

قوة الأداة

تأليف جون كندي - دكتور في علم النفس

طبع هذا الكتاب لأول مرة عام ١٩٣٨

• وطبع ثانية عام ١٩٤٢

• وطبع أخيراً عام ١٩٤٤

• وهذه ترجمته العربية الأولى .

١ . الأساس لقوة الإرادة



كثيرون اولئك الذين يفهمون قوة الإرادة فهماً وهمياً . فقد يجتمعون الى رجل ذي ذقن عريضة ، او أنف روماني ، فتكون أولى انطباعاتهم عنه أن يقولوا : « ههنا رجل ذو ارادة قوية » انه يبدو لهم انسانا من طراز أعلى وهم لذلك يخلعون عليه ، عقلياً ، صفات رفيعة .

و كثيراً ما ينجح الرجل الذي ينتمي الى هذه الطبقة ذات المنظر القوي ، لأن الناس يتوقعون منه أن يعمل بطريق مخصوص . انهم ينسحبون له المجال ، فيرفع رجله ويخطو . ولنسبهم ، علانية ، بان لهذا الغرب من الرجال اكبر الحظ في ان ينظر الى قوة ارادتهم كشيء مفروغ منه ، ولكن سيأثم لا تنهض ، في الحق ، دليلاً على ايما تحقق صحيح بهذه الصفة . ان المظاهر الحسنة ليس لها دائماً كبير وزن .

كذلك ليس للقوة البدنية كبير تعلق بأمر قوة الإرادة . نخذ مثلاً فيليب سنودن Snowden الذي انتهى الى منصب وزير المال في الحكومة الانكليزية . كان اكثر حياته كسباً . ومع ذلك ، فقد كان له من الطاقة والعزيمة ما يمكنه من تسبم منصب من اعظم المناصب في البلاد .

ان قوة الارادة ليست مسألة سببا في الوجود ، أو قوة في البدن ،
انها نتاج شخصية منظمة احسن التنظيم . فالرجل ذو الارادة القوية
هو الذي يعرف ما يريد . ان له مثلاً أعلى ينظم طاقاته وقواه .
فالنجاح في الامتحان هو المثل الاعلى الذي يحمل الطالب على
الاستبحار في الدراسة . والرغبة في اعادة البيت واسعاده ، وتثقيف
الاطفال ، واحتمال المزاحمة بكفاءة ، هي المثل الاعلى الذي يمكن
رجل الاعمال من المحافظة على الدوام الصباحي ، بانتظام .
وقد يبدو سخيفاً أن نزع أن لمدمن الخمر ، أجل مدمن الخمر ،
مثلاً أعلى أيضاً . ان مثله الاعلى هو ان يبلغ حالة السكر . فهو
ينظم قواه ليحصل على الشراب . وليست العلة في قوة ارادته ،
ولكنها في مثله الاعلى .

لو كانت الحانات لا تفتح أبوابها الا فيما بين الساعة الثانية
والساعة الثالثة بعد منتصف الليل ، لو وجد نفر غير قليل من الرجال ،
عندهم من قوة الارادة ما يكفي لان يحملهم على براح المنازل في
ليلة من ليالي الشتاء القاسية ، بسبيل كأس متروعة من ابنة العنقود .
ان هذا نفر من الناس لا ينعم بنخيرة وافرة من قوة الارادة ،
ولكن شعور الارتياح Satisfaction الذي يبعثه في نفوسهم ارتشاف
الخمر ، هو بالنسبة اليهم مثل أعلى ذو قوة حافزة لا تقاوم .

قوة الارادة ، كما يقول ماك دوغال Mc Dougall ، هي الخلق
في حال العمل والتنفيذ . نحن نملك ، جميعاً ، نسبة معينة من قوة
الارادة . اذا احتجنا شيئاً ، حاجة ماسة ، أغرتنا تلك الحاجة بأن
نبذل جهداً بعلها . أما اذا اعوزتنا قوة الارادة ، فمعنى ذلك في

الواقع انه يعوزنا الباعث ، او المشوق ، الكافي للعمل الجاهد ذي الغرض المحدود . وبالاختصار ، يعوزنا مثل اعلى بين واضح المعالم .

كثيراً ما يقول الناس عن الشخص المشوش الخيران : « علة انه لا يملك قوة ارادة » . تلك ملاحظة فاسدة . لو كان لا يملك قوة ارادة لما كان في مقدوره أن ينهض من فراشه عند الصباح ... ان علة الرجل المشوش الخيران هي أن قوة ارادته في حاجة الى اعادة تنظيم . قد يكون حادث ثبط عزيمته ، فأقعده عن العمل . وقد يكون لم يستتب الى الآن ، أوضح الاستبانة ، ما الذي يريد ان يفعل بنفسه . انه ليعوزه الباعث ، لانه يعوزه المثل الاعلى ، او لانه اقتنع ، بعد تجرّبه ، ان مثله الاعلى متعذر التحقيق ، مستحيل .

أنفخ في الرجل ايماناً جديداً بنفسه وامنحه شيئاً يعيش من اجله ، يجد قوة ارادته بين يديه . انه يؤكد ذاته حين يحتاج امرأ امس الاحتياج . فالارادة لا تعدو ان تكون ، بكل بساطة ، الخلق الذي تنظمه ونحشده بسبيل باوغ غاية ، او غايات .

ويحسن بنا ، ونحن نفكر في هذا ، ان نذكر ان الشخصية كلاً لا يتجزأ . فالرجل اثنا يعمل أعماله جميعاً ، بوصفه كلاً موحّداً . ان القدرة على ان نعمل ، او على ان لا نعمل ، لتتوقف على كيفية تنظيم الشخصية ، ونوع الارتياح الذي تعتبره جديراً بان يطلب ، والعادات التي تأصلت فيها عن طريق السلوك الماضي المتعاقب . ان الاقلاع عن نهج من العمل او تعديله ليقضينا ان نعاهد

تنظيم حياتنا على ضوء مثل أعلى جديد ، وإن نستبدل الوانا من الأرتياح جديدة ، بالألوان القديمة ، وإن ننشئ عادات جديدة عن طريق الأعادة المستمرة . والحق أن هذا التنظيم الجديد لضروب نشاطنا لا يتوقف على حياتنا ملكة ما ، بل يتوقف على ما إذا كنا نأمع مثلنا الأعلى وأخجاً ، وما إذا كنا نطمع فيه بجرارة . وليس من شك في أن الذي يستطيع أن يأخذ نفسه بمثل أعلى سديد هو رجل قد قطع شوطاً حسناً بسبيل اكتساب ما نسميه قوة الإرادة .

بروي لنا جون هاتون John A. Hutton في المجلة البريطانية الأسبوعية British Weekly ، قصة توضح هذه النقطة :

كان أحد الشبان يشق طريقه في شارع من شوارع مدينة Coat bridge وهو سكران يتعثر . فرأته علي هذه الحالة فتاة من معارفه كان يعجب بها سراً ، فدعرت لمراه ، واطلقت ساقها للريح . ثم انه عاهد النفس على أنها لن تقر منه بعد ، فما انقضى العام حتى كان الزواج يربط ما بينهما فيعيشان أسعد العيش وأهنأه .

قد تقول : وكيف كان ذلك ؟

لقد استبدل هذا الشاب مثلاً أعلى جديداً بمثل أعلى قديم . استبدل الرغبة في أن يكون جديراً بفتاة يحبها بالرغبة في الحمرة والأرتياح إليها . لم تكن المسألة مسألة قوة إرادة ، بل مسألة التوفيق إلى مثل أعلى يوجه قواه ، في اتساق وتناغم ، وجهة جديدة .

فألخطوة الأولى إذن ، بسبيل السيطرة على الذات ، هي أن ترسم لنفسك مثلاً أعلى مناسباً . لقد كان أمرسُن Emerson أول

من قال : « اربط عربتك بنجم في السماء » . انها اصبغت ذهبية حقا ،
وان علينا ، فوق كل شيء ، ان نبحث عن نجمنا .

محصل ما فات

- ١ . الرجل صاحب الارادة هو الرجل الذي يعرف ما يريد .
- ٢ . المدول عن نهج من الممبل يكافنا أن نعيد تنظيم ألوان نشاطنا على ضوء مثل أعلى جديد .
- ٣ . إن علينا أن نعيّن مثلنا الأعلى .

٢ . البحث عن مثل أعلى



على كل انسان ان يتخذ لنفسه مثلاً أعلى . وقد يكون هذا المثل الاعلى تكوين شخصية من نوع خاص ، بالنسبة الى البعض ، وقد يكون النجاح في امتحان ، او الفوز بترقية في الوظيفة ، او امتلاك دارة في الضاحية ، او احراز شهرة بعينها ، او القدرة على النهوض في الساعة السابعة من كل صباح ، بالنسبة الى آخرين . ان المثل الاعلى هو ذلك الذي يبعث في نفوسنا الارتياح .

ليس هناك مثل اعلى واحد معترف به من الناس جميعاً . فلكل مثله الاعلى . وليس من شك في أن بعض المثل العليا يكون عزيزاً ، غير مناسب ، في حين يكون البعض الآخر غنياً ومناسباً . ان المثل الاعلى للفنان هو التعبير عن الجميل . وهو مثل اعلى مناسب ، لان الانسان انما وجد ليبدع الجمال ، وليستجيب للجمال .

و كلما كانت مثالنا العليا اعلق بالاخلاق ، والجمال ، والعقل ، كانت اكثر مناسبة واكبر عائدة . ان المثل الاعلى في الحياة يجب ان يعتق ، بطريقتي من الطرق ، الخير والجمال والحق .

