

الفصل الرابع

النجاح فى الحياة.... والتوازن العقلى

- (١) أهمية سيطرة الإنسان على نفسه.
- (٢) تحكم فى شعورك.
- (٣) مميزات الاتزان... والنجاح فى الحياة.
- (٤) التدريب على الاتزان... والإيحاء الذاتى... والنجاح فى الحياة.
- (٥) وسائل تنمية الاتزان العقلى المؤدى إلى النجاح فى الحياة:
 - ١ - الاستمرار.
 - ٢ - الإخلاص.
 - ٣ - النظام.
 - ٤ - السرية.
 - ٥ - التوجس.
 - ٦ - احترام الذات.
 - ٧ - الثناء.
 - ٨ - الحزم.

الفصل الرابع

النجاح فى الحياة... والتوازن العقلى

(١) أهمية سيطرة الإنسان على نفسه:

إن الحياة تشبه نهر عظيم . فتصور فى ذلك النهر زورقين فى كل منهما ملاح أحدهما مزود بالمجاديف والدفة . فى حين الآخر خال من الأدوات . إن الزورق الأول يوجهه صاحبه توجيهها سديدا ، فيصل إلى مصب النهر فى أقل وقت وبأقل مجهود .

أما الآخر فيتقدم ببطء على حسب محركات التيار والرياح ، فيظل يتأرجح من هذا الجانب إلى ذاك ، فلا يصل إلا فى أطول وقت وبأكبر مجهود .

فيجب على من يريد الاقتداء بالملاح الصالح أن يتخذ مجدافين يعرف كيف يستخدمهما . ويعنى أن يكسب الإنسان السيطرة على نفسه ولا يترك للإيحاءات الخارجية والداخلية زمام نفسه .

(٢) تحكم فى شعورك:

إن الفرح واللذة ، والخوف والقلق ، والحسد والغيرة ينبغى ألا تعكر عليك صفاء نفسك ، وهدوء تفكيرك أو تؤخر أفعالك أو تعرقلها .

كى تصل إلى نتيجة طيبة يجب أن تصبح مسيطرا على شعورك كى يتوافر لك الاتزان العقلى .

إن الشعور الذى لا يخضع لسيطرة صاحبه يسبب له ألوان من الشقاء والوساوس، ويقيم فى طريقه العراقيل التى توقفه عند كل خطوة يخطوها. فإذا بنفوس غريبة تدفع بك إلى اليمين تارة وإلى اليسار طور أو تلقى بك فى الخندق.

ولكى تتجنب هذه المتاعب وألوان الشقاء يجب:

أن تكون مزودا بالهدوء والاتزان الداخلى فهذه تمثل فى سريرتك ووجدانك لجم الخيل أو فرامل السيارة وعداد سرعتها. . . فبفضل الفرامل يتجنب العقبات عند المنحنيات الخطرة والمرتفعات والمنخفضات. وبفضل عداد السرعة تقيم متوسطا مناسبا تحافظ عليه من غير أن تجهد سيارتك.

أما من ليست لهم فرامل أو عدادات من البشر:

فهم قوم مفرطون فى إحساسهم، وأتفه الحوادث تترك فى نفوسهم أثرا عنيفا حادا، وتثير رد فعل مبالغ فيه سواء: باللوم أو بالغضب أو الحسد أو بالقلق أو بالفزع أو بنفاذ الصبر أو اليأس.

وهذا طبعاً ينزف الطاقة العصبية، ويبعدهم عن طريق الصحة والسعادة، والنجاح فى الحياة.

والطريقة المثلى لوقف هذه الآثار المفسدة لحالتك النفسية:

- أن تسعى لتوازن مزاجك وتنمية الهدوء والاتزان.
- ابدأ بأن تعود نفسك العمل المباشر. فمتى عازمت على فعل شيء يجب أن تنفذه بغير تأخير.

