

دَعِ الْقَلْبَ وَابْذُرِ الْحَيَاةَ

تأليف
دیل کارنہیجی

تعریف
عبدالمنعم محمد انصاری

مقدمة

الطبعة السادسة عشر

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما . اقدمت على طبع هذا الكتاب دون أن أملك من نفقات الطبع أكثر من ربع المبلغ المطلوب !! .. وسبها جراً ، أو ربما اندفاعاً وتهوراً .. ولكنى كنت منتشياً بسحر هذا الكتاب الذى نوسنت أنه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سدده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمناً بحاجة قراء العربية الى الانتفاع به ، والاهتداء بهديه .. متلهفاً على أن أرى اخوة لى فى الوطن العربى يفتدون منه مثل الفائدة التى ائدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الاوان : القلق .

ومن ثم لم الق بالآلى عواقب هذه الجراة .. ولو اننى فعلت لأدركنى هذا التردد ، ولكنت خليفاً بأن أحجم عن تنفيذ هدفى الى أجل لا يعلم الا الله مداه !

على اننى ما أسرع ما استكشفت أن جراتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جراًة تزيد عليها اضعافاً مضاعفة . ممثلة فى اأخى الاستاذ المرحوم محمد نجيب الخانجى ، صاحب مكتبة الخانجى ، وناشر هذا الكتاب ! .

وسرنى وملأنى زهواً وفخراً أنه ، بدوره ، توسم فى الكتاب ماتوسمت وآمن بجوداه كما آمنت ، واستشف من ورائه النفع والفائدة كما استشفت ... فكان أن حمل عبء نشره غير محجم ولا متردد .

كان ذلك منذ أكثر من خمس وعشرون عاما — حين صدرت الطبعة الاولى من هذا الكتاب .. وبعد أن نفذت تلك الطبعة فى أشهر معدودات ، لم يبق للتردد محل فى قلبىنا : قلب اأخى نجيب وقلبى .. بل حلت محل هذا التردد ، الرغبة الصادقة فى توفير الكتاب فى

الاسواق العربية على الدوام ، بحيث لا يفتقده احد ، فيعز عليه .

وتمشيا مع هذه الرغبة صدرت الطبعات الثانية والثالثة والرابعة وهذه هي الطبعة السادسة عشر أرفها الى القراء ، وقلبي مغمم بالسرور ولسماتي ناطق بالشكر والامتنان ، ونفسي مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه أن يحقق شيئا من أجل اشاعة السعادة بين الآخرين .

على أن الفضل ينبغي ان ينسب لذويه .. وصاحب الفضل الاكبر في هذه الطبعات المتوالية ، وهذا الثوب التشيب الذي يتحلى به الكتاب ، للناسر الجريء الاستاذ نجيب الخانجي .

عبد المقعم الزياى

لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » — مؤلف هذا الكتاب — يعمى شبيهاً من أمر الحياة ، ألقى نفسه يعيش فى إحدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الأمريكية . . تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعاً ما عن أسباب الحضارة وال عمران ، عاكفين سحابة نهارهم فى فلاحة أراضيمهم ، حتى إذا عتم المساء ، أووا إلى دورهم البسيطة ، يمسحون عرقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .

والفتت إلى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتدوا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آماليهما كلها .
وفى عذا المحيط صادف كارنيجى عقبته الأولى فى طريقه إلى الحياة ، هى الحياء ! ولم يدرك أن هذا انطباعاً أم تطبعاً ، ولكن الذى أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجيته ، كما يفعل أئداده .

وإزداد حياؤه وضوحاً حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاظة فى أن يسعى إلى المدرسة كل صباح ، ويؤوب منها كل مساء ، ممتطياً ظهر دابة من دواب أبيه ، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون فى المدرسة طوال الموسم الدراسى ، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهرين بذلك ، ضمناً ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة .

هنالك أحس كارنيجى بالنقص ، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص . . لسوه فى جيئته إلى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة . . ولسوه فى ثيابه القديمة المفجرة ، ولسوه فى هزاله ، وضموره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزه .

ولم كان الإحساس بالنقص مقترناً دائماً بالرغبة الملحة فى

التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجي يأنس في بنيته الضعف ، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا الى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسي ، سوى « فريق المناظرة » فانضم اليه عسى أن يصبح له في رأى زملائه شأن مذكور .

وحفزته لهفته الى أن يرضى كبرياء نفسه ، على اجادة الالتقاء حتى صار كارنيجي على المنبر وجمال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجج ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح الثبيرة ، وجلاء الصوت ، فعقدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة في « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ماكانت دهشة كارنيجي ، بعد ان حاز هذا النصر المؤزر ، اذ لمس مدى التغيير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له . فاصبح الذى أصبح الذى أصبح بانفه عليه يتماقمه ويتقرب اليه ، واصبحت الفتيات اللاتي أهرضن عنه لريثة ثيابه وزراية هيئته ، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجي وابرا بعض سبقها ، ثم لم ينس في مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدبيه امام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب راضح مبين ، هو العامل الذى أنقذه من حياته ، وعوضه عن نقصه واحيا موات آماله .

وظل كارنيجي يتابع دراسته ، ويتقلب في مراحلها ، حتى اذا اتم تعليمه في « كلية وارينسبرج » كف زما عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ، فارتحل الى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل اول الامر وسيطا لاحدى مدارس المراسلات ، وبذل

مجهودا كبيرا في اقناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشترك في برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، اذ كان كل اهالى « نبراسكا » من المزارعين ، الزاهدين في استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، او الهندسة او المحاسبة .

وفي عام ١٩٠٨ ، وكرنيجى يومئذ شاب في العشرين من عمره ، تخرى عن عمله الاول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كارنيجى في عمله الجديد حماسه كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحا كبيرا ، مما حدا بالشركة الى تعيينه مديرا لاحد فروعها ، ولم ينقض على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة في حياة كارنيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطغت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى انه استقال من وظيفته ، وشد رهاله الى « نيويورك » بيفى ظفرا اكبر ، وكسبا اعظم .

ولم يفنا كارنيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الاول في الخطابة والمناظرة . فلما كان في « نيويورك » التحق «بالاكاديمية الامريكية لفنون التمثيل» مؤملا أن تزدهر فيها موهبته في الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد اليه ، حينذاك ، في تمثيل دور « الدكتور هاوتلى » في مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus

وقضى كارنيجى في « الاكاديمية » تسعة اشهر ، حاول خلالها أن يكسب عيشه ، الى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائق الجدلوية لحساب احدى الشركات التى تنتجها ، فلما انتقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك «الأكاديمية» سأمًا متبرما ، وحاول أن يقنع زميلا له ، كان يشاطره الغرفة التى كان يسكنها كما يشاركة الدراسة في «الأكاديمية» ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له:

« لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا إذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساي » الكاتب الروائي ، الذي أخرجت له السينما أخيرا رواية بعنوان « العيش مع أبي » Life With Father : كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمي » Life With Mother اعجابا باهرا حين مثلت على مسرح « برودواي » .

وما زال كارنيجي الى اليوم ، يذكر هذه العبارة التي قالها لصديقه « لندساي » باعتبارها أول محاولة من جانبه « للتأثير » في شخص آخر .

واعتب انصراف كارنيجي عن دراسة الالتقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطا لبيع سيارات النقل ، ولكنه لم يوفق في هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، كما لم يجد فيه اتساقا مع آماله في الحياة ، فعمد مرة أخرى الى استغلال الموهبة التي أودعتها الطبيعة فيه ، وأعنى بها تفوقه في الالتقاء والخطابة ، فالتحق بمدارس « جمعية الشبان المسيحية بنيويورك » مدرسا لفن « الخطابة العامة » .

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الاثير لديه . المحب اليه ، حجر الأساس في تكوين شخصيته التي عرف بنا منذ عام ١٩١٢ — وهو العام الذي اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم — فان التجارب التي مر بها منذ استهل حياته طالبا صغيرا ، قد أقتنته بأن الرجل الذي يسعه أن يقف في حشد من الناس خطيبا ، مدليا برأيه في غير مداراة ولا موازنة ، يستطيع أن يشق طريقه في الحياة ، وأن يحقق آماله . ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ، بل يسعه ، فوق هذا ، أن يقهر الخوف . والقلق ، والحياء ، والاحساس بالنقص . وأن يصير انسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجي مدى نجاح برامجه في الخطابة ، ومدى

قائراً طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادئ التى يلقنهم اياها ، انشأ لنفسه معهداً خاصاً فى مدينة «نيويورك» سماه «معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الانسانية» The Dale Carnegie Institute of Effective Speaking and Human Relations. وفتح لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبنى الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثر فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى نجاحاً كبيراً ، واقبالاً عظيماً . بل ان المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستديوهات هوليوود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعث من موظفيها الى معهد كارنيجى ، عسى ان يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد إنتاج هذه المصالح والشركات ، وهسيب ما تصبوا اليه من نجاح .

ثم سرعان ما اصبح لمعهد «كارنيجى» فروع كثيرة اربى عددها على ثلاثمائة فرع ، فى مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانى وستين مدينة فى أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواى ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد «كارنيجى» سنوياً بنحو خمسة عشر الف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من سائر أنحاء العالم . وليس أدل على اصابة الهدف الذى يرمى الى «معهد كارنيجى» ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة «معهد كارنيجى» لا يطيقون فراق معيهم ، بل ان كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد امد قصير من تخرجهم فيه . ورغم ان الاساتذة الذين يعهد اليهم كارنيجى ، فى التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالباً اساتذة

جامعون مشبعون بالرسالة التي يبشر بها كارنيجي ، فان كثيرين من المتخرجين في المعهد ، يلتبسون أن يعينوا بدورهم اساتذة في فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التي درسوها ، تدريب متجدد على المبادئ التي تشبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجي ، ان زوجته « دوروثي » كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده في مدينة « تلسا » بولاية « اوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجي فيما بعد أن امها كانت جارية لآن كارنيجي في « ميسوري » قبل ان يولد هو بزمن !

ولا يفتا كارنيجي يصرح دوما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادئ التي ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها ، وفي هذا يقول : انه ليس بدعا في الخلق ، وانما هو بشر لا يملك احيانا الا ان يغضب ، او ينقم ، او يبغض ، ثم يلتبس بنفسه عنرا ، ان نبي الصين « كونفشيوس » كان يشكو — برغم حكمته وفلسفته — من انه لا يستطيع الاستمسك دائما بالمبادئ والتعاليم التي يبشر بها .

وكثيرا ما يطو لزوجة كارنيجي ان تداعبه ، اذا رأت منه انصيافا وراء غضبه ، او تقاعسا عن اخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتذكره بانها أنفقت على الدراسة في معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطالبه برد هذا المبلغ ، لانه — وهو صاحب المبادئ والتعاليم — لا يستطيع أن يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجي ، فانه لا يبرح يصرح في تواضع محب ، أنه لم يأت قط بشيء جديد ، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التي جرت على السنة الانبياء والحكماء ، وفي هذا يقول : « مثال ذلك اننى اعلم الناس كيف يكتمون عن انطلق . اقدرى ما الذي يجنب الناس القلق ؟ العسل بقتضى مثلين

سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لا تعبر جسرا حتى
تصل اليه » و « لاتبك على ما فات » ، فما هو بالله الجديد
في هذا ؟ . . . »

وديل كارنيجى بمد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف
الهيئة ، محكم الھندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب
للدعابة ، قوام بين الطول والقصر ، والنحافة والبدانة ، جم
التواضع ، أبغض الأشياء اليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم
وهوايته المفضلة هى العزف على « الأكورديون » فى أوقات
فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ،
فى « نورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزياى

مقدمة العرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « اشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا » . ولدهشته هذه قصة طريفة :

تحين انشأ « ديل كارنيجي » معهده لتعليم البالغين ، وأمر له برامج في الخطبة المؤثرة ، والعلاقات الانسانية . تلفت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير في هذه الدراسة ، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » How To win Friends and in luenece people . وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملا أن يباع منه - على أحسن تقدير - ثلاثون ألف نسخة ، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة في اثني عشر عاما ، ويزيد بهذا الكتاب ما يبيع منه على ثلاثة ملايين نسخة . ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا في التاريخ ، بعد الحديث النبوي والقرآن الكريم والإنجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا الى أرجاء العالم قاطبة، فكان له فيها مثل حظه في أمريكا من ذبوع وانتشار ، إذ ترجم الى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الإفريقية ، ولغة البنجاب ، وبورما ، وقد تشرفت بقديبه لقراء العربية ، منذ نحو خمس وعشرين عاما ، فننذت نسخته في أشهر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لي فرصة إعادة طبعه في وقت قريب (١) .

(١) لقد بررت بهذا الومد وأصدرت فعلا الطبعة الخامسة عشر وهذه هي السادسة عشر من الكتاب المذكور ، ونسخه متاحة اليوم لكل راغب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذى يعزو اليه كارنيجى دهشته . أما الشق الثانى ، فهو أنه ما برح . منذ نشر كتابه الذى سلف ذكره . يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادئ القديمة المعروفة التى تداولها الانبياء ، والحكماء ، والمفكرون على مر العصور ، وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه فكر الناس بها ، وأعاد صياغتها فى أسلوب يشحذ العزائم ، ويستنهض الهمم الى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وأناق كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته فى الحياة ، تلك هى أن الناس اذا عمدوا الى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على السنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على السننهم ، هم أنفسهم ، فى صفرهم ، ثم سوها أو تناسوها فى كبرهم ... اذا عمدوا الى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقبيا ، واستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين ، راح كارنيجى ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، الى اعتناقها ، اذا شاؤوا أن يعيشوا فى وئام مع انفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا عناء لطلبة معهده ، بل لا عناء لإنسان كائنا من كان — اذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشد النجاح فيها — على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصحة والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجى ، مرة أخرى ، لبحث عن كتاب فى كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته اثرا

وكما فعل في المرة الأولى ، فعل في هذه المرة ، فاكب على وضع مرجع في شهر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات في البحث عما جرى على السنة الأنبياء ، والحكباء ، والعظماء . من حكم ، ومبادئ ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجاً للقلق إذا هي اتخذت طابعا عمليا ، وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأعمال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ في قالب عملي ، وأسلوب حماسي يستثير العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما أورد له التاريخ مكانا مرموقا ، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذي أقدم لك ترجمته العربية . وقد سماه المؤلف « كيف تقهر الحياة وتبدأ الحياة How To Stop Worrying and Start Living. — وآثرت أن أسببه « دع القلق وأبدأ الحياة » تمشيا مع خطة مؤلفه في حث قرائه على السعي نحو الهدف المنشود، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حسيمة ونصائح قيمة .

واسمح لي ، أيها القارئ الكريم ، في هذا الموضع أن أوضح ما ذهب إليه المؤلف ، من أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات في علم النفس ، التي ترايد عددها في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفي بعلم النفس ، وهو ابنتي له ، طائفة من الكتب التي أخرجت فيه ، تديبها وحديثها ، فالفيت أكثريتها تطرق موضوع «القلق» وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التي يسمونها كارنيجي — وله العذر — وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، في الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة، محسوة بالاصطلاحات الفنية المتقدة ، التي يحتاج القارئ

لنفسها وتتبعها ، الى دراسة تهييدية ، في علم النفس ، لا تقل
عن اربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجى انه لم يجد كتابا واحدا يعالج
موضوع القلق ، فهو يقصد انه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل
معظم القراء الى الالام بموضوع القلق وطرق علاجه . وانا في
هذا اؤيده ، واعضده ، واطر باننى لم اقع قط على كتاب احاط
بالقلق في شتى صورته ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية
ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

وطالما تساءلت — قبل ان اطلع على كتاب « كيف تكسب
الاصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس
الى رشده . ويفطن — وهو يدرس الخوف ، او القلق ، او
الحياء ، او فقدان الثقة بالذات — ان مثل هذه الاحساسات ،
وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس في هذا العالم ، فيفضل
بالنزول الى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا في
هذه الاحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق
علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل الخلاص منها ، بضرب
الأمثال بمن سبقوا الى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغى الكسب
المادى ، فلاشك ان التأليف للسواد الأعظم من الناس اجدى
ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى للنفع الانسانى ،
فالرسول الموفد الى الملايين اسمى ، واعم نفعا من الرسول
الموفد الى العشرات او المئات ، او حتى الالاف ! » .

لكنى كهفت عن تساؤلى حين تعرفت الى « ديل كارنيجى »
من خلال كتاباته . فقد وجدت فيه ضالتي المنشودة ، وعرفت
فيه كتابا له رسالة انسانية سامية ، هي حفز الناس على الخلاص
من هذه الاحساسات التى تشوب النفس ، فتقعد بها عن
الاستمتاع بمباهج الحياة ، والفيته ، فضلا عن هذا ، المعيا ،
حصيفا ، تخر لتخليص النفس الانسانية من شوائبها ايسر
السبل ، وأكثرها وضوحا ، وأفضلها تهييدا .

أما بعد ، فلعل القلق الذي يعالجه هذا الكتاب ، أكثر
الاحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة في هذا
العصر ، وتعدد المسؤوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق
الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكثر والهمل ،
وتوزع الذهن ، وبلبلة خاطر ، والتوجس من المستقبل — وهي
كلها مرادفات للقلق على اطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى ان
الاحساس بالقلق ، ينحصر ضرره في انه مجرد احساس بالقلق ،
ولكنك سوف تجد في هذا الكتاب كيف في وسع القلق ان يلزم
اشخاصا ، فرائسهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف
استطاع ان يسلب اناسا كل بهجة للحياة ، بل ان يقضى على
أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، وكيف انه يجر في اذياله ، حتما ،
غيره من الاحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة
الذات ، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب اذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة
نفسك ، فاتما يعينك ، في الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة ،
والسعادة ، والنجاح .

المعرب

كيف كتب هذا الكتاب - ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من اتمس الشبان في مدينة نيويورك . كنت اشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم اكن ادرى ما الذى يجز عجلات سيارة النقل ، بل لم اكن اريد ان ادرى . كنت احتقر مهنتى ، واحتقر العيش في غرفة رخيصة الاثاث ، في الشارع القريى السادس والخمسين ، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازلت اذكر انه كان لى بضعة اربطة للعنق معلقة على مشجب ، فاذا مدت يدي في الصباح لاتناول واحدا منها تنافرت الصراصير الى كل ناحية ، وكنت احتقر تناول طعامى في المطاعم الرخيصة القذرة ، التى كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت ان انفد على غرفتى المنعزلة كل ليلة ، وانا اعانى صداعا شديدا ... صداعا تغذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت نائرا لان الاحلام التى راودتنى ايام دراستى في الكلية قد استحالت الى كابوس مزعج . اكانت تلك حياة ؟ اكانت تلك هى المغامرة المثيرة ، التى طالما تطلعت اليها في لهفة وشوق ؟ اكان ذلك هو كل ما تضره لى الحياة الى الابد : ان امارس عملا حقيرا ! وان اعيش مع الصراصير ! واتناول طعاما قذرا ، بلا امل في المستقبل ؟ ! ... طالما تمنيت اوقات الفراغ لاتطعمها بالقراءة ، وباخراج الكتب التى حلت باخراجها في ايام دراستى .

ووقع في اعتيادى اننى قد اكسب الشيء الكثير ، ولا اؤخر شيئا ، ان انا تخليت عن العمل الذى اُحتقره . فلم يكن همى ان اجمع ثروة طائلة ، بل ان اعيش عيشة حافلة .. وفي الحال ، فقد وصلت الى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حين يبدؤون الحياة . فاتخذت قرارى الحاسم .

ولقد غير هذا القرار مستقبلي كله، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتي ، أعوام سعادة ورغد ، أكثر مما تصورت ومقدرت .

وكان القرار الذي اتخذته هو هذا : سأتحلى عن العمل الذي احتقره، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات في «كثية المعلمين» « وأرينسبرج » بولاية « ميسورى » ، استمداذاً لأن أكون معلماً : فسأكتب عيشي من تعليم الطلبة البالغين في المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لى النهار لأمضيه في مطالعة الكتب ، واعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب » ، وأكتب لأعيش .

وأية مادة ، ترى ، ينبغي أن أعلمها للبالغين في المدارس الليلية ؟! وتلفت الى الوراء، وأخذت أوازن بين المواد التي تعلمتها في الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذى درستته في فن الخطابة العامة ، كان أجدى على فى حياتى العملية ، بل فى حياتى عموماً، من كل ما درستته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه مما كنت أعانيه من حياء وجبن ، وضعف ثقة بالنفس ، ووهبنى الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة ، على معاملة الناس ، كما أنه أوضح لى أن الزعامة منجذبة ، عادة ، الى الرجل الذى يسهه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلباً للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة، فى برامج اضافية ليلية نظمتها كلا من جامعتى كولومبيا ونيويورك، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضى فى برامجهما بدون معونتى ! .. وأحسست بالخيبة اذ ذاك .. ولكنى الآن أحمده الله على انههما ردتانى خائباً ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن أظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع . وياله من تحد واجهته! فهؤلاء البالغون الذين يدرسون فى تلك المدارس لم يأتوا اليها

لأنهم طامعون في درجات علمية ، او مراكز اجتماعية ، وانما اتوا لسبب واحد : هو ان يطولوا مشكلاتهم .

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على اقدامهم ، والقضاء بضع كلمات في اجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون ان يغمى عليهم من فرط الرهبة !

وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون الى مواجهة عمل صعب المراس ، دون ان يذرعوا الأحياء التي يسكنونها ثلاث مرات قبل ان يستجمعوا أطراف شجاعتهم ! كانوا يطمحون الى ان ينجحوا في أعمالهم ، وأن يحصلوا على قدر أوفر من المال تنعم به أسرانتهم .

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالنقسيط — وفي استطاعتهم ان يكتفوا عن الدفع اذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت انتقاضي نسبة من الأرباح ، لا مرتباً منتظماً ، لذلك كله تحتم على ان اكون عملياً ، اذا أردت ان أعيش .

وأحسست اذ ذاك انى مغبون نوعاً ما ، غير اننى اعلم الآن اننى كنت احصل على مران لا يقوم بشئ .. فقد كان على ان أستحث طلبتى على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ، واجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم في متابعة الحضور .

كان عملاً مشيراً ، وقد احببته . ولشدة ما دهشت للسرعة التي أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز معظمهم تقدماً مطرداً ، وزيادة في الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية — التي رفضت ان تمنحنى خمسة دولارات في الليلة بصفة مرتب مننظم — ان تعطينى ثلاثين دولاراً في الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت اولاً أدرس فن الخطابة العامة فحسب ، ولكنى مع مر السنين ، تبينت ان هؤلاء

الطلبة البالغين في حاجة أيضا الى كسب الأصدقاء والتأثير في الناس . فلما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الانسانية ، توليت أنا وضع كتاب من هذا النوع .. وافت الكتاب .

نعم! انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميته « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » .

ولما كتبت قد وضعت له ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كتبت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسع بها أحد ، فأتى لي أحلم قط بأن سيياع منه ذلك العدد الضخم الذى يبيع .. راعى الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

ويتتابع السفين على ، أدركت ان ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. مغالبية طلبتى من المشتغلين بالبيع ، أو السكرتيريين ، أو المهندسين ، أو المحاسبين ... انهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ، ويصادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت انى في حاجة الى مرجع في كيفية قهر القلق .

ومرة أخرى ، حاولت ان اعثر على مرجع في هذا الموضوع وذهبت الى المكتبة العامة بنيويورك ، يقع أحد فروعها في الشارع الخامس ، والفرع الثانى يقع في الشارع الثانى والأربعين ، ولشدة ما كانت دهشتى حين اكتشفت ان لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الطريف ان لاحظ ان لدى المكتبة مائة وتسعة وثلاثين كتابا مدرجة تحت عنوان « الديدان » (١) ! أى ان عدد الكتب التى تعالج موضوع

(١) كلنا الكلمتين : القلق Worry والديدان (Worms) تبدآن بحرف

(W) مما سهل على المؤلف ان يقع على هذه الملاحظة

الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التي تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشاً ؟ .

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التي تواجه الإنسانية ، فانك لاشك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية في هذه البلاد، تدرس منهاجا في كيفية تهر القلق ، اليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فان كان هناك منهاج واحد في هذا الموضوع يدرس في أية كلية في هذه البلاد ، فاني لم أسمع به مطلقا ! .

وليس عجيبا إذن أن يقول «دافيد سبيرى» في كتابه «كيف تقلق بنجاح» (١) : « انا ننتهى الى طور النضج ، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثل ما للديدان من الخبرة ، برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة ان ثلث عدد الأسرة في مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية اما عصبية او عاطفية .

ولقد قرأت هذه الكتب الاثني والعشرين ، التي تعالج موضوع القلق ، والمصنوفة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك واشتريت فضلا عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التي تعالج هذا الموضوع، ومع هذا كله لم أتع على كتاب واحد، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبتي البالغين ، ومن ثم عولت على أن أضع بنفسى كتابا في هذا الموضوع .

واخذت أهيبء نفسى لآخراج هذا الكتاب منذ سبعة اعوام مضت .. وكيف ؟ قرأت ماكتبه الفلاسفة على مر العصور خاصا بالقلق . وقرأت مئات التراجم ابتداء من « كونفشيوس » الى

« تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى نواحي الحياة ، مثل « جاك ديبسى » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فوردي » ، و « اليانور روزفلت » ، و « دوروشى دبكس » .

ولكن هذا كله لم يكن الا بداية . فقد فعلت ، فضلا عن هذا ، شيئا افضل بكثير من القراءة والمقابلات : اشتغلت خمس سنوات في « معمل » لتقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على ما اعتقد ، هو أول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، في العالم أجمع ، أعنى أننى أعطيت طلبتى مجموعة من القواعد في كيفية تقهر القلق ، وطلبت اليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألت كلاً منهم أن يشرح لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكنتييجة لهذه التجربة ، اعتقد اننى استمعت الى محاضرات في كيفية تقهر القلق . أكثر مما تدر لاي فرد عاش في هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التى تدور حول هذا الموضوع ، والتى وصلتني بالبريد .

فهذا الكتاب انن لم ينحدر من برج عاجى ، لا ، ولا هو دراسة « اكاديمية » في كيف « يحتتمل » أن يتقهر القلق . بل انه ، على النقيض من ذلك .

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين « فعلا » أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أوكد لك ايها القارىء ، شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسناتك ! ويسعنى أن أقول لك انك لن تجد في هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو « سيدة ما » تدعى « ماري » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامج ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسي فاليري : « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجرية » لتخليص حياتنا من القلق .

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد في هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم . . . فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج الى شيء جديد يقال . . . فاننا نعلم ما يكفى لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وإنما هي التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هي تكرار حقائق تديمة معروفة مع تجسيها ، وإبرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد - فإني لم تشتتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ، بل أنك تتطلع الى التنفيذ . وهذا حسن . فلتبدأ القراءة . وأرجو أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب . . . فإذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة . . . فطوح بهذا الكتاب في سلة المهملات . . . فلا خير لك فيه ! .

فيل كارنجي

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

الفصل الأول

عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابا ، وقرا فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها ابعس الأثر في تكيف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى مونتريال العام » — بكندا — وحين أوثك على دخول الامتحان النهائي ، ساورد القلق على مستقبله ، ولم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمتين الاثنتين والعشرين التي قراها ، أصبح أشهر طبيب في جيله . فهو الذي أسس مدرسة « جونزهويكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وترجع زما على كرسى الاستاذية في الطب بجامعة أكسفورد ، واتعم عليه ملك انجلترا بلقب « سير » . وحين توفي نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوسلر » (١) .

وهذه الكلمات الاثنتان والمشرون التي قراها في ربيع ١٨٧١ في كتاب للأديب الإنجليزي الكبير « توماس كارليل » فأعانتته على ان يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق هي « ليس علينا ان

نتطلع الى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وانما علينا ان ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين « (١) » .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « بيل » فقال ان رجلا مثله — احتل مقعد الاستاذية في أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقي رواجاً كبيراً — خُلق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة في نوعها ، ولكن الأمر على العكس . فان أخص أصدقائه يعلمون عنه ، أنه «عادي الذكاء» ، « متواضع البديهة » .

فما هو ان سر نجاحه؟ لقد عزا ذلك الى ما سماه «الحياة في حدود اليوم» . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل ان يلتقى كلمته في طلبة « جامعة بيل » ببضعة أشهر ، عبر الاطلنطى على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجبلج آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدي ، ولا يبقى منها الا ما يلزم السفينة في يومها . وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة بيل ، ثم أردف شرحه قائلاً : « وكل منكم اروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة اطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم اذن ان تتعلموا السيطرة على « الآتكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك ادعى الى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل أنه يضغط زرا ، فيسبح صوت الأبواب الحديدية وهي تغلق على الماضي — الماضي الذي لم يعد له وجود — ثم ليضغط زرا آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل — المستقبل

“Our main business is not to see what lies dimly (١)
at a distance, but to do what lies clearly at hand”
..Thomas Carlyle.

الذى لم يولد بعد - وبذلك يضمن السلامة في يومه هذا . أغلقوا
الأبواب على الماضى . . وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا
اتفسكم العيش في حدود اليوم . »

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغي لنا أن نستعد
للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى في خطبته تلك فقال « ان أفضل
الطرق للاستعداد للغد ، هي ان نركز كل ذكائنا وحماسنا في
انهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون . . هذا هو الطريق الوحيد
الذى نستعد به للغد ! .

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة بيل أن يبدؤا يومهم
بالدعاء الذى كان يتلوه المسيح «خبزنا كفافنا اعطنا اليوم» وذكرهم
أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو
يحتج على الخبز الرديء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلا:
« يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى الا نحصل على خبزنا في
الخيرف القاسم » ، أو « لو اننى يا الهى ، فقدت وذيغنى ،
فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ، ان بهذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم
هو وحده الذى يمكنك ان تعيش اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « . . فلا
تهتموا للغد ، لان الغد يهتم بها لنفسه . يكفى اليوم شره »
(متى ٦ : ٣٤) . وقال هؤلاء المعارضون : « كيف لا نفكر في
الغد ، بل ينبغي ان نفكر فيه ، وان نتأهب له . ينبغي ان
نوفر مالا لاوقات الشيخوخة ، وان نمد المشروعات لمستقبل
حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك ان « تفكر » في الغد ، وتعد
المدة له ، ولكن لا يجب ان « تهتم » له . والههم مرادف للقلق !
نفى خلال الحرب الماضيه ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل .
ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنستكيج»

قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحكم توجيه ، وهذا كل ما أستطيعه . فإذا غرقت سفينة ولم يسعنى أن انتشلها . وإذا كان مقدرها لها أن تفرق ولم يسعنى أن أمنعها . فأجدى على أن ائسفل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه فى التحسر على الماضى . وفضلا عن هذا ، فلو ائنى أخذت فى التحسر على الماضى لما عبرت فى هذه الحياة طويلا . »

وانك لتجد - سواء فى الحرب أو فى السلم - أن للاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحمق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى الى خطة منطقية انشائية ، وأما التفكير الأحمق فيفضى الى التوتر والانهار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سلزبرجر » (Arthur Hays Sulzberger) وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » إحدى كبريات الصحف فى العالم ، فقال لى : أنه عندما نشبت الحرب العالمية فى أوربا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل ، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا ، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر الى صورته فى المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق ، لكى يبعد القلق عن ذهنه . وذكر لى مستر سلزبرجر أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، إلا حين اتخذ له شعاعا ، هو هذه الكلمات المنسخت المقتطفة من أحد التراثيل الدينية : « خطوة واحدة تكفينى » وهذا هو مطلع الترتيل :

« خذ بيدى أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمى ... »

« ائنى لا أطمع فى الألق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

وفى هذا الوقت نفسه ، كان هناك شاب - فى مكان ما من

أوريا — يرتدى البزة العسكرية ، ويطلقن مثل هذا الدرس .
ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بلتيهور بولاية ماريلاندا .
وقد كتب الى « تيد بنجرمينو » يقول : « في ابريل عام
١٩٤٥ اجتاحنى القلق حتى سبب لى داء عضالا فى « القولون »
عانيت منه الألم المرير . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنك
قد أصبت بانهيار تام .

فقد كنت أعمل ضابطا فى لجنة « سجلات القبور » التابعة
لفرقة المشاة الرابعة والتسعين . وكانت مهمتى أن أساهم فى
اعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفتودين ،
والنازلىن بالمستشفيات ، كما كنت اساهم فضلا عن هذا ، فى
استخراج جثث القتلى من الحفراء والأعداء على السواء ، الذين
دفنوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة . وكان على ايضا ،
أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها الى آبائهم أو ذويهم
المقربين الذين يطون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم .
ومن هنا اعترانى القلق ، خشية أن يوتعننى الارتباك فى خطأ
جسيم . وكنت ، الى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، ايمكن أن تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ ايقدر لى أن
أحمل بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر
شهرا . والذى لم اكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى
اننى فقدت من وزننى أربعة وثلاثين رطلا . وأوشك القلق والاجهاد
أن يدفعما بى الى الجنون . كنت أنظر الى يدي ، فلا أرى غير
عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود الى وطنى
أدميا محطما ، وأنفجر باكيا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيا فى كل
مرة أدخلو فيها الى نفسى .. وقد حدث عقب احدى الممارك
الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء ، كدت أنفقد الأمل خلالها
فى أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى . وانتهى بى المطاف الى
مستشفى حريبى . وهناك وجه الى الطبيب نصيحة غيرت مجرى
حياتى تماما . فبعد أن فحصنى فحصا دقيقا ، أنهى الى بان مشكلتى

ليست جسمانية ، وانما هي عقلية .. قال : « اسمع يا تيد .. انى اريدك ان تنظر الى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التى استخدمت قديما لتحديد الوقت . انت تعلم ان هناك آلاما من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتتربط ، وفى نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة الى نصفها الاسفل ، فلا انت ولا انا نستطيع ان ندفع بأكثر من حبة واحدة الى عنق الساعة دون ان نصيبها بخلل . وانت وانا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فاذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره ، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام ، كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية ، فاننا نعرض كياننا الجسمانى والعقلى لخطر التحطيم » .. وقد سرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخى . وقد انقذتنى هذه النصيحة جسمانيا وعقليا اثناء الحرب ، وساعدتنى كثيرا فى عملى بعد انتهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات . وكلها تتطلب الانجاز فى وقت قصير محدود . وبدلا من ان أسمح لأعصابى بأن تثور ، كنت اذكر نصيحة الطبيب ، واردها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد » وما زلت اكرر ذلك حتى اصبحت وفى وسعى ان أنجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى يكاد يحطمنى فى ساحة المعركة » .

* * *

من الحقائق المروعة ان نصف عدد الأسرة التى فى مستشفياتنا ، يشغله اناس يتقلمهم الارهاق العصبى والعقلى .. اناس ناؤا بعينهم الثقيل من الماضى المتراكم ، والمستقبل الخيف . لقد حل فى وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى ان يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين فى حياتهم ، لو انهم وعوا قول السيد المسيح . « لا تهتموا للغد ! » أو لو انهم وعوا قول سسير وليم أوسلر : « عش فى حدود يومك » .

انت وانا نقف للحظة فى ملتقى طريقين أبدين : الماضى الفسيح

الذى ولى بغير رجعة .. والمستقبل الجهرل الذى يطارد الزمن،
ويتربص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو
بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقتين الابديين .. فاذا
حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة الا تحطيم اجسامنا وعقولنا . واذن
فدعنا نرض بالعيش فى الحاضر الذى لا يمكن أن نعيش الا فيه ..
دعنا نعش اليوم الى أن يحين وقت النوم . لقد كتب الروائى
الكبير « روبرت لويس ستيفنسون » يقول : « كل امرئ يستطيع أن
يحمل عبئه ، مهما ثقل ، الى أن يرخى الليل سدوله . وكل امرئ
يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعّب . وكل امرئ يستطيع
أن يعيش قرير العين راضيا ، صبورا ، محبا ، نقيا ، الى أن تغرب
الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة فى الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسز ا.ك.
شيلدز » ، من اهالى ولاية متشيغان ، تملكها اليأس مرة الى حد
الإشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش الى أن يحين
وقت النوم ! روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : « فى عام ١٩٢٧
فقدت زوجى ، فانتابنى الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع
الذى وجدت نفسى اكابده . فكتبت الى مخدمى السابق « مستر
ليون روش » صاحب شركة « روش كارلر » فى مدينة كاتساس اطلب
عملا واستطعت أن احصل على عملى السابق ، وهو بيع الكتب
الى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعثت
سيارتى حين انتاب المرض زوجى ، ولكنى استطعت تدبير شئ من
المال دفعته دفعة أولى فى سيارة مستعملة ، وعدت ابيع الكتب
من جديد . وكنت اظن أن العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى،
ولكن خاب فالى .

« وفى ربيع عام ١٩٢٨ ، اقتضانى العمل أن ارتحل الى بلدة
« فرساي » بولاية ميسورى . وهناك استشعرت الوحدة
والاكتئاب ، حتى اتى فكرت جديا فى الانتحار .. فقد لاح لى أن
استمرار حياتى على هذا النوال أمر مستحيل . اذ كنت أخشى أن

استيقظ كل يوم لأواجه الحياة التي اظلمت في عيني ، وكنت دائمة التلقت : أخشى الا أستطيع تسديد أقسلط السيارة او دفع ايجار الغرفة . وأخشى الا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتي فلا أجد الطبيب . وما معنى من الانتحار الا شينان : تصوري مقدار حزن شقيقتي لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتي ! .

« وفي ذات يوم .. قرأت مقالاً انتشلنى من هذه الوحدة ووهبني القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفنا أشكر لهذه الجملة التي قرأتها في ذلك المقال ، وهى : « ليس اليوم الجديد الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفرورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، والصقتها على نافذة سيارتى في مواجهة متعمد القيادة لكى أراها طوال وقت قيادتى للسيارة . لقد علمتني هذه العبارة أن اعيش كل يوم على حدة ، وأن انسى الأمس ، والا افكر في الغد .

« وقد استطعت ان أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وانا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فانا أعلم اننى لن أرتد خائفة تلقى مرة أخرى ، مهما واجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة بى الى الخوف من المستقبل ، ما دمت اعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد انما هو حياة جديدة لقوم يعقلون » .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم يرمه ،

« والذى يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

« فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمسه » .. ؟

انها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. اليس كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشاعر الرومانى « هوارس » ! .

ومن أنجع الحقائق التي اعرفها عن الطبيعة الانسانية ، اننا جميعا ميالون الى نيل الحياة ! اننا يلذ لنا جميعا ان نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن نغم بالأزهار المفتحة خارج نوافذها في يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحق بهذه الدرجة ! .

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقول الطفل : عندما أئسب فأصيح غلاما .. ويقول الغلام ، عندما أترعرع فأصيح شابا .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فاذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا .. فاذا واتته الشيخوخة ، تطلع الى المرحلة التي قطعها من عمره ، فاذا هي تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا . اننا لانتعلم ، الا بعد فوات الأوان ، ان قيمة الحياة في ان نحياها ، في ان نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « أدوارد ايفانز » من اهالي ديترويت ، ان يقتل نفسه قلقا واكتئابا ، قبل ان يتعلم ان قيمة الحياة في ان يحياها ، في ان يحيا كل يوم منها وكل ساعة » .. نشأ « ايفانز » فقيرا ، معدما ، يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتبا في محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص ، ويكد ليوفر لهم القوت . ورغم ان أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا ، فانه كان يخشى الاستقالة منه ، مخافة ان يتضور هو وعائلته جوعا . وانقضت ثمانية اعوام قبل ان يستجيب « ايفانز » لشراف شجاعته ، ليبدأ عملا مستقلا . وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا . لكنه أصبح يربح عشرين الف دولار في العام ! ثم حلت به نكبة . فقد أهد صديقا له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق ان أفلس ! .. وفي أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى . فقد أفلس ، بدوره ، المصرف الذي يودع فيه « ايفانز » أمواله جميعا . وأصبح ايفانز فاذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل أصبح مدينا أيضا بمبلغ ستة عشر الف

ريال . ولم تتحمل اعصابه ذلك كله ، قال لى : « لم استطع أن أكل أو أن أنام . وانتابنى المرض . . المرض الذى جره على الملقق ولا شئ غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركنى الاعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق . وحملنى الناس الى بيتى . ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة . وكان هزالى يزداد يوما عن يوم ، وأخيرا أنهى الى الطبيب أننى لن أمكث حيا أكثر من اسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة . لم يعد يجدى اذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار وأسترخيت ، ورحت فى نوم عميق . ولم يكن مجموع ما قطعته فى النوم خلال الاسابيع الماضية يزيد على ساعتين ! ولكنى وقد أوشتك مشكنتى أن تحل بالموت ، استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت الى شهيتى ، وازداد وزنى مرة أخرى ، لفرط دهشتى ! .

ومرت اسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصائين ، ثم مرت ستة اسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى الى العمل ! وكنت قبل مرضى أربع عشرين الف ريال فى السنة ، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين ريال فى الاسبوع . ولقد وعيت الدرس الآن . فمحوت القلق من نفسى . وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماستى فى عملى الجديد » .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذاك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها . . شركة « ايفانز للانتاج » ! وعندما توفى ايفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أشد رجال الاعمال فى الولايات المتحدة نجاحا . وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح

الذي أحرزه في ميدان الأعمال ، وفي الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش في حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضي والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الإغريقي « هرقليط » : كل شيء يتغير ، الا قانون التغيير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذي يهبطه بالحياة في تغير لا ينقطع ، والشئ الاكيد في هذه الحياة هو اللحظة التي نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذي يخضع لقانون التغيير؟ .

وفي هذا المعنى نفسه وضع الرومان الاقدمون مثلا من كلمتين (Caros Diem) « استمتع باليوم » او « استمسك باليوم » . نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه أكثر ما تستطيع .

وهذه بعينها هي فلسفة لويل توماس (Lowell Thoma) في الحياة . وقد أمضيت أخيرا عطلة نهاية الاسبوع في مزرعته ، فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من « مزمور ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل اطار علقه على جدران استوديو الاذاعة الخاص به لكي يراها في معظم الاوقات .

« هذا هو اليوم الذي صنعه الرب » .

« نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin) يضع على مكتبه قطعة من الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هي : « اليوم ! » وانا لا اضع قطعة من الحجر على مكتبي ، وانا الصق على مرآتي تصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ، لكي اطالعها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم أوسلر يحتفظ بها على مكتبه ، وهي من نظم الكاتب الهندي الشهير « كاليداسا » .

سيرة الى الفجر !

أنظر الى هذا اليوم !
انه الحياة . جوهر الحياة .
في ساعاته القليلة .
تكمن حقيقة وجودك :
معجزة النمو .
ومجد العمل .
وروعة الانتاج .
فالأمس ليس الا حلما .
والغد ليس الا خيالا .
أما اليوم اذا عشناه كما ينبغي ،
فانه يجعل من الامس حلما سعيدا ،
ويجعل من الغد خيالا حافلا بالامل .
هكذا يجب أن نحيا الفجر !

واذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :

إذا أردت ان تطرد القلق . من حياتك ، فافعل كما فعل سير
وليم أويسلر .

١ - أغلق الابواب على الماضي والمستقبل وعش في حنود
يومك :

لماذا لا تسأل نفسك هذه الاسئلة ، وتدون اجابتك عنها هنا .

(أ) هل أميل الى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل ؟ أترانى أحلم
بروضة سحرية مزهرة عبر الافق ، بدلا من أن أنعم بالزهور
المتفتحة من حولي ؟ .

(ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسرى على ما حدث في
الماضى الذى ولى ولم يعد له كيان ؟ .

(ج) هل استيقظ كل صباح مغرماً بأن « أستمسك باليوم »
لكي أستخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

(د) أترانى أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن،
لو أنني عشت في حدود يومي « ؟ .

(هـ) متى أبدا بتطبيق هذا المبدأ ؟ الاسبوع القادم ؟ غدا ؟
اليوم ؟ .

الفصل الثاني

وصفة سحرية لتبديد القلق

أتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، أكيدة المفعول ، لتبند بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها في التو واللحظة ، قبل أن تتماذى في قراءة هذا الكتاب ؟

أذن دعني أحتدك عن الطريقة التي ابتكرها « ويليس كارير » المهندس النابغة ، الذي أسس صناعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالي لشركة « كارير » الشهيرة في سيراكيوز - نيويورك . أنها من أحسن الطرق التي سمعت بها لعلاج القلق ، وقد استقيتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغذاء ذات يوم معا في نادي المهندسين بنيويورك .

قال لي مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت في « شركة فورج » بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد الى ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز في مصنع تابع لشركة « بتسبرج للأواني الزجاجية » في مدينة « كريستال » بولاية ميسوري ، وهو مصنع تكلف انشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد في ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتني في اثناء عملي بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حسابا ، فان الطريقة التي ابتكرتها لتنقية الغاز لم تات كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التي أعمل بها لمصنع الأواني من ضمان .

وذملت للفشل الذي منيت به ، واحسست كأنها ضربني شخص على أم رأسي ، وشعرت باضطراب في معدتي وامعائي وانتابني قلق حال بيني وبين النوم .

« وأخيرا هداني تفكيري الى أن القلق لن يجديني شيئا ،

فأخذت أفكر في طريقة أحل بها مشكلتي دون القلق ، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج ، ومازلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وأنها لبسيطة ميسورة ، يستطيع كل إنسان استخدامها . وهي تتكون من ثلاث خطوات .

« الخطوة الأولى : أخذت أحل الموقف بأمانة تامة ، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث ، كنتيجة لفشلي . فمن المؤكد أنني لن أسجن ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتي كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتي مبلغ عشرين ألف ريال أفقدتها على الآلات التي عهد إلى ابتكارها ، وهذا هو أسوأ الاحتمالات .

« الخطوة الثانية : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث وطلدت نفسي على قبوله إذا لزم الأمر ، وطلت لنفسي سيكون هذا الفشل نقطة سوداء في سجلي ، وقد يتسبب في أن أفقد وظيفتي ، فإذا فصلت ، فإني أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائي ، فانهم يعلمون أننا نجرب ابتكارا جديدا لتفقيه الغاز ، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، فني وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفي استطاعتهم إضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث .

« فلما انتهيت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطلدت العزم على قبوله إذا لزم الأمر ، حدث شيء أدهشني . فقد وسعني الاسترخاء ، وشعرت بالطبائنة ، التي أفقدتها منذ أيام ، تتسلل إلى نفسي .

« الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتي محاولا انتقاذ ما يمكن انتقاذه من هذا الفشل ، الذي أعددت نفسي لمواجهة .

« فأخذت أفكر في الوسائل التي يمكن أن أقتل بها من الخسارة التي تقدر بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لي أننا إذا أفقدنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضر

معدات اضافية ، فقد تحل المشكلة ، ولا يبوء عملنا بالفشل .
وقد حدث هذا عملا . وكسبت شركتنا خمسة عشر الف ريال
بدلا من ان تخسر عشرين الفا !!

« وكان من الجائز ان لا يحدث هذا ، لو اننى استمررت في
القلق . فان من اسوأ مميزات القلق ، انه يبدد القدرة على
التركيز الذهني . فحين عندما نقلق ، تتشتت اذهاننا ، ونفقد
كل قدرة على البت او اتخاذ قرار حاسم ، لكنا عندما نعد
انفسنا على مواجهة اسوأ الاحتمالات ، ونعد انفسنا ذهنيًا
لواجهته ، فاننا بذلك نضع انفسنا في موقف يسعنا فيه ان نركز
اذهاننا في صميم المشكلة . »

« هذه التجربة التي ذكرتها ، حدثت منذ عدة سنوات مضت .
وقد اخذت في تطبيق هذه الطريقة التي ابتدعتها لمواجهة القلق
منذ ذلك الوقت ، وكنتييجة لذلك اكاد اكون قد خلصت حياتي من
القلق اطلاقا . »

فلماذا كانت طريقة « ويليس كاريير » عملية شديدة الفئ
من الواجهة السيكلوجية ؟ لانها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التي
نتخبط فيها اذا اعى القلق ابصارنا ، وتثبت اقدامنا على ارض
مأمونة نعرف فيها مواطئء اقدامنا، والا . . اذا لم نحس بالارض
الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل في ان نفكر تفكيرًا صحيحًا ؟

منذ ثمانية وثلاثين عاما ، مات وليم جيمس اللقب بابى علم
النفوس التطبيقي . ولو انه كان حيا يرزق اليوم ، وسمع بهذه
الطريقة التي ابتكرها « كاريير » لمواجهة اسوأ الفروض ، لآمرها
من صميم فؤاده . كيف عرفت هذا ؟ لانه قال ذات مرة : « اعنوا
انفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى
في التغلب على المصاعب » . وقد عبر عن هذه الفكرة ايضا
« لين يرتانج » في كتابه الشهير « أهمية العيش » (١) .

قال هذا الفيلسوف الصينى : « ان طمانينة الذهن لا تاتى الا مع التسليم بأسوأ الفروض . ومرجع ذلك ، من الوجبة السيكولوجية ، الى ان هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده » .

هذا هو الواقع بالضبط ! فان التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فنتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخشاه وان بقى ما نكسبه ! .

ومع ذلك فان ملايينا من الناس قد حطوا حياتهم فى صورة غضب ، لأنهم رمضوا ان يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا ان ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلا من ان يحاولوا بناء آمانهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضى » وامتثلوا للقلق الذى لا طائل وراءه .

اتريد ان تعرف كيف استطاع شخص آخر ان يطبق طريقة « كاربير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلا ، احد المشتغلين بالزيت فى نيويورك ، وهو من طلبتى . واليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالى بالتهديد ، الأمر الذى لم اكن أومن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان لشركة الزيت التى آراسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيما بعد ان بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الاولى التى وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارنى رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومى ، ثم طلب منى مالا نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة ، وهدد بتسليم هذه الأدلة الى مكتب النائب العام اذا لم أمنحه ما يسكته ! .

« وكنت أعلم انه لاجابة بي — انا شخصا — الى القلق — ولكنى كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسؤولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة اذا تناهت انى ساحة القضاء ، فان الدعاية التى ستثيرها الصحف ستودى بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلقت مريضا ، لم اتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت ادور بذهنى كالمخبول فى دوائر لا منفذ لها : هل ادفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : ان يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، فى مساء يوم الأحد ، أن التقت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، وأخذت اطالع فى الكتيب الى أن استوقفنى ما قاله « ويليس كارير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » واذ ذاك سألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى اذا رفضت أن ادفع المال للرجل ، فرجع مستنداته الى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب يبنى به عملى .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اننى لن أسجن ، أو أقتل . كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودى بشركتى » .