والسيرة خير المواطن للبحث عن مثل اعلى مناسب . تدبر كيف عاش غيرك من الرجال ، وما هو ممكن بالنسبة الى الطبيعة الانسانية . كون فكرة عقلية ، أي غير متأثرة بالعاطفة ، عن مقدراتك

وامكانياتك الخاصة ، دون أن تحاول التقليل من قيمتها . اسع الى ان تباري « ابطالك » . وهل جعل « الابطال » الا لشيء واحد ، هو ان تمثل امكانياتنا الخاصة شيئاً حقيقياً جذاباً ؟ سميد هو ذلك الصبي الذي اتخذ لنفسه « بطلاً » ، او ذلك الرجل الذي اتخذ لنفسه « بطلة » ، وخاصة اذا كانت البطلة هي زوجته !

ولكن المثل الاعلى لن يكون له علينا سلطان . ان لم نقع عليه بانفسنا ، وما لم نشق بجمارة الى أن ندركه ، او ان نكون جديرين به . قد يقترح علينا الناس مثلاً اعلى ، وقد يسهبون في التحدث عما يجمهه الينا من سعادة وتحقيق للذات ، ولكنه لن يبسط علينا سلطانه ما لم نجعله مثلنا الاعلى الخاص ، وما لم نحسه ونعوه اقوى الاحساس وأسلم الوعي .

ليس الخلق ثمرة من ثمرات قوة الارادة ، من حيث هي ، ولكنه نتاج ذلك الضرب من المثل الاعلى الذي يستهوينا . واذن فبحثنا بسبيل قوة الارادة ، هو في الحقيقة بحث عن مثل اعلى مشير .

ان الصبي الفقير الذي يدرك ان نجاحه في الحياة متوقف على اجتياز امتحان ما ، انما يزدرى المباهج كلها ويصطنع حياة كادحة ناعبة ، فينكب على دروسه انكباباً متصلاً تبرز معه قوة ارادته واضحة للعيان .

ان مثله الاعلى ، المطلق السلطان على نفسه ، هو الذي يقرر اعماله وتصرفاته . كذلك الشأن مع المدخن . فهو اذا ما اتخذ لنفسه مثلاً اعلى من استكمال الصحة البدنية ، او الاقتصاد في النفقة ، او

غير ذلك من الاغراض التي تبعث على الارتياح ، خليق بأن يتسرع
لذة التدخين ليبلغ مراده .

واذن فالفوز بقوة الارادة يكلفنا البحث عن مثل اعلى جدير
بان يحشد طاقات النفس كلها في خدمة عيش موجه يهدف الى كل
صالح . ان الحياة لتشبه كثيراً مباراة في كرة القدم . فأول ما
تتوجب على اللاعب معرفته هو مكان الهدف . حتى اذا عرف ذلك
معرفة اليقين استطاع ان يوجه طاقاته جميعاً بسبيل حمل الكرة الى
داخل الشبكة . اما اذا لم يعرف المكان الذي يجب عليه ان يسوق
الكرة نحوه ، كان اللعب خالياً من الغرض ، وكان ابعد ما يكون
عن المعنى المفهوم من « المباراة » في كرة القدم .

ان المثل الاعلى هو الذي يوجه الطاقة . وكلما كان المثل الاعلى
أفضل واجدر بالسعي ، كانت الطاقة التي يستدعيها لتحقيقه اكثر
وأغزر . اما المثل الاعلى الذي يجمع الى كونه مشوقاً منبهجاً
ومرضياً لشعورنا باحترام النفس كونه ذا فائدة للآخرين ، فذلك
الذي يولد في النفس اقصى الطاقة وابعدها .

ومن هذا الضرب من المثل تلك التي تهدف الى احراز النجاح في
العمل الذي يقوم به كل منا ، او الى مجاراة الآخرين في صفة من
صفاتهم الحميدة ، او خدمة « رسالة » من الرسائل العامة . وليس
من شك في ان الدين يكمل ما نحس به من نقص في حياتنا ويجعل
لها غاية ، شريطة ان نجاو في عقولنا صفات الآله الذي نعبد ، لاننا
— غالباً — ننهي الى ان نؤشبه ذلك الذي نحب .

أما المثل غير المناسبة ، كالأثراء والفوز باعتبار الناس ، وغيرها

فإنها تبتلداً ادراكنا للمثل الأكثر صلاحاً وملاءمة. إن هذه الأشياء
الدنيوية ، إذا نظر إليها كمثل عليا ، هي أبعد ما تكون عن ان
تبعث الارتياح والرضا ، لأنها لا تشبع الحاجة واحدة غريزية ،
كغريزة الامتلاك او الكسب ، وغريزة الاجتماع ، في حين تترك
الجوانب الأخرى من الشخصية قلقة بعيدة عن الارتياح .

هذا من حيث انها مثل عليا . فاذا نظرنا إليها كبواعث نقوة
الارادة ألفيناها لا تعمل الا في حقل ضيق . قد يكون المرء جباراً
في عزمه على احراز لقب ما ، فيطبع هذا العزم خلقه بنوع من
الاستقامة والاقدام ، وقد يكون ، خارج نطاق مثله الاعلى ،
متردداً ضعيفاً .

ان الرجل هو ما يتطلع اليه في الحياة . وكما سما أوج «التطلع»
عندنا ارتفعت قوتنا الكامنة وسمت . هناك من يتطلع الى اللذة ،
وهناك من يتطلع الى المال ، وهناك غير هؤلاء يتطلعون الى
الشرف او الجمال ، او الاخاء ، او الله . إن اتساع مدى «التطلع»
هو الذي يخلق الرجل الناضج .

وانعدام الهدف يجمد الطاقة . ذلك ان الطبيعة تمنحنا من القوة
مقادير تفوق حاجتنا . فاذا كنا نحيا في سبيل غايات صغيرة ،
واباطيل حقيرة ، فما اسرع ما تحرمتها السخية .

يجب ان نطمع الى اسمى ما نستطيع ان نراه ، وان نعنى قبل
كل شيء بان نرى ما هو جدير بان يُرى . ان الهدف العظيم يخلق
الرجل العظيم . ذلك بان المثل الاعلى الرائع يجانس ويناغم ما بين
الطاقات كلها . وكما كان المثل الاعلى اروع ، كانت الشخصية اروع .

وفي الحق ان حقيقة الرجل ، اي ما هو عليه فعلاً ، تقرر المثل الذي يصطنع . فالصبي الناشيء في بيئة فاسدة ، قد يصطنع مثلاً اعلى مغايراً لذلك الذي يصطنعه صبي ينشأ في بيت صالح . قد يكون مثلاً ان يصبح يوماً رئيس عصابة مرعبة ، في حين يكون مثل الآخر ان ينتظم يوماً في بعثة طبية تقصد الى مواساة المنكوبين . انا نتزع مثلنا من البيئة التي بها نعيش .

ولندكر ان بيئتنا ليست ما يحيط بنا مباشرة ، من مكان . انها شيء عقلي اكثر منه مادياً طبيعياً . ونحن نجدها في الكتب التي نقرأ ، والصور والافلام التي نرى ، والناس الذين نتصل بهم ونحتك . اننا جميعاً نعيش في عالم اكبر بكثير من ذلك الذي يثير اليه عنواننا البريدي . وانما يتعين مثلنا الاعلى بذلك الجزء من العالم الذي يجذبنا اليه . وهذا الجذب يتوقف على اي نوع من الناس نحن . فاذا كنا انانيين ، المجذبنا بمثل اناني ، واذا كنا طالبي معرفة ، المجذبنا بمثل علمي عالٍ ، واذا كنا من مكبري الشجاعة ، المجذبنا بمثل اعلى بطولي .

وهكذا نرى ان الصبي الناشيء في البيت العاطل ، والولد الناشيء في البيت الصالح ، ليسا على كبير تباعد في مثليهما ، على كل حال . فكلاهما منجذب بمثل اعلى من البطولة . كل ما في الامر ، ان بطل احدهما هو قاطع الطريق ، في حين ان بطل الآخر يسوع المسيح . وليس العلة في الصبي ، وانما في المثل الاعلى الذي تقدمه البيئة . ان احدي البيئتين غير صالحة ، اجتماعياً ، فهي تقود الى السفه والجهل ، بينما الاخرى صالحة لانها تصل ما بين ربيها والمجتمع ، احسن الوصل ،

وتمكنه من تحقيق مثل اعلى بطوري في حياة من الخدمة والتضحية .
نريد بعد هذا كله ، ان نوكد ان في وسعنا جميعاً ، ان نكون
المثل التي تعين اتجاه شخصياتنا . وان استجابتنا لهذه المثل - كائنة
ما كانت - هي قوة الارادة بعينها . فالصبي الذي يصبح رأس عصابة
قد ينتهي به المطاف الى السجن ، والصبي الذي يصبح مبشراً قد
يحظى بشرف الاستشهاد . وكلاهما ذو قوه ارادة ، على كل حال .
واكن الحكيم الحكيم ، فيما نعتقد ، هو ذلك الذي يستطيع ان
يحصن اهدافه واغراضه على ضوء الفضيلة والدين . والحق انه ليس
من واجبا ان نجانس ما بين طاقاتنا فحسب ، بل ان نعيش في
تجانس مع الآخرين . فالحياة تقتضينا ان نخدم انفسنا ، وان
نخدم المجتمع اذا اردنا ان نذوق طعم الحرية والسعادة في العيش .
ان خدمتنا لاغراضنا وحدها لا شك تقود الى التثبوت والانطواء على
النفس والتعاسة . فاذا كانت اغراضنا لا تحمل الينا ما هو افضل من
ذلك ، فقد آن الاوان لتغيير اللحظة ، وتعديل النهج .

محصل ما فات

- ١ . اخصب الحقول بالمثل العليا المناسبة حقول السّير والتراجيم .
- ٢ . لكي يكون للمثل الاعلى سلطان علينا ، يتحتم ان يكون مثلنا
الاعلى نحن ، الذي قبلناه باقتناع ، لا ذلك الذي يظن الآخرون انه صالح لنا .
- ٣ . كلما ازداد المثل الاعلى سموا ازداد الرجل سموا .

