

الفصل الثاني



وسائل الثبات

أنت ، كأثناً من كنت ، تنطوي على طاقاتٍ كامنة وافرة تكفي لمذك بكل ما تحتاج إليه من جهد ، وتزويدك بالنشاط الدائب المتقن المنظم الذي يمكنك من التغلب على كل عنصر من عناصر الخجل

بيد أن بذل الجهد لتحسين الشخصية ، أو السعي وراء المعاني والصور التي تتحقق بها قوة الإرادة ، يقتضيك استمراراً وثباتاً ، إذ لا يكفي أن تتحمس ثم تفتر حماسك بعد برهة أو «تتجند» للعمل بتأثير لحظةٍ تهزك ، لتتراخي في لحظةٍ تليها !

لا معدى لك عن « ولع » حارٍّ ، شديد ، عميق ، متوهج ، دائم التوهج في قراراتك ، لينير الطاقة الكامنة فيك ، ويدفعك بها إلى العمل بغية التحصيل أو الانتاج .

ما هو الولع ؟

هذه الكلمة واحدة من الكلمات التي ضاع الناس عن معناها

الصحيح ، أو بالأصح ، عن قيمتها . فالإنسان « المولع » هو الذي يعطي ويفيد غيره ويستفيد . ولا يكون الولع بجانب ماديٍّ من الحياة فحسب ، أي بالمال ، أو بالجاه ، أو بالنساء ، وإنما يكون أيضاً بالعلم ، وبالفن وبالاختراع والاكتشاف والدرس والتنقيب .

ولا يستقيم لأحدٍ من أبناء هذه الأرض أن يثابر ويثبت في مشروعٍ أو عملٍ ما لم تعتمل في أعماقه اشتهاآت حادّة وحماسات ملجّة ، وأشواقٌ ملتتهبة للصعود ، للتخليق ، لبوغ أعلى الذروات . هذه الحماسات والاشتهاآت والأشواق هي في جملتها ، ما نطلق عليه كلمة « ولع »

وهذا يعني أن أفضل وسائل الثبات ، والتأكد الوطيد من النفس ، لمحق أسباب الخجل ، إنما تتحقق في أن يعزم المرء ويمضي إلى النهاية في عزمه غير مهمٍّ بالعواقب ولا مبالٍ بالنتائج ، مادام يسير نحو غايةٍ مقتنعٍ بصوابها من جهة ، وصواب سيره نحوها من جهةٍ ثانية .

ولكن هذه العزيمة الوطيدة ، الراسخة ، المستمرة ، المسيطرة ، لا تستمدُّ مرتكزها إلا من كراهية شديدة ونفرة عارمة من كل ما يبعث على الخجل أو ينجم عنه ، يتبعها ولعٌ جامعٌ ، أرعن بكل ما يشدُّ النفس للثبات وما يحتم نشوءه فيها من صفات .

وهكذا ... في كلِّ لحظةٍ تريد بها أن تفرض نفسك على نفسك أو أن تمتنع عن شيءٍ رغبةً منك في تحصيل « الصلابة » التي تريد

إيداعها في قرارة ذاتك ، لا تلن ولا تتخاذل ، ولا تستهدف
جهداً تريد أن تتجنبه لبذل الجهد . ثم هكذا ... تصبح أذنك
صماء عن كل إيجاء ، وذهنك مغلقة على كل إغراء ، وطاقتك
تتجمع وتقاوم بعنف كل عقبة تقف في طريقك . ولا يبقى أمامك
غير فكرة واحدة ، حية لا تتزعزع ، وتزعزع كل ما يعوقها هي :
« سأنفذ ما قررت لأنال ما أريد »

إليك الآن هذه الطريقة . جرّبها ، واعمل بها قبل أن تتابع
مطالعة هذا الكتاب :

خذ قلمك و اكتب بالتفصيل والضبط والدقة كل ما عانيته من
آلام وأوصاب ، وما يمكن أن تعانيه في المستقبل ، من الحجل .
قف أمام عدوك السابق وجهاً لوجه ، وافحصه في كل شاردةٍ
وواردة بما أداك من نعمتك ، ونعم من عيشك وأنقص من
حظك كي تتمكن :

(١) من إحياء حقدك عليه و كراهيتك له ، عليك أن تبعث من
أعماق وجودك الراهن كل العناصر النبيلة الثائرة ، لتتمرد على فكرة
خجلك ، وتثور على ان تكون ضحيةً لحالة ضارة مؤذية كذاك
الأذى وذاك الضرر .

