

قوة الإرادة

تأليف جون كندي - دكتور في علم النفس

هل يُعوزك الهدف في الحياة؟

هل أنت عبد لعادات سيئة؟

أنت في ضعف في الثقة بنفسك؟

هل تجد عسيراً أن تتخذ عملاً بدأت به؟

إن هذا الكتاب بطريقة مباشرة ولفظة الخالية من مصطلحات
الفن المعقدة يجيب بأن يساعدك في تحقيق ذلك كله
كما يساعد، من قبلك، الملايين من الذين قرأوه بصفة الإيجابية

قوة الإرادة

أليف جون كندي - دكتور في علم النفس

طبع هذا الكتاب لأول مرة عام ١٩٣٨

• وطبع ثانية عام ١٩٤٢

• وطبع أخيراً عام ١٩٤٤

• وهذه ترجمته العربية الأولى .

obeykandi.com

١ . الأساس لقوة الإرادة



كثيرون اولئك الذين يفهمون قوة الإرادة فهماً وهمياً . فقد يجتمعون الى رجل ذي ذقن عريضة ، او أنف روماني ، فتكون أولى انطباعاتهم عنه أن يقولوا : « ههنا رجل ذو ارادة قوية » انه يبدو لهم انسانا من طراز أعلى وهم لذلك يخلعون عليه ، عقلياً ، صفات رفيعة .

و كثيراً ما ينجح الرجل الذي ينتمي الى هذه الطبقة ذات المظهر القوي ، لأن الناس يتوقعون منه أن يعمل بطريق مخصوص . انهم يفسحون له المجال ، فيرفع رجله ويخطو . ولنسبهم ، علانية ، بان لهذا الغرب من الرجال اكبر الحظ في ان ينظر الى قوة ارادتهم كشيء مفروغ منه ، ولكن سيأثم لا تهض ، في الحق ، دليلاً على ايما تحقق صحيح بهذه الصفة . ان المظاهر الحسنة ليس لها دائماً كبير وزن .

كذلك ليس للقوة البدنية كبير تعلق بأمر قوة الإرادة . نخذ مثلاً فيليب سنودن Snowden الذي انتهى الى منصب وزير المال في الحكومة الانكليزية . كان اكثر حياته كسباً . ومع ذلك ، فقد كان له من الطاقة والعزيمة ما يمكنه من تسبم منصب من اعظم المناصب في البلاد .

ان قوة الارادة ليست مسألة سببا في الوجود ، أو قوة في البدن ،
انها نتاج شخصية منظمة احسن التنظيم . فالرجل ذو الارادة القوية
هو الذي يعرف ما يريد . ان له مثلاً أعلى ينظم طاقاته وقواه .
فالنجاح في الامتحان هو المثل الاعلى الذي يحمل الطالب على
الاستبحار في الدراسة . والرغبة في اعادة البيت واسعاده ، وتشقيف
الاطفال ، واحتمال المزاحمة بكفاءة ، هي المثل الاعلى الذي يمكن
رجل الاعمال من المحافظة على الدوام الصباحي ، بانتظام .
وقد يبدو سخيلاً أن نزع أن لمدمن الخمر ، أجل مدمن الخمر ،
مثلاً أعلى أيضاً . ان مثله الأعلى هو ان يبلغ حالة السكر . فهو
ينظم قواه ليحصل على الشراب . وليست العلة في قوة ارادته ،
ولكنها في مثله الأعلى .

لو كانت الحانات لا تفتح أبوابها الا فيما بين الساعة الثانية
والساعة الثالثة بعد منتصف الليل ، لو وجد نفر غير قليل من الرجال ،
عندهم من قوة الارادة ما يكفي لان يحملهم على براح المنازل في
ليلة من ليالي الشتاء القاسية ، بسبيل كأس متروعة من ابنة العنقود .
ان هذا نفر من الناس لا ينعم بنخيرة وافرة من قوة الارادة ،
ولكن شعور الارتياح Satisfaction الذي يبعثه في نفوسهم ارتشاف
الخمر ، هو بالنسبة اليهم مثل أعلى ذو قوة حافزة لا تقاوم .

قوة الارادة ، كما يقول ماك دوغال Mc Dougall ، هي الخلق
في حال العمل والتنفيذ . نحن نملك ، جميعاً ، نسبة معينة من قوة
الارادة . اذا احتجنا شيئاً ، حاجة ماسة ، أغرتنا تلك الحاجة بأن
نبذل جهداً يعدلها . أما اذا اعوزتنا قوة الارادة ، فمعنى ذلك في

الواقع انه يعوزنا الباعث ، او المشوق ، الكافي للعمل الجاهد ذي الغرض المحدود . وبالاختصار ، يعوزنا مثل اعلى بين واضح المعالم .

كثيراً ما يقول الناس عن الشخص المشوش الخيران : « علة انه لا يملك قوة ارادة » . تلك ملاحظة فاسدة . لو كان لا يملك قوة ارادة لما كان في مقدوره أن ينهض من فراشه عند الصباح . . . ان علة الرجل المشوش الخيران هي أن قوة ارادته في حاجة الى اعادة تنظيم . قد يكون حادث ثبط عزيمته ، فأقعه عن العمل . وقد يكون لم يستبج الى الآن ، أوضح الاستبابة ، ما الذي يريد ان يفعل بنفسه . انه ليعوزه الباعث ، لانه يعوزه المثل الاعلى ، او لانه اقتنع ، بعد تجريبه ، ان مثله الاعلى متعذر التحقيق ، مستحيل .

أنفخ في الرجل ايماناً جديداً بنفسه وامنحه شيئاً يعيش من اجله ، يجد قوة ارادته بين يديه . انه يؤكد ذاته حين يحتاج امرأ امس الاحتياج . فالارادة لا تعدو ان تكون ، بكل بساطة ، الخلق الذي تنظمه ونحشده بسبيل بلوغ غاية ، او غايات .

ويحسن بنا ، ونحن نفكر في هذا ، ان نذكر ان الشخصية كل لا يتجزأ . فالرجل اثنا يعمل أعماله جميعاً ، بوصفه كلاً موحداً . ان القدرة على ان نعمل ، او على ان لا نعمل ، لتتوقف على كيفية تنظيم الشخصية ، ونوع الارتياح الذي تعتبره جديراً بان يطلب ، والعادات التي تأسست فيها عن طريق السلوك الماضي المتعاقب .

ان الاقلاع عن نهج من العمل او تعديله ليقترضنا ان نعاود

تنظيم حياتنا على ضوء مثل أعلى جديد ، وإن نستبدل الوانا من الأرتياح جديدة ، بالألوان القديمة ، وإن ننشيء عادات جديدة عن طريق الأعادة المستمرة . والحق أن هذا التنظيم الجديد لضروب نشاطنا لا يتوقف على حياتنا ملكة ما ، بل يتوقف على ما إذا كنا ناهع مثلنا الأعلى وأخيراً ، وما إذا كنا نطمع فيه بجرارة . وليس من شك في أن الذي يستطيع أن يأخذ نفسه بمثل أعلى سديد هو رجل قد قطع شوطاً حسناً بسبيل اكتساب ما نسميه قوة الإرادة .

يروى لنا جون هاتون John A. Hutton في المجلة البريطانية الأسبوعية British Weekly ، قصة توضح هذه النقطة :

كان أحد الشبان يشق طريقه في شارع من شوارع مدينة Coat bridge وهو سكران يتعثر . فرأته على هذه الحالة فتاة من معارفه كان يعجبُ بها سرّاً ، فدعرت لمرآه ، وأطلقت ساقها للريح ، ثم انه عاهد النفس على أنها لن تفر منه بعد ، فما انقضى العام حتى كان الزواج يربط ما بينهما فيعيشان أسعد العيش وأهنأه .

قد تقول : وكيف كان ذلك ؟

لقد استبدل هذا الشاب مثلاً أعلى جديداً بمثلٍ أعلى قديم . استبدل الرغبة في أن يكون جديراً بفتاة يحبها بالرغبة في الثمرة والأرتياح إليها . لم تكن المسألة مسألة قوة إرادة ، بل مسألة التوفيق إلى مثل أعلى يوجه قواه ، في اتساق وتناغم ، وجهة جديدة .

فالأخطوة الأولى إذن ، بسبيل السيطرة على الذات ، هي أن ترسم لنفسك مثلاً أعلى مناسباً . لقد كان أمرُ سن Emerson أول

من قال : « اربط عربتك بنجم في السماء » . انها لصيغة ذهبية حقا ،
وان علينا ، فوق كل شيء ، أن نبحث عن نجمنا .

محصل ما فات

- ١ . الرجل صاحب الارادة هو الرجل الذي يعرف ما يريد .
- ٢ . المدول عن نهج من العمل يكلفنا أن نعيد تنظيم ألوان نشاطنا على ضوء مثل أعلى جديد .
- ٣ . إن علينا أن نعيّن مثلنا الأعلى .

٢ . البحث عن مثل أعلى



على كل انسان ان يتخذ لنفسه مثلاً أعلى . وقد يكون هذا المثل الاعلى تكوين شخصية من نوع خاص ، بالنسبة الى البعض ، وقد يكون النجاح في امتحان ، او الفوز بترقية في الوظيفة ، او امتلاك دارة في الضاحية ، او احراز شهرة بعينها ، او القدرة على النهوض في الساعة السابعة من كل صباح ، بالنسبة الى آخرين . ان المثل الاعلى هو ذلك الذي يبعث في نفوسنا الارتياح .

ليس هناك مثل اعلى واحد معترف به من الناس جميعاً . فلكل مثله الاعلى . وليس من شك في أن بعض المثل العليا يكون هزيباً ، غير مناسب ، في حين يكون البعض الآخر غنياً ومناسباً . ان المثل الاعلى للفنان هو التعبير عن الجميل . وهو مثل اعلى مناسب ، لان الانسان انما وجد ليبدع الجمال ، وليستجيب للجمال .

