

العناية بالنفس

للاستاذ صلاح الدين الأيوبي

وكيل إدارة البيع والرهن بوزارة التجارة

يجهل كثير من الناس أن ملكات النفس تنمو وتضمر تبعا للعناية بها أو إهمالها . فيظن أحدهم أنه قليل الانتباه أو أنه سطحي التفكير لأنه خالق محدود العقل ولا يمكن أن يغير من طبيعته ، أو يظن أحدهم أنه لنفس السبب ضعيف الإرادة معتقدا أن الله إنما صلب خلقه في هذا القالب صبا بل صب طباعه أيضا فثبتت على سرعة الانفعال مثلا ناذابه من طينة غير طينة ذلك الذي يحتفظ بهادونه في أشد الأزمات .

مثل هؤلاء الناس يهملون العناية بأنفسهم نتيجة جهلهم بما أودعه الله فيهم من الكفايات التي تذوى على مر الأيام وتذبل . ففي أثناء العمل يكونون طبيعيين ويشعرون براحة نفسية نتيجة وجود خطة معينة للعمل ونظام مفهوم ورئيس يتولى التوجيه ، وإكثهم بعد ساعات العمل حيث لا توجد خطة معينة للحياة ولا نظام مفهوم ولا رئيس يتولى التوجيه تعتمد النفس ما يترأى لها من أساليب الحياة ونظمها ويتعاون على تكييفها العقل والحلق والطباع وهي مهملة وملكاتهما أخذة في الذبول .

وما لا شك فيه أن هذا الإهمال كما يعود على صاحبه بالضرر فكذلك يعود على المجتمع ، لأنه يهبط بصاحبه عن مستوى الكفاية التي تتطلبها أعماله فأنى معية وغير متقنة ، وخير عمل يجب أن يقدمه الإنسان لبلاده هو إتقانه عمله مستخدما كل مواهبه وملكاتة في ذلك . ودرجة إتقان العمل لا تعين منزلة العامل فحسب بل تعين عقلية وخلقته وطباعه . ناذا بدأ كل شيء معينا ناقصا كانت بواطن الأشياء إنما تعبر عن أشباه الأشياء .

ولا تعبر عن الأشياء ذاتها ، إذا بادرت الأمور بالاعتذار عما كان يجب أن يكون محلها من الصواب والإتقان فما يكون ذلك إلا لأن الناس قد أهملوا أنفسهم :

وإذا أتى زمن الفساد ترى من حيث يصلح يكثر الخطب

ويتساوى مع هذه الفئة من حيث النتيجة أولئك الذين لا يعملون على أن يستفيدوا من هذه الحقائق مع علمهم بها . اعتقادا منهم بأن العمل على محاربة نقائص النفس والعمل على تمية ملكاتها أمر شاق فضلا عن كونه غير ضروري ، ما دام لا يحس بنقائص النفس أو بملكاتها غير النفس لإختبائها في الأعماق عن الأنظار !

فأما السبب الأول فهو أقرب ما يتبادر إلى ذهن من لم يخضع غمار محاربة النقائص النفسية ويزق نشوة الانتصار عليها ، فهذا الاحساس إلى جانب الشعور بزيادة الكفاية الذاتية بما ينيه الانسان من ملكاته يجعل الناحية اللذيذة من المجهود تتغلب على الناحية الشاقة منه . ويمكن اتباع الخطوات الآتية :

(١) افهم مقصدهك جيدا . بين مقصدهك وأهميته . سل نفسك " لماذا يجب على أن أنال هذا المقصد بالذات " .

(٢) لا تتدع نفسك . فانك لا تستطيع أن تنال مقصدا ما لم ترغب بعمق واخلص في نيله . أربط إذن هذه الرغبة بهوايتك .

(٣) حض نفسك على أن تفهم جيدا أن نوال هذا المقصد معناه قبول تغيير جوهرى فى أساليب الحياة . لا تندفع . استغرق من الوقت برهة فى إعداد نفسك قبل تنفيذ أى خطوة أخرى . استهلك بضع دقائق يوميا مدى عشرة أيام فى تركيز قيمة التعبير الجديد . الأعمال التى عليك أداؤها لتحقيق التغيير الجديد . الصعوبات التى عليك تذليلها . المكافأة الآجلة .

