

الموت الجميل !

تأليف من هدير الأناز في علم النفس

السلسلة السيكولوجية ٤

obeykandl.com

كتاب العالم للملايين

مؤسسة ثقافية للترجمة والتأليف والنشر
تشرف عليها لجنة من الجامعيين

مدير الدار العام

بهيج عثمان

سكرتير تحرير "الأديب"

برئاسة

مدير البعلبكي

استاذ الأدب العربي بمدرسة البنات الأهلية
وأحد أساتذة اللغة والأدب بكلية القامح

الإدارة : بيروت - شارع الاحرار - بناية « الأديب »
صندوق البريد ١٠٨٥

حزيران سنة ١٩٤٥

الطبعة الثانية : كانون الأول ١٩٤٥

obeykandl.com

مقدمة المؤلف



الخجول هو الفرع الخائف الذي لا ثقة له بنفسه . فهو دائم القلق والاضطراب عند اجتماعه بالآخرين ، وهو خاضع لحالة من التوتر المتواصل تكاد تجعل حياته جحيماً لا يطاق . وقد يكون محباً للناس تواقاً الى اكتساب الاصدقاء ، ولكن حاجزاً نفسانياً يفصل ما بينه وبينهم .

هذا الشخص الخجول لا يدرك - وتلك هي المأساة . . . - أن هذا الحاجز إنما هو من صنع نفسه وحده . إن جذوره لترجع ، في العادة ، الى حادث مشؤوم وقع له إبان طفولته ، يوم لم يكن له من الاختيار الكافي ما يمكنه من ان يصطنع تجاهه موقفاً واعياً غير مبالغ فيه ، يكون من نتيجة ذلك ان يترك الحادث اثره البعيد في سلوكه . انه اشبه بمن يعاني قصر البصر ولا نظارات له . فهو لا يرى ما حوله الا رؤية غامضة ، فلا مناص له من ان يتمثل بعقبات كان يمكن تجنبها في العادي من الاحوال .

لقد كانت العادة في زمن ما ، ان يقال للناس الذين يعانون الاضطرابات النفسانية ان ما يحتاجون اليه هو « الكثير من قوة الارادة » . اما اليوم فنحن ندرك ان اقوى ارادة في العالم لا تستطيع ان تنجح في حال من

السلوك الناتج عن مرض عصبي . وندرك ايضاً ان تفهم المشكلة ،
واكتشاف احسن الطرق لحلها ، هما المقدمتان الضروريتان لاي جهد
خلاق بأن يكتب له النجاح في هذا السبيل .

وفي هذا الكتاب فصول ستساعدك على تفهم ذاتك ، وتلك
على طرق عملية للتخاطب من هذا الذي يهوقك . يجب ان لا يكون
الخجل سبباً في تعاستك ، فالمسألة تقتضيك ان تكون وجهة نظر
صحيحة ، اكثر مما تقتضيك ان تجبر نفسك على معاشره الناس
والتحدث اليهم .

وازعم ان ما تبقى من المشكلة ينحل بطبيعته ، بعد ان يتم لك
ذلك على وجه الافضل .

١ - واجه الحقائق !



نستطيع ، على العموم ، ان نقسم الناس قسمين : اولها ينتظم
اولئك الذين يشعرون انهم اسعد عند اجتماعهم بالناس ، فهم لا يخافون
الغرباء ، ولا يحجمون عن أن يأخذوا بنصيب في لعبة العيش الكبرى .
وهؤلاء قلما يشكون من الخجل ، ولذلك يدعوهم علماء النفس
« النزوعيين العمليين » . وثانيها ينتظم اولئك الذين يكرهون الزحام
فليس لهم في هذه الدنيا إلا أهواء يسيرة . وحلقة صغيرة من الاصدقاء
الخاص يأنسون اليهم من دون الناس . ومع انهم كثيراً ما يحبون
حياة مفيدة فانهم ، في الجملة ، اميل الى الهدوء ، وآخذُ باسباب
التأمل والتفكير ، ولذلك يدعوهم علماء النفس « المنطوين على انفسهم » ،
وهم في الغالب عرضة لغارة الخجل الكاسحة .

ويحسب المصابون بالخجل ، احياناً ، ان شفاءهم من هذا الداء
يكلفهم ان يرغموا انفسهم على ان يحيوا حياة يكرهونها لانها لا تلائم
مزاجهم الذي فطروا عليه . فمن كان يلذ له صيد السمك بهدوء في
ناحية منعزلة ، قد يكره ان يصيد السمك في ناد مزدحم بالصيادين ،
ومع ذلك فقد يعزم على ان يصبح عضواً في هذا النادي ، لاعتقاده
أن هذا العمل سيرغمه على لقاء الناس ، وسيحقق له التغلب على خجله .

غير اننا لا نرى حاجة لأن نؤكد أنه ليس من الخير، سيكولوجياً،
- فيما عدا الضروري من الواجبات - ان نذكره انفسنا على فعل
امور نقتنها . ذلك بان التغلب على الخجل لا يعني اننا يجب أن نروض
ذواتنا على ان تكون بمثابة الروح في كل مجتمع من المجتمعات ، اذا لم
يتفق هذا الموقف وميوانا الحقيقية .

وليس الشخص الهادي ، نجولا بالضرورة . فقد يكون سعيداً ،
الى اقصى حدود السعادة ، وهو يقرأ كتابه او يقتطف وروده ، قائماً
بهذا النوع من الحياة ، متمنياً لو يدوم له ، وانما يقاس نجوله ، او عدمه ،
بالانفعالات التي تورثه اياها الحياة الاجتماعية . فاذا كان ممن يشعرون
بالارتياح الى معايشة الناس ، القادرين على اكتساب الاصدقاء . من
بينهم ، بسهولة ويسر ، المتحررين من كل حافز عصبي يحلمهم على
تجنبهم ، كانت فكرته عن الحياة السعيدة رائعة حقاً .

بكلمة ثانية ، انه ما دامت الميول الخاصة بالرجل المنطوي على
نفسه خاضعة لضبط حكيم ، فمن الخطأ ان يحاول مثل هذا الرجل
ان ينقلب الى الطرف الاخر فيصير « نزعياً عملياً » .

ان الحافز العصبي الى تجنب الناس يقوم على خوف لا شعوري
منهم ، ومن هنا كان علينا - اذا كنا من المنطوين على انفسهم - ان
نتأكد من أن رغبتنا في الهدوء او الانعزال قائمة على ايشار شخصي
صادق لهذا النوع من العيش ، لا على محاولة منا لخدع انفسنا .

كثيراً ما تكون الحقيقة مرة . فلا غرو ان نجد الخجولين يتعاشرون احيازاً ، الاعتراف بأنهم في وحدة وتماسة . انهم ليتظاهرون بحبهم لهذه العزلة ، وليس نادراً ان تراهم ، تحت تأثير حادث مشؤوم ، ينفون في الحياة موقف من يزعم ان الناس يكرهونه ، فهو لذلك يكره الناس .

وقد يكره الخجول الناس مجتمعين . ولكن الحق ان احداً لا يستطيع ان يتمتع بالحياة دوناً اصدقاء . وفوق هذا ، فان فقدان الاحدقاء يقوي الشعور بالصغار ، وينتهي بالفرد الى الاستيحاء واضاعة الثقة بالنفس .

فمنذما يعتمد الفرد تجنب الناس ، يصبح غير قادر على ان يوازن آراءه ونظرياته بأرائهم ونظرياتهم ، فيخيق أفق النظر والتفكير عنده ، فهو يستعظم الصغائر التي لا وزن لها ، ويربي في نفسه عداوات في غير محلها .

والحق انه ليس في استطاعتنا ان نتماص من الاتصال الودي بالعالم الخارجي دون ان نُفقّر شخصياتنا او ان نضعفها . ويزداد صدق هذا الكلام عندما نقف هذا الموقف ، لا لمجرد رغبتنا الحقيقية في الانعزال والتوحد ، بل بسبب الخجل . ففي هذه الحالة تصبح عقولنا ميداناً لتضارب وتصادم دائمين بين الحافز الطبيعي للصداقة ، والخوف من الناس . وهذا ما يجعلنا ، عادة ، ننتهي الى ان نتوهم اننا نختلف عن غيرنا من الآدميين

لقد عبرت إحدى صريعات الخجل عن نفسها فقالت : « احاول
ان أحكم العقل وان أقنع نفسي بأنه ليس في الناس الذين اجتمع بهم
شيء . يوجب ان اكون « عصبية » . وانا ادرك انني لست قبيحة
المنظر ، او غريبة . والعقل السليم يؤكد لي انه ما من سبب يهدر
عدم شعوري بالهدوء والطمأنينة عند اجتماعي بالآخرين . ومع ذلك
فانا اكره لقاء الناس والخوض معهم في اي نوع من انواع الاحاديث .
اود ان ابقى وراء الستار حيث لا يراني احد ، واود ، فوق هذا ، ان
اهرب واختبي . واذا توقف الناس عن الكلام اصغى الي ، جف
رضائي ، ولم تخرج الكلمة الواحدة من فمي الا بعد جهد . ايس من
داع على سطح هذه الارض ، يفرض ان اكون على هذه الحال ، وانه
ليخيّل اليّ ان في نوعاً من الشذوذ . »

هناك دائماً سبب اساوئك ، مهما بدا لك ، لاول وهمة ، انه
سبب لا معنى له . وان في استطاعتك ان تربح نصف المعركة عندما
تتعلم كيف تفهم نفسك ، لتتمكن بعد من ان تنفذ الى السبب
الرئيسي اهلك ، وان تتبع الخطة العملية التي تؤدي بك الى
الشفاء . منها .

فاذا كنت مصاباً بالخجل ، عليك ان تواجه الحقائق . اعترف
بانك غير سعيد ، وانك تحب الناس ، وانك في حاجة الى الاصدقاء .
ولا تسمح لنفسك بالاعتقاد بان هذا الخجل سيصحبك طيلة ايام حياتك .

من هذا يتوقف عليك وحيدك .

هناك عاملان اثنان ضروريان للتغلب على الخجل : رفض بات
لكبت رغبتك الطبيعية في اتخاذ الرفاق ، و إخلاص مع نفسك عفيف ،
يؤمنك على اكتشاف القوى التي اجتمعت لتكون السبب في خجلك ،
وعلى تفهمها اكل ، او يكون .

محصل ما فات

- ١ . التغلب على الخجل ليس معناه ان تذكره نفسك على ان تحيا على
طريقة بغیضة اليك في الحقيقة .
- ٢ . يجب ان تتأكد من ان رغبتك في الهدوء والوحدة لا تعود الى
اي حائل عصبي اني تجنب الناس .
- ٣ . اذا كنت لا تشعر بالراحة عند اجتماعك بالناس بسبب خجلك ،
فعليك ان تكون من الاخلاص مع نفسك بحيث تعترف بذلك وتقره .
- ٤ . لا تحاول مطلقاً ان تخدع نفسك ، او ان تمنع ذاتك بانك تفضل
التوحد والعزلة .
- ٥ . لكي تتغلب على خجلك ، عليك ان تكتشف سببه ، وتدرك
خطورة نتائجه وآثاره .

٢ - كيف ينشأ الخجل ؟



ينشأ الخجل ، كسائر الاضطرابات النفسية ، في ادوار الطفولة الأولى التي لا يكون لنا فيها من الاختيار ما يكفي لحسن معالجة المشكلات العارضة لنا . ان علاقاتنا بالآخرين ، وبخاصة بأبويننا ، هي في ايام الطفولة على جانب عظيم من الخطورة . فهي المسؤولة عن تلك الذخيرة من الذكريات التي تؤثر فينا تأثيرها الحسن او السيء . ادمنا على قيد الحياة .

ان سعادة الاطفال تتوقف ، الى حد كبير ، على امزجة الكبار . فالأب الذي لا يوفق في اعماله في يوم من الأيام ، يكون ، غالباً ، سريع التهيج قليل الصبر مع اطفاله عند وصوله مساءً الى المنزل . وبيضا لا يتوقع الاطفال ، احياناً ، سوى المحبة والوداد والحنو ، لا يلقون من ذويهم إلا إمعاناً في المضايقة أو الانتقاد .

بسبب هذه الامور ، وما هو بها اشبه ، ينمو معظمنا ولا ثقة لهم بأنفسهم ، فيما يتعلق بالآخرين . وانما ينشأ الخجل في الفرد عند ما يتفاقم في ذات نفسه ذلك الشعور بعدم الثقة من جراء اختبارات تسبب له ألماً وخزياً استثنائيين . فاذا اصبحت علاقاته مع الآخرين مصحوبة ، بطريقة ما ، بذكريات مريرة ، كان عرضة لأن يتجنّبهم ،

او أن يشمر على الأقل ، بعدم ارتياح لدى لغائهم
ولذا كان من الضروري أن نكتشف السبب الاول في خجلنا .

وايس هذا بالامر السهل ، لداع بسيط هو أن الناس يتمددون ،
لا شعوريا ، تناسي أي شي يسبب لهم ألماً .

هذه العملية تدعى « الكبت » . إننا ندفع بالذكري المؤلمة الى
« القاع » ، اي اننا نخرج بها من العقل الواعي الى العقل الباطن ،
لنعود بعد فنُحلّ محلها افكاراً سارة . ولكن الاختبار الاول المؤلم
يمود فيكشف رأسه فيما اذا تعرضنا ، بهدئ ، الى اي اختبار يذكرنا
به من بعيد . وقد لا نذكر ، حتى في ذلك الوقت ، التفاصيل كاملة ،
فننقل انفعالنا نحو معه بالاجهاد او الخوف أو عدم الارتياح ، اي اننا
نشعر بالشعور المرير الذي صاحب من قبل الاختبار المؤلم ، بدلا من
الاختبار نفسه .

تخيّل مثلاً ، أنك صبي صغير ، وان المدرس قد كافك بأن
تقرأ بصوت عال قطعة من الكلام . وتخيّل كذلك أن مدرّسك هذا
، فظ يتقن فنون التهكم والسخرية . إن توقك المؤلم الى ارضائه يكون
، شديداً الى درجة تجعالك عصبياً ، وإذن يحف حلقك ، ويتصب
، عرقك ، وتأخذك حباثة في اللسان تذودك عن حسن الاداء في
، القراءة .

إنك تشمر الآن بالضعة ، وفقدان الرجاء . واقصد سمع الأولاد
جميعاً . ما قاله لك الاستاذ ، فانت خائف مذعور لما قد يرسل الى بيتك

من التقارير السيئة ، وبما ان البيت والمدرسة يؤلفان العالم كله لديك ،
فالذي يابوح لك عندها ان العالم باجمعه ينظر اليك نظراته الى شخص
غبي .

هذه هي الانطباعة المريرة التي تجسد طريقها الى عقلك . انها
انطباعة مجسمة مشوّهة . غير أن عملية « الكبت » التي سبق منا
الكلام عليها ، تحدث قبل أن يتسنى لك الفهم الكافي الذي تدرك منه
هذا التجسيم والتشويه الكاريزكاتوريين .

وقد تصادف ، عندما تصبح رجلاً ، ذلك الأستاذ نفسه . انه لم
يعد يملك تلك القوة على أذاك ، ولكن ذا كورتك المكبوتة ، وما
تعيه من معاملته اياك هي التي تملك هذه القوة .

ان هذا الأستاذ قد يقوم في عقلك الباطن الذي لا يتقيد بالتفكير
المنطقي ، رمزاً لمجموعة من الاشياء . ولكن الذي يعيننا من هذه
كلها هنا هو انه قد يكون جعلك تخاف أن تظهر امام الناس بظهور
يشير السخرية والاستهزاء . فلا تكاد تدخل الى غرفة غاصة بالناس ،
او تبدأ بانارة نقطة من الحديث تجعل الكل يتوقفون عن الكلام ،
لينصتوا اليك ، او تأخذ في مناقشة كلامية مع اصدقائك ، او تتحدث
الى من تجهلهم ، حتى تتحرك فيك تلك الذكريات التي مضى على
كبتها وقت طويل .

وانك ستشعر فقط بتلك الاعراض العصبية التي أزعجتك عندما

كنت طفلاً . وسيتفانم توفك الى ارضاء . من حواك ، والى تحاشي
انتقادهم اياك ، كما انك ستتساءل عما يفكر فيه اي شخص ممن حواهم
المكان ، وعما اذا كان سينطق بشيء . يجملك سخريه بين الآخرين
فتشعر بالضمة والصغار . عندها تنص بريقك ، ويحمر وجهك خجلاً ،
وقد تحس بشبه اغماء ، أو تصاب باللكنة ، فاذا بك تفتش عن الكلمات
لتنفر الكلمات منك ا

ان اخفاقاً ذريعاً ، او تحقيراً ظالماً ، في ادوار الحياة الارلى خليفان
بان يؤثر في أي انسان الى درجة تجعله شاعراً ، الى حسد . مؤلم ، بصغار
موهوم . واصحاب هذا النوع من الصغار نادراً ما يتكلمون ، واذا
ما تكلموا فانما ينطقون بما لا يعرضهم لأية مسؤولية على الاطلاق .
كما أن رغبتهم في المعاشرة انما تظهر نفسها في ذلك الارتياح الذي
يشيع في نفوسهم عندما يتحمل غيرهم مشقة البحث عنهم ، أو يوجه
اليهم قليلاً من الثناء .

فاذا كنت مصاباً بالخجل ، فان عليك ان تجد العامل الباطني الذي
يؤثر فيك . واذكر جيداً أن هذا العامل قد يكون نشأ في زمن
طفولتك غير المجربة ، وأنه لهذا قد يكون مشوهاً ، ثم حاول أن
تفهم لماذا يؤثر فيك ، وأي معنى يحمله اليك اليوم ، على وجه
التحقيق .

راجع ذكرياتك ايام الطفولة . كيف كانت علاقاتك بأبويك ؟
هل كنت تشعر بالاطمئنان الى حبهما ؟ أم قد كانت لها أمزجة زئبقية

تختلف يوماً عن يوم ، مما جعلك لا تدري ما سيقع بعد ، ولا تصكاد
تخمس نوع الأرجاع أو ردود الأفعال التي قد يصدرون عنها ؟
وحياتك المدرسية ، هل كنت سعيداً فيها ؟ ان كان الجواب
نفياً ، فلم كنت غير سعيد ؟ هل كنت تحب معلميك ؟ ايهم كان
المفضل عندك ؟ ولماذا ؟ وهذا السؤال الاخير مهم . لان الصفة
التي جذبتك قد تكون الدليل الهادي الى العامل الباطني . فاذا كان
معلمك ، أو معلمتك ، من أولي الأناة والعطف على الصغار ، وكننت
تأنس به ، وتهفو اليه ، دون غيره ، فمعنى هذا انك كنت في حاجة
الى الأناة والعطف . لماذا ؟ ألم تحصل عليها في حياتك البيتية ، ومن
الناس الآخريين ؟

اما عقلك الواعي فسيذكر ، أو ضح ما يكون ، ذكريات سارة ،
لانها في نجوة من عامل الكبت . واكن الاجدر بك ان تحاول ان
تستدعي الذكريات المريرة ايضاً ، وان تعاقها بالذكريات السارة ، وان
تحللها جميعاً ، لتقف على تأثيرها فيك . اكتب سيرة طفولتك ، وستجد
ان التفكير الواعي فيها سيحرك ذاكرتك ، حتى تستطيع ان تذكر
اكثر مما كنت تظن ان بإمكانك ذكره .

وحالما تعثر على ذلك السبب الاول في خجلك ، عليك ان تجرده
مما خلق به من التشويه ، وان تقيسه بقياس عاقل تظهر معه حقيقة
علاقته بحياتك كلها . قدر نفسك حق قدرها واحسب حساب مقدرتك

وهيأتك كما تحسب حساب عجزك وسيئاتك .

والخجل سببان آخران لا يعودان الى العامل الباطني .

فقلة الاجتماع بالناس تقود الى فقدان التوازن . ولهذا دواء واحد فقط ، دواء مؤلم أحياناً . يجب أن نخلق الفرص الاجتماع بعدد معقول

من الناس ، لان في هذا ما يكسر في نفوسنا حدة الخجل . انقصد الى بيوت العبادة ، لناخذ قسطنا من نشاطها الاجتماعي . انشارك في المنظمات الثقافية والرياضية والكشفية والسياسية فهي جميعاً تتيح لنا فرصاً عديدة للتعرف بالناس .

ومعها شعرنا بالارتباك اول الأمر فان علينا أن لا نياس ، بل ان نكامل الطريق . يجب ان نكون على استعداد لتحمل قليل من الهوان والاستياء . وقد لا نحب بعضاً ممن نلاقهم ، وقد يبادلوننا هذا الشعور ، ولكننا لا بد ملاقون أفراداً تجمعنا بهم أسواق متشابهة فهم يستجيبون لمصادقتنا ، ولان يمر وقت طويل حتى نستشعر ببطء وان كنا بثقة ، ذلك الارتياح الذي طالما تقنا اليه ، الى ان نصل ، أخيراً ، الى الطور السعيد الذي نحب فيه ان نجتمع بالناس ،
دوماً خجل .

وقد يصاب الناس بالخجل أحياناً ، لان فيهم ، او لانهم يحسبون ان فيهم عيباً جسياً يجعلهم يشعرون بانهم قليلاو الحظ من الجاذبية ، مختلفون عن الناس ، ودون غيرهم من الناس .

عليهم ان يذكروا أن هذه العاهة الجسمية جديرة بالا تعطل
عليهم استمتاعهم بالمعاشرة واتخاذ الاصدقاء الا اذا أشعروا الآخرين
بها . ان خطأهم يقع في انهم سمحوا لانفسهم بالانطواء الذاتي ، فركزوا
انتباههم في انفسهم تركيزاً يُشعرهم ابداً بكآبتهم ، ولا يبقى لهم
فضلا من الوقت بأنسون فيه الى الآخرين ، ويفرغون فيه لأشواق
خارجية فيها لهم عزاء وسأوان .

ان الناس الجديرين بمعرفتنا انما يُعنون بنا كأفراد . ان لدى كل
منا شيئاً ثميناً يقدمه للآخرين . لدينا وجهات نظرنا الفردية ، و صداقتنا
واهتمامنا وعطفنا ، ومشاركتنا العملية ، وليس احد يستطيع ان يقني
عنا في هذه كلها .

محصل ما فات

١ - ينشأ الخجل عندك عندما تصبح علاقتك مع الناس مصحوبة
بالآلم والهوان .

٢ - ان ذلك يبدأ ، عادة ، زمن الطفولة .

٣ - ولكن خيالك قد يكون نتيجة فقدانك التوازن لأنعلم يتسنى لك
سوى عدد قليل من الفرص للقاء الناس . عليك ، في هذه الحالة ، بالاكثار
من الخروج من دارك .

٤ - وقد تكون خجلاً بمجرد اعتقادك بأنك غير جذاب جسدياً .
وان الصغار الذي من هذا النوع يقوّه تركيزك التفكير في ذات نفسك .
حوّل اهتمامك الى الآخرين .

٣ - اتجاهك العقلي



علينا ، اذا أردنا أن نشهر بالارتياح مع الناس ، أن نشهر ، أولاً ،
بالارتياح مع ذواتنا .

وعلينا أن نكون « بنائين » لا « هدامين » فيما يتعلق بنواحي
الضعف فيها . فنحن اذا ندرك ان الحياة غالباً ما تكون قاسية صعبة ،
خليفةون بان نتمكن من إيجاد تعويض مرضٍ عن هذا في المتع البسيطة
السعيدة . بالاختصار ، يجب ان يكون تطلعنا الى مستقبل ايامنا
موسوماً بالشجاعة والتفاؤل السليم .

انها حقيقة ، مع الاسف ، اننا اذا استقبلنا الحياة ، متوقعين دائماً
حدوث الاسوأ ، وجدنا هذا الذي نتوقه ، أو تراهي لنا وجوده .
فالبؤس لا يعيش الا على البؤس ، والاشفاق الذاتي انما يشجع على
وجود حالة انقباض مُزمنة لا تؤدي الا الى زيادة الشقاء شدة على
شدة .

فاذا كان اتجاهنا العقلي نحو التشاؤم ، فنحن انما نتطلع الى
« العقدة » في كل شيء ، حتي اذا حاول الناس ان يبديوا لطفاء اعتقدنا
انهم يتفضلون علينا ، واذا تكلم احدهم بجدّة ، تخيلنا حالاً انهم
يكرهوننا .

ولتفادي ذلك التوتر العصبي الذي يجمل التعرف بالناس أمراً

مجهداً شاقاً ، علمينا ان نربي اتجاهاً عقلياً سليماً . وهذا متوقف على
الادراك اليقيني باننا ، مع كل ما فينا من اخطاء ونقائص ، اناس
جديرون بان يعرفنا سائر الناس . ان تجارب كل فرد في الحياة تختلف
عن تجارب الفرد الآخر ، فلكل منا نظراته الخاصة الى الاشياء ، واذا
تجنبنا العناد والتعامل فيما يتعلق بغيرنا من الناس ، كانت هذه الوجهة
من النظر ، وحدها ، كافية لأن تجعلنا موضوعاً شيقاً بالنسبة اليهم .
اننا ان فسبب للناس أي انقباض متى عرفناهم ، الا اذا اعتقدنا
اننا ممن كتب عليهم الفشل . والغريب ان هذا ، عادة ، دليل عملي
احساس بالقيمة الذاتية مغالى فيه . فاذا عاكستنا الحياة في أمر ما ،
ولم تجارنا فيما كنا نتوقع ، تولانا النغيظ والحرد ، ورفضنا ان نلعب
دورنا فيها .

ان كثيراً من الناس يندفعون سريعاً الى أقصى حالات الانقباض
الحادة اذا لم يلفوا انفسهم محور انتباه الغير . يجب ان تكون تجاربنا
اثناء الطفولة قد علمتنا ان نحسب حساب الغير ، وان العالم ان يمكننا
من ان نكون محور الاهتمام على الدوام . ومع اننا ، عادة ، نتعلم
هذا الدرس المؤلم ، فاننا كثيراً ما لا نتمثله ونهضمه ، فننسى ان
الرغبة في البروز المسرحي بروزاً دائماً هي في نفسها دليل عدم النضج
من الناحية العاطفية .

ان حياة هؤلاء الناس الذين لهم مثل هذا الاحاح لتمثل نضالاً لا
ينتضي بين الانانية الضيقة وبين العالم الخارجي . فكل اهانة تتحملها

نفوسهم تدنيهم من حالة شقية من الانهزام المطلق ، وتؤدي بهم الى الاعتقاد بانهم فاشلون في الحياة ، ويخافون لا يكاد احد يلاحظ ما بهم على الاطلاق . ولم يكون اسف هؤلاء شديداً ضد ما يعلمون ان هذا ليس الا من قبيل خداع الطواغيت ، وانهم هم المسؤولون عنه .

والشخص ذو الاتجاه العقلي السليم لا يسمي جاهداً وراء المستحيل ، فهو يدرك ان كل انسان لا بد ان يخفق في اشياء واشياء . انه لا يعتقد ان السعادة تعود الى تلك الرغبة الصبائية في أن ينظر اليه الآخرون كفرد غير اعتيادي .

والرغبة في العظمة ، لدى الاكثية الساحقة من البشر ، مطمح لا يمكن تحقيقه عملياً ، وسنصاب ، دون شك ، بالخيبة متى جعلنا سعادتنا متوقفة عليه . ونحن انما نخفق ، لا لاننا غير جديرين بالإنجاح ، بل لاننا نحاول ان نحمل انفسنا فوق ما تطيق .

والناس الآخرون لا يكادون يشعرون بهذا ، واكثنا نشعر بعدم الراحة وبالارتباك عند الاجتماع اليهم ، لاننا نظن انهم يبينون آراءهم فينا على مقاييسنا الخاصة المستحيلة . انهم مستعدون لان يدعوا الينا يد الصداقة العادية ، ولكن الرغبة الملحة ، في ذواتنا ، وهي لا تكاد تلاحظ غالباً ، في ان نحظى باكثر من هذه الصداقة العادية ، فقيم فيما بيننا وبينهم حاجزاً صفيقاً .

كثيراً ما نصف شغفاً ما بأنه « طبيعي جداً » عندما نزيد ان يقول انه يشعر بالراحة الكاملة عند اجتماعه بالآخرين ، وانه لا يتكلف التظاهر بظهور يختلف عن حقيقة الشخصية . والاشخاص الخجولون الا

يستطيعون ان يكونوا « طبيعيين » . فان رغبتهم الملحة في أن يكونوا
بمنجوة من النقد ، وفي ان يفوزوا برضا الاخرين واعجابهم ، انما تؤدي
بهم الى الاضطراب والقلق .

ليس لنا ان نبالغ في الاهتمام بما قد يقول الناس عنا وما قد لا
يقولون ما دمنالهم . نصفين ولودهم حافظين . وهم ، فوق هذا ، لهم
من اعمالهم ومشاكلهم ما لا يسمح لهم بمجرد التفكير في انتقادنا
واجتلاء عيوبنا . واما الفكرة التي يكونونها عنا فتعتمد ، في معظم
الاحوال ، على الخواث والمناسبات .

والطريقة الوحيدة للشهور بالارتياح مع الناس ، عموما ، هي اتباع
ساوك من يقبل راضيا بان ينظر اليه « كواحد من هذا الزحام » .
اما الاعجاب والاحترام والثناء ، فستسعى اليها اذا كنا نستحقها .
وانكنتف ، في الوقت نفسه ، بأن نبدأ اقصى جهدنا ، ونترك الامور
تأخذ مجراها .

محصل ما فات

١ . يخفق معظم الناس ، لانهم يحاولون ان يحاولوا انفسهم ما لا طاقة
لها به .

٢ . سيطر على ما بك من رغبة في الظهور واكتساب الاعجاب ، فان
هذه الرغبة لا تؤدي بك الا الى الافراط في الشوق الى رضا الناس ، وبالتالي
الى القلق .

٣ . انك متى ارتضيت لنفسك ان تكون « كواحد من هذا الزحام »
زاد شعورك بالارتياح عند اجتماعك بالناس .

٤ - سيطر على ذلك التوتر



كان احد الصحفيين يتحدث الى سيدة عجوز اثناء الاحتفال بمرور
مئة عام على ولادتها . فأخذه العجب انبهاتها ونشاطها ، واهتمامها
الشديد بشؤون الساعة ، فاستوضحها كيف تمكنت من ان تحتفظ
برشاقتها وظرفها رغم بلوغها هذه السن . قالت :

« انا على يقين من ان الناس يستطيعون ان يعيشوا ضعف ما
يعيشون عادة ، اذا اجتنبوا هذا التهافت الفظيع على صغائر الحياة .
وما عليك الا ان تجلس معي الى هذه النافذة ، لتراهم يرون سراعاً
كأن ليس لديهم ثانية واحدة او ابتسامة واحدة يستغنون عنها .
وستعرف ، عندها تبلغ من عمرك ما بلغت انا ، ان جميع مشاكلنا
تحلّ نفسها مع الزمن ، وان معظم الاشياء التي نخال اننا بحاجة اليها
لا تستحق نصف الطاقة التي نبدلها في سبيل الحصول عليها . »

وانها اعلى صواب ، فالناس دون شك ، يستطيعون ان يعيشوا
حياة أطول ، اذا استطاعوا ان يسيطروا على التوتر الذي يجهاهم
يندفعون وراء الاشياء اندفاعاً تنبض معه قلوبهم نبضاً مفيظاً ،
وسيحفظون من السعادة بضعف نصيبهم الحالي ، لان التوتر يعمل ،
اكثراً من اي شيء آخر ، على افساد العلاقات مع الآخرين .

انك تعرف كيف تتجلد عند مواجهة صدمة ما . فمتى ما يكون
طبيب الاسنان ، مثلاً ، آخذاً في ملء تلك الفجوة الكبيرة في احد
اضراسك ، تبذل اقصى ما تستطيع من الجهد لاحتمال ألمك ، وتقبض
بمكاتبتيديك على ذراعي الكرسي ، ويكون جسمك كله
متوتراً صلباً .

ونحن نعمل ، عندما يكون علينا القيام بعمل ليس لنا فيه لذة
ولا فائدة ، على استعداد كامل احتياطينا من الشجاعة والطاقة العصبية
في سبيل مجهود واحد أعلى .

والاتصال الاجتماعي ، كذلك مهمة لا لذة فيها ولا فائدة الافراد
الخجلين . وانه يحدث لديهم ، بطبيعة الحال ، انفعالاً جسمانياً ،
عندما يكونون آخذين في التحدث الى الآخرين ، فتتوتر عضلاتهم
وتجهد ، كما تتوتر وتجهد وهم على كرسي طبيب الاسنان ، وتبدل
انفسهم غير انفسهم ، فيصبحون افراداً مرهقين . كدودين ، وعندما
يتكلمون لا يكادون يتبينون اصواتهم الخاصة ، ويجدون ان من
العسير عليهم تركيز انتباههم فيما يقوله الشخص الاخر ، وحتى حركاتهم
الجسمانية ، تكون مقيّدة خرقاء .

ان على الفرد الخجول ، اولاً ، ان يدرك ان الناس من حوله لا
يراقبون حركاته وسكناته ، ولا ينتقدونه . انه يتوهم هذه المراقبة
وهذا الانتقاد لانه يراقب نفسه دائماً ، متسائلاً ابداً عما اذا كان قد

نطق بالصواب ، او كان نون رباط رقبته مناسباً ، ثم يعكس هذا الامتحان الذاتي على الآخرين ، متخيلاً انهم ينقلونه عن كتب كما يفعل هو بنفسه .

والحقيقة أن كثرة الناس ذوو خلق سهل ، خالون من التفكير ، حتى إذا ما نقلت اليهم ما بك من توتر ، تجنبوك ، لا لأنهم يكرهونك فعلياً ، ولكن لأنك بهذا تفقد هم الشعور بالراحة . انهم يرغبون في الحديث ، وأنت تمسك عنه ، او يحيل اليهم أنك تمسك عنه . وانهم يودون ان يقومون ببعض الألعاب ، أو يتلمون ببعض النكات ، ولكن تترك لا يسمح لك بأن تشير بالرغبة في كلا الأمرين ، وتكون النتيجة الطبيعية أنهم يصدفون عنك ، ويفضون صحبة من كان سهل الخلق مثلهم .

ويمكن السيطرة على التوتر العضلي بالجهد الواعي . فبدلاً من أن تسمح لنفسك بأن تشير شعور الجواد ، وقد أمسكوا به جيداً استعداداً لرفع الشريط المؤذن بيد الشوط في حلبة السباق ، عليك أن تذكر نفسك دائماً أنه لا داعي للشعور بالاجهاد أو الملح .
تنفس عميقاً وبانتظام .

وعندما تجلس على كرسي ما ، اجلس براحة تامة ، ولا تلاق بجسمك على طرفه . دع الكرسي يحمل وزنك كاملاً .

أرخ عضلاتك واحدة واحدة ، وأرخ عقلك كذلك .
وعوضاً عن ان تفكر في نفسك طوال الوقت ، متسائلاً بياس

عن القسط الذي تستطيع أدائه في الحديث، أصغر إلى الآخرين واهتم
بما يقولونه ، وانس نفسك .

إن كل من له خبرة في الفن المسرحي ايدرك مدى الصعوبة في
الوقوف على المسرح دون قيام بأي عمل ، ومن غير حراك . ذلك
إن على الممثل ، في مثل هذه الحال ، أن يكون شديد التيقظ الذاتي
بحيث يستطيع أن ينسجم مع الخطة الصارمة التي رسمها المخرج ، والحق
أن الإنسان الخجول أشبه ما يكون بالممثل العصبي ، الذي يتوهم
أنه يجابه حفلاً يتربص له بالنقد والتجريح .

ونحن هنا اطباء ، ان على اجسادنا ، في حال الصحة المثلى ، ان تقوم
بوظائفها احسن القيام دون ان تتطاب منا اي تفكير واع فيها . وعلى
هذا القياس نستطيع ان نملك صفة الظرف ، دون القيام بأي جهد
واع . لأن نكون ظرفاء .

ومن الجلي ان علينا اذا رغبتنا في اصلاح اي من العادات السيئة ،
كالتمايل في المشي مثلاً ، ان نبذل جهوداً واعياً ، او في غير هذه الحال
فإن يجدينا اهتمامنا الزائد بظهورنا ، لان هذا الاهتمام انما يؤدي بنا الى
فقدان اللباقة ، وفقدان اللباقة من امارات التوتر العضلي .

وفي مكنة اي فرد ان يحسن ادائه اللفظي تحسيناً مدهشاً بان
يشهرن على القراءة بصوت عال كل يوم . خصص خمس دقائق من
وقتك لهذا الغرض ، وجرب ان تسامر طبيعة صوتك ، فلا ترفعه او

تخفضه اكثر مما ينبغي له ولا تسمح لنفسك ، اثناء التكلم مع
غيرك ، باستعمال جمل طويلة معقدة ، فالناس لا يتوقعون منك محاضرة
او خطاباً ، وهكذا يجدر بك ، اول الامر ، ان تكثفي بان تأخذ
قسماً يسيراً من المحادثة .

فاذا استطعت ان تهتم بالناس وحديثهم اهتماماً يُنسبك نفسك ،
فقد تخلصت من الاتزاع الذي يسببه لك التوتر ، وقد لا تشتهر
بالظرف والكراسة والبراعة ، ولكن الناس سيستمعون بصحبتك ،
لأنك تلك الخاصة الاجتماعية الجايلة : المقدرة على الاصغاء .

محصل ما فات

- ١ . لا تظن أن الناس يراقبونك وينقدونك ، فالحقيقة عكس ذلك .
- ٢ . ذكر نفسك دائماً أنه ما من داع لأن تشعر بالجهد والخوف .
- ٣ . أرخ عضلاتك واحدة إثر أخرى ، وارخ عقلك كذلك .
- ٤ . توقف عن التفكير في نفسك ، واهتم اهتماماً حقيقياً بالناس
وباحاديثهم

هـ - الاعراض العصبية

•

يقوم اكثر الناس باداء واجباتهم الضرورية . هما كانوا يشعرون بالضعف ، وتلك فضيلة بلا ريب .

ولكن انفرض ، مثلاً ، أن عليك حضور اجتماع ما ، وكان الجو بارداً ، واللايلة ممطرة ، و كنت تفضل لو تجلس قرب النار تقرأ في كتاب . ان عليك أن تحزم امرك ، فأما ان تحضر الاجتماع ، واما ان تؤثر البقاء في المنزل حيث الدفء والسكينة . وسيحدث هذا التضارب بين ما يجب عليك عمله ، وبين ما تريد عمله ، في نفسك توتراً عصبياً . وكما كانت الفرصة المتاحة لك للتفكير قصيرة ، ازداد توترك حدة وشدة . وينتهي بك الامر عادة الى ان تشعر بأذك بدأت تصاب بنوع من الصداع .

وهكذا لا تلبث أن تجد نفسك العذر . اذك مصاب بصداع ، وأنت تشعر بشيء غريب في اذك قد تعتبره بداءة لركام سيصيبك ، فأما الصداع فيمكنك احتمالها ، وأما الركام فلا يجوز لك اثناء ابتلائك به أن تتصل بالآخرين خوفاً ، مع ان تنقله اليهم

وقد يبدو هذا الكلام مضحكاً لك ، ولكنه هو الأمر الذي يحدث كل يوم . فعندها لا تكون لنا رغبة في القيام بأي عمل ما ،

يتطوع عقلنا الباطن لاختراع الاعذار الكاذبة لنا . واسنانا في حاجة الى القول اننا لا ندرك خطر هذه الاعذار، بل نعتقد انها هي كل الحقيقة . والمصابون بالخجل انما يركزون اهتمامهم بانفسهم عند اجتماعهم بالناس ، كما سبق منا القول . وتكون النتيجة الطبيعية لهذا التركيز أنهم يهون أدق المشاعر ، مما يتيح للعقل الباطن الفرصة الكافية للعبادة في شدة هذه المشاعر وتطويزها الى اعراض جسمية حقيقية .

ونستطيع أن نضرب مثالا على الاعراض العصبية الكثيرة الوجود ، ذلك الشعور بالدوار الذي يجلبنا نخاف الاغماء باستمرار . والحقيقة أن قليلا جداً ممن يعانون هذا الشعور قد أغمى عليهم . ان هذا الشعور هو نتيجة اضطراب نفسي لا جسماني ، هو الخوف من لقاء الناس ، وهو التوتر الذي ينشأ عن بذلنا جهداً في السيطرة على هذا الخوف ، بالإضافة الى تركيز انتباهنا في أنفسنا .

هذا الكلام ينطبق انطباقاً تاماً على الناحية الجسمانية ، فنحن نستطيع أن نشعر بالمرض ، مع أن مرضنا هذا ليس مرضاً جسمانياً . فكثيرون من الناس يشعرون بعدم القدرة على الطعام أو مجرد النظر اليه ، عندما يضطرون الى تناول الغداء مع آخرين . ان عقلهم الباطن ينجسهم قائلاً : انت خائف . انت لا تحب هذا الطعام في هذا المكان . انت مريض لا تقوى على البقاء .

وواضح أنهم اذا اقتنعوا بانهم مرضى غادروا المكان ، فتشغل مشكلاتهم على أهون طريق . وكذلك يتخذ التخارب والتوتر العصبي شكل التقرز والغشيان .

والارتجاف والاحمرار ، مع انها يؤديان الى الخيرة والارتباك ،
ليسا سوى عرضين من أعراض التضراب الداخلي . وهكذا ازداد
اهتمامنا بهما ، ازداد ما يسببان لنا من الأزعاج والضيق . والخوف
الذي قد يحدثانه يجسم انفعالنا بانفسنا الى درجة لا نستطيع معها
أن نركز انتباهنا في الاشواق والمصالح الخارجية . فنحن لا نعي الا
انفسنا ومخاوفنا .

وهذا بنفسه كاف لأن يحرك العرض العصبي . ذلك بان الشخص
يفكر طوال الوقت بمثل هذا التفكير : « هل سأجفل ، ويشيع الدم
في وجهي ؟ أنا متأكد من هذا . ها أنا احس حرارة غير طبيعية . . . »
وعندها يظهر العرض فعلا على وجه التجول .

واليك طريقتين يمكنك بواسطتهما التغلب على الامراض العصبية .
فأما الاولى فهي ان تحاول أن تحل مشكلة هذا التضراب في نفسك ،
وأما الثانية فهي ان تواظب على الاجتماع بالناس . هما شعرت بالارتباك
وعدم الارتياح .

وسيختلفي أثر هذا التضراب حالما نعزم على اتباع فن يساعدنا على
زيادة شعورنا بارتياح لدى اجتماعنا بالناس . ان انسا طموحنا ، ونحن
نعرف ما نريد ، واسنا نحتاج بعدد الا الى شيء من المواظبة والشجاعة
الصادقة .

وسيكون علينا ، الى حين ، أن نصارع الخوف من الناس ، وذلك
الايحاء الداخلي باننا سنكثير من الاختلاط بالناس في يوم قويم ، لا

اليوم ، وقد نميل ، في أدوار كفاحننا الاولى ، الى أن نعود الى حالة من
الجهود الكئيب ، ولكن التضارب يتلاشى حالما نتخذ قرارنا الحازم ،
فاذا لم نعلق اية اهمية على أعراضنا العصبية ، تقلص سلطانها علينا
شيئا فشيئا .

فالشخص المصاب بعادة الاحمرار من الخجل ، مثلا ، يجب أن
تكون لديه الشجاعة لصرفها عنه بهزة من كتفيه . فاذا لاحظ الناس
الاخرون هذا الاحمرار في وجهه وسخروا منه ، فان عليه أن يصطنع
الضحك للنكتة توجه اليه ، وسيأخذ العجب اذ يرى أنه قد تخلى
من هذه العادة بعد مدة قصيرة جداً .

وعلى الناس المصابين بشعور الاغماء أو المرض أن يتأكدوا ، أولاً ،
من صحة أبدانهم . حتى اذا ما ظفروا بتأكيدات الطبيب في هذا
الأمر ، كان عليهم ان يتجاهلوا مشاعرهم . وعليهم ، متى شعروا
بالدوار ، ان يجلسوا ويلبثوا الهدوء ، ومتى شعروا بالمرض ، ان لا
يتناولوا وجبة ثقيلة من الطعام . وفي ما عدا هاتين الحالتين ، يجب ان
يحجروا كأنهم أصحاب . ثمة بالثة . وان تمضي مدة طويلة حتى يصبحوا
كذلك فعلا .

وللتخلص من الاعراض العصبية علينا ، بدلا من التفكير الدائم
في ذواتنا ، ان نتم بالعالم من حولنا . علينا ان نطرح عادة تركيز
انتباهنا في أنفسنا ، وان نحوله الى من نجتمع بهم من سائر الناس .

ان الطبيعة البشرية هي بنفسها درس عميق . فالناس وانزجتهم
وطرائق انفعالاتهم ، وأشواقهم ، وكل هذه كافية لأن تشغلنا الى آخر
ايامنا . ونحن نستطيع ان نكون فضوليين ، بأسلوب ناعم ، فلنكل
من الناس متاعبه ومشكلاته الخاصة ، وقد نستطيع ان نشد الى
اخواتنا في الانسانية يد المعونة ، متى احتاجوا الى المعونة .

محصل ما فات

- ١ - يخفق عقاك الباطن الأعدار والاسباب للتأجيل كلما كان عليك القيام بعمل لا يسرك .
- ٢ - تكون هذه الاعذار والاسباب ، أول الأمر ، شعوراً غامضاً بعدم الراحة . ويزداد وعيك إياها شدة بتفكيرك المستمر فيها ، الى أن تتجسم فتصبح أعراضاً جسمانية .
- ٣ - لا تلق بالاً لهذه الاعراض ، فكما كان اهتمامك بها أقل ، قل لي بعاجها لك .
- ٤ - جرب أن تهتم بالناس أكثر من اهتمامك بنفسك ، ومشارك الخاصة .

٦ _ انت وسائر الناس

لقد سبق منا التأكيد على أهمية اتجاهنا العقلي فيما يتعلق بأنفسنا .
ويجدر بنا الان ان نظفر بالاتجاه الصحيح في علاقاتنا مع الناس الاخرين .
ان الناس الحيوين ، مرضون ، عادة ، لو احده من الاخطار التالية
او لها جميعاً :

- ١ - انهم يخلطون بين المعارف والاصدقاء الخلقين .
 - ٢ - انهم يرغبون في ان يحبهم كل من يجتمع اليهم ، وان يبدي
اهتمامه بهم .
 - ٣ - انهم يرجون عطف الناس جميعاً عندما يصابون باذى ، او
يشعرون بعدم السعادة .
- تمتلك كثيراً من الناس عادة خرقاء ، تحملهم على ان يدعوا من هم
حديثو المعرفة بهم باسمائهم الاولى ، ويستعملوا في احاديثهم معهم تعابير
ودية ، بقطع النظر عما اذا كانوا في الحقيقة يشعرون تجاههم بعاطفة ما .
انهم يحبون التظاهر بالالطف والمودة ، متأثرين بجوائز تدفعهم الى
خلق صداقة وهمية ، لا بالرغبة الصادقة المخلصة في صداقة طيبة
صحيحة .

والكن هذه العادة ليست بضارة بما دمنا لا نتخضع بها ، وما دمنا
نعتقد انها لا تعبر عن أي شعور عميق . فالناضجون من الناس ، الذين
اكتسبوا من الحياة بعض الخبرة ، يقدرونها قدرها الحقيقي ، ويبدركون

أنها لا تساوي في الحق شيئاً ، وان شخصاً من هذا النوع يتبسط في الحديث معهم ، ويفتح قلبه لهم لحظة ، ثم لا يلبث دوماً سبب منطقي ، أن يصدّ عنهم ، في اللحظة التالية .

ومن ناحية ثانية ، فان الناس الخجولين ، الشديدي الاحساس ، عرضة لان ينظروا اليها نظرة جدية ، ليكون من نتيجة ذلك ان يصابوا بالارتباك والذهول والاذى . فاذا صدّ عنهم شخص ما ، اعتقدوا حالاً ان هذا الشخص يكرههم ، او انهم اتوا عملاً اساء اليه . ان صلاتهم بالعالم الخارجي مترعة بالالم والتوتر لانهم يعلقون أهمية اكبر مما ينبغي على اقوال أفراد سخفاء سطحيين ، مجردين من التفكير ، وعلى ساوكمهم .

في العالم ، دون شك ، افراد يخاضون الى أبعد حدود الاخلاص . واكثرتنا نجد ان علينا ، مع كونهم لطفاً يتقربون في سهولة ويسر الى الناس ، ان نبذل جهداً يسيراً قبل ان تتسنى لنا معرفة تامة بهم . ذلك بأن افراد هذا الطراز قد وقعوا على الاشواق الطيبة التي تجب اليهم الحياة ، واكتسبوا عدداً من الاصدقاء يستطيعون ان يركزوا اليهم ، فهم بعد مستقلون ، عاطفياً ، عن الناس جميعاً .

والحق ان الذين يهتمون جيداً بامزجة الناس واهتمامهم هم اولئك الذين لم يعرفوا بعد المقام اللائق بهم في هذه الحياة . انهم في حاجة الى الهدف الراسخ الذي يوجه طاقاتهم وعواطفهم في مجارٍ محدودة .

فاذا كنا خجولين ، علينا ان نضع الامور ، واضعها ، وان نصطنع تجاهها موقفاً واعياً . وانفهم ان الذين نتعرف اليهم تعرفاً عابراً لا يشعرون معنا أو علينا بأي شعور عميق . صحيح انهم يعملون معنا ،

أو يشتركون معنا في لعبة ما ، أو يشاطروننا الضحك ابتكارة من
النكات ، واكتننا يجب أن لا نعلق على هذه الصلة شأنًا كبيراً .
فالحق ان معظم الناس الذين تلقاهم مستعدون لان يقفوا معنا موقف
الصداقة ، واكتنهم ليسوا « اصدقاء » بمعنى الكلمة الصحيح .

ولهذا فنحن انما نوذي أنفسنا اذ نشر بحاجة ملحة الى صداقة كل
من تلقى . هذا الاتجاه يجسم رغبتنا القلقة في ارضاء الجميع ، وفي ان
يكون الكل عنا فكرة صالحة ، بحيث اصبح ، الى درجة ، وئمة ،
تواقين الى تجنب اي سلوك يوجب لنا النقد . ولا يسبب لنا هذا عدم
الارتياح ، والشعور بالحيرة والارتباك لدى اجتماعنا بالناس فحسب ،
ولكنه يوهن شخصيتنا ، فيختفي منا اللون ، ونبدو وقد فقدنا
الحيوية والشجاعة الأدبية .

وانه لضعف بشري عام ذلك الشعور بالحافز الى بث شكوانا
للناس ، وذلك الاعتقاد بأن لنا نوعاً من الحق في عطفهم . بيد ان
ذلك المثل القديم القاسي « اضحك يضحك لك العالم ، وابك تبك
لوحدهك ! » هو - مع الاسف - مثل صادق .

ان كثرة الناس لا يهتمون بنا اهتماماً خاصاً . انهم يريدون الينا
يد الصداقة ، ما دامت هذه الصداقة لا تتخلق لهم اهون المصاعب .
علينا ان نتفهم هذه الحقيقة القاسية المرة تفهماً كاملاً : ان كثرة الناس
مستعدون لان ينظروا الينا كواحد منهم ، وان يمنحونا صداقتهم ،

ما دامت صحبتنا لهم لا تقتضيهم اي تضحية أو بذل .

يتطلب العيش بوثاق مع الناس قدراً من ضبط الذات ، والديبلوماسية
الحدرة . علينا ان نضبط ذلك الخافز الذي يحملنا على ان نتوقع منهم
العطف . فقد يقولون انهم يأسفون لما بنا ، ولعلمهم صادقون فيما
يقولون ؛ غير اننا يجب ان لا نسمح لأنفسنا بأن نشهر بالأذى فيما اذا
كانوا معتادين تغيير الموضوع بسرعة .

و كثيراً ما يريدون من ناحية اخرى ، ان يسروا الينا بتابعهم
الشخصية . عندها يجب ان نحاول الظهور بظهر من يهتم بمشاكل الناس
اهتمامه بمشاكله الخاصة ، وان لا تمتعض من اتجاههم المتناقض .
وإليك هذه القاعدة المأمونة : لا تتوقع عطفاً او اهتماماً . تعلم

كيف تعتمد على نفسك ، لا على الآخرين من الناس . عندها فقط
يكون عطف الناس عليك ، واهتمامهم بك ، اذا أصبت هذا الاهتمام
والعطف ، مفاجأة سارة لك ، وان تبتلس بحال اذا حررتهم .

وهي كانت رغبتنا في الاتصال بالناس طبيعية سليمة ، فيجب ان
لا نحملها محلاً لا يتناسب مع قيمتها الحقيقية ، لأننا عندئذ لا نستطيع
أن نعيش بعقول عنهم دون أن نشعر بالصغار ، وبأننا قد فقدنا محبتهم ،
وبأننا غير مرغوب فينا . يجب أن لا تعتمد السعادة بالكلية على
صلاتنا بالناس ، لان هذه الصلات جديدة بأن تسير في مجراها الطبيعي
يوم نضطلع في الحياة طريقة صحيحة .

لهذا كانت أعمالنا ورغباتنا وما نتسلى به أوقات فراغنا من
الاهمية وكان عظيم . فنحن إذ نعيش حياة ممتعة نشيطة ، لا نهتم بما
قد يظنه بنا الآخرون . وهكذا تساعدنا أعمالنا وهو أياتنا وميولنا ،

ورغباتنا الخارجية السليمة ، على أن نسمى قداماً نحو الاستقلال العاطفي .

حتى إذا ما ظفرنا بهذا الاستقلال ، أتينا أنفسنا وقد تخلصنا من عدم الشعور بالارتياح . وسنجد أننا ، متى بلغنا ذلك الطور الذي نتمكن فيه من أن « نأخذ الناس على علاتهم » ، وأن نبقي غير متأثرين بأمرجتهم وتقلباتهم ، سنجد عندئذ أننا قد تغلبنا على ذلك الجهد الذي كان السبب في خجلنا .

هناك نفر قليل ممن أسعدهم الحظ بامتلاك نوع من الجاذبية الشخصية القادرة على جذب كل فرد من الناس . اننا نعتقد ، أحياناً ، أنهم ينالون قسطاً من الانتباه غير عادل ، وانهم يحمدون لمواهب ، إذا كانت جزءاً من تكوين عامة الناس ، أمثالنا ، لم تسترع أي انتباه ! ويخطئ . من كان خجولاً عصبياً ، إذا قارن بين نفسه وبين من حبه الطبيعة جاذبية خارقة ، أو إذا سمح لغيرته اللاشعورية بأن تجعله سيئ الظن حقوداً . بدّل هذا الاتجاه . وحاول ان تسرّ سروراً صادقاً عند ما ترى انساناً آخر سعيداً محبوباً . ان اناساً من هذا الطراز يلكون ، عادة ، سحراً عظيماً ، وقد نتوصل الى تحسين شخصياتنا اذا درسناهم من وجهة نظر غير شخصية . والتقليد الدليل هو ، دون شك ، خاطل ومستقيم ، ولكنه من الممكن ، غالباً ، اصلاح نواحي الضعف فينا بملاحظة النواحي الطيبة في الآخرين .

وعلى كل ، يجدر بالشخص الخجول ان لا يدع للشعور بالصغار او الاغتمام سبيلاً الى نفسه . ان هذه الجاذبية الشخصية هي وهبة

كالمقدرة الموسيقية او الفنية . ان علينا ان نعجب بكل الاشياء
الجميلة في هذه الحياة وان نقدرها حق قدرها ، ومن ضمنها اولئك
السعداء الذين أنزلهم حسنهم الجسماني غير منزلة سائر البشر .

وفي الوقت نفسه يجدر بنا أن نذكر أن الناس كثيراً ما يتضايقون
عند الاجتماع بنا لأنهم ، مثلنا ، يخجلون حائرون . ولأن لهم ، احياناً ،
من المشاغل او المشاكل الشخصية التي تتطلب حلاً عاجلاً ما يخرج
بهم عن أطوارهم ويركز تفكيرهم في انفسهم .

لا تتسرع في الحكم . فاذا الفيت شخصاً يقابلك بجانب فلا
تفرض انه لا يحبك ، أو انه يعتقد انك غير جدير بانتباهه . حاول
ان تضع نفسك في موضعه ، فقد يكون . ووقفه نتيجة اضطراب
نفساني ، مؤلم كاضطرابك انت . وقد تكون تجارتك على غير ما
يشتهي ، أو أنه يشعر برض ما ، او يعاني اضطرابات معدية خطيرة .
فاذا اعرض عنك ، أو خرجت معاملة لك عن حدود الصداقة ،
حاول ان تجد له الاعذار ، فان هذا سيجعل من عادتك ان تكون
لطيفاً طيباً متساهلاً ، وسيجوز انتباهك ، وهذا هو الأهم ، عن
نفسك وعدم ارتياحك واشتدائك ، فتصبح تدريجياً ، أقل شعوراً
بذاتك وأكثر شعوراً بالناس . وهكذا تكسب ذلك التوازن
الضروري للتغلب على ساعات الحرج التي تمر بك .

ومن الناس من يشعرون بالارتياح مع افراد جنسهم ، ولكنهم
يحبسون الخجل والاضطراب العصبي مع الجنس الآخر . وهذا يعود
الى العوامل الجنسية الباطنية التي تظهر نفسها بالوان من الطرق المؤلمة .

فمثلاً اذا بولغ في التأكيد على الفارق الجنسي بين الفتاة واخواتها الذكور ، من جانب بهض نسيباتها المتعرجات ، نشأت هذه الفتاة على الخجل من الرجال . إن اتجاهها ، في هذه الحالة ، يقوم على خوف باطني من الجنس الآخر .

وعندما تكبر ، يتوقف موقفنا من الجنس الآخر الى درجة كبيرة ، على الاتجاه الذي اتناه في سنازانا اثناء طفولتنا . فاذا كان لرجل امّ متسلطة ، مال الى ان يكون عصبياً مع النساء . واذا أشعرت الفتاة بانها اقل اهمية من اخوتها ، مالت الى ان تشعر بالصغار وعدم الارتياح مع الرجال .

ومن هنا كان علينا ان ننظر في القوى التي كان لها تأثيرها في طفولتنا ، حتى اذا وقفنا منها موقفاً يتفق وحرصنا على سعادة الحياة ، حاولنا بعد ان نربي وجهة نظر صائبة .

إن عدم القدرة على الشعور بالارتياح مع الاخرين ترجع دائماً الى التوتر العصبي . فاذا استطعنا أن نكتشف سبب هذا التوتر ، وان نتفهمه بدقة ، تغلبنا ، آياً ، على كل من التوتر والخجل في وقت معاً .

محصل ما فات

- ١ . اضبط ذلك الحافز الذي يبعثك راغباً في أن يهتم بك كل من يراك .
- ٢ . لا ترحبوا العطف من الناس .
- ٣ . اذا كنت حاداً للتأثر بامزجة الناس ، فهذا لا يعني انك غير مستقل ، من الناحية العاطفية .
- ٤ . لا تنس ان الناس قد يصدون عنك ، لأنهم خجولون ومهسومون بقدر ما أنت خجول ومهسوم .

٧ - أنت بحاجة الى صديق



من الخبير أن يكون الانسان ، في حالات الخجل الشديد ، شخص يثق به ، ويستطيع أن يفضي اليه بما يترص حياته من مصاعب ، وهذا لا يعني أن تستمر في بثه شكواك ، دونما انقطاع ، وان تتوقع منه الاستجابة لآمالك بعطف دائم ومعونة سريرة . فهو ، اذا كان يجيبك في الحلق ، سيدخل ما في وسعه لمدا يد المعونة اليك .

ولكن الصداقة يجب أن لا تصطنع كنوع من مكي اليهود ، فالحق أنه ما من صداقة تثبت في مثل هذه الحال زمنياً طويلاً .

فاذا كنا نرغب في صداقة حقيقية مخصصة ، فإن علينا ان نتقبل ما تقتضيه من المسؤوليات . وهذا يعني أننا يجب أن نبذل ، بسطاء ، من عطفنا وتفهمنا ، لا أن ننتظر هذا البذل من جانب اصدقائنا وحدهم .

إن الصداقة تتطلب قدراً من الأيثار وإنكار الذات غير قليل . يجب أن يكون وجداننا قوياً الى درجة يستطيع معها أن يتغاضى عن آراء صديقنا المخالفة لآرائنا الخاصة ، أو عن أي تبدل مفاجي . في مزاجه . بكلمة اخرى ، علينا أن لا ننتظر منه الموافقة الدائمة ، وأن لا نغضب عندما يختلف معنا في رأي من الآراء .

نحن لا نستطيع أن نفرض صداقتنا على شخص آخر فرضاً . يجب ان يكون الوجدان متبادلاً بنجق . والا أصبح أحد الطرفين سريع الغضب بصورة متزايدة ، ليمدأ بعد فيخلق الأسباب للتراع .

وايس باستطاعة مخلوق ان يملك كيف تكسب صديقاً يمكنك
الاعتماد عليه . واكننا ندرك ، على كل حال ، أننا لا نقدر على
اكتساب الاصدقاء . الا اذا كان اهتمامنا بالناس اهتماماً حقيقياً . ويمكننا
ان نعمل على تنمية الصداقة بأن نتيح للناس فرصاً عديدة تمكنهم من
ان يتعرفوا إلينا جيداً . ومن غير المعقول ان ننتظر من الآخرين ان
يقوموا بهذا العمل التمهيدي الشاق كله . فالحق أننا ان نحرز أي
تقدم في هذا السبيل إلا إذا كنا على استعداد لأن نلاقيهم في منتصف
الطريق .

وعندها تلتقي بشخص قيل إليه ، لا تدع الفرصة تمر دون ان
توضح أنك على استعداد لأن تمنحه صداقتك . وأشوره ، بساركك ،
أنك مهم به وأن صحبته قد راقت لك . ثم جرب أن تجتمع إليه
ثانية . فاذا كان هذا المشهور متبادلاً ، فسيكون هناك توافقاً الى
رؤيتك . وستجد ، عاجلاً ، ان اجتماعكما تتكرر ، وأن صلاتكما
ترداد وثوقاً في الأرواح التمهيدية للصداقة الحميمية .

من الأسهل ، دائماً ، على المرء ان يكتسب الاصدقاء من جلسه .
أما الصداقة بين فتى وفتاة فتقتضي ، في العادة ، معرفة تستغرق زمناً ،
وكثيراً ما تتم بتشجيع الأقارب ، أو أصدقاء آخرين .
والصلات الجنسية هي من التمهيد والتركيب بحيث لا تبعث دائماً
على خلق جو من الصداقة الافلاطونية أو العذرية . ان ذلك ان
يكون الا في الحال التي يبلغ فيها الرجال والنساء مستوى رفيعاً من
النضج العاطفي ، تجمع بينهم فيه أشواق وصالح واحدة قوية .

يُحجّل معظم الناس من توجيه الأحاديث الودية الى افراد الجنس الآخر ، لأن هذه الأحاديث كثيراً ما تحمل على غير محلها ، لتؤدي بعد بأحد الطرفين ، أو بكليهما ، إلى نتائج تبعث على الارتباك . ومع ذلك فيجب على النساء والرجال ، إذ تتاح لهم فرصة الاجتماع الودي ، أن يكون لهم من الجرأة ما يمكنهم من أن يفيدوا من هذه الفرصة ، أكثر ما تكون الافادة .

وأحسن ضرب من الصداقة ، سواء كانت بين أفراد من جنس واحد ، أو من الجنسين ، هي التي تقوم على المصالح المتبادلة . فنحن إنما نهدف الى الاجتماع بافراد معينين مراراً وتكراراً لأننا نحب اموراً واحدة ، ونجد متعة في بحثها والقيام بها معاً . إن المصالح هي التي تساعدنا على اكتساب الأصدقاء أكثر من أي شيء آخر .

وحتى المصلحة المفردة ، أي التي لا توجب المبادلة ، كالقراءة مثلاً ، يمكن أن تصطنع بطريقة تُصبح معها لذة اجتماعية . أي انواع الكتب تحب ؟ فاذا كنت كالمأ بالروايات ، فقد يوجد في مدينتك جماعات من الناس يجتمعون بانتظام لبحث المسائل الأدبية . وقد تكون شغوفاً بالتمثيل ، فانت تستطيع ، بالرغم من شعورك بالحجل الشديد ، من الظهور على المسرح ، أن تُسدي معونة فعالة قيمة الى جمعية من هواة التمثيل ، بمساعدتك في انتقاء المسرحيات ، والأخراج والتوقيت ، وإعداد المناظر والملابس ، الى ما هنالك من امور لها اهميتها في الفن المسرحي .

واما الحجل الذي يُنفق اوقات فراغه في المشي متوحداً ، وهو

عمل غير حكيم ، من الوجهة السيكولوجية ، فيستطيع ان يستجمع شجاعته ليلتحق بناد من نوادي الرحلات او ركوب الدراجات . فاذا شعر بعدم قدرته على هذا ، فمليه ان يقف موقفاً وسطاً ، ويشترى كتاباً .
وايس هذا العمل من السخف بالمكان الذي يبدو لأول وهلة .
فان كثيراً من الناس الذين نلقاهم يغبون في أن يتحدثوا إلينا . وإذا يكونون غالباً ، خجواين مثلنا ، فانهم لا يمكن ان يكون الشجاعة الضرورية للخوض في الحديث ، فيزودهم وجود الكتاب بموضوع يبدأون به الكلام . والطواف مع كتاب صديق هو افضل من الطواف بفردك على كل حال .

لا تترك الامور للصدفة والاتفاق . فاذا كنت تريد صديقاً جديراً بصدافتك ، فعليك أن تقوم بالتجربة تلو الاخرى الى ان تعثر على ذلك النوع من الناس الذين يروقون لك . وهذا يعتمد ، الى حد كبير ، على ما تؤثر من اشياء في هذه الحياة . وان يكون لاي انسان أمل في أن يحيا حياة سعيدة راضية ، الا اذا كانت له اشواق محدودة معينة .

ان الافراد الغامضين الذين يحصرون شوقهم أو اهتمامهم بشيء خاص ، يجب ان يتوجهوا باللوم الى انفسهم ، على مآلهم وعزلتهم .
وايس اكثر من الاشواق والهوايات . فمن الناس من يهوى انشاء غايج للطائرات ، أو التصوير الفوتوغرافي ، أو جمع الطوابع ، أو الرقص ، أو تركيب آلة تلغرافية ، أو منهم من يهوى كتابة القصص القصيرة أو المساهمة النشيطة في السياسة ، أو الالعب الرياضية ، ومنهم من يميل الى

ان يُصبح ثقةً في آثار بلاده او تطورها الصناعي ، الى ما هنالك من
هوايات تلائم كل انسان على اختلاف الامزجة ، وتباين الاحوال
المالية ، وتتيح له فرصاً عديدة للاجتماع بالناس واكتساب الاصدقاء .
وفوق هذا فمثل هذه الهوايات سيُعينك على أن توجه صداقاتك ،
وتديروها بحكمة ، بحيث تمتعّب ، الا نادراً ، كل اصطبدام
وسوء تفاهم .

وينحطى ، كثير من المصابين بالخجل إذ يُحمّون صديقاً حميماً لهم
فوق ما يطيق ، فيتوقعون منه أن يكون بمثابة تعويض لما يحسونه من
الضعف وعدم الرضا . فهم يتأذون ان لم يؤكّد لهم مودته في كل
مناسبة ، وان لم يفضل صحبتهم على صحبتة سائر خلق الله ، وان لم
ينظر اليهم كأفراد حاذقين ماهرين نجسهم العالم حق الاعتراف بهذه
المهارة وهذا الخلق .

والنساء ، على الخصوص ، أميل الى أن يُباليين في صداقاتهن ،
بحيث يشعرن بالاستياء والاذى عندما تريد صديقتهن أن تتخذ من
غيرهن صديقة لها . ان هذا الاتجاه الاناني يعمل ، اكثر من اي شيء
آخر ، على هدم صرح الصداقة .

والمصالح المتبادلة تساعدنا على أن نضبط رغباتنا الشخصية الجارحة
او الملهية . فالعداقة الباعثة على الارتياح هي التي تقوم على الاشواق
او المصالح المتبادلة بقدر ما تقوم على المحبة المتبادلة . فعندما تكون
الصداقة غير متساوية (يعني عندما يستغلها احد الطرفين سناداً لغروره
الذاتي المترجرج) تكون الصلة بينهما لا تبعث على الرضا ، ولا تبلغ

مستوى سليماً ناضجاً . وهذا يعود الى ان الطرف الذي يشمر بالصغار ينتظر دائماً ان يأخذ من الطرف الآخر اكثر مما يعطيه .
لا شك في أن الصديق الحميم عون لنا على ان نشق بأنفسنا ،
ولكنه يجب أن يكون بمثابة مشجع لا بمثابة معوّض .

ويجدر بالخبير الذي فاز أخيراً بصديق طيب ان يذكر نفسه دائماً بأنه ، مهما كانت فكرته عن شخصيته سيئة ، فان فيها بعض الحسنات التي تروق ، وتحمل على الحب . وهو موقف يختلف اختلافاً بيننا عن ذلك الذي يقفه الصديق الطامع في ان يكون محور اهتمام صديقه ، حتى اذا آذس منه رغبة في صداقة آخر ، استاء وتأذت نفسه .
وانه لمن حسن حظ الخبير أن يندو صديقاً لشخص يملك استعداداً اجتماعياً طيباً . فالشخص الذي يجد لذة صادقة في الاجتماع بالناس والتحدث اليهم يستطيع أن يقدم لصديقه الخبير خدمة جلي ، اذ يسهل عليه الامور ، ويساعده على التخفيف من الاجهاد الذي يستولي عليه ، بأن ينهض بالقسط الأكبر من عبء الحديث ، وبأن يُعينه إبان الاخطات الحرجة .

وليس هذا فحسب ، بل ان مثل هذه الصداقة تحمل كثيراً من الناس على ان يتلطفوا في معاملة الشخص الخبير ، اكراماً لصديقه ، فيكافون انفسهم عناء اشعاره بالارتياح ، حين يتحدث اليهم ويتحدثون اليه .

وقد نتاح لنا ، من حين الى آخر ، فرصة لبحث مشكلتنا مع صديقنا . بيد أنه لا ينبغي لنا مطلقاً أن نحاول فرض هذا البحث عليه

فرضاً . فاذا بدا لنا منه اهتمام ، تحدثنا في هذا الذي يشغلنا ، لا ابتغاء
استدراج عطفه ، بل قصد الفوز بمؤنته ، بسبيل الاهتداء الى افضل الطرق
للتغلب على الصعوبة التي نعاني .

يجب أن نتقبل رأي صديقنا واقتراحاته بروح طيبة . عندها
يستطيع أن يرشدنا الى شخصيتنا كما تبدو لسائر الناس ، لنتمكن
بعده من تعزيز مواطن القوة فينا ، واستئصال مواطن الضعف .

وقد نكتشف ، في دهشة ما بعدها ، أن صديقنا يعتقد أننا
نملك شخصية طيبة شيقة . حتى اذا ادركنا أن صديقنا مخلص فيما
يقول ، عمل هذا الإدراك ، آلياً ، على اظهار أحسن ما فينا ، وتضائل
توترنا العصبي لاننا لم نعد نعد نهاب الناس ، ولأننا نسعى ابداً الى
ان نكون عند حسن ظن صديقنا فينا .

والصداقة تقود ابداً الى أوسع منها . فاذا نلحظنا في اكتساب
صديق طيب ، أتاحت لنا فرص عديدة للقاء اصدقائه الآخرين .
وسنجد من بين هؤلاء اشخاصاً تهفو قلوبنا اليهم ، وسيباد لنا بعضهم ،
غالباً ، حباً بحب .

وهكذا نتسكن من أن نشي . ، بعد وقوعنا على الحلقة الاولى ،
سلسلة من العلاقات الانسانية . وقد لا نكسب ، أول الأمر ،
سوى بضعة من الأصدقاء الخالص ، لا يتجاوزون الستة عدداً ، ولكنه
ما من شيء ، يستطيع أن يحول بيننا وبين الفوز بصداقات عدد كبير
من الناس .

ولربما كان علي أن اختم هذا الفصل بهذا التحذير : إذا كنت

ترغب في اكتساب الأصدقاء ، عليك أن تتحو أي ميل في نفسك إلى اغتياب الناس والتعليق عن سقطاتهم . فإذا لم يكن لديك شيء حسن تفوقه عنهم ، فإن باءكازك ، على الأقل ، أن تعتصم بالصمت .
وإذا وعدت فاسع مخلصا في أن تبرد ، بوعدك ، حتى ولو كان فيه ازعاج لك وضيق . لا تخدع الناس ، ولا تغشهم ، ولا تخن صديقك بأي حال .

قد تكون خجولا ، وقد لا تقدر على اكتساب الأصدقاء إلا بشقة وبطء . واكتفك اذا استطعت ان تعرف ، تدريجيا ، بأذنك من ذلك النوع من الناس الذين يؤمن لهم ويوثق بهم ، كان عليك الاتخاف ولا تخزن . وستكتشف ، وشيكاً ، أن الناس يسهون اليك ، وانهم يجدون متعة في صحبتك ، وانهم يحبونك .

محصل مافات

١ . انجث عن اشواق وهوايات نتيج لك لقاء الناس واكتساب الأصدقاء .

٢ . اذا كنت تحب شخصاً آخر ، اظهر له ، بساوكك ، أنك مرتاح الى رففته ، وانك ترحب في أن تتوثق اواصر الصداقة بينكما .

٣ . لا تبث صديقك شكواك ، دونما انقطاع ، ولا تتوقع منه أن يفغ عليك اهتمامه وانتباهه .

٤ . اذكر ان الصديق يجب ان يكون بمثابة مشجع لك ، لا بمثابة تعويض عن شعورك بالصغار وعن استيائك العام .

فهرست

مقدمة المؤلف

- ٥
- ٧ - ١ - واجه الحقائق !
- ١٢ - ٢ - كيف ينشأ الخجل ؟
- ١٩ - ٣ - اتجاهك العقلي
- ٢٣ - ٤ - سيطرت على ذلك التوتر
- ٢٨ - ٥ - الأعراض العصبية
- ٣٣ - ٦ - انت وسائر الناس
- ٤٠ - ٧ - انت بحاجة الى صديق

السلسلة السيكولوجية

صدر منها :

- ١ - علم النفس يداك على الطريق
نفذت الطبعة الثالثة وتظهر الرابعة قريباً
- ٢ - شخصيتك . . كيف تقويها ؟ - الطبعة الثالثة
- ٣ - قوة الارادة - الطبعة الثانية
- ٤ - الموت للخجل - الطبعة الثانية
- ٥ - عدوك الأول : الخوف
نفذ وبعاد طبعه قريباً
- ٦ - ذاك الشعور بالنقص
- ٧ - الترفزة
- ٨ - حذار من الهم
- ٩ - فن معاملة الناس
- ١٠ - كيف تحل مشاكلك ؟

الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية :
• • ليرات لبنانية - وجنيه مصري ونصف في الخارج