وكما كانت مثالنا العليا اعلق بالاخلاق ، والجمال ، والعقل ، كانت اكثر مناسبة واكبر عائدة . ان المثل الاعلى في الحياة يجب ان يعتق ، بطريقتي من الطرق ، الخير والجمال والحق .

والسيرة خير المواطن للبحث عن مثل اعلى مناسب . تدبر كيف عاش غيرك من الرجال ، وما هو ممكن بالنسبة الى الطبيعة الانسانية . كون فكرة عقلية ، أي غير متأثرة بالعاطفة ، عن مقدراتك

وامكانياتك الخاصة ، دون أن تحاول التقليل من قيمتها . اسع الى ان تباري « ابطالك » . وهل جعل « الابطال » الا لشيء واحد ، هو ان تمثل امكانياتنا الخاصة شيئاً حقيقياً جذاباً ؟ سعيد هو ذلك الصبي الذي اتخذ لنفسه « بطلاً » ، او ذلك الرجل الذي اتخذ لنفسه « بطلة » ، وخاصة اذا كانت البطلة هي زوجته !

ولكن المثل الاعلى لن يكون له علينا سلطان . ان لم نعلم نفع عليه بانفسنا ، وما لم نتثق بجمارة الى أن ندركه ، او ان نكون جديرين به . قد يقترح علينا الناس مثلاً اعلى ، وقد يسهبون في التحدث عما يحمله اليانا من سعادة وتحقيق للذات ، ولكنه لن يبسط علينا سلطانه ما لم نجعله مثلنا الاعلى الخاص ، وما لم نحسه ونعوه اقوى الاحساس وأسلم الوعي .

ليس الخلق ثمرة من ثمرات قوة الارادة ، من حيث هي ، ولكنه نتاج ذلك الضرب من المثل الاعلى الذي يستهوينا . واذن فبحثنا بسبيل قوة الارادة ، هو في الحقيقة بحث عن مثل اعلى مشير .

ان الصبي الفقير الذي يدرك ان نجاحه في الحياة متوقف على اجتياز امتحان ما ، انما يزدرى المباهج كلها ويصطنع حياة كادحة فاحشة ، فينكب على دروسه انكباباً متصلاً تبرز معه قوة ارادته واضحة للعيان .

ان مثله الاعلى ، المطلق السلطان على نفسه ، هو الذي يقرر اعماله وتصرفاته . كذلك الشأن مع المدخن . فهو اذا ما اتخذ لنفسه مثلاً اعلى من استكمال الصحة البدنية ، او الاقتصاد في النفقة ، او

غير ذلك من الاغراض التي تبعث على الارتياح ، خليق بأن يتسرح
لذة التدخين ليبلغ مراده .

واذن فالفوز بقوة الارادة يكلفنا البحث عن مثل اعلى جدير
بان يحشد طاقات النفس كلها في خدمة عيش موجه يهدف الى كل
صالح . ان الحياة لتشبه كثيراً مباراة في كرة القدم . فأول ما
تتوجب على اللاعب معرفته هو مكان الهدف . حتى اذا عرف ذلك
معرفة اليقين استطاع ان يوجه طاقاته جميعاً بسبيل حمل الكرة الى
داخل الشبكة . اما اذا لم يعرف المكان الذي يجب عليه ان يسوق
الكرة نحوه ، كان اللعب خالياً من الفرض ، وكان ابعد ما يكون
عن المعنى المفهوم من « المباراة » في كرة القدم .

ان المثل الاعلى هو الذي يوجه الطاقة . وكلما كان المثل الاعلى
أفضل واجدر بالسعي ، كانت الطاقة التي يستدعيها لتحقيقه اكثر
وأغزر . اما المثل الاعلى الذي يجمع الى كونه مشوقاً ومبهجاً
ومرضياً لشعورنا باحترام النفس كونه ذا فائدة للآخرين ، فذلك
الذي يولد في النفس اقصى الطاقة وابعدها .

ومن هذا الضرب من المثل تلك التي تهدف الى احراز النجاح في
العمل الذي يقوم به كل منا ، او الى مجاراة الآخرين في صفة من
صفاتهم الحميدة ، او خدمة « رسالة » من الرسائل العامة . وليس
من شك في ان الدين يكمل ما نحس به من نقص في حياتنا ويجعل
لها غاية ، شريطة ان نجاول في عقولنا صفات الآله الذي نعبد ، لاننا
— غالباً — ننهي الى ان نؤشبه ذلك الذي نحب .

أما المثل غير المناسبة ، كالأثراء والفوز باعتبار الناس ، وغيرها

فإنها تبتعد ادراكنا للمثل الأكثر صلاحاً وملاءمة. إن هذه الأشياء
الدنيوية ، إذا نظر إليها كمثل عليا ، هي أبعد ما تكون عن ان
تبعث الارتياح والرضا ، لأنها لا تشبع الحاجة واحدة غريزية ،
كغريزة الامتلاك او الكسب ، وغريزة الاجتماع ، في حين تترك
الجوانب الأخرى من الشخصية قلقة بعيدة عن الارتياح .

هذا من حيث انها مثل عليا . فاذا نظرنا إليها كبواعث لقوة
الارادة ألفيناها لا تعمل الا في حقل ضيق . قد يكون المرء جباراً
في عزمه على احراز لقب ما ، فيقطع هذا العزم خلقه بنوع من
الاستقامة والاقدام ، وقد يكون ، خارج نطاق مثله الاعلى ،
متردداً ضعيفاً .

ان الرجل هو ما يتطلع اليه في الحياة. وكما سما أوج «التطلع»
عندنا ارتفعت قوتنا الكامنة وسمت . هناك من يتطلع الى اللذة ،
وهناك من يتطلع الى المال ، وهناك غير هؤلاء يتطلعون الى
الشرف او الجمال ، او الانحاء ، او الله . إن اتساع مدى «التطلع»
هو الذي يخلق الرجل الناضج .

وانعدام الهدف يجمد الطاقة . ذلك ان الطبيعة تمنحنا من القوة
مقادير تفوق حاجتنا . فاذا كنا نحيا في سبيل غايات صغيرة ،
واباطيل حقيرة ، فما اسرع ما تحرمتها السخية .

يجب ان نطمع الى اسمى ما نستطيع ان نراه ، وان نعنى قبل
كل شيء بان نرى ما هو جدير بان يُرى . ان الهدف العظيم يخلق
الرجل العظيم . ذلك بان المثل الاعلى الرائع يجانس ويناغم ما بين
الطاقات كلها. وكما كان المثل الاعلى اروع ، كانت الشخصية اروع .

وفي الحق ان حقيقة الرجل ، اي ما هو عليه فعلاً ، تقرر المثل الذي يصطنع . فالصبي الناشيء في بيئة فاسدة ، قد يصطنع مثلاً اعلى مغايراً لذلك الذي يصطنعه صبي ينشأ في بيت صالح . قد يكون مثله ان يصبح يوماً رئيس عصابة مرعبة ، في حين يكون مثل الآخر ان ينتظم يوماً في بعثة طبية تقصد الى مواساة المنكوبين . انا نتزع مثلنا من البيئة التي بها نعيش .

ولندكر ان بيئتنا ليست ما يحيط بنا مباشرة ، من مكان . انها شيء عقلي اكثر منه مادياً طبيعياً . ونحن نجدتها في الكتب التي نقرأ ، والصور والافلام التي نرى ، والناس الذين نتصل بهم ونحتك . اننا جميعاً نعيش في عالم اكبر بكثير من ذلك الذي يشير اليه عنواننا البريدي . وانما يتعين مثلنا الاعلى بذلك الجزء من العالم الذي يجذبنا اليه . وهذا الجذب يتوقف على اي نوع من الناس نحن . فاذا كنا أنانيين ، انجذبنا بمثل اناني ، واذا كنا طالبي معرفة ، انجذبنا بمثل علمي عالٍ ، واذا كنا من مكبري الشجاعة ، انجذبنا بمثل اعلى بطولي .

وهكذا نرى ان الصبي الناشيء في البيت العاطل ، والولد الناشيء في البيت الصالح ، ليسا على كبير تباعد في مثليهما ، على كل حال . فكلاهما منجذب بمثل اعلى من البطولة . كل ما في الامر ، ان بطل احدهما هو قاطع الطريق ، في حين ان بطل الآخر يسوع المسيح . وليس العلة في الصبي ، وانما في المثل الاعلى الذي تقدمه البيئة . ان احدي البيئتين غير صالحة ، اجتماعياً ، فهي تقود الى السفه والجهل ، بينما الاخرى صالحة لانها تصل ما بين ربيها والمجتمع ، احسن الوصل ،

وتمكنه من تحقيق مثلٍ اعلى بطواري في حياة من الخدمة والتضحية .
نريد بعد هذا كله ، ان نؤكد ان في وسعنا جميعاً ، ان نكون
المثل التي تعين اتجاه شخصياتنا . وان استجابتنا لهذه المثل - كائنة
ما كانت - هي قوة الارادة بعينها . فالصبي الذي يصبح رأس عصابة
قد ينتهي به المطاف الى السجن ، والصبي الذي يصبح مبشراً قد
يحظى بشرف الاستشهاد . وكلاهما ذو قوه ارادة ، على كل حال .
والكن الحكيم الحكيم ، فيما نعتقد ، هو ذلك الذي يستطيع ان
يحصن اهدافه واغراضه على ضوء الفضيلة والدين . والحق انه ليس
من واجبا ان نجانس ما بين طاقاتنا فحسب ، بل ان نعيش في
تجانس مع الآخرين . فالحياة تقتضينا ان نخدم انفسنا ، وان
نخدم المجتمع اذا اردنا ان نذوق طعم الحرية والسعادة في العيش .
ان خدمتنا لاغراضنا وحدها لا شك تقود الى التثبوت والانطواء على
النفس والتعاسة . فاذا كانت اغراضنا لا تحمل الينا ما هو افضل من
ذلك ، فقد آن الاوان لتغيير الحظّة ، وتعديل النهج .