« وعندئذ قلت لنفسى : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهيار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ » وأجبت : « قد أسمى للالتحاق بعمل . وليس هذا بعسير ، فاننى أعلم الشيء الكثير عن الزيت ، وهناك أكثر من شركة يسرها أن التحق بخدمتها » .

« وأحسست بعد ذلك بشيء من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطمت أن افكر .

« فقد أصبح ذهنى من الصفاء بحيث وسعنى أو أواجه

الخطوة التالية وهى : محاولة انتقاذا ما يكمن انتقاذه . واذا جمعت افكر فى الحلول الممكنة ، بدت لى زاوية جديدة فى الموضوع . فلو انى شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد اجد لديه مخرجا . . وقد يبدو من السخف اننى لم افكر فى مثل هذا من قبل ، ولكنى لم اكن افكر من قبل بل كنت قلقتا . وعزمت على ان اتوجه الى محامى فى صباح اليوم التالى ، وذهبت الى الفرائش فى تلك الليلة ، ورحت فى نوم عميق .

« كيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحنى المحامى ، فى اليوم التالى ، ، بان اتصد الى النائب العام ، وانضى اليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهناك تملكنى العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : ان هذا الرجل الذى جاعنى لبيتز اموالى بالتهديد ما هو الا مدع يحتال على الناس منذ شهور . منتحلا صفة مفتش فى الحكومة ، وان البوليس يجد فى اثره ! وما كان اروع هذا القول لنفسى ، واطلجه لفؤادى ، بعد ان قضيت ثلاثة ايام بلياليها قلقتا مهتما ! .

وقد علمتنى هذه الحادثة درسا لا ينسى ، فلا اكاد اواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى اعالجها بما اسميه « وصفة ويليس كارير المجوز » .

* * *

فى الوقت الذى كان فيه ويليس كارير يعانى القلق من جراء آلات تفقية الغاز فى مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بركن بو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ، كان هذا الرجل . ويدعى « ايرل هانى » يشكو قرحة فى « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة اطباء بينهم اخصائى شهر فى امراض القرحة ، انه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بان يمتنع عن الطعام ، وبان لا يقلق او ينزعج لشيء ، وان يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته !

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له اذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع الى الموت الذى يسعى اليه بطيئا .

وفجأة اتخذ « هانى » قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « اذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى امد قصير فلماذا لا استمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فاذا كان لى أن انفذ هذه الامنية ، فالآن هو وقت التنفيذ » .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر . وقد ارتاع اطباؤه ، وقالوا له : « ينبغي لنا أن نحذرك أنك اذا اقدمت على هذه الرحلة فستدمن فى قاع البحر » ولكنه اجاب : « كلا ! لن يحدث شئ من هذا ، فقد وعدت اقربى الا يدفن جثمانى الا فى مقابر الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه اذا جان تضائوه اثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يتمثل بقول عمر الخيام :

« انعم اقصى النعيم بما ملكت يداك .

« قبل أن توسد اللحد ، فلا شئ هناك .

« سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .

« فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك » .

الا ان « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل اليه زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، واكلت كل ألوان الطعام ، حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كغيلة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى انشاد الأغاني ، واكتسبت اصدقاء جندا ، وكنت أسهر الى منتصف الليل ، وعند ما وصلت الى الصين والهند أدركت ان المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة الى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ

كففت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت الى بيع التابوت الذى صحبتته معى لآثر ب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط .
وفى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « ايرل هانى » قد سمع « بوصفه » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى اخيرا : « اننى أدرك الآن اننى كنت أطبق نفس الجادىء — أى مبادئ كاريير — دون وعى منى ، فقد وطلبت نفسى على مواجهة أسوأ الفروض — وهو فى حالتى أنا — الموت ! ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعولت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو اننى مضيت فى القلق ، فما من شك فى انى كنت سأعود على البآخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش الى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجوير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فاذا كان ويليس كاريير استطاع ان ينفذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك ان ينفذ نفسه من الابتزاز بالتهديد ، واستطاع « ايرل هانى » ان ينفذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك تستطيع بها ان تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن ان لاهل لها؟
وانن فالقاعدة رقم ٢ هى :

اذا كانت لديك مشكلة تبعث على اقلق ، فطبق « وصفة »
ويليس كاريير السحرية متخذاً هذه الخطوات الثلاث :

- ١ — اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن ان يحدث لى ؟
- ٢ — هبىء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .
- ٣ — ثم اشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق ؟

« ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون

كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا »

(الدكتور الكسيس كاريل)

منذ وقت مضى . طرقت بابى جار لى . وحتنى وعائلتى على ان نظم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد اخذهم الرعب الى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من الفى طبيب وممرضة ، وصلوا الليل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشدة ، وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس !

ولقد عشت فى نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرقت بابى أحد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ... هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر فى الأنفس أكثر مما سببه الجدرى بعشرة آلاف ضعف .

نعم ! لم يطرق أحد بابى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهيار عصبى ، مرجعه فى معظم الأحوال، الى القلق . ومن ثم فانى اكتب هذا الفصل لاطرقت بابك — أيها القارىء — واحذرك !

كتب الدكتور « الكسيس كاريل » الهائز على جائزة نوبل في الطب ، يقول : « ان رجال الاعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الاعمال في ذلك الزوجات ، والاطباء والفعلة حملة قوالب الطوب .

منذ بضعة اعوام ، امضيت اجازتى ، متجولا بسيارتى في تكساس ، ونيويورك ، ومع الدكتور جوبر ، وهو احد اطباء شركة « سانتافى » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو « كهر اطباء اتحاد مستشفيات جالت » ، وكولورادو ، وسانتافى « ودار حديثنا حول القلق . فقال : « ان فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الى الاطباء ، أن يعالجوا انفسهم بانفسهم ، اذا هم تخلصوا من القلق والخاوف التى تسيطر عليهم . ولا تحسبن اننى اتصد بذلك الى أن امراضهم وهبية ، بل هى حقيقية لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة ، وربما كان اشد منها بمئات الاضعاف . واذكر مثلا لهذه الامراض عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والارق والصداع ، وبعض انواع الشلل .

« هذه الامراض تحدث حقيقة ، وانا اعلم ما اقول ، فانا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة .

« فان الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الاعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر فى اعصاب المعدة ، ويحيل العصارات الهاضمة الى عصارات سامة تؤدى فى كثير من الاحيان الى قرحة المعدة » .

ويقول الدكتور « جوزيف ف. مونتاجى » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية » (١) : « ان قرحة المعدة لا تاتى مما تأكله ، ولكنها تاتى مما « ياكلك » .. » .

ويقول الدكتور « و. س. الفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيرا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الاحساس » . وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى « مايو » وقد اتضح ان أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الاطلاق ، بل أساسه الخوف ، والقلق ، والبغضاء والاثانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملاعبة بين نفسه والحياة .

لقى الدكتور « هارولدس . هاين » الطبيب بمستشفى « مايو » رسالة في اجتماع « الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية » قال فيها : انه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الاعمال ، من أعمار متجانسة معدليا { سنة . فأتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الاعصاب ، وهى : « اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الاعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ أهذا هو ثمن النجاح ؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذى يشتري نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيد المرء اذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع الا أن ينام فى مخدع واحد ، فى وقت واحد ، ولما وسمه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا . وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بعموله ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الاعمال لى الجاه والسطوة . واننى صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطا فى « الإباما » أعزف على قيثارتى اذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجائر — فان أشهر منتج للسجائر في العالم كله ، سقط أخيراً ميتاً بالسكة القلبية ، وهو يحاول أن يلتبس الراحة في غابات كندا .

لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتاً في سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر في اجتلاب ما يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفي اعتقادي ، أن هذا المالى الكبير ، برغم كل ما جمع من ملايين ، لم يتل من النجاح مثلما نال أبى — وقد كان مزارعاً بسيطاً في ميسورى — الذى مات في سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولاراً واحداً .

لقد صرح « اخوان مايو » اصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمية .

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس ، تحت مجهر قوى في معمل حديث ، لبنت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه الاضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وانما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، والياس .

لقد قال أفلاطون : « ان أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، في حين أن العقل والجسد وجهان لمنشئ واحد ، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب الفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فلان فقط ، بدأنا ننشئ نوعاً من الطب يسمى (Psycho Somatic Medecine) « الطب النفسى الجسمى » وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس في آن معا .

نعم . لقد هزم الطب ، أو كاد ، الأمراض التى تسببها

الجراثيم ، كالجدرى ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه - أى الطب - وقف عاجزا أمام القلق ، والحذف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين أن ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الأطباء أن واحدا من كل عشرين امريكا ، سوف يقضى جانبا من حياته فى مصحح للأمراض العقلية . ومن الحقائق المريرة أن واحدا من كل ستة شبان ، تقدموا للالتحاق فى الخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على اعتقاله لأنه مريض أو ناقص عقليا .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية الى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع الى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعو الى القلق . . وهذا هو الجنون .

فوق مكتبى ، وأنا اكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد بودولسكى » . عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » (١) ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

ماذا يفعل القلق بالقلب - ضغط الدم الذى يفغذ القلق - الروماتيزم قد يسببه القلق - قلل من القلق من أجل معدتك - كيف يسبب القلق البرد - القلق والغدة الدرتمية - القلق ومرض البول السكرى « ! .

ومن الكتب القيمة الأخرى فى موضوع القلق ، كتاب « الانسان

Dr. Edward Podolsky ' "Stop worrying and (1)
Get Well"

عدو نفسه « للدكتور كارل مننجر (١) ، الطبيب في عيادة مايو للطب النفسى . والدكتور مننجر في كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك اذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فاذا اردت أن تكف عن الكناح ضد نفسك ، فاقرا هذا الكتاب (أى كتاب الدكتور مننجر) . اقراه ، ثم اعطه لأصدقائك ليقراوه . ان ثمنه أربعة دولارات - وهو مبلغ ليس اصلىح من استغلاله فى هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطييب الشرات .

ان القلق يجعل من أصلب الرجال عودا ، مريضا واهنا ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الإلهية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة .

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، انهارت خلالها جيوش « الجنرال لى » ، وتحطمت قوتها المعنوية ، واضناها الجوع ، ومر عليها وقت كانت فيه فرقها بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات فى خيامها وهى تصرخ ، وتبكي ، وتترأى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطباقي بمدينة « رتشموند » ، كما أحرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جناح الظلام ، بينما اللهب المنذلق يشق أستار الظلام .. وجد « جرانت » فى تعقبهم ، والاطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الامام . وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صداعا شديدا ، واعتكف فى بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد جاء فى مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل فى معالجة قدمى بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن اشفى فى الصباح ! وقد شفى فى الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن

انسبب في شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، انما ضابط من ضباط
الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا اليه خطابا من
« الجنرال لى » يبدى فيه رغبته في التسليم !

ويقول جرائت في مذكراته : « عندما جاعنى الضابط ، كتب
ما ازال اعانى الصداق ، وفي اللحظة التى نطلمت فيها على
محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! .

ان مرض الجنرال جرائت كان يرجع اذن الى القلق ، والتوتر .
واحتياج العواطف . وقد شفى بمجرد ان هدأت عواطفه ، وتجددت
في نفسه الثقة ، ونشوة الظفر .

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف « هنرى مورجنتاو »
وزير المالية في عهد الرئيس « فرانكلين روزفلت » ان القلق تد
سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء في مذكراته ان استشعر
القلق عندما اشترى الرئيس { ر } (بوشل) من القمح .
عسى ان يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته يقول : « لقد أحسست
فملا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت الى بيتى ولزمت
مراشئى مدى ساعتين بعد الغذاء » .

ولو اننى اردت ان ارى ما يفعله القلق بالناس . فليس على ان
اذهب الى مكتبة او الى طبيب ، بل ما على الا ان اطل من نافذة
بيتى . حيث اكتب هذا الكتاب ، فأرى في حى واحد ، بيتا سبب
فيه القلق حالة انهيار عصبى ، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض
البول السكرى .

ومن الحقائق المعروفة : انه عند ما تهبط قيمة الأسهم في
البورصة ، ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضارين ! .
عندما انتخب الفيلسوف الفرنسى « مونتاني » Montaigne
عمدة ، في مسقط رأسه - بوردو - قال لمواطنيه : « اننى على
استعداد لان اهيمن على شئونكم بيدى ، لا بكبدى ورثتى » .

أما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكرى . فقد
هين على عمله فى البورصة بدمه وأعصابه ، لا يبيده . فأوشك أن
يقتل نفسه .

إن القلق يسعه أن يضحك فى متعدد ذى عجالات من وطأة
الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رسل لى »
سيبل « المدرس فى كلية الطب بجامعة كورنال ، والاختصاصى
العالمى فى داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها
التهاب المفاصل وهى :

- ١ — فشل يصيب الإنسان فى الزواج .
- ٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .
- ٣ — الوحشة والقلق .
- ٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبعمى أن هذه العوامل الأربعة : تتفرغ عنها عوامل أخرى
كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك أن صديقا لى أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست
شركة الغاز التى كان يعمل بها ، فمرضت زوجته بداء التهاب
المفاصل ، ولم ينفذ فى علاجها الأدوية والعقاقير . فلما التحق
زوجها بعمل آخر ، وتحسنت أحواله المالية ، شفيت زوجته فى
الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها .

بل إن القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك
كونيل » فى خطاب القاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » :
« إن الانفعالات التى يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم » قد
تصيب ميزان الكلسيوم فى الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان
وتلفها ، وتحدث الدكتور « ماك كونيل » عن رجل كانت أسنانه
سليمة معافاة، الى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض
نجائى . فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها
زوجته فى المستشفى : الى اقتلاع سبع أسنان .

هل سبق لك ان شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد في الغدة الدرقية ! لقد شاهدت انا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنها يوشك الخوف ان يقتلهم ، ذلك لان ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت اعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنها هي اتون اشتدت وقدة النار فيه ، فاذا لم تهذا هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، او علاج سريع ، فقد يموت المريض ، او بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت تصير ، ذهبت الى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى تضخما في الغدة الدرقية ، ليزور اخصائيا شهرا في هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التى علقها هذا الطبيب داخل اطار في غرفة الانتظار بعيادته ؟ ها هي ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهر مطروف .

الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدي الى الاسترخاء ، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . اعط بدتك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . انظر الى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا ان الصحة والسعادة من نصيبك » .

وكان اول سؤال وجهه الطبيب الى صديقى هو : « اى انفعال عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم انه انذر صديقى ان يكف عن القلق والا اصيب بمضاعفات اخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكرى . ثم اردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الامراض كلها بنات عبومة وخؤولة » ، وهو على حق ، فانها كلها تتفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما الالعة « ميرل اوبيرون » ، فصرحت لى بأنها طالما رفضت الاذعان للقلق ، فهي تعلم انه جدير بتحطيم اهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهى

جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم أكن أعرف أحدا في لندن ، حين كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن أحدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى . ولم أكن في تلك الأثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت اسبوعين على الخبز والماء ولا شيء غيرها . ولكنى قلت لنفسى : يالى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة ، وأنا بعد لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة . ما لم أكن جميلة فانتة ! »

« وقصدت الى المرأة . وحين تطلعت اليها هالنى ما ناله القلق من جمالى ! رأيت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولمحت معالم القلق مرتسمة عليه ، وهناك قلت لنفسى : ان لى أكف عن القلق فى التو واللحظة ، فان جمالى — وهو الشيء الوحيد الذى يؤهلى للظهور على الشاشة — خلىق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كفت عن القلق ، وكان جمالى هو السبب الأول فى اشتغالى بالتمثيل . »

والحق انه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق ، انه يمسح الوجه ، ويصيبه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاوير وتعاريج قبيحة منفرة ، بل انه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منبته . وهو الى ذلك يغضن البشرة ، ويتسبب فى كثير من امراض الجلد .

لقد اثبتت الاحصاءات ان القلق هو القاتل رقم (١) فى امريكا . ففى خلال سنى الحرب العالمية الاخير ، قتل من ابنائنا نحو ثلاث مليون مقاتل ، وفى خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليونى نسمة . ومن هؤلاء الاخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق ، وتوتر الاعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الاسباب الرئيسية التى حدثت بالدكتور « الكسيس كاريل » الى أن يقول : « ان رجال الاعمال الذين

لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

وقلما يمرض الزوج في جنوب أمريكا ، والصينيون مثلا ،
بأمراض القلب ، فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لنا .

وانك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد
عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب
نفسه ! فان الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن !
وفي هذا يقول العالم النفساني وليم جيمس : « ان الله يغفر لنا
أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبى لا يغفرها قط ! » .

واليك حقيقة مذهشة قد يصعب عليك تصديقها : ان عدد
الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض
على اختلافها ! فلماذا ؟ .

الجواب : في معظم الأحوال هو : القلق .

عندما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان الغابرة ، يريدون
تعذيب أسراهم ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضمونهم تحت صنوبر
يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فاذا هذه القطرات المتساقطة على
رعوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقات المعاول ،
وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا الى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها في
التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون في عهد محاكم التفتيش ،
والألمانيون في مسكرات الاعتقال ، في عهد هتلر .

والقلق اشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع
بالناس الى الجنون والانتحار .

* * *

عندما كنت فتى ريفيا في « ميسوري » ، كان يفشأنى خوف
قتل وأنا استمع الى الواعظ « نيللى سنداى » وهو يصف نار
الجحيم في الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم انذى
يسببه القلق في الدنيا ، وهو لعمرى أبعد منه تساوة !

اتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ اقرأ إذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسلمهم الاحتفاظ بالسلام والطمانينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسمع ان تحتفظ بالسلام الداخلى ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ اذا كتبت انسانا طبيعيا : فيكون جوابك : « نعم » ، فان للكثيرين منا من القوة أكثر مما يدركون ، وفي داخل انفسهم قوى من المحتمل انهم لم يستخدموها اطلاقا . كما قال « ثورو » في كتابه الخالد «والدن» (١) : « لست اعرف حقيقة أكثر تشجيعا من أن للانسان مقدرة فائقة على اعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود — فلو ان انسان سمى الى ان يحيا الحياة التى يتصورها فى خياله . فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من قوة الإرادة والقوى النفسية الكامنة مثلها للسيدة « أولجا جارفى » التى عزمتها فى بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو . . فقد اكتشفت هذه السيدة أن فى استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلمة التى أحاطت بها ان تطرد القلق .

وهاهى قصة السيدة أولجا كما روتها لى : « منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما على بالموت البطيء ، الشديدا الألم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة . ولم أكن لأرغب أن أموت . وفى خضم يأسى المروع ، اتصلت بطبيبى تليفونيا فى « كيلوج » وصرخت عنه باليأس الذى يضر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك؟ البست لك مقدرة على الكفاح ؟ انك ستموتين ! لو ظلت تمرخين هكذا ، نعم ان حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وراجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم انطلى شيئا » ، وعندئذ أخذت على

نفسى عهدا صارما الا استسلم للقلق ، والا اصرخ . فاذا كان للعقل تاثير لعى الجسم فانى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف أعيش .

وكانت الكمية المتررة لى من اشعة « اكس » لعلاج السرطان — الذى وصل معى الى درجته الاخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم — هى عشر دقائق ونصف دقيقة يوميا لمدة ثلاثين يوما ، ولكن اطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما ، وبرغم ان عظامى برزت من جسدى ، وبرغم ان قدمى تصلبتا كالرصاص ، فاننى لم اصرخ قط ، بل كنت ابتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من حماقة بحيث اعتقد أن الابتسام وحده يشفى من السرطان ، ولكى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، وانفخن فى ذلك للكلمات المشجعة الحائزة التى قالها لى طبيبى الدكتور «باك» كافرى » : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وانعلى شيئا » .

ولسوف اختتم هذا الفصل بالتهيد الذى اخترته له ، وهو قول اندكتور كاريل .

« أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

اكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟

الجزء الأول في سطور

حقائق أساسية عن القلق ينبغي ان تعرفها

القاعدة رقم ١ :

إذا أردت ان تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير ويليم أوسلر : عش في نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل .
عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

القاعدة رقم ٢ :

عندما تأخذ المشكلات بتلابيبك — في المرة القادمة — ولا تستطيع منها فكاكا ، جرب الطريقة السحرية التي فعلها ويليس كارير . اسأل نفسك :

(أ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن ان تحدث ؟
(ب) هبء نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات اذا لزم الأمر .

(ج) حاول أن تنقذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال الذي هو أسوأ الاحتمالات ، والذي أعددت نفسك ذهنيا لقبوله .

القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دواما بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك ، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

ان لى سقة من الخدم المخلصين
منهم تعلمت كل ما اعلم علم اليقين
سأؤمهم هي: ماذا ، ولماذا ، و-تى
وكيف ، وأين ، ومن !
(رديارد كبلنج)

هل تزيل « الطريقة السحرية » التى ابتكرها كايير — والنى
اتينا على شرحها فى الفصل الثانى من الجزء الأول — كل أسباب
القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقى ان نتعلم الخطوات
الأساسية الثلاث التى يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء
عليها ، وهذه الخطوات هى :

- ١ — استخلص الحقائق .
 - ٢ — حل هذه الحقائق .
 - ٣ — اتخذ قرارا حاسما ، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار .
- لقد علمنا ارسطور هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها
بدوره ، وانت وأنا لا محيص لنا من استخدامها اذا كان علينا ان

نحل المشكلات التي تعيننا ، وتحيل ايماننا وليالينا الى جحيم لا يطلق .

ودعنا نناقش الخطوة الاولى : استخلص الحقائق .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلتنا ! فبدون الحقائق لن نملك الا أن ندور حول المشكلة في دوائر لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وانما ابتدعها منذ عشرين عاما « هربرت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لي مرة : « ان نصف المشكلات التي تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التي تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . نمثلا . اذا كانت لدى مسألة يتحتم .على أن انهيها في الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فانتى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يجين الثلاثاء القادم . ثم الى ان يجين الثلاثاء القادم ، أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولست اقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالي مسهدا ، وانما كل ما أفعله هو أن أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فاذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة في ذهني ، وفي هذا اكر العون على انائها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت المبيد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفي استطاعتي أن أقول مخلصا أن حياتي أصبحت خلوا من القلق على الإطلاق . وقد وجدت ان الانسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقة غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها » .

ودعني أكرر هذا القول : « اذا بذل الانسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فان قلقة غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها » .

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ اننا قلما نعنى بالحقائق اطلاقا .
وإذا حدث ان حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها
ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، أى
انه يسمى الى الحقائق التى تبرر عمله ، وتتفق مع امانيه ،
وتتفق مع الحلول السطحية التى يرتئها . وفى ذلك يقول «أندريه
موروا» : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى
أعيننا معقولا : أما ما يناقض رغباتنا فانه يثير غضبنا » . فهو
من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول الى حل
لمشكلتنا ؟ اولسنا نسخر من الشخص الذى يقبل على حل
مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن $2 + 2 = 5$ ؟ ومع ذلك
فكثيرون جدا فى هذا العالم ، يحيلون حياتهم الى سمر ، باصرارهم
على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما
العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نعمل
مثلا فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة
بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق . فاننا حين يعترنا
القلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على
رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما :

١ — عندما أحاول استخلاص الحقائق انظاها كأنها
استخلصها ، لا لنفسى وانها لشخص آخر . وهذا الاتجاه الذهنى
يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة الى الحقائق ، مجردة من
العاطفة .

٢ — فى اثناء جمع الحقائق ، انظاها كأنى ممثل الاتهام فى
ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول استخلص الحقائق المضادة
لمصلحتى .

ثم أدون المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى
تنافى مصلحتى ، وادرسهما جيدا ، وغالبا ما أجد الراى السديد
شيئا يتوسط هذين النقيضين .

هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العلامة « اينشتين » ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والألمية ، بحيث تصل الى قرار حصبف ، لو رأى سيد في أية مشكلة ، مالم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الأولى لحل مشكلتنا هي : **استخلص الحقائق انقل ما فعله العميد هوكنس : تجنب حل مشكلتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .**

على ان الحصول على الحقائق التي تغير الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحلها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة أن من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل أن مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلتنا ، هو في حد ذاته شوط طويل في طريق الوصول الى قرار معقول .. وفي ذلك يقول «تشارلس كيترنج» :
« المشكلة المدونة تفاصيلها هي مشكلة نصف محولة » .

وَدَعْنِي أَبِين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ونأخذ « جالن ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى نجاحا . وكان ليتشفيلد في الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاي ، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضافته في منزلي :

« وعندما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتدفقون على شنغهاي ، كنت إذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » في شنغهاي ، فما لبثوا أن أرسلوا الى ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب الى تصفية ممتلكات الشركة ، ولم يكن لي خيار في الأمر ، فاما أن اتعاون مع الغزاة ، واما ... و « اما » الثانية هذه ، ليس لها الا معنى واحد ... الموت ! .

« وبدأت أنفذ ما أمرت به .. وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير أنني أسقطت من هذه القائمة

مبلغا قدره ٧٥.٠٠٠ دولار ، وقد اسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » ولكنى برغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصرى الموت في الماء المغلى ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

« ولم أكن في مكتبي بالشركة حين تم اكتشاف ذلك . ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأنى تليفونيا بأن الأدميرال اليابانى تميز غضبا ، ووصفنى باللص الخائن .

نعم ! لقد تحديت الجيش اليابانى ، وليس لهذا الا عقاب واحد ، هو الزج بى في السجن الذى يسمونه « بيت الجسر » .

« بيت الجسر ؟! السجن الذى يتخذة الجستابو اليابانى مكانا للتعذيب ؟ . . لقد عرفت اشخاصا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة ايام من استجوابهم وتعذيبهم في هذا السجن ، وها هو دورى قد حل .

« أنبأنى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا ، لو لم تكن لى طريقة خاصة اتبعها في حل مشكلاتى ، فمئذ سنين مضت ، كنت كلما استولى على القلق ، أعمد الى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤاليين . وهما :

« ١ — علام يساورنى القلق ؟

« ٢ — ما الذى يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفويا لا تحريريا ، ولكن وجد أن تدوين الاجابة يوضح معالم تفكيرى . ومن ثم تصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الالباء ، الى غرفتى في جمعية الثبان المسيحية بشنغهاي ، وعمدت الى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لأننى أخشى أن يزج بى فى سجن « بيت الجسر »
غدا صباحا .

« س : ما الذى يسمنى أن أعمله لأكف عن القلق ؟

« وعندئذ انفتحت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من
التفكير الى مناهج أربعة . أستطيع أن أنهجها فدونتها ، ودونت
معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ — أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال اليابانى ،
ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، وإذا حاولت أن أستعين بمرجم ، فقد
أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ
القلب ، ولعله يفضل أن يزج بى فى « بيت الجسر » على أن
يفاتشنى فى الأمر .

« ٢ — أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة ، ولكن هذا
محال ! فانهم يفتقون خطواتى على الدوام ، ويتحتم على أن
أسجل مواعيد دخولى وخروجى ، حيث أقيم بجمعية الشبان
المسيحية ، ولو أننى حاولت الهرب ثم قبضوا على ، فانى أقتل
رميا بالرصاص .

« ٣ — أستطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب الى
الشركة ثانية . لكننى ان فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى
فى أمرى ، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا على ، ويزجوا بى فى بيت
الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنبس بكلمة .

« ٤ — أستطيع أن أذهب الى مكتبى فى الشركة صباح يوم
الاثنين كعادتى ، وكان شيئا لم يحدث ، فإذا فعلت ، فمن المحتمل
أن يكون الأدميرال مشغولا جدا ، فلا يذكر فعلتى ، وإذا ذكرها
فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت ، فلا يفاتشنى فى الأمر ،
وحتى إذا فاتشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ،

واذن فذهابى الى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكان شيئا لم يحدث
يمنحنى فرصتين للنجاة .

وبجرد ان انتهيت من تغليب اوجه النظر فى المسألة ،
واعترمت تنفيذ الخطة الزابعة ، احسست بالراحة التامة ،
وزايلنى القلق .

« وعندما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال
جالسا والسيجارة فى فمه ، فحلق فى كعادته ، ولم يقل شيئا
حينئذ ، ولا فى الأيام التالية ! وبعد ستة اسابيع دعى الأدميرال
الى طوكيو ، وبذلك اختتمت متاعبى ، وحلت مشكلتى .

« ولعلى آدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد
ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يمكننى
اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو اننى لم افعل هذا ، فربما
ترددت ، واضطربت ، واقدمت على عمل غير مدروس توحيه
الى اللحظة ، ولو اننى لم افكر فى مشكلتى ، وانته الى قرار حاسم
فربما انتابنى القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمنى النوم ليلا ،
وربما ذهبت الى المكتب صباح الاثنين التالى ، وقد ارتسم القلق
والانزعاج على وجهى ، وهذا وحده كان كفيلا باثارة شكوك
الأدميرال اليابانى .

« ولقد اثبتت لى التجربة مرة بعد اخرى ، الفائدة العظيمة ،
لاتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول
المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال الى الانهيار
العصبى ، وقد وجدت ان مقدار خمسين فى المائة من القلق يتلاشى
بجرد ان اصل الى قرار حاسم ، واضح المعالم وان اربعين فى
المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدا بتنفيذ القرار الذى
اتخذته . ومن ثم فانا اطرد تسعين فى المائة من القلق ، باتخاذ
هذه الخطوات الأربع .

« ١ - تدوين الأسباب التى اثارت قلقى بوضوح تام .

(م ٥ - دع القلق)

٢ — تدوين الخطوات التي أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

٣ — اتخاذ قرار حاسم .

٤ — البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت اليه .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مدير فرع الشرق الأمتى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك ... الا ترى ان طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلا عن هذا فانها تنتهي بالقاعدة رقم (١) التي لا غناء عنها في مكافحة القلق وهي : **افعل شيئا للقضاء على القلق . فما لم تفعل شيئا ، فان محاولتك استخلاص الحقائق ليست الا مضيعة للوقت والجهد .**

قال وليم جيمس : « عندما تتوصل الى قرار وتأخذ في تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويمصد وليم جيمس بهذا انك متى اتخذت قرارا ، فلا تتردد ، ولا تحجم ، ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والاهام ، ولا تنظر الى الوراء بل اقدم على تنفيذ قرارك غير هيب ولا وجل .

سألت مرة ، « وايت فيلبس » وهو أحد الرجال البارزين في صناعة البترول في أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قرارته فأجاب : لقد وجدت أن الاستمرار في التفكير في إحدى المشكلات الى ابد من مدى معين ، يخلق القلق ويولد الاضطراب . فانه يأتي وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتى اتخذت قرارا اعد الى تنفيذه دون ان تلتفت الى الوراء .

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » في التو واللحظة على إحدى مشكلاتك التي تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم (١) : لماذا يساورني القلق ؟ (ضع

جايبك هنا في المكان المخصص للاجابة تحت كل سؤال .

الجواب :

السؤال رقم (٢) : ماذا أستطيع ان افعل للقضاء على القلق؟

الجواب :

السؤال رقم (٣) : ما هي افضل وسيلة اتخذها للقضاء على القلق ؟

الجواب :

السؤال رقم (٤) : متى أبدا بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

الجواب :

الفصل الخامس

كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال ، فعملك تقول لنفسك في هذه اللحظة : ما اسخف عنوان هذا الفصل ! انى خبرت عملى عشرين عاما او يزيد ، فلا شك اننى ادرى الناس بجواب هذا السؤال . . . أن مجرد التفكير في أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى لهو السخف بعينه !»
والحق معك . فقد كنت سوف اشعر . هذا الشعور نفسه لو اننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة اعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما ارحض ارجاء الوعود .

نعم ! أنت محق في اننى لا استطيع معاونتك على طرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسعك هذا ولكن الذى ابتغيه هو ان اطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم ادع لك الباقى تتكفل به .

ولعملك تذكر اننى في صفحة ٥٦ من هذا الكتاب - اقتبست قول الدكتور « الكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » . . . فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، أفلا تراها صفة رابحة لك ان أنا عاونتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ . . . ولعملك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فما أنا ذا اريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال ان يوغر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه نصيب ، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضيع سدى في اجتماعات لانتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل في اوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو احد اصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

واليك تفصيل التجربة التي مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دابت مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدي لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فاذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا ننسأل : هل نعمل هذا ؟ أم ترى نعمل ذاك ؟ أم يحسن الا نعمل شيئا على الاطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا ان تتوتر ، ونتململ في مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضوع المطروح للبحث في دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فاذا أقبل المساء ، وجدت نفسي منك القوي متعبا . وقد توقعت ان تستمر الحال على هذا المنوال الى نهاية حياتي ، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالي ان ثمة وسيلة اجدى في بحث مسائل العمل من هذه ، ولو ان انسانا اخبرني اذ ذاك ان في استطاعتي توفير ثلاثة ارباع الوقت الذي ابدده هباء في هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة ارباع الجهود العصبى الذي ابذله ، لحسبته من اولئك الواهين المتفائلين .

ثم تصادف ان عننت لى فكرة ، عمدت الى تطبيقها ، فاذا هى تعود على بأحسن الثمرات ، فضلا عن الراحة التى كنت انشدها واحسبها ضربا من الخيال . ومازلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التى كان لها فعل السحر فى انتاجى ، وصحتى، وسعادتى .

« اتول انها كالسحر . . وهى حقا كالسحر وبسيطة للغاية واليك تفصيلها :

« أولا : كففت فى التو عن نظام المناقشة الذى كنت التزمه

اثناء اجتماعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد على المساعدين تفاصيل الأخطاء التى وقعت ، أو المشكلات التى صادفتهم ، ثم يسألوننى : ماذا نحن فاعلون ؟

« ثانيا : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولا مذكرا تشمل الاجابة عن هذه الاسئلة الاربعة :

« ١ — ما هى المشكلة ؟ (وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن ننفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن ندرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر احدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح) .

« ٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ (واذا ارجع بذكرتى الى الوراء ، يروىنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الاسباب التى دفعت المشكلة الى حيز الوجود) .

« ٣ — ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ (وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجادل زميله له ، وكثيرا ما كانت الخواطر تهتاج فتسأى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها اثناء المناقشة) .

« ٤ — ما هو أفضل الحلول ؟ (وقد اعتدت من قبل ، أن ادخل قاعة الاجتماع مع مساعدى الذين ارهتهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم الى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محدد) .

« وكان من نتيجة هذه الخطبة أن قل التجاء مساعدى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكى يجيبوا عن هذه الاسئلة الاربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة ككفة ، فاذا توفر لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة ارباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج الى معاونتى .

وحتى اذا اوجبت الظروف مشاورتي ، فان المناقشة لا تستغرق
أكثر من ثلث الوقت الذي كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها - أي
المناقشة - تسير في طريق مرسوم .

« ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتنا ضئيلا
في القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتنا طويلا في « العمل » على تلافى
هذه الأخطاء » .

وحدثني صديقي « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع
عقود التأمين على الحياة ، الفاجحة في هذا المضمار ، بأنه
استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه
أيضا ، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التي أسلفنا ذكرها . قال لي
مستر بتجر :

« عندما بدأت الاشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملؤني
حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت
في طريقي العقبات والصعاب ، فانتابني اليأس ، وبدأت احتقر
العمل وأفكر في تركه . وكنت خليقا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر
لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول الى أسباب القلق الذي
يساورنى .

« ١ - سألت نفسي : ما هي المشكلة بالضبط ؟

« واجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت
لا توازى الجهود الذى ابذله فيه . كنت أذهب الى العميل الذى
أريد التأمين على حياته ، فأبدا الحديث معه كأحسن ما يكون
أبدء ، ويسير بنا الحديث مباشرة بالخير ، حتى اذا حان وقت
عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعنى أفكر فى الأمر ..
هل لك أن تتفضل بزيارتى فى وقت آخر ؟ » هذا الجهود الذى
يضيع سدى هو منشأ مشكلتى ، وهو الذى يسبب لى اللق .

« ٢ - وعدت أسأل نفسي : ما هي الحلول الممكنة لهذه

المشكلة ؟

« ولكي أجيب عن هذا السؤال، كان لزاما على أن أدرس الحقائق المحيطة بمشككتي ، وعمدت الى سجل الصفقات التي أتمتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها، واذ ذاك تكشفت لى حقيقة مدهشة ! وجدت أن ٧٠ في المائة من مجموع صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٣ في المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ في المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما اكرر هذه الصفقات الأخيرة هي التي كانت تثير في القلق والنقمة على العمل ! أى اننى — بمعنى آخر — سمحت للقلق والياس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧ في المائة فقط من مجموع الصفقات التي أعقدها !

« ٣ — ما هو افضل الحلول ؟

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال في صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وانفقت الوقت الذي توفر لى ، كنتيجة لذلك ، في محاولة ، عقد صفقات جديدة ، فلم يمض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلى ، اذ تضاعفت صفقاتى » .

وقد أسلفت أن مسطر « فرانك بتجر » هو الآن أحد الناجحين في ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . وبرغم هذا ، فقد أشرف في وقت ما على ترك هذا العمل المربح ، والتسليم بالخيبة والفشل !

وانت تستطيع ، بالاجابة عن هذه الاسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدى الذي بدأت به هذا الفصل . « انت تستطيع ان تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك اذا انت أجبت عن هذه الاسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لاجبتك » .

الجزء الثاني في سطور الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « ان نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول الى قرارات حاسمة قبل ان تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرارا » .

القاعدة رقم (٢) :

بعد ان ترن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حسيفا ، اقدم على تنفيذه ، ولا تنهيب العواقب .

القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك ، اجب عن هذه الاسئلة الأربعة ودون اباجتك :

(أ) ما هي المشكلة ؟

(ب) ما سبب المشكلة ؟

(ج) ما هي الحلول الممكنة ؟

(د) ما هو أفضل الحلول ؟

تسعة اقتراحات

للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — إذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب، فهناك مطلب لا غنى عنه، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة في الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فإن الف قاعدة والف طريقة لن تغنيك شيئاً .

فما هو هذا المطلب السحري ؟ هو : رغبة عميقة راسخة في الإنعاده من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على تهر القلق والتغلب عليه ، وبدء حياة جديدة سعيدة .

كيف تنمى في نفسك هذه الرغبة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التي يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مرارا وتكرارا « ان راحتي الذهنية، وسعادتي ، وصحتي ، وربما دخلى — بمرور الزمن — تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة في هذا الكتاب » .

٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة . وقد يفريك هذا على أن تنتقل الى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل . . اللهم الا اذا كنت تقرأ لمجرد التسلية . اما اذا كنت ترغب فى ان تهر القلق وتبدأ الحياة، فاعمد ثانية الى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قرأته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعاً .

٣ — توقف فى خلال قرأته ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعتة . فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من أن تتطلق كالسهم قارئاً الفصل تلو الفصل .

٤ — اقرأ هذا الكتاب وانت مسك بقلم أحمر فى يدك ، حتى اذا كان اقتراحا ترى أن فى وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه،

أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطأ ، أو ضع أمامه هذه العلامة (x x x) . فان وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعا ، وأسهل في المراجعة .

٥ — أعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما في منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة في كل شهر جميع عقود التأمين التي أبرمتها شركته . لماذا ؟ لأن التجربة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن يحفظ في ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد .

وقد أنفقت أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة ، وبرغم ذلك ، أرائى مضطرا لمراجعة كتابى من حين لآخر لكي أتذكر ما كتبته أنا نفسى ، فان السرعة التي ننسى بها مدهشة جدا .

وإذن ، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفى ، فبعد أن تقرأه بامعان ، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع ، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة ما لم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم .

٦ — قال برناردشو مرة : « إذا علمت انسانا شيئا ، فإنه لن يتعلم قط » وبنارد شو على حق . فان « التعلم » عملية إيجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين « نعمل » . ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب ، فجربها ، واعمل بها ، وطبقها في كل فرصة تسنح لك ، فإذا لم تفعل هذا ، فسوف تنساها سريعا ، فان المعرفة التي « نستخدمها » هي وحدها التي تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الداب على تطبيق هذه المبادئ ، أنا أعلم هذا ، لأننى كتبت هذا الكتاب

وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه ،
وأذكر دائما ، وأنت تقرا هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات
وحسب ، وإنما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا في
الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع الى هذا الكتاب
ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا في التغلب على القلق . وعندما
تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع خاطر
الذي توحيه اليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطيء . وإنما قلب
صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التي وضعت أمامها
علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التي تضمنتها ، وانظر
أية الإعجاب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « ثلثنا » في كل مرة
تضبطك فيها متلبسا بخرق احد المبادئ الواردة في هذا الكتاب،
فان خشيتك من الإفلاس سوف تحذو بك الى المحافظة على تطبيق
هذه المبادئ ! .

٨ — انظر الفصل الثاني والعشرين من هذا الكتاب ،
واقرا كيف استطاع « هـ . بـ . هـ . هـ . هـ » و « بنجامين فرانكلين »
أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هـاول وفرانكلين؟
إنك لو فعلت لنهيت قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك في
بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن
تطبيق هذه المبادئ ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على
بذل مجهود أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك
حين ترجع اليها فتستعيد ذكراها في مقل أيامك .

اجمال

- ١ — اخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل ان تنتقل الى الفصل الذي يليه .
- ٣ — توقف كثيرا خلال قراءتك ، وسائل نفسك ، كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .
- ٤ — ضع علامات بالقلم الأحمر امام كل فكرة هامة .
- ٥ — راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .
- ٦ — طبق هذه المبادئ في كل مناسبة تسمح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .
- ٧ — اتخذ من تطبيق هذه المبادئ تسلية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، او صديقتك ، او قريبك « شلنا » في كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق احد هذه المبادئ .
- ٨ — راجع كل اسبوع مدى التقدم الذي احرزته .
- ٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التي عادت عليك من تطبيقها .

الحزب الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطملك

الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التي رواها لي « ماريون دوغلاس » ، وليس هذا اسمه في الواقع ، فقد رجاني لأسباب خاصة ، إلا اكتشف عن شخصيته ، روى لي « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففي المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يحبها حبا جما ، فظن هو وزوجته أنها لن يقويا على احتمال هذه الفجيعة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثني هذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما احتبل ، فقد عانت نفسي بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابي ، وتبددت ثقتي بنفسي ، وتولاني المرض ، وقصدت أخيرا إلى الأطباء ، فوصف لي أحدهم دواء منوما ، ووصف لي آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجريت كلتي الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحس كأن جسمي يحتويه نكا كماشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو الم الحزن ، وإذا كنت قد جريت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعنى .

« ولكنني اليوم أحمد الله على أن وهبني طفلا هو الآن في الرابعة من عمره ، وطفلي هذا هو الذي هداني إلى حل لمشكلتي ، ففي ذات مساء ، كنت جالسا استعيد أحزاني ، حين سألتني

طفلى : « بابا .. هل صنعت لى قاربا ؟ » ولم اكن فى حال تسمح لى بصنع قارب ، او صنع اى شىء آخر ، ولكن طفلى عنيد لحوح ، فلم يسعنى الا الامثال ، وانفقت فى صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث التى قضيتها فى صنع القارب ، وكانت الساعات الاولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهر .

« وقد حفزنى هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ، وأفكر .. افكر تفكيرا صحيحا لم أعهده منذ شهر . فقد رأيت ان القلق سرعان ما يتلاشى اذا انا انشغلت بعمل يتطلب شيئا من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على أن اظل مشغولا بعملى .

« فى الليلة التالية ، رحلت انتقل فى غرف منزلى ، وأضع قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنودا كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالا ، وصنابير ولم يمس أسبوعان ، حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ بندا تتطلب الإصلاح .

« وفى خلال العامين الماضيين ، أمكننى اصلاح معظم هذه الأشياء ، وانفجرت - فضلا عن هذا - فى كثير من أوجه النشاط . فانا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الاسبوع ، وانا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدى ، ورئيس مجلس ادارة مدرسة البلدة ، كما أحضر كثيرا من المحاضرات ، وأساهم فى جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولا لدرجة انه لم يعد لى وقت للقلق . »

« لا وقت للقلق ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون تشرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل هو قلق من جراء

المسئوليات الضخمة اللقاة على عاتقه ؟ قال : « انى مشغول جدا ، الى حد انه ليس لدى وقت للقلق » .

وكذلك كان « تشارلس كترنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة ، كان مستر كترنج وكيللا لشركة « جنرال موتورز » مشرفا على الأبحاث التى تجريها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى انه انشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة دولار ، لكى يزود معمله بالعدد والآلات - وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من اعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو - كما اقترض خمسمائة دولار ، على حساب « بوليصة » التأمين على حياته ، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم ، كنت قلقة ، حتى اننى لم استطع النوم ، ولكن مستر كترنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا فى عمله ، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى « باستير » عن « السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات . أو المعامل » فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو البحث ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق .

ان الباحثين والعلماء ، قلما يصابون بانهيار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن أمرا هينا كاللاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو احد القوائين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقا ، ان ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

الا تصدق هذا ؟ حسن ، دعنا نجرب تجربة ... اضطلع الآن فى متحكك ، واغمض عينيك ! وحاول ان تتخيل تمثال الحرية

وان تصور في الوقت نفسه شيئاً مما أعدته للتفتيز غدا ...
هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... اليس كذلك ؟ ان في استطاعتك ان تتخيل
كلا من الشينين على حدة ، اما الاثنين ، في وقت واحد ، فلا !
وكذلك في الاحساسات ، فليس في استطاعتنا ان نتحسس لعمل
مثير ، ونحس بالقلق في الوقت نفسه ، فان واحدا من هذين
الاحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى يمكن
الاطباء النفسيين الملحقين بالجيش من ان يأتونا بالعجائب خلال
الحرب ، عندما كان يأتى اليهم الجنود الذين ضعفت الحرب
اعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فاذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد
السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحداثق ، أو
الرقص لم يمد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من
تجارب مروعة Occupational herapy .

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفى

يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يصف
« الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فاطباء
الاغريق القدماء ، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام .
وكانت جماعة « الكويكرز » تستخدمه في « فيلادلفيا » في عهد
« بنجامين فرانكلين » . وقد ذهل احد زائرى مصحح الكويكرز في
عام ١٧٧٤ ، عندما شاهد مرضى العقول منهكين في غزل الكتان
فقد ظن ان هؤلاء المساكين يستغلون أسوأ استغلال ، الى ان
شرح له « الكويكرز » ان مرضاهم ييراون من عليهم عندما
ينهمكون في العمل ، فهو يهدى اعصابهم ، ويسكن خواطرهم .

ان اى طبيب نفسانى يسعه ان يؤكد لك ان الانشغال
بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب النائرة . وقد أدرك الشاعر
« هنرى لونجفيلو » هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة ،

كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على ليب شبعة ، فامتدت النار الى ثيابها ، وسمع لونجنيلو صراخها ، وحاول ان يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقتها . ولبت لونجنيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الاليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا في حاجة الى رعايته، فاضطر ، برغم حزنه الى أن يتعهدهم بالرعاية ، وأن يكون لهم أبا وأما في آن معا . . وكان يصطحبهم الى النزهة ، ويقص عليهم الأقاصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبتته لهم في تصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تنيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثرهالام » « على أن أنشغل عن نفسي بالعمل ، والا هلكت اسي » .

اننا لا نحس للقلق اثرا ، عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل ، هي أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق ان تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : الا ترانا نحصل من الحياة علي ما نبتغي ؟ الا ترى ان كان « الرئيس » يعني شيئا بملاحظته التي ابدأها اليوم ؟ اترانا مرضى ؟ اترى شعرنا في سبيله الى السقوط ؟

ان أذهاننا توشك ان تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمقت الفراغ » ، وكجربة على ذلك . أحدث ثقبا في مصباح كهربائي مفرغ من الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء الى داخل المصباح ليملا الفراغ ، كذلك تسرع الطبيعة الى ملء العقل الفارغ ، بماذا ؟ بالمواقف والاحساسات غالبا ، لماذا ؟ لأن الاحساسات مثل القلق . والخوف ، والمقت ، والغيرة والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة ، متوارثة من عهد الغابة ، وهذه

الإحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .
وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ
التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « ان القلق
يكون اقرب الى الاستحواذ عليك . لا في اوقات عملك وانما في
وقت فراغك من العمل ، فالخيال اذ ذاك يجمع ما شاء له
الجموح ، ويقلب كل صنوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة
ارتكبتها ، في هذا الوقت ، يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في
الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهي تمزق هنا وهناك كالسهم ،
وتهدد بالانفجار ، وتدمر نفسها في أية لحظة وعلاج هذه الحالة
سهل ميسور ، هو ان تنشغل بعمل انشائي مجد » وأنت لاحتياج
لأن تكون أستاذا في الجامعة ، لكي تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل
بمقتضاها ! .

* * *

قابلت في خلال الحرب سيدة من أهل شيكاغو ، فروت لي
كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف اهتدت الى علاج القلق
بالاستغراق في العمل . لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة
الأكل بالقطار المسافر من نيويورك الى ميسوري . فأخبراني أن
ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم اليابانيين
على « بيرل هاربور » ، وقالت السيدة : انها أوشكت على
تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد اذ لم تكن تفتأ
تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم هو مشترك في المعركة ؟ انراه
يجرح ؟ أو يقتل ؟ وسألته كيف تغلبت على هذا القلق . فأجابت
« انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت انها سرحت خادمتها ،
وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت . . ولكن هذا لم يجدها كثيرا .
تألت لي : « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية ،
لم يحل بيني وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت اننى
في حاجة الى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع ، وغسل
الأواني : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلى طوال

ساعات النهار . ولهذا اشتغلت في أحد التاجر الكبيرة ، وقد
وقى هذا العمل بالمطلوب ، إذ الفيت تقضى وسط حلقة متصلة
من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الأمان ،
والأحجام والألوان ، فلم تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها فى شيء
آخر سوى عملى . وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر الا فى راحة
قدمى اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم . فما ان تناول عشائى
حتى أستغرق فى نوم عميق .

