كلها. فما أكثر ما يجري في عقولنا التي تحت مستوى الشعور. إن لكل منا، في الحق، عقلاً لا شعورياً، أو كما يدعى أحياناً، عقلاً باطنياً.

يرجع اكتشاف هذه الحقيقة عن العقل الباطن، أكثر ما يرجع، كما رأينا في الفصل الثاني، إلى سيجموند فرويد. وقد تم لها في أربعين السنة الأخيرة أن تلعب دوراً لا ينفك آخذاً في الكبر، في دنيا النظريات السيكولوجية.

فما هو العقل الباطن تماماً؟ وما وظيفته؟ يجب ألا ننظر إليه كعقل ثانٍ مستقل. وفي مقدورنا، أن نقول باختصار، إن العقل الباطن يجمع كل الحقائق العقلية والأحاسيس والأفكار غير الحاضرة في العقل الشعوري. إنه مستودع الذاكرة العظيم..

نستطيع أن نستعيد كثيراً من الذكريات في العقل الشعوري، دونما جهد. فأنا أستطيع بلفتة فكرية يسيرة أن أذكر ما الذي طعمته أمس من غداء. ولكن بعض الذكريات قد توغل في البعد حتى ليعسر اللحاق بها. فلست أستطيع مها بذلت من جهد الإرادة، أن أذكر ما قلته أو عملته، يوم أن كنت طفلاً، في الثانية من العمر. ومع ذلك فليس شيء مما يقع لنا في الحياة، ممكناً أن يفقد كل الفقدان في العقل. إنما يحزن ذلك كله في دنيا الذاكرة اللاشعورية التي لا تُفتح مغاليتها بمجرد الإرادة.

وقد أظهر فرويد النتائج الخطيرة المترتبة عن إيغال ذكريات الطفولة الأولى، فيما وراء الشعور. وذلك أننا نستهل الحياة تأثقين إلى الراحة والرفه واللذة حسب. أو بتعبير فرويد، إننا نستهل الحياة وعقلنا الطفل خاضع لسلطان «مبدأ اللذة».

الطفل لا يطمع بأكثر من اللذة والعافية والسلامة. وهو ينظر إلى الأشياء في عالمه، لا كما هي في الواقع، بل كما يريد أن تكون. حتى إذا أخذ سبيله إلى النمو، قام في نفسه بتثاقل وببطء، مبدأ آخر، هو «مبدأ الحقيقة الواقعية».

وفيما يمكن هذا المبدأ الجديد لنفسه، ويوطد دعائمهُ،

يتخلص الفرد شيئاً بعد شيء من سلطان الرغبة في الراحة والرفه الخالصين، ليصبح راغباً في ارتشاف كؤوس القلق والألم، إذا اقتضى الحال، في سبيل الآخرين، أو في خدمة مثله العليا. إنه لا ينظر، بعد، إلى العالم من خلال منظار رغباته الخادع. لقد صار قادراً على أن يرى الأشياء على حقيقتها.

وهكذا لا يعدو التطور الإنساني، من الناحية العقلية، أن يكون، إلى حد بعيد، غلبة لمبدأ الحقيقة الواقعة على مبدأ اللذة.

ولكن مبدأ اللذة، وهذا محور سيكولوجية فرويد كلها، لا يُقتل كل القتل، أبداً، إذا جاز التعبير. إنه في بعض الأحيان يخفي رأسه، ويستسرّ، بحيث أننا، حتى حين نبلغ مبلغ الرجال أو النساء، نظل خاضعين، قليلاً أو كثيراً، لسلطان هذا التوق إلى الراحة السهلة واللذة والعافية والسلامة.

ومبدأ اللذة أكثر فعالية في الشخصيات الضعيفة. أما الشخصيات الناضجة فيغلب عليها عنصر الحقيقة. ومع ذلك فهناك أبداً شيء من «الجذب» إلى أدنى، يقوم به مبدأ اللذة، وتخضع له الشخصيات كلها من قوية وضعيفة.

وليس من شك في أن رفع المرء حياته لتساير مبدأ الحقيقة
ليكلف دائماً بعض الجهد.

هذا هو السر في أن من العسير جداً، أحياناً، أن
« نريد » الشيء الصالح. نحن نعرف الأفضل، ولكننا، مع
ذلك، نختار الأدنى، في بعض الأحيان. وحتى في الحال التي
تكون فيه صورة نفسنا المثالية نصب أعيننا، نجدنا نفسح
المجال للكسل، أو للشهوة، أو للجبين. لعلنا نقول عن أنفسنا
أن لنا « إرادة ضعيفة ».

يجب أن يفيد كل منا هنا من إدراكه أن نزعاتنا
الصبيانية التي لم تُهجر هي التي تعترض سبيلنا في أمثال
هذه الحالات جميعاً. الأمر بسيط، يتخلص في أننا لم نكبر
بعد بالقدر الكافي؛ ولما كان نمونا لم يتكامل بعد، فنحن لم
نلق عن كواهلنا أثر ذلك التوق الصبياني القديم إلى الراحة
واللذة والعافية.

بالاختصار، إننا لما كنا نولد وفينا عقل باطن، يسيطر
عليه مبدأ اللذة، كان لا بد لنا من أن نحقق لأنفسنا عقلاً
ناضجاً حقاً، توجهه الأغراض الحكيمة، والمثل الخليفة
بالحياة السامية.

ولفهم الذات، في هذا الحقل، قيمة كبيرة. إن هذا

الرجل الذي يحزُّ في نفسه الألم من عادة سيئة، أو خلل في الخلق، ويتحدث في لوعة عن «إرادته الضعيفة» أو نزعاته الفاسدة، جدير بأن يتقدم خطوات نحو الحقيقة إذا عرف أنه لا يعدو أن يكون طفلاً، لم ينمُّ أكمل النمو من الناحية العقلية، وأن عقله الطفلي هو سيده المطاع!

له في بعض الحالات الجدية حقاً، التي يكون المرء فيها خاضعاً لبعض الاختلال في البدن، أو التي يكون العقل فيها فريسة لعادة شديدة الأذى، فمن الخير أن يلجأ إلى التحليل النفساني. وهي طريقة في العلاج يساعد فيها السيكولوجي المريض على الرجوع إلى الماضي لاكتشاف أي الذكريات المحبوة، وأي «الجواذب» الطفلية القديمة هي التي تفسد عليه الصحة والسعادة في حاضره، وتجعل متعذراً عليه أن يجيا كما يجيا شخص ناضج مستكمل النمو حقاً.

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

ولكن الناس العاديين ليسوا في حاجة إلى أن يخضعوا

هذه التحليل. يكفي أكثرنا أن يعرفوا أن العادات تعكر
عنه صفاء العقل، وإن صفات الخلق التي تتنافر مع صور
نفسهم المثالية، هي نتاج رغباتهم الطفلية القديمة، التي لم
ضبط بعد بالرغبة في مواجهة الحقيقة واستقبالها بالطريقة
جديرة بالرجال دون الأطفال. وكثيراً ما تستطيع التفاتة
هادئة صغيرة أن تمكننا من اقتفاء آثار هذه الدوافع
البدائية القديمة حتى مستقرها ومخباها. وقد تكون هذه
الصفات الطفلية بينة طافية على السطح عند بعض الناس.
فمن الواضح جداً أن المرء الذي يتجهم ويعبس؛ والذي
يفزع إلى الدموع؛ أو إلى انفجارات الانفعال الداخلي
العنيفة، لأتفه الإثارة؛ والذي يتأكله أبدأً الحسد والغيرة؛
والذي يضحى بالواجب الصريح من أجل الكسل والمتعة
الشخصية؛ والذي يتهرب، على الدوام، من كل حقيقة
صعبة أو مرة.... نقول من الواضح أن مثل هذا المرء إنما
يجابه الحياة بأسلوب الطفولة.

هؤلاء الأطفال الكبار كثيرون في الأرض. وإنهم في
أحسن أحوالهم ليمسون فينا أوتار العاطفة، ولكنهم في أسوأ
أحوالهم خطر اجتماعي أكيد.

وليس أحد بقادر على أن يجيا حياة مثمرة جديرة بأن
تعاش إلا بعد أن يُعد نفسه لأن يكون شخصاً نامياً، مريداً

أن ينظر إلى الحقائق قبل أن ينظر إلى الرغائب. إن للطفولة الحقبة صفاتها المحببة الطبيعية، ولكن «الطفل الكبير» ليس فيه ما يجب أو يعجب.

مثل هؤلاء الناس هم طغاة صغار، ومخربون اجتماعيون. إنهم يسألون الحياة أبداً هذا السؤال «ما الذي نستطيع أن نأخذه؟» فالأنانية هي الدافع الذي يلف نفوسهم لفاً. إن طريقهم ليغص بحطام السعادة الزوجية، والصدقات والصلوات التي أضمرت وأخني عليها الفساد. إنهم يجيلون التعاون الإنساني المشر متعذراً. إن دخلوا في حلقة حملوا إليها الشقاق والخلاف. وإن انتسبوا إلى جمعية بذروا فيها التنافر والتفرقة. إنهم لأشد تخريباً من أشد الميكروبات فتكاً.

من شروط النجاح في بناء الشخصية الصالحة القوية أن تتم لنا الرغبة في أن ننمو ونكبر. فليس هذا العالم محلاً للأطفال المتجهمي الوجوه، الشاكين أبداً. إن الرجل أو المرأة الناضجين نضجاً حقيقياً يلقيان الحياة بسلاح النمو الكامل، ويدركان أن حقوق الآخرين وسعادتهم، ليست أقل قدسية من حقوقها وسعادتها، ثم لا يسألان الحياة «ما الذي نستطيع أن نأخذه؟» بقدر ما يسألانها «ما الذي نستطيع أن نعطيه؟».

العقلية اللاشعورية الموجهة باللذة هي هبة. إنها تولد معنا. والعقلية الناضجة الموجهة بالحقيقة نبات من غرس أيدينا. ولكن الحياة الرفيعة، والسعادة الخصبة، والكمال الإنساني في أسمى معانيه، كل أولئك يتدلى من على أغصان ذلك النبات المبارك دون غيره من ضروب النباتات.

محصل ما فات

١. العقل الباطن هو مستودع الذاكرة العظيم.
٢. هناك ترقد ذكريات لنا كثيرة عن أحداث الطفولة وأفكارها ورغباتها.
٣. مبدأ اللذة هو العامل المسيطر في الطفولة.
٤. ومن هنا كان العقل الباطن أبعد عن النضج والاستواء من العقل الواعي.
٥. تتوقف الرجولة الناضجة على استبدال مبدأ الحقيقة الواقعة بمبدأ اللذة.
٦. لن نكون شخصيات مستوية، إلا إذا رغبتنا في أن ننمو ونكبر.

٦ - النفس الكبرى أفد من كنوز العقل الباطن

قد يُظن، بعد الذي كتبناه في الفصل السابق، إن العقل الباطن ضرر كله، وإنه مصدر ضعف فقط.

ليس أبعد من هذا الظن عن حقيقة الحال. وإنما قصدي في هذا الفصل إلى أن أقيم الدليل على أن العقل الباطن يمكن أن يُصطنع سبيلاً إلى القوة. فهناك طرائق متعددة نسخر معها العقل الباطن لخدمة حياتنا الفضلى.

ولعل من الخير، قبل أن نتقدم إلى تفصيل القول في ذلك، ان نقف قليلاً لنقرر حقيقة أخرى هي من الخطورة بمحل بعيد.

نحن جميعاً أكبر جداً مما نحسب. وكل الشواهد التي اجتمعت لنا بالبحث السيكولوجي تشير إلى ذلك. فليس فينا من يفيد، بل من يكاد يفيد، من مجموع المواهب والقوى والقابليات التي يملكها فعلاً. وإن عندنا ينابيع من

القوة لا تكاد نَمَسُّها، إلا مساً رقيقاً، وفي الندرة التي ليست في الحسبان.

