

الباب الرابع

سنعنى فى هذا الباب بتلك المواضع التى طالما كانت سبباً فى إثارة الاضطرابات العصبية فى الكبار .

إدانة النفس

يرزح الكثيرون فى هذا العالم تحت حمل ثقيل ومغس ، هو حمل « الشعور بالخطيئة » إذ نراهم دائماً الادانة لأنفسهم يقضون جل أوقاتهم فى الندم والتأسف على تصرفاتهم الماضية وسالف أخطائهم .

وقد لا يعدو الأمر أن يكون مجرد خطأ تقديرى لعملية مالية أو مشروع تجارى خرجوا منه بخسارة مادية كبيرة ، فلا يسمحون لأنفسهم بنسيان الموضوع ولا يقبلون مهادنة أنفسهم .

وهناك فريق آخر يعيش عيشة مريرة مضطربة من جراء شعور الخطيئة وإدانة النفس . . وهم هؤلاء الذين يوالون إتيان أمور تعتبر غير مشروع ولا يصح فعلها ولكنهم ينفذون فى طريقها ويعاودونها مراراً وهم شاعرون بالأسى والحجل لما يفعلون .

والآن ، سنتولى بحث النواحي المسببة فى تكوين شعور الخطيئة بشيء من التفصيل ، وكيفيه علاجها :

أولاً — قد تكون قد ارتكبت فى ماضيك أمراً يخالف نزعتك وضميرك ولا يتفق مع مثلك الأعلى ، أو أمراً يخالف الفروض الاجتماعية ،

أو الشرائع الدينية . أو أنك قد أتيت أصراً كانت له عواقب سيئة أو وخيمة على الغير . فقدمت على ما فعلت وحزنت لما اقترفت من إثم وداومت على مؤاخذة نفسك على ما أتيت شاعراً بالحزن والأسى والندم كما خطرت الفكرة بذهنك حتى تربي في وعيلك أو شعورك الباطني ذلك الشعور المضي شعور الخطيئة وإدانة النفس الذي يسبب الاضطرابات العصبية وسوء الحالة الصحية عموماً .

وهذه أمور وأخطاء يندر جداً أن يسلم إنسان من الوقوع فيها . ولكنك تتوهم أنك فريد في ذنوبك وأخطائك . بيد أن الحقيقة أنها تجارب عامة وشائعة . وربما كانت أخطاؤك أخف أثراً وأهون عاقبة من أخطاء كثيرين غيرك ... والآن . ما الحل لهذه المشكلة المضيئة ؟ ليس لمثل هذه الحالات من حل سوى النسيان . وقد لا يكون النسيان هيناً . ولكن على كل حال ليس هو بالعسير . ويستطيع كل إنسان أن ينسى ... فكلما جاءتلك الفكرة فتوقف لنفسك . ووجه في الحال أفكارك إلى ناحية غيرانية سليمة . فكر في أمور مسعدة . فكر في أمور ينشرح لها الصدر . انكب على أعمالك . تناول مجلة أو كتاباً وطالع فيه .

فإذا ما ثابرت على مقابلة الفكرة في كل مرة بهذا الدفاع القوي . فسرعان ما تفقد الاهتمام بأمور الماضي الأليمة . هذا علاوة على ما تحقته لنفسك من نفع ومزايا بتحويل الأفكار السلبية المتعبة المعززة للألم والحسرة والموسعة لثغرة الرض إلى أفكار إنشائية نافعة ومقوية للعزيمة ومحقة للصحة وسلامة العقل .

ثانياً — قد تكون قد فشلت في الماضي في عمل مارسته أو مشروع أقدمت عليه أو فقدت مركزاً هاماً شغلته وكنت فيه سعيداً . أو أضعت على نفسك فرصة طيبة كنت ترجو من وراءها نفعا كبيرا ولكنها ضاعت عليك بسبب إهمالك أو إغفالك لها والآن تذكر كل هذا وتعرف ماذا كان يجب أن تفعله وما كانت تقتضيه الحكمة والواجب ، ولكن هيهات قد أفلتت الفرصة .

تلازمك الفكرة ، وتدلى بها لأصدقائك وذويك متعسرا ومثألاً ، ومشيراً إلى الشخص الذي كان في نفس مركزك ووضعك وظروفك ولكنه سلك مسلكاً غير مسلكك فنجح وارتقى وأثرى . . . فما عسى أن تكون عواقب هذه الحالة العقلية ؟

إن مثل هذه الحالة المشبعة بأفكار الحسرة والندم وتأنيب النفس والاشفاق الذاتي لا يمكن أن تؤدي إلا إلى المرض وتوثيق الرابطة بينك وبين ما تشكو منه من فشل وخيبة أمل . لأن الفكر هو كما قلنا في أول الكتاب قوة خلاقية تخلق مثيلها وتتحد مع نوعها .

فعليك أن تعمل في الحال على التخلص من هذه الأفكار الهدامة وأن تقهى عن وعيك وشعورك تلك التجارب الماضية المؤلمة حتى تقوى شر استنفحها . ، وكلما جاءتك هذه الأفكار المؤلمة . فاصحك هازئاً وساخرأ . نعم اصحك ولو لم تكن لك رغبة في الضحك . اصحك وقل لنفسك إنك لست بالأول ولا بالآخر الذي مرت وستمر به مثل هذه التجارب . وإن الحياة لا ولن ينضب معينها من النعم والخيرات . واجعل تفكيرك وخططك

منحسبة على الحاضر والمستقبل الجليل . فمن المبعث أن تضيع لحظة واحدة فيما لا ينفع من أمور الماضي . فالحاضر هو كل ما تملك من وقت . والحياة كلها حنكة وتجارب مختلفة تؤدي بنا إلى اكتساب الحكمة .