محصل ما فات

- ١ . اخصب الحقول بالمثل العليا المناسبة حقل السّير والتراجم .
- ٢ . لكي يكون للمثل الاعلى سلطان علينا ، يتحتم ان يكون مثلنا
الاعلى نحن ، الذي قبلناه باقتناع ، لا ذلك الذي يظن الآخرون انه صالح لنا .
- ٣ . كلما ازداد المثل الاعلى سموا ازداد الرجل سموا .

٣. الايمان بالنفس



اما العنصر الثاني في تكوين قوة الارادة فاحترام النفس . وليس خيراً في هذا المقام من ان نستعرض الخطوط الكبرى من حكاية رائعة رواها ستيفنسون R . L . Stevenson مصوراً فيها اطوار الاخفاق التي مرّ بها شخص معين ، والتي قد يمر بها كل انسان اذا فقد المثل الاعلى المأزيم ، وتطرق الضعف ، شيئاً بعد شيء ، الى احترام النفس عنده . وقد يكون في الاقتباس من الحكاية ما يفسد جمالها الادبي ، ولكننا معنيون هنا بالسيكولوجيا ، وفي الفقرات التوالي ما يحقق لنا المراد .

« كان روبرت هيريك ابن رجل ذكي طمّاح ، يملك اسهما صغيرة ، من بيت تجاري مرموق المكان في لندن ، ارسله ابوه الى مدرسة صالحة ، استطاع فيها ان ينجح نجاحاً ضمن له منحة في اكسفورد . ولكنه ، على ذكائه ، وغنى مواهبه ، لم يفلح في احطناع الجلد والاستمرار اللذين يقتضيها المنهج الدراسي العالي . فكان يهيم في اودية غريبة ، فيدرس الموسيقى او ينظر في ما وراء الطبيعة (المتيا فيزيكا) في الوقت الذي كان عليه فيه ان يلتفت الى اللغة اليونانية . » واصيب البيت التجاري بكارثة . فكان على المستر هيريك ان يبدأ حياته من جديد ، كموظف بسيط ، وكان على هيريك ان

يتنازل عن آماله العراض وان يقبل ، مع الشكر ، عملاً يكرهه
ويزدريه . فالخلق انه كان لا يطيق الارقام ، ولا يحس بشوق الى
الاعمال التجارية ، ويكره اكثر ما يكره ، سجن الساعات الذي
هو ، من لوازم الوظيفة ، ويزدري آمال التجارة وما تحمله من الوان النجاح ،
فليس الاثراء ، بل مجرد التوسط ، من اهدافه .

« ان شاباً اسوأ خلقاً من روبرت ، او اكثر شجاعة ، قد
يرفض هذا المصير . اعلمه كان يجرب حفظه في ميدان الكتابة والتحرير ،
واعلمه كان يلتحق بالجيش . ولكن روبرت ، كان اعتل من ذلك او
قل اجبن من ذلك ، فوافق على ان يسلك السبيل التي تمكنه اكثر
من غيرها ، من مساعدة عائلته المعوزة . ولكنه فعل ذلك بعقل
منقسم ، فتجنب جوار اصدقائه القدماء ، واختار من بين عدد من
الوظائف التي كانت في متناوله ، وظيفة بسيطة في نيويورك .

« من ذلك الحين حارت حياة روبرت شجلاً متصلاً . كان مستقياً
الى ابعد حد ، ولم يكن ليشرب ، ولم يكن يوماً الا لطيفاً مع
رؤسائه . ومع ذلك فقد كان يخرج من خدمه في كل مؤسسة دخلها .
ذلك بانه لما يذهب الاهتمام والشوق على واجباته ، كان عاجزاً عن
ان يشير الانتباه اليه . كان يومه نسيجاً سداه الالهال ، ولحمته الخطأ .
فهو يضرب في الارض ، وينتقل من مدينة الى مدينة ، حاملاً ذلك
الخلق الذي يتميز به الرجل الفاشل كل الفشل .

« وليس احد من الرجال يستطيع ان يتحمل كلمة الامر ، توجه
اليه ، دونما احمرار في الوجه ، لانه ليس شيء ، في الواقع ، يوحد في

وجه الانسان باب احترام النفس بمثل الشدة التي توحيده بها كلمة الامر هذه . اما بالنسبة الى هيريك ، الواعي لمواهبه ومبلغ ثقافته ، والناظر بازدياد الى هذه المهام الوضيعة التي يجد نفسه في حاجة اليها ، فقد كان الالم بالغاً للغاية التي ما بعدها .

« كان أول امره يرسل اهله ويبعث اليهم بما يتيسر لديه من المال . فلما فقد المال ولم يعد لديه ما يحدث به اهله غير الاخفاق ، انقطع عن المراسلة . لقد أخذ يفقد شيئاً فشيئاً احترام النفس ، لينتهي آخر الامر ، الى ان يفسر اسمه ، ويفر الى بعض جزائر الباسيفيك الجنوبية بآخر دولار كان في جيبه .

« ولعل هيريك ما كان يعرف الغرض الذي من اجله يهرب الى تلك الجزائر . ان فيها ، دون شك ، لثروات تجني من اللؤلؤ ولب جوز الهند الغني بزيتته الممتاز . وان كثيرين ، دون شك ، ممن ليسوا اكثر ذكاء منه قد ارتفعوا هناك الى درجة اصبحوا فيها ازواج ملكات ، ووزراء ماوك . ولكن هيريك لم يقصد تلك المطارح لأي غرض من اغراض الرجولة ، اذ لو قد فعل لما ا طرح اسم عائلته وابيه . ان الاسم المستعار قد كشف عن اقلاسه الخلقى . كان قد رفع علم الاستسلام ، وفقد آخر أمل في ان يصلح ذاته ، او يد يد المساعدة لعائلته المعذمة . لقد قصد الجزائر (حيث كان يعلم ان المناخ معتدل ، والحيز رخيص ، والاعادات سهلة) منهزماً من معركة الحياة وواجبه المباشر . لقد قال في نفسه ان الاخفاق نصيبه ، فليكن ، اذن ، اخفاقاً سائغاً غير مرير .

« وفي الجزائر تابع هيريك سيره على طريق الانخفاق . ولكنه ، في المشهد الجديد ، وبالإسم الجديد ، كان لا يقل الماء وتعاسة عنه في القارة . لقد وفق الى عمل ، بعيد وحوله ، ولكنه خسر ، بالاسلوب القديم . وما عم ان انتهى الى استجداء الاكف على قارة الطريق .

« لقد شرب كأس الذل حتى الثالثة . فهو يشوى بلفح الشمس نهاراً ، وهو يرتجف كالقصبه ليلاً . ان الامطار لتسال جسمه الخاوي كما تبال دجاجة قذرة . وانه لياوي آخر النهار الى سجن خرب ، يلتقم فيه ما قد استجداه او استله من القاذورات المركومة ، وليس له من انيس الا مخلوقان هاربان مثله من معركة الحياة . لقد عرف الآن ما معنى الاستسلام ومعاندة القدر ، والاستغراق في بحران اليأس والقنوط . »

تلك عبورة رجل محروم من المثل الاعلى المأزم . لقد خسر ، تدريجياً ، احترامه لنفسه ، وبالتالي قوة ارادته . وانتهى الى اسوأ نهاية . لانه لم يكن له غاية في الحياة ، ولانه خسر كبرياء الذات . ان الوسيلة الوحيدة لاستعادة قوة الارادة هي استرداد المفقود من احترام النفس . يجب ان تقطع الطريق على اي نزعة فينا الى القول « انا لا اصلح لشيء » ، « لست استطيع ان اقوم بهذا » ، « من العبث المحاولة والتخريب » . يجب ان نكشف ما نستطيع ان نقوم به من الاعمال ، وأن نقبض عليها بقوة ، مؤمنين بكفاءتنا في حقل من حقول الحياة ، متطلعين ابدأ الى الغاية البعيدة . ومن فساد المنطق ان نستنتج اننا لا نصلح لشيء ، لجرد أننا لا نقدر على كل شيء .

ولعل فرعاً من فروع السيكلوجيا ليس اكثر فائدة واعظم مستقبلاً من السيكلوجيا المهنية التي تسعى الى اكتشاف مؤهلات الشباب وما يصلحون له من عمل . تلك خدمة لم يحفظ بها ، في مطلع العمر ، الرجال الذين بلغوا سن النضج اليوم . فهم فريقان : فريق وضع نفسه ، في سهولة ويسر ، في مكانه الصحيح ومهنته التي هو أهل لها ، وفريق ما يزال يعمل في الميدان الذي لم يخلق له ، فهو اشبه بقطع من الصدف المربعة ، تنزل في غير منازلها ، على قطعة من الحشب محفورة دوائر دوائر .

وليس كذلك الحال بالنسبة الى الجيل الجديد . وهناك امل كبير في ان يكون في المستقبل احسن منه اليوم . ويحسن بنا الآن ان نفيد من السيكلوجيا المهنية هذه الحقيقة الوطيدة ، وهي اننا اذا لم نصلح لعمل ما فقد ثبت نجاحنا الكبير في عمل غيره .

كلنا قادر على احسان عمل ما . فاجتهد في ان تتعرف ما تحسن . ولا لوم على المرء في ان يسلك طريقاً مغلوطاً . ولكن اللوم كل اللوم في ان يتابع السير في الطريق المغلوط ، اذا كان بإمكانه ان يغير الاتجاه . ان من مزايا الانسان كونه يستطيع ان يبدل رأيه . ان من امارات الذكاء ، ان يبدل المرء رأيه لسبب وجيه . في حين ان في رفضه ذلك ما يدل على العناد الغبي . ان الذي يقول في ذات نفسه : « كلا يجب ألا اغير رأيي . ذلك ضعف مني . لقد اتخذت لنفسي مسلكاً ، ويجب ان اكون متين العزم . » لا يفعل فعل الرجال ، بل فعل البغال .