ذلك أمر لا ريب فيه في الصعيد الجسماني الخالص. فقد فرغت التجارب من إثبات أن المرء يستطيع إذا أحكم عقله بالثقة والإيمان، أن يوسع حتى من إمكانياته الجسمانية.

نستطيع، بمؤثر الثقة، أن نرفع وزناً أكبر، وأن نبذل جهداً عضلياً أعظم. ولسنا في حاجة، في الأحوال العادية، إلى أن نصطنع هذا النوع من البراعة الجسمانية التي وراء الطاقة. فنحن لم نخلق لنبذل في جميع الأوقات، جهداً وراء الأمكان العادي. ولكن هذه القوى الاضافية، غير المنتظرة - وهذا هو المهم - هي أبداً هناك، نستطيع أن ندعوها، بضرب من السلوك العقلي، إلى أن تبرز إلى الميدان. ولما كنا لا نعرف، في العادة، أن هذه القوى موجودة، فقليلون جداً هم أولئك الذين يفيدون من هذه الكنوز المحتومة.

وكذلك الحال فيما يتعلق بأعضاء الحواس. إن عيوننا لقادرة على أن ترى بأكثر جداً مما يسمح لها أكثرنا؛ وأن آذاننا لتستطيع أن تسمع أصواتاً لا نسمعها في الأحوال العادية إطلاقاً. ولقد سار الارهاق الذي تتميز به بنان

المكفوفين مسير الأمثال . وليس في ذلك ما يدعو إلى عجب . كلُّ ما فيه أن هؤلاء عملوا ، تحت ضغط الحاجة ، على تنمية الملكات المغروسة في ذات كل منا ، بسبيل الإفادة منها أكثر ما يكون .

لقد قام الدليل الذي لا يُتَّهم - بعد إجراء عدد كبير من التجارب في المخابر السيكلوجية - على أننا نملك من قوى البصر والسمع واللمس وما هو بها أشبه قدرأً لا يقوم في وهم ولا خيال . ولكننا لا نستخدم من ذلك كله إلا أقله .

وطبيعي أن يكون هذا الذي صح في المجال النفساني ليس أقل صحة في المجال العقلي . إن أكثرنا ليسوا إلا جزءاً من ذواتهم . أما الجزء الآخر من الذات فنائم ، ليس يُوقَظُ أبداً على الدنيا . نحن نملك من القوى والامكانيات ما لا نطمع إلا نادراً في أن يكون لنا . ولن يُعجزنا شيء ، إذا استبحنا هذه الكنوز الدفينة ، وبدأنا نعمل بسبيل تحقيق « الشخصية الكبرى » .

لست أدعو إلى مجرد التباهي أو التبجح . بل لست أدعو إلى زيادة الثقة الضحلة ، غير العميقة . فالواقع أن هذه كلها أبعد ما تكون عن مبدأ الحقيقة . إنها مظاهر لتلك العقلية الطفلية التي تكلمنا عنها في الفصل السابق .

إن الرجل الواثق من نفسه الثقة كلها، لا يتمدح ولا يتباهى؛ فهو متابع عمله، لا يكاد يلتفت يمنة ولا يسرة. ولكن الرجل غير الواثق باطنياً من نفسه، في أي حال، هو الذي يتباهى ويتمدح. إنه يفعل ذلك حفاظاً على شجاعته وإذكاءً لئلا يراها.

ليس علم النفس مغنياً عن التفكير الصحيح والفهم العادي. وإن السلوك المتبجح الذي يخفي وراءه دماغاً فارغاً لأشبه شيء بمنطاد من مناطيد الأطفال قد بولغ في نفخه أبعد المبالغة، فهو ينفجر لأقل المس وارفقه.

ولكن سواد الناس ضعفاء الثقة بأنفسهم، إلى حد بعيد جداً فهم جزعون من الخروج إلى الخضم العريض وتنمية قواهم التي في الذات. إنهم عاجزون عن أن يفيدوا من نصف حقيقتهم وحقيقة ما يملكون. فإلى أمثال هؤلاء توجه السيكولوجية العصرية كلمة التشجيع. إنها تخبرهم أن كلاً منهم هو إنسانٌ أكبر بكثير مما قد يتوهم؛ وأن لكل منهم مواهب وإمكانات لم يمس أهدابها إلا قليلاً؛ وإن في كل واحد منهم كياناً نفسياً، في حيز القوة، أكبر جداً مما يعتقدده أو يجراً على أن يعتقد.

فمن لنا بمفتاح سحري لهذا الباب الذي نلججه إلى نفسنا الفضلى؟ لقد كنت ألع إليه، من بعيد، في أكثر سطور هذا

الكتاب فلنلخصه الآن في ثلاث كلمات حواسم: الحماسة، الثقة، التصور.

وأقصد بالحماسة ضرباً من العاطفة يلهب طاقاتنا الكامنة ويجرضها على أن تحقق خير ما يرجى منها. وإن الحب، في متعدد أشكاله، هو أعظم هذه العواطف جميعاً.

ليس فينا من يجهل ما تستطيع أن تقوم به الأم بوحى من الحب. وكيف أنها، تحت ضغط المرض الذي يمتص النضرة من وجنتي ابنها، أو الخطر الذي يتهدهه بالموت الباكر، تُظهر قدراً من قوى الشجاعة والاحتمال لا يكادُ يتخيل. وكلنا يعرف شيئاً من الذي استطاع عمله محبو الإنسانية الكبار، وهم رواد الجنس البشري وأنبيأؤه وقادته. إن الرجال والنساء ليفعلون، في الحب، ما لا يستطيعون تحقيقه بحال، لو تأتوا إليه عن غير هذه الطريق.

واقصد بالثقة الإيمان الحق بقدرتنا على أن نعمل ما نشعر أننا مدعوون إلى عمله. ومحصل هذا اطراحُ الجبن والخوف وعدم الاطمئنان إلى النفس، والرغبةُ الشجاعة في أن نستقبل الحياة مؤمنين بأنفسنا، ساعين، في رجاء وأمل، إلى غايتين من اكتشاف الذات، وتنمية الذات. ذلك هو العزم الهادىء على أن نفيد أفضل الفائدة من نفوسنا، لا في

سبيل أغراض تتصل بأشخاصنا فقط ، بل في سبيل الصالح العام والخاص جميعاً .

أما التصور فإنما أعني به أن تتمثل أبداً صورة الرجل ، أو المرأة ، الذي نريد أن نكون ، أو التي نريد أن نكون ، وأن نستحضر في الخيلة نفسنا المثالية ، على الدوام . التصور بهذا المعنى يفيد نوعاً من الأدرك الكلي الحقيقي للأهداف التي تُعنى ببلوغها ، والآمال التي ستوجه حياتنا ، والأشياء التي نرغب في أن نسعى لها ونخدمها .

وليس من شك في أن هذه الثلاث - الحماسة والثقة والتصور - متصل بعضها ببعض أوثق اتصال . وفي مقدورنا أن نربّيها باتباع الوصايا التي أخذتنا بها فصول هذا الكتاب . وإن ما جاء في الفصل الثاني والفصل الثالث بخاصة في موضوع الشوق والعاطفة لعظيم الأهمية .

ولكن هنالك ، قبل ذلك ، كلمة يحسن أن تقال في تسخير طاقات العقل الباطن لخدمة حياتنا الفضلى . وتُعرف السبيل إلى ذلك ، في الاصطلاح الفني ، بالايحاء الذاتي . auto-suggestion .

وإنما ينهض «الايحاء» على أساس من الحقيقة التي

تنص على أن أيما فكرة تتخذ سبيلها، فعلاً، إلى العقل الباطن، تنزع إلى أن تحقق ذاتها.

ذلك أنه إذا كانت الرغائب والأفكار الطفلية العنيفة الحية في حواشي العقل الباطن، تجذبنا، ما تزال، إلى أدنى، فكذلك الأفكار والرغائب الجديدة التي تدخل محراب هذا الهيكل تستطيع أن تحيا، وتحدث بدورها «جذباً» جديداً. إنها هي أيضاً قادرة على أن تحشد قوى العقل في سبيل تحقيقها.

ولكن هنا أمراً. إذا كان لهذه الأفكار والرغائب الجديدة أن تؤتي أكلها، تحتم أن «تنفذ» إلى بعيد في هذا العقل الباطن. لنُخرج المسألة الآن مخرجاً واقعياً بعيداً عن التجريد، ناظرين إليها من زاوية بعض الأمثلة البسيطة التافهة.

هنا فتاة كاعب، تعض أظافرها بأسنانها. كيف تستطيع هذه الفتاة أن تطرح عاداتها الذميمة؟ عليها أولاً أن تتأتى للأمر من الناحية الشعورية. يجب أن تقول في نفسها إنها عادة خسيصة قدرة، وإنها مظهر من السلوك كرهه، ينافي القواعد الاجتماعية. يجب عليها أن تخاطب نفسها بأن واجباً عليها، نحو الآخرين، بقدر ما هو نحو نفسها، إن تبدو أحسن ما يمكن أن تبدو.

عليها أن تدرك أحر الإدراك وأشده أثراً، مبلغ ما عليه أصابعها في حالتها الحاضرة، من القبح الداعي إلى نفرة الناس واشمئزازهم عليها أن تتمثل صورة يديها كيف تكون إما عنيت بأظافرها وأحسنت صيقلها وصبغها بألوان الأصباغ المعروفة عليها. إن تعزم على أن تترفع عن هذه العادة القبيحة التي لا تتفق وما بلغت من شباب. ثم إن عليها آخر المطاف، أن تقول لنفسها، في رجاء وثقة، إن في مقدورها أن تحقق هذا الذي عزمت عليه، فليس هو بالمعجز بحال.

تلك أبواب من التأقي الشعوري للمسألة. ولا شك في أنك لاحظت أن قوام العمل كله، هنا، ذلك الثالوث 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 عض الأظافر برغم استعدادها الطيب، ورغبتها الحقة. ومؤدي ذلك، بالنظر السيكولوجي، إن مبدأ اللذة القديم أمنع من أن يقوى عليه المبدأ المستحدث، وهو هنا الأضعف، أعني مبدأ الحقيقة.

في مثل هذه الحال، تستطيع الفتاة أن تصطنع أسلوباً خاصاً. تهجم به على مبدأ اللذة في موطنه، بالذات، في

العقل الباطن. إنها تستطيع أن تحمل العقل الباطن على أن يعمل على تعديل نفسه. وإنما يتم لها ذلك بما يدعى «الايحاء الذاتي».

عليها، كلما أوت إلى فراشها، ساعة يكون جسمها مرتاحاً، وعقلها ولسان، وساعة تحس أن النوم صار منها أقرب ما يكون، ودون أيما محاولة منها لطرد النعاس، أن تهمس بأرقق ما يكون الهمس، في صميم نفسها، هذه الجمل، مرات تتراوح بين الست عشرة والعشرين:

«لقد سلخت مدة لم أعض فيها أظافري؛ ولمدة آخذة في التطاول والتطاول. كل يوم ينقضي يزيد هذه العادة ضعفاً على ضعف. إن أظافري لتبدو أجمل. ولسوف أنعم وشيكاً بيدين ناضرتين من أثر العناية الحسنة».

تُسِرُّ في نفسها هذا الكلام، وهي في حال النعاس الغلاب، دون ما محاولة إلى أي تركيز عقلي، عشرين مرة ليس غير، على التكثير، ثم تستسلم لسلطان النوم القاهر. أما إذا غلبها النوم قبل أن يتم لها الهمس بهذه الايحاءات العشرين كلها، كان ذلك خيراً وأبقى.