٣. الايمان بالنفس



اما العنصر الثاني في تكوين قوة الارادة فاحترام النفس . وليس خيراً في هذا المقام من ان نستعرض الخطوط الكبرى من حكاية رائعة رواها ستيفنسون R . L . Stevenson مصوراً فيها اطوار الاخفاق التي مرّ بها شخص معين ، والتي قد يمر بها كل انسان اذا فقد المثل الاعلى المأزيم ، وتطرق الضعف ، شيئاً بعد شيء ، الى احترام النفس عنده . وقد يكون في الاقتباس من الحكاية ما يفسد جمالها الادبي ، ولكننا معنيون هنا بالسيكولوجيا ، وفي الفقرات التوالي ما يحقق لنا المراد .

« كان روبرت هيريك ابن رجل ذكي طمّاح ، يملك اسهما صغيرة ، من بيت تجاري مرموق المكان في لندن ، ارسله ابوه الى مدرسة صالحة ، استطاع فيها ان ينجح نجاحاً ضمن له منحة في اكسفورد . ولكنه ، على ذكائه ، وغنى مواهبه ، لم يُفلح في احطناع الجلد والاستمرار اللذين يقتضيها المنهج الدراسي العالي . فكان يهيم في اودية غريبة ، فيدرس الموسيقى او ينظر في ما وراء الطبيعة (المتيا فيزيكا) في الوقت الذي كان عليه فيه ان يلتفت الى اللغة اليونانية . » واصيب البيت التجاري بكارثة . فكان على المستر هيريك ان يبدأ حياته من جديد ، كموظف بسيط ، وكان على هيريك ان

يتنازل عن آماله العراض وان يقبل ، مع الشكر ، عملاً يكرهه
ويزدريه . فالخلق انه كان لا يطيق الارقسام ، ولا يحس بشوق الى
الاعمال التجارية ، ويكره اكثر ما يكره ، سجن الساعات الذي
هو ، من لوازم الوظيفة ، ويزدري آمال التجارة وما تحمله من الوان النجاح ،
فليس الاثراء ، بل مجرد التوسط ، من اهدافه .

« ان شاباً اسوأ خلقاً من روبرت ، او اكثر شجاعة ، قد
يرفض هذا المصير . اعلمه كان يجرب حفظه في ميدان الكتابة والتحرير ،
واعلمه كان يلتحق بالجيش . ولكن روبرت ، كان اعقل من ذلك او
قل اجبن من ذلك ، فوافق على ان يسلك السبيل التي تمكنه اكثر
من غيرها ، من مساعدة عائلته المعوزة . ولكنه فعل ذلك بعقل
منقسم ، فتجنب جوار اصدقائه القدماء ، واختار من بين عدد من
الوظائف التي كانت في متناوله ، وظيفة بسيطة في نيويورك .

« من ذلك احين حارت حياة روبرت شجلاً متصلاً . كان مستقياً
الى ابعد حد ، ولم يكن يشرب ، ولم يكن يوماً الا لطيفاً مع
رؤسائه . ومع ذلك فقد كان يخرج من خدمه في كل مؤسسة دخلها .
ذلك بانه لما اخف الاهتمام والشوق على واجباته ، كان عاجزاً عن
ان يثير الانتباه اليه . كان يومه نسيجاً سداه الالهال ، ولحمته الخطأ .
فهو يضرب في الارض ، وينتقل من مدينة الى مدينة ، حاملاً ذلك
الخلق الذي يتميز به الرجل الفاسل كل الفشل .

« وليس احد من الرجال يستطيع ان يتحمل كلمة الامر ، توجه
اليه ، دونما احمرار في الوجه ، لانه ليس شيء ، في الواقع ، يوجد في

وجه الانسان باب احترام النفس بمثل الشدة التي توحيده بها كلمة
الأمر هذه . اما بالنسبة الى هيريك ، الواعي لمواهبه ومبلغ ثقافته ،
والناظر بازدياد الى هذه المهام الوضيعة التي يجد نفسه في حاجة اليها ،
فقد كان الالم بالغاً للغاية التي ما بعدها .

« كان أول امره يرسل اهله ويبعث اليهم بما يتيسر لديه من
المال . فلما فقد المال ولم يعد لديه ما يحدث به اهله غير الاخفاق ،
انقطع عن المراسلة . لقد أخذ يفقد شيئاً فشيئاً احترام النفس ،
لينتهي آخر الامر ، الى ان يفسر اسمه ، ويفر الى بعض جزائر
الباسيفيك الجنوبية بأخر دولار كان في جيبه .

« ولعل هيريك ما كان يعرف الغرض الذي من اجله يهرب الى
تلك الجزائر . ان فيها ، دون شك ، لثروات تجني من اللؤلؤ ولب
جوز الهند الغني بزيتته الممتاز . وان كثيرين ، دون شك ، ممن ليسوا
اكثر ذكاء منه قد ارتفعوا هناك الى درجة اصبحوا فيها ازواج
ملكات ، ووزراء ماوك . ولكن هيريك لم يقصد تلك المطارح لأي
غرض من اغراض الرجولة ، اذ لو قد فعل لما ا طرح اسم عائلته
وابيه . ان الاسم المستعار قد كشف عن اقلاسه الخلقى . كان
قد رفع علم الاستسلام ، وفقد آخر أمل في ان يصلح ذاته ، او يد
يد المساعدة لعائلته المعذمة . لقد قصد الجزائر (حيث كان يعلم ان
المناخ معتدل ، والحيز رخيص ، والعادات سهلة) منهزماً من معركة
الحياة وواجبه المباشر . لقد قال في نفسه ان الاخفاق نصيبه ،
فليكن ، اذن ، أخفاقاً سائغاً غير مرير .

« وفي الجزائر تابع هيريك سيره على طريق الاخفاق . ولكنه ، في المشهد الجديد ، وبالإسم الجديد ، كان لا يقل الماء وتعاسة عنه في القارة . لقد وفق الى عمل ، بعيد وحوله ، ولكنه خسر ، بالأسلوب القديم . وما عجم ان انتهى الى استجداء الاكف على قارة الطريق .

« لقد شرب كأس الذل حتى الثالثة . فهو يشوى بلفح الشمس نهاراً ، وهو يرتجف كالقصبه ليلاً . ان الامطار لتسال جسمه الخاوي كما تسال دجاجة قذرة . وانه ليأوي آخر النهار الى سجن خرب ، يلتقم فيه ما قد استجداه او استله من التاذورات المركومة ، وليس له من انيس الا مخلوقان هاربان مثله من معركة الحياة . لقد عرف الآن ما معنى الاستسلام ومعاندة القدر ، والاستغراق في بحران اليأس والقنوط . »

تلك عبورة رجل محروم من المثل الاعلى المأزم . لقد خسر ، تدريجياً ، احترامه لنفسه ، وبالتالي قوة ارادته . وانتهى الى اسوأ نهاية . لانه لم يكن له غاية في الحياة ، ولانه خسر كبرياء الذات . ان الوسيلة الوحيدة لاستعادة قوة الارادة هي استرداد المفقود من احترام النفس . يجب ان تقطع الطريق على اي نزعة فينا الى القول « انا لا اصلح لشيء » ، « لست استطيع ان اقوم بهذا » ، « من العبث المحاولة والتخريب » . يجب ان نكشف ما نستطيع ان نقوم به من الاعمال ، وأن نقبض عليها بقوة ، مؤمنين بكفاءتنا في حقل من حقول الحياة ، متطلعين ابدأ الى الغاية البعيدة . ومن فساد المنطق ان نستنتج اننا لا نصلح لشيء ، لجرد أننا لا نقدر على كل شيء .

ولعل فرعاً من فروع السيكلوجيا ليس اكثر فائدة واعظم مستقبلاً من السيكلوجيا المهنية التي تسعى الى اكتشاف مؤهلات الشباب وما يصلحون له من عمل . تلك خدمة لم يحظ بها ، في مطلع العمر ، الرجال الذين بلغوا سن النضج اليوم . فهم فريقان : فريق وضع نفسه ، في سهولة ويسر ، في مكانه الصحيح ومهنته التي هو أهل لها ، وفريق ما يزال يعمل في الميدان الذي لم يخلق له ، فهو اشبه بقطع من الصدف المربعة ، تنزل في غير منازلها ، على قطعة من الحشب محفورة دوائر دوائر .

وليس كذلك الحال بالنسبة الى الجيل الجديد . وهناك امل كبير في ان يكون في المستقبل احسن منه اليوم . ويحسن بنا الآن ان نفيد من السيكلوجيا المهنية هذه الحقيقة الوطيدة ، وهي اننا اذا لم نصلح لعمل ما فقد ثبت نجاحنا الكبير في عمل غيره .

كلنا قادر على احسان عمل ما . فاجتهد في ان تتعرف ما تحسن . ولا لوم على المرء في ان يسلك طريقاً مغلوطاً . ولكن اللوم كل اللوم في ان يتابع السير في الطريق المغلوط ، اذا كان بإمكانه ان يغير الاتجاه . ان من مزايا الانسان كونه يستطيع ان يبدل رأيه . ان من امارات الذكاء ، ان يبدل المرء رأيه لسبب وجيه . في حين ان في رفضه ذلك ما يدل على العناد الغبي . ان الذي يقول في ذات نفسه : « كلا يجب ألا اغير رأيي . ذلك ضعف مني . لقد اتخذت لنفسي مسلكاً ، ويجب ان اكون متين العزم . » لا يفعل فعل الرجال ، بل فعل البغال .