ثالثاً — قلنا في مستهل هذا الموضوع إن هنالك من يوالون إتيان أمور تعتبر غير مشروعة ولا يصح فعلها ، ولكنهم يندفعون في طريقها ويسأدون بها صرارا وتكرارا وهم شاعرون بالأسى والتجمل لما يفعلون . . . فهوؤلاء القوم يدينون أنفسهم ويتحملون عبء شعور الخطيئة لأنهم يعتقدون بخطأ ما يفعلون .

وهنا يجب أولاً أن ندرس موضوع الخطأ وما تعنيه كلمة خطأ أو خطيئة . إننا قد ورثنا عن الأقدمين آراء خفية واعتقادات غامضة عن ما هو الخطأ وما هو الصواب وأطلقنا كلمة خطأ أو خطيئة على عدة أمور متنوعة تسلياً بما انحدر إلينا من آراء ومعتقدات الأقدمين والتي لا يزال يكررها كثيرون من المعاصرين دون أن يعنى أحد بأن يكون له رأى في الموضوع ، ودون أن نتكلف أنفسنا مؤونة البحث والتحليل . ودون أن نفتح فاهنا ونقول لماذا تعتبر هذه الأفعال أو تلك التصرفات خطأ أو خطيئة أو رذيلة ! أو ما هو أثر وعواقب هذه الأمور على أنفسنا أو على الغير !! وما دخلها في نظام العالم وسيرة الحياة ! ! وماذا يضير العالم أو الحياة أو الطبيعة أو الله لو أننا فعلناها .

إن كل ما فعلناه ازاء هذه الاعتبارات هو التسليم المطلق والإذعان التام لمشيئة وعقيدة الغير .

ولقد صدق أحد كبار المفكرين حين فسر كلمة صواب بأنها هي أى شىء أو أمر بعمله الإنسان وتكون له عواقب حميدة أو نافعة لنفس فاعله أو لمن يعنيه الأمر أو يحسه .

كما فسر كلمة خطأ بأنها أى شىء أو أمر يأتيه الإنسان وتكون له عواقب سيئة أو ضارة بنفس فاعله أو بمن يعنيه الأمر أو يحسه .

وهذا تفسير صحيح ومنطقي وسليم ، ولو إلى حد ما . ولكنه على الأقل يتنافى مع التسليم المطلق بالتفسيرات والمعتقدات القديمة عن ما هو الخطأ وما هو الصواب . إن الإنسانية لا تزال مكبلة بأصفاد فولاذية تحول بينها وبين الخلاص والسلامة والسلام . وهذه الأصفاد هي الخرافات البالية والتقاليد العتيقة والآراء المبهلة التي لازلنا نتمسك بها ونعنى بالحفاظ عليها . فعلى طالب الخلاص الساعى لصيانة نفسه وسلامة بدنه وعقله أن يطرح عنه تقاليد الجهالة الفائرة ، بأن يحكم بنفسه على ما هو الصواب وما هو الخطأ . مع مراعاة العدل في حكمه بحيث لا يتضمن إباحة الاعتداء على مالفير أو اغتصاب حقوقه ، ومع احترام عقائد ونظريات الغير مهما كانت مخالفة لمعتقده ونظرياته ، ومهما تراءى له من ضلال الغير فلا يرغمه على قبول آرائه هو ... فالمهم هو أن يظل هو قائما ناعما البال لتصرفاته وعقائده ما دام قد وثق بعد الدراسة والتحليل من أنه على صواب وهدى في حكمه . . وليقيم من نفسه قاضيا على نفسه . وليحكم إذا ما كان يجب أن يواصل السير في الطريق الذى يسلكه أو يجب أن يعدل عنه . وإذا ما اقتنع بسلامة الطريق فليتقدم ولا يخش شيئا ولا يأبه بأحد ولا يصنع لمعارض .

وأختم هذا الموضوع قائلاً :

لا تأت أسراً ثم تؤاخذ نفسك عليه وتدينها .. وإذا لم تستطع اقناع نفسك بالموافقة التامة عليه ، فاغفله نهائياً . وتجنب هذا الطريق وإلا كان لسلوكك هذا الطريق مع عدم رضاك به عواقب سيئة إذ تنشأ حالة تنازع نفسي تقضى على سلامتك وهنائك .

راع شعورك الباطنى عند ما تحاول الإقدام على أى عمل واعمل بموجب هذا الشعور .

ضبط العواطف

يخطئ الكثيرون ممن يحاولون ضبط عواطفهم باتباع طريقة كظم العاطفة أو كبت الثورة النفسية ، ظناً منهم بأن عملهم هذا هو عين ضبط العواطف الجدير بكل إنسان متزن أن يعمل له . والحقيقة أن ضبط العواطف هو شئ آخر غير الكظم والكبت الذى تنبعه الأغلبية ويورثون أنفسهم به الاضطرابات العصبية التى يحاولون تحاشيها أو الظهور بمظهر الخالى من العصبية . . ولذا وجب أن نوضح هنا معنى ضبط العواطف والمقصود به . والطرق الصحيحة لممارسته .