وإنما تقوم الفتاة بهذا الصنيع في كل ليلة، طوال بضعة أشهر. وليس من حاجة إلى أن تفكر في هذه العملية،

مطلقاً، في ساعات اليقظة. كل ما عليها أن تترك العمليات اللاشعورية تأخذ سبيلها بنفسها وبأسلوبها الخفي الخاص. إنها بذلك تُعمل قوى في عقلها هي ألطف وأعمق من التأمل الفكريّ ومن قوة الإرادة العادية، جميعاً. فالعقل الباطن قوة يحسب لها حساب.

ذلك هو الايجاء الذاتي. وإن في مقدوره أن يعالج مشكلات أهم وأعضل من عض الأظافر... فكأي من رجل (أو امرأة) استطاع بفضلها، أن يحطم أصفاد العادات، الموغلة في القدم، ليرتفع إلى كيان نفسي جديد، هو أرحب أفقاً، وأوسع نطاقاً.

ويحسن هنا التنبيه إلى أن الايجاء الذاتي لا يُغني عن الحماسة والثقة والتصور، التي سبقت منا الكلمة فيها، والتي تتصل بالعقل الشعوري. والخير كل الخير في أن يقرن الايجاء الذاتي بهذه جميعاً، فيزيدها قوة، وإن يُحدث في دنيا العقل الباطن، ما تحدّثه هذه في دنيا العقل الشعوري.

ونحسب أن أشرس ضروب العادة والاخفاق، لا يقوى على الصمود في وجه المعول الجبار الذي يسلح به الإنسان جمعه الايجاء الذاتي إلى الحماسة والثقة والتصور، وتوجيهها جميعاً وجهة واحدة تلك قوة عارمة تأتي على كل شيء.

محصل ما فات

١ . إن في إهاب كل منا لنفساً هي أرحب وأعظم مما قد سبق له أن اكتشف .

٢ . الحماسة والثقة والتصور هي المفاتيح التي تُعيننا على اكتشاف النفس الكبرى .

٣ . الأيحاء الذاتي يمس بعصاه السحرية الطاقات الكوامن في العقل الباطن ، ويثير إلى العمل ، هناك ، قوى لا تنفد ولا تحد .

مكتبة مورد الأبيكة
www.books4all.net

كيف تستفيد من حمام النفس؟

- ليست السيكولوجيا علماً نظرياً تجديدياً .
- إنها تتصل بالحياة اليومية، لِكَلِّفِ فِرْدٍ مِنْ النَّاسِ أَشْدَّ اِتِّصَالِ .
- وَالْوَاقِعِ أَنَّهُ عَالِمُ النَّفْسِ الْعَمَائِمِ ، بِسُكْلِهِ الْمُبَسَّطِ قَدْ فَتَحَ الْمَجَالَءَ أَمَامَ الْقَارِئِ الْقَارِئِ لِيُفْهِمَ لِحَيَاةٍ أَصْحَى وَارْدًا لِيُكَلِّفَهَا أَوْفَى .

١ - السن العقلية

ما هو هذا الشيء الذي ندعوه ذكاءً؟ ربما كان ما نعرفه اليوم معرفة تامة عن الذكاء أكثر مما نعرفه عن أي مبحث آخر من مباحث السيكلوجيا. وقد كان من المعتقد، قبل العشر السنوات الأخيرة أن الذكاء عام. إلا أن المعروف اليوم، بصورة قاطعة لا مجال للشك فيها، أن هناك عدة ضروب من الذكاء، وأن هناك أيضاً عدة درجات من كل ضرب.

والذكاء المجرد ينطوي على نوع من الصفة العامة التي تتطرق إلى كامل الجهاز الصناعي. فالمرقب في دائرة ما، والرجل الذي يشرف على الآلات الأوتوماتيكية، لا يحتاجان إلا إلى قدر واحد من الذكاء الميكانيكي تقريباً. غير أن المراقب العام يحتاج إلى قدر من الذكاء المجرد أكبر. أما رئيس المعمل فيحتاج إلى قسط من الذكاء المجرد أكبر من ذلك الذي يحتاجه المراقب العام، وإنه ليستطيع، في بعض أنواع الصناعات، أن يقوم بعمله بصورة حسنة وهو

يتمتع بذكاء ميكانيكي أقل. والعامل اليومي لا يحتاج إلى كثير من أي نوع من أنواع الذكاء، ولكنه، عادة، يملك أقل مما هو مطلوب.

إن الذكاء المجرد، في لغة الصناعة، هو تلك الصفة أو المقدرة التي تمكن الشخص من القيام بالنواحي الفكرية في عمله والتي تجعل مدة تعلمه إما قصيرة أو طويلة، والتي تتحكم بقدرته على تكييف نفسه حسب تطور الأحوال.

وامتلاك الذكاء المجرد، الذي يتطلبه عمل معين يجب أن لا يكون الشيء الوحيد الذي يطلب في العامل. يجب أن تكون مقدراته وأشواقه الأخرى متمشية مع مطالب العمل ومقتضياته. غير أن الذكاء المجرد يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار بعد أن يكون العامل قد أعدّ إعداداً فنياً. فإذا كان هذا الذكاء المجرد أقل مما ينبغي، ركن العامل إلى الصمت، وإذا كان أكثر مما ينبغي، كان من المنتظر أن تستولي الحيرة عليه من جرّاء عمله الذي يعتقد أنه دون مقدرته، إلا إذا حرص رؤسائه على ترقيته بين الفينة والفينة.

لقد قال أمرسون Emerson: «إن الرجل الكسول هو الذي يستطيع أن يقوم بعمل أفضل».



إن في السوق بضع دزينات من اختبارات الذكاء المجرد المفيدة. وهناك، إلى جانب هذه الاختبارات، اختبارات غير رسمية، قد تكون أكثر نفعاً وفائدة في عالم الصناعة.

إن معظم الاختبارات الرسمية تعتمد على قدرة طالب العمل على القراءة والكتابة، ولو أن اختبار الكتابة يوضع بحيث يكون سهلاً إلى أبعد الحدود.

والقدرة على تفهم الأوامر والتعليمات مهمة في الذكاء المجرد، مثلما هي مهمة في الصناعة، ومن هنا كانت معظم الاختبارات الرسمية تشتمل على هذا المطلب.

ارسم دائرة صغيرة تحت الكلمة الثانية في هذه الجملة، ودائرة كبيرة تحت ثاني الكلمات المؤلفة من ثلاثة أحرف.

والمعرفة العامة يمكن أن تدمج بالقدرة على تفهم الأوامر والتعليمات، كما في هذا المطلب:

إذا كان الرصاص أثقل من الحديد، فاكتب ١٤٩٢ في آخر هذه الجملة، ولكن إذا كان وشنطون قد حرر العبيد، فاضرب على الرقم المكتوب في آخر الجملة.

ويمكن أن يعرف مقدار التمييز العملي الذي يملكه طالب العمل من قدرته على الإجابة على هذا السؤال:

لما كانت معظم حوادث القطارات تحدث لآخر عربة في
القطار هل يقل عدد الحوادث على الخطوط الحديدية إذا
سار القطار دون العربة الأخيرة؟

أما القدرة على معالجة الأمور المجردة بعض الشيء
فيوضع لها المطلب العددي التالي:

املاً الفراغ بالعددين اللذين يتلوان:

...	...	٦	٥	٤	٣	٢	١
...	...	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢
...	...	٢١	٢٠	١٦	١٥	١١	١٠
		٩	١	٨	٥	١	٤

وكذلك جرت العادة أن يوضع السؤال التالي لمعرفة
القدرة على تفهم المعنى في الجمل المختلطة:

هل الجملتان التاليتان صحيحتان؟

النساء كل سمينات

يخطيء من الجائز أن المشرون

★ ★ ★

ولا تعطى جميع المواد في الامتحان الرسميّ الوزن

نفسه، فبعد اختبار صعوبتها النسبية، يحدف بعضها بالكلية، ويعطى بعضها علامةً واحدةً إذا أُجيب عنها بصورة صحيحة، في حين يعطى بعضها الآخر خمس علامات إذا كان الجواب عنها صحيحاً.

والعمر العقليّ، لمواد الامتحان المختلفة إنّما يوجد، عادةً، بأن تؤخذ تلك المواد التي يستطيع أن يجيب عليها ٧٥% من أطفال لهم سنّ واحدةً معينة. فمثلاً، إذا استطاع عشرة بالمئة من عددٍ من الأطفال الذين لهم من العمر عشرة أعوام، وخمسون بالمئة من عددٍ من الأطفال الذين لهم من العمر أحد عشر عاماً، وأربعة وتسعون بالمئة من عددٍ من الأطفال الذين لهم من العمر ثلاثة عشر عاماً أن يعيدوا، بصورة صحيحة، ترتيب هذه الجملة: «النساء كل سمينات» وأن يعرفوا ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة، كان واضحاً أن هذه مادةٌ يجيب عليها من كان عمره العقليّ إثني عشر عاماً.

أما العمر العقليّ الذي يقف عنده المرء فلا يزال مشكلةً حتى اليوم. فمنذ خمسة عشر عاماً، كان العمر العقليّ الرابع عشر يعتبر القمة العليا. وقد رُفِعَ منذ عشرة أعوام، بعد الاختبار، إلى ستة عشر عاماً. والاختبارات والتجارب التي قام بها الدكتور ف.م. تيجاردن Dr. F.M. Teagarden

تدل بقوة على أنّ الفرد يمكن أن ينمو نمواً ثابتاً في الذكاء المجرد، وأن يبلغ عمره العقلي تسعة عشر عاماً تقريباً. وهذا، غير شك، لا يعني أن المرء لا يحقق تقدماً في استعمال قواه العقلية بعد السنّ التاسعة عشرة، ولكنه يعني أنّ الذكاء المجرد نفسه لا ينمو نمواً كبيراً بعد هذه النقطة. وليس من شك في أن كثيرين لا يصلون أبداً إلى العمر العقلي التاسع عشر، ولو أن أعمار أجسامهم، في بعض الأحيان، تبلغ الخمسين عاماً.

إنّ هناك عدداً من الدلائل غير الرسمية، والتي يمكن الاعتماد عليها، على كمية الذكاء المجرد. هذه الدلائل يمكن أن يفاد منها بطريقة عامة.

إنّ طالب العمل الذي لم ينه، مثلاً، إلّا الصف الخامس من مدرسته الابتدائية، يجب أن لا يعطى عملاً عقلياً يبلغ أكثر من عشرة أعوام. وقد يكون في هذا بعض الظلم يجتق ببعض الأفراد، ولكنّ من الخير أن يُحسَم، مع الزمن، كل شيء إلّا الصفّ الذي كان آخر ما اجتازه طالب العمل يوم كان تلميذاً؛ ولعل من الأسلم في معظم الحالات، أن يطرح صفان أو ثلاثة صفوف من عدد الصفوف التي يدّعي طالب العمل أنه اجتازها في مدرسته. أمّا إذا لم يجتز سوى

صفوف ثمانية، فإنّ العمر العقلي الذي يجب أن يعطى له ثلاثة عشر عاماً على الأكثر.

والأعمار العقلية التي لأقرباء طالب العمل وأبويه دليلٌ جيدٌ آخر. فالتوأمان يتمتعان بذكاء مجرد واحد تقريباً، والأخوة والأخوات يشبه بعضهم بعضاً، من حيث الذكاء المجرد بأكثر من الأطفال الذين لا تربط بينهم صلة القربى.

وطالب العمل الذي تعمل أسرته أعمالاً يومية لا يحتمل أن يكون عمره العقلي أكثر من عشرة أعوام أو إثني عشر عاماً. ولكن ما هو مجال إبراهيم لنكولن؟ حسناً، إنّ أجداده كانوا على رأس تجار الحديد في بانسلفانيا. وفي هذا ما يدلّ على كثير من الذكاء الوراثي المتأصل.



ومستوى الذكاء المقرر لمهنة الأب يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار الكلي كدليل تقريبيّ لما قد يكون عليه مستوى الطالب.