(٢) من تحرير ذهنك أخيراً من كل فكرة تجعلك وخجلك شيئاً
واحداً ، وأنت جزء منه لا يتجزأ أو هو جزء منك .

إن ما تكتبه تُخرجُه من نفسك - جرّب ! - وبه وحده

تتحرّر ، ويُسرّي عنك .

ثم كرّر هذا التمرين الذي يستغرق ساعاتٍ لا دقائق ، وأعد قراءة ما كنت تكتب عن آثام خبلك التي ارتكبتها في حياتك وارجع إلى مذكراتك بين وقتٍ وآخر ، وعش بذهنك أيام شقائك عهد الخجل ، نائراً بكل قوتك لأنك كنت مقيداً ، مكبلاً ، معذباً ، محروماً نشاطك وحرّيتك . ولا تتسامح أبداً أن يمرّ بك ثانيةً ، ما عرفت في الماضي من حالات .

هذا هو الجانب السلبي في تقوية الولع بالثبات أي كراهية الخجل وآثاره ، أما الجانب الايجابي منه فيقوم في أن تتوسع تفكيراً وكتابةً ، بالفوائد التي تنالها من الثبات والتي يمكن ان تحصل عليها بالثابرة .

اكتب وأثر ولعك بالصفات والفضائل القويّة الجريئة . أثر هذا الولع المبدع ، النير ، الرفيع ، في نفسك ، وهو يوصلك بشكلٍ عفويّ ، دون أن تشعر ، إلى ما تصبو إليه من جرأة وصلابة وقوة بدنية وروحية .

الكيان البدني

عليك إذن ، في أول درجة ، أن تعنى ببدنك ، بوصفه كيانا عضويا متناسقاً ، ولا بدّ لك من ولعٍ خاصٍ بالقوة البدنيّة ، يُنمي في ذاتك الاستعداد للنشاط ، أي هذا الاستعداد الضروريّ لمقاومة

العادات المذمومة ، المخدلة ، المنهكة ، وطفيلاتها .

أما الكيان البدني الصحيح ، فهو عبارة عن هذه الحالة العضوية التي يقوم فيها كل عضو بوظيفته على اتم الدقة والاتساق مع غيره من أعضاء الجسم ، فلا تشكو من معدة ، ولا من الجهاز التنفسي أو الهضمي ولا من وريد أو عصب ، بحيث تجري الطاقة العصبية في مجاريها العامة بغير اذرة واستقامة . وإذ ذلك تعيش في وضع صحي مستقر ، دائم يسمح لكل الاوضاع النفسية المنشودة بالاستقرار من الثقة بالنفس ، إلى صفاء الذهن ، إلى اليسر في العمل ، إلى البيان الفصيح ، إلى الجهد العضلي ، ويأخذ الهدوء سبيله باستمرار وثبات إلى النفس ، لأن الجهاز العصبي يتلقى التأثيرات الخارجية ، بعدئذ ، باعتماد دون أن يضطرب أو يحمك على إظهار الاضطراب . فتتوسط ، في جو ذلك الهدوء ، الاستعدادات ، وتحصل البراعة ، لأن استفرار الذهن في العمل ، والاجتهاد في أداء المهنة اليومية ، امران يحتاجان إلى راحة جسمية ، قبل كل شيء . فإذا تحققت هذه الراحة توارى الحبل .

لا تدع إذن فرصة تذهب دون ان تغتنمها لترسخ في قرارة ذهنك المنافع الكبيرة التي تنجم عن تنظيم الكيان البدني ، واستثمار انتظامه .

النفوذ الشخصي

الولع بالنفوذ الشخصي هو ما ينبغي أن تقاوم به « العوائق

النفسية» التي يُحسُّها الشعورُ بعاهةٍ خارجيةٍ في جسمك أو مظهرك .

