

## الفصل السابع



### الاعتدال الخلاق

اما وقد اصبحت مستقلاً بما بذلت من جهود لحفظ التوازن في جسمك ، واخذت في تربية نفسك على قواعد جديدة من شأنها ان تحررك تحريراً تاماً من شهواتك وغرائزك وعاداتك ، وتخلصت نهائياً مما يؤدي الى الخجل ، وقررت بما يودع في قرارتك الثبات والصلابة ، فان امام هذه الاعمال التي قمت بها ، سواء في بدنك ، أم في ملكاتك العقلية والخالقية والعاطفية ، منزلة عالية بها تتوجج جهودك واليها تتجه في ارادتك ، هي الثقة بالنفس التي تحقق بها الافكار الصحيحة ، والمباديء السليمة وتجعلك قادراً على ايجاد ما لا يوجد عن طريق التفكير المنطقي الهادي ، والنشاط الدائب ، وهذا هو « الاعتدال الخلاق » ...

### مقاومة المخاوف

يمكن ان يكون الانسان - امرأة كان او رجلاً - متحلياً بالثبات ، ولا فرق بين المطبوع منه او المصنوع ، بيد ان الثقة

بالنفس تعوزه ، اي انه يرتاب ، على الرغم من صلابته وثباته ،  
بكفاءته ، باستعداداته ، بقدرته على المضي في اداء مهمة طويلة  
شاقة ، والعبور من مأزق حرج ، للخصوص الى موقف سليم والقيام  
بجميع ما تتطلبه سلامته والحفاظة عليها ، من واجبات ...

ومن الاكيد المحقق ان الادعاء او الغرور لا يفضي الى باوغ  
الهدف المنشود ، غير ان الشك اقل من الادعاء ! هناك بين الطرفين  
المتناقضين ، اي بين ان يتخيل الانسان على هوس و كبرياء ،  
سهولة النجاح ، وان يخشى الانخفاق حتى تضعف همته ، مكان  
وسط ، في ان يواجه الخيبة دون ان يتأثر بها ، ويتابع سيره قدماً  
الى الامام ، دوماً الى الامام على الرغم من العراقيل والمصاعب .

ذلك بان التأكد المطلق معنى لا يخالج احداً من ابناء هذه  
الارض ، فعليها ان نتجاوزها ، ان نضرب عنه حنجراً ، وان نعمل  
محاولين التثبيت الى اقصى حد ، من عناصر النجاح . فان الذين  
يرتابون بقدرتهم يكونون في الأعم الاغلب ، أكفأ الناس لاداء  
المهام ، وتنفيذ الخطط التي يترددون قبالتها . إنما تعوزهم الجراءة .  
الجرأة فقط .

ثم إن من أهم عوامل الشك ما نسميه « خمول الروح » أي  
« فقدان الولع » على النحو الذي اوضحناه في الفصل الثاني من هذا  
الكتاب . فكثيرون هم الذين يداعبون في خيالهم الحصول على  
اشياء ومناصب ونتائج تسرهم ، ولكنهم لا يشعرون تجاهها  
بذلك الولع الحار المتحرك الذي يحفزهم إلى العمل ، وبذل كل ما

في حوزتهم من موارد مادية واخلاقية لئيلها وتحقيقتها . فالجول  
الروحي يدل ، في التحليل الاخير ، إما على هزال بدني تجب  
مداواته قبل كل شيء ، وإما على عبودية نفسية أملتها تربية أولية  
فاسدة ، وأوجاها محيط ضيق خانق .

والكائن الانساني العادي الذي ينزل معدل مواهبه إلى ما  
دون الوسط ، ينطوي على مطامح - لا فرق بين أن تكون  
محدودة أو واسعة - ولكنها تشتد يوماً عن يوم وتقوى وتنمو  
معه نمواً مستمراً دائماً ، لأن نزعاته وأذواقه وعواطفه تبلغ درجة  
من القوة والحرارة تكفي لتوليد أفكار قوية وجريئة ، في ذهنه .

