

## الفصل الخامس عشر

### النجاح فى الحياة.... والشعور بالمسئولية

المقدمة:

(١) المسئولية... والشخصية.

- ١ - تربية الضمير لتحقيق معنى المسئولية.
- ٢ - أساس تربية الضمير وتكامل الشخصية.
- ٣ - طريق الشعور بالمسئولية وتكامل الشخصية.
- ٤ - الشعور بالمسئولية هو سر النجاح فى العمل وقوة الشخصية.

٥ - الطريق إلى الشعور بالمسئولية وقوة الشخصية.

٦ - الشعور بالمسئولية... وعظمة الشخصية.

٧ - الشعور بالمسئولية... يدعم الكرامة الشخصية.

(٢) مفهوم الشخصية الإنسانية.

(٣) صفات الشخصية المتكاملة.

الصفات العامة للمواطن الصالح.

(٤) كيف يمكنك الوصول إلى الشخصية المتكاملة ونموها؟

وأخيرا:

obeikandi.com

## الفصل الخامس عشر

### "النجاح فى الحياة.... والشعور بالمسئولية"

\*\*\*\*\*

#### المقدمة:

ما أحوج الأسرة المصرية إلى غرس فكرة الشعور بالمسئولية فى قلوب أبنائها كى تعدهم لمستقبل زاهر يضطلعون فيه بعظائم الأمور، وتساعدهم على تكامل شخصياتهم.

وفى ما يلى سوف أوضح معنى المسئولية وأثرها الخطير فى حياة الأفراد والجماعات، وفى تكوين شخصياتهم، وتأثير ذلك على صحتهم النفسية.

#### (١) المسئولية... والشخصية:

##### ١- تربية الضمير لتحقيق معنى المسئولية:

إن الشعور بالمسئولية هو ذلك الشعور الشخصى النزىه، هو الذى يصون أفراد إطاراد العمل فى نظام، هو الذى يكفل إطاراد الرقى لأنه يصدر عن الضمير المجرد، أى عن النظرة التى صقلتها المبادئ وقومتها التربية، واتجهت بها نحو خدمة النفس وخدمة المجموع. ما دام الشعور بالمسئولية نفحة من نفحات الضمير الحى، فىنبغى الحرص على تربية الضمير كى ينمو الشعور بالمسئولية.

## ٢ - أساس تربية الضمير وتكافل الشخصية:

تقديس النزاهة، وتمجيد الواجب، وحب العمل. والعمل بالدقة والنظام.

## ٣ - طريق الشعور بالمسئولية وتكامل الشخصية:

١ - الصبى الذى يروضه أهله ومؤيديه على القيام بواجب معين، ويزينون له هذا الواجب، ويشعرونه بما فيه فى حسن تأديته من لذة النجاح المجرّد.

٢ - الصبى الذى ينشأ على حب العمل ذاته، وحب المعرفة لذاتها، وتمجيد الواجب باعتبار أنه جهد ويتفوق به على نفسه، ويتفوق به على أقرانه تفوقاً يضاعف إحساسه بالقوى العامة المدخرة فيه.

٣ - الطفل الذى ينشأ على تحرى الدقة والنظام فى العمل، لا رغبة منه فى مكافأة، ولا طلباً لتقدير، ولا سعياً لمرضاة إنسان، بل خضوعاً لشعور تخلق فيه عن أهله، وانحاز إليه من مؤيديه بأن العمل الدقيق الكامل بحمل فى نفسه لذته، وفى نجاحه قيمته، وفى اكتماله فخر صاحبه، واكمال شخصيته.

٤ - هذا الصبى هو الذى يحس معنى المسئولية فيما بعد، لأن النزاهة كانت غذاء ضميره، وحب الواجب كان منذ الصغر قبله حياته ومثله الأعلى.

- فلا تلوح لطفلك بقطعة حلوى تغريه على العمل.

- ولا تحفه بالنقود، ولا تحلله بلعبة أو نزهة.

