

## مقدمة المترجم

كل إنسان ينشد السعادة ويحاول أن يحقق لنفسه أكبر قدر منها، ولكن أنى له هذه السعادة فى معترك الخضم لحياتنا الحاضرة المتحضرة التى تتعقد مشاكلها وتتشابك وتتراكم؛ فلا يستطيع المرء - مهما أوتى من القدرات والامكانيات - أن يحقق لنفسه الخلاص الكامل منها والانتصار المؤكد عليها؟! فالحياة فى اتساعها وتعقدها تفرض على الإنسان ضغوطاً كثيرة وكبيرة تتطلب منه أن يتعلم الكثير لكى يوائم بين نفسه وبين هذه الحياة.

ولقد تصدى كثير من الكتاب لمهمة تعليم إنسان العصر الحديث كيف يحل مشاكله ويتواءم مع بيئته المعقدة التى تكثر مشاكلها وتتجدد باستمرار إلا أن الطابع الأدبى كان غالباً على كتاباتهم، ومن سلك منهم مسلكاً علمياً كان إما بعيداً عن التبسط الذى يجعله سهل المنال بالنسبة للقارئ العادى، وإما كانت تنقصه الممارسة الطويلة العميقة لما يعتنقه وينادى به من آراء فتتوفر له بذلك القدرة على تمحيص هذه الآراء وغربلتها والفصل بين غثها وسمينها وهذا حسب ما أعلم لم يتوفر لكاتب كما توفر لمؤلف هذا الكتاب.

فمؤلفه الدكتور د. هارولد فينك طبيب أمراض عصبية ونفسية. بدأ حياته بعد حصوله على البكالوريوس والماجستير فى الآداب بالعمل كمحاضر فى علم الاجتماع فى جامعة متشيجان الأمريكية وهى الجامعة التى تخرج فيها. ثم دخل بعد ذلك ميدان الخدمة الاجتماعية، وبعد أن قضى بها سنوات عديدة أدرك أن اهتمامه العميق بمشاكل البشر لا يمكن إشباعه إلا إذا كان فى أحسن الأوضاع التى تمكنه من استكشاف العقل البشرى واستكناحه، ولن يتوفر له ذلك إلا بدراسة الطب. فترك عمله وتفرغ لدراسة الطب والجراحة بجامعة ديترويت الأمريكية حيث حصل منها على الدكتوراه فى الطب فى عام ١٩٢٩ وتخرج ليعمل طبيباً بمستشفيات المحاربين القدماء لعدة سنوات رأى بعدها أن ينقطع لعيادته النفسية التى افتتحها فى بيفرلى هيلز، حيث يقطن كبار نجوم السينما الذين يعملون فى هوليوود، وهو مكان يفرض على من يغامر بالعمل فيه أن يكون على أعلى مستوى من الكفاءة فى جميع النواحي العلمية والفنية والشخصية. فسكان المنطقة تتيح لهم ظروفهم المادية إذا طلبوا الخبرة الطبية أن يحصلوا عليها من أعلى وأعلى مصادرها.

وبعد ممارسة بهذه العيادة قاربت ثلث قرن وخيرة أطول من ذلك بكثير سواء أكانت فى علوم الاجتماع أم علوم الطب أم بعلم الطبيعة النووية الذى يعدّ هوايته المفضلة، وبعد أن شيع

من الدنيا وغاصت نظرتة الدقيقة الفاحصة إلى أعماقها، تصدى لكتابة هذا المؤلف الذى لا يعدّ كتاباً يقرأ فحسب، بل هو منهج علمى سليم، مرسوم بمنتهى الحذق الذى بنته التجارب الطويلة والدراسات العميقة لمختلف قطاعات المجتمع، ودعمه ذكاء متوقد صقلته الحياة الطويلة أكمل صقل. ومن أراد أن ينتفع بهذا المنهج المرسوم فله أن يطمئن إلى سلامة نظرة واضعه وحسن تقديره وحياده العلمى وبعده عن الأهواء التى يطمع فيها طالب الدنيا، فقد وضعه وهو فى خريف العمر بعد أن كاد بصره أن يخبو.

وأساس هذا المنهاج أن الدكتور فينك قد وجد بخبرته الطويلة بطب النفوس أن المرضى يستشيرون الطبيب النفسى لا ليقول لهم ما يجب أن يفعلوه فى كل موقف يقوم فى حياتهم ولكن ليتعلموا كيف يفكرون بأنفسهم لأنفسهم، وبذلك يتحقق لهم الخلاص والحرية والثقة بالنفس والقدرة على العيش فى سعادة ورضا. ولكى يوفر لهم هذه الفرصة - فرصة التفكير بأنفسهم لأنفسهم - وجد أن مشاكل البشر مهما تعددت يمكن جمعها تحت أمهات من رءوس المشاكل النموذجية الشائعة، ووضع لها حلولاً على صورة وصفات كالوصفات الطبية المعهودة، فأبواب الكتاب وفصوله التسعة يسميها المؤلف وصفات. وهو يرى أن الحياة فى أبسط صورها عبارة عن مشكلة يواجهها إنسان، والمطلوب منه أن يدرس الموقف الذى هو فيه بأسلوب منظم لكى يفهمه أو لكى يواجهه مواجهة سليمة لكى يصل إلى أحسن الحلول لها والعمل به. ودراسة الموقف تقتضى:

١ - الإلمام بتفاصيله.

٢ - الإلمام بدخيلة النفس.

٣ - مواجهة نفسية سليمة مبنية على حالة صحيحة من أحوال النفس.

فالناحيتان الأولى والثانية هى عمليات الإلمام، أى عمليات تعلم. كما أن الناحية الثالثة تقتضى التعلم أيضاً. إذا فالحياة كلها عملية تعلم، إما أن يتعلم الإنسان فيها ومنها بطريقة صحيحة فيتحقق له النجاح والسعادة، وإما أن يسير فيها بطريقة خاطئة تؤدى به إلى الفشل والتاعب والمرض النفسى.

فالفصل الأول من الكتاب وصفة لفهم النفس يتضمن بين طياته كيف أن الحياة كلها عملية تعلم لا تسير كما كان المظنون قبلاً وفقاً للمحاولة والخطأ والتعلم من الأخطاء، بل هى فى حقيقتها عملية تعلم هادفة تعتمد على البصيرة النافذة ورؤية الصلة والعلاقات بين مكونات الموقف بنظرة يجب أن تكون موضوعية يستعان بها على تحليل حالات الفشل لمعرفة العامل المشترك بينها والتخلص منه للوصول إلى الانتصار على المواقف وهو ما نسميه بالنجاح.

ويعالج الفصل الثانى موضوع الثقة بالنفس ويبين الأسباب المؤدية لضعف هذه الثقة ونشأة مركب النقص وطرق التخلص منه وتدعيم الثقة بالنفس على أسس علمية.

والفصل الثالث يشرح الطرق المختلفة للتعبير عن النفس والكشف عن ميولها وحوافزها وذلك لكى يمكن الربط بين النفس والحياة بما يؤدى إلى إعزاز الحياة والإعلاء من شأنها.

والفصل الرابع يتكلم عن الصداقة والطريق العلمى لكسب الصداقة المخلصة التى تسعد الفرد وتدعم المجتمع.

والفصل الخامس يتكلم عن أهم أساس لبناء الشخصية والحياة العقلية ألا وهو الذكاء وماهيته وعناصره وكيف يمكن زيادة حدته مع التعرض للأخطاء الشائعة عنه وعن معدله والخطأ فى تقديره وفهمه.

وبما أن مظهر الحياة هو الحركة والعمل وهى أمور تعتمد أولاً على اتخاذ القرارات العقلية بشأنها، فإن الفصل السادس يعالج موضوع اتخاذ القرارات بما يؤدى إلى اتخاذ القرارات التى توصل إلى النجاح وتحقق النصر.

وبما أن كل نواحى الإنسان يعترئها التعب ولا بد من إزالته وتجديد النفس بالنوم. فإن الفصل السابع يعالج موضوع النوم بأسلوب علمى يتطرق أولاً إلى ظروف النوم المادية الموفرة للنوم الصحى الذى يؤدى إلى الاسترخاء الحقيقى وماهية هذا الاسترخاء وكيف يتحقق بما يؤدى إلى تنشيط عملية التجديد الشامل للجسم والعقل والنشاط. ثم هو يطرق ناحية جديدة وهامة وهى السيطرة على النوم للاستفادة من فترته فى حل المشكلات العقلية والنفسية.

ولما كانت حياة الإنسان لا تستهدف مصلحة الفرد بل مصلحة المجموع واستمرار بقائه، والتزاوج هو المؤدى إلى ذلك إذا فلا بد من الكلام عن الحياة الجنسية للفرد وعن الحب والزواج ومعادلة الزواج الناجح وهذه يعالجها الفصل الثامن كما يعالج أسباب عدم الانسجام ومعالجة الأخطاء المتفشية فى الزواج والصلة بين الحب والجنس.

ويختتم المؤلف كتابه بالفصل التاسع والأخير بأهم ما يشغل بال البشر، وهو موضوع الإيمان. فيتكلم عن الخلاف الذى قام بين الدين والعلم وكيف نشأ وانتهى، وعن الدور الحضارى للدين وعن الإيمان وماهيته وعن الشك وأصوله وجذوره ويناقش الآراء التى تهاجم الدين بأسلوب علمى دقيق. ويصل فى ختام بحثه إلى أن الإيمان وحدة لها ثلاثة وجوه، هى الإيمان بالله والإيمان بالناس والإيمان بالنفس، وأن ما يضعف ناحية يؤثر على النواحي الثلاث بأجمعها. ثم هو يشرح الطريق إلى الإيمان الصحى السليم، والشىء العجيب المدهش أن الدكتور فينك برغم الظروف التى عاش ويعيش فيها يتكلم عن التصوف وأنه الطريق إلى المعرفة الصحيحة

بالله ويوضح أنه ليس وحده فى هذا الرأى بل يشاركه فيه ويسبقه إليه الأستاذ وت. ستاس  
أستاذ الفلسفة الحال بجامعة برنستن الأمريكية ومؤلف كتاب «الدين والعقل الحديث» وكذلك  
أكبر علماء النفس فى القرن التاسع عشر وهو ويليام جيمس الذى وضع كتاباً فى التصوف من  
الناحية النظرية والعملية وهو كتابه المسمى «أنواع مختلفة من الخبرة الدينية». والدكتور فينك  
يقول فى نهاية حديثه: «إننى محتاج إلى الدين لتنظيم حياتى».

ويعيب على من يربطون بين الدين والكفر والجهل والخرافة والتعصب، وعلى من يقولون  
بأن الدين وهم وصورة خادعة. فالديانات سواء أكانت الموسوية أم الإسلام أم الكتلثة هى  
الأوعية التى احتوت الحضارة وصانته حتى أوصلتها إلينا. برغم ما فعلته قبائل أوروبا من  
البرابرة الوندال الأميين رجالاً ونساءً الذين لا يعرفون النظافة ولا الإيمان والذين هاجموا روما  
فى عام ٤١٠م وأعملوا فيها السلب والنهب والاعتصاب والتدمير والإحراق بطريقة جنونية  
فقضوا على الحضارة والعلم والفن والأدب والموسيقى والقانون والنظام والدين فوأدوها تحت  
الركام المتداعى من حريق روما ورمادها وظلت أوروبا بعد ذلك فى ظلام دامس وجهل مطبق  
وفوضى ضارية لمدة ألف عام حتى استطاع الدين أن يعيد هذه الوحوش الضارية إلى طريق  
الحضارة والأدب والموسيقى والعلم والدين.

ثم يشير إلى أن الوندال ما زالوا يعيشون بين ظهرانيهم - وإن ارتدوا الزى الحضارى من  
الخارج إلا أنهم من الباطن ما زالوا برابرة - ومن شاء أن يرى بنفسه ذلك فليذهب فى صبيحة  
يوم الاثنين «بعد عطلة الأسبوع» إلى متنزه بوسميت الوطنى ويرى كيف أحال هؤلاء الوندال  
بحيراته وقنواته الجميلة إلى منظر تعافه النفس وقد تشوه بصفائح الجمعة (البيرة) الفارغة.

ولقد جعلنى المؤلف - بسبب ثقافته المتعددة - ألهث وراءه برغم ثقافتى المتعددة وهذا  
ما فرض على هذا الواجب، وجعلنى أحمل عبء ترجمة الكتاب فلا ينوء تحته مترجم عادى  
بسيط أو أديب لم يضرب بسهم فى مختلف العلوم. فنقلته برغم مشاغلى وواجباتى الفنية  
والعلمية المتعددة وعبء السنين. فإن أصاب أحداً به نفع فذاك مطلبى، والله ولى التوفيق.

دكتور

محمد الحلوجى

للذين تعتصروهم الحياة

obeikandi.com

## مقدمة المؤلف

هذا الكتاب للناس الذين يحسون بضغط الحياة. فإن كنت واحداً منهم فتأكد أن لك رفقاءً لا يحصيهم العد. ففي هذا العصر المحموم المليء بالملققات من ذا الذى لا يشعر بضغط الحياة؟ وما الذى يجعل الحياة العصرية مرهقة إلى هذا الحد؟ فلم يحدث أبداً فى تاريخ البشر على تنوعه أن أصبح لزاماً على الكثير من الناس أن يواثموا بين أنفسهم وبين التغييرات الكثيرة السريعة والمتنوعة الحادثة فى بيئاتهم والتي تتغلغل فيها إلى الجذور، وإنى لأذكر أنه منذ سنوات قليلة كانت الرحلة يوم الأحد فى السيارة إلى الريف متعة تبعث على الراحة والاسترخاء. أما اليوم فلدينا الطرق الحديثة ذات ثمانى الشعب بمنعقاتها المحيرة التى تشبه ورقة البرسيم. وأصبح مجرد أن تقود سيارتك لتصل بها إلى عملك عملية أشق على النفس من العمل نفسه. والقيادة فى الشوارع المزدحمة مثل بسيط وضئيل على الضغوط التى يفرضها العالم المتحضر بمطالبه الملحة الكبيرة من رصيدنا من الطاقة العصبية.

وفى الأيام الخوالى كان لدينا حلول جاهزة لمشاكلنا. أما اليوم حين نفاجأ باستمرار مواقف لم تكن فى الحسبان وليس لها شبيهة فيما سلف من التجارب فنحن مجبرون على الارتجال وشق طريقنا فى الحياة كما يتراءى لنا. فأى ضمان على أن القرارات التى تتخذ تحت ضغط الحاجة الملحة والاستعجال لن تجانب الصواب؟

والأدهى من ذلك أن مجالات اختيارنا قد اتسعت بشكل هائل وذلك من ناحية المدى والتعقد. فأصبحنا - ونحن نواجه كل يوم المشاكل الجديدة وهى مشاكل لا نستطيع أن نجد لها حلولاً جاهزة - نجد أنفسنا فى متاهة تشبه الكابوس من الاتجاهات الجديدة والمواد المستحدثة والطرق الحديثة التى يستحيل أن تكشف بوضوح عما بها من احتمالات وامكانيات، فكل حركة من حركاتنا تحتاج إلى قدر من المجازفة المحسوبة. ففي استطاعتنا مثلاً أن نحل بأى أرض. أما فى الماضى فقد كان الناس مربوطين بديارهم. فاليوم نسائل أنفسنا «أين يجب أن أعيش؟ وأى نوع من العمل يجب على أن أزاو الآن؟» وليست هذه هى المشاكل الوحيدة الكبيرة التى تقلق بال البشر الذين لا يحسون بأى استقرار. ففي جميع مناحى حياتنا وإلى أدق تفاصيلها أصبحنا مكرهين على البحث والفحص والتساؤل متنقلين بين أنماط الأثاث إلى أنماط الحياة. فليس فى مقدورنا أن نهرب من اتخاذ القرارات لحسم الأمور. ولو سألت أى بائع لأخبرك أن من أشق الأمور وأتعبها للأعصاب هو أن يكون عليك أن تقرر وتختار بين عشرات الأشياء المختلفة فى عشية يوم فريد.

وأكثر ما يزيد ضغط الحياة علينا هو علمنا بأن أى قرار نختاره قد يؤثر على سعادة وسلامة أناس آخرين وأمنهم. ففي كل مرة نحسم فيها أمراً علينا أن نأخذ مطالب الغير فى الاعتبار. فمثلاً، إذا كان على المرء ألا يفكر إلا فى نفسه فقط عندما يتخذ قراراً بالابتعاد عن التدخين يكون الأمر فى منتهى البساطة. فليس عليه إلا أن يوازن بين المتعة العاجلة وبين طول العيش والبقاء. أما إذا كان هناك زوجة وأطفال محتاجون إلى الرعاية فستصبح مسألة الإصابة بسرطان الرئة مشكلة أكبر وأهم بكثير.

فمن المحال أن يكون الإنسان جزيرة منعزلة مقصورة على نفسه. فنحن جميعاً من الناحية العقلية والروحية قطع من بعضنا. ولقد كان الأمر كذلك منذ الأزل ولكن لم يحدث أبداً فى تاريخ العالم أن استشرع البشر بمثل هذا الضغط ليوائموا بين مطالبهم وتصرفاتهم وبين الآخرين. واليوم يشعر كل إنسان تقريباً بالضغط والحاجة لأن ينسق فى شكل متكامل يكون موضع الرضا، بين المطالب المتعارضة للزوجة والعمل والأولاد والميزانية، ولا داعى لذكر المطالب الملحة للأقارب والأصدقاء والجيران وأى هيئة قد ينتمى الإنسان إليها. وفى نفس الوقت عليه أن يختط لنفسه حياة تستهدف غاية وهدفاً منشوداً وأن تكون محل الرضا وأن يكون لها معنى. فهذه هى مشكلة العالم اليوم وهى المشكلة التى غالباً ما تقود المرء إلى عيادة الطبيب النفسى. والمرضى يستشيرون الطبيب النفسى لا ليقول لهم ما يجب أن يفعلوه فى كل موقف يقوم فى حياتهم ولكن ليتعلموا كيف يفكرون بأنفسهم لأنفسهم وبذلك يصبحون أحراراً يثقون بأنفسهم ويقدرّون على العيش فى سعادة.

وفى هذا الكتاب حاولت أن أجيب عن المشاكل النموذجية الشائعة التى يأتى إلى بها مرضاى. فهم يسألون عما يفعلونه لكى يفهموا أنفسهم بطريقة أحسن. وما الذى أعنيه «بالبصيرة»؟ وكيف يثقفون بأنفسهم؟ وما الذى يمكن عمله ليضفوا على حياتهم أهمية ورضاً؟ وما الذى يفعلونه حيال السأم؟ وكيف يجتذبون ويكسبون من يستمتعون بصحبته من الأصدقاء؟ وكيف يزيدون فى فاعلية ذكائهم؟ وكيف يكون تفكيرهم مبدعاً خلاقاً؟ وكيف يستعيدون القدرة على النوم؟ وكيف يتعلمون كيف يجعلون الحب والود موضع الأخذ والعطاء بحرية وتلقائية؟ وكيف يستعيدون الإيمان بأنفسهم؟ وبالغير؟ وبالله؟

فإذا استطاعت هذه الخلاصة لدراساتى وخبرتى أن تحيى أملاً فى نفس إنسان. أو تعيد الإيمان إلى آخر أو توجه غيرهم إلى حياة خلافة أكثر تغشاهما السعادة، فإنها تكون قد حققت الغرض منها.

دكتور هارولد فينك (دكتور طبيب)

بيفرلى هيلز - كاليفورنيا