

تعلم كيف تعيش

العيش فن جميل، بل أعظم الفنون الجميلة شأنًا، وهو كسائر الفنون: الرسم والتصوير، صناعة التماثيل، الكتابة، الغناء والتمثيل، الرقص، يتطلب لإتقانه إرادة وعزمًا وتطبيقًا وجهدًا، وليس لإتقانه والأخذ بناصيته حد يقف عنده صاحبه. فكلما تبحر إنسان في فن من الفنون أيقن أنه لا يزال بعيدًا عن الكمال بمراحل.

لقد ظل الرسام الإيطالي الشهير (تشيان) يتعلم ويخرج لعشاق الفن لوحاته الرائعة إلى آخر نسمة من حياته، ولما بلغ التاسعة والتسعين من عمره اعترف بأن المجال أمامه واسع لإتقان الكثير مما يجمله من نواحي فنه الحبوب. وهذا ميكل أنجلو- وعظمة صوره وتماثيله من بدائع الفن ومعجزاته- نظر إلى لوحته الخالدة (الخليقة) وهو على وشك التسعين من عمره، فتأوه والأسف يملأ فؤاده وهو يقول: (آه لو أن لدي من العمر متسعًا لزيادة اللوحة إتقانًا وإخراج ما يفوقها جمالًا وموضوعًا). كذلك (فردي) ظل يخرج للعالم مقطوعاته الموسيقية الشهيرة إلى أن قارب التسعين.

وكلما زدت اختباراً وإلماماً بفن الحياة، زاد العيش رغداً وحرية وسعادة، وكلما قل تفكيرك في نفسك وقل اهتمامك بأحاسيسك وبما يقوله الناس عنك وبالمنافع التي تعود عليك من كل شيء، تكشف أمامك آفاق جديدة وطرق واحتمالات تزيد العيش بهجة وسروراً.

ولا سبيل إلى هذا إلا إذا تعلم الإنسان كيف يعيش. لقد ذكرت في الفصول السابقة وجوب تجديد الطاقة في الجهاز العصبي وتنظيم حياة المريض السيكولوجية؛ حتى يتخلص من عصاب الخوف. وقلت إن تنظيم الحياة النفسية معناه إعادة تربية المريض، فماذا يقصد بهذا التعبير الأخير؟..

في اعتقادي أن التعريف الآتي للتربية يجب عن هذا السؤال إجابة وافية شاملة في جملة واحدة، وهي: (التربية هي تكوين العادات السليمة).

وينطبق هذا على الجسم كما ينطبق على العقل. لقد كان جل عنايتي في وضع هذا الكتاب أن أحاطب القراء الذين لا تتاح لهم الفرص - لسبب ما - لكي يستشيروا طبيب أمراض عقلية خبير في المسائل التي يحتاجون فيها إلى مساعدة. وقد حرصت أن أوضح كل شيء بلغة بسيطة يفهمها كل قارئ، بما في ذلك طريقي في علاج الأمراض العقلية، والنظرية التي على أساسها اتبعت هذه الطريقة. وليس تجني الألفاظ العلمية دليلاً على أن لا علاج غير علمي. وليس خلو الكتاب من الكثير من العبارات الفنية المعقدة يجعل قراءته من الأطباء حاطاً بكرامتهم. لقد اعتدت أن أنصح

مرضاي دائما وبغير استثناء- لاسيما الذين قضوا مرحلة طويلة من أعمارهم منطوين على أنفسهم وشعورهم- بأن هناك مجالاً واسعاً أمامهم لتعلم شيء جديد لم يسبق لهم عهد به من قبل. وأريد هنا أن أوجه هذه النصيحة أيضاً لزملائي في مهنة الطب الذين سيطلعون على هذا الكتاب.

