

رقيقات العاطفة يسترن عيوب أبنائهن ويخفينها عن أعين الآباء خشبة غضب
الوالد وثورته على الابن وضرره إياه . فإذا احتاج الابن إلى مزيد من المال
أعطته أمه إياه دون علم أبيه . وإذا تأخر خارج الدار ليلاً قامت تفتح له
الأبواب خفية عن العيون . فإذا رسب في دراسته انتحلت له المعاذير .
وهكذا يفسد الابن بين شدة أبيه وإهماله وابن أم وسوء تصرفها ، ويتعلم
الاندفاع لأن أمه تهيبه إلى كل ما يطلب ثم يعود الكذب والإهمال والكسل
والغش حتى ينتهي أمره إلى الاستهتار وهو ما يسمى المشكلة السيكوباتية
ومرد ذلك كله إلى فساد التربية .

الاخفاق والقفوز

يقول الدكتور ونرل هوايت في مجلة سكسفول ليفج : يا بجا كثير من
الأفراد إلى طريقة الإحماء الخارجى ، للتأثير في عقول الناس مستغنين بجهلهم
لتحقيق مغانم كثيرة . ومن هؤلاء أشخاص يتخفون في تهريف بعض
أنواع من الساع الرخيصة والعقائير الدنية الفائدة . ولهم في هذا المهن
طريقة فنية متقنة فينف البائع منهم في ميدان عام يخطب في فصاحة وطلاقة
معددا منافع الساعة التي يعرضها للبيع بأقل من تكايفها زاعماً أنه لا يبنى
من وراء ذلك سوى خدمة الجمهور وانقاذه من براثن النش والجشع وهذه
الحيل الشيطانية تجوز على الكثيرين في كل بلاد العالم وقد شاهدتها
في كثير من العواصم الأوروبية الكبرى .

ويستعين الساسة والزعماء بطرق علم النفس لكسب التأييد والمحبة بين
مواطنيهم بالتأثير فيهم بوعود الخلافة من توفير كل أسباب السعادة

والرفاهية لهم وانشاء حكومة شعبية تحقق لهم الخير وتفسح أمامهم مجال العمل للوصول الى الشهرة والمجد . ولما كان كل زعيم يعرف مواطن الضعف بين المواطنين ؛ استطاع أن يجيد النقر على الوتر الحساس . وهذه الطبقات وامثالها تسعى الى تحقيق أطماعها وبلوغ الغاية المرجوة عن طريق التأثير في سلوك الانسان ، اى فى كيفية تهيئته لشؤونه وتدير اعماله . ويقول الأستاذ « ثورنديك » : ان لكل انسان رغبات وحاجات وغرائز يعمل على اشباعها (١)

وهو فى حاجة دائما الى ان يتعامل مع آخرين يساعدونه على تذليل كل ما يلقاه من صعاب فى سبيل الوصول الى اغراضه . ومن ثم يلجأ الى من يتوسم فيه القدرة على بذل المعاونة اللازمة له ، ويستسلم له ويخضع لتأثيره وابجائه . وانك انراه يقل من تلقاء نفسه مثلاً على التاجر الذى يرضيه ويشعره بأنه يعامله معاملة ممتازة ويثنى على ذوقه فى اختيار السلع . والتاجر الناجح هو من يعرف كيف يقنع الجمهور ويجذبه اليه بالاعلان الشائق ثم يفريه على الشراء . فهو لا يقول للناس انه يبيع سيارات وفراء ومعجون اسنان ومستحضرات طبية وفاكهة بل يجعلهم يقبلون على بضائعه بأن يقول لهم انه يبيع لهم الجاه والمجد والصحة والجمال والمرح .

ويقول الأستاذ « جيتس » ان اخفاقنا فى بعض الأحيان يرجع الى جهلنا بطبائع الناس الذين نتعامل معهم وعجزنا عن اجابة رغباتهم

لعمري نأ عن فهم دوافع هذه الرغبات . كما ان خيبتنا في قضاء رغباتنا الشخصية يرجع كذلك الى عيوب نفسية وعوامل شخصية لم نحاول معالجتها لتسير في الطريق القويم . وذلك لجهلنا بطرق علم النفس وعدم قدرنا قيمة هذا العلم . بل انا لنسخر في بعض الأحيان من يوصوننا بالرجوع اليه قبل الاقدام على اى عمل والنزول الى معتزل الحياة .

وهنا يقدم علماء النفس للمقارئ الكريم نصائحهم وارشاداتهم فتكون بمثابة دليل للنجاح وهى خلاصة تجاربهم الطويلة ومشاهداتهم بين مختلف الأوساط وميادين الأعمال فهم يقررون له على سبيل المثال :
١ - كن مرنا ، فلا تتعصب لرأيك ولا تعطى لنفسك أكثر مما تستحق
ظاننا أنك أكثر الناس علما وذكاء . وحين يعرض عليك أحد الناس فكرة لا توافق عليها ، حاذر أن تثور أمامه بذلك ، وتستهف رأيه وتهزأ بطريقة تفكيره ، بل امتدح رأيه ، واجعله يشعر بأنه يفكر تفكيرا صحيحا وانه لا يقلد غيره أو ينقل آراءه . انك ان فعلت ذلك فستراه وقد اسلم لك قياده واستمع اليك وعمل بمشورتك .

٢ - كن اجتماعيا ولبقا ، واستمع الى كل من يحادثك وامدحه قبل ان تمدح نفسك بل لا تحاول ان تمدح نفسك امام الناس واعلم ان كثيرا من الأشخاص علماء نفس بالفطرة وان كانوا لم يلقنوا اصول هذا العلم في المدارس او الكتب . فلا تحاول ان تمثل حيلا

مكشوفة او ادوارا مرتجلة . ولا تأنف من مناقشة أو مخالطة من هم اقل منك علما وشأنا فقد تحتاج الى معاونتهم وتأييدهم لك يوما ما .

٣ - استعمل طريقة غير مباشرة لتنفيذ رغباتك واشباع غرائزك وهامى امثلة كثيرة عن هذه الطريقة :

(ا) اذا اردت ان تجعل صديقك يقود سيارته في حرص فما عليك الا ان تقول له : « انى كثير الاعجاب بك لانك تقود سيارتك فى مهارة فائقة وتعمل دائما على تجنب حوادث الطريق وهذا مايشجعنى دائما على ان اركب بجوارك فانه سرعان ما يز هو بنفسه ويصبح شديد الحرص فى القيادة ليقى عند حسن ظنك .

(ب) اذا كنت مدرسا فامتدح تلاميذك ونوه دائما بمجهودهم فى موضوع معين اجادوا فيه وحشهم على ان تكون اجاباتهم على غرار ذلك الموضوع وتحكم فى اعصابك ولا تثر لآتفه الاسباب ولا تلق بالكراسات فى وجوههم وتكيل لهم السباب فانك ان تجنبت هذا احبوك واحبوا مادتك وتفانوا فى عملهم لارضائك فتكون مدرسا ناجحا بل قدوة لزملائك .

(ج) ان الطبيب الناجح الذى ينعم بالشهرة والجاه هو من يجعل مريضه يتبع العلاج الموصوف فى دقة . وهو لا يلجأ فى ذلك الا الى طريقة التأثير النفسى بان يقول له « انى اراك فى تحسن مستمر لحرصك على اتباع تعليماتى فانت حقا شجاع جدير بالشاء والاعجاب وانى فخور

جدا بلك وسعيد بمهر فتك »

(د) يستطيع المنتج وصاحب العمل أن يصرف أكبر كمية ممكنة من منتجاته حين يؤكد ثقته بعملائه بأن يقول لهم مثلا : « لقد قررت أن أضعف لكم المقدار الذي أعطيه لكم بالأجل لأنني أرى أنكم حريصون على دفع المبالغ المستحقة في مواعييدها . وفي هذا دليل على الأمانة والثقة . ولهذا فاني فخور بكم وأرجو أن يسير الجميع على خطاكم وينسجوا على منوالكم »

(هـ) يستطيع المضيفة أن تشجع ضيفها على تناول كل ما تقدمه له حين تقول له « ان زوجي دائما في صحة جيدة كما ترى لأنه يأكل كل ما أقدمه له فافعل مثله لتسكن مثله » وبهذه الوسيلة تنجح كضيفة وسيدة اجتماعية لأنها تعرف كيف تحتفي بمدعوها .

(و) لكي تربي الأئمة أبناءها التربية الاستقلالية الواجبة وتسمى فيهم الشخصية والاعتداد بالنفس عليها أن لا تسكت من تهديدهم . بعفريت الليل » او بالشكوى الى الاب بل تقول للابن الاكبر مثلا ان ينهي اخاه الصغير او اخته الصغير عن عمل ما تريد ان لا يفعله الابن الاكبر وبذلك يشعر هذا الابن انه محظور عليه ايضا ان يفعل ذلك الامر لأنه ضار او لأنه يغضب الأئمة . ويشعر في الوقت نفسه انه رقيب على اخوته وان له شخصية تنمو مع الزمن .

(ز) اذا وقفت خطيبا في محفل فاستهل كلامك بانك ستلقى على

الحاضرين موضوعاً مهماً ، يحوى معلومات طريفة شائعة يجب ان يلم بها كل انسان . وهنا يحرص مستمعوك على الاستماع الى كل ماتقول وتكون محاضرا ناجحاً . وقد كان يوليوس قيصر يقول ذلك فى كل مرة يخطب فيها امام الشعب .

هذه الأمثلة تهديك الى ما ينبغى ان تفعله فتبلغ غايتك وتصل الى ما ترجوه من النجاح . ولا ينبغى ان تيأس . واعلم انه لم يكن مقدرًا لكثير من قادة الشعوب والزعماء والساسة ان يصلوا الى ما وصلوا اليه من مجد لولا انهم عرفوا كيف يؤثرون فى الآخرين وألموا بأساليب علم النفس وحذقوا فنونه وكونوا شخصياتهم الجبارة . فاستفد من تجارب غيرك وافعل مثلهم وكل من سار على الدرب وصل .

اختيار العمل الصالح نجاح

يقول دونالد فى مجلة بورايف : أيهما تفضل : عملاً تتقاضى عنه مائة ألف دولار سنوياً ويكسبك شهرة واسعة المدى ام آخر بمرتب لا يزيد على الفين من الدولارات كل عام وتكون فى ادائه مغموراً اللهم الا فى محيط العمل الضيق ؟ .

ليس هذا بسؤال نظرى فجيئس ولس ما كان واجه المسألة نفسها واختار العمل الثانى ! فبعد تخرجه فى الكلية عمل فى الاذاعة اللاسلكية ومرتبان مامهدت له لباقة واجادة تعبيره شهرة فائقة ، وكانت الملايين

المتعطشة لسماع البرنامج الذي يقدمه ، تنتظر دوره في صبر بالغ ولكنه حين وصل الى الثانية والثلاثين من عمره قرر أن يترك الميكروفون ليعود الى المدرسة من جديد مهينا لعمل في مصلحة حكومية !