- وكى تقدر على ذلك التنفيذ المباشر زد قوة حماسك للعمل الذى عزمت على تنفيذه. وكذلك يجب أن تنمى ملكاتك الذهنية لتحقيق التوازن المطلوب.

(٣) مميزات الاتزان... والنجاح فى الحياة:

١ - تنظيم الطاقة بطريقة منتظمة متساوية:

الشخص المتزن ينفق طاقته بطريقة منتظمة متساوية بحيث لا تحدث فيها تغيرات مفاجئة.

فجملته لا تكون قوة ضغطها فى يوم مساوية خمسة عشر كيلوجرام مثلا وفى اليوم التالى كيلوجرام واحد.

إنه لا يكون متفائلا فى ساعة، ومتخاذلا فاقد الهمة فى الساعة التالية.

٢ - توفير طاقة احتياطية طيبة تستخدم عند الحاجة:

الاتزان يسمح للفرد بطاقة احتياطية طيبة يستخدمها عند الحاجة. فإذا فوجئ بطارئ يحتاج لمجهود أهم بكثير مما تعود بذله وجد بفضل اتزانه رصيда ينفعه فى هذه المهمة غير المنظورة بكل سهولة، وكأنه لم يقدم على شىء استثنائى.

٣ - يسمح بمواجهة كافة الظروف فى هدوء وثقة وانتصار:

الاتزان يجعل المرء على الدوام هو هو، لأنه يسمح بمواجهة كافة الظروف والمواقف المتباينة فى هدوء وثقة وانتصار. فالرجل المتزن لا يكره اليوم الذى كان فيه بالأمس، ولا يقبل فى الصباح، ثم يشيح بوجهه فى الماء. ولا يندفع فى الغضب أبدا أو يستولى عليه القلق.

فالآتزان هو ينبوع الهدوء وامتلاك النفس والثقة بها، والسيطرة عليها. فالشخص المتزن لا تملكه نزواته وظروفه، بل هو الذى يوجهها ويسيطر عليها.

(٤) التدريب على الآتزان... والإيحاء الذاتى... والنجاح فى الحياة:

١ - كى تتدرب على الآتزان عليك أن تكرر على نفسك دائما هذا الإيحاء:

- لى فى حياتى هدف وحيد هو تقدمى جسميا وعقليا واجتماعيا وخلقيا أقصى تقدم ممكن يودى إلى السعادة والنجاح فى الحياة. فهذا الإيحاء المستمر هو الأساس الذى ينبغى أن نبنى عليه كل شىء، فليس من الممكن أن تغدوا متزنا إذا كان فى حياتك هدفان يتجاذبان وتتذبذب بينهما. الإيحاء لوحدة الهدف مع شموله يمنحك الهدوء ويعينك على الآتزان.

ولكى تحقق هذا الهدف المثلث من التقدم جسميا وعقليا وخلقيا عليك:

- أن ترسم على الدوام برنامجا للعمل قبل البدء فيه تنفيذه، يتضمن جميع التفاصيل بعد دراسة ومراجعة... فلن تأخذك المشاغل المتوقعة على غرة.

- لا تترك لنفسك العنان للشروء مع كل موجه من موجات المزاج بل واجه تلك الشواغل المرجعية الكثيرة بعدم الاكتراث اللائق. بتفاتها.

- لا تهتم مطلقا إلا بما قررت أنه واجبك ويحقق هدفك.

٢ - إذا اعترضتك عقبة أو اعترض طريقك معوق أو فشل عارض فقل
لنفسك على الدوام - فى صورة إحياءات أخرى .