وليسمح لي القارئ أن أشدد في التنبيه على هذه النقطة للمرة الأخيرة، وهي: (إذا كنت مريضاً فلا بد من علاجك على يد طبيب. فليس في وسعك أن تعالج نفسك بقراءة كتاب أو بمجرد التفكير المنطقي. ولا في وسع هذا الكتاب أن يؤدي لك الخدمة التي يستطيع الطبيب بعلمه وفنه تأديتها. كل ما هنالك أن قراءته تساعدك على تفهم طبيعة علتك وتطمئنك على أنها قابلة للشفاء، وتوجه نظرك إلى أنك في حاجة إلى طبيب. وفوق هذا كله قد تساعدك على التعاون بحكمة مع طبيبك فيما يحاول أن يتخذه من وسائل العلاج. على أن أجل خدمة يقوم بها هذا الكتاب، هي إقناعك بأهمية (العمل ضد أحاسيسك) ومقاومتها بدلاً من الإذعان إليها. فهذا هو الطريق المؤدي إلى الحرية العقلية).

كثيراً ما يقول لي المرضى: (لقد لازمني المرض هذه الأعوام الطوال وأضعت من عمري سنوات هي زهرة الحياة وفاتت الفرصة التي كان يمكن أبدأ فيها حياة جديدة). إن هذا القول هراء.. إنه دليل قاطع على النفسية المريضة وأن صاحبها مفتقر إلى إعادة تنظيم حياته وخلق نموذج جديد من العيش.

عمرڪ في أعصابك...

العمر كمية نسبية لا تقاس بعدد السنوات؛ فمن الناس من يبلغ مرحلة الشيخوخة في سن الثلاثين، ومنهم من يبقى في مرحلة الشباب وهو في الثانية والتسعين، والمسألة مسألة أعصاب.

إن أكثر أعراض الشيخوخة- التذمر والتحسر، سرعة الغضب لأتفه الأسباب، تركيز التفكير في النفس، التأثر مما يمس الكرامة وإن كان من نسج الخيال خشية وقوع كارثة أو خطر محقق.. وكل هذه وأمثالها ليست مقصورة على من يبلغ من العمر السبعين أو أكثر. وإنما هي جزء من نفسية الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم، طالما كانت الطاقة في خلاياهم العصبية قد هبطت إلى الحدود العليا من المجال النورستاني.

فإذا بدت عليك هذه الأعراض، فاعلم أنك لا تصلح أن تكون رفيقاً أو صديقاً مرغوباً فيه لأحد ولا يرجى أن تكون ذا حظوة عند الغير. فليس ثمة من يعنى برفقة شخص مزمن في الشكوى من كل شيء، كثير الانتقاد، ممعن فيه، دائم التأوه، ماهر في البحث عن العيوب والأخطاء في الناس والأشياء، كثير الهم، لا يعجبه العجب.. كذلك إذا كنت غارقاً في التفكير في نفسك وفي أحاسيسك، فإن الناس يعدونك مصدراً للملل والسامة.

ولا ينكر أن الكثيرين من العجائز تبدو عليهم هذه الأعراض، ولكن ليس السبب كبر سنهم، بل حالة أعصابهم. وليس هناك ما يدعو لبقائهم

على هذه الحالة، إلا أنهم يستجيبون للعلاج، ومتى جددت الخلايا في الجهاز العصبي، زالت عنهم الأعراض والصفات التي تجعلهم عرضة لمثل الناس منهم وليس من طبيعة الشيخوخة أن تجعل صاحبها عبئاً ثقيلاً على نفسه وغيره. إن القدرة على الاستمتاع بالحياة يمكن الاحتفاظ بها إلى آخر نسمة، طالما داوم صاحبها على تغذية جهازه العصبي بالطاقة. وبين مرضاي من تجاوز السبعين من رجال ونساء ويعيش عيشة سعيدة خالية من الأعراض السابق ذكرها. ولا تزيد عنايتهم بأنفسهم عن أكثر ما يعنى كل شخص ذكي عاقل بنفسه، كما أنهم لا يداومون الشكوى من أمراض لا وجود لها ولا يكثر من الكلام عن صحتهم والتفكير فيها. ويجدون سعادة ولذة في عشرة الناس والمساهمة في نشاطهم ويرقصون ولا تفوتهم الرحلات والأسفار ويطالعون الكتب والمؤلفات. ويقضون شطراً من أوقاتهم فيما اعتادوه من الهوايات. وكثيراً ما يشغلون أنفسهم بأشياء كانت لا تمكنهم الفرص في شبابهم من الاشتغال بها، أو لأنهم - على حد قول بعضهم - كانوا لا يعرفون في ذلك الحين من فن الحياة ما يعرفون اليوم. إن جل آمالي أنك بعد تصفحك هذا الكتاب وتتبعك النصائح التي جاءت فيه، تستطيع أن تضرب صفحاً عن سنك - بلغت فيه ما بلغت - فإذا ما أعدت تربية نفسك من جديد، تبدلت نفسك المريضة الهرمة إلى نفسية موفورة الصحة والعافية والشباب وازدادت مقدرتك على الاستمتاع بالحياة، وأصبحت محبوباً عند الناس فيكثر من دعوتك إلى حفلاتهم، لا لأن ذلك واجب يؤدونه ولكن لأن وجودك معهم يزيدهم سروراً فابدأ من الآن بحياة جديدة.. واتخذ لنفسك عادات غير التي هبطت إلى مستواها.