غير أن في العاهات ما لا سبيل إلى إخفائه أو تغطيته كالأحديداب والعرور وبشاعة التامة ، وفيها ما ينشأ عن عوارض ومصادفات كالعرَج أو اعوجاج الرأس أو تشوُّه الوجه الخ . . . وفيها أخيراً ما يمكن علاجه أو إصلاحه بوسائل الطب الحديث ومراعاة قواعد الصحة واللجوء إلى اختيار ما يناسب إصلاحها في الظاهر ، على الأقل ، كأن يُعمدَ إلى انتقاء الثياب التي تحدُّ من بشاعة القامة ، أو تخفف من شعور الاحدب بعاهته ، أو تعرّض عن الدمامة البارزة بملاحة مجلوبة ، ولطافة متقنة .

على انه مهما يكن من امر هذه العاهات ، سطحية كانت ام طارئة ام طبيعية ، فانها لا تحتم ابدأ ان تكون حياءً نجولاً .

ذلك بان قيمتها في نفوس الآخرين إنما تنشأ عن القيمة التي تعطيها لها انت في نفسك ، فاذا لم تشعر انت بتأثيرها ، ولم تولها من تفكيرك وشعورك أدنى الاهتمام ، نزل اهتمام الآخرين بها ، وان لاحظوها ، الى درجة الصفر ، فما لك والحالة هذه الا ان تمتنع عن تبذير طاقتك الفكرية والذهنية في اجترار «اعذار» عن شوائب جسمك وحياتك مهما كان لون هذه الشوائب ، ومهما كانت اسبابها . فاذا انقطع اثرها في سيرتك وذهنك بحيث محو تماماً من وجودك ، فهي قائمة ، موجودة ، لأنها تحد من انطلاقك المعنوي في نفوذك على الآخرين وإدخال السرور على قلوبهم .

ضع الآن العاهة الجسمية الخارجية وما توقظه من شعور نسبي بالنقص ، في كفة ، وضع في الكفة الثانية كل ما يحق ذلك الشعور من كلام مهذب موزون مفيد ، الى نظرات هادئة قوية ، الى مشية منطلقة ، الى مظهر أنيق ، الى هندام كامل ، وعلى الاخص الاخص ، الى هذه الارادة الجامعة الصارمة في فرض تأثيرك على غيرك ، تجد اخيراً ان الكفة الثانية هي الراجحة ، في كل محفل وكل مقام .

وإذا تحالفت إرادة النفوذ مع طبع حازم قوي ، شديد ، صارم ، مسيطر ، استطاعت المظاهر المنفرة العارمة على عرامها ، ان تخلق حولك هالة من الاعظام والاجلال ، تنهاوى لديها كل الافكار المخجلة والصور المفزعة النابية ، التي تسيء إلى شخصك ، او تمنع تأثيرك ونفاذك .

عليك إذن ، ان تتشدد في فرض نفوذك الشخصي ، سالكاً اليه ما استطعت من سبل ووسائل ، ولكن لا بد من الاشارة الى ناحية مهمة ، جدية ، عظيمة الأثر في حياة الجماعة ، والافراد على السواء ، وهي ان لا يجعلك هذا الولع بالنفوذ « مجرماً » او « جباراً » بحيث يستنزلك نفوذك عن انسانيتك كما يحدث لاكثر ذوي العاهات !

إحذر ان تسيء الى الجماعة من حولك للاحتفاظ بنفوذك ، فنفوذك معها افادك او افاد غيرك لا يساوي ابداً ان تضحي باحد من اجله ، ولا يوازي أن ترتكب جريمة او حماقة ، إبقاء على جاهك الشخصي ، فانك اذا فعلت ، قتلت نفسك وغيرك !

تشدد اذن في الحق ، والمحافظة على الحق . تشدد في مقاومة

الباطل ، ولا تلن لمبطل ابدأ .

الصلابة

هل أنت سريع الانفعال والهيجان ؟

هل انت حساس ، تهق نفسك بحساسيتك .

هذان عاملان - سرعة الهيجان والحساسية الزائدة - من عوامل
الفوضى النفسية . فعليك ، لكي تتغلب عليها ، ان تكون ولوعاً
بالصلابة .

