

اسرار الحياة العقلية

هل تعرف ...

عوامل الحياة العقلية ؟ العلاقة بين الروح والجسم ؟ كيف تكون حياً ؟
مظاهر الشيخوخة الهائلة ؟ عوامل النجاح في الحياة ؟ كيف تكتسب الأصدقاء ؟
كيف تنجح في الامتحانات ؟ ... حظك ؟

اقرأ في هذه الصفحات أحدث الأبحاث العلمية والتطبيقات العملية
لأشهر علماء النفس في أوروبا وأمريكا ، لتجيباً حياة سعيدة موفقة . والمؤلف
سلسلة كتب خاصة في هذه الموضوعات .

عوامل الحياة العقلية

من الخلية إلى العقل

بحث شائق بقلم العلامة « فرانكلين ليفيت »

تتجلى الحياة على الأرض في شكل خلايا مملوءة بما يعرف باسم (بروتوبلازما)
وهي مواد عادية من الأوكسجين والنيتروجين والكربون وغيرها وهي شبه
سائلة ، نصف شفاقة .

أما مصدر الحياة نفسه فقد عجز العلماء عن معرفته ويقولون أنه لا يمكن أن
تنشأ على الأرض ، فإنها لم تنشأ من تلقاء ذاتها .

والخلية الحية عبارة عن جزء ضئيل من مادة عامة ، انفصلت عن الباقي وأصبحت قائمة بذاتها ، وهي ليست خاضعة لقوانين المادة كما نفهمها .

ولا بد أن تعيش الخلايا في مجموعات حتى تعيش مدة طويلة ، فلا بد من أن تتكاثر في مياه راكدة ، ولا بد أن يكون بينها توزيع في بعض الأعمال واتحاد في غيرها فتنجمع هذه الخلايا تبعا لطبيعة عملها كما يتجمع الناس عندما يرون أن من مصلحتهم ذلك . وعندما يكون الجسم في حالة صحية جيدة ، تشتغل هذه المجموعات معاً بتناسق وتساعد كل منها الأخرى إذا دعت الضرورة لذلك ومن أمثلة ذلك عقل الانسان ، فهو مكون من حوالى ٦٠ مليون خلية ، ولكن خلية بمفردها أو خلايا قليلة لا يكون لنا إلا قوة ضئيلة ، ولكن يمكن للانسان بهذه المجموعة الهائلة من الخلايا المتحددة المشتغلة بتضامن كأنها واحدة ، أن يباشر قوته العقلية بطرق مدهشة ، ويمكن للعقل باعتباره مركزاً أن يشرف على وظائف كثيرة .

وهذه الخلايا الصغيرة تبلى باستمرار وتحل مكانها خلايا جديدة ، وهذا التغيير الدائم يستمر مادام هناك تعاون وتحالف في العمل بين مجموعات الخلايا هذه . ولكن إذا اختل التعاون بسبب الاضرار أو مؤثرات تخمد العزيمة أو بسبب نقص التغذية الملائمة ، فاننا نجد أن استبدال الخلايا يصبح أقل نشاطاً ولا يلبث هذا الجزء أو الجسم كله والعقل أن يجد مجالا للانحلال .

وفي كل خلية صغيرة درجة معينة من قوة العقل . ويتجلى ذلك في حالات عديدة . ومن أمثلة ذلك أن مجموعة من الخلايا تستخلص من الدم المتدفق في الجسم ، مادة تختلف قليلاً عن غيرها ، تعتمد كلية على الحاجة الفردية للمجموعة ، فإذا أصيب رجل بك بجرح ، فكل ما تحتاجه أنت أو الطبيب أن تجعل الأجزاء

في مواضعها وأن تجعل الجرح نظيفا جدا . ثم كما يقولون ، تقوم الطبيعة بالباقي ولكن ما عمل الطبيعة في مسألة كهذه ؟ والواقع أنه يرسل إلى المركز الرئيسى - أى العقل - الحقائق عن حالة الجرح ، فيصدر القرار بأن هناك حاجة خاصة لكريات دم بيضاء وألياف في هذا الجزء ، وبذلك تتحرك آلة الجسم لتنفيذ هذا القرار ، وبذلك تمتلىء الشجرة وتتحد الأجزاء ، ويلتئم الجرح ، ولا شك أن الذكاء قام بدوره في هذا العمل وتضافرت الجهود وتعاونت على نجاحه .

فهل رأيت كيف يلعب العقل دورا هاما في حركة الخلايا الحية ؟ ولما كانت الخلايا أساس الحياة كما رأينا ، فإنها تلبي النداء ، أما الأفكار المضادة فإنها تنكمش في كسل ولكن هذه المجموعات المتحدة من الخلايا تفكك بمرور الزمن وبذلك تتوقف الحياة وتؤثر فينا الأشياء بدون أن نشعر بذلك ، فتتكون العادات بدون أن نشعر بذلك ، وإذا أخبرنا أحد بحقيقة ما حدث فإننا لانصدقه ، نحاول أن نشعر أن هذه الخلايا جزء حقيقى منك وعاملها كما تعامل خيرة أصدقائك ، نحاول أن تكون حالات تجعل فيها هذه الخلايا بقطعة نشيطة مهتمة بالعمل لك ، ونعود عقلك بحيث لا ترى في نفسك وفي الحياة إلا كل ما هو جميل وصالح ، لأنه لا بد أن تشغل نفسك بكثير من الأشياء الضارة لولا هذا التمرين ، وليسمح لى القارئ أن أقتبس كلمة موجزة لأحد كبار علماء النفس إذ قال : من الحقائق التى نعرفها أن أشياء كثيرة تؤثر فينا بدون أن نكثر بها ، وهى لا تثير اهتمامنا ، أو ليس لها من القوة ما يثير شعورنا ، ولكن المؤثرات موجودة ، وتؤثر فينا بدون أن نشعر وقد تطفو على السطح أو تجد ما يدعو لإثارته في المستقبل ، ومن النتائج الواضحة أن محتويات عقلنا الباطن اعظم بكثير من عقلنا الواعى ، فإن عقولنا أشبه بلوحة للتصوير الشمسى تتأثر بكل أنواع المؤثرات ، ولكننا لا نشعر إلا بقليل من هذه المؤثرات ،

وهي المؤثرات الشعورية . لها الباقية فانها مخفية في انتظار الفرصة للظهور وقد تحين هذه الفرصة وقت النوم او التنويم المغناطيسى او الغيبوبة او عند صدمة الموت او بعد الموت .

الوراثة والبيئة : تدب فينا الحياة متأثرين بمؤثرات ، هي ذكريات لاشعورية ، انتقلت إلينا بالوراثة ، ولما كنا إنتاج حياة أخرى ، فليست لنا شخصية او طباع تكونت من تلقاء أنفسنا ، وإنما نحن صورة كونها أجدادنا ، ولكننا نختلط بالعالم تدريجياً بعقلنا الواعى وعقلنا الباطن ، وعند ذلك تبدأ النفس في إظهار الميول التى ورثتها مكونة النواه التى يبدأ منها النمو ، وليس الكثير من الناس شخصيات بارزة وكل مميزاتهم بواعث عرضية انتقلت إليهم من غيرهم ، ولذلك نجد انهم يتصرفون بدون غرض خاص او فكرة معينة مادامت مطالبهم فى الحياة متوافرة . وهناك فكرة شائعة بأننا كلنا من مادة واحدة ومن نموذج واحد ، وهذا حقيقى إلى الحد الذى نعتبر به كل الملابس متشابهة ، ولكن لا يجب ان ننس ان الملابس تختلف فى الشكل والطرارز

ولما كانت لنا شخصيات ومواهب ، فلا بد من ان نستفيد من الحياة بما يلائم تكويننا ، وهذا هو السبب فى عدم استفادة كثير من الناس من المعلومات الحيوية التى يقرأوا عنها فى الكتب والمجلات ، ولذلك لابد من ان يستفيد الانسان من القوى التى تحت سلطته فى اتجاهات نافعة

فهناك اختلاف عظيم بين من يسير مع التيار وبين من يضبط قواه الواعيه ليسير فى طريق نافع ، فأحدهما يحرك العالم ، بينما الآخر يحركه العالم ، فأحدهما منتصر والآخر رقيق ، وأحدهما يحقق مطامحه وآماله فى الحياة والآخر ينوخ على سوء مصيره .

الانسان المنتصر : من ميزات الحياة أنها لا تخضع خضوعاً مطلقاً للقوانين الجسمية والعقلية كما يفهم عامة الناس ، فالانسان يتغلب على كثير من القوى الطبيعية ويوجه نشاطه حيث يشاء مستعيناً في ذلك بذكائه ، ولذلك فإن الآمال متجهة إلى تقدم الانسان ولا يمكن للانسان أن يتنبأ بمجهود الانسان سواء في العالم المادى أو الروحى ، وتدل الدلائل على أن النصف قرن التالى سيكون عصر اكتشاف للقوى الطبيعية واستفادة منها .