هل كان هذا طيشا منه ؟ . . انى أشك في ذلك ، فهو أقل من أولئك الذين يقدرّون العمل بما يدره عليهم من كسب فقط ، فهناك معايير أخرى مهمة لتقدير العمل يجب وضعها موضع الاعتبار

وعندى أن الانسان واحد من ثلاثة أنواع : النوع الأول متحمس ومغتهبط بعمله يقبل عليه كل صباح في نشاط وقوة متجددة لا يبرم برأيه لحظة يقضيها في أدائه ولا يتقاضى الا الاجر الذي يفي بحاجاته الضرورية

أما النوع الثاني فيمقت عمله ويكرهه ، يكاد لا يتصور أن هناك انسانا يرضى القيام به وبوده لو يتركه لولا مسيس حاجته الى المال ، ينصح غيره بتجنب الوقوع في مثل ما وقع هو فيه ، دائم الانين والتساؤل : « لم لم أخلق غنيا ؟ »

والنوع الثالث موقفه عادى حيال عمله فهو لا يمهته كما أنه لا يحببه يعمل بعفلة ليعيش . أما حماسه الروحي ففي ميادين أخرى

وهذه الأنواع الثلاثة في صنف الاعمال المختلفة كما بين العمال والتجار والأطباء والمحامين والمعلمين . فثالث يحب عمله وثالث ثان يمهته وثالث أخير يحايد

وليس ثمة داع للقول أن أولئك الذين يحبون أعمالهم هم الذين يحالفهم النجاح في الوصول الى القمة . ف هؤلاء لا يهدفون الى امتلاء جيوبهم بالمال

ومع ذلك فانهم ينالون كسبها ماديا غير عادى

كان هناك صي في قرية ميشيجان فى الحظاكة الاولى من عمره يهوى فتحص
الساعات مستحدا فى ذلك أدوات منزلية منكبها على عمله فى صقيع
البرد مستعيننا بفانوس يضمنه بين قدميه للتدفئة

وما لبث الجيران الفلاسون أن قدموا له ساعاتهم لاصلاحها لانه كان
يفعل ذلك بغير مقابل . ونمت فيه هذه الهواية . وأحب لو استطاع أن
يعرف كل شىء عن تركيب الساعات ثم تحولات هذه الهواية الى رغبة فى
صناعة الساعات وتطورت هذه الرغبة الجديدة الى أمل فى امكان صنع
آلات أخرى تدور بالطريقة نفسها ويمكن الاستبدال من عددها الداخلية أخرى
إذا لزم الامر . . وهكذا كان ذلك المنزل الربى الصغير منبت كل الآلات
الحديثة التى اخترعت على نمط دراسته السابقة فقد استطاع هذا الصي الذى
كان يصالح ساعات جيرانه عن هواية منه . وحسب لعمله أن ينشئ مصانع
أخرجت مايزيد على ثلاثين مليون مركبة . . انه هنرى فورد الذى عمل
لانه كان يحب عمله ومقابل ربح ضئيل فأصبح رجلا من كبار أغنياء العالم
فى الوقت الذى أخفق فيه خمسمائة رجل أنشأوا دورا لصناعة السيارات جريا
وراء المكسب العاجل

كذلك بدأ « والتر كريزلى » حياته العملية كأجير متواضع فى سلك حديد
غرب أمريكا ثم أصبح فى سن الثالثة والثلاثين رئيسا للعمل ، ولما وصل الى
الخامسة والثلاثين ترك هذا العمل الى آخر بمرتبة أقل وفى السابعة والثلاثين
ترك عمله مرة أخرى وانخرط فى شركة آلات بويلك بنصف مرتبه الاخير
لانه كان يهوى هذا العمل الاخير

وما أن بلغ الخامسة والأربعين حتى أنبأته الشركة بعدم الحاجة إليه
والسكنه رأى في ذلك ضياعا للعمل الذي كان يعشقه فعمد إلى بعض سيارات
الشركات التي أدركها الإفلاس وأدخل عليها التعديل اللازم وأنشأ فيها بعد
شركات « كريسز » الدائنة الصيت

وكان خليفته « كوفان . ن . كر » يقوم في صباحه بعمل متواضع يمينه
على تحصيل العلم وفي الثامنة عشرة عمل كسكرتير بمرتبة قدره ٧٥ دولارا
في الشهر والسكنه ترك هذا العمل إلى آخر في محل تجاري على الرغم من
أن مرتبه هبط إلى عشرين سنتيا في الساعة وقد قبل هذا الهبوط المملحوظ
في مرتبه بإرادته لأنه رغب في عمل أكثر اشباعا لهوائيه وتدرج في عمله
الجديد حتى وصل مرتبه إلى مائتي دولار في الشهر وإذا به يتركه ليكمل
بمرتبة ينقص خمسين دولارا . ولكن في شركة سيارات وعرف
« والتر كريسز »

وقبل « كير » هذا العرض من غير مساومة في مرتبة أو أجر لأنه
يرغب في القيام بهذا العمل . . وكفى

وطرد « وليام أوسلر » من دراسته (شيطنته) والسكنه دخل معهدا
ووضع تحت رقابة طبيب كان يدرس علم الروحانيات في ذلك المعهد ففسكر
« أوسلر » في أن يكون طبيبا . لقد أحب الطب والسكنه لم يقتنع بطريقة
تدريسه النظرية في أمريكا التي لا تعطى طالب الطب فرصة اخضاع معلوماته
النظرية للتجربة والاختبار فيخرج للحياة العسامة حاملا لقب طبيب بينما هو
في حقيقة الامر لم يعالج مريضا من قبل

وبعد أن تخرج عمل مدرسا في كلية الطب ببنسلفانيا ، وحين ما بدأ التدريس هن الأطباء (الذين سبقوه في التدريس) اكتافهم أسفا على هذا الشاب الغر الذي يعول في قوته على هذه المهنة فقط رافضا أن يطلب تهريجا له بمعالجة المرضى ، كي يستطيع أن يحصل على بضعة دولارات علاوة على مرتبه

أما هم فكانوا يحصلون على هذا المرتب الإضافي ؛ ويلقون محاضراتهم بطريقة آلية وأما هو فكان يلقي محاضراته في شغف ونشاط حاربا الصفح عن هذا المرتب الإضافي

وبعد أربع سنوات حين أنشأ أولو الشأن مستشفى كبيرا يتعين على طبيبه الأول أن يكون من جهازة الأطباء ، لم يكن مستغربا أن يختاروا لهذا العمل شابا ممتازا ممتازا بالحوية يعشق عمله هو ، وليام أسلر ، نفسه

وقد لاحظ عليه طبيب كبير ملاحظة غريبة قال : « اننى أعجب من أمر هذا الفتى الذى لا يجد من وقته فراغا يقدم فيه استشارة طبية قد تعود عليه بأجر سخى في الوقت الذى يهرع فيه في نشاط وهمة لسماع بحث على يدعوه اليه أحد الزملاء »

ومضت ست عشرة سنة اختيار بعدها « وليام أسلر » أستاذا للطب في جامعة اكسفورد وكان هذا الاختيار تحقيقا لرغبة ملكية وبعد سنوات أنعم عليه بلقب « سير » ، والى هذا المستقبل الفسيح الباسم ، انتهى الفتى الذى كان يحب عمله بخير نظر الى الأجر الذى يتقاضاه

وثمة صبي آخر من سكوتلاندا قدم من أوتبرج يشكو من لين عظامه

منذ حداثته وأمل هذا الصبي في أن يكون جنديا فحال تقوس ساقيه دون تحقيق أمله فحذا حذو والده في دراسة القانون ولكنه لم يصبح محاميا بكل جوارحه لأنه امتن هذا العمل ليعينه على الحياة وكثيرا ما كان يخلو الى نفسه في بعض الأوقات ليستطر بعض الأفكار لمجرد اشباع رغبة في نفسه

وكان من بين زملاء دراسته واحد اشتمل بأعمال الطباعة التي كانت تدر عليه كسبا ضئيلا وأراد المحامي الشاب أن يقدم له بعض العون فأعطاه شيئا مما كتب للنشره . ظهر كتابه الاول ، وأتى كتابه الثاني ببعض السكسب فزل عنه لصديقه اينمى به عمله وتقدمت شهرة السكاتب الجديد وأشرق مستقبله ولكن ذلك كله تحطم على صخرة حاجات صديقه الذي أوشك على الافلاس . كان هذا السكاتب الجديد هو السير والتر سكوت الذي كان قد بلغ الخامسة والخمسين من عمره ولانقاذ صديقه وسداد الديون التي استدان بها متدراعا بشهرته أخذ يكتب في تدفق وحماس وأخرج مؤانما بعد مؤلف من وحى قلبه الملهب وكان أن أوفى بجميع ديونه التي زادت على نصف مليون دولار من هذا العمل الذي كان يحبه

وفي سن السابعة عشرة ، رحل « سيسيل رودز » الى أفريقيا لأسباب صحية وكان دخله الشخصي حينئذ يربى على مائتي ألف دولار سنويا - دخل كبير يبعث على الجنون - ولكن « سيسيل » الذي أحب عمله في استثمار مناجم الذهب والاحجار الكريمة قد رفض في سن الخامسة والثلاثين خمسمائة ألف دولار عرضها عليه شركاؤه للتخلي عن نصيبه لا شيء الا لانه كان يحب عمله ؛ ولقد كان عمله في حقيقة الامر مغامرة ، فلم يكن يدري حقيقة ايراده والتزاماته لعدم امساكه دفاتر تجارية تضبط ميزانيته ، ولكنه كان

بموى عمله ولم يكن يهتم به المال . فقد كان يعد عثوره على عمل يعجبه ، أكثر قيمة من استرداد صحته

وكان يعجب لامر الآخرين الذين يتفرون من انماهم وفي جسد وحزم فرض ضريبة على اولئك الذين يعيشون عالة على غيرهم في محيط اعمله

الخيال أندر العقاقير

دعت مجلة ريدرز دايجست الاطباء - على طريق المجلات الطبية - ان يكتبوا إليها بما جربوا من تأثير الخيال وفهم الطبيعة الإنسانية وكان من هذه الاجوبة ما يأتى :

كان بين مرضى المرحوم الدكتور موريس روبل سيدة بارعة الجمال إلا انها مدللة وكان يعتريها صداع دورى يجدها وينم كم فتعتسكف فى حجرتها حيث يظل زوجها يحوم حولها وهو قلق جزع . ولما تميز الفحص الدقيق الشامل عن الكشف عن أى سبب جسماني لهذا الصداع اقتنع الدكتور روبل بأن رغبة المريضة فى ان ترى زوجها لايشغل الا بها هى السبب الاكبر ، فأشار عليها بالراحة شهرا واختار لها افن ممرضة يعرفها

وقال الدكتور روبل لزوجته بأنه لما كانت الاجهزة العصبية الدقيقة المرهفة اقدر على استعادة الصلاح والصحة مع السكون التام ، فان الممرضة ستسكون معظم الوقت خارج الحجرة واقصى الزوج عن الغرفة ايضا ، ثم اقترح ان تلعب الممرضة الورق مع الزوج لتسليته ونفى الضجر الخيق ان يعتريه إذا هو قضى الليل وحده . وسرعان ما تبينت الزوجة وهى فى حجرتها

أن زوجها يستمتع بهذا اللعب ، فتحسنت حالتها عاجلاً على صورة لم يسبق لها نظير ، وعلى أنها بخير ولا حاجة بها إلى مرضة لكن الطبيب أصر على ما أشار به من الراحة شهراً وفي ختامه نهضت مشرقة الديباجة واثقة أنها إن تحتاج مرة أخرى إلى مرضة ولم يعاودها الصداع بعد ذلك

وقد وصف أحد مساعدي الدكتور تشارلز مايو ما يشير به لعلاج الحالات الميؤوس منها فقال : « ينبغي أن يكون العلاج بسيطاً ما نوسا يفهمه المريض أتم فهم وأن يؤوب المريض إلى بيته ببارقة من الأمل في قلبه . فالمرضى الذى يقبل على الطبيب في يناير فيجد أن داءه عضال لا يبرأ منه وأنه سيقضى نحبه على التحقيق في الربيع ، يقول له الدكتور تشارلز مايو : إن البطيخ الذى فى أخريات الصيف سينفعه جداً وبهذا يتيح للمريض أن يتطلع إلى المستقبل من أيامه وأن يجد سعادة فى أيامه الأخيرة

لما كنت طبيباً حديثاً أعمل مع الدكتور جورج وشنتلون هوف طبيب الأمراض العصبية المشهور دخل المستشفى رجل من كبار رجال الأعمال لفحصه فحسباً كاملاً دقيقاً وقد دل الفحص على أنه ليس ثم مرض عضوى وأن كل ما هنالك أنه على حافة الانهيار العصبي لشدة وطأة عمله

وقد طلب بعد الفحص علاجاً يمكنه من استئناف عمله الخاطف فما راعه إلا أن الدكتور هوف أشار عليه بأن يقيم فى مكتبه الخاص متحفاً للأحياء المائية الاستوائية وأن يفردها كل يوم ساعة يتأملها فيها فى سكون ويحمل باله إلى حركاتها وما فيها من سمات ورشاقة .

وقد عمل الرجل بما وصف له الطبيب على الرغم من عظم دهشته وبلغ من نجاح العلاج أنه قبل أن يدور العام تلقى المستشفى منه هبة كبيرة لقسم

الخدمة الاجتماعية فيه . على سبيل الإقرار بالفضل والشكر للشفاء .

كثيراً ما يكون الخوف من الألم ولا سيما عند الصغار شراً من معاناته . وقد دلتني تجارب قوت بها في نفسي منذ سنوات على أن هناك حداً معيناً لمقدار الألم الذي يستطيع أن يحتمله عرق ما فلا شيء إذن يمكن أن يجعل الألم أشد .