ثم لا بد من الاشارة إلى الشعور بالنقص الذي يخالج كل  
الاشخاص الواعين المفكرين الذين يصعقهم نقصان كفاياتهم المبدعة  
المحققة ، وضآلة علمهم ومعرفتهم ! ولكن الكفايات تنمو وتتطور ،  
والمعرفة تحصل بالتدرب والدرس ، وجميعها في متناول جميع  
الاشخاص شرط أن يراعى فيها التدرج المنظم . فكما أن الولد  
يقطع مرحلة كبيرة قيمة ، ابتداءً من الألفباء حتى القراءة الكاملة ،  
كذلك في مستطاع أي إنسان أن يرجو ، إذا عمل ، قطع المراحل  
التي يواجهها ، وبلوغ النتائج التي ينشدها على نحو ما هو الأمر في سني  
الدراسة ، فالانتباه ، والذاكرة ، والارادة ، ومرونة الذهن ،  
والمهارة ، جميعها تنال ، مع الاستعمال والتمرين حسب الممكنات  
الراهنه ، قوة تنمو وتتسع يوماً عن يوم . وهكذا ... يستطيع  
أي امرئ القيام باعمال ، تتجاوز الآن حدود طاقته ، ولكنها

تتحقق في المستقبل .

وهناك أخيراً منبع كبير ثرٌ من منابع الخوف التي تفضي الى جهود النفس ، وهو أثر الاخفاق أو الحيبة الذي يطبع سلوك الخفق والخائب بطابع التشاؤم والتحسب المثبط ، فتراه لا يرى وراء الاعمال غير العاقبة الوخيمة ، ولا يجد في الحماسات المبدعة الحركة غير العرور و«الولدنة» ، لأنه ، وقد علقت بخاطره ذكريات الفشل ومرارة الاخفاق ، أصبح لا يتلمس في عاطفة ولا في فكرة غير الجانب المؤلم الحزين ، فيجمد ، ويجمد غيره: عادة .

ليس لنا ، في مثل هذه الحال ، الا أن نرد على هذه المخاوف بالتفكير المنطقي الموزون الهاديء. فما من بشري يرضى حين يفكر أن يظل « اسيراً » بين يدي ذكرياته المحزنة ومحاولاته المخففة . فالتجربة ، والتجربتان ، والثلاث إذا كان نصيبها الاخفاق ، فهذا يعني ، أي إخفاقها ، أن الوسائل التي استعملت لم تكن كافية ، أو مضبوطة ، أو دقيقة ، أو صالحة لتحقيق النتائج المتوخاة ، كما أنه يعني ، من جهة ثانية ، تعارض التجربة مع العناصر الخارجية ، ونشوء عداوة بينها وبين محيطها الآتي .

وأفضل ما يابغأ اليه المرء أن يعمد الى تحليل «العناصر الخارجية» تحليلاً دقيقاً يمكنه من فهم الاسباب التي جعلتها تقف معادية لتجربته ، كي ينفذ من ذلك الى انتهاج خطة جديدة أنجح في ايصاله الى هدفه المنشود . . .

إن الذين ينجحون دفعة واحدة هم « الشواذ » في قاعدة النجاح

الصحيح ، فأكثر أبناء هذه الأرض يواجهون « تجديد المحاولة » قبل أن يصلوا ، ويرون أنفسهم قبالة واجب عظيم هو المرور عدة مرات بالدورة النفسية ، التي تبدأ بالأساسة وتنتهي بالانخفاق ، لتتكرر وتعود فتتكرر قاطعة عدة مراحل فكرية ونفسية .

هكذا ... هكذا تحصل الخبرة المرجبة لا السالبة . بيد أن من النتائج ما يتطلب جهداً غامضاً ، خفياً ، ثابتاً ، مكيناً مستمراً ، ومن بذل مثل هذا الجهد ، واستمر يبذله بعناد وجهد ، فإنه موفوق لا محالة مهما كانت الصعاب جساما ، وكانت النتائج في البدء ، هزيلة .

### الممكنات الراهنة والمقبلة

إذا كانت تقديراتك لممكناتك الراهنة ، أو لمستوى ملكاتك ، وعلمك ، وخبرتك ، تسوقك إلى الاقرار بأنك لست في المستوى الذي تحقق به ما تريد تحقيقه ، فلم تحكم على نفسك حكماً قاطعاً أنك محدد متباور ، ثابت ، لا تحول عما أنت عليه ولا تزول !

ليست وسائلك الراهنة سرمدية! وعليك—وذلك في متناولك— أن تحسنها ، والباب أمامك مفتوح للنمو والتكامل . ثم أن السن ، سن التناهي والنضج الشامل الكامل ، يختلف باختلاف كل فرد .