إن ضبط العواطف من الأهمية بمكان . ويجب أن يتعلم كل إنسان ويدرب نفسه على ضبط العواطف جميعها ، بما فى ذلك تلك العواطف التى تثار رغم إرادته والعواطف التى تتطلب التهذيب . وليس ذلك فحسب ، بل ويجب أن يتعلم كيف يضبط ويسيطر على العواطف الإيجابية السليمة حتى

لا يوزع قواه ويستنفدها في غير حاجة .. فكثيرا ما نرى أفراداً يطلقون
لهواطفهم المتباينة المنان . فنراهم أحيانا شديدي الحبة في ناحية ، وفي
نفس الوقت شديدي الكراهية في ناحية أخرى . أو نراهم اليوم في غاية
الانشراح والمرح وفي الغد في غاية الانقباض والحزن . فيستنفدون
قواهم في غير ربط أو اتزان .

والآن سنتناول الموضوع بشيء من التفصيل :

قد يقدم شخص ما على عمل شيء يثير غضبك إلى حد بعيد ويستفز
عواطفك ، فتتبادر إلى ذهنك خواطر هائلة وتشعر بدوافع قوية تدفعك إلى
الثورة أو رد النصل إلى صدر موجه أو أن تقوم بحركة ماتمير بها عن غضبك .
وبينما أنت على هذه الحال من الثورة النفسية وهياج العواطف ،
تتقيظ لنفسك وتتدارك الموقف ذاكراً ما رسمته لنفسك من وجوب ضبط
العواطف فتكظم غيظك وتكبح قسرا جماح ثورتك ، فتجلس في هدوء
ظاهري أو هدوء مزيف بينما تستعر الثورة وتأجج نيرانها بين جوانحك .
فلقد كانت ميولك الحقيقية متجهة إلى العنف ومقابلة العدوان بالعدوان ،
وهي ميول ونزعات ورثناها عن السلالة كما بيّنا في باب نفسية الطفل ،
وتتطلب التقويم والتهديب ..

ولكن كبتك لها وكظمك للغضب والانفعال الذي ثار في نفسك

ليس هو بالتقويم ولا هو بضبط للعواطف بالمعنى الحقيقي .

أما الوسيلة المثلى التي يجب أن تقابل بها ثورة النفس فهي أن تحاول
تغيير اتجاه عاطفتك الراهنة بالعمل على إيجاد شعور جميل ومرح ليحل محل

الشعور السيئ المضي ويزيله .. وهذا ما يأتي بخلاودك إلى السكون والهدوء
مفكراً في السلام والسلام وحده .. قل لنفسك : « أنا في سلام » وكرر
القول عدة مرات مؤكداً لنفسك بنفسك أنك حقاً في سلام ووثام ..
وتأمل ملياً في معنى السلام ومضمونه .. فإذا تأملت قليلاً على هذا المنوال
سرعان ما تشعر بالهدوء والسلام ، وتكون بذلك قد واجهت ثورة النفس
مواجهة سليمة وتكون قد عملت حقاً على ضبط عواطفك .

فداوم على مواجهة الحالات السلبية بحركات إيجابية . ليس في ناحية
الغضب فحسب . بل وفي كل النواحي السلبية ، كالحسد والغيرة والكرهية
والاضطراب والحزن والقلق والنقد وما شاكلها . وذلك بتوجيه شعورك
وتفكيرك إلى الناحية المضادة .

ولأنك قد قضيت طيلة أيام حياتك الماضية متشبهاً بمواطن عنيفة ،
فلقد ترى أن الوسائل التي تقدمها إليك عسيرة التنفيذ .. وإذا أمكن أن
نسلم بصعوبتها فلا يمكن أن نسلم باستحالتها . وهي الوسائل الوحيدة
لضبط العواطف .

ولقد يبدو لا مفر من الاندفاع في التيار أهون عليه من بذل مثل
تلك الجهود . ولكن مآل هذا الاندفاع هلاك محقق .

إنك إذا تعهدت نفسك بالمثابرة على التمسك من ضبط عواطفك
بالوسائل التي بينهاها ، فسرعان ما تصل إلى ما تصبو إليه من اتزان وهدوء .
قلنا في مستهل هذا الموضوع إن الكثيرين يذهبون في محاولة ضبط
عواطفهم إلى كتبها ، بدلاً من ضبطها ، فتسوء العاقبة وتنعكس النتائج ...

والحقيقة أن العواطف والشعور التي يترك لقواها العنان لتأخذ مجراها ، هي
أخف وقعا وأسلم عاقبة إلى حد كبير من كبتها في النفس حيث تعمل بمحورها
الهدام على هدم قوى الحياة .

فلقد يفضي إنسان ويشور لعمل أتاها الغير أو لقول وجه إليه أو لعبارة
عسسته عن قرب أو عن بعد ، فيكبت غضبه ولا يظهره ولا يبدو منه ما يشير
إلى غضبه . . . ففي هذه الحالة لا يكون غضبه قد زال وتبدد أو يكون قد
قام حقا بضبط عواطفه . ولكنه يكون قد وارى ثورته وأخفى عاطفته في
أعماق النفس وتصبح الثورة المكبوتة بمثابة لغم دفين . فإذا ما هذأت الحالة
وانصرف العقل الواعي عن حراسته وفرض أوامره على العقل الباطن .
انفجر اللغم لأقل لمسة فسبب تلقا مروعاً . وقد لا تعدو اللمسة أن تكون
منديلًا نسيت زوجته أن تضعه له في سترته ، فتثور ثورته ويشتد هياجه ،
ور بما وصل به الهياج إلى ما لا تحمد عقباه .

