

الفصل الخامس



التماسك

إذا أخذت في تطبيق ما مر بك من ارشادات ومبادئ ،
واتبعت القواعد التي وضعناها اتباعاً محكماً دقيقاً ، تكون قد
خطوت خطوة حاسمة نهائية في التقدم ، وحينئذ تفرض على نفسك
نهائياً صلابة خارجية كاملة ، تقضي بك ، كما سنرى في الفصول
المقبلة ، الى طمأنينة داخلية وطيدة ، وصحو نفسي رائع ، يبعثك
على الخلق والابداع والانتاج .

اثر المواقف النفسية

ان من يمارس السيطرة على نفسه ، بالغاً ما بلغ اضطرابه من
العمق ، يستطيع ان يحتفظ بهدوء جلي ظاهر ، وان يصون وجهه
وماء وجهه بحيث لا يخونه فكره وما يعتمل في قرارة حياته من
اوصاب واحزان .

تلك مرحلة نحو التماسك الكياني المطلق ، اعني ذلك الجلد
الذي يهيمن على الفكر نفسه ، كما يهيمن على اشاراته وعلاماته

الخارجية . ولا سبيل الى قطع تلك المرحلة ، وتحقيق « الجسد
الفكري » الا بالشجاعة فتسلح بها لتصبح بعد قليل ، من اولئك
الأفذاذ الذين لا تززع ايمانهم الزعازع ، ولا يردهم عن صحوهم
وفكرهم راد في الأرض !

إبدأ اذن من الآن ، بممارسة الهدوء الداخلي العميق ، ممارسة
عميقة ، فان للارادة من السطوة والسلطان على التعبيرات ما
ليس لها على الانفعالات . ثم ان للموقف - لكل موقف نصطنعه -
جنوحاً خاصاً الى إثارة الحالة النفسية التي توافقه وتماشيه .

والدليل على ذلك يؤخذ من التجارب التي يقوم بها المنوم
المغناطيسي . فان الوسيط الذي يوضع في ما يسمونه « الحالة الثانية »
أي ذلك البرزخ بين النوم واليقظة ، أو الغيبوبة الذهنية ، تجعله
يشعر سريعاً لدى كل موقف يملونه عليه ، بانفعال يطابق الموقف
المملى . وما يؤكده التجريب المغناطيسي ، تثبته الملاحظة ايضاً ،
فاذا انت اتخذت موقف امرىء غاضب ، لا تلبث ان تشعر فور
اتخاذك ذلك الموقف ، بضرب من الغيظ يجتاح هدوءك النفسي ،
ويعكر عليك صفو تفكيرك وتصرفك . وهكذا الشأن في
الحزن ، والفرح ، والتأمل ، والاستغراق ...

نستخلص من هذه الحقيقة النفسية أن على الغاضب إذ يشعر
بالغضب العارم ، أن يبتسم مثلاً ، او ان يتكلم برفق ورقة لينقلب
غضبه ، تواءً ، الى رفق ورقة . وكذلك الشأن في الحزين ،
والحجول ، والحائف . الخ ...

وما على من يريد الثقة بنفسه، إلا أن يفرض عليها قناع الصلابة
فرضا اصطناعيا، وأن يوحي اليها بانها قوية منيعة، لتتسرب في
حناياه الانفعالات والمعاني التي تؤدي الى الثقة والمنعة الحقيقيتين.

التماسك الخارجي

كيف تتماسك؟

عليك، قبل كل شيء، أن تراقب نفسك بدقة وحذر، بحيث
تبقى مغلقا لا يعرف احد شيئا من أمرك، ولا تعبر بجرعة، ولا
باشارة، ولا بكلمة عما يعتلج في قرارتك من تأثيرات شهوانية أو
غير شهوانية. فاذا انبعثت من حولك ضجة مفاجئة، تماسك ولا
تتكلم! وإذا وقع نظرك على ما يدهشك، تماسك أيضا واصمت!
وإذا صدمك شيء، أو عثرت، أو زلت قدمك، أدفن شعورك
بهذا الحادث العادي ولا تعلق عليه أبداً! وإذا فوجئت بما يثير
ارحيتك أو يزعج أعصابك، فابعد عنك المصدر الذي يصدر عنه
دون أن تنبس ببنت شفة. ولا تظهر شيئا من فراغ الصبر وضيق
الصدر أو الغيظ لدى طعام لا يعجبك، أو منظر لا يروقك، وإنما
خذ التدابير التي تراها، والتي هي في متناول يدك، بكل بساطة،
لينزاح كل ما يكدرك.