إن الظروف النفسية ، والاضاع الصحية والعوامل التربوية التي تجري على طفولة كل منا ، تؤيد قسما وتمده بالعزم ، وتخذل القسم الآخر . وهذا مما لا غمك فيه وأيا ولا حيلة ، غير أننا نستطيع

دوماً أن تقوّي نفوسنا واجسامنا بالمران والمثابرة على التمرين ، ثم بملاحظة العالم الخارجي بدقة ، لننتهز ما يُقدّم لنا من فرص ... وهذه الفرص ذات نوع ، ولها حدود لا تتجاوزها ، فإذا افترضنا اننا بلغنا حدودها بالجد والاجتهاد ، وجدنا ان نوعها كحدودها ، يدل على الاتجاه الذي يناسبها ، وعلى مخط التفكير والعمل الذي تزدهر فيه أبداع ازدهار . وتعطي في الوقت نفسه ، أطيب الثمار .

وإذا أنت لحظت عن كتب ، سيرة عدد من الأفراد منذ سنوات قليلة ، وجدت ان ذكائهم وإرادتهم يتغيران أو يتحولان : إما بان يقويا ويشتداً حسب الفعاليات الواعية التي يبذلونها ، وإما بأن يتأخرا ويتقهرا حسب الروتين او السلبية التي يتبعونها ...

إن من يجهد دوماً ، بلا انقطاع ، في توسيع دائرة معارفه الخاصة ، في الانتاج ، في تحسين انتاجه وزيادته وسرعته ، يُقبل ، بعد قليل من الزمن ، على مهام وتبعات ومشروعات كان يشعر من قبل انها تهتقه ، أو تسحقه لو تصورها ، تصوراً .

غير أن المران والاستمرار وبذل الجهد المتصل تفضي مع الزمن إلى إثناء الحيل ، ومرونة الذهن ، والبراعة . وهذه الصفات وحدها كفيلة بجعل الانسان يواجه الصعوبات باطمئنان وثقة وقسرة على حلها ، كما أن نحو القوة المبدعة التي يحقق بها المرء إمكاناته ، يجعل ممكناً ما كان يحسب من قبل ، مستحيلاً .

إن جودة الانتاج ، أو تفوقه ، يخلق للمتفوق منشأً إلى أرقى المناصب ، الا في حالة واحدة ، هي عندما يكون المجتمع خاضعاً

للألقاب والشهادات ، أو متأثراً بوجال لا يملكون القيم الحقيقية  
الإنسانية، أو مضعع الأساس ، فلا يؤخذ إلا بالخيال والدسائس .  
على أن الحقيقة التي لا يأنبها الباطل من جهة ، هي ان الشهادة  
من غير قيمة فعلية لا تجعل من صاحبها بطلاً ولا إماماً ولا قائداً ،  
ولا ينجح معها حين ينجح ، الا في حدود ضيقة كل الضيق ، واذا  
اخفق القى على « الحظ » تبعه بلاذته !

### قيمة الاستغراق الفكري

التعلم ، والنحصيل ، والاقتدار ، والتحسين ، والانتاج ،  
والتقدم ، وما إلى ذلك من جهود ونتائج جهود ، لا تكون ولا  
تستقيم إلا بالاستغراق ، الاستغراق الفكري فحسب ! وليس  
التنظيم سوى استجماع الانتباه والتفكير ثم الافادة من جميع موارد  
الفكر والفعالية في بناء مشروع وإيصاله الى نتيجة ناجحة . ففي  
هذا الاستجماع يصبح الصعب سهلاً ، والمستحيل ممكناً .

إن الذين تعوزهم الثقة بالنفس لأعداد امتحان ما، إنما تعوزهم في  
الحقيقة ، دقة الانتباه والاستمرار به ، كما وأن العجز عن فحص  
المواقف والمصاعب فحصاً شاملاً دقيقاً من جميع الجهات والوجوه  
والزوايا ، يؤدي دوماً إلى الحسران . وبعبارة الجهود تُتعب من  
غير نتيجة ! كيف السبيل اذن ، إلى الاستغراق الفكري ؟

— هناك أنواع من الرياضة الدماغية تتألف من تمارين خاصة .  
بيد أن هذه التمارين ، مهما كانت ناجحة ، تظل قاصرة إلى جانب

بعض العادات الأساسية التي تنطلق السكينة في النفس والانتعاش  
الفكري المفيد ، واعتزال الذهن كل ما يشوشه من ضوضاء الصواطف  
والانفعالات ومشاكل العيش .

وأهم هذه العادات تتركز في أن يعمل العامل بصمت ، فسي أن  
يهيب كيانه روحا وجسما ، وللصمت مهما كان نوع عمله ، وان لا يصرح  
لفكرة غريبة ، فخرجة عن لحظات حاضرة المشجون بالشغل ، أن  
تعكر عليه صفوا استغراقه . فمن الأسهل أن يستغرق المرء أثناء  
العمل من أن يتأمل وجوه قضية ما ، تأملا طويلا .