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر بويوز »
عندما قال فى كتابه « فن نسيان الشقاء » (١) : « ان احسنا
بالاطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء الهنئى ، يطغى على
اعصاب الانسان عندما يستغرق فى العمل . »

أفضت الى أخيرا « أوزا جونسون » الرحالة الذائعة
الصيت ، بالطريقة التى تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت
قصة حياة هذه الرحالة فى كتابها « تزوجت المغامرة » (٢) .
تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسون » وهى فى السادسة
عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها فى تلك السن المبكرة ، من
بلدة « كابوت » بولاية كانساس ، الى أدغال جزيرة يورنيو ،
وامضى الزوجان فى الترحال ربع قرن من الزمان ، قدما فى خلاله
للسينما صورا من الحياة البدائية ، التى توشك على الانقراض
فى آسيا ، وأفريقيا . وعندما عادا الى أميركامنذ تسع سنوات ،
اعتزما أن يتجولا فى أنحاءها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض
أفلامها الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين الى
الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل
مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أن « أوزا » لن تفارق

Jhon Cowper Poyws ; "The Art of Forgetting (1)
the Uopleasant"

Osa Johnson ; "Imarried Adventure" (2)

مخضعها بعد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذى عجلات . وتلقى محاضرة في جمع غير من المستمعين ! بل انها القت في ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة ، القتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هذا ؟ أجابت : « لقد فعلته لكي لا أتيح لنفسي وقتا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التي تغنى بها الشاعر تينسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « على أن انشغل عن نفسي بالعمل والا هلكت أسى » .

واكتشف الأيرال بيرد « هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي . قضى الأيرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ، ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهي تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأيرال بيرد في كتابه « وحيد » (١) قصة هذه الشهور الخمسة التي قضاها في القطب الجنوبي ، حيث كانت الأيام والليالي في الظلام سواء .

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله . وقد قال في كتابه :

« في الليل قبل أن أطفى المصباح لأوى الى فراشي ، كنت أصور لنفسي عمل الغد . كنت أقدم الغد ، في خيالي ، الى ساعات ، فأخصص منها — مثلا — ساعتين للعمل في انشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة

(١) Admiral Byrd 'Alone'

الطعام ، وساعتين لاصلاح « الزحافة » ، وبهذا كنت أقطع الوقت ، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهدت بهلاك محقق « فاذا عاودك القلق فاذاكر أن في استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد اكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، في كتابه « ما الذى يعيش به البشر » (١) اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن ارى «العمل» يشفى اشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون «الشلل الزوجى» الذى اعتبته احساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم .

اذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل ، واذا جلسنا فى اماكننا واطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطها هباء ، وتتوزع اردتنا .

اعرف رجل أعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بأن أسلم نفسه للعمل . حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمير لونجمان » وهو طالب فى برامجى للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى أدلى به أمام الفصل . عن طريقة تهر القلق ، اخاذا ، رائعا . حتى اننى دعوته للعشاء معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث فى مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

وهذه هى قصته التى رواها لى : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحتنى قلق شديد اعتبه ارق مضم حتى خشيت أن اصاب بانهيار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت اشتغل أمين خزينة فى «شركة كراون» لمصير الفاكهة ، القائمة فى برودواى رقم ٤٤٨ ، بنىويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار فى تعبئة عصير الفراولة فى صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات

(1) Dr. Richard C. Cabot; "What Men Live By"

الكبرى التى تصنع «الجيلاتى» . وفجأة ، توقفت مبيعانا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستفنت بهذا عنا ، ووجدنا انفسنا اذ ذاك امام كارثة مالية محققة : فقد اقترضنا من المصارف . . . ٣٥٠ دولار ، ولم يعد فى امكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجبا أن ينتابنى القلق .

« وهرعت الى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن اقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت ، وأننا نواجه خرابا محققا ، لكنه رفض أن ينصت لى ، وصب اللوم كله على فرع الشركة فى نيويورك ، حيث اعمل ، متهما اياه بأنه يتهاون فى بذل المجهود .

« ولكنى داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيرا ، ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة فى سوق سان فرانسيسكو . وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليقا اذ ذاك ، أن اكف عن القلق ولكنى لم أستطع ، ان القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما ان عدت الى نيويورك حتى بدأت اقلق على كل شيء ، على «الكريز» الذى نبتاعه من ايطاليا ، « والخوخ » الذى نستورده من هاواى ، وهكذا . . . ولم أعد أستطيع النوم ، وتخيلت اننى — كما أسلفت — على وشك انهيار عصبى . وفى غمرة يأسى ، اهدتيت الى خطة جديدة فى الحياة ، شفنتى من الأرق ، ووضعت حدا للقلق الذى يساورنى . لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضامر جميع حواسى ، حتى لم يعد لى وقت للقلق . كنت من قبل أشتغل سبع ساعات فى اليوم . فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت اذهب الى المكتب فى الثامنة صباحا ، فلا اغادره الا بعد منتصف الليل . فاذا عدت الى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد انهكنى ، نأطرح على الفراش ، واستغرق فى النوم لساعتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن احطم عادة القلق ، فعدت الى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل

سبع ساعات في اليوم كما كنت أفعل من قبل . حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط .

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « ان سر الاحساس بالتعاسة هو ان يتوفر لديك الوقت لتتساءل اسعيد انت ام لا ؟ ومن ثم يجب الا تتوقف لتفكر اسعيد انت ام لا ؟ . انفخ في يدك ، واعمد الى العمل في غير ابطاء ، هنالك سجرى الدم في عروقتك ، وسيمتلىء ذهنك بالأمسكار الإنشائية ، ثم ما هو الا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الايجابي القلق من ذهنك .

« انشغل ، والبيك منشغلا » هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجودة في العالم ، واعظمها أثرا ..

واذن فلكي تحطم عادة القلق ، اليك القاعدة رقم ١ :

استغرق في العمل .. اذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ، والا هلكت ياسا واسبى .

الفصل السابع

لا تدع الهوام تغلبك على امرك

هاهى ذى قصة مأساة ، اعتقد اننى لن انسها ما حييت ، وقد رواها لى بطلها « روبرت مور » من اهالى مدينة «ميلوود» بولاية « نيوجرسى » ، قال : « تلقيت اعظم درس فى حياتى على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وانا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفى ذات يوم انبأنا جهاز « الرادار » ان قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما ان اقترب مطلع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم . ولاحث لنا خلال « البريسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الالغام . فاطلقنا ثلاثة «طوربيدات» على احدى المدمرتين ، ولكننا اخطاناها . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، اذا بالسفينة الثالثة تستدير فى مواجهتنا ، وتقترب منا سريعا - فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وابلغته الى السفينة اليابانية باللاسكى - فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما ، واوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت ابواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الاعماق ، دفعتنا بقوة الضغط الى عمق ٢٧٦ قدما! وتولانا الفزع . فان اشد ما تخشاه الغواصات هو ان يهاجمها العدو وهى فى عمق يقل عن الف قدم ، فما بالك وقد كنا فى عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ ان هذا هو الهلاك المحقق ! ولبثت سفينة الالغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الاعماق . وكنت فى حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس ، وظللت اقول لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . واذا اوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها الى اكثر من مائة درجة ، ويرغم ذلك

فقد كنت أحس أنني اتجمد من فرط الخوف ، حتى أنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك ارتعش من البرد ، وجعلت أسناني تصطك ، والعرق البارد يتقصد من جسمي . وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن نائفة الألقام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت في طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليوناً من السنين ! نفي خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعاً أمام ناظري بما حفلت به من توافه واحداث عظام ، ساورني القلق بسببها زمناً ! فقد كنت قبل التحاقى بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذي أتقاضاه ، ومن أملى الضئيل في الترقية . كما كنت دائم الحنق ، أنني لا أملك بيتاً ولا سيارة ولا مال لى اتباع به لزوجتى ثياباً انيقة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ فى جيبى سببه لى حادث سيارة . إلا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لجاج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهداً فى ذلك اليوم . لئن قدر لى أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود الى القلق كائننا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيوز » .

إننا غالباً ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها فى شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على امرنا ! ومن أمثلة ذلك ، ما قاله « صمويل بيبز » فى مذكراته عن « سير هارى فان » حين سيق لتنفيذ حكم الإعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلنيس العنق ، ولم يطلب الرحمة ، وإنما التمس من الجلاد الا بضرب بسيفه موضعاً فى عنقه كان يؤله ! .

ومن أمثلة ذلك أيضاً ما قاله « الأدميرال بيرد » فى مذكراته عن

ليالى الظلام والزمهرير التى قضاها فى القطب الجنوبي ، فقد ذكر ان رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون فى جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد : « كان رجالى يختصمون اذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتاد أن يمزغ « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبل أن يزردها ! ولكننى لأعجب لهذا ، فانا أعلم أن صفائر كهذه فى معسكر قطبى يسعها ان تسلب عقول اشد الناس تدريبا على الطاعة والنظام . »

وكان يحق للأدميرال بيرد ، ان يضيف الى قوله ذلك ، « ان مثل هذه الصفائر ، فى الحياة الزوجية ايضا ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيتها العالم » .. أو هذا على الأقل ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف سابات » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ، بعد ان فصل فى أكثر من اربعين ألف قضية طلاق بقوله : « انك لتجسدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج ! » وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام فى نيويورك : « ان نصف القضايا التى تعرض على محاكم الجنايات تقوم على اسباب تافهة ، كجدال ينشب بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو إشارة نابية ، امثال هذه الاسباب التافهة ، هى التى تؤدى الى جرائم القتل . ان الأتلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن نسوالى الضربات الواهقة الموجهة الى ذواتنا ، وكبرياتنا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانیه العالم من مشكلات . »

حدثنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت « انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسرر روزفلت تقول : « ولو أن امرا كهذا وقع لى الآن ، لهزرت كنتفى استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات . هذا لعمرى هو تصرف الناضجين . »

وقد حدث أن دعيت وزوجتي ، لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم لاحظته . وما كنت لأحفل به لو انى لاحظته ، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلت ! انك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا ! ! » ثم التفتت اليها قائلة : « انه يخطيء دائما ، وعلته انه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكنى أكرهه ، لانه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فانى والحق يقال : افضل أن أتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوثام ، على أن أتعشى ببطة دسمة ، وأستمع في الوقت نفسه الى مثل هذا التعنيف .

وبعد هذا الحادث ، دعت زوجتى لفيفا من الأصدقاء للعشاء في منزلنا ، فلما اقترب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتى أن ثمة ثلاث مناشف ، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة . وقد حدثتني زوجتى بعد انفضاض الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا الى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها . وكان الضيوف قد توالدوا ، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنها أوشك أن انفجر من الغيظ . وجعلت أقول لنفسي خائفة : « لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكلها ! » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بى : « ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت من فورى الى المائدة ، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية ، كما اشتهى ، ولقد فضلت أن يظن بى الضيوف الإهمال والتواكل في تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بى سوء الطبع ، وحدة الزواج ، وعلى أية حال . فان أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث . »

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القاتون لا يشغل نفسه بالتوافه » وكذلك لا ينبغى لانسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا اذا أراد السلام والاطمئنان .

ان اشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه ، هو ان نحول

مجرى اهتمامنا وجهة أخرى ، وقد ضرب صديقي « هومر كروي » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » (١) وكثير غيره ، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا القول . . كان ، وهو عاكف على تأليف احدي قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة ، في شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يئنز أريزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أمسكاره ، قال لي هومر كروي : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابي الى معسكر خلوى ، وعندهما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهي تتلظى بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر ، الفيت شبيها كبيرا بين صوتها ، وصوت مولد الحرارة في منزلي ، غير أنني أحببت صوت الأغصان وهي تحترق ، ولم انبرم به ، فما لبثت أن وجدتني اتساءل ، لماذا أحب هذا الصوت ، واكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعي على احتمال أريز المولد ، ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت اطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبي مولدا للحرارة يئنز أريزا متصلا ! » .

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق : اذا نحن بالفنا في الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من أجله ، واذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه اطلاقا .

قال دزرائيلي مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه موروا » في مجلة « هذا الاسبوع Thisweek » يقول : « لقد ساعدتني هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلي) على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، في هذا العالم ، لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، فانبنا ننفق ساعات العمر التي لا يمكن تعويضها في اجترار احزان خليقة بأن يطويها النسيان . الا فلنملا حياتنا بالنشاط

(1) Homer Groy "They Had To See Paris"

الشر ، والأفكار المجيدة ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها .

ولقد نسي الكاتب « رديارد كبلنج » على المعية وحصافته ، هذه الحقيقة : وهي أن الحياة أقصر من أن نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غبار أعظم قضية عرفها تاريخ الحاكم في « فيرمونت » ، وسجلها كبلنج في كتابه « اقتطاع فيرمونت » (١) .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيد في بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته ، مؤملا أن يقضى بقية حياته في دعة وهدوء . وكان « بيتي بالستر » ، شقيق زوجته صديقا مخلصا له . ثم حدث أن اشترى كبلنج أرضا من أراضى « بالستر » ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها في كل موسم . وفي ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل ، وغرس فيه الزهور ، فغلى الدم في عروقه لهذا الأمر الذي اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلها . وما لبثت السحب أن توجهت فوق سماء فيرمونت بأسرها . واعقب ذلك أيام ، أن كان كبلنج مارا بدراجته ، فاعترضه شقيق زوجته في عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ — وهو الذي كتب ذات مرة يقول : « احتفظ أنت بنباتك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » — لم يملك إلا أن يفقد ثباته ، واقسم ليرسلن شقيق زوجته إلى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم في فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية ، وأذاعوا أبناء القضية على العالم أجمع ، واضطر كبلنج آخر الأمر إلى أن

(١) Budyard Kipling ; "Vermont Feud"

يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغتربا بقية حياتها : كل هذا بسبب كومة من البرسيم : يغلها جانب صغير من حقل حوله كيلنج الى بستان للزهور .

الإما أشد حاجتنا الى أن نمثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض أيها الاخوان ، فند طال جلوسنا فوق التوائه ! » .

واليك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فوزدريك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مرده الغاية . كتب ايمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجز بيك » فى « كولورادوا » ، تجثم اطلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة انها نبتت منذ أربعمائة عام خلت وانها كانت شجرة عندما وضع « خريستوفر كولمبس » قدميه ببلدة « سان سلفادور » ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة فى خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومرت بها العواصف العاتية أربعمائة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صمدت فى مكانها . ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، مما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض ، وجعلتها أثرا بعد عين ! لقد امحت ماردة الغاية التى لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تنل منها الأنواء ، امحت من الوجود ، بفعل هوام من الضالة بحيث يستطيع الانسان أن يسحق احداها بين سباته وابهامه ! » .

الإترانا مثل هذه الشجرة ؟ أو لسنا نجو بشتى السبل من الأعاصير ، والبروق ، والرعود التى تعترض حياتنا ، ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما ، تلك الهوام التى يتسنى سحق الواحدة منها بين السبابة والابهام ؟ ! .

منذ بضع سنوات خلت ، اخترقت غابة « تيتون » الجائمة فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سايفرد » ، المشرف

الأعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض اصداقائه . كنا جميعا في طريقنا الى ضيعة « جون روكلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلت السيارة التي استقلها ، الطريق ، ووصلت الى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التي تقل بقية الاصدقاء . وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرتني هناك امام الباب معرضا نفسه للضحك الشمس ، ولدغات البعوض المنتشر في الغابة ، ساعة باكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر في تلك البقعة يكفى لأن يخرج اشد الناس صبرا عن طوره ، أو يدفعه الى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولي ، اقتطع غصنا من احدى الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت . . كيف ترانى وجدته ؟ اكان يكافح البعوض في ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته يتفخ في المزمار الذى صنعه بنفسه ، ولقد اخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكرا لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح !

واذن ، فلكي تحطم عادة القلق ، قبل ان تحطبك ، اليك القاعدة رقم ٢ .

لا تسمح لنفسك بالثورة من اجل التوافه ، وتذكر ان الحياة اقصر من ان نقصرها .

الفصل الثامن

استعن بالاحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوما في حراث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطت في البكاء . ودهشت والدتي وسألتني : « ما الذى يبكيك يا ديل ؟ » فأجبتها وأنا أنشج : « اننى أخشى أن أدفن حيا ! » .

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تملكني في تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدي الأزمات المالية ، كنت أخشى الا يصبح لدينا مانقتات به ، وكنت أخشى ان اذهب الى الجحيم عندما أموت ، أو أن يبتر صبي كبير — كان يلعب معي — أذنى كما كان يهددني دائما ، أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتي لأحبيهن ، أو الا ترضى احداهن في المستقبل بأن تتخذنى زوجا ، كما كان القلق يساورني خشية الا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قرانى عليها مباشرة! كنت أرى بعين خيالى أن زواجى قد عقد في كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربة تزينها الزهور في طريقنا الى مزرعة والدي في ميسورى . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلنا : كيف ترى ابقى الحديث مرصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ وأذكر اننى قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث ! .

واذ توالت الأعوام ، وجدت ان تسعا وتسعين في المائة من المخاوف التى يساورني القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك اننى — كما أسلفت — كنت ارتعد خوفا من أن تقتلني الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن ان احتمال اصابتى بالصاعقة بعيد كل البعد ، فان واحدا (م ٧ — دع القلق)

من كل ثلاثمائة وخمسين ألف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول « مجلس التأمين » ! أما خوفاً من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفاً ، ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوماً خوفاً من أن أدفن حيا ! والثابت أن شخصا واحداً من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أنني كنت أريد شيئاً أخشاه وأقلق من أجله ، لتخربت السرطان مثلا موضوعا للقلق ، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا ! .

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفاً عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة ، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستمعنا بالحقائق الثابتة ، بالأحصاءات ، لنرى أن كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا .

ان « شركة لويديز » بلندن ، وهي أشهر شركات التأمين في العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استقلالها ميل الانسان الى التوجس من أبعد الأمور احتمالا ! ان هذه الشركة «تراهن» الناس على أن الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وان كانت بالطبع لا تسبى هذه العملية « مراهنة » وإنما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام ، وما لم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدي خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الاختام ضد الكوارث ، لأن هذه الكوارث التي يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكثرة التي يتصورونها . ولو أننا رجعنا الى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة ، ممثلا ، لو قيل لى أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — في الحرب الأهلية — لتولاني الفزع ، ولاسرعت أو من على حياتي ، واكتب وصيتي ، واضع امورى الدنيوية في نصابها ، وأقول لنفسى :

« من المحتمل الا اخرج حيا من هذه المعركة ، مُدعنى أُميد أُنصى ما أستطيع الإفادة منه في هذه السنوات القليلة الباقية من عمري» ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج .

والذى اعنيه هو هذا : تدل الاحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات في الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتلى في معركة جتيسبرج البالغ عددهم ١٦٣.٠٠٠! . ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقى « جيمس سمبسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو » في جبال كندا ، وهناك التقيت بمستر « هيربرت سالنجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لى أن « مسز سالنجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان — لم تعهد القلق في حياتها اطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ بالله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت احد عشر عاما في جحيم صنعته لنفسى بيدي . كنت حادة الطبع سريعة الغضب ، أعيش في توتر متصل ، واعتدت أن أسقط « الأوتوبيس » مرة في الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، الى « سان فرانسيسكو » لأشتري ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى في خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسى : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيسار الكهربائى ساريا . ربما اشتعلت النار في المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم الى عرض الشارع مُدهمهم سيارة مسرعة . ويتمكنى القلق المروع ، فأنصبب عرقا ، وأسرع الى محطة « الأوتوبيس » فأسقطه وأقفل

راجعة الى منزلى لاسكن نائرة النفس ، فلا عجب ان انتهى زواجى
الأول الى الاخفاق .

« زوجى الحالى محام ... وهو رجل هادىء الطبع ، قوى
الاعصاب ممتاز بمقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من
خلفه ، فكان اذا رأتى مهتاجة ، تلقى ، يقول لى : هدىء روعك ،
ولننظر فى الأمر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنرى ان كانت الحقائق
الثابتة تبرر مخاوفك .

« اذكر ، مثلا ، اننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهء ، من
مدينة « البوكرك » فى « نيومكسيكو » . قاصدين الى مغاور
مدينة « كارلسباد » حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« واخذت السيارة تترنح ، وتتخبط ، وافلت زمامها من ايدينا ،
فايقنت ساعتئذ ان السيارة لا بد منزلقة بنا الى احد الخنادق التى
تقوم على جانبي الطريق ، ولكن زوجى جعل يكرر قوله : اننى
اقود السيارة ببطء شديد ، فعلى افتراض انها زلقت بنا السيارة
الى احد الخنادق ، فلن يصيبنا مكروه يذكر ، هكذا تقول الحقائق
الثابتة . فبعث هدوء الثقة والاطمئنان فى نفسى . وكففت عن
القلق .

وفى ذات صيف ، خرجنا الى رحلة خلوية فى وادى « توكرين »
بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على ارتفاع سبعة آلاف
قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع
خيامنا وتمزيقها شر تمزيق . وكانت الخيام مشدودة بجبال سميكة .
الى اوتاد خشبية ، فتوقعت بين لحظة واخرى ان ارى الخيمة طائرة
فى الهواء ، وتولانى الفزع . ولكن زوجى قال لى فى هدوء : اسمعى
يا عزيزتى : ان ادلاعا فى هذه المرحلة هم اتباع « بروستر » . وهم
خبراء فى مهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام فى هذه البقاع مدى
ستين عاما . وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات فى هذه البقعة
بالذات . ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعتها
العاصفة الآن فانه يمكننا الاحتماء بخيمة اخرى ، فهدىء من روعك

أذن ، اذ ان الحقائق الثابتة لا توجب القلق ، وقد هدأت روعى
فملا ، ونمت ليلتئذ نوما عميقا .

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال »
التيقة التي نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا
الوباء خليقا بأن يدفعنى الى احضان الهستريا ، ولكن زوجى
اقنعنى بأن استمسك بالهدوء ، بعد ان اتخذنا الاحتياطات الممكنة
كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام ، وسألنا « مجلس
الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا ان أسوأ أوبئة
شلل الأطفال التي شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه الا ١٨٣٥
طفلا ، في ولاية كاليفورنيا جميعها ، وان معدل الاصابات فى وباء
كهذا يتراوح ما بين مائتين الى ثلاثمائة طفل ، ومع ان هذه الأرقام
تدعو للأسف ، الا اننا أحسبنا ان أطفالنا فى مأمن نسبى من الاصابة
بالمرض .

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : هيا نختبر
الحقائق الثابتة بالاحصاء » . وهذه العبارة هى التى خلصتنى من
تسعة اعشار القلق الذى كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الاثنى
والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتى وأسعدها .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى
تاريخ امريكا كلها — قال فى تاريخه لحياته : « ان معظم القلق ،
والاهتياج ، والمخاوف ، التى يعانىها الهنود ، مرجها الى تخيلاتهم ،
لا الى أساس من الحقيقة » .

وروى لى « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت
للتوزيع » بمدينة نيويورك — التى تصدر عصير العنب ، والبرتقال
المعبأ ، الى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك
الحديدية — انه اعتاد ان يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار : « ماذا
تكون الحال لو تصادم القطار الذى ينقل بضاعتى ؟ ماذا تكون
الحال ، لو انهار جسر السكة الحديدية ، فى اللحظة التى يمر القطار

فيها من فوقه ؟ » . نعم ان البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى ان لم تصل الفاكهة في الوقت المحدد ، ان يقف عملاءه ، ولقد اجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل اليه انه اصاب بقرحة في المعدة ، فذهب الى الطبيب ، فاكد له انه سليم معافى الا من توتر اعصابه ، قال لي مستر جرانت : « لقد احسست عندما قال لي الطبيب هذا ، كأننا اخرجت من الظلمات الى النور ، واخذت أسائل نفسي : كم عربية من عربات البضاعة ، استخدمت في خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين ألف عربية ، وعدت أسائل نفسي كم من هذه العربات تحطم لسبب من الاسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حينئذ : قلت لنفسي : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربية ! أتدري ما معنى هذا ؟ معناه ان معدل نسبة الخسارة هو عربية واحدة من كل خمس آلاف عربية ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكنى سرعان ما قلت لنفسي : قد ينتقض جسر على القطار! وهنا سألت نفسي : كم من العربات خسرت لان جسرا انقض عليها ؟ وكان الجواب : لا شيء . وهنا قلت لأخاطب نفسي : الست من الحق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينتقض قط ! » .

واستطرد جيم جرانت يقول لي : عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذي يساورنى . . ومنذ ذلك اليوم ابطلت القلق ، فلم اعد أشكو من معبتي قط . » .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك . سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نخبر الحقائق الثابتة » ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق .

ففى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعل « آل سميث » . . اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتي :

« في شهر يونيه عام ١٩٤٤ — اثناء الحرب الأخيرة — كنت اتخذ مكانى في خندق ضيق . على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للاحتماء بها من الاغارات الجوية ، وما كدت ارقد في ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « يالله ! ما اثبه هذا الخندق بالقبر ! » . . . وعندما خيم الظلام ، ورقدت لانام ، احسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم اتمالك ان قلت لنفسى : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل . ان وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم ، فتجمدت اطرافي من فرط الرعب ، ولم استطع ان ادوق للنوم طعما فى خلال الليلتين الاوليين . . . وما حلت الليلة الرابعة او الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وادركت اذ ذاك اننى ما لم اصنع شيئا ، فمصرى حتما الى الجنون ، وهناك ذكرت نفسى بان خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا ارزق ، بل ما زال افراد سريتنا جميما احياء يرزقون ، اثنان فقط جرحى ، لا من القنابل ، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت ان اتوسل الى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت ابنى سقنا خشبيا فوق خندقى ليحمينى من شظايا القنابل والمدافع . وسرحت ببصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فاقنعت باننى لا اقتل حتى يصاب خندقى هذا باصابة مباشرة ، واحتمال اصابته باصابة مباشرة كنسبة واحد الى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ اخذت افكر على هذا النحو ، حتى هدات ثائرتى ، واستطعت ان انام حتى فى خلال الاغارات الجوية » .

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالاحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة انه حين الحق

مع زملائه ، باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد ايقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتورييد انفجرت وتمزقت اشلء ، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء . ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها ان من كل مائة ناقلة بترول اصيبت ناقلة بالتورييد ، وان أربعين ناقلة فقط غرقت ، ومن هذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت في مدة تقل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة ، والاحماء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الاحصاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ، ويدعى « مينيسوتا » : « لقد استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان بعد اطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا ان امامنا فرصة للنجاة ، وان من المحتمل جدا ان نظل احياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتورييد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل ان تحطبك ، إليك القاعدة رقم ٣ :

استعن على طرد القلق بالاحصاءات والحقائق الثابتة سائل نفسك : هل هناك ما يبرر مخاوفي ؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه ؟ .

الفصل التاسع

ارضى بما ليسى منه بد

كنت العب ذات يوم — وانا طفل — مع بعض رفاتي في أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفي ، في بلدتي بشمال شرقي «ميسوري» . وبينما كنت اتدلى من فوق الغرفة هابطا . الى السطح ، وضعت قدمي على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطا . وكان في اصبع يدي اليسرى خاتم ، تعلق بدون أن ادري بمسار ناتيء ، فما ان قفزت حتى اطاح المسبار باصبعي ، فصرخت وقد تملكني الرعب ، وايقنت انني ميت لا محالة ! فلما شفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر على الآن اشهر متتابعة دون أن اذكر أن لى اربع اصابع في يدي اليسرى بدلا من خمس ! .

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجلٍ عهد اليه بالاشراف على مصعد لنقل البضائع ، في مبنى احدى الشركات بنيويورك . ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته ، هل يقلقه فقد يده ، فقلقه : « كلا . انى لا اعير هذا الامر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فانى لا اذكر فقد يدي الا حين اضطر الى رتق ثيابى ! » .

ان السرعة التى نتقبل بها الأمر الواقع — اذا لم يكن منه بد — مذهشة حقا . فاننا لا نلبث حتى نوطد انفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع . ثم ننساه اطلاقا .

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاندرائية في

امستردام بهولندا ، ترجع الى القرن الخامس عشر ، وهذه العبارة هي : « أرض بما ليس منه بد » (١) .

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مر الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولى ، ولك في هذه الحالة الخيار : فاما ان نسلم بما ليس منه بد ، واما ان نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، وننتهى في الأغلب الى انهيار عصبى .

واليك نصيحة حكيمة ينصح بها احد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعدا لتقبل ما ليس منه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعب » .

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة «اليزابيث كونلى» — القاطنة في الشارع الرابع والتسعين بمدينة «بورتلاند» ، بولاية «أوريجون» ولكن بعد لآى . وهاهو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا :

« في اليوم الذى كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها في شمال أفريقيا ، تسلمت برقية من « ادارة الحرب » تقول فيها ان ابن اختى — وكان عزيزا على ، حبيبا الى قلبى — يعد مفقودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول انه قتل .

« وهدنى الحزن وضعف كيانى . فقد كنت حتى ذلك الوقت أعتقد ان الأقدار تجاملنى وتترفق بى . كنت أراول عملا أحبه وأركز فيه نشاطى ، وقد ساهمت في تربية ابن اختى هذا وتنشئته، وبدأ لى كأنها هذا الشاب قد جمع في شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق ، وجبيل الطبع ، وطيب العنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى اياه ، كما يثمر الدقيق النقى الذى تحسن

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « اذا لم يكن ما تريد . فارد ما يكون » والرسول صلى الله عليه وسلم في حديث تريب المعنى وهو . « أرض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » .

عجته وظهوه « كعكة » حسنة النظر لذيذة الطعم ، ثم تسلبت هاتين البرتيتين المشنومتين ، فانهارت سعادتي ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، فاهملت عملي ، وأصدقائي ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلم .

« ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن أختي الحبيب أن يموت ؟ ! لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المتفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل أن تنعم بالربيع ؟ ! ولم أستطع أن أجد لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علانه ، وكان حزني من الطغيان بحيث عولت على أن انقطع عن عملي ، وأتفرغ لدموعي ولوعتي .

« وعكفت على جمع حاجياتي من مكتبي ، في مقر عملي ، توطئة لاعتزال العمل . وبينما أنا أفعل ذلك ، إذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما . . خطاب من ابن أختي كان أرسله الي يعزيني في موت أمي منذ بضع سنوات خلت ، وقد جاء في هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستفتقدين أمك ، ولكني أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة ، أعلم هذا من فاسفتك في الحياة التي لفتنتني أياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . أنك عودتني الابتسام في مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتني الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مثني وثلاث . . وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أختي يخاطبني ، ويقرأ على ما كتبه ، ثم خيل الي كأنه يقول : « لماذا لاتعملين بما علمتني أياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصلى الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد » .

« ومن ثم واصلت عملي ، وعدلت عن اعتزاله ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثورة . ورحت أردد لنفسى : « قضي الأمر وليس الي تغييره من سبيل » . والنهست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان اشجمعهم وأرفه عنهم ، والتحققت بمدرسة

ليبية انشد آفاقا جديدة ، وأصدقاء جديدا . واذا أرى مدى التحول الذى طرا على حياتى أكاد لا أصدق ! فأتى لم أعد اندب الماضى ، واتحسر على ما فات ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما أرادنى ابن اختى أن أفعل ، وما كان ليظرا على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد .

لقد وعت « اليزابيث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا ، عاجلا أو آجلا ، الا وهو « الرضا بما ليس منه بد » . ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الاستيعاب ، فان الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذكرونه ، عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوچه مكتوب عليها « أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القبر ، ومن أجل ما فات ! » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوينهور : « ان التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

ان الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، او تسلبنا اياها ، وانما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . واذا كان السيد المسيح قال « ان ملكوت السموات فيكم » ، فان ملكوت الجحيم فى داخلتنا ايضا ! .

ان فى استطاعتنا جميعا ان نتحمل المصاعب والمآسى . بل ان نتغلب عليها . فاننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب ، لو أننا أحسننا استخدام تلك القوى .

كان « يوت تاركينجتون » يقول دائما : « ان فى استطاعتى ان احتمل كل ما تبذلبنى به الحياة من المصائب ، الا شيئا واحدا هو العمى » .. ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، اطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا .. وقصد الى اخصائى فى أمراض العيون ،

وهناك فوجيء بالحقيقة البشعة : انه على وشك ان يصاب بالعمى ، فقد فقدت احدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل ان تتبعها ! .. اذن فقد تحقق الشيء الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول انه لا يتوى على احتماله ! .

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل احس ان نهايته قد حانت ؟ كلا ! فانه ، لفرط دهشته قد احس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعاية . فعندما كان يمر اهل بيته امامه كان يراهم كأطيان غير متميزة او كتبضات من ضباب .. فاذا مر امام عينيه اضخم هذه الاطيان هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! اننى اعجب الى اين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! »

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه ؟ الجواب : ان روحا كهذه لا تتهر ! ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت ان فى وسع الانسان ان يتقبل العمى ، كما يتقبل اية مصيبة سواه ، ولو اننى فقدت حواسى الخمس جميعا ، لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن انما نرى بالعقل ونحيا به ، سواء ادركنا هذه الحقيقة ، ام لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه فى خلال سنة واحدة ، على امل ان يرتد اليه بصره . وفى كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا «موضعا» . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم ان هذا شيئا لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الالم هو ان يشارك الآخرين الالمهم ومتاعبهم ، فقد رفض ان يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، واصر على ان يرقد فى «عنبر» فسيح يحفل بالمرضى اللذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له احدى العمليات الجراحية ، كان يحاول ان يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول:

« ما أعجب الطب الذى وسعه ان يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الانسانية ! » .

وخلق بالانسان العادى أن تتهاوى اعصابه لو أنه امتثل لانثى عشرة عملية جراحية في عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « اننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنا » . فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شيء يصعب على الانسان احتمالها والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الانجليزى الاعمى « جون ملتون » من قبله — انه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت « مرجريت فولر » ، احدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيوانجلند » ، ذات مرة : « اننى أرضى بكل صروف الدهر » . وعندما سمع الكاتب الانجليزى « توماس كارليل » بقولها هذا ، علق عليه قائلا : « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! والله ان خيرا نفعله أنت وانا هو ان نمثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وانا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن لقبّل أمرا محتبا واجهنى ، وكنت ولا محالة اذا ذاك أحق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت لىالى الى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الامر المحتم الذى كنت أعلم منذ البداية انه لا سبيل الى تغييره وما كان أخلقتى أن أردد مع الشاعر « والت هويتمان » قوله :

« ما أجمل أو أواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع .

« والمصائب ، والنوائب ، والظوم ، والتقريع .

« كما يواجهها الحيوان ، أو تواجهها من الأشجار الجذوع » .

ولقد أمضيت اثنى عشر عاما من حياتى مع الماشية ، فلم أر

بقرة تبتئس لأن المرعى يحترق ، أو لأنه جف لقلّة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئا ساكنا ، ولهذا فهو قلما يصاب بانتهيار عصبى ، أو قرحة في المعدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

اترانى انصح بأن نطأطء هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا ! فان هذا هو الاغراق فى التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ انفسنا مما حل بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد . فاذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة فاننا : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة انه اتخذ له شعارا ، هذه الأبيات :

لكل داء فى ظل السماء ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

» فاذا كان دواء فلنجده .

» واذا لم يكن .. فأنى نجده ؟ ! » .

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير رجال الأعمال فى امريكا ، فسرنى ان اجدهم يمتثلون لما ليس منه بد ، ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق ، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، واليك أمثلة مما قالوه لى :

قال لى « ج.س. بينى » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه : « لن اقلق ولو خسرت كل دانق أملكه ، لأننى أعلم ما الذى يعود به القلق على . اننى أؤدى عملى على احسن وجه أستطيع ان اقوم به ، وأترك الباقى لله سبحانه » .

وقال لى هنرى مورد : «ل.ت. تيللر» مدير شركة « كريس لر»

كيف يأمن شر القلق ؟ أجاب : عندما يواجهني موقف عصيب أتأمله ، فإن كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته . وإذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر إطلاقا . أنتى لا اتلق قط للمستقبل ، لأننى أعلم انه ليس فى وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل ، فلماذا اتلق من أجل شيء لم يحدث ، ولا أدرى على أى وجه يحدث ؟ » .

وقد يشعر المستر تيلر بالحرج إذا وصفته بأنه فيلسوف . فهو رجل أعمال ناجح فى عمله ليس إلا ، ولكنه ، برغم ذلك ، وقف على السر الفلسفى الذى حدث به الفيلسوف « أبىكتيتوس » تلامذته فى روما منذ تسعة عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق واحد يقضى الى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لرادتنا عليها » .

كانت « سارة برنار » نموذجا للمرأة التى عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد . فقد لبثت ملكة متوجة على عرش المسرح ، وظلت معشوقة الجماهير فى العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، حدث أن كانت وهى تعبر المحيط الأطلسى على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترتب عليه داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألم المرح وآمن طبيبها « الدكتور بوتزى » بأنه لا براء لها إلا بئتر ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها أن هو أنهى إليها هذا النبا الأليم . بل قدر أن هذا النبا يدفع بالممثلة القديرة بين برائن الهستيريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته لحظة بعد أن أنهى إليها النبا ، ثم قالت فى هدوء : « إذا كان لا مفر من هذا ، فليكن » ! وعندما سبقت الممثلة على المخدع ذى العجلات الى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرتبها وهو يبكي . فرسمت له بيدها إشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فساعود حالا » .

وفي طريقها الى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهد من احدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة في نفسها ، فاجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء ، فإن امامهم عملا شاقا ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسمد بفنها الجاهير مدى سبع سنوات اخرى .

كُتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا في مجلة «ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النعمة على ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة افضل حافلة بالسعادة » .

ان أحدا منا ليس من القوة بحيث يسه ان يقاوم باليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة مهتلة سعادة . عليك ان تختار احد الشئيين : فاما ان تنحى حتى تهر العاصفة بسلام ، واما ان تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتى بولاية ميسورى فقد هبت ريع عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنحن للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبه الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت، وصارت حطاما تذروه الرياح . ان اشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائبة الخضرة أن تنحى للعواصف لتمر في طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجتسو » لتلاميذهم : « انحنوا دائما امام خصومكم كفضن طرى ، ولا تنصبوا كجذوع شجر البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحتل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جربت مصانع الاطارات في مبدأ الأمر بأن تصنع اطارات صلبة

صماء « تقاوم » عثرات الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد لتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات مطاطية جوفاء « تلين » امام الصدمات بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه الاطارات للتجربة وان في استطاعتك أن تعمر طويلا ، وان تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة ، اذا أنت صانعت الزمن ، وابدت اللين حيال الصعاب والعثرات .

فما الذي يحدث لك ولى اذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حيالها ؟ ما الذي يحدث اذا رفضنا أن ننحنى « كخضن طرى » وأصررنا على المقاومة ، كشجر البلوط ؟ الجواب سهل . سوف نقلق ، وتتوتر أعصابنا ، وتمرض نفوسنا ، فاذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فاننا بذلك نرد على أعقابنا ونلجأ الى اوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد تحتم على كثير من الجنود ابان الحرب الأخرى ، اما أن يرضوا بالامر الواقع الذى ليس منه بد ، واما أن يحطمهم التوتر والقلق . ولاضرب لك مثلا « وليم كاسيليائى » من أهلى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . واليك قصته كما رواها لطلبتى . « لم البث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، ان عهد الى مهمة من أشد المهمات خطرا ، على ساحل الاطلنطى ، فتصد عينت حارسا لمخازن الذخائر والفرقعات ، وتصوروا اننى كبتاع سابق للبيسكويت ، اصبح حارسا للذخيرة ! ان مجرد التفكير فى اننى واقف امام أطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد الدم فى عروقى ، ولم يكن قد مضى على تدريبى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات ، التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى بث الرعب فى نفسى ، وفى ذات يوم كثيف الضباب ، صدر الى الأمر بنقل حمولة من الذخائر ، الى احدى السفن المقاتلة ، وقد استعنت على أداء هذه المهمة ، بخمسة من رجال البحرية الأشداء ، ذوى المناكب العريضة ، والأجسام الصلبة ، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئا عن

طبيعة المفرعات التي يحملون صناديقها على ظهورهم ، والتي يكتى صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها ، وبِعثرتها أشلاء! وكانت صناديق المفرعات تنقل للي ظهر السفينة بواسطة تضييين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت أتول لنفسي وأنا ارتجف خوفا: « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرعات ؟ وجف ريتى ، وارتجفت ركبتي ، وخفق قلبي ، وفكرت فى الهرب ولكنى لم أستطع الهرب ، فان هذا الهرب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه العار الذى يلحق بى وبمائلتى ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! فكان لزاما على اذن ان أبقي ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ، وهم يحملون صناديق المفرعات فى قلة مبالاة ، برغم ان السفينة مهددة بالنسف فى أية لحظة ، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذى أعانيه . بدأت أفكر فى شيء من التعتل ، قلت لنفسي : « هب أنه حدث انفجار ومزتك أربا ، فماذا أنت فاعل ؟ انك لن يتاح لك ان ترى ماتؤول اليه حالك ، ثم ان هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا ، وانت لا تأمل فى أن تخلد فى هذه الحياة ، فكف اذن عن هذا القلق السخيف ، واد العمل الذى عهد به اليك .

« وظللت أحدث نفسى بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها ، أحسست بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عنى القلق وانقشع الخوف ، فقد رضت نفسى ، خلال هذه الساعة ، على الرضا بما ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس ، فى كل مرة أميل فيها . الى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله أهز كتفى وأقول : « انسه ، فلا بد مما ليس منه بد » وقد أجدت هذه الفلسفة العملية على كل الخير حتى بعد أن عدت الى بائع بسكويت كما كنت .

ومرهى ! مرهى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ؛

فانه يستحق منا كل تقدير .

لعل اشهر مينة في التاريخ ، بعد مينة السيد المسيح مصلوبا ، هي مينة الفيلسوف سقراط ، ولن يفتأ الناس الى ابد الابدين يطالعون الوصف الرائع الذي وصف به افلاطون مينة سقراط ، لقد حسد بعض اهالي اثينا سقراط ، وغاروا منه ، وهو الفيلسوف الحافي القدمين ، فكادوا له وحاكوه ، وقرروا أن يقتلوه بالسم ، وحين قدم الساقى كاس المنية الى سقراط قال له : « ارض بما ليس منه بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابطا بجاش ، فخلدت ميتته كما خلدت حياته .

« ارض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذي يجتاحه القلق ، وبمعصف به التوتر ، أن يذكرها اليوم ، وكل يوم .

لقد قرأت خلال الاعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق ، فهل تريد أن تعرف احكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراعتي الطويلة ؟ هاهي ذى ، وانصحك أن تدونها على ورقة تثبتها في صقال مرآتك ، حتى تطلعها كل يوم . . . وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء ، الدكتور « رينولد ناير » الأستاذ بمعهد الاتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .

« لأرضى بما ليس منه بد » .

« وهبنى اللهم الشجاعة والقوة » .

« لأغير ما تقوى على تغييره يدي » .

« وهبنى اللهم للسداد والحكمة »

« لأميز بين هذا وذاك »

واذن . . . فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك

القاعدة رقم ٤ .

ارض بما ليس منه بد .

الفصل العاشر

اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد ان تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب انك تريد ذلك . ولاريب ان ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو اننى اعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكنى اعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض المالىين الناجحين، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا اقل من اسوقها اليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال :

« حضرت من تكساس الى نيويورك ومعى عشرون الف دولار ، اعطاها لى بعض اصدقائى لاستثمارها في سوق الأوراق المالية . وكنت اعتقد اننى عليم بدخائل السوق ، واتف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دانق من المال الذى احمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ، ولكن الأمر انتهى بى الى الخسارة الشاملة .

« لم اكن لابالى بضياع اموالى الخاصة ، ولكنى استشعرت الأسف الشديد لضياع اموال اصدقائى — برغم انهم من الثراء بحيث لا تززعهم خسارة كهذه — وعملت الف حساب لمواجهة اصدقائى بعد ان بددت اموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى في السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شيء او لا شيء » . وكنت اعتمد في المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، لهما انتهيت الى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت امعن الفكر في الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيتها قبل ان اقبل راجعا الى السوق مرة أخرى ، وسعيت حتى تمسرفت على أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون

كاسلتز » . وظننت أن في استطاعتي أخذ الخبرة منه ، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد أخرى ، مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

« وبعد أن سألني برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التي أضارب بها ، انتهى الى ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة ، وفي التجارة على العموم . قال : « اننى أقرر حدا أقصى للخسارة في كل صفقة اعتدها . فإذا اشتريت — مثلاً — أسهما قيمة كل منها خمسون دولارا ، أضع في التو حدا أقصى للخسارة بمقدارها خمسة دولارات في كل سهم ، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فاننى أبيعهم في الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك مهنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود مرتفع . فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك ، وربحت في نصفها الآخر فتق أنك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر الا مبلغا ضئيلا هو الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ في التو ، ومازلت أعمل به الى الآن . والحقيقة انه وفر لى ولعملاى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينتقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حد أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تتعداها الى المشكلات الشخصية أيضا ... مثال ذلك اننى اعتدت انتظار صديق لى لتنفيذى معا في أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر في مواعده ، فكنت أضيع في انتظاره نصف الوقت المخصص لغذائى ، وأخيرا قلت له : « اسبح يا صديقى . ان الحد الأقصى الذى قررته لانتظارك هو عشر دقائق بحد الموعد المحدد ، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق الحشر فلن تجدنى في انتظارك » .

وكم وددت لو اننى أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقة على ما كان يطرا على من نفاذ الصبر ، واحتداد المزاج ،

واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لى من قبل ان أحجم عود كل موقف يتهدد طمأنينتى ، وأقول لنفسى : « اسمع ياديل كارنجى ، ان هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من « كذا » من الوقت للاهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » .

على أنه يحق لى أن أغبط نفسى قليلا على ما أبديته من حكمة فى معالجة موقف واحد على الأقل . وفى الحق انه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتى جسيما . واليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمري ، قررت أن أنفق ما بقى من حياتى فى كتابة القصص ، كنت أود أن أكون مثل « فرانك تويريس » أو « جاك لندن » أو « توماس هاردى » وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة حتى أننى ارتحلت الى أوربا ومعى قليل من الدولارات — اثناء الأزمة الاقتصادية التى اعتبت الحرب الأولى — وقضيت فى أوربا عامين اكتب قصتى الأولى ، واسميتها « عاصفة ثلجية » (The Blizzarb) والحقيقة ان العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم ابرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما أنهى الى الناشر الذى تصدت اليه أن قصتى تافهة لا قيمة لها ، وأننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشتت الفكر ، واحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على ان اتخذ أخطر قرار فى حياتى : أى الطرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومررت اسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن فى ذلك الوقت قد سمعت ببدا « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى اننى عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت الى الصابن الذين قضيتهما فى كتابة قصتى الأولى كما ينبغى ان أنظر اليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت الى مهنتى الأولى ، أى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

فهل ترانى مسرورا لاتخاذ هذا القرار ؟ بلى ! واهى ليستخفنى
السرور متى عادت بي الذاكرة الى الوقت الذى اتخذت فيه هذا
القرار ، حتى لاكاد ارقص طربا .. وفي وسعى ان اتول مخلصا:
اننى لم اضيع لحظة واحدة في الندم على اننى لم اصبح مثل
« توماس هاردى » !

* * *

منذ قرن مضى ، واليوم تنعب في الغابات القائمة على شاطئ
« والدان بوند » ، غمس « هنرى ثورو » قلمه المصنوع من ريش
الأوز ، في الحبر الذى صنعه في منزله ، ثم كتب في مذكراته
ما يلى : « ان قيمة الشيء انما تقاس بمدى الفائدة التى تعود
عليك منه ، ومدى الخبرة التى يجديك اياها » . ومعنى هذا ،
اننا حمقى ولاشك اذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد
على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جليبرت وسوليفان » !
كانت مهتهما تأليف الموسيقى ، والأغاني المرحضة التى تدخل
البهجة والسرور على النفوس ، ولسكن معرفتهما بادخال السرور
والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجنا
طائفة من احب « الأوبرات » الخفيفة التى امتعت العالم مثل
« الصبر » و « بينافور » و « الميكادو » (١) ، ولكنهما لم يسمهما ،
مع هذا ، ان يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما في
هم ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر
سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلمسا رأى
جليبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا ، وتخاصم
الشريكان ، وتخاصيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما !
فكان سوليفان اذا كتب موسيقى إحدى الأوبرات ، أرسلها
بالبريد ! الى جليبرت . فاذا فرغ جليبرت من وضع الاغاني التى
تمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة الموسيقية » الى

(١) Patience. Pinafore. The Mikado.

سويقان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان الى خشبة المسرح لتحييها الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه ، وكل منهما ينحنى في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه ! .

انهما على نقىض « لنكولن » ، لم يجعلا للغضب حدا اقصى ! حدث مرة في خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض اصديقاء « لنكولن » يحلان حملات شعواء على اعدائهم ، ان قال لنكولن : « ان لديكم من الاحساس بالغضب والثورة اكثر مما لدى . وقد اكون خلقت هكذا ، ولكنى لا ارى ان الغضب يجدى . ان المرء لا ينبغي ان يضع نصف حياته في المشاحنات . ولو ان احدا من اعدائى انتقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة في ماضى عدائه لى » .

وكم وندت لو ان لعمتى العجوز « اديث » روح التسامح التى اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » فى مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت الى هذا ، رديئة التربة ، حافلة بالاخاديد ، حتى انها اذا ما الأمرين فى استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دائق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث ان رغبت عمتى فى شراء بعض الستائر لتزين بهسا بيتها الريفى البسيط العاقل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان ايفرسول » بمدينة « ماريفيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يزرع تحت اعباء الديون الطائلة ، فقد اوعز الى « دان ايفرسول » من طرف خفى ان يكف عن اقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فنطحت الجدار براسها ، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة مرات عدة ، وفى المرة الأخيرة التى زرتها فيها ، وكانت فى السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح يا عمتى « اديث » ان عمى « فرانك » قد اساء اليك ، ولكن ألا تشعرين مخلصا

أن شكواك من أساعته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الإساءة
نفسها ؟ » ولكننى كنت كمن يخاطب القبر ، وينتظر الجواب ! .
ولقد دفعت عمى « ادبث » ثمنا نادحا لحقدها ومقتها ، دفعت
الثمن من صحتها ، وسعادتها .