- وإياك أن تلقى فى روعة أن للفضيلة أجرا غير ممارستها، وما يصدر عن هذه الممارسة لذة معنوية تهبه قوة الإرادة، ويجدد حماسه فى العمل، وتستقر آخر الأمر فى لاشعور بالعزة والتفوق.

#### ٤ - الشعور بالمسئولية هو سر النجاح فى العمل وقوة الشخصية؛

حب العمل للعمل يولد فى الضمير عاطفة النزاهة:

ومتى شب المرء نزيها، حاول أن يجدد عمله من تلقاء نفسه.

ومتى نضجت فيه هذه الخاصية أصبح الشعور بالمسئولية فطرة كافية فيه ويجب أن يلاحظ أن مثل هذا الفرد المسئول بطبعه، الدقيق بسليفته المتطلع إلى الكمال بفطرته، لا يمكن أن يظل مهضوم الحق، إذ الشعور بمسئولية العمل هو سر النجاح فى العمل وقوة الشخصية. ومتى تجلّى النجاح وتعاقبت صورته، وأودعت فى قلوب الناس روح الثقة بصاحبه:

الفوز المادى مكفول، والجزاء إن طال انتظاره لا بد أن يصبح فى يوم ما على قدر العمل.

#### ٥ - الطريق إلى الشعور بالمسئولية وقوة الشخصية؛

كن مسئولا مثل كل شىء أمام ضميرك، اعمل مخلصا ولا تنتظر الجزاء على العمل، ولا تعلق عملك على حسن الجزاء، يأتيك الجزاء من الناس عفوا، لأن الناس مهما تجاهلوك فلسوف يرشدكم إليك على الأقل واحد، وهذا الواحد قد يؤمن بك، فيستطيع أن يزلزل من أجلك الدنيا.

"وفى ذلك يقول: الروائي أو ثوربه بلزك:

ما فكرت يوما فى شهوة أو مجد أو مال، كل ما وضعته نصب عيني هو أن أكون أنا نفسى مسئولاً عن عملى، وأن أبلغ بهذا العمل حدا من الكمال يرضى ضميرى ويحقق أطماعى، ويؤكد مثلى الأعلى.

وقد عشقت فى وحدتى سعيداً بهذا المجد المتواضع لشخصى، ولكننى ما أشد ما بهت يوم أدركت أنى من فرط دأبى على العمل وإخلاصى المجرى فيه. أذهلت الناس، فمزقوا العجب وعرفونى، ثم أغرقوا على المجد والمال بلا حساب.

والحق أنى الآن والمجد يكتفىنى، والمال ينهمر على أحوج منى بالأمس إلى الفضيلة والنزاهة، وذلك لأن اللذة المجرىة. لذة الإخلاص دون غرض، لذة المسئولية أمام الضمير لذة الكفاح لغرض التفوق، هى القوة الحافزة ولكل عمل عظيم.

إذن: فالغاية المنشودة، والغاية التى يجب أن يوجه إليها المؤدون جهودهم. هى تهذيب الضمير، كى ترجع إليه المسئولية فيصبح هو الهادى وهو الحكيم.

#### ٦- الشعور بالمسئولية... وعظمة الشخصية:

عما لا شك فيه. ولا يقبل الجدل. أن الشعور بالمسئولية يولد فى النفس ضرباً رائعاً من العظمة.

فنحن كلما إزددنا إحساساً بمسئولياتنا ارتفعت أقدارنا فى عين أنفسنا، وسمت أخلاقنا وطباعنا، وارتقت عواطفنا وأهواؤنا، واستنكرنا التافه من

الأفكار والجهود، وعز علينا الهبوط من مستوانا العقلى، والخلقى، وتمشينا بالرغم عنا نحو أرسقراطية الفكر والإرادة والعمل.