والمهنُ السابقة التي كان طالب العمل يتعاطاها، أو التي لم يجبها، تظهر، بطريقة غير مباشرة، مقدار ذكائه.

وإليك فيما يلي جدولاً بالمهن المختلفة مرتبةً على أساس ما

تتطلبه من متوسط المقدرة العامة (مع العلم بأنّ كثيرين قد ينهضون بأعباء هذه المهن، بمقدرة هي دون المتوسط، بسبب من بعض العوامل المعوّضة كهبوط مستوى الإنتاج أو الزواج من ابنة رئيس العمل، في حين يصحّ العكس في أولئك الذين يملكون من المقدرة أكثر مما تتطلبه أعمالهم فتحلّ الخسارة بهم وبالعمل الذي يقومون به أيضاً).

هؤلاء تقتضيهم أعمالهم سنأ تبلغ الثامنة عشرة والنصف:

المحاسبون.

مدراء الأعمال التجارية.

مدرسو الكليات.

هؤلاء تقتضيهم أعمالهم سنأ عقلية تتراوح من ١٦ عاماً إلى

١٨،٤ :

التجار.

الكيميائيون.

رؤساء تحرير الصحف.

المحامون.

المهندسون (الميكانيكيون، والكهربائيون والمدنيون).

رؤساء المعامل.

بأعو سندات التأمين.

الصحافيون .
مراسلو الصحف .
أطباء الأسنان .
الرسامون .
مدرسو المعاهد الابتدائية .

هؤلاء تقتضيهم أعمالهم سنأ عقليية تتراوح من ١٥ عاماً إلى ١٥,٩ :

موظفو المصارف .
منظمو الدفاتر التجارية .
مراقبو الأعمال البنائية .
مراقبو المعامل .
الممرضات .
موظفو المكاتب .
المصورون .
موظفو إدارات البريد .

هؤلاء تقتضيهم أعمالهم سنأ عقليية تتراوح من ١٣,٦ عاماً إلى ١٥ :

عمال السيارات الميكانيكيون
الحلاقون .
البنائون بالآجر أو مركبو القرميد .

- الجزّارون .
- النجارون .
- المستبضعون .
- سائقو السيارات .
- عمّال الاسمنت .
- الخياطون .
- المزارعون .
- الحدّادون .
- صانعو الأسلحة .
- مدربو الخيول .

هؤلاء تقتضيهم أعمالهم سنّاً تتراوح من ١١,٥ عاماً إلى ١٣,٥ :

- عمّال الخيش (الجنفيس).
- عمّال البناء .
- الخدم في المنزل .
- عمّال المعامل .
- رجال المطافىء .
- عمّال الجلود .
- قاطعو الحشب في الغابات .
- البنّاءون .

هؤلاء تقتضيهم أعمالهم سناً عقلية تتراوح من ١٠ أعوام إلى ٤, ١١ :

صيادو الأسماك .

مدراء المكاتب .

الأطباء .

أمناء السر الخصوصيون .

مدراء الأعمال التجارية الصغار .

★ ★ ★

عمال الراديو .

موظفو الراديو .

موظفو الشحن .

الكتاب بالاختزال .

موظفو المستودعات .

موظفو المرور .

موظفو البرق .

الضاربون على الآلة الكاتبة .

البائعون بالجملة .

★ ★ ★

غسالو الثياب .
فاحصو الخطوط الحديدية .
مصلحو الأسلاك البرقية .
صانعو الآلات .
الخبراء بالآلات .
صانعات قبعات النساء .
سائقو مركبات السكة الكهربائية .
مركبو الأنايبب والأقنية .
الرصاصون .
رجال الشرطة .
عمال المطابع .
عمال التلفون .
خدم المطاعم .
الحمالون .
الملاحون .
صانعو الأحذية .
عمال الأبنية الفولاذية .
عمال مصانع النسيج .
الحراس .

★ ★ ★

إنّ نظرة أولى نلقيا على الذكاء في عالمنا هذا بوجه عام، وفي الصناعة بوجه خاص، قد تميل بنا إلى التشاؤم، وذلك لما يبدو من استحالة تحسين المرء لذاته عن طريق تحسين هذا العنصر الثمين. إنّ هذا، على ما يبدو، هو القدريّة الجسميّة. بيد أن الإنسان العاديّ، كما أشار السير آرثر كيث Sir Arthur Keith نادراً ما يُفيد من نصف قواه العقلية.

وقد تنحصر المشكلة الرئيسيّة في القدر الذي يستعمله هذا الرجل من الذكاء المجرد عادةً، لا في القدر الذي يملكه منه، والذي يستطيع أن يفيد منه فيما إذا أراد. والقدر الذي يستعمله يدلّ على ذكائه الفعليّ، في حين يدل القدر الذي يملكه على ذكائه الواقعي. ولا حاجة بنا إلى القول إن المقياس الحقيقي للرجل يجب أن يكون ذكائه العقلي.

والمشكلة التي تواجه مستخدم الرجال الذين يتخرجون من الكليات هي جعلهم يستعملون ذكاءهم ويفيدون منه. وهذه هي المشكلة في حالات كثير من الرجال. بيد أن الرجل لا يستطيع أن يستعمل أكثر مما يملك، أو يفيد منه. فيجب أن نفهم تماماً الحدود التي يقيّمها ذكاؤه الواقعي، فلا نحمله أكثر مما يطيق.

ويجب أن يؤخذ الذكاء المجرد الواقعي بعين الاعتبار في جميع حالات التوظيف والترقية، وفي اختيار المرء مهنة لنفسه أو لأولاده، ولكنه يجب أن لا يصبح شرطاً لا مفرّ منه مها كانت الحال .

فلقد أغرم المدير العام لأحد المصانع الكبرى في مدوست Midwest، مثلاً، منذ خمسة أعوام أو تزيد، بأن يسند إلى كل عامل عملاً يتفق تماماً وذكاءه المجرد. وراقت الفكرة للإدارة، وأخذت تنظم الفحوص الرسمية، ثم استدعت عالماً نفسانياً لتتأكد من أن العامل يملك الصفات اللازمة لعمله. وليس من شك في أن نظامهم هذا كان، من الناحية النظرية، نظاماً جميلاً حسناً، ولكن الذي يبدو هو أنه لم ينجح النجاح كله .

لا تجعل المقدرة العامة ديدنك على الإطلاق، ولكن أولها عنايتك واهتمامك الكليين. إن المقدرة العامة عاملٌ ديناميكي في جميع الأعمال، وبخاصة في طبقات الصناعة العليا. إنها أداة أخرى مساعدة للتمييز في الإدارة والتنظيم. وهي، إذا ما استعملت بطريقة صحيحة في توجيه التمييز الإداري، كانت فائدتها عظيمة لا حدود لها. ولكن هذا كله ليس سبباً للظن بأنها تستطيع أن تزاحم التمييز، وأن تحلّ محله .

٢ - الشوق مساعدٌ للعقل

لا بدّ أننا جميعاً قد سمعنا رجلاً فظاً يقول: «أنا لا أَرْضَى بأن يكون لي مال هذا الرجل، فإنّ لديّ من بواعث الهمّ والتفكير، وأنا في حالي هذه، ما يكفيني!».»

ونحن، طبعاً، نشك في صدق هذا الرجل. ويتأكد لدينا هذا الشك عندما نسمع في اليوم التالي أنه رجا رئيسه أن يمنحه زيادةً في أجره. بيد أن هناك، على كل حقيقةً نفسيّة كبرى في كلامه.

وهذه الحقيقة هي أن المال ليس هو كل شيء يعمل الرجال في سبيله. إنّ الإدارة العمليّة على هذا الأساس، إذا أتبعها المسؤولون والمنفذون في المصانع أو الشركات، هي التي تتيح سبيل النجاح المؤكد في تكوين هيئة مخلصّة ناجحة سعيدة من الموظفين.

إنّ الأجر الأفضل الذي يمكن أن يقبضه الموظفون والعمال ليس هو الدولارات الأميركيّة، فهذه سريعاً ما

تنفق، وحتى ذكراها والأشياء التي ابتاعتها سريعاً ما تبلى وتزول.

ولكن ما قولك في الأجور العقلية التي تدفعها الوظيفة لشاغلها؟ إنَّ هذه طبعاً لا توضع ضمن الظرف يوم دفع المرتبات، ولا تُدفع ظهر السبت، بل تدفعُ في الحقيقة في كل دقيقة من الدقائق التي يقوم العامل فيها بعمله.

ويكون الأجر العقلي قليلاً إذا لم يكن الموظف راغباً في عمله ومهتماً به. أما إذا كان يعمل عملاً يلائمه ويجبهه، فعندئذ يرتفع أجره العقلي. وبالاستطاعة إيجاد عمال يجدون في عمل يكرهه غيرهم لذةً ورغبةً ويبدون به اهتماماً. إنهم جديرون بأن يوجدوا، ذلك بأنه مهما كان الأجر ضئيلاً فإن هذا الأجر يكون كثيراً على العامل إلا إذا كان مهتماً بعمله راغباً فيه. ولعل من الخير دائماً، قبل أن نلوم العامل على قلة اهتمامه ورغبته في عمله أن نسأل أنفسنا هذا السؤال: «ما الذي نستطيع فعله لنجعل العمل أكثر لذةً ومتعةً، وأكثر إثارة لشوق العامل ورغبته؟».

ولسوف تدهش وتعجب عندما تعلم أيّ أجور مرتفعة يتقاضاها أولئك الذين يجمعون نفايات اللحم، كالأحشاء والمصارين وغيرها. إن السبب في هذا هو أن أجرهم العقلي

ضئيل جداً، وأن أجراً مرتفعاً بالنسبة يجب أن يدفع لهم نقداً بالدولارات الأميركية ليُضمَنَ استمرارهم في العمل دون أن يضيعوا أي قسم من الوقت. قارن هذا بالأجر النقدي الذي يتقاضاه موظف في مصرف من المصارف. والواقع أنه كلما رفعت الوظيفة أو العمل من « طبقة » الموظف ودرجته الاجتماعية، تحسَّن أجرها العقلي، وانخفض، في كثير من الأحيان، أجرها المادي الحقيقي.



إنَّ الأجور العقلية ترتفع عندما يُعهد إلى العمال ببعض المسؤولية، وتتاح لهم الفرص لإظهار نشاطهم ومبادرتهم.

ويستطيع المراقب أو رئيس العمل، في كل محادثة تجري بينه وبين الموظف، أن يضيف قدراً آخر إلى أجره العقلي. فعندما يعهد إلى عامل أو موظف عمل آخر، ويقال له: « أرجو أن تتسلم هذا العمل » فإن أجره العقلي يكون أكبر مما يكون لو قيل له: « أسرع وانهِ هذا العمل ». إن مسؤوليته تتضح عندما يُطلب إليه أن يُعني بالتفاصيل.



وحالما يأخذ أصحاب مصنع أو شركة ما في أن يفكروا

في منح عملهم وموظفيهم مكافأة أو علاوة أو أي نوع احتيالي آخر من أنواع الدفع، فإن علم النفس يبدأ في أن يشك في أنهم إنما يدفعون لهم أجوراً عقلية ضئيلة، وأنهم يحاولون أن يداووا هذا بأن يضيفوا مغريات مادية إلى نظام دفع المرتبات. إن هذه المكافآت، من الناحية النظرية، ممتازة. أما من الناحية العملية التطبيقية فإنها تنجح في مكان واحد لتخفق في آخر، ذلك بأنها لا تستطيع أن تعوض صاحبها من الأجر العقلي الوافي.

فإذا كانت شركتك (أو مصنعك) منظمة بحيث أن الموظفين يعملون فيها من أجل المال فحسب، فإن إدارتها لا شك سيئة. هل فكرت مرة واحدة في الأجر العقلي الذي تدفعه لهم يومياً؟.