* * *

عندما كان « بنجامين فرانكلين » فى السابعة من عمره، ارتكب
غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع فى تلك
السن فى فرام « زممار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على
هذا « الزمار » ، فذهب الى محل اللعب ، ووضع أمام البائع
كل ما يملك من النقود فى مقابل هذا « الزمار » دون أن يعنى
حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب « بنجامين » الى صديق له ،
عن هذا الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول :
« لقد عدت الى البيت بعد أن ابتعت ذلك الزمار ، والدنيا
لا تسعنى من فرط السرور ، فلما علم اخوتى الكبار بالثمن الذى
دفعته فى هذا الزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى الا أن
أبكى حنقا » . ومضت الأعوام ، وأصبح « فرانكلين » شخصية
بارزة ، وسفيرا لأمريكا فى فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا
باهظا فى زممار زهيد القيمة . على أن الدرس الذى وعاه
« فرانكلين » من هذه التجربة لم يكن ليقوم بمال . فقد أثر عنه
قوله : « كلما كبرت ، وأوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات
الرجال ، رأيت كثيرين جدا يدفعون ثمنا باهظا فى زممار زهيد ،
وانى لأرى أن جانبنا كبيرا من شقاء بنى الإنسان مرجعه الى سوء
تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسليمان » ثمنا باهظا فى سجاد تافه.
وكذلك فعلت عمى « ادبث » وكذلك فعلت أنا فى كثير من
المناسبات . وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى »
مؤلف أروع روايتين فى الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام »
و « أنا كارنيينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى :

انه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان أخلق الرجال في العالم بالتقدير والاحترام . فقبل وفاته بعشرين عاما - من عام ١٨٩٠ الى عام ١٩١٠ - كان المعجبون به يحجون الى بيته ، في سيل لا ينتهى ، ليتلوا من طلعتة ، ويشنفوا أسماعهم بصوته بل ليمتعوا أصابعهم بلمس مسوحة . كانت كل كلمة تخرج من فمه تدون في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، أما في حياته الخاصة ، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو في السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة أحبها حبا عنيقا ، وسعدا في زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين اليه أن يديم عليهما هذه السعادة . ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى انها اعتادت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقت غيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائها أنفسهم ! وقد أمسكت مرة ببندقية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفي مرة أخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى أبنائها في ركن من الغرفة وقد عقد الرعب السنتهم .

فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ انى لا الومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحقا ، فقد كان يلقي من الاستقزاز أشده ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزماره » الباهظ الثمن ! فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانبيا كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقته في النار . ثم أنشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها ، بل انها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ « *Whose fault?* » ووصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد ، وأضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا احوال الزوجان منزلهما الى ما يشبه مستشفى المجانين ؟ لاشك ان هناك اسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير علينا — نحن الأجيال التالية التي اراد منها كل منهما ان تنصفه ، وتصيب اللوم على شريكه — فهل تظن ان احدا منا يهتم بان يعرف ايهما كان المصيب وايهما كان المخطيء ؟ كلا ! فانا وانت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولسنا نملك ان نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من اجل « زمزار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما في جحيم مقيم ، دون ان يفطن احدهما الى وجوب تقدير الاشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون ان يوافق احدهما الى ان يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكة : « دعنا نضع حدا لهذه الحال ، اننا نسهم حياتنا من اجل توافه لا قيمة لها » .

نعم . اننى اعتقد مخلصا ان تقدير الاشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من اسرار الطمانينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما كما اعتقد ان في وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا في التو واللحظة ، لو ان كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشيء بقيمته الحققة .

اذن ، فلكى تحطم عادة القلق قبل ان تحطبك ، اليك القاعدة رقم (٥) :

عندما يساورك القلق من اجل الحصول على شيء ، اسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ — ما مدى الفائدة التى سيمود بها على هذا الامر الذى يساورنى من اجله ؟

٢ — كم من الوقت اجعله حدا اقصى لهذا القلق ؟

٣ — كم ينبغى ان ادفع ثمنا لهذا الشيء الذى يساورنى القلق من اجله ، ولا ازيد عليه ؟

الفصل الحادى عشر

لا تحاول أن تنشر « النشرة »

استطيع وأنا اكتب هذه العبارة ، ان اتطلع من نافذة غرفتى ، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور » (١) التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد ابتمت هذه الآثار التاريخية من متحف « ببيودى » التابع لجامعة « ييل » . ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه « ان هذه الآثار ترجع الى ١٨٠ مليون سنة مضت » ويدهى ان اى احمق فى الوجود ، لا يطم بان يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير او يبديل شيئاً من هذه الآثار . . . ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رأى ، لا تنطوى على مثل الحماية التى يأتيها الكثيرون منا ، حين يلغون بأنفسهم بين برائن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية ! .

ان من المعقول ان تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على امر حدث منذ ١٨٠ ثانية ، أما ان تحاول تغيير الامر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .

وليس ثمة الا طريقة واحدة يمكن بواسطتها ان تصبح الأحداث الماضية انشائية مجددة . تلك هى تحطيل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والاستفادة منها ، ثم نسيانها نسياناً تاماً .

أنا أؤمن بهذا ، ولكن هل ترانى أملك الشجاعة دائماً لأفعل ما أؤمن به ؟ ولكى أجيب عن هذا السؤال ، دعنى أسرد لك تجربة مرت بى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار .

(١) الدينامور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتهى لفصله

الزواحف ، ويبلغ طوله نحو ثمانين قدماً .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول في مختلف المدن ، وأنفقت المال بسخاء في الدعاية والاعلان ، وقد استغرق قيامي في هذه الفصول كل وقتي وسلبني كل رغبة في الاهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم اننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى اننى في حاجة الى مدير لاعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

واخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : هى اننى رغم كثرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا ! . وكنت خليقا ، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن أفعل شيئين . الأول : أن أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنجتون كارفر » ، حين أفلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما ادخره طيلة حياته ، وقدره أربعون الف دولار .. فقد سأله أحدهم ، أن كان قد عرف أنه خسر أمواله جميعها ، أجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف الى التدريس ، وكان شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير في هذه الخسارة . حتى انه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والشئ الثانى : أن أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى في برائن القلق وعشت أشهرا طويلا في شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم الا لمأما ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا .. اننى عوضا عن أن اتعلم من هذه التجربة التأسسية درسا ، عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق اضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما اسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تمنيت لو أتيح لى ان أكون طالبا في كلية « جورج

واشنطن « بنويورك » لأتلمذ على « مستر براندوين » ، ذلك الأستاذ الذى تتلمذ على يديه « الن سوندرز » من أهالى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس الصحة بكلية « جورج واشنطن » علمه درسا لن ينساه أبداً ، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم أكن ، بعد ، قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى . . فقد اعتدت أن استعيد أخطائى . وأهتم بها اهتماماً بالغاً ، وكنت إذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة ، أعود الى فراشى فأستلقى عليه ، ثم أعض أصابعى وأنا فى أشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى الماضى ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو أننى صنعت غير الذى كان وانكر فيما قلته من زمن مضى ، وأود لو أننى قلت غير الذى قلت ، وهكذا .

« حتى كنت ذات صباح ، وقد ضمنى وزملائى الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضمها امامه على المكتب . . وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرننا تتسائل : ما دخل اللبن فى دروس الصحة التى يلقتها لنا « مستر براندوين » ، و فجأة ، نهض « مستر براندوين » : وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح « مستر براندوين » : « لا يبك أحدكم على مافات » .

ثم نادانا الأستاذ واحداً فواحداً لتناول حطام الزجاجة ، واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحد منا : « انظر جيداً . . اننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا اللبن ، واستوعبته البالوعة ، فبها تشد شعرك . وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناتك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ، لقد كان يمكن بشيء من الحيلة والحذر أن تتلافى اراقة

اللبن ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه ان تحو
اثره وتنساه ، ثم تعود الى عملك بهمة ونشاط .

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة ،
الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد ان ثلاثت منه معلومات الحساب
والهندسة ، واللاتينية . بل الحق انها لمادتنى في حيائى العملية
اكثر مما افادتنى اى شئ آخر مما تعلمته خلال السنوات الاربع
التي قضيتها في الكلية ، لقد علمتنى ان احول دون اراقة اللبن
اذا استطعت ، وان انسى انه اريق ، اذا لم استطع الحيلولة
دون اراقته . »

وكأنى ببعض القراء يهزون اكتافهم استخفافا حين يرون كيف
بالغ المدرس في تجسيم مثل سائر معروف : « لا تبك على
ما فات ! » .

وانا اعلم انه مثل سائر معروف ، وانك ربما قرأته من قبل
مئات المرات . ولكن اعلم ايضا ان هذه الامثال السائرة ، تتضمن
جوهر الحكمة التي أعقبتها العصور المتوالية ، فان هذه الامثال
السائرة لم تخرج الا بعد ان صهرها الجنس البشرى ، في بوتقات
التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء في مختلف
العصور عن القلق ، ما أغناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهرية
التي يتضمنها هذان المثان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل
اليه » و « لا تبك على ما فات » . فاذا طبقنا هذين المثلين بدلا
من ان نستخف بهما ، لما احتجنا الى كتاب — كهذا — يعلمنا
كيف نتقى القلق .

بل الحق ، اننا لو طبقنا معظم الامثال القديمة ، لعشنا عيشة
مثالية لا ينفصها شئ .. على ان المعرفة لا تصبح « قوة » يعتقد
بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب
ان يطلعك على اشياء لم تعرفها من قبل ، وانما هدفه ان يذكرك

بها تعرفه فعلا ، وان يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك .
لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فوللرشد »
الذى اوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة
بطريقة جذابة مشوقة ، حين كان يرأس تحرير جريدة « فيلادلفيا
بولتين » ، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية باحدى
الجامعات فسألهم ؟ « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرجع
كثير من الطلبة أصابهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس
نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد أصبعه . وعندئذ قال
مستر شند : « بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة
الخشب » ، فهى « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى .
« فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت فى الماضى فاعلموا انكم تمارسون
نشر النشارة ! » :

عندما بلغ « كونى ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ،
الواحدة والثنتين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل
المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت اقلق فى وقتها
ولكنى تغلبت على هذه الصعابة منذ سنوات عديدة مضت ..
فقد وجدت ان القلق على الماضى لا يجدى شيئا ، تماما ، كما
لا يجديك ان تطحن الدقيق ! » .

نعم ! ليس يجديك ان تطحن الدقيق ، ولا ان تنشر النشارة ،
وكل ما يجديك اياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ،
او يصيبك بقرحة فى المعدة .

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دببسى » بطل الملاكمة
التقديم المعروف ، فحدثنى عن مباراته مع « تونى » التى خسر
فيها لقب « بطل العالم فى الوزن الثقيل » ، وكانت بلاشك ضربة
لكبريائه .. قال :

« في غمار تلك المعركة أدركت أنني أصبحت عجوزا ، وفي نهاية الجولة العاشرة ، زابلنى الأمل في الفوز اطلاقا ، وان كنت ظللت واقفا على قدمي .. فقد كان وجهي يدمى .. وعيناي لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين تونى» معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أنني لم اعد بطلا ، واتخذت طريقي الى حجرتي وسط حشود المتفرجين . بينما المطر ينهمر بشدة .. وحاول بعض النظارة أن يمسكو بيدي معزين مواسين ، ولحت الدموع تترقرق في مآقي بعضهم الآخر .

« وبعد مضى سنة على هذه الهزيمة ، نازلت تونى مرة اخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى على الى الأبد . وكم كان من الصعب على أن أبعد عن نفسي القلق الذى جلبه الى اليأس ولكننى قلت لنفسى : اننى لن اعيش في الماضى ولن ابكى على ما فات لسوف أحتفل هذه الضربة واقفا ، ولن ادعها تطرحنى ارضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك ديبسى ، وكيف ؟ لانه قال : « لن اقلق على الماضى قط » ؟ كلا ! فان هذا كان جديرا بأن يدفعه الى التفكير في الماضى واستزاده تلقه . وانما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه الى مشروعات المستقبل ثانيا فانه لم يلبث أن افتتح مطعما في « برودواى » ، وفندقا في الشارع السابع والخمسين .. فضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات انشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير في الماضى . قال لى ديبسى : « لقد عشت في خلال السنوات المشر الماضية عيشة افضل بكثير من تلك التى كنت اعيشها وأنا بطل العالم » .

اننى اذ اقرأ كتب التاريخ ، والتراجم ، واتأمل تصرفات الناس في مختلف المواقف ، تملكى الدهشة من مقدرة بعض الناس على

محو قلقهم ومآسئهم ، والاستغراق في الحياة كأن شيئاً لم يحدث ، لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشنى أن نزلاءه لا يقتلون حظاً من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن . . وقد أنضيت بهذه الملاحظة الى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال « ان المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون الى هنا يحسون المرارة ، وتعمل في نفوسهم الثورة ، فما ان تنقضى بضعة أشهر ، حتى يحو الأذكىاء منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا بحياة السجن ، ويبضونها في هدوء وسكينة » وقد حدثنى « لويس لوز » عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل بستانيا ، كان يغنى وهو يفرس البذور والأزهار في حقول السجن ، ثم أردف قائلاً « ان البستاني على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

- « اذا القول قيل أو اللفظ كتب ،
- « أو خاطر جال أو الفكر وثب ،
- « فليس يرد القول جهد ولا نصب ،
- « وليس يعيسد الفكر مدمع سكب »

فلماذا تضع الدموع هباء وليس في استطاعتها أن تعيد ماضى وولى ؟ لاشك اننا جميعاً ارتكبنا كثيراً من الأخطاء والحقاقت ، فمن ذا الذى خلق معصوماً من الخطأ ؟ فلا تنحصر على ما فاتك من أخطائك ، لأن الحسرة ان تجدك فقيراً ، لأنه ليست هناك قوة في العالم يسعها أن تعيد الماضى ، أو تغير منه أو تبدل واذكر دائماً القاعدة رقم (٦) :

لاتحاول أن تنشر النشارة .

الجزء الثالث في سطور

القاعدة رقم (١) :

انشغل عن القلق بالاستغراق في العمل فان العمل هو
خير علاج للقلق أخرج للناس .

القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتوائمه ، ولا تدع صبغائر المشكلات تهدم
سعادتك .

القاعدة رقم (٣) :

كلما ساورك القلق على شيء سائل نفسك « ألا يحتمل
ألا يحدث هذا الشيء الذي أقلق من أجله اطلاقاً ؟ » .

القاعدة رقم (٤) :

أرض بما ليس منه بد ، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير
شيء أو تبديله قد تجاوزتك الى غير رجعة فقل لنفسك :
« هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن إلا أن يكون الأمر
هكذا » .

القاعدة رقم (٥) :

ضع حداً أقصى للقلق . قدر قيمة الشيء ، ولا تعطه
من القلق أكثر مما يستحق .

القاعدة رقم (٦) :

دع التنكير في الماضي ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد
الماضي ، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة .

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني

يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الفصل الثاني عشر

حياتك من صنع افكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب الي في احد برامج الاذاعة ان اجيب على السؤال التالي : « هل في حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بكان ، فقد قلت على الفور : « الدرس الذي وعينه ولن أنساه ، هو ان للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما في تكييف حياته » . ان افكارنا هي التي تصنعنا ، واتجاهنا الذهني (Mental Attitude) هو العامل الأول في تقرير مصائرنا . قال اميرسون : « نبني بما يدور في ذهن الرجل ، أبنك أي رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما يبنىء عنه تفكيره ؟

واعتمادى الذي لا يتطرق اليه الشك ، ان المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الامكار الصائبة السديدة . فاذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلتنا ، وزالت احداهما في اثار الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » الذي حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة في ثمانى كلمات .. ثمانى كلمات يستعها ان تغير مجرى حياتك ، وهى :

Our Life is What our thour thoughts make it

أى : « ان حياتنا من صنع افكارنا » .

أجل . فاذا نحن راودتنا افكار سميذة كنا سعداء ، واذا

تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبنا ، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، وإذا نحن فكرنا في الفشل ، أننا الفشل في غير إبطاء ، وإذا جعلنا نقذب أنفسنا ، ونرثى لها اهتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل » : « أنك لست من تفكر أنه أنت ، وإنما أنت ما تفكر » (١) .

أترانى ادعو الى اتخاذ موقف ذهنى سلبى حيال كل مايمترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، انها انا ادعو الى اتخاذ موقف ايجابى ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نلتق » من أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من أجلها ؟ دعنى اضرب لك الأمثال :

في كل مرة اعبر فيها اهد شوارعنيويورك المكتظة بالموصلات فاننى « اواجه » ما أنا فاعله ، ولا ألق من أجله .. فالواجهة معناها ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها في هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعى ولا ادراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أشد المشكلات قسوة وتعقيدا، بينما هو يفسد ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة انيقة في سترته !! ولقد رأيت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه في تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات « النبي ولورنس » في الحرب العالمية الأولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب في ست من جبهات القتال ، وكان اسم تلك المناظر جميعا ،

(١) "You are not what think but , what you think yor are Norman Vincent Peale.

ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربي ، واللورد النبي اثناء غزوة فلسطين . وقد لاقت تلك الاشرطة السينمائية التي كانت تسمى « مع النبي في فلسطين ، ولورنس في جزيرة العرب » ، رواجاً منقطع النظير في بريطانيا وسائر أنحاء العالم ، بل لقد تاجل موسم الأوبرا في لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « لويل توماس » المثيرة أن تعرض في « دار الأوبرا الملكية - كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الأفلام رواجاً كبيراً في لندن ، شرع « لويل توماس » في القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه . وحين فرغ من رحلته ، أمضى عامين وهو يستعد لإخراج فيلم عن الحياة في الهند وأفغانستان ، وقد بدأ هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه في لندن مفلساً معدماً .. وكنت أنا معه في ذلك الحين . وأذكر أننا كنا نتناول أرخص الوجبات ثمناً في أرخص المطاعم ، وما كنا لنتناول وجبات على الإطلاق لو لم نقترض ثمنها من « جيمس ماكس » الفنان الاسكتلندي المعروف .

وهدفى من سرد قصة « لويل توماس » انه رغم غرقه في الديون ، ويرغم خيبة الأمل التي منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يقلق من أجلها .. فقد كان يعلم انه لو أمثل للقلق لسقط من أعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها في عروة سترته ، ويخرج هكذا الى « شسارغ أكسفورد » مرفوع الرأس ثابت الخطوات .

كان تفكيره ايجابياً ، فرفض أن يستسلم للهزيمة ، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل ، وكان حكيماً فاتخذ من هذه المحنة التي مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد أن يصل الى القمة .

ان لاتجاهنا الذهنى تأثيراً عجبياً حتى في قوتنا ، وقد أوضح العالم النفسانى الانجليزى « ج. ا. هادفيلد » هذه الحقيقة

في كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » (١) .

قال : أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهني في قوامهم ، التي كتبت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقبضون عليه بكتفي يديهم وبجماع قوتهم . وقد قسم هادفيلد التجربة الى ثلاث مراحل نفى المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في اكتبال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ثم نومهم تنويها مغناطيسيا وأوحى بأنهم غاية في الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا — أى أقل من ثلث قوتهم العادية ! — وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنبؤ المغناطيسي انه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله : انه يشمر كان ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد ! .

وفي المرحلة الثالثة أوحى اليهم ، وهم تحت تأثير التنبؤ المغناطيسي أنهم غاية في القوة فأربي معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا! أى أنهم عندما امتلات أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة في المائة تقريبا ! .. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير (Thought) دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص ، أستطيع أن أوجزها لك ، رغم انها طويلة يمكن أن تملا كتابا بمفردها .

في ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهائهم الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم ويستز » (٢) — وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش في بلدة « أمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة مشردة ،

(1) J. A Hadfield "Psychology of Power"

(2) Mother Wepster

لا عائل لها ولا مأوى . وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت نفسها حياق مخلوطة واهنة ، محطة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها « الطارقة » ، وتدعى « مسز جلوفر » انها تقتش عن مأوى تأوى اليه ليلتها تلك ... قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ اننى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » .. وكان من المحتمل ان تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دواما ، لولا ان « بيل اليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى اجازة ، فلما رأى « مسز جلوفر » صاح فى صياحه قائلا : « لا اريد ان يأوى هذا البيت المشردين وابناء السبيل ! » ، وقوله هذا بان القى بالمرأة الشريفة الى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مسدرا ، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر الهتون برهة ، ثم درجت فى الطريق الزلقة ، لا تلوى على شيء ! .

والجانب العجيب فى هذه القصة انه قد قدر لهذه المرأة البائسة الشريفة التى طردها « بيل اليس » أن يكون لها من « التأثير الفكرى » فى العالم أجمع ، أكثر مما كان لاية امرأة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وابنائها المخلصين باسم « ماري بيكر ايدى » - مؤسسة « العلم المسيحي » (١) .

غير ان هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة ، اللهم الا للجوع ، والفقر ، والمرض فقصدت زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هاربا مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتا فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس الى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبداً لمدى واحد وثلاثين عاماً ! .

(١) Mary Baker Eddy-Founder of "Christian Science"

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انسأقت الى الاهتمام بما أسمته « العلاج بقوة العقل » *The science of mind healthing* وقد وقعت نقطة التحول الأساسية فى حياتها فى مدينة «لين» بولاية ماساشوستس فبينما هى تجوب طرقات البسلة ذات يوم ، اذ زلت قدمها ، فسقطت على الأفرز المكسو بالجلد ، وراحت فى اغشاء طويل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب عمودها الفقرى باصابة بالغة وتوقع لها الأطباء اما الموت العاجل واما الشلل التام الذى يقمدها طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، اذ فتحت « الكتاب المقدس والهمتها العناية الإلهية — كما صرحت هى — أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى « وأذا مفلوج يقدمونه اليه مطروجا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم احمل فراشك ، واذهب الى بيتك ، فنهض وغادر المكان » .

قالت « مارى بيكر » : ان هذه الكلمات أمدتها بقوة وإيمان . وبقدرة داخلية ، حتى انها نهضت من الفراش ، وتمشيت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق الى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، واكسبتها يقينا راسخا أن علتها لم تكن الا ظاهرة عقلية ، فحين امتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

تلك هى التجربة التى مكنت « مارى بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيد الذى بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولملك الآن ايها القارئ تقول لنفسك : « ان هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجاً لمبادئ « العلم المسيحى » . كلا ، فلسنت من أتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت بى الحياة .

ازدادت اقتناعا بقوة الفكر ، ومدى تأثيره على الجسد . وأنا
أعرف رجالا ونساء يسعهم اقضاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل
يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلا شاملا عن طريق أفكارهم ،
وقد رأيت بنفسى هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس ، حتى
حتى ان مثل هذا التحول لم يعد يبدو لى مستغربا .

وقد حدث تحول من هذا النوع لطالب من طلبتى ، يدعى
« فرانك هويلى » من أهالى « سلنت بول » بولاية مينيسوتا .
حدثنى فرانك بقصته فقال : كنت أقلق من أجسل كل شيء . من
أجل نحافتى ، ومن أجل تسلطت شعور رأسى ، وكنت أخشى ألا
أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، إلا احيا الحياة التى
أشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن
أجل ظننى اننى مصاب بقرحه فى المعدة ، ولم أستطيع الاستمرار
فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر ، حتى غدت كهرجل يغلى
وما له من صمام أمان ! ثم آن للرجل أن ينفجر فانفجر ، وأصبحت
باتهيار عصبى ! . وأسأل الله تعالى أن يقيك الانهيار العصبى ،
فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن
توتر الأعصاب :

« وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث
لم أستطيع أن أكلم احدا حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على
أفكارى ، بل كان يملكنى خوف قاتل ، حتى كنت اهب فزعا لأقل
صوت أسمعه ، وتجنبت الناس جميعا ، وأصبحت أنفجر باكيا
بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

« كانت أيامى المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محضا متوالية ،
وأحسست أن البشر جميعا ، بل للعناية الالهية أيضا ، قد
تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن اقفز الى النهر ، فأضع حدا
لهذا العذاب .

غير أنى تتررت هوضا عن الانتحار ، أن أرحل الى فلوريدا ،
مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتفعت درجات القتلار

سلمنى أبى مظلونا وأوصانى إلا أفتحه حتى أصل الى فلوريدا، ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الاصطياف ، فلم أهدت الى غرفة واحدة خالية فى فندقى ، ثم وفقت أخيرا الى غرفة فى داخل « جراج » ، وحاولت بعد ذلك ، أن ألتحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج « ميامى » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ . ولقد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى .

« وفتحت المظلوم الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه : « ولدى : انك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست تجس فارقا بين الحالتين هنا وهناك ، أليس كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هذه المسافة الشاسعة الشيء الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانيه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شيء من التجارب التى واجهتها قد تردت بك الى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عد الى بيتك وأهلك ، فإناك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهجنى خطاب والدى وأغضبنى ، فما كنت أبغى منه النصح والارشاد وإنما كنت أطمع فى الشفقة ، والعطف ، والرثاء ، بل وصل بى الغضب الى حد أن قررت ألا أعود الى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أهد شوارع ميامى ، صادفت كنيسة فى طريقى تقام فيها الصلوات ، ولما تكن لى وجهة معينة ، فقد وجدتنى منساقا الى داخلها لأستمع الى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها « هذا الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذلك الذى يفتح مدينة » . وكاننا كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وانصانى الى الإنكار نفسها التى ضمنها أبى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة محاة ، محت الاضطراب الذى يطمى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا

للمرة الأولى في حياتي . ولقد هالني اذ ذاك ، أن أرى نفسي على حقيقتها . نعم ! لقد رأيتني أريد غير الدنيا وما عليها ، في حين أن الشيء الوحيد الذي كان في أشد الحاجة إلى التغير ، هو تفكيري ، واتجاه ذهني .

« وفي اليوم التالي حزمت أمتعتي ، وبميت شطر بلدتي . ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملي . ثم لم تمض بضعة اشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التي خشيت أن أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتي وخمسة أبناء . لقد لطف الله بي ماديا ومعنويا وأخرجني من هذه المحنة بسلام . وفي الوقت الذي دهمني فيه الانهيار العصبي كنت أشتغل حارسا لبليا أراس ثمانية عشر عاملا . أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لانتاج الكرتون ، وأراس أكثر من أربعمئة وخمسين عاملا . ان الحياة لتبدو لي الآن أمتع واحفـل ، واحسب أنني الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . واذا حاول الآن شيء من القلق أن يتسرب الى نفسي كما يفعل مع كل نفس — فاني أقول لنفسي : اضبط اتجاهك الذهني وزنه ، وسوف يسير كل شيء على ما يرام .

* * *

« وانني لا يسعني الا ان اغبط نفسي مخلصا على انني أصبت بالانهيار العصبي ! . . فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا ، وفي استطاعتني الآن أن استنهض افكاري الى العمل في صالحى — كما اننى أدري الآن أن أبى كان على حق حين قال: ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وانما موقفى منها . واتجاهى الذهني حيالها هما سر ما ألم بى » .

* * *

تلك كانت التجربة التي عاناها « فرانك هوبلى » ولعلك تقنع بعدها بأن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، او على مقدار ما نملكه وانما تعتمد على

« جحيبا من الجنة ، أو نعيميا من الجحيم »

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات « ملتون » هذه ، « نابليون » ، « وهيلين كيلر » .. لقد حصل « نابليون » على أقصى ما يطمع فيه انسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله ، فقد قال يوما في منفاه بجزيرة «سانت هيلانة» : « اننى لم أذق في حياتى السعادة الحقة ستة أيام سويا ! » فى حين صرحت « هيلين كيلر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها « لقد استمتعت بمناهج الحياة ، ونعمت بجمالها » ! واذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك « هو أنه ما من شيء على الاطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك » .. وأنا اذ أقول هذا ، أنها اكرر ما سبق أن قاله « ايمرسون » فى ختام مقاله المتبع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى ذلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب ان الأوقات السعيدة قد واثقت أخيرا ولكنى اتضحك الا تنمادى فى هذا الظن ، فلا شيء يسعه أن يجلب لك السعادة الحقة الا نفسك » ! .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الروائى ، بأن ازالة الافكار الخاطئة من العقل اجدى بكثير من ازالة أورام الجسد . الفى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابنتى روبنسون » أن اربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون امراضا عضوية تدخلت فى اجتلابها الاعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن ارجاع تلك الأمراض عموما الى عجز المرء عن الملازمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية

شعارا له في الحياة : « ان المرء لا تضيره الحوادث ، وانما الذي يضره حقا هو تقديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث امر يتروك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى - ايها القارىء - احاول ان اقول ؟ .. اترانى انصحك ، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها اعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، ان تتخير ، بحض اختيارك ، الموقف الذهنى الذى تتفه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما اهدف اليه ! ليس هذا وحسب ، بل اننى سوف ابين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفسانى الذى لم يدانه احد من العلماء في مضمار علم النفس العملى : « الذى يبدو لنا جميعا ان الفعل يعقب الاحساس ، ولكن الواقع ان الفعل والاحساس يسيران جنبا الى جنب .. فاذا سيطرنا على الفعل الذى يخضع مباشرة للارادة . امكنا بطريق غير مباشر ان نسيطر على الاحساس » .

او ، بمعنى آخر يريد « وليم جيمس » ان يقول : ليس في استطاعتنا ان نغير شيئا من احساساتنا بحض ارادتنا ، ولكن في استطاعتنا ان نغير افعالنا ، فاذا غيرنا افعالنا ، تغيرت احساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق المنضية الى للسعادة - اذا افتتدت السعادة - هى ان تبدو كما لو كنت سعيدا .. » .

هل وقتت على السر الآن ؟ انه من البساطة بهكان . جربه بنفسك : ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وارجع كتفك الى الوراء ، واملأ رئتيك بالهواء ، وغن مقطعا من اغنية ، او صغر بنمك ان كنت لاتستطيع الغناء ، او همهم ان كنت لاتستطيع الصغر ، وحينئذ سوف تدرك في التو واللحظة ، ما يعنيه «وليم

جيمس « .. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا
وانت « تصطنع » السعادة ! .

أعرف امرأة في كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسمها
أن تحو شقاءها جميعا في مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها
وقفت على هذا السر . انها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث
على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف
السعادة ؟ كلا ! اذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « اننى
بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المظلم من
عينها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ نيك قائلة :
« يا الهى ! لو أنك فقط علمت بالاهوال التى مررت بها ! »
وانها ليبدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها!
والواقع أن آلاف النساء أسوا منها حالا . فقد ترك لها زوجها
بعد وفاته ، مالا ، هو قبيلة التأمين على حياته ، يكميها لأن
تعيش عيشة رغدة لينة ، ماتبقى لها من العمر . ولها أبناء
متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبتمس ! انها
تشكو على الدوام .. تشكو من ازواج بناتها ومفاظلتهم
وانانيتهم .. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، فى حين أن لها
من مالها ما يغنيها عن معونة أى انسان .. انها على الجملة ،
مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف!
ففى استطاعتها ، لو شأعت ، أن تحيل قفسها من امرأة شقية
تعسة كئيبة ، الى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من
أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ، وأن
توجه ما بقى فى قلبها من حب الى الناس ، بدلا من أن تنفقه فى
الرتاء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

وأعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « هـ . جـ . انجلرت »
يرجع السبب الاول فى بقائه الى الآن على قيد الحياة الى وقوفه
على هذا السر . فهنذ عشرة أعوام خلعت ، مرض مستر انجلرت

بالحمى الترمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب في الكلى ، وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء ، ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب الى الطبيب ، فقال له ان ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤ ، وانه يوالى الارتفاع ، فعليه — والحالة هذه — ان يتأهب للاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت الى بيتى فى ذلك اليوم ، فتحققت من اننى سددت أقساط التأمين على حياتى ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت فى خواطرى السوداء الكثيرة .

« لقد أشقيت كل انسان .. أشقيت زوجتى واهلى ، وغرقت انا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع ، وأنا اجتر خواطرى الكثيرة ، وفجأة قط تلنفسى : انك تتصرف كاحمق . انك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول ان تعيش ما بقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟

« وشددت كفتى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجعلت انظاهر كما لو كانت السعادة ملك يمينى . واعترف اننى صادفت بعض العناية اول الامر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قنرت نفسى على ان اكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بوات أستشعر تحسنا فى صحتى ، واستمر التحسن .

« واليوم ، وقد انقضت اشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه ان أوسد اللحد ، اشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية أيضا ، فقد شفيت من ضغط الدم وانى لأعلم شيئا واحدا على اليقين ، ذلك هو نبوءة الطبيب لى بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو اننى دأبت على التفكير فى الموت ، واستسلمت لحزن والشقاء ، ولكنى اتحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهى الذهنى من المرض الى الصحة ! » .

هل لى لذا ان اوجه سؤالا : اذا كان مجرد تكلف السعادة ،
والتفكير فى الصحة ، فى وسعه ان ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا
نصبر ، انا وانت ، لحظة واحدة على انقباضنا ، واحزاننا ؟ لماذا
نجعل انفسنا ، وكل من حولنا ، اشقياء محزونين ، فى حين ان
فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟

* * *

منذ عدة سنونات ، قرأت كتابا صغيرا ترك فى نفسى اثرا
لا يمحى ، عنوانه « كما يفكر الانسان » (١) ، ومؤلفه هو
« جيمس لين آلن » . وقد جاء فى هذا الكتاب ما يلى :

« سيجد المرء ، متى غير اتجاهه ذهنى حيا ل الاشياء والناس
ان الاشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثلته ... دع انسانا
يغير اتجاه افكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى
يحدثه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . ان القدرة الالهية
التي تكيف مصائرنا ، موضوعة فى انفسنا ، بل هى انفسنا ذاتها ،
وكل ما يصنع المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما ان
المسرد ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من افكاره ،
كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من افكاره ايضا » .

جاء فى الكتاب بالقدس ، فى « سفر التكوين » ان الخالق جل
وعلا ، وكل بالانسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك
عطية عظيمة ، ولكن كل ما اطمع فيه انا هو السيطرة على نفسى
وهسب .. السيطرة على افكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على
عقلى وروحى . والعجيب حقا اننى أعلم ان هذه السيطرة فى
متناول يدى فى اى وقت شئت ، فما على الا ان اسيطر على
انفعالى ، الذى تسيطر بدورها على احساساتى .

دعنا اذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « ان كثيرا مما

(١) Games Lane Allen, "As Man thinketh" published by Fowler & Co. Ltd.

ندخله في حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا
غيرنا اتجاهنا الذهني ، واطلنا الكماح محل الخوف .

فلنكافح من أجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الانساني
السعيد ، واليك هذا النهج ، وعنوانه « لليوم فقط » .. وقد
اجداني هذا النهج كثيرا ، حتى اننى طبعته ووزعته على الناس
بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما «سايبل بارنريدج» (١)
ولو اننا ، انت وانا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا انفسنا من
القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة :

لليوم فقط

١ - لليوم فقط ساكون سعيدا . فقد قال ابراهام لنكولن
وقوله الصدق « ان معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار
ما ينتوون بينهم وبين انفسهم » ، فالسعادة تأتي من داخل
النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها .

٢ - لليوم فقط سالاتم بين نفسي وبين كل ما هو حادث ،
ولا احاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتي . سارضى بأهلي،
وعلى ، وحظى على علائها .

٣ - لليوم فقط سأعتنى بجسمي . سأرعاه ، وأروضه ،
وأغذيه ، ولا أسوء اليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طبيعة في
يدي .

٤ - لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي . سأتعلم شيئا
نامعا ، سأقرأ مادة تحتاج الى مجهود ذهني ، واسمعان فكري ،
وأعمل على استيعابها .

٥ - لليوم فقط سأصقل روحي . سأسدى معروفا لشخص

ولا أفصح له من شخصي ، وسأعمل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائها ، كما نصح بذلك وليم جيبس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا في أحسن هندام ، واجمل مظهر ، وأتحدث بصوت رزين ، وأنصرف بأدب وكرم ، وأجزل مديحي للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش على أخطاء أحد ، ولا أحاول أن أوجه أحدا أو سيطر على أحد .

٨ — لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط . فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة ، فني وسمي أن انجز في خلال اثنتي عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها إلى آخر العمر .

٧ — لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ما أود انجازة في خلال ساعات اليوم . وقد لا أستر على هذا البرنامج . ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصني من أمرين : العجلة والانفعال .

٩ — لليوم فقط ، سأختلي بنفسى نصف ساعة وأسترخي . وفي خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى إلى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتى أدنى إلى الكمال .

١٠ — لليوم فقط ، سأجنب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من الا أكون سعيدا . وسأمتنع بكل ما هو جميل ، وسأمتنع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلونى الحب .

فاذا أردت أن تخلق اتجاهها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة ، فإليك القاعدة رقم (١) :

فكر في السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك

الفصل الثالث عشر

الذئب الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالي التي كنت أحترق فيها غايه (بللوتون) مع بعض أصحابي ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار . ونجاة برز لنا وحش الغلبة المخيف : الذئب الأسود . وتسلل الذئب الى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو ان خدم الفنادق المقامة في اطراف الغابة لتقوها هناك ، وفي ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطى صهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الذئبة ، فكان ما قال : ان الذئب الأسود يسمه ان يقهر أي حيوان آخر يعيش في العالم الغربي ما عدا الثور في الغالب . . غير اني لاحظت تلك الليلة ، ان حيواننا ضئيلا ضعيفا استطاع ان يخرج من مكانه في الغابة ، وان يواجه الذئب غير هيب ولا وجل ، بل ان يشاركه الطعام ذلك هو « النمس » (١) .

ولا ريب في ان للذئب يعلم ان ضربة واحدة من مخلبه القوي تمحو « النمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لانه تعلم بالتجربة ان مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العذاء لن تعود بالضرر الا عليه هو ، فأكرم له واليق بكبريائه ان يفض الطرف عنه .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيقت الخناق على آدميين من طراز هذا « النمس » فعلمتني التجربة المرة ان اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى فتىلا ! .

(١) النمس : حيوان صغير في شكل القار وحجمه ، او يزيد قليلا ، ووسيلته في الدفاع عن نفسه ضد اعدائه ان يفرغ مادة كريهة الرائحة ، فكم الأثام .

اننا حين نمقت اعداءنا ، فانما نتيح لهم الفرصة الغلبة علينا .
الغلبة على راحتنا وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وان اعداءنا
ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق ، وكم يقتصون
منا ! ان مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، يحيل
ايامنا وليالينا الى جحيم .

من تظنه قائل هذه العبارة ؟ « اذا سولت لقوم انفسهم ان
يسيئوا اليك ، فامح من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول ابدا ان تقتص
منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لآذيت نفسك اكثر مما
تؤذيهم » ؟ ان هذه الكلمات تلوح . كما لو كانت صادرة من
فيلسوف مثلى يخلق بذهنه في اجواز الفضاء ، الا ترى ذلك ؟
ولكن الامر على العكس ! فقد نشرت هذه الكلمات في احد
المنشورات التي توزعها ادارة البوليس في مدينة « ميلووكي » !
كيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة ... فهي قد
تؤدى بصحتك كما ذكرت مجلة « لايف » اذ قالت : « ان ابرز
ما يميز الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة انفعالهم ، وامثالهم
للغيظ والحدت » .

ومن ثم ، فانت ترى ان المسيح عليه السلام ، حين قال :
« احبوا اعداءكم » لم يكن يعنى تقويم الاخلاق وحسب ، وانما
كان تقويم الأبدان ايضا ، وفقا لمبادئ الطب الحديث . وحين
نصح بأن يعفو المرء « الى سبعين مرة سبعا مرات » (١) فانما
كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ، واضطراب القلب ، وقرحات
المعدة ، وغيرها من الادواء .

اصيبت احدي معارفى اخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها

(١) النص الذي وردت فيه هذه العبارة في الكتاب المقدس . هو كما يلي
« تقدم اليه بطرس وقال : يا رب كم مرة يخطيء الى اخي وانا اغفر له ،
هل الى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا اقول لك سبع مرات . بل الى سبعين
مرة سبعا مرات » (متى ١٨ : ٢١) .

به الأطباء هو إلا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب ، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غضبة واحدة للقضاء على حياته ، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم في بلدة « سبوكين » بولاية واشنطن منذ بضعة أعوام ، وأما الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البوليس في بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة أعوام ، توفي « وليم فالكابر » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكين ، لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه — أي فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهي قاصدا قتله ، ولكنه خر ميتا بالسكتة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذي سبب وفاته الفجائية » .

وحيث قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فإني أعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتسبت وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سمعنهن فغدت بغيضة منفرة ، لا لشيء إلا لدأبهن على الغضب والانفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة ، تستطيع أن تعيد النظرة والجاذبة إلى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والرقة ، والحب .

إن الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بماكلنا ، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقد يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » (أمثال سليمان ١٧) .

إلا تمتلئ نفوس أعدائنا سرور وارتياحا إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الاضطراب في قلوبنا ، وربما تصررت آجالنا ، فإذا لم نستطع أن نحب أعدائنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ، فلا نعطي لأعدائنا

فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفي ذلك يقول شكسبير :

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها ! » .

« فقد تؤذيك أنت من النار لفتحها ! » .

وعندما نصحنا المسيح أن ننفو « الى سبعين مرة سبعة مرات » فانما كان ينصحننا باقامة معاملتنا مع الناس على اساس متينة قوية . وامامى الآن خطاب تلقينه من « جورج رونا » بيلدة « ابسالو » بالسويد يقص فيه على قصة عجيبة ، كان « جورج رونا » يشتغل محاميا في « نيينا » ولكنه هرب الى السويد خلال الحرب العالمية الاخيرة ، ولم يكن لديه مال ، ومن ثم كان في أشد الحاجة الى عمل ، ولما كان ملما بعدة لغات ، فقد رغب في أن يعمل وكيليا لبعض الشركات التي تشتغل بالتصدير والاستيراد . وقد اجابت معظم الشركات التي كتب اليها بطلب عملا بالأحاجة بها اليه في الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب ، وانها احتفظت باسمه لحين الحاجة اليه . . ولكن شخصا واحدا أرسل الى «جورج رونا» خطابا مختلفا يقول فيه : « مخطيء فيما توهمته عن حقيقة عملى . . بل انك مخطيء واحمق معا . . وحتى لو كانت بى حاجة اليك لما اخترتك انت بالذات . فأنت لا تجيد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء » ! وعندما قرأ « جورج رونا » هذا الخطاب استشاط غضبه ، وثار عواطفه وهم بأن يكتب الى هذا الرجل خطابا تدر انه سيقتله غيظا . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدرينى أن هذا الرجل ليس على صواب انها ليست لغتى الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطيء دون أن أظن الى أخطائى ، فاذا كان الامر كذلك فلا بد من استزادة معرفتى بهذه اللغة قبل ان اسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة اثارتنى ، لا يغير شيئا من امتناتى له ، اذ دلتنى على موطن الضعف فى . . ولهذا يجب ان أشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذى كان قد أعدده، وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم - كان جببلا منك أن تتكلف عناء الكتابة الى خاصة وانك لست فى حاجة الى خدماتى ، وانه ليؤسفنى أشد الأسف اننى أخطأت فهم حقيقة الشركة التى تتشرف برئاستكم ، ومبمبث هذا الخطأ اننى استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتى ، فأعطنى اسمكم بوصفكم علما من اعلام الميدان الذى تشتغلون فيه . والحق اننى لم اظن الى الأخطاء اللغوية التى وقعت فيها، ولذلك أشعر بالخزى والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية ، وسأحاول فى المستقبل تصحيح أخطائى لأكون عند حسن ظنك بى . وفى الختام أود أن أشكرك على ان هبات لي فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى « جورج » خطابا من هذا الرجل يسأله فيه ان يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه ! .. لقد اكتشف « جورج رونا » بنفسه أن جوابا لينا يسمه ان يدرا الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا ان نصب أعدائنا ، فلا اقل ، والحالة هذه ، من ان نحبههم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بذوى الرشيد والحجى ، وقد قال كونفشيوس : « لا يضريك سب ولا ذم ، وانما يضريك سألت مرة « جون ايزنهاور » نجل الجنرال « دوايت ايزنهاور » هل يفعل ابوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! اننى ما رأيت أبى يفكر فى خصومه لحظة واحدة » .
ان تفكر فيهما! » .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه ان الأحق هو الذى يغضب، اما المعامل فهو الذى « يرفض » ان يغضب ! .. وتلك بالضبط كانت السياسة التى اتبعها « وليم جاينور » عمدة نيويورك الأسبق . فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء

استفزت رجلا معنوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « في كل ليلة أغفر كل شيء وأعفو عن كل لئسان » ! فتراه كان مثاليا ، مغاليا في المثالية ؟ أم رقيقا متناهيا في الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذلك ، فلتبتغ المشورة عند الفيلسوف الألماني العظيم « شوبنهاور » ، مؤلف كتاب « دراسات في التشاؤم » (٢) فقد كان شوبنهاور ينظر الى الحياة على انها « مغامرة عقيمة أليمة » وكان اليأس يغمره من قمة الرأس الى أخمص القدم ، وبرغم ذلك فقد هتف يوما في غمرات يأسه : « في الوسع الا يجتلب أحد عداء أحد ! » .

وقد سألت « برنارد باروتشي » — الرجل الذي كان مستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت ، وترومان — سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب . « اننى لا أسبح لأحد بأن يزعجنى » ! ولا يسع أحد أن يزعجنا ، أنت ، وأنا ، إذا لم نسبح له نحن بذلك .

لطالما أوقد الإنسان الشموغ ، على مر العصور، تحية لذكرى أفراد تشبهوا بالنسيدي المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت في حدائق « جاسر » في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربي طرا ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى المنظر ، أطلق عليه اسم « اديث كافل » . تلك المرضة الانجليزية التي سيطت تحيط بها هالة القديسين الأبرار الى حتفها رميا بالرصاص على أيدي الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر أكتوبر عام ١٩٥٩ . وما كانت جريمتها غير أنها آوت في بيتها الذي اتخذته مقاما في بلجيكا ، عددا من الجنود الانجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، ودأوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار الى هولنده .

(٢) Schopenhaur, "Studies in Pessimism"

وعندما دخل القس الانجليزي الى السجن الحربي الذي زج بها فيه ، في بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق اديث كافل الا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصور الجرائيت ، وهى : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » . وبعد مضي اعوام نقل جثمانها الى انجلترا ، واقيمت مراسم الاحتفال به في كاتدرائية « وستمنستر » . واليسوم ينتصب تمثال من صخر انجرائيت في مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portrait Gallery ، تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة التى قالت يوما : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب ايضا الا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان ! » .

واحدى الطرق المؤدية الى العفو عن اعدائنا ، هى ان ننشغل بقضية اوسع واكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب اشخاصنا من اساءة او عداوة ، لاننا نكون مهتمين اذ ذاك بقضيتنا العظمى ، ولا شيء غيرها . ولاضرب لك مثلا تلك المفاجعة التى اوشكت ان تحدث فى غابات الصنوبر بولاية مسيسبى فى عام ١٩١٨ .. فقد اوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدرسا واعظا . ان يشفق على قارعة الطريق ! .

فى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الاعصاب خلال الحرب العالمية الاولى ، سرت اشاعة فى اواسط مقاطعة المسيسبى مؤداها ان الالسان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة ، وكما اسلفت كان « لورنس جونز » زنجيا ، ومن ثم اشيع عنه بأنه يساهم فى حض بنى جنسه على الثورة . فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسة التى يخطب فيها يقول ، الحياة معركة يتحتم فيها لعى كل زنجى ان ينتضى « سلاحه » و « يقاتل » من « أجل بقائه » ! .

« سلاح » ؟ ! « قتال » ؟ ! فى هذا الكفاية ! .. وتسلل القوم الذين استمعوا الى كلام الواعظ الزنجى ، فجمعوا جمهورا

كثيرا عادوا به الى الكنيسة ، وتبضسوا على الواعظ واحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه في الطريق مسافة ميل ثم وضموه فوق منصة خشبية مرتفعة ، واشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشفقه ثم احراق جثته . وفجأة قال قائل منهم : « فلنر ان كان لدى هذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسه .. فليتكلم قبل ان يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته » . كان قد تخرج في جامعة « أيوا » عام ١٩٠٧ . وقرينته اخلاقه الدمثة ، واجتهاده في الدرس والتحصيل ، وبراعته في الموسيقى ، من قلوب زملائه واساتذته على السواء . وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لانه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرا سيرة « بوكر . ت واثنجنطون » فآلهته هذه السيرة ان يكرس حياته لتعليم الفقراء والاميين من بنى جنسه . ومن ثم همد الى اشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهي بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى مدينة جاكسون بولاية المسيسيبى ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، واسس بهذا المبلغ التافه مدرسة في العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة .. وحين تكلم لورنس جونز ، فى تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله : انه كأمح من أجل تعليم الاميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه فى كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضى ، والأخشاب والابتقر ، والمال ، لبتسنى له الاستمرار فى رسالته التعليمية ! .

وإذا تكلم « لورنس جونز » فى تلك الليلة ، ببيان مؤثر ،

وبلاغة خلافة ، لا دفاعا عن نفسه ، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متقاعد في حكومة الاتحاد ، كان يقف في ذلك الحشد : « اعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق . فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدد الآن أسماءهم ، انه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما . ينبغي علينا أن نساعده لا أن نعدمه » . وخلق العضو المتقاعد قبضته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجي ، أولئك الناس انفسهم الذين تجهمروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الانسانية التي اضطلع بأعبائها ! .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلا حقدا على أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظيمة عن الحقد! وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع انسان أن يضطرنى الى هذا الدرك الأسفل لكي اكرهه ! » .

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، أشار « ابكتيوس » الى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فانه جدير الا يتقم على احد ، أو يلوم احد ، أو يكره احدا » .

لعل احدا ممن أنجبهم أمريكا في تاريخها جميعا ، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثما لى لنكولن ! وبرغم ذلك فان لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فاذا أساء رجل الى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن الى أن يقلده اياه ، كما لو كان يقلده صديقا .. ولا اخاله عزل رجلا من عمله لانه كان عدوا له ، أو لانه يكرهه » ! .

بل الواقع أن لنكونن أوذى ، وأسيء اليه على يد رجال تخدمهم فيما بمد مناصب ذات وجهة وسطوة ، أمثال كاميلان ، وسيثوارد ، وستانتون ، وتشيسين . فان لنكونن كان يرى — كما يقول هندرون — أنه « لا ينبغي لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون في أيدي الظروف ، والأقدار ، والبيئة ، والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التي تطبع الناس بطابعهم الحاضر ، وتلصق بهم هذا الطابع الي الأبد » .

ويحتمل أن لنكونن كان مضييا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا المميزات الجسمانية ، والذهنية ، وال عاطفية التي ورثها اعداؤنا، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنسي وارد » أن يقول : « بدلا من أن نمقت اعداؤنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا من أن نصب الاتهامات ، والوان الانتقام على رؤس اعدائنا ، دعنا نשלهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والحنو » .