والواقع أن عمق الشعور بالمسؤولية هو لب الأرسقراطية الحقيقية، والتي فى معناها الصحيح أن يكون الإنسان أقدر من غيره على تحمل المسؤوليات وأن يكون قدوة لسواه، وأن يخدم بلا طمع، وأن يضرب المثل الصالح فى النهوض لشتى المتاعب التى تجلبها كل مسؤولية.

### ٧ - الشعور بالمسؤولية يدعم الكرامة الشخصية:

إن مثل هذه الأرسقراطية فى وسع الموظف الصغير، أو العامل البسيط أن يصل إليها، إذ الموظف أو العامل كلما اضطرم شعوره بالمسؤولية تجلت له قيمة عمله، وأحس أنه لا فارق بينه وبين صاحب العمل. وأنه غير مدين لصاحب العمل بشئ وأنه نذاك له وإن لم يكن قرينه فى النفوذ والسلطان والجاه العريض. فصاحب العمل يدفع، والموظف أو العامل يخدم، وشرط الخدمة (كى لا تذلل نفس الخادم) أن تكون الخدمة صادقة، قوامها الولاء وشعارها الإحساس بالمسؤولية.

وهذه المسؤولية المثلة فى العمل الجيد، هى التى ترفع مستوى العامل، وتشعره بكبريائه البشرى، وتجعله فى نظر صاحب العمل إنسانا خليقا بالتقدير مساويا له فى العزة والكرامة.

ولا شك فى أنه فى هذه المساواة النسبية، أو فى هذه الكرامة يكمن الشعور بالعظمة، وكلما تضاعفت مسؤوليات العمل أو الموظف اتقدت فى نفسه عاطفة المساواة، والتهب الإحساس بالكرامة، ونما وازدهر شعور العظمة.

وإنها فى الحق لعظمة أن تكون موضع الثقة، وأن تضطلع بمسئوليات ضخام وأن تكون فى تحمل مسئولياتك نزيها، وأن تحس أن مصير العمل فى يدك، وأن مصائر غيرك معلقة على أن تكون عند حسن ظن الناس بك.

إذن: فمن عمق الشعور بالمسئولية تنسأ فضائل الشخصية وقوتها وأهمها. حب العمل والإخلاص فيه، لا لما يدره من مال، بل لما يصدر عن تجويده من قوة الإحساس بالكرامة الشخصية، ولما فى حسن تأديته من قدرة صالحة، ولما فى إبداعه على أكمل وجه مستطاع من نفع مادى ومعنوى يشترك فيه الفرد والمجموع على السواء.

## (٢) مفهوم الشخصية الإنسانية:

الشخصية هى ذلك المفهوم الذى يصف الفرد من حيث هو وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية فى المواقف المختلفة، التى تميزه عن غيره من الأفراد تميزا واضحا.

فهى تشمل: دوافع الفرد وعواطفه، وميوله واهتماماته، وسماته الحقيقية، وآراءه، ومعتقداته واتجاهاته.

كما تشمل: عاداته الاجتماعية وذكاءه وقدراته، وميوله، ومواهبه الخاصة، ومعلوماته، وما يتخذه من أهداف ومثل وقيم اجتماعية ومن فلسفة واتجاه فى الحياة.

وأيا كان تعريف الشخصية: فإن أية محاولة لفهم الشخصية ودراستها لا بد أن يتركز على فهم الوسط الاجتماعى المحيط بالفرد بنفس الثقل الذى تعطيه للفرد نفسه لمحاولة فهمه، والتعرف على دوافعه الداخلية.

والمجتمع المحيط به يعنى :

المجتمع الصغير أى : الأسرة التى ينشأ فيها الفرد، والمجتمع الكبير أى :  
المجتمع الذى يعيش فيه الفرد فى المدينة أو القرية أو الحى الشعبى .

وكذلك يجب أن نبحث فى ثقافة المجتمع عن :

العوامل التفاهمية التى تؤدى إلى توترات وعدم اتساقات فى الشخصية .  
وبهذه الدراسات يمكن الوصول إلى فهم الشخصية، ومعرفة العوامل المختلفة  
وتكوينها، والعوامل التى تساعد على تكاملها .