فهل بدأت ترى ما فيك من قوى باعتبارك فرد ؟ حتى كل خلية صغيرة تتأثر بك ، ويمكنك بذكائك أن تتغلب على العقبات ، وهذه القوى تنطبق على الناحية العقلية والجسمية على السواء ، ففي إمكانك أن توجه أفكارك وأن تكون سعيداً ، وبذلك تصبح الحياة أكثر نشاطاً فتفيض بالصحة ، فان الانسان الخائر العزيمه يصبح فريسة للأمراض والاضطرابات ، وما دامت المقاومة قوية ، فان حتى الجراثيم تجد من الصعب أن تقتحمها ، فالطبيعة تبني جسماً قوياً نشطاً إذا كان عادياً في حياته ممتلئاً حيوية ، فاننا نشاهد أن الأطباء يزورون المرضى بكل الأمراض المعدية ، ومن النادر أن تزداد اليهم عدوى إحدى هذه الأمراض وهذا صحيح حتى أن الشخص العادى يعتقد أن عند الطبيب عقاقير يقاوم بها الأمراض ، ولكن إذا انحطت القوى المعنوية للطبيب بسبب القلق أو العمل فقد يقع هو أيضاً فريسة للأمراض ، فالطبيب لا يخاف المرض وبذلك يبتعد عن أهم أسباب الكابة والقلق .

قوة الثقة بالنفس : يجب أن تعمل على إزالة كل عوامل اليأس وليكن لك ثقة بنفسك واعتماد على الله سبحانه تعالى ، ولا تخف وأستفد من كل قواك العقلية ، واعتقد أنه يمكنك أن تحقق الأشياء التى تبحث عنها وكن واثقاً من أنك ستكون ناجحاً وسعيداً في الحياة .

فاذا شئت أن تنجح فلا بد أن يكون اعتمادك على الله وان يكون كل مجهود تبذله باخلاص ، فان المجهودات الفاترة لا تساعد على تقدمك . ويجب أن تكون الثقة مقترنة بحسن فهمك للامور .

وتظهر المتاعب العقلية واضحة بين المرضى في العيادات النفسية ، فتجد شخصا سريع الأفعال ، وآخر يتغلب عليه اليأس وسط الطريق ، كما نجد غيره مهتما بالعيوب العارضة ، وشخصا آخر تنقصه الثقة من مبدأ الأمر .

فهل أنت ممن يبحثون عن العيوب في نفسك وفي الحياة ؟ فاذا كان هذا شأنك ، فاجتهد في أن تتغلب على هذه العادة ، لأنها تمنعك من الارتفاع من أفضل مواهب الحياة ، فإنك إذا ذهبت إلى بائع أزهار ، واخترت أجمل وردة وفحصتها ، فإنك تجد فيها بعض العيوب ، ولكن لماذا تنظر إلى العيوب ؟ لماذا لا تنظر إليها في مجموعها وتقول ما أجمل هذه الوردة !

الروح والجسم

بحث هام بقلم الدكتور ارثر هيلار

د. يخیل إلى أحيانا أنني نائم وأنتى أعيش فى أحلامى فى سنة ١٩١٨ وان احداث السنوات الأخيرة غير حقيقية ، هكذا بدأت حديثى إلى جماعة من الشبان منذ بضعة أيام ، فقد حاولت أن أتحدث عن الاحلام ، ولكنى عجزت عن تناول مشكلة الاحلام بدون ايضاح عوامل الحياة النفسية ، فكنيت مضطراً لإيضاح معنى « السيكولوجية » ، فقلت إنها مكونة من كلمتين أغريقيتين معنى الأولى « روح » ، والثانية « كلمة » . .

وبمجرد أن نطقت كلمة « روح » ، قاطعتنى إحدى الفتيات على غير انتظار

قائلة : أرجو أن لا تتحدث عن الروح ، لأن هذا لا يعنى شيئاً بالنسبة لى أو لآى انسان آخر ، فهل رأيت أو سمعت أو لمست روحاً انسانية ؟ اننى واثقة من أن هذا لا يحدث ، وعند ذلك أخفيت ابتسامة ساخرة وقلت أنك على صواب فانه لم يشاهد أحد روحاً انسانية أو يسمعها أو يلمسها ، لأنها لا يمكن أن ترى أو تسمع أو تلمس ، ويظهر أنك كغيرك من الاشخاص العاديين الذين يعتقدون بصحة الاشياء المادية ولكنهم لا يهتمون بالقوى الضرورية التى جعلتنا نعرف ما نراه ونسمعه ونلمسه ، ولكنى واثق من أننى لو سألت فيما إذا كنت قد فهمت الجملة التى سبقت مقاطعتك لحديثى ، لكنت اجابتك : لقد فهمتك تماماً ، وسأخبرك عن السبب ، فقد قلت بضع كلمات ، فتحدثت بصوتك وهذا معناه أن حلقك واعلى فمك ولسانك وشفتيك قد تحركت ، فتذبذبت الاوتار الصوتية ، وتحولت هذه الذبذبة الى أصوات التى بدورها جعلت الهواء يتذبذب ، فانتقلت الامواج الصوتية فى الهواء الى طبلة اذنى ، فترتب على ذلك ذبذبتها ، فاهتز عصب السمع بتأثير الذبذبة ونقل الاصوات إلى اجزاء معينة من مخى ، مما جعلنى أفهم ان شخصاً قد تحدث ، بل وما قاله ايضاً

« و اننى واثقة من انك ستواصل الحديث ؟ فتشرح كيف ان كل هذه الاشياء التى تتصل بالروح والعقل منفصلة عن مخنا ، وان المخ يحتوى على خلايا معروفة ، وان الانسان يعرف وظيفة الاعصاب الخفية الاثنى عشر والمادة الرمادية التى تغطى المخ ، وان الانسان يمكنه ان يثبت أن المخ المريض أو المصاب لا يؤدي واجبه بإتقان

ولا يمكن أن نشرح أو نثبت ما يحدث فى الوقت الذى يؤدي فيه المخ هذه الوظائف ، ومن المحتمل أنك تقول أن شيئاً آلياً يحدث فى المخ فى الوقت الذى تفكر فيه أو تتحدث أو تشعر أو تحلم ، وإننى واثقة من أنك ستعترف

من اعماق نفسك إن هذه الآراء ليست إلا مجرد ظن ، وأنه من الوقاحة أن أجيب على ذلك إن الماديين الواثقين من معلوماتهم لا يقنعون بمجرد الظن .

لعل هذه طريقة عجيبة تشرح مشكلة الروح والجسم ، والواقع أننا عندما ننظر حولنا ، وعندما نقرأ الكتب ونصغي للأحاديث والاذاعات ، نجد أن مجهودات كبيرة بذلت لتنمية الجسم وتقريبته ، ولكن لم يبذل سوى القليل لتنمية الروح .

فاذا كان حقيقياً أن حياتنا تعتمد اعتماداً تاماً على جسمنا فقط ، لما كانت هناك فائدة من جهادنا في الحياة منذ آلاف السنين .

لانتكر أن أبحاثنا النفسية تعتمد على الجسم إلى حد كبير ، فنحن نرى أولاً ، ثم نكون رأياً بعد ذلك عن الأشياء التي نشأدها ، والرؤية عمل جسمي والحكم على ما نراه يتوقف على هذا العمل الجسمي ، بل أنه من المحتمل جداً أن الحكم يعتمد على المخ ، ولكن لم يكتشف شيء لا يوضح السبب في أن حكم الناس على الأشياء مختلف . ولا يوجد أي دليل لا يوضح العملية التي تحدث في المخ أثناء عمله ، وكل ما أمكن اكتشافه أخيراً بالآلات المعقدة والسجلات ليس إلا بعض تيارات كهربائية بالمخ .

وإذا تعمقنا في مسألة الروح لوجدنا أن الوسائل العلمية التي يحاول بها الإنسان اكتشاف طبيعة الروح والعقل عقيمة ، فلا يمكن الاستعانة بالاثقال في قياس المساحات ، وكذلك لا يمكن للعلوم المادية التي تحاول الاستعانة بالوسائل المادية لا اكتشاف طبيعة الروح أن تنجح .

وهناك نظرية أخرى تناقض نظرية الماديين مناقضة تامة ، التي لا ترى في كل الأشياء ومظاهر الحياة إلا المظهر الخارجي للقوى النفسية والروحية ولكن

يوفق بعض الناس بين الرأيين ، فيقولون أن الماديين على حق إلى حد ما وكذلك غير الماديين ، ومن رأيهم أن لا يغالى الانسان فى الاهتمام بكل هذه الاشياء وان يواصل حياته فى هدوء وسلام

ومن الضرورى أن نعرف أن مشكلة الروح والجسم هامة وحيوية ولا يمكن لانسان ان يتناولها برفق ، ومع ذلك فان الشخص العادى لا يبالى بها ويكتفى بان يعيش .