اما كيف ينمو هذا النوع من الولع ، فهذا من شأن عواطف
إنسانية عميقة الجذور في قرارة كل امرئ سليم الفطرة ، قويم التربية
واهمها : الاعجاب بالشجاعة ، واحترام البطولة ، وتقديس العفة ،
فافضل ما يجعلك صلباً ، حازماً ، هو ان تطالع سيرة الابطال الذين
خدموا الآخرين ، وأنهمضوا الشعوب ، وكانت اعمالهم تتجه نحو الخير
الشامل ، اكثر مما يستهدفون بها منفعة شخصية .

وإذا انت تدبرّت ما يفعله شعور الفرد بإعجاب الناس الذي
يحيط الأبطال والشجعان والأعفة من الرجال والنساء ، وعرفت
كيف تخلق في نفسك وفي غيرك عاطفة الاحترام لكل من جاهد
نفسه ليخدم غيره ، وقعت على ظاهرة عجيبة ، هي انتقال هذه
العواطف من حيز العقل الباطن ، في ساعة الخطر المداهم ، والظرف
العصيب ، إلى نهار العمل البطولي الصحيح .

ثم إن الغضوب أو الحساس يسجل تقدماً ملموساً ، في مقاومة فوضاه النفسية ، حين يستهويه مثل أعلى في الصلابة ، ويصبح مولماً بالبطولة الصحيحة .

ليكن دوماً ، مثل الرجل الهادي ، المتزن ، الصلب ، الصافي ، الذهن ، الواضح الفكر ، نصب عينيك ، ليملاً خيالك ، ولتشن ذهنك بالصور والمظاهر التي تجعلك قوياً ، تتحرر بشكل عفوي من الانفعالات المرهقة ، والحساسية السخيفة !

قرر في نفسك نهائياً ، رغم كل شيء ، وكل شخص ، أن تحتفظ بهدوئك ، وان تسيطر على اعصابك ، وان تتحسس لكل ما يجملك مالكاً لأسباب الصحو الداخلي ، وراقب أثر الاحساس المبالغ ، المغالي في الآخريين ، وما رماهم به من محن وأرزاء ، ثم غداً في نفسك كراهية هذه الألوان من الأحاسيس والانفعالات المحيطة ، المخجلة ، فلا تلبث ان تصبح صلباً ، شديداً في إحقاق الحق ، عنيفاً على الباطل . فالصلابة غير « العناد » .

استقلال الفكر

لماذا ينجبل الخجول ، أو « يتضايق » بتعبير آخر ، حين يشعر أن غيره يشاهده أو يراقبه ، بل يتأقل ويضطرب ، حين يفترض - ولو افتراضاً فاسداً - أن الآخريين يوجهون إليه انظارهم ؟

هذا الاضطراب ينشأ ، في التحليل الأخير ، عن « خوف » من أن يظهر المرء بمظهر لا يريد هو ، أو من ان لا يظهر بالمظهر

الذي يريد .

وذلك يعني انه ينطوي ، من جهة ثانية ، على رغبة شديدة بالاستحسان ، ثم على كراهية بالغة للاستهجان ، وكلتا العاطفتان ترجع إلى خلق سخيف ، منتشر ، عام هو « المضاهاة » .

إذا حذف هذا الخلق من طباعك الذي لا ينتظر منه ان يفيدك بشيء ، والذي يدفع بصاحبه أغلب الأحيان إلى اعمالٍ تناقض مصالحته المعنوية والمادية ، تصبح فور حذفه ، مستقلاً ، سيداً ، حراً ، في تفكيرك أولاً ، وفي تصرفاتك وسلوكك من بعد . . .

تأمل الآن فوائد هذا الاستقلال ، او هذه السيادة الفكرية ، إذا شئت ، تجد أن الذين اولعوا بالاستقلال ، وشغلتهم الحرية عما عداها من شوء ون الحياة واشجانها ، هم المتفوقون ، هم الذين يرفعون رؤوسهم عالياً أمام أعلى الرؤوس واصليبها ، وهم الذين يسيطرون ، في الحقيقة ، على كل مسيطر بالغاً ما بلغت قوته العسكرية او المادية .