هذا في الجانب المادي من تصرفاتك التي تؤول بك الى التماسك،
ويمكنك، في الجانب الاخلاقي، ان تلجأ الى المبدأ ذاته، اعني إخفاء
تأثراتك النفسية وتصريفها في وجهة تفضي بك دوماً الى الهدوء
الخارجي والتماسك. فاذا التقي على مرأى منك ومسمع، فكر او

رأيي لا يروقك، بقيت هادئاً، وإذا راقك بقيت هادئاً ايضاً. وإذا كان لك ان تجيب عن سؤال ، او تتكلم في امر يعود عليك بفائدة، فليكن كلامك موجزاً ، واضحاً مختصراً ، مفيداً . واجهد ، على الاخص ، ان يظل وجهك غير معبر . ولا تسمح لاحد ان يشير الى حقيقة عاطفتك، ومبلغ تأثرك فيما إذا اخفقت او عورضت .

تأمل كل ما تراه ، وكل من تراه، وانظر اليه وجهاً لوجه بعين هادئة مطمئنة لا تتردد ، ولا تهتم بما يلقي اليك من ملاحظات استهجان او استهسان .

جرب ابدأً ودائماً ان تشعر في حضور اي كان ، أنك حر ، مستقل ، سيد نفسك ، من غير صلف او غرور ، وضع في ذهنك انك تفكر ، وانك تدرك ، وانك تلاحظ ، وتقدر ، وتفهم من تلقاء نفسك ، فليس لأحد ان يؤثر فيك ، او يغير مجرى سلوكك وافكارك .

مواجهة الاخطار

جاء في كلام الامام علي : « إذا هبت امرأ فقع فيه ، فان شدة توقيه شر من الوقوع فيه » . وهذا يعني ان من ضرورات التماسك النفسي والاخلاقي ان لا يتهرب المرء من شيء يزعجه او يثقل عليه او يؤلمه .

والواقع ان الحبول ، اي خجول ، يتحامي لقاء اشخاص معينين ، لأنه يثقل عليه ، او يحس بضرب من الضغط يرهقه ، في نظر اتمهم

وفي كلماتهم ، وفي تصرفاتهم ، فهو يخشى ان يتعرض معهم لاحتسائس
تؤلمه ، او تجرحه ، فيندب عنهم ويهرب من وجوههم .

فاذا كنت ايها القارئ هذا الخجول ، او من يتهرب ويتحامي
لقاء شخص معين ، فما عليك إلا ان تحمل نفسك كيفما كنت الى
ذلك الشخص ، ولا تضع فرصة من الفرص لمواجهته ، فليس ثمة
ما تخسره في حضرته ، بل انك ستربح حتما بما توفر لنفسك من
جراحة عليه وقدرة على الصعوبة النفسية التي تعانيها معه ! ثم حاول
ان تسيطر على نفسك في حضرته ، وارفض بكل إباء وشيم ان
تبدو امامه صعلوكا متهافتا ، واجهد ان ترد عليه بقوة ، وان
تجعل كلمتك هي العليا ووجهة النظر التي تتبناها هي المثلى ،
واحتفظ بقناع لا يتزعزع ، وانظر اليه بجراحة ، ولا تلتن ابداً ،
فان ابدي لك صفحة الغضب ، فاترك العاصفة تهب وانت هادىء ،
وعد الى رأيك وموضوعك بصوت موجب لا سالب ، ولهجة
رصينة معتولة ، تحمله قسراً ، بمجرد موقفك هذا ، على إعادة النظر
في موقفه هو ، فيؤاخذ نفسه او يعمل فكره من زاوية جديدة
لأنك قاومت غضبه واندحر امامك ، فلا بد وان يحتاط لنفسه في
المررة التالية ، وانت تشعر ، من جهتك ، بقدرتك على مجابهة امثال
هذه الحالات من ردود الفعل ، حين يقابلك بها الآخرون .