فاذا وجدت أن من اللازم أن أحدث ألماً لمريض ، فاني أبين له أنه إذا تشدد وتجدد لاحتمال الألم إلى حد ما ، فإن الألم لن يزيد بعد ذلك . وهذا النفي - بطريقة نفسانية - للخوف من الألم المتزايد باطراد بعين المريض على احتمال فترة قصيرة من الوجع

مضى أكثر من عشرين عاماً على نصيحتة أسداها إلى فرقتنا وكنا ندرس أمراض الأطفال ، الدكتور نور ثروب الهرم ، ولكن ما نهبنا إليه لا يزال ماثلاً في أذهاننا قال :

« إذا زرتم طفلاً مريضاً ، فقد يجدون أن الأم القلقة احوج إلى عنايتكم من المريض وإنكم لتعلمون أن الطفل سيشفى ولكن عاينكم ان تجدوا الوسيلة لصرف الأم عن القلق ففي مثل هذه الحالة أرى أن أعطوا الأم عقاراً لاضيق منه . وتأمروها بأن تعطي الطفل ثمانى عشرة قطارة كل تسعة عشرة دقيقة ، فإنها خليفة أن تشغل بذلك شغلاً لا يدع لها وقتاً للقلق ،

وجهه عاداتك إلى خدمتك

يقول ولیم جیمز فی « مختصر علم النفس » (١) « هل العادة حقا طبيعة ثانية ؟ كلا ، بل قل انها عشرة أمثالها فی القوة » . هكذا قال الدوق أوف ولنجتون . وليس ثمة من يدرك صدق هذه الحقيقة كالجندي المحنك ولا غرابة فی ذلك فالتدريب اليومي والنظام الدقيق الذي لا هوادة فيه يخلقان فی الجندي طبيعة جديدة وخلقها جديدا

العادة للمجتمع فی منزلة محرك السفينة وهي فی مقدمة العوامل التي بها نحفظ بتراث الإنسانية . فالمهم اذن أن يجعل الجهاز العصبي حليفا لنا لا عدوا وأن نكرر منذ نعومة أظفارنا أكبر عدد مستطاع من العادات النافعة التي تصبح بها الاعمال تلقائية وأن نحذر العادات الضارة ونبعد عنها بعدنا عن الطاعون والوباء . وكلما سلمنا زمامنا فی التافه أو المفصل من أعمالنا اليومية الى العادات التي لا حاجة فيها الى جهد أو نصب تفرغت المراكز العليا فی الدماغ للقيام بما يعهد اليها فيه من المهام

وليس هناك أشقى من رجل لم تتأصل فيه من العادات الا عادة التردد فهو يجعل كل عمل يبدوه موضعا للتردد والتأمل فيقضي نصف وقته فی اتخاذ قرارات ، والتحسر على أشياء ، كان خليقا به أن يجعلها شطرا منه ،

(١) ولیم جیمز من أشهر علماء النفس الامريكيين فی العصر الحديث . والفصل الذي كتبه عن « العادة » كان فی رأى الرئيس ويلسون مما يجب أن يطالعه كل انسان .

بحيث ينجزها دون أن يحس بوجودها .

هناك أربع حكم ينبغي ذكرها ، كلها شرعنا في تكوين عادة جديدة أو نيل عادة قديمة وهي : (أولاً) التسامح بأقوى ما لدينا من عوامل الإقدام . يجب أن نعي كل ما يهين على تقوية الدواعي وشده أزرها وأن تكون جميع أعمالنا منافية للعادات القديمة ولانلائمها وأن نقطع على أنفسنا عمداً إذا لزم الأمر . وبالإيجاز يجب أن يكون العزم محوطاً بسياساتين من جميع العناصر التي تقوى ساعده . ومن ثم يكون البدء في العمل ميسوراً والجنوح إلى الاخفاق والاستسلام أقل احتمالاً . ومن ثم يؤجل النكوص والاستسلام يوماً بعد يوم ، إلى أن يصبح الاخفاق مستحيلاً .

(ثانياً) لاتدع الاستثناء سبيلاً إليك قبل أن تتأصل العادة فيك . فكل استثناء يكون في منزلة ككرة من الخيط تهوى إلى الأرض بعد حبكها في دقة وعناية . وكلما هوت الكرة مرة ، افسدت ما طوى عليها من الخيط مرات . والاستمرار في المراتة ودواملة للعمل بغير استثناء ، هو السبيل الوحيد الذي به يؤدي الجهاز العصبي وظيفته معصوماً من الخطأ .

فالنجاح في بادئ الامر لا بد منه لان الخبيثة مشطة لكل محاولة في المستقبل ؛ كما ان النجاح يزيد النشاط ويدفع صاحبه إلى العمل . طلب احدهم من « جوته » المشورة في امر ، وكان الطالب قليل الثقة

بنفسه . فقال له « جوتاه » : « آه ، إنك لا تحتاج إلا ان تنفخ في يدك » .
وبدل هذا القول على الاثر الذي تركه نجاح جوته المتواصل في نفسه .
ويدخل في هذا الموضوع ؛ الخيبة في تبدل العادات السيئة كإدمان
الخمر مثلاً ، وإن اختلف الإخصائيون في أمرها . على انه يمكن ان
يقال ان الجميع متفقون على ان الاخذ بالعادة الجديدة طرفة واحدة هو
الطريقة المثلى ، إذا كان التنفيذ ممكناً .

وينبغي ان نحذر تكاليف الإرادة العالمة ، لتجنب خطر
الهزيمة في البداية . فإذا كان في وسع امرئ ان يتحمل فترة قهصيرة
حادة من الألم فليفعل ، فستأتي بعدها فترة من الراحة . ويستوى في
ذلك الإقلاع عن عادة الإدمان وتغيير مواعيد النوم او العمل .
ويدهشك أن ترى الرغبات تموت وإن كانت قوية إذا انت حرصت على
الا تغذيها بشيء ابدأ وبغير استثناء .

ينبغي ان نتعلم كيف نبدأ في حزم وقدم ثابتة - كما يقول الدكتور
بانسن - قبل الشروع في تكوين انفسنا تكويناً جديداً . ومثل الرجل
الذي يعزم كل يوم عزماً جديداً مثل من يبالغ حافة القناة التي يريد
القفز إلى الجانب الآخر منها ثم يتقهقر عائداً على ان يعيد الكرة في
اليوم التالي وهكذا دواليك . فيتضح إذن ان تعبئة القوى لا يتيسر
النجاح فيها إذا لم يكن التقدم متواصلاً وبغير هوادة . (ثالثاً) انتهن
اول فرصة ممكنة متى سنحت وليكن ذلك فوراً لإخراج العزم من حيز

الفكر إلى حيز العمل . فليست العبرة في العزم بمجرد تكوينه ، وإنما العبرة في أثره « الحركي » إذ بهذا الأمر وحده تنتقل العادة المكتسبة الجديدة إلى الدماغ . ففهما يكن عدد ما حفظناه من الحكم والإرشادات والنصائح ، ومهما تسكن نياتنا ، فإن صفاتنا وأخلاقنا لا يدخلها تحسين ما ، ان لم نلتزم كل فرصة سانحة فنعمل عملاً جيداً . والنيات وحدها لن تفيدنا بشيء ، إذ أن الطريق إلى الجمعيم كما يقولون - مرصوف بالنيات الحسنة .

يقول الفيلسوف الإنجليزي « جون ستوارت مل » : ان الخلق ارادة تامة التكوين . والارادة في المعنى الذي يقصده هنا هي مجموعة الميول والاتجاهات التي بها نسخر أهم قوى الحياة وطاقاتها بكل ما أوتينا من حزم وثبات وسرعة وجلاء غرض لمواجهة طوارئ الحياة الرئيسية . وهذه الاتجاهات تكون درجة تأصلها فينا وفقاً لتكرار الأعمال التي توحىها هذه الاتجاهات وما يتركه هذا التكرار من الأثر في الدماغ .

فاذا ما تأجج في وجداننا بصيص من العزم أو الشعور ثم تركناه يخبو فإن نتيجة هذا الإهمال تكون أشد خطراً من مجرد فرصة تضيع لأن هذا يعوقنا في المستقبل عن تنفيذ قرار نقره أو عن الانقياد لعاطفة نبيلة نحسها . وليس في أخلاق البشر ما هو احط من ذلك الخيال العاطفي الضعيف الذي يقضي العمر سباحاً في بحر من دقة

الحساسية وشدة الانفعال واسكنه لا يأتى عملاً ما جديراً برجل . مثل هذا الرجل مثل السيدة الروسية التي جلست في مقصورتها في الأوبرا تذرف الدمع مدراراً على أشخاص خياليين في الرواية ، في حين أن سائق عربتها في الخارج يرتعش من البرد القارس في انتظارها . من الحق أن ندع عواطفنا تتحرك إثر مشاهدة رواية أو سماع موسيقى أو قراءة كتاب ، بغير أن نسكر هذه العواطف في القيام بعمل فعال معين . وليس المهم أن يكون هذا العمل عظيماً أو أن يتجه في ناحية من نواحي البطولة وإنما المهم ألا تترك العاطفة بغير تعبير ، وإن كان العمل في ذاته تافهاً كتقديم مكانك في القطار لسيدة ، أو التحدث إلى جدتك في لطف . وابتنا إذا أهملنا بذل الجهد عند الحاجة فإن قدرتنا تضعف من حيث لا ندري . وإذا ما جللنا بأبصارنا هنا وهناك على غير هدى فإن أبصارنا تتجه إلى هذا الميل على الدوام فتجول هنا وهناك على غير هدى .

(رابعاً) وأخيراً . احرص على أن تكون نار جهنمك دائمة الاشتعال وذلك بتغذيتها يومياً بالمرانة . ومعنى ذلك أن تعود نفسك شيئاً من الزهد والتبشيف والبطولة في أشياء تفرقة مرة كل يوم أو يومين أي تعود القيام بعمل نافع يشق عليك عادة القيام به أو تميل عادة إلى تجنبه حتى إذا ما اشتدت الحاجة يوماً ما إلى تأدية مثل هذا العمل الفيت اعصابك قدرة على احتماله . ومثل هذا اللون من الزهد مثل القسوط

الذى تدفعه تأميناً لمنزلك من الحريق . فان هذا القسط لا تظهر فائدته وقت الدفع وربما لن تظهر فائدته مطلقاً ، ولكن اذا احترق المنزل فقد يكون في مال التأمين نجدة من الخراب

كذلك الرجل يروض نفسه يوماً يوماً على قوة الإرادة ، وتركيز الفكر وإنكار الذات حتى في أشياء تافهة لا حاجة به اليها — مثل هذا الرجل يبقى كالطود الراسخ حين تمر الزلازل كل شيء حوله وحين يطير غيره من الرجال كما يطير الدريس في الهواء

هذه جهنم التي نعدّها لأنفسنا في هذه الدنيا بما نستسببه من العادات السيئة تشبه جهنم التي يحدث عنها رجال الدين . ونحن اذا علمنا اننا مجرد كتل من العادات تتحرك وتسير وتنام وتأكل — اذا ما علمنا ذلك اشتدت عنايتنا بتثبيت العادات الحسنة . ونحن حقاً ننسج حظنا بأيدينا حسن أو سوء ومن العبث أن نحاول فك خيوطه بعد ان يتم نسجه . وكل ذرة من الفضيلة او الرذيلة لا بد ان تترك آثارها وقلبا تكون هذه الآثار غير كبيرة

يقول السكير الذى يحاول الامتناع عن الخمر كلما تجرع كأساً جديدة : لن احسب هذه الكأس هذه المرة . اجل . قد لا يحسبها وقد تشفق عليه السماء فلا نحسبها ولكنها محسوبة عليه حتماً على كل حال ففي الألياف المصبية واعماق خلاياها تقيد هذه الكأس اسوة بسواها

ويخزن اثرها هناك الى ان تتخذ سلاحاً ضده يوم تسول له نفسه ان يجمع كأساً اخرى

وكل عمل نعمله وكل كبيرة وصغيرة نأتيها تقيد في سجل الحساب ولن تمحى . هذا مايقوله لنا العلم . بيد أن لهذا المبدأ حسناته كما ان له سيئاته . فكم اننا نكون عادة الإدمان بشرب الخمر كأساً كأساً ، فكذلك نصبح في منزلة القديسين في عالم الأخلاق والدين والخبراء في ميدان العلم والعمل بمزاولة لون خاص من الأعمال واحداً فواحداً أو ساعة فساعة

من الخطأ ان ننجم على نوع التربية التي نسير في طريقها ، فمهما يكن من شيء فان النتيجة محققة مادمت تعمل في امانة يوماً بعد يوم وساعة بعد ساعة ، وستستيقظ يوماً لتجد نفسك احد اولئك الذين يشار إليهم بالبنان في زمانك ، اياً كان الطريق الذي سلكته في الحياة