ذلك لأن الحرّ في فكره ورأيه يصبح في حلّ عفويٍّ من رضا الناس وسخطهم ، فكلامه ، وحركاته ، وسكناته ، واوراقته ، وقراراته تخرج عن إرادة الآخرين ، ولا تتعلّق باستحسانهم ، ولا تتأثر باستهجانهم . فهو لا ينفق ايامه في استهواء غيره واستجداء الناس وطلب الاطراء . وإنما ينصبّ بكل قواه على تحقيق الأشياء التي رسم لتحقيقها خطة استوحاها من فكره بكل أناةٍ ورويةٍ وحريةٍ .

ترى المستقل الحر ، ولا دافع لسيرته ، ولا غاية وراءها ، إلا

ان يتصرف بدقة و ضبط لتحقيق اغراضه السامية . ولا يهتم ابداً
لتقديرات الآخرين ، فتقديره الشخصي للامور والاحوال والظروف
يسمو على كل فهم وتقدير .

بيد ان هذا لا يعني ، بحال من الاحوال ، ان استقلال الفكر
يحيوي - وان ضمناً - شيئاً من الانطوائية واعتزال المجتمع والناس ،
والابتعاد عن البشر . لا ! . . وانما ينبغي ان يتحرر المرء من كل
نفوذ خارجي ايتمكن من تحصيل مزاج معتدل ، متسق ، ولياقة
في التصرف ، وتسامح ، ولطف في المعاملة ، وكتبان الاسرار ، ثم
ليتمكن ايضاً من امتلاك اعصابه تجاه ما قد يعترضه من تهكم او
يناله من سخرية وتهجم ونقد !

واستقلال الفكر لا يعني ايضاً احتقار كل فكر آخر ، والاستعلاء
الاجوف على كل ما يقدمه غيره من تجارب وآراء ، وإنما هو في
هذا المنحى ، ضرب من الاستعداد للمعرفة ، واستخلاص النتيجة ،
ووسيلة الى التدقيق والتحقيق . فالمستقل يحتفظ بحريته الفكرية
ليقوى على المفاضلة والاستقراء والاستدلال ، حتى اذا اعطى رأياً
كان بعيداً عن كل تأثر ، مطلقاً من كل قيد ، وكان رأيه يمثله
ولا يمثل غيره .

وإنه لمن السهل ان تدرك ، بعد ذلك ، ان الولع بهذا الاستقلال
يرد الحُجُول فارساً منتصباً يندحر امام غاراته الفكرية الحرة كل
الاحاسيس والانفعالات التي كانت تعذبه ، وتخلق الفوضى في كيانه
النفسي ! فاذا عورض من احد ، فيما يحاول من اعمال ، كان جوابه

عن الاستهزاء والتثبيط والتهمك : « انا لا ابالي ما يراه الآخرون ،
ما دمت مطمئناً لما اراه . »

ولكن بلوغ هذه المرتبة من الاستقلال والعزم يحتاج الى جهود
وتجارب ، وصراع دائم مع الانفعالات والعواطف والناس .
والولع بالاستقلال الفكري وحده ، كفيل بنصره في كل معركة
تخوضها من اجل التحرر والتحرير .

اولوية الحكم الموضوعي

يجب ان لا تتحول حرية الفكر ، والرغبة فيها الى « تشبث »
ذاتي بالرأي يصرف المتشبت عن كل ما هو خارج عنه ، ويعميه عن
الوقائع والحقائق التي قد تخفى عنه او لا تكون في متناول يده .
فالاستقلال شيء ، والاستبداد شيء آخر . الاول اداة فهم ، ووسيلة
عمل ، وطريقة خير . والثاني تحكم لا مبرر له في دنيا الواقع ،
واستئثار لا عاقبة له غير الخسران ، واستنفاد لقوى الذات من
غير تمويض عليها ، وقدماً قيل : « من استبد برأيه هلك » .

لا مفرّ إذن من اخضاع التخيلات والمعاني المتراكمة في الحافظة
التي تتداعى وتتوالد بتأثير الاحداث الخارجية - لا بد من
اخضاع هذه لمراقبة العقل او الحكم الموضوعي . فان الخيال يتيه ،
يضل ويضل صاحبه ، اذا تغلت من ربة العقل ، ولم تجر عليه احكام
الواقع ، اي لم يراقب ضروراتها في انطلاقه نحو ادراكات طريفة ،
وافتراسات جديدة .