علينا ، اذا لم تلائمنا طريقة في الحياة ، واذا لم نجد الشوق والمتعة

الكافيين في بيتنا ، أن نسمى الى ان نفهم امكانياتنا ، وما يلائمنا اكثر ما يكون ، بتعقل وتصبر ويجب في مثل هذه الحال ، أن نكون مثلاً أعلى جديداً ، ثم نبذل اقصى الجهد بسبيل تحقيقه . وأي خير في ان يقول الناس عنا اننا لا نستطيع المثابرة ، اذا كان التغيير يوقعنا على شيء جدير بأن يُسمى اليه ، لا اننا بوجودنا هذا الشيء الجدير بأن يعاش انما نبرز في ذواتنا احترام النفس ، ونكتسب ، وشيكا ، احترام الآخرين .

ويحسن بنا ، في حال اتصالنا بكل ما يبدو فاقداً لقوة الارادة ، ان نكون دقيقين جداً ، فلا نخدش احترام النفس عنده . ادخل في نفس أي شخص انك تعتقد انه غير صالح ، تلحق به اذى لا يُجد ، وتفقد ، الى ذلك ، تأثيرك عليه .

ان المهجامة اعظم القيمة بالنسبة الى الشخص الذي يعاني انحداراً في احترام النفس . وقد لا يكون جديراً بكبير احترام ، ولكن كوننا نقف منه موقف الصداقة ، ونحسن فيه الرأي ، يعطيه عكازاً يستند اليه في محاولته التغلب على ضعفه .

وعندما كان سكوت Scott على فراش الموت ، في خيمته المنصوبة في عالم المتجمد الجنوبي ، الذي بلغه ببطولة ماجمية ، كتب الى صديق له يقول : « اريدك ان تحسن الظن بي ، وبنهايتي . » فاذا كان رجل مثل سكوت ، المتوحد في ارض ما بلغها انسان ، يهتم كثيراً برأي رجل لن يراه بعد ، فاهتمام الذين هم دونه في مراتب الرجولة ، بأراء المحيطين بهم ، ليس محل خلاف .

ومهما كان نوع النضال الذي يقوم به الانسان ، فليس ادعى الى

نشاطه من ذلك التقدير يأتيه في شخص يهيمه (أي يهيم المناخيل) رأيه
الحسن فيه .

وإذا كنت تعرف انسانا فقد حورة نفسه المثالية ، فدعه يرى
أنك انت الذي يقدر رأيك فيه بأكثر مما تتصور ، ما تزال تحتفظ
برأيك المثالي فيه . ذلك بأن في هذا ما يجعله يعتقد انه ما يزال هناك
مثل اعلى ممكن تحقيقه ، فيتحفز من جديد لوثبة جديدة بسبيل نضال
ذي هدف .

ان الرجل ليؤمن بنفسه ما دام هناك شخص آخر يؤمن به .
وهل ترجى الصداقة إلا لأشعار الصديق بثقة صديقه وإيمانه به ، في
الوقت العصيب ؟

محصل ما فات

١ . الوسيلة الوحيدة لاستعادة قوة الارادة هي استرداد المفقود من
احترام النفس .

٢ . ان كوننا لا نصلح لكل شيء ، لا يعني اننا لا نصلح لشيء .

٣ . عدم المثابرة ليس شيئاً مكروهاً اذا افاد تحسين النفس .

٤ . الخطوة الاولى



كنا الى الآن نتكلم على الاساسين اللذين تقوم عليهما قوة الارادة ، وهما المثل الاعلى واحترام النفس . وقد يكون المثل الاعلى لشخص ما ضيقاً محدوداً ، وقد يكون احترامه لنفسه تقديسياً ، ولكنه — ما دام يملك الهدف والايان — بعيداً عن ان تنقصه قوة الارادة .

فاذا سامنا بصحة هذا كله ، كان علينا ان لا نغفل عن ان من اهم الصعوبات في تحقيق هدفٍ جدير بالانسان ، صعوبة الابتداء ، او القيام بالخطوة الاولى . فقد يكون للطالب مثلاً هدف وايان بامكانياته ، ولكنه مع ذلك لا يجد الصبر على الدرس المنتظم . فهو يبدر مثاليته فيما ندعوه احلام اليقظة ، محتفظاً باحترام النفس لما قد تم له من نجاح سابق ، حتى اذا تصدّر للدرس لم يستطع ان يستخر عقله للعمل الذي بين يديه .

فكيف السبيل الى التغلب على هذا الكسل الجدير ، اذا طال ، بان يعطل اهليتنا ويقضي على آمالنا ؟ كيف نقوى ، وقد وقعنا على مثلنا الاعلى ، ان نحرك انفسنا الى العمل الضروري لتحقيق هذا المثل ؟ لننظر في الطالب الذي افترخناه . ان عليه ان يبعث في نفسه العمل بالتأمل المروّي في محسنات الدراسة وفوائدها ، وفي مغام

النجاح في الامتحان المدرسي ومغارم السقوط فيه . ويحسن به أن يستحضر هذه المغامر والمغارم على أسد ما تكون حيوية ، فيتخيل ، من ناحية ، حلاوة الفوز ، وسعادة الوالدين ، وتقدير الاقران ، وحياسة المستقبل القائة على الكفاءة المهنية ، ويشمل ، من الناحية الثانية ، الباب الذي سيوجد دون آماله ، والانزعاج الذي سيورثه الآخرين ، والسقوط في عين النظراء والمنافسين .

أنا لا أقول ان عليه ان يركز تفكيره على امكانية السقوط بحيث يأخذه الذعر ويشل اعماله ، بل أن يكون على حذر من هذه الامكانية ليعزم احلب العزم على ان يشق طريقه الى النجاح ما دام النجاح في مكنته . عليه ان يواجه حقائق الموقف ، ويسخر عقله للمهمة التي بين يديه بوحفها الشيء ، الذي يجب ان يعمل قبل غيره . فمثل هذا التدبر والتأمل في قيمة الغرض الذي يسعى اليه ، يمه بان دفاع اوتي الى ان يفرغ الدراسة . حتى اذا انبثقت في نفسه هذه العاطفة الطيبة نحو عمله ، كان عليه ان يسعى لتثبيتها وتدعيمها ، بأن يعبر عنها تعبيراً فعلياً . عليه أن لا يقول : « سوف أبداً غداً . » يجب ان يبدأ اليوم .

ليعبر عن حماسه بالافعال . فالقيام بالعمل هين في تلك اللحظة . والعمل يشبب العادة . فغداً قد تحبو جذوة الحماسة قليلا ، فهو محتاج الى جهدٍ اكبر لاضرامها . ومحسنات السبيل الذي يسلكه قد تصبح في الغد محتاجة الى افضل تأمل وتدبر لتشع بانوارها من جديد ، وتفرض ساطانها الملزم تارة اخرى . ويبقى بعد ذلك التعبير العملي عن العاطفة ، وهكذا ... الى ان تتكون عنده عادة العمل .

ومسألة ثانية :

من الطير انا ، و نحن في معرض اخذ النفس بنوع من الدراسة
أن نذكر الحكمة الماثورة « فرِّق تسد . »

اياك أن تشبط همتك بتقليب صفحات الكتاب و التأمل فيما
يحتويه من حقائق و ارقام و صور . فقد يقودك ذلك الى أن تفرق
في كورسيك يائساً اليأس كله ، قائلاً : « أنا لا اقوى على أن احفظ
هذا كله . »

أنتك غير مكلف بأن « تحفظ » الكتاب كله في جلسة واحدة .
أدرس الامثلة المعينة لك . انها قد لا تزيد على صفحتين ، فهذه هي
مهمتك لهذا اليوم .

ما نزال في كلامنا على الطالب الراغب في أن يبدأ ، و الحق ان
هذا الذي ننصح به الطالب مفيد ابداً . فالتأمل ، و العزم الوطيد ،
و اخراج العزم مخرج العمل و التطبيق حالاً ، و تكوين العادة عن
طريق المواظبة و الاستمرار ، و الانهماك في المهمة المعينة لليوم
المواحد دون الجزع و الهلع من مهام الفد ، كل اولئك خطى
ضرورية في انشاء قوة الارادة ، في كل حالة .

قد يرغب شخص في الاقلاع عن عادة سيئة . فليفكر في نفسه
كيف يكون عندما يتحرر من قيود هذه العادة . و ليطيل النظر
في صورة الحقيقة المتخيلة .

عليه أن يشير مطمحه و يجره حتى يأخذه التحمس له . تلك هي
المهمة العسيرة ، لكنها تتحقق بالتخيل ، لا بالارادة . ان في امكان
الانسان دائماً أن يتخيل . و الحق أن تخيلك للعمل هو في ذات نفسه
بده له . فانما يقطع المرء أول مرحلة من مراحل النصر ساعة يفكر

في النصر . و ليتقدم ، بعدها ، وحرارة الحماسة ما تزال على قوتها عنده ، انى ان يعتبر عن حماسته هذه بالعمل . وقد لا يحتاج الا الى قليل من نكران النفس ليجد نفسه بخطوة الخطوة الثابتة على الطريق الموصل الى قوة الارادة التي تتغلب على عادة سيئة .

وانما يسهل القيام بالخطوة الاولى اكثر ، عندما ينصرف الانسان ، بهمة وثبات ، الى عمل ايجابي يؤديه . ان شيئاً جديداً تفعله في ساعة من ساعات الاغراء والفتنة ، وقضاءك السهرة بطريقة لم تألفها قبل ، واتخاذك صديقاً جديداً او صحابة جديداً بدلاً من صديق قديم او صحابة قديم ، كل اولئك طرائق ايجابية للاقلاع عن سيء العادات . وهي اسهل على التطبيق والمثابرة من محاولة انكار الذات عن طريق تمرين « قوة الارادة » .

ذلك بان هذه الطرائق تقدم نوعاً جديداً من الشوق ، وتوجد سبباً جديدة لتبصير الطاقة . اما الانطواء على النفس ، او الانحباس في المنزل ليلة بتمامها ، ابتغاء حشد قوة الارادة في وجه اغراء ما ، فذلك معناه في الحقيقة ، افساح المجال للخيال يروى ويطيل التروية في ذلك الارتياح المطلوب ، الذي ننكره على انفسنا . وهى التصب الحياتى لمقاتلة الارادة ، ربح الخيال المعركة .