احترام النفس

يقول « فيكتور بوشيه » عضو الأكاديمية الفرنسية « قد يقع لك أحيانا أن ينتابك شعور سابي : كالحجل والهياج أو الكدر أو الخوف أو الأسف أو الحيرة أو الغيرة أو الحسد أو الجزع أو غيرها من عوامل النفس التي تنتاب الانسان في الحياة . وقد يحصل لك أحيانا العكس ، فتشرق نفسك بشعور ايجابي من الاستبداد أو الحساس أو الحب أو السرور ، أو حسن الالتفات ، أو التفاؤل أو الفرح الذي يصون الصحة ويساعد على النجاح ، وتعدك اعداداً كفيلاً بالحصول على السعادة المنشودة

فيجب عليك - اذن - أن تروض عقلك لكي لا يكون مأوى لشعور غير الشعور الايجابي

فاذا وطنت نفسك على توخي هذه الخطوة التعليمية ، رجوتك أن تكلف نفسك مؤونة مطالعة السطور الآتية ، لأمدة أيام معدودات بل اسابيع مددة وشهوراً طويلة ، دون ان يفوتك في يوم واحد استيعاب معانيها وسترى ان النتيجة نستكون دائماً حسنة مرضية :

يجب عليك ان تعمل على انماء شخصيتك أعني ان تكون حليماً

مترنا رصيناً محترماً لنفسك ، كما انه يجب عليك ان تأمر وتطيع ،
فتأمر الغير ؛ وتطيع مبادئك وخصالك ، واعلم انك انسان لك من
المواهب والصفات . ما يكفل استغلالك لها ولا يتأتى تحقيق ذلك
الا بالممارسة والعمل على إظهارها

ولكي تشعر بها ، يجب عليك ان تتبين مميزاتك التي يمكنك
بوساطتها ان تدرك كنهها عند الآخرين ؛ بل يجب عليك ان تتحدث
وان تعمل كأنها في حوزتك وانك تسيطر عليها

بهذه الوسيلة تستطيع ان تضعاف في تأثيرك الاجتماعي ، وبالتالي
تزيد في مكانتك الاجتماعية

ففي عملك اختر لنفسك المهام التي تتطلب الزعامة او قيادة الغير
واصمد للمسئولية واتخذ دائماً موقفاً صادقا قوياً يشف عن السلطة
والهدوء والثقة بالنفس وراقب ملبسك وهندامك وواقفك وحركاتك
وسكناتك ونبرة صوتك وحديثك ولا تقدم على عمل الا اذا سار
الحق والعدالة ونم على الخير والمنفعة حتى يصبح كل عمل تقوم به
وتنفذه وكل كلمة تلفظ بها وكل عبارة تعبر عنها ركن الخير والحق
والصواب والرشاد (١)

ويجب عليك أن تتحدث دائماً عن عقيدة ، حتى يقتنع سامعوك بما

يقوله وبذلك تملك ناحية التأثير الشخصي الذي تستطيع به أن تؤثر على الغير ، بل تجذبهم نحوك وتضمهم الى صفك

فاذا نفذت ما أسديته اليك من نصائح ، فقد تكسب ثقة نفسك ، وتستطيع في كل موقف وظرف أن تكون مستشاراً لنفسك ، بل أن تقر وتنفذ كل ما يبدو لك دون تردد ولا أحجام ومن ثم يزايك الخجل والحياج والعصية ولا تمسك العاصفة الفكرية او الذهنية التي ما هي إلا مجموعة من الأفكار والآرام الطفيلية الخبيثة المشؤومة كالأسف أو الخوف أو الحسد أو غيرها من عوامل الخذلان وهنا أيضاً ان تخش وان تهيب أية مسئولية ، بل انك قد تعمل للبحث عنها وتصبح أهلاً لقيادة الناس

على أن من لا يشعر بتفوقه على غيره يجب عايه لكي يساير هذا التفوق ويتصرف به أن يعمل ويتحدث ويقف موقف الرجل المتفوق على الآخرين ، إذ أن أعمالك ما هي إلا صدى آرائك وداخلية نفسك الصميمة

ثم ينبغي عليك ان تصون كل ما يتعلق بك من زى واثاث وغيرها كما أنه ينبغي أن تنظم وتعنى وتحفظ بما تملكه من أشياء وأن ينم ذلك عن أخلاقك وذكائك وصحتك ، بل ينبغي عليك أن تروض نفسك على إنجاز كل عمل تقوم به إنجازاً لا تشوبه شائبة . حتى ولو لم

يرك أو يراقبك أحد ، اذ أن مسلكك هذا الذي لا يطلع عليه انسان هو مسلك الرجل الشريف النزيه ، كما أنه ينبغي عليك أن تحترم كل شيء سواء تعلق بنفسك أو غيرك وسواء بالمتصاين بك من خايلة وأسرة و عليك أن تحترم عمالك وبلادك وحكومتك وديانتك ومركزك الاجتماعى ؛ دون أن تنطق بأية كلمة تنم عن شعور السخرية أو الاستهزاء أو الانتقاد المعيب

وابحث فى مخيلتك وفكر جيداً فى مدلول الألفاظ الآتية : الشهامة والعظمة والنفوذ والولاء والجدارة والعدل والحق وفكر فى معانيها حتى تشعر بها وتصبح قادراً على الاتصاف بها

ولا تنطق أبداً بكلمة سلبية أو مخذلة أو مقوضة للعزائم كقولك مثلاً : « انى ضعيف » ، « لا نفوذ لى » ، « أنا شخص متواضع » . بل على النقيض تحدث كما تفكر وتعتقد وقل انى رجل قوى ذو نفوذ وسلطان ، اذ أن كل رجل ينشد العظمة والنفوذ ما هو الا رجل عظيم ولا بد أن يعتقد فى ذلك إذا مارام الغير أن يثقبوا فيه

ثق بنفسك وثوقاً تاماً ، وقدر مركزك وشأنك قدرتك لنفسك وحكمك واعتقادك وتفوقك وعظمتك ولا تشغل نفسك بأراء الغير ولا تسكرث لما يخصونك به من ثناء أو مايوجهونه اليك من لوم أو تأنيب وتقرع اذ أن رأيك فى نفسك هو المعول عليه واعلم أن أغلب الناس ليسوا اخصائيين ولا فنيين . ولكى تقتنع بفضلك اعتقد

أنك لا تسير تبعاً لهواك أو بالعاطفة وتبعاً للظرف المهيأ لك كما يفعل
الغير بل انك تعمل دائماً بالروية والعقل وبما تمليه عليك حضافتك
وحسن تقديرك ، إذ لا يخفى أن الرجل الذي يتناول من الشراب قطراً
كبيراً أو يتختم معدته بألوان الطعام لا يسلك في الحياة سلوكاً حسناً
رائعاً ولا يعنى بلبسه وهندامه ولا يحسن اختيار ألفاظه ولا يساير
الواجب والحق في مختلف أعماله فقد ينفعه ويضطره لأهون الأسباب
وقد يسأم ويضجر بل قد ينطق بألفاظ السباب . وعندى أن مثل هذا
الرجل لا يملك زمام نفسه ولا يستطيع مراقبتها ، وهو لا محالة أقل
منك مكانة وقدرأ وعليك أنت تراقب أعمالك وتعنى بانتقاء ألفاظك
وأن تسير وفقاً لخطة وطبقاً لمنهج وتحيا حياة العقل المتزن

ضع دائماً نصب عينيك هذا الهدف ووجه نظرك إليه توجيهها تماماً
وتعقبه واقتف أثره دون تردد ولا أحجام ومن ثم تصبح هادئاً شديداً
المراس قوى الشكيمة واثقاً من النجاح ونذكر أن الإيحاء النفسى هو
الدعامة التى يستند إليها المرء فى تدريب نفسه ، فساعد نفسك وعاونها
فى سبيل تدريبها على ضروب الإيحاء وتل دائماً :

« انى أشعر بشخصيتى فيها أتوخاه من حق وتودة وتوازن كما انى
أتصف بغيره أقود بها غيرى وأشعر بهذا الواجب الذى يرجع لسعة
أفكارى ومكانتى الشخصية وإنى أقوم بإدارة أعمالى الشخصية كما انى
أسوس نفسى بل نشأت لأقوم بالأعمال الهامة فضلاً عن اتصافى

بصفات عالية وأدين بتلك الصفات للطبيعة ولأسرتي التي ورثت عنها تلك المواهب . ولدى - كجرتومة متأصلة في نفسي - ما يؤثر اجتماعياً على غيري إذ أستطيع أن أنهض بإدارة الأعمال وأقود سواي بل أستطيع أن أحكم نفسي وأحكم فيها بل يمكنني أن آمرها إذ أن سلطتي كبيرة مديدة كما أني أصغي لصوت الزعامة التي اتصف بها والتي أمارسها بطريقة سريعة مباشرة لا تحتمل التريث ولا التسويف

« كما أني أعمل لكي تكون كلماتي مسموعة وموثوقة بها ويكون لها التأثير الكافي على الغير لأنني قوى وأعمل في هدوء واتحدث في مسكينة ورباطة جأش بل إن حركاتي وسكناتي قد تدل على هذه الخلة السديدة وبما أن كل ما ينتابني من شعور هو نبيل وكريم فأنني أعمل في نبل وكرم فإذا ما قررت أمراً لا أصدره إلا من نفسي وبنفسي فقط . ثم أني لاحظت ماقت به من مسعى وما وقفته من مواقف وما أبديته من حركات وسكنات وما يدل عليه صوتي ونبراته

« وبما أني أحترم نفسي فأنني أحترم من الغير وإن صحتي متينة قوية احتمل المقاومة وأنني ممتلئ حيوية كما أني أحترم كل ما يتعلق بي وأقدر صوتي ورأيتي وخالقي وشخصي وصحتي ونفسي وأحترم اسرتي وأقاربي ومواطني والانسانية بل أقدر توابعي والمستخدمين الذين تحت امرتي والأشياء التي تحت حيازتي ولا أقوم بعمل ما إلا ما كان حسناً وجديراً سواء تعلّق بشخصيتي وعقلي وسواء بمسلكي وحركاتي وسكناتي وما

ينم عليه ظاهري وتقاليدي ومبادئ

« بل انى رجل لى قيمتى وقدرى لأن لى إرادة وهمة وعقلا مثابرا ونظاما وتقديرا وأتوخي من كل عمل مصلحة الآخرين ولا أعمل شيئا يخالف مصلحة الغير وأريد أن يعدنى ويقدرنى كل انسان فى الوجود ولستكنى لأعيا بحكم الغير وبالتالي لا تحركنى صفات التملق أو الثناء أو النقد ولا أعنى إلا برأى الخاص ، كما انى راض عن نفسى مادمت أتقدم فى عملى كل يوم ولأنى أساير الحق فى كل عملى وكل ما يكون حسنا وخيرا

« وقد أتساءل عن ماهية هؤلاء الذين يوجهون الى اللوم والنقد فأرى أنهم أشخاص لا يتحكمون فى أعصابهم ، بل يسلكون مسلكا ضارا مشوبا ، يهقهقون فى صوت عال وينطقون بألفاظ بذئنة أو كلمات غير مفهومة ، بل يتماقون ويكيلون الشتائم والسباب لغيرهم وتراهم يحقدون ويخرجون عن طورهم ، فهم أشخاص لا قيمة لهم ، أما أنا فعلى النقيض من مبادئهم هذه وما يفعلونه: رجل عاقل لا أشعر بعواصف النفس وأعاصيرها وأصبو لسكل تبعه لأنى قدبر أنفذ كل عمل وأبلغ به الى بر السلامة دون أن أسير يمنة أو يسرة بل بما توحى به نفسى ومحض إرادتى ومن ثم أتجه دائما نحو الغرض الأساسى والهدف الأعلى دون تردد ولا أحجام .»