والخيال من شأنه ان يزيد في اضطراب الحُجول ومد الفوضى
الداخلية التي يتخبط فيها ذهنه ، بكل ما يغذيها ، ويهيئها ، اذ يتفاعل
مع الحساسية والمضاهاة ويستبق الوقائع ، ويصورها على غير حقيقتها
فيرتبك صاحبه ، ويضيع عن موقفه .

على المرء في مثل هذه الحال ان ينقلب الى الجانب المعاكس .
وهذا الانقلاب يتم في ان يخلص من ذاتيته العاطفية الضيقة ليُعني
اكثر ما يُعني بالوقائع التي يراها ككل الناس من حوله . ولا ينكرها
احدٌ ممن يتصل بهم ويتصلون به . حتى تتحوّل هذه العناية بالواقع
ودرسه وفهم أسبابه إلى «ولع» ينكر معه المرءُ غرائزه وعواطفه
الشخصية ، ومصالحه المباشرة إنكاراً مؤقتاً يراد منه الاطلاع على
الحقيقة ، والتأكد من موضوعيتها الخارجية .

هنا ، اي في هذه الحال ، على الانسان ان يجعل « مثله الاعلى »
منحصرأ في إخضاع غرائزه ، وتأثيراته ، وانفعالاته ، وميوله ،
وعواطفه ، وسائر نزعاته الخاصة من فكرية وغير فكرية ، لمعيارٍ
دقيقٍ ، واضح ، مضبوط في منتهى الدقة والضبط ، وبذلك ، يتقي
الانسان الزلل ، او على الأصح ، تنزل أخطاؤه إلى حدّها الادنى ،
وتنزر عثراته ، وتقل زلاته .

وهناك نظام خاص للتدريب النفسي سيمر بك في فصلٍ مقبل ،
يوضح الطرق إلى تجنب الخطأ في الحكم ولكن عليك ان تستعد
للسير بمقتضيات ذلك النظام : في أن تسمي الطموح إلى التفكير
المنطقي ، والنظر الواقعي للأشياء والحوادث مهتماً بالأسباب

والعواقب ، باحثاً وراء المظاهر عن الجوهر ، ولا تترك لخياالك
ان يضل بك عن القصد .

احكم بحسب الوقائع لا بحسب ما تتخيل .

وثاسة الذات

رأيت مما مرّ بك في هذا الكتاب أننا نضع لكل سببٍ من
أسباب الخجل استعداداً معاكساً، واننا نبدأ بإيداع النفس المريضة
بالخجل « ولعاً بالاستعداد المعاكس » لأن الولع أيّاً كان نوعه
هو الذي يدفع الانسان الى النشاط وبذل الجهد ويوصله إلى تحقيق
ما يصبو اليه في بناء كيانه النفسي ، ثم الشخصي ، واخيراً الاجتماعي
فإذا اولع المرء بصحته ، وجهده في ان يكون بدنه ووظائف
بدنه سليمة .

واولع بتنمية نفوذه الشخصي ، على ان لا يسيء إلى غيره .

واولع بصلابة الرأي من غير سخف او عناد .

واولع باستقلال الفكر ، وحرية النفس دون جموح واستبداد

واولع بالواقع الموضوعي بغية درسه وفهمه ، دون استغراقٍ

في الخيال او العاطفة .

إذا تأكدت هذه الانواع من الولع في قرارة ذاته ، وراحت

طاقاته تتفجر عن إراداتٍ او قرارات واعيةٍ مدروسةٍ محكمة ،

خلّص من كل جمودٍ نفسي ، وسرى نشاطه في مختلف ميادين

الحياة ، واصبح الى حدٍ بعيدٍ سيّدَ نفسه ورئيسها الذي لا ينازعه
بها منازع .

تعلمهم إذن ان تتحكم بفرائذك ولا تدع لها سلطاناً عليك بيدٍ
او بلسانٍ .

تعلمهم ان تكون هادئاً ، صافياً ، صموتاً ، مفكراً كي لا
تطيش ولا يحكمك الطيش .

لا تدع الخيال ، ولا لانفعال ، ولا لعاطفةٍ ، ولا لشهوة ،
سبيلاً إليك ، تصبح سيّداً عزيزاً قوياً ثابتاً .