(٤) اختر ساعة معينة من يوم معين للبدء فى التنفيذ وارجع فى الاختيار إلى مفكرتك لتضمن أن تكون فى تلك الساعة على أحسن حالة نفسية . ومتى حانت فاهم فى التنفيذ بكل قوة . وتذكر أنك تريح نصف المعركة بحسن البداية . ولا تغفل أن تتخذ كافة الاحتياطات لعدم التوقف كأن تدع جميع أخصائك يعلمون انتقطاعك فى تلك الساعة إلى مقصدهك وهدفك .

(٥) استمر بنظام . فلا تقل لنفسك بعد فترة " لقد عرفت نفسى قويا على نفسى فلا أعد إدراجى به فإن مجرد التوقف بعد فترة قصيرة ضار بأبغ الضرر بتطور الخلق ، فلا تسمح بالتوقف ولا تسمح بالاستثناء . وليكن شعارك (استمر) .

(٦) اتهمز كافة الفرص المشجعة ، بل أوجدتها إذا تمكنت . فاذا قابلك شخص له مثل هوايتك فتكلم معه فى الموضوع . سله عما عن لك من الملاحظات فى (فهم مقصدهك) أو فى (تحضير نفسك) . كن مستعدا لتنادى بمجهوداتك بإزاء العقول التى قربتها الصدف منك .

وبعبارة موجزة تتحصر هذه الخطوات فى الاستعداد وتعبئة عوامل الاقدام ، اختيار الزمان والمكان المناسبين للتنفيذ والتحفيز له ، التنفيذ وتنشيط الجهود حتى لا تتوقف أو تتراجع .

لقد شهد العالم منذ قديم الأزمان شخصيات ناضجة غاية في الروعة والجلال ، فإن حياة سقراط بتمامها عزت عن المثيل ، وقد خلد ذكر أرسطو خلود ذكر سقراط ، ووسع ايكتيتوس رغم أنه كان عبدا وفتيرا أن يسمو بروحه حتى حلق في علباء المجد .

إن نقطة التحول إلى المجد بالنسبة لهؤلاء القادة وللجميع من تلامهم في جميع العصور هي تلك العبارة التي تقرؤها على مدين ولغيس وهي (أعرف نفسك) ، وقد قيل :

وأعظم الأمر بعد الشرك تعلمه في كل نفس عماها عن مساويها

وأما السبب الثاني الذي يغري بتوفير مشقة إزالة نقائص النفس وتقوية فضائلها واكتساب المزيد عليها ، ما دام أن نواحي النفس خافية عن الأنظار ولا يحس بها إلا صاحبها فهو خذاً شائع . فكثير منا يستطيع أن يقرأ الوجه ويتغلغل في النفس ويقف على النقائص ويدرك الفضائل . هناك من يعرف أن سبب جرأة بعض الناس إنما هو نجلهم في الحقيقة وأن هذه الجرأة إنما هي مكمل النقص . قال شارل واخبار مؤلف كتاب الحياة البسيطة وهو يخطب في أحد الاجتماعات العظيمة في نيويورك "حينما أنظر اليكم كأنما أرى صفحة من كتاب في كل وجه" والحقيقة أن كل من مارس مسئوليات الأعمال يعتمد على قدرته وكفاءته في تقدير الخلق والمزايا حتى يستطيع أن يقرأ الرجال لأول وهلة فيضعهم في الأماكن التي يليقون بها .