علينا ، اذا لم تلائمنا طريقة في الحياة ، واذا لم نجد الشوق والمتعة

الكافيين في بيتنا ، أن نسمى الى ان نفهم امكانياتنا ، وما يلائمنا اكثر ما يكون ، بتعقل وتصبر ويجب في مثل هذه الحال ، أن نكون مثلاً أعلى جديداً ، ثم نبذل أقصى الجهد بسبيل تحقيقه . وأي خير في ان يقول الناس عنا اننا لا نستطيع المثابرة ، اذا كان التغيير يوقعنا على شيء جدير بأن يُسمى اليه ؟ اننا بوجودنا هذا الشيء الجدير بأن يعاش انما نهزز في ذواتنا احترام النفس ، ونكتسب ، وشيكاً ، احترام الآخرين .

ويحسن بنا ، في حال اتصالنا بكل ما يبدو فاقداً لقوة الارادة ، ان نكون دقيقين جداً ، فلا نخدش احترام النفس عنده . ادخل في نفس أي شخص انك تعتقد انه غير صالح ، تلحق به اذى لا يجدي ، وتفقد ، الى ذلك ، تأثيرك عليه .

ان المجاملة اعظم القيمة بالنسبة الى الشخص الذي يعاني انحداراً في احترام النفس . وقد لا يكون جديراً بكبير احترام ، ولكن كوننا نقف منه موقف الصداقة ، ونحسن فيه الرأي ، يعطيه عكازاً يستند اليه في محاولته التغلب على ضعفه .

وعندما كان سكوت Scott على فراش الموت ، في خيمته المنصوبة في عالم المتجمد الجنوبي ، الذي بلغه ببطولة ملحمية ، كتب الى صديق له يقول : « اريدك ان تحسن الظن بي ، وبنهايتي . » فاذا كان رجل مثل سكوت ، المتوحد في ارض ما بلغها انسان ، يهتم كثيراً برأي رجل لن يراه بعد ، فاهتمام الذين هم دونه في مراتب الرجولة ، بأراء المحيطين بهم ، ليس محل خلاف .

ومهما كان نوع النضال الذي يقوم به الانسان ، فليس ادعى الى

نشاطه من ذلك التقدير يأتيه في شخص يهيمه (أي يهيم المناخيل) رأيه
الحسن فيه .

وإذا كنت تعرف انسانا فقد حمورة نفسه المثالية ، فدعه يري
أنك انت الذي يقدر رأيك فيه بأكثر مما تتصور ، ما يزال تحتفظ
برأيك المثالي فيه . ذلك بأن في هذا ما يجعله يعتقد انه ما يزال هناك
مثل اعلى ممكن تحقيقه ، فيتحفز من جديد لوثبة جديدة بسبيل نضال
ذي هدف .

ان الرجل ليؤمن بنفسه ما دام هناك شخص آخر يؤمن به .
وهل ترجى الصداقة إلا لأشعار الصديق بثقة صديقه وإيمانه به ، في
الوقت العصيب ؟

محصل ما فات

- ١ . الوسيلة الوحيدة لاستعادة قوة الارادة هي استرداد المفقود من
احترام النفس .
- ٢ . ان كوننا لا نصلح لكل شيء ، لا يعني اننا لا نصلح لشيء .
- ٣ . عدم المثابرة ليس شيئاً مكروهاً اذا افاد تحسين النفس .

٤ . الخطوة الاولى

كنا الى الآن نتكلم على الاساسين اللذين تقوم عليهما قوة الارادة ، وهما المثل الاعلى واحترام النفس . وقد يكون المثل الاعلى لشخص ما ضيقاً محدوداً ، وقد يكون احترامه لنفسه تقديسياً ، ولكنه — ما دام يملك الهدف والايان — بعيداً عن ان تنقصه قوة الارادة .

فاذا سامنا بصحة هذا كله ، كان علينا ان لا نغفل عن ان من اهم الصعوبات في تحقيق هدفٍ جدير بالانسان ، صعوبة الابتداء ، او القيام بالخطوة الاولى . فقد يكون للطالب مثلاً هدف وايان بامكانياته ، ولكنه مع ذلك لا يجد الصبر على الدرس المنظم . فهو يبذر مثاليته فيما ندعوه احلام اليقظة ، محتفظاً باحترام النفس لما قد تم له من نجاح سابق ، حتى اذا تصدّر للدرس لم يستطع ان يستخر عقله للعمل الذي بين يديه .

فكيف السبيل الى التغلب على هذا الكسل الجدير ، اذا طال ، بأن يعطل اهليتنا ويقضي على آمالنا ؟ كيف نقوى ، وقد وقعنا على مثلنا الاعلى ، ان نحرك انفسنا الى العمل الضروري لتحقيق هذا المثل ؟ لننظر في الطالب الذي افترضناه . ان عليه ان يبعث في نفسه العمل بالتأمل المروّي في محسنات الدراسة وفوائدها ، وفي مغام

النجاح في الامتحان المدرسي ومغارم السقوط فيه . ويحسن به أن يستحضر هذه المغامر والمغارم على أشد ما تكون حيوية ، فيتخيل ، من ناحية ، حلاوة الفوز ، وسعادة الوالدين ، وتقدير الاقران ، وحياة المستقبل القائة على الكفاءة المهنية ، ويتسل ، من الناحية الثانية ، الباب الذي سيوحده دون آماله ، والانزعاج الذي سيورثه الآخرين ، والسقوط في عين النظراء والمنافسين .

أنا لا أقول ان عليه ان يركز تفكيره على امكانية السقوط بحيث يأخذه الذعر ويشل اعماله ، بل أن يكون على حذر من هذه الامكانية ليعزم احلب العزم على ان يشق طريقه الى النجاح ما دام النجاح في مكنته . عليه ان يواجه حقائق الموقف ، ويسخر عقله للمهمة التي بين يديه بوحفها الشيء ، الذي يجب ان يعمل قبل غيره . فمثل هذا التدبر والتأمل في قيمة الغرض الذي يسعى اليه ، يمهده بان دفاع اولي الى ان يفرغ للدراسة . حتى اذا انبثقت في نفسه هذه العاطفة الطيبة نحو عمله ، كان عليه ان يسعى لتثبيتها وتدعيمها ، بأن يعبر عنها تعبيراً فعلياً . عليه أن لا يقول : « سوف أبدأ غداً . » يجب ان يبدأ اليوم .

ليعبر عن حماسه بالافعال . فالقيام بالعمل هين في تلك اللحظة . والعمل يثبت العادة . فغداً قد تحبو جذوة الحماسة قليلا ، فهو محتاج الى جهدٍ اكبر لاخرامها . ومحسنات السبيل الذي يسلكه قد تصبح في الغد محتاجة الى افضل تأمل وتدبر لتشع بانوارها من جديد ، وتفرض سلطانها الملزم تارة اخرى . ويبقى بعد ذلك التعبير العملي عن العاطفة ، وهكذا ... الى ان تتكون عنده عادة العمل .

ومسألة ثانية :

من طير انا ، و نحن في معرض اخذ النفس بنوع من الدراسة
أن نذكر الحكمة الماثورة « فرّق تسد . »

اياك أن تشبط همتك بتقليب صفحات الكتاب و التأمل فيما
يحتويه من حقائق و ارقام و صور . فقد يقودك ذلك الى أن تفرق
في كرسيك يائساً اليأس كله ، قائلاً : « أنا لا اقوى على أن احفظ
هذا كله . »

أنتك غير مكلف بأن « تحفظ » الكتاب كله في جلسة واحدة .
أدرس الامثلة المعينة لك . انها قد لا تزيد على صفحتين ، فهذه هي
مهمتك لهذا اليوم .

ما نزال في كلامنا على الطالب الراغب في أن يبدأ . و الحق ان
هذا الذي ننصح به الطالب مفيد ابداً . فالتأمل ، و العزم الوطيد ،
و اخراج العزم مخرج العمل و التطبيق حالا ، و تكوين العادة عن
طريق المواظبة و الاستمرار ، و الانهماك في المهمة المعينة لليوم
المواحد دون الجزع و الهلع من مهام الفد ، كل اولئك خطى
ضرورية في انشاء قوة الارادة ، في كل حالة .

قد يرغب شخص في الاقلاع عن عادة سيئة . فليفكر في نفسه
كيف يكون عندما يتحرر من قيود هذه العادة . و ليطيّل النظر
في صورة الحقيقة المتخيلة .

عليه أن يشير مطمحه و يجره حتى يأخذه التحمس له . تلك هي
المهمة العسيرة ، لكنها تتحقق بالتخيل ، لا بالارادة . ان في امكان
الانسان دائماً أن يتخيل . و الحق أن تخيلك للعمل هو في ذات نفسه
بده له . فانما يقطع المرء أول مرحلة من مراحل النصر ساعة يفكر

في النصر . و ليتقدم ، بعدها ، وحرارة الحماسة ما تزال على قوتها عنده ، انى ان يعتبر عن حماسته هذه بالعمل . وقد لا يحتاج الا الى قليل من نكران النفس ليجد نفسه يخطو الخطوة الثابتة على الطريق الموصل الى قوة الارادة التي تتغلب على عادة سيئة .

وانما يسهل القيام بالخطوة الاولى اكثر ، عندما ينصرف الانسان ، بهمة وثبات ، الى عمل ايجابي يؤديه . ان شيئاً جديداً تفعله في ساعة من ساعات الاغراء والفتنة ، وقضاءك السهرة بطريقة لم تألفها قبل ، واتخاذك صديقاً جديداً او صحابة جديداً بدلاً من صديق قديم او صحابة قديم ، كل اولئك طرائق ايجابية للاقلاع عن سيء العادات . وهي اسهل على التطبيق والمثابرة من محاولة انكار الذات عن طريق تمرين « قوة الارادة » .