داء التردد..

إن العجز عن اتخاذ قرار نهائي حاسم، حتى في الأشياء التافهة، من الأعراض الشائعة للضعف العصبي. فالكثير من المرضى يقضي ساعات في ارتداء ملابس له لأنه لا يستطيع أن يقرر أي جورب يلبس قبل الآخر أو أن يمشط شعره قبل الاستحمام أو بعده، أو أي رباط رقبة أو أي بذلة يختار لذلك اليوم، والكثير منهم يشكون هذا التردد في ظروف شتى. فإذا قصدوا مخزنًا تجاريًا لشراء سلعة، وقفوا حائرين لا يدرون أي سلعة يتخيرون وإذا هموا بالخروج من منازلهم طال وقوفهم وهم لا يستطيعون أن يقرروا حمل المظلة للوقاية من المطر أم تركها في المنزل. وهكذا يقدمون رجالًا ويؤخرون أخرى في الإقدام على كل شيء، وبذلك يستنزفون الطاقة من أعصابهم في كل عمل يأتونه في حياتهم اليومية. فإذا كنت أحد هؤلاء فبادر بالعلاج وابدأ بالعمل ضد أحاسيسك. أي إذا خطر ببالك حمل مظلتك وساورتك فكرة عدم حملها، فأحملها قبل أن تستسلم لحساسيتك وخوفك من حملها من تعاليم الفيلسوف السويسري (أميل) Amiel قوله: (كل قرار تتخذه يجد من حريتك). وسبب تمسكه بهذا القول أنه كان رجلًا مريضًا، مصابًا بالخوف من إتهاك أعصابه. لقد كان مخطئًا كل الخطأ، لأن كل قرار تتخذه - بحزم وحكمة - تقوية لعقولنا وتزويد لنا بالسلاح لمجابهة الحياة. عود نفسك يوميًا على اتخاذ قرار حاسم فيما تقدم عليه من الأعمال ولا تدعن للشروود ولا تخش عاقبة الخطأ.. فهبك أخطأت في أربع قرارات وأصبت في ستين، فهل في ذلك ما يؤدي إلى كارثة؟.. إن القرارات التي يتردد المرء في اتخاذها لا أهمية لها في حد ذاتها. من المهم في الحياة أن تجرب

حظك في الحياة، وإن كان في ذلك ما يعرضك للخطر، فإن هذا في مقدمة الوسائل التي بها تتعود الإقدام والمخاطرة.

أهمية اللعب...

قليل من الناس من يخصص وقتًا كافيًا للعب إذا ما تقدم في السن، وذلك لأنهم يعدون العيش عملية شاقة وينظرون إلى الحياة (كروتين) تجري نعماته على وتيرة واحدة. إن اللعب لا يستنفد الجهد كما يظن البعض ولكنه على النقيض من ذلك يغذي الطاقة ويجدد القوى وينشط البدن فيتضاعف عمل صاحبه وإنتاجه.