شخصيتك من كتابتك

إذا كتب أمامك شخص من الاشخاص بضع كلمات أو عبارات فمن اليسير عليك أن تدرس من خلالها طباع الشخص ونفسيته حتى ولو عرف أنك ستفعل هذا فيحاول التلاعب في كتابته ذلك أن الحروف تم على شخصية الانسان بحيث تجعلها واضحة أمامك فما عليك إذن لتحليل أية شخصية الا أن تحصل من صاحبها على بضع كلمات بخطه ثم تتبع بضعة تعليمات تبلغ بك النتيجة المطلوبة :

وأول ما ينبغي أن تقوم به هو أن ترسم تحت الكلمات خطاً مستقيماً بحيث يكون موازياً للحافة العليا أو السفلى من الورقة التي خطت فيها الكلمات فإذا بدت هذه موازية للخط فإن صاحبها متزن التفكير معتدل المزاج . وإذا مالت الكلمات صعوداً على الخط فهو قوى الشخصية يصديه النجاح في كثير من مشروعاته أما إذا مالت هبوطاً عن الخط فصاحبها يفوت على نفسه كثيراً من فرص النجاح والظهور التي لا يدرك أهميتها والتي يتجاهلها أو يجهلها في الوقت المناسب

صفات دقيقة

ولنمعن في تحليل الشخصية أكثر مما تقدم لنكشف لصاحبها عن صفات دقيقة قد لا يكون هو نفسه عارفا بها :

١ - اذا كانت خطوط القلم إلى أسفل أكثر سمكا من الصاعدة فان صاحبها بمن تشير قلقهم توافه الاشياء (١)

٢ - اذا كانت الحروف المنفصلة كالراء والواو بعيدة عن باقي الكلمة ، دل ذلك على أن صاحب الكتابة انسان سخي ميسوس الحال فان بدت متلاصقة فهو عملي . أما اذا كانت حروف الكلمات متباعدة فاعلم انه يأخذ الجانب الحسن من الحياة وانه ينظر اليها بمنظار باسم وهو الى جانب هذا صاحب ميول فنية ، وقد يكون شخفاً موهوباً

٣ - تدل اتصالات الحروف اذا كانت مدببة على ان صاحبها إنسان عملي وقد يكون واسع التفكير

٤ - الحروف المستديرة، تدل على أن صاحبها محب ودود

٥ - الحروف الظاهرة الرضوح دليلاً للترتيب والنظام في العمل

والحياة

٦ - اذا كانت الاتصالات التي تربط بين الحروف أميل الى الناحية السفلى من الخط فصاحبها نافذ النظرة صائب الحكم فان بدت عالية عن مستوى الخط فهو في حاجة الى دقة الحكم

٧ - من كانت حروف كتابته تميل إلى الخلف فهو صاحب احساس في مرهف

٨ - كثرة التعميق في الكتابة دليل الشفقة وانك لتشعر مع صاحبها من اول مقابلة بزوال الفوارق كأنك تعرفه من زمن بعيد
٩ - اذا لاحظت ان اسفل الكلمة اعمق من اعلاها فافهم ان لصاحبها عقلية وموهبة وقدرة على الاختراع

١٠ - من يضع خطا تحت امضائه شخص كثير التفكير في نفسه وقد يكون مغرورا

النظرة الاجمالية

والنظرة الاجمالية الى الصفحة المكتوبة تكشف لك عن صفات اخرى في شخصية صاحبها :

فاذا كانت الحروف كبيرة واسعة وفي مساحة غير قليلة فمكتابها منسجي عطر في القلب اما اذا كانت صغيرة مزدحمة فهو محدود التفكير

بذىء اللسان وصاحب الكتابة العادية يبدو سخيا في بعض الأحيان ضئيلا في البعض الآخر

كذلك تدل الاتجاهات نفسها في الكلمات والحروف على صفات أخرى فان كان ميلها نحو اليسار فصاحبها فنان يحب الأشياء الجميلة وان كانت مستقيمة فهو حازم يعرف ما يريد ولا يسهل أن تثنيه عن أغراضه . أما إذا كان الميل الى اليمين فهو « عاشق » شقاء ينظر الى الحياة بمنظار اسود

وللحروف المنفصلة أيضا أهميتها ودلالاتها ، فاذا كان كاتبها يتوخى في تصويرها أن تبدو كحروف المطبعة فكان منه على حذر ! انه كثير الانتقاد يتناول الناس بقارص الأقوال في قسوة لاذعة . واذا كان يستخدم طريقة الكتابة بالنسخ أو الخط الكوفي وغير ذلك من طرق الكتابة القديمة أو غير المستعملة ، فهو في الغالب رجعى يعيش في الماضي وقد تراه يكثر من توجيه النقد الى الشباب ، معتقدا أن الأيام الماضية خير من الحاضرة فهو يتمنى لو تعود

وراقب أيضا حرف الكاف ، فان كانت شرطتها العليا أطول مما يجب فالشخص ممن يغالون في الحب أو الكراهية وان كانت منخفضة فهو غير شفوق ، أو متعرجة فمن يكتمون الأسرار

وفيا إلى بعض صفات عامة مما يسهل استنتاجه من المظهر الاجمالى لصحيفة يكتبها انسان :

النشاط : حين تكون الكتابة منتظمة في سمك متوسط وحروف مستقيمة تميل الى الارتفاع

الطموح : يتبين في ميل السطور الى الارتفاع التدريجي

الود : في الحروف الخفيفة الاستدارة ذات الانحناءات والمنحدرات
الكثيرة

الهدوء : حين تكون الكلمات واضحة والحروف مفتوحة مستديرة ،
والسطور مستقيمة متوازية ، والحروف الأولى المنفصلة صغيرة واضحة
التكوين

الصرامة والاخلاص : في الكتابة المفتوحة المستديرة والخطوط
المستقيمة والحروف العادية الواضحة في غير انثناءات ولا تقوسات

التحفظ والاحتراس : في الكتابة المختصرة التي تعني بايراد كل تفصيل ؛
والتي يلاحظ وضع النقط فيها في حذر وتكون كل كلمة فيها مستقلة بنفسها
وان كانت قريبة مما جاورها

الضمير : ويكون صاحب ضمير كل من يعنى بجميع التفاصيل ووضع
الشولات والنقط التي تفصل بين الجمل

الشجاعة : حين يبدو ارتفاع الخطوط واضحا الى أعلى الصفحة

الاقتصاد : في الكتابة التي تصور فيها كل كلمة في عناية مع مراعاة توفير
في كتابة كل حرف في كثير من المناسبات ورسم الخطوط المطاوعة فقط
وميل الكاتب الى عمل الزوايا دون أن تكون بينها كلمات مائعة . ويلاحظ
أيضا قصر العبارات توفيراً للحبر والورق

الحماسة : الاندفاع في الكتابة ، اذ يبدأ السطر في الصفحة ثم يتدفق
الى أعلى حتى نهايتها

سرعة الحركة : تتبين في الحروف المنتظمة لا المقوسة وتبدو السطور
مناسبة الى أعلى وتكون اللام والكاف الوسطى قصيرتين ، كما أن شريحة
الكاف تكون واطئة

السخاء : وعلامته أن تكون نهايات الكلمات مرتفعة الى أعلى مع ميل
الى الاستدارة وخاصة في حالة « الياء » التي تكون شبه دائرة كبيرة .
كذلك تكون بعض الحروف ضخمة

الضمة : الحروف الصغيرة المجردة من كل زخرف

سعة الخيال : حين تكون بعض الحروف كبيرة ولها سمة خاصة ؛
وتقرأ الكلمات في عسر وتبدو الحروف عامة في غير انتظام مع ميلها الى
تكوين زوايا

الكسل : في الكتابة التي تبدو حروف كلماتها مستديرة كثيرة المنحنيات
التي لا صلة لها بهذه الحروف ، وهي غالباً نصف مرسومة ويأجأ صاحبها في
نهاية الكلمات الى « الشخبطة » ويعطى مظهر الكتابة فسكرة ان الكاتب
أكسل من أن يتم الكلمات

حضور البديهة : حيث تبدو حروف الامضاء متباعدة ، والحروف
بوجه عام ذات زوايا

أصالة الرأي : في تشابك الكلمات مع بعض مظاهر التمييق والانحناءات
البارزة التي لا معنى لها

الحزن : في الكتابة التي تميل الى الانحدار الى أسفل وتكون الحروف
مستديرة يبدو عليها الاهمال وقد لا يتم الكاتب كلماته فيختمها مسرعاً

العناد : كتابة واضحة مقروءة ولكننا غير جميلة ، ويبدو فيها أن الحروف كتبت في عناد مع انحناء الى أعلى ثم تعود الى المستوى العادى
ملكه الابتكار : تبدو أحسن ما تكون فى الحروف المنفردة والحروف الأولى فى الكلمات فانها ترسم بطرق غريبة لا تنطبق عليها القواعد المعروفة
المواظبة : تتبين فى الكتابة ذات الزوايا . وتبدو السطور صلبة متساكة فى الصفحة والحروف الأولى والمنفردة تكون متقنة التصوير وصغيرة منتظمة
الكبرياء : حروف كبيرة وخاصة ما كان منفردا منها واذا نظرت إلى الامضاء وجدته على شئ من التخميق

الأنانية : الحروف المدببة المضغوطة

الحساسية : الكتابة ذات الحروف المنحدرة المقوسة التى لا تبدو فيها الصلابة ولا الزوايا

قوة الهواس . وعلامتها فى ثقل حروف الامضاء مع تخللها بعض الخطوط الخفيفة

الاستقامة . فى السطور الجميلة التى تميل الى الاستقامة والتوازي والتى تبدو روابط كلماتها صغيرة

الغرور . الكتابة الكثيرة التخميق ، المماومة بالزخارف التى لا معنى لها وخاصة فى الحروف الأولى واستمالة الجمل

التقلب . حيثما لا تكون للحروف قاعدة معينة فى التصوير أو الحجم مع ميلها الى أن تكون كرؤوس الحراب فى روابط الكلمات ، وهى اجمالا

مستديرة كاملة التكوين

قوة الإرادة . تبدو حين تلاحظ أن شرطة الكاف ثقيلة ، وقد يضع الكاف خطا تحت الإمضاء . وتبدو الخطوط النازلة قوية ، كما تبدو بعض الزوايا في كل كلمة من الكلمات

دلالة الخط

يقول الأستاذ حسن عبد الجواد المحامى ، والخبير فى الخط إن الفراسة هى معرفة الباطن من الظاهر ومن أهم الفراسات : فراسة الكتابة ، فيها يستطيع الخبير أن يعرف من كتابتك ، ماضيك وحاضرك بل مستقبلك وطباعك وأخلاقك دون أن يراك !

والخط المتعرج مثلا - يدل على أن كاتبه مضطرب الأعصاب لا يستطيع السيطرة على قلبه ، فهو إما مريض وإما عجوز فارق الشباب . وتجد صاحب الخط الثابت المستقيم على نقيض هذه الصفات

وقد حدث منذ حين أن أتوفى والد عجوز عن قطعة أرض اشتراها بعقد من مصلحة الأملاك ولما رأى ولده تمافات الدائنين على بيع هذه الأرض لىكى يحصلوا على ديونهم قدم للمحكمة عقدا كتب خلاف عقد البيع الاصلى وقد نص فيه على أن « الوالد باع الحظيرة ابنته هذه الأرض فى سنة ١٩١١ » فطعن الدائنون فى صحة هذا العقد واختلاف الطبيب الشرعى والخبير المعين فى رأى . فاستدعيت من المحكمة للفصل فى هذا الخلاف فاستطعت بالفراسة أن أصل الى الحقيقة وهى أن الابن نقل إمضاء أبيه من العقد الصحيح

بطريق « الشف » . وكان دليلى أن الامضاء ين «تساويان طول كل منهما»
 مالم يمتد بالاضبط إلا أن الابن حين أعاد امضاء أبيه كان لشبابه أثر واضح
 فجاء الامضاء الجديد سليماً لا عرج ولا عوج فيه وفي وسعك أن تعرف
 الخط إن كان لرجل أو امرأة ، من أن يد الرجل الغليظة القوية يأتي خطها
 قويا عن عادته بعكس السيدة — رقيقة اليد — فيكون خطها كخطوط
 على نقيض ذلك مرسومة في شكل هندسي جميل

ومن خط الشخص تعرف الكثير من أخلاقه وعاداته فالكريم يكتب
 بخط واضح متسع وعلى نقيض ذلك تجد خط البخيل

والمتشكك يكتب ثم يشطب . والكاتب الخصب يسبق تفكيره قلبه ،
 فلا تداني سرعة قلبه سرعة تفكيره فيأتي خطه رديئاً قد يعجز هو عن
 قراءته — في بعض الأحيان

وأما ناخب البيان فقلبه أسرع من تفكيره ويده أدق من عقله

ومن خط الشخص تعرف طوله أو قصره وسمنته أو نحافته فالطويل
 يكتب في سعة طولية ويبدو ذلك في ألفه ولامه الطويلين والقصير على
 نقيضه والسمين يكتب في سعة عرضية ، ويبدو ذلك في اتساع السين
 والشين والنحيف على نقيضه