ان ما نعزم عليه يجب ان يجد تعبيره في العمل والجهد . وليس يجب ان يكون ذلك مجرد بديل مكدر للذة التي نقيتها ، بل يجب ان يكون شيئاً ينكشف لها كمنفعة النافذة كبديل ادعى الى الارتياح . حتى اذا وقفنا ، مرة ، في البحث عن منهج في العمل جديد ، وتبدلت لنا محسناته ومزاياه ، ثم اخرجنا عزمنا مخرج التطبيق ، كان

علينا ، كما يقول الأطباء ، ان نعيد الجرعة ، ومن ثم يكون البرنامج لليوم التالي تحيلاً ، وعزماً ، وعملاً ، الى ان يصبح النهج الجديد عادة عالتة فينا . فننظر الى الهدف وليظل الهدف ابداً امام اعيننا . تلك هي طريق النجاح .

ومن الخير للانسان اذا كان يعطى في تنمية قوة ارادته فيما يتعلق بتلك المشكلات التي تخلقها الدنيا ، واللحم والشيطان ، ان لا يفكر في نفسه ، بل في شخص يحبه ، ويعرف انه سيكون شديد الانزعاج لانخفاقه . ليتمثل ابداً حورة من يجب ، تصبح ارادته كالتولاد في مقاومة الفتنة على الوانها .

اما اذا عاد واخفق من جديد ، وشدت القاعدة ، فعليه ان لا يضع الوقت في البكاء على ما انفق من جهد . يجب ان يعاود البرنامج من جديد -- تحيلاً ، عزم ، عمل ، -- مستوثقاً من ان الاخفاق لن يقع في المستقبل . ان اخفاقاً بعد نجاح قد يكون غالباً ، لانه يقطع على العادة سبيلها الذي يجب ان تستمر عليه ، ولكنه ليس حاسماً ، بحال . ان التعلق بالمثل الاعلى هو وحده الحاسم .

محصل ما فات

- ٥١ . اخرج الحامسة مخرج العمل .
- ٥٢ . العمل يثبت العادة .
- ٥٣ . « فرآق تسد » .
- ٥٤ . لا تندب « اللبن المراق » .

هـ . عقبات دون قوة الإرادة



قد نبدأ ، في بعض الأحيان ، نهجاً من السلوك بأطيب النيات ،
لنجد بعد أننا عاجزون عن متابعة السير . وقد نملك مثلاً أعلى رائعاً ،
ولكننا نسقط دونه . وقد نكون على تبصر وتطلع ، ثم تموزنا
القوة .

وجائز ان يكون هذا الفقدان للقوة راجعاً الى أن جزءاً هاماً من
شخصيتنا يخضع لنوع من الكبح أو الكبت . فقد يرغب الطالب في
أن يمتاز في دراسته . ويكون له اسماً في عالم البحث العلمي والدراسات
الجامعية ، ولكنه منجذب في الوقت نفسه بحاسن تجارة ما تتماق
شوقه الشديد الى الثروة والسلطان ، فيتوهم أن من الحسة أن يفكر
مثل هذا التفكير ، فينصرف الى كتبه انصراف المصمم المازم .
ولكنه يجد نفسه عاجزاً عن أن يركز تفكيره ، فيأخذه حذاع ،
ويصيبه سهاد وأرق . وهو كلما حاول التركيز همام عقله في وديان
من احلام اليقظة . وبدلاً من ان يفكر في باستور أو ليستر
Lister^١ ، او غيرها عن عمالقة الدنيا العلمية ، يجد نفسه مفكراً في
يونارد بارون Bernard Baron ولورد نافيلى Lord Nuffield وامثالها

(١) جوزف ليستر جراح انكليزي كبير (١٨٢٧-١٩١٢) «المرب»

من مؤرخي الصناعة ، اصحاب الثروة والنفوذ. انه يمثل نفسه قائماً بصفتها تجارية رابحة ، أو مساعداً ابناء جنسه بهبات سخية تنفق في الصالح العام . فعلى « سطح » وعيه يترنح الكتاب الذي يقرأ ، ولكن في « اساسه » تلك الرغبة المكبوتة في الثروة والسلطان ، أبدأ تؤكده ذاتها ، وتذكر بوجودها .

ذلك مثل بسيط عن الكتب. ولكن هناك ما هو أكثر تعقداً. فقد يتلقى الشاب أو الشابة صدمة من فسخ عقد قران ، فيحاول كل التلطيف من خطورتها بالقول : انه ليس مناسباً لي ، أو انها ليست مناسبة لي ، لقد اتفقنا على ان نفترق . « ومع ذلك فهما يكتبان ابدأ هذه الصدمة التي أصابت كبرياء الذات والفريضة الجنسية لذيها . والمصدوم لا يستطيع أن يواجه الحياة بابتهاج وبفاية. ان عقله منقسم . فنصفه أو أقل من نصفه ممكن الاستعمال في العمل اليومي ، في حين أن الباقي يقف حارساً على ذلك الجزء من الشخصية الذي يصرخ بأعلى الصوت مطالباً بحقه في أن يعترف به .

ولن يفارقنا النزق ، والاجهاد والقلق ما لم نواجه الأذى الذي نزل بنا ، ونعيد النظر ، جدياً ، في أغراضنا على هذا الضوء . ان الصدمات يجب ألا تكبت . يجب ان يعترف بها ، على الأقل ، وأن يفسح أمامها مجال التعبير عن نفسها في سبيل جديد من سبيل النشاط الكثيرة .

والمخاوف المدفونة هي أيضاً من الاسباب المألوفة لفقدان قوة الارادة. فخوفنا من ان نحقق ، ومن ان نصاب بأذى ، ومن سخيرية

الناس ، يشل منا النشاط ، وكثير من شذذه الخوف تراث من
الماضي ثقيل .

فقد يرغب رجل في أن يشق طريقه في التجارة ، ولكنه يخاف
ان ينزل الى السوق ، ويتصل بعملاء أو بزملائه جدد ، فيبور سلوكه
هذا بمثل قوله «لو كانت لدي بضاعة جيدة لقصدي الناس ، ولاستغيت
بهذا عن ان اقصدهم بشخصي .»

وحقيقة الحال انه قد يكون في فترة مامن حياته أحيب كبرياؤه
الذاتي بصدمة من جراء كلمة قاسية أو ظالمة قيلت له ، فهو يخشى ،
بعد ، ان يجرح جراحة جديدة . ولكنه لا يقرّ لنفسه بهذا الخوف ،
ولذلك يبرره ويسوغه ، محاولا ان يفسّر سلوكه تفسيراً تراخ
اليه نفسه .

وسيظلّ ينقصه هذا الاندفاع الضروري لنجاح تجارته انى ان
يكشف احدل خوفه ، وينظر اليه كجزء حادث مزعج يمكن ان
يقع مثله لكل انسان .

فهلينا اذن اذا طمعنا في ان نجعل حياتنا غاية وننتفخ فيها روحاً ،
ان نعرف انفسنا ، ونتقبلها ، ونعيد تنظيم خططنا كلها ، اذا اثبتت
التجربة انه لا بد من هذه الاعادة .

ومعرفة النفس ، بالاضافة الى هذا ، تقتضي ان نقر بوجود القوى
التي نسعى الى خبطها والسيطرة عليها . وعلمنا ان نعرف مختلف
الحوافز او الغرائز الطبيعية فينا ، والحدود التي يفرض علينا ضعفنا
العقلي او الجسماني ، او يثنتنا نفسها ، عدم تخطيلها وتجاوزها .

ولنحسب ان نغفل طويلاً عن ادراك ضعفنا الجسماني . وان كنا
سنحتاج الى بعض الوقت لكي نكتشف ان هناك مسارح عقلية لا
نستطيع ان نسمو اليها . وقد يكون ضرورياً ان نتقبل الحدود التي
توسمها لنا بيئتنا ، ثم يمسر علينا ان نعرف كيف نحسن توجيه حياتنا
العاطفية ضمن نطاق هذه الحدود . ومن هنا تبدأ مهمة السيكولوجية
في ارشادنا سواء السبيل .

وعلماء النفس يميزون في الانسان ثلاث غرائز كبرى . هي اولاً
غريزة الدفاع والمقاتلة ، وثانياً غريزة الجنس والتناسل ، واخيراً
غريزة الاجتماع .

وليس من حاجة الى تفصيل القول في كل من متفرعات هذه
الغرائز ، وهي كثيرة ، فحسبنا النص على ان من الحتم علينا ان
نعترف بهذه القوى النزاعة فينا الى المقاتلة ، والى اشباع الحاجات
الجنسية ، والسيطرة الاجتماعية ، وان نسلك سبيلاً ما الى التعبير
عنها ، او الى اعلاؤها والتسامي بها قبل ان نطمع في الحصول على
شخصية متكاملة قادرة على ان تجسد السعادة في العيش الهادف الى
غاية او مثل اعلى .

ان اي تمنع عن اعتراف بهذه الغرائز والحوافز الطبيعية فينا
يكون جزاؤه خسران الارادة .

ولا يعني هذا - طبعاً - ان هذه الغرائز والحوافز يجب ان
يفسح لها دائماً مجال التعبير المباشر عن نفسها .

ذلك مستحيل ، في كثير من الاحوال . انما المهم ان يعترف

لهذه القوى بوجودها . وقد يتودنا ذلك الى نبذ هذه الفرائز ، عن تعقل وتبصر ، ولكن مثل هذا النبذ هو في ذاته قوة ، لان « حوافرنا » العاطفية تخضع عندها لسيطرة هدف واع . اما الكبت ، فنتيجته التضارب . وحيثما كان التضارب فهناك ابدأ طاقة تخسر ، وقوة تضاع .