وقد أدى الاسراف فى تقدير أهمية الحراس الخس الى إهمالنا عالم الارواح وسوء تقديرنا لمعنى الحياة وترتب على اهتمامنا بالقوة ، سواء القوة الفردية أو قوة الآلات اننا لا نعرف شيئاً عن عقلنا أو عن العلاقة بين العقل والجسم وكثيراً ما نخضع للآراء التى نرى فيها فائدة وقتية ، ولكننا لا ننظر الى المستقبل فاندفعنا فى العالم الخارجى قبل أن نعرف أنفسنا وننير ظلام عقلنا الواعى فكيف نحب الناس اذا كنا لا نعرف ماهية المحبة ، وكيف نكون مخلصين للناس اذا كنا لا نعرف ما هو الاخلاص .

كن حياً

وتمتع بالحياة

بقلم العلامة جون ساجستر

يزيد التفكير السقيم والحديث الممل في سوء الصحة عن كل العوامل الأخرى مجتمعة ، فكثيراً ما تندفع في الحديث عن المرض والصحة والنجاح وسوء الحظ حتى أننا لا نتوقف لحظة لنبحث صدق ما نقوله ، ولكن إذا حللنا أقوالنا لوجدنا أنها مجرد مواساة لنبرهن لأنفسنا على صحة تصرفاتنا ونلقى اللوم على حالة الجلو أو الأمراض أو سوء الطالع ، وبعد أن نحاول اقناع أنفسنا بمثل هذه التفسيرات ، نعيد ما قلناه في حديثنا مع زملائنا ، فننتقل العدوى إلى العالم بالاعتقادات الخاطئة

وكثيراً ما يكون انتشار الأمراض التي كان يجب أن تكون محصورة في نطاق ضيق بسبب ما يذيعه الناس من أن الانفلونزا أو غيرها من الأمراض قد اكتسحت البلاد ، مما يسبب خوفاً ذاتياً ، وتبدل مجهودات كثيرة لتجذب ما يخشاه الناس كالوقاية وتناول المشروبات الساخنة ، ولكن هذه الاحتياطات تزيد مخاوفنا في الواقع وبذلك يعد الناس تربة خصبة في أجسادهم ليصبحوا فريسة للمرض

لذلك يجب أن ندقق في الطريقة التي نفكر ونتحدث بها ، فإن آلافاً من الناس قد ماتوا من المجاعة ، لا بسبب نقص التغذية الضرورية ، وإنما خوفاً من أن يكون نقص الطعام سبباً في موتهم . ومن القوانين النفسية أن الأفكار السلبية الهدامة تفسد الأخلاق بسرعة مخيفة إذا كانت مقترنة بأنفعالات عنيفة

كالخوف أو الغضب أو اليأس أو الهستيريا أو الحزن أو انحطاط القوى المعنوية أو الشك أو الكراهية ، ومن جهة أخرى يحمل هذا القانون في طياته الخير للأفكار الايجابية ، خصوصاً إذا كانت متأثرة بعواطفنا السامية

ومن منا لم يسمع بالشفاء العجيب لبعض الأمراض المستعصية متى كان الأمر مقترناً باعتقاد راسخ وبفيض من الشعور المفاجيء والإلهام الغامض ، ولا يوضح هذا الأمر نذكر حالة « مس دوروني كيرين » الشهادة التي تناول تحليلها الدكتور آش في كتابه « الثقة والإيمان » ، فقد كانت تلك الفتاة تشكو من أمراض الرئتين والكلى ثم فقدت بعد ذلك حواس السمع والنظر والذاكرة فانتقلت بين المستشفيات ودور الأمراض المستعصية بدون وصول إلى نتيجة مرضية ثم نقلت إلى دارها بعد يتس الأطباء من علاجها واعتقد الأطباء أنها لا بد أن تموت في خلال يومين ، ولكن ما يدعو للدهشة أنها شفيت في الليلة التالية من كل أمراضها وأظهر الكشف الطبي خملوها من كل الأمراض وأنها متمتعة بكل حواسها بطريقة عادية ، وقد ذكرت أنها شعرت ليلة شفائها بأن روحاً سموياً يتحدث إليها ، وقد شفاها إيمانها

فائدة الإيمان : لا تطير في الهواء الأفكار والعبارات التي تصدر منا ، وإنما تختفي في أعماق النفس في عقلنا الباطن ، ثم تظهر ثانية على شكل قوة عقلية مسيطرة علينا عندما تسنح الظروف ، وعند ما تتأثر عن وعي بهذه المؤثرات نعتقد أن تصرفاتنا وسلوكنا صادرة عن حكم صحيح على الأشياء ، ولكنها في الواقع نتيجة ترويد للأفكار والتعبيرات الرابضة في قرارة نفوسنا متعهد بعيد فالعقل الباطن خاضع لأي فكرة تؤثر فيه بفضل التكرار ولا يتردد في تحقيقها ، وعلى ذلك لا يمكن للعقل الشعوري والارادة تغيير مثل هذه العبارات

ولا أقبل مثل هذه المعاملة، و لا يمكن أن أوافق فلان على رأيه، و لا يحتمل جسمي هذا الطعام، و إني سيء الحظ دائماً، و إني أتعب دائماً من المشي، و أشعر بآلام في رجلي من الرطوبة، وليس هناك شك في أن بعض العوامل الخارجية لها أثر في حياة الناس، الذين قلت مقدرتهم على مقاومة هذه الأشياء ولكن هذه المظاهر شائعة إذا أضيف انحطاط القوى المعنوية وضعف الجسم إلى السبب الرئيسي وهو كما قلنا الإيحاء اللاشعوري السلبي، ولكن العقل الإيجابي لا يترك لنفسه فرصة للانزلاق إلى مثل هذا الإيحاء فيحتفظ بقواه

قوة العقل الباطني : يحتفظ العقل الباطني بكل المؤثرات التي تطرأ عليه، حتى أن مجرد تغيير كلمة في الجملة (الفعل) له أثر في حياة الإنسان، ولذلك يجب أن لا تقول (إني الآن) وذلك عندما ترغب في وصف حالتك، فتقول مثلاً (إني سريع النسيان، إني... مريض، قلق، خائف) ويجب أن تقول بدلاً من ذلك، لقد كنت... مع التشديد في كلمة: كنت، ومن المستحسن أن تقلل بقدر الإمكان من الإشارة إلى ما تشكو منه، وأن تركز تفكيرك وحديثك فيما ترغب أن تكون عليه وأن تظهر ثققتك بأن هذا سيحدث. فإذا تحدثت في موضوع فلا تقل، أظن ذلك.. أظن أنني سأفعل.. لا مانع من ذلك، فهذه التعبيرات تضعف العزيمة، فكن شجاعاً أو جسوراً عديم المبالاة إذا شئت.

ولا بد أن نتحدث هنا عن ضرورة كونك إيجابياً، فالإيجابية في الأفراد هي المقدرة على مواجهة أي موقف بدون أن يكون عندك شك.

ومن أعظم معاول الهدم أولئك الذين يجلسون بجانب المرضى بآرائهم الفطرية الخطرة عن أعراض الأمراض والأطباء والمرضات والطعام والمتاعب، ولا شك في أن المريض يحتاج إل مجهود جبار للتغلب على عوامل

الهدم هذه ، لأنك عندما تتحدث عن الأمراض والمتاعب تجعل المريض يتأثر بأعراضها عن غير قصد .

ومما يجدر ذكره أن عقل الطفل الشعوري لم يتم نموه ، ولذلك فإن شعور الأطفال الباطني أكثر تأثراً بعوامل الإيحاء ، وهذا هو السبب في أنهم خياليون سريعو التأثير ، لذلك يجب أن يفكر الآباء والكبار في مسؤولياتهم الخطيرة عندما يتحدثون مع الأطفال ، فإن عيونك وإيحاءك السلبي مما ينطبع في عقولهم الباطنة ويخزن فيها حتى تظهر الفرصة الملائمة لتمثيلها ، وهذا في الوقت الذي نقول فيه : لا أدري لماذا يتصرف الطفل هكذا ، وهنا نجد تفسيراً لما يسرى في أفراد الأسرة من ميول وشهوات وأعراض وأحوال متشابهة أو متضادة ، وذلك تبعاً للعوامل التي دفعت الطفل لتحديد تلك الآراء أو كراهيتها .

الجيل المقبل : لذلك يجب أن نكون إيجابيين مع الأطفال على الخصوص أو نصمت ونترك تربية الطفل إلى أيدٍ أكثر كفاءة ودراية بأحوالهم ، فلا تجهد نفسك كما يفعل كثيرون بفكرة أن تجاربك المحدودة لها أثر في تلشئة الأطفال فأعرف وجوه الضعف فيك وتعلم من غيرك ، فانه مما يستحق الاهتمام أن يكون طفلك فخوراً بك وأن تكون أنت فخورة به ، وهذا يستدعي أن تكون أميناً نحو نفسك ونحو طفلك الذي ترعاه ، والذي سيكون بين يديه مستقبل الجنس البشري ؛ وتحتاج أنظمة التربية لدراسات نفسية في نهاية عهد الدراسة لتعلم الناس كيف يعرفون أنفسهم وبذلك يهبون لرعاية أطفالهم فان الانسان اذا عرف الأسرار الغامضة للعقل الانساني ، لأمكنه معرفة عيوبه وما قد يصادفه من احتمالات قبل أن يواجه مشكلات الحياة .