إنني شخصيًا مولع بالرقص، وقد اتخذته طول حياتي نوعًا من أنواع (اللعب) الذي يريح الجسم والعقل معًا وبه استطعت أن أوصل عملي الطبي بغير توقف وبأقل ما يمكن من الإجازات والعطلات، وبغير حاجة إلى ما يسمونه (علاج الراحة) Rest Cure من وقت إلى آخر كما يفعل الكثيرون، وطالما نصحت مرضاي الذين لم يعد الرقص عندهم وسيلة للعب والتسلية بعد تقدمهم في السن أو إصابتهم بالمرض، بأن يتلقوا من جديد دروسًا في هذا الفن ويخصصوا ثلاث ساعات أو أربع أسبوعيًا لهذا النوع من الرياضة، ولا شك أن هذا الدواء الذي أصفه لهم ألد طعمًا وأعم فائدة من كثير من العقاقير التي يصفها الأطباء لمرضاهم. وإذا كنت شديد الميل إلى تأليف الروايات أو التصوير أو صناعة التماثيل، واحتفظت بهذا الميل سرا بينك وبين نفسك، فتشجع ومارس هذه الفنون واتخذها لونًا من

ألوان اللعب.. قد لا تدر هذه عليك مألأ، ولكنك ستجد فيها رياضة
وصحة ومنتعة وراحة. وبعملية حسابية بسيطة يمكنك تحويل هذه إلى
دولارات...

قد تقول: (أنى لي ذلك وقد بلغت من العمر ما بلغت؟)

وأنا أجيبك: (تستطيع ذلك.. من المهدي إلى اللحد).

انظر إلى من حولك من الذين تجاوزوا الستين والسبعين من أعمارهم،
تجد منهم كثيرين ممن تعلموا هوايات وفنوناً وصناعات ولم يعبأوا بهذه
السنوات. وأنت تستطيع ذلك بغير أن تدفع عنها ثمناً.. فالوصول التي
تعقدتها المعاهد العلمية للكبار^(١١) مفتوحة أبوابها للطلاب من كافة الأعمار
وللرجال والنساء، وكلها مجانية.

اتخذ من هذه المعاهد ومن المكتبات العامة وسيلة لتعليم نفسك حتى
يتسع أفقك ويزيد استمتاعك بالحياة. أتعرف شيئاً عن الشعر؟.. إذا كان
الجواب لا، فابدأ بقراءته من الآن، تجد فيه لذة لم يسبق لك عهد بها. أعد
تربية نفسك حتى تجد متعة في جمال الطبيعة: عجائب الزهور والأشجار
والطيور، حركات السحب في السماء وتغيرات الفصول...

اخرج من (نفسك).. ذلك السجن الذي يأوي شتى أنواع الخوف
والحساسية والخجل والاستحياء. اهدم تلك الحواجز. إن الحياة لك وبين

(١١) المترجم - كالجامة الشعبية في مصر.

يديك، وأنت حر التصرف فيها.. وفي وسعك تشويهها، وفي وسعك تزيينها وملؤها بهجة ونورًا. من أقوال (أمرسون): (طالما وقف المرء في طريقه، وقف الناس في طريقه وسدوا عليه المسالك).. فأفسح لنفسك الطريق.

لا تكن رقيباً على نفسك...

يواصل المصابون بأمراض عصبية الرقابة على أنفسهم ليلاً ونهاراً.. تجنب هذه العادة الذميمة.. أفلح عنها في أول فرصة ممكنة فيما يختص بما تحب وما تكره. فمهما يكن من شيء، فإن كراهيتك لهذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص أقل أهمية بكثير من معرفتك شيئاً عن هذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص. إذ كيف يمكنك أن تعرف شيئاً عن هذا أو ذاك إذا كان أساس هذه المعرفة مجرد حبك الشخصي له أو كراهيتك؟

تعلم أن تتقبل الحياة كما هي - على علاقتها - فبهذه الوسيلة تتغلب على العاصفة إذا هبت. نعم كيف تنحني مع التيار بغير أن تتمادى معه في السير. ألا ترى شجرة السنديان تنحني مع الريح ثم تعود إلى مكانها ولا تنكسر؟

هذه هي القوة الحقيقية والحكمة والفن...