" هذا شيء هين لا يهمنى هذا - كل شيء سيصلح وكل المشاكل
ستسوى "

(أ) فلا تدع الذعر يستولى عليك إذا اجتمع عليك أعداء أقوى منك بل
احتفظ بهدوءك وإبتسامتك فى الوقت الذى يتوقع فيه أعدائك أن
يرونك مهموما متخاذلا . فإن ذلك سيكون أول نصر لك عليهم إذ
تقول لنفسك " سيأتى دورى ، وتحين ساعتى للتغلب والظفر "

(ب) ولا تنشد الانتقام ، بل اجعل كل همك بعد الهزيمة أن تنهض
بسرعة على قدميك ، وأن تطور مسيرتك الأولى - ولا بد لك أن
تصل إلى ذلك إذا رسخت فى ذهنك هذه الفكرة .

(ج) إن وجب عليك أن تراجع أو تتقهقر فافعل ذلك بكل نظام - فإن
الارتباك يكون دائما أشنع من الهزيمة - واعلم أن أعداء سيعجبون
بهدوءك وتماسكك حتى لو لم يعترفوا بذلك . . . سيدركون أن
إرادتك مبنية على الإيمان وعلى الحق وعلى الخير . كرر على
نفسك دائما هذا الإحياء : " إنى فى ظروفى السيئة استغل كل شيء
للخروج من المأزق ، فأنا متزن ، وأعرف كيف أستعمل كل شيء
للخروج من المأزق ، وأعرف كيف أستفيد من جميع التأثيرات لأننى
فى نفسى الهدوء والتوازن الذهنى " .

" ولى السيطرة التامة على نفسى مهما كانت الظروف " .

فعقلك الباطن سيعمل على حساب ما تعتقد أنت فاجعله يعتقد فى ثباتك كى يمد لك يد المساعدة .

وفى مدى بضعة أسابيع ستبين أن هذه الطريقة تجعلك أشد اتزاناً ، فى تفكيرك ، وفى عواطفك ، وفى أقوالك ، وفى أفعالك .

(٥) وسائل تنمية الاتزان العقلى المؤدى إلى النجاح فى الحياة:

إن الاتزان هو جماع المزايا والملكات .

وفى ما يلى وسائل تنميتها التى تؤدى إلى النجاح فى الحياة .

١ - الاستمرار:

أول وسيلة يتكون فيها الاتزان هى الاستمرار .

والاستمرار يقوم بالنسبة للإنسان بالدور الذى تقوم به عجلة القيادة بالنسبة للآلة البخارية - لأنه يكفل دوام النشاط الذى تبذله المراكز المخية الأخرى .

ويقلل أو يمنع الوقفات المفاجئة ، والانطلاقات المفاجئة أيضاً . وجميع التغيرات السريعة الحادة فى الإيحاء أو فى السرعة .

ولكى تنمى ملكة الاستمرار فىك يجب أن تتعود ألا تبدأ عملاً إلا وأنت قد قررت الاستمرار فيه إلى أن تتمه .

- فإذا كنت مثلاً تحاول حل مسألة رياضية فيجب عليك ألا تتركها إلى أن تصل إلى حلها .

- وإن بدأت قراءة كتاب يجب قراءته إلى نهايته .

- وإن بدأت عمل عشر دقائق من التمرينات الرياضية، فاجعلها عشر
لا تنقص واحدة، ولا تذبذب واحدة وهكذا فى جميع الأمور.

٢ - الإخلاص:

الوسيلة الثانية لتنمية الاتزان هى الإخلاص أو مراعاة الذمة، فهذه الملكة
تسترعى انتباه العقل لاتباع القواعد والقوانين والتعليمات فإن قلت لنفسك
مثلاً:

"يجب قبل أن أنام أن أرتب مخدعى".

- فبهذا قانون سنتته. فإن طبقته باستمرار وبانتظام أصبحت مخلصاً له.

- وكذلك تستطيع التدريب على هذه الملكة بأن تضع لنفسك قواعد
تعتقد فيها الفضل والخير، وتصر على تنفيذها بكل إخلاص ما دمت قد
قررتها بعد روية، سواء تعلقت هذه القواعد بالخطر من الأمور أو غير
الخطر.