فان غلطات الطفل لا بد من حصرها طبعاً ، ولكن لا يمكن استئصالها بأي عمل يترتب عليه إذلال الطفل ، لأن في هذه الحالة تقضي على المظاهر

ولكن السبب الرئيسى يظهر فيما بعد بشكل عنيف ، ولكن يجب أن نظهر عطفنا على الطفل حتى يعتاد تجنب تلك العيوب ، أما إذا خاطبناه باستمرار ، أيها الولد الكسول ، و ، أيها الولد الغبي ، أو ، أنت ولد قذر ، ، أنت ردى ، فإنه يترتب على ذلك أن ترسخ تلك الأخطاء في الطفل بقوة الإيحاء الذاتى ، ولكن الواجب إلقاء اللوم على الخطأ بقولنا ، لم يكن هذا عملاً لاثقاً ، فعملك أن تكتشف نقط الضعف في الطفل ومسئوليتك في مساعدته على تحصيل الصفات التى تنقصه وتنميها ، أما الاحتقار والاستهزاء والسخرية وعدم الصبر والتردد فإنه يترتب عليها مشكلات الطفولة ويشب الجيل المقبل متأثراً بالوسائل التى تتخذها .

أما الآباء الناجحون فيمكنهم أن يندمجوا بسهولة في عقول أطفالهم وقلوبهم على أساس المساواة المتبادلة في الأوقات الملائمة ، وعند ذلك لا يشعر الأطفال بقسوة الوالدين ، ويشعرون بما لهم من شخصية وتجارب لا يترددون في الاستفادة منها ، والأطفال المحبون للاستطلاع ويظهرون الاحترام لمن يستحقه ، فالمحبة الوالدية وروح الصداقة لهما أثرهما في تقويم الطفل بدلاً من القوة ، فإن المحبة الحقيقية تغلب على كل المتاعب .

الشيخوخة المهادنة

بحث للاستاذ س . جا كمون

يخشى معظم الناس دور الشيخوخة ، ولكمهم لا يلبشوا أن يشعروا بأنه لا مبرر لمخاوفهم ، أما مسألة بلوغ الانسان هذا الدور فإنها مسألة فردية ؛ فإن كثير من قادة الرأي والعلم والأدب والفن والسياسة يحملون أعباء السنين على

أكتافهم والحكمة والتجارب في عقولهم ، ولكن من يتجاسر على تسميتهم بالشيخ ؟ ولكننا عندما نتحدث عن الشيخ نشير إلى أولئك الذين أثرت السنوات في حيوياتهم الجسمية والعقلية فأضعفتها ، وهم مع ذلك مختلفون ، فإن من بينهم من تتراوح أعمارهم بين الستين والسبعين ومع ذلك فإن نفوسهم مرحلة لأنهم يعيشون على الذكريات الجميلة . ولا يدرك الإنسان مشكلة الشيخوخة إلا عند ما يشعر أنه قد وصل إلى هذا الدور وتختلف مسؤولياتنا نحو الشيخوخة باختلاف شخصياتهم ، فاهم يختلفون في أخلاقهم ، شأهم في ذلك . كالأفراد في أى مرحلة من مراحل الحياة ، فالكريم منهم يزداد كرماً أكثر مما احتمل موارده ، والبخيل يزداد بخلاً ، وللذكىاسة أثرها في منع مثل هذه التصرفات ، ويزداد اهتمام الشيخ في هذا الدور بأشخاصهم ولذلك يحذر السمو بهذه الحالة بتشجيعهم على أفكار أخرى فإن الزيارات والزائرين تثير الاهتمام ، وقد قضت إحدى السيدات المتدمات في السن وقتاً سعيداً في الاهتمام بالأعمال الخيرية والجمعيات النسائية قبل أن تموت بعد إحتفالها بعيد ميلادها التسعين والروايات البسيطة كثرية الطيور والدواجن تساعد على نشاط الجسم والعقل ولا بد أن يشتمل البرنامج اليومي على الأعمال البسيطة حتى يشعر العجوز ، سواء أكان رجلاً أو امرأة بأنه لا يزال نافعا ، ولما كانت الآمال أفضل علاج للإنسان في مختلف مراحل حياته فلا بد أن يستمر ذلك حتى النهاية ، فلا بد أن يكون للإنسان أهداف يسعى لتحقيقها ، وإنجاز بعض الأشياء في المستقبل القريب يزيل السآمة وينقل الإنسان إلى السعادة .

وكثيراً ماتهم عقول الشيخ بمغامرات الماضي وذكرياته ، فكثيراً ما تتضايق الزوجات من عبارة : لقد اعتدت أن أفعل هذا ، بهذه الطريقة ، ولا بد من الحزق في مثل هذه المسائل ، إذا ليس من الحكمة أن تغير عادات الحياة كلها

ويجدر أن ينظم الانسان حياته إذا أمكن ، بحيث لا يغير العجائز عاداتهم فاذا رغبوا في تناول طعام الافطار في الساعة التاسعة في حجرة النوم ، فانه يجدر تنظيم العمل بحيث يعد الافطار في ذلك الميعاد ، ويجدر أن يجد العجوز في حجرة النوم مكاناً ملائماً يبتعد فيه عن الضوضاء التي كثيراً ما تسود المنازل العادية ويزداد الهناء بوضع بعض التذكريات القديمة

وقد يحيط الابناء والاحفاد آبائهم واجدادهم بكل وسائل الراحة إلا أنهم يغضبون لأسباب غير معروفة ، ومع ذلك يحب ملاطفة العجائز حتى لا يشعروا بأنهم يعاملون معاملة الاطفال وأنهم عبء على العائلة ، ومساعدتهم على تأدية بعض الاعمال بالرغم مما في ذلك من أعباء مالية حتى يشعروا بشخصياتهم فاهم بذلك يستعيدون مظاهر العطف والرعاية والمحبة التي غرونا بها في صغرنا والتي نحتاج إليها نحن أيضاً في دور الشيخوخة

عوامل النجاح في الحياة

ملخص كتاب للعلامة جورج هالزى

الأستاذ جورج هالزى من علماء النفس البارزين في أمريكا ، ولأبحاثه النفسية
وكبه أهمية عظيمة بسبب دقة ملاحظاته وتجاربه : وقد استفاد من نصائحه كثيرون
في تحسين أحوالهم الاجتماعية واعدادهم للأعمال التى تلائم مؤهلاتهم و يولهم .

مؤهلات النجاح : لقد كان من حسن حظى خلال السنوات العشرين الأخيرة
أننى اختلطت بكثيرين من الرجال والنساء الذين بدأوا حياتهم بأعمال بسيطة ،
ثم ارتفعوا إلى أعلى درجات المجد وبذلك أمكننى أن اعرف كيف كانوا يقومون
بأعمالهم اليومية ، وأن اناقشهم فى المؤهلات التى اعتقدوا أنها ضرورية للنجاح
وقد أعددت منذ سنتين كشفين ، يشتمل أحدهما على أسماء أشهر الرجال
الناجحين ، ويحتوى الكشف الآخر على مجموعة أقل توفيقاً ونجاحاً فى الحياة ،
ثم استنتجت أهم عوامل نجاح الفريق الأول بدون أن أتجاهل الفرص العارضة
فوجدت أنه تتوافر فيه ست صفات ، كانت تنقص أحدها على الأقل فى الفريق
الآخر ، أما تلك المؤهلات فهى الاتقان والعدل وحسن التصرف والصدق
والحماسة وضبط العواطف .

(١) الاتقان : من المحتمل أنه لا يمكننا أن ندعى أن إحدى الصفات السابقة
أهم من غيرها ، ولكننى لاحظت أن كل الذين فشلوا فى الحياة لا تتوافر فيهم
هذه الصفة ، ونقص ذلك الاتقان فى الأشياء التى يحيل لبعض الناس أنها
لا تستحق الاهتمام ، فقد وجدت أن بعض الرجال المسؤولين يعجزون عن
إجابة أسئلة تتصل بأعمالهم بسبب عدم إلمامهم بالحقائق .
ولا تقتصر أهمية الاتقان على المسائل العامة فقط ، ولكنها صفة ملازمة

لكل عمل ناجح . فالمحامى الذى لا يجد موارد كافية لدفع مصاريف مكتبه هو ذلك الذى يكتفى بأن يسأل عميله بضع أسئلة ثم يهرز رأسه قائلاً : هذه القضية بسيطة ، أما المحامى الناجح الذى يحصل على أتعاب نقرا عنها أحياناً فإنه يبحث كل تفصيلات القضية ويقضى ساعات فى مكتبه يدرس فيها كل الاحتمالات التى قد يثيرها محامى الخصم .