حاول، كلما وجدت تفكيرك مركزًا في نفسك وأحاسيسك وهمومك ومخاوفك أن توجهه إلى ناحية أخرى؛ في هذا التوجيه انعاش للعقل وترويح للنفس. يمكنك أن تستبدل تفكيرك في ذاتك بتفكيرك في زهرة مثلاً، كما يفعل أحد مرضاي. وبين مرضاي سيدة مولعة بالأسفار تستبدل تفكيرها في ذاتها باستعادة صورة أحد المناظر الطبيعية الجميلة أو المباني الفخمة أو التحف الفنية إلى الذاكرة. هذه بعض الحيل التي يتخذها المرضى وسيلة للهروب من أنفسهم. غير أن كلا له طريقته الخاصة في إبعاد تفكيره عن نفسه.

وأذكر ألا شيء أقدر على تجديد الذهن من تغيير المادة التي يفكر فيها وليس أشد خطراً على النفس من الأفكار الثابتة الملحة، وسواء أكانت هذه وساوس دينية أو تحزباً لآراء عنصرية أو سياسية، أم تعصباً لمسائل اجتماعية، فإنها كلها منهكة للجسم مُضنية للعقل.

من لوحات الرسام الأمريكي (توماس برتون)، صورة شهيرة لثلاث نسوة عنوانها (بنات الثورة الأمريكية) يتمثل فيها هذا المبدأ الهام؛ وهو أن الكراهية، الحقد، الشعور بالإثم، الاستياء وأمثاله من الانفعالات التي تلازم أصحابها زمنًا طويلاً تدفع بهم نحو الشيوخوخة بخطا واسعة سريعة.

دعك من الماضي لأنه لن يعود.. الحياة سلسلة من الاختبارات الجديدة.. الأموات لا مستقبل لهم، أما الأحياء فلهم اليوم وما ينتظرونه من الغد. ليكن دأبك أن تغفر للغير زلاتهم وتغفر لنفسك زلاتك. فمهما

بلغت آثامك وذنوبك من الجسامة فليس ما يدعو إلى تركها تسمم جسمك وعقلك. كانت إحدى المريضات التي تتردد عليّ منذ سنوات تشكو انهياراً عصبياً شديداً الوطأة وعسر هضم وانقباضاً في النفس وياساً من الحياة. وعندما جاءت لاستشارتي كان قد مضى عليها في هذا المرض ثلاثون عاماً. والسبب؟ أن أهلها أشبعوها توبيخاً ولوماً وتقريعاً عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها لأنها سمحت لشاب بتقبيلها. وظلت بعد ذلك تكيل ذلك التوبيخ لنفسها فلازمها الشعور بالإثم. ومن الطبيعي أن تكون هذه السيدة قد ولدت أصلاً بجهاز عصبي ضعيف، إذ لولا ذلك لما كانت تلك الذكرى تسبب لها كل هذه الآلام. على أن المهم في هذه الحالة أن الشعور بالإثم لذلك الحادث النافه البرئ الذي يقع لأكثر الشباب قد علق بذهن صاحبه سنوات ولم تتمكن من الخلاص منه؛ زعمًا منها أنه جرم أعظم من أن يغتفر. الواقع أن الطاقة العصبية متى هبطت نزع صاحبها إلى التنقيب عن نزوات الشباب وآثام الماضي، مهما بلغت من التفاهة وأخذ في تضخيمها وتكبيرها إلى أن تبدو أجسم من أن تنال العفو، وهذه حالة سيدة أخرى من مرضاي، ظلت سنوات عديدة تشكو وسواساً غريباً، وهو أن مكتب المباحث الجنائية يبحث عنها ويطاردها وكانت تقرأ بين السطور في كل صحيفة ومجلة وإعلان عبارات تهديدية، كان يخيل إليها أنها موجهة إليها. وعبثاً حاولت الوقوف على الجريمة التي ارتكبتها في ماضيها حتى تخشى مطاردة البوليس لها. كل ما في الأمر، على حد قولها، أنها تخشى أن تكون قد ارتكبت خيانة ضد الوطن لا تعود تذكرها وظلت تنوء تحت هذا الوسواس الأليم سنوات طويلة قبل أن تلجأ للعلاج.

