

# دَعِ الْقَلْبَ وَابْدِ الْحَيَاةَ

تأليف  
دیل کارنہی

تعریف  
عبدالمنعم محمد انصاری



# مقدمة

## الطبعة السادسة عشر

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما . أقدمت على طبع هذا الكتاب دون أن أملك من نفقات الطبع أكثر من ربع المبلغ المطلوب !! .. وسمها جراحة ، أو ربما اندفاعا وتهورا .. ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسعت انه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمنا بحاجة قراء العربية الى الانتفاع به ، والاهتداء بهديه .. متلهفا على أن أرى اخوة لى فى الوطن العربى يفيدون منه مثل الفائدة التى أفدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الاوان : القلق .

ومن ثم لم ألق بالا الى عواقب هذه الجراحة .. ولو اننى فعلت لأدركنى هذا التردد ، ولكنى خليقا بأن أحجم عن تنفيذ هدفى الى أجل لا يعلم الا الله مداه !

على اننى ما أسرع ما استكشفت ان جراتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جراحة تزيد عليها اضعافا مضاعفة . ممثلة فى أخى الاستاذ المرحوم محمد نجيب الخانجى ، صاحب مكتبة الخانجى ، وناشر هذا الكتاب ! .

وسرنى وملأنى زهوا وفخرا انه ، بدوره ، توسم فى الكتاب ماتوسمت وآمن بجذواه كما آمنت ، واستشف من ورائه النفع والفائدة كما استشففت ... 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 قلوبنا : قلب أخى 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 ولساني ناطق بالشكر والامتنان ، ونفسي مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه أن يحقق شيئا من أجل اشاعة السعادة بين الآخرين .

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

عبد المقعم الزياى

## لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » — مؤلف هذا الكتاب — يعنى شيئا من أمر الحياة ، ألفى نفسه يعيش فى إحدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الأمريكية . . تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعا ما عن أسباب الحضارة والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم فى فلاحة أراضيهم ، حتى اذا عتم المساء ، أووا الى دورهم البسيطة ، يمسحون عرقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .

والفتت الى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتددا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آماليهما كلها . وفى عذا المحيط صادف كارنيجى عقبته الاولى فى طريقه الى الحياة ، هى الحياء ! ولم يدرك ان كان حياؤه هذا انطبعا أم تطبعا ، ولكن الذى أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجينته ، كما يفعل انداده .

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

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

ولم كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة فى

التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجي يأنس في بنيته الضعف ، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فإنه 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 وجال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح النبرة ، وجلاء الصوت ، فعقدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة في « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ماكانت دهشة كارنيجي ، بعد أن حاز هذا النصر المؤزر ، إذ لمس مدى التغير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له . فأصبح الذى أزور عنه أئفة واستكبارا كأنه ولى حميم ، وأصبح الذى شتم بآئفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللاتي أعرضن عنه لريثاء ثيابه وزراية هيئته ، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجي وأبرا بعض سقمها ، ثم لم ينس فى مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب راضح مبين ، هو العامل الذى أنقذه من حيائه ، وعوضه عن نقصه وأحيا موات آماله .

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

مجهودا كبيرا فى اقتناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك فى برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، اذ كان كل أهالى « نبراسكا » من المزارعين ، الزاهدين فى استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، أو الهندسة أو المحاسبة .

وفى عام ١٩٠٨ ، وكرانيجى يؤمئذ شاب فى العشرين من عمره ، تخلى عن عمله الاول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كرانيجى فى عمله الجديد حماسه كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصاف نجاحا كبيرا ، مما حدا بالشركة الى تعيينه مديرا لأحد فروعها ، ولم ينقض على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة فى حياة كرانيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطففت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى انه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » يبيعى ظفرا أكبر ، وكسبا أعظم .

ولم يفتأ كرانيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الاول فى الخطابة والمناظرة . فلما كان فى « نيويورك » التحق «بالاكاديمية الامريكية لفنون التمثيل» مؤملا أن تزدهر فيها موهبته فى الالتقاء ، والخطابة العامة .

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

وقضى كرانيجى فى « الاكاديمية » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن

يكسب عيشه ، الى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائب الجلدية لحساب احدى الشركات التى تنتجها ، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك «الأكاديمية» سائما متبرما ، وحاول أن يقنع زميلا له ، كان يشاطره الغرفة التى كان يسكنها كما يشتركه الدراسة فى «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 أبى » Life With Father : كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمى » Life With Mother اعجابا باهرا حين مثلت على مسارح « برودواى » .

وما زال كارنيجى الى اليوم ، يذكر هذه العبارة التى قالها لصديقه « لندساي » باعتبارها أول محاولة من جانبه « للتأثير » فى شخص آخر .

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

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الاثير لديه . المحبب اليه ، حجر الأساس فى تكوين شخصيته التى عرف بها منذ عام ١٩١٢ — وهو العام الذى اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم — فان التجارب التى مر بها منذ استهل حياته طالبا صغيرا ، قد أقنعتته بأن الرجل الذى يسعه أن يقف فى حشد من الناس خطيبا ، مدليا برأيه فى غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه فى 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 كارنيجى مدى نجاح برامجه فى الخطابة ، ومدى



قائراً طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادئ التى يلتزم بها ، أنشأ لنفسه معهداً خاصاً فى مدينة «نيويورك» سماه «معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الإنسانية» The Dale Carnegie Institute of Effective Speaking and Human Relations.

وفتحه لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغي الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير 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 البعثات من موظفيها الى معهد كارنيجى ، عسى ان يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد انتاج هذه المصالح والشركات ، وتضيق ما تصبوا اليه من نجاح .

ثم سرعان ما أصبح لمعهد «كارنيجى» فروع كثيرة أربى 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 ألف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من سائر أنحاء العالم . وليس أدل على أصابة الهدف الذى يرمى الى «معهد كارنيجى» ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكيهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة «معهد كارنيجى» لا يطيقون فراق معيهم ، بل ان كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروع 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 ، يلتزمون ان 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 ان امها كانت جارية لال 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 ييغض ، ثم يلتمس بنفسه عذرا ، ان نبي الصين « كونفشيوس » كان يشكو — ورغم حكمته وفلسفته — من انه لا يستطيع الاستمسك دائما بالمبادئ والتعاليم التي يبشر بها .

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجي ان تداعبه ، اذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، او تقاعسا عن اخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتفكره بأنها انفقت على الدراسة في معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطالبه برد هذا المبلغ ، لأنه — وهو صاحب المبادئ والتعاليم — لا يستطيع ان يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجي ، فانه لا يبرح يصرح في تواضع محب ، انه لم يأت قط بشيء جديد ، وأنه لم يفعل اكثر من ان ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التي جرت على السنة الانبياء والحكماء ، وفي هذا يقول : « مثال ذلك اننى اعلم الناس كيف يكفون عن انطلق . امتدري ما الذي يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثلين

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

وديل كارنيجى بعد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف  
الهيئة ، محكم الھندام ، اشھب الشعر ، خفيف الروح ، محب  
للدعابة ، قوام بين الطول والقصر ، والنحافة والبدانة ، جم  
التواضع ، ابغض الاشياء اليه ان يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم  
وهوايته المفضلة هى العزف على « الاكورديون » فى اوقات  
فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ،  
فى « فورست هيلز » بنيويورك .

**عبد المتعم محمد الزیادی**

## مقدمة العرب

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

فحين أنشأ « ديل كارنيجى » معهده لتعليم البالغين ، وأمر له برامج في الخطابة 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 فى الناس » How To win Friends and in luenece people . وقد عرض هذا الكتاب للبيع فى المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة فى اثنى عشر عاما ، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة . ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا فى التاريخ ، بعد الحديث النبوى والقرآن الكريم والإنجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا الى أرجاء العالم قاطبة ، فكان له فيها مثل حظه فى أمريكا من ذىوع وانتشار ، اد ترجم الى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الامريكية ، ولغة البنجاب ، وبورما ، وقد تشرفت بقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمس وعشرين عاما ، فننذت نسخه فى أشهر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لى فرصة اعادة طبعه فى وقت قريب (١) .

---

(١) لقد بررت بهذا الوعد وأصدرت فعلا الطبعة الخامسة عشر وهذه هى 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 الغرائم ، ويستنهض الهمم الى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وأنافق 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 ألسنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، فى صغرهم ، ثم بسوها أو تناسوها فى كبرهم ... اذا عمدوا الى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقيما ، واستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

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

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا غناء لطلبة معهده ، بل لا غناء لإنسان كائنا من كان — اذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشد النجاح فيها — على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمانينتها ، 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 أثرا

يكما فعل في المرة الاولى ، فعل في هذه المرة ، فاكب على وضع مرجع في شهر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات في البحث عما جرى على السنة الانبياء ، والحكماء ، والعظماء . من حكم ، ومبادئ ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجاً للقلق اذا هي اتخذت طابعا عمليا ، وخرجت من نطاق الاموال الى حيز الافعال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ في قالب عملي ، واسلوب حماسي يستثير العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما ائرد 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 اسميه « دع القلق وأبدأ الحياة » تمشيا مع خطة مؤلفه في حث قرائه على السعى نحو الهدف المنشود، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حسيمة ونصائح قيمة .

واسمح لى ، ايها القارئ الكريم ، في هذا الموضع أن أوضح ما ذهب اليه 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 شغفى بعلم النفس ، وهوايتى له، طائفة من الكتب التي أخرجت فيه ، قديمها وحديثها ، فالفيت أكثريتها تطرق موضوع «القلق» وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التي يسمونها كارنيجى — وله العذر — وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، في الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التي يحتاج القارئ

لفهمها وتتبعها ، الى دراسة تمهيدية ، فى 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 الالم بموضوع القلق وطرق علاجه . وانا فى  
هذا اؤيده ، وأعضده ، واقر بأننى لم اقع قط على كتاب احاط  
بالقلق فى شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية  
ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

وطالما تساءلت — قبل ان اطلع على كتاب « كيف تكسب  
الأصدقاء » 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 فى هذا العالم ، فيفضل  
بالنزول الى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا فى  
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 أجدى  
ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى للنفع الانسانى ،  
فالرسول الموفد الى الملايين أسمى ، واعم نفعاً من الرسول  
الموفد الى العشرات او المئات ، او حتى الآلاف ! » .

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

أما بعد ، فلعل القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر  
الاحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة فى هذا  
العصر ، وتعدد المسؤوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق  
الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهم ،  
وتوزع الذهن ، وبلبلة خاطر ، والتوجس من المستقبل — وهى  
كلها مرادفات للقلق على اطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن  
الاحساس بالقلق ، ينحصر ضرره فى أنه مجرد احساس بالقلق،  
ولكنك سوف تجد فى هذا الكتاب كيف فى وسع القلق أن يلزم  
اشخاصا ، فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف  
استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ، بل أن يقضى على  
أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، وكيف أنه يجر فى أذياله ، 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 ، فانها يعينك ، فى الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة،  
والسعادة ، والنجاح .

**المعرب**



## كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتعس الشبان في مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدري ما الذى يجز عجلات سيارة النقل ، بل لم أكن أريد أن أدري . كنت أحتقر مهنتى ، واحتقر العيش في غرفة رخيصة الاثاث ، في الشارع الغربى السادس والخمسين ، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازلت أذكر أنه كان لى بضعة اربطة للعنق معلقة على مشجب ، فاذا مددت يدي في الصباح لأتناول واحدا منها تناقرت الصراصير الى كل ناحية ، وكنت أحتقر تناول طعامى في المطاعم الرخيصة القذرة ، التى كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن أفد على غرفتى المنعزلة كل ليلة ، وأنا أعانى صداعا شديدا ... صداعا تفذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت نائرا لأن الأحلام التى راودتنى أيام دراستى في الكلية قد استحالت الى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هى المغامرة المثيرة ، التى طالما تطلعت اليها في لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضره لى الحياة الى الأبد : أن أمارس عملا حقيرا ! وأن أعيش مع الصراصير ! وأتناول طعاما قذرا ، بلا أمل في المستقبل ؟ ! ... طالما تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، وبإخراج الكتب التى حلت بإخراجها في أيام دراستى .

ووقع في اعتقادي أنني قد أكسب الشيء الكثير ، ولا أخسر شيئا ، أن أنا تخليت عن العمل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة حافلة .. وفي الحال ، فقد وصلت الى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حين يبدؤون الحياة . فاتخذت قرارى الحاسم .

ولقد غير هذا القرار مستقبلى كله، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتى ، أعوام سعادة ورغد ، أكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذى اتخذته هو هذا : سأتخلى عن العمل الذى احتقره، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات فى «كلية المعلمين» « وارينسبرج » بولاية « ميسورى » ، استعدادا لأن أكون معلما : فسأكتب عيشى من تعليم الطلبة البالغين فى المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لى النهار لأمضىه فى مطالعة الكتب ، واعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب ، وأكتب لأعيش » .

وإية مادة ، ترى ، ينبغى أن أعلمها للبالغين فى المدارس الليلية ؟! وتلفت الى الوراق، وأخذت أوازن بين المواد التى تعلمتها فى الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذى درسته فى فن الخطابة العامة ، كان أجدى على فى حياتى العملية ، بل فى حياتى عموما، من كل ما درسته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه محام ما 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 يسعه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبا للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة، فى برامج اضافية ليلية نظمها 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 أنهما ردتانى خائبا ، 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 فى درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وإنما اتروا  
لسبب واحد : هو أن يطلوا مشكلاتهم .

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على أقدامهم ، والقضاء  
بضع كلمات فى اجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون أن يفهم عليهم  
من فرط الرهبة !

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

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط — وفى استطاعتهم  
أن يكفوا عن الدفع اذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت اتقاضى  
نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحتم على أن  
أكون عمليا ، اذا أردت أن أعيش .

وأحسست اذ ذاك أنى مغبون نوعا ما ، غير أننى اعلم  
الآن أننى كنت أحصل على مران لا يقوم بثمن .. فقد كان على  
أن أستحث طلبتى على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ،  
وأجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم فى متابعة  
الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحببته . ولشدة ما دهشت للسرعة  
التى أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز  
معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة فى الدخل . ونجحت الدراسة  
أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى قبلت  
جمعية الشبان المسيحية — التى رفضت أن تمنحنى خمسة  
دولارات فى الليلة بصفة مرتب منتظم — أن تعطينى ثلاثين دولارا  
فى الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت أولا أدرس فن  
الخطابة العامة فحسب ، ولكنى مع مر السنين ، تبينت أن 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 .. وألفت 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 كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فأننى لم أحظ قط بأن سيياع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع .. راعى الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

ويتتابع السنين على ، أدركت ان ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبيتى 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 اننى في حاجة الى مرجع في كيفية قهر القلق .

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

---

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

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

الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التى تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشا ؟ .

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

وليس عجيبا إذن أن يقول «دافيد سبيرى» فى 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 أن ثلث عدد الأسرة فى مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية أما عصبية أو عاطفية .

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

واخذت أهيبء نفسى لإخراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام 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 دمبسى » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فورد » ، 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 » لقهر 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 قهر القلق ، وطلبت اليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكتيجة لهذه التجربة ، أعقد أننى استمعت الى محاضرات في كيفية قهر القلق . أكثر مما تدر لآى فرد عاش في هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التى تدور حول هذا الموضوع ، والتى وصلتني بالبريد .

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

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عمليا ، مؤيدا بالوثائق والادلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين «فعلا» أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أؤكد لك أيها القارىء ، شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنانك ! ويسعدنى 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 الفرنسى فاليرى : « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من القلق .

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد فى 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 ، وانما هى التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هى تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسييمها ، وإبرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فانك لم تشتر 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 فى سلة المهملات . . . فلا خير لك فيه ! .

ديل كارنجى

# 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 أبعاد الأثر في تكيف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى مونتريال العام » — بكندا — وحين أوشك على دخول الامتحان النهائي ، ساوره 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 « جونز هويكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وتريع زمنا على كرسى الأستاذية في الطب بجامعة أكسفورد ، وآنعم عليه ملك إنجلترا بلقب « سير » . وحين توفي نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوسلر » (١) .

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



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 اذن سر نجاحه؟ لقد عزا ذلك الى ما سماه «الحياة في حدود اليوم» . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل ان يلقي كلمته في طلبة « جامعة بيل » ببضعة أشهر ، عبر الاطلنطى على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدى ، 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 أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم اذن أن تتعلموا السيطرة على « آلتكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك ادعى الى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفاً فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل أنه يضغط زرا ، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهي تغلق على الماضى — الماضى الذى 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 فى يومه هذا . أغلقوا الأبواب على الماضى .. وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا أنفسمك العيش فى حدود اليوم .

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغى لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى فى خطبته تلك فقال « ان أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هى أن نركز كل ذكائنا وحماسنا فى إنهاء 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 أعطنا اليوم» وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو يحتج على الخبز الرديء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلاً : « يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى الا نحصل على خبزنا فى الخريف القادم » ، أو « لو أننى يا الهى ، فقدت وظيفتى ، 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 ، لأن الغد يهتم بما لنفسه . يكفى اليوم شره » ( متى ٦ : ٣٤ ) . وقال هؤلاء المعارضون : « كيف لا نفكر فى الغد ، بل ينبغى أن نفكر فيه ، وان نتأهب له . ينبغى أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وان نعد المشروعات لمستقبل حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » فى الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهم مرادف للتلق ! نفى خلال الحرب الماضيه ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل . ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنست كنج »

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 مقدرا لها أن تفرق ولم يسعنى أن أمنعها . فأجدى على أن أشغل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه فى التحسر على الماضى . وفضلا عن هذا ، فلو أنى أخذت فى التحسر على الماضى لما عمرت فى هذه الحياة طويلا . »

وانك لتجد — سواء فى الحرب أو فى السلم — أن الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى الى خطة منطقية انشائية ، أما التفكير الأحق فيفضى الى التوتر والانهايار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سultzberger » (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 سultzberger أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، إلا حين اتخذ له شعارا ، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من أحد التراتيل الدينية : « خطوة واحدة تكفينى » وهذا هو مطلع الترتيل :

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

« أنى لا أطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

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

أوريا — يرتدى البزة العسكرية ، ويتلقن مثل هذا الدرس .  
ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بلتيمور بولاية ماريانند .  
وقد كتب الى « تيد بنجرمينو » يقول : « فى 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 أساهم فضلا عن هذا ، فى  
استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين  
دفنوا على وجه العجلة اثناء احتدام المعركة . وكان على أيضا ،  
أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها الى آبائهم أو ذويهم  
المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم .  
ومن هنا اعترانى القلق ، خشية أن يوقعنى الارتباك فى خطأ  
جسيم . وكنت ، الى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، أيمكن أن تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ أيقدر لى أن  
أحمل بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر  
شهرا . والذى لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى  
اننى فقدت من وزنى أربعة وثلاثين رطلا . وأوشك القلق والاجهاد  
أن يدفعا بى الى الجنون . كنت أنظر الى يدى ، 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 حربى . وهناك وجه الى الطبيب نصيحة غيرت مجرى  
حياتى تماما . فبعد أن فحصنى فحصا دقيقا ، أنهى الى بأن مشكلتى

ليست جسمانية ، وإنما هي عقلية .. قال : « اسمع يا تيد .. انى اريدك ان تنظر الى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التى استخدمت قديما لتحديد الوقت . أنت تعلم أن هناك آلافا من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء، وفى نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة الى نصفها الاسفل ، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة الى عنق الساعة دون أن نصيبها بخلل . وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فإذا 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 أثناء 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 أن أسمح لأعصابى بأن تثور ، كنت اذكر نصيحة الطبيب ، وأردها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد » وما زلت اكرر ذلك حتى أصبحت وفى وسعى أن أنجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى كاد يحطمنى فى ساحة المعركة » .

\* \* \*

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسرة التى فى مستشفياتنا، يشغله أناس يشغلهم الارهاق العصبى والعقلى .. أناس ناؤا بعبئهم الثقيل من الماضى المتراكم ، والمستقبل المخيف . لقد حل فى وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين فى حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح . « لا تهتموا للغد ! » أو لو أنهم وعوا قول سير وليم أوسلر : « عش فى حدود يومك » .

أنت وأنا نقف للحظة فى ملتقى طريقين أبدين : الماضى الفسيح

الذى ولى بغير رجعة .. والمستقبل الجهرل الذى يطارده الزمن،  
ويتربص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو  
بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقين الابديين .. فاذا  
حاولنا ذلك لم تجدينا 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 أهالى ولاية متشيجان ، تملكها اليأس مرة الى حد  
الاشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش الى أن يحين  
وقت النوم ! روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : « فى عام ١٩٣٧  
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 كانساس اطلب  
عملا واستطعت أن أحصل 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 أظن أن العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى،  
ولكن خاب فالى .

» وفى ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضانى العمل أن أرتحل الى بلدة  
«فرساي» بولاية ميسورى . وهناك استشعرت الوحدة  
والاكتئاب ، حتى انى فكرت جديا فى الانتحار .. فقد لاح لى أن  
استمرار حياتى على هذا المتوال أمر مستحيل . اذ كنت أخشى أن

استيقظ كل يوم لأواجه الحياة التى اظلمت فى عهنى ، وكنت دائمة القلق : أخشى الا أستطيع تسديد أقسلط السيارة أو دفع ايجار الغرفة . وأخشى الا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتى فلا أجد الطبيب . وما معنى من الانتحار الا شينان : تصورى مقدار حزن شقيقتى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتى ! .

« وفى ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلنى من هذه الوحدة ووهبنى القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفنا أشكر لهذه الجملة التى قرأتها فى ذلك المقال ، وهى : « ليس اليوم الجديد الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، والصقتها على نافذة سيارتى فى مواجهة متقد القيادة لكى أراها طوال وقت قيادتى للسيارة . لقد علمتنى هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة ، وأن انسى الأمس ، وألا أفكر فى الغد .

« وقد استطعت أن أنقلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأننا أعلم اننى لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما واجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة بى الى الخوف من المستقبل ، ما دمت أعيش 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 أسعد وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم بيومه ،

« 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 .. أليس كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشعاعر الروماني « هوارس » ! .

ومن أنجع الحقائق التى أعرفها عن الطبيعة الانسانية ، اننا جميعا ميالون الى نبذ الحياة ! اننا يلذ لنا جميعا ان نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من ان ننعيم بالأزاهير المفتحة خارج نوافذها فى يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحق بهذه الدرجة ! .

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

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



ريال . ولم تتحمل اعصابه ذلك كله ، قال لى : « لم استطع أن أكل أو أن أنام . وانتابنى المرض .. المرض الذى جره على القلق ولا شىء غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركنى الاعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق . وحملنى الناس الى بيتى . ولم البث 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 أوشكت مشكلتى 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 ألف 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 ، وحماسى 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

الذى احرزه فى ميدان الاعمال ، وفى الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الاغريقى « هرقليط » : كل شىء يتغير ، الا قانون التغير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه فالحياة فى تغير لا ينقطع ، والشىء الاكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير؟ .

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

وهذه بعينها هى فلسفة لويل توماس (Lowell Thomas) فى الحياة . وقد امضيت اخيرا عطلة نهاية الاسبوع فى مزرعته ، فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من « مزمور ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل اطار علقه على جدران استوديو الاذاعة الخاص به لى يراها فى معظم الاوقات .

« هذا هو اليوم الذى صنعه الرب » .

« نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin) يضع على مكتبه قطعة من الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هى : « اليوم ! » وانا لا اضع قطعة من الحجر على مكتبى ، وانا الصق على مرأتى قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ، لى اطلعها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم اوسلر يحتفظ بها على مكتبه ، وهى من نظم الكاتب الهندى 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 نحى الفجر !

واذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :

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

١ - أغلق الابواب على الماضى 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 حولى ؟ .

( 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 استخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

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

(هـ) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الأسبوع القادم ؟ غدا ؟  
اليوم ؟ .

# الفصل الثاني

## وصفة سحرية لتبديد القلق

اتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، اكيدة المفعول ، لتبديد بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها في التو واللحظة ، قبل أن تتماهى في قراءة هذا الكتاب ؟

اذن دعنى احدثك عن الطريقة التى ابتكرها « ويليس كارير » المهندس النابغة ، الذى أسس صناعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير » الشهيرة فى سيراكيوز - نيويورك . انها من احسن الطرق التى سمعت بها لعلاج القلق ، وقد استقيتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغذاء ذات يوم معا فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج » بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد الى ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز فى مصنع تابع لشركة « بتسبرج للأوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية ميسورى ، وهو مصنع تكلف انشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد فى ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتنى فى أثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم اعمل لها حسابا ، فان الطريقة التى ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى اعمل بها لمصنع الأوانى من ضمان .

وذهلت للفشل الذى منيت به ، واحسست كأنها ضربنى شخص على أم راسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وامعائى وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم .

« واخيرا هدانى تفكيرى الى أن القلق لن يجدينى شيئا ،

فاخذت افكر فى طريقة احل بها مشكلتى دون القلق ، واهتديت الى طريقة كان لها اروع النتائج ، ومازلت استخدمها منذ سبعة وكلائين عاما ، وانها لبسيطة ميسورة ، يستطيع كل انسان استخدامها . وهى تتكون من ثلاث خطوات .

**« الخطوة الاولى : »** اخذت احلل الموقف بأمانة تامة، وقدرت اسوأ ما يمكن أن يحدث ، كنتيجة لفشلى . فمن المؤكد أننى لن اسجن ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن افقد وظيفتى كما ان هناك احتمالا بأن تخسر شركتى مبلغ عشرين ألف ريال انفتقتها على الآلات التى عهد الى ابتكارها ، وهذا هو اسوأ الاحتمالات .

**« الخطوة الثانية : »** فلما فرغت من تصور اسوأ ما عساه ان يحدث وطدت نفسى على قبوله اذا لزم الأمر ، وقلت لنفسى سيكون هذا الفشل نقطة سوداء فى سجلى ، وقد يتسبب فى أن افقد وظيفتى ، فاذا فصلت ، فانى أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائى ، فانهم يعلمون أننا نجرب ابتكارا جديدا لتتقى الغاز ، فاذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، ففى وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفى استطاعتهم اضافته الى الميزانية المخصصة للأبحاث .

**« فلما انتهيت من تصور اسوأ ما عساه أن يحدث ، وطدت العزم على قبوله اذا لزم الأمر ، حدث شئ أدهشنى . فقد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت بالطمأنينة ، التى افنتقتها منذ ايام ، تتسلل الى نفسى .**

**« الخطوة الثالثة : »** وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولا انقاذ ما يمكن انقاذه من هذا الفشل ، الذى أعددت نفسى لمواجهة .

**« فاخذت افكر فى الوسائل التى يمكن أن أقتل بها من الخسارة التى تقدر بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات، فتبين لى أننا اذا انفتقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضر**

معدات اضافية ، فقد تحل المشكلة ، ولا يبيوء عملنا بالفشل .  
وقد حدث هذا فعلا . 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 أسوأ مميزات القلق ، انه يبدد القدرة على  
التركيز الذهني . فنحن عندما نقلق ، نتشتت اذهاننا ، ونفقد  
كل قدرة على البت او اتخاذ قرار حاسم ، لكننا عندما نعد  
انفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات ، ونعد انفسنا ذهنيا  
لمواجهته ، فاننا بذلك نضع انفسنا في موقف يسعنا فيه ان نركز  
اذهاننا في صميم المشكلة .

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

فلماذا كانت طريقة « ويليس كاريير » عملية شديدة الفعالية  
من الواجهة السيكلوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التى  
نتخبط فيها اذا أعى القلق ابصارنا ، وتثبت اقدامنا على ارض  
مأمونة نعرف فيها مواطئ اقدامنا ، والا . . اذا لم نحس بالارض  
الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل فى ان نفكر تفكيرا صحيحا ؟

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

قال هذا الفيلسوف الصينى : « ان طمانينة الذهن لا تأتى الا مع التسليم بأسوأ الفروض . و مرجع ذلك ، من الوجبة السيكلوجية ، الى ان هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده » .

هذا هو الواقع بالضبط ! فان التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فمضى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شئ نخسره وان بقى ما نكسبه ! .

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

اتريد ان تعرف كيف استطاع شخص آخر ان يطبق طريقة « كارير » 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 اؤمن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان لشركة الزيت التى اراسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيها 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 انه 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 امنحه ما يسكنه ! .



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

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلكت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت ادور بذهنى كالمخبول فى دوائر لا منفذ لها : هل أدفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : ان يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، فى مساء يوم الاحد ، أن التقطت 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 » واذا ذاك سألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى اذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرفع 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 ؟ » واجبت : « قد أسعى للالتحاق بعمل . وليس هذا بعسير ، فانى أعلم الشئ الكثير عن الزيت ، وهناك أكثر من شركة يسرها أن التحقق بخدمتها » .

« وأحسست بعد ذلك بشئ من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطعت أن أفكر .

« فقد أصبح ذهنى من الصفاء بحيث وسعنى أو أواجه

الخطوة التالية وهى : محاولة انقاذ ما يكمن انقاذه . واذا جعلت 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 قلقا . وعزمت على ان اتوجه الى محامى فى صباح اليوم التالى ، وذهبت الى الفرائش فى تلك الليلة ، ورحت فى نوم عميق .

« فكيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحنى المحامى ، فى اليوم التالى ، ، بأن اتصد الى النائب العام ، وانضى اليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهنالك تملكنى العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : ان هذا الرجل الذى جاغنى 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 ، وائلجه لفؤادى ، بعد ان قضيت ثلاثة ايام بلياليها قلقا مهتما ! .

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

\*\*\*

فى الوقت الذى كان فيه ويليس كارير يعانى القلق من جراء آلات تنقية 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 « الانثى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة اطباء بينهم اخصائى شهير 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 أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغى لنا أن نحذرك أنك اذا اقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر » ولكنه اجاب : « كلا ! لن يحدث شئ من هذا ، فقد وعدت أقاربى الا يدفن جثمانى الا فى مقابر الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه اذا حان تضاؤه 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 الى زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، واكلت كل ألوان الطعام ، حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيفة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى انشاد الأغانى ، واكتسبت اصدقاء جدد ، وكنت أسهر الى منتصف الليل ، وعند ما وصلت الى الصين والهند أدركت أن 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 صاحبه معى لأقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط .

وفى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « إيرل هانى » قد سمع « بوصفه » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى أخيرا : « اننى أدرك الآن اننى كنت أطبق نفس المبادئ — أى مبادئ كاريير — دون وعى منى ، فقد وطدت 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 البأخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش الى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجيمير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فإذا كان ويليس كاريير استطاع أن ينفذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينفذ نفسه من الابتزاز بالتهديد ، واستطاع « إيرل هانى » أن ينفذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن أن لاهل لها؟

وانن فالقاعدة رقم ٢ هى :

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

١ — اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن 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 يكانحون القلق يموتون مبكرا »

( الدكتور الكسيس كاريل )

منذ وقت مضى . طرق بابى جار لى . وحثنى وعائلتى على ان نطعم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الابواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد اخذهم الرعب الى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من ألفى 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 طرق 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 بانهياز عصبى ، مرجعه فى معظم الاحوال، الى القلق . ومن ثم فانى اكتب هذا الفصل لاطرق بابك — أيها القارئ — 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 ، والأطباء والفيلة حملة قوالب الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت اجازتى ، متجولا بسيارتى في تكساس ، ونيومكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو أحد 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 الأطباء ، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم ، اذا هم تخلصوا من القلق والخاوف التى تسيطر عليهم . ولا تحسبن اننى اقصد بذلك الى ان امراضهم وهمية ، بل هى حقيقية لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة ، وربما كان أشد منها بمئات الاضعاف . واذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والارق والصداع ، وبعض انواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وأنا أعلم ما أقول ، فأنا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة .

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

ويقول الدكتور « جوزيف ف. مونتاجى » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية » (١) : « ان قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكنها تأتى 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 أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الإطلاق ، بل أساسه الخوف ، والقلق ، والبغضاء والاثانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملازمة 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 الأعمال ، من أعمار متجانسة معدنها ٤٤ 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 الأعمال 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 وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا . وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بمعوله ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذى الجاه والسطوة . واننى صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطا فى « الاباما » أعزف على قيثارتى اذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجائر .

وعلى ذكر السجائر — فإن أشهر منتج للسجائر في العالم كله ، سقط أخيراً ميتاً بالسكتة 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 ينل 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 » أصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع في مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية .

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

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

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

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



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

ويقرر الأطباء أن واحدا من كل عشرين امريكيًا ، سوف يقضى جانبًا من حياته فى مصح 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 يغذيه القلق — الروماتيزم قد يسببه القلق — قلل من القلق من أجل معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والغدة الدرقية — 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 أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فاقرا هذا الكتاب ( أى كتاب الدكتور مننجر ) . اقراه ، ثم اعطه لأصدقائك ليقراوه . ان ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصحح من استغلاله في هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيّب الثمرات .

ان القلق يجعل من أصلب الرجال عودا ، مريضا واهنا ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية 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 فرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيامها وهى تصرخ ، وتبكي ، وتترأى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطباق بمدينة « رتشموند » ، كما أحرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جناح الظلام ، بينما اللهب المنذلع يشق أستار الظلام .. وجد « جرانت » في تعقبهم ، والاطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الأمام . وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صداعا شديدا ، واعتكف في بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد جاء في مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل في معالجة قدمى بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن اشفى في الصباح ! وقد شفى في الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن

انسحب في شفاؤه 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 جرانت في مذكراته : « عندما جاعنى الضابط ، كتب  
ما ازال اعانى الصداق ، وفي اللحظة التى نطلمعت فيها على  
محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! .

ان مرض الجنرال جرانت 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 قد  
سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء في مذكراته ان استشعر  
القلق عندما اشترى الرئيس ٤٠٠٠٠٠٠ ( بوشل ) من القمح .  
عسى ان يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته يقول : « لقد أحسست  
فملا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت الى بيتى ولزمت  
فراشى مدى ساعتين بعد الغداء » .

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 المضاربين ! .  
عندما انتخب الفيلسوف الفرنسى « مونتاني » Montaigne  
عمدة ، في مسقط رأسه — بوردو — قال لمواطنيه : « اننى على  
استعداد لأن اهيمن على شئونكم بيدى ، لا بكبدى ورثتى » .

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

إن القلق يسعه أن يضغطك فى مقعد ذى عجلات من وطأة  
الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رسل لى .  
سيسيل » 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 .

وطبىعى 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 ينفع 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 » :  
« أن 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 ، إلى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض  
نجاثى . فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها  
زوجته فى المستشفى : إلى 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 أن يقتلهم ، ذلك لأن ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنها هي أتون اشتدت وقدة النار فيه ، فإذا لم تهدأ هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع ، فقد يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت الى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى تضخما في الغدة الدرقية ، ليزور اخصائيا شهيرا 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 مظهره .

### الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدي الى الاسترخاء ، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . اعط بدنك 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 أئذ صديقى ان يكف عن القلق والا أصيب بمضاعفات أخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكرى . ثم أردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الأمراض كلها بنات عمومة وخؤولة » ، وهو على حق ، فانها كلها تتفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما الالامعة « ميرل اوبيرون » ، فصرحت لى بأنها طالما رفضت الاذعان للقلق ، فهي تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهي

جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الاولى ، ان اظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم اكن اعرف احدا في لندن ، حين كنت ابحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن احدا منهم لم يقبل ان يستخدمنى . ولم اكن فى تلك الاثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى ايضا . فقد عشت اسبوعين على الخبز والماء ولا شيء غيرهما . ولكنى قلت لنفسى : يا لى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة ، وانا بعد لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة . ما لم اكن جميلة فانتة ! »

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

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

### \* \* \*

لقد اثبتت الاحصاءات ان القلب 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 نائسا عن القلب ، وتوتر الاعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الاسباب الرئيسية التى حدثت بالدكتور « الكسيس كاريال » الى ان 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 العصبي 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 يضعونهم تحت صنوبر  
يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فاذا هذه القطرات المتساقطة على  
رعوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقائق 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 يغشائي خوف  
قاتل وأنا أستمع 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 الله منه قساوة !

اتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ اقرأ اذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمانينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلى ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ اذا كتبت انسانا طبيعيا : فسيكون جوابك : « نعم » ، فان للكثيرين مننا من القوة اكثر مما يدركون ، وفي داخل انفسهم قوى من المحتمل انهم لم يستخدموها اطلاقا . كما قال « ثورو » فى كتابه الخالد « والدين » (١) : « لست اعرف حقيقة اكثر تشجيعا من أن للانسان مقدرة فائقة على اعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود — فلو أن انسان سعى الى أن 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 توة الارادة والقوى النفسية الكامنة مثلها للسيدة « أولجا جارفى » التى عرمتها فى بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو .. فقد اكتشفت هذه السيدة أن فى استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلة التى أحاطت بها أن 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 غيه باليأس الذى يغمر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك ؟ البست لك مقدرة على الكفاح ؟ انك ستموتين ! لو ظلتت تمرخين هكذا ، نعم ان حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئا » ، وعندئذ اخذت على



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

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

« ولست من حماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى  
من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على  
مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، وانفضت  
فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور «هاك  
كافرى » : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وافعل شيا » .

ولسوف اختتم هذا الفصل بالتمهيد الذى اخترته له ، وهو قول  
الدكتور كاريل .

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

أكان الدكتور كاريل يقصدك انت بهذه العبارة ؟

## الجزء الأول في سطور حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

---

### القاعدة رقم ١ :

إذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير وليم  
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 كاريير . اسأل نفسك :

( أ ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث ؟  
( ب ) هيء نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا  
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 ستة من الخدم المخلصين  
عنهم تعلمت كل ما اعلم علم اليقين  
سماؤهم هى: ماذا ، ولماذا ، و متى  
وكيف ، وأين ، ومن !  
( رديارد كبلنج )

هل تزيل « الطريقة السحرية » التى ابتكرها كايير — والنى  
اتينا على شرحها فى الفصل الثانى من الجزء الاول — كل أسباب  
القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقى أن 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 ، وأنت وأنا لا محيص لنا من استخدامها اذا كان علينا أن

نحل المشكلات التى تعيننا ، وتحيل أيامنا وليالينا الى جحيم لا يطاق .

ودعنا نناقش الخطوة الاولى : **استخلص الحقائق** .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلاتنا ! فبدون الحقائق لن نملك الا أن ندور حول المشكلة فى 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 لى مرة : « ان نصف المشكلات التى تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التى تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . اذا كانت لدى مسألة يتحتم .على أن أنهىها فى الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فاننى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يجين الثلاثاء القادم . ثم الى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولسنت أقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالى مسهدا ، وانما كل ما أفعله هو أن أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فاذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة فى ذهنى ، وفى هذا اكبر العون على إنهاؤها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفى استطاعتى أن أقول مخلصا ان حياتى أصبحت خلوا من القلق على الإطلاق . وقد وجدت أن الانسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

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

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ اننا قلما نعى بالحقائق اطلاقا .  
واذا حدث ان حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها  
ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، أى  
انه يسعى الى الحقائق التى تبرر معله ، وتتفق مع أمانيه ،  
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  
لمشكلاتنا ؟ أولسنا 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 سعيم ، 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 يعترينا  
القلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على  
رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما :

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

٢ — فى أثناء جمع الحقائق ، انتظاها كإنى ممثل الاتهام فى  
ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول استخلص الحقائق المضادة  
لمصلحتى .

ثم أدون المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى  
تنافى مصلحتى ، وأدرسهما 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 والالمية ، بحيث تصل الى قرار حصيف ، لو رأى سديد في أية مشكلة ، مالم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الاولى لحل مشكلتنا هي : **استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .**

على ان الحصول على الحقائق التي تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحلها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة ان من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل ان 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 محلولة » .

ودعني أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولناخذ « 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 اذ 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 انفذ ما أمرت به .. واعدت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير اني أسقطت من هذه القائمة

مبلغا قدره ٧٥٠.٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » ولكنى برغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت في الماء المغلى ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

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

نعم ! لقد تحدت 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 اشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام 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 أتبعها في حل مشكلتى ، 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 قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الالباء ، الى غرفتى في جمعية الشبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت الى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

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

« س : ما الذى يسعنى أن افعله لأكف عن القلق ؟

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

« ج ١ — أستطيع أن اوضح الأمر للأدميرال اليابانى ،  
ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، واذا 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  
يفاقشنى فى الأمر .

« ٢ — أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة ، ولكن هذا  
محال ! فانهم يقتفون 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 ، وكأن شيئا لم يحدث ، فاذا فعلت ، فمن المحتمل  
أن يكون الأدميرال مشغولا جدا ، فلا يذكر فعلتى ، واذا ذكرها  
فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت ، فلا يناقشنى فى الأمر ،  
وحتى اذا ناقشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ،



واذن فذهابى الى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكأن شيئاً لم يحدث  
يمنحنى فرصتين للنجاة .

وبمجرد أن انتهيت من تثليب أوجه النظر فى المسألة ،  
واعترمت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ،  
وزايلنى القلق .

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

« ولعللى أدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد  
ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يمكننى  
اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو أننى لم أفعل هذا ، فربها  
ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس توحيه  
الى اللحظة ، ولو أننى لم أفكر فى مشكلتى ، وأنته الى قرار حاسم  
فربما انتابنى القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمنى النوم ليلاً ،  
وربما ذهبت الى المكتب صباح الاثنين التالى ، وقد ارتسم القلق  
والانزعاج على وجهى ، وهذا وحده كان كفيلاً باثارة شكوك  
الأدميرال اليابانى .

« ولقد أثبتت لى التجربة مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى ،  
لاتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول  
المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال الى الانهيار  
العصبى ، وقد وجدت أن مقدار خمسين فى المائة من القلق يتلاشى  
بمجرد أن أصل الى قرار حاسم ، واضح المعالم وأن أربعين فى  
المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدأ بتنفيذ القرار الذى  
اتخذته . ومن ثم فأننا أطرده تسعين فى المائة من القلق ، باتخاذ  
هذه الخطوات الأربع .

« ١ — تدوين الأسباب التى أثارت قلقى بوضوح تام .  
( م ه — د القلق )

« ٢ — تدوين الخطوات التى أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

« ٣ — اتخاذ قرار حاسم .

« ٤ — البدء فى تنفيذ القرار الذى توصلت اليه » .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مدير فرع الشرق الانصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك ... الا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، ومفضلا عن هذا فانها تنتهى بالقاعدة رقم (١) التى لا غناء عنها فى مكافحة القلق وهى : **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 فى تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويفصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا ، فلا تتردد ، ولا تحجم . ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والاهام ، ولا تنظر الى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هباب ولا وجل .

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

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » فى التو واللاحظة على إحدى مشكلاتك التى تسبب لك القلق ؟

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

جابتك هنا في المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال ( .

الجواب :

السؤال رقم (٢) : ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء على القلق؟

الجواب :

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

الجواب :

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

الجواب :

## الفصل الخامس

### كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال ، فملكك تقول لنفسك في هذه اللحظة : ما أسخف 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 أشعر . هذا الشعور نفسه لو اننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة اعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما أرخص ازجاء 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 أن اطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم ادع لك الباقى تتكفل به .

ولعلك 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 » . . . فاذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، افلا تراها صفقة رابحة لك ان انا عاونتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ . . . ولعلك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فما انا ذا اريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه فحسب ، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضيع سدى في اجتماعات لانتتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل فى أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد أصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

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

« دابت مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فاذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا ننسأل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعل ذاك ؟ أم يحسن الا نفعل شيئا على الاطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، ونتململ فى مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضوع المطروح للبحث فى دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فاذا أقبل المساء ، وجدت نفسى منهك القوى متعبا . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال الى نهاية حياتى ، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل العمل من هذه ، ولو أن انسانا أخبرنى اذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدده هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة أرباع الجهود العصبى الذى أبذله ، لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين .

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

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

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

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

« **ثانياً :** وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولاً مذكرة تشمل الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

« 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 أحدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح ) .

« ٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ ( وإذا أرجع بذاكرتى الى الوراء ، يروعنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة الى حيز الوجود ) .

« ٣ — ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ ( وفيما مضى كان كل منا يقترح حلاً فيجادلّه زميل له ، وكثيراً ما كانت الخواطر تهتاج فتنأى 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 أرهقهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم الى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلاً محدد ) .

« وكان من نتيجة هذه الخطة أن قلّ التجاء مساعدى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكى يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة ، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج الى معاونتى .

وحتى اذا أوجبت الظروف مشاورتى ، فان المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذى كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها — أى المناقشة — تسير فى طريق مرسوم .

» ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتا ضئيلا فى القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا فى « العمل » على تلافى هذه الأخطاء .

وحدثنى صديقى « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة ، الناجحة فى هذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التى أسلفنا ذكرها . قال لى مستر بتجر :

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

» ١ — سألت نفسى : ما هى 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 البدء ، 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 نفسى : ما هى الحلول الممكنة لهذه

المشكلة ؟

« ولكى أجيب عن هذا السؤال، كان لزاما على أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتى ، وعمدت الى سجل الصفقات التى اتممتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها، واذا ذاك تكشف لى حقيقة مدهشة ! وجدت أن ٧٠ فى المائة من مجموع صفقاتى تمت من المقابلة الاولى ، وأن ٢٣ فى المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ فى المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هى التى كانت تثير فى القلق والنقمة على العمل ! أى اثنى — بمعنى آخر — سمحت للقلق واليأس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧ فى المائة فقط من مجموع الصفقات التى اعقدها !

« ٣ — ما هو افضل الحلول ؟

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

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

وانت تستطيع ، بالاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها انا اعيد عليك التحدى الذى بدأت به هذا الفصل . « انك تستطيع ان تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك اذا انت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لاهباتك » .



## الجزء الثانى فى سطور الطرق الأساسية لتحليل القلق

### القاعدة رقم (١) :

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

### القاعدة رقم (٢) :

بعد ان ترز الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

### القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حسيفا ، أقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

### القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك ، أجب عن هذه الأسئلة الأربعة ودون إجابتك :

(أ) ما هى المشكلة ؟

(ب) ما سبب المشكلة ؟

(ج) ما هى الحلول الممكنة ؟

(د) ما هو أفضل الحلول ؟

## تسعة اقتراحات

### للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — اذا اردت ان 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 ، فان الف قاعدة والف طريقة لن تغنيك شيئاً .

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

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

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

٣ — توقف فى خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعت . فمثل هذه القراءة أفضل وانفع من أن تنطلق كالسهم قارئاً الفصل تلو الفصل .

٤ — اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك 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) .  
فإن 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 ، أراني مضطرا لمراجعة كتابي من حين لآخر لكي أتذكر ما كتبته أنا نفسي ، فإن 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 لتراجع 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 » وبرنارد شو على حق . فإن « التعلم » عملية ايجابية 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 ، فإن المعرفة التي « نستخدمها » هي وحدها التي تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ ، أنا أعلم هذا ، لأنني كتبت هذا الكتاب

وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه ،  
واذكر 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 لخوابرك بالاهتياج ، ولا تتبع الخاطر  
الذى توحيه اليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطيء . وإنما قلب  
صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التى وضعت أمامها  
علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التى تضمنتها ، وانظر  
آية الاعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » فى كل مرة  
تضبطك فيها متلبسا بخرق أحد المبادئ الواردة فى هذا الكتاب،  
فان خشيتك من الافلاس سوف تحدو بك الى المحافظة على تطبيق  
هذه المبادئ ! .

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

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

## اجمال

- ١ — اخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ — اقرا كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل ان تنتقل الى الفصل الذى 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 تسنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .
- ٧ — اتخذ من تطبيق هذه المبادئ تسلية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، او صديقك ، او قريبك « شلنا » في كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق احد هذه المبادئ .
- ٨ — راجع كل اسبوع مدى التقدم الذى احرزته .
- ٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التى عادت عليك من تطبيقها .

# الحجز الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

## الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التي رواها لى « ماريون دوجلاس » ، وليس هذا اسمه في الواقع ، فقد رجاني لأسباب خاصة ، إلا اكتشف عن شخصيته ، روى لى « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففى المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يجبها حبا جما ، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا على احتمال هذه الفجعة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثنى هذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجعة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد عافت نفسى بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابى ، وتبددت ثقتى بنفسى ، وتولانى المرض ، وقصدت أخيرا الى الأطباء ، فوصف لى أحدهم دواء منوما ، ووصف لى آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجربت كلتى الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحس كأن جسمى يحتويه فكا كماشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو الم الحزن ، وإذا كنت قد جربت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعنى .

« ولكننى اليوم أحمد الله على أن وهبنى طفلا هو الآن فى الرابعة من عمره ، وطفلى هذا هو الذى هدانى الى حل لمشكلتى ، ففى ذات مساء ، كنت جالسا أستعيد أحزانى ، حين سألنى

طفلى : « بابا .. هل صنعت لى قارباً ؟ » ولم أكن فى حال تسمح لى بصنع قارب ، أو صنع أى شىء آخر ، ولكن طفلى عنيد لحوح ، فلم يسعنى الا الامتثال ، وانفقت فى صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث التى قضيتها فى صنع القارب ، وكانت الساعات الأولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهور .

« وقد حفزنى هذا الإدراك على أن أخرج من جمودى ، وأفكر .. أفكر تفكيراً صحيحاً لم أعده منذ شهور . فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا أنا انشغلت بعمل يتطلب شيئاً من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على أن اظل مشغولاً بعملى .

« ففى الليلة التالية ، رحلت أنتقل فى غرف منزلى ، وأضع قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنوداً كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالاً ، وصنابير ولم يمض أسبوعان ، حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ بنداً تتطلب الإصلاح .

« وفى خلال العامين الماضيين ، أمكننى إصلاح معظم هذه الأشياء ، وانغمرت — فضلاً عن هذا — فى كثير من أوجه النشاط . فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الأسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدنى ، ورئيس مجلس إدارة مدرسة البلدة ، كما أحضر كثيراً من المحاضرات ، وأساهم فى جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولاً لدرجة أنه لم يعد لى وقت للقلق » .

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

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

وكذلك كان « تشارلس كثرنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة ، كان مستر كثرنج وكيلا لشركة « جنرال موتورز » مشرفا على الأبحاث التى تجريها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى انه أنشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة دولار ، لكى يزود معمله بالعدد والآلات — وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء 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 أستطع النوم ، ولكن مستر كثرنج 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 كالإستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو أحد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقا ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

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



وان تتصور في الوقت نفسه شيئا مما أعدته للتفنيذ 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 نتحمس لعمل  
مثير ، ونحس بالقلق في الوقت نفسه ، فان واحدا من هذين  
الاحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن  
الاطباء النفسيين الملحقين بالجيش من ان يأتونا بالعجائب خلال  
الحرب ، عندما كان يأتى اليهم الجنود الذين ضعفت الحرب  
أعصابهم ، 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 يعمد 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 أحد 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 عللهم عندما  
ينهمكون في العمل ، فهو يهدى أعصابهم ، ويسكن خواطرهم .

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

كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لبيب شمعة ، فامتدت النار الى ثيابها ، وسمع لونغفيلو صراخها ، وحاول ان يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها . ولبت لونغفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الاليم ، حتى اوشك على الجنون ، ولكن اطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا في حاجة الى رعايته، فاضطر ، برغم حزنه الى أن يتعهدهم بالرعاية ، وأن يكون لهم ابا وأما في آن معا . . وكان يصطحبهم الى النزهة ، ويقتص عليهم الاتصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبتته لهم في قصيدة عنوانها « ساعة الاطفال » كما انه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تينيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثر هالام » « على أن أنشغل عن نفسي بالعمل ، والا هلكت أسي » .

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 أن تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : ألا ترانا نحصل من الحياة علي ما نبتغي ؟ ألا ترى ان كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظته التي أبدأها اليوم ؟ أترانا مرضى ؟ أترى شعرنا في سبيله الى السقوط ؟

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

الاحساسات 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 اشبه بسيارة متدفقة في  
الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهي تمرق هنا وهناك كالسهم ،  
وتهدد بالانفجار ، وتدمر نفسها في أية لحظة وعلاج هذه الحالة  
سهل ميسور ، هو أن تنشغل بعمل انشائي مجد » وأنت لاحتياج  
لأن تكون أستاذا في الجامعة ، لكى تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل  
بمقتضاها ! .



قابلت في خلال الحرب سيدة من اهل شيكاغو ، فروت لى  
كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف اهتمت الى علاج القلق  
بالاستغراق في العمل . لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة  
الاكل بالقطار المسافر من نيويورك الى ميسورى . فأخبرانى ان  
ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالى 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 ؟ اتراه  
يجرح ؟ او يقتل ؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق . فأجابت  
« انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت انها سرحت خادمتها ،  
وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت . . ولكن هذا لم يجدها كثيرا .  
قالت لى : « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية ،  
لم يحل بينى وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت اننى  
في حاجة الى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع ، وغسل  
الاولانى : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلى طوال

ساعات النهار . ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفى هذا العمل بالمطلوب ، إذ ألقيت نفسى وسط حلقة متصلة من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الاثمان ، 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 بويز » عندما قال فى كتابه « فن نسيان الشقاء » (١) : « ان احساسا بالاطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء الهنئى ، يطغى على أعصاب 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 ، وأمضى الزوجان فى الترحال ربع قرن من الزمان ، قدما فى خلاله للسينما صورا من الحياة البدائية ، التى توشك على الانقراض فى آسيا ، وإفريقيا . وعندما عادا الى امريكا منذ تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا فى انحائها 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 تقارق

---

Jhon Cowper Poyws ; "The Art of Forgetting (١)  
the Uopleasant"

Osa Johnson ; "Imarried Adventure"

(2)

مخدعها 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 غفير من المستمعين ! بل انها القت في ذلك الموسم اكثر من مائة محاضرة ، القتها كلها وهى جالسة في مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هذا ؟ اجابت : « لقد فعلته لكى لا اتيح لنفسى وقتا للأسف او القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التى تغنى بها الشاعر تنيسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « على أن أنشغل عن نفسى بالعمل والا هلكت أسى » .

واكتشف الأميرال بيرد « هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي . قضى الأميرال 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 وهى تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأميرال بيرد في كتابه « وحيد » (١) قصة هذه الشهور الخمسة التى قضاها في القطب الجنوبي ، حيث كانت الايام والليالى في الظلام سواء .

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

« في الليل قبل أن اطفى المصباح لأوى الى فراشى ، كنت أصور لنفسى عمل الغد . كنت أقدم الغد ، في خيالى ، 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 اقطع الوقت ، واحسب انه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ، ولو انها اصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهدت بهلاك محقق « فاذا عاودك القلق فانذكر أن فى استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد اكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، فى كتابه « ما الذى يعيش به البشر » (١) اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن ارى «العمل» يشفى اشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون «الشلل الزوجى» الذى أعقبته احساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم .

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

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 ادلى به أمام الفصل . عن طريقة قهر القلق ، اخذا ، 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 أعقبه أرق مضمّن حتى خشيت أن أصاب بانهايار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزينة فى «شركة كراون» لعصير 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

---

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

الكبرى التى تصنع «الجيلاتى» . وفجأة ، توقفت مبيعاتنا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستفنت بهذا عنا ، ووجدنا أنفسنا اذ ذاك أمام كارثة مالية محققة ، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠.٠٠٠ دولار ، ولم يعد فى إمكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجا أن ينتابنى القلق .

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

« 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 أكف عن القلق ولكنى لم أستطع ، ان القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما ان عدت الى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شئ ، على «الكريز» الذى نبتاعه من ايطاليا ، « والخوخ » الذى نستورده من هاواى ، وهكذا .. ولم أعد استطيع النوم ، وتخيلت أننى — كما أسلفت — على وشك انهيار عصبى . وفى غمرة يأسى ، اهتديت الى خطة جديدة فى الحياة ، شفتنى 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 أغادره الا بعد منتصف الليل . فاذا عدت الى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد انهكنى ، فنأطرح على الفراش ، واستغرق فى النوم لساعاتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن احطم عادة القلق ، فعدت الى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل

سبع ساعلت في اليوم كما كنت افعل 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 أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا ؟ » ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا ؟ . انفخ في يديك ، واعمد الى العمل في غير ابطاء ، هنالك سجرى الدم في عروقتك ، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الانشائية ، ثم ما هو الا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الايجابي القلق من ذهنك .

« انشغل ، والبث منشغلا » هذا هو أرخص اصناف الدواء الموجودة في العالم ، واعظمها اثرا ..

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 . فأطلقنا ثلاثة «طوربيدات» على احدى المدمرتين ، ولكننا أخطأناها . 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 ، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط الى عمق ٢٧٦ قدما ! وتولانا الفرع . فان أشد ما تخشاه الغواصات هو ان يهاجمها العدو وهى فى عمق يقل عن ألف 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 الأعماق . وكنت فى حال سيئة من الفرع حتى عز على التنفس ، وظللت أقول لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . واذا أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها الى أكثر من مائة درجة ، وبرغم ذلك

فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف ، حتى أنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد ، وجعلت أسناني تصطك ، والعرق البارد يتقصد من جسمي . وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن نائرة الألقام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت في طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين ! نفى خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعا أمام ناظري بها حفلت به من توافه واحداث عظام ، ساورني القلق بسببها زمنا ! فقد كتبت قبل التحاقى بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذي اتقاضاه ، ومن أملى الضئيل في الترقية . كما كنت دائم الحق ، أنني لا أملك بيتا ولا سيارة ولا مال لى أبتاع به لزوجتي ثيابا ابقة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ في جبينى سببه لى حادث سيارة . الا ما اضخم ما كان يلوخ هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لجج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهدا في ذلك اليوم . لئن قدر لى ان أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود الى القلق كائنا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيز » .

اننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة واحداثها في شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا ! ومن أمثلة ذلك ، ما قاله « صمويل بيبز » في مذكراته عن « سير هارى فان » حين سيق لتنفيذ حكم الاعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وانما التمس من الجلاد الا بضرب بسيفه موضعا في عنقه كان يؤله ! .

ومن أمثلة ذلك أيضا ما قاله « الأدميرال بيرد » في مذكراته عن

ليالى الظلام والزمهرير التى قضاهما فى القطب الجنوبي ، فقد ذكر أن 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 احدهم 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 يهضم « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردھا ! ولكنى لأعجب لهذا ، فأنا أعلم أن صفائر كهذه فى معسكر قطبى يسعها أن تسلب عقول اشد الناس تدريبا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد ، أن يضيف الى قوله ذاك ، « ان مثل هذه الصفائر ، فى الحياة الزوجية ايضا ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيتها العالم » .. او هذا على الأقل ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف سابات » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ، بعد أن فصل فى أكثر من أربعين 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 أسباب تافهة ، كجسدال ينشعب بين أفراد عائلة ، او اهانة عابرة ، او كلمة جارحة ، او إشارة نابية ، امثال هذه الأسباب التافهة ، هى التى تؤدى الى جرائم القتل . ان الاقلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن تسوالى الخربات الواهنة الموجهة الى ذواتنا ، وكبرياننا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانیه العالم من مشكلات » .

حدثتنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت « انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسز روزفلت تقول : « ولو ان امرا كهذا وقع لى الآن ، لhezزت كتنفى استخفافا ، ونسيت الامر تماما بعد ساعات » . هذا لعمري 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 أنى لاحظته ، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلت ! انك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا ؟ ! » ثم التفتت إلينا قائلة : « انه يخطئ دائما ، وعلته انه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكنى اكبرته ، لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فانى والحق يقال : أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوئام ، على أن اتعشى ببطة دسمة ، وأستمع في الوقت نفسه الى مثل هذا التعنيف .

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

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفسه بالتوافه » وكذلك لا ينبغي 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 كروى » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » (١) وكثير غيره ، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا القول . . كان ، وهو عاكف على تأليف احدى قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة ، فى شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يئز أزيزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أفكاره ، قال لى هومر كروى : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابى الى معسكر خلوى ، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهى تتلظى بالنار التى اشعلناها تجاه المعسكر ، الفيت شبيها كبيرا بين صوتها ، وصوت مولد الحرارة فى منزلى ، غير انى أحببت صوت الأغصان وهى تحترق ، ولم أنبرم به ، فما لبثت أن وجدتنى اتسائل ، لماذا أحب هذا الصوت ، واكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على أن أروض سمعى على احتمال أزيز المولد ، ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت اطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبى مولدا للحرارة يئز أزيزا متصلا ! » .

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

قال دزرائيلى مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه مورا » فى مجلة « هذا الاسبوع Thisweek » يقول : « لقد ساعدتنى هذه الكلمات ( يقصد كلمات دزرائيلى ) على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نستسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، فى هذا العالم ، لا يزيد عمر احد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، فانبأ ننفق ساعات العمر التى لا يمكن تعويضها فى اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان . الا فلنملأ حياتنا بالنشاط

---

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

التمر ، والأفكار المجدية ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها .

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

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

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

الا ما اشد حاجتنا الى أن نمثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض أيها الاخوان ، فقد طال جلوسنا فوق التواءه ! » .

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

« على سفح جبل « لونجز بيك » فى « كولورادوا » ، تجثم أحلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة انها نبتت منذ أربعمئة 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 أربعمئة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صمدت فى مكانها . ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض ، وجعلتها أثرا بعد عين ! لقد امحت ماردة الغابة 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 ! » .

الا ترانا مثل هذه الشجرة ؟ أو لسنا ننجو 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 ، اختريقت غابة « تيتون » الجائمة فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سايفرد » ، المشرف

الأعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض أصدقائه . كنا جميعا في طريقنا الى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلت السيارة التي استقلها ، الطريق ، ووصلت الى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التي تقل بقية الأصدقاء . وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرني هناك أمام الباب معرضا نفسه للفتح الشمس ، ولدغات البعوض المنتشر في الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر في تلك البقعة يكفى لأن يخرج أشد الناس صبرا عن طوره ، أو يدفعه الى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولي ، اقتطع غصنا من إحدى الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه زممارا . وعندما وصلت .. كيف ترأى وجدته ؟ أكان يكافح البعوض في ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ في الزمار الذي صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا الزمار ، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح !

واذن ، فلكي تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقم ٢ .

**لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر ان الحياة اقصر من أن نقصرها .**



# الفصل الثامن

## استغن بالاحصاءات على طرد القلق

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

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تملكنى في تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحنى خشية أن يقتلنى البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدى الأزمات المالية ، كنت أخشى الا يصبح لدينا مائتات به ، وكنت أخشى أن أذهب الى الجحيم عندما أموت ، أو أن ييتر صبى كبير — كان يلعب معى — أذنى كما كان يهددنى دائما ، أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتى لأحبيهن ، أو الا ترضى احداهن فى المستقبل بأن تتخذنى زوجا ، كما كان القلق يساورنى خشية الا أجد ما أقوله لزوجتى بعد أن يعقد قرانى عليها مباشرة ! كنت أرى بعين خيالى أن زواجى قد عقد فى كنيسة ريفية ، ثم ركبى وزوجتى عربة تزينها الزهور فى طريقنا الى مزرعة والدى فى ميسورى . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقا : كيف ترى أبقى الحديث موصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ وأذكر اننى قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر فى حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث ! .

واذ توالى الأعوام ، وجدت أن تسعا وتسعين فى المائة من المخاوف التى يساورنى القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك اننى — كما أسلفت — كنت أرتعد خوفا من أن تقتلنى الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن أن احتمال اصابتى بالصاعقة بعيد كل البعد ، فان واحدا ( م ٧ — دع القلق )

من كل ثلاثمائة وخمسين الف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول « مجلس التأمين » ! أما خوفي من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفا ، ولا احسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من أن أدفن حيا ! والثابت أن شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أنني كنت أريد شيئا 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 سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة ، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة ، بالاحصاءات ، لنرى ان كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا .

ان « شركة لويديز » بلندن ، وهي اشهر 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 تسمى هذه العملية « مراهنة » وانما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام ، وما لم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدة خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الاحذية ، والسفن ، وشمع الاختام ضد الكوارث ، لأن هذه الكوارث التي يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكرثرة التي يتصورونها . ولو أننا رجعنا الى « قانون المعدلات » لأذهلنا الحقيقة ، فمثلا ، لو قيل لى أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — في الحرب الاهلية — لتولاني الفزع ، ولاسرعت أو من على حياتي ، واكتب وصيتي ، واضع اموري الدنيوية في نصابها ، وأقول لنفسى :

« من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه فى هذه السنوات القليلة الباقية من عمرى » 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 جيتسبرج .

والذى أعنيه هو هذا : تدل الإحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات فى الآلاف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتلى فى معركة جيتسبرج البالغ عددهم ١٦٣.٠٠٠ . ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب فى بيت صديقى « جيمس سمبسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو » فى 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 فى حياتها اطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ يا لله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما فى جحيم صنعته لنفسى بيدي . كنت حادة الطبع سريعة الغضب ، أعيش فى توتر متصل ، واعتدت أن أستقل «الأوتوبيس» مرة فى الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، الى « سان فرانسيسكو » لأشتري ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى فى خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسى : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيار الكهربائى ساريا . ربما اشتعلت النار فى المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم الى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة . ويتمكنى القلق المروع ، فأتصعب عرقا ، وأسرع الى محطة « الأوتوبيس » فاستقله وأقفل

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

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

« اذكر ، مثلا ، اننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهّد ، 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 هدوءه 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 ، نهضىء من روعك

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

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التي نسينها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى الى أحضان الهستيريا ، ولكن زوجى اقنعنى بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن 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 ، فى ولاية كاليفورنيا جميعها ، وان معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين الى ثلاثمائة طفل ، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، الا أننا أحسنا أن أطفالنا فى مأمن نسبى من الإصابة بالمرض .

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

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى تاريخ أمريكا 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 أن 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 أجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل اليه أنه أصيب بقرحة في المعدة ، فذهب الى الطبيب ، فأكد له أنه سليم معافى الا من توتر أعصابه ، قال لى مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لى الطبيب هذا ، كأننا أخرجت من الظلمات الى النور ، وأخذت أسائل نفسى : كم عربية من عربات البضاعة ، استخدمت في خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين ألف عربية ، وعدت أسائل نفسى كم من هذه العربات تحطم لسبب من الاسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حينئذ : قلت لنفسى : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربية ! أتدرى ما معنى هذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربية واحدة من كل خمس آلاف عربية ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكنى سرعان ما قلت لنفسى : قد ينقض جسر على القطار! وهنا سألت نفسى : كم من العربات خسرت لأن جسرا انقض عليها ؟ وكان الجواب : لا شيء . وهنا قلت أخاطب نفسى : الست من الحق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقض قط ! » .

واستطرد جيم جرانت يقول لى : عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذى يساورنى . . ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدتى 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 يفعله « آل سميث » . . اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتى :

« فى شهر يونيه عام ١٩٤٤ — اثناء الحرب الاخيرة — كنت اتخذ مكانى فى 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 فى ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « يالله ! ما اشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيم الظلام ، ووقدت لانام ، احسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم اتمالك ان قلت لنفسى : « من يدري ! 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 اطرافى من فرط الرعب ، ولم أستطع 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 ، وهنالك ذكرت نفسى بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا أرزق ، بل ما زال افراد سريتنا جميعا 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 أبنى سقفا 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 أخذت افكر على هذا النحو ، حتى هدأت نائرتى ، 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 بتوريد انفجرت وتمزقت أشلاء ، 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 أصيبت ناقلة بالتوريد ، وأن 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 أن أماننا فرصة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوريد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، 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 اللعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفائى فى أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفى ، فى بلدتى بشمال شرقى «ميسورى» . وبينما كنت اتدلى من فوق الغرفة هابطا . الى السطح ، وضعت قدمى على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطا . وكان فى اصبع يدى اليسرى خاتم ، تعلق بدون أن أدري بمسمار ناتئ ، فما ان قفزت حتى أطاح المسمار باصبعى ، فصرخت وقد تملكنى الرعب ، وايقنت اننى ميت لا محالة ! فلما شفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر على الآن أشهر متتابعة دون أن أذكر أن لى أربع أصابع فى يدى اليسرى بدلا من خمس ! .

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

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

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاندراية فى

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 فى هذه الحالة الخيار : فاما أن نسلم بما ليس منه بد ، واما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، ونفتى فى الأغلب الى انهيار عصبى .

واليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد 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 تكشففت جدوى هذه النصيحة الحمية للسيدة «اليزابيث كونلى» — القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة «بورتلاند» ، بولاية «أوريجون» ولكن بعد لى . وهاهو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا :

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

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

---

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « إذا لم يكن ما تريد . فأرد ما يكون » وللرسول صلى الله عليه وسلم فى حديث قريب المعنى وهو . « أرض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » .

عجته وظهوه « كعكة » حسنة المنظر لذيدة الطعم ، ثم تسلمت هاتين البرقيتين 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 المفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل أن تنعم بالربيع ؟ ! ولم أستطع أن أجد لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاته ، 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 الى 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 فلاسفتك في الحياة التي لقنتني إياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . أنك عودتني الابتسام في مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتني الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث .. وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أختي يخاطبني ، ويقرأ على ما كتبه ، ثم خيل الى كأنه يقول : « لماذا لاتعملين بما علمتني إياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصلت 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 الى تغييره من سبيل » . والتمست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحققت بمدرسة

ليلية انشد آفاتا جديدة ، وأصدقاء جددا . واذا أرى مدى التحول الذى طرأ على حياتى أكاد لا أصدق ! فأتى لم أعد أندب 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 ليطرأ على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد .

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

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

ان الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا إياها ، وانما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . واذا كان السيد المسيح قال « ان ملكوت السموات فيكم » ، فان ملكوت الجحيم فى داخلينا أيضا ! .

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

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

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

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فانه ، لفرط دهشته قد أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعاية . فعندما كان يمر اهل بيته امامه كان يراهم كأطيان غير متميزة أو كتبضات من ضباب .. فاذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطيان هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! اننى أعجب الى أين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! »

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

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

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

وخلق بالانسان العادى أن تتهاوى اعصابه لو أنه امتثل لاثنتى عشرة عملية جراحية فى 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 شىء يصعب على الانسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الانجليزى الاعمى « جون ملتون » من قبله — أنه 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 وأنا هو ان نمثل لما ليس منه بد .

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

« ما أجمل أو أواجه الظلام ، والانواء ، والجوع .

« والمصائب ، والنوائب ، واللوم ، 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 لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئاً ساكناً ، ولهذا فهو قلماً يصاب بانتهيار عصبي ، أو قرحة في المعدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

أترانى أنصح بأن نطأطئ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا ! فان هذا هو الاغراق في التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد . فاذا كان ما يواجهنا أمراً محتوماً 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 شعاراً ، 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 ، عدداً من مشاهير رجال الأعمال فى أمريكا ، فسررنى أن أجدهم يمثلون 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.بيني » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه : « لن أقلق ولو خسرت كل دانق أملكه ، لأننى أعلم ما الذى يعود به القلق على . اننى أؤدى عملى على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به ، وأترك الباقي لله سبحانه » .

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

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

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

كانت « سارة برنار » أنموذجا 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 بالغاً ترتب عليه داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألم المبرح وآمن طبيبها « الدكتور بوتزى » بأنه لا براء لها الا ببتز ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها ان هو أنهى اليها هذا النبأ الأليم . بل قدر أن هذا النبأ يدفع بالممثلة القديرة بين برائن الهستيريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته لحظة بعد أن أنهى اليها النبأ ، ثم قالت فى هدوء : « اذا كان لا مفر من هذا ، فليكن » ! وعندما سيقّت الممثلة على المخدع ذى العجلات الى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرتقبها وهو يبكي . فرسمت له بيدها إشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فمساعدو حالا » .



وفى طريقها الى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة فى نفسها ، فأجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة فى نفوس الأطباء ، فلن أمامهم عملا شاقا ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسعد بفنّها الجاهير مدى سبع سنوات أخرى .

كُتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا فى 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 أفضل حافلة بالسعادة » .

ان أحدا منا ليس من القوة بحيث يسهه ان يقاوم ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة مهتلة سعادة . عليك أن تختار أحد الشئئين : فاما أن تنحني حتى تهر العاصفة بسلام ، واما أن تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع فى مزرعتى بولاية ميسورى فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنح للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبّة الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت، وصارت حطاما تذروه الرياح . ان أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية فى غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحني للعواصف لتمر فى طريقها بسلام .

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

هل تدري لماذا تحتل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جربت مصانع الاطارات فى 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 ، وأبديت اللين حيال الصعاب والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولى اذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حيالها ؟ ما الذى يحدث اذا رفضنا أن ننحنى « كفصن 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 أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد تحتم على كثير من الجنود إبان الحرب الأخيرة ، اما أن يرضوا بالأمر الواقع الذى ليس منه بد ، واما أن يحطمهم التوتر والقلق . ولأضرب لك مثلا « وليم كاسيليلى » من أهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . واليك قصته كما رواها لطلبتى .

« لم البث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، ان عهد الى بمهمة من أشد المهمات خطرا ، على ساحل الأطلنطى ، فتد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقات ، وتصوروا أننى كبائع سابق للبسكويت ، أصبح حارسا للذخيرة ! ان مجرد التفكير فى أننى 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 المفرقات التي يحملون صناديقها على ظهورهم ، والتي  
يكى صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها ، وبِعثرتها اشلءا!  
وكانت صناديق المفرقات تنقل للى ظهر السفينة بواسطة قضيين  
من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت  
أقول لنفسى وأنا ارتجف خوفا: « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين  
فهوى صندوق المفرقات ؟ وجف ريتى ، وارتجفت ركبتى ،  
وخفق قلبى ، 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 أبقى ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ،  
وهم يحملون صناديق المفرقات فى قلة مبالة ، برغم ان السفينة  
مهدة بالنسف فى أية لحظة ، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا  
العرب الجارف الذى أعانيه . بدأت أفكر فى شىء من التعقل ،  
قلت لنفسى : « هب انه حدث انفجار ومزتك اربا ، فماذا أنت  
فاعل ؟ انك لن يتاح لك أن 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 ،  
احسست 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 كتنفى 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 أشهر مينة في التاريخ ، بعد مينة السيد المسيح مصلوبا ،  
هى مينة الفيلسوف سقراط ، ولن يفتأ الناس الى ابد الآبدين  
يطالعون الوصف الرائع الذى وصف به أفلاطون مينة سقراط ،  
لقد حسد بعض أهالى أثينا سقراط ، وغاروا منه ، وهو  
الفيلسوف الحافى القدمين ، فكادوا له وحاكموه ، وقرروا أن  
يقتلوه بالسم ، وحين قدم الساقى كأس المنية الى سقراط قال  
له : « ارض بما ليس منه بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم  
ثابت الجنان ، رابطانجأش ، فخلدت ميتته كما خلدت حياته .

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

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل  
مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق ، فهل تريد أن تعرف  
أحكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراعتى الطويلة ؟ ها هى ذى ،  
وانصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صقال مرآتك ، حتى  
تطالعها 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 ... فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك  
القاعدة رقم ٤ :

ارض بما ليس منه بد .

# الفصل العاشر

## اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب أنك تريد ذلك . ولاريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو اننى أعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكنى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض المالىين الناجحين ، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا اقل من أسوقها اليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس الى نيويورك ومعى عشرون ألف دولار ، اعطاها لى بعض اصدقائى لاستثمارها في سوق الأوراق المالية . وكنت اعتقد أننى عليم بدخائل السوق ، واقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دائق من المال الذى أحمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ، ولكن الأمر انتهى بى الى الخسارة الشاملة .

» لم اكن لأبالى بضياع أموالى الخاصة ، ولكنى استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال اصدقائى — برغم أنهم من الثراء بحيث لا ترزعزعهم خسارة كهذه — وعملت ألف حساب لمواجهة اصدقائى بعد أن بددت أموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى في السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شيء أو لا شيء » . وكنت أعتمد في المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، لفما انتهيت الى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت آمن الفكر في الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيتها قبل أن اقل راجعا الى السوق مرة أخرى ، وسعيت حتى تعرفت 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 ، أنهى الى ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة ، وفي التجارة على العموم . قال : « اننى أقرر حدا أقصى للخسارة في كل صفقة أعقدها . فإذا اشتريت — مثلاً — أسهما قيمة كل منها خمسون دولارا ، أضع في التو حدا أقصى للخسارة مقدارها خمسة دولارات في كل سهم ، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فاننى أبيعه في الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع . 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 أنه وفر لى ولعملائى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينقض 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 : « اسمع يا صديقى . ان الحد الأقصى الذى قررت لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدنى في انتظارك » .

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

واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لى من قبل أن أحجم عود كل موقف يتهدد طمأنينتى ، وأقول لنفسى : « اسمع ياديل كارنيجى ، 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 أنه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتى جميعا . 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 تورييس » 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 أعقبت الحرب الاولى — وقضيت فى أوربا عامين اكتب قصتى الاولى ، واسميتها « عاصفة ثلجية » ( The Blizzarb ) والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم أبرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما أنهى الى الناشر الذى قصدت 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 أن اتخذ أخطر قرار فى حياتى : أى الطرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومررت اسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن فى ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى أننى عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت الى العامين الذين قضيتهما فى كتابة قصتى الاولى كما ينبغى أن انظر اليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت الى مهنتى الاولى ، أى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

فهل ترانى مسرورا لاتخاذ هذا القرار ؟ بلى ! واهى ليستخفى السرور متى عادت بى الذاكرة الى الوقت الذى اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لاكاد ارقص طربا .. وفى وسعى أن اقول مخلصا: اننى لم اضيع لحظة واحدة فى الندم على اننى لم أصبح مثل « توماس هاردى » !



منذ قرن مضى ، واليوم تنعب فى الغابات القائمة على شاطئ « والدان بوند » ، غمس « هنرى ثورو » قلمه المصنوع من ريش الأوز ، فى الحبر الذى صنعه فى منزله ، ثم كتب فى مذكراته ما يلى : « ان قيمة الشيء انما تقاس بمدى الفائدة التى تعود عليك منه ، ومدى الخبرة التى يجديك اياها » . ومعنى هذا ، أننا حمقى ولاشك اذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جليبرت وسوليفان » ! كانت مهمتهما تأليف الموسيقى ، والأغاني المرححة التى تدخل البهجة والسرور على النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجنا طائفة من احب « الأوبرات » الخفيفة التى أمتعت العالم مثل « الصبر » و « بينافور » و « الميكادو » (١) ، ولكنهما لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما فى هم ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى جليبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كحدا ، 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 تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة الموسيقية » الى



سويغان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان الى خشبة المسرح لتحبييهما 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 أصدقاء « لنكولن » يحملان حملات شعواء على أعدائهم ، أن قال لنكولن : « ان لديكم من الاحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدى . وقد اكون خلقت هكذا ، ولكنى لا أرى أن الغضب يجدى . ان المرء لا ينبغي أن يضع نصف حياته في المشاحنات . ولو أن أحدا من أعدائى انقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة في ماضى عدائه لى » .

وكم وددت لو أن 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 بالأخاديد ، حتى انهما إذاقا الأمرين فى استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دائق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث أن رغبت عمتى فى شراء بعض الستائر لتزين بها 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 يروح تحت أعباء الديون الطائلة ، فقد أوعز الى « دان ايفرسول » من طرف خفى أن يكف عن اقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فنطحت الجدار برأسها ، 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 أساء اليك ، ولكن الا تشعرين مخلصا

أن شكواك من أساعته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الإساءة  
نفسها ؟ » ولكننى كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب ! .  
ولقد دفعت عمتى « اديث » ثمنا فادحا لحقدها ومقتها ، دفعت  
الثن 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 غرام « زممار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على  
هذا « المزمار » ، فذهب الى محل اللعب ، ووضع أمام البائع  
كل ما يملك من النقود فى مقابل هذا « المزمار » 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 المزمار ، والدنيا  
لا تسعنى من فرط السرور ، فلما علم اخوتى الكبار بالثن الذى  
دفعته فى هذا المزمار 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 بهال . فقد أثر عنه  
قوله : « كلما كبرت ، واوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات  
الرجال ، رأيت كثيرين جدا يدفعون ثمنا باهظا فى زممار زهيد ،  
وانى لأرى أن جانباً كبيراً من شقاء بنى الإنسان مرجعه الى سوء  
تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسليمان » ثمنا باهظا فى سجاد تافه.  
وكذلك فعلت عمتى « اديث » 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 كارنينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى :

انه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان اخلق 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 ، ليتلموا من طلعتة ، ويشنفوا اسماعهم بصوته بل ليمتعوا اصابعهم بلمس مسوحة . كانت كل كلمة تخرج من فمه تدون في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، اما في حياته الخاصة ، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حمقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو في السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة احبها حبا عنيقا ، وسعدا في زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين اليه ان 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 الايام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من ابنائها انفسهم ! وقد أمسكت مرة بينديقة وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفي مرة أخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى ابناؤها في ركن من الغرفة وقد عقد الرعب السنتهم .

فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ انى لا الومه على تحطيمه الاثاث غضبا وحنقا ، 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 ان تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانباً كبيراً من مذكرات زوجها وأحرقته في النار . ثم أنشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها ، بل انها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ « *Whose fault ?* » وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد ، وأضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا أحال هذان الزوجان منزلهما الى ما يشبه مستشفى المجاذيب ؟ لاشك أن هناك اسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير عثينا — نحن الأجيال التالية التى أراد منها كل منهما أن تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أن أحدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وأيها كان المخطيء ؟ كلا ! فأنا وأنت مشغولان بهشاغلنا الخاصة ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام .

فيا له من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل « مزار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما في جحيم مقيم ، دون أن يفطن أحدهما الى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون أن يوافق أحدهما الى أن يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكة : « دعنا نضع حدا لهذه الحال ، اننا نسهم حياتنا من أجل توافه لا قيمة لها » .

نعم . اننى اعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمانينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما كما اعتقد أن في وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا في التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشئ بقيمته الحقّة .

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

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شئ ، اسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ — ما مدى الفائدة التى سيعود بها على هذا الأمر الذى يساورنى من أجله ؟

٢ — كم من الوقت اجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟

٣ — كم ينبغى أن ادفع ثمنا لهذا الشئ الذى يساورنى القلق من أجله ، ولا أزيد عليه ؟

# الفصل الحادى عشر

## لا تحاول أن تنشر « النشرة »

استطيع وأنا اكتب هذه العبارة ، أن أتطلع من نافذة غرفتى ، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور » (١) التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف « بيودى » التابع لجامعة « ييل » . ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه « ان هذه الآثار ترجع الى ١٨٠ مليون سنة مضت » وبديهى ان اى احمق فى الوجود ، لا يحلم بأن يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير او يبدل شيئاً من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رأى ، لا تنطوى على مثل الحماية التى يأتيتها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثمانية ! .

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

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

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

---

(١) الديناصور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتهى لفصيله الزواحف ، ويبلغ طوله نحو ثمانين قدماً .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول في مختلف المدن ، وانفقت المال بسخاء في الدعاية والاعلان ، وقد استغرق قيامى في هذه الفصول كل وقتى وسلبنى 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 ان اكتشفت هذه الحقيقة ، ان أفعل شيئين . الأول : ان أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنجتون كارفر » ، حين افلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما ادخره طيلة حياته ، وقدره أربعون ألف دولار .. فقد سألهم أحدهم ، ان كان قد عرف انه خسر أمواله جميعها ، اجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف الى التدريس ، وكأن شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير في هذه الخسارة . حتى انه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والشئ الثانى : ان أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى في براثن القلق وعشت أشهرا طويلا في شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم الا لماما ، ولا اكاد أتناول من الطعام شيئا .. اننى عوضا عن ان أتطم من هذه التجربة الفاسية درسا ، عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما اسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك ان قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، ايسر من ان اكون انا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تمنيت لو اتيح لى ان اكون طالبا في كلية « جورج

واشنجتون « بنويورك ، لانتلمذ على « مستر براندوين » ، ذلك  
الاستاذ الذى تتلمذ على يديه « الن سوندرز » من اهالى مدينة  
نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس  
الصحة بكلية « جورج واشنجتون » علمه درسا لن ينساه أبدا ،  
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 . واهتم بها  
اهتماما بالغا ، وكنت اذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق  
الاجابة ، اعود الى فراشى فأستلقى عليه ، ثم أعض أصابعى  
وانا فى اشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى  
الماضى ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو أننى صنعت غير الذى كان  
وافكر 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  
ملوئة باللبن وضعها أمامه على المكتب . . وتعلقت أبصارنا  
جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرننا تتساعل : ما دخل اللبن  
فى دروس الصحة التى يلقيها لنا « مستر براندوين » ، وفجأة ،  
نهض « مستر براندوين » : وأطاح بزجاجة اللبن يظهر يده ،  
فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح  
« مستر براندوين » : « لا يبك أحدكم على مافات » .

ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لتناول حطام الزجاجة ، واللبن  
المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحد منا : « انظر جيدا . .  
اننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا  
اللبن ، واستوعبته البالوعة ، فمهما تشد شعرك . وتسمح للهم  
والكدر أن يمسكا بخناقك ، 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 أن تمحو أثره وتنساه ، ثم تعود الى عملك بهمة ونشاط » .

\*\*\*

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة ، الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب والهندسة ، واللاتينية . بل الحق انها لم تهاضت فى حيائى العملية اكثر مما افادنى أى شئ آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التى قضيتها فى الكلية ، لقد علمتني أن أحول دون اراقة اللبن اذا استطعت ، وأن أنسى انه أريق ، اذا لم أستطع الحيلولة دون اراقته » .

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

وأنا أعلم أنه مثل سائر معروف ، وأنتك ربما قرأته من قبل مئات المرات . ولكن أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة ، تتضمن جوهر الحكمة التى أعقبتها العصور المتوالية ، فان هذه الأمثال السائرة لم تخرج الا بعد أن صهرها الجنس البشرى ، فى بوتقات التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء فى مختلف العصور عن القلق ، ما أغناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهريّة التى يتضمنها هذان المثلان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لا تبك على ما فات » . فاذا طبقنا هذين المثلين بدلا من أن نستخف بهما ، لما احتجنا الى كتاب — كهذا — يعلمنا كيف نتقى القلق .

بل الحق ، اننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لا ينغصبا شئ .. على أن المعرفة لا تصبح « قوة » يعتد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وانما هدفه أن يذكرك



بها تعرفه فعلا ، وإن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك .  
لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فوللرشد »  
الذى أوتى 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 ؟ » فرفع  
كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس  
نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد أصبعه . وعندئذ قال  
مستر شد : « 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 والثلثين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل  
المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق فى وقتما  
ولكنى تغلبت على هذه الحماسة منذ سنوات عديدة مضت ..  
فقد وجدت أن القلق على الماضى لا يجدى شيئا ، تماما ، كما  
لا يجديك أن تطحن الدقيق ! » .

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

\*\*\*

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دمبسى » بطل الملاكمة  
القديم 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 ، زایلنى الأمل في الفوز اطلاقا ، وان كنت ظلت 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 مضي سنة على هذه الهزيمة ، نازلت تونى مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى على الى الأبد . وكما كان من الصعب على أن أبعد عن نفسي القلق الذي جلبه الى اليأس ولكنني قلت لنفسي : أنني لن أعيش في الماضي ولن أبكى على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحني أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسى ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن ألق على الماضي قط » ؟ كلا ! فان هذا كان جديرا بأن يدفعه الى التفكير في الماضي واستزاده قلته . وانما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه الى مشروعات المستقبل ثانيا فانه لم يلبث أن افتتح مطعمها في « برودواي » ، وفندقا في الشارع السابع والخمسين .. وفضلا 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 الماضي . قال لى دمبسى : « لقد عشت في خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التي كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

\*\*\*

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

محو قلقهم ومآسيهم ، والاستغراق في الحياة كأن شيئا لم يحدث ،  
لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشنى أن نزلاءه لا يقتلون  
حظا من السعادة عن اقترانهم خارج جدران السجن . . وقد  
أفضيت بهذه الملاحظة الى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال  
« ان المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون الى هنا يحسون المرارة ،  
وتعتمل في نفوسهم الثورة ، فما ان تنقضى بضعة أشهر ، حتى  
يمحو الأذكىاء منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا  
بحياة السجن ، ويمضونها 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 قائلا « ان البستاني على حظ من الذكاء يفوق  
الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

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

فلماذا تضعي الدموع هباء وليس في استطاعتها أن تعيد ماضى  
وولى ؟ لاشك اننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحقاقت ،  
فمن ذا الذى خلق معصوما من الخطأ ؟ فلا تنحصر قـد على  
ما فاتك من أخطائك ، لأن الحسرة ان تجديدك فتىلا ، لأنه ليست  
هناك قوة في العالم يسعها ان تعيد الماضى ، أو تغير منه أو تبدل  
واذكر دائما 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 بالتوافه ، 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 التفكير 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 الى في احد برامج الاذاعة ان اجيب على السؤال التالي : « هل في حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بمكان ، فقد قلت على الفور : « الدرس الذي وعيته 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 ، أثبتك أي رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبىء عنه تفكيره ؟

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

Our Life is What our thour thoughts make it

أى : « ان حياتنا من صنع افكارنا » .

اجل . فاذا نحن راودتنا افكار سعيدة كنا سعداء ، واذا

تملكتنا افكار شقية اصبحنا اشقياء ، واذا سادتنا افكار مزعجة غدونا خائفين جبءاء ، واذا سيطرت علينا افكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، واذا نحن فكرنا فى الفشل ، اتانا الفشل فى غير ابطاء ، واذا جعلنا نندب انفسنا ، ونرثى لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل » : « انك لست من تفكر انه انت ، وانما انت ما تفكر » (١) .

اترانى ادعو الى اتخاذ موقف ذهنى سلبى حيال كل مايعترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، انما انا ادعو الى اتخاذ موقف ايجابى ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نقلق » من اجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من اجلها ؟ دعنى اضرب لك الأمثال :

فى كل مرة اعبر فيها اهد شوارعنيويورك المكتظة بالمواصلات فأتنى « اواجه » ما أنا فاعله ، ولا اقلق من اجله .. فالواجهة معناها ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها فى هدوء واتزان . اما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات فى غير وعى ولا ادراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه اشد المشكلات قسوة وتعقيدا ، بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة انيقة فى سترته !! ولقد رايت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه فى تقديم افلامه الشهيرة عن حملات « اللبى ولورنس » فى الحرب العالمية الاولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب فى 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 العربى ، واللورد  
النبى اثناء غزوة فلسطين . وقد لاقت تلك الاشرطة السينمائية  
التي كانت تسمى « مع النبى فى فلسطين ، ولورنس فى جزيرة  
العرب » ، رواجاً منقطع النظير فى بريطانيا وسائر انحاء العالم ،  
بل لقد تأجل موسم الاوبرا فى لندن لمدة ستة اسابيع ، حتى يتاح  
لافلام « لويل توماس » المثيرة أن تعرض فى « دار الاوبرا  
الملكية — كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الافلام رواجاً كبيراً  
فى لندن ، شرع « لويل توماس » فى القيام برحلة ناجحة حول  
العالم لعرض افلامه . وحين فرغ من رحلته ، أمضى عامين وهو  
يستعد لاجراء فيلم عن الحياة فى الهند وأفغانستان ، وقد باء  
هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه فى لندن  
مفلساً معدماً .. وكنت أنا معه فى ذلك الحين . وأذكر أننا كنا  
نتناول أرخص الوجبات ثمناً فى أرخص المطاعم ، وما كنا لتتناول  
وجبات على الاطلاق لو لم نقترض ثمنها من « جيمس ماكس »  
الفنان الاسكتلندى المعروف .

وهدفى من سرد قصة « لويل توماس » انه رغم غرقه فى  
الديون ، وبرغم خيبة الامل التى منى بها .. كان « يواجه »  
مشكلته ، ولا يقلق من أجلها .. فقد كان يعلم انه لو امتثل  
للقلق لسقط من أعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان  
يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها فى  
عروة سترته ، ويخرج هكذا الى « شارع اكسفورد » مرفوع  
الرأس ثابت الخطوات .

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

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

فى كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » (١) .

قال : أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه  
الذهنى فى قوامهم ، التى كنت أقيسها بواسطة « دينامومتر »  
جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجتماع قوتهم . وقد قسم  
هادفيلد التجربة الى ثلاث مراحل ففى المرحلة الأولى اختبر قوة  
الرجال الثلاثة وهم فى اكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١  
رطلا ثم نومهم تنويمها مغناطيسيا وأوحى بأنهم غاية فى 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 التنويم المغناطيسى انه ضعيف ، عقب على  
ذلك بقوله : انه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل  
الوليد ! .

وفى المرحلة الثالثة أوحى اليهم ، وهم تحت تأثير التنويم  
المغناطيسى أنهم غاية فى القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا !  
أى أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا  
بنسبة خمسمائة فى المائة تقريبا ! .. هذا هو التأثير العجيب  
للانحياز ذهنى .

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

فى ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء  
الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم  
وبستر » (٢) — وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش فى  
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 حيال مخلوطة واهنة ، محطة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها « الطارقة » ، وتدعى « مسز جلوفر » أنها تفتش عن مأوى تأوى اليه ليلتها تلك ... قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ اننى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » .. وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دوما ، لولا أن « بيل اليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى اجلزة ، فلها رأى « مسز جلوفر » صاح فى حماته قائلا : « لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن 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 لأية امرأة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم « ماري بيكر ايدى » — مؤسسة « العلم المسيهى » (١) .

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة ، اللهم الا للجوع ، والفقر ، والمرض فقد ملت 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 بالفاتمة والمرض والبؤس الى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل اثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبدا لدى واحد وثلاثين عاما ! .

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انسأقت الى الاهتمام بها 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 البلدة ذات يوم ، اذ زلت قدمها ، فسقطت على الافريز المكسو بالجليد ، وراحت فى اغماء طويل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب عمودها الفقرى باصابة بالغة وتوقع لها الأطباء اما الموت العاجل واما الشلل التام الذى يقعداها طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، اذ فتحت « الكتاب المقدس والهمتها العناية الالهية — كما صرحت هى — أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى « واذا 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 وايمان . وبقدرة داخلية ، حتى انها نهضت من الفراش ، وتمشيت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق الى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، واكسبتها يقينا راسخا . ان 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 » .

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك : « ان هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجاً لمبادئ « العلم المسيحى » . كلا : فلست 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 يطرا 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 أجل كل شيء . من أجل نحافتى ، ومن أجل تساقط شعر رأسى ، وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، ألا أحيى الحياة التى أشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى أننى مصلب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطيع الاستمرار فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر ، حتى غدت كمرجل يغلى وما له من صمام أمان ! ثم آن للرجل أن ينفجر فنفجر ، وأصببت بانهيار 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 أحدا حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ، بل كان يملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فزعا لأقل صوت أسمع ، وتجنبت الناس جميعا ، وأصبحت أنفجر باكيا بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

« كانت أيامى المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محنا متوالية ، وأحسست أن البشر جميعا ، بل العناية الإلهية أيضا ، قد تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن أقفز الى النهر ، فأضع حدا لهذا العذاب .

غير أنى قررت هوضا من الانتحار ، أن أرحل الى فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتفعت درجات الحرارة

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

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضبنى ، فما كنت أبغى منه النصح والارشاد وانما كنت أطمع فى الشفقة ، والعطف ، والثناء ، بل وصل بى الغضب الى حد أن قررت ألا أعود الى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد 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 ذاك الذى يفتح مدينة » . وكانما كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وانصاتى الى الأفكار نفسها التى ضمنها أبى خطابه تتال بصيغة أخرى ، بمثابة محاة ، محت الاضطراب الذى يطغى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا

للمرة الأولى فى حياتى . ولقد هالنى اذ ذاك ، أن أرى نفسى على حقيقتها . نعم ! لقد رايتنى أريد غير الدنيا وما عليها ، فى حين أن الشئ الوحيد الذى كان فى أشد الحاجة الى التغير ، هو تفكيرى ، واتجاه ذهنى .

« وفى اليوم التالى حزمت امتعتى ، ویممت شطر بلدتى . ولم یمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملى . ثم لم تمض بضعة أشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت أن أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة أبناء . لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا وأخرجنى من هذه المحنة بسلام . وفى الوقت الذى دهمنى فيه الانهيار العصبى 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 لى الآن أمتع واحفل ، وأحسب أننى الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . وإذا حاول الآن شئ من القلق أن يتسرب الى نفسى كما يفعل مع كل نفس — فأنى أقول لنفسى : اضبط اتجاهك الذهنى وزنه ، وسوف يسير كل شئ على ما يرام .

\* \* \*

« واننى لا يسعنى الا أن اغبط نفسى مخلصا على أننى أصبت بالانهيار العصبى ! .. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا ، وفى استطاعتى الآن أن استنهض افكارى الى العمل فى صالحى — كما أننى أدرى الآن أن أبى كان على حق حين قال : ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وإنما موقفى منها . واتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما ألم بى » .

\* \* \*

تلك كانت التجربة التى عاناها « فرانك هوىلى » ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، أو على مقدار ما نملكه وإنما تعتمد على

طبيعة اتجاهنا الذهني محسب . ودعنى اضرب لك مثلاً آخر « جون براون » الذى أعدم شنقاً لأنه احتل الترسانة فى « هاربرز ميرى » وحاول أن يحرض العبيد على الثورة . لقد سيق إلى غرفة الأعدام وهو جالس فوق أكتافه ، وجلاده إلى جواره ، وكان الجلاد قلقاً مهتاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء والأطمئنان ! .. وحين تطلع إلى قمم جبال « بلوردج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من بلاد جميلة ! ان الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال بهائها ! » .

أو خذ مثلاً « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول جماعة من الإنجليز ارتادت القطب الجنوبى . فعمل رحيلهم إلى القطب كان أقصى رحلة قام بها انسان . فقد نفذ طعامهم ، ووقودهم ، وعقادهم . ولم يسعهم الاستمرار فى السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف الكون الجنوبى أحد عشر يوماً لباليها . وكان « سكوت » وصحبه يطمون أنهم ملاقون حتفهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ، فما هى إلا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويداً فى نوم لا يفيق منه أبداً .. لكنهم تجاهلو المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغاني والأهازيج المرحية ! وقد علم الناس بميتتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور ! اننا لو داعينا الأفكار الانشائية ، المشجعة ، الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا ، حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين إلى حبل المشنقة ، أو ضارين فى ثلوج القطب الجنوبى .

وقد وقع الشاعر ملتون ، برغم فقد بصره ، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت اذ قال :

« فى وسع العقل أن يخلق ، وهو فى مكانه مقيم

« جحيما 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 الحققة 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 شىء على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك » .. وأنا اذ أقول هذا ، انما أكرر ما سبق أن قاله « ايمرسون » فى ختام مقاله المتع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى دخلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واثتت أخيرا ولكنى أنصحك الا تتماهى فى هذا الظن ، فلا شىء يسعه أن يجلب لك السعادة الحققة 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 . كابتى روبنسون » أن اربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون أمراضا عضوية تدخلت فى اجتلابها الأعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن ارجاع تلك الأمراض عموما الى عجز المرء عن الملاعبة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية

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

ماذا تظننى — ايها القارئ — احاول ان اقول ؟ .. اقترانى انصحك ، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها اعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، ان تتخير ، بمحض اختيارك ، الموقف الذهني الذي 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 النفساني الذي لم يدانه أحد من العلماء في مضمار علم النفس العملي : « الذي يبدو لنا جميعا ان الفعل يعقب الاحساس ، ولكن الواقع ان الفعل والاحساس يسيران جنباً الى جنب .. فاذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للارادة . امكنا بطريق غير مباشر ان نسيطر على الاحساس » .

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

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق المفضية الى للسعادة — اذا افترقت السعادة — هي ان تبدو كما لو كنت سعيدا .. » .

هل وقفت على السر الآن ؟ انه من البساطة بمكان . 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 متقبضا كئيبا  
وانت « تصطنع » السعادة ! .

أعرف امرأة في كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسعها  
أن تمحو 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 المطل من  
عينها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ فبك قائلة :  
« يا الهى ! لو أنك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! »  
وانها ل يبدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها!  
والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا . فقد ترك لها زوجها  
بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ، يكفيها لأن  
تعيش عيشة رغدة لينة ، ماتبقى لها من العمر . ولها أبناء  
متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبتسم ! انها  
تشكو على الدوام .. تشكو من ازواج بناتها ومظاظتهم  
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  
الراء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

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

بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب فى 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 — أن يتأهب للاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت الى بيتى فى ذلك اليوم ، فتحققت من أننى 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 وأهلى ، وغرقت انا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع ، وأنا أجتر خواطرى الكثيرة ، وفجأة قلا تلنفسى : أنك تتصرف كاحمق . أنك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟

» وشددت كفى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجعلت أظهار كما لو كانت السعادة ملك يمينى . وأعترف أننى صادفت بعض العناء أول الأمر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قسرت نفسى على أن أكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بوات أستشعر تحسنا فى صحتى ، واستمر التحسن .

» واليوم ، وقد انقضت اشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه أن أوسد اللحد ، أشعر 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 أننى دأبت على التفكير فى الموت ، واستسلمت لحزن والشقاء ، ولكنى اتحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهى الذهنى من المرض الى الصحة ! » .

هل لى لذا أن أوجه سؤالا : اذا كان مجرد تكلف السعادة ،  
والتفكير فى الصحة ، فى وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا  
نصبر ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على انقباضنا ، وأحزاننا ؟ لماذا  
نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، فى حين أن  
فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟

\*\*\*

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

« سيجد المرء ، متى غير اتجاهه ذهنى حيال الأشياء والناس  
أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثل . . . دع انسانا  
يغير اتجاه أفكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى  
يحدثه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . ان القدرة الالهية  
التي تكيف مصائرنا ، موضوعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها ،  
وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن  
المرء ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من أفكاره ،  
كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من أفكاره أيضا » .

جاء فى الكتاب بالمقدس ، فى « سفر التكوين » ان الخلق جل  
وعلا ، وكل بالانسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك  
عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطمع فيه انا هو السيطرة على نفسى  
وحسب . . السيطرة على أفكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على  
عقلي وروحى . والعجيب حقا اننى أعلم أن هذه السيطرة فى  
متناول يدى فى أى وقت شئت ، فما على الا أن أسيطر على  
أنفعالى ، الذى تسيطر بدورها على احساساتى .

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

ندخله في حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا  
غيرنا اتجاهنا الذهني ، وأحللنا 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 «ساييل بارنريدج» (١)  
ولو اننا ، انت وانا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا انفسنا من  
القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة :

### اليوم فقط

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

٢ — لليوم فقط سألائم بين نفسى وبين كل ما هو حادث ،  
ولا أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتى . سأرضى بأهلى،  
وعملى ، وحظى على علائها .

٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمى . سأرعاه ، وأروضه ،  
وأغذيه ، ولا أسىء اليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيعة في  
يدى .

٤ — لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلى . سأتعلم شيئا  
نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج الى مجهود ذهنى ، وأمعان فكرى ،  
وأعمل على استيعابها .

٥ — لليوم فقط سأصقل روحتى . سأسدى معروفنا لشخص

ولا أفصح له عن شخصي ، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائها ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا في أحسن هندام ، وأجمل مظهر ، وأتحدث بصوت رزين ، وأتصرف 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 ، ففى وسعى أن أنجز في خلال اثنتى عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أننى أرجأتها الى آخر العمر .

٧ — لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ما أود. انجازه في خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج. ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصنى من أمرين : العجلة والاندفاع .

٩ — لليوم فقط ، سأختلى بنفسى نصف ساعة وأسترخى. وفى خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى الى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتى أدنى الى الكمال .

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

### التمن الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالى التى كنت أخترق فيها غاية (يللوستون) مع بعض أصحابى ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار .  
وفجأة برز لنا وحش الغلبة المخيف : الدب الأسود . وتسلل الدب الى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة فى أطراف الغابة لاقوها هناك ، وفى ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطى سهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة ، فكان مما قل : أن الدب الأسود يسعه أن يقهر أى حيوان آخر يعيش فى العالم الغربى ما عدا الثور فى الغالب . .  
غير أنى لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكانه فى الغابة ، وأن يواجه الدب غير هيب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « النمس » (١) .

ولا ريب فى أن للدب يعلم أن ضربة واحدة من مخبئه القوى تمحو « النمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر الا عليه هو ، فأكرم له واليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيققت الخناق على آدميين من طراز هذا « النمس » فعلمتنى التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى فتيلا ! .

---

(١) النمس : حيوان صغير فى شكل الفأر وحجمه ، أو يزيد قليلا ،  
وسيلفه فى الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة ، تفك  
الأنف .

اننا حين نمقت اعدائنا ، فانما نتيح لهم الفرصة الغلبة علينا..  
الغلبة على راحتنا وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وان اعدائنا  
ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق ، وكم يقتصون  
منا ! ان مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، يحيل  
ايماننا 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 ، لاذيت 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 أحد  
المنشورات التى توزعها ادارة البوليس في مدينة « ميلووكى » !  
فكيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة ... فهى 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 ، فأنت ترى ان المسيح عليه السلام ، حين قال :  
« احبوا اعداءكم » لم يكن يبنى تقويم الاخلاق وحسب ، وانما  
كان تقويم الأبدان ايضا ، وفقا لمبادئ الطب الحديث . وحين  
نصح بأن يعفو المرء « الى سبعين مرة سبع مرات » (١) فانما  
كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ، واضطراب القلب، وقرحات  
المعدة ، وغيرها من الادواء .

اصيبت احدى معارفى أخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها

(١) النص الذى وردت فيه هذه العبارة فى الكتاب المقدس . هو كما يلى  
« تقدم اليه بطرس وقال : يا رب كم مرة يخطئ الى اخى وانا اغفر له ،  
هل الى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا اقول لك سبع مرات . بل الى سبعين  
مرة سبع مرات » ( متى ١٨ : ٢١ ) .

به الأطباء هو ألا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب ، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غصبة واحدة للقضاء على حياته ، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم في بلدة « سبوكين » بولاية واشنطن منذ بضعة أعوام ، وأمامي 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 بالسكة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذي سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فاني أعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتسبت وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سمعنهن فغدت بغیضة منفرة ، لا لشيء إلا لدأبهن على الغضب والانفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة ، تستطيع أن تعيد النظرة والجاذبية إلى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والركة ، 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 ١٧٠ ) .

ألا تمتلئ نفوس أعدائنا سرور وارتياحا إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الاضطراب في قلوبنا ، وربما قصرت 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 تؤذيكَ أنت من النار لفحتها ! » .

وعندما نصحننا المسيح أن ننفو « الى سبعين مرة سبع مرات » فانما كان ينصحننا باقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . وأمامى الآن خطاب تلقيته من « جورج رونا » ببلدة « ابسال » بالسويد يقص فيه على قصة عجيبة ، كان « جورج رونا » يشتغل محاميا في « فيينا » ولكنه هرب الى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة ، ولم يكن لديه مال ، ومن ثم كان في أشد الحاجة الى عمل ، ولما كان ملما بعدة لغات ، فقد رغب في أن يعمل وكيلًا لبعض الشركات التي تشتغل بالتصدير والاستيراد . وقد اجابت معظم الشركات التي كتب اليها بطلب عملا بالأحاجة بها اليه في الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب ، وأنها 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 وأحمق معا .. وحتى لو كانت بى حاجة اليك لما اخترتك أنت 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 قدر أنه سيقتله غيظا . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدرينى ان هذا الرجل ليس على صواب انها ليست لغتى الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل ان أخطيء دون أن أظن الى أخطائى ، فاذا كان الأمر كذلك فلا بد من استزادة معرفتى بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتنى ، لا يغير شيئا من امتنانى له ، اذ دلنى على موطن الضعف فى .. ولهذا يجب أن اشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذى كان قد أعدّه، وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم - كان جميلا منك أن تتكلف عناء الكتابة الى خاصة وأنتك لست فى حاجة الى خدماتى ، وانه ليؤسفنى أشد الأسف أننى أخطأت فهم حقيقة الشركة التى تتشرف برئاستكم ، ومبعث هذا الخطأ أننى استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتى ، فأعطنى اسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذى تشتغلون فيه . والحق أننى لم أظن 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 أن هيات لى فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

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

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعدائنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم 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 أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! أننى ما رأيت أبى يفكر فى خصومه لحظة واحدة » .  
أن تفكر فيهما ! » .

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

استفزت رجلا معتوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « في كل ليلة اغفر كل شيء وأغفو عن كل لئسان » ! فتراه كان مثاليا ، مغاليا في المثالية ؟ أم رقيقا متناھيا في الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الألماني العظيم « شوبنهاور » ، مؤلف كتاب « دراسات في التشاؤم » (٢) فقد كان شوبنهاور ينظر الى الحياة على أنها « 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 أسمح لأحد بأن يزعجنى » ! ولا يسع أحد أن يزعجنا ، أنت ، وأنا ، إذا لم نسمح له نحن بذلك .

لطالما أوقد الانسان الشموع ، على مر العصور، تحية لذكرى افراد تشبهوا بالسيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت في حدائق « جاسير » في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربى طرا ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى النظر ، أطلق عليه اسم « ادith كافل » . تلك الممرضة الانجليزية التى سيقنت تحيط بها هالة القديسين الأبرار الى حتفها رميا بالرصاص على أيدي الجنود الألمان فى الثامن عشر من شهر أكتوبر عام ١٩٥٩ . وما كانت جريمتها غير أنها آوت فى بيتها الذى اتخذته مقاما فى بلجيكا ، عددا من الجنود الانجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، ودأوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار الى هولنده .

وعندما دخل القس الانجليزى الى السجن الحربى الذى زج بها فيه ، فى بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق اديث كافل الا بعبارة واحدة حفرت فيها 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 مضى اعوام نقل جثمانها الى انجلترا ، واقيمت مراسم الاحتفال به فى كاتدرائية « وستمنستر » . واليوم ينتصب تمثال من صخر انجرائيت فى مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portail 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 شئ 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 وواعظا . ان يشنق على قارعة الطريق ! .

ففى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الاعصاب خلال الحرب العالمية الاولى ، سرت اشاعة فى اواسط مقاطعة المسيسبى مؤداها ان الالمان 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 ، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه في الطريق مسافة ميل ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة ، وأشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشنقه 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 « آيوا » عام ١٩٠٧ . وقربته أخلاقه الدمثة ، واجتهاده في الدرس والتحصيل ، وبراعته في الموسيقى، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء . وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرا سيرة « بوكر . ت واشنطنون » فألهمته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والاميين من بنى جنسه . ومن ثم هصد الى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى مدينة جاكسون بولاية المسيسيبى ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس 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 والابتكار ، والمال ، ليتسنى له الاستمرار فى رسالته التعليمية ! .

واذا 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 نساعد لا أن نعدمه » . وخلع العضو المتقاعد قبضته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجي ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الانسانية التي اضطلع بأعبائها ! .

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

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، أشار « ابكتيتوس » 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 ألا ينقم على أحد ، أو يلوم أحد ، أو يكره احدا » .

لعل احدا من أنجبهم أمريكا في تاريخها جميعا ، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثما لقي 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 أخاله عزل رجلا من عمله لانه كان عدوا له ، أو لانه يكرهه » ! .

بل الواقع أن لنكونلن أودى ، وأسىء اليه على يد رجال تلبدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة ، أمثال كاميلان ، وسيثوارد ، وستانتون ، وتشيسين . فان لنكونلن 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 الى الأبد » .

ويحتمل أن لنكونلن كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورتشا المميزات الجسمانية ، والذهنية ، والعاطفية التي ورثها أعداؤنا ، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس وارد » أن يقول : « بدلا من أن نمقت أعداؤنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا من أن نصب الاتهامات ، والوان الانتقام على رؤس أعدائنا ، دعنا نشملهم 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 سمعى صوت أبى ، في ذلك البيت الريفى في ولاية ميسورى ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعينكم ، واحسنوا الى مبغضيك ، وصلوا لأجل الذين يسيئون اليكم ويضطهدونكم » .

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

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

لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك ، فملك ، بمحاربتك هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعدائك . وأفضل مثما يفعل الجنرال ايزنهاور : لا تضع لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم .

## الفصل الرابع عشر

### لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيرا في تكساس رجل أعمال كان يغلى كالرجل من فرط الغضب . وقد قيل لى قبل أن القاه ، انه سيكشف لى عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التى أثارته الى هذا الحد ، فيرجع الى أحد عشر شهرا مضت ، وبرغم ذلك فمازال يغلى غضبا منها ، ولا يتكلم الا عنها . واليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفا ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لى هذا الرجل : « لكم اتحسر على كل سنت اعطيته لهؤلاء الجاحدين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب ممتلئ سها » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أننى رثيت لحاله ! كان فى نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — فى هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثى الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين ، وقياسا 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 الذى تبقى له ، فى التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

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



الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا إليها على أنها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى ان أحدا موظفيه لم يجرو ، أو لم يهتم بشكره ، و لعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه المنحة بدلا من ان تأخذها الضرائب ، وان هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على أى حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، ان 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 أنه جاهل بالطبيعة الانسانية .

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

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

حدثني « تشارلز شواب » ، انه انتقذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أمولا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المفقود ، وبهذا انتقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبث أن راح يحمل عيله ، ويكيل له السباب الوانا !

ترى لو انك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنيجى أحد أقربائه مليون دولار ، ولو قدر له أن ينفذ عنه غبار الموت بعد ذاك بزمن ، لروجه

ان يجد قريبه يسبه ويلعنه ! لماذا ؟ لان كارنجى وهب الجمعيات الخرية 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 اوريليوس » وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتنى فى هذا اليوم بأشخاص أناخين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثر حفيظتى ، فلنا لا اكاد أتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا نتحسر على ضياع الامتنان ، وتفتش الجحود بين الناس ؟ انه لأمر طبيعى ، أن ينسى الناس واجب الشكر ، فإذا توقفتنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما هى فى غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة فى نيويورك لا تفتأ تشكو من أن أحداً من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر : فلو أنك زرتها ، لقصت الساعات الطوال وهى تقص عليك ما قدمت لابنتى أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالاً ، وأرسلت أحدهما الى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكراً منها لها وامتناناً ؟ نعم ! تأتيان أحياناً ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فان خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما 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 هى فى اغداقه دون أن تنتظر له استجابة ؟

أترانى أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا — أنت وأنا — بواسطتها أن نحصل على السعادة المنشودة . وقد رايت هذه الطريقة تؤتى ثمارها فى محيط عائلتى نفسها ، فقد كان أبى وأمى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ، وبرغم أننا كنا فقراء ، غارقين دواما فى الديون الى آذاننا ، الا أننا كنا نرسل الهبات كل عام الى أحد ملاجئ الأيتام فى « ايتوا » ، ولم يزر أبى ولا أمى ، هذا الملجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أريحيتهما — اللهم ألا 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 قلما عملا بنصيحتى . فمتى ذهبت اليهما ليلة عيد الميلاد، حدثنى كلاهما ، عن فحم الوقود، وأصناف البقالة التى اشتراها وأهديها الى رجل بائس فى البلدة يعمل كثيرا من الأولاد بتقليد من المال ؟

كان أبى وأمى يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها مئة ولا شكرا .

واحسب 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 أردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير فى الشكر أو انتظاره ، ولننقطع 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 ينبتها الا الري 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 حماتها ، وفي وسعى ان اغبط عيني وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين الى المدفأة في بيت خالتي الريفى تتبادلان الحديث في صفاء وانسجام ، وبديهي انهما كانتا تسببان ازعاجا كثيرا لخالتي ، ولكنها لم يظهر عليها قط شيء من الانزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم ان لها ستة أبناءهم أولى برعايتها واهتمامها . والمهم في الأمر ان خالتي لم تكن ترى في صنيعها ما يستحق الشكر او الجزاء .

ترى أين 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 ! انما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء في صباهم في بحبوحة من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان احاطوها بها .

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

أن نقتل من صنيع أحد أمام أبنائنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من أن نقول : « انظر الى هذه الهدية التى أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتمها بنفسها . ان هذه الهدية لم تكلفها شيئا : » فقد يبدو هذا القول تافها فى نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول أن 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 أجل الجحود الذى أصابك ، اليك للقاعدة رقم ٣ :

( أ ) بدلا من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته : ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .

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

( ج ) دعنا نذكر أن الشكر ولید الرعاية والعناية ، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر ، فينبغى أن 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 ميسورى — اذ لبث مديرا لبرامج محاضراتى أهدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم فى مدينة كانساس فأقلنى بسيارته . وفى خلال الطريق الى مزرعتى فى بلدة بلتون ، بولاية ميسورى ، سأله كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مشيرة لن انساها ما حييت . قال :

« فى ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير فى شارع «دوفرتى» الغربى بمدينة « وب » فرأيت منظرا اذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت فى خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت فى عشرة أعوام . وكنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته فى مدينة وب . . . وقد باءت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفى يوم الحادث كنت متجها الى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعيننى على الذهاب الى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، وأوشك الايمان أن يفارقنى . اذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق . . . كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين على تسير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكليتها قطعتين من الخشب يستند بهما الى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية الى الأمام . . . التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التى

يجلس عليها ليعتلى 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 أن أمشى ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرئاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « اذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيدا ، مرحا ، مهتئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى أن اتصف بهذه الصفات ولى ساقان » ! . وكنت قد انتويت أن اقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى اذ ذاك وانتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى أن 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 تطالعنى كل صباح فى المرأة هذه الكلمات التى لصقتها بنفسى على صقال المرأة :

« كاد القلق يبددنى هباء

« لأن قدمى افتقدتا حذاء

« الى أن صادفت من يومين

« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدى ريكنبيكر » ما هو الدرس الذى أفاده 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 أن تشكو من شىء بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مقالة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن

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

لماذا لا تتوقف — أيها القارئ — فى هذه اللحظة وتساءل نفسك : « علام اقلق ؟ » فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أنه بكثير مما وقع لهذا الحندى .

ان تسعين فى المائة من أمورنا يسير فى طريقه المستقيم . وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق ، فإذا أردت أن تكون سعيدًا ، فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك ، وتجاهل العشرة الباقية . أما إذا أردت أن تحل حياتك إلى سعي غالأمر هين : ما عليك إلا أن تركز كل اهتمامك فى أمورك الضئيلة التى تنكبت الطريق السوى ! .

انك لتجد هاتين الكلمتين «فكر واشكر» ThlnkandThank محفورتين- فى كثير من الكنائس الانجليزية التى عاصرت عهد كرومويل ، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك « فكر واشكر » ، فكر فيما وهبك الله . واشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويغت » . مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الانجليز اغراقًا فى التشاؤم ، حتى انه كان يرتدى الحداد فى أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « ان أفضل الأطباء فى هذا العالم هى ثلاثة : الغذاء ، والسلام ، والانشراح » . وفى وسعى أنا وأنت أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا فى الثروة الوفيرة التى نملكها — الثروة التى تفوق فى 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 أسرـتك ؟ .  
احسب ثروتك بنـدا بنـدا ، ثم اجمع هذه البنود وسوف ترى أنها  
لا تقدر بالذهب الذى جمعه آل روكلر . وآل فورد . وآل مورجان  
مجتمين ! 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  
الآفة 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 ،  
انشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بجد ، مواصلا الليل بالنهار .  
فسارت الأمور فى مجراها الطبيعى .. الى حين ! فقد وجدت ، بعد  
قليل ، 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 ، وأنا علمته فيما بعد — أنى أكاد أفقد بيتى الذى  
تظالله السعادة .

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 زمنا .. فماذا  
يحدث ؟ انك تستطيع ان تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ،  
ان لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناغم دائما .  
يا لله ! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر الى . ان لى ذراعا واحدة ،  
ونصف وجهى قد غدا كتلة شوهاء ، ومع ذلك لا أشكو قط . اذا  
لم تكف عن نغمتك . 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 اكف عن قلقي ، واثوب 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 الأرغن 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 تلازمى فراشك سفة كاملة » . وتولانى 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 فنان يدعى « رودنف » ، وقال لى :  
« لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها  
مأساة ! ولكنه في الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة  
عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكتسبين في خلال  
الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وامتلات نفسي سكونا  
وهذات تلك المواصف الجامحة في صدري ، وبدأت أحاول تنمية  
احساس جديد بقيم الأشياء . وفي ذات يوم ، سمعت معقبا في  
الراديو يقول : « ان كل ما يبيده 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 نفسي ، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكاري كلها تدور حول ما يعود على حياتي بالنفع ، كالفكر السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسي على التفكير كل صباح ، عقب قيامي من النوم ، في الأشياء التي ينبغي أن أشكر الله سبحانه من أجلها . . كطفلي الحبيبة ، ونظري السليم ، وسمعي الصحيح ، وأصدقائي الأوفياء . وأحسست حينئذ بالانشراح يغمر نفسي ، وتكاثر عدد زائري ، لفرط ائناسهم ببشاشتي ، حتى لقد أمر الطبيب بالآ يدخل على الزوار الا فرادى .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، واني لأفيض اليوم بالشكر والامتنان لتلك السنة التي قضيتها ملازمة لفراشي ، لقد كانت أسعد سنى حياتي ، ومازلت متشبثة بتلك العادة التي اصطنعتها في تلك السنة : عادة احصاء نعم الله على . وانه ليخجلني 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 في كلماته هذه : « هناك شيئان ينبغي أن نهدف اليهما في هذه الحياة : أولا ، أن نحصل على ما نريد ، وثانيا : أن نستمتع به . وان أكثر بنى الانسان حكمة ، هو الذى يسعه تحقيق الأمر الثانى ! » .

أتريدون يا سيدتى أن تعرفي كيف تجعلين من غسل الأطباق في المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ اقرئى 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 ، فاذا أردت ان اقرأ كتابا قربته 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 المرسومة ، وتحفظ اوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت ان برعت فى تلك اللعبة حتى بزت لداتها المبصرات . وكانت تضى وقتها فى البيت بمطالعة 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 « أوجستانا » بمدينة « شلالات سيو » 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 أجريت لها جراحة فى مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت مقدرتها على الابصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت امامها آفاق جميلة مثيرة ، واصبحت تجد البهجة والسرور حتى فى غسل الأطباق فى مطبخ بيتها ، وفى ذلك تقول : « اننى اداعب فقائيع الصابون واغسل الأطباق ، فأمد يدي الى قاع الطبق لالتقط فقاعة صغيرة ، ثم أجمع الفقائيع فى قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تشرق وتلتهم . . وقد

أتطلع 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 فقايع 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 !

فاذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاليك القاعدة رقم (٤) :

**احص نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك .**

## الفصل السادس عشر

### انت نسيج وحدك

« أرسلت الى مسز أديث « أولرد » من مدينة « مونت أيرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر أننى أكثر بدانة مما أنا عليه فى الحقيقة ، وكانت والدتى تستقبح الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيابى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفا عن المجتمعات ، منطوية على نفسى . لا اكاد أميل الى شئ من اسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت الى المدرسة أول مرة ، لم أجرؤ على مشاركة لداتى نشاطهن الاجتماعى الرياضى ، فقد كنت اظن لفرط حيائى وانطوائى ، أننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام . 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 التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت اعلم أننى أخفقت فى حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه . هو ان يعلم زوجى بهذا الاخفاق ، ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى ابدو مرحلة مبتهجة . حين اكون معه فى مجتمع عام ، وكان احساسى بأننى أتكلف الابتهاج يزيد فى تغاستى وشقائى ، فما لبث الأمر ان تفاقم ، ولم اعد ارى خيرا فى اطالة ايامى على قيد الحياة ، وبدأت افكر فى الانتحار .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة التعمسة ؟ ملاحظة عابرة ! . فقد استطردت مسز أولرد فى رسالتها تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حماى 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 أوجت الى هذه العبارة على الفور ، اننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمنى ولا الائمها ! .

» ولقد تغيرت حياتى فى يوم وليلة ، حين بدأت أنطلق على سجيتى . حاولت أن أدرس شخصيتى ، وأتلمس نواحي القوة ، ونواحي الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المترمنة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت اتخير من الوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحت 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 اقتضىنى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم انعم 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 ، وآلآفا من الفصول والمقالات ، فى تربية الأطفال ، وقد اثر عنه قوله : « ليس انعس 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 يلاقى اكبر العناء فى تعويد الممثلين الناشئين  
الانطلاق على سجاياهم ، فمعظم هؤلاء يبغون 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 أردف « 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 أجباني بقوله : « ان  
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  
أنت . 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 ناتئة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة  
الأولى أن تغنى فى أحد المنتديات الليلية فى نيوجرسى ، توخت  
أن تطبق شفتيها العليا لتغطى بروز أسنانها . فما كانت



النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة .  
وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين في ذلك المنتدى ،  
ولمس في صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبئ عن موهبة فنية ،  
فاستدعاهما وقال لها : « أنا أعلم تهما ما يدور بخلدك . أنت  
تريدين أن تخفى منظر أسنانك اليس كذلك ؟ » وارتبكت الفتاة ،  
ولكن الرجل استطرد : « فما الذى يخجلك ؟ أمتى جريمة أن  
تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاولى أن تخفى أسنانك ! أفتحى فمك  
عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فإن  
أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث  
شهرك » .

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

### \*\*\*

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « اذا قسنا انفسنا  
الى ما يجب أن نكون عليه نتضح لنا أننا أنصاف أحياء : . فأننا  
لا نستخدم الا جانبا يسيرا من « مواردنا » الجسمانية والذهنية  
أو بمعنى آخر ، أن الفرد منا يعيش فى حدود ضيقة يصنعها  
داخل حدوده الحقيقية . انه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه  
عادة لا يقطن كلها ، أو يخفق فى استخدامها » .

انك شئ فريد فى هذا العالم ، انك نسيج وحدك . فلا الأرض  
منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هى فى 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 توريثك الصفات التى تتميز بها . ويقول « امران شاينفيلد » فى كتابه « انت 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 بدقة تثير الرهبة ، وتستدعى الاعجاب .

وحتى بعد النقاء أبويك أحدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فان احتمال خروجك انت 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 أحدثك 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 نيويورك ، التحقت بالاكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل . اذ كنت أطمع فى ان اصبح

---

(١) الكروموزومات Chromosomes اجسام صغيرة عضوية متشابهة الشكل ، توجد فى نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى « فى الرجل » والبويضة « فى الأنثى » ، وعددها فى كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، الا أنها 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 .

Amran Shienf'eld : "You and Herdity" (٢)

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

ممثلا . وراودتنى فكرة حسبتها تدننى من النجاح فى امد قصر ، وقد عجبت اذ ذاك كيف لم يظن آلاف الناس الطموحين ، الى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسى : على الا ان ادرس كيف توصل نوابغ الفنانين — فى ذلك العهد — امثال «جون درو» و « والترهامدن » ، و « اوتيس سينر » الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت الميزات التى يمتاز بها كل منهم ، عملت على ان اجمع فى شخصى تلك الميزات جميعا ! يا للسخف ! لقد ضيعت سنين من عمرى فى محاولة التشبه بغيرى 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 اخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة اذ شرعت فى تأليف كتاب خلته احسن ما اخرج للناس فى موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت استهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التى استهدفتها فى تعلم التمثيل ! فقد اردت ان « استعير » افكار غيرى من المؤلفين واجمعها كلها فى مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التى تبحث فى موضوع الخطابة، ورحت اعالج ادماج افكار المؤلفين فى مسودات كتابى . ولكنى مالبثت ان ادركت سخف تصرفى ، فقد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب افكارا متناقضة ، متضاربة ، كقيلة بأن تصرف أى رجل أعمال عن الماضى فى القراءة فيه ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت من جديد ، وفى 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 فى الخطابة العامة ، مستمدا من تجاربى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بـ « جيرشوين » ، كان الاول علما مشهورا من اعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحنا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالا فى الأسبوع ، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكننى أنصحك ألا تقبل ! فانك ان قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخر ، أما اذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقيين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوترى » وغيرهم ، هذا الدرس نفسه . فعندما بدأ شارلى شابلن الاشتغال بالسينما ، أصر المخرج على أن يقوم شارلى بتقليد ممثل فكاهى شهير فى 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 ينبهه الا حين اخذ يمثل الادوار التى تصلح له ويصلح لها .

انت نسيج وحدك فى 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 أودعها فيه فريدة فى نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداهها ما لم يضعها موضع التجربة » .

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

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

# الفصل السابع عشر

## اصنع من الليمونة المالحه شرابا حلوا

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

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

قال العالم النفسانى « الفرد ادر » ، بعد أن أنفق معظم حياته فى 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 : « فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر الى زوجى بالانتقال الى أحد معسكرات التدريب فى صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته الى مقره الجديد ، ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجى اذا خرج الى معسكر التدريب فى الصحراء ، خلفنى وحيدة نهبا للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسامره . فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية . وكان الطعام الذى أطعمه ، والهواء الذى أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بى الشقاء مبلغا كبيرا حتى اننى كتبت لوالدى خطابا قلت لهما فيه : اننى عقدت العزم على ترك زوجى والعودة اليهما . ورد أبى على خطابى هذا بسطرين فقط — سطرين سأذكرهما ما حييت ، 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 أطلع الى « نجوم السماء » . وما هى الا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالى تلك المنطقة ، وبادلونى هم ودا بود ، فما كنت اكاد ابدى اعجابى بشيء من منسوجاتهم ، او اوانهم 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 أنا التى تغيرت ، أو تغير اتجاهى ذهنى ، وبهذا استطعت أن احول تجربة الية الى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتى . بل لقد كانت تلك المغامرة من الاثارة بحيث دفعتنى الى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » (١) وكنت أعنى 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 » وأعاد « 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 « مسمومة » ايضا ، الى شراب سائغ .

فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربيتها مجدية قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية ، تقطت بها الحيات السامة التى ألفاها منتشرة فى أرضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب الى موجب » . فبدأ يتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة اعوام ، 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 حياتها ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الامصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياتها 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 المقدرة 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 تحيل خسائرك الى مكسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد أن فقد احدى 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 مصادفه فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما ان خطوات داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتورا الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك الشفر ، يجلس فى



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

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأقيم 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 انتثنى فيها الى منعطف جانبى ، 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 ، الأمر الذى استدعى بترهما . كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

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

وأربعمئة كتاب ، ففتقت له هذه الكتب آفاقا جديدة ، ومازت حياته بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها روحا ومتمعة بعد أن كان يجد فيها سآما 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 » .

وكنتيجة لاعتياده المطالعة اتجه ميله الى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقي الخطب من مقعده ذى العجلات . . واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال قعيد كرسيه ذى العجلات — 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 يتقنوا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا . وأنا أعلم أن هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلافا 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 فقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتتب أصدقاؤه لنفقات كنهه ودفنه ، 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 اشتراك الغلام فى رواية تمثيلية نظمها ناد للفقمان ، فوجد فى التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنون الخطابة واللقاء ، وجرته دراسته للخطابة الى معترك الحياة السياسية

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا 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 شيئا . . كان يدرس مشروعات القوانين التى تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه أن فهم منها شيئا فكما يفهم شيئا مكتوبا بالهيروغليفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضوا في لجنة من لجان المجلس خاصة بالفابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض احدى الفابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضوا في لجنة المصارف ، وهو الذى لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف ! ولقد صارحنى بأنه كاد يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعى ، لولا أنه كان يخجل من الافضاء لأمه بنبا اخفاقه ! وفى غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة فى اليوم وأن 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 اهالى 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 محافظا لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفى 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 شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » الى « موجب » ! .

وكلما ازددت تعمقا فى دراسة الأعمال العظيمة التى انجزها بعض

مشاهير الناس ، ازدادت ايمانا 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 بتهوفن 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 قصصهما 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 » .

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

قال « هارى ايمرسون فوزديك » فى كتابه « القدرة على الانجاز (١) » : « من أين اتتنا 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

---

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

وتقلبوا في الدمقس ، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التي تميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسؤولية على اكتافهم . ولم ينتبذوها وراء ظهورهم ! » .

وهب أننا أصابنا اليأس ، فأفقدنا كل أمل في احالة حياة الكثرة الى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا الى المحاولة ، فقد نكسب كل شيء ، ولكننا من المؤكد ان نخسر شيئا :

١ — السبب الاول : أننا قد ننجح في محاولتنا .

٢ — والسبب الثانى : أنه على فرض اخفاقنا ، فان المحاولة ذاتها — محاولة استبدال « السالب » بالموجب — ستحفزنا على التطلع الى الأمام بدلا من الالتفات الى الوراء ، وستحل الأفكار الانشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا الى الانشغال بالعمل ، فلا يغدو أماننا متسع من الوقت للتحسر على الماضى الذى ولى وانتهى .



بينما كان عازف الكمان العالمى « أول بول » C e Bول 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 تفترض معركة الحياة . لا تهتم لتقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

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

« ليس أهم شيء في الحياة ان تستثمر مكاسبك ، فأى ابله يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء المهم حقا هو أن تحيل خسائرك الى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكن الفارق بين

رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، 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 » (١) في أسبوعين

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

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

---

(١) « السوداء » أو « الملانخوليا » Melan choy مرض تطلق فيه

الكابة على نفسية المريض ، فتملكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه البأس ، وترسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قسماته التجاعيد

وكللت عماتي — على املاقهن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتي ، اما انا وشقيقى الاصغر ، فلم يكفلنا احد ، بل تركنا لرحمة اهل البلدة ، وكنت 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 ، فكفلت احدهما اخى ، وكفلتنى الأخرى ، وما لبثت الاقدار ، بعد ان اتخذت مقامى بين افراد الأسرة ، أن 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 أحد عشر ميلا عن البلدة وكان «مستر لوفتين» عجوزا فى السبعين ، ألزمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعانى اليه حال وصولى الى منزله ، وقال لى ان فى وسعى ان اقيم فى منزله ، واشاطره وزوجته العيش ما دمت لا اكذب ، ولا اسرق ، ولا اعصى له أمرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم احد عنها قط . وارسلنى مستر لوفتين الى مدرسة القرية ، فلم يمض اسبوع على ذهابى اليها حتى وجدنى ماكثا 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 وازجى الى نصيحة ذهبت بكل ما كتبت أمثاله من شقاء ، بل أحالت أعدائى الى اصدقاء اوفياء . قال لى : « أتدرى يا « رالف » أن زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك ، والهزاء بك ان انت أبديت بهم اهتماما ، وعملت على مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست .. رحبت أساعد زملائى على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الانشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات بأكملها لطلبة مناظرين ، ولخصت كتباً فى مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائى ،



وانفقت ليالى ساهرا ، لأساعد تلميذة على استيعاب دروس الرياضية .

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

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

\*\*\*

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سياتل » بولاية « واشنطن » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة . وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستيوارت هوايتهاوس » ، المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق اننى لم أر رجلا مثله منكرا لذاته، مستمتعا بحياته » ، فكيف يا ترى 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 فى الحياة شعارا : « أنا فى 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 آلافا من  
المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، ان  
يدبج الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا ، تحمل اسباب  
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 أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو  
« الفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاة  
المصابين بالسوداء ( الملائخوليا ) : « فى وسعكم ، أن تبرؤا من  
مرضكم فى أسبوعين اذا جربتم هذه الوصفة : حاولوا فى كل يوم  
أن ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب  
التصديق ولهذا استطرد 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 أننى 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 أنفسهم ، ولهذا يحتتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعداء التى ينتحلونها  
للإقدام 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 متاعبهم فى صميمها ، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل ما يريده هو ، فلن يلوم أحدا غيره ، ولن يبقى أماله مجال للانتقام من أحد ! .

« وقد يحدث أن يجيبنى المريض ، اذا طلبت اليه أن يفعل ما يريده بقوله : ليس هناك ما أريد أن أفعله » ، ولكننى أكون مستعدا لهذه الاجابة ، لطول ما سمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل ما لا تريده » وأحيانا يقول لى المريض ، اذا سألته ماذا يريد : « أريد أن أمكث طوال الوقت فى فراشى لا أبرحه » واعلم أننى ان أقررت على الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته فى السيطرة ، وان أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حياء عوانا ، ولذلك أقره دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « انك تستطيع ان تبرا فى خلال أسبوعين اذا جربت هذه الوصفة : حاول أن 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 أقول لأحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذى تستغرقه فى استجلاب النوم فى التفكير فى أسعد شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه فى اليوم التالى أسأله : « هل فكرت فيما اقترحت عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع ان أفكر فى شيء من هذا ، فاننى شديد النلق » فأقول له :

« لا تكف عن القلق ، ولكن فكر بين الفينة والفينة في اسعاد شخص »  
وقد يسألني أحدهم : « 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 ، واصبح مع أفرادها على قدم المساواة  
يعاونهم ويساندنهم ، فقد برىء ، وعندى ان أهم ما أوصى به الدين  
هو حب الجار ومعاونته . 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  
المانخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بل انها لم تحتاج الا ليوم  
واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمسة اعوام ، اجتأبني احساس عنيف بالتعاسة والشقاء ،  
فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ،  
وتزايدت تعاستى عندما اقتربت اجازة عيد الميلاد ، فلم أكن قد  
قضيت من قبل اجازة عيد ميلاد ، حيدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء  
لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم أكن أستشعر للعيد بهجة ،  
وخلت أننى ساكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة .

« وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكآبة ، وثقلت وطأة  
الهم ، فخرجت في الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ،  
ورحت اضرب في الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملة ان أوفق  
في اقضاء شيء من تعاستى . وكان الشارع يغض بالجماهير الفرحة  
المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى أعادت الى ذهنى

ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكنى وأخلو فيه لنفسى ، وأحاطت بى الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم أنمالك دموعى التى راحت تغمر عينى ، وتفيض على وجنتى وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسى فى مواجهة موقف « الاتوبيس » ، وذكرت اننى وزوجى طالما استهوانا ركوب « الاتوبيس » دون أن تعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت اول « اتوبيس » صادفنى ، فلما عبر بى نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هى نهاية المطاف يا سيدتى » ولم أعرف حتى اسم البلدة التى انتهت إليها ، ولكنى ألقيتها آمنة هادئة . وبينما انا أنتظر قدوم « الاتوبيس » 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 ، فدلقت إليها . وألقيتها عامرة بالناس ، فأتخذت مكانى فى الصف الأخير دون أن يلحظنى أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تشرق وتلمع كالنجوم السابحة فى سنا القمر . وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الافطار — على بث الأعياء فى أوصالى ، وغلبنى النعاس ، فنمت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا .. ووجدت أمامى طفلا وطفلة أتيا 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 ساعتهذ مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا .. ولشد ما دهشت إذ وجدت أن احسائى بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبنى هذان اليتيمان السعادة التى فقدتها منذ أشهر ، ولم

يسعنى الا احمد الله على أن رعى طفولتى ، واعداد على اعياد الميلاد فى صباى ، فى حمى والدين شفوقين رحيمين ! . لقد أسدى الى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم اكثر ما أسديته لهما ، وعلمتنى هذه التجربة أن السعادة اخذ وعطاء ، فاذا اعطينا السعادة اعطيناها .

\*\*\*

وانى ليسعنى أن املا كتابا كاملا بقصص اناس نسوا انفسهم فاكسبوا الصحة ، والسعادة ، والاطمئنان ، ولاضرب لك مثلا « مارجريت تايلرييتس » احدى شهيرات النساء فى امريكا . و « مسز بيتس » كاتبه روائية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون على « بير هاربور » . كانت « مسز بيتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتى وعشرين ساعة كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديققتها الصغيرة ، وحتى فى أثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز بيتس » انها كانت خليقة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا أن أغار اليابانيون على « بير 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 فالتفتى قوة الانفجار من فراشى! واسرعت سيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية واطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والاطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن فى بيتى آلة تليفون ، فاتفقوا معى على أن أجعل من

بينى ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. وأطلعونى على أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى أن أطلع عائلتهم على أماكن اقامتهم . ولم البث أن علمت أن زوجى « الكوماندر روبرت رالى بيتس » سليم معافى فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللاتى لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم ، كما رحلت أواشى أولئك اللواتى فقدن أزواجهن . وكن كثيرات .. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التى انهالت على وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم رحلت أجيب عنها وأنا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمتى العمل ، وشملنى التأثير حتى اننى نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم أعود الى الفراش قط الا فى موعد النوم كفىرى من الأصحاء ! .. اننى أدرك الآن انه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكن الأرجح أن 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 أفقد رويدا مقدرتى على الاهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أشد المآسى فجعية فى تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقد أمدتنى بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى الى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها » .

ان ثلث أولئك الذين يهرعون الى عيادات الأطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، أن يشفوا أنفسهم بأنفسهم الى الانشغال بالآخرين . أترانى أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتى ؟ بل انها أشبه بما يقوله العالم النفسانى « كارل يونج » :

« ان ثلث عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة

محددة ، بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من البهجة والمتعة .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك . « حسنا . إن هذه القصص لا تمسنى فى قليل أو كثير ، فلو أننى التقيت ببيتيمتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أننى كنت فى « بيرل هاربور » يوم الاغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » ، ولكن الأمر معى يختلف فأنا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها كآى يوم سواه ، ولا شىء فيها يمكن أن يسلك فى باب المأسى أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وأخذ بيدهم ؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال فى موضعه ، واليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الايام ، فانك على التحقيق تقابل «ناسا» كل يوم فما الذى تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البريد مثلا ، انه يقطع مئات الالمال 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 قدماء قد كلتا من السعى ، أو ان الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صبنى 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 عنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيتنجيل » ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكى تساهم فى تحسين أحوال الناس .. أبدا بمن تقابلهم كل يوم .



ثم تسألنى : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة والرضا ، واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمي هذا الضرب من معاونة الناس « الانانية 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 . . لك » 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 اذهب قط الى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت بقال ، دون أن أقول شيئا سارا لكل من القاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا فى آلة تدور ! وأحيانا أجامل الفتاة التى تبغنى حاجتى فى أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها فى 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 ، وأعاونته على العد والاحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تخفق بالسرور . اذكر أننى فى ذات يوم كان شديد القىظ ، دلفت الى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهافن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء . . وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة . . ورأيت أن توزيع الطعام علم ، طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاعنى

الخدّام ليتلقى طلباتى ، قلت له : « لا شك أن الطهارة اليوم يعانون  
الأميرين من وطأة الحر ولفحة النار فى المواعد » . وبدأ الخدّام  
يسبب ويلعن ، حتى لاح لى كأننى أثرت غضبه ، وأخيرا هتف :  
« يا الهى » لقد ظللت خادما فى هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ،  
ورأيت فيها الراكبين يأتون الى هنا فيشكون من رداءة الطعام ،  
ومن توانى الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكننى لم أر  
من سبقك الى اظهار عطفه على الطهارة المساكين ، الذين تكاد  
تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار فى المواعد . أسأل الله يا سيدى  
أن يكثر من أمثالك « نعم لقد دهش الخادم لآنى نظرت الى الطهارة  
على أنهم آدميون ، لا مجرد « تروس » تافهة فى منظّمة السكك  
الحديدية . أن ما يبتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه  
شخصا . وأنا اذ ألقى فى الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ، أبدى  
اعجابى بجمال الكلب ، فاذا جاوزت الرجل وادرت نظرى اليه  
خلصة رأيته يربت بحنو على ظهر كلبه ، او يقبله ، فاننى حين  
امتدح الكلب أنها امتدح ذوق الرجل ، وتوفيقه فى الاختيار ! .

« وقابلت يوما ، وأنا فى انجلترا . راعيا ، فأبدت اعجابى  
بالكلب الذى اتخذته لحراسة ماشيته ، وسألته أن يقص على كيف  
درب كلبه على الحراسة . فلما انصرفت ، أرسلت نظرى خلصة  
الى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعيه ويربت على  
ظهره ، لقد وسعنى يومئذ أن أدخل السرور على الراعى ، وعلى  
الكلب ، وعلى نفسى ! » .

فهل تصور أن رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على  
الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه القلق ، أو  
يحتاج يوما الى معونة تقدم اليه من شخص تافه مثلى ؟ كلا على  
التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

إذا كنت ايها القارئ ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من  
قراءة القصة التالية ، انها لا تهيك فى شيء ، 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 لى : أود يا مستر كارنيجى أن أفضى اليك بشيء لم أفض به الى سواك ، حتى ولا لزوجى « ( أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لأن هذه القصة لن تلد لهم كما يقدرون ! ) لقد حدثتني بأنها نشأت في عائلة في فيلادلفيا أفتها الكبرى هي الفتر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هي الفقر الذى يخيم علينا . فما كان يسعنى أن أرغه عن نفسى ، كما تفعل لداتى في البيئة التى أعيش فيها . ولم تكن ثيابى قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تساير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضربت على الذلة ، وتملكنى الخجل ، حتى اننى كنت أدع دموعى تسيل ، كلما أويت الى فراشى . وأخيرا ، وفي غمرة يأسى خطر لى أن أداب على سؤال أى شخص تضمنى واياها مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته في المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وانما أردت أن أحول بينه وبين التفرس في ثيابى المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فأننى لطول ما استمعت الى أقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق في الاستماع اليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسى ، ثيابى ومدى تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى اننى « مستمعة طيبة » ، أشجع محدثى على الحديث عن انفسهم لامتعمهم بالسعادة ، وأدخل على قلوبهم السرور .. ومن ثم أصبحت ، على مر الأيام ، أشهر فتاة في المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتم أيتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فليكن بتجربتها !

واخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لانفسهم  
« 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 رايك فليكن . ولكذك ان حسبت انك مصيب .  
فكأنها تزعم ان كل الانبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر  
العصور — كاليسوع ، وكونفشيوس ، وبوذا ، وأفلاطون ،  
وارسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين .  
وعلى اية حال ، ان كنت تنأى عن تعاليم الانبياء والمصلحين  
الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنيين من الملحددين . ودعنا نبدأ  
بالاستاذ « هوسمان » بجامعة كامبردج ، لقد ألقى في عام ١٩٣٦  
محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ،  
قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التى وردت على لسان انسان ،  
هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته  
يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا 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 أن يكون شقيا تعسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه في  
معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فاذا لم يكن لقول « هوسمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصيحة  
اعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور  
دريزر » . لقد سخر « دريزر » من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها  
أساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة  
« انها قصة يرويها أبله ، لا مفرى لها ، ولا معنى » . ولكن  
« دريزر » برغم ذلك يقول : « اذا شاء الرجل أن يستخلص من

الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين . فان  
متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد  
على متعته » .

فاذا اردنا ان نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول « دريزر »  
— فالأخلق بنا ان نمجّل ، فان الوقت يمر . . ولن يمر أحدنا من  
هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .

واذن ، فاذا أردت 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 :

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا ان فعلنا آذينا  
انفسنا أكثر مما نؤذي أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

( ١ ) 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 ويتعهد بالسقى ، لكى ينمو  
ويتعرعر .

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 سائفا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننس انفسنا ، ولنحاول ان نوثر السعادة لغيرنا .

# الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

## الفصل التاسع عشر

كيف قهر أبى وأمى القلق

أسلفت اننى نشأت فى احدى مزارع ميسورى ، وأن والدى — شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة ريفية ، وكان أبى مزارعا أجيرا يتقاضى اثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت أمى ، لكى تدبر نفقات معاشنا ، أن تصنع لى ثيابى بنفسها ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . والى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما أنفقه فى العام كله يزيد على خمسين سنتا (أى نحو ستة عشر قرشا) . فلما ذهبت الى المدرسة، كنت أقطع فى اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمى ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة الى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت أستغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والدائ يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام . ولقد دأبت الفيضانات المتعاقبة على اغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا،

الذى كان يفتك بماشيتنا هاما بعد عام . وى أحدى السنين رحمنا  
الفيضان من شره ، فنها غرسنا من القمح واشتدت أعواده ،  
وأطعمنا الماشية حتى سمئت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع  
كان لنا بالرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية فى 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 المجهود المضنى ، والعمل الشاق ، ألفينا  
انفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة ايضا ،  
وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا . ولقد طالما أذاقنا المصرف ،  
المرهونة لدية أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الازلال ،  
وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد ،  
وكان أبى اذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى  
العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر الى  
الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وانهارت صحته ، وفقد شهيته  
للطعام ، وتناقص وزنه ، وأثاب الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة  
فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ما سمعت والدتى تقول — اذا تأخر  
أبى عن موعد عودته — انها تشفق أن تسعى اليه فتجد جثته  
متدلية من طرف جبل غليظ ! وفى ذات يوم جدد المصرف وعيدة لأبى  
بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى فى 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 لمتابعه ومشكلاته . . ولكن الشيء  
الوحيد الذى حال بينه وبين لقاء نفسه فى 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 ، وعاش  
أبى ، من بعد ذلك ، فى 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 احب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى كانت قول المسيح عليه السلام « في بيت أبى منازل كثيرة أنا امضى لأعد لكم مكانا .. حتى حيث اكون أنا تكونون انتم أيضا » ( يوحنا ١٤ من ١ الى ٥ ) فكان أبى وأمى يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان الى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيمس ! وقد كان استاذا للفلسفة بجامعة هارفارد :  
« ان أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الايمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم في « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والدائ في بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة ، ويسعنى الآن أن أستمع فيتردد في أذنى صوت أمى وهى تترنم بالأغنية التالية ، وهى تدبر شطون المنزل :

الأمان ، الأمان .. يالروعة الأمان  
اذ يسكب في نفوسنا الرحيم الرحمن  
اليك اللهم ادعو أن تحيطنى بالأمان  
فياضا ، غامرا ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى أن اكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا في أن أصبح مبشرا في بلد أجنبى ، ولكنى حين ذهبت الى الجامعة ، طرأ على تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والأديان المقارنة ، وقرأت كتبا كثيرة في تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك في الكثير مما اكده الانجيل . ورحت أرتاب في العقائد المتزمتة التى يعظنا بها وعاظ الريف ، وتنازعتنى الحيرة ، واصبحت — على حد قول « والتر هوتتمان » — « شغوفنا بالتقصى والاستطلاع ، تتزاحم في

دخيلتى أسئلة لا حصر لها « لم ادر ماذا اصدق وبأى شىء أوؤمن ، ولم ار فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن اكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية والى غير مقصد ، وأحسب البشر مجردين من الاهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الانسانى 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 أهزا بفكرة وجود اله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الانسان ، 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 الاسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباى ؟ كلا ! فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن الا محوطين بالالغاز والأسرار من كل جانب ، فألية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرياء التى تستضىء بها فى بيتك ، والأزهار التى تزين حديقتك ، وللخضرة 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 توفق الى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله اننا اذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثنائى اكسيد الكربون الى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدينة تغييرا شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعا من استخدامها

والاستمتاع بها . ولم يعد جهلى بأسرار الدين يمننى من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهبها لى الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتاينا » البليغة : « لم يخلق الانسان فى الحياة ليفهمها وانما خلق ليحيها ! » .

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 الكهرباء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أن احياة حياة رغبة ، ولكن الدين يسدى الى أكثر من هذا ، انه يمدنى بالمتعة الروحية ، أو هو يمدنى — على حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرغبة 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 : « ان قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل الى الالحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء الى الدين » .

\*\*\*

وانى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدل انتهى الى غير رجعة ، فان أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادئ الدين . لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى ، والاستمساك بالدين . والصلاة ، كهيئة بأن تقهر القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبى ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التى نشكوها . نعم إن أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال قائلهم الدكتور « ا . ا . بريل » :

« ان المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا » .

لقيت « هنرى فورڊ » قبل وفاته ، فتوقعت ان ارى عليه سيما رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى انشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير اننى فوجئت حين وجدته 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 ، تقدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة الى نصيحة منى ، ولهذا فانا اترك له تصريف امورى بحكمته جل وعلا ، فعلا ما اذا يتولانى القلق ؟ » وعندى ، ان اطباء النفس ليسوا الا وعظما من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الاستمساك بالدين توقعا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وانما يوصوننا بالدين توقعا للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم قرحات المعدة ، والانهار العصبى ، والجنون . واذا شئت امثلة