علينا إذن ، أن نتمرس بالاستغراق الفكري خلال أعمالنا ،

وفي مجراها نقوم بجهود .

إذا أردت مثلا أن تفحص منهاجك في " استعمال الوقت "

فسجل كل الكماليات أو الزوائد التي تحشوها حشوا مظاهر الحياة  
المعاصرة فيه وأطرحها جانبا بحزم وقوة ، فترجع بذلك كثيرا من هذا  
(الوقت) الذي تحسب أنه يحوزك . وكلما حررت دماغك من تلك  
الهموم الحافلية المحشوة فيه حشوا ، فتقل الأفكار التي تتسرب إليك  
وتفعل فعلها السخيف ، والأثم أحيانا في حياتك النفسية وننتهي من  
ذلك كله إلى خلق جو داخلي يلائم الاستغراق .

ولا أدل على صحة هذا التبرين وفصاليته ، من أن تكتب لائحة  
بالمساعات التي تذهب منك ضياعا حوال سنة مثلا في الشرقة والمناقشة  
اللاغية ، والمبالغات التي لا ثمر ولا تفيد .

ان ما يتطلب كل شغل بالتفصيل ، يفرض نفسه فرضا عليك فسي  
تحقيق الجملة ما تريد تحقيقه . أى أن تتعرف بكل قواك وانتباهك  
الى مشروعات أثناء تنفيذها ، وان تحسن الاستمرار في هذا الانصراف  
بحيث تظل أصم أعمى أبكم غير شاعر بما عداه . ذلك هو " السر  
الأعظم " لنجاح الذين ينجحون .

لا بد لك من فكرة تفورك ، تظل أبدا حاضرة في ذهنك ،  
أبدا تسيرك في جميع أفعالك ، وهى وحدها تبث الأفكار الضاربة  
منها التى تشد أزرها وتمينها ، وتلمحك في جميع أعمالك ما لا  
يتضح لك أنت الا حين تلمحك آية .

وهكذا . . . . . تدراك علاقات ، يبين ما تهدف اليه وبعض الموارد  
العقلية والمادية ، ما لم تكن تحلم بها أو تفكر فيها . وأنت لتجد  
أن ذهنك ، حتى في حالات النوم ، يشتغل بما يعود عليك بالفائدة  
حين توجهه في حالة اليقظة نحو هدف ثابت .

### النجاح والافساق

أعظم ما ينجم عن مناهج التدريب على الاستغراق الفكرى ،  
انها تؤول حتما - اذا كانت قيمة سليمة - الى جعل المسر  
فعالا ، في بيئته وأعماله ، حتى أنها تخلق من الرجل الوسط فى  
ذكائه ونشاطه ، رجلا يجمع ويحصل على فوائد جمة بينما نجده  
الرجل الموهوب يخفق ، لأنه يفقد الاستقرار النفسى ، ويبعث  
مواهبه ، دون أن يفيد بها نفسه أو غيره .

ذلك بأن عشرات الأول لم تنل منه شيئا ولا غنت من قدرة ،

فهو ينتبه دائماً لنفسه ويسجّل ، بعناية ، سلسلة الوقائع واسبابها مكتسباً بذلك خبرة يستثمرها فيما يحدث له ، في المستقبل .

لقد كان في بداءة امره يتحسس الاشياء والحوادث تحسّساً ، ولكنه يتعلم منها باستمرار ، ويعود اليها حاملاً في جعبته عناصر جديدة للنجاح ، وهكذا ينتهي بالغلبة والظفر .

ان النجاح في حد ذاته ، كالاخفاق ، لا يعني شيئاً . وانما المهم فيها معاً ، هو قيمة الاستعدادات التي فعلت فعلها في احدهما ، او في كليهما . فهناك نجاح يكون محض مصادفة او حاصل ظروف تعاونت على ايجاده ، وليس لصاحبه فيه ادنى يد مباشرة . وهذا بما لا يصح اعتباره قاعدة لانه لا يحدث دائماً ، ولا يكون الا نادراً ، والذين يفيدون منه يخسرون بعده ثقتهم بانفسهم . وهناك اخفاق مردّه الى مضادات ظرفية طارئة تخرب ، في آخر لحظة ، كل ما بذل من جهود صحيحة واعية . فمن كان ذا طبيعة ايجابية سليمة يتقبل مثل هذا الاخفاق ببرود كما يتقبل كل معارضة او خصومة ، ويفسره بانه تأخير له عن القصد ، دون ان يخالجه الشك لحظة في انه سيربح الجولة الآتية .