محصل ما فات

- ١ . قد يكون النقص الذي نحسه في قوتنا ، راجعاً الى ان جزءاً هاماً من اجزاء الشخصية يخضع لكبت او كبح غير محمود الماقبة .
- ٢ . اعرف نفسك .

١٢٩ . تثبيت العادة



سوف نجد ، ونحن نحاول أن نثبت في أنفسنا عادات جديدة .
أن العادات ، والرغبات ، والدوافع القديمة تظل تؤكد ذاتها ،
وتذكّر بوجودها . وليس ذلك غريباً ، فهي تحتل الميدان ، وهي
ضيقة الصدر بكل قادم جديد . واذن فعلى القادم الجديد أن يثق
طريقه 'قدماً' في وجه مقاومة عنيدة .

وهذه المقاومة ليست ، في ذاتها ، شيئاً سيئاً . إنها تهب الحياة
لذة ، وتضفي عليها شوقاً . وأي معنى للحياة دوننا مقاومة ؟ علينا
أن نعتاد المقاومة الداخلية ، كما نعتاد المقاومة الخارجية ، وأن نتقبل
ذلك كله كجزء من « اللعبة » لعبة العيش .

ومن الخير ان نألف المقاومة بطريقة عملية . فاذا كان عليك أن
تخط رسالة ، ثم وجدت من نفسك تكاسلاً عن ذلك فانهض حالا
واكتب ما تحب كتابته . ولسوف تجد ان الشيء متى ابتدء به
جدير بأن يثير متعته الخاصة . هذا الى ان التغلب على بعض العقبات
لصغيرة يولد في نفوسنا روح القوة ، ويمنحنا الثقة بهذه النفوس .

أما في المهام الكبرى ، والأكثر صعوبة ، فعلينا ان نصطنع ،
هد التدبر والتأمل ، موقفاً ايجابياً من العمل الذي علينا أدائه .

ان قولك « اني استطيع » ادعى الى اثاره النشاط في نفسك من قولك « لست واثقاً » . انما الدعوة الى الخيال والارادة ان يعملوا معاً . ومتى بدأنا عملاً ما بثقة ، استطعنا متابعتها حتى الانجاز ، بقوة واذة . فالثقة توظف الاهتمام والشوق . ونزعتنا الى توكيد الذات تحفزنا من ثم الى ان نخفي نحو التمام .

والخيال يلعب ههنا دوراً غير صالح . فهو يهول الامر على صاحبه ، ويعرض على عينيه مختلف المضاعف . اقطع على هذا النوع من الخيال المدّام الطريق ، بأن تبدأ بالعمل ، وعندما تجد المضاعف قد نكحت على اعقابها ، لان العقل لا يجد ، بعد ، فضلاً من الوقت يتخيّل فيه ، فطاقاته جميعاً مركزة على العمل الذي بين يديك ، والذي سيسلس لك قياده باكثر مما كنت تظن .

ليس تنفيذ الاعمال صعباً ، ولكن الخيال هو الذي يظهرها كذلك . وقد يحفز رهابك لمجرد التفكير في أنك ستواجه حفلاً من الناس وتلقي على مسامعهم خطاباً . ولكنك اذا طردت هذه الافكار ، استطعت ان تقف على قدميك ، وتلقي ما تريد القاءه في سهولة ويسر ، بل وفي متعة واذة .

والحق اننا اذا تم لنا هذا الشعور باننا قد انتصرنا على العقبات ، وازددنا ثقة بانفسنا بوقوفنا موقفاً ايجابياً من المهام الصعبة ، جديرون بأن نكون على استعداد لمعالجة أي نوع من الضعف الحقيقي في الخلق ، مما يقتضي قوة وارادة ، كالتغلب على عادة سيئة من مثل الإدمان على الشراب ، والنفور من العمل ، والعادة السرية .

ولكن التأمل والتدبر واحضناع الموقف الايجابي وحدها

لا تكفي . يجب أن تنتهي الى عزم و طيد على انتهاج خطة في العمل جيدة ، واتخاذها مثلاً اعلى واحداً نسعى اليه ، بكلمة ، ان الخطة الجديدة في العمل يجب أن تتودنا الى هدف صالح ، كأنشاء جسم سليم جبار ، أو عقل منظم مبدع ، أو احراز البراعة في مهنة ما ، أو انتزاع الاحترام من الآخرين ، أو اسباغ السعادة على المحزونين والمخرومين . حتى اذا حددنا مثلنا الاعلى ، استطعنا بعد أن نلاحظه بشخصيتنا بطريق الايجاء الذاتي .

وليس الاجاء الذاتي شيئاً عجيباً او سحرياً ، انه عملية مبنية على الحقيقة السيكولوجية القائلة بأن ايما فكرة يأخذ بها العقل تنزع دائماً ان تحقق ذاتها بالعمل . انه العملية التي تغرس بها في العقلاء مثلاً اعلى تختاره . ذلك بأن الاجاء الذاتي يساعدنا على ان نضع هذا المثل الاعلى نصب اعيننا ابداً ، لنحققه في شخصيتنا ونجني منه اطيب الثمرات .

ولعل هذا الكلام يحتاج الى فضل ايضاح . ان الافكار لتحركنا الى العمل . فقول انسان لآخر : « تعال واشرب كأساً ! » ليس دعوة فحسب . ولكنه ايجاء ، ولكنه فكرة ، - فكرة شرب كأس من الخمر ، فاما ان يبندها العقل ، لانها لم تعن شيئاً بالنسبة اليه ، ولم تحرك فيه بضرب من السحر ، لذة خيالية ، فلا يقبل المدعو الدعوة ، واما ان يرحب بها لانها راقية خياله ، ومثلت له لذائذ الشراب ، فهي (أي الفكرة) تنزع الى تحقيق ذاتها - كسائر الافكار - فيقبل المدعو الدعوة ، الا اذا كان العقل معموراً بفكرة مضادة .

هذا مثل على الايحاء الذاتي يأتينا من خارج . وهو طبعها
لا يكون دائماً بكفاءة تخرج من الفم . فقد يكون الموحى لوحة او
صورة او اي ضرب من ضروب الاعلان . والحق ان العالم من حولنا
لا ينتهي عن الايحاء اليها بشتى الايحاءات . وما الاعلان الحديث الا
ضرب من الايحاء ارتفع حتى يبلغ مرتبة الفن الجميل .
واذن فليس الايحاء ، كما قلنا ، شيئاً سحرياً عجيباً . ولكنه
المختبر تقع عليه كل يوم . ولكننا نريد الآن أن نتكلم على الايحاء
الذاتي . ذلك الايحاء الواعي الذي يقوم به الانسان مع نفسه .

يستطيع أحدنا ان يقول ان الايحاء الذاتي ليس الا تكوين
افكارنا الخاصة وافساح المجال امامها لتؤثر في سلوكنا ، ولكن عند
علماء النفس شيئاً يقولونه ، هنا ، في الطريقة المثلى لتنسيق هذه
الافكار ، وربطها بالساوك .

خير الافكار ، او الايحاءات ، هي الايجابية ، المرغوب فيها ،
المبنية على المنطق اكثر منها على العاطفة . ذلك بأن العقل لن يتأثر
الابما هو ممكن ، وان يرحب الابما هو مرغوب فيه ، مفضلاً ابداً
الايجابي على السابي .

قد نتمنى اشياء مستحيلة ، ولكننا لا نستطيع ان نريدها . فقد
اتمنى لو اكون رئيس وزراء انكلترا ، ولكن الجزء العاقل مني
يقول لي ، بالنسبة الى ظروفي وملابساتي ، ان ذلك مستحيل ،
واذن يطرح عقلي الفكرة وينبذها .

« سوف احقق اقصى النجاح في مهنتي . » ذلك ايحاء افضل ، لانه

سبني على أساس العقل والمنطق ، اذ ليس هناك ما يمنع من تحقيق هذا النجاح . وقولك « سوف انجح بالامتحان » ايجاء حسن ايضاً ، وهو افضل بكثير من قولك « اظن اني سأنجح في هذا الامتحان » او « بتقيل من الحظ ، ارجو ان انجح في الامتحان » . انه ايجاء ايجابي ، يحرك الارادة ، ولا ينطوي على ايجاء مضاد بالاختناق .

حتى اذا اوحى المرء الى نفسه بفكرة منطوية ، ايجابية ، مرغوب فيها ، كان عليه ان يتركها تعمل بنفسها ، مؤمناً بانها سوف تعبر عن ذاتها بان تصبح فعلاً واقعاً .

وخير السبل الى الايجاء احطناع شعار يعتنق الفكرة ، ويكون دقيقاً اشد الدقة ، واخذجاً اكثر الوضوح . وقد كانت العلامة كوييه Coué يؤمن بشعار عام هو هذا : « انا اتقدم ، كل يوم ، من حسن الى احسن ، في جميع النواحي » . ولكن هذا الشعار هو من العمومية بحيث يعجز عن خدمة عدد لا يستهان به من الناس ، وان كان من الخير ان نذكر انه اوحى بفكرة ايجابية عن الصحة الى اكثر مرضى العلامة المذكور . انه ينطوي على فكرة التغلب على ضعف جسماني معين ، وهو ولا شك مفيد لاولئك الذي يرغبون في صحة افضل .

اما بالنسبة الى سواد الناس ، الذين لا يعرفون ماذا يريدون ، ولكنهم يتوقون الى ان يصبحوا ذوي شخصيات افضل فحسب ، فهو شعار غامض الى حد بعيد . وانه لخير لنا ان نكون فكرتنا الخاصة عما نريد ان نكون ، وان نهب عنها بشعار من وضعنا نحن . فلكن منا مطمح مخصوص مغاير لمطامح غيره .