ويبدو من كتابة الشخص أناقته أو استهتاره بهندامه ، فالخط الانيق
 الجميل دلالة على أناقة كاتبه وعلى نقيض ذلك يدل الخط القبيح

وتستطيع أن تعرف الكتابة التي جاءت نتيجة روية وتفكير إذ يحدث
 عندها أن يضبط القلم على الورقة فتبرز حروف الكتابة من ظهر الورقة

أما الكتابة العامة غير البارزة فينقصها الدقة وعمق التفكير

شخصيات تعرف من خطوطها

وإذا نحن طبقنا تلك القواعد على كتابات خطوط بعض الرجال المعروفين استخلصنا في يسر الكثير من طبائعهم وأخلاقهم

إذا قرأت الخطاب الذي كتبه المغفور له سعد زغلول باشا في أول أبريل سنة ١٨٩٠ ، حين كان شابا قويا في كامل صحته فانك تعرف بعد تطبيق القواعد أن ذلك الخط السريع غير الجيد إنما يدل على خصب مادته كما يدل استقامة الخط وانطلاقه على قوة الشباب وسيطرته . ويدلك الفراغ الكبير الذي تركه الكاتب في ورقة على فرط كرمه كما تستطيع أن تفهم من طريقة الكتابة ومن شكل حرف الكاف أن صاحب الكتابة ممن تعلموا الخط على القواعد الازهرية . فالذين تعلموا في الازهر قد درسوا الخط نسخا من المصحف ، ويقول الأستاذ عبد الجواد ان خط مصطفى النحاس باننا : يدل سلامة عبارته على سلامة قلبه وتجلى ثقته بالله بارزة في كتابته فلا يخلو خطاب أو حديث من ذكر الله والتوكل عليه واستلزام توفيقه . . وفي توقيعه لازمة خطية تدل على سعة نطاق التفكير وانطلاقه غير عابء بالقيود

سلامة خطه دليل على قلبه وحبه للناس بتوضيح غرضه

وهو شديد الحرص في كتابته على القاعدة والنقط وهذا دليل على

حرصه ورجوته بالقارىء حيث لا يريد أن يتعب تفكيره في تفهم الكتابة إذا جاءت غسير منقوطة . أما انطون الجميل باشا رئيس تحرير الأهرام ، فانك إذا قرأت شيئا من كتابته رأيت فيها حرصه على النقط والفواصل بل في تشكيا بعض الحروف وهذا دليل على دقته واتزانه ورأيت في اتساق كتابه واستقامتها دليلا على ترتيب أفكاره . وفي اتصال بعض الحروف بالنقط دليلا على خصب مادته وتلاحق أفكاره . على أن أهم ما يمتاز به خطه هو اهتمامه بتشكيل الحروف وهي مراعاة غير عادية في الكتابة . مما يدل على شكه في عقول الناس فأصل الكتابة القديمة كانت بدون نقط وكانت النقط سوء ظن بالمتكاتب له وشكا في سلامة فهمه المقصود . أما خط النقراشي باشا فيدل على الوضوح والنظام والدقة والحذر والنظافة . أما خط الاستاذ الجديلي بك فيدل على التألق والقرئث ومعاودة الفكرة

شخصيتك من أنفك

يقول ستيوارت روبرتسون في مجلة « فاهلي » سركيل ، أتدرى أن أنفك يستطيع أن ينم على شخصيك مهما تحفها ولى وشاعرك مهما تكبتها ؟ وهل تدرى أيضا أن الخبير يمكنه من حالة نومك أن يعرف الشيء الكثير عن أحلامك وأحاساسك ؟ ١٩ .

إن هذا ليس مجرد افتراض . . فإذا استطعت أن توهم الناس أنك لا تسمع ما قد يقال أو لا ترى ما قد يعرض فإست يستطيع أن توهمهم أن أنفك لا يشم ذلك أن الروائح الزكية بمجرد وصولها إليه تؤثر في المراكز العصبية فتتفرج عضلاتها وتستطيل قناتها وإذا كانت الروائح كريهة فإن عضلات أنفك الغريزة تنكمش وشكلها ينقبض !

كذلك مظاهر الاحتقار وبشائر الفرح وعلامم الجشع كل هذه يمكن أن نقيمتها من خلال ذلك التنوع الذي يبرز من تضاريس وجهك والذي يعد أهم مرتفع في جغرافيته الطبيعية ومن أشكاله المختلفة تستطيع أن تعرف طبائع الناس اذا وهبت دقة الحس والمعرفة

والأنوف بوجه عام ستة أنواع يدل كل منها على بعض صفاتك ويميزك في الحياة

فالأنف الذي يشبه أنف الصقر دليل البراعة البصافة والمهارة الفائقة في أحوال الدنيا . والأنف الروماني أو الأنف الاقنى ؛ ينم على النشاط والحزم والعزيمة الهادئة ، ولكنه يدل في الوقت نفسه على حاجتك إلى اللطف وطول الاناة . ومن أصحاب هذا النوع من الأنوف : يوليوس قيصر وجورج واشنطن ودوق وانجتون قاهر نابليون . فاذا أدخلت على هذا الأنف تهديلا لطيفا فانك تجد من بين أصحابه كلارك جيبيل وشارل بوايه من نجوم السينما

والأنف اليوناني الطويل يدل على أن صاحبه يحب الفنون الجميلة وأنه ماهر متفنن لطيف الاخلاق حلو المعاشرة يميل إلى بلوغ أهدافه بطريقة غير مباشرة . ومن أمثلة أصحابه لورد زيرون ، فو لتير ونورما شيرر

أما الأنف الذي يجمع بين الروماني ، ناني ، مع اتساع في المنخرين ، فيحمل لصاحبه معاني قوة التفكير التي يصاحبها شيء من الحشونة في المعاملة ، ومن أصحابه الشاعران بنيان وبيرنزو الشجمان السينمائيان بول موني وادوارد روبنسون .

وإذا كان الأنف خرطومي الشكل ، مرتفعاً الى أعلى ، فهو ينم على
الضمف العمام ، وعلى النزق الذي يخالطه شيء من الرشاقة . ومن أصحابه
أوليفر كرومويل والنجمتان السينياتيان فاي وميرنا لوى .

أما إذا كان الأنف أفطس ، فإن صاحبه يمثل شخصية عنيدة قليلة الذوق ،
عقلها في بطنها ، كما يقولون . ومن أمثلة أصحابه ميكى روني وأوليفر هاردى .
والطفل ينمو عادة وأنفه مرفوع الى أعلى ، ويظل كذلك حتى سن
البلوغ ، وهنا يحدث التغير ، اذ يبدأ يتخذ شكله الثابت فى الوقت الذى
تأخذ فيه التقاطيع فى استكمال نموها وطولها ، ولعل مرجع هذا الى نمو
الشخصية التى تلون الفرد كما تلون أنفه .

ومن غريب ما يلاحظ فى هذا الشأن أن ضماف المقول قلما ينصقل نمو
أنوفهم؛ ومن ثم كان من العسير أن تجد لها تقاطيع قوية التعبير .

وقد كان أنف دانتى الذى كتب عن جهنم ، وكذلك أنف كل من جون
نوكس وكلفن - وقد كتباً فى الموضوع نفسه - من الأنوف الطويلة التى
تدل على نفسيات عيث بها الحزن ؛ وطبى عليها المزاج السوداوى .

تركيب الأنف والآنف المثالى

ولعلك تتساءل الآن عن تركيب هذا الأنف الذى لا يكتفى بأداء مهمته
الأولى من شم الروائح ، زكية أم كريهة ، بل يتدخل فى الشخصيات وينم
عليها . إن الرائحة العطرية ، حين تدخل الى خياشيمك إنما تدخل فجوة
الأنف المغطاة بمادة مخاطية ، تحمى أجساماً دقيقة تعرف بشعيرات الشم ،

وهي بالغة الحساسية لمختلف الروائح ، وتؤلف طرف خلايا الشم التي تتصل بأعصابها في الفجوة العليا للأنف . وحجم هذه الوصلة - وتعرف باسم عضو الشم - حوالي بوصة مربعة واحدة . وهناك أعصاب عديدة تتصل بالمنخ مباشرة ، فينتقل اليه الاحساس ، أي أنه اذا مست الرائحة العظمية الشعيرات فان تياراتها تتجه متحدة الى المنخ ؛ في سرعة البرق ، حيث تسجل احساسا مختلف باختلاف الروائح وقوتها .

وأكثر الناس يجيدون استخدام إحدى طائفتي الأنف ؛ وغالبا ما تكون الطاقة اليسرى ، اذ أن درجة حساستها للشم تفوق الطاقة الاخرى ، ومن اليسير على الانسان أن يسي ، تمديد احساسات الشم ، تبعاً لحالته النفسية ؛ أو تبعاً لما يحيط به من بيئة تختلف روائحها .

واملك بعد هذا متسائل أيضا عما يكون الأنف المثالي ؛ أو الأنف الجميل ؟ . على أن الإجابة عن ذلك تختلف باختلاف الامزجة فبينما يفضل بعض الناس الأنف المسحوب أو الأنف اليوناني ؛ اذا بالبعض الآخر يفضلون النوع الروماني .

على أن هناك مقاييس يمكنك على ضرئها أن تقدر مدى جمال الأنف مهما يكن نوعه . فتمس طول الأنف من أسفل فاصل المنخرين الى قاعدة ثغره الحاجبين ، فاذا كان يبلغ ثلث طول الوجه جميعا فقد حصلت على أحد مقاييس الجمال قس بعد ذلك الارتفاع الجانبي الأنف من قمته الى حيث يلتقي بالشفة العليا ، فاذا كان ذلك يبلغ ثلث طول الأنف كله ، فقد فاز انفك بمقياس آخر من مقاييس الجمال

أما إذا كان هذان المقياسان لا يروقانك ، فإن بعض الاختصاصيين في فنون الجمال يرون أن طول الأنف يجب أن يكون مساويا لطول الجبهة ، وأن تكون السعة بين العينين مساوية لطول كل منهما . ويقولون أيضا ان الزاوية بين قاعدة الأنف والشفة العليا يجب أن تكون حوالى ثلاثين درجة ، قابلة للزيادة أو النقص درجتين أو ثلاث درجات « الفصول »

ان الأنف كما عرفنا أثره في الإفصاح عن احساس الانسان ، ذلك أن للعوامل النفسية مثلا ، مثلا تجعل الأنف ينقبض حتى يبلغ حد القفل ، وامل مرجع هذا الى غرائز الغابات ، حيث كان الانسان في قديم الزمان يكتم أنفاسه كلما أحس الخطر يتمده ، وعلى النقيض من ذلك الغضب ، فانه يجعل الأنف يتسع حتى يحصل الانسان على حاجته من الهواء الذى يغذى العضلات بحاجتها منه .

وحاسة الشم تثير في الانسان الكثير من الذكريات ، بل هى أقوى من أية حاسة أخرى في هذا الشأن فقد تحب فتاة من الفتيات ثم ترى فتاة أخرى في مثل قامتها ولكنك لا تذكرها فاذا كانت ذات رائحة خاسنة فإن مجرد قدوم هذه الرائحة الى خياشيمك يذكرك بها .

وظاهرة كبر الأنف والخياشيم تلاحظ بوجه خاص بين الممثلين والمفنيات لأن الصوت القوى يعتمد على كبرها وعلى كبر التجويف الأمامى للأنف . وضعف اللغات بين أفراد القبائل التى لا تزال تسودها الهمجية يرجع الى أنوفهم الفطساء اذ هى التى تجعل حديثهم غير واضح التفاصيل ولهجاتهم عسيرة الفهم .

وأصحاب الخياشيم الملقاة الى الخلف يتميزون بالعاطفة الهوجاء التي لا يعرفون كيف يكبحون جماحها وكذلك بالخشونة ودقة الحس .

أما الأنوف المسطحة التي تصاحبها خياشيم مجنحة فتدل على أن أصحابها ذوو مزاج شاعري وطيبة حساسة تفيض بالعاطفة أما الأنوف المقعرة فتدل على الحياء والنخيل في حين تنم المستديرة على غريزة حيوانية ضارية .
وإذا كان الأنف هريضا ممتلئ اللحم فيما بين العينين وكانت قمته مستديرة فوق المنخرين فإن ذلك يدل على أن صاحبه شخص مرح يحب الدعابة والفساكة وخاصة حين تبدو أجزاء الجبهة متناسبة متناسقة فإذا انتفى شرط الجبهة فقد دل ذلك على أن صاحب الأنف يجب أن يمضي أوقاتا طيبة ولكن في ميل الى الاحتشام .