فكبت الشعور والعواطف والميول لا يحل العضلات ولا يلطف من
حدة الموقف ولا يمكن أن يعتبر ضبطاً للعواطف . . ولكن العلاج الوحيد
هو ، كما قلنا ، بتحويل الشعور المائل إلى شعور مضاد .

ولقد تشعر أحياناً بشعور مقبض أو شعور سلبي لا تعرف له سبباً ، وقد
يكون السبب كامناً في ذاتك ولكنه خفي عليك ، أو قد يكون هذا الشعور
قد جاء نتيجة لتفكير سلبي تذكره أو لا تذكره ، أو نتيجة لأفكار أو آراء
أو إحصاءات الغير ولكنها وصلت إلى عقلك الباطن وتمكنت منه . . ومهما
تنوعت الأسباب واختلفت مصادر الشعور والعواطف . . . فكل ما يعينيك

هو التخلص من نفس الشعور الذي يزججك . وليس البحث عن مسبباته ومصادره . وهذا ما يتأتى بمزاولة التدريب الذي شرحناه لك .. ولا بأس من الاستعانة بالغناء على تغيير الشعور السلبي . فللغناء أثر فعال إذ أنه يبعث ذبذبة رقيقة وصريحة في الجهاز العصبي السحبتاوى القريب من الزور . وهذا الجهاز متصل بالصفيرة الشمسية . كما شرحنا سابقا . وهذه الصفيرة هي مركز ومصدر الشعور بجميع أنواعه .

ضبط حركة الفكر

يبدأ العقل الواعى بعد السنوات القليلة الأولى من حياة الإنسان . بالانهماك طيلة الوقت فى أفكار متنوعة ومتقلبة . ولا ينقطع نشاط العقل الواعى أو يتوقف تفكيره إلا فى أوقات النوم أو تلك الفترات النادرة التى يشرد فيها العقل الواعى ويسبح فيها متأملا فى موضوع ما ، تأملا عميقا خالياً من الوعى ، وإذ ذاك يكون النشاط العقلى السارى هو نشاط العقل الباطن . وهذه حالات نادرة الحدوث كما قلنا . ولذا يمكن القول بأن كل إنسان يقضى حوالى ست عشرة ساعة فى اليوم فى تفكير مستمر .

ويقضى المرء عادة جزءا صغيراً من هذا الوقت فى التفكير فيما يؤديه من أعمال ، بينما يصرف الجزء الأكبر فى تفكير غير مجد أو تفكير ليست له أية علاقة بالأعمال التى يقوم بها .

ولو خصص الإنسان هذا الوقت الطويل الذى يصرفه فى أفكار لا طائل لها ولا تنفع من ورائها للتفكير الجدى لا استطاع أن ينمى حياته

نحوا عظاما والأمكنه أن يؤدي لنفسه والمجتمع خدمات جليلة ولحقق لنفسه كل ما تصبو إليه ... وهذا أمر لا يتطلب سوى الإرادة والمثابرة .

إن نجاح الإنسان في هذه الحياة لا يتوقف كثيراً على درجة قواه العقلية بقدر ما هو متوقف على كيفية استخدام هذه القوى .. وذلك لأن كل إنسان يستغل مواهب نفسه وقوة عقله الشخصية استغلالاً سليماً لا بد أن يحقق النجاح لنفسه ... ولا يقاس نجاح الفرد بنجاح غيره . فرب نجاح للبعض يعتبر فشلاً وخذلانا للآخرين . فلكل امرئ ناحيته ورسالته .

ويجدر بنا أن نشير هنا إلى إحدى نواحي النشاط العقلي التي يسميها البعض تفكيراً بينما هي مجردة من المعنى الحقيقي لكلمة تفكير . وهي تلك الحالات التي يسترسل فيها الإنسان في تفكير غير مترابط ينتهي عند موضوع لا يمت إلى الموضوع الأصلي الذي بدأ تفكيره فيه بصلة . والحالات التي يستغرق فيها الإنسان في تفكير وهمي وهو التفكير المسمى في علم النفس بأحلام اليقظة ... ولا يعود مثل هذا النوع من النشاط العقلي على المرء بأى نفع ، بل كثيراً ما يؤدي بصاحبه إلى الأمراض العصبية والمتاعب النفسية ، ذلك لأنه يتوالى شرود الفكر في النواحي الوهمية المشبعة بالخيال الباطل المجرد من الحقائق ، ينفهم مضمون هذه الأفكار في العقل الباطن ويعمل بموجبها فيمتهلئ وعي الإنسان بأوهام باطلة فينحرف عن جادة الصواب ، ويبتعد عن الحقائق ويظهر في مظهر غير طبيعي وتبدو عليه أعراض المرض العقلي ، أعراض متفاوتة في درجتها وقد تصل إلى حد خطير ... وأمامنا مستشفيات الأمراض العقلية مملأى بأناس ذهببت عقولهم نكبة أحلام

اليقظة وعدم ضبط حركة أفكارهم .. فالجنون الذي يتخذ لنفسه شخصية نابليون ويؤكد لنا أنه هو نابليون بعينه إنما يعرض علينا ما كان يعلم به في يقظته ويبين لنا كيف أنه كان يطلق لأفكاره العنان .

إن التفكير الحقيقي الذي يستحق أن يسمى تفكيراً هو التفكير المركز وهو حصر الفكر والانتباه في موضوع واحد حتى نفرغ منه أو نقرر تأجيله إلى حين لاستيفاء المعلومات أو بسبب شواغل خارجية طارئة ... هذا هو التفكير الحقيقي الذي يجب أن يتبعه كل ساع للنجاح وكل من يريد تجنب الاضطرابات العصبية أو النفسية أو العقلية .