وفيماء يلى سوف نلجأ إلى التعرف على الصفات الخاصة بالشخصية  
المتكاملة والعوامل التى تؤدى إلى هذا التكامل والنمو .

### (٣) صفات الشخصية المتكاملة:

إن المقصود بالشخصية المتكاملة : أى الشخصية التى يتصف بها المواطن  
الصالح، كذلك ينبغى أن تحدد المقصود بالمواطن الصالح رجلاً كان أم امرأة .

#### الصفات العامة للمواطن الصالح:

١ - هو الشخص الذى تتوافر له الشجاعة على مواجهة الأمر الواقع .  
ثم القدرة على حل ما يعرض له من مشكلات بدلا من التهرب أو  
الاعتماد على غيره فى أمر حلها .

٢ - الشخص الذى يتقن فن الحياة : فيستطيع أن يحيا فى انسجام مع  
نفسه وكذا مع أفراد المجتمع الذى يقيم فيه، على الرغم من  
المفاجآت والمنغصات التى لا مفر منها .

٣ - هو الشخص الذى يخرج من أزمات أقوى مما كان عليها، لأنه مدين بمبدأ الفيلسوف نبشه: (كل ما لم يقتلنى يقوينى).

٤ - هو الشخص الذى يتخذ من التفاهم وسيلة فى التعامل مع الغير بدلا من العدوان، ويعرف أن الشعور بالحياة هو فى الإخفاق ثم النجاح، وفى الخطأ ثم الصواب، وفى الخطر ثم النجاة.

٥ - هو الشخص الذى لا يهرب من الصعاب، ولا يخشى العقبات ويجابهها فى جرأة وإقدام وبإيمان وضمير، وثقة بالنفس.

٦ - هو الشخص الذى يعرف قدر نفسه: فيعمل على أن يكون يومه أقرب إلى الكمال من أمسه متنبها إلى الحكمة القائلة " ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط " فتراه يستمد صفاء ورضاه من الاهتمام بهوموم الغير، والعمل على توفير الراحة لهم.

٧ - هو الشخص الذى يؤمن بأن السعادة تنتج عن أداء العمل على الوجه الأكمل ومن شعوره بالقيام به على أحسن أداء.

٨ - هو الشخص الذى يتسم للصواب فتبتسم له الدنيا ويحلو له ما فيها ويضحك فيضحك له العالم وكل ما فيه، وبذلك تزول سحابة الغم والكآبة من عينيه، وعندئذ يرى الأزهار والرياحين، فيملاً من عبيرها صدره، وتطيب له الحياة. فالحياة جميلة، وكل ما فيها جميل.

٩ - هو الشخص الذى يحتفظ لشخصيته، ويكون له طابعه الخاص، ولا يهمله فى شىء كبرياء الأسرة أو مجدها العريق أو سمعتها أو

مكانتها، إذا كان ذلك يتعارض مع مصلحته الخاصة، ولا يقيم وزناً  
لرغبة الأسوة إذا كانت لا تتفق وما يراه هو، وما تصبو إليه نفسه  
فى العلا والمجد. ويحلم به من الطموح والنجاح.

١٠ - هو الشخص الذى يتحلى بالأدب والخلق المهذب: وما من أحد  
يجهل أثر الأدب أو السلوك القويم فى حياة المرء الخاصة والعامة،  
وحياة الأسرة، وحياة المجتمع.

١١ - هو الشخص الذى يتميز بصفاء الذهن، وسرعة البديهة، معروف  
بروح الرضا والمرح.

١٢ - هو الشخص الطموح، سريع الخاطر، مليح النكتة، لأن الفكاهة  
دليل على صحة العقل والنفس.

١٣ - هو الشخص الذى يدرك أن الملبس والمظهر الشخصى أمران  
مهمان ولكن صاحبهما أكثر أهمية.