لقد نشأت في عائلة اعتاد أفرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله . ولا يزال يتردد في سمعي صوت أبي ، في ذلك البيت الريفى في ولاية ميسورى ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا اعداءكم ، وباركوا لاعينكم ، وأحسنوا الى مبغضيك ، وصلوا لأجل الذين يسيئون اليكم ويضطهدونكم » .

وقد حاول أبى أن يعيش وفق هذا المبدأ الذى استنه المسيح عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوججون على غير طائل .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة اذكر القاعدة رقم (٢) :

لا تشكر في محاولة الاقتصاد من اعدائك ، فملك ، بمحاربتك هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى اعدائك . وأفضل مثاما يفعل الجنرال ايزنهاور : لا تضع لحظة واحدة في التشكير في أولئك الذين تبغضهم .

الفصل الرابع عشر

لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيراً في تكساس رجل أعمال كان يغلى كالرجل من فرط الغضب . وقد قيل لي قبل أن ألقاه ، انه سيكشف لي عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التي أثارته الي هذا الحد ، فيرجع الي أحد عشر شهراً مضت ، وبرغم ذلك فما زال يغلى غضباً منها ، ولا يتكلم الا عنها . واليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفاً ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أي بمعدل ثلاثمائة دولار تقريباً لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لي هذا الرجل : « لكم اتحسر على كل سنت اعطيته لهؤلاء الجاحدين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب مبتلىء سماً » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أنني رشيت لحاله ! كان في نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — في هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثي الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين ، وقياساً على هذا ، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحيها ، وبرغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذي تبقى له ، في التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان في مقدور هذا الرجل ، بدلاً من ان يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة شكر ؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود ؟ فلمله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر ، أو لعله ارهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا الي منحة عيد

الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا إليها على أنها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى ان أحدا موظفيه لم يجروا ، أو لم يهتم بشكره ، و لعلهم ادركوا لئنه وهبهم هذه النحة بدلا من أن تأخذها الضرائب ، وأن هذه النحة كانت ستخرج من جيبه على اى حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، أن موظفيه كانوا أنانيين سييء الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور « صمويل جونسون » كان صادقا فى قوله « الشكر ثمرة لا تنضجها الا الرعاية الفائقة ، ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهذا هو الهدف الذى أسمى اليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه ، فدلل بهذا على انه جاهل بالطبيعة الانسانية .

لو انك أنتقت حياة رجل ، أترك تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صمويل لايبيتز » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا ، أنتذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى الكهربائى ، فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر ؟ .. لا أحد ! .

ولقد شفى المسيح عليه السلام ، عشرة من الفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحد فقط ! . أما التسعة الباقين فقد انصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثني « تشارلز شواب » ، أنه أنتذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أمولا تخصص البنك ، فندفع له شواب المال المنقود ، وبهذا أنتذ من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبت أن راح يحمل عيله ، ويكيل له السباب الوانا !

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقبائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنيجى أحد أقبائه مليون دولار ، ولو قدر له ان ينفذ عنه غبار الموت بعد ذلك بزمن ، لروجه

ان يجند قريبه بسببه ويلعنسه ! لماذا ؟ لان كارنيجى وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليوناً من الدولارات . ووهب قريبه هذا مليوناً واحداً ! .

ان الطبيعة الانسانية ما برحت فى الطبيعة الانسانية ، والأرجح انها لن تغير أبداً الأبدى . فلماذا لا ننتقلها على علاتها ؟ ولماذا لا نكون واقعيين ، كما كان الامبراطور الرومانى « ماركوس اوريلوس » وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتنى فى هذا اليوم بأشخاص أتأين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثير حفيظتى ، فلنا لا أكاد أتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا نتحسر على ضياع الامتنان ، وتفتش الجحود بين الناس ؟ انه لأمر طبيعى ، أن ينسى الناس واجب الشكر ، فاذا توقعنا الشكر وانتظرنا ، فنحن جديرون بأن نجر على انفسنا ما هى فى غنى عنه من المتاعب .

اعرف سيدة فى نيويورك لاقت تشكو من ان أحداً من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر : فلو أنك زرتها ، لقصت الساعات الطوال وهى تقص عليك ما تقدمت لابنتى أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالاً ، وأرسلت احدهما الى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكراً منها لها وامتناناً ؟ نعم ! تأتيان أحياناً ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب ، ولكنها تكرهان هذه الزيارة ! فان خالتهما لا تفتأ تغمزها بالعتاب المنع ، وتلمزها باللام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء ابنتى أختها الى زيارتها أصابها مرض القلب ! .. أترى مرض القلب هذا كان حقيقياً ؟ نعم ! لقد قال الأطباء ان لها « قلباً عصبياً » ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

ان ما تحتاج اليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنان ، ولكنها تسمى هذه الأشياء « شكراً » ولن تظهر هذه

السيدة قط بالحب . مادامت تطلبه ، وتنتظره ، وانما تظفر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هي في اغداقه دون أن تنتظر له استجابة ؟

أترانى أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا - أنت وأنا - بواسطتها ان نحصل على السعادة المنشودة . وقد رايت هذه الطريقة تؤتى ثمارها في محيط عائلتي نفسها ، فقد كان أبى وأمى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والمطف على المحروم ، وبرغم أننا كنا فقراء ، غارقين دواما في الديون الى آذاننا ، الا اننا كنا نرسل الهبات كل عام الى أحد ملاجئ الأيتام في « أيتوا » ، ولم يزر أبى ولا أمى ، هذا الملجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أريحيتهما - اللهم إلا من طريق المكاتبات - وبرغم ذلك فقد كان يكفى أبى وأمى سعادة انهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحيثما كبرت ، وخرجت من بيت أبوى ، اعتدت أن أرسل اليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا . ولكنهما تلمي عملا بنصيحتى . فمتى ذهبت اليهما ليلة عيد الميلاد، حدثنى كلاهما ، عن فحم الوقود، وأصناف البقالة التي اشتراها وأهدياها الى رجل بائس في البلدة يعسول كثيرا من الأولاد بتليل من المال ؟

كان أبى وأمى يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرانا .

وأحسب أن والدى يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالى : « الرجل المثالى يستمد السعادة من اسداء المعروف الى الآخرين ولكنه يشعر بالخزى حين يسدى اليه الآخرون معروفا ، فان من دلائل رفعة الشأن أن يؤدى المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم اذا اردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير في الشكر او انتظاره ، ولننعت بقصد الاعطاء ذاته .

ان الآباء ما برحوا على مر العصور يشدون شعرهم حنقا من جحود أبنائهم ، حتى ان « الملك لير » صرح - على لسان شكسبير - قائلا : « ليس أشد ايلاما من ناب حية رقطاء غير ابن جحود ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ ان الجحود فطرة ، مثله مثل الاعشاب الفطرية . والشكر كالزهرة لا ينبت الا الرى والسقيا فاذا لم نعود ابناءنا اجزال الشكر للآخرين ، فكيف ننتظر منهم ان يشكرونا نحن ؟ .

واحسب ان خالتي « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التي لم تشك قط من جحود أبنائها ... وما زلت اذكر ، منذ كنت طفلا ، ان خالتي فيولا كانت تدعو أمها الى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حمااتها ، وفي وسمى ان اغضى عيني واتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين الى المدفأة في بيت خالتي الريفى تتبادلان الحديث في صفاء وانسجام ، وبديهي انهما كانتا تسيبان ازعاجا كثيرا لخالتي ، ولكنها لم يظهر عليهما قط شيء من الانزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسمة برغم ان لها ستة أبناءهم اولى برعايتها واهتمامها . والمهم في الامر ان خالتي لم تكن ترى في صنعها ما يستحق الشكر او الجزاء .

ترى اين تعيش خالتي فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه في بيته . ان أبناءها يحبونها جدا جدا ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! ايعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! انها جو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء في صباهم في بحبوحة من حنان امهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت امهم الحب والحنان احاطوها بها .

ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية : ان تعود ابنائنا الشكر . يقتضينا ان نبدا بأنفسنا فنكون شاكرين ، ودعنا نذكر « ان للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها امام اطفالنا ، ولنطلقها بحساب . مثال ذلك - عندما نوشك ، في المرة القادمة،

ان نقلل من صنيع احد ابناءنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من ان نقول : « انظر الى هذه الهدية التى أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتها بنفسها . ان هذه الهدية لم تكلفها شيئا : » فقد يبدو هذا القول تافها فى نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، ان نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول ان تعد هذه الهدية لنا . اليس هذا جميلا منها ؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر » عندئذ يتشبع أطفالنا ، فى غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من اجل الجحود الذى اصابك ، اليك للقاعدة رقم ٣ :

(ا) بدلا من ان يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علته : ولنذكر ان السيد المسيح سُقى عشرة من الفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .

(ب) فلنذكر ان الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست فى توقع الشكر ، وانما فى البذل بقصد البذل ذاته .

(ج) دعنا نذكر ان الشكر وليد الرعاية والعناية ، فاذا اردنا لابنائنا ان يشبوا على عادة الشكر ، فينبغى ان ندرّبهم نحن على هذه العادة .

الفصل الخامس عشر

هل تستبدل مليون ريال بما تملك

عرفت « هارولد أبوت » من سنوات عدة — وهو من أهل مدينة « وب » بولاية ميسوري — اذ لبث مديرا لبرامج محاضراتي امدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم في مدينة كانساس فأقطنى بسيارته . وفي خلال الطريق الى مزرعتي في بلدة بلتون ، بولاية ميسوري ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مثيرة لن انساها ما حييت . قال :

« في ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير في شارع «دوغرتي» الغربي بمدينة « وب » فرأيت منظرا اذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت في خلال هذه الثواني العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت في عشرة اعوام . وكنت في خلال العامين السابقين لهذا الحادث ادير محلا للبقالة افتتحته في مدينة وب . . وقد باءت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديوني أكثر من سبعة اعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفي يوم الحادث كنت متجها الى احد المصارف لأقترض شيئا من المال يعيننى على الذهاب الى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير في الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، واوشك الايمان ان يفارقتى . اذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد ان يعبر الطريق . . كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بمجلات صغيرة وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين امسك بكليتها قطعتين من الخشب يستند بهما الى ارض الشارع لدفع العارضة الخشبية الى الامام . . التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التي

يجلس عليها ليمتلى الطوار . فلما أصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله ، التقيت عيناه بعينى فابتسم لى ابتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ، انه يوم جميل ، اليس كذلك ؟ »
واذ وقفت متطلعا الى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء ! فان لى ساقين ، واستطيع ان أمشى ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « اذا كان هذا الرجل يسعه ان يكون سعيدا ، مرحا ، مهتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى ان انصف بهذه الصفات ولى ساقان ! » . وكنت قد انتويت ان اقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى اذ ذاك وانتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى ان أقول للمشرفين على المصرف اننى ذاهب الى كانساس « لأحاول » الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم اننى ذاهب الى كانساس « للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! .

« والآن تطالمنى كل صباح فى المرآة هذه الكلمات التى لصقتها بنفسى على صقال المرآة :

« كاد القلق بيددنى هباء

« لأن قدى افتقدتا حذاء

« الى ان صادفت من يومين

« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدى ريكنبيكر » ما هو الدرس الذى أناده من تجربته القاسية مع رفاقة ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما . . . فقال : « الدرس الذى أفدته من تلك التجربة ، انه ما دام لديك الماء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغى لك ان تشكو من شىء بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مجلة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن

جندى جرح في معركة « جوادال كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة في حنجرته استلزمت اجراء سبع عمليات لنقل الدم اليه . وبينما كان الجندى راقدًا على فراشه في المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل ساعيش ؟ » فأجابه الطبيب بإيجاب ، فعاد الجندى يكتب له : « هل سأتكلم ؟ » فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب . وعندئذ كتب الجندى يقول : « الا ما أحمقنى ! علام اقلق اذن ؟ » .

لماذا لا تتوقف — ايها القارئ — في هذه اللحظة وتساءل نفسك : « علام اقلق ؟ » فربما استكشفت ان ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الحندى .

ان تسفين في المائة من امورنا يسير في طريقه المستقيم . وعشرة في المائة فقط تشذ عن الطريق ، فاذا أردت ان تكون سعيدا ، فركز اهتمامك في هذه التسعين في المائة من امورك ، وتجاهل العشرة الباقية . اما اذا أردت ان تحيل حياتك الى سعي فإلأمر هين : ما عليك الا ان تركز كل اهتمامك في امورك الضئيلة التي تنكبت الطريق السوي ! .

انك لتجد هاتين الكلمتين «فكر واشكر» ThinkandThank محفورتين- في كثير من الكنائس الانجليزية التي عاصرت عهد كروموويل ، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك « فكر واشكر » ، فكر فيما وهبك الله . واشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويقت » مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الانجليز اغراقا في التشاؤم ، حتى انه كان يرتدى الحداد في أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « ان أفضل الأطباء في هذا العالم هي ثلاثة : الغذاء ، والسلام ، والانتشراح » . وفي وسمى أنا وأنت ان نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانتشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا في الثروة الوفيرة التي نملكها — الثروة التي تفوق في قيمتها

الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .
أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكـم من الثمن ترى
يكفيك في مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو اسرتك ؟ .
احسب ثروتك بنذا بنذا ، ثم اجمع هذه البنود وسوف ترى أنها
لا تقدر بالذهب الذى جمعه آل روكفلر . وآل فورـد . وآل مورجان
مجتممين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فاننا كما قال فينا
« شوينهور » : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر
فيما ينقصنا » . وهذه هى آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه
الإفة نفسها « جو بالمر » الى حطام بشرى ، وكادت تودى ببيته
وأسرته .

قص على جون بالمر وهو من أهالى مدينة باترسون ، بولاية
نيو جيرسى — قصته فقال . « عقب تسريحى من الجيش بقليل ،
أنشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بجد ، مواصلا الليل بالنهار .
فسارت الأمور فى مجراها الطبيعى .. الى حين ! فقد وجدت ، بعد
قائل ، أننى لا أستطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجاتى ..
وخشيت أن يمنى عملى بالكساد فاستسلمت للقلق الذى أحالنى
الى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت — وما علمت
ذلك فى حينه ، وانما علمته فيما بعد — انى اكاد أفقد بيتى الذى
تظالله السمادة .

وفى ذات يوم ، قال لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى
فى العمل ! « الا تخجل من نفسك يا جون ؟ انك تواجه الحياة كما
لو كنت الرجل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله
الهموم ! هب أنك اضطررت الى اغلاق محلك زما .. فماذا
يحدث ؟ انك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ،
ان لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت نامم دائما .
يا لله ! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر الى . ان لى ذراعا واحدة ،
ونصف وجهى قد غدا كتلة شوهاء ، ومع ذلك لا اشكو قط . اذا
لم تكف عن نعمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عمالك

وحسب ، بل صحتك ، وبيتك وأصدقائك كذلك ..
ولقد فعلت في تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتني أدرك كم
أنا أحسن حالا من كثيرين غيري ، فصممت منذ تلك اللحظة على
أن أكف عن قلتي ، وأثوب الى نفسي - وقد فعلت » .

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار ،
قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة ، بدلا من أن تستسلم
للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا
من كتابة القصة في مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ
تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية ، وكانت وقتئذ تعيش
في مدينة « تكسون » بولاية أريزونا . واليك قصتها كما روتها لى :

« كنت أعيش في دوامة لا تكف عن الدوران . كنت أتعلم العزف
على الأورغن في جامعة « أريزونا » ، وفي الوقت نفسه أحضر برنامجا
في الخطابة ، وأعطى درسا في الموسيقى ، وإلى هذا كله كنت
أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل .

وفي ذات يوم أصبت بداء القلب ، وقال لى الطبيب : « عليك
أن تلازمي فراشك سفة كاملة » . وتولاني الفزع الشديد ،
وتساءلت في مرارة ، « لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق
هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت بى المرارة ، واجتاحتنى
الثورة ، ولكنى لزممت الفراش ، كما نصح لى الطبيب .. الى ان
زارنى ذات يوم جار لى فنأن يدعى « روندف » ، وقال لى :
« لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها
مأساة ! ولكنه في الواقع ليس كذلك ، فسوف نتاح لك فرصة
عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك . وسوف تكتسبين في خلال
الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وامتلات نفسي سكونا
وهذات تلك العواصف الجامحة في صدري ، وبدأت إحاول تنمية
احساس جديد بقيم الأشياء . وفي ذات يوم ، سمعت سمعيا في
الراديو يقول : « أن كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس الا تعبيرا
عن الأفكار التى تجول في وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات

مرات عدة من قبل ، ولكنها في تلك اللحظة ، رسخت في أعماق
نفسى ، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكارى كلها تدور حول ما يعود
على حياتى بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت
نفسى على التفكير كل صباح ، عقب قيامى من النوم ، فى الأشياء
التي ينبغى أن أشكر الله سبحانه من أجلها . . كطفلى الحبيبة ،
ونظرى السليم ، وسبعى الصحيح ، وأصدقائى الأوفياء .
وأحسست حينئذ بالانشراح يغير نفسى ، وتكاثر عدد زائرى ،
لقرط اثناسهم ببشاشتى ، حتى لقد أمر الطبيب بالأى يدخل على
الزوار الأفرادى .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وانى لأفيض اليوم
بالشكر والامتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لقرائى ، لقد
كانت أسعد سننى حياتى ، ومازلت متشبهة بتلك العسادة التى
اصطنعتها فى تلك السنة : عادة احصاء نعم الله على . وانه
ليخجلنى اننى لم اتعلم كيف أعيش حقا ، الا حين خشيت أن
أموت ! » .

منذ مائتى عام مضت قال الدكتور جونسون : « ان اعتيادك
النظر الى أجمل تجربة صادفتها ، ليساوى أكثر من ألف جنيه ! »
ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلا متفائلا ، كما قد تظن ، وانما
كان رجلا عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاما .
وقد أورد « لوجان بيرت سميث » ذخيرة من الحكمة فى كلماته
هذه : « هناك شيئان ينبغى أن نهدف اليهما فى هذه الحياة :
أولا ، أن نحصل على ما نريد ، وثانيا : أن نستمتع به . وان
أكثر بنى الانسان حكمة ، هو الذى يسعه تحقيق الأمر الثانى ! » .

أتريدى يا سيدتى أن تعرفى كيف تجعلين من غسل الأطباق فى
المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ أقرئى اذن تلك الكتاب الملهم « أردت أن
أبصر » (١) ، لمؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ،

نصف قرن من الزمان ، وهى اقرب الى ان تكون عمياء منها الى ان تكون مبصرة ، وقد كتبت فى مؤلفها هذا تقول : « كنت ابصر بعين واحدة ، وكانت عيني الواحدة، الى هذا، مفشاة بالسحب الكثيفة ، ماذا اردت ان اقرا كتابا قريته عيني حتى ليوشك ان يلنصق بوجهي » . على انها رفضت ان يشفق عليها انسان . وكانت فى طفولتها توى الى مشاركة الأطفال فى لعبة «الحجلة» فكانت — اذا انصرف زملاؤها الى منازلهم — تركع على الأرض وتدنى عينها من العلامات الرسومة ، وتحفظ اوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت ان برعت فى تلك اللعبة حتى بزت لداتها المبصرات . وكانت تضى وقتها فى البيت بمطالمة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنيها من عينها حتى تكاد اهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعتين : درجة الليسانس فى الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » فى الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس فى قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم ارتفعت فأصبحت استاذة الصحافة والادب فى كلية « اوجستانا » بمدينة « شلالات سسيو » فى ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت الى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الاذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات .

ثم فى عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد اجريت لها جراحة فى مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت مقدرتها على الابصار بمقدار اربعين ضعفا . وبهذا فتحت امامها آفاق جميلة مثيرة ، واصبحت تجد البهجة والسرور حتى فى غسل الأطباق فى مطبخ بيتها ، وفى ذلك تقول : « اننى اداعب فقايع الصابون واغسل الأطباق ، فأمد يدي الى قاع الطبق لالتقط فقاعة صغيرة ، ثم أجمع الفقاع فى قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تشرق وتلتصع . . وقد

انتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه الرماديين ، ليملأنى السرور ويستخفى الطرب .

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على الأبصار ، حتى انها اختتمت كتابها بقولها : « يا الهى أشكرك . أشكرك » .

انها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين دقائق الصابون ، وجناحي العصفور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من انفسنا؟! اننا نعيش فى جنان مشرقة ، بهية الصور ، مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر !

ماذا أردت أن تقهر القلق وتبدا الحياة ، فاليك القاعدة رقم (٤) :

احص نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعك .

الفصل السادس عشر

انت نسيج وحدك

« ارسلت الى مسز اديث « أولرد » من مدينة « مونت ايرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسىة ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر اننى اكثر بدانة مما انا عليه فى الحقيقة ، وكانت والدتى تستبج الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيابى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفا عن المجتمعات ، منطوية على نفسى . لا اكاد اميل الى شىء من اسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت الى المدرسة اول مرة ، لم اجرؤ على مشاركة لداتى نشاطهن الاجتماعى فى الرياضى ، فقد كنت اظن لفرط حيائى وانطوائى ، اننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة اعوام . ولكن حالى لم تختلف وكان اقارب زوجى ، قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا ان يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، اذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الايام ، عصبية المزاج ، سريعة التاثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت اعلم اننى اخفقت فى حياتى ، واخشى ما كنت اخشاه . هو ان يعلم زوجى بهذا الاخفاق ، ومن ثم كنت ابذل جهدى لكى ابدو مرحة مبتهجة . حين اكون معه فى مجتمع عام ، وكان احساسى باننى اتكلف الابتهاج يزيد فى تغاستى وشقاىى ، فما ليث الامر ان تقام ، ولم اعد ارى خيرا فى اطالة ايامى على قيد الحياة ، وبدأت افكر فى الانتحار .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة النعسة ؟ ملاحظة عابرة ! . فقد استطردت مسز أولرد فى رسالتها تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حمايتى تتكلم يوما عن ابنائها وكيف درجت فى تنشئتهم ، فقالت فى معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق ابنائى على سجيتهم ، ويتمشوا مع طبيعتهم » . . ان ينطلقوا على سجيتهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوحى الى هذه العبارة على الفور ، اننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمنى ولا الاثما ! .

« ولقد تغيرت حياتى فى يوم وليلة ، حين بدأت انطلق على سجيتى . حاولت أن أدرس شخصيتى ، واتلمس نواحي القوة ، ونواحي الضعف فيها ، ثم رحلت أحطم العادات المترنمة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت اتخير من الوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحلت أسعى لاكتساب أصدقاء جدد ، وانضمت الى جمعية نسائية ، صغيرة فى مبدأ الأمر ، فكان الخوف يملأنى كلما اضطررت الى القاء كلمة ، ولكنى على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد اقتضاتى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط . ومازلت اليوم أوصى ابنائى بتولى : « مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما على سجيتهم » .

* * *

ومشكلة « ارادة الانطلاق على السجية » — كما يقول الدكتور « جيمس جوردون جيلكى » — قديمة قدم التاريخ وأن القدرة على تنفيذ هذه الارادة أو عدم القدرة ، تعزى معظم الأمراض العصبية والعقلية ، والعقد النفسية .

كتب « انجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلانا من الفصول والمقالات ، فى تربية الأطفال ، وقد اثر عنه قوله : « ليس اتعس من الشخص الذى يتوق الى أن يكون شخصا آخر غير الذى يؤهله

له كيانه الجسمانى ، والعقلى « . وانك لتجد هذه الرغبة فى أن
« يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه » ، متفشية فى هوليوود
على الخصوص ، وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى
الشهير ، انه يلاشى أكبر المناء فى تعويد الممثلين الناشئين
الانطلاق على سجاياهم ، فمعظم هؤلاء يبيغون أن يكونوا
« روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبيل » من
الدرجة الثالثة ! ويتوسل « سام وود » الى اقناعهم بالعدول
عن تشبههم بقوله : « لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين
فى التمثيل ، انه يريد شيئا جديدا » ، ثم اترف « سام وود »
حديثه لى بقوله : « لقد علمتنى التجارب انه لا خير فى قوم
يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين فى شركة
« سوكونى فاكوم » على الغلطة الكبرى التى يرتكبها طلاب
العمل فى شركته — وهو أفضل من يجيب عن هذا السؤال ، فقد
قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف كتابا بعنوان « ست
طرق للحصول على عمل » (١) — وقد أجبانى بقوله : « أن
أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هى أنهم لا ينطلقون على
سجاياهم ، فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم ،
يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذى تريده
انت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالناس يعرفون الشخص
الذى يدعى ما ليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبيس » هذا الدرس ، ولكن بعد
تعب . كانت هذه الفتاة تتوق الى أن تصبح مغنية شهيرة . ولكن
منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية ، فقد كان لها
فم واسع ، وأسنان نائثة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة
الأولى أن تغنى فى أحد المنتديات الليلية فى نيوجرسى ، توخت
أن تطبق شفيتها المليا لتغطى بروز أسنانها . فما كانت

النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحانت بها الخيبة .
وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين في ذلك المنتدى ،
ولم في صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبئ عن موهبة فنية ،
فاستدعاها وقال لها : « أنا أعلم تماما ما يدور بخالك . أنت
تريدين أن تخفى منظر أسنانك اليس كذلك ؟ » وأرتبكت الفتاة ،
ولكن الرجل استطرد : « فما الذي يخجلك ؟ أهي جريمة أن
تكون أسنانك نائثة ؟ لا تحاولي أن تخفى أسنانك ! أفتحي فمك
عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فإن
أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث
شهرتك » .

وقد اتبعت « جاسديلي » — وهذا هو اسم الفتاة — نصيحة
الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم
الا في إرضاء مستمعيها ، فأصبحت تفتح فاهها ، وتغنى بملء
شديتها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الاذاعة والسينما ،
وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

* * *

قال العالم النفساني « وليم جيمس » : « إذا قسمنا انفسنا
الى ما يجب أن نكون عليه نتضح لنا أننا أنصاف احياء : . فاننا
لا نستخدم الا جانبنا يسيرا من « مواردنا » الجسمانية والذهنية
او بمعنى آخر ، ان الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصنعها
داخل حدوده الحقيقية . انه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه
عادة لا يقطن لها ، او يخفق في استخدامها » .

انك شيء فريد في هذا العالم ، انك نسيج وحدك . فلا الأرض
منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هي في العصور
المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه . وبينك علم
الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا

من الكروموزومات (١) ساهم فيها بالنصف كل من والدك . وقد تضافرت هذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريتك الصفات التى تتميز بها . ويقول « امران شايينفيلد » فى كتابه « أنت والوراثة » (٢) : « ان كل « كروموزوم » يحمل « جينات » (٣) تعد بالمئات ، لكن واحدا من هذه الجينات ، فى بعض الأحيان يسعه ان يغير حياة المرء تغيرا شاملا » نعم . فالحق أننا مخلوقون بقدرة تثير الرهبة ، وتستدعى الإعجاب .

وحتى بعد النقاء ابويك أحدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فان احتمال خروجك أنت بالذات الى حيز الوجود كنسبة ١ الى ٣٠٠.٠٠٠ بليون أى بمعنى آخر لو ان لك ٣٠٠.٠٠٠ بليون اخ وأخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك ! .



وفى وسعى ان احذثك عن موضوع استقلالك بذاتك ، وانفرادك بصفاتك عن ثقة وخبرة ، فقد علمتنى التجارب المريرة ، هذا الدرس لقاء ثمن فادح واضرب لك مثلا على ذلك : عندما ارتحلت عن مزارع « ميسورى » الى نيو يورك ، التحقت بالاكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل . اذ كنت أطمع فى ان اصبح

(١) الكروموزومات Chromosomes اجسام صغيرة عضوية تشابهة الشكل ، توجد فى نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى « فى الرجل » والبويضة « فى الأنثى » ، وعددها فى كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، الا انها تختزل الى النصف فى حالة تكوين الخلايا التناسلية ، والحكمة فى هذا هى المحافظة على عددها فى النوع الانسانى ، ويساهم بنصفها « أى ١٢ زوجا » الذكر ونصفها الآخر الأنثى .

(٢) Amran Shienfeld : "You and Heredity" (٢)

(٣) الجينات Genes هى عوامل الوراثة ، التى تحملها الكروموزومات . ولكل صفة يتصف بها الفرد واحد على الأقل من هذه الجينات فلون العين مثلا ، يسببه « جين » خاص ، وكذلك فى سائر مميزات الانسان .

ممثلا . وراودتني فكرة حسبتها تدنيني من النجاح في أمد قصر ، وقد عجبت إذ ذاك كيف لم يظن آلاف الناس الطموحين ، الى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسى : على الا ان أدرس كيف توصل نوابغ الفنانين — في ذلك العهد — امثال «جون درو» و « والترهامدن » ، و « اوتيس سينر » الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت الميزات التي يمتاز بها كل منهم ، عملت على ان أجمع في شخصي تلك الميزات جميعا ! يا للسخف ! لقد ضيعت سنين من عمري في محاولة التشبه بغيري من الناس ، قبل ان يخطر لى ببال ان من المحال ان « اكون » شخصا غير نفسى . .

وكان من المتوقع ان تعلمنى هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل . فقد كابدت مرة أخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة اذ شرعت في تأليف كتاب خلته احسن ما أخرج للناس في موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت استهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التي استهدفتها في تعلم التمثيل ! فقد أردت ان « استعير » أفكار غيرى من المؤلفين واجمعها كلها في مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التي تبحث في موضوع الخطابة، ورحت أعالج ادماج أفكار المؤلفين في مسودات كتابى . ولكنى مالبثت ان أدركت سخف تصرفى ، فقد وجدت فيها أنجزته من صحائف الكتاب أفكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تصرف أى رجل أعمال عن المضى في القراءة فيه ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت من جديد ، وفي تلك المرة قلت لنفسى : « ينبغى لك ان تكون « ديل كارنيجى » بما انطوى عليه من نقائص ، وما يحده من حدود » . وهكذا شمرت عن ساعدى ، وفعلت ما كان ينبغى ان افعله منذ البداية : وضعت كتابا في الخطابة العامة ، مستمدا من تجارى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

« كن نفسك » ! تلك هي النصيحة الحكيمة التي نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بـ « جيرشوين » ، كان الأول علما مشهورا من اعلام الموسيقى ، في حين كان الآخر ملحنا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالا في الاسبوع ، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه ان يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على ان يمنحه ثلاثة اضعاف المرتب الذي يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالي : « ولكننى انصحك الا تقبل ! فانك ان قبلت فستحاول ان تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخرا ، اما اذا دابت على ان « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، واصبح على مر الايام من أشهر الموسيقيين الامريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوتري » وغيرهم ، هذا الدرس نفسه .
فعندما بدأ شارلى شابلن الاشتغال بالسينما ، اصر المخرج على ان يقوم شارلى بتقليد ممثل فكاهى شهير في ذلك الوقت ، ولكن شارلى لم يصبح ممثلا ذا شأن الا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة .

وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة .
فقد انفق سنين من حياته وهو يمثل الادوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه الا حين اخذ يمثل الادوار التي تصلح له ويصلح لها .

انت نسيج وحدك في هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على الاستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات .
قال ايمرسون : « سوف ينتهى كل امرئ الى وقت يدرك فيه ان الجسد جهل ، وان التشبه انتحار ، وانه ينبغى للمرء ان يأخذ

نفسه على علاقتها ، ويرضى بها كما قسمها الله له . . . ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد في تعهد الأرض التى تثبت الشعير ، وأن القوة التى اودعها فيه فريدة فى نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداهما ما لم يضعها موضع التجربة .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمانينة ، ويجنبك القلق ، اليك القاعدة رقم ٥ :

اعرف نفسك وكن كما خلقك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

الفصل السابع عشر

اصنع من الليمونة المالحة شرابا حلوا

اثناء اشتغالي بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها « روبرت هتشينز » كيف يتجنب القلق فأجاب : لقد حاولت دائما أن أتبع نصيحة أسداها لي صديقتي « جوليوس روزنوالد » ، إذ قال لي : « حين تجد لديك ليمونة ، اصنع منها شرابا حلوا » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس : اذا وهبته المقادير ليمونة مالحة ، تقاغس وتخاذل ، وقال : « لقد قضى على بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس والاقطار ويرثى لنفسه .

قال العالم النفساني « الفرد ايلر » ، بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « ان من أروع مميزات الانسان قدرته على تحويل السالب الى موجب » واليك مثلا على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة « ثالما تومسون » قالت : « في خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر الى زوجي بالانتقال الى احد معسكرات التدريب في صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته الى مقره الجديد ، ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجي اذا خرج الى معسكر التدريب في الصحراء ، خلفني وحيدة نهبا للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم اكن اجد من أحادثه او أسسامره . فالكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية . وكان الطعام الذي أطمعه ، والهواء الذي أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بي الشقاء مبلغا كبيرا حتى انني كتبت لوالدي خطابا قلت لهما فيه : اننى عقدت العزم على ترك زوجي والعودة اليهما . ورد أبى على خطابى هذا بسطرين فقط — سطرين سأذكرهما ما حبيت ، لأنهما

غيرا مجرى حياتى تماما . وهذان السطران هما : «من خلف قضبان سجن ، تطلع الى الأفق اثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره الى وحل الطريق ، اما الآخر فتطلع الى نجوم السماء ! » . . وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات ، فخلجت من نفسى ، وعولت على أن اتطلع الى « نجوم السماء » . وما هى الا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالى تلك المنطقة ، وبادلونى هم ودا بود ، فما كنت أكاد ابدى اعجابى بشيء من منسوجاتهم ، أو اوانيمهم الخزفية حتى يسارعوا الى اهدائه الى . ورحت ادخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما أخذت أشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذى أحدث فى نفسى هذا التغير ؟ ان صحراء «موجيف» لم تتغير . كما ، لم يتغير الهنود الحمر ، ولكنى انا التى تغيرت ، أو تغير اتجاهى ذهنى ، وبهذا استطعت أن أحول تجربة الية الى مغامرة مثيرة تمرر بسيرتها حياتى . بل لقد كانت تلك المغامرة من الاثارة بحيث دفعتنى الى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » (١) وكنت اعنى بها تلك القضبان التى تطلعت من ورائها، فرأيت نجوم السماء ! .

الا أنك يا « ثلما » لم تكتشفى الا حقيقة قديمة عرفها الاغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام ، حين قالوا : « افضل الاشياء اصعبها منالا » واعاد « هارى ايمرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة فى السرور ، وانما هى فى الظفر » نعم ! الظفر الذى نحسه حين تثمر اعمالنا . . حين نحيل الليمون المالح الى شراب . . حلو .

زرت مرة مزارعا سعيدا فى فلوريدا ، وسعة أن يحيل ليمونة، لا مالحة فحسب ، بل « مسيومة » ايضا ، الى شراب سائغ .

(١) Theima Thompson "Beigh Kamparst"

فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجدية قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية ، تقنت بها الحيات السامة التى ألفاها منتشرة فى أرضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب الى موجب » . فبدأ بتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح فى عمله نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياته ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الأمصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياته بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها الى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العالم .

* * *

لقد ارتحلت شمالا وجنوبا ، وشرقا وغربا فى أنحاء أمريكا ، فصادفت كثيرا من النساء والرجال وسعهم أن يحيلوا « السالب » الى « موجب » . وقد صور « وليم بوليثو » هذه المقطرة بقوله : « ليس أهم شئ فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فان أى أب له يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشئ المهم حقا فى الحياة هو أن تحيىل خسارتك الى مكسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه فى حادث قطار ، ولكنى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسمه مع ذلك ، أن يحيل السالب الى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفة فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « اتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما ان خطوت داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتورا الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك الثغر ، يجلس فى

ركن المصعد ، على كرسي ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألنى الرجل ببشاشة ولطف ان أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض اشراقا : « آسف يا سيدى لازعاجك » . فلما غادرت المصعد الى غرفتى لم أستطع ان أفكر فى شيء آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم تصدت اليه ، وطلبت اليه ان يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال :

« فى احد ايام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأتيم منها فى حديقتى عمدا تتساند عليها أغصان نبات «الفاصوليا» . وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت الى دارى . وفجأة سقط احد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت انثنى فيها الى منعطف جانبي ، فتعثرت العجلات فى الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصبت من جراء هذا الحادث برضوض فى سلسلتى الفقرية ، وشلل فى ساقى ، الامر الذى استدعى بترهما . كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أسأله بآية شجاعة واجه هذه المسألة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة فى ذلك الوقت ، فقد شار فى وجه القدر ، وراح يغلى كالرجل الذى يوشك على الانفجار ، ولكنه بمضى السنين ، كان يجد ان ثورته لا تجديه الا امعانا فى الشتاء . قال : « وأدركت أخيرا ان الناس كانوا رحماء بى ، حائنين عى ، فوجدت ان أقل ما ينبغى لى حيالهم هو ان أكون رحيما بهم ، حائيا عليهم » . ثم سألته هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، ان تلك الحادثة كانت مأساة مروعة ، فأجاب على الفور : « كلا ! فانى سعيد بحدوثها » . ثم روى لى أنه بعد ان تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالطالعة ، وبدأ يسيع الأدب الرائع ، وقد طالع فى أربعة عشر عاما نحو من ألف

وأربعمئة كتاب ، ففتقت له هذه الكتب آفاقا جديدة ، ومآز حياته
بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى ،
وأصبح يجد فيها روحا وقيمة بعد أن كان يجد فيها سآبا وملالا .
وكانت أهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لى ، أنه وجد أمامه
متسعا من الوقت للتأمل ، قال : لقد « وسعنى للمرة الأولى فى
حياتى أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعورا صحيحا بقيم الأشياء،
وقد وجدت أن الأشياء التى كنت أضفى عليها كثيرا من الأهمية ،
وأجاهد للحصول عليها لم تكن لها فى الحقيقة بالأهمية التى علقها
عليها » .

وكتيجة لاعتياده المطالمة اتجه ميله الى السياسة ، فدرس
المسائل العامة ، وراح يلقي الخطب من مقعده ذى المجلات . .
واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال تعيد كرسيه ذى
المجلات — منصب وزير الخارجية فى ولاية جورجيا .

* * *

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاما الأخيرة بتعليم
البالغين فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لا يتقوا
دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا نادحا . وأنا أعلم أن
هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلفا من الرجال الناجحين لم تتعد
دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت أقص دائما على طلبتى
قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة،
فقد نشأ فى مقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتتب اصدقاؤه لئنفقات
كفنه ودفعه ، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه فى مصنع لانتاج المظلات،
فكانت تقضى فى العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود الى بيتها
بأجزاء المظلات لتواصل العمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلا .
وحدث أن اشترك الغلام فى رواية تمثيلية نظمها ناد للفقلمان،
فوجد فى التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنسوان الخطابة
والإلقاء ، وجرته دراسته للخطابة الى معترك الحياة السياسية

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضواً في المجلس التشريعي لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسئولية . بل لقد صرح لى أنه لم يكن يدرى من أمور المجلس التشريعي شيئاً . . . كان يدرس مشروعات القوانين التي تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه ان فهم منها شيئاً فكما يفهم شيئاً مكتوباً بالهيراوغليفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضواً في لجنة من لجان المجلس خاصة بالفابات ، ولم تكن قد قدمت أرض احدى الفابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضواً في لجنة المصارف ، وهو الذي لم يسبق له قط أن عامل احد المصارف ! ولقد صارحنى بأنه كاد يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعي ، لولا أنه كان يخجل من الافضاء لأمه بنياً اخفاثه ! وفي غمرة يأسه قرر ان يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة في اليوم وان يحيل «ليمونة» جهله الى «ليمونادة» سائفة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يستحيل من سياسى محدودة شهرته بحدود ولايته ، الى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « اقرب المواطنين الى قلوب أهالى نيويورك » . . . ذلك هو « آل سميث » .

وما انقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى اختطه لنفسه . حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظاً لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفي عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطى لرياسة الولايات المتحدة ؛ وقد منحته ست جامعات، من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال ان شيئاً مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » الى « موجب » ! .

وكلما ازدادت تعمقاً في دراسة الأعمال العظيمة التى انجزها بعض

مشاهير الناس ، ازدادت ايماننا بان هذه الاعمال كلها كان الدافع اليها نقائص حفز اصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل ان الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن اعمى . . وان بتهومن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن اصم . والارجح ان « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقيا معذبا في زواجه ، حتى انه فكر في الانتحار ، لما لحن سيمفونية العظيمة . . ولو لم يكن دستويفسكى ، وتولستوى ، معذبين في حياتهما الخاصة لما كتبا قصصها الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غير نظرة الناس الى الحياة ومنشئها — يقول : « لو لم اكن مريضا طريح الفراش ، لما انجزت من الاعمال ما انجزت » .

وفي اليوم الذى ولد فيه داروين في انجلترا ، ولد دنيسل آخر في كوخ حقير قائم على غابات « كنتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الاخر بسبب نقائصه . ذلك هو « ابراهام لنكولن » . فلو انه نشأ في اسرة ارسقراطية . ونال درجة جامعية ، وسعد في حياته الزوجية ، فمن المرجح انه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج » — في الحرب الاهلية الأمريكية — ولا قصيدته الأخاذة التى القاها حين اعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة ومطلعها : « بقلب لا يحمل شرا لانسان ، منعم بالحب للجميع . . الخ » .

قال « هارى ايمرسون فوسديك » في كتابه « القدرة على الانجاز (١) » : « من اين اتنا الفكرة القائلة ان الحياة الرغدة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعاداء الرجال أو عظماءهم ؟ ان الامر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لانفسهم ، سيواصلون الرثاء لانفسهم ، ولو ناموا على الحرير

(1) Harry Emerson Fosdick "The Power to See it Through"

وتقلبوا في 'الدمقس' ، و'التاريخ' يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادتهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التي تميز بين الطوبى والخبيث ، حين حملوا المسؤولية على اكتفهم . ولم يفتبدوها وراء ظهورهم ! » .

وهب إننا أصابنا اليأس . فافقدنا كل أهل في احالة حياة الكثرة الى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا الى المحاولة ، فقد نكسب كل شيء ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا :

١ — السبب الأول : أننا قد ننجح في محاولتنا .

٢ — والسبب الثاني : أنه على فرض اخفاقنا ، فان المحاولة ذاتها — محاولة استبدال « السالب » بالموجب — ستحفزنا على التطلع الى الأيام بدلا من الالتفات الى الوراء ، وستهل الأفكار الانشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا الى الانشغال بالعمل ، فلا يغدو أمامنا متنح من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى .

* * *

بينما كان عازف الكمان العالى « أول بول » C e Boli يقيم إحدى حفلاته الموسيقية في باريس ، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف البارع الا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن نعرض معركة الحياة . لا تهتم لنقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدي لحفرت هذه الكلمات التي قالها « وليم بوليثو » على لوحات من البرونز وأودعت في كل مدرسة لوحة منها :

« ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فأى أبه يسمعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء المهم حقا هو أن تحيل خسارتك الى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين

رجل عاقل ورجل احمق » .

والن ، فلكي تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ،
اتبع القاعدة رقم ٦ :

عندما تلقى المقادير بين يديك ليمونة ملحة ، حاول ان تصنع
منها شرابا سائفا حلوا .

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من « السوداء » (1) في أسبوعين

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف تهرت القلق » واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام . هم « ايدى ريكيكر » رئيس « شركة إيسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستيفوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « ه ، ف . كالتنبورن » المعقب السياسى بمحطات الإذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس أحدها الأخرى ، روعة وجمالا ، حتى ان الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسما الجائزة بالتساوى بين صاحبي القصتين ، واليك إحدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س ، و ، برتون » الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن في رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة سيرنجفيلد ، بولاية ميسورى .

« كان آخر عهدى بأمرى وأنا فى التاسعة من عمرى ، فقد خرجت من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما فى صحبة شقيقتى الصغيرين ، الى غير عودة . ولقى أبى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات ، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى فى بلدة صغيرة ، وانتهب الشريك فرصة غياب أبى عن البلدة فى رحلة متعلقة بالعمل قباع المقهى . وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفى أثناء هروله فى الطريق وقد أذهله النبا ، لقى حتفه فى حادث سيارة .

(1) « السوداء » أو « الملائخوليا » Melancholy مرض تطلق فيه الكتابة على نفسية المريض ، فتتلكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه اليأس ، وترسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو تسامته التجاميد

وكلت عماتي - على املاقتن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن - ثلاثة من اخوتي ، اما انا وشقيقى الاصغر ، فلم يكفلنا احد ، بل تركنا لرحمة اهل البلدة ، وكلت فيما مضى ارتعد فرقا من ان اصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب ، بل مشردا ايضا ؟ ! واشفقت على واخى اسرتان من الاسر المقيمة ببلدتنا ، فكلفت احدهما اخى ، وكلفتنى الاخرى ، وما لبثت الاقذار ، بعد ان اتخذت مقاهى بين افراد الأسرة ، ان تنكرت لعائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناعت هذه الرقيقة الحال بنفقات ايوائى ، فسرحتنى بمعروف .

« ودعائى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته فى مزرعتهم التى تبعد احدى عشر ميلا عن البلدة وكان «مستر لوفتين» عجوزا فى السبعين ، الزمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعائى اليه حال وصولى الى منزله ، وقال لى ان فى وسعى ان اقيم فى منزله ، واشاطره زوجته الميش ما دمت لا اكذب ، ولا اسرق ، ولا اعصى له امرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم احد عنها قط . وارسلنى مستر لوفتين الى مدرسة القرية ، فلم يمض اسبوع على ذهابى اليها حتى وجدنى ماكنا فى البيت ، وانا ابكى وانتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له ان تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، واننى اكبح غضبى ، واتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد . فطيب « مستر لوفتين » خاطرى واخرجى الى نصيحة ذهبت بكر ما كتبت اهلته من شقاء ، بل احوالت اعدائى الى اصدقاء اوفياء . قال لى : « أتدرى يا « رالف » ان زملائك سوف يكفون عن السخرية منك ، والجزء بك ان انت ابديت بهم اهتماما ، وعملت على مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست .. رحبت اساعد زملائى على كتابة ما صعبر عليهم من الموضوعات الانشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات باكملها لطلبة مناظرين ، ولخصت كتبنا فى مذكرات موجزة وهبتها ليمض زملائى ،

وانفتحت ليالى ساهرا ، لاساعد تلميذة على استيعاب دروس
الرياضة .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع
ثالث زوجته الى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات
الثلاث اللواتى فقدن من يعولهن ، كنت امر بديارهن قبيل ذهابى
الى المدرسة وبعد ايامى منها ، فأحتطب لهن ، وأحلب لهن الأبقار ،
واسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وازدهتنى . فقد غسدت
محمودا بعد ان كنت مذموما ، واصبحت صديقا وفيا لكل انسان
في محيطنا . وقد اظهر اهل القرية طيب شعورهم نحوى حين
سرحتنى « البحرية » في اعقاب الحرب . فقد توافد لزيارتى في اليوم
الأول لوصولى اكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم في سبيل
الزيارة اكثر من ثمانين ميلا ! اننى لن انسى ما حييت هذا الدرس ،
ولن انسى قط اننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، واسداء العون
لهم ، استبدلت بشقائى سعادة ، وبمخاوفى ثقة ، وبقلقى أمنسا
واطمنانا . »

مرحى ، مرحى . . لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء،
وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

* * *

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سيائل »
بولاية « واشنطن » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة .
وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستوارت هوايتهاوس » ، المحرر
بجريدة « سيائل ستار » : « الحق أننى لم أر رجلا مثله منكرا لذاته ،
مستمتعا بحياته » ، فكيف ياترى وسع هذا المريض الطريح الفراش
أن يستمتع بحياته ؟ انراه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ،
والثورة ؟ أم استمتع بها بالبراء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله
بالاهتمام به ؟ كلا ، بل باتخاذها في الحياة شعارا : « أنا في الخدمة »
(ch Diem) فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله ،

التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا
مشجعة لهم ، ومقوية لعزيمتهم . بل انه في الواقع نظم « جمعية »
اعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى
بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ، وانتهى الأمر بهذه الجمعية
ان غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المتعدين » تنتظم الآفا من
المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، ان
يبيع الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا ، تحمل أسباب
التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا
عما كان يتيح لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو
وغيرها

فما هو الفرق الأكبر بين « الدكتور لوب » وكثيرين غيره من
المرضى ، فضلا عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان « الدكتور لوب »
يحب بين جوانحه بالشفقة والحب . . لا لنفسه بل لغيره من
المرضى ، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته ، دون أن
يرجو لنفسه شيئا .

واليك اعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو
« الفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى ان يقول لمرضاه
المصابين بالسوداء (الملائخوليا) : « فى وسعكم ، ان تبرؤا من
مرضكم فى أسبوعين اذا جريتم هذه الوصفة : حاولوا فى كل يوم
ان ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب
التصديق ولهذا أستطرد فاقتبس شيئا مما أورده الفرد أدلر فى كتابه
الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » (١) يقول أدلر : « لا يخرج
مرض السوداء فى الحقيقة عن أى نقمة وتقرير موجهان الى الغير ،
وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقرير
الى نفسه ، استدرارا لعطف الناس واجتلالا لاهتمامهم . وكثيرا
ما يبدأ المريض بالسوداء فى سرد ذكرياته بقوله : « أذكر اننى فى

(1) Alfred Adler, «What life should Mean to You»

طفولتى كنت أرغب فى الاستلقاء على الأريكة ، ولكنى وجدت أذى مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائى ونحيبى .. .
وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل انفسهم ، ولهذا يحتم على الطبيب ان يقطع عليهم سبل الاعذار التى ينتحلونها للاقدام على الانتحار . وطريقتى الخاصة فى تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص فى اقتراح اقترحه عليهم وهو : « لا تفعلوا شيئا لا ترغبون فى عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية فى البساطة ولكنه فى الواقع يمس مناعبهم فى صميمها ، فلو استطاع المريض منهم ان يفعل ما يريده هو ، فلن يلوم احدا غيره ، ولن يبقى امامه مجال للانتقام من احد ! .