وإتماماً لموضوع ضبط حركة الفكر .. ولما للفكر والتفكير من أهمية كبرى ، إذ تتوقف عليه سلامة الإنسان في جميع نواحي الحياة ، فسنتناوله بشيء من التفصيل حتى نوفي الموضوع حقه .

قد تكون قد شعرت ذات مرة برغبة قوية في سلوك ناحية معينة من النواحي العملية وتمنيت الوصول إلى مركز معين أو احترام مهنة خاصة ثم أغفلت هذه الرغبة وأهملتها دون أن تتخذ أية خطوة عملية حاسمة ودون أن تتخذ لنفسك قراراً في الموضوع الذي رغبته ، ومع ذلك تظل الفكرة مترددة على عقلك تطرقه من حين إلى حين فتتنبه إليها وتعاودك الرغبة الشديدة فترة وجيزة ثم تغفلها ثانية ... وهذه حالة مصيرها الاضطراب العصبي والشعور بالعجز والفشل ... حالة لا يجب تركها دون البت فيها ، بل يجب أن توليها العناية الكافية من التفكير المركز ، يجب أن تفكر ملياً في موضوع الفكرة والرغبة ، يجب أن تدرسها وتحللها من جميع الوجوه حتى تصل فيها إلى قرار نهائي .

ولقد تجد بعد معالجة الأمر بهذه الوسيلة أن رغبتك كانت رغبة زائفة وأنت لا تميل حقاً إلى هذا النوع من الأعمال وأن مبعث هذه الرغبة الزائفة إنما نتج عن مشاهدتك لأحد الأشخاص الناجحين في هذه الناحية أو لأنك وجدت ناحية جذابة أو مغرية في هذا العمل أو تلك المهنة . ولم تكن ميولك الحقيقية هي التي دفعت بك إلى الرغبة في هذا العمل . . . فإذا كان الأمر كذلك فاطرح الفكرة من عقلك حالا واهزأ بها ووجه عقلك إلى الأفكار الجدية التي يمكن أن تتفق مع حقيقة ميولك واستعدادك . .

ولقد تجد أنه لكي تسلك هذه الناحية التي اتجهت رغبتك إليها ولكي تصل إلى هذا المركز الذي اخترته . يجب عليك بذل توضحيات خاصة والتنازل عن كثير من الامتيازات أو المسرات التي تتمتع بها حالياً . . وإذا كان الأمر كذلك فعليك أن تقرر في الحال إذا كنت مستعداً لدفع الثمن وبذل الجهود وتحمل المشاق التي يتطلبها هذا المركز . . وقبل أن تتخذ قرارك النهائي يجب أن تولى هذه الناحية جل عنايتك وتفكيرك . فكثيراً ما يحدث أن يرى الإنسان الناحية المغرية فقط دون أن يلتفت إلى النواحي الملتعبة أو النواحي التي قد لا تتفق مع ميوله أو أخلاقه أو تمنياته . . ومتى ظهرت له النواحي الملتعبة وانكشفت عيوب ما اختار لنفسه قألم وتذمر وندم أشد الندم على اندفاعه في هذا المضمار الذي قد يفقده مركزاً هاماً أو عملاً كان يمكن أن يعود عليه بالنفع الكبير لو أنه لم يسلك تلك الناحية .

فعليك أن تدرس رغباتك بدقة وتفكير متزن قبل أن تقدم على تنفيذها أو إغفالها .

إن المفكرين الحقيقيين في هذا العالم نادرة . وهم دائماً في مركز الزعامة من كل أمة سواء في الناحية العملية أم الناحية الأدبية أو السياسية أو العقلية . أما الأغلبية الساحقة فهم أتباع تقبلوا وساموا بآراء وأفكار وتعاليم النيردون أن يكون لهم رأى خاص أو فكر معين .

إن كثيراً من المؤلفات التي كتبت في مختلف العصور كتبت لأناس أبوا إلا أن لا يفكروا هم لأنفسهم .. لأناس لا يهمهم أن يعرفوا شيئاً معرفة صادقة لأنهم يفضلون عدم التفكير .

إننا نشاهد معظم الناس ولاهم لهم من القراءة إلا الاطلاع على الأخبار والحوادث والولائم . أما الموضوعات التي تتطلب إيمان الفكر وتركيز التفكير فيمرون عليها مر السكرام .. ومن كان هذا شأنه فلن يستخلص من القراءة والاطلاع أى شىء ذا قيمة لأنه يرفض أعمال الفكر . . . ومن كان هذا شأنه فسوف يظل بعيداً عما قد تصبو إليه نفسه من التقدم والرقى ويظل عرضة للفشل المتواصل المؤدى إلى القلق والاضطراب والسخط على العالم وعلى الحياة . وليس للعالم أو الحياة جريرة . فالجريرة جريرته هو إذ أبى استقلال أعظم قوة يمتاز بها .

يجب أن تكون القراءة لغرض تنشيط الفكر وتقوية العقل وليس لمجرد جمع المعلومات التافهة . ومن راض نفسه على القراءة بتفكير عميق ومركّز . قد يصل في قراءته إلى استكشاف حقائق لم يكن نفس الكاتب أو المؤلف مدركاً لها .