١٤ - هو الشخص الذى يبحث عن مواطن الخطأ فى نفسه ويتجنبها أو  
يصلحها كى لا يفقد علاقته بالمحيطين.

مما سبق:

هى أهم صفات الشخصية المتكاملة التى يتصف بها المواطن الصالح  
الذى يتمتع بالصحة النفسية والعقلية، تساعده على النجاح فى الحياة، وتحقيق  
الأهداف... فيتعالى عن الشهوات البدائية، ويكسب نفسه خلقاً يضطر الناس  
على اختلاف طبقاتهم إلى احترامه، وتقدير ما يصدر عنه، والعمل بما يشير

به.

## (٤) كيف يمكنك الوصول إلى الشخصية المتكاملة ونموها؟

كما سبق وجدنا أن هناك صفات مهمة تتصف بها الشخصية المتكاملة للمواطن الصالح، وفيما يلي سبيل الوصول إلى تحقيق الشخصية المتكاملة:

### ١ - التسليح بالإيمان؛

ليس الدين مظاهر العبادة وحسب، والشخص الذى يتمتع بشخصية متكاملة يستعين بروح الدين فى تسليح نفسه وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة، والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل، فالخوف يشل التفكير، ويمنع الإقدام والتقدم، ويضعف الشخصية.

وهو يبدأ قلقا يساور النفس ثم ترسخ جذوره فى العقل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء، خاصة بعمله وأسرته وحياته، ولا علاج للخوف سوى الإيمان بالله وحمته وعفوه وكرمه، ولن يساور الخوف قلبا عامرا بالإيمان.

### ٢ - دع الماضى ولا تذكره؛

انسى زلاتك وأخطائك وإخفاك وذكرياتك السيئة، فإذا لم تستطع نسيانها، فلا تدعها تأخذ من نفسك شطرا كبيرا، ولا تنظر إلى الخلف لئلا تعثر فى الطريق، بل انظر إلى الأمام، وركز اهتمامك فى الهدف فى الحياة، ولا فائدة من الأسى على ما فاتك، ولا فى التحسر على ما كان خارجا عن إرادتك.

قد يصعب على الإنسان نسيان الماضى، ولكنه يتيسر إذا ما توافرت قوة الإرادة، وطردت الأفكار السوداء واستبدلتها بأفكار سعيدة تحفزك على العمل بجد ونشاط.

### ٣ - واجه الصعوبات بقلب جرىء؛

وبنفس مطمئنة، ولا تنظر إلى الوراء أو إلى الجانب بل انظر دائما إلى الأمام، واضعا أمامك تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة مهما كلفك ذلك من الجهد والسعى.

### ٤ - لا تكره ولا تحسد؛

فالكرهية تسمم البدن، وتذهب بصفاء الذهن وراحة النفس، والكاره الحسود يعطل مواهبه، ويشقى نفسه، ويعميه البغض عن الإشباع بمباهج الحياة.

### ٥ - فكر دائما في خدمة الآخرين؛

واعرف واجبك نحو الأصدقاء والزملاء وأبناء الوطن، والذي يتجاهل خدمة الآخرين يشعر بالإخفاق مهما تحققت مطامعه المادية، ولكن ما أسعد من يسعد غيره.

### ٦ - ادرس نفسك وحدد أهدافك؛

عليك أن تحدد أهدافك بالتفصيل حسب مواهبك، وارسم طرق التنفيذ. اكتب برنامجا يحدد ما تنوى تنفيذه في هذه السنة، وفي السنة القادمة وما بعدها، وجاهر بكل قوتك لتنفيذ البرنامج يوما بعد يوم حتى تحقق الهدف الذي ترمى إليه. ولا تتراجع، ولا تهرب من الأعمال الشاقة التي ستلقاها، وتصادفك العراقيل والأشواك والصعوبات.