قد يتخذ رجل مثل هذه الكلمة شعاراً له : « أنا متحرر كل
التحرر من الرغبة في التدخين حتى موعد الطعام . »
وقد يجعل آخر شعاره هكذا : « انا استطيع ان انبض باكراً
في كل يوم ، في الساعة السابعة النصف ، دونما ادنى انزعاج . »
ويجعله آخر هكذا : « انا اشد ما اكون هدوءاً وثقة بالنفس
عندما اواجه جمهوراً في حفلة خطابية . »
بينما يصطنع رابع قوله « سوف اجتاز هذا الامتحان ، »
شعاراً له .

ويلاحظ ان هذه كلها لا تنص على حقائق ، انها تنص على
افكار ومثل عليها نرغب في ان تؤثر فينا . وهي لا حد لها . فنحن
نستطيع ان نصطنع منها الكثير ، ولكنها يجب ان تعتق مثلاً عليا
صحيحة . يعني انها يجب ان تدعي ان ما نطمع ، باخلاص ، في
تحقيقه هو الآن حقيقة بالنسبة الينا .

بعد ذلك نستطيع ان نتقدم الى تركيز هذا الشعار في عقولنا ،
متأكدين من أنه قد اصبح قوي الغرس ، ثابتاً . ان علينا الا
نكتفي بمجرد الرغبة فيه . فالرغبة ليست فكرة . ان لها جناحين ،
وفي وسعها أن تطير ، في كل حين . أما الفكرة فلها يداان ورجلان ،
فهي للعمل لا للطيران . وليس من شك في أن خير الوسائل لغرس
فكرة ما في العقل ان يكون ذلك آخر ما عمله في الليل ، او اول
ما عمله في النهار ، اذ في مثل هذه الاحوال ، تتلقاها الشخصية
وتتقبلها بأقل كلفة أو مشقة .

ثم ان الشعار الذي يمتنع الفكرة يجب ان يلفظ بصوت عال ،

ويعاد مرات عديدة ، كأننا نستقبل فيه ضيفاً على نفوسنا ، فاتحين في وجهه الابواب جميعاً ، على مصاريعها . وعلينا فيما نقوم بلفظ الشعار ، ان تكون اجسامنا هادئة ، وعضلاتنا مسترخية ، وعيوننا مغمضة .

حتى اذا تقبلت نفوسنا الفكرة عن طريق هذا الشعار الذي يعتنقها ، كان علينا ان نفسح له مجال النمو ، كما نفعل حين نلقي بالبذور في الارض ، سواء بسواء . والحق ان الشعار لا يختلف عن البذور الا من جهة واحدة ، هي ان الاخيرة تزرع مرة وتكفي ، بينما يحتاج الشعار الى ان يزرع مرة ومرة . فليس يسيراً ابداً غرس فكرة ما في اعماق شخصية الانسان .

ذلك بانه قد يكون وعيناً لما نفعل شديداً ، وقد نكون ضيقى الصدر ، وفي حال غير مساعدة . وقد تكون البذرة لم تنفذ الى باطن هامش الشعور ، فهي على سطح اليابس ، ما تزال . فعلياً في مثل هذه الحال ان نتابع الغرس في غير ما اجهد ولا ضجيج ، واثقين من ان هذه الفكرة متى لاقت في الشخصية قبولاً ، مرة واحدة ، آتت اكلها بعد ، على خير ما نرجو . يجب ان تكون لنا ثقة بالعملية وان ننتظر النتائج بصبر .

والاستاذ كوريه تمثيل صالح لعمل الايحاء في التغلب على عادة

سيئة . قال :

« تخيل ان المخ لوحة دقت عليها مسامير صغيرة تمثل الافكار ، والعادات ، والفرائض التي تقرر اعمالنا وتوجهها . واذكر ان لكل فرد منا فكرته السيئة ، وعادته السيئة ، وغريزته السيئة (يعني

بكلمة واحدة ، « مساره » الاعوج ...) ثم ايت بمسار جديد يمثل
الفكرة الصالحة ، والسعادة الصالحة ، والفرصة الصالحة ، ووثقت
رأسه مباشرة على رأس المسار السيء ، واضربه ضربة وحيدة بطريقة
صغيرة (يعني بايحاء جديد) فما الذي يحصل ؟

ان المسار الجديد سيندفع قليلاً الى الامام ، وقد لا يتجاوز
اندفاعه الملمتر الواحد ، في حين يتراجع المسار القديم الى الوراء
بالنسبة نفسها . وكلما ضربت بالمطرقة ضربة جديدة (يعني كلما اعدت
في نفسك الايحاء) يندفع المسار الجديد متهوراً خائفاً ، ويتراجع
القديم مثل ذلك . حتى اذا تعددت الضربات ، وبلغت مبلغاً معيناً ،
وجدت ان المسار القديم قد ازيح نهائياً وسقط على الارض ، بعد
ان احتل المسار الجديد مكانه سعيداً .

فيستحتم علينا اذن ان نكون اولي اناة وصبر وثقة . ان العادات
الجديدة لا تخلق في يوم وليلة وكل ما يجب ان يعيننا هو ان نعمل
على خلقها ، ونترك الباقي للوقت .

ان الايحاء الذاتي ليس لنفوساً ولا تدجيلاً . انه كما سبق منا
القول يقوم على الحقيقة السيكولوجية القائلة بان الفكرة ، متى
تقبلها العقل مرة ، تحقق ذاتها في صورة العمل . وخير برهان على
ذلك هو ان تجرب ذلك بنفسك . ففدأ ، صباحاً اذا شعرت بما تشعر
به كل يوم ، من عدم الرغبة في النهوض ، فاسرّ في ذات نفسك ،
في هدوء ودعة ، هذه الجملة ست مرات : « لن تمضي دقيقتان حتى
اكون قد هجرت الفراش » .

انك لن تفقد الرغبة في البقاء في فراشك ، ولكنك ستعجب

كثيراً اذ ترى نفسك بعد دقيقتين، وقد نهضت .

تلك ، طبعاً ، بداية . وانها لفائدة جداً حين تطبقها بعد على
تلك الافكار التي تحسبها بعيدة المطلب ، صعبة على قوة اواذك .
تقدم اسرع ما يكون الى صياغة كل منها في شعار توحى به الى
نفسك ، فانت الرابع على كل حال . !

محصل ما فات

- ١ . لا تؤجل عملاً الى غدٍ ..
- ٢ . قولك « اني استطيع » خير من قولك « لست واثقاً » .
- ٣ . اطلب دائماً ما هو ممكن ، واسع في تحقيقه جهداً .
- ٤ . الماديات الجديدة لا تولد في يوم واحد .

٧ . قواعد لتكوين العادة

الإيحاء الذاتي متمم للتأمل . نحن بالتأمل نعين مثلنا الاعلى تعييناً واعياً ، وبالإيحاء الذاتي نقدم ذلك المثل الاعلى الى هامش الشعور فينا . اننا نهدف الى تطور في الخلق ، وليست الارادة الا الخلق في حال العمل والتنفيذ .

ان كثيراً من مشيئتنا لا تترك اثراً ، لانها اعمال منعزلة تقوم بها الارادة ، وليست ثمرة تطور في الخلق . نخذ مثلاً الرجل المتهتك . انه يعزم ان يقطع ما بينه وبين التهتك ، ولكنه يجد ان عزمه هذا لا يجدي قليلاً ، لانه هو نفسه لم يتغير من الاساس .

ان الرغبة القوية تحتاج ، لتؤكد ذاتها ، الى مؤثر تستجيب له ، وليس هذا المؤثر عملاً مفرداً منعزلاً من اعمال الارادة ، ولكنه اتجاه في الحياة جديد . فمثلنا العليا هي التي تجعلنا ما نحن . انها هي التي تكون رغباتنا ، وتخلق عاداتنا .

يقول اوغسطين في اعترافاته : « ادرت ظهري للنور ، واستقبلت بوجهي الاشياء المنارة ، فلم يكن وجهي نفسه نيرواً » . فعلينا ان نغير وقفنا ، لنواجه النور .

يجب ان نعني دائماً بما هو جوهرى . ما الذي اريده ؟ ما الذي

اعيش من اجله ؟ ما الذي اراد في الحياة من جمال وخير وحق ؟ ثم يجب ان اضحي ؟ اي قرار يجب ان اتخذ ؟ مثل هذه الاسئلة يجب ان نسأل انفسنا .

وقد تكون الاجوبة على غير ما نشتهي ، فتتكشف عن اننا يعوزنا المثل الاعلى ، والغرض الواضح ، والولاء الثابت لما هو جميل وحق وخير . فاذا كان ذلك كذلك فعلياً ان نسرع الى اتخاذ مثل اعلى . فليس هناك قوة ارادة ، بدون مثل اعلى .

وبعد ان نختار شيئاً نحيا لاجله ، يتوجب علينا ان لا نستغلي ثمن النجاح . فقد تحتاج نفسنا القديمة الى اعادة تنظيم بحيث تستطيع بلوغ الهدف ، وهي عملية طويلة لا تتم بمثل ارتداد الطرف .

ثم ان هنالك عادات سيئة يجب ان يُقلع عنها . وقد تعجب حين تعلم ان اسهل الطرق لذلك ليس اعلان الحرب على هذه العادات ، بل الهرب من وجهها . فالعبي العاكف ليله على العادة السرية يسهل عليه التخلص من هذه العادة ، عن طريق الانكباب على ما يستنفد طاقته ، ويشغل فكره ، باكثر مما يستطيع التخلص منها عن طريق مواجهة الاغراء بالمقاومة الكالحة العابسة .

وجائز ان يربح المعركة بمثل هذه المقاومة ، ولكنه يخفق اكثر الاحيان ، لان خياله كثيراً ما يكون اقوى من ان يغلب . وانه خير له الا يعطي الخيال شيئاً يعيش عليه . ان النشاط العملي خير : واء للرغبات الجامحة .

وأصعب العادات على المقاومة هي تلك المرتبطة برغبة ملحة في جهاز العصبي كالعادة السرية والافراط في التدخين او الشراب .