إن الأجر العقلي يكون في ذروته عندما يعمل الناس أعمالاً تتفق وتتلاءم مع أشواقهم وميوهم ورجباتهم الذاتية الداخلية.

وأشواق الفرد ورجباته الحقيقية تمتد جذورها من حياته الانفعالية الداخلية، وكثيراً ما تتكشف بطريقة غير مباشرة فقط أو للملاحظ المدرب خصيصاً على اكتشافها. إن الشخص العادي يدعو هذا، في العادة، « الشخصية ». وما الشخصية إلا بيان للصعوبات التي يلاقيها المرء في

تعديل حياته الانفعالية لتتلاءم مع بيئته، ومقدار ما تم له من نجاح أو إخفاق في هذا التكيف والتعديل.

لقد تبدل العالم، ولكن الطبيعة البشرية لم تتبدل. فالطبيعة البشرية الغريزية هي نفسها اليوم كما كانت منذ عشرين قرناً. إن الرغبات والميول الرئيسية لم تتغير، ولكن العالم الخارجي قد تغير بطريقتي الرغبات والميول مكبوتة، أو يجب أن تجد لها تعبيراً غير مباشر. ولا شك في أن كثيراً من التنافس والقلق والشقاء الإنساني مرده إلى الميول الغريزية المكبوتة.

إن اعتلال الشخصية يعني أكثر من مجرد تقرير ما إذا كان المرء شعبياً أو غير شعبي. إن تفرعاتها لتمتد، في الحق، إلى كل وجه من وجوه السلوك الإنساني. والشخص الشعبي الذي يجبه خلق كثير قد يكون له، مع ذلك، عدد من صفات الشخصية غير السليمة. وهكذا نجد أنه في حين أن أعراض الشخصية غير المتزنة قد لا تمنع الفرد من أن يكون شعبياً، فإنها، بالفعل، قد تزعزع النشاط الشخصي، وراحة البال، والقدرة على الصمود في وجه أي عاصفة مهما كان نوعها.



ويستطيع القارئ أن يكون فكرة عملية عن أمارات
اعتلال الشخصية عندما يقرأ لائحة الأسئلة التي نشرها في
ختام هذا الفصل، والتي يدل كل سؤال منها أجيب عنه
بالإيجاب على عنصر من عناصر الشخصية لم يعدل تعديلاً
صحيحاً. إن للشخص العادي، من بين كل أمارات ثلاث،
أمانة واحدة لا تدل على صحة الشخصية. ولعل المثبطات
في هذا العالم غير موزعة بالتساوي بين الناس. وإلا فلم لا
يشكو جميع الناس من العلل الشخصية عينها؟ ولماذا يبدو
أن بعض الأفراد يستطيعون التغلب على هذه الصعاب
المثبطات في حين يقع الآخرون ضحايا لها؟

والوراثة ليست هي التفسير لهذا في هذه الحالة، كما هي
لحال في المقدرة العامة. إن السبب، في حالة الشوق
الرغبة، إنما يوجد في وجهة نظر الفرد الخاصة إلى هذه
المثبطات.

أمارات الكبت الانفعالي

الذي يسبب فقدان الرغبة في العمل والاهتمام به

- هل تُحسّ، أحياناً، بضغط في الرأس أو حوله؟
- هل تحس بالارتباك إذ تحتاز جراً مرتفعاً؟
- هل تتعب بسهولة؟
- هل تقضم أظافر يديك؟
- هل تجد صعوبة في اعتياد الأماكن الجديدة؟
- هل أنت شديد الحساسية فيما يتعلق بموضوعات معينة؟
- هل تحس أحياناً بضباب يزدحم أمام عينيك؟
- هل تستثار إلى الضحك في بطنء وصعوبة؟
- هل تخاف الكلاب؟
- هل تخاف النور؟
- هل تفقد السيطرة على مزاجك بسهولة؟
- هل تثبط همتك بيسر؟
- هل تضطربُ وتلعب بيديك عندما تحاول أن تجلس هادئاً؟
- هل تسرع في الكلام، ثم تندم على تسرعك؟
- هل أنت عديم المبالاة بالجنس الآخر؟
- هل تسبح أفكارك بحيث تتيه عن العمل الذي بين يديك؟
- هل ينقلب مزاجك من الفرح إلى الحزن دوغماً سبب معقول؟
- هل ينالك التعب من عملك اليومي بسهولة؟
- هل تجد مشقة في نسيان الخبرات السيئة؟
- هل تجد مشقة في النوم؟
- هل ترزعجك الروائح الكريهة؟
- هل تفكر في عملك إلى درجة الهمّ؟
- هل يبدو لك أحياناً أن الناس يقرأون أفكارك؟
- هل يتولاك الانزعاج عندما تفكر في الموت؟

٣ - الكسل والأشواق

الحقّ أن التقارير التي تثبت انتشار الكسل بين أطفال اليوم تبعث على كثير من الدهشة والعجب. لقد درس ب. ب. بلونسكي P.P. Blonsky في عام ١٩٢٩ طلاب اثنين وأربعين صفّاً من مدارس موسكو فوجد أن واحداً من كل ثمانية أطفال كسول، وهذا يعني أن أكثر من عشرة بالمئة من تلاميذ المدارس كسالى. ولقد أنكر معظم التلاميذ الكسالى، كما لا بد أن يكون القارىء قد قدّر، أنهم كانوا كسالى. والحق أنّ ثمانين بالمئة من هؤلاء قد أنكروا أنهم متراخون مهملون، بالرغم من البراهين القوية التي أثبتت تراخيهم وإهمالهم.

وظلاب المدارس الذين درسهم الدكتور بلونسكي ثاروا ثورة أخرى غريبة، ثورة يمكن أن تكون السبب في كثير من النقاش العائلي، وأن تلقي نوراً على فتح الصناعة أبوابها على مصاريعها لكثير من النساء. لقد وُجد أن ٤ بالمئة من

بين الطالبات جميعاً كنّ كسالى بصورة لا تدع مجالاً للشك، ولكنّ تسعة عشر، وثلاثة أعشار، بالمئة من الطلاب وجدوا كسالى بصورة واضحة صريحة. فكّر في هذا! إن عدد الطلاب الكسالى يزيد على عدد الطالبات الكسالى مراتٍ أربع، أو بالأحرى خمس مرات! فهل يمكن أن يكون هذا صحيحاً؟؟.

حسناً، إننا إذا نظرنا في المشاكل البارزة التي تواجه ألفاً من الأفراد الكبار، نصفهم من النساء العاديات ونصفهم الآخر من الرجال العاديين، على أن لا نختارهم لا لعبقريتهم ولا لبلادتهم، وجدنا تأكيداً وتشبيهاً للحقيقة التي تقول بأن عدد الرجال الذين فيهم ميلٌ إلى الكسل، والذين يصعب عليهم إلى درجة قصوى التغلب على هذا الميل، هو أكبر من عدد النساء. إن الأرقام الصحيحة تظهر أن أربعة عشر بالمئة من الرجال، وتسعة بالمئة من النساء، فيهم هذا النقص الإنساني في شكله الحادّ.

وهكذا قد لا يكون «الجنس الأضعف» ضعيفاً بقدر ما يظنه الرجال.

إن الملاحظات اليومية لتؤكد الاكتشافات العلمية فيما يتعلق بأي الجنسين أكثر كسلاً وإهمالاً. إن الكسل يسبب

انتشار السيارة وكثرة استعمالها، والسبب في هذا، بصراحة، هو أن كثيرين لا يسمح لهم كسلهم بأن يسيروا مشياً على الأقدام. وكل أسرة من أسرنا تدرك جيداً من هو الذي يفيد من السيارة بأكثر من سائر أفرادها جميعاً، لتفادي المشي.... والمشاهد أن الزوج يتتبع آلة كهربائية حافرة لمصنعه الصغير في البيت قبل أن يشتري آلة كهربائية لغسل الصحون في المطبخ. ولسنا نهدف من ذكر هذه الأشياء إلى أن نجعلها سبباً في النزاع العائلي، ولكننا نشير إليها كخبرات عامة شائعة، يستطيع أي كان أن يذكر عشرات مثلها من ملاحظاته الخاصة، للتمثيل على هذه النقط.



إن كون الإنسان تعباً يختلف تمام الاختلاف عن كونه كسولاً ولو أن من السهل الخلط بين التعب والكسل. والكسل الحق، هذا الكسل الذي نبحثه الآن، هو عقلي لا جسدي. إنه ينشأ عن الأفكار والانفعالات، لا عن العمل أو الحالة الجسدية غير الحسنة. إن كسل النساء الذي هو أقل من كسل الرجال، بالرغم من الطاقة المتوفرة لهن بأقل مما هي متوفرة لهم، يُظهر أن ما وراء الكسل هو عامل عقلي. إن الذين يهيمنون على وجوههم في الأرض ليسوا أناساً

ضعاف الأبدان، بل هم، في العادة رجال أقوياء ذوو اتجاهات عقلية تجعلهم يتحاشون أيما جهدٍ كان.

ولقد درس علماء النفس التحليليون في السنوات الأخيرة الماضية، في فينا وزوريخ، العوامل العقلية التي تجعل الناس كسالى، كما درسها أيضاً علماء النفس الصناعيون في إنكلترا، وعلماء النفس المهنيون في أمريكا.

ويقول علماء النفس التحليليون إن أحلام اليقظة سبب رئيسي من أسباب الكسل. إن من الأسهل على الآلة العقلية أن تسلك هذا الطريق إلى الأحلام الكسلى، بدلاً من أن تركز في مشكلة يعينها، وذلك بالرغم من أننا ندرك إدراكاً تاماً أن تفكيرنا في مشكلة ما، بطريقة إنشائية بانية، هو أسرع من تفكيرنا في «بناء قصور في إسبانيا»، هذا التفكير اللذيذ العديم الفائدة والجدوى.

والحقيقة أن كل واحد منا يمر في طور من أحلام اليقظة الكثيفة من السن الثانية عشرة إلى السن العشرين، وأن بعضنا على ما يبدو، لا يجتازون مطلقاً هذه المرحلة الكسلى الحاملة.

ولقد وُجد أن الذين يهيمنون على وجوههم في الأرض، نشيطون فعالون في أحلام اليقظة بصورة خاصة، وأنهم،

كثيرين غيرهم من الكبار الكسالى، كسالى لأنهم لا يزال لديهم خيالُ الشباب غير المضبوط وغير الموجه.

إنّ الناس يجلمون في اليقظة لأنّ ذلك يساعدهم على تذليل صعوبات الحياة عن طريق خيالهم. بيد أن أحلام اليقظة لا تحل أيما مشكلة، بل تزودنا باللذة العابرة الخادعة إثر توهمننا بأنها قد حلّت ولم يعد لها أثر. إننا فقط نحاول، بطريقة غير مجدية، أن نرجو خلاصنا منها. والصدمات القاسية، وخيبات الأمل وما يشبهها من الخبرات العقلية الأخرى، كل أولئك يجعل الحالمين في اليقظة أناساً كسالى. وهذا ما يجب أن يجعلنا نشفق على بعض الرجال والنساء الكسالى من معارفنا، ولكنه لا يفسّر الحقيقة التي تقول بأنّ عدد الكسالى من الرجال أكبر من عدد الكسالى من النساء ذلك بأن العلماء النظريين والعمليين متفقون على أن النساء يواجهن مثل هذه الخيبات والصدمات بأكثر من الرجال.



إنّ علماء النفس الصناعيين الانكليز، وعلماء النفس المهنيين الأمريكيين، يشرحون الأسباب العقلية في الكسل، وبخاصة في الرجال. فالأولون يقولون إن الآلية المملة التي هي من النتائج الحتمية للأعمال الصناعية التي لا تكاد

تتوقف أو تنقطع تسبب برماً عظيماً لا بد أن يؤدي، بطبيعة الحال، إلى حالة عقلية تساعد على الكسل، فینشأ أولاً السأم السريع من العمل اليومي، ثم عدم الشوق والرغبة والاهتمام، ويتبع ذلك التراخي والكسل.