ذلك بان هذه الطرائق تقدم نوعاً جديداً من الشوق ، وتوجد سبلاً جديدة لتصرف الطاقة . اما الانطواء على النفس ، او الانحباس في المنزل ليلة بتمامها ، ابتغاء حشد قوة الارادة في وجه اغراء ما ، فذلك معناه في الحقيقة ، افساح المجال للخيال يروى ويطيل التروية في ذلك الارتياح المطلوب ، الذي ننكره على انفسنا . وهى التصب الخيال لمقاتلة الارادة ، ربح الخيال المعركة .

ان ما نعزم عليه يجب ان يجد تعبيره في العمل والجهد . وليس يجب ان يكون ذلك مجرد بديل مكدر للذة التي نقيتها ، بل يجب ان يكون شيئاً يكشف لما كتمنا النافذة كبديل ادعى الى الارتياح . حتى اذا وقفنا ، مرة ، في البحث عن منهج في العمل جديد ، وتبدلت لنا محسناته ومزاياه ، ثم اخرجنا عزمنا مخرج التطبيق ، كان

علينا ، كما يقول الأطباء ، ان نعيد الجرعة ، ومن ثم يكون البرنامج لليوم التالي تحيلاً ، وعزماً ، وعملاً ، الى ان يصبح النهج الجديد عادة عالتة فينا . فانتظر الى الهدف وليظل الهدف ابداً امام عيننا . تلك هي طريق النجاح .

ومن الخير للانسان اذا كان يعطمع في تنمية قوة ارادته في يتعلق بتلك المشكلات التي تخلقها الدنيا ، واللحم والشيطان ، ان لا يفكر في نفسه ، بل في شخص يحبه ، ويعرف انه سيكون شديد الانزعاج لانخفاقه . ليتمثل ابداً حورة من يجب ، تصبح ارادته كالتولاد في مقاومة الفتنة على الوانها .

اما اذا عاد واخفق من جديد ، وشذت القاعدة ، فعليه ان لا يضع الوقت في البكاء على ما انفق من جهد . يجب ان يعاود البرنامج من جديد -- تحيلاً ، عزم ، عمل ، -- مستوثقاً من ان الاخفاق لن يقع في المستقبل . ان اخفاقاً بعد نجاح قد يكون غالباً ، لانه يقطع على العادة سبيلها الذي يجب ان تستمر عليه ، ولكنه ليس حاسماً ، بحال . ان التعلق بالمثل الاعلى هو وحده الحاسم .

محصل ما فات

- ١٠١ . اخرج الحامسة مخرج المعمل .
- ١٠٢ . المعمل يثبت المادة .
- ١٠٣ . « فرقى تسد » .
- ١٠٤ . لا تندب « اللبن المراق » .

هـ . عقبات دون قوة الإرادة



قد نبدأ ، في بعض الأحيان ، نهجاً من السلوك بأطيب النيات ، لنجذب بعد أننا عاجزون عن متابعة السير . وقد نملك مثلاً أعلى رائعاً ، ولكننا نسقط دونه . وقد نكون على تبصر وتطلع ، ثم تموزنا القوة .

وجائز ان يكون هذا الفقدان للقوة راجعاً الى أن جزءاً هاماً من شخصيتنا يخضع لنوع من الكبح أو الكبت . فقد يرغب الطالب في أن يمتاز في دراسته . ويكون له اسماً في عالم البحث العلمي والدراسات الجامعية ، ولكنه منجذب في الوقت نفسه بحاسن تجارة ما تتماق شوقه الشديد الى الثروة والسلطان ، فيتوهم أن من الحسة أن يفكر مثل هذا التفكير ، فينصرف الى كتبه انصراف المصمم العازم . ولكنه يجد نفسه عاجزاً عن أن يركز تفكيره ، فيأخذه حذاع ، ويصيبه سهاد وأرق . وهو كلما حاول التركيز همام عقله في وديان من احلام اليقظة . وبدلاً من ان يفكر في باستور أو ليستر Lister¹ ، او غيرها عن عمالقة الدنيا العلمية ، يجد نفسه مفكراً في بونارد بارون Bernard Baron ولورد نافيلى Lord Nuffield وامثالها

(١) جوزف ليستر جراح انكليزي كبير (١٨٢٧-١٩١٣) «المرب»

من مؤرخي الصناعة ، اصحاب الثروة والنفوذ. انه يمثل نفسه قائماً بصفتها تجارية رابحة ، أو مساعداً ابناء جنسه بهبات سخية تنفق في الصالح العام . فعلى « سطح » وعيه يترنح الكتاب الذي يقرأ ، ولكن في « اساسه » تلك الرغبة المكبوتة في الثروة والسلطان ، أبدأ تؤكده ذاتها ، وتذكر بوجودها .

ذلك مثل بسيط عن الكتب. ولكن هناك ما هو أكثر تعقداً. فقد يتلقى الشاب أو الشابة صدمة من فسخ عقد قران ، فيحاول كل التلطيف من خطورتها بالقول : انه ليس مناسباً لي ، أو انها ليست مناسبة لي ، لقد اتفقنا على ان نفترق . « ومع ذلك فهما يكتبان ابدأ هذه الصدمة التي أحابت كبرياء الذات والفريضة الجنسية ليهما. والمصدوم لا يستطيع أن يواجه الحياة بابتهاج وبغاية. ان عقله منقسم. فنصفه أو أقل من نصفه ممكن الاستعمال في العمل اليومي ، في حين أن الباقي يقف حارساً على ذلك الجزء من الشخصية الذي يصرخ بأعلى الصوت مطالباً بحقه في أن يعترف به .

ولن يفارقنا النزق ، والاجهاد والقلق ما لم نواجه الأذى الذي نزل بنا ، ونعيد النظر ، جدياً ، في أغراضنا على هذا الضوء . ان الصدمات يجب ألا تكبت . يجب ان يعترف بها ، على الاقل ، وأن يفسح أمامها مجال التعبير عن نفسها في سبيل جديد من سبيل النشاط الكثيرة .

والمخاوف المدفونة هي أيضاً من الاسباب المألوفة لفقدان قوة الارادة. فخوفنا من ان نحقق ، ومن ان نصاب بأذى ، ومن سخيرية

الناس ، يشق منا النشاط ، وكثير من شدة المخاوف تراث من الماضي ثقيل .

فقد يرغب رجل في أن يشق طريقه في التجارة ، ولكنه يخاف ان ينزل الى السوق ، ويتصل بعملاء أو بزملائه جدد ، فيبور سلوكه هذا بمثل قوله «لو كانت لدي بضاعة جيدة لقصدي الناس ، ولاستغيت بهذا عن ان اقصدهم بشخصي .»

وحقيقة الحال انه قد يكون في فترة مامن حياته أحيب كبرياؤه الذاتي بصدمة من جراء كلمة قاسية أو ظالمة قيلت له ، فهو يخشى ، بعد ، ان يجرح جراحة جديدة. ولكنه لا يقرّ لنفسه بهذا الخوف ، ولذلك يبرره ويسوغه ، محاولاً ان يفسّر سلوكه تفسيراً تراح اليه نفسه .

وسيظلّ ينقصه هذا الاندفاع الضروري لنجاح تجارته انى ان يكتشف احل خوفه ، وينظر اليه ك مجرد حادث مزعج يمكن ان يقع مثله لكل انسان .

فهلينا اذن اذا طمعنا في ان نجعل حياتنا غاية وننتفخ فيها روحاً ، ان نعرف انفسنا ، ونتقبلها ، ونعيد تنظيم خططنا كلها ، اذا اثبتت التجربة انه لا بد من هذه الاعادة .

ومعرفة النفس ، بالاضافة الى هذا ، تقتضي ان نقر بوجود القوى التي نسعى الى خبطها والسيطرة عليها . وعلمنا ان نعرف مختلف الحوافز او الغرائز الطبيعية فينا ، والحدود التي يفرض علينا ضعفنا العقلي او الجسماني ، او يبتئنا نفسها ، عدم تخبطها وتجاوزها .

ونحن لن نغفل طويلاً عن ادراك ضعفنا الجسماني . وان كنا سنحتاج الى بعض الوقت كي نكتشف ان هناك معارج عقلية لا نستطيع ان نسمو اليها . وقد يكون ضرورياً ان نتقبل الحدود التي ترسمها لنا بيئتنا ، ثم يعسر علينا ان نعرف كيف نحسن توجيه حياتنا العاطفية ضمن نطاق هذه الحدود . ومن هنا تبدأ مهمة السيكولوجية في ارشادنا سواء السبيل .

وعلماء النفس يميزون في الانسان ثلاث غرائز كبرى . هي اولاً غريزة الدفاع والمقاتلة ، وثانياً غريزة الجنس والتناسل ، واخيراً غريزة الاجتماع .

وليس من حاجة الى تفصيل القول في كل من متفرعات هذه الغرائز ، وهي كثيرة ، فحسبنا النص على ان من الحتم علينا ان نعترف بهذه القوى النزاعة فينا الى المقاتلة ، والى اشباع الحاجات الجنسية ، والسيطرة الاجتماعية ، وان نسلك سبيلاً ما الى التعبير عنها ، او الى اعلاؤها والتسامي بها قبل ان نطمع في الحصول على شخصية متكاملة قادرة على ان تجسد السعادة في العيش الهادف الى غاية او مثل اعلى .

ان اي تمنع عن اعتراف بهذه الغرائز والحوافز الطبيعية فينا يكون جزاؤه خسران الارادة .

ولا يعني هذا - طبعاً - ان هذه الغرائز والحوافز يجب ان يفسح لها دائماً مجال التعبير المباشر عن نفسها .

ذلك مستحيل ، في كثير من الاحوال . انما المهم ان يُعترف

لهذه القوى بوجودها . وقد يقودنا ذلك الى نبذ هذه الغرائز ، عن تعقل وتبصر ، ولكن مثل هذا النبذ هو في ذاته قوة ، لان « حوافزنا » العاطفية تخضع عندها لسيطرة هدف واع . اما الكبت فنتيجته التضارب . وحيثما كان التضارب فهناك ابدأ طاقة تخسر ، وقوة تضاع .