لا تخف من المسؤولية...

المسؤولية لا تقتل أحداً أبداً.. وليست هي التي تهد كيان الجسم وتضني العقل. ولم يسمع من أحد أنه مات بسبب القيام بأعماله اليومية. قد تلقى اللوم على العمل إذا أصبت بالمرض ولكنك بذلك تتخطى المذنب الأصلي: نفسك.

ليست الوظيفة هي التي يعزى إليها المرض، بل الوسيلة التي بها تؤديها وليست المسؤوليات هي سبب علتك، وإنما الكيفية التي بها تستجيب لها، هي التي تنهك أعصابك. والرجل الحكيم هو الذي يعمل بيديه وذكائه، لا بوجوده وعاطفته وانفعالاته.

المسؤوليات هي الخطأ التي أخرجت الجنس البشري من الظلمات إلى النور، ومن الهمجية إلى الحضارة. وهذا تاريخ أمريكا يدلنا على أن تلك المساحات المترامية الأطراف التي مهدت للزراعة والصناعة، في حقبة قصيرة نسبياً، ما كانت لتبلغ ما بلغته من التقدم والرقى، لولا المسؤوليات الجسام التي تحملها رجال البلاد ونسائها وجاهدوا في سبيلها.

وهذه آثار الرواد الذين تسلقوا جبال (الألفان) وجابوا البراري والقفار، ثم جازوا الجبال الصخرية في طريقهم إلى أرض الموعد- كاليفورنيا- هذه الآثار تدل عليها قبور أولئك الذين لقوا حتفهم، لأن قواهم لم تتحمل أعباء تلك المسؤوليات. بيد أن مقابل كل خمسة ماتوا، تقدم عشرة نحو الهدف إلى أن بلغوه. ولم تكن قوة الإرادة وحدها هي التي

ساعدتهم على المسير وتحمل المسؤوليات ومواجهة الأخطار، ولكن صلابة أجسامهم وقوة أعصابهم هي التي دفعتهم إلى الأمام. ومعنى هذا أن الجمع بين الإرادة والقدرة قوة لا تقهر ولا تقف أمامها جبال ولا أدغال.

إن رجال الولايات المسماة (نيو إنجلند) ونساءها، وكذلك سكان الولايات الجنوبية، هم الذين حزموا أنفسهم وشدوا رحلهم للتقدم إلى الأمام بحثًا عن مصادر جديدة للرخاء والعيش الرغيد. أما إخوتهم وأخواتهم الذين قنعوا بالحالة الراهنة، وقالوا: (هذه الأرض التي عاش فيها آباؤنا وأجدادنا)، فقد تخلفوا عن الركب وآثروا البقاء في أماكنهم.

إن الخطر الأكبر الذي يهدد حرية الفرد لم يكن سببه تفشي الشيوعية أو النازية أو أمثالهما.. ولكنه الفلسفة التي يطالب معتقوها الدولة بضمان الرزق للفرد. الفلسفة التي تجعل الدولة مسؤولة عن توفير العيش لمواطنيها. ونتيجتها اعتماد الفرد على الحكومة والمنشآت الاجتماعية بدلًا من اعتماده على نفسه أو بتعبير آخر: إحلال التواكل مكان الاستقلال الذاتي. وفي هذا هدم للمبادئ التي شيدت الحرية على أساسها. إن قبول هذه الفلسفة - كلها أو بعضها - يهدد كيان الإرث الاجتماعي الذي به نفاخر، لأنه يسمم نفسية من يؤمن بها ويمتص قوته العقلية، فيشب عاجزًا عن القيام بالمسؤوليات التي تُلقى على عاتقه.