يتطاع الكثيرون إلى المجد ويغفلون عن ثمنه حتى باتوا يقولون عن دفع هذا الثمن فجاز المجد إنه سعيد الحظ ، موفق الطالع ، لأنهم يريدون شيئاً سهلاً وسريعاً ويشتهون لو أن أحداً مديده اليهم يساعدهم أو يدفع عنهم ثمن مجدهم . فيبدو عجيباً أمر أولئك الذين يفرضون على الناس أن يكرمهم حين يغفلون هم أنفسهم عن تكريم أنفسهم فيسمحون بالظهور أمام الناس بهذا الفقر النفسي المشين وما كان أول بهم أن ينجلوا من نقائصهم قبل أن يطلبوا من الناس أن يكرمهم .

والحر من حذر الحوائف يحاول الأمر الجسياً

فهل حاولت أيها القارئ الكريم أن تعرف نفسك وتقف على عيوبها وتخبر بها قائمة وتضع خطة لإصلاح هذه العيوب .

فأما الخطوة الأولى - وهي معرفة النفس لإحصاء عيوبها فإنها تتم بأن تسأل نفسك هذه الأسئلة :-

(١) هل تفهم بوضوح معنى رسالتك للناس ومعنى رسالتهم لك ؟ هل أنت مهم وشغوف بعملك ؟ هل أنت مهم وشغوف بما تباشره في وقت فراغك ؟ هل يمكنك أن تنتبه لمدة طويلة إلى أمر من أمور عملك أو إلى أمر من أمور فراغك ؟ هل يمكنك أن تتدبر النقط الجوهرية التي يعتمد عليها أى الأمرين أو كلاهما ؟ هل تتبع في إصدار أمر أو في تنفيذ أمر خطة ما واضحة ومفهومة لك جيدا أو أنك لا تتبع في ذلك خطة ما أنك مرتجل ؟ وهل يقترن هذا الارتجال بالدقة والصواب وهل تؤدى عملك أو تباشر حياتك الاجتماعية متبعا في ذلك ما تعارف عليه الناس من عمل أو قول أو أنك تنهج في ذلك اقتراحات جديدة من بنات أفكارك ؟

وبعبارة موجزة ما مدى قواك العقلية من حيث الانتباه والملاحظة والتفكير والتروى والتذكر والتخيل والابتكار ؟

(٢) هل يعتمد عليك في علاقتك بالناس ؟ هل من صفاتك أن تواسى الناس ؟ هل أنت حساس ووجدانى ؟ هل يحملك مؤثر خارجي عما صممت عليه ؟ هل تأتى الأعمال الملاحظة مع عملك بخطئها وبعبارة موجزة ما مدى خلقك ؟

(٣) كيف تثبت أمام الملاحظات ؟ كيف نصمد للنقد ؟ هل تفقد صوابك أمام الحادثات ؟ هل أنت صبور ولطيف ؟ هل يمكنك أن ترى وجهة نظر غيرك وتلتمس له الأعذار إذا كانت تعوزه صفات مثل عدم الجمالة أو عدم الظرف أو عدم الصفاء أو عدم التعمق في التفكير ؟ هل يمكن لإغضابك بسهولة وبعبارة موجزة ما مدى طباعك ؟

وعلى ضوء ما يستخلص من المجموعات الثلاثة السالفة يمكن وضع تقرير عن الشخصية من حيث سلامة عناصرها - مرتبتها - عوائق نموها مثل :

(أ) مركبات النقص كأن يشعر الشخص بالخوف أو الخجل أو الضعف فيعترل المجتمع وينكس أمام بعض الناس

(ب) الرغبة في الحية كالزوج الذى يكره زوجته فيكره أولاده منها لأنه يكرهها ثم ينشئ أن ينجح في الحياة لأنه يحس أن نتائج نجاحه إنما تعود إلى هؤلاء المبتضين فيكره أن ينجح ويتبنى الحية .

(ج) العادات السيئة التى تستهلك الوقت والصحة والمال قيل :

غير مجد مع صحتي وفراغى طول مكثي والمجد سهل لباعى

وهو ما تحمقه الخطوة الثانية وذلك بوضع منهج للسير في الحياة بمقتضاه سيرا نافعا للفرد نفسه ولاجتمع ما

صلاح الدين الأيوبي

ليسانس في القانون ولسان في الفلسفة والاجتماع