محصل ما فات

- ١ . قد يكون النقص الذي نحسه في قوتنا ، راجعاً الى ان جزءاً هاماً من اجزاء الشخصية يخضع لكبت او كبح غير محمود المآقية .
- ٢ . اعرف نفسك .

٦ . تثبيت العادة



سوف نجد ، ونحن نحاول أن نثبت في أنفسنا عادات جديدة .
أن العادات ، والرغبات ، والدوافع القديمة تظل تؤكد ذاتها ،
وتذكّر بوجودها . وليس ذلك غريباً ، فهي تحتل الميدان ، وهي
ضيقة الصدر بكل قادم جديد . واذن فعلى القادم الجديد أن يثقل
طريقه 'قدماً' في وجه مقاومة عنيدة .

وهذه المقاومة ليست ، في ذاتها ، شيئاً سيئاً . إنها تهب الحياة
لذة ، وتضفي عليها شوقاً . وأي معنى للحياة دونها مقاومة ؟ علينا
أن نعتاد المقاومة الداخلية ، كما نعتاد المقاومة الخارجية ، وأن نتقبل
ذلك كله كجزء من « اللعبة » لعبة العيش .

ومن الخير ان نألف المقاومة بطريقة عملية . فاذا كان عليك أن
تخط رسالة ، ثم وجدت من نفسك تكاسلاً عن ذلك فانهض حالا
واكتب ما تحب كتابته . ولسوف تجد ان الشيء متى ابتدئ به
جدير بأن يثير متعته الخاصة . هذا الى ان التغلب على بعض العقبات
لصغيرة يولد في نفوسنا روح القوة ، ويمنحنا الثقة بهذه النفوس .

أما في المهام الكبرى ، والأكثر صعوبة ، فعلينا ان نصطنع ،
عد التدبر والتأمل ، موقفاً ايجابياً من العمل الذي علينا أدائه .

ان قولك « اني استطيع » ادعى الى اثاره النشاط في نفسك من قولك « لست واثقاً » . انما لدعوة الى الخيال والارادة ان يعملوا معاً . ومتى بدأنا عملاً ما بثقة ، استطعنا متابعتها حتى الانجاز ، بقوة واذة . فالثقة توقظ الاهتمام والشوق . ونزعتنا الى توكيد الذات تحفزنا من ثم الى ان نمضي نحو التمام .

والخيال يلعب ههنا دوراً غير صالح . فهو يبول الامر على صاحبه ، ويعرض على عينيه مختلف المصاعب . اقطع على هذا النوع من الخيال المدام الطريق ، بأن تبدأ بالعمل ، وعندما تجد المصاعب قد نكحت على اعقابها ، لان العقل لا يجدها ، بعد ، فضلاً من الوقت يتخيل فيه ، فطاقاته جميعاً مركزة على العمل الذي بين يديك ، والذي سيسلس لك قياده باكثر مما كنت تظن .

ليس تنفيذ الاعمال صعباً ، ولكن الخيال هو الذي يظهرها كذلك . وقد يحفز رهابك لمجرد التفكير في أنك ستواجه حقلاً من الناس وتلقي على مسامعهم خطاباً . ولكنك اذا طردت هذه الافكار ، استطعت ان تقف على قدميك ، وتلقي ما تريد القاءه في سهولة ويسر ، بل وفي متعة واذة .

والحق اننا اذا تم لنا هذا الشعور باننا قد انتصرنا على العقبات ، وازددنا ثقة بانفسنا بوقوفنا موقفاً ايجابياً من المهام الصعبة ، جديرون بأن نكون على استعداد لمعالجة أي نوع من الضعف الحقيقي في الخلق ، مما يقتضي قوة وارادة ، كالتغلب على عادة سيئة من مثل الإدمان على الشراب ، والنفور من العمل ، والعادة السرية .

ولكن التأمل والتدبر واحضناع الموقف الايجابي وحدها

لا تكفي . يجب أن تنتهي الى عزم و طيد على انتهاج خطة في العمل جيدة ، واتخاذها مثلاً اعلى واحداً نسعى اليه ، بكلمة ، ان الخطة الجديدة في العمل يجب أن تقودنا الى هدف صالح ، كأنشاء جسم سليم جبار ، أو عقل منظم مبدع ، أو احراز البراعة في مهنة ما ، أو انتزاع الاحترام من الآخرين ، أو اسباغ السعادة على المحزونين والمحرورين . حتى اذا حددنا مثلنا الاعلى ، استطعنا بعد أن نلاحظه بشخصيتنا بطريق الارجاء الذاتي .

وليس الارجاء الذاتي شيئاً عجيباً او سحرياً ، انه عملية مبنية على الحقيقة السيكولوجية القائلة بأن ايما فكرة يأخذ بها العقل تنزع دائماً ان تحقق ذاتها بالعمل . انه العملية التي تغرس بها في العقلاء مثلاً اعلى تختاره . ذلك بأن الارجاء الذاتي يساعدنا على ان نضع هذا المثل الاعلى نصب اعيننا ابداً ، لنحققه في شخصيتنا ونجني منه اطيب الثمرات .

ولعل هذا الكلام يحتاج الى فضل ايضاح . ان الافكار لتحركنا الى العمل . فقول انسان لآخر : « تعال واشرب كأساً ! » ليس دعوة فحسب . ولكنه ايجاء ، ولكنه فكرة ، - فكرة شرب كأس من الخمر ، فاما ان يبندها العقل ، لانها لم تعن شيئاً بالنسبة اليه ، ولم تحرك فيه بضرب من السحر ، لذة خيالية ، فلا يقبل المدعو الدعوة ، واما أن يرحب بها لانها راقية خياله ، ومثلت له لذائذ الشراب ، فهي (أي الفكرة) تنزع الى تحقيق ذاتها - كسائر الافكار - فيقبل المدعو الدعوة ، الا اذا كان العقل معموراً بفكرة مضادة .

هذا مثل على الايحاء الذاتي يأتينا من خارج . وهو طبعاً لا يكون دائماً بكفاءة تخرج من الفم . فقد يكون الموحى لوحة او صورة او اي ضرب من ضروب الاعلان . والحق ان العالم من حولنا لا ينتني عن الايحاء اليها بشتى الايحاءات . وما الاعلان الحديث الا ضرب من الايحاء ارتفع حتى يبلغ مرتبة الفن الجميل .

واذن فليس الايحاء ، كما قلنا ، شيئاً سحرياً عجيباً . ولكنه اختبار تقع عليه كل يوم . ولكننا نريد الآن أن نتكلم على الايحاء الذاتي . ذلك الايحاء الواعي الذي يقوم به الانسان مع نفسه .

يستطيع أحدنا ان يقول ان الايحاء الذاتي ليس الا تكوين افكارنا الخاصة وافساح المجال امامها لتؤثر في سلوكنا ، ولكن عند علماء النفس شيئاً يقولونه ، هنا ، في الطريقة المثلى لتنسيق هذه الافكار ، وربطها بالسلوك .

خير الافكار ، او الايحاءات ، هي الايجابية ، المرغوب فيها ، المبنية على المنطق اكثر منها على العاطفة . ذلك بأن العقل لن يتأثر الا بما هو ممكن ، ولن يرحب الا بما هو مرغوب فيه ، مفضلاً ابداً الايجابي على السابي .

قد تمنى اشياء مستحيلة ، ولكننا لا نستطيع ان نريدها . فقد اتمنى لو اكون رئيس وزراء انكلترا ، ولكن الجزء العاقل مني يقول لي ، بالنسبة الى ظروفى وملابساتى ، ان ذلك مستحيل ، واذاً يطرح عقلي الفكرة وينبذها .

« سوف احقق اقصى النجاح في مهنتي . » ذلك ايحاء افضل ، لانه

سبني على أساس العقل والمنطق ، اذ ليس هناك ما يمنع من تحقيق هذا النجاح . وقولك « سوف انجح بالامتحان » ايجاء حسن ايضاً ، وهو افضل بكثير من قولك « اظن اني سأنجح في هذا الامتحان » او « بتليل من الحظ ، ارجو ان انجح في الامتحان » . انه ايجاء ايجابي ، يحرك الارادة ، ولا ينطوي على ايجاء مضاد بالاختفاق .

حتى اذا اوحى المرء الى نفسه بفكرة منطقية ، ايجابية ، مرغوب فيها ، كان عليه ان يتركها تعمل بنفسها ، مؤمناً بانها سوف تعبر عن ذاتها بأن تصبح فعلاً واقعاً .

وخير السبل الى الايجاء احطناع شعار يعتنق الفكرة ، ويكون دقيقاً اشد الدقة ، واخيراً اكثر الوضوح . وقد كانت العلامة كرويه Coué يؤمن بشعار عام هو هذا : « انا اتقدم ، كل يوم ، من حسن الى احسن ، في جميع النواحي » . ولكن هذا الشعار هو من العمومية بحيث يعجز عن خدمة عدد لا يستهان به من الناس ، وان كان من الخير ان نذكر انه اوحى بفكرة ايجابية عن الصحة الى اكثر مرضى العلامة المذكور . انه ينطوي على فكرة التغلب على ضعف جسماني معين ، وهو ولا شك مفيد لاولئك الذي يرغبون في صحة افضل .

اما بالنسبة الى سواد الناس ، الذين لا يعرفون ماذا يريدون ، ولكنهم يتوقون الى ان يصبحوا ذوي شخصيات افضل فيحسب ، فهو شعار غامض الى حد بعيد . وانه لخير لنا ان نكون فكرتنا الخاصة عما نريد ان نكون ، وان نهب عنها بشعار من وضعنا نحن . فلكن منا مطمح مخصوص مغاير لمطامح غيره .