« وقد يحدث ان يجيئنى المريض ، اذا طلبت اليه ان يفعل ما يريده بقوله : ليس هناك ما اريد ان افعله » ، ولكنى اكون مسنعدا لهذه الاجابة ، لطول ما سمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل ما لا تريده » وأحيانا يقول لى المريض ، اذا سألته ماذا يريد : « اريد أن أمكث طوال الوقت فى فراشى لا أبرحه » واعلم اننى ان اقررت على الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته فى السيطرة ، وان انا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حريا عوانا ، ولذلك اقره دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى اهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « انك تستطيع ان تبرأ فى خلال اسبوعين اذا جريت هذه الوصفة : حاول ان ترفه فى كل يوم عن شخص واحد » واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن تائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتى » وهو فى الحق لم يفعله بتاتا ! .. الى آخر يعد بأن يفكر فى الأمر ثم لا يفكر . وقد اقول لأحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذى تستغرقه فى استجلاب النوم فى التفكير فى أسعاد شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه فى اليوم التالى أسأله : « هل فكرت فيما اقترحتة عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع أن افكر فى شيء من هذا ، فاننى شديد انطلق » فأقول له :

« لا تكف عن القلق ، ولكن فكر بين الفينة والفينة في اسعاد شخص »
وقد يسألني احدهم : « لماذا اسعد الآخرين ؟ ان الآخرين
لا يحاولون اسعادي ! » . فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك .
وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا اسعادك » وأنا
أبتغى من وراء هذا كله ان احول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى
اندمج المريض في جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة
يعاونهم ويساندنهم ، فقد برىء ، وعندى ان اهم ما أوصى به الدين
هو حب الجار ومعاونتته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره
خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة
من الفرد هو ان يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعلا في الحب
والزواج . »

* * *

على ان « مسز وليم مون » — مديرة « مدرسة مون » لأعمال
السكرتارية بنيويورك — لم تحتاج الى أسبوعين لكى تبعد عن نفسها
الملائخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بل انها لم تحتاج الا ليوم
واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمينة أعوام ، اجتابنى احساس عنيف بالتمعاسة والشقاء ،
فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ،
وتزايدت تعاستى عندما اقتربت اجازة عيد الميلاد ، فلم اكن قد
قضيت من قبل اجازة عيد ميلاد ، جيدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء
لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم اكن استشعر للميلاد بهجة ،
وخلت أننى ساكون عبئا ثقيلًا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة . »

« وفى اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكآبة ، وثقلت وطأة
الهم ، فخرجت فى الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ،
ورحت اضرب فى الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملة ان أوفق
فى اقضاء شئ من تعاستى . وكان الشارع يغض بالجواهر الفرحة
المستبشرة ، وبالوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى أعادت الى ذهنى

ذكري الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكني وأخلو فيه لنفسي ، وأحاطت بي الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم انمالك دموعي التي راحت تغمر عيني ، وتفيض على وجنتي وبعد ساعة او نحوها وجدت نفسي في مواجهة موقف « الأتوبيس » ، وذكرت اننى وزوجى طالما استهوانا ركوب « الاتوبيس » دون أن نعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت اول « اتوبيس » صادفنى ، فلما عبر بي نهر « الهندسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هى نهاية المطاف يا سيدتى » ولم أعرف حتى اسم البلدة التى انتهت اليها ، ولكنى ألقيتها آمنة هادئة . وبينما انا انتظر قدوم « الأتوبيس » التالى ليعود بى الى بيتى ، خطر لى أن اتجول بعض الوقت فى شوارع البلدة . ومررت فى طريقى بكنيسة ، وطرقت سمعى تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلغت اليها . وألقيتها عامرة بالناس ، فأتخذت مكاتى فى الصف الأخير دون أن يلحقتنى أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تبرىق وتلمع كالنجوم السابحة فى سنا القمر . وكانما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — إذ لم اكن تناولت سوى وجبة الامطار — على بث الاعياء فى أوصالى ، وغلبنى النعاس ، فنهت .

« وعندما استيقظت لم ادى أين انا .. ووجدت امامى طفلا وطفلة اتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهى تشير الى : « أترى بابا نويل ، أهو الذى أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت، ولكنى طيبت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان ! » والحق اننى خجلت ساعتئذ مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا .. ولشد ما دهشت إذ وجدت أن احساسى بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبنى هذان اليتيمان السعادة التى فقدتها منذ أشهر ، ولم

يسعنى الا احمد الله على ان رعى طفولتى ، واعاد على اعياد الميلاد فى صبأى ، فى حمى والدين شفقين رحيمين ! . لقد أسدى الى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم اكثر ما أسديته لهما ، وعلمتنى هذه التجربة أن السمادة اخذ وعطاء ، فاذا اعطينا السمادة اعطيناها .

* * *

وانى ليسعنى أن املا كتابا كاملا بقصص اناس نسوا انفسهم فاكثسبوا الصحة ، والسمادة ، والاطمئنان ، ولاضرب لك مثلا « مارجزيت تايلربيتس » احدى شهرات النساء فى أمريكا . و « مسز بيتس » كاتبه روائية ، ولكن واحدة من رواياتها المتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائمها لها يوم اغار اليابانيون على « بير هاربور » . كانت « مسز بيتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل اربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة ، وحتى فى اثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز بيتس » انها كانت خليفة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا أن اغار اليابانيون على « بيرل هاربور » ! ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الاغارة على « بيرل هاربور » . استحال الامر فى بلدتنا الى فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت احدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى فالتقتى قوة الانفجار من فراشى ! وأسرعت سسيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية واطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الاحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والاطفال . وكان رجال الصليب الاحمر يعلمون أن فى بيتى آلة تليفون ، فاتفقوا معى على أن اجعل من

بيتي ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. واطلعونى على اماكن زوجات واطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى ان اطلع عائلتهم على اماكن اقامتهم . ولم البث ان علمت ان زوجى « الكوماندر روبرت رالى بيتس » سليم معافى فحاولت ان اسرى عن الزوجات اللاتى لم يعرفن هل سلم أزواجهن ام لاقوا هتفهم ، كما رحلت اوسى اولئك اللواتى فقدن أزواجهن . وكن كثيرات .. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة ان ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدا الأمر اجيب عن المحادثات التليفونية التى انهالت على وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم رحلت اجيب عنها وأنا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمتى العمل ، وشملنى التأثير حتى اننى نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم اعد الى الفراش قط الا فى موعد النوم كفىرى من الاصحاء ! .. اننى ادرك الآن انه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكن الأرجح ان امضى ما تبقى من عمري طريحة الفراش .. ولقد كنت وأنا فى فراشى ، انعم بالراحة طبعاً ، والقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكنى أدرك اليوم اننى لهذا كنت انقد رويدا مقدرتى على الاهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أشد المآسى فجيعة فى تاريخ امريكا ، ولكنها بالنسبة لى، كانت نعمة من افضل النعم ، فقد امدتنى بقوة لم احلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى الى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها » .

ان ثلث اولئك الذين يهرعون الى عيادات الاطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، ان يشفوا انفسهم بأنفسهم الى الانشغال بالآخرين . اترانى أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتى ؟ بل انها اشبه بما يقوله العالم النفسانى « كارل يونج » :

« ان ثلث عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة

محددة ، بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وظلوا من البهجة والتمعة .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك . « حسنا . ان هذه القصص لا تهمنى في قليل أو كثير ، فلو اننى التقيت بيئيتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو اننى كنت في « بيرل هاربور » يوم الاغارة عليها ، لعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » ، ولكن الأمر معى يختلف فانا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها كأي يوم سواه ، ولا شيء فيها يمكن أن يسلك في باب المأسى أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وأخذ بيدهم ؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال في موضعه ، واليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فانك على التحقيق تقابل «ناسا» كل يوم فما الذى تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البريد مثلا ، انه يقطع مئات الأميال كل يوم حاملا اليك بريدك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور اولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سألته ان كانت قدماه قد كلتا من السعى ، أو ان الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صبى البقال ، وبائع الصحف ، وماسح الأحذية .. هؤلاء آدميون تثقل عليهم ، ولا ريب ، الهموم والمشكلات ، وتراودهم الأحلام والآمال ، وهم بلا شك ، يتحرقون لهفة الى أن يشاركهم الناس حمل همومهم ويشاطرونهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهل أبدت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ما أعنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيتنجيل » ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكى تساهم في تحسين أحوال الناس .. أبدا بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألني : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة والرضا ، واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمي هذا الضرب من معاونة الناس « الأنانية المستنيرة » وقد قال «زورد ستار» : « ان معاونة الناس ليست واجبا محتوما . ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنجامين فرانكلين » : « عندما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنرى س . . لنك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك . يقول : « ان السعادة لا تتأتى الا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . واعلم ان الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب اصدقاء جدد والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة .

تسأل : كيف ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

« اننى لا أذهب قط الى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت يقال ، دون ان أقول شيئا سارا لكل من القاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا في آلة تدور ! وأحيانا أجامل الفتاة التى تبيعنى حاجتى في أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها في تنسيق شعرها . وفى احيان أخرى أسأل الحلاق : الا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم أستفسره كيف . لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء اشتغاله ، وأعاونه على العد والاحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تخفق بالسرور . اذكر اننى فى ذات يوم كان شديد القئظ ، دلفت الى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهاغن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء . . وكانت المركبة المزدهجة تكاد تشتعل من فرط الحرارة . . ورأيت أن توزيع الطعام على طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاعنى

الخدّام ليتلقى طلباتى ، قلت له : « لا شك أن الطهارة اليوم يعانون
الأميرين من وطأة الحر ولفحة النار في المواعد » . وبدأ الخدّام
يسب ويلعن ، حتى لاح لى كأننى أثرت غضبه ، وأخيرا هتف :
« يا الهى » لقد ظلمت خادما في هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ،
ورأيت فيها الراكبين يأتون الى هنا فيشكون من رداءة الطعام ،
ومن توائى الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكننى لم أر
من سبقك الى اظهار عطفه على الطهارة المساكين ، الذين تكاد
تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار في المواعد . أسأل الله يا سيدى
أن يكثر من أمثالك « نعم لقد دهش الخادم لآنى نظرت الى الطهارة
على أنهم أكاديميون ، لا مجرد « تروس » تافهة في منظمة السكك
الحديدية . ان ما يبتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه
شخصا . وأنا اذ ألقى في الطريق رجلا يجركلبا جميلا ، أبدى
اعجابى بجمال الكلب ، فاذا جاوزت الرجل وأدرت نظرى اليه
خلسة رأيتته يربت بحنو على ظهر كلبه ، او يقبله ، فاننى حين
امتدح الكلب انما امتدح ذوق الرجل ، وتوفيقه في الاختيار ! .

« وقابلت يوما ، وأنا في انجلترا . راعيا ، فأبدت اعجابى
بالكلب الذى اتخذه لحراسة ماشيته ، وسألته ان يقص على كيف
درب كلبه على الحراسة . فلما أنصرفت ، أرسلت نظرى خلسة
الى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعيه ويربت على
ظهره ، لقد وسعنى يومئذ ان ادخل السرور على الراعى ، وعلى
الكلب ، وعلى نفسى ! » .

فهل تصور ان رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على
الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن ان ينتابه القلق ، او
يحتاج يوما الى معونة تقدم اليه من شخص تافه مثلى ؟ كلا على
التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

اذا كنت ايها القارئ ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من
قراءة القصة التالية ، انها لا تهيك في شىء ، فهى قصة فتاة شقية
الجات، عددا كبيرا من الرجال الى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت

تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد أمضيت ليلة في ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لالقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها ، وفي الصباح التالي حملتني بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد الى نيويورك . . وفي خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لي : أود يا مستر كارنيجي ان أفضي اليك بشيء لم أفض به الى سواك ، حتى ولا لزوجي « (أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لان هذه القصة لن تلد لهم كما يقدرون !) لقد حدثتني بأنها نشأت في عائلة في ميلادلفيا أفتها الكبرى هي الفقر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هي الفقر الذي يخيم علينا . فما كان يسعني ان أرنه عن نفسي ، كما تفعل لداتي في البيئة التي أعيش فيها . ولم تكن ثيابي قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تساير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضربت على الذلة ، وتملكني الخجل ، حتى انني كنت ادع دموعي تسيل ، كلما أويت الى فراشي . واخيرا ، وفي غمرة يأسى خطر لي ان أدا ب على سؤال اى شخص تضمنى واياه مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته في المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وانما أردت ان أحول بينه وبين التفرد في ثيابى المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فاننى لطول ما استمعت الى أقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق في الاستماع اليهم ، حتى انسى ، انا نفسى ، ثيابى ومدى تواضعها . . ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى اننى « مستبحة طيبة » ، اشجع محدثى على الحديث عن انفسهم لامتهم بالسعادة ، وادخل على تلوهم السرور . . ومن نم أصبحت ، على مر الايام ، أشهر فتاة في المحيط الذى اعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتن ايتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها !

واخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم
« هذا الحديث عن الاهتمام بالناس ، واسعادهم ، ان هو الا
حديث سخافة ان هو الا وعظ ديني متكرر . لا ياعم ! يفتح الله !
انا اولا ، وليذهب الآخرون الى الجحيم » .

ان كان هذا رأيك فليكن . ولكنك ان حسبت انك مصيب .
فكانها تزعم ان كل الانبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر
العصور — كالسيح ، وكونفشيوس ، وبوذا ، وأفلاطون ،
وارسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين .
وعلى أية حال ، ان كنت تنأى عن تعاليم الانبياء والمصلحين
الدينيين ، فتعال نسال النصيحة اثنين من الملحدين . ودعنا نبدأ
بالاستاذ « هوسمان » بجامعة كامبردج ، لقد التقى في عام ١٩٣٦
محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها « الشمر : اسمه وطبيعته » ،
قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التي وردت على لسان انسان ،
هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته
يضيعها ، ومن اضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا واعظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن
« هوسمان » ليس واعظا ، وانما هو ملحد ، متشائم ، فكر في
الانتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس ان الرجل
الذى يقصر تنكيره على نفسه ، لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل
أحرى به ان يكون شقيا تمسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه في
معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فاذا لم يكن لقول « هوسمان » تأثير عليك ، فلنسال النصيحة
اعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور
دريزر » . لقد سخر « تريزر » من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها
اساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة
« انها قصة يرويها ابله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن
« تريزر » برغم ذلك يقول : « اذا شاء الرجل ان يستخلص من

الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين . فان
متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد
على متعته » .

فإذا اردنا أن نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول « دريزر »
— فالأخلق بنا أن نعجل ، فان الوقت يمر . . ولن يمر احدنا من
هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .

واذن ، فإذا اردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة
والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

انس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين . اصنع في كل يوم
عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه انسان .

الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهني

القاعدة رقم ١ :

فلنعبر أذهاننا بخواطر الطمانينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا ان فعلنا آذينا
انفسنا اكثر مما نؤذي أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

(ا) بدلا من ان نفكر في الجحود دعنا نسلم به

(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه ،
وانما في البذل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروى ويتمهد بالنسقى ، لكى ينمو
ويترعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الاخلق بنا الا نتشبه بأحد ، فان التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد ان تصنع من الليمونة المالحه شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننسى انفسنا ، ولنحاول ان نوثر السعادة لغيرنا .

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

الفصل التاسع عشر

كيف قهر ابى وامى القلق

أسلفت اننى نشأت فى احدى مزارع ميسورى ، وان والدى — شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة ريفية ، وكان ابى مزارعا اجيرا يتقاضى اثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت امى ، لكى تدبر نفقات معاشنا ، ان تصنع لى ثيابى بنفسها ، بل ان تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . والى ان بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما انفقته فى العام كله يزيد على خمسين سنتا (اى نحو ستة عشر قرشا) . فلما ذهبت الى المدرسة، كنت اقطع فى اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمى ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، او هبوط درجة الحرارة الى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت استغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء احس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط ان هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والداى يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام . ولقد دأبت الفيزانات المتعاقبة على اغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيزانات المتوالية وباء الكوليرا،

الذي كان يفتك بماشيتنا هاما بعد عام . وفي نحدي السفين رحبنا
الفيضان من شره ، ففما فرسنا من القمح واشتدت اعواده ،
واطعمنا الماشية حتى سميت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع
كان لنا بالمرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية في شيكاغو ، ولم
يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم . كانت
هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنصب ،
والاجهاد ! .

وبعد أيام طويلة من الجهود المضنى ، والعمل الشاق ، الفينا
انفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة ايضا ،
وانتهى الأمر بأن زهنت مزرعتنا . ولقد طالما اذقنا المصرف ،
الرهونة لدية أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الاذلال ،
وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التي هي مورد رزقنا الوحيد ،
وكان أبى اذ ذاك في السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى في
العمل المضنى اكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر الى
الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وانهارت صحته ، وفقد شهيته
للطعام ، وتناقص وزنه ، وأثابا الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة
في مواصلة الحياة ، وكثيرا ما سمعت والدتى تقول — اذا تأخر
أبى عن موعد عودته — انها تشفق أن تسمى اليه فتجد جثته
متدلية من طرف جبل غليظ ! وفي ذات يوم جدد المصرف وعيدة لأبى
بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى في طريق عودته الى البيت بجسر
فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل ، ووقف ذاهلا
شاردا ، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته . وكأنها يهم بأن يلتقى
نفسه بين أحضانها فيضع حدا لتاعبه ومشكلاته . . ولكن الشيء
الوحيد الذي حال بينه وبين القاء نفسه في اليم ، كما حدثنى أبى
بعد ذلك بأعوام ، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى
لا بد متبع العسر يسرا .

وكان أبى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وهائس
أبى ، من بعد ذلك ، في رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما

الى أن مات في عام ١٩٤١ وهو في التاسعة والثمانين من عمره ، ولم تكن أمى خلال سنى الكساح تطلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعبد . واذكر أن أحب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى كانت قول المسيح عليه السلام « في بيت أبى منازل كثيرة انا امضى لأعد لكم مكانا .. حتى حيث اكون انا تكونون انتم أيضا » (يوحنا ١٤ من ١ الى ٥) فكان أبى وأمى يتلوان هذه الآية ، ثم يركمان ويبتهلان الى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيمس ! وقد كان استاذا للفلسفة بجامعة هارفارد:
« ان اعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الايمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم في « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والدائى في بيئتها الريفى المتواضع ، فما استقطعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحها القوية ، المستبشرة ، الظاهرة ، ويسعنى الآن أن استمع فيتردد في أذنى صوت أمى وهى تنزّم بالأغنية التالية ، وهى تدبر شطون المنزل:

الامان ، الامان .. يالروعة الامان
اذ يسكبك في نفوسنا الرحيم الرحمن
اليك اللهم ادعو ان تحيطنى بالامان
فياضا ، غامرا ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى أن اكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا في ان اصبح مبشرا في بلد اجنبى ، ولكنى حين ذهبت الى الجامعة ، طرأ على تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والاديان المقارنة ، وقرأت كتبا كثيرة في تفسير الكتاب المقدس فبدات أشك في الكثير مما اكده الانجيل . ورحت ارتاب في العقائد المتزمتة التى يعظنا بها وعاظ الريف ، وتنازعتنى الحيرة ، واصبحت — على حد قول « والترهوتيمان » — « شغوفنا بالتقصى والاستطلاع ، تتراحم في

دخيلتى أسئلة لا حصر لها « لم ادر ماذا اصدق وبأى شىء أوؤمن ، ولم ار فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت ان اكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية والى غير مقصد ، واحسب البشر مجردين من الأهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الإنسانى مصيره الى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوسور » .

عرفت من دراستى أن الشمس تفقد حرارتها رويدا ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة فى المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت اهزا بفكرة وجود اله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الإنسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القويمة ، وكنت اصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشمس والكواكب الدوارة فى الفضاء المظلم المعتم ، انما خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وانما وجدت وجودا ازليا كوجود الزمان ، والمكان .

افترانى توصلت الآن الى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباي؟ كلا ! فما من أحد وسعه ان يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن الا محوطين بالالغاز والأسرار من كل جانب ، فألية جسدك سر من الأسرار - وكذلك الكهرباء التى تستضىء بها فى بيتك ، والأزهار التى تزين حديقتك ، والخصرة التى تتطلع اليها من نافذتك : بل لقد رصد « تشارلس كيثرنج » - المهندس المبقرى المشرف على معامل أبحاث شركة « جنرال موتورز » ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، « لكلية انطاكية » Antioch College عساها أن توفى الى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله اننا اذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثانى اكسيد الكربون الى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه الدنيا تغييرا شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعنا من استخدامها

والاستمتاع بها . ولم يمد جهلى بأسرار الدين يمنعى من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهبئها لى الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتايانا » البليغة : « لم يخلق الانسان فى الحياة ليفهمها وانما خلق ليحياها ! » .

لقد عدت الآن . . كنت على وشك أن أقول اننى « عدت » الى الدين . . ولكن هذا التعبير لا ينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول اننى « اتخذت » نظرة جديدة الى الدين . فلم تعد تهمنى الخلافات التى تفرق المسيحيين شيعا ومذاهب ، وانما يهمنى الآن ما يسديه الى الدين من نعم ، تماما كما يهمنى النعم التى تسديها الى الكهرياء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أن احياة حياة رغبة ، ولكن الدين يسدى الى أكثر من هذا ، انه يمدنى بالتمعة الروحية ، أو هو يمدنى — على حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرحبة السعيدة ، الراضية » . انه يمدنى بالامان والامل ، والشجاعة ، ويقضى على المخاوف والاكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة . ويفسح امامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيز بيكون » على حق حين قال : « أن قليلا من الفلسفة يجنح بالمقتل الى الالحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خلىق بأن يعود بالمرء الى الدين » .



وانى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدال انتهى الى غير رجعة ، فان أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادئ الدين . ماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى ، والاستمسك بالدين . والصلاة ، كهيئة بأن تقهر القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبى ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التى نشكوها . نعم أن أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال تائلهم الدكتور « ا . ا . بريل » :

« ان المرء المتدين حقا لا يعانى قط مرضا نفسيا » .

لقيت « هنرى فورد » قبل وفاته ، فتوقعت ان أرى عليه سيماء رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى انشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير انى فوجئت حين وجنته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الاتزان والاطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئا ؟ اجاب : « كلا فانى اعتقد ان الله ، سبحانه ، قدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة الى نصيحة منى ، ولهذا فأنا اترك له تصريف أمورى بحكمته جل وعلا ، فعلا ما اذا يتولانى القلق ؟ » وعندى ، ان أطباء النفس ليسوا الا وعظما من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الاستمسك بالدين توقيعا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وانما يوصوننا بالدين توقيعا للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم قزحات المعدة ، والانهار العصبى ، والجنون . واذا شئت أمثلة على ما يعطيه علماء النفس وأطبائهما ، فالأفضل ان تقرأ مؤلف الدكتور « هنرى س . لنك » « العودة الى الدين » (١) .

اسلفت فيما سبق ان المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا فى القصص الواقعية التى روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيرا فى المفاضلة بين تصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها ، واليك القصة الثانية . . انها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف اطلق على هذه المرأة تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الأمرين قبل ان تهتدى الى انها اسم « ماري كوشمان » ولو ان هذا ليس اسمها الحقيقى ، فان لها أبناء وأحفادا قد يسوءهم ان يروا قصتها مذاعة على الناس . . واليك القصة :

(١) Henry S. Link. "The Return to Religion".

« في اشد اوقات الازمة الاقتصادية حرجا ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الاسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث ان فقدنا البيت الصغير الذى شيدهنا بأيدينا ، واصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة ابناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت ان اشترى الثياب المستعملة لأكسوا بها ابنائى . وانتابنى في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق . وفي ذات يوم ، اتهم البقال — الذى ندين له بخمسين دولارا — ابنى البالغ من العمر احد عشر عاما بسرقة قلمين من الأتلام الرصاصية . وانهى الى ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى الما . وكنت اعلم ان ولدى امين ، مرهف الاحساس ، وان التهمة اذلته امام الناس وجرحت كبريائه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت افكر فى الشقاء المرير الذى نعانیه دون بارقة امل فى تحسن الاحوال . ولا اشك فى اننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى الى فعل ما فعلت . . فقد قمت الى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، واحكمت سد اعقابها ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبى : « ماذا تفعلين يا اماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى اريد ان امنعه » . ثم فتحت صنابير الغاز بالموقد . . واذ رقدت ، وارقدت جوارى ابنتى الطفلة — وكنا فى ضحى النهار — الفيتها تقول لى : « اليس هذا عجيبا يا اماه ؟ اننا لم نستيقظ من النوم الا من وقت قصر ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفائة قصيرة » . واغضضت عينى وأنا اسمع حفيف الغاز ينساب من صنوبر الموقد ، واحسسه يملأ خياشيمى . بالله ! . اننى لن انسى ما حبيت رائحة الغاز ! . وفجأة احسست كائى اسمع شيئا من الموسيقى ، وانصت لقد غاب عنى ان اطفىء « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضرر . غير انى لم البث ان سمعت صوتا ينبعث من جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

« يا له من صديق عيسى المسيح ،
 « يمسح عنا حزننا وأسانا ،
 « ما أجمل أن ننهي بلسان فصيح ،
 « الى الله ، في صلاتنا ، شكوانا ،
 « لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ،
 « لله كم من عذاب زاد بلوانا .
 « لأننا لم ندع بلسان فصيح :
 « اللهم يا ربنا سدّد خطانا » .

واذ أتت الى تلك الانشودة ، أدركت اننى ارتكبت غلطة مروعة ، ودأبت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى اننى أخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سنداً ومعيناً ، ولم أبته في صلاتى هبى وشكواى . وقفزت من فراشى ، واغلقت صنوبر الغاز ، وفتحت الابواب والنوافذ على مصاريمها ، ورحت انتحب واصلى . وابتهل الى الله طيلة ذلك اليوم . على اننى لم اطلب العون من الله ﷻ بل رحمت ارجى له الشكر مدراراً على ما وهبني واختصني : خمسة ابناء كلهم صحيح معافى جسداً وعقلاً . وعاهدت الله الا اجدد نعمته من بعد ذلك . وقد حفظت عهدي . وحتى بعد أن بعنا منزلنا ، وانتقلنا الى مسكن حقير استأجرناه لقاء خمسة دولارات في الشهر ، حمدت الله على أن منحنا ماوى ناوى اليه . واحسب ان الله اثابني على حمدي وشكري ، فقد تحسنت الأحوال ، لا في يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئاً من المال ، فقد حصلت على عمل كباثة للجوارب في منتدى ليلي كبير ، وسمى احد ابنائى الى العمل ليعين نفسه على متلعة الدراسة ، فاشتغل في مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلاً ونهاراً واليوم ها هم ابنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، واصبح لى ثلاثة احفاد صغار . واذا استميد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنوبر الغاز احمد الله وأكرر الحمد ، على اننى أوقفت سرزيان الغاز في الوقت المناسب ، فما كان أخلفتني ان افقد كثيراً من متع

الحياة ، لو أنتى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها .. وما اكاد أسمع الآن عن شخص يبغى من فرط الشقاء ، أن يزهد روحه حتى أود أصيح به : « كلا . بريك لا تقدم .. فان أطك لحظات حياتنا لا تعمر الا قليلا ، ثم يعقبها الضياء ! » .

* * *

تدل الاحصاءات فى أمريكا على انه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ومعظم حوادث الانتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرها اذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والاطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل — فى كتابه : « الرجل العصرى يبحث عن روح » (١) .

« استشارنى فى خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، اشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر .. أى الخامسة والثلاثين أو نحوها — لا ترجع فى أساسها الى افتقارهم الايمان ، وخروجهم على تعاليم الدين ، ويصبح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينة النفس التى يجلبها الدين — أى دين — ولم يبرا واحد من هؤلاء المرضى الا حين استعاد ايمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيته على مواجهة الحياة » .

وقال وليم جيمس : « الايمان من القوى التى لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدتها نذير بالمعجز عن معاناة الحياة » .

(١) Dr. Carl Jung, (Modern Man in Search of a Soul)

وكان خليقا بياهما غاندى — اعظم قادة الهند منذ عهد بوذا ان يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد ازره الصلاة . تسألنى كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لان المهاتما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم ان اغدو معتوها منذ امد طويل » .

والآف من الناس يسعمهم ان يقولوا مثل هذا القول عن انفسهم ، ومنهم أبى . الذى أسلمت أنه حاول الانتحار غرقا فما منعه الا ايمانه بالله .

ربما كان من المحتمل انقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة فى مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الالهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير .

حين تستنفذ الخطوب كل قوانا او تسلبنا الكوارث كل ارادة ، فالبما ما نتجه فى غمرة الياس ، الى الله . فلماذا بالله فننظر حتى يتولانا الياس ؟ لماذا لا نجد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟ .

فى خلال الأعوام السبعة التى أمضيتها فى تأليف هذا الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التى تدور حول رجال ونساء وسعمهم أن يقهروا القلق والخاوف بالصلاة . ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها الى فتى يائس ، كسير القلب هو « جون أنطونى » الذى يشتغل الآن بالمحامة فى مدينة « هوسنون » بولاية تكساس . وهى :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب احدى المؤسسات . وكنت خبيرا بعملى ، مدريا عليه . فقبل أن أقصد الى عميل لأبيعه كتيبى ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعى ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته ، فاذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة وبمهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فاننى نادرا ما أفلحت فى بيعتى ! .

« وتولاني اليأس ، وزدت جهدي ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعاتي لم تكن تكفي لتغطية نفقاتي . واجتاحني خوف داخلي وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فاذا حدث أن ذهبت الى مكتب عميل ، استبد بي هذا الخوف الداخلي حتى لأزرع المنطقة التي يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، فاذا استنفذت معظم شجاعتي ، وارانتي في هذا التجول ، عدت أدرجي الى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا ادعو الله الا يكون موجودا ! .

« وهددنتي المؤسسة التي اشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب الى ما لم أزد مبيعاتي . وارسلت الى زوجتي التي تركتها ورائي حين ارتحلت عن بلدي ، تضرع الى أن أهداها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رmqها ورمق ابنائي الثلاثة . وعصف بي القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل . . كنت قبل ذلك قد اغلقت مكتب الحمامة في بلدتي ، ثم رأيت أنني قد فشلت في عملي الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أذفع به أجر الفندق الذي أنزل فيه . بل لم أعد أجد أجر السفر لاعدادراجي الى موطني ، وحتى لو وجدت المال ، لسا أسعفتني شجاعتي بالعودة الى بلدي ومواجهة اهلي بعد أن منيت بخسران مبين .

« وذات يوم من تلك الأيام السوداء ، عدت الى غرفتي بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم أجد لدى ما اطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت في تلك اللية لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يتذفون بأنفسهم منها . . وكنت جديرا بأن أحذو حذوهم في تلك الليلة لو أنني أوتيت بعض الشجاعة ! . . ثم خطر لي أن أتجه الى الله ، وأبته شكواي . فرحت اصلى ، واضرع اليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتي ، ويسدد خطاي في هذا الظلام الكثيف الذي يكتنفي من كل جانب ، وان يوفقتي في عملي عسى أن أجد من المال ما يمسك رmq زوجتي وأولادي .

« وما ان فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة : ..
فقد زال عنى توتر أعصابى ، وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قلقي ،
واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وإيمانا .

« وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به اجر الفندق ،
أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة وآويت الى فراشى فنبت
نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أجمام .

« وفي صباح اليوم التالى ، الفيت نفسى أندفع اندفاعا الى
مكتب العملاء . ودنوت من مكتب العميل الاول وطرقت بابه بيد
ثابتة لا ترتجف . واذ دلفت الى المكتب قلت للعميل وأنا رافع
الراس ، واضح الثبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر
سميث .. أنا « جون انتونى » مندوب « الشركة الأمريكية للمكتب
القانونية » . واجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه
مصانحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤيك ، تفضل بالجلوس » .
وعقدت في ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كحت أعقد في أسبوع
كامل ! وعدت أدرجى في المساء فخورا مزهوا كالبطل الظاهر .
لقد أحسست كأننى خلقت من جديد ، والحق اننى كنت خلقتا جديدا ،
لأننى اتخذت اتجاهها ذهنيا جديدا . ولم اطعم في تلك الليلة زجاجة
من اللبن الساخن ، بل تمشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة ..
ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقتاى طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، في تلك الليلة الظلماء — التى مضى عليها الآن
واحد وعشرون عاما — خلقتا جديدا في فندق صغير ببلدة « أماريللو »
بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله — سبحانه
وتعالى . — فما أسهل ان يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما
الرجل الذى يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم أبدا » .

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من اهالى مدينة
« هايلاند » بولاية « الينوى » ، حين واجهتها مأساة الية ..
واليك قصتها كما روتها لى :

« في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلي ، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتبني الشجاعة لأرفع المسماع ، وقد ملئت رعبا . كنت أخشى أن ينقل الى « التليفون » نبأ وفاة ولدى الطفل الذى كان مريضا في المستشفى ، بالحمى الشوكية ، وصح ما توقعته ! فان المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور .

ولن استطيع وصف المحنة التى عانيتها وزوجى ، ونحن جالسين في غرفة الانتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودى علينا أخيرا وذهبنا الى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كائنا لخلع افئدتنا رعبا ، وزادتنا كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : ان فرصة النجاة امام ولدنا ضئيلة ، وانه لا يمانع في ان نستشير طبيبا آخر اذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى ، ورأيته يلوح بقبضته في الهواء قائلا : « اننى وحق السماء لا استطيع أن اسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلا يبكى ! انه منظر لا يسرا . واذا صادفتنا اول كنيسة في الطريق ، اوقفنا السيارة ، ودلفنا اليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدى مدرارا ، ولم ازد على قولى : « لتكن مشيتك يا ربى » ولم أكد الفظ هذه الكلمات ، حتى احسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملأ نفسى : وفي خلال عودتنا الى البيت لم افتأ اردد هذه الكلمات « لتكن مشيتك يا ربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال ان صحة ولدنا تتحسن باطراد . ثم شفى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن في الرابعة من عمره .

اعرف رجالا ينظرون الى الدين نظرتهم الى شىء مقصور على النساء ، والأطنسال ، والوعاظ ، ويتباهون بانهم « رجال » يسعهم ان يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعملون ان معظم « الرجال » — اى الأبطال المشاهير — يتضرعون الى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دهبسى » .. لقد أخبرنى بأنه لا يأوى الى مضجعة قبل ان يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمد الله الذى وهبه آياه ، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات اثناء تدريبه على الملاكمة ، وتبل كل جولة يخوضها .

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الاعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية أمريكا السابق ، أنه كان يصلى ويبتهل الى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا .

وعندما كان « البطل » ايزنهاور فى طريقه طائرا الى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء فى الحرب الأخيرة ، كان الشيء الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس .

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » انه كان يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله .

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » :
« أن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فاذا نحن اخضعنا انفسنا لاشراقه — سبحانه وتعالى — تحققت كل امياتنا وآمالنا » .

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الانسان ، ذلك المجهول » (١) وأحد الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت الى يومنا هذا . وقد رايت ، بوصفى طبيا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فابراتهم من علهم . ان الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للاشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسمى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيم على

(١) Dr. Alexis Carrel, "Man the unknown"

الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل أن الزراعة وحدها كفيلا بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع الى الله مرة الا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج .

وقد عرف الأمير بيرد معنى «ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون» ، ومعرفته تلك هي التي مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التي خاضها ، والتي روى قصتها في كتابه «وحيد» .

فقد قضى في عام ١٨٣٤ ، خمسة أشهر في كوخ مطهور وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبي خط العرض الثامن والسبعين . . وكانت المواسف الثلجية الهوجاء تزار حوالبه ، والظلام اللانهائي يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذي ينشده على مبعده ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل اليه قبل مضي أشهر طوال ، لقد حاول جهده ان يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخائق ظل يتسرب ويملا خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعي ، لا يستطيع أن يأكل « أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتي عليه اليوم التالي الا وهو في عداد الأموات . ورسخ في اعتقاده أنه ملاق حتفه في كوخة ذلك ، ولن يعرف أحد الى جثته سبيلا ، فما الذي انتقذ حياته ؟ في ذات يوم ، تحامل على نفسه — في غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول ان يدون فلسفته في الحياة فكتب : «ليس الجنس البشري وحيدا في هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر في النجوم المنبثة في السماء ، وفي الكواكب والأجرام الدوارة في أملاكها بدقة ونظام ، وفي الشمس التي لا تحرم شيئا من الأرض نورها ودفئها ، والتي لن تلبث — مهما بطل الغياب — ان تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، في أقصى جنوبي

الأرض .. ذلك الاحساس بأنه ليس وحيدا هو الذي أنقذ حياته ! .
نرى لماذا يجلب الايمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه
وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سادع وليم جيمس
يجب على هذا السؤال : « ان أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة
لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذي
عمق ايمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزانه ،
مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه الى الله اذا استشرعنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن
بالله ونحن في أشد الحاجة الى هذا الايمان ؟ ولماذا لا نربط انفسنا
بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟

ولا يقعد بك عن الصلاة والضرعة ، والابتغال ، انك لست
متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدي
اليك عوناً أكبر مما تقدر ، لأنها شيء « عملي » فعال ، تسألني
ماذا أعنى بقولي ؟ انها شيء عملي فعال ؟ أعنى بذلك ان الصلاة
يسمها ان تحقق لك امورا ثلاثة لا يستغنى عنها انسان سواء كان
مؤمنا أو ملحدا .

١ - فالصلاة تغنيك على التعبير بأمانة ودقة عما يشغل نفسك،
ويثقل عليها . وقد بينا فيما سلف ان من الحال مواجهة مشكلة
ما دامت غامضة غير واضحة المعالم ، والصلاة ، أشبه بالكتابة
التي يعبر بها الأديب عن همومه . فاذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا ،
وجب ان نجريها على السنننا واضحة المعالم ، وهذا ما فعله حين
نبث شكوانا الى الله .

٢ - والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك
وهومك ، فما أقل من ان يسعهم احتمال أثقل الاحمال ، واعسر
المشكلات ، منفردين ، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس
بخواتنا : فنأبى ان نذكرها لأقرب الناس الينا ، ولكننا يسعنا ان
نذكرها للخالق عز وجل ، في الصلاة . ه الاطباء النفسيون يجمعون

على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف الى حد كبير على الانقضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة الى صديق قريب ، أو ولى حميم . فاذا لم نجد من نفذى اليه بهمومنا كنانا بالله وليا .

٣ - والصلاة - بعد هذا - تحفزنا الى العمل ، والاقدام . بل الصلاة هى الخطوة الاولى نحو العمل ، واشك فى أن يوالى امرؤ الصلاة يوما بعد يوم دون أن يلبس فائدة أو جدوى ، لو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله ، وتفريج أزمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وبسم الخالق الرب ، أوسمة الله ، أوسمه الروح ، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون .

* * *

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب الى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟ فاذا كنت قد فقدت ايمانك ، فاسأل الله أن يعيده اليك ، وقل : « اللهم انى لا أستطيع أن أخوض بمعارك الحياة وحيدا ، فاسألك يا رب المدد والعون ، اللهم اغفر لى أخطائى ، وطهر قلبى من الأثم ، وأنر امامى السبيل الى السلام ، والايمان ، والعافية ، وعمر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم اعدائى ، انك ، يا رب ، سسمع قريب مجيب الدعاء » .

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك

في عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة اقامت دوائر التعليم واتعمدها في طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حدب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة ، . فقبل ذلك التاريخ بيضعة أعوام ، وفد على مدينة « بيل » شاب شق طريقه الى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا كأخادما في مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفي ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تَمْضِ ثمانية أعوام على وصوله الى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى في أمريكا — وهي جامعة شيكاغو — وهو بعد في الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم انكارا واستنكارا ، وانهمال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حدث غر ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، واخيرا اتهم بان له في التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر في هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالد « روبرت ماينارد هتشينز » — وهو اسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذي تكيهه الجرائد لولدك » . فقال هتشينز الأب : نعم انه نقد مرير ، لكن تذكر انه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ! « وقد أدرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذي أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز (دوق ونفسور) .

كان اذ ذاك طالبا في كلية « دار تموث » البحرية ، وكان ولى
المعهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ . . وفي ذات يوم وجده
الضباط يبكى وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض ان يصرح
به في مبدأ الامر ، واخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه ! وجمع
قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم ان الامر في الواقع لم
يشكهم اليه ، ولكنه يود ان يقف على السبب الذى دفعهم الى ضربه
. . ويعد ههمة ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجراة للافضاء
بالسبب ، فقالوا انهم ارادوا ان يتباهوا ، في مستقبل ايامهم ، حين
يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بانهم ضربوا جلالة
الملك ! .

فاعلم اذن انك حين يوجه اليك الضرب ، او النقد ، ان في ذلك
اعترافا بتدرك واهميتك ، وان فيه اقرارا بانك فعلت شيئا فذا
لفت الانظار اليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى في اتهام شخص يفوقهم ثقافة،
او مركزا ونجاحا . مثال ذلك ، اننى في خلال تأليفى لهذا الكتاب .
تسلمت رسالة من سيده تصب فيها جام نقيتها على الجنرال «وليم
بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salvation Army وكنت
قبل ذلك قد اذعت حديثا بالراديو امتدحت فيه الجنرال بوث وائتى
عليه . وقد كتبت الى هذه السيدة تقول ان الجنرال بوث اختلس
ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين .
والتهمة في الواقع سخيفة ، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع ،
وانما كانت تبغى التشفى من رجل ارفع منها بمراحل . وقد القيت
برسالتها في سلة المهملات ، وحمدت الله على اننى لم اكن زوجا لها!
فان هذه الرسالة لم تزدىنى علما بالجنرال بوث — كما كانت تبغى
كاتبها ! — وانما زادتنى علما بكاتبها ، فكما قال شسوينهور :
« ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن اخطاء رجل
عظيم » .

وقلما يصدق المرء ان رئيسا لجامعة كبرى يمكن ان يسلك في عداد « نوى النفوس النقيئة » ، وبرغم ذلك فان رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متمعة عظمى في اتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو ان هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالآدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والانسانية » .

اولا يختلط عليك الأمر فتحسب ان هذا الاتهام موجه الى هتلر مثلا ؟ غير انه كان موجها الى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل . . اي « توماس جيفرسن » تعنى ؟ ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة الاستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! انه هو بالذات ! .

ثم من تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفرق عن القتلة والمجرمين في شيء » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا ، احدى الجرائد في رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها ان يجتز عنقه ، والناس من حوله يتفامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنجتون !! .

لكن هذا حدث في زمن مضى وانقضى ، فهل ترى ان الطبيمة البشرية قد ارتقت وتقدمت ؟ لنأخذ مثلا « الأدميرال بيرى » المستكشف الذى اذهل العالم بوصوله في السادس من شهر ابريل عام ١٩٠٩ الى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه هم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون ان يبلغوه . . ولقد أوشك « بيرى » ان يموت قبل ان يصل الى هدفه ، من الجوع والبرد ، اذ تجمدت اصابع قدميه فاضطر الى بترها ، وناعت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون ! .

لقد ثارت عليه نائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ،

ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمى . ولكنه بدده فى رحلة عقيمة الى القطب الشمالى ! والارجح أن رؤساءه صدقوا التهمة التى الصقوها به ، فان من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على اذلال « بيرى » واخضاع كبريائه قويا عاتيا ، حتى ان بيرى لم يستطع المضى فى رحلته الى القطب الشمالى الا بأمر من « ماكينلى » رئيس الجمهورية نفسه ! .

فهل تحسب ان بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو انه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الأمريكية ؟ كلا على التحقيق ! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تثار حوله الاقاويل والأحاديث ؟ .

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة اسوا من هذه بكثير . ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال — فى الحرب الأهلية الأمريكية — معركة حاسمة ، وبهذا غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوربا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الاذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فاذا انتابك القلق من جراء تهمة الصقت بك ، أو نقد وجه اليه ، فاليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم انما هو اعتراف ضمنى بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه اليك .

الفصل الحادى والعشرون

كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سيمبلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذي اثر عنه انه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباحه كان يتلفه على الشهرة الذائغة ، والجاه العريض ، والشخصية القوية . ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه اليه ويثور لاتفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرت من طباعه ، وجعلته أمنع من أن ينال منه النقد . قال لى : « طالما ذقت صنوفا من الاهانة والاذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقور ، وحية رقطاع ، وثلعب مراوغ . وطالما لعنتى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أقدّر الوان السباب الا رمونى به . فهل ترانى كنت القى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو اننى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فاذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فانه والحق يقال ، على تقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكبر .

اذكر أن محررا فى جريدة «شمس نيويورك Newyork Sun» حضر منذ سنوات احدى المحاضرات فى معهدى ، واذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صفحات جريدته ، وينتقد طريقي فى التدريس . . فهل ترانى ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . الى حد ما . فقد أخذت هذه الجملة على أنها اهانة موجهة الى شخص ، وخطبت « جيل هودجز » مدير تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت اليه أن ينشر مقالا يضمه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزاء والسخرية . وبرغم اننى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا اكثر ، الا اننى آسف اليوم على

ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع انظارهم على المقال اطلاقا ، وأن نصف الذين قرأوه اخذه على انه دعابة بريئة ، وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماما في خلال اسابيع معدودة ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد او عمرو من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير في انفسهم ، منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى ياوون الى مضاجعهم ، وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتى أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء ، وطمن بوجه الى ظهورنا جهرا أو في الخفاء ، فلا ينبغى أن يحزننا هذا . أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من حواريبه الاثنى عشر المقربين لقاء رشوة ، تقدر بمبلغنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أهدق به الخطر وأقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات اثنى وان عجزت عن اعتقال السنة الناس حتى لا يطلقوها في ظلما وعدوانا ، الا انه وسعنى أن افعل ما هو خير من هذا .. أن اتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعنى أوضح لك ما اعنى : اننى لا اطلب اليك ان تتجاهل النقد اطلاقا ، وانما اتصد النقد الظالم المغرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لامرأة سواها عاشت في البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت في صباحها على قدر كبير من الحياة ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى النقد وتتقيه ، حتى انها قالت ذات مرة لعمتها ، شقيقة ثيودور روزفلت : « اننى أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحينى ؟ » وحدجتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمى

بما يتقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسز روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا في مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » - صاحب مصانع الصلب الشهيرة - طالبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاء في حياته ، تلقاه على يد رجل المائى عجوز كان يشتغل في مصانعه ، فقد حدث ان اشتبك هذا الالمائى ، في خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع في جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال في ثورة حماستهم ، الا ان طوحوا به في النهر ! قال شواب : « وعندما اتانى هذا الممجوز ملطخا بالوجل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين تغذوا به في النهر ، فأجاب : « لا شيء . لقد ضحكت ! » . وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الالمائى شعارا له منذ ذلك الحين ! .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مفرس . فأنت ولا ريب تقدير على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقادك له . ولكن ماذا عساک تفعل للرجل الذى يضحك من انتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى مسير الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماسة . قال لنكولن : « لو اننى حاولت ان أقرأ - لا ان أرى - كل ما وجه الى من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . اننى أبذل جهدى في أداء واجبى ، فاذا أثمرت جهودى فلا شيء من النقد الذى وجه الى يهمنى من بعد ذلك . واذا خاب مسعأى ، فلو اتسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتىلا ، فحسبى أننى أدبت واجبى وأرضيت ضميرى » .

واذن ، فعندما يواجه اليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

**ركز جهودك في العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب وصم
اذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللاتمين .**

الفصل الثاني والعشرون

حماقات ارتكبتها

في أحد ادراج مكتبي ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها» وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التي ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء أملينه على سكرتيرتي فتولت هي كتابته ، وأما بعضها الآخر ، فقد خجلت من أملائه ، فكتبته بنفسى! . ولو أنني كنت أمينا مع نفسى لكان الأرجح أن يملىء مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حماقات ارتكبتها » ! .

وعندما استخرج سجل أخطائى ، وأعيد قراءة الانتقادات التي وجهتها الى نفسى ، أحس أنني قادر ، مستعينا بعبير الماضى ، على مواجهة اتقى ، وأشد المشكلات استعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى على الناس مسئولية ما ألقاه من مشكلات ، لكنى وقد تقدمت بى السن — وازددت حنكة وتجربة فيما أحل — أدركت آخر الأمر ، أنني وحدى المسئول عما أصابنى من سوء ، وفي ظنى أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت ، ولقد قال نابليون وهو فى منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسى » ! .

ودعنى أحدثك عن رجل برع فى « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « ه . ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجئ ، فى فندق « أمباسادور » بنيويورك . فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة قاسية زلزلته . فقد كان الرجل ماليا كبيرا ، ورئيسا لمجلس ادارة المصرف التجارى الوطنى، ومديرا لمدة شركات كبرى ، لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة ، وإنما بدأ حياته العملية كاتباً بسيطاً فى متجر ريفى ، وحين سألته ان يتص على قصة نجاحه فى الحياة ، قال : « اننى احتفظ،

منذ امد بعيد بمفكرة صغيرة في جيبي ادون فيها المتابلات التى يتعين على انجازها في يومى، وتعلم أسرتى اننى اخصص مساء يوم السبت من كل اسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت واكتسبت طوال الاسبوع، فما ان اتناول عشائى حتى اخلو لمكرتى الصغيرة ، واستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل انجز خلال الاسبوع منذ صباح الاثنين - بداية الاسبوع - ثم اسأل نفسى : « اى الأخطاء ارتكبتها هذا الاسبوع ؟ واى الأعمال صحبني فيها التوفيق ؟ وكيف كنت أستطيع ان أستزيد من التوفيق ؟ واية دروس أعيها من تجارب هذا الاسبوع ؟ » وكثيرا ما أخرج من هذه المراجعة مغتبا ، وقد أذهلني عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشيء الذى كنت ألاحظه دواما هو ان أخصائى تقل تدريجا اسبوعا بعد اسبوع . وما زلت ملتزما هذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، واحسب أنها قد قبضت لى من النجاح اكثر مما قبض لى اى شيء آخر !» .

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة في « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، الا ان الفارق الوحيد بينهما ان فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الاسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين ان هناك ثلاثة عشر خطأ خطيرا يقترفها على الدوام ، وهذه هى أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوائه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ في ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عمد الى تخصيص اسبوع لمحاربة كل نقیصة من نقائسه على التوالي ، وأفرد سجلا يدون فيه يوما بيوم اثناء انتصاره على نقائسه او هزيمته . وقد لبث فرانكلين في حرب ضد أخطائه اكثر من عامين ، فلا عجب ان غدا واحدا من اقرب المقربين الى قلوب الأمريكيين ! .

وانك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لائقه ما يوجه اليهم من اللوم . اما العقلاء فيتلهفون على ادراك

ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه ، وفي هذا الصدد يقول « والت ويتمان » : « اترك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك . وآزررك ، وحنوا عليك ؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقست قلوبهم عليك ؟ » .