ومن يعمل على إنماء قواه العقلية بالتفكير العميق . تطورت ميوله

القراءة والاطلاعية مع تطور الزمن وتقدمت مع تقدم العمر... أما إذا ظل اهتمام امرئ في سن الأربعين متوجها إلى نفس ما كان يهتم بالتفكير فيه عند ما كان في سن العشرين مثلا . كان ذلك دليلا على أن قواه العقلية لم تسير في نموها نمو الجسم ولم تتقدم مع تقدم العمر . فتظل حياته بذلك في حالة ركود مجردة من كل تقدم أو نجاح مما يبعث على اليأس والقنوط .

فالواجب على الإنسان أن يضبط حركة أفكاره ولا يطلق لها العنان . كما يجب عليه أن يمعن الفكر في كل شيء وأن يدرس كل ما يواجهه دراسة وافية قبل اتخاذ خطوة حاسمة . ويجب عليه أن لا يسلم بكل ما يقرأ أو يسمع من رأى أو إعلان أو دعاية إلا بعد أن يحلل كل كبيرة وصغيرة دون تحيز وفي غير تسرع مهما كانت شخصية الكاتب أو المؤلف أو المتكلم .

إذ لا يبعد أن يصيب نابغة في ناحية ويخطئ في ناحية أخرى واقد كان الأخذ والتسليم بصحة كل ما يقرأ أو يسمع سببا في نكبة الكثيرين . فعلى طالب السلامة أن يعتمد على تفكيره هو فلا يرضن بوقته وفكره على أمور تقرر مصيره ومستقبله .

عدم مقاومة الشر

لقد كان التفسير الشائع لقانون عدم مقاومة الشر حسبما تراءى لبعض الجماعات الفقهية والطوائف الدينية سببا في بث روح الضعف في نفوس الكثيرين بغير مسوغ ، ذلك لأن تفسيرهم لهذا القانون كان يقضى بأن يذعن الإنسان لا اضطهاد الغير ويستسلم لكل معتد دون أن يبدي مقاومة لدفع

الظلم عن نفسه اعتماداً على أن العناية الإلهية كفيلة بأخذ الثأر أو رد المعتدى وإنصاف المظلوم .

ويرجع الخطأ في هذا التفسير والتأويل إلى أن قائله قد فاتهم أن العناية الإلهية والعدل الإلهي إنما يعمل للفرد عن طريق الفرد نفسه ، الأمر الذي يقضى على المرء بأن يهتم بنفسه المحافظة على حقوقه والتشبث بما فاز به من نعمة وخير وأن لا يفرط في حقوق اختصاصه بها تلك العناية الإلهية نفسها . والمقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا تقاوم الشر بشعور مماثل — كما سنشرح بالتفصيل — حتى لا نكون بتصرفنا الخاطئ عاملين على إيذاء أنفسنا .

إن الفرض الشائع لقانون عدم المقاومة يفرض خطأ . بأنك إذا كنت تشغل وظيفة مثلاً أو تحتل مركزاً ثم جاء شخص آخر وسعى لاغتصاب مركزك هذا وطردك منه بحيلة من الحيل وجب عليك أن تصبر وتتحمل ملتقياً حملك على العناية الإلهية لتدافع عنك أو تنتقم لك ... وهذا لا محالة رأى خاطئ .

ليس هذا هو طريق الحق ، وليس هذا هو المعنى المقصود به من هذا القانون . فالواجب يقضى أن تهيب لحماية نفسك ودفع المعتدى من طريقك . بل ولا حق لك في الاستسلام لاعتداء الغير أكثر مما لك من حق في اغتصاب حقوق الغير .

إن المقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا تقاومه بشعورك وعواطفك كي تحتفظ بسلامتك وهدوئك ورباطة جأشك وصفاء ذهنك حتى تستطيع الدفاع

عن نفسك وعن حقوقك من غير أن تعرض نفسك لمواقب الثورة النفسية .
فنحن نستطيع أن نتخذ الخطوات الضرورية اللازمة لوقاية أنفسنا
وصيانة حقوقنا دون أن نجعل هذه الخطوات مقرونة بالانفعالات النفسية
المتجاربة مع الشر المائل ودون أن يتطرق إلى أحاسيسنا شعور الحقد والغضب
والكراهية . لأن هذا الشعور السلبي يضعف قوانا ويمكن المعتدى منا
فنهزز بذلك محاولته .

ويستطيع كل إنسان أن يحتفظ بالمثل الأعلى للقوة النفسية بحيث
يظل هادئاً ووديعاً مع صموده أمام هجمات المعتدى ومع وقوفه موقفاً حازماً
في الدفاع عن حقوقه . فبدلاً من أن يثور ويهدير فليهدئ نفسه وليطعن
للخاتمة وليدعو المعتدى في صبر وطول أناة إلى التفاهم بالحسنى من غير ضجة
أو شغب حتى إذا لم يقتنع بالمدول عما هو قادم عليه وظل متمادياً في اعتدائه ،
انصرف الإنسان لأجراء اللازم من غير انفعال وبكل هدوء واطمئنان .

هذا هو قانون عدم مقاومة الشر . ولكن مما يؤسف له أن المتبع
غالباً ما يكون عكس ذلك . فلقد جرت العادة أن يثور الإنسان بمجرد أن
يحاول إنسان آخر إيذاؤه أو الاعتداء على حقوقه فيندفع متهوراً وصاخباً دون
أن يحاول تحليل الموقف أو التفاهم وإعمال الروية ، فيطأوع عواطفه الثائرة
بدلاً من ضبطها ، وغالباً ما ينتهى به الأمر إلى عاقبة سيئة . . . وبمثل هذا
التصرف يكون قد قاوم الشر بالشر .