قد يتخذ رجل مثل هذه الكلمة شعاراً له : « أنا متحرر كل
التحرر من الرغبة في التدخين حتى موعد الطعام . »
وقد يجعل آخر شعاره هكذا : « انا استطيع ان انبض باكراً
في كل يوم ، في الساعة السابعة النصف ، دونما ادنى انزعاج . »
ويجعله آخر هكذا : « انا اشد ما اكون هدوءاً وثقة بالنفس
عندما اواجه جمهوراً في حفلة خطابية . »
بينما يصطنع رابع قوله « سوف اجتاز هذا الامتحان ، »
شعاراً له .

ويلاحظ ان هذه كلها لا تنص على حقائق ، انها تنص على
افكار ومثل عليها نرغب في ان تؤثر فينا . وهي لا حد لها . فنحن
نستطيع ان نصطنع منها الكثير ، ولكنها يجب ان تعتق مثلاً عليا
صحيحة . يعني انها يجب ان تدعي ان ما نطمع ، باخلاص ، في
تحقيقه هو الآن حقيقة بالنسبة الينا .

بعد ذلك نستطيع ان نتقدم الى تركيز هذا الشعار في عقولنا ،
متأكدين من أنه قد اصبح قوي الغرس ، ثابتاً . ان علينا الا
نكتفي بمجرد الرغبة فيه . فالرغبة ليست فكرة . ان لها جناحين ،
وفي وسعها أن تطير ، في كل حين . أما الفكرة فلها يدا ورجلان ،
فهي للعمل لا للطيران . وليس من شك في أن خير الوسائل لغرس
فكرة ما في العقل ان يكون ذلك آخر ما عمله في الليل ، او اول
ما عمله في النهار ، اذ في مثل هذه الاحوال ، تتلقاها الشخصية
وتتقبلها بأقل كلفة أو مشقة .

ثم ان الشعار الذي يعتق الفكرة يجب ان يلفظ بصوت عال ،

ويعاد مرات عديدة ، كأننا نستقبل فيه ضيفاً على نفوسنا ، فاتحين في وجهه الابواب جميعاً ، على مصاريعها . وعلينا فيما نقوم بلفظ الشعار ، ان تكون اجسامنا هادئة ، وعضلاتنا مسترخية ، وعيوننا مغمضة .

حتى اذا تقبلت نفوسنا الفكرة عن طريق هذا الشعار الذي يعتنقها ، كان علينا ان نفسح له مجال النمو ، كما نفعل حين نلقي بالبذور في الارض ، سواء بسواء . والحق ان الشعار لا يختلف عن البذور الا من جهة واحدة ، هي ان الاخيرة تزرع مرة وتكفي ، بينما يحتاج الشعار الى ان يزرع مرة ومرة . فليس يسيراً ابداً غرس فكرة ما في اعماق شخصية الانسان .

ذلك بانه قد يكون وعينا لما نفعل شديداً ، وقد نكون ضيقى الصدر ، وفي حال غير مساعدة . وقد تكون البذرة لم تنفذ الى باطن هامش الشعور ، فهي على سطح اليابس ، ما تزال . فعلياً في مثل هذه الحال ان نتابع الغرس في غير ما اجهد ولا ضجيج ، واثقين من ان هذه الفكرة متى لاقت في الشخصية قبولا ، مرة واحدة ، آتت اكلها بعد ، على خير ما نرجو . يجب ان تكون لنا ثقة بالعملية وان ننتظر النتائج بصبر .

والاستاذ كوييه تمثيل صالح لعمل الايحاء في التغلب على عادة

سيئة . قال :

« تخيل ان المخ لوحة دقت عليها مسامير صغيرة تمثل الافكار ، والعادات ، والفراثر التي تقرر اعمالنا وتوجهها . واذكر ان لكل فرد منا فكرته السيئة ، وعادته السيئة ، وغريزته السيئة (يعني

بكلمة واحدة ، « مساره » الاعوج ...) ثم ايت بمسار جديد يمثل
الفكرة الصالحة ، والسعادة الصالحة ، والفريضة الصالحة ، ورتبت
رأسه مباشرة على رأس المسار السيء ، واضربه ضربة وحيدة بمطرقة
صغيرة (يعني بايحاء جديد) فما الذي يحصل ؟

ان المسار الجديد سيندفع قليلاً الى الامام ، وقد لا يتجاوز
اندفاعه الملمتر الواحد ، في حين يتراجع المسار القديم الى الوراء
بالنسبة نفسها . وكلما ضربت بالمطرقة ضربة جديدة (يعني كلما اعدت
في نفسك الايحاء) يندفع المسار الجديد متهتراً اخافياً ، ويتراجع
القديم مثل ذلك . حتى اذا تعددت الضربات ، وبلغت مبلغاً معيناً ،
وجدت ان المسار القديم قد ازيع نهائياً وسقط على الارض ، بعد
ان احتل المسار الجديد مكانه سعيداً .

فيستحتم علينا اذن ان نكون أولي أناة وصبر وثقة . ان العادات
الجديدة لا تخلق في يوم وليلة وكل ما يجب ان يعيننا هو ان نعمل
على خلقها ، ونترك الباقي للوقت .

ان الايحاء الذاتي ليس لنفوساً ولا تدجيلاً . انه كما سبق منا
القول يقوم على الحقيقة السيكولوجية القائلة بان الفكرة ، متى
تقبلها العقل سره ، تحقق ذاتها في صورة العمل . وخير برهان على
ذلك هو ان تجرب ذلك بنفسك . ففدأ ، صباحاً اذا شعرت بما تشعر
به كل يوم ، من عدم الرغبة في النهوض ، فاسرّ في ذات نفسك ،
في هدوء ودعة ، هذه الجملة ست سرات : « لن تمضي دقيقتان حتى
اكون قد هجرت الفراش » .

انك لن تفقد الرغبة في البقاء في فراشك ، ولكنك ستعجب

كثيراً اذ ترى نفسك بعد دقيقتين، وقد نهضت .

تلك ، طبعاً ، بداية . وانها لمنيفة جداً حين تطبقها بعد على
تلك الافكار التي تحسبها بعيدة المطلب ، صعبة على قوة اواذك .
تقدم اسرع ما يكون الى صياغة كل منها في شعار توحى به الى
نفسك ، فانت الرابع على كل حال . !

محصل ما فات

- ١ . لا تؤجل عملاً الى غدٍ ..
- ٢ . قولك « اني استطيع » خير من قولك « لست واثقاً » .
- ٣ . اطلب دائماً ما هو ممكن ، واسع في تحقيقه جهداً .
- ٤ . الماديات الجديدة لا تولد في يوم واحد .

٧ . قواعد لتكوين العادة

الإيحاء الذاتي متمم للتأمل . نحن بالتأمل نعين مثلنا الاعلى تعييناً واعياً ، وبالإيحاء الذاتي نقدم ذلك المثل الاعلى الى هامش الشعور فينا . اننا نهدف الى تطور في الخلق ، وليست الارادة الا الخلق في حال العمل والتنفيذ .

ان كثيراً من مشيئتنا لا تترك اثراً ، لانها اعمال منعزلة تقوم بها الارادة ، وليست ثمرة تطور في الخلق . نخذ مثلاً الرجل المتهتك . انه يعزم ان يقطع ما بينه وبين التهتك ، ولكنه يجد ان عزمه هذا لا يجدي قليلاً ، لانه هو نفسه لم يتغير من الاساس .

ان الرغبة القوية تحتاج ، لتؤكد ذاتها ، الى مؤثر تستجيب له ، وليس هذا المؤثر عملاً مفرداً منعزلاً من اعمال الارادة ، ولكنه اتجاه في الحياة جديد . فمثلنا العليا هي التي تجعلنا ما نحن . انها هي التي تكون رغباتنا ، وتخلق عاداتنا .

يقول اوغسطين في اعترافاته : « ادرت ظهري للنور ، واستقبلت بوجهي الاشياء المنارة ، فلم يكن وجهي نفسه نيرواً » . فعلينا ان نغير وقفنا ، لنواجه النور .

يجب ان نعني دائماً بما هو جوهرى . ما الذي اريده ؟ ما الذي

اعيش من اجله ؟ ما الذي اراد في الحياة من جمال وخير وحق ؟ ثم يجب ان اضحي ؟ اي قرار يجب ان اتخذ ؟ مثل هذه الاسئلة يجب ان نسأل انفسنا .

وقد تكون الاجوبة على غير ما نشتهي ، فتتكشف عن اننا يعوزنا المثل الاعلى ، والغرض الواضح ، والولاء الثابت لما هو جميل وحق وخير . فاذا كان ذلك كذلك فعلياً ان نسرع الى اتخاذ مثل اعلى . فليس هناك قوة ارادة ، بدون مثل اعلى .

وبعد ان نختار شيئاً نحيا لاجله ، يتوجب علينا ان لا نستغلي ثمن النجاح . فقد تحتاج نفسنا القديمة الى اعادة تنظيم بحيث تستطيع بلوغ الهدف ، وهي عملية طويلة لا تتم بثل ارتداد الطرف .

ثم ان هنالك عادات سيئة يجب ان يُقلع عنها . وقد تعجب حين تعلم ان اسهل الطرق لذلك ليس اعلان الحرب على هذه العادات ، بل الهرب من وجهها . فالعبي العاكف ليله على العادة السرية يسهل عليه التخلص من هذه العادة ، عن طريق الانكباب على ما يستنفد طاقته ، ويشغل فكره ، باكثر مما يستطيع التخلص منها عن طريق مواجهة الاغراء بالمقاومة الكالحة العابسة .

وجائز ان يربح المعركة بثل هذه المقاومة ، ولكنه يخفق اكثر لاحيان ، لان خياله كثيراً ما يكون اقوى من ان يغلب . وانه خير له الا يعطي الخيال شيئاً يعيش عليه . ان النشاط العملي خير : واء للرغبات الجامحة .

