

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

الاخفاق والقفوز

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

جدا بلك وسعيد بمهر فتك »

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

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

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

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

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

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

اختيار العمل الصالح نجاح

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ومع ذلك فانهم ينالون كسبا ماديا غير عادى

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

الخيال أندر العقاقير

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

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

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

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

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

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

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

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

الخدمة الاجتماعية فيه . على سبيل الإقرار بالفضل والشكر للشفاء .

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

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

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

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

وجهه عاداتك إلى خدمتك

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

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

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

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

بحيث ينجزها دون أن يحس بوجودها .

هناك أربع حكم ينبغي ذكرها ، كلها شرعنا في تكون عادة جديدة أو نبذ عادة قديمة وهي : (أولا) التسامح بأقوى مالدنيا من عوامل الإقدام . يجب أن نعي كل ما يهين على تقوية الدواعي وشد أزرها وأن تكون جميع أعمالنا منافية للعادات القديمة ولانلائمها وان نقطع على انفسنا عهداً إذا لزم الامر . وبالإيجاز يجب أن يكون العزم محوطاً بسياسج متين من جميع العناصر التي تقوى ساعده . ومن ثم يكون البدء في العمل ميسوراً والجنوح إلى الاخفاق والاستسلام اقل احتمالا . ومن ثم يؤجل النكوص والاستسلام يوماً بعد يوم ، إلى أن يصبح الاخفاق مستحيلا .

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

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

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

وينبغي أن نحذر تكاليف الإرادة ، وإشوق عالمها ، لتجنب خطر
الهزيمة في البداية . فإذا كان في وسع امرئ أن يتحمل فترة قصيرة
حادة من الألم فليفعل ، فستأتي بعدها فترة من الراحة . ويستوى في
ذلك الإقلاع عن عادة الإدمان وتغيير مواعيد النوم أو العمل .
ويدهشك أن ترى الرغبات تموت وإن كانت قوية إذا أنت حرصت على
الالتغذية بشيء أبداً وبغير استثناء .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

احترام النفس

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

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

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

يجب عليك ان تعمل على انماء شخصيتك أعني ان تكون حليماً

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

« وبما أني أحترم نفسي فاني أحترم من الغير وإن صحتي متينة قوية احتمل المقاومة وأنى ممتلىء حيوية كما أني أحترم كل ما يتعلق بي وأقدر صوتي ورأى وخلقى وشخصى وصحتى ونفسى وأحترم اسرتى وإقاربى ومواطنى والانسانية بل أقدر توابعى والمستخدمين الذين تحت امرتى والأشياء التى تحت حيازتى ولا أقوم بعمل ما إلا ما كان حسناً وجديراً سواء تعلق بشخصيتى وعملى وسواء بمسلكى وحركاتى وسكناتى وما

ينم عليه ظاهري وتقاليدي ومبادئ

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

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

شخصيتك من كتابتك

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

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

صفات دقيقة

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

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

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

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

٤ - الحروف المستديرة، تدل على أن صاحبها محب ودود

٥ - الحروف الظاهرة الرضوح دليل الترتيب والنظام في العمل

والحياة

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

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

٨ - كثرة التتميق في الكتابة دليل الشفقة وانك لتشعر مع صاحبها من اول مقابلة بزوال الفوارق كأنك تعرفه من زمن بعيد

٩ - اذا لاحظت ان اسفل الكلمة اعمق من اعلاها فافهم ان لصاحبها عقلية وموهبة وقدرة على الاختراع

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

النظرة الاجمالية

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

فاذا كانت الحروف كبيرة واسعة وفي مساحة غير قليلة فمكتابها منهي عطف القلب اما اذا كانت صغيرة مزدحمة فهو محدود التفكير

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

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

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

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

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

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

الطموح : يتبين في ميل السطور الى الارتفاع التدريجي

الود : في الحروف الخفيفة الاستدارة ذات الانحناءات والمنحدرات
الكثيرة

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

الصرامة والاخلاص : في الكتابة المفتوحة المستديرة والخطوط
المستقيمة والحروف العادية الواضحة في غير انثناءات ولا تقوسات
التحفظ والاحتراس : في الكتابة المختصرة التي تعنى بإيراد كل تفصيل ؛
والتي يلاحظ وضع النقط فيها في حذر وتكون كل كلمة فيها مستقلة بنفسها
وان كانت قريبة مما جاورها

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

الشجاعة : حين يبدو ارتفاع الخطوط واضحا الى أعلى الصفحة

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

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

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

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

الضمة : الحروف الصغيرة المجردة من كل زخرف

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

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

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

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

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

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

الأنانية : الحروف المدببة المضغوطة

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

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

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

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

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

مستديرة كاملة التكوين

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

دلالة الخط

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

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

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

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

ومن خط الشخص تعرف الكثير من أخلاقه وعاداته فالكريم يكتب
 بخط واضح متسع وعلى نقيض ذلك تجد خط البخيل
 والمتشكك يكتب ثم يشطب . والكاتب الخصب يسبق تفكيره قلبه ،
 فلا تداني سرعة قلبه بسرعة تفكيره فيأتي خطه رديئا قد يعجز هو عن
 قراءته — في بعض الأحيان