إن كثيراً جداً من الرجال لا يجدون مناصاً من أن يعملوا أيما عمل يتاح لهم لكي يؤمنوا لأنفسهم وعبالهم الخبز والدفع والثياب، بحيث أن هذا يكاد يكون أكبر العوامل والأسباب في الكسل. ولهذا السبب أحاول دائماً، عندما يسألني طلاب الكليات عن العمل الذي يجب أن يحتاوه عند تخرجهم، أن أجد العمل الذي يجدونه، كل بحسب استعداده العقلي، أكثر بعثاً للرغبة والشوق والاهتمام في نفوسهم.

ولقد وجد علماء النفس الصناعيون، أيضاً، أن الرجل البليد أو المرأة البليدة - ذلك بأن هناك بعض النساء ذوات المقدرة العامة الضعيفة - لا يتأفف ولا يضجر إلا في النادر من الأحوال، من عمله مهما بدا أنه آلي يبعث على السأم. ولكن الرجال والنساء الذين لا يتسمون بالبلادة يجب أن يؤدوا العمل نفسه أيضاً، وهذا ما يجعل مأساة أولئك الذين هم في الحق أذكاء والذين هم أكثر عرضة لأن يصبحوا كسالى، مشكلة خطيرة.

إنَّ السبب في عدم الشوق والرغبة، في بعض الحالات، يكون داخلياً، فليس هناك شيء في العالم يمكن أن يبدل من اتجاه الشخص نحو العمل الذي يعمله، مهما أدخل على هذا العمل من تغيير وتحوير .

وفي حالات أخرى ليست يائسة إلى هذا الحد، ينشأ عدم الشوق والرغبة عن حقيقة كون الشخص المعين، يعمل عملاً لا يتفق مع رغبته وأشواقه الخاصة، بل يتمسك به كوسيلة للحصول على رزقه. إن هذا ممكن اجتنابه من طريق العناية، بأن يعهد إلى كل رجل بعمل يتفق مع أشواقه ورغباته الأساسية .

وفي حالات أخرى - وهذه أيضاً تبعث على الأمل - يعود السبب في عدم الشوق والرغبة إلى أنواع من السياسة الخاطلة غير الموفقة، تتبعها الشركة نفسها .

مزايا صاحب الشخصية « الجيدة »

- أنه يتمتع بنصيب كبير من المشاركة الوجدانية، يعني أنه يقدر بسهولة مصاعب الآخرين ويفهمها.
- واثق من نفسه.
- مرح متفائل دائماً.
- نشيط دائم العمل.
- يترجح اجتماعياً، بالآخرين، يعني يشترك في النوادي، ويعرف كثيراً من الناس.
- يقرأ كثيراً، ويدرس ليزيد معلوماته ويجودها.
- سريع الخاطر، ويرد بسرعة على ملاحظات الآخرين.
- طلق اللسان: ينتقي كلماته ويتعملها بسهولة.
- نظيف الثياب كثير العناية بها.
- يضحك من كل قلبه.
- يصغي بسهولة ويسر. يسأل أسئلة ويعي كلام محدثه.
- له عدة أصدقاء حميمين، ويفضل الصداقات العميقة.
- يتمسك برأيه عندما يكون مصيباً، ويصمم على أن يبرهن على صحته.
- يتسم بسهولة ويسر، مرات عديدة، عندما يتحدث إلى الآخرين.
- سريع في إبداء ملاحظات الثناء على الآخرين إبان وجودهم.
- يعني أن لا يجرح شعور الآخرين، ويجرّص على أن لا يعطيهم فكرة سيئة عن نفسه.
- يجمع النكات والقصص، ويضمنها حديثه غالباً.
- جدّي في جميع أعماله مع الآخرين وعلاقاته بهم.
- متحدث بطبيعته، ويعبر عن رأيه دائماً حتى ولو لم يطلب إليه ذلك.

٤ - المقدرة على مسايرة الناس

لماذا يخفق كثير جداً من الأشخاص الذين نعتقد أنهم وهبوا ذكاء وفطنة نادرين، هذا الإخفاق الذريع في حياتهم اليومية؟ ولماذا، أيضاً، ينجح كثيرٌ جداً من الناس الذين نعتقد أن حالتهم العقلية أفضل بقليل من البلهاء، في هذه الحياة نفسها، ولماذا يجبهم الناس إلى درجة يتوصلون معها إلى أعلى المراتب في التجارة أو الخدمة العامة؟.

ليس من شك أن وهنا شيئاً عجباً حيرنا جميعاً. إننا نرى، وليست هذه حالات نادرة، الشاب المثقف ثقافة جيدة يرتدي ثياباً رثة، ويشغل وظيفة متواضعة، أو يعمل عملاً لا يتناسب وثقافته هذه، ونرى، إلى جانب ذلك، رجلاً فارغ الرأس، لا يستطيع أن يتحدث عن شيء أهم من سباق الخيل، ويتسم كلامه بطابع المجون والسخرية أبداً، استطاع أن يؤمن لنفسه ثياباً أنيقة فاخرة يرتديها، وبيوتاً يسكنها ويستفيد من ريعها، ومكاتب فخمة، وأصدقاء

عديدين. ومنذ عهد ليس ببعيد ذكرت الصحف أن رجلاً يدعى هارفارد Harvard، كان في الكلية من أكثر التلاميذ نباهة وذكاء، وكان عمره عندما تخرج منها في مثل عمر الطالب العادي عندما يدخلها، لم يزد أجره بعد أن مضى على التحاقه بشركة من شركات التأمين إثنا عشر عاماً على خمسة عشر دولاراً في الأسبوع، ولم يُرَقَّ إلى أكثر من كاتب بسيط فيها. ومن جهة أخرى، فإن كل واحد منا يعرف أن كثيراً ممن كانوا مثال الكسل والضعف في صفوفهم أصبحوا فيما بعد مدراء كباراً في شركات كبيرة.

والعجيب أن الحل الذي أهتدي إليه مؤخراً عن طريق الأبحاث السيكولوجية التي قام بها أمثال الدكتور فرد موس Fred Moss من جامعة جورج واشنطن، والبروفسور هاري هبner Harry Hepner من سيراكيوس Syracuse، هو في غاية البساطة، كغيره من سائر الحلول.

وهذا الحل هو هذا: أن الذكاء في الناس هو، على الأقل، على نوعين متميزين: «اجتماعي» و«مجرد». إنها، إلى حد كبير أو صغير، متنافيان، ويختلفان، في العمل، كما يختلف الزيت والماء تماماً. والذي يبدو، فيما يتعلق بالنجاح في الحياة أن الذكاء الاجتماعي مهم وخطير. ومع أن الذكاء الاجتماعي لم يستطع أبداً أن يؤمن لامرئ شهرة كشهرة

آينشتين Einstein ، فإنه يستطيع ، بسهولة ويسر كبيرين ، إذا كنت تملك منه قدرأ عظيماً ، أن يجعل منك رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية .



يقول الدكتور موس : « إن درساً دقيقاً للصفات التي يتمتع بها من نسميه رجلاً ناجحاً ، يُظهر ، في تسع حالات من عشر ، أن نجاحه لا يقوم على معرفته العميقة التي تحير عقول الرجال العاديين ، بل يقوم على صفات بسيطة شائعة تلذ لفهم العامة ، وتثير في قلوبهم شعور المشاركة الوجدانية . إن الذكاء الاجتماعي ، للضرورات والأغراض العملية ، أجدى وأعظم نفعاً من الذكاء المجرد ، ذلك بأن صاحب هذا الأخير يعرف ماذا يجب أن يفعل ، ولكن صاحب الذكاء الاجتماعي يعرف كيف يفعله . »

لننظر إلى كلا النموذجين وهما في حالة العمل ، ولنفرض أن هناك قضية تدعو لها وتدافع عنها وتحاول أن تكسب لها المؤيدين والأنصار ، فتذهبُ إلى رجل ذكاؤه من النموذج الاجتماعي تدلي أمامه بجججك وبراهينك . إن الأمور التي تؤثر فيه عندما يصغي إليك هي هذه : مظهرك الذي يدلّ على أي نوع من الأشخاص أنت ، وتعايير وجهك

التي تدل على حالاتك العقلية، وطريقتك في الحديث التي تم عن مشاعرك وانفعالاتك، وإخلاصك، وصدقك، واستعدادك نحوه، وثيابك التي تدل على حالتك المالية.

ثم تذهب بعدئذٍ لتعرض قضيتك على رجل ذكاؤه من النموذج المجرد. إنه يصني أيضاً، ولكنه، بخلاف الرجل الأول، نادراً ما يعني بك أنت. إنه، على العكس، يفكر فقط في الذي تقول، وفي اقتراحك ووجهه المالية أو القانونية أو الأدبية أو الاجتماعية، حسبما يكون نوع قضيتك.

ثم ماذا يحدث بعد ذلك؟ أما في ما يتعلق بالرجل الأول الذي يتسم بالذكاء الاجتماعي الفذ، فيكون القرار متوقفاً عليك أنت. فإذا أحبك، مال إلى أن يتعمق في الموضوع إلى درجة أكبر، ويفعل ذلك مفيداً من درسه إياك، ليكسب تأييدك وصدافتك وثقتك، كما فزت بتأييده وصدافته وثقته تماماً.

ومن ناحية أخرى، فإن الرجل الثاني الذي يتسم بالذكاء المجرد الفذ يبقى بارداً غير مبال بك أو بصدافتك كما كان عند بدء المقابلة تماماً. إنه يتخذ قراره لمصلحة قضيتك أو ضدها على أساس من الحقائق المجردة.

والمرجّح، إلى أبعد الحدود، أنك تكون، عندما تخرج من مكتب الرجل الأول، راغباً في أن تفيده وأن تراه كرة أخرى، في حين أنك لا ترغب، عندما تخرج من مكتب الثاني، إلا في أن تفوز بتأييده أو أن تحصل على ماله. فمن منها تظن أنه يملك الفرصة الفضلى للعمل معك وتأييدك؟

أو لنفرض أنّ الرجل الذي يتسم بالذكاء الاجتماعيّ القويّ يأتي إليك طالباً وظيفةً أو عملاً أو ترقية، أو سلفة، وأن رجلاً يأتيك من بعده يتسم بذكاء مجرد قويّ يطلب هذه الأمور عينها. ألا تستطيع أن تخمن ما يمكن أن يحدث؟ إنّ الرجل الأول يكسب صداقتك، ويدرسك، وهكذا يستطيع أن يدرك الطريقة التي بها يتمكن من اكتساب عطفك وتأييدك لمصلحته الخاصة، في حين أن الثاني يعرض قضيته ويؤيدها بالحجج التي لديه، فلا تكاد تفكر فيه بعد أن يتركك. فهل من العجيب، بعد كل هذا، أن يكون الذكاء الاجتماعيّ عاملاً قوياً فعلاً في الفوز بذلك الشيء الذي ندعوه النجاح؟.



لقد وزن الدكتور موس، عن طريق اختبار وضعه للذكاء الاجتماعيّ، ذكاء مئات من الأشخاص، ولقد وجد

إلى جانب أمور أخرى، أن مدراء الشركات وأعضاء هيئاتها التنفيذية، كمجموع، يتمتعون بقدر من الذكاء الاجتماعي أكبر من القدر الذي يتمتع به من يقوم بمهمة البيع فيها، وأن ذكاء البائعين الاجتماعي أكبر من ذكاء المحترفين، وذكاء المحترفين أكبر من ذكاء عمال المصانع وذكاء النساء أكبر قليلاً من ذكاء الرجال، وذكاء المدخنين أكبر من ذكاء الذين لا يدخنون.