وأصعب العادات على المقاومة هي تلك المرتبطة برغبة ملحة في جهاز العصبي كالعادة السرية والافراط في التدخين او الشراب .

فليس الخيال وحده هو الذي يحرك هذه وامثالها ، ولكنها مطالب الجسد المرخية ايضاً . واذن فيجب اخضاع الجسد والعقل جميعاً ، في مثل هذه الحال ، لنظام مخصوص . وليس من شك في ان استنشاق الهواء الطلق ، واحضار التمرينات الرياضية ، عند النهوض صباحاً من خير ما يوحى به المرء في هذه السبيل .

ذلك بانه ليس من المنطق أن نرفه الجسد ثم نرجو السيطرة عليه بالإيعاء الذاتي . يجب ان نصنع لانفسنا نظاماً جديداً نخضع له الجسد فيصبح خادماً لا سيداً

ويحسن هنا أن أخذ حذرنا من الافراط في الامل ، لاننا اذا املنا كثيراً ثم اخفقنا ، فقد يتطرق الى نفوسنا اليأس بحيث نظن ان من العبث اعادة التجربة .

افرض انك مولع بالتدخين . فبدلاً من ان تقول لنفسك « لن اشعل لفافة طوال الساعتين المقبلتين » ، قل : لن اشعل لفافة طوال نصف الساعة القادمة » . ثم الزم كاهتك . فمن الخير دائماً أن نتقدم الى اكتساب الثقة من السهل الى الصعب .

مثال التخلص من العادة كمثل التدريب الرياضي . فاذا مشيت يوماً مسافة ما ثم ضاعفت المسافة ، فجأة ، في اليوم الثاني ، اجهدت نفسك ، وقد ينتهي بك ذلك الى ان تطرح كل آمالك الرياضية . ان الرياضي يأخذ نفسه بالتدريب التدريجي . كذلك الرياضة الخلقية تتطلب بدورها عقلاً سليماً . انها تهدف دونما انقطاع الى القيام بخطوات اوسع فأوسع .

اما اذا اخفقنا بعد نجاح ، فيحسن بنا الانحزب ونستسلم

للتفكير المتشائم . فعلياً ان نرجع الى انفسنا فندرسها درساً
موضوعياً . لم اعتل علي المراد اليوم ؟ هل قد تعبت من عملية
الإيحاء الذاتي هذه واخذت اعتقد بعدم جدواها ؟ ما هي الظروف
التي كانت تحيط بي هذه المرة ؟ كيف استطعت تلافياً في المستقبل ؟
حتى اذا اكتشفنا سر اخفاقنا ، ووضعنا انفسنا ، بذلك ، في
وضع اكثر ملاءمة للنجاح ، كان علينا ان ننسى التجربة الخفقة الى
الابد ، غير مفكرين الا في الدرس الذي استفدناه منها . اجل
فلننس ، ولنتابع السير قدماً .

ولسنا نحتاج الى النص على انه يجب ان نقضي على كل مؤثر قد
يحرك العادة التي نحاول التغلب عليها . يجب ان نتخلص من الرفاق
الذين يؤمنون لنا السوء ، ونستبدل بهم رفاقاً آخرين . يجب ان
نتجنب قراءة اي كتاب او رواية تدغدغ خيالنا وتتملق غرائزنا .
يجب ان نربي صداقات جديدة والواناً من المتعة والشوق والتسلية
جديدة . تغرينا بالمثل الاعلى الذي نصبناه لانفسنا ، لانه ليس من
الخير ان نتبع في المنازل لا نعمل شيئاً ، فالحياة يجب ان تعبر عن
نفسها بالنشاط ابدأ .

ان مهمة بناء عادات جديدة ليست هيئنة . ولكنها ليست من
العسر بحيث يظن اكثر الناس . والعادة متى تكونت ، انتهت الى
ان تكون شيئاً آلياً . وهي كدولاب الموازنة في الآلة تحتاج
مقداراً من القوة لتدور . ولكنها متى دارت قابعت دوراتها
هذا بما يكمن فيها من قوة ذاتية .

ان نجاحنا في تكوين عادة صالحة تعمل بقوتها الذاتية يوفر

علينا عناء لا نهاية له ، لان العادة تنتهي آخر المطاف ، الى ان تحل محل قوة الارادة ، وعندها نحظى بالقوة الخلقية التي تتوج كبرياء الانسان .

محصل ما فات

- ٠١ . عليك ان تتحمل ثمن النجاح .
- ٠٢ . لا تجرب ان تحارب عادتك السيئة . اهرب من وجهها .
- ٠٣ . ادرس اسباب اخفاقك .
- ٠٤ . الماديات الطيبة تورث خلقاً طيباً .

٨ . واخيراً ، إليك هذه النصيحة !



ان هذا الكتاب ، كما لا شك لاحظت ، كتاب جدي ، ولكن ذلك لا يجعله اقل امتاعاً من اي كتاب آخر من كتب التسلية . طبق ما تقواه على نفسك ، تكن اقدر على امتلاك ناصيته . فاذا وجدته شيقاً ممتعاً ، واحسست ان المادة التي يحتويها مسعفة مفيدة ، فأعد قراءته ثانية . اجمله في جيبك حيثما قصدت ، وادرسه باخلاص ، راعباً في تحقق ما يقدمه لك من نصائح وارشادات . ولست اقول ذلك لاني شديد الرغبة في ان احظى منك بالالتفات بوصفي مؤلفاً لهذا الكتاب . فلعلي ان اعرفك ابد الدهر ، ولعلك لن تعرفني . ولكنني مقتنع اشد الاقتناع باننا نقرأ كثيراً ، ونركز تفكيرنا في الذي نقرأ قليلاً . فاذا كنت قد اشتريت هذا الكتاب ابتغاء تعزيز قوة الارادة عندك ، فعلا ، فاستفد منه ما استطعت . لا تنتظر ان يقدم لك انسان مثلاً اعلى في الحياة . اجعل همك ان تبحث عن مثلك الاعلى . فابحث عن مثل اعلى في الحياة مهمة رفيعة انك قد تجده في البيت ، اذا نظرت الى البيت بعين جديدة ، وقد تجده في مهنك . وليس اكثر من المثل العليا على كل حال ، فانت كيفما التفت حولك وجدت رجالا يقيمون لغاية ولغرض . ولكن احذر ان تنجرف مع الجماعة ، ولو كانت جماعتك الخاصة .

لا تفكر انك تختلف عن غيرك من الناس ، وانك مؤثود بزيادة
ضعيفة لا يرجى برؤها . اذا كنت تشعر ان ارادتك ضعيفة ، فاسأل
نفسك لم صارت هكذا . النقص في الشوق والمتعة ؟ ام ضعف في
الحوافز ؟ ام لاخطراب وترجرج في الهدف ؟

ابداً بان تعنى باعمالك عناية اكبر ، وليكن لك اهتمام بتشييد
بناء العالم « من حوالك ، واعزم او طد العزم على ان تستبدل بالعادات
القديمة عادات مستحدثة . كن اميناً مع نفسك ! واجه سيئاتك ،
ومتاعبك دونما خوف ، ودونما تذرع باية ذريعة ، ودونما تأجيل
وتسويف ، وتصدر ، بشجاعة كافية ، لان تنشئ نفسك من جديد!

انتهى

فهرست

- ٥ — ١ — الأساس لقوة الإرادة
- ١٠ — ٢ — البحث عن مثل أعلى
- ١٦ — ٣ — الإيمان بالنفس
- ٢٣ — ٤ — الخطوة الأولى
- ٢٨ — ٥ — عقبات دون قوة الإرادة
- ٣٣ — ٦ — تثبيت العادة
- ٤٢ — ٧ — قواعد لتكوين العادة
- ٤٧ — ٨ — وأخيراً اليك هذه النصيحة !

السلسلة السيكولوجية

كتب شهرية تصدر مطلع كل شهر

السنة الاولى

- ١ - علم النفس يداك على الطريق - الطبعة الرابعة
- ٢ - شخصيتك . . كيف تقويها ؟ - الطبعة الثالثة
- ٣ - قوة الارادة - الطبعة الثالثة
- ٤ - الموت للخجل - الطبعة الثانية
- ٥ - عدوك الأول : الخوف - الطبعة الثانية
- ٦ - ذاك الشمور بالنقص - الطبعة الثانية
- ٧ - الترفرة - الطبعة الثانية
- ٨ - حذار من الهم
- ٩ - فن مهارة الناس
- ١٠ - كيف تحمل مشاكلك ؟
- ١١ - مفتاح الشخصيات
- ١٢ - الايحاء الذاتي (جزء ممتاز)

الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية :

١٥ ليرات لبنانية - وجنيه مصري ونصف في الخارج

سلسلة الثقافة الجنسية

صدر منها :

- ١) ما يجب ان لا يجمله كل شاب
- ٢) ما يجب ان لا تجمله كل فتاة
- ٣) ما يجب ان لا تجمله كل زوجة
- ٤) ما يجب ان لا يجمله كل زوج

الكتاب التالي :

- ٥) ما يجب ان لا يجمله كل رجل بعد الاربعين .

تأليف ستال : تعريب رشيد شقير

السلسلة السيكولوجية

ظهر منها هذا الشهر :

- ٥) الطبعة الثانية من « عدوك الاول : الخوف »
- ٦) الطبعة الثانية من « ذلك الشعور بالانقص ! »
- ٧) الطبعة الثانية من « الترفزة »
- ١١) مفتاح الشخصيات

من النسخة من السلسلة السيكولوجية . • ١ قرش او فاس او مليم او مل .
من النسخة من الثقافة الجنسية . • ١٥ قرشاً او ١٧ فلساً او ملماً او ملا .
الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية • ١ ايرات لبنانية

في الداخل ، وجنيه مصري ونصف في الخارج

توزيع شركة فرج الله وحتى - وكيل الدار في العراق : محمود حلمي .