وأما ناضب البيان فقلبه أسرع من تفكيره ويده أدق من عقله
 ومن خط الشخص تعرف طوله أو قصره وسمته أو نحافته فالطويل
 يكتب في سعة طولية ويبدو ذلك في ألفه ولامه الطويلين والقصير على
 نقيضه والسمين يكتب في سعة عرضية ، ويبدو ذلك في اتساع السين
 والشين والنحيف على نقيضه

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

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

أما الكتابة العائمة غير البارزة فينبغي فيها الدقة وعمق التفكير

شخصيات تعرف من خطوطها

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

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

سلامة خطه دليل على قلبه وحبه للناس بتوضيح غرضه

وهو شديد الحرص في كتابته على القاعدة والنقط وهذا دليل على

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

شخصيتك من أنفك

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

ان هذا ليس مجرد افتراض . . فاذا استطعت أن توهم الناس أنك لا تسمع ما قد يقال أو لا ترى ما قد يعرض فاست به استطيع أن توهمهم أن أنفك لا يشم ذلك أن الروائح الزكية بمجرد وصولها اليه تؤثر في المراكز العصبية فتتفرج عضلاتها وتستطيل قناتها وإذا كانت الروائح كريهة فان عضلات أنفك الغريزة تنكمش وشكلها ينقبض !

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

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

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

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

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

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

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

ومن غريب ما يلاحظ في هذا الشأن أن ضعف المقول قلما ينصقل نمو أنوفهم ؛ ومن ثم كان من العسير أن تجد لها تقاطيع قوية التعبير . وقد كان أنف دانتى الذي كتب عن جهنم ، وكذلك أنف كل من جون فوكس وكلفن - وقد كتباً في الموضوع نفسه - من الأنوف الطويلة التي تدل على نفسيات عبث بها الحزن ؛ وطبني عليها المزاج السوداوى .

تركيب الأنف والآنف المثالى

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اخلاقك في اسنانك

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

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

والأسنان المتقاربة المستديرة كالقوس تنبئ عن طيبة القلب والرغبة في
النساج والوفاء

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

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

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

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

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

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

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

شاربك مرآة نفسك

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

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

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

وجاوزه بطرس الاكبر فى تقديره ، فقد رأى الروسيين محتفين خلف لحاهم الكثيفة يصعب عليه أن يميز ملاحظهم أو يدرك أسرار تفكيرهم

فقرض ضريبة على اللحم وأتني الشوارب منها

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

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

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

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

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

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

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

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

شخصيتك في مشيتك !

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

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

والخطوات القصيرة البطيئة تدل على وداعة الطبع و اتزان الخلق وعلى أن صاحبها أو صاحبها « جدد »

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

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

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

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

أما الكسالى المتواكلون .. فانهم لا يسـيرون !

الدم الأزرق

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

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

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

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

الكلام والصوت

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

الماء والعبقرية

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

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

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

معرفة الانسان جلده

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

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

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

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

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

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

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

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

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

التهدل مرهم أو تدليك أو غسول

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

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

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

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

وان عضواً معقد التركيب كالجلد قين أن يصاب بالأمراض . والسرطان من أخطر هذه الأمراض ، اذ يقتل أكثر من ٣٠٠٠٠ أمريكي كل عام ومع ذلك فإن علماء أمراض الجلد يقولون ان كل وفاة من هذه الوفيات بوجه عام كان يمكن توقها فإن سرطان الجلد يكون بادياً للعين ، ويمكن معرفته في بواكيره واستئصاله يمكن بالجراحة أو الراديوم أو الأشعة السينية

ولعل الإسراف في التعرض للشمس هو أفعال الأسباب التي تستثير سرطان الجلد وأكثر حدوثه في الأشخاص الذين يعملون في الحلاء وأولئك الذين يتشمسون التماساً لتلويع جلودهم . وهو يصيب من الشقر حوالى تسعة أضعاف من يصيب من السمور وقد يكون في التعرض المعتدل للشمس خير ولكن إياك أن تكون من أنصار لفح الجلد الشنيع على شواطئ البحار وثمة نصيحة أخرى : راقب بمنتهى الحذر الخيلان والثآليل (السنط) ان الشخص العادي يكون به قرابة ١٠ خالاً ، وأكثر هذه النقط السوداء لا خطر له إطلاقاً ولكن الخيال الرمادي أو الأزرق القاتم والذي يغلب ظهوره على الرأس أو الاقدام ، يريد أحياناً أن يخشوشن أو يأخذ في التضخم

فان حدث لك شيء من هذا فبادر الى الطبيب

ولا داعي للقلق من التأليل التي تبدو في أول الشباب فهي لا تمهد للسرطان أبدا ويمكن استئصالها بالاشعة السينية أو المص بثاني أكسيد الكربون المثلوج . ولدى علماء أمراض الجلد أدلة على إمكان إزالتها بالإحساء . وهو شيء يعرفه الاطفال في علاجهم الارتيالي لانفسهم من قديم الزمان وكثيرا ما نجح الاطباء في ازالة عدد كبير من التأليل بمسها بماء ملون كما أن تأليل أخرى اختفت إثر علاج متوهم بالاشعة السينية لم تصنع فيه آلة الاشعة أكثر من أن تحدث ضوءا . أما لماذا اختفت فلا أحسن يعرف سببا معقولا لهذا الاختفاء ؟

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

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

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

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

نفسية العميان وطريقة قراءتهم

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

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

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

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

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

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