اخلاقك في اسنانك

إن كانت العين مرآة النفس وخطوط اليد تنبئ بالمستقبل كما يقولون فإن الأسنان تعطينا فكرة أقرب الى الكمال من الأخلاق والطباع البشرية فعلى الذين تستهويهم الأسرار ولا يرضون بالحجب والاستتار أن ينظروا الى الأسنان ففيها تكمن أسرار الطباع الانسانية (١)

فالأسنان المنتظمة التي تشبه اللآلئ في لونها وبريقها ؛ تدل على الطموح والأمل والشعور بالثقة والاعتداد بالنفس

والأسنان المتقاربة المستديرة كالقوس تليء عن طيبة القلب والرغبة في
النساج والرفاه

أما الأسنان الصغيرة المنفصلة فإن أصحابها يكونون عادة من أهل الفن
والخيال ولكنهم في الغالب محققون

والأسنان « الضخمة » المنتشرة في الفم دون تناسق أو ترتيب ، دليل
على الأمانة في المعاملات وعلى الميل للهدوء

والأسنان غير المنتظمة التي يغلب عليها طابع الشذوذ فتكثر في جانب
وتقل في الآخر ؛ تدل على الغيرة والحسد والبغضاء ، وحياة صاحبها قائمة
مليئة بالأشواك والدموع

أما الأسنان التي يشوبها اخضرار فإنها لمؤلاء الحالمين ذوي الحساسية
المرهقة وعلى استعداد للموت في سبيل حب مثالي ومع ذلك فحياتهم مخففة
لا تنقسم بطابع مفرح بهيج

وإذا كانت الأسنان طويلة مفرطحة ومتقاربة ذات لون عاجي فهي في
الرجال دليل على هواية الموسيقى والفنون فإذا كانت لامرأة فهي دليل على
أنها أصلح لحياة الصداقة الروحية من حياة الزواج

والأسنان اللامعة المتباعدة التي تنحني نحو الداخل يكون أصحابها غالبا
مرحيين ومن أصحاب النكسة اللاذعة ، ولكنهم لا يميلون لمهاجمة غيرهم .
أما إذا كانت لامرأة فهي سيدة صالون متتالية

والأسنان الصغيرة الضيقة التي يشوبها اصفرار ، تدل على قلب متعرج
وحب متطرف قصير الأمد وصاحبها إنسان لا يعتمد عليه

شاربك مرآة نفسك

عند « بيفرلي با كستر » عضو البرلمان البريطاني إن الشارب مقياس جيد لأخلاق الإنسان وميوله وأمانيه ومركزه الاجتماعي . ولا شك أنه علامة ظاهرة يستطيع منها الدقيق الملاحظة أن يعرف الكثير عن أخلاق صاحبه من النظرة الأولى فأخلاق الشخص الذي يحرص على العناية بأناقة شاربه تخالف أخلاق من يتركه كيفما اتفق . وميول الإنسان الذي يفضل الشارب الصغير تخالف ميول الشخص المخرم بالشارب الضخم فهو في الواقع جزء من شخصية الإنسان

فالبولنديون والمجريون قلما يظلمون لحاهم لأنهما شعبان خياليان يعوزهما الاستقرار ، واللحية من علامات الوقار والاستقرار ، وهي على النقيض الشارب الذي يدل على حيوية المزاج . ومن ثم أقبل الشعبان على الشارب وكرها اللحية

ولعانا نجد في بعض تصرفات شارلمان مصداقا لهذا التعبير فهو أول من فكر في وجوب تنمية المذنبين من الناس لشواربهم بينما سمح للفلاحين بإطلاق لحاهم فكان تفكيره سليما فصل بين أخلاق الطبقتين كما فصل بين مظهريهما .

وجاوزه بطرس الأكبر في تقديره ، فقد رأى الروسيين محتفين خلف لحاهم الكثيفة يصعب عليه أن يميز ملامحهم أو يدرك أسرار تفكيرهم

فقرض ضريبة على اللحم وأثنى الشوارب منها

أما شارل الاول فقد رأى بين الشارب واللحمية شيئا كثيرا من
الانسجام فلا بد أن يتألفا حياة أو اعداما .

واتبعت فرقة « ورستستر شير » الانجليزية اول تقليد لتربية الشوارب
في سنة ١٧٩٨ عند ما صدر أمر رسمي يحتم على الجنود اغفال خلق الشفة
العليا . وقد يتحذر عليك في بدء عهدك بمثل هذا التقليد أن تعرفت من اياه .
ولكنك لو رأيت جاويشا بشاربه الضخم المذنب مثل الشوكة وهو يتناوب
عمله مرة بين جنوده وأخرى على مكتبه لغيرت رأيك

وستراه مرة مخيفا مرعبا يكرهك على تنفيذ الامر وتراه أخرى أنيقا
محبوبا يكتسب ودك . فهذا الشارب يساعد في تأدية عمله من حيث لا تدري
ولا هو يدري ومن المحتمل أن يكون صاحبه كبير السن لم يأخذ بتقاليد
الاحداث ولكنه على أية حال أحد أدوات عمله (١)

ويمكن القول بصفة عامة ان الاحداث أكثر عناية بشواربهم من
كبار السن فهم يحرصون دائما على أن يكون سميكا في الوسط ومدببا في
الاطراف ومتجها الى أعلا ويخطه من المنتصف تماما فارق أبيض من اللحم
إلى غير ذلك من السمات التي تتلائم وشبابهم .

ودقق الفحص في شارب رجل كبير السن تجده بهمل فيه كثيرا من
أساليب العناية والاناقة فهو في الغالب ضخم كثيف يشعر مظهره بالابوة
والعقل والرزانة . وإن تجرؤه يد الحلاق على العبث بهذا المظهر إلا اذا
لاح للشبح أن يتصالي .

وقد حرص قادة الجيوش في العصور الماضية على مظهر الأبهة حتى يرموا في جنودهم الطمأنينة الى تدابيرهم وحزمهم . أما قادة اليوم فانهم يحرصون على مظهر آخر هو النشاط وسرعة الحركة . فالمارشال منتجوهرى له شارب على نقيض زميله الجنرال أيزنهاور الخليلق .

وللشارب أهمية عند العشاق والمحبين وان اختلفت معانيه ومراميها في مختلف العصور . ففي الأجيال الماضية حين كانت المرأة مستضعفة تحتاج الى الحماية والرعاية وتعجب بالقوة الجسدية ، كان الشارب الضخم الخفيف يأسر لبيها .

وقد صور الكاتب الايرلندي «جورج برناردشو» هذه الظاهرة في مسرحية «السلاح والرجل» فرأينا لها تفسيراً

شخصيتك في مشيتك !

أصبح على المرء . لكي يختار شريك حياته ، أن يعرف شيئاً عن أخلاقه وطباعه وميوله ، وأن يتحقق من أن طابع شخصيته يلائمه ويوافقه . . فلما أصبحت محاولة استخلاص أخلاق الشخص وطباعه تشغل جزءاً كبيراً من تفكيرنا ، وتقتضي وقتاً طويلاً ، مضى علماء الأخلاق والنفس يسملون علينا هذه المهمة بشتى الوسائل . . وقد لاحظوا أنه يكفي درس طريقة الفرد في السير والخطو حتى يمكننا أن نتعرف على أخلاقه وعاداته . . أو على الجملة نستخلص طابع شخصيته . .

فإن خطوات الضيقة المتلاحقة تدل على أن صاحبها متشائم ينظر للحياة بمنظار أسود إن كان من الرجال ، أو على أنها غانية لعوب إن كانت من النساء .

والخطوات القصيرة البطيئة تدل على وداعة الطبع وازن الخلق وعلى أن صاحبها أو صاحبها « جد »

والخطوات الواسعة البطيئة تدل على إرادة قوية وتفكير متميز . وصاحبها غالباً على المقام بين الجماهير يحسب له حساب

والخطوات الواسعة السريعة تدل على النشاط والحزم والحماسة كما تدل على تغلغل الروح الحربية والميل للكفاح والنضال ؛ سواء في الرجال أو النساء !

أما السير الدئري ، في خط مستقيم وبخطى واضحة « ترن » على أرض الشارع ، فيدل على أن صاحبه من رجال الأعمال المنصرفين إلى العمل بكليتهم والذين لا يتسع وقتهم لشيء آخر سوى العمل

أما الذين يسـيرون سـيراً ملتوياً في أنصاف دوائر فأولئك يتميزون بالمكر والدهاء .. وإذا علا نجمهم وواتتهم الظروف ، أصبحوا من السياسيين ! والذين يحرون أرجلهم وكأنها مثقلة بقيود من حديد ، فأولئك هم المخطئون الذين عضت بهم الحياة بنابها فأنكمشوا وتخاذلوا

أما الكسالى المتواكلون .. فإنهم لا يسـيرون !

الدم الأزرق

يرمز إلى النبلاء وذوى الأصول العريقة بأنهم من « ذوى الدم الأزرق » ومنشأ هذه التسمية ما كان يفعله النبلاء في أوروبا منذ قرنين من الزمان من تلوين شفاههم بلون أزرق . ويشمون خدودهم وذقونهم بوشم أخضر للزينة فجعل نفر من السكتاب يسخرون من ذلك ، وسموا هؤلاء النبلاء والنبيلات بذوى الدم الأزرق

وكان الرجال في تلك العصور أشد اهتماماً بالتواييت من النساء : كانوا يضعون البودرة والاصباغ على صورة مبالغ فيها وكان كازانوفا العاشق المشهور يتفنن في ذلك استخدام غريباً !

وقد عادت « مودة » استعمال الرجال للتواييت إلى الظهور من جديد فكثيرون من الأمريكين مثلاً يستخدمونه وقد لاحظنا كثيراً من جنودهم في الاجازات ذوى أظافر مدهونة ذات لون وردى جميل

ووعلى ذكر الدم الأزرق ، نذكر ان هناك ثلاثة أصناف من الحيوان ذات دم أزرق حقيقى هى القواقع وصنفان من السمك !

الكلام والصوت

من دلائل التعرف إلى الشخصية : حديث المتكلم وصوته . فالمرح فى كلامه ، إما أن يكون مضطرب الاعصاب ، أو منافقاً نصاب والمتمدن إما أن يكون عيباً بليداً أو عميقاً داهية . وناعم الصوت عنده رجل رحيم أو محدث بارع

الماء والعبقرية

- كان يتم وفن اذا أعياء البحث عن نغم جديد أخذ دشا باردا . فلا تكاد الماء ينهمر حتى يأخذ الموسيقى العظيم يصفر ويغنى وبأنياء اللحن المشهود... وكان نابليون إذا وقف أمام مشكلة كبرى جالس في حوض من الماء الساخن ، فلا تكاد الحرارة تسرى في بدنه حتى يفتح ذهنه وينحل المشكل . وكان ه . ج . ولز إذا أراد الفراغ من أحد كتبه على عجل ذهب الى شاطئ البحر ، فلا يكلم يتأمل الماء حتى تفيض أفكاره ..

وكان خير الماء أو صوت الأمواج المتلاطمة يشوش ذهن الكاتب لهذا أندريه مورو ؛ ولا يعينه على التفكير . وما يروى عنه انه لم يكتب كلمة واحدة على ظهر مركب

ولما مرض لويس الرابع عشر مرة فنهضه طبيبه ان يستحم فزاده الاستحمام مرضا . وكانت تلك هي المرة الوحيدة التي غسل الملك العظيم فيها جسمه في الماء

معرفة الانسان جلده

يقول د الي ماك كورميك ، من حديث مع الدكتور فرانك كومن مدير قسم الأمراض الجلدية بمستشفى د بلفيو ، بنيويورك يقوم بينك وبين العالم الزاخر بالجراثيم حاجر وحيد يتكئون من قرابة

٢. قدما مربعة من الجلد ، يتراوح سمكه بين عشر السنتيمتر في أجهان الدين ونصفه في باطن القدم .

وهذا الجلد أسعى بكثير من أن يكون مجرد معطف واق للجسد ؛ إنه عضو له من الكفاية حظ عظيم ، فهو يحفظ حرارة أجسامنا عند مستوى ثابت ، وينذرنا بالحر والبرد والملازمة والأذى بواسطة حراس من الأعصاب فيه . وهو ينبت الشعر والأظافر ، وينفخ الفضول ، ويصنع الصبغة التي تدرأ الشمس عنا ، ولا يزال يحدد البشرة الهالكة .