## ٧ - جدد وابتكر:

فالتجديد والابتكار سمة الحياة الموفقة، والشخصية المتكاملة التي تدرس العمل دراسة عميقة، وتبتكر ما يساعد على المزيد من الإنتاج وتحسنه والدقة فى أدائه.

## ٨ - نظم عمالك:

وقد كثرت الأمراض النفسية والعصبية واضطرابات الشخصية لأننا نحمل أنفسنا ما يرهقها، ولا تؤدي كثر العمل ومشقته إلى انهيار الأعصاب ما دام مصحوبا بالرغبة والنظام وهدوء النفس. ولكن الأعصاب تتأثر وتنهار باضطراب النفس وعدم انتظام العمل والمعيشة لذلك:

ينبغى أن تنظم أعمالك وتقسّمها إلى مراحل مناسبة ولا تفكر فى وقت واحد إلا فى عمل واحد، وركز اهتمامك ومجهودك ولا تتركه إلا بعد إتمامه. ولذلك: توفر وقتك، ويزيد إنتاجك، وتشعر فى نفسك وقوة فى شخصيتك.

## ٩ - تعلم الاسترخاء:

فهو ضرورى للموفق فى الحياة الذى يشعر بالشخصية المتكاملة المنتجة. مدد جسمك بين وقت وآخر على مقعد مريح فى حديقة أو شرفة، واطرح رأسك للوراء، واترك أعضاءك مسترخية.

إن معظم توتر الجسم والأعصاب يرجع إلى تركيز الأفكار فى المتاعب والهموم. وأحسن الآراء ما ينشطه عقل تخفف من الأعباء والهموم، وحسم تخلص من التوتر.

وبذلك تشعر بطاقة متجددة تساعدك على العمل والنجاح والثقة بالنفس وهذه هي مقومات الشخصية المتكاملة .

#### ١٠ - استمتع بكل لحظة في حياتك؛

واستعمل كل ما فيك من ملكات فكرية وبدنية في الاستمتاع بمباهج الحياة ومهما ظننت أنك خسرت المعركة، فالمجال أمامك فسيح والفرصة دائما سائحة لاسترجاع ما فاتك لو وازبغت على الجهاد.

#### ١١ - تعود الهدوء قبل العمل؛

- في الإجهاد قبل العمل لا يحقق النجاح والفوز المنشود.

- احتفظ بهدوئك مهما كان العمل وتجنب السرعة والعجلة في أداء العمل، حيث أنها لا توفر الوقت، بل تقصر العمر.

#### ١٢ - تجنب الوحدة والعزلة؛

فالاختلاط والرحلات والندوات والمؤتمرات... تساعد على الإحساس بالتقدم والتعرف على جوانب الحياة المختلفة، الأمر الذي يشعر الإنسان بالثقة بالنفس، والراحة النفسية، وتحقيق الشخصية المتكاملة.

#### ١٣ - كن متسامحا وتجنب العصبية؛

فعدم التسامح والعصبية من الآخرين يؤدي إلى الشعور بالذنب والغضب والفشل، والتوتر العصبي، ولكن تقدير شعور الآخرين، وتجنب العصبية، والتحلى بالصبر وطول الأناة يؤدي إلى المحبة الدائمة مع الآخرين.

#### ١٤ - تجنب المناقشات غير الضرورية:

احرص على التنافس مع خبراتك ومواهبك، ومحاولة الوصول إلى الوضع الأمثل مع تجنب منافسة الآخرين بهدف التقدم عليهم، كي لا تفقد حبهم، وصفائهم.

#### ١٥ - احرص على شغل وقت الفراغ:

يجب أن يكون لديك هواية تعوضك فتور العمل.

تعود دائما على القراءة والدرس، والكتابة، والتأليف، والترجمة. ولا تتوقف أبدا عن النشاط والعمل.

#### وأخيرا:

يمكن أن تحقق الشخصية المتكاملة إذا حاولت أن تتصف بصفات المواطن الصالح عن طريق تحقيق الوسائل التي ذكرت وتنفيذها، كي تتمكن من الاستمتاع بالحياة السعيدة الهادئة المتزنة المستقرة الخالية من عوامل القلق والخوف.