ولا ينحصر قانون عدم المقاومة في حدود المحافظة والدفاع عن حقوقنا
المكتسبة بل هو يشمل جميع نواحي حياتنا اليومية لأننا معرضون على

الدوام لمقاومة الشر بطريقة ما وفي ناحية ما . فمثلا . قد نكون كارهين لنوع ما من الأعمال المكافين بأدائها ، فنقوم بتأدية هذا العمل بروح الممال والامتناع والتذمر . ومع علمنا بأن امتناعنا وتأففنا لن يعفينا من هذا الفرض . فإننا نستمر على الضجر والنفور منه ... وفي هذه الحالة نكون مقاومين للشر بالشر في نفوسنا وشهورنا . الأمر الذي لا يهود علينا إلا بالحرمان من النشاط الحيوي الذي لا يمكن أن نبقىه لأنفسنا لنشعر بالبهجة والقوة والانشراح والصفاء طالما كانت الضفيرة الشمسية منقبضة بفعل شهورنا الواعي وحركاتنا السلبية المضنية .

ولقد نكون مثلا مسرعين في التوجه إلى محال أعمالنا أو للحاق موعد هام . ثم يتفق أن يتأخر الترام أو تتعطل حركة المواصلات . فننتهرم ونتذمر ونتضايق ونكون بذلك مقاومين الشر بالشر في نفوسنا عاملين على مضاعفة الأذى ، مع علمنا بأن قلقنا وثورتنا لن تسرع في وصول مركبات النقل إلينا . ولو أننا قابلنا الموقف بالابتسام وعدم المبالاة وهوناً على أنفسنا بقبول الأمر الواقع على اعتبار أننا لم نكن السبب في هذا التأخير . ولو أننا لم نستسلم للقلق والأنزعاج والحيرة إزاء هذا التعطيل العارض وانصرفنا إلى التمتع بما قد يحيطنا من مناظر جميلة أو إلى التفكير في النواحي الإنشائية المثمرة المشبعة بعناصر البهجة والانشراح والقوة والأمل لكاننا على الأقل معوضين بتصرفنا هذا عما قد يلحقنا من ضرر مادي أو أدبي مؤقت بسبب التأخير . بما نكتسبه من قوة وسعادة من احتفاظنا بالهدوء والاطمئنان والتفكير المتزن السليم ... ولو أن جميع الناس استغلوا أوقات فراغهم وانتظاراتهم

التي يقضونها عادة في التفكير المزعج ، في أفكار مسعدة لذهلوا لما يطرؤ
على نفوسهم من تغيير كلي في جميع نواحي الحياة .

واقعد يفلس أحد البنوك مثلاً وينجم عن إفلاسه أن يفقد شخصان
كل ما ادخرا طيلة أيام حياتهما . وتقع الخسارة على كليهما وقع الصاعقة ،
لأن هذا الإفلاس قد جردهما من كل ما يملكان في الحياة من مال وليس
أمامهما حيلة يستردان بها بعض ما ضاع عليهما .

ويحدث أن يظل أحدهما مضطرباً أمام الأمر الواقع رافضاً أن ينسى
أو يتفاسى أصراً لارجاء فيه ، فيداوم على التأمل في خسارته الفادحة شاكياً
ساخطاً نادماً حزيناً وثائراً حتى تتهدم أعصابه ويفقد كل همة ونشاط ...
في هذه الحالة يكون قد قاوم الشر بالشر فاستفحل الخطب .

ولقد يشعر الشخص الآخر بفداحة الخسارة وشدة السكارثة ، ولكنه
يقننه بسرعة لنفسه ويدرك عدم جدوى الحزن والعويل والاسترسال في
التأسف والحسرة على ما قد ضاع فيقرر في الحال وقف التفكير في الموضوع
نهائياً ، ويسير في حياته العادية مستأنفا الكفاح والجهود لتعويض ما فقده ..
فاتجاه هذا الشخص وتصرفاته هذه تعد في هذه الحالة تصرفات إيجابية
سليمة تتفق تماماً مع مضمون قانون عدم مقاومة الشر ... ومن شأن هذه
التصرفات أن لاتضيع عليه فرصة التقدم والتجديد ومواصلة الحياة الهانئة .
وكثيراً ما يقاوم الناس كل ما يعصادفهم . بل وكثيراً ما يقاومون الجلو
نفسه فيسمحون بذلك لكل حركة وحالة بالتأثير في شعورهم وإحساساتهم
فترعجبهم وتقلق راحتهم ويعيشون مهذمي الأعصاب ، عالة على أنفسهم وعلى

من يعاشرهم ، ومصدر تعب لكل من يحيط بهم .

تدرك مما سلف ، أن المسألة بخلافها هي مسألة وعى أو شعور ذاتي .
وأن المقصود بعدم مقاومة الشر ليس هو السماح للخير باغتصاب حقوقك
أو التساهل مع الممتدئ أو ترك نفسك معرضا لتأثير الطبيعة القاسية دون
محاولة وقاية نفسك . . . إنما المطلوب هو الاحتفاظ بشعور الهدوء إزاء كل
موقف وسالة حتى تتحاشى الملل النفسية والاضطرابات العصبية التي علاوة
على ما تتضمن من عواقب وخيمة في الناحية العقلية والجسمية ، فهي أيضا
لا تؤدي إلا إلى زيادة التعب والخسارة والفشل المادي والأدبي .