هل يمكن أن يُكتسب الذكاء الاجتماعي؟ نعم إلى درجة معينة. بيد أن لدينا براهين قوية على أن الفرد لا يستطيع أن ينمي في نفسه حبّ الناس حباً حقيقياً بأكثر مما يستطيع أن ينمي فيها حبّ علوم الرياضيات حباً حقيقياً. وإذن، فإنّ أسلم الطرق التي يجدر بالفرد أن يتبعها هي أن يقرر أي نموذج من نمودجي الذكاء يملك، أو أي نموذج من نمودجي الذكاء يملك ابنه أو ابنته، قبل أن يختار مهنته في الحياة. بهذه الطريقة، مثلاً، يمكن للمرء أن يتحاشى أن يكون عاملاً اجتماعياً إذا كان رياضياً بالفطرة، أو أن يكون عالماً بجائة إذا كان إنجيلياً مبشراً بالفطرة.

وإليك الآن بعض الفئات ودرجات الذكاء الاجتماعي التي تحتاج كل فئة إليها:

١ - الفئات التي تحتاج إلى قدر كبير من الذكاء الاجتماعي:

المدراء العامون .

المراقبون الممتازون .

السعاة الذين ينقلون المراسلات .

مدراء المكاتب .

السياسيون .

رؤساء الجمهوريات .

البائعون .

رؤساء المصانع .

مدراء حركة المرور .

مراقبو الرفاهية العامة .

العمال الاجتماعيون .

٢ - الفئات التي تحتاج إلى قدرٍ متوسط من الذكاء الاجتماعي:

المحاسبون .

رؤساء الكتاب .

مدراء التوظيف .

ملاحظو الأعمال .

المصورون .

المرضعات .

٣ - الفئات التي تحتاج إلى قدر ضئيل من الذكاء الاجتماعي:

سائقو السيارات أو عربات النقل.

الكيميائيون.

الاختصاصيون بالكهرباء.

العامل.

الميكانيكيون.

موظفو المكاتب التجارية.

الطابعون.

عمال المختبرات أو الأبحاث.

المحتزلون.

الفييون.

إنني ممن يعتقدون أن بالإمكان تنمية الشخصية الجيدة
الفذة. والذي يبدو لي أن هذا هو الوقت الذي يجب أن
يبدأ فيه كل فرد هذه التنمية.

كيف؟

أجلس لنفسك وانظر إلى الماضي. أو أطلب إلى
صديق من أصدقائك أن يبدي لك رأيه الصريح في عملك
وسلوئك في الشركة أو المعمل الذي تعمل فيه.

لقد بينا بعض صفات الشخصية في إطار ملحق بالفصل
السابق، خذ هذا الثبت، وتأمله ملياً، ثم احكم على نفسك

بإخلاص وتجرد. وبعد أن تفعل هذا، أطلب إلى صديقين أو ثلاثة من أصدقائك أن يقرأوا هذه الصفات، وأن يحكموا عليك، بإخلاص وتجرد، دون أن تطلعهم على ثبتك ودون أن يطلع أحدهم على حكم الآخر. إن مقابلة هذه الأحكام الشخصية الصريحة بعضها ببعض ستعطيك صورة واضحة عن نفسك، كما أعطت كثيرين غيرك هذه الصورة الواضحة من قبلك.

إن الفائدة الكبرى من هذا الصنيع لتقوم فيما يتم للمرء من قدرة على تحليل نفسه هو، فعندما يفكر من يحلل نفسه في صفة لها علاقة به، يتعين عليه أن يأخذ بعين الاعتبار حالات أظهر فيها تلك الصفة، وحالات أخرى لم يظهرها فيها. فمثل هذا النوع من التفكير ينطوي على اعتراف حقيقي مثمر.

هل كان ما فعله، في حالة معينة، يدل على إخلاص وفهم واتزان، أم لم يكن كذلك؟ إنه ليجد في أعماق نفسه، عندما يعود بها إلى تلك الذكريات، الحقيقة كل الحقيقة، وباستطاعة أصدقائه أيضاً أن يساعده عن طريق التثبيت المذكور. وعندما تم له هذه الاكتشافات عن نفسه واضحة جلية، يستطيع أن يرسم لنفسه طريقاً أفضل وأصح،

ويستطيع أن يحيا حياة أكثر متعة وجمالاً ونجاحاً عندما يبسم
له الزمان - ولسوف يرى صدق كلامي إذا فعل.



لننظر الآن في بعض النواحي الإيجابية من إنماء المقدرة
على مسايرة الناس.

هل توقفت مرة واحدة لتفكر في السبب الذي يملك
على كره بعض الناس؟ أو في السبب الذي يجعلهم هم
يكرهونك ولا يميلون إليك؟ إن هذا السؤال الخطير، والذي
لا يلقى إلا أقل اعتبار وتفكير، طرح على طلاب المختبر
النفسي في جامعة كولجيت Colgate. وإن إدراكهم أن بينهم
من كانوا مرموقين ولكن غير محبوبين، وآخرين يحبهم
الجميع، وقليلين مكروهين كرهاً شديداً، قد كشف، في
اعتقادي، عن معلومات كبيرة الفائدة لنا جميعاً، سواء في
ذلك التلاميذ والأساتذة، التجار وأصحاب الحرف،
الرؤساء والمرؤوسون.

ولقد تقررت إحدى النقاط ذات المغزى الكبير منذ
البدء. ذلك أنه طلب إلى المئة والثلاثين رجلاً الذين
اشتركوا في التجارب أن يبدأوا، عند إشارة معينة،
وبأقصى ما يستطيعون من السرعة بكتابة الأحرف الأولى

من أسماء جميع الأشخاص الذين يكرهونهم بصورة خاصة .
وبعد انقضاء نصف دقيقة، أعطيت لهم الإشارة فجأة،
بالتوقف عن الكتابة. وكانت النتيجة أن كثيرين منهم لم
يستطيعوا أن يفكروا في أكثر من شخص واحد لا يحبونه،
وأن آخرين استنفدوا هذا الوقت كله وهم يكتبون بسرعة
فائقة عظيمة. ومع ذلك لم يستطيعوا أن يسجلوا أسماء جميع
من يكرهون. لقد سجل بعض هؤلاء أربعة عشر اسماً. وبعد
ذلك تبين - وهنا النقطة الحيوية المهمة - أن أولئك الذين
سجلوا أقل عدد من الأسماء كانوا هم أنفسهم أقل المشتركين
في التجارب حظاً من الشعبية.

وكذلك فقد أجبرنا على الاعتقاد بأن السبب في محبة
الناس وكرههم لأناس آخرين إنما يعود كله، تقريباً، إلى
أفعال هؤلاء الناس الآخرين: أفعالهم التي تميل إلى أن تؤثر
في كبريائنا وآرائنا في أنفسنا، ثم أفعالهم التي تقلقنا،
وتزعجنا، وتخزننا.

ولكنّ هذه التعميمات لم تعين السبب الذي من أجله
يكره الناس. ومرة أخرى طُلب إلى التلاميذ أن يكتب
كل منهم قطعة يَصوِّر فيها شخصاً ما ينظر إليه بكرهية
واشمئزاز، وأن يُوَكِّد في ما يكتب الصفات التي يكرهها في
خلق ذلك الفرد، وشخصيته، وسلوكه.

ولقد وجدنا، بعد أن أهملنا تلك الصفات غير الطبيعية، والتي لا يمكن أن يكون لها أية أهمية عامة في مشكلة الحب والكره هذه كاللكنة مثلاً، أن إحدى وتسعين صفة، من النموذج الذي يمكن أن يعتبر عاماً، تكررت مراراً في كتابات الطلاب.

وقد كانت هذه الصفات على أنواع ثلاثة، حسب أهميتها. أما الصفات العشر الأكثر أهمية فقد نشرناها في إطار خاص ملحق بهذا الفصل، ولسنا في حاجة إلى أن نقول أن الجواب على كل منها يجب أن يكون بالإيجاب.

إن ثلث الناس، على وجه التقريب، يولدون عنيدين، ويحيون عنيدين، ويموتون عنيدين - عنيدين إلى درجة تسيطر فيها إرادتنا التي لا تتزعزع، مهما كانت ظروف الحال، على أفعالنا وتوجهها.

ومن الخطير والطريف في وقت واحد أننا نجد هؤلاء المصابين بداء العناد الحق نادراً ما يدركون أنهم مصابون به، وأنهم إذا ما أدركوا ذلك، لا يكادون يقرون به أبداً. على العكس، أنهم يميلون إلى أن يلحوا على أنهم « كذلك » لأنهم وهبوا ذكاءً خارقاً، ولأنهم يملكون خبرة واسعة، أو لأنهم حقيقةً أهلٌ لأن يقرروا ما يجب عمله أكثر من الشخص الآخر.

ومع ذلك فإن من الطريف أيضاً أن نعلم أن عناد الناس لا علاقة له أبداً بالمقدرة العامة. بكلمة أخرى، أن العالم الكبير، ورجل الدولة العظيم، أو رجل الأعمال القدير، قد يكون أيضاً عنيداً كسائق عربة النقل الجاهل، وأن أيما شخص، مهما كان نموذجاً، أو عقله، أو قوته، أو مركزه، قد يكون إنساناً جديلاً ومزعجاً للآخرين كأى شخص آخر إذا كان مصاباً بداء العناد إلى درجة يعد فيها نقصاً. والحق أن العناد يبدو في أشكال مختلفة، ولكنها جميعاً تدل على أن العنيد، في كل حالة في الحالات، إنما يتوقف عن محاولة حل المشكلة، مهما كانت.

لا أعتقد أن هناك من لم يلقَ عنيداً إلى درجة غير معقولة: إنَّ من هؤلاء الوالد المزعج الذي يلح على أولاده في عمل أشياء لا ضرورة لها، لا شيء إلا لأنه أمرهم بذلك، والأزواج والزوجات الذين لا يعترفون بأخطائهم ولا يغيرون من أفكارهم وآرائهم حتى ولو تعرضت حياتهم الزوجية من جرّاء ذلك إلى أكبر الخطر.

بيد أن هذا العناد شيء حسن، ويفيد في حالات معينة، كالعناد في مباراة كرة القدم، أو الكفاح الطويل من أجل الشهرة، ولكنه لكي يكون مفيداً وفعالاً، يجب أن يستعملَ بذكاء وفطنة. إنه كالغاز في المطبخ، يجب أن لا

يفتح أنبوهه إذا لم يكن في اليد عود من الثقاب .

فما الذي يستطيع فعله بصدده؟ حسناً أن كلاً منا يستطيع أن يفحص اتجاهه وميله العقلي الخاص . فإذا فعلنا ذلك بإخلاص وتجرد ، ووجدنا أننا ننتمي إلى فئة المصابين بالعناد ، استطعنا أن نحترز منه . قد تكون هذه هي الوسيلة التي يمكن للمرء بواسطتها أن ينقلب من شخص مناع صعب ، بصورة باطنية ، إلى شخص معقول تعاوني ، ينظر إلى غده بثقة وأمل ، إلى شخص يحتاج العالم في هذه الأيام إلى الكثيرين من أمثاله .



وهناك ضرب آخر من الطبيعة البشرية ، له اتصال كبير بما قدمنا آنفاً . إنه نوع ليس من الصعب مسيرته فحسب ، بل يوهن العلاقات الاقتصادية والعائلية . لننظر أولاً في النوع الذي يهدد العلاقات العائلية . إنه يدعى أحياناً « حب التأمّر والسيادة » . فالاعتراض الدائم والنقد المضائق ضرب من الاغتياب يلقي على مسمع الشخص المقصود بالتعريض . وهذا ما يجعله أخف وطأة بقليل من الاغتياب بالمعنى الاصطلاحي . ومع ذلك فما أشد إزعاجه! وكما يحفر الثرثارون قبورهم بثرثرتهم . كذلك يحفر النقاد المضيقون

قبورهم بهدمهم صداقاتهم، وبنفور الآخرين منهم بدلا من تعاونهم معهم.