وأهم الوظائف الحيوية للجلد هي حفظ الجسم عند مستوى ثابت من الحرارة وذلك أن لأعصاب الأوعية الدموية القدرة على بسط هذه الأوعية أو قبضها في حين تسيطر أعصاب الإفراز على مليوني غدة من غدد العرق في الجلد . فإذا اشتد حر الجو تمددت أوعية الجلد الدموية كي تهيء للحرارة أن تشع منه وأفررت غدد العرق ما يربى على لتر من الماء في اليوم فتشعرك بالراحة . فإذا ما برد الجو نقص العرق وانقبضت الأوعية الدموية . وهذا الجهاز من الدقة بحيث تظل حرارة الإنسان في صحة ثابتة عند درجة ٣٧ سواء أكان عاملاً من عمال تفرغ السفن في جنوب المحيط الهادى أم رائداً في المنطقة المتجمدة الشمالية

والجلد درع مكون من قشر متراس مترابك كسقف السمك ولم يستطع أحد قط أن يخترع معطفاً واقياً من المطر خيراً منه ويخترق الجلد ملايين من الثقوب الدقيقة - المسام . ومع ذلك ففي قدرتك بمعونة غده الدهنية وتركيبه العجيب أن تمسك مغموراً في الماء حتى العنق أجلاً غير مسمي دون أن تشرق أحشاؤك بالماء .

وثمة وظيفة صنع الشعر الذي يكاد يخلل الجسد كله ، مع أنه كثيراً ما يدفى حتى لا تراه العيون . ولكل شعرة عرق صغير يغذيها ، وأكياس دهنية كثيرة تزيئها ، وعصب ينشأ من الجسم إذا اقتضت ؛ وعضلة دقيقة تثقيبها إذا برد المرء أو فزع . وحين كان الناس أكثر شعراً عما هم الآن كان قنوف الشعر يمينهم دون ريب على وقاية أجسامهم من البرد ، أما اليوم فلا أثر لهذه العضلات إلا في تفضين الجلد حتى يبدو كجلد الأوز ، وقنوف شعر الرأس الذي يصاحب الفزع في بعض الأحيان .

ويحتوى الجلد كذلك على قريب من مليونين من الغدد الدهنية الدقيقة تصون البشرة القرنية من الجفاف ، وعلى كثير من الالياف المرنة تجعله تام الانسجام على الجسد ، وتتراكم تحته وسائد من الدهن تعزله عنه ، وحين تدنو الشيخوخة تأخذ هذه الوسائد في الضمور ؛ وهذا ما يعمل بهض التعليل برم الشيوخ بالبرد .

ثم إن الجلد وثيق الصلة بالعواطف ، وهى حقيقة يعرفها كل إنسان انقائسه يوماً حمرة من الضيق أو صفرة من الجزع . وكثير من علل الجلد الطفيفة يزول أحياناً زوالاً يدعو إلى الدهش إذا ما نجا المريض من حب تعس أو أصاب عملاً يرضيه . فحالة الجلد متينة الصلة بالسماد الشخصية - فى الزواج ؛ وفى العلاقات الاجتماعية وفى عمل الإنسان . فكيف نمنحه إذن ماعز أهله من العناية ؟

ليس فى الوسع علاج الجلد المتجمد علاجاً مجدياً فى رأى الدكتور كوز . فحين تنقضى سدى السن يزول الدهن من تحت الجلد ، وتنفقد الالياف المرنة مرونتها فتمسح من الوهن كخيوط النطاق العتيق ولا يمنع بشرة الوجه من

التمهل مرهم أو تدليك أو غسول .

وهناك سبيل يقي بها المرء نفسه من الظهور بظهور الشيخوخة قبل الأوان . أتدرى أسرع ومسيلة تبلغ بها وجهك مبلغ الهرم ما عليك إلا أن تتركه لشمس الصيف تلفحه ، فتجفف دهنه الطبيعي ، وتمهد للتجاعيد فيه وتقتصر من عمر خلاياه . وبذلك يسرع الجلد إلى الشيخوخة . وأهل الجدة العجوز تثير السحرية تحت وظلتها واكتنم تأقي عملا عليها تخدع به مر السنين . فإن كان لابد لك أن تجلس عارى الرأس على شاطئ البحر في ضوء الشمس اللافح فمليك أن تقي وجهك باستخدام مقالة كيميائية - مركب ما يمتص أشعة الشمس المؤذية

وإنك لتصاب كذلك بالتجاعيد التي لا داعي لها بقضاء الشتاء في بيت شديد الدفء شديد الجفاف وبازالة الدهن الطبيعي بالإسراف في استعمال الصابون ومبريات الجلد وباعتقاد الظهور بظهور الدهن والقلق . وإذا جاوزت الأربعين دارجا نحو الخمسين فكافح التجاعيد الآخذة في الظهور بالإقلال من تعاطي ملح الطعام ، فإن الناس إذا ما أشرفوا على الكهولة بدأ يشق على أجسادهم أن تفرز ما تجمع فيها من الملح فؤدى بقاياها إلى مط الجلد وينتهي ذلك بظهور التجاعيد

إن المراهم الدهنية (كولد كريم) تقي الجلد من الأضرار وتحفظه من الجفاف ، ولكن المراهم لا تستطيع أن تغذى جلدك والطريقة المثلى الوحيدة لهذه التغذية هي الجهاز الهضمي ولا يوجد على سطح البسيطة مرهم في قدرته أن يضيق المسام الواسعة في وجهك فإن هذه المسام مخارج للغدد الدهنية ، وهي تتسع كلما تقدم العمر

وكثيرا ما تنشط غدد تزيدت الشعر في المراهقة ، فيؤدي الدهن الزائد الى ظهور نقط سود على الجلد ، فاذا تلاوشت بالجراثيم نشأ منها عدد من البثور الملتببة ، فيسدر كالمصابين بها من الصبيان والفتيات قاق ، ولم على أن هذا النوع من حب الشباب يمكن السيرة عايشه والعسادة أن ينصح ضحاياها بغسل وجوههم بالصابون أربع مرات أو خمساً في اليوم ، وتعريض أنفسهم لأشعة الشمس باعتدال . والإكثار من أكل الفواكه والخضروات والامتناع عن المشروبات والشكولاتة وأمثالها من المفريات

وان عضواً معقد التركيب كالجلد قين أن يصاب بالأمراض . والسرطان من أخطر هذه الأمراض ، اذ يقتل أكثر من ٣٠٠٠ أمريكي كل عام ومع ذلك فإن علماء أمراض الجلد يقولون ان كل وفاة من هذه الوفيات بوجه عام كان يمكن توقها فإن سرطان الجلد يكون بادياً للعين ، ويمكن معرفته في بواكيره واستئصاله يمكن بالجراحة أو الراديوم أو الأشعة السينية

والعمل الإسراف في التعرض للشمس هو أفعال الأسباب التي تستثير سرطان الجلد وأكثر حدوثه في الأشخاص الذين يعملون في الحلاء وأولئك الذين يتشمسون التماساً لتلويع جلودهم . وهو يصيب من الشقر حوالى تسعة أضعاف من يصيب من السمور وقد يكون في التعرض المعتدل للشمس خير ولكن إياك أن تكون من أنصار لفح الجلد الشنيع على شواطئ البحار

وثمة نصيحة أخرى : راقب بمتى الحذر الخيلان والتآليل (السنط) ان الشخص العادي يكون به قرابة ١٠ خالاً ، وأكثر هذه النقط السوداء لاخطر له إطلاقاً ولكن الخال الرمادي أو الأزرق القاتم والذي يغلب ظهوره على الرأس أو الاقدام ، يريد أحياناً أن يخشوشن أو يأخذ في التضخم

فان حدث لك شيء من هذا فبادر الى الطبيب

ولا داعى للقلق من التأليل التى تبدو فى أول الشباب فهى لا تمهد للسرطان أبدا ويمكن استئصالها بالاشعة السينية أو الممس بثنائى أكسيد الكربون المثلوج . ولدى علماء أمراض الجلد أدلة على إمكان إزالتها بالإيجاء . وهو شيء يعرفه الاطفال فى علاجهم الارتجالى لانفسهم من قديم الزمان وكثيرا ما نجح الاطباء فى ازالة عدد كبير من التأليل بمسها بماء ملون كما أن تأليل أخرى اختفت إثر علاج متوهم بالاشعة السينية لم تصنع فيه آلة الاشعة أكثر من أن تحدث ضوءا . أما لماذا اختفت فلا أحد يعرف سببا معقولا لهذا الاختفاء ؟

والاضطرابات العاطفية من أهم أسباب الإكزيما والشرى وهو طفح فجائى يظهر على الجلد . فان لم تكن فى مقام يساعدك على التعبير عن أفكارك فان جلدك يقوم عنك أحيانا بهذا التعبير . وربما يصاب الاطفال الذين تشققيهم المدرسة باكزيما الايام المدرسية التى سرعان ما تتحسن فى نهاية الاسبوع . وثمة امرأة ظلت تصاب كل ليلة حوالى الساعة الثامنة بشرى طوال عامين ، ثم أخبرت طبيبها فى النهاية أنها كانت تذكر زيارة شقيق زوجها فى هذه الساعة وحين بدأ الزائر يقضى ليلته فى مكان آخر ، اختفى الشرى

والشرى والاكزيما يحدثهما كذلك الاستهداف (شدة الاحساس) وقد يكون مرجعه الى الطعام أو أية مادة أخرى تمس الجسم من مسحوق الطلق الى حلى الثياب . والطريقة العادية لاكتشاف الطعام المؤذى هى قصر

طعام المصاب على عصير فول الصويا أو سواه من الاطعمة البسيطة المائلة ثم
اضافة الاطعمة الاخرى واحدا واحدا حتى يبرز الجاني منها الى النور . أما
الاستهداف الناشئ من الملامسة فيمكن الكشف عنه بتجربة البقعة الحراء ،
فيؤخذ نموذج من كل مادة تلامس جسد المصاب وتلصق على جلده بقطعة
من الشريط اللصاق ، ثم تترك حيث هي ٢٤ ساعة . وفي نهاية هذا الوقت
تكون المادة المؤذية قد تركت في الجلد بقعة حمراء

وإن شئت أن تصون أديتك وتحفظه في أمصح حالة ، فمليك باتباع عدد
قليل من القواعد البسيطة : تعامل كثيراً من الفيتامينات وبالأخص فيتامينا
واهتم بالنظافة البدنية ، واعتد حرارة الشمس ولكن بحماسة معتدلة ، ورض
نفسك على اعتدال المزاج ، وإياك والسهر الطويل أو الإسراف في العبث ،
وقد لا تحصل بهذه الطريقة على كثير من اللهو ، ولكنك ستحصل على
جلد سليم . ومن هذا يبدو ما للجلد وأعراضه من آثار في اضطرابات النفس
وضبط العقل ، وحسن الذوق والمزاج

نفسية العميان وطريقة قراءتهم

للعميان ، فاقدى البصر حساسية وعصبية ونفسية تختلف عن المبصرين .
فقد قويت حواسهم الأخرى وقد أحيوا أن يستمعوا إلى كل شيء . بل
قدر لهم أن يقرأوا قراءة خاصة وأن يظفروا بتعليم خاص بالأيدي : وكان
العميان في نيويورك فيما مضى لا يقرؤون . ثم صاروا يقرؤون بأيديهم .
أما اليوم فانهم يستطيعون أن يقرؤوا باذانهم ..

والقراءة بالأيدي - وهي الطريقة التي ابتكرها « برايل » الفرنسي -
تتطلب الكتابة بحروف بارزة ، يلمسها الاعمى بأطراف أصابعه ، فيتبين
حروف الكلمات .

ولكن هذه الطريقة لا تمكن الاعمى من أن يقرأ كل شيء . ولهذا
فكر العلماء في اختراع جهاز جديد يستطيع به الاعمى أن يقرأ من الصحف
والكتب ما يقرؤه المبصر سواء بسواء

أما الجهاز الذي يقرأ به أحد العميان ... يقرأ بأذنيه ... فهو
يتكون من « عين كهربائية » يمر بها الاعمى على سطور الكتاب أو الجريدة
فتنقل هذه العين ذبذبات كهربائية الى الاذن يتبين منها الاعمى الحروف
والكلمات التي أمامه

ويستطيع الاعمى بعد شيء من التمرين ان يقرأ بهذا الجهاز بنفسه
بالسرعة التي يقرأ بها الشخص البصير

ولاشك ان من أجل الخدمات التي تؤدي للانسانية تمكن العميان من
التعلم والتثقف . لان أكثرهم على قسط عظيم من ذكاء العقل وصفائه بحيث
يمكنهم - اذا تعلموا - أن ينتجوا الانسانية انتاجا عظيما !