فليس الخيال وحده هو الذي يحرك هذه وامثالها ، ولكنها مطالب
الجسد المرخية ايضاً . واذن فيجب الخضاع الجسد والعقل جميعاً ،
في مثل هذه الحال ، لنظام مخصوص . وليس من شك في ان استنشاق
الهواء الطلق ، واحضنائع التمرينات الرياضية ، عند النهوض صباحاً
من خير ما يوحى به المرء في هذه السبيل .

ذلك بانه ليس من المنطق أن نرفه الجسد ثم نوجو السيطرة عليه
بالايعاء الذاتي . يجب ان نصنع لانفسنا نظاماً جديداً نخضع له
الجسد فيصبح خادماً لا سيداً

ويحسن هنا أن أخذ حذرنا من الافراط في الامل ، لاننا اذا
املنا كثيراً ثم اخفقنا ، فقد يتطرق الى نفوسنا اليأس بحيث نظن
ان من العبث اعادة التجربة .

افرض انك مولع بالتدخين . فبدلاً من ان تقول لنفسك « لن
اشعل لفافة طوال الساعتين المقبلتين » ، قل : لن اشعل لفافة طوال
نصف الساعة القادمة » . ثم الزم كلمتك . فمن الخير دائماً أن نتقدم
الى اكتساب الثقة من السهل الى الصعب .

ممثل التخلص من العادة كمثل التدريب الرياضي . فاذا مشيت
يوماً مسافة ما ثم ضاعفت المسافة ، فجأة ، في اليوم الثاني ، اجهدت
نفسك ، وقد ينتهي بك ذلك الى ان تطرح كل آمالك الرياضية .
ان الرياضي يأخذ نفسه بالتدريب التدريجي . كذلك الرياضة الخلقية
تتطلب بدورها عقلاً سليماً . انها تهدف دوماً انقطاع الى القيام
بخطوات اوسع فاعرف .

اما اذا اخفقنا بعد نجاح ، فيحسن بنا الانحزب ونستسلم

للتفكير المتشائم . فعلياً ان نرجع الى انفسنا فندرسها درساً
موضوعياً . لم اعتل علي المراد اليوم ؟ هل قد تعبت من عملية
الإيحاء الذاتي هذه واخذت اعتقد بعدم جدواها ؟ ما هي الظروف
التي كانت تحيط بي هذه المرة ؟ كيف استطعت تلافياً في المستقبل ؟
حتى اذا اكتشفنا سر اخفاقنا ، ووضعنا انفسنا ، بذلك ، في
وضع اكثر ملاءمة للنجاح ، كان علينا ان ننسى التجربة المحففة الى
الابد ، غير مفكرين الا في الدرس الذي استفدناه منها . اجل
فلننس ، ولنتابع السير قدماً .

ولنا نحتاج الى النص على انه يجب ان نقضي على كل مؤثر قد
يحرك العادة التي نحاول التغلب عليها . يجب ان نتخلص من الرفاق
الذين يؤمنون لنا السوء ، ونستبدل بهم رفاقاً آخرين . يجب ان
نتجنب قراءة اي كتاب او رواية تدغدغ خيالنا وتتملق غرائزنا .
يجب ان نربي صداقات جديدة والواناً من المتعة والشوق والتسلية
جديدة . تغرينا بالمثل الاعلى الذي نصبناه لانفسنا ، لانه ليس من
الخير ان نتبع في المنازل لا نعمل شيئاً ، فالحياة يجب ان تعبر عن
نفسها بالنشاط ابدأ .

ان مهمة بناء عادات جديدة ليست هيئنة . ولكنها ليست من
العسر بحيث يظن اكثر الناس . والعادة متى تكونت ، انتهت الى
ان تكون شيئاً آلياً . وهي كدولاب الموازنة في الآلة تحتاج
مقداراً من القوة لتدور . ولكنها متى دارت قابعت دورانها
هذا بما يكمن فيها من قوة ذاتية .

ان نجاحنا في تكوين عادة صالحة تعمل بقوتها الذاتية يوفر

علينا عناء لا نهاية له ، لان العادة تنتهي آخر المطاف ، الى ان تحل محل قوة الارادة ، وعندها نحظى بالقوة الخلقية التي تتوج كبرياء الانسان .

محصل ما فات

- ٠١ . عليك ان تتحمل ثمن النجاح .
- ٠٢ . لا تجرب ان تخارب عادتك السيئة . اهرب من وجهها .
- ٠٣ . ادرس اسباب اخفاقك .
- ٠٤ . الماديات الطيبة تورث خلقاً طيباً .

٨ . واخيراً ، إليك هذه النصيحة !



ان هذا الكتاب ، كما لا شك لاحظت ، كتاب جدي ، ولكن ذلك لا يجعله اقل امتاعاً من اي كتاب آخر من كتب التسلية . طبق ما تقواه على نفسك ، تكن اقدر على امتلاك ناصيته .

فاذا وجدته شيقاً ممتعاً ، واحسست ان المادة التي يحتويها مسعفة مفيدة ، فأعد قراءته ثانية . اجمله في جيبك حيثما قصدت ، وادرسه باخلاص ، راعياً في تحقق ما يقدمه لك من نصائح وارشادات .

واست اقول ذلك لاني شديد الرغبة في ان احظى منك بالالتفات بوصفي مؤلفاً لهذا الكتاب . فلعلي ان اعرفك ابد الدهر ، ولعلك ان تعرفني . ولكنني مقتنع اشد الاقتناع باننا نقرأ كثيراً ، ونركز تفكيرنا في الذي نقرأ قليلاً . فاذا كنت قد اشتريت هذا الكتاب ابتغاء تعزيز قوة الارادة عندك ، فعلا ، فاستفد منه ما استطعت .

لا تنتظر ان يقدم لك انسان مثلاً اعلى في الحياة . اجعل همك ان تبحث عن مثلك الاعلى . فابحث عن مثل اعلى في الحياة مهمة رفيعة انك قد تجده في البيت ، اذا نظرت الى البيت بعين جديدة ، وقد تجده في مهنك . وليس اكثر من المثل العليا على كل حال ، فانت كيفما التفت حولك وجدت رجالا يقيمون لغاية ولغرض . ولكن احذر ان تنجرف مع الجماعة ، ولو كانت جماعتك الخاصة .

لا تفكر انك تختلف عن غيرك من الناس ، و انك مؤثود بزيادة
ضعيفة لا يرجى برؤها . اذا كنت تشعر ان ارادتك ضعيفة ، فاسأل
نفسك لم صارت هكذا . النقص في الشوق والمتعة ؟ ام ضعف في
الحوافز ؟ ام لاخطراب وترجرج في الهدف ؟

ابداً بان تعنى باعمالك عناية اكبر ، وليكن لك اهتمام بتشييد
بناء العالم « من حوالك ؛ واعزم او طد العزم على ان تستبدل بالعادات
القديمة عادات مستحدثة . كن اميناً مع نفسك ! واجه سيئاتك ،
ومتاعبك دونما خوف ، ودونما تذرع باية ذريعة ، ودونما تأجيل
وتسويف ، وتصبر ، بشجاعة كافية ، لان تنشئ نفسك من جديد!

انتهى

فهرست

-
- ٥ — ١ — الأساس لقوة الإرادة
 - ١٠ — ٢ — البحث عن مثل أعلى
 - ١٦ — ٣ — الإيمان بالنفس
 - ٢٣ — ٤ — الخطوة الأولى
 - ٢٨ — ٥ — عقبات دون قوة الإرادة
 - ٣٣ — ٦ — تثبيت العادة
 - ٤٢ — ٧ — قواعد لتكوين العادة
 - ٤٧ — ٨ — وانخيراً اليك هذه النصيحة !

السلسلة السيكولوجية

كتب شهرية تصدر مطلع كل شهر

السنة الاولى

- ١ - علم النفس يدلك على الطريق - الطبعة الرابعة
- ٢ - شخصيتك . . كيف تقويها ؟ - الطبعة الثالثة
- ٣ - قوة الارادة - الطبعة الثالثة
- ٤ - الموت للخجل - الطبعة الثانية
- ٥ - عدوك الأول : الخوف - الطبعة الثانية
- ٦ - ذاك الشهور بالنقص - الطبعة الثانية
- ٧ - الترفرة - الطبعة الثانية
- ٨ - حذار من الهم
- ٩ - فن معاملة الناس
- ١٠ - كيف تحمل مشاكلك ؟
- ١١ - مفتاح الشخصيات
- ١٢ - الايحاء الذاتي (جزء ممتاز)

الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية :

١٥ ليرات لبنانية - وجنيه مصري ونصف في الخارج

سلسلة الثقافة الجنسية

صدر منها :

- ١) ما يجب ان لا يجمله كل شاب
- ٢) ما يجب ان لا تجمله كل فتاة
- ٣) ما يجب ان لا تجمله كل زوجة
- ٤) ما يجب ان لا يجمله كل زوج

الكتاب التالي :

- ٥) ما يجب ان لا يجمله كل رجل بعد الاربعين .

تأليف ستال : تعريب رشيد شقير

السلسلة السيكولوجية

ظهر منها هذا الشهر :

- ٥) الطبعة الثانية من « عدوك الاول : الخوف »
- ٦) الطبعة الثانية من « ذلك الشعور بالنقص ١ »
- ٧) الطبعة الثانية من « الترفزة »
- ١١) مفتاح الشخصيات

من النسخة من السلسلة السيكولوجية • • ١ قرش او فاس او مليم او مل •
من النسخة من الثقافة الجنسية • • ١٥ قرشاً او ١٧ فلساً او ملجا او ملا •
الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية • • ايرات لبنانية

في الداخل ، وجنيه مصري ونصف في الخارج

توزيع شركة فرج الله وحتى - وكيل الدار في العراق : محمود حلمي •