وربما كانت أفضل طريقة لتكوين هذه العادة الهامة أن تسأل نفسك قبل أن تنتهى من إنجاز أى عمل هذه الاسئلة :

- (١) هل كان عملى متقناً ؟ (٢) هل حصلت على جميع المعلومات الضرورية ؟
- (٣) هل أعتنيت بجميع التفصيلات الضرورية ؟

(٢) العدل : لقد اجمع كل الرجال الناجحين على أهمية هذه الصفة ، فهى أساس كل نجاح دائم ، وتحقيق العدالة أهم كثيراً من مجرد الرغبة ، فمثل نلتقد أحياناً أحد الموظفين لبعض أخطاءه ، تظهر التحريات أنها ناتجة عن ضعف معلوماته أو مؤهلاته أو بسبب سوء الاضائة ؟ وهل تقلل من كفاءة أحد الأشخاص لأن حكمنا مبنى على معلومات خاطئة ؟ وهل نكثر من الوعود التى لا نحققها بسبب إهمالنا ؟

ولا يمكن أن تصبح العدالة صفة ملازمة للانسان إلا إذا تعود على العدالة فى المسائل الصغيرة .

الحذق وحسن التصرف : انها المقدرة على تحمل المسئوليات وتنفيذ الأعمال بدون تدخل فى التفاصيل وتحتاج للشجاعة والثقة بالنفس والمقدرة على البت فى الأمور .

وإذا لم يكن الانسان ممتازاً بهذه الصفة إلى حد كبير ، فإن أفضل طريقة لتسميتها

هي أن يعرف الأسباب الرئيسية للخوف وضعف الثقة بالنفس وعدم سرعة البت ويرجع ذلك إلى أربعة أسباب :

عدم المعرفة : فالجهل والخوف مترادفان ، فأننا نرى كل شيء بسيطاً إذا عرفنا كل الحقائق عنه ، فالكهربائي الماهر يشتغل بدون خوف ، حتى أنه يخيل لمن ليست لديه دراية بمثل هذه الأعمال أنه مستهتر في عمله وأن التيار الكهربائي قد يصعقه في أى لحظة ، ولكنه لا يخاف لأنه يعرف نتيجة كل شيء يعمل به ، فهو يعرف ما يجب عمله وما يجب تجنبه ، وبذلك تغلب المعرفة على الخوف . ولذلك فإن أول خطوات الثقة بالنفس أن يعرف الإنسان عمله .

قلة الممران : ربما كان أفضل أساس للشجاعة في مواجهة المواقف الهامة والحرارة أن يتعود الإنسان على مواجهة المسائل البسيطة في مبدأ الامر . فإن المهاردة في الحكم على الامور الهامة والشجاعة في تنفيذها ، يمكن تحقيقها بالممران على البت في الامور البسيطة في الحياة اليومية ، فمثلاً ابتكر أفضل طريقة لتفضية الاجازة ثم اعرض اقتراحك على أصدقائك ، وما يثير الدهشة أن القيادة في المسائل الهامة يختص بها من له مقدرة على القيادة في المسائل العادية . عدم الخبرة في الحكم على الاشياء : قد يخيل لمن لم يتعود على البت في

الامور أنه من الصعب الممران على الحكم على الاشياء ، ولكن هذا غير صحيح إذ أنه يمكن للإنسان مهما كانت مكانته أن يحكم على الاشياء ، ومن الطبيعي أنه ليس من حقه أن يتصرف في الامور ، ولكن يمكنه أن يعرف كيف يتصرف إذا كان الامر في حدود اختصاصاته ، ويمكنه أن يعرف مدى صحة حكمه على الامور إذا بحث فيما يترتب على تنفيذ رأيه ، ويتبع ذلك تحليل للاخطاء التي قد يقع فيها وليس هناك حد لممران الانسان .

أثر الحالة المالية للفرد : فانه لا يقلل من شجاعة الانسان شيء مثل خوفه من العواقب المالية لتصرفاته التي قد يترتب عليها أن يفقد عمله ، فان الانسان لا يهتم فيما إذا كان سيفقد عمله أم لا إذا كانت لديه مبالغ مدخرة بل انها بالعكس تزيل سخابة الخوف وتجعله يتصرف تصرفاً عادياً ، فان الميزانية الفردية المنظمة تلعب دوراً هاماً في النجاح .

تنمية حسن التصرف : هذه الصفة الهامة غريزية في كل إنسان إلى حد ما ، ولكن ليس إلى أبعد حد كما نظن عادة ، ومن الممكن تنميتها ، فانه من النادر أن تكون أى طريقة مبتكرة تماماً ، إذ أنها كثيراً ما تكون مقتبسة من شيء آخر رآه الانسان وتعود عليه ، إذ كثيراً ما يقتبس الانسان في إدارة أعماله أنظمة أخرى أعجب بها ، ويجب أن نفرس عادة ملاحظة الناس في مراولة أعمالهم والمعتاد ان الناس لا يترددون في الاجابة عن اسئلتنا ، فان الناس مغرمون بالحديث عن انفسهم وعن اعمالهم .

الحذق : لمعظم الناجحين في اعمالهم المقدرة على اكتساب ولاء المحيطين بهم ومعاونتهم بأن يظهروا الدور الهام الذى يقومون به في نجاح اعمالهم ، ولكننا نجد لسوء الحظ ان بعض الناس الذين يعتبرون ناجحين إذا نظرنا إليهم بمقاييس النجاح المألوفة ، يستخفون بشعور غيرهم من الناس وخصوصاً مرؤوسيهم الذين لا يتجاسرون على معارضتهم في آرائهم وعند ذلك يضطرون لاختفاء استيائهم ، ومما استلقت نظرى ان كثيرين منهم يفشلون في اعمالهم ولذلك يشتغلون بأى اجر

وبذلك نرى ان الحذق يلعب دوراً هاماً في النجاح

الحماسة : اتنا نعرفها بأنها ميل عظيم يملأ النفس فيدفعها للاهتمام بغرض أو

هدف أو مثل أعلى ، فهي حالة عقلية لا تخضع للبصايب وإنما تغلب عليها وليست هناك صفة تؤدي للنجاح أكثر من حماسة الإنسان لرأى وإثارة حماسة الناس لهذا الرأى ، وهي صفة ملازمة للقادة . ولكن لابد أن تكون مبنية على أساس ثابت ، فلا بد أن يكون هناك اهتمام حقيقى ثم معرفة ثم العمل على تحقيقها . فالميل والمعرفة يؤديان إلى ثقة الإنسان بمقدرته النفسية والابتهاج بتحقيق أهدافه ، والنتيجة الطبيعية لذلك الحماسة الحقيقية وقد يكره الناس الحماسة الثائرة ، ولذلك فاهم يحاولون أن يخفوا حماسهم الطبيعية تجاه عملهم وهذا خطأ ، لأنه لا بد من إثارة الحماسة فى نفوس مرؤوسيهـم وذلك بإثارة الاهتمام ، ثم المعرفة وأخيراً العمل على تحقيقها

ضبط العواطف : لا يمكن أن نستفيد بالصفات الخمس السابقة إلا إذا عرفنا كيف نضبط عواطفنا ، فقد يقضى الإنسان شهوراً بل سنوات يبذل خلالها كل جهد ممكن لتحقيق مطامعه ، ثم يتلف كل ما بناه بكلمة طائشة فى لحظة يأس ، حيث يفقد شجاعته بسبب فشل وقتى ، فينقاد لكبريائه السخيفة ويمتنع عما يجب عليه عمله ولا يقصد بضبط عواطفنا أن نخمدنا وإنما نتعود على توجيهها توجيهاً صالحاً ، وذلك يجب أن نضبط العواطف ونحكم فيها ، بدلاً من أن نتركها تتحكم فينا ، وبذلك لا نضطر أن نقول أو نفعل شيئاً غير ملائم مما يهدم ما شيدناه

ولا تحتاج هذه الصفات الست إلى مجهود كبير ، فإنها ليست إلا الفضائل التى يتوارثها الابناء عن الآباء ، ولكن ثق أن غرس هذه الصفات الست البسيطة أساس كل نجاح فى الحياة

مطالب الناس في الحياة :

أولا الشعور بالكرامة : فان كل إنسان يريد أن يشعر أن له شخصية وأن الناس تحترمه وتقدر مجهوداته وأنه لا ينجعل عندما يقارن نفسه بزملائه وأنداده وهذه الرغبة قوية جامحة ، حتى أنها تؤثر في مختلف نواحي الحياة ، ومن المحتمل أنها أهم من باقي مطالب الحياة مجتمعة .