٣ - النظام:

يجب أن تراعيه فى تفكيرك، وفى مكانك وورمانك، فتجعل لكل شىء
مكاناً، ولا تضع الشىء إلا فى ذلك المكان وتجعل لكل فعل وقته فى النهار.

- واتبع الإيحاء إلى نفسك بذلك على هذه الصورة.

"لن أعمل عملاً قبل أن أضع له برنامجاً من قبل سأنظم نهارى ساعة
بساعة، فإن كنت بصدد رحلة فى اليوم التالى أتناول ورقة وأكتب فيها
برنامجى، وأراجع، فأخرج بالقائمة التالية:

١ - أعد حقيبتى .

٢ - أحجز بطاقتى للسفر .

٣ - أبرق لصديقى كى ينتظرنى .

٤ - أصدر الأمر للسائق كى ينتظرنى فى المحطة ساعة عودتى . ثم أتبع ذلك حرفيا .

٤ - السرية:

هى الوسيلة التى تسمح لك بإخفاء أفكارك وعواطفك ونواياك، فهى اللجام المركب على اللسان .

- لا ينبغي أن تقول للناس إلا ما تحب أن يضيع عليك .

أوقف لسانك من فمك سبع مرات قبل أن تتكلم، ولا تقل إلا ما تريد أن تقول .

- ولكن قل أيضا ما يمكن أن تقول حتى لا يفهمك الناس فهما ناقصا .

٥ - التوجس:

هذه خصلة نفسية يغلب عليها الضرر . لأنها مركز تبلور حوله المخاوف .

- ونموها يجعل الناس جنباء فرعين يفزعون من خيالهم .

- أما حين تنكمش هذه الخصلة فإنها تكسب صاحبها الحذر .

- وإن كانت السرية توضع على اللسان لجأماً، فالتوجس يضع اللجام على الحركات ولكن بحيث تفكر قبل أن تعمل.

وليس معنى هذا أن تسمح لها بالحيلولة يقينا وبين العمل الحاسم السريع فى أوانه بكل حماسة.

وإنما قصارى القول.

لا ينبغي العمل إلا بعد تفكير وتقرير

٦ - احترام الذات:

إن معظم الناس حذرون أكثر مما يجب مترددون، جبناء، ذلك أنهم لا يحترمون أنفسهم الاحترام الكافى.

- وإنما يحسبون للآخرين وآرائهم حساباً أكثر مما ينبغي. فلا تهتم مطلقاً برأى الآخرين ما دمت حريصاً على احترام نفسك.

٧ - الثناء:

إن الاهتمام بالثناء إن كان أقوى من احترام الذات يجعل زمام الشخص بيد سواه فيكون مفرط الحساسية لكل كلمة بحيث يعيش فى فرع دائم من فقدان عطف الناس أو التعرض لمذمتهم.

ومثل هذا الشخص يعانى على الدوام من أعصابه، ولا يبنى حكمه على نظر شخص سديد.

- أما الترياق الواقى من ذلك:

احترام الذات للحد من احترام الآخرين - فاستقلال الرأى عنوان الشجاعة الأدبية، والنضج ويقظة الضمير الشخصى، والاعتداد بالرأى دعائم الاستقلال الذاتى.

أما من ليست لديه هذه الصفات، فهو خامل ضعيف الهوية فى يد من حوله.

٨ - الحزم:

الحزم خصلة تجعلك شديد الاهتمام بقراراتك وأهدافك، والشخص الذى ليست له موهبة الاستمرار، ولكن له موهبة الحزم يستطيع دائما أن يعود إلى الخطة التى قرررها. فيخفف من ذلك من ضرر ضعف استمراره. أما الشخص الذى يقل نصيبه من الحزم ويقوى نصيبه من الاستمرار، فإنه حرى أن يتعد عن طريقه المرسوم ببطء ولا يرجع إليه فالحزم والاستمرار صفتان متكاملتان ينبغى أن تحرص عليهما معا.