الخاتمة

أختتم كتابي هذا بكلمة أبسط فيها القانون الوحيد السارى فى الحياة .
ذلك القانون الذى لا ينحرف ولا يتبدل . والذى هو على قدر توافقنا معه
وإذعاننا لأحكامه تتوقف سعادتنا وسلامتنا ، سواء أكان إذعاننا له وتوافقنا
معه يسير بوعى منا وعن قصد أو بغير وعى ولا قصد . فهو قانون يتحكم فى
جميع نواحي الحياة ويسيطر عليها . إذا تمردنا عليه وخرجنا على أحكامه
كنا نحن الخاسرين وفقاً لنفس القاعدة التى يسرى بموجبها هذا القانون
لتحقيق سعادتنا وسلامتنا .

وهذا القانون هو قانون العلة والمعلول الذى تفسره الحكمة الشائعة
« كما تزرع تحصد » ويؤيده المثل القائل « كل إناء بما فيه ينضح » .
فنحن لا نستطيع أن نغير من معلولاتنا حتى نغير من علالتنا .
لا نستطيع أن نغير ظواهرنا حتى نغير بواطننا . لا نستطيع أن نغير ما بنا
حتى نغير ما بأنفسنا . لا نستطيع أن نغير وعينا وشعورنا حتى نغير ماهية
أفكارنا . ولا نستطيع أن نغير دوافعنا وميولنا الخفية حتى نغير
اتجاهاتنا العقلية .

فالعلة تسبق المعلول . والنبت يبرز من الباطن . فلنكن نغير حالة
بغیضة يجب أن نبدأ بتغيير الأفكار البغیضة التى كانت العلة لهذه الحالة
التى نشد الخلاص منها .

ولكن نصل إلى هذا التغيير أمامنا عدة طرق نذكر أهمها .

أولاً — تركيز أفكارنا في الناحية المنشودة مع إغفال التفكير فيما نريده أو نخشاه أو نرغب في الخلاص منه .

ثانياً — المثابرة على التفكير الإيجابي الذي ننشئ نتائجه الإيجابية ، بإيمان ثابت وعقيدة راسخة في صحة ما نفكر فيه وملامته . . . فالاعتقاد الراسخ في شيء ما يعجل في إيصال مضمونه إلى العقل الباطن فتسرع إلينا النتائج .

ثالثاً — هنالك فرص من أعظم الفرص المواتية التي لو افترسناها وأحسننا استغلالها لكانت عاملاً قوياً فعالاً في سرعة تحقيق مطالبنا . وهذه الفرص هي ما نسميه في علم النفس «الاحظات السيكلوجية» ، وهي الحالات التي يكون فيها الإنسان في موقف عاطفي حاد . . . ففي مثل هذه الحالات يكون العقل الباطن مفتوحاً على مصراعيه فيمتلئ أي إحاء يصله ويتجاوب معه في الحال . . . ولكي أبين للقارئ ما لاحظت السيكلوجية من قوة خارقة للعادة على تحقيق الرغبة سريعاً وفقاً لمضمون الإحاء وبشكل يسميه الناس أعجوبة أروي قصة واقعية هي مثل بارز لمفعول الاحظات السيكلوجية .

في سنة ١٩٤٠ عندما اشتدت وطأة الغارات على مدينة الاسكندرية . حدث أن أقيمت القنابل ودوت أصوات الانفجارات المفزعة بغتة قبل أن تطلق صفارات الانذار . وكان هنالك في أحد المنازل شيخ مسن مشلول الرجلين قد استيقظ مرعوباً على أصوات انفجار القنابل وهزاتها العنيفة من حوله . واستيقظ على أثره أفراد العائلة المقيمون معه . وهرعوا إلى

غرفته بعد أن أعدوا أنفسهم لمغادرة المنزل ليحملوه إلى الخبأ مع ما حووا .
ولشد ما كانت دهشتهم عند ما أبصروا فوجدوه مسرعاً على قدميه يتقدمهم
إلى الخبأ . وكانت الظاهرة في تقديرهم أعجوبة أنستهم هول ما يدور حولهم .
والحقيقة أن المسألة لم تكن سوى رغبة قوية في لحظة سيكولوجية . فقد
انتفض الشيخ رعباً من نذير الموت وصحبت هذه العاطفة القوية العنيفة
رغبة ملحة في الإسراع إلى الخبأ هروباً من الموت . فكان له ما أراد وقام
يعدو على قدميه بقوة تجاوب العقل الباطن مع الرغبة القوية المنشودة .
فتلاشى الشلل الذي أقعده سبعة أعوام .

هذا هو أثر اللاحظات السيكولوجية ومفعولها الملموس .

فلو انتهز كل امرئ لحظاته السيكولوجية في توجيه رغباته بقوة وبأس
إلى عقله الباطن لجاز بالنجاح السريع

ومن اللاحظات السيكولوجية تلك الفترات التي تلي اليقظة مباشرة
وتلك التي تسبق النوم . . فعلى كل من أراد أن يفكر ويتأمل فيما ينشد
ويبتغى في هذه الأوقات التي تكون فيها النفس هادئة أو آخذة في الهدوء .
حيث يكون العقل الباطن أكثر نشاطاً من العقل الواعي وأكثر استعداداً
لتلقي الأوامر والإيحاءات .

رابعاً — الاستعانة بالحواس الخمس على تعزيز الإيحاء الفكري الموجه
إلى العقل الباطن .

فإذا فرضنا أنك تنشُد قوة البصر مثلاً . فما عليك إلا أن تفكر في
هذا وتتأمل في هيئة ما تريد ثم تعزز ذلك بعبارات منطوقة فيصّل مضمونها