فلا غرابة إذا وقف أولئك الذين أغوتهم تلك الفلسفة حيارى مكتوفي اليدين أمام المشاكل التي تصادفهم في حياتهم اليومية، كالزواج

وحياة الأسرة والحياة الاجتماعية وروتين العمل والوظيفة. يصعب على هؤلاء مسايرة الغير وتوطيد العلاقات الحسنة بينهم وبين زملائهم. ولا يعتمدون على أنفسهم في حل مشاكلهم ويتهربون من المسؤولية، والنتيجة الطلاق وهدم كيان الأسرة والحياة البيئية وتشرذم الأطفال وما تقاسيه النساء من بؤس وهم، وما يحمله الرجال من حقد ومرارة. ويترتب على هذا الاضطراب وتلك الفوضى انتشار الأمراض النفسية واضطرار المصابين بها أن يلجأوا إلى أطباء الأمراض العقلية. وواجب الطبيب الذي يعنى بشرف مهنته، انتزاع الفلسفات الخرقاء والآراء المريضة من أذهان هؤلاء وتنظيم حياتهم النفسية وإعادة تربيتهم من جديد واستتصال التواكل والاستضعاف والأنانية والنزعات الصببانية منهم؛ حتى يبلغوا درجة من النضوج تمكنهم من حمل المسؤوليات عن رغبة وطيب خاطر. هذه هي الحرية الذاتية والتحرر من الخوف والتعب.

الحياة طيبة وجميلة...

أجل الحياة طيبة وجميلة. وإياك أن تسمح لأحد أن يقول لك إنها ليست كذلك. ومهما يكن من شيء، فإنها أحسن وأجمل مما هي في نظر أي واحد منا. لعل أشرف صفة في الإنسان أن يكون قادرًا على (تجديد نفسه). فالمريض الذي قضى شهرًا وأعوامًا مثنًا بالداء وأضاع زهرة العمر بين أوجاع الجسم وعذاب الفكر، يستطيع بالعلاج وقوة الإرادة أن يعوض ما فات ويعيش البقية الباقية من عمره عيشة هائلة سعيدة. حقيقة أنه لا يستطيع أن يضيف إلى عمره سنوات، بيد أنه خير للمرء أن يستمتع

بالسعادة عامًا من أن يعيش شقيًا خمسين عامًا. وهذا ما عيناه بقولنا:
قدرة الإنسان على (تجديد نفسه).

كثيرًا ما أشبه تجديد النفس لمرضاي بعمل النحات الماهر الذي ينظر
إلى التمثال كل صباح فيمسه بأزميله، هنا وهناك، ليزيده جمالًا وتكوينًا
وانسجامًا وقربًا من الكمال. هكذا الإنسان الذي يعمل على تجديد ذاته
بتفكيره السليم وسلوكه المستقيم يومًا بعد يوم يقرب من المثل الأعلى.

ولا سبيل لتجديد الذات بغير الحرية العقلية. فسرعان ما ينال المرء
هذه الحرية حتى يجد علاقاته بزوجه وأولاده وجيرانه وزملائه في العمل
تتقدم من حسن إلى أحسن، وبكيفية ما كان يحلم بها من قبل وكلما تقدم
في الأيام وواصل عملية التجديد، زادت الحياة في عينيه بهجة ومنتعة
وجمالًا.

ولعل الشاعر (أولفر وندل هولمز) قد أوضح لنا بلغته الشعرية العذبة
فلسفة التجديد هذه، التي بها يجمل المرء (تمثاله) يومًا بعد يوم إلى أن
يسمو به إلى درجة من النبل والجمال والقرب من المثل الأعلى. وهذه
أبيات مما جاء في إحدى قصائده الرائعة في هذا المعنى:

لتزدد قصورك أيتها النفس فخامة

على مر الأيام وكر السنين

وانسى ماضيك بقبابه الوضعية الواطئة

ولیکن کل صرح جدید تشیدینه أنبل من سابقه، ولتسع آفاق القبة
التي تفصلك عن السماء

إلى أن تنطلقى حرة إلى العلیاء

تاركة وراءك هیکلك البالی یلاطمه بحر الحیاة العجاج..