وعندما يقصر العمل عن النتيجة التي تنتظر منه ، يصبح صاحبه امام حالة تحتاج الى « تحليل » . فلكل اخفاق عوامله واسبابه التي ينبغي ان يحللها المحقق دون تحزب او تعصب ، بحيث يرى : هل وسائله غير كافية او ان عاملاً قديراً لعب دوره ، فيجهد ان يحصل في الحالة الاولى ما كان يعوزه قبل الاخفاق ، ويجهد في الثانية ان

يحتاج للقدر ، وهذا هو المنهج الذي اتبعه اولئك الذين عزموا على تنفيذ خطة ، وحققوا ما عزموا عليه خطوة خطوة ، طوال حياتهم ، وفي مجرى أعمالهم .

ان أبشع ما ينتهي اليه الاخفاق هو إفساد الجانب الأخلاقي من كيان الانسان ، فاذا لم يتوان المحقق ولم يكسل ، وأسرع في تلافي النتائج ، انقضت السحب ، وعاد الجو الى صحوه ، وأمكنه ان يتاسك من وجهة أخلاقية . والتاسك الاخلاقي مفتاح كل نجاح ، إن لم يكن هو النجاح بعينه !

فعلى كل من خاب في مشروع او عمل إذن ان يستعلي عن تأثراته وانطباعاته ليشغل ذهنه فوراً بفحص النتائج التي انتهى اليها ، والتي يمكن ان تمتد بعد ، ليفتش عن طريقة يقف بها آلامه .

ويشترط لأعداد الطاقات للكفاح والنضال ، ان يتابع المرء نضاله دون تمهل او إبطاء ، بعد الاخفاق ! وهذا لا يعني أبداً ان لا يرتاح المناضل ، او ان لا يهادن نفسه في كل ما تبذل من جهد ، او أن يجهد أعصابه ليلاً ونهاراً ... لا !

إنما يراد بمتابعة النضال الفردي بعد الاخفاق ، ان يغير الانسان المحقق طرائق نضاله ، ووجهة سيره ، ويعيد النظر في كل ما حدث له موضعاً لنفسه العلاقات التي خفيت عنه بين الاسباب والوقائع ، والبواعث والحوادث ، باحثاً عن وسائل جديدة ، ومعاونين جدد ، ليتمكن من تحصين حياته ، والدفاع عن ذاته . وهنا ، يدخل الاستغراق الفكري مبدأ ، وقاعدة ، لان هذا

الاستغراق ينطوي على إمكان قد حصل ، هو الاستغفال بما لديك من مشاغل ، والنسيان المؤقت لكل ما عداه . ففي ساعة النوم ، لا تفكر بغير النوم ، وفي ساعة التسلية لا تفكر بغير التسلية ، وفي ساعة النزهة لا تفكر بغير النزهة . . . ورويداً ورويداً تنشأ فيك روح التفاؤل ، وهذه تمدك بالحيوية والنشاط والقوة على النضال ومتابعته . اذا بولغ في التأثر بالصعوبة افضت المبالغة هذه الى خسران الثقة بالنفس وعدم المبالاة بالصعوبة يفضي الى العثرة . فلا بد اذن من تقدير دقيق بنيت احكامه عن الوقائع والعلم والحوادث الاكيدة الثابتة . وان ينظر الانسان نظرة موضوعية لنفسه من غير عطف عليها او اسراف في تقديرها ، او اخلال بقيمتها .

هذا يجعل من الضروري ان يتساءل المرء : ماهي الميزات التي يقتضيها تحقيق المشروع ؟ أملك هذه الميزات بالدرجة الكافية ؟

إذا كان الجواب « نعم » فابدأ بالعمل من الآن ! لا تتأخر أبداً . أما إذا كان سلباً فيجب أن تعيد النظر إما في مشروعك ، وإما في تنمية الميزات التي تحتاج اليها . حتى إذا قدرت أنك تستطيع أن تواجه كل الصعوبات المنتظرة ، ووضعت النظام الذي تهاجمها به على التوالي ، فركز نضالك عند الصعوبة الاولى ، إلى أن تقهرها ، ثم تشتغل بالثانية ، فالثالثة ، وهكذا دواليك ، إلى أن تنتصر نهائياً . . .