واننا نعرف كلنا بأن رؤساء الهيئات والجمعيات والأندية يكثرون من الشكوى بسبب عدم التعاون قائلين ، يظهر أن كل إنسان يتوقع مني أن أعمل كل شيء ، وهذا ما يحدث فعلا ، لأنني إذا لم أفعل شيئا فإنه لا يمكن أن يتم شيء . ومثل هؤلاء الرؤساء أكفاء مخلصون ، ولكنهم يفشلون لأنهم تناسوا عاملين هامين من عوامل النجاح وهما اظهار التقدير علانية لكل من ساهم في اتقان العمل وتحاشي أى شكوى علنية

ومن المحتمل أن من الصفات العامة التي يرغب كل إنسان في أن يتصف بها هي الرغبة في أن يتذكره غيره من الناس ، وتتصل هذه الصفة برغبة الانسان في الشعور بأهميته ، ولا يسر الانسان شيء مثل الترحيب به باسمه في كل مكان يذهب إليه ، ولا شيء يثير استياؤه أكثر من أن يذهب عدة مرات إلى إحدى الإدارات ، ويجد من الضروري في كل مرة ان يذكر اسمه قبل ان يتحدث عن الغرض من زيارته ، وكثيراً ما تمت صفقات رابحة ، أو فشلت لان أحد الموظفين تذكر اسم العميل أو عجز عن معرفة اسمه ، ومن أهم الأشياء في حياة كل انسان شعوره بالاحترام الشخصي مهما قلت مكانته ، وهو يشور ولو في صمت لاي إشارة تدل على الاستهزاء ولذلك لا يمكن أن ينجح الانسان في عمله إلا إذا تحاشى السخرية والاستهزاء بالناس ، ولذلك كثيراً ما تتم الأعمال

بالاستهواء ، فقد تكتسب إنساناً بقولك (هذا عمل هام وصعب ، ولكنى أعتقد أنه يمكنك أن تؤديه) أو (هذا عمل صعب يستدعى مجهوداً كبيراً منك ، ولكنى اعتمد فيه على كمائنك) وإذا لم يكن العمل هاماً يستحق كل هذا الاطناب . فيمكننى بقولك (هل تهتم بهذا العمل اكراً مالى ؟) وبذلك يحل التساؤل مكان الأمر

وهل يمكنك أن تقنع طفلاً بعد أن يغضب ، مهما كانت اقتراحاتك معقولة ، ومهما كانت ترضى الطفل في حالته العادية ؟ الإجابة على ذلك لا ، إذ باب الاقناع قد اوصد ، ولا تجد اقتراحاتك المعقولة اذناً صاغية ، وهذا ما يحدث فعلاً لـ أى شخص آخر من الوجهة النفسية ، وليس هناك اختلاف بين الطفل والبالغ ، فيما عدا أن البالغ قد تعود أن يخفى عواطفه أكثر من الطفل ، ولذلك فإن بماله أهمية قصوى أن تبدأ محادثاتك مع أى شخص تحاول اقناعه ، بما يسر ذلك الشخص ويجعله يشعر بأهميته وينطبق هذا على المقابلات الشخصية والخطب العامة والكتب والخطابات والاعلانات وعلى ذلك يجب على الإنسان إذا رغب في أن يؤثر في غيره من الناس ، أن يجد إجابة مرضية لهذا السؤال : كيف أبدأ حديثي مع هذا الشخص أو هذه الجماعة بحيث يشعرون بأهميتهم بطريقة لا تشتت الاهتمام بالغرض الرئيسى الذى أسعى إليه ؟

ثانياً - أن يعيش في سلام وطمأنينة وراحة : تعتبر المحافظة على النفس أول غريزة ، فإن كل شخص عادى يرغب في مواصلة الحياة ، ولا يتردد إنسان في القيام بأى عمل يجد فيه ضماناً للحياة ، ويتصل بذلك شعور الهيئات العاملة برغبتها في الاطمئنان على العمل واكتساب الرزق سنوات عديدة ، وكثيراً ما تكون هذه الرغبة سبباً في اجادة العمل .

ويتصل أيضا بالمحافظة على النفس ، الرغبة في الراحة الشخصية ، وهي طمأنينة مباشرة في مبدأ الأمر ثم طمأنينة طويلة المدى .

ثالثا - أن يجد القرين الملائم ويتنظم في عائلة (بقاء النوع) : هذه أيضا

رغبة قوية ، وقد يكون تأثيرها أحيانا أعظم من الرغبة في الحياة ، وإن صورة للآم والأطفال في انتظار الوالد الذي لن يعود بسبب إهماله ، تشير الاهتمام أكثر من رغبة الانسان في الحياة ، ولذلك فإن السؤال عن طفل مريض أو ابن أو ابنة فازت بجائزة مدرسية تشير الاهتمام وتكون من عوامل المودة .
رابعا - اكتشاف المجهول وارضاء غريزة حب الاستطلاع : فالتنا كلنا

رواد من أعماق قلوبنا منذ طفولتنا ، وحب الاستطلاع من أقدم الغرائز التي تؤثر في سلوك الطفل ، ويستمر تأثيره مدى الحياة ، ويمكن لرجال الأعمال الاستفادة من هذه الغريزة فيقول مثلا : أنها ابتكار جديد لم يسبقنا إليه أحد ، وإني لا أعرف رأيك فيه ، ولكني واثق من أنه سيثير اهتمامك .

خامسا - الرغبة في التخلص من عناء الأعمال من وقت إلى آخر : لأن

الأعمال ترهق الانسان إذا نظر إليها دائما نظرة جدية ، ولكن يحاول معظم الناس أن يهربوا من عناء الأعمال من وقت لآخر ، ولذلك فانهم يذهبون الى دور السينما أو الأندية الرياضية أو إلى أى مكان ينسبهم العمل ، ولكن العمل يكون هينا إذا كان فيه شيء من عوامل اللعب كالمسابقات ، والواقع أن الرغبة في الفوز والاعتراف بفوز الانسان أهم من الجائزة المالية في حد ذاتها .

أثر العواطف : نعرف كلنا أن كل إنسان يمكنه أن يتقن عمله مهما

كان حقيرا إذا شعر بميل اليه عند ما يشعر بثقة في قدرته على القيام بأعمال نافعة وتقدير الناس واعجابهم بعمله ونعرف من جهة أخرى ، أنه من المتعذر على الانسان أن يتقن عمله إذا لم يشعر بميل

لما يقوم به . وعند ما يشعر بالخوف من أنه سوف يحرم من عمله في أى وقت وأخيراً عند ما يكره من يشتغل معهم ، وبذلك نرى أن العمل الناجح والعمل الفاشل يتأثران بمظهرين متناقضين للعاطفة . وهذا أمر طبيعي ، فإن أثر العاطفة القوية عميق في النفس ، فالوظيفة الحقيقية للعاطفة أن تعد الإنسان جسماً للحركة المرتبطة بتلك العاطفة ويتم ذلك بإفراز بعض الغدد ، ويبلغ من دقة هذه العملية أنه في حالة الغضب — وهي العاطفة التي لو تركت لها العنان لأدت إلى عراك جسمي وربما إلى جراح — يسبب إفراز مادة في الدم التي تساعد فعلاً على تجمد الدم وبذلك تقلل من احتمالات النزيف الخطير في حالة الجراح وتثير العواطف الأخرى إفرازات مختلفة ، تعد كل منها الجسم للحركة التي قد تترتب على العاطفة ، فإن إثارة الحماسة مثلاً تسبب إفرازات يستفيد منها الدم المتدفق في النشاط وإصلاح أى تلف يترتب على المجهود الجسمي وهذا يوضح لنا السبب في ازدياد مقدرة الإنسان على العمل الجبار بدون أن يزداد تعبهُ عند ما يكون هناك تناسق بين العاطفة والعمل أكثر من مقدرة عند ما تكون عواطفه مضطربة أو مشاعره ثائرة .

الخيال : يقال دائماً أن من لا يحلم ، لا يمكن أن يقوم بأى عمل عظيم ، فالطالب الذي يذهب في طريقه إلى الجامعة متناسياً كل متعه مرتدياً ثياباً عادية إنما يفعل ذلك لأنه يحلم أنه يكون يوماً ما أستاذاً بارعاً أو محامياً أو طبيباً أو مهندساً . يشار إليه بالبنان ، ولذلك تنصرف كل عواطفه لإعداد نفسه للبهنة وبذلك لا يكون للسررات المباشرة أى طابع على شعوره ، ويعرف رجال الأعمال أهمية قوة الخيال في الإعلان عن بضائعهم .

ولكن لا يجب أن نخلط بين التفكير المنتج بل حتى الخيالات والأحلام

من جانب الطالب في طريقه إلى جامعته وبين أحلام اليقظة ، فالخيال المنتج يربط العقل بالأحلام ، فيرسم الانسان تصميما للصورة التي يرغب في تحقيقها ثم ينظر للخطوات الرئيسية للوصول إلى هذا الهدف ، ثم يسير في هذه الخطوات الواحدة بعد الأخرى ، فلا تعمل على تثبيت الأحلام في نفسك أو في غيرك ولكن وجه النشاط المتولد من هذه الأحلام في اتخاذ الخطوات الملائمة حتى تحقق الحلم ولو في المستوى المعقول

الإرادة : أى دور تلعبه الإرادة في البت في الأمور ؟ فقد اهتم علماء النفس القدماء بأثر الإرادة ، واعتبروها العامل الاساسى في الحياة الانسانية ، فقد كانت مطامع أبائنا وأساتذتنا تدربنا على الإرادة القوية لنقاوم عوامل الاغراء التي تحيط بنا من كل جانب ، فكانوا يعتبرون أن الإرادة تتحكم في حركاتنا ، وأنها موهبة تساعدنا على اختيار الطريق الذى نسلكه

أما الفكرة الحديثة ، فهي أنه لا توجد مثل هذه الموهبة المنفصلة ، وأن الطريق الذى يسلكه الانسان يتوقف على الدافع ، للرغبات والافكار نفسها فبقاء الطالب في مكتبه ليذكر دروسه أو ذهابه إلى دور السينما لا يتوقف كثيراً على قوة الإرادة بقدر اعتماده على الفائدة أو المتعة التى تترتب على اختياره أحد الطريقين .