واذا كانت هنالك امرأة لا تملك ان تخاطبها ، اي لا تجسر على
مخاطبتها ، وتضطرب حين تراها ، فاخترها هي بالذات لمبادأتها
بالحديث ، واتخذ منها اداة من ادوات التمرن على الجراحة . ولا بد من

الإشارة الى انك تلاقى صعوبة اول الامر ولكنك تنتهي دو ما بالنجاح .

هناك حقيقة واحدة : ينبغي ان لا يكون لاحد نفوذ عليك بحيث يجعلك نفوذه ذاك خجولا . إبدأ من الآن ...

التمثل الذهني

إن مشهد الجراءة يترك في النفس أثراً لا يمحي ، وهذا الاثر يتحوّل مع الزمن الى خُلُق هو « الجسارة » بمعنى ان من شاهد امرءاً جريئاً يقوم بعمل اخلاقي ناجح ، يوفق في المستقبل الى ان يجسر على مقاومة الحيف الذي يلحق به، او بغيره دون خجل او مواربة .

تستطيع اذن انت من تلقاء نفسك ان تتمثل دوماً في ذهنك مواقف الجسارة ، وان تصوغ اخیلتها المشجعة ، وتحتاط لكل ملابساتها وظروفها ، مبدعاً في إطار الواقع وما فيه من حسنات وسيئات ، جانباً جديداً يفضي بك الى التغلب على الخجل من جهة، وعلى عيوب الواقع من جهة ثانية .

وبما يقوِّي هذا الاسلوب اي التمثل الذهني ، ويجعله فعّالاً ، منتجاً ، قيماً ، ان تتجنب معايشرة الجزوعين الذين يتخوتفون من اي خطوة جديدة ، وينحشون كل فكرة جديدة ، ثم ان تسعى لمصاحبة ذوي النفوس القوية ، المتمردة ، الذين عرفو بجرأتهم في الحق ، وعنفهم على الباطل ، فان عشرة هؤلاء يجعلك تنزع الى تقليدهم ، والافادة من مواقفهم .

جرب دوماً ان تعيش اولاً ، بخيالك ، كل ما تنوي ان تقوم به من اعمال ، بعد ان تثق بنفسك وتثبت من قدرتك ، ووضّح في ذهنك الصعوبات التي يمكن ان تعترضك ، وتأملها جيداً ، ولا تأمن لوسائلك التي يمكن ان تكون محدودة في حالتك الراهنة ، ولكن لا تتوان عن استخلاص اطيب ثمارها ، وافضل معطياتها واقواها . فاذا كان عليك ان تقابل شخصاً تخشى سطوته ، ففكر اولاً وقارن موقفك بموقف غيرك في الحالة نفسها ، وادرس كل النتائج ، ثم اقدم غير هيب ولا وجل ، حتى اذا تمت المقابلة ، ارجع الى نفسك ووضّح لها ثانية ما كان في موقفك من ثمار جعلتك قويا ، او عقم حوّلك الى خذلان ، لتسد الفراغ في المستقبل .

والأهم من ذلك كله ، أن لا تتسرع في اعتبار نفسك محرراً من كل أعراض الحجل ، إذ ينبغي لك أن تدقق في نقاط الضعف ، ثم أن لا تتسامح بوحدة منها ، وأن تعيد النظر فيما هو أحسن وأجدي فهناك . . وراء كل نجاح صعوبات لا تعرفها ، وإنما يجب أن تعرف أنك لا تعرفها ، وأن تحسب لها حساباً شرط أن لا يخذلك هذا الحسبان عن الاستعداد التام لمقاومة كل صعوبة .