يعود السبب في النقد الهادم، أحيانا، إلى الحسد. والحسد، غير شك، نوع من أنواع عدم الرضا بهذه الحياة. كم من حادثة من حوادث الطلاق، وكم من العلاقات الزوجية التي لا تطاق ولا تحمل، مردها إلى الرغبة في النقد وحب الاعتراض. إن هذا ما لا يستطيع أن يجزم به أي إنسان، ولكن الواضح أن النسبة المئوية في هذه الحالات مرتفعة جداً، وقد لا يسبب النقد الدائم الطلاق، ولكنه، كما حصل لشكسبير، يؤدي بالزوج إلى أن يمضي أوقاتاً طويلة بعيداً عن منزله. لقد كان الوقت الذي قضاه شكسبير بعيداً عن «آن هاتاواي» أطول بكثير من الوقت الذي قضاه معها، وقد كانت الزوجة، في هذه الحالة، هي التي شغفت بالاعتراض والانتقاد. كما أن الزوج في حالات كثيرة هو الذي يفعل الشيء عينه.

والانتقام، أحيانا، دافع لا شعوري للاعتراض والانتقاد. والدكتور جون مورغان Morgan العالم بنفسية الأطفال يقول موجزاً: «إنك تستطيع أن تعرف عن الطفل مما يقوله عن الآخرين بأكثر مما تعرفه عنه مما يقولونه هم عنه». ويقول كذلك إن من أهم النزعات التي يجب أن

يتجنبها المرء إذا ما أراد أن يحظى بعقل سليم هذه الرغبة الملحة إلى لوم الآخرين.

والأنانية عنصر مهم آخر من عناصر اللوم والانتقاد. إنها توحى بأن المعارض يفتقر إلى الاستقرار العقلي، أو أنه قد يكون مريضاً نفسياً، فالمرحوم الدكتور «بوريس سيديس» Boris Sidis قد أعلن، بعد سنوات عديدة من دراسة عدة أشخاص مرضى عقلياً، أن عرضاً من أقوى أعراضهم إنما كان الأنانية المتطرفة.

إن كثيراً من الأشخاص الذين يولعون بالنقد لا يدركون أنهم مولعون به. إنهم يحبون أن يعتقدوا أنهم متشددون في كل ما يختص بالنظام وحسن السلوك!

ما هو الدواء الشافي لكل هذا؟ إننا نستطيع أن نقطع شوطاً بعيداً إذا فكرنا، في نهاية النهار، أو بعد انقضاء عدة أيام، في الأفعال التي صدرت عنا، وملاحظاتنا التي أبديناها لرفاقنا وأصدقائنا وأفراد عائلتنا. كم ملاحظة من هذه كانت مخلصة، مجردة، متزنة ومفيدة؟ وكم ملاحظة منها كانت قاسية. مرة، محرجة ولم يقصد بها إلا الانتقاد والتنديد؟ وكم من هذه الملاحظات الأخيرة، كان بناء على الحكم المخلص على الشخص الآخر. وكم منها كان ناشئاً عن

أسباب داخلية فينا لا صلة لها بالحالة المعنوية، فيما يتعلق بالشخص الآخر؟

إن نظرة كهذه، ويمكنك أن تدونها إذا شئت، تظهر لك كثيراً من الأشياء عن نفسك. وقد تعجب عندما تجد أنك من هذه الفئة المولعة بالنقد، أو أنك قد أصبحت كذلك حديثاً، وقد تصل إلى أن تعرف السبب في ذلك بمساعدة المقترحات في هذه القصة المختصرة. إن معرفة السبب هي، في الحق، كل المعركة، على شرط أن تدرك أن كونك منصفاً للآخرين ولطيفاً بهم يجلب لنفسك السعادة الحقيقية، وعلى شرط أنك أيضاً ترغب في السعادة رغبة مخلصّة.

والرغبة في الانتقاد وحب التأمّر والسيادة يشبه أحدهما الآخر شهماً قريباً. والحق أن «دمّل التأمّر» المنتشر موضوع طريف إلى أبعد حدود الطرافة، مضى على العلماء أعوام عديدة وهم يحاولون أن يفقأوه وأن يدرسوه درساً دقيقاً. وعندما نقر بأن نقرأ قليلاً جداً منا يولدون وفيهم نزعة إلى التأمّر والتحكّم يحسن بنا أن نلاحظ بصورة أدق كيف يستولي الدمّل على بعضنا ليصبحوا كذلك بعد أن يكبروا.

وإيجازاً لما تقدم نقول أن الشخص الذي لم يحظ بالرضا

والاقتناع أو الذي أخفق في بلوغ أي هدف وضعه نصب عينيه أو فقد ثروته أو خسر تجارته أو عمله، خليق بأن يصبح مرتعاً خصباً لهذا الداء. إنه يسعى إليه، ولكنه إذا كان سليم العقل، مجدداً نشيطاً بالفطرة قادراً على أن يعدل نفسه بسهولة ويسر بحيث يتلاءم مع الحالات الجديدة الطارئة ليبدأ مجدداً من المكان الذي هو فيه، عافه هذا الدم ولا عجب وأعرض عنه، وهذا، غير شك، شيء عظيم.

والذي يبدو أن حشرة التأمّر والتسودّ تحب ذوي الرؤوس المنتفخة، وتحبها إلى درجة قصوى! ولسبب عجيب حقاً، نراها تفضل النساء على الرجال، كما قال هاري هابنر Harry Hepner، أستاذ علم النفس في جامعة سيراكيوس Syracuse، الذي وجد بعد أن أجرى تجاربه على ألف من الناس، أن سبعة بالمئة من الرجال، وسبعة عشر بالمئة من النساء، قد اعترفوا بأنهم ضحايا حشرة التأمّر واعترفوا كذلك، بصورة خاصة، بأن أسوأ صفاتهم أو أكثرها إزعاجاً إنما كانت عاداتهم، التي ليس لهم إلى السيطرة عليها سبيل، في كونهم دكتاتوريين.



إنّ من القسوة أن لا يرفق الإنسان في نقده حب التأمّر
الناشيء عند رجل كان من قبل مجدّاً نشيطاً عاقلاً، ولم
يستطع أن يجد عملاً ثانياً له طيلة أعوام ثلاثة، أو عند
رجل أعمال يبدأ بأن يشعر، من جرّاء الضرائب وتدنى
الأسعار وإضرابات العمال وغيرها من المتاعب والصعوبات،
بأنه مقيدٌ بقيود غليظة ضد إرادته. إن مثل هذا النقد غير
إنسانيّ أبداً، ومع ذلك فالحقيقة هي أن حب التأمّر، دونما
استثناء، يكاد يكون أسوأ الطرق. بعد العنف، التي يمكن
بها أن تجعل الآخرين ينجزون الأعمال، أو يبدلونها، أو
يقبلونها.

فإذا كنت تميل إلى الريب في هذا فأقرأ ما توصلت إليه
العالمة النفسانية إثيل ريدل Ethel Riddle التي درست هذا
الداء بجامعة كولومبيا، في أشخاص بعض من لاعبي البوكر
النموذجيين فقد اكتشفت جمعاً مؤلفاً من خمسة تلاميذ مضى
عليهم في لعب البوكر في الجامعة ما يقرب من العامين. لقد
اتفقوا على أن يلعبوا البوكر من أجل المعرفة ومن أجل
اللذة معاً. وتمكنت المرأة العالمة من أن تقيس أنفسهم،
وضربات قلوبهم.

والشيء العجيب الذي أدى إليه هذا البحث الفريد هو
أن عليك، إذا أردت أن تفوز على رفاقك في لعبة البوكر،

أن لا تكون متأمراً، وأن لا تحاول أن تجلّي في اللعبة. فإذا فعلت، كنت خليقاً، كما اكتشفت عالمة النفسانية المذكورة، بأن تثير نقمة الآخرين، وأن تجعل نيران أخصامك تتركز فيك بدلاً من غيرك. إنك تجعلهم يحسون بقدر من الرضا والارتياح إذا هم فازوا عليك، يكون أكبر جداً من ذلك الذي يحسونه إذا فازوا على أحد غيرك.

وتقول الدكتور ريدل إن لاعبي البوكر يتوقون إلى أن يهزموا، بصورة خاصة، زميلهم ذا الروح العدائية، بأكثر مما يتوقون إلى أن يهزموا غيره من ذوي الروح المسالمة...



وفي حيثما تجد أناساً من العسير عليهم مسابقة غيرهم، تجد دائماً أن السبب الأكبر في ذلك إنما يعود إلى أن أحدهم قد عضته حشرة التآمر والسيادة عضه مؤلمة، سواء كان زعيماً عالمياً أو قطباً صناعياً.

وعندما يضرب تلاميذ المدرسة أو الكليات، أو يتقدم الأزواج إلى المحاكم يطلبون الطلاق، أو تحتدم معركة النقاش في مجلس البلدة حول لا شيء - عندئذ فتش عن أولئك الذين عضتهم هذه الحشرة عصاة أو عصبيين.

وستكتشف، عادة، الأشخاص الذين هم بحق المسؤولون عن المشكلة القائمة.

إحذر، إذن، حشرة السيادة والتأمر. فإذا عضتك، يعني إذا لحظت من الآخرين أنها قد عضتك، فاجلس وحلل نفسك لترى إلى أي حد تغلغت هذه النزعة فيها، ولتعرف ما إذا كنت مزعجاً، عقلياً، يعني مناقشاً ذات صوت عال، أو مُصدراً للأوامر دونما هوادة أو لين، أو أي نوع آخر من أنواع «التسوّد». وليس عليك بعدئذ إلا أن تصمم على أن لا تخطيء مرة أخرى. فإذا فعلت هذا كنت جديراً بأن تزيج من طريقك عقبات كثيرة، وأن تجعل طريقتك في الحياة أسهل وأيسر، وأكثر فائدة في النهاية، وستجد نفسك أكثر سعادة وشعبية إلى حد كبير.

الفهرس

علم النفس يدلک على الطریق

- ٧ كلمة
- ٩ مقدمة المؤلف
- ١٣ علم النفس الحديث والقديم
- ١٩ إلى أي حد أنت حي
- ٢٩ أحاسيسك كيف توجهها
- ٣٨ سيكولوجيا الإرادة هل تستطيع أن تصمم النية؟
- ٤٧ العقل الباطن هل أنت عازم على أن تنمو وتكبر
- ٥٥ النفس الكبرى أفد من كنوز العقل الباطن
- كيف تستفيد من علم النفس
- ٦٩ السن العقلية
- ٨٣ الشوق مساعد للعقل
- ٨٩ إمارات الكبت الانفعالي
- ٩٠ الكسل والأشواق
- ٩٧ مزايا صاحب الشخصية الجيدة
- ٩٨ المقدرة على مسايرة الناس

الموسوعة النفسية

تعرض المشاكل النفسية بصراحة ووضوح وتحاول أن تضع لها الحلول بسهولة ويسر لتتيح للشباب خوض معركة الحياة بعزم ومضاء وثبات.

-
- الترفزة • حذارٍ من الهم
 - ثروة للتوزيع • مهاد الحياة
 - كيف تنام • تفسير الأحلام
 - مفتاح الحظ • سحر الشخصية
 - فن القراءة والدرس • الذاكرة
 - سعادتك بيدك • طريق النجاح
 - تغلب على الخوف • الإيحاء الذاتي
 - توتر الأعصاب • حرب على التعب
 - تغلب على التشوُّم • سلطان الإرادة
 - كيف تكسب المال • تغلب على القلق
 - تغلب على الحجل • سيطر على نفسك
 - كيف تحمل مشاكلك • ذلك الشعور بالنقص
 - فن الترويح عن النفس • فن معاملة الناس
 - مفتاح الشخصيات • شخصيتك كيف تقويها
 - علم النفس يدلك على الطريق • كيف تستفيد من علم النفس