الخاتمة

obeikandi.com

## الخاتمة

\*\*\*\*\*

ماذا ينبغي من الحياة؟

الإنسان العادى سيجيب على ذلك بقوله:

"الصحة، والسعادة، والنجاح" وهذه الأمور التى تريدها ونشدها جميعا... كى نستطيع أن نحققها، ينبغي أن تخطط للعمل ونسعى على تنفيذ الخطة. بحيث أن جانبنا كبيرا من نجاحنا وسعادتنا فى الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا الذى ينبغي أن تساير الظروف المتغيرة والعمل على تحقيقها، والنجاح فى تحقيقها يفضى إلى الشعور بالسعادة الدائمة.

وفيما يلي خطة من عشرة بنود تساعد على اكتساب الصحة والسعادة

والنجاح:

(١) لكى تتمتع بالصحة البدنية والعقلية:

- يجب أن تنال القدر الكافى من النوم، وتروض نفسك على الاعتدال فى تناول الطعام، وتخلق عادات معيشية طيبة، فارح قواعد الصحة الملائمة لك، ورفقه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية.

(٢) لكى تعرف نفسك:

ادرس مواضع الضعف، وعوض نفسك عن النقص، ضع قائمة بقدراتك وإمكانياتك، وحلل أخطارك وأصلحها، وتعلم كيف تحل مشاكلك

الشخصية بحذق وحصافة... وتكشف عن الدوافع التي تختفى وراء سلوكك. افهم ما فيك من "مركب النقص" وتغلب عليه.

وحذار أن تياس. اصلح شخصيتك من وقت لآخر كلما دعت الضرورة واجعلها كما نود أن تكون.

## (٢) لكي تتمكن من معايشة الناس:

كن صادقا، ولكن في لباقة وكياسة، وتوخ المرح في مناقشاتك، وتجنب التهكم والسخرية في الجدل. وتعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب، وكيف تكسب الأصدقاء عن طريق الاحتمال، والتسامح، والحب، وكن عفوا، غير أناني. وتجنب كل مظاهر الغرور.

ولا تكن صلب الرأي عنيدا.

## (٤) لكي تتكيف مع عمالك:

اهتم بعملك، وأده بمهارة، وتجنب البطء، ولا تضيع وقتك في أحلام اليقظة، وكن سمحا متعاوننا، واحذر أن تكون شديد الحساسية، وكف عن التفتيش عن الأخطاء، ولا تهمل مظهرك الخارجي، ولا تجعل لك أعداء في العمل، واهتم بشئونك وحدك، وأحسن تقدير الغير.

## (٥) لكي تكيف حياتك الجنسية:

اقرأ ما كتب في هذا الموضوع من الناحية العملية، وروض نفسك على موقف لبق معقول تجاه الجنس، واستخدم العقل لإرشادك إلى سلوكك، وارع قوانين الصحة الجنسية، واحذر أن تكون عصايا مكبوتا، وتجنب كلا من الحياء المصطنع أو الفوضى والانغماس، وتحاشى المخاوف غير الطبيعية. وتعلم

إعلاء حيويتك . واستشر طبيبا نفسيا إذا كانت لديك مشكلة جنسية تقلقك .

### (٦) لكي تنجح في زواجك:

اجعل من الزواج معامرة غرامية دائمة، وشهر عسل مستمر، تجنب الغيرة والجدل، وكن منصفًا، واجعل نصب عينيك إدخال السرور على نفس شريكك. كن عطوفا متسامحا، وتعلم كيف تضحى، لا تتقذ ولا تؤنب في قسوة، واضبط عواطفك وإياك أن تصبح "أعزب" وأنت متزوج أو "عانسا" وأنت متزوجة.