واعلم اخيراً ، ومشّل هذا العلم في ذهنك ، ان كل جهد تنفقه يزيدك قوة ونشاطاً وجرأة .

لا تتخاذل إذن ، واعمل دوماً . . .

الطاقة العصبية والتأسك

لا بد لتطبيق هذه القواعد بغية تحقيق الجأسد والتأسك خاصة، من طاقة عصبية كافية، فاذا لم يكن الانسان، ذكراً ام انثى، ذا طاقة في الاعصاب تمكنه من احتمال المزعجات، والصبر على المكاره، وتكبّد المشاق، يصبح من الظلم ان نطلب اليه ما ليس في طاقته العصبية، واصبح شبه مريض، اي لا يقوى عضوياً على التأسك الخارجي او العاطفي. والمريض لا يحاسب على تصرفاته، وانما يداوى...

والطبيعي المعتاد ان البدن ككيان عضوي، يمد كل كائن حي بطاقة عصبية اكثر مما يستهلك عادة، والفائض منها يختزنه الجسم في شبكات من التآليل الكبيرة تتصل بالتخيخ والجهاز العصبي. وهذا الخزين من الطاقة الاحتياطية العصبية هو الذي يمدنا جميعاً بالقوة على تحمل ما يعترضنا نحن البشر، من آلام واحزان وانفعالات وتأثرات عنيفة شهوانية وغير شهوانية، في طريق الحياة الطويلة.

بيد ان الهزيلين والمجهدين والتجولين يكونون غالباً ممن استنفدوا الاحتياطي من خزين طاقتهم العصبية، او يكون جهازهم العصبي غير منتظم في اداء وظائفه فلا يختزن ما يكفي للتأسك، ولذا، نجد اقل انفاق من الطاقة، يزعزع كيانهم ويهدد اعصابهم، فهم لأقل صدمة حائرون مرتبكون، ولأقل مؤآخذة او نقد، تأهون متخاذلون، ومن هنا نلاحظ لديهم فقدان انسجام او فقدان اتساق ذهني وعاطفي وحركي. ومظهر هذا الفقدان في

الانسجام النفسي ، يبدو على أنه في اعراض الحجل .

اما دواء هذه الحالات العصبية فيقوم باتباع الارشادات التي تحدثنا عنها في فصل « الكيان العضوي » ، وتطبيق القواعد الصحية العامة الآيلة الى تقوية الجهاز العصبي بصورة خاصة .

واما الدواء الذي يقدمه علم النفس فانه ينحصر في « الايحاء » ، والايحاء نوعان : الاول ذاك الذي يقوم به الانسان لنفسه بنفسه من نفسه ، وهو « الايحاء الذاتي » . والثاني هو ان يقوم طبيب ، او معلم ، او صديق ، او قريب ، بايحاء الصور والمعاني والافكار التي يريدونها ان تتمثل في سلوك شخص معين . فمن أصر على سلبه وجب ان يرجع الى من يوحي اليه ليخلص من الانفعالات والتأثرات التي لا يريدونها ، ولكن الافضل ان يعتمد المرء الى الايحاء الذاتي ليودع نفسه القوة والنشاط والحزم ويعودها التماسك والجد .

فوائد التحليل النفسي

العامل الجوهرى في تغذية الحجل وانماؤه هو ذلك النوع من الخوف الغامض او « التوجس » الذي يشعر به بعضهم لدى مقابلة شخص ، او ارتياد محفل ، او التهمك . وهذا التوجس خيفة من كل شيء او شخص ، يشل نشاط من ينهد الى تحقيق الصلابة .

وليس من سبيل الى مكافحة هذه المخاوف المتوهمة إلا بالآناة والتفكير . فاذا تأنسى الحجل وفكر ، رأى ان لا قيمة

لما يتم به من مظهره الخارجي امام من يحتاج اليهم او يراجعهم في شأن من الشؤون ، ورأى انهم لن يكونوا بالضرورة مزعجين بحيث يشغل عليهم او يتقاون عليه . فان من يخشى استقبالاً منفرداً يصبح من الطبيعي لديه ان يتصور الجانب المؤلم من المقابلة ، وبذلك يتألم فعلا لمجرد هذا التصور .