ليت شعري ، لماذا تنتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقادا ولانمين لأنفسنا ؟ دعنا اذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافي قبل أن يفتح اعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، او بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العلامة « تشارلس داروين » ، فقد أنفق خمسة عشر عاما ينتقد نفسه ! . فانه حين فرغ من تسويد كتابه الخالدة « أصل الأنواع » (١) ، أدرك ان نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الانسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق خمسة عشر عاما أخرى ، غير التى قضاهها فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقها ، وينتقد اكتشافاته .

افترض ان أحدا اتهمك بأنك غر أحمق ! فماذا عسك تفعل ؟ اتغضب ؟ اتثور ؟ لا تجب . . وانما أنظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوارد ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غر أحمق » ، وكان مبعث غضب ستانتون أن لنكولن لا يحس سياسة الأمور ! اذ انه — أى لنكولن — لكى يرضى اسرة أحد السياسيين ، وقع أمرا بتقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك موصف لنكولن بأنه « غر أحمق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الأخير : اذا كان ستانتون يقول اننى غر أحمق فلا بد اننى كذلك ، فانه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب اليه لأتحقق من الأمر بنفسى » .

(١) Charles Darwin, "The Origin of Species"

وذهب اليه لنكون ، فاتفعنا ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان في غير محله ، فحسب لنكون الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكون بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور في نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فإنا على التحقيق « لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفنت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « اينيشتين » أعظم مفكرى للمصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطىء في آرائه تسعة وتسعين في المائة من الوقت . يقول « لاروشفوكو » : « ان آراء أعدائنا فينا أدنى الى الصواب من آرائنا في أنفسنا » . وأنا اعلم أن هذا القول حق ، أو هو يصدق في معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما ان يتصدى احد لا نقضى حتى انها للدفاع حتى قبل ان يفرغ الناقد ما في جعبته . اننا جميعا وانما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقتنا كمثل قارب تتقاذفه امواج مياولن الى دفع اللوم ، والى الترحيب بالذبح ، بما نحن بمنطقتين بحر صاخب مضطرب .. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا .

اعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة . كان يذهب الى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة «كولجيت» لم يوفق كثيرا في مهمته ، فكان اذا رده احد العملاء خائبا ، تحول في الشارع متسائلا أى خطأ ارتكبه ! اتراه لم يسهب في شرح قيمة الصابون ؟ اتراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفى أحيان كثيرة كان يعود اندراجه الى العميل ويقول له : « اننى لم اعد اليك لأحلف فى السؤال ، وانما أتيت اطلب النصيح ، فهلا تكرمت باطلاعى على الخطأ الذى اتعرفته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد اكسبته هذه الطريقة كثيرا من «الأسدباء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بشئ . اتعرف أين هو الآن . انه مدير « شركة صابون كولجيت ، وبالموليف ، وبيت » أكبر الشركات العالمية لانتاج الصابون .. ذلك هو « ا . ه . ليتل » . وفى خلال

العام الماضي كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا في أمريكا .

فلكى تنقى القلق الذى يجلبه لك النقد اليك القاعدة رقم ٣ :

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحقت النقد من أجلها ، وعد اليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ، واعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل «ا.هـ. لينل» أسأل الناس النقد النزيب الصريح .

الجزء السادس في سطور

كيف تتجنب القلق الذي يجلبه النقد

* * *

القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوي غالبا على اطراء مبتكر ، فمعناه
— على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد في نفوس
منتقديك .

القاعدة رقم ٢

ركز جهدك في العمل الذي تشمر من أعماقك أنه صواب،
وصم اذنك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحمائم والاطفاء التي ترتكبها
وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد الزهيه
العف ، الأمين .

الجزء السابع

ست طرق تقيك الأعياء والقلق
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك

لماذا ترانى أكتب عن انتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الاعياء . أو هو أدنى الى الوقوع مع الاعياء . وأى طالب يدرس الطب يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب نفسانى يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الاعياء دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى أكدها « الدكتور آدموند جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الاسترخاء » Relaxation « الاسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » (1) . وقد ظل جاكوبسون سنيين عدة مديرا لمعامل « الفيسيولوجيا الاكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وأنفق هذه السنيين يبحث فى استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « أن أى مرض عصبى أو خلل عاطفى ، لا يمكن أن يحدث مع الاسترخاء التام » . ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسنى لك أن توصل القلق إذا استرخيت » .

(1) Dr. Edmund Jacobson, "Progressive Relaxation" "You Must Relax"

واذن ، فلكى تتقى الاعياء الذى ينجم عنه التلق ، التزم القاعدة الاولى :

اكثر من الراحة ، واسترح قبل ان يفاجئك التعب

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : ان الجنود يسعمهم ان يصمدوا للسمر امدًا أطول اذا هم القوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم اصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى . فان القلب يدمع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لماء عربية من عربات قطار البضاعة ! كما انه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر اقدمام رمادا ! والقلب ، بعد هذا ، يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين ، وربما تسعين عاما . . فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا . . فان ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى . والقلب اذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فانها يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، اى ان مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع « وينستون تشرشل » وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، ان يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الامبراطورية البريطانية . . فهل تدرى كيف استطاع تشرشل ان يفعل هذا ؟ كان يعكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات لتليفونية ، ويعقد الاجتماعات العاجلة . حتى اذا تناول غداءه دالى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفى المساء يعود الى

الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل ان يتناول عشاءه فى تمام
الثامنة مساء . لهذا لم يشك تشرشل التعب . . ولانه أكثر من
الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم فى نشاط
متجدد .

لقد استطاع « جون د . . روكفلر » الأب أن يضرب رقمين
قياسيين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى
أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما
طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة ، أما السبب الثانى
فهو اعتياده الاغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه ،
كان يستلقى على أريكته فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة ،
فلا يقوى حتى رئيس الجمهورية على ازعاجه بحديث تليفونى ! .

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارح القديم ، أنه
لوفاته الاغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدء المباراة . لتولاه الاعياء ،
وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر .

وسألت ذات مرة « اليانور روزفلت » كيف وسعها أن تصمد
لأعبائها الجسم طوال السنوات الاثنى عشرة التى قضتها فى البيت
الابيض ، فقالت : انها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود أو تلقى
أحدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ،
وتسترخى لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى
النشاط فى أوصالها .

وقابلت أخيراً « جين أوترى » فى غرفته بملعب « ماديسون
سكوير » حيث كان يستعد للاشتراك فى المباراة الدولية لركوب
الخياد الجامحة (روديو) ، فرايت فى الغرفة سريراً من أسرة جنود
الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال . « اننى أستلقى عليه ظهر
كل يوم ، لاستريح ساعة قبل أن أنزل الى ساحة اللعب ، وحين
أكون مضطرباً بالشهيل فى أحد الأفلام ، كثيراً ما أغفو فى مقعد كبير
لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . ان مثل هذه الاغفاءة ، على
قصرها تجدينى كثيراً » .

ويعزو « اديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله للخارطة .
الى اعتياده الاغفاء ايما كان ووقتما شاء .

تابلت أخيرا « هنرى فورد » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين .
فدهشت اذ رأته فى اوج قوته وعنفوان نشاطه ؛ وسألته عن السر
فى هذا فقال : « اننى لا اظل واقفا حيث يمكننى الجلوس . ولا اظل
جالسا حيث يمكننى الاستلقاء ا » .

وكذلك كان « هوراس مان » الملقب بابى التربية الحديثة ؛ حين
تقدمت به السن ، فمهد اختر رئيسا لكلية انطاكية ، اعتاد ان يقابل
طلبته لآى امر من الامور متجددا على اريكته .

ولعلك تتساءل : الان كيف يتسنى لك ان تفعل مثلما يفعل هؤلاء ؟
فان كنت كاتباً على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعاً ان تغفو كما كان
يفعل اديسون . وان كنت كاتب حسابات فانك لا تستطيع ان تتمدد
على اريكة بينما أنت تحدث رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل .
ولكنك ان كنت تقطن قريبا من محل عملك ؛ بحيث تعود الى منزلك
لتناول الغداء ، فانك على التحقيق يسعك ان تغفو ولو عشر دقائق
بعد الغداء .. فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » ان يفعله ؛
ابان قيادته لجيش الولايات المتحدة ؛ خلال الترب الاخيرة . فاذا
تعذر عليك ان تغفو ظهرا فليس بأقل من انك تستطيع ان تستلقى
على اريكة قبيل العشاء . فاذا نمت ساعة فى اليوم فانك بذلك
تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لان ساعة ننامها فى خلال النهار مضافة الى ست
ساعات ننامها ليلا اجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل
ليلا فى حين انها سبع ساعات .

والعامل يسعه ان يزيد فى انتاجه لو سلخ من النهار ساعة من
ساعة نومه . وقد أثبت « فردريك تابلور » هذه الحقيقة حين كان
مهندسا اداريا لاحدى شركان الصلب الشهيرة . فقد لاحظ ان
الواحد من العمال يسل ، فى المعدل ، نحو اثنى عشر طنا ونصف

طن في اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الاعياء . فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة وأربعين طنا في اليوم ، — أى يضاعف إنتاجه أربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته : « الآن اشتغل .. الآن استرح .. اشتغل .. استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد في خلال ساعات العمل المتررة ! والسر في ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتغله في كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة ، أى أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الإطلاق ! .

دعنى أكرر ما أسلفت :

افعل كما يفعل الجيش : استرح في فترات منقطعة . بل افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

الفصل الرابع والعشرون

كيف تتخلص من التعب

اليك حقيقة مدهشة : « ان العمل الذهني وحده لا ينفى الى التعب » . قد يبدو لك هذا القول سخيفا ، ولكن طائفه من العلماء حاولوا منذ بضعة اعوام ، ان يتعرفوا مدى احتمال المخ الانسانى للعمل قبل ان يدركه الكلال ، ولشده ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا ان الدماء المندفعة من المخ واليه وهو فى اوج نشاطه ، خالية من كل اثر للتعب . فانت اذا اخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة « بخمائر » التعب ، وامرازاته ، اما اذا اخذت « عينة » من الدماء المارة بمخ عالم مثل « اينشتين » ، فلن تجد بها اثرا لخمائر التعب ، حتى فى نهاية يومه حافل بالنشاط الذهنى .

فالمخ يسعه ان يزاول النشاط عشر ساعات او اثنتى عشرة بقوة لا تهن ويدركها الاجهاد . فاذا كان المخ الانسانى لا يعتريه التعب تط ، فما الذى يشعرنا بالتعب اذن ؟

يقول الاطباء النفسيون ان معظم التعب الذى نحسه ناشىء عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية وال عاطفية . وفى ذلك يقول الدكتور « هادفيلد » العالم النفسى الانجليزى فى كتابه « سيكولوجية القوة » (1) ان الجانب الاكبر من التعب الذى نحسه ناشىء عن اصل ذهنى ، بل الحقيقة ان التعب الناشىء عن اصل جسمانى لهو غاية فى الندرة .

ويذهب الطبيب النفسى الامريكى « ا.ا. بريلى » الى اكثر من هذا فيقول : « ان مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين

(1) J.A. Hadfield, "The Psychology of Power"

يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، اى عاطفية .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال «الجالسين» بالتعب . اهو السرور ؟ ام المرض ؟ كلا على النحقيق ! بل التبرم ، والضيق ، والاحساس بعدم التقدير ، والقلق . . . تلك هى العوامل العاطفية التى تشمر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض . ويقلل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيوتهم وهم يمسكون أدمغتهم من الصداق « العصبى » — اى الذى ليس له اصل عضوى — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا فى اجسامنا . وقد اشارت الى ذلك « شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة » فى نشرة وزعتها . بعنوان « التعب » وقالت فيها : ان المجهود الشاق . فى حد ذاته قلما يسبب التعب — ونقصد ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق . او فترة معقولة من الراحة — وانما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ، ولو بدا ان المجهود العقلى او الجسمانى هو الاصل والسبب ، فاعلم ان العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » — اردت أم لم ترد ! فارخها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم واجدى .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذى تتخذه : هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس الما فيما بين عينيك؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة ؟ فاذا لم يكن جسديك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فانك الآن . وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، اى أنك بمعنى آخر تتسبب فى خلق تعب «عصبى» .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لا ضرورة له اثناء قيامك بعمل ذهنى ؟ يقول « جوسلين » : لقد وجدت ان السبب

الأصيل في ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج الى « احساس بالجهود » مصاحب له ، والا خاب العمل ، وفشل الجهود ! « ومن ثم فإنا ننحنى بجذوعنا ، او نشد عضلاتنا ، او نرجع باكتافنا الى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكي تشمرنا « بالجهود » الذى نبذله وهو شعور لا اهمية له اطلاقا ! .

اليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة في آن معا : ان ملايين الناس الذين يضمنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيويتهم عن طيب خاطر ، ويبذرون فيها تبذيرا ! فايها بالله اجدر بأن يحرص عليه ، المسال ام الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبى ؟ . ان علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تراول عمك كأننا ما كان ، ولا تصعب ان هذا الأمر هين ، فقد يحتاج الى ان تغير العادات التى اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « ان ما يعانىه الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء ايضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلى عنها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخى ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وإنما أبدا على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا أولا بتجربة أولية ، لنرى كيف تؤثر ثمارها ، ولنتخذ عينك موضوعا للتجربة . اقرأ هذه الفقرة الى نهايتها . فإذا وصلت الى خاتمها ، استند بظهرك الى ظهر مقعدك . وأغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك فى صمت : استرخى .. استرخى .. كفى عن التوتر .. استرخى « وكرر فى خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

والآن .. ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك

تطيع اوامرك وتسترخى ؟ فما انت في دتيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الاسترخاء . . ويسعدك بعد هذا أن تكرر الامر نفسه مع عضلات فكبك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفيك ، وجسدك جميعا ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « آدمونت جاكبسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، الى حد القول بأن ارخاء عضلات العينين كفيلا وحده بأن يزيل توتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين انهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط المعسبي الذي يستنفده الجسم كله . وهذا أيضا هو السبب في أن الكثيرين من اصحاء النظر يعانون من ألم في أعينهم ، دون أن يعلموا أن السبب في ذلك هو توتر عضلاتها .

* * *

تقول الروائية المشهورة « فيكي باوم » انها في طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس في حياتها . كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبناها ، ورسفها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذي كان في سابق ايامه « بهلوانا » في « سيرك » وهو يقول لها . « ان السبب في أنك سقطت وأذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغي لك أن ترخي عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معي لأريك كيف ؟ » .

وأخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون ان يصيبها اذى لو أنها ارخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل .

وان في وسعدك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو الا تتكلف جهدا في سبيل هذا الاسترخاء ، فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل ، وانما امتناع تام عن كل مجهود . وأبدأ الاسترخاء دائما بارخاء عضلات عينيك ووجهك .

واليك خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء :

١ — اقرأ أبداع كتاب اخرج في فن الاسترخاء ، واتصد به كتاب

الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبى » .

٢ - استرخ أينما كنت . دع عضلات جسدك تتراخى كما يتراخى الجورب العتيق ، وأنا احتفظ فى مكتبى بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخى عضلات جسدى . فاذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء ، اكتف بقطة ، هل التفتت مرة بقطة نائمة فى هذه الشمس ؟ اذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخى جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ - اشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الاسترخاء فى جلستك .

٤ - راجع نفسك أربع او خمس مرات فى اليوم ، وقل لنفسك : « أترانى أجعل عملى يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أترانى استخدم فى عملى عضلات من جسدى لا شأن لها بهذا العمل اطلاقا ! » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء .

٥ - اختبر نفسك مرة أخرى فى نهاية اليوم ، وسائلها : « هل أنا متعب ؟ » فاذا كنت متعبا فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية الجهود الذى بذلته ، وإنما « الطريقة » التى بذلت بها الجهود .

يقول دانييل جوسلين : « عندما احس بالتعب أو بتوتر فى الأعصاب ، فى نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم عقيبا من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلت نسبة الوفيات الناجئة عن أمراض التوتر العصبى ، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

الفصل الخامس والعشرون

أيتها الزوجات : تجنبن التمس لتحتفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتى الى « بوسطن » لتمضى دورة دراسية في اعجب « مدرسة طبية » في العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية ؟ » ذلك لأن مقر الدراسة على اية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على اية حال ، « حصة » واحدة كل اسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، في الواقع ، وان كان اسم المدرسة الرسمى هو « مدرسة علم النفس التطبيقى » ، ومهمتها الحقيقية هى علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة ، والأعصاب المتوترة .

كيف انشئت هذه المدرسة ؟ في عام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذى كان تلميذا لسير وليم اوسلر — ان معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون في الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه في كثير ظواهر المرض العضوى . مثال ذلك ان احدى السيدات جاءت الى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول انها ابطلت استخدامها اطلاقا من وطأة الالم . وجاءت اخرى تشكو أعراض سرطان في المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرون بالالم ، لكن الفحص الطبى الدقيق ، اثبت الا علة عضوية البتة بهؤلاء النسوة . وكان هناك أطباء الجيل القديم ان يقولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن واهمات ، وان عللن لا وجود لها الا في مخيلاتهن . . . ولكن الدكتور « برات » ادرك الا فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهمات . . . كان يعلم ان معظم هؤلاء السيدات لسن

راغبنا في المرض ، فلو كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعلته دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لهن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة - رغم ما احاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين - فانت هذه المدرسة بالعجب العجيب ، واستطاعت ، في الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا اليها . وتقول الدكتورة « روز هلفرنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : ان من الأدوية الشافية للقلق ، افضاء الشاكي بتابعه الى شخص يثق به . وحين جاء المرضى الى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم باسهاب وتفصيل ، زال القلق من اذهانهم فان مجرد اجترار الشئرى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها ، كفيلا يخلق التوتر العصبى .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » يوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة لتتحدث عما يقلتها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلي ، ونبراتها تنضح وأنفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسرى في كيانها وترنسم على وجهها ، حتى اذا اختتمت حديثها كانت تبسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلتها ؟ كلا ! فصل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وانما الذى احدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » الى شخص يسمع وينهم ، ويحنو وينصح . نعم ! ان الذى احدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن في ... الكلمات ؟ .

والتحليل النفسى يعتمد ، الى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى تكمن في الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من ازماته النفسية اذا داب على الحديث عنها . فلماذا كان ذلك كذلك ؟ ربما لانفسا عن طريق

الحديث يسعنا ان نكتسب نظرة اعمق الى مشكلاتنا او ربما لاننا
نفسن بالحديث : عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، ففى المرة القادمة التى ينتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث
عن شخص نثق به ، لنفضى اليه بجلية متاعبنا . ولست أعنى
بهذا ان نجعل من انفسنا عبئا على الناس ، وان نثقل على كل
من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نثق به ،
ثم نضرب له موعدا لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبيبا
وقد يكون محاميا ، او من رجال الدين . فاذا جلست اليه قل
له : « لقد اتيت لأسالك النصح . ان لى مشكلة أرجو ان تنصت
لها ، عسى ان تستطيع توجيهى الى ما ينبغى لى ان أفعله . فاذا
وسعتك ان تعيننى طوقت عنقى بجميل . واذا لم يسعك فنى
مجرد اصغائك لمشكلتى اكبر العون لى » .

فاذا رايت أنه ليس امامك من تثق به ، فدعنى أحسدك عن
« رابطة انقاذ الحياة » ، اغرب مؤسسة فى العالم . لقد أنشئت
هذه « الرابطة » اول ما أنشئت لانقاذ حياة الذين يحاولون
التخلص من حياتهم بالانتحار . ولكنها مع الزمن اتسع نطاق
اخصاصها ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التعماء
وقد تحدثت أخيرا الى الآنسة « لونا بوتل » Miss Lona
B. Bonne. وهى الموكلة بمقابلة القاصدين الى الرابطة
للحصول على النصح ، فعرضت على — مشكورة — ان تجيب
على اى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فانك
ان كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » (١) فتق ان أسرار مشكلتك
ستكون فى الحفظ والصون ، كما انك ستجيب عن مشكلتك على
يد ناصح امين .

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

(1) The "Save-a-Life League" 505 Fifth Avenue
New York City N. Y. U. S. A.

على أننى ، صراحة ، اعتقد أن من الأفضل الإضفاء بالمشكلة
الى شخص يجلس اليك ويسمع لك . فاذا تعذر هذا ، فلا بأس
من أن تكتب الى هذه الزابطة .

واذن فالإضفاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها
فى مدرسة بوسطن ، وهانذا أقدم الى الزوجات ، فضلا عن هذا
الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن
للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظى بمذكرة . ودونى فيها كل رأى سديد ، ملهم ،
تعمين عليه فى كتاب ، ضمنى هذه المذكرة — مثلا — القصائد ،
والاقتباسات والكلمات الماثورة التى تعينك على التخلص من
متاعبك . فاذا احسست يوما أن قواك المعنوية تخدك ،
نتصفى ما كتبته فى هذه المذكرة عما تخرجين منها «بوصفة»
تعيد اليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكثرى بعيوب الآخرين . فمن المحقق أن لزوجك
عيوبا ، ولو أنه كان ملاكا لما تزوجك ! ألا ترين أن هذا صحيح؟
وقد سئلت احدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر
عنها انها تخلق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده : «ماذا
تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدبتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست
فى مكانها تدون محاسن زوجها الى جانب عيوبه ، وشد مادهدشت
حين فانت المحاسن العيوب بهراجل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا
عندما يخيل اليك أنك تزوجت من رجل أنانى طاغية متسلط ؟
فقد تجددين لفرط دهشتك ، انه من طراز الرجال الذين يهتو
قلبك اليهم

٣ — وثقى صلاتك بجيرانك : نصح لاحدى الطالبات ، وكانت
تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطليها اول شخص يصادفها عقب
خروجها من الفصل فراحت فى خلال ركوبها « الانوبيس »
تتصور فى خيالها النسيج الذى تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين

يركبون معها وكان اول ما فعلته انها راحت تتحدث الى الناس وتتودد اليهم ، عسى ان تأتى القصة أدنى الى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معايشة الناس . وجيرانك ، ايتها الزوجة ، اقرب الناس اليك ، فهم جديرون بان تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعا للوحدة التى تجر القلق فى اذيالها .

٤ - ضعى برنامجا للتغدى قبل ان تاوى الليلة الى فراشك . لقد اتضح للمدرسة ان كميرات من الزوجات يشعرون كأنهن مدفوعات الى الدوران فى حلقة مفرغة من الاعمال المنزلية التى يتحتم انجازها ، دون ان ينجزن عملا يذكر . ذلك لانهن يتعطلن وبسابقن الوقت . ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا لهذه العجالة ، وما يأتى فى ركبائها من القلق ، ان ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة انجزت الزوجات عملا اكثر من ذى قبل وقتل تعبهن ايضا عن ذى قبل ، واحسسن بالراحة لان الوقت انفسح امامهن لانجاز اعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرن . ان كل سيدة ينبغي ان تخصص من يومها جانبا للترتين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص ان اطمئنان السيدة الى جمال منظرها . واناقة ثيابها ، يتناسب عكسيا مع القلق ، اى كلما زاد هذا قل ذلك .

٥ - واخيرا .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شئ يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع الى الاستاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادئ الاسترخاء - التى اسلفنا ذكرها - ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الاسترخاء ؟ لانهما تعلم - كما يعلم الاطباء - ان الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق .

نعم ، انك بوصفك زوجة ، ينبغي لك ان تسترخى ، وان لك

مزية يحسن بك أن تستغليها ، تلك انه يمكنك ان تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هذا انه يمكنك ان تستلقى على الأرض . نعم . فهما يبدو هذا القول عجبا الا أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هي أنسب للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

واليك بضعة تهرينات تستطيعين ممارستها في البيت . مارسها مدة أسبوع ، ثم انظري أية نتيجة سوف تجديها على منظرک ورشافتك :

(ا) اسلقى على الأرض كلما أحسست بالتعب ، وارخي العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبي حول نفسك اذا أردت — كما يفعل الأطفال — افعلی هذا مرتين في اليوم .

(ب) اغمضي عينيك وانت في ضجعتك تلك — وقولي في نفسك همسا ، شيئا كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وانا — ابنة الطبيعة — كاني والطبيعة انشودة واحدة » او اذا شئت ، ابتهلي الى الله واضرعي همسا وانت مغمضة للعين .

(ج) اذا لم يسعك ان تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلا — فنى وسعك ، على الأقل ان تجلسي برهة على كرسي ويحسن أن يكون خشبيا ، مستوى القاعدة — اجلسي على هذا المقعد كتماثيل الفراغة ، وضعي راحتي يديك على ركبتك .

(د) والآن .. اشددي اصابع قدميك الى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخيها .. وكرري هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : اشددي عضلاتها الى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى اذا وصلت الى عنقك أدبري رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

(هـ) هدى أعصابك باجتماع انفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجا » الهنود كانوا على حق حين قالوا : « ان التنفس المنتظم هو اعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

(و) تخلي التجاعيد المرتسمة على وجهك ، ثم اعمدى الى ازلتها . . تخلي التجميدة المرتسمة بين حاجبيك ، ثم امحيها من مخيلتك وكذلك افعل بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعل هذا مرتين في اليوم ، فربما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل او التدليك وربما استطاع الانشراح الداخلى ان يزيل آثار الانقباض الخارجى ويحوها محوا .

الفصل السادس والعشرون

الترم في عملك هذه العادات الأربع

تتق الاعياء والقلق

١ - اخل مكتبك مما عليه من أوراق خلا ما كان منها متعلقا
بالمسألة التي بين يديك .

يقول « رولاند وليمز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو
والشمال الغربى » : « سوف يلبس الرجل الذى يكس الأوراق
فوق مكتبه اكواما ، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه
فيما لو اخلى مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو
متعلق بالمسألة التي بين يديه » .

ولو انك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنطنجتون . لرايت
خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها . وهى
« النظام هو القانون الالهى الاول » . واولى بالنظام ان يكون
القانون الاول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف :
مكتب الموظف العادى مغطى باكدياس من الأوراق لعله لم يلق
نظرة على احداها منذ اسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر
فى « نيواورليانز » بأن سكرتيره عبد يوما الى تنظيف مكتبه ،
فعثر على « آلة كتابة » كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين اكوام
الأوراق التي تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب
يوج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل
ببث التوتر والانتباض ، والقلق فى النفس . بل انه كفيل باكثر
من هذا ، فان مواصلة الانتشغال بمسألة ومسألة فى آن معا ،
لخليق بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة
المعدة ايضا ، فضلا عن التعب والقلق .

٢ - افعل الأهم فالأهم :

يقول « هنرى دوغترى » مؤسس « شركة خدمات المسدن »

cityesservicecompany : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها في الأهمية » .

وصرح « تشارلى ليمان » — الذى نشأ بسيطة . ثم وصل في مدى اثنتى عشرة سنة الى منصب مدير شركة «بيسوديت » ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار في العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر الى هاتين المقدرتين اللتين تال عنهما « دوفرتى » انهما لا تشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ في الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا اعلم من تجاربى ، أن المرء عاجز في أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها في الأهمية ، ولكنى اعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الامكان — من حيث درجة الأهمية — افضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن «جورج برناردشو» لم يرسم لنفسه برنامجا قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح الا يذيع صيته ككاتب ، وان يقضى طوال عمره كما كان صرافا في « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجة اليومى كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج الى الغاية التى ينشدها .

٣ — اذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد الى حسمها فور ظهورها .
لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم الى غد .

حدثنى « ه . ب هاول » احد طلبتى السابقين ، انه حين كان عضوا في مجلس ادارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى أن القرارات التى تتخذ في المجلس قلة ضئيلة بالقياس الى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك أن أصبح كل عضو يصطحب معه في نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والقرارات ليعمك على دراستها في البيت . وعندئذ اقترح « هاول » على

المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط أن لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم في المسألة التي تسبقها .
واخذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها ، ولم يعد العضو يضطر الى حمل حزمة من المستندات ليفحصها في بيته ، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل بعضها فوق بعض .

{ — تعود النظام ، والركون الى الغير ، والإشراف :

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافرهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون الى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شيء بأنفسهم . نعم ، أن من الصعب القضاء المسئوليات على عاتق الغير ، وخصوصا اذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، لكن الركون الى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمال اذا أراد أن يتفادى الاعياء والتوتر والقلق . فالرجل الذي يؤسس عملا ، ثم لا يتعلم كيف ينظمه ، ويوزع اعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على ادارته ، غالبا ما تراه في الطلقة الخامسة من عمره اشبه بشيخ فان ، من فرط ما ركبه من القلق والتوتر .

الفصل السابع والعشرون

كيف تتخلص من السام

السام من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك حث « اليس » مثلا . . و « اليس » هذه فتاة عاملة - أية فتاة عاملة - تسكن في الشارع الذي تسكن أنت فيه . . انها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فاذا ذهبت الى بيتها مع غروب الشمس القيتها متعبة مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والاعياء في مشيتها ، وعلى قسماات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها انها ذاهبة الى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتتوسل اليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس الى المسائدة وما زال الاعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التليفون: واذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لتضاء السهرة في المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط في أوصالها وتثب وثبا الى غرفتها فترتدي رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت، وتظل خارج البيت الى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتبرح ، وتلهو . . فاذا عادت الى البيت انكرتها . انها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . انها في هذه اللحظة ، وقد اوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسل الى النوم ، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعبر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

اكانت « اليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس الا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلقتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها ثبرمها بعملها ، وربما تبرمها بالحياة اطلاقا . ولهذه الفتاة « اليس » في الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهني أعمل في جلب

الاعياء من الجهود الجسائى الذى تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » فى مجلة « ارشيف علم النفس (١) » مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب اجراها لمعرفة اثر السام فى اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات فى مواد تثقل عليهم ، ولا تحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد احس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتمب ، وغالبهم النعاس ، وشكا فريق منهم صداعا الم به ، وشكا فريق آخر المسا فى عينيه ، بل شكّا فريق ثالث اضطرابا فى معدته . فهل كان كل ما شكّا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فدل فحصها على أن ضغط الدم فى الجسم ، وامتصاص الاكسجين به يقلان فعلا عندما يحل السام فى نفس انسان ، فان زال السام عادت عمليات الجسم الى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلنا نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا : ومن امثلة ذلك أننى ذهبت فى اجازة ، الى آجام كندا المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وامضيت هناك بضعة أيام أتمتع بالصيد على شاطئ « خليج كورال » واشق طريسى وسط الأحرش ، واتسلق جذوع الأشجار التى تسد الطريق . ولكنى ، بعد مضى ثمانية أيام على تلك الحال ، لم احس بالتعب قط . . لماذا ؟ لأننى كنت مبتهجا منشرحا . ولكن ، هب أننى تبرمت بالصيد ، فترى كيف يكون احساسى ؟ كنت ولا شك أستشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثوروندايك » ، الاستاذ بجامعة كولومبيا ، يجرى تجاربه على القلق ، كان يغرى الشاب بالبقاء مستيقظين اسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة اعمال تلذ لهم . فلما انتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب

الأصيل في نقص انتاج المرء هو احساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله « فحيث تكون اللذة في العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد يثقل عليك ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك النكد صباح ومساءً ، في حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة من تبادلك الحب والوداد! .

فماذا يتعين عليك أن تفعل إذن ؟ انظر الى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة في إحدى شركات البترول بمدينة «تلسا» بولاية اوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والاحصاءات . وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعترمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — أن تحيل هذا العمل البغيض الى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى . « الاستثمارات » التي ملأتها في اليوم السابق وتعتزم ان « تحطم » الذي ضربته بالأمس ! وهكذا كانت في كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه « الاستثمارات » البغيضة أكثر مما في وسع أي زميلة لها أن تنجزه ، فماذا أجدي عليها هذا ؟ اطراء ؟ كلا ! .. شكر ؟ كلا ! .. ترقية ؟ كلا .. وإنما وقها القلق الناشئ عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . وأقبالا على العمل وقد تسألني أنت أيها القارئ كيف عرفت القصة وأقول لك أن السبب بسيط .. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة ! .

فإذا كان عمك بغيضا اليك ، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا ، أو مهتما فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممثما ، وسوف ترى أنه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لازعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحننا العالم النفساني « وليم جيمس » بأن نبو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جر .

اقبل على عمك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة .
وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ،
ولذة واقعية .

روى لى « ه . ف . كالتنبورن » — المعقب الشهير على
الأخبار — كيف احوال عملا بغيضا الى نفسه الى عمل ممتع مسل .
فحين كان فى العشرين من عمره ، عبر الاطلنطى على ظهر سفينة
لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها ،
فلما هبط الى انجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم
وصل الى باريس وهو فى غاية الفاقة والبؤس . وهناك « رهن »
آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها اجرا لاعلان
نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب
عملا . واثمر الاعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدى الاطفال .
وبدا كالتنبورن يطرق بيوت اهل باريس وهو لا يعرف حرفا من
اللغة الفرنسية . وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى المصام
الاول خمسة آلاف دولار ، واصبح واحدا من اكثر البائمين نجاحا
فى فرنسا جيما ! .

فكيف تسنى له ان يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية؟
لقد كان يسأل رئيسه ان يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات
التي سوف يحتاج اليها فى مهمته كبائع ، ومن ثم أخذ يحفظها عن
ظهر قلب . ثم كان يقصد الى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ،
فتخرج له الزوجة ، وهناك تنساب من فم « كالتنبورن » العبارات
المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ، فيعرض عليها بضاعته من
اللعب ، فاذا وجهت اليه سؤالا هز كتفيه وقان : أنا أمريكى . .
ولا اعرف الفرنسية « ثم ينزع قبعته ويشير الى السيدة والى
ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى اسمعها لها . . وهناك
تضحك السيدة ملء شفتيها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها
المزيد من اللعب ! .

ولقد اصرح لى كالتنبورن بان ذلك العمل لم يكن سهلا ولا

ميسورا ، ولكن شيئاً واحداً شجعه على المضي فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلاً : « اسمع كالتنبورن ، لا بد لك من مزاوله هذا العمل إذا أردت أن تعيش . فإذا كان لا بد من مزاولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئاً مسلياً ؟ لماذا لا تتخيل نفسك في كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح ، وكأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع في هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت مسطر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم الى أنفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

أترى أن حديث الانسان لنفسه عمل سخيف اليبق بالأطفال؟ كلا . على العكس . انه متفق تماماً مع أصول علم النفس الحديث . فإن « حياتنا من نسج افكارنا وخواطرننا » وانت بحديثك الى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك الى نفسك عن الأشياء التى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح .

فماذا ملأت ذهنك بالافكار الصحيحة ، وسعك ان تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلًا عليك ، نعم . ان رئيسك يريدك ان تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريدك رئيسك ، فكر تماماً فيها يجديه عليك الاستمتاع بمملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المنعة التى تلقاها فى عمالك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام ، رقيقاً فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الريح .

الفصل الثامن والعشرون

كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يحتاجك القلق إذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم؟ إذن فقد يدهشك أن تعلم أن « صمويل أنرمير » - المحامي الذائع الصيت - لم يحظ في حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على أن هاتين العلتين أنهما ستفارقانه . من أجل ذلك حول صمويل على استخلاص ما عساه يكن من الخير في علته ، لقد كان إذا أراد النوم فاستعصى عليه لم يلحف في الطلب ، بل يقوم الى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، واصبح مفعرة جامعة نيويورك . ولازمه الأرق ، حتى بعد ان تخرج في الجامعة ، ومارس المحاماة ، ولكنه لم يمثل للقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضالة حظه من النوم كان محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل انه كان يبذل مجهودا يفوق ما يبذله أقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوى يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات . وفي عام ١٩٣١ ، تناضى في قضية واحدة مليوننا كاملا من الدولارات ! وقد عبر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين . . ولكن الأرجح أنه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، إلا ان احدا منا لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقة . كل ما نعمله ان النوم « عادة » اعتدناها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لراحة اجسامنا ، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا ان ننام على الاطلاق ، فقد حدث في خلال الحرب العالمية

الأولى أن أصيب «بول كيرن» ، وهو جندي مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندي من إصابته ، ولكنه . لفرط العجب . لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء انه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر . . فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكان « بول كيرن » كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب . ولعل الفلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » . الاستاذ بجامعة شيكاغو . تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقط انسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن يفتشغل بالأرق ، ويستमित للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق في هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتمان » كذلك ان معظم القلقين على الأرق ينامون في الواقع ، أكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك ان واحدا من أفاذا المفكرين في القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا في غرفة بأحد الفنادق — كان لا يفتأ يشكو الى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وان الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل . وكان يعمد أحيانا الى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليحلب له النوم . . وفي ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس — بجامعة أكسفورد — ليلتهما في غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفي الصباح التالى شكوا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع أن الأستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الاحساس بالسلام والطمأنينة ، وفي ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « ان من أهم مقومات

النوم التي عرفتھا في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا التي هذا القول بوصفی طبيبا ، فان الصلاة أهم أداة عرفت الى الآن لبث الطمانينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب .

فاذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية . ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتينا لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدا فنأمر الفكين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالي بالاسترخاء فلا نلبث أن نستغرق في النوم دون أن ندري سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الاجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالمسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمارين رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب . . . فاذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فنثق أن الطبيعة سترغمك على النوم ، حتى لو كنت يقطا . نعم ، فان المتعبين ينامون على صوت انرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم ، حدثنى الدكتور « فوستر كينيدي » أخصائى الأعصاب الشهير ، انه رأى في خلال انسحاب الجيش الخامس الانجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود .

اننا لم نسمع حتى الآن عن شخص « انتحر أرقا » ولا نظننا سنسمع عن مثل هذا الشخص في المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الانتحار يذكرنى « بحالة » وصفها الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » في كتابه « الانسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك في الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق »

قصة مريض كان يبغي الانتحار ، وأدرك الطبيب ان الجدل معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدل الطين بله ، فقال للرجل : « اذ كنت معتزما الانتحار ، على اية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . أجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة . بل جملة مرات ، وفى كل مره كان يشعر بالتحسن لا فى حالته الذهنية وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا ، وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، ألقى بنفسه من الاجهاد بحيث وقع فى نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! .

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، اليك خمس قواعد :

١ — اذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل ارتماير » : قم الى مكتبك واكتب ، أو اقرأ ، حتى يتسلل النعاس الى عينيك .

٢ — تذكر الا أحد مطلقا مات أرقا ، وانما القلق الذى يلزم الأرق هو مبعث الضرر .

٣ — جرب الصلاة قبل النوم فانها خير اداة لبث الأمان فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب .

٤ — أرح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترخى .

٥ — زاول أحد أنواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام .

الجزء السابع في سطور

ست طرق تتيق الاعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١ :

استرخ قبل أن يدركك التعب .

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخى وانت تراول عمك .

القاعدة رقم ٣ :

اذا كنت زوجة ، فتعهدي صحتك وجمال مظهرك
بالاسترخاء في منزلك .

القاعدة رقم ٤ :

اكتب هذه العادات الاربعة :

(أ) اخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص
المسألة التي بين يديك .

(ب) افعل الأهم فالهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسبها فور ظهورها .

(د) تعود النظام والركون الى الغير ، والاشراف .

القاعدة رقم ٥ :

لنتقى القلق والاعياء اضع الى عملك ما يزيد
استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦ :

تذكر ان احدا لم يمت ارقا ، وانما القلق الذي يلزم
الأرق هو مبعث الخطر .

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

الفصل التاسع والعشرون

القرار الحاسم في حياتك

(في هذا الفصل اتحدث الى الشباب - من الجنسين - الذين لم يوفقوا الى العمل الذي يلائمهم . فان كنت من هذه الفئة ، فقد تجد في هذا الفصل عوناً كبيراً .)
اذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثاً من اللحظة التي يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات في حياتك . . قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك سعادتك وصحتك ونجاحك .

الأول : كيف تكسب عيشك ؟

هل تصبح مزارعاً ، أم مهندساً ، أم كيميائياً ، أم كاتباً على الآلة الكاتبة ، أم طبيباً ، أم استاذاً في الجامعة ؟ .

والثاني : من تختارها لتكون أما (أو من تختارينه ليكون أباً) لأطفالك ؟ .

وحسب هاتين المشكلتين ، في أغلب الأحيان ، لا يعدو أن يكون ضرباً من المقامرة ، وفي ذلك يقول « هاري ايمرسون فوردريك » :
« كل شاب ينقلب مقامراً حين يختار لنفسه عملاً يترزق منه . . انه في هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

اولاً - حاول ما امكك ان تجد عملاً يلذ لك : ولقد سألت ذات

مرة « دأמיד جودريتش » ، رئيس مجلس ادارة « شركة جودريتش لاطارات السيارات » ما أهم عوامل النجاح في العمل ؟ فأجاب « أن يجد المرء لذة في عمله ، فاذا استمتع بعمله فانه يقضى الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها ، ويكون احساسه وهو يؤدي عمله كاحساس من يلهو » .

وقد كان « اديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، اديسون ، بائع الجرائد ، الذي حرم التعليم في صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، ان يحدث انقلابا في تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « اننى لم أعمل يوما واحدا في حياتى ، بل كنت ألهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة في العمل وانت لا تدرى اى انواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتني « مسز اناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين في شركة « ديبونت » قائلة : « ان اكبر مأساة يواجهها الشباب ، في رأى ، هى أن الكثيرين منهم لا يعرفون اى انواع العمل يبتغون » . وقالت « مسز كير » انها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد اليها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث (او درجة أستاذ من جامعة كورنل) فهل لديك عمل لى ؟ « انه يطلب عملا — اى عمل — دون أن يدري اى انواع العمل هو كفاء لادائه ! .

ولعلك تجد شيئا من الغرابة في ادماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق ، والحق انه لا مجال للغرابة على الاطلاق ، ومتى أدركت كم من القلق ، والضجر ، والارهاق ، يجره علينا عمل نجد الغضاضة في مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة . واسأل من جرب . اسأل اباك ، او جارك ، او رئيسك .

فنصحتنى الى كل شاب اذن هى : لا تقبل عملا ترى أنك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك وأسرته . لا تقبل عملا مالم تشعر في قراراتك أنك ميل اليه . ولا بأس ، مع هذا ، أن تقدر مشورتها حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت

او اكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيئه لك الا التجارب الطويلة ، ولكن أعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر ، بين يديك أنت . فانت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، او يرديه فى هوة الشقاء .

واحب بعد هذا ان اقترح عليك الاقتراحات الآتية — وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل انذارات — كى تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

١ — تستطيع ان تلجأ الى ما يسمى بالارشاد المهني .

Vocational Gmidance

ولا اجزم بأن هذا الالتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الارشاد المهني لم يبلغ أشده بعد ، وان كان ينتظر له مستقبل باهر . فاذا شئت الالتجاء اليه ، فابحث عن أقرب مركز للارشاد المهني واقصد اليه على أنك ينبغي أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « اقتراحات » ، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

٢ — امتنع عن الوظائف والأعمال التى غصت بالعاملين حتى

فاضت .

ان هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن اندرى ما الذى يحدث غالباً ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا . لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب . . خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عرضت عليهم للاختيار ! وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب إذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتنفشى الأمراض النفسية ، فى

طائفة نوى « الياقات البيضاء » (١) . نحاذر أن نطلى بدلوك في
الميادين الفاصة بهرتاديهما ، كالحمامة ، والصحافة ، والاذاعة ،
والسينما .

٣ — تجنب الأعمال التي ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة
وانفق الأسابيع بل الأشهر ، إذا لزم الأمر في التهرى والاستعلام
ودراسة كل ما يتعلق باهدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين انفقوا في تلك
الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمالهم ، فقد يكون لهذه
المقابلات اثر عميق في تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تتم
هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر في أن تصبح
مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق
اسبوعين في مقابلة المهندسين المعماريين في بلدتك والبلدان المجاورة .
وفي استطاعتك أن تقصد اليهم في مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا
فاكتب لهم شيئا كهذا : « اكون شاكرا لو تفضلتم باسداء يد لن انساها
لكم . اننى اطلب النصح . فانا شاب في الثامنة عشرة ، وافكر جيدا
في أن ادرس لى اصبح مهندسا معماريا ، واود قبل أن اتخذ قرارا
حاسما أن أسالكم النصح ، فاذا كان العمل يملا كل وقتكم في المكتب ،
فاننى اكون جد شاكر لو اوليتمنى شرف مقابلتكم في البيت ، وهذه
هى الاسئلة التي ارجو أن تجيبونى عليها :

« ا — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . اكنت تشتغل مهندسا
معماريا مرة اخرى ؟ »

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟ »

« ج — لو أننى درست الهندسة المعمارية اترى يصعب على
أن اجد عملا ؟ »

(١) ذوو الياقات البيضاء (White Collar) تعبير امريكى يطلق على
اولئك الذين يزاولون عملا رتبيا لا يخطف يوما عن يوم ويتطلب منهم الجلوس
الى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

« د — اذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلى فى السنوات الخمس الاولى من اشتغالى ؟ .

« هـ — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، فى مهنة الهندسة؟ .
« و — لو ائنى كنت ولدك ، اكننت تختار لى أن اكون مهندسا معماريا ؟ » .

فاذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فاليك اقتراحين يساعداك على اتمام هذه المهمة :

الاول — اصطحب معك شابا من سنك . فسوف يشجع احدكم الآخر على مواجهة الموقف ، فاذا لم تجد صاحبا من سنك ، فاطلب الى والدك أن يصحبك .

الثانى — تذكر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة . أنك تعترف ضمنا بقيمته وقدره ، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصح الى الشبان والأحداث .

فاذا ترددت فى كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد الى مكتبه فى غير موعد ، وقل له أنك تكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما .

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين فالتقيتهم جميعا فى شاغل عن مقابلتك (وهو أمر بعيد الاحتمال) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائما أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين فى حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصى الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح فى جيلة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يخفق فى كثير من الأعمال ، فهناك أنا . .

فأنتى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وادراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أنتى زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الإعلان ، تحرير صحيفة اقليمية ، التعليم ، كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أنتى كنت أفضى العمر تعمسا شقيا ، فأشلا لو زاولت هذه الأعمال : امسك الدفاتر ، الهندسة ، ادارة فندق أو مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآلية ، ومثبات أخرى من أوجه النشاط الأخرى ! .

الجزء التاسع

كيف تزيل مناعبك المالية

الفصل الثلاثون

٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو اننى اعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لما كتبت هذا الكتاب ، ولكن الأرجح أن يكون مكانى فى البيت الأبيض ، الى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ! ولكن شيئا واحدا يمكننى أن أفعله ذلك انى أستطيع أن أحييك الى مراجع مرثوق بها فى هذا الموضوع ، أقدم اليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى احصائية نشرتنا مجلة « ليديزهوم » اليومية أن « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانيه يرجعه الى المال »

كما جاء فى تلك الاحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى أكثر الأحيان لا يصدق .

مثال ذلك : أننى استطلعت رأى احصائية فى الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتملت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « واناىكر بنىويورك » وأمضت فوق هذا سنوات اخرى مستشارة مالية خاصة . تعيين القاصدين اليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « ان ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رأيت أن ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الانفاق ، وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى

الذى يشكو منه القلقون على ضالة مواردهم ، فهو انهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم اتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكاتى ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذى أنتقاضاه . . ولقد كنت اشغل فى احدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت أنتقاضى على هذا العمل الشاق . . كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات (أى نحو قرشين) وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! واتخيل كيف ينام فى حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! واعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر « الأوتوبيس » على ضالته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب الى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لا يملك أجر الكواء ! اعرف كل هذا واتصوره لأننى قاسيته . . ولكنى حتى فى تلك الأيام العصيبة وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مربي من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج تنفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عمك فى كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن . . أى القواعد تلتزم فى شئونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ إليك احدى عشرة قاعدة :

١ — دون أوجه الانفاق جيمها :

حين شرع الأديب الانجليزى « ارنولد بنيت » يمارس عمله فى لندن ككاتب روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمه كل ما أنفقه ، والأوجه التى أنفق فيها . أتراه كان يعجب أين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت . وقد راقبت له تلك

الفكرة ، حتى انه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد ان غدا كاتباً ذائع الصيت ، وثرىا امثله ، وابتاع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكنلر » (الأب) يحتفظ بدوره بـ« دفتر يدور فيه نفقاته الخاصة » ، فاذا اوى الى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفي اى الوجوه أنفقه .

فالأجدر بك أن تحتفظ بـ« دفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه إنفاقها . تقول : الى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحتم ، فان خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الأقل ، او ثلاثة ان استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، انما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا ان نقيم ميزانيتنا .

تقول انك تعلم في اى الوجوه تنفق مالك ؟ حسنا . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست الا واحدا في كل الف . لقد حدثتني مسز ستابلتون بقولها ان القاصدين اليها كثيرا ما يجهدون أفكارهم في محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم . فاذا دونت هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم اطلعتهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « أهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون ! .

٢ — اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثتني « مسز ستابلتون » بقولها : انك قد ترى عائلتين تعيشان جنبا الى جنب ، وفي بيتين متشابهين . ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وايرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فان احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافا جوهريا عن احتياجات الأخرى . لماذا؟ لان الناس مختلفون أصلا ، ومن ثم ينبغى ان تكون الميزانية « شخصية » تلائم صاحبها دون سواه .

وليس المقصود من وراء الميزانية ان تحرم من متع الحياة ، وتروض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هى أفضل ما يحيطك

بمياج من الاستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان
الاستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ أو وقبل كل شئ احص نفقاتك
واعرف أوجه الانفاق . فلذا عجزت عن الملاءمة بين « الدخل »
و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

٣ — تحر الحكمة فى الانفاق :

واعنى بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل
ما يمكن من المال . واعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين
فى فن « الشراء » يتعاونون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء
المال المخصص للشراء . وانت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لاتتبع
خطاهم ؟ .

٤ — لا تصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » انها لا تخشى شيئا بقدر ما تخشى أن
يطلب اليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار .
ولما استفسرتها السبب ، قالت : « ان دخلا قدره خمسة آلاف
دولار لهو الأمل الذى يداعب معظم الأسرات . وقد تسير هذه الأسر
سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والاتزان فى الانفاق ، حتى اذا بلغ
دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت انها وصلت الى شاطئ
الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتا
وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لا تلبث أن تنقلب
شقية تعسة ، حين تدرك انها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد
الدخل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا يبنى أن يزيد دخله
من الاستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة:
العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم
بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بمالهم فى اعناقنا من ديون ؟ .