### (٧) خطة التنفيذ:

لا تتوقف عن التعليم. وسر دائما في طريق التقدم، ولا تكن كسولا، واجتهد في تحقيق آمالك، واحذر أن تثبط عزيمتك، ووجه جهودك إلى هدف واحد وتمم ما بدأت به دائما. وتعلم أن تستمتع بعملك، وأن تستغل كل إمكانياتك وتكسب الثقة عن طريق العمل.

### (٨) خطة للاستمتاع بالحياة:

روض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معتدل، ولا تكن متشائما، اضحك كثيرا، واكسب أقصى ما تستطيع من الأصدقاء، واحصل على نصيبك الأسبوعي من التسلية والترفيه، واخلق اهتمامات جديدة، وهوية ترضاها. اقرأ كثيرا من الكتب الجديدة. واستمع إلى الموسيقى. وتقبل السعادة كحالة عقلية "إن من غير الطبيعي أن تكون شخصا بائسا".

### (٩) اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة:

تسك بعقيدتك الدينية. ودافع عن مثلك العليا واخلق فى نفسك مناعة ضد الخيبة، ولا تكن مفرطاً فى إرهاب الضمير، وقلل من النزعة المادية فى نفسك، وكف عن استغلال أصدقائك، وتجنب التحيز والتعصب، ولا تحقد على أحد، واحذر أن تصبح عدو نفسك.

### (١٠) لكى تمنح العالم خيراً ما تستطيع:

كن نافعاً، وكن اجتماعياً، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك، وكن مصدر وحيى وإلهام لغيرك.

واشرك العالم معك فى نجاحك، وامدد يد المعونة فى الأمور الجديرة، عاون البائس، وتقبل تبعات الحياة فى رضاء، وابذل جهدك فى كل ما تؤديه، وكن جزء من العالم الذى تعيش فيه.

إن كثيراً يعيشون بغرائزهم بدلا من رسم الخطة لحياتهم، لخوفهم من المستقبل غير الآمن، وهم يمثلون للقدر لأنهم لا يتكهنون بما تأتى به الحياة من يوم لآخر.

وإنى لأعتقد أن الخوف هو أساس كل الاضطرابات العصبية والنفسية. وقد قال أحد الحكماء يوماً:

"إن أجدر الأشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه".

## مؤلفة الكتاب

الدكتور/ كلير فهيم

استشارى نفسية وعصبية وطب نفسى أطفال

(جامعة لندن)

- استشارى نفسية وعصبية وطب نفسى أطفال (جامعة لندن).
- تخصصت في ميدان الطب النفسى فى معهد الطب النفسى التابع لجامعة لندن.
- أنشأت بعد عودتها من لندن أول عيادة نفسية نموذجية للطلبة تماثل مثيلاتها فى الخارج.
- يشمل نشاطها العلمى العديد من الكتب المؤلفة والمترجمة فى مجال الطب النفسى العام والطب النفسى للأطفال والمراهقين.
- على اتصال مستمر بهيئة الصحة العالمية للصحة النفسية للتعرف على الحديث فى مجال الطب النفسى العام والطب النفسى للأطفال.
- نشر لها عدة مؤلفات فى ميدان الطب النفسى للأطفال والمراهقين والراشدين والمعوقين.
- تمثل مصر بتقديم البحوث الطبية النفسية العلمية فى المؤتمرات الدولية والمحلية فى مجال الطب النفسى.

- تقوم بالتدريس وإلقاء المحاضرات المختلفة فى مجال الطب النفسى للأطفال والمراهقين والراشدين .

- تعقد ندوات ولقاءات مع العاملين والمدرسين وأولياء الأمور فى مجال الطب النفسى .

- على اتصال مستمر بهيئة الصحة العالمية للوقوف على أحدث الطرق فى التشخيص والعلاج والوقاية فى مجال الطب النفسى كى تساعد على توفير السعادة والهناء لمرضاها، وتبصرهم بالطريق المضىء الذى ينير لهم حياتهم .