ضع في ذهنك - ايها القاريء - ان في كل بيئة ومجتمع اناسا مهذبين ، وديعين ، يقظين . وان من استقبلك امس بوجود عابسا إنما كان خاضعا لعوامل وظروف لا يد لك فيها ، ولا يد له فيها فهو ذو مزاج متغير « النغم » لا يملك ان يسيطر على نغماته في كل لحظة وكل حين . وغيره مثله . وهكذا ... دو اليك ، وربما كان العكس ووقع النقيض ، بمعنى ان من استقبلك امس باسم استقبلك اليوم عابسا ! فليكن اهتمامك إذن موجها الى موقفك الشخصي ، لا موقف غيرك ، في كل ظرف وكل مناسبة . وافرض على نفسك الهدوء والروية ، تجعل غيرك هادئا مترويا .

والحجول ينزع بطبيعته الى تلمس وجه الكراهية والبغضاء الشخصية في كلمات الآخرين وحركاتهم ! ألم تتساءل مرة في حياتك عن اسباب هذه النفرة التي يبديها فلان ، ويظهر لك انه مغتاظ ، فارغ الصبر ، متكبر ، غير مبالٍ ؟!

إذا تحريت الاسباب وجدت تفسير هذه الظواهر تجاهك ، غريبا عنك . وإليك بعضها :

١ - إن فلانا هذا مصاب بعلة باطنة (المعدة ، الكبد ، الكلى ،

الامعاء) ويكفي ان يعقل الانسان بواحدة من هذه العلل ليصبح ضيق الصدر ، ضيق الافق ، بادي العبوس .

٢ - قد يكون فلان ، على الرغم من كل المظاهر المعاكسة ، يمر بمصاعب ومشاكل داخلية تملك عليه اقطار وعيه ، ولا يملك لها حلاً او دفعا . وتلك المشاكل هي التي تؤثر على سيرته الاجتماعية .

٣ - ربما كان فلان من اولئك القوم الذين حرموا السلطة والنفوذ الشخصي ، فهم يتقنعون لذلك بقناع الكبرياء والترفع .

٤ - لا يبعد ان يكون فلان قد اصيب بجرح عميق في حياته الشخصية ، او مئني باخفاق ذريع غير منظور فتروكه في حالة استياء دائم مستمر .

٥ - وربما كان يظن انه يبلغ مستوى عاليا من الاهمية والعظمة في اتخاذ وضع متعال مترفع .

فاذا تعودت ان تنظر للناس نظرة الفاحص الذكي ، هبط معدّل حساسيتك بمظاهرتهم يوما بعد يوم .

وما يقال عن العابسين والمتكبرين والمتعاضمين يقال عن الساخرين والعايئين والهازلين الذين يفتشون عن عيوب الناس وينتهزون كل مناسبة للتهكم بغيرهم .

هذه الصفة ، اي الرغبة في الهزء بالآخرين ، تدل على صبيانية العاطفة وخفة العقل ، بنسبة ما تشير الى ان صاحبها عبدٌ لحب الاستحسان ، وهذه العبودية تحمله على النيل من غيره واظهاره

بمظهر مضحك ليصفق له الناس من حوله ، والحياة ملأى بالخبيلين
ذوي القيم ، ولكنها لا تعرف هازناً ذا قيمة ! فلا يغرنك ما يبدو
على الهازيء من ثبات ومنعة ، فان هزءه ينكفيء عليه ، ويرتد
فجأة الى حال من الصغار والتخاذل حين يجد من يرد عليه ، او
يحسن ان يكيل له بالصاع التي يكيل بها .

حاول اذن دوما ان تلتقط فكرة صحيحة وسريعة عن طبع
كل انسان تواجهه ، وعن العوامل التي تحركه . . . يتحول الناس
كلهم امامك الى موضوع لزيد تدرسه ، فتعوث اليك ثقتك بنفسك ،
وتتصلب في آرائك ومواقفك ، وتتماسك عن اظهار تأثراتك .