وهناك قانون أساسى للتعليم ، قد سمي بأسماء متعددة منها : قانون التعليم ، أو قانون العادة ، أو قانون الذاكرة ، ويمكن تطبيقه على المذاكرة والتعليم وتصحيح العادات السيئة سواء فى نفس الانسان أو غيره وفى تنمية الذاكرة وفى الاعلان والبيع وفى غير ذلك من مظاهر التأثير أو تغيير سلوك الانسان ويمكن تلخيصه فيما يلى : إذا حدث أى اتصال عقلى أو عصبى مرة ، فإنه من

السهل أن يحدث ثانية وتتوقف قوة هذا الاتصال على شدته وتكراره وتأثيره في التجارب الماضية .

الشدّة : نرى ونسمع أشياء كثيرة ليس لها سوى أثر ضئيل أو ليس لها أثر بالمرة ولذلك تنسى في الحال ، أما غيرها من الأشياء فانا نتذكرها سنوات لشده وقعها في نفوسنا ودراسة العوامل التي تزيد في شدة الطابع الأول تستحق عناية رجال التعليم والمال والرؤساء .

التكرار : يزداد الاتصال متانة بالتكرار ، ويستفيد التجار من هذا العامل في الاعلان عن سلعهم ، ويعرف كل مدرس أهمية التكرار .

التأثير : يزداد الصلة بين الأشياء الحديثة ، فالمدرس يعرف أنه لا يجب أن تنقضي فترة طويلة بين الدرس النظري ، والتطبيقات عليه ، ويعرف التاجر أن الاعلان يضع تأثيراً إذا منع المطر أو أى سبب آخر من ذهاب الناس بعد ظهور الاعلان .

غرس العادات الطيبة ، وتصحيح العادات السيئة :

في كتاب (وليم جيمس) عن العادة وصف رائع في تطبيق «قانون المعرفة» في تكوين العادات الطيبة ، وتلخص قواعده فيما يلي :

(١) إذا شئت أن تتخلص من عادة سيئة ، فاغرس دائماً عادة طيبة مكانها وركز اهتمامك بالعادة الطيبة ، وبذلك تتضائل العادة السيئة بالتدرج من تلقاء نفسها ، وكلما تجاهلتها كان ذلك أفضل ، فلا تقاوم الشر ، ولكن تغلب عليه بالعادات الطيبة .

(٢) أجتهد في تغذية العادة الجديدة بقوة العزيمة وحسن التصرف بقدر الامكان ويمكن أن يتم ذلك باقناع نفسك بأهمية العادة الجديدة وكيف أنها تمنع الخطأ وتجزر العمل وتجزى نفسها .

(٣) لا تسمح بأى استثناء مهما كان ضئيلاً حتى ترسخ العادة الجديدة إذ أتضح أن عمل شيء خطأ ، ولو مرة أو مرتين ، يربط هذا الخطأ عن غير قصد بالطريق الخاطئ . ، حتى ولو كان الانسان يعرف أنه مخطئ . وأنه لم يقصد أن يفعل ذلك .

(٤) تعود على العادة الجديدة فوراً واستمر في التعود عليها حتى ترسخ في نفسك .

كيف تستميل الناس : يوجد مطعمان بالقرب من مكنتي ، وقد اخترت في اليوم الأول أحدهما بمجرد المصادفة ، ثم توجهت إلى الثاني في اليوم التالي ولم يكن هناك اختلاف كثيراً في الأسعار أو نوع الطعام ولذلك اعتزمت أن أبادل تناول الطعام في المطعمين ، ولكن حدث ما غير هذه الخطة إذ لاحظت الفتاة المسكفة بإعداد الطعام أنني أميل للبطاطس المضاف إليه الزيت بدلاً من سلا اللحم ، أما الفتاة في المطعم الآخر فإنها لم تتذكر ذلك بالمرّة فوجدت بالتدريج أنني أتردد إلى المكان الذي أجد فيه من يهتم بي حتى أنني امتنعت أخيراً عن الذهاب إلى المطعم الأول إلا إذا كنت في رفقة صديق يرغب في تناول الطعام فيه

فكانت هذه مسألة تافهة ولكنها كانت أساساً للبت في الأمر . ومن المحتمل جداً أنك كنت تتصرف مثلي

والواقع أنه من الصعب جداً معرفة السبب في أننا نميل لشخص أكثر من غيره ولماذا نفضل إحدى المتاجر عن غيرها إلا بسبب مثل هذه المسائل التافهة ثم أن هذا ينطبق على المسائل الهامة مثل اختيار طبيب أو محام

ومن حسن الحظ أن الأشياء التي يعجب بها معظم الناس ، ليست سوى مسائل بسيطة تتصل بالمجاملات ، مما هو في مقدور كل انسان إذا حسنت النيات وتلخص فيما يلي :

أهتم بتحية كل إنسان على الفور ببشاشة ، فانه مما يؤلم الانسان أن يدخل مكتبا أو حجرة ، ولا تجد من يتحدث إليك أو يهتم بك فان العملاء لا يترددون في الانتظار إذا دعت الحال لذلك على شريطه أن يجدوا من يهتم بأمرهم ويحييهم ببشاشة ويطلب منهم الجلوس بضع دقائق اظهر اهتماما بمشكلات الناس ، فانه لا يسألنا أحد عن شيء إلا إذا اعتقد أنه يهمه ، فلا بد أن نظهر اهتمامنا بالامر نحن أيضا ، ولا بد أن نظهر استعدادنا لمساعدته بكل طريقة ممكنة ، فان طريقة الانسان تصبح آليه اذا تعود على القاء التعليمات والاجابة عن أسئلة متصلة بالعمل وقد وصف أحد الزائرين رجال هذه الادارات بقوله : انهم لم يخرجوا عن واجبات اللياقة ، ولكنهم لم يهتموا بي أو بمشكلاتي ،

استمع أكثر مما تتحدث : فان افضل طريقة لا كتساب الشهرة بانك متحدث لبق ، وهي صفة يعجب بها الناس في كل مكان ، ان تعود على استنباط ما يثير اهتمام الناس ثم استدراجهم للتحدث في هذا الموضوع ، وما يدعو للعجب انه إذا رغب التاجر في بيع سلعه فان الفرصة للنجاح تكون ضمن عند ما يترك جزءا كبيرا من الحديث لعمله

قل : هل يمكن ؟ ، بدلا من : يجب عليك ، فان عبارات المجاملة لها أثر في استمالة الناس أكثر مما يدل عليه معناها

تذكر الاسماء واستعملها دائما : فانه لا يسر الانسان شيء أكثر من أن تحييه باسمه ، واذا وجدت صعوبة في تذكر الاسماء والوجوه فان هناك طرقا عديدة تساعدك على التغلب على هذه الصعوبة ، منها

(١) اعرف الاسم بوضوح عند ما يذكر لأول مرة ، فكثيرا ما يذكر الاسم بسرعة مبهما ونهتّم بالحديث اعتقاداً منا إننا سنعرف الاسم فيما بعد ،

ولا يسيء الى أحد اذا قلت ، اننى ارغب دائماً فى معرفة الاسم مضبوطاً ، فهل
تكرم بإعادة اسمك ؟ ، ولا يستغرق هذا أكثر من دقيقة أو دقيقتين

(٢) اعد الاسم مراراً اثناء الحديث ، فان بعض الناس يذكرون الاسم
فى كل جملة ينطقون بها ومع ذلك فان حديثهم غير محل

(٣) اربط بين الاسم وبين الاسماء المشابهة له

قاعدة بسيطة لاكتساب الاصدقاء : ربما كان من الممكن اختصار كل ذلك

فى قاعدة واحدة بسيطة التى يمكن تطبيقها فى المعاملات اليومية

وهذه هى القاعدة :-

اتهرز كل فرصة شريفة ممكنة لتقول فيها ما يجعل الناس يشعرون بأنهم
أرفع مكانة وأفضل

لا تحاول أن تقول ما يضر مشاعر الناس أو يهينهم أو يشعرهم بضعف
مكائهم ، ولو على سبيل المزاح ، إلا اذا كان ذلك ضرورياً جداً لمصلحتهم

وليس معنى هذا ان الرئيس الذى يرغب فى اكتساب حبة رؤسياه يقضى
وقته فى عبارات التملق لكل شخص ، فان هذا يترتب عليه نتيجة عكسية

وانما نقصد بذلك ان نثنى على كل ما يستحق الإعجاب

ولا تقتصر عبارات العطف على ما يحدث فى المتجر أو المكتب ، فان من

الملائم ان تهنى شخصاً بنجاح ابنه أو حصوله على جائزه

ولا بد ان تعنى بجهود الناس وان تثنى عليهم وتساعدهم فى أعمالهم

اذا امكن ذلك

فن اكتساب الاصدقاء

قال لى أحد الاصدقاء ذات مرة ، لى أصدقاء كثيرون ، ومع ذلك فاننى

اشعر بالوحدة حتى فى المجتمعات ، ولما فكرت فى الامر فيما بعد ، استنتجت

ان العالم به كثير من الناس الذين يشعرون بهذه الوحدة ولو أنهم وسط دائرة كبيرة من المعارف وذلك لعدم مقدرتهم على الصداقة الحقيقية ، فهم اولئك الذين يرغبون في الصداقة ، ويبحثون عنها في يأس ، وهذا هو السبب في فشلهم فلا يجب أن نتوقع أن نجد الصداقة كزهرة يانعة في إنتظار قطفها ، فلا

بد من اعداد الأرض والقاء البذور وتعد النبات قبل أن نتمتع بالزهرة . وقد شبه أحد علماء النفس روح كل فرد بجزيرة محاطة ببهار الوحدة واليأس ثم أضاف إلى ذلك قائلاً ان أول خطوة في فن أكتساب الأصدقاء أن يتعلم الانسان فن بناء الكبارى من حزيرتنا إلى غيرها ، وأفضل طريقة لذلك أن نعرف الميول المشتركة أو نغرسها ، إذا لم تكن موجودة ، ولكن يخطئ كثير من الناس بفرض ميولهم على غيرهم من الناس .

الميول والالتفات : كثيراً ما نعتبر إثارة اهتمام شيئاً ليس لنا سلطة عليه فنقول : أنتى أميل لهذا الشيء . ولا أشعر بميل لذلك ، كأن الميول شيئاً لا يتغير من تكويننا العقلي وقد قال الدكتور جونسون مرة إثارة الميول أساس الالتفات والعكس صحيح فان الالتفات يترتب عليه إثارة الاهتمام . فانك إذا اخترت أى موضوع بخيل إليك أنه غامض لا يشير الاهتمام ، ثم تعلت كل ما يمكنك عن تفاصيل الموضوع سواءً بالتحليل أو الاطلاع ، ثم تحدثت مع أصدقائك عن الموضوع بفكرة ازدياد معلوماتك ، فانك لا تلبث أن تشعر بأن الموضوع يشير اهتمامك . وبذلك تبدأ في أكتساب صديق .

فانك بمجرد أن تكون قنطرة من الميول المشتركة ، تقترب من جزيرة جارك والمقدرة على حسن الادراك سر الصداقة ، وهذه تحتاج للبشارة والعطف ، ولا بد أن تعرف أنها نموذجية ثم أجتهد في تحقيقها في نفسك قبل أن تلوم أصدقائك على عدم اخلاصهم ، وستلاحظ أن الناس يهتمون بما يشير

اهتمامهم سواء عملهم أو هواياتهم أو أمانتهم ، لذلك يجدر أن تتعلم الاصغاء بصبر وأناة عندما تقابل شخصاً يحتاج لمن يصغي إليه ، وقد تصادف شخصاً عصياً يرهقك بالشكوى ولكن لا تيأس ، فإن ذلك يعودك ضبط نفسك . . . ولكن المؤلف أن الصداقة تنمو في ظلال الميول المشتركة ، ولا بد أن يكون لك ثقة في الناس فإنك إذا شككت في إخلاص صديقك وحسن نواياه فيجدر بك في هذه الحالة أن تلوم نفسك .

لا ننكر أن بعض الناس يستغلون ثقة الناس فيهم لمصالحهم الخاصة ولكن من الأفضل أن تخدع عن أن تقصر في مساعدة من يحتاج إلى معونتك . فلا بد أن تكون صديقاً إذا شئت أن يكون لك أصدقاء .

هل تريد أن تعرف حظك ؟

بقلم برباره ألين

هذا ما نفعله كلنا ، ثم نعقب عليه بابتسامة قائلين : هذا ما يدعو للتسلية ، ولكننا لا نعتقد في كشف الغيب ، ومع ذلك فإننا نتمنى دائماً أن يكون هذا صحيحاً .

إننا نجلس مسرورين أمام كاشفة الغيب ، في انتظار ما تعدنا به ، راجين أن يكون حقيقياً ، ولكن ليس معنى ذلك أن نجلس مكتوفي الأيدي في انتظار الآمال الموعودة .

ولكاشفات الغيب حاسة مرهفة لمعرفة ما يريد الناس أن يسمعون ، فاهن بمجرد أن يعرفن ميولك وما يثير اهتمامك ، يعدونك « بنجاح عظيم ، و« ثروة طائلة ، بل و« شهرة عظيمة ، إذا أظهرت استعداد لأن تسمع مثل هذه العبارة

ولكن ليس حظك بين يدي كاشفة الغيب ، فان كل ما يمكنك أن تصل إليه يتركز فيك الآن ، ولكن ستبقى هذه القوى مواهب مدفونة إلا إذا استفدت منها وعملت على تنميتها .

قد تريد أن تكون مغنياً بارعاً أو بطلاً رياضياً عظيماً ، ولكن رغباتك هذه تبقى مجرد أمانى إلا إذا عملت على الاستفادة من صوتك أو عضلاتك وعملت على تنميتها ، ولا يمكن لكاشفة الغيب أن تغير هذه الحقيقة وقد أظهرت ظروف الحرب في كثيرين منا مواهب وكفاءات كانت مدفونة في أعماق نفوسنا من قبل ، ولذلك لا تسأل كاشفة الغيب عما يضره لك المستقبل ، وإنما إسأل نفسك :

فليكن سؤالك : ما الذى أريد أن أكون عليه ؟ ، فإذا كنت متردداً فإنه من الممكن أن تفقد أشياء كثيرة ، وربما تقضى حياتك لهذا السبب متنقلاً بين عدة أهداف جذابة ، ولكن لا يمكنك تحقيق هدفك إلا إذا كان لك برنامجاً فان أمواج الخيال قد تقذفك على الصخور إذا اندفعت فى تيارها .

وهذه الشهور نقطة تحول فى حياة آلاف من الناس ، ولكن أين تتجه بك الطرق المتعارضة ؟ قد يكون قول كاشفة الغيب : نجاح عظيم ، ولكن فى أى شيء ؟ وقد يكون رأى ضارب الرمل أنك : ستذهب بعيداً ، ولكن هل قال لك فى أى طريق ؟ من المحتمل لم يذكر ، فانه ترك هذا لك .

ولكن هل يمكنك أن تقول ؟ لأنك تعرف حظك إذا أمكنك ذلك .

ومع ذلك يمكنك أن تصل إذا توافر رأى واضح فى عقلك مقترنا بالثقة والعمل الجدى ، ولا يهم كثيراً المكان الذى يبدأ فيه طريقك ، فان كل خطوة تساعدك على الوصول إذا عرفت أين تذهب ، ولا بد أن تصل إذا صممت على ذلك ، فقد بدأ اللورد نافيلد حياته العملية بترميم أطرارات العجلات

فأنت في حاجة إلى هدف محدود واضح ، والعمل بإخلاص وشجاعة
فأنتهز الفرصة وسر في طريقك . . . فأنت تعرف حظك !

كيف تنجح في الامتحانات ؟

ملخصة عن بحث للأستاذ س . كانيون

يمكنك أن تنجح في الامتحانات باستعداد منظم وخطة سليمة وبتدريب
نفسك ، والمفروض أن الامتحانات اختبار للمعلومات ولو أنها تشمل ما هو
أكثر من ذلك إذ أن معلومات الناجحين في بعض الامتحانات أقل من معلومات
بعض الراسبين واعداد الامتحانات يحتاج لوسائل تختلف عن طرق
تحصيل المعلومات

ولا يقتصر الاستعداد للامتحان على المذاكرة فقط بل على نوع الاسئلة
التي يتوقعها الطالب ومن المفيد دائماً دراسة أسئلة الامتحانات في السنوات الماضية
ويخشى بعض الطلبة من الامتحانات حتى أنهم ينسون الموضوعات التي
كانوا واثقين من اجادتها ويخطئون اخطاء لم يكن يتوقعها أحد ، ولكن يمكن
للطالب أن يعود أعصابه على الاستعداد للامتحان إذا أن في الهدوء والثقة قوة
قد يقول بعض الطلبة ، شعرت عندما اطلعت على الاسئلة أنه لن يمكنني الاجابة
عنها وفقدت اعصابي ، ولكن قد يشعر غيرهم بصعوبة الاسئلة ومع ذلك فانهم
لا يضطربون بل يدرسون الاسئلة بهدوء فلا يلبثون أن يتذكروا الاجابة
المطلوبة ، ولا شك في أن الهدوء واعتقاد الطالب بأنه مكلف بالاجابة عن
الاسئلة سواء أكانت سهلة أم صعبة مما يساعده على الاجابة . وما يساعد الطالب
على النجاح أن يخصص نصف ساعة للمراجعة ، ويقسم باقي الزمن المحدد للاجابة
على الاسئلة ، وبعد أن ينتهي من الاجابة ، عليه أن يراجع ما كتبه ويصحح
الاطاء والعبارات الغامضة الناتجة عن امرأه ويضيف النقاط التي كان قد نسيها