٥ — اجعل لنفسك رصيذا ينفعك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ، والفيت نفسك مضطرا الى الاستدانة لواجهته ، فان عقود شركات التأمين والسندات المالية . وأسهم شركات الادخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل ان تتباع شيئا من هذه السندات ، ان من الممكن الاقتراض في مقابلها وقت الشدة .

وهب انك لا تملك « بوليصة تأمين » ، ولا اسهم ، ولا سندات، ولكنك تملك بيتا ، او سيارة او ما شبههما من الممتلكات ، فالى من تذهب للاقتراض ؟ الى المصرف بالطبع .

ثم هب ، انك لا تملك ما تقترض في مقابلة اللهم الا اجرک او راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقتراض مقابل ضامن ، او مقابل مرتبك أو اجرک ، ولما كانت هذه الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فانها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانونى الذى يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح اذا توانيت في السداد ، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة ، انك ستسارع بالسداد .

٦ — أمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارئ :

ان التأمين ضد كافة انواع الحوادث امر ميسور لكل راغب ، لقاء اقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك ان تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك في أرض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا وانما أقترح عليك ان تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التى تعلم انها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالي تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

٧ — اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين الى ارمالك نقدا :

إذا شئت ان تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرک بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة الى أسرک

بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون أير » — رئيسه « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل بأملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار هي قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع العيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، وما زالت مشردة الى الآن . . . وضربت مثل أرملة أخرى أقنعتها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن أكد لها أن سعرها سيتضاعف في أمد قصير . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذى اشترتها به .

فإذا كنت جادا حقا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لا تفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدي ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

٨ — علم ابنائك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حبيت مقالا قرأته في مجلة « يور ليف » لكاتبة تدعى « ستيللا وستون نثل » . فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من المصرف الذى تعامله ، وأعطته لابنتها التى لا تزيد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة اذا تسلمت « أيرادها » الشهرى « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم اذا احتاجت الى شيء فى خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذى تريده ، ولا تتفتا بين الحين والحين تراجع « رصيدها » فى « المصرف » لتضمن على كفايته . ولم تستظلم الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وانما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسئولة عنه .

٩ — تستطيعين يا سيدتى ، أن تستخرجى المال من موقدك :

إذا فرغت ، يا سيدتى ، من عمل الميزانية . رأيت ان «ايرادك» لا يمكن ملامعته مع نفقاتك ، فعليك ان تختارى أحد أمرين : إما ان تمتثلى للقلق ، والههم ، والشكوك ... وإما ان تشرعى فى اكنساب المزيد من المال لإضافته الى ذلك . وكيف ؟ سأدع مسز « نيللى سبير » تحدثك عما فعلته . ففى عام ١٩٣٢ ألفت « مسز سبير » نفسها تعيش وحدها بلا معين ، فى شقة ذات ثلاث غرف ، بعد أن توفى زوجها ، وتزوج كلا ولديها . وفى ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات فى حانوت للحلوى ، فرأت الى جانب المرطبات بعض الفطائر التى ينفقها الاتقان ، فسألت صاحب الدكان : هل لديه مانع من ان تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل اليها فطيرتين بمثابة « عينة » . قالت « مسز سبير » : ! وبرغم اننى طاهية ماهرة إلا اننا كنا نستخدم على الدوام طاهية، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على اثنتى عشرة فطيرة، فلما طلب الى الرجل ان اصنع له فطيرتين ، لجأت الى جارة لى وطلبت اليها ان تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى اتقانها ، واعجب الرجل — او اعجب زبائنه — بهما ، وفى اليوم التالى كنت اعد له خمس فطائر جديدة ، وما انقضى عامان حتى كنت اعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، اصنعها كلها بيدي ، وفوق موقدى ، وكنت اربح من وراء هذا العمل الف دولار فى العام » . ثم تزايدت الطلبات على « مسز سبير » فاضطرت ان تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسز سبير » هل تعتقد أن غيرها من النساء يسهمن ان يفعلن مثلما فعلت ، فوق موآقدهن ، ودون ان يتكفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن ! .

والهدف انذى اسمى اليه من سرد هذه القصة هو ان « مسز سبير » هذه ، بدلا من ان تمتثل للقلق على مشكلاتها المالية ، اقدمت على امر ايجابى جنبها القلق ، ومدتها بالمال فى آن واحد

والآن تلفتى حواليك ، فسوف تجدنين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فاذا وسعك أن تدرى نفسك على الطهو الجيد ، فان فى استطاعتك ان تنشئ مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

١٠ - لا تقامر :

لا يثير عجبى شيء بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون فى جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو بالآت المقامرة الأخرى ، أعرف رجلا يكسب عيشه من ادارة ناد للمقامرة ، ولكى ما عهدته الا مزدريا لأولئك الحمقى الواهين الذين بلغت بهم الغفلة الى حد الاقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سمسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل واسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فما يدعو الى الدهشة والأسف معا أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

١١ - اذا لم نستطع أن نحل مشكلتنا المالية فالأفضل الا نقتل انفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

اذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا الذهنى ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غيرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوعنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهوومه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى آخر الأمر ، غير راض بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنكولن ، واستدان من بعده واشنطنجتون ، لينفقا على حملاتهما الانتخابية . فاذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغى أو نريد ، فلا ينبغى أن نسقم حياتنا ،

ونعكر مزاجنا ، من قرط القلق والهم . دعنا نواجه الأمر بحكمة
الفلاسفة . قال « سينيكا » أحد فلاسفة الرومان العظام : « اذا
بدا لك كل ما لديك قليلا ، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما
لديك قليل » .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها،
لما وسعك الا أن تتناول ثلاث وجبات في اليوم ، والا أن تنام
في فراش واحد في وقت واحد ! .

الجزء العاشر

قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتني المصائب مجتمعة

بقلم س . ا . بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

* * *

في صيف عام ١٩٤٣ ، خيل الى أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي . وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعتربها المنغصات او المشكلات ، اللهم الا مالا ينحو منه زوج ، وأب ، ورجل أعمال مثلي . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسي فجاءة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هي المشكلات الست :

١ — اوشكت المدرسة التي أملكها على الإفلاس . اذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل اتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الادارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ — انخرط ابني الأكبر في صفوف الجيش فحاق بي من القلق ما يعرفه كل أب له ابن او أبناء في صفوف الجيش .

٣ — شرعت بلدية « أوكلاهوما » في اخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحويلها الى مطار . وكان مسكني — الذي ورثته عن أبي — يدخل في نطاق هذه المساحة . وكنت اعرف انني لن اعوض عنه الا بمقدار عشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن انني سأنقذ منزلي في الوقت الذي اشتدت فيه أزمة المساكن ، وانا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ — جفت البئر القائمة وسط مزرعتى والتي تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حفرت بالقرب من بيتى ترعة لتصريف مياه الري . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها فى أى وقت لانشاء المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب الى بيتى فى صفائح مدى شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ — كنت أمتن على بعد خمسة أميال من المدرسة التى أديرها ، ولم يكن فى وسعى ، نظرا للقيود المفروضة على اطارات السيارات أن أجدد اطارات لسيارتى ، ومن ثم ركبتى القلق خوفا من أن اضطر الى الانقطاع عن عملى إذا انفجر أحد اطارات سيارتى القديمة .

٦ — تخرجت كبرى بناتى فى المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد . وكانت تطمح فى الذهاب الى الجامعة . ولكى لم أكن أملك ما أنفق منه على تعليمها العالى ، وتوقعت أن يدركها الهم أن أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفى ذات مساء ، بينما أنا فى مكتبى أستعيد قلقتى وهمومى ، قررت أن أدون مشكلتى جميعا ، إذ خطر لى أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعانى ، ولم يكن من عادتى أن أبالى بالمشكلات التى أرى الى حلها سبيلا ، ولكن خيل الى أن مشكلتى الحاضرة دون حلها خرق القتاد . ومن ثم رحمت أدون هذه المشكلات التى أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، أننى دونتها . وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم فى ذات يوم . بينما أنا أقلب أوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التى هددت صحتى يوما بالبووار . فقرأتها فى كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط ! . . . واليك ما حدث .

١ — رايت أن القلق الذى انتابنى خشية أفلاس المدرسة لا محل له ولا داع ، فقد عمدت الحكومة الى مد مدارس الأعمال باعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوھيها على مختلف الأعمال ، وما لبثت مدرستى أن ضاقت على رجبها بالطلبة .

٢ — كما وجدت انه ليس ثمة ما يدعو الى القلق على نجلى
المتحق بالجيش ، فقد كان في طريق عودته الى سالما .

٣ — ورايت ان الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل انشاء مطار
لم يعد هناك ما يبرره ، اذ انبثق البترول على بعد ميل واحد منها ،
ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الارض .

٤ — ورايت ايضا انه لامحل للقلق على البئر التى جف ماؤها فى
ارضى ، فما ان علمت ان السلطات لن تستولى على ارضى حتى
بلدت الى حفر بئر اخرى .

٥ — وكذلك وجدت ان خشيتى من انفجار اطارات سيارتى كلها
او احدها ، لم يعد ما يبرره . اذا انا احكمت قيادة سيارتى فبوسع
اطاراتها ان تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رايت ان اشغائى من مواجهة ابنتى بعجزى عن اتمام
تعليمها لم يعد ما يدعو اليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما
اسند الى عمل اضافى ، وبهذا تهيأ لى المال اللازم للانفاق على
تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون : ان تسمة وتسعين فى المائة مما
تشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث اطلاقا ، ولكن لم اكن اعير
هذا القول اعتبارا حتى لمسته بنفسى .

وانى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى اجزل الشكر ، فقد
علمتني درسا لا انساه . علمتني عمق الاثفاق من شىء لا سيطرة لنا
عليه ، وقد لا يحدث اطلاقا .

تذكر ان اليوم هو « الامس » الذى اشفقت من مواجهته واسأل
نفسك على الدوام : كيف اعلم ان ما اشفق منه سوف يحدث ؟ .

استطيع أن اتحول الى رجل سعيد
بقلم روجر بابسوق
الامتصادى الشهر

* * *

حين انظر فأجد نفسى فى غمرة من الانقباض ، وخضم من المنغصات ، أستطيع ان اقصى القلق عن نفسى ، وأن اتحول فى ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . واليك الطريقة التى اتبعها :

أدلف الى مكتبى ، وأغمض عيني ، ثم اتصد هكذا الى ارفف معينة لاتحمل الا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا ادري اهو « غزو المكسيك » لمؤلفة « برسكوت » أم حياة المقياصرة الاثنا عشر لمؤلفة « سوتوثيوس » ثم أفتح الكتاب الذى التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق . . . وهناك أفتح عيني وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت فى القراءة ازداد احساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتىء يبرز تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالحنة بعد المحنة ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الانسان بأخيه الانسان فما ان انتهى من المطالعة حتى أحس ان الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة وحقبه السالفة . وهناك يسعنى ان أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه . هذه طريقة كان ينبغي ان يفرد لها فصل بذاته . أقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يبرز تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، ونسى مشكلتك « التافهة » اليها بمقياس الخاود !

كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية اوكلاهوما

* * *

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمري ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثتى ، طويلا مغرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا .

وكنيت خلقيا بأن أمنى فى حياتى باخفاق ذريع ، لو اننى امتثلت لما اجتاحتنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا افتأ فى كل يوم من ايام الاسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم اجتر همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلقى — وكانت مدرسة فى احدى المدارس — فتالت لى يوما : « يا بنى عليك ان تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك ان تجاهد لكسب عيشك ، اما طولك وضعف بنيك ، ونحافتك ، فلا سبيل الى تلافئها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علائها ، وانساها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزا عن ارسالى الى الجامعة ، فقد تحتم على ان اشق بنفسى طريقى الى التعليم العالى ، فعمدت انى اصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعتها فى الربيع لقاء اربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الاربعسة خنزيرين صغيرين مازلت اتمهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بببلغ اربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ ان التحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « انديانا » وكنيت ارتدى فى الكلية قميصا بنى اللون صنعته لى والدتى (ولا شك انها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار !) . وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم على ، ولا كان حذاء ابى العتيق يناسب قدمى ،

بل كان يوشك في كل خطوة اخطوها ان يطير في الهواء ، وعائتي
حيائي واحساسى بفوضى هندامى عن الاختلاط بالطلبة ، فكنت
امكثت في غرفتي واكب على الاستذكار . ولعل اقوى الرغبات جميعا
التي راودتني في ذلك الحين هى رغبتى في شراء ثياب تنسجم على
جسمى . . ثياب لا اخجل من الظهور بها امام اقربائى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى اربعة حوادث ساعدتني على التلق
ومركب النقص ، ومدنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبذل حياتى
تبديلا ، واليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

اولا — عقب مضي ثمانية اسابيع على التحاى بالكلية . اديت
امتحانا كان من نتيجته ان حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس
في المدارس الريفية العامة .

ثانيا — تعاقبت معى مدرسة ريفية في قرية « هابى هولو » على
التدريس فيها لقاء مرتب قدره دولاران في اليوم . فبث في هذا الحادث
احساسا بأن هناك من يثق بى ويعتمد على ! .

ثالثا — بمجرد ان حصلت على اول مرتب ابتعت ثيابا جديدة
انيقة . ولو ان احدا اليوم نقدنى مليون دولار لما اثار في ذلك مثل
الفرحة التي تملكتنى حين ارتدبت اول بذلة جديدة رغم انها لم تكلفنى
سوى بضعة دولارات .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقية في حياتى في قاعة بلدية
« برنتام » بولاية انديانا . فقد حضنتى امى على ان اتقدم الى مسابقة
في الخطابة العامة تجرى في قاعة البلدية . وهالفتنى هذه الفكرة
وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن
حشد من الناس . ولكن ايمان امى بى لم يكن يعرف حدودا .
فشجعتنى ثقتها بى على التقدم الى المسابقة ، وتخيرات موضوعا
لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو
«الفنون الجميلة والحررة في امريكا» والحق اقول اننى حين عكفت على
اعداد الخطبة لم اكن اعرف ما هى « الفنون الحررة » .

ولكن هذا لم يهمني كثيرا . لفتنى من ان اكثر المستمعين لا يعرفونها مثلى ! وحفظت خطبتي المنمقة عن ظهر قلب ، والقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار : كنت معتزما ان اكون عند حسن ظن امى . وان اودع خطابى فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا اظيل القول فقد ربحت الجائزة الاولى . ولقد ذهلت لما حدث . فقد تعالى هتاف القوم ، حتى اولئك الذين سبق لهم ان هزئوا بى وسخروا منى ، ربتوا على ظهري وقالوا : « لقد كفا على ثقة من فوزك يا المر » واحاطتني امى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدارارا .

واذ ارجع بالفكر الى الماضى ، اجد ان هذا النصر كلن نقطة التحول الحقيقى فى حياتى . فقد وهبنى مركزا ادبيا لم احلم به ، ووهبنى اكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والاهم من هذا كله ان الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية « سنترال نورمال » :

وفيا بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتى بالاعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس . . . ولكى اسدد نفقات تعليمى فى جامعة « ديبو » التى التحقت بها بعدئذ ، عمدت الى الاشتغال تارة « جرسونا » فى مطعم الجامعة ، واخرى ملاحظا للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف الى الاشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفى عام ١٨٩٦ ، وكنت ازال فى التاسعة عشرة من عمرى ، التقيت ثمانية عشر خطابا احدث الناس فيها على انتخاب وليم جينجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنا اثارى دعايتى السياسية لوليم بريان الرغبة فى نفسى الى نزول المعتزك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت الى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو . تصدت الى ولاية اوكلاهوما ، وافتتحت مکتبا للمحاماة فى مدينة

« لوتون » وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما أربعة أعوام وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذي داعبني عمرا بأكمله ، إذ انتخبت عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما . ومازلت أتبوا ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذي ضمت فيه مدينة أوكلاهوما الى أراضي الهنود واصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — اى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا اتمتع بثقة الحزب الديمقراطي الذي شرفنى بترشيحي اولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانيسا لعضوية الكونجرس . واخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الامريكى .

ولست اسرد هذه القصة مياهاة بما صنعت فالذى صنعته لا يهم احدا وانما اسردها مؤملا أن يجد فيها غلام مغفورا حافزا وملهما يبت فيه الشجاعة ، ويدعوه الى الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى اوشك ان يحطم حياتى في تلك الايام الخالية ، التى كنت فيها ارتدى بذلة ابي ، وانتعل حذاءه ! .

تعقيب من طريف ما يذكر ان المر توماس ، الذى كان يخجل من الظهور بين اقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالاجماع على انه اكثر اعضاء مجلس الشيوخ اناقة واحكمهم هنداما .

عشت في جنة الله

بقلم ر . ن . س . بولى

مؤلف كتابي « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »
وأربعة عشر كتابا أخرى

* * *

في عام ١٩١٨ ولدت ظهري العالم الذي عرفته طفلة حياتي ،
وهمت شطر أفريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب في
الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام ، أتقنت خلالها لغة البدو ،
وكنت ارتدى زيهم ، وأكل من طعامهم ، واتخذ مظاهرهم في الحياة
وغدوت مثلهم امتك أغناما وأنام كما ينامون في الخيام ، وقد تعمقت
في دراسة الإسلام ، حتى أنني ألقت كتابا عن محمد (صلى الله عليه
وسلم) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي
قضيتها مع هؤلاء البدو الرجل من أمتع سنى حياتي وأحفلها بالسلام ،
والاطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق . فهم
بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الإيمان
على العيش في أمان ، وأخذ الحياة مأخذا سهلا هينا . فهم لا يتعجلون
أمرا ، ولا يلقون بأنفسهم بين برائن الهم تلقا على أمر . انهم يؤمنون
بأن « ما قدر يكون » ، وأن الفرد منهم « لن يصيبه الا ما كتب الله
له » . وليس معنى هذا انهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة
مكتوفى الأيدي ، كلا ؟ .

ودعني أضرب لك مثلا لما اعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية
حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ، ورمت

R. V. C, Bodly. «Wind in the sahara»—
«The Messenger».

بها وادي « الرون » في فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كان شعر رأسي يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر ، وأحسست من فرط القئظ كأنني مدفوع الى الجنون ولكن العرب لم يشكوا اطلاقا فقد هزوا اكتافهم ، وقالوا كلمتهم الماثورة « قضاء مكتوب » .

لكنهم ما ان مرت العاصفة ، حتى اندفعوا الى العمل بنشاط كبير ، فذبحو صفار الخراف قبل ان يؤدي القئظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله في صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشيء الكثير ، فقد كنا خليقين بان نفقد كل شيء ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا ، وفي استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » .

وثمة حادثة أخرى . . فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الاطارات ، وكان السائق قد نسي استحضر اطار احتياطي ، وتولاني الغضب ، وانتابني القلق والهـم ، وسألت صحبي من الاعراب « ماذا وعسى أن نفعل ؟ » فذكروني بان الاندفاع الى الغضب لن يجدي فتىلا ، بل هو خليق أن يدفع الانسان الى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهي تجرى على ثلاث اطارات ليس الا ، لكنها مالبثت أن كفت عن السير وعلمت أن البنزين قد نفذ . وهناك أيضا لم تثر ثائرة أحد من وفاتي الاعراب . ولانارقهم جدوهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء ! .

قد اتنعتني الأعوام السبعة التي قضيتها في الصحراء بين الاعراب الرحل ، ان الملتائين ، ومرضى النفوس ، والسكيرين . الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا . ما هم الا ضحايا المدنية التي تتخذ السرعة أساسا لها .

اننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش في الصحراء ، بل هنالك في ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، ويشرون

من الناس يهزمون بالجبرية التي يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من
لمثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدري ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فإني إذ
أعود بذاكرتي إلى الوراثة . . . وأستعرض حياتي ، أرى جليا أنها
كانت تتشكل في فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرا عليها ، ولم تكن
قط في الحسبان ، أو مما استطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا
اللون من الحوادث اسم « قدر » أو « قسمة » أو « قضاء الله » ،
وسبه أنت ما شئت .

وخلاصة القول إنني بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتي
المسحراء ، ما زلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل
الحوادث التي لاحيلة لي فيها بالهدوء والامتنان ، والسكينة ، ولقد
أفاحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة أعصابي أكثر
مما تفلح آلاف المسكنات والمقاتير !

المؤلف : ولست أترك — أيها القارئ — أن تكون جبريا مؤمنا
بالقضاء والقدر ، ولكن : ألا ترى من الأفضل أنه حين تجتاح حياتنا
عاصفة هو جاء لاستطيع لها دفعا ، أن نمثل لما ليس منه بد ؟ .

كما احتلمت بالأمس احتلم اليوم

بقلم نوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فانتى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتلمت بالأمس أستطيع أن احتلم اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد نمت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح والم القلق ، واذا انظر اليوم الى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال ملئء بالقتلى والجرحى من احلامي ، وآمالى ، واوهامى ! ولكنى برغم ذلك كله ، لا أرى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدبر من حياتى . ولست أحمس واحدة من بنات جنسى ممن اغنتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فاننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملؤء بالالم حتى الثمالة أما لذاتى فقد ارتشفتن ماعلا الكأس من حبيب ، ولم يصلن قط الى القرار . . ومن ثم فأنا أعلم مالا يعلمن ، وأرى مالا يرين ، فانك تجد اقرب النساء الى فهم الحياة وادراك حقائقها ، وارتياد آفاتها ، امرأة أقرحت الدموع عينيهما ، والتهم الاسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لاتتيسر لامرأة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم فى حدود اليوم دون أن افترض المتاعب فى الغد الذى أهمله . وتعلمت الا اتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وان اتكلف المرح على الدورام . فهناك اشياء عليك حيالها اما أن تبكى واما أن تضحك ، فاذا وسع المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلتقى بنفسها بين برائن « الهستريا » فلن يكون هناك شىء يؤذيها او ينال منها . اننى لا أحزن على ما سلف من حياتى الحافلة بالمتاعب والصعاب ، لاننى عرفت من خلال هذه الحياة . . ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل ثمن .

كنت واحدا من أكبر المفلين ؟

بقلم برسى هوائنج

مدير شركة « ديل كارنيجي » بنيويورك

لقد مت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والمرضى . وقد المبت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بـداء « الوسوسة » فكنت إذا قضيت ساعة أو ساعتين اتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم ألبت أن أحس بالآمه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نقطنها فى ولاية « ماسشوستس » وكنت فى ذلك الوقت أعاون أبى فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لال المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت الى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتي أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما أنتهى من فحصى قال : « نعم لبرسى ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفف هذا بعض العناء الذى كنت أستشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى يوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية ! ! .

لقد كنت أتخبر من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم لدعى اثنى مصاب به . مثال اثنى « تخصصت » فى الخوف من « النسل » ، و « السرطان » وكنت لا أفتأ أتذبل اثنى مصاب بهما ! . ويسعنى الآن أن اضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما اضحك منه الآن كان فى حينه أليما مريرا . بل لقد بلغت بى « الوسوسة » الى حد اثنى كلما خطر لى أن أبتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : « أينبغى لى أن أنفق المال فى شراء بذلة لن أعيش حتى ارتديها ! ! » .

على اثنى اليوم سنعيد بما عراني من تحسن ملبوس ، ففى خلال

الأعوام العشرة الماضية لم امت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي من الموت ؟ باستهزاء من ففلفتى وسذاجتى ، كنت أقول لنفسى كلب داهمنى القلق ، وتوهمت أن اعراض مرض خطير قد تملسكنى « اسمع يا برسى : لقد مضى عليك عشرون عاما وانت تبوت فى غرفتك . المرة تلى المرة من مرضا خطيرا مثله . وها انت أحسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت أخيرا احدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! الم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شديك من ذلك الشخص « المغفل » الساذج الذى كفته فيما مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القلق من امراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته . . ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما اياه حتى الآن ! .

احتفظت بطريق « التموين » مفتوحا

بقلم : هين اوتري

النجم السينمائي ، والمغني المعروف

احسب ان معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظي ان تزوجت من فتاة نشأت مثل النساء التي نشأتها ، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائي ونظراتي الى الحياة . اما المشكلات ، فقد استعنت في حلها بطريقتين :

الاولى : انني اتبعت طريقة الجملة لا القطاعي في معالجة مسائل المالية ، فاذا استعنت مثلا ، سددت ديني « جملة » حتى لا ييتي هناك ما ينتابني القلق من اجله .

والثانية : انني تشبعت بالمسكربين في ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، ويأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد اصيبت الأرض التي نعول عليها في معاشنا بالجفاف ، وعز علينا ان نجد قبة العيش . ولم ترضني هذه الحال ، فاعتزمت ان ابحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحققت بعمل في احدي محطات السكك الحديدية كنت اتقاضى منه ١٥٠ دولارا في الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، في تحسين حالتي المادية ، وضعت نصب عيني ان المبلغ الذي اتقاضاه من محطة السكك الحديدية . امان لي من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم اتخل عنه حتى رسخت قدمي في عمل افضل منه . مثال ذلك انني عندما كنت اشتهل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ، دلف الى فناء المحطة شخص غريب عن البسدة ليرسل برقية . وتصادف ان سمعني الرجل الغريب وأنا اعزف على « الجيتار » وأنشد اغني رعاة البقر ، فانني على ادائي ، وابدى اعجابه بعزفي وغنائي ، وقال لي ان امامي مستقبلا باهرا في السينما ومحطات الاذاعة . ثم

لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست أنفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهر . ولكنى بدلا من أن أندفع الى نيويورك ، وأنخلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأننى لم أخطر شيئا أن انا ارتحلت الى نيويورك . وكان لى تصريح مجانى يبيع لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت الى نيويورك ، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولاً وعرضاً دون أن أوفق الى عمل . وكنت خليقا بأن ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود اليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التقيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوما . ومن ثم عدت أدرجى الى أوكلاهوما حيث مثر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين ادخرت خلالها شيئا من المال ثم عدت الى نيويورك أجرب حظى من جديد . وفى هذه المرة حصلت على عمل . ففى ذا تبوم ، بينما أنا انتظر فى احد استديوهاات الاذاعة ، لأقابل المدير ، اذ خطر لى أن اقطع انوتت بالمعزف على « الجيتار » والترنم باحدى أغنياتى المفضلة، وهى « جانى . . انى احلم بليالينا الخوالى » وبينما أنا اغنى اذا بمؤلف هذه الاغنية « نات شيلد كروت » يذلف الى الغرفة . وطبيعى انه سر اذ رأتى أترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وارسلنى بها الى شركة فيكتور للتسجيل ، وهناك أجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفت التجربة ، ومن ثم عدت أدرجى الى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة اشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، أن كتبت بالاشترك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى ذات الشعر الفضى » ، واذاعت الاغنية من محطة الاذاعة فى « تلسا » ، فاذا بى فى اليوم التالى ، اتلقى خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب الى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وأفلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة

« اسطونات » لقاء خمسين دولارا لكل « اسطوانة » واخيرا وفقت الى الاتفاق مع احدى محطات الاذاعة بشيكاغو على ان اغنى لصاحبها اغاني رعاة البقر ، لقاء اربعين دولارا في الاسبوع .

وبعد ان امضيت اربع سنوات في خدمة تلك المحطة رفعت راتبى الاسبوعى الى تسعين دولارا ووسعتى فضلا عن هذا ، ان اجتمع مبلغ ثلاثمائة دولار ، نظير اشتراكى في بعض البرامج المسرحية ، ثم في عام ١٩٣٤ . تفقت لى آفاق الحياة على رجبها فقد تالفت لجنة في هوليوود مهمتها اعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية، واقترحت اللجنة ان تكثر هوليوود من روايات رعاة البقر . وتلفت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع ان يغنى اغاني رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشاعت المصادفة ان يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا فى شركة افلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وانا الآن احصل على مرتب قدره مائة الف دولار سنويا ، يضاف اليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى ! .

عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت اشد لحظات حياتى مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاربا من البسبب الخلفى للدار وكنت قبل اثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ . احسب اننى اتربع على قمة العلم . فقد بعث احدى رواياتى وعنوانها « غرب البرج المائى » West of The water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخّم ، مكنتى من ان اقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى اوربا كما يفعل اصحاب الملايين .

وامضيت ستة اشهر فى باريس كتبت خلالها رواية سينمائية اخرى عنوانها « كان عليهم ان يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » واخرجها ، فكانت اولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخية لكى ابقى فى هوليوود وانفرغ للتاليف السينمائى لحساب « افلام ويل روجرز » ولكننى لم اقبل ، وقفلت عائدا الى نيويورك . وهناك بدأت متاعبى فقد خطر لى ان لى مواهب كامنة لم احاول الاستفادة منها ، وخيل الى اننى « رجل اعمال » بارع قدير دون ان ادري ! وحدثنى بعض معارفى ان « جاكوب آستور » قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالاراضى فى نيويورك . ومن هو آستور هذا ؟ انه ليس اكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الانجليزية لكثة اجنبية ! فاذا كان الاجنبى الشريد وسسمه ان يكسب الملايين فلماذا لا يسعنى انا ؟! ومن ثم عولت على ان اكون ثريا امثل ! .

وكنت — على جهلى — مقسما . فخطر لى ، لكى ابدأ مشروعائى المالية الضخمة ، ان ارهن منزلى ، ففعلت واشترت اراضى البناء فى « نورست هيلز » ، واعتزمت ان احتفظ بها حتى

يذهب العمران في تلك الأثناء . ويرتفع سعر أراضيها ، فابيعهما .
نعم . . أنا الذي لم يبيع في حياته شيئا واحدا من الأرض ! .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتني كما
تزعزع العاصفة الهوجاء غصنا طريا ! وكان لزاما على أنفق
شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التي اقتنيها ، فضلا
عن دفع اقتساط الرهن المفروض على منزلي ، واجتاضني القلق ،
وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعينا
كانت محاولاتي فائتي لم أستطع أن أبيع شيئا من مؤلفاتي ، فقد
فشيت الرواية التي كتبتها في تلك الأثناء ، ولم يتسدر لها الرواج
وأحسست بالحاجة إلى المال ، ولم يعد لدي ما أستطيع أن أحصل
على المال في مقابلته سوى « الآلة الكاتبة » وأغطية ذهبية لبعض
أسناني .

وثقل على القلق حتى حرمني النوم ، وكثيرا ما كنت أستيقظ
في هدأة الليل ، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمي ساعات
طويلة لعلني أشعر بالاعياء فأستطيع النوم . وعينا كانت محاولتي!
فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التي علقت عليها أحلامي
واستولى المصرف الذي رهنت منزلي لديه على المنزل ، وأوفد
إلى الممثلة ليتردني وعائلتي منه إلى عرض الطريق ! ووسمني
بطريقة ما ، أن أحصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها
« شقة » متواضعة ، انتقلنا إليها في آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣
وهناك جلست على إحدى الحقائق اتلفت حولي . . فرن في
أفني قول كثيرا ما رددته أمي على مسمي « لاتيبك على اللبن
المراق » ولكن ما أريق — في حالتي هذه — لم يكن لبنا ، بل كان
دما ! .

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطري ، في جلستي تلك .
قلت لنفسني : « ها أنت قد غصت إلى التنازع ، ونجرت ، لم يبق
أذن إلا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من
القاع » .

وظللت أفكر في الأشياء التي سلمت من الرهن أو الضياع ،
فرايت أنني مازلت أملك صحتي ، وأصدقائي فعولت أن على
أن أبدأ من جديد ، ولا أبكى على الماضي . وحولت طاقة النشاط
التي كنت أبعدها بالقلق ، إلى العمل المجدى ، وانى اليوم لشاكر
لله ما ابتلانى به من نوازل فقد أولتنى قوة ، واحتمالا ، وثقة ،
وحين يتسلل الى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى في
انوقت الذى غصت فيه القاع ونجوت .

كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميلر

مؤلف كتاب « الق نظرة على نفسك »

اكتشفت منذ سنوات اننى لا استطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وانما بتحويل اتجاهى الذهنى الى اسبابه ودواعيه فما يسبب لى القلق ليس شيئا غريبا عنى ، وانما هو بداخل نفسى وقد وجدت بمضى الزمن . ان تعاقب الليل والنهار كميل ، من لقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسى الا افكر فى مشكلة تطرا لى وتستحثنى على القلق ، حتى ينقضى عليها اسبوع ، وبديهى اننى لا استطيع ان اكف تماما عن التفكير فى مشكلتى مدى اسبوع ، ولكنى على الاقل لا اسمح لها بان تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الاسبوع . وهناك اما ان اجد المشكلة قد حلت من لقاء نفسها ، واما ان اكون قد غيرت اتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة ان تعلقنى ! .

وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم اوسلر » الرجل الذى لم يكن نذا فى الطب وحده ! بل كان عبقرىا فى « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت فى احدى عباراته حلقزا توييا على طرد القلق : قال سيروليم فى مادبة عشاء اقيمت لتكريمه : « اننى اعزو ما نلته من نجاح الى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بان اترفغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفى ابان كهاتى ضد القلق ، اتخذت لنفسى شعارا ، عبارة كان يردها بيفاء حدثنى ابنى بقصته ، كان هذا البيغاء موضوعا فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا ، فاذا توافد الاعضاء على باب النادى ، انطلق البيغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » ولقد وجدت اننى متى اخذت مشكلتى كل مشكلة بدورها ، اجدانى هذا راحة وصفاء ذهنيا ومقدرة على الحسم والفصل .

« كيف عاش » جون روكفلر

سنوات توفى عمره

جمع جون روكفلر « الأب » أول مليون من ثروته وهو فى الثالثة والثلاثين من عمره ، وفى الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة احتكار عرفها العالم وهى « شركة استاندارد أويل » فماذا صنع فى سن الثالثة والخمسين ؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذى يحطم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالدمية » - على حد قول « جون وينكلر » . أحد كتاب سيرته .

لقد أصيب فى هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق فى حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « وقد بلغت حالته الصحية حداً بالغاً من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه » وقد عزا الأطباء صلعه الى اضطراب عصبى . وكان منظره فى الصلح غاية فى القبح ، حتى انه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد الى وضع شعر أشهب مستعار كان يجده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكفلر فى شبابه متين البنیان ، مفتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين - السن التى تكتمل فيها القوة والصحة - حتى انحنت قامته ، ونامت رجلاه بحمله ! .

كان روكفلر ، فى تلك السن ، اغنى رجل فى العالم . وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار فى الأسبوع . ومع هذا فان ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين فى الأسبوع ، فقد كان يعيش - كما أسفنا - على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر الى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر

الباهت ولم ينقذه من الموت في تلك السن الا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الاموال الطائلة . فما الذي وصل بروكفلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصددمات .. والضغط المتواصل على اعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكلر يعبد المال .. ولم يكن شيء يلهب حماسه ، ويبت فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو في مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان اذ ذاك يلتقي بقمعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، اما اذا سمع نبأ خسارة حاقت به ، فانه يبض في التو واللحظة ! .

حدث ذات مرة أن شحن ما قيمته أربعون الف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون أن يؤمن عليها ، في حين أن التسمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا . وفي الليلة التي أبحرت فيها السفينة التي تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « أيري » — إحدى البحيرات العظمى — فتولى روكلر القلق المضخخمية أن يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب في الصباح التالي ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكلز صائحا : « بريك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن ام ان الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر الى شركة التأمين . وندفع المبلغ ، فلما عاد الى روكلز يحمل التبا المطمئن ، وجده اسوأ حالا مما تركه . ذلك انه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت الى وجهتها سالمة ، فحز في نفسه انه يدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين هباء ! .

ولقد مرض روكلز في ذلك اليوم ، وقصد توا الى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكلز يربح في ذلك الوقت نصف مليون دولار في السنة ! .

ولم يكن روكلز يجد وقتا لللهو أو للترفيه . حدث ان ابتاع

شريكة جورج جاردنر « يخنا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه في أوقات الفراغ — فلما علم روكفلر بهذا النبا كاد يصمق — ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة — ! مكبا على العمل في المكتب فنوسل اليه قائلا : « بريك يلجون دعك من العمل الآن ، وهيا معي الى نزهة بحرية على ظهر اليخت . ان هذه النزهة ستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. انك اعظم مسرف متلاف عرفته في حياتي ! ان مركز المالى يتزعزع ، وكذلك مركزي . فلن انت دابت على هذه الحال فستنتهى الامر الى انهيار شركتنا اننى لن اذهب معك الى نزهة ، ولا اريد ان ارى هذا « اليخت » الذى « ابتعته » وانصرف الى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل ! .

ولم يعرف جون روكفلر ، طوال حياته . المرح ولا الدعابة ، وقد اثر عنه انه قال يوما : « لم اكن اتوسد فراشى ليلة قبل ان اذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتا ! » . وكان موظفو روكفلر ومساعدوه يعيشون في خوف منه متيم ! ومن الشائعات المعجبية انه كان بدوره يخائهم ! كان يخاف ان يكتشفوا فى احاديثهم — خارج العمل — اسرار العمل تفييد منبا منافسوه ! .

وعندما بلغ روكفلر اوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهاج على جوانب بركان « فيتروف » . اذا بعالمه الذى بناه لنفسه يتهار فجأة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات فى الصحف ، تقيض بالسخط والنفقة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد اويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدته نفسه بمنفاسته ! .

لقد مقته عمال حقول البترول فى بنسلفانيا اكثر مما مقتوا انسلانا آخر فى الوجسود ، وود كثيرون منهم لو استطاعوا ان يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدوناه الى فرع شجرة ، ويتركون جسده معلقا فى الهواء هبرة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطبات السباب والتهديد ، حتى انه استأجر حراسا أشداء وكل اليهم المحافظة على حياته . وحاول ان يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فانه لم يقو على احتمال القلق والامت بما . واخذت صحته تنهار ، وداخلته الدهشة والحيرة من امر المرض - ذلك العدو الجديد الذى اتاه من داخل نفسه ! - وقد حاول فى مبدأ الأمر ان يخفى امر المرض الذى كانت تتأقت نوباته ، وحاول ان يقصى عن ذهنه التفكير فى انه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم . وساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة . تدالفت ضده فلم يستطع انكارها .

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن .. بعد ان حطبه الطامع ، والمخاوف ، والقلق ، وحين قابلته فى ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمراه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ ارذل العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا الى هذا الحد، فقد كان اصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل فى النلبين ! ولكنه كان مهتما محطما حتى ان « ايدا تاريل » امتلأت شفقة عليه ، وكان فى ذلك من التناقض ما فيه ، فقد كانت ايدا « فى ذلك الوقت ، عاكفة على اتهام كتابها الذى تصب فيه جام فتمتها على شركة ستاندارد اويل ! » .

وحين اخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر اوصوه بتباعد ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر الى آخر حياته . واليك هذه القواعد الثلاثة :

- ١ - تجنب القلق مهما تكن الظروف والاحوال .
- ٢ - استرخ وتنزه ما أمكن فى الهواء الطلق .
- ٣ - قلل من غذائك ، انهض عن المائدة وانت تشمر بالجوع .

وأطاع روكلر تلك التواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » ، وهوا الزراعة وأخذ يمضى الوقت في التودد الى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الاغاني ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد اخذ يفكر في غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير في كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف يستطيع هذا المال الذن جمعته ان يهبىء السعادة للإنسانية ؟ !

وما لبث روكلر ان بدا يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا يسيرا في مبدأ الأمر ، فاته حين وهب الكنيسة جانباً من ماله ، ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها ، وارانوا رد هذا المال لأنه مستنزف من دماء البشر ! ولكن روكلر دأب على الاعطاء . وتناهى الى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة بيتشيجيان اضطرت الى اغلاق ابوابها لأنها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدتها ، وصب فيها الملايين صبا فشيء مبنى لها جديدا ، ووسعها ، وزينها ، فأصبحت واحدة من اشهر الجامعات في العالم تلك هي جامعة شيكاغو .

واراد روكلر ان يسدى المعونة الى الزوج ، فوهبهم المال الذى مكنهم من انشاءجامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجي » وساهم في محاربة داء الانكلستوما : فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكلستوما : « ان دواء قيمته خمسون سنتا (اى نحو عشرين قرشا) كهيل بانقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب . ولكن اين لنا هذه الخمسون سنتا ؟! » فسرعان ما تبرع روكلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل انه ذهب الى ابعد من هذا .. انشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسسة روكلر — لتحارب الجهل والمرض في اصقاع الدنيا كافة .

واننى لأتحدث عن هذه الاعمال الإنسانية الجليلة وشعور

الامتنان يعمر قلبي . فمن يدري ؟ لعلى ادين بحياتي يوما
لمؤسسة روكفلر ؟ فتى لأذكر جيدا . عام ١٩٢٢ ، حين اكسح
الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك
بارواح الفلاحين الصينيين غتكا ذريما . وقد ذهبنا حينئذ الى
« مدرسة روكفلر الطبية » في بكين ، حيث حصنا انفسنا بالحقن
المضادة لهذا الداء ، وكنت المدرسة تحقن الوطنيين والاجانب
بلا تفرق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سها الى مرتبة مؤسسة
روكفلر . انها شيء فريد . كان روكفلر يدرك ان العالم تجتاحه
موجة مباركة من الاستكشافات الناقمة ، والبحوث العنكبسية
المجدبة ، والرغبة الجامحة في محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين
سكان الارض ضد الامراض والايوثة . ولكن المال كان يعوز حاملي
لواء هذه الموجة المباركة في انحاء الارض . ومن ثم اعترم ان
يظهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا باحتكارهم ، كدابه في
اعماله التجارية ! وانما يبددهم بالمال الذي يحتاجونه .

وها انا وانت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التي حققتها
« البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التي ساعدت امواله
على استكشافها . وانك لتستطيع الآن ان تحمد لروكفلر ان وقى
اطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء اللويل الذي كان يقتل
اربعة من كل خمسة يصابون به . وتحدد له الجهود المسنولة
الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والانفلونزا ، والدفتريا ،
وعشرات غيرها من الامراض والايوثة التي مازال العالم يعانيها .
وماذا عن روكفلر نفسه ؟ اترأه حين تغلى عن المال عاوده
السلام ، والامان ، والاطمئنان ؟ . لقد كتب « الان نيفينز »
يقول : « اذا كان العالم يعتقد ان روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ،
مفبح محزوننا مرتاعا للنفقة المصبوبة على شركة ستاندارد اويل
فالعالم ولاشك مخطيء في اعتقاده » ! .

لقد أحس روكلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام ولاء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بالكبر هزيمة إذ حكم عليهما بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندرد أويل ، قد تحولت الى شركة احتكار . الأمر الذي يخالف القانون ، فقامت عليها الدعوى أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات الى أن خسرتها شركة ستاندرد . وحين نطق القاضي « كينسون مارتن لانديس » بالحكم خشى محاموا الشركة أن يصاب روكلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التفخر الذي وصل اليه روكلر واتصل به أحد المحامين في تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى اليه ما انتهت اليه القضية مهونا عليه الأمر بقدر ما يستطيع ، وأخيرا قال له : « وكل أملى الارتعاج لهذه النتيجة ، والا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكلر يقول : « لا تقلق بالك على يا مستر جونسون ، فأننى اعتزم أن أنام ملء جفنى هذه الليلة ، طاب مساك ! . »

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكلر ، ولكن تغلبه على القلق أجدها : كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت في سن الثالثة وأخمسين . ولكنه عاش حتى بلغ ائالمئة والتسعين .

مطالعة كتاب عن الفريزة الجنسية

انقذ زوجي من الفشل

بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن اضع اسمي كاملا على هذه القصة ولكنها — كما سوف ترى — قصة شخصية الى حد يوجب أن يظل اسمي في طي الكتمان ، وان كان « في وسع ديل كارنيجي » أن يقسم على صحتها ، فقد حدثه بها قبل اثنتي عشر سنة .

عقب تخرجي في الجامعة ، حصلت على عملي باحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انتقضت على التحاقى بالعمل خمس سنوات ارسلتني ادارة المؤسسة عبر الاطلنطى لأمثلها في الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجل والطف فتاة صادفتها في حياتي . . . ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلى « شير العسل » من خيبة مريرة لنا كلينا — ولزوجتي على الخصوص ! فما كدنا نصل الى جزيرة « هاواي » حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتي ، لدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة الى أمريكا ، وأن تصارح لداتها ومعارفها ، في غير خجل بأنها فشلت في امتع مغامرات العمر ! .

وعشنا في الشرق سنتين حائلتين بالشقاء . بلغت بي التعاسة فكرت معه في الانتحار أكثر من مرة ثم في ذات يوم وتمعت على كتاب غير مجرى حياتي تماما .

فقد كنت منذ حدثتي ، من هواة الكتب ، وفي ذات ليلة كنت ازور احد اصديقي الأمريكيين ، حين رأيت في مكتبته الاثيفة كتابا

عنوانه « الزواج المثالى » تأليف الدكتور فان دى فايلد (١) ، ولاح لى كان العنوان ينطوى على كثير من المبالغة ، او التفاؤل على الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقبته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناولها فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه ، عن الابتزال والمجون .

ولو ان احدا ، من حديثه نفسه ان ينصح لى بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى من اضع كتابا ! ولكن الشقاء الذى كان يسربل حياتى الزوجية ، دفعنى دفعا الى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت اطراف شجاعتى ، وسألت صاحبه ان يعيرنى الكتاب ايما .

وانى لاقرر مخلصا ان مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جلا من احداث حياتى . وقراته زوجته كذلك ، فاحال هذا الكتاب زواجا الفاضل الخائب الى رفقة سعيدة مباركة .

ولو اننى املك مليون ريال لا تريت حقوق نشر هذا الكتاب ، ووزعت نسخة مجانا بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين فى الزواج .

ولقد قرأت ذات مرة ان الدكتور « جون واطسون » ، العالم النفسانى المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هى بغير منازع اقوى مقومات الحياة ، واليها يرجع معظم الشقاء الذى يعانیه انبشر رجالا ونساء » .

واذا لم ينطوى قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوى على معظم الحق .

Van de, "Ideal Marriage.,"

وقد نشرت مكتبة الخليلى هذا الكتاب .

وان شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء ، فاقرا كتاب « خطأ الزواج ؟ » مؤلفيه الدكتور « ج ف . هاملتون » ، و « كينيث ماكجون » (١) فقد أمضى الدكتور هاملتون أربع سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التي لا تقبل الشك أن مرد الخيبة في الزواج الى عدم التوافق الجنسي ! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسي بين الزوجين » .

وانا أعلم أن ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . أعلم هذا من التجربة المريرة التي مررت بها ! :

* * *

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، أقترح عليك أن تبعد قراءته مرة أخرى ، وأن تضع خطأ تحت المبادئ والقواعد التي ترى انها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم لدرس هذه المبادئ واستخدمها وأعلم أخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت وإنما هو مرشد عملي مهمته تسديد خطاك في طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

Dr. J. V. Hamilton and Kenneth Mac (1)
Gowan, "What is with marriage ..."

فهرس الكتاب

- ٣ مقدمة الطبعة السادسة عشر
٥ لمحات من حياة كارنيجي
١٢ مقدمة المعرب
١٧ كيف كتب هذا الكتاب - ولماذا

الجزء الأول

حقائق أساسية ينبغي ان تعرفها

- ٢٤ الفصل الأول : عش في حدود يومك
٢٧ الفصل الثاني : وصفة سحرية لتبديد القلق
٤٥ الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القلق

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

- ٥٩ الفصل الرابع : كيف تحلل اسباب القلق وتزيلها
٦٨ الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين في المئة من القلق
المتعلق بعملك
٧٤ تسعة اقتراحات للحصول على اتمى نقادة من هذا الكتاب

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل ان تحطمك

- ٧٨ الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك
٨٩ الفصل السابع : لا تدع الهوام تخلبك على امرك
٩٧ الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد القلق
١٠٥ الفصل التاسع : ارض بما ليس منه بد
١١٧ الفصل العاشر : اجعل للقلق حدا اتمى
١٢٥ الفصل الحادى عشر : لا تحاول ان تنشر النشارة

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني يجلب لك الطمأنينة والسعادة

- الفصل الثاني عشر : حياتك من صنع أفكارك . . . ١٣٣
الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للتفاصيل . . . ١٥٠
الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من احد . . . ١٦٠
الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ ١٦٦
الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحدك . . . ١٧٢
الفصل السابع عشر : اصنع من الليمونة المذاق شرابا طو ١٨٢
الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء في أسبوعين ١٩١

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

- الفصل التاسع عشر : كيف قهر أبي وأمي القلق . . . ٢٠٧

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

- الفصل العشرون : بقدر ثيبتك يكون النقد الموجه اليك ٢٢٢
الفصل الحادي والعشرون : كن عصيا على النقد . . . ٢٢٨
الفصل الثاني والعشرون : حماقات ارتكبتها . . . ٢٣٧

الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبلك وحيوتك

- الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة الى ساعات يظنك . . . ٢٣٧
الفصل الرابع والعشرون : كيف تتخلص من التعب . . . ٢٤٢
الفصل الخامس والعشرون : أيتها الزوجات : تجنبين التعب تحتفظن بشبلكن . . . ٢٤٧

صفحة

- الفصل السادس والعشرون : التزم في عملك هذه العادات
٢٥٤ . الأربع تتق الاعياء والقلق .
٢٥٧ . الفصل السابع والعشرون : كيف تتخلص من السأم . .
الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ
الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ
٢٦٢ . عن الأرق

الجزء الثامن

كيف تحصلى على العمل الذى يلائمك

- ٢٦٧ . الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم فى حياتك . .

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

- الفصل الثلاثون : سببون فى المائة من القلق تسببها المتاعب
٢٧٢ . المالية

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

- ٢٨٢ . هاجبتنى المصائب مجتمة : بقلم س.ا. بلا كورد . .
٢٨٥ . استمليح ان اتحول الى رجل سعيد : بقلم روجر بابسون .
٢٨٦ . كيف تخلصت من مركب النقص : السناتور توماس . .
٢٩٠ . عشت فى جنة الله . بقلم ر.ن.س. بودلى
٢٩٣ . كما احتملت بالأمس احتمل اليوم : بقلم دوروثى ديكس . .
٢٩٤ . كنت واحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسى هوانيتنج . .
٢٩٦ . احتفظت بطريق التموين مفتوحا بقلم : جين اوتري . .
٢٩٩ . عندما طرق العمدة باب بيتى : بقلم هومر كورى . .
٣٠٢ . كل بدوره ايها السادة : بقلم هومر ميللر
٣٠٣ . كيف عاش جون روكفلر سنوات عمره
٣١٠ . مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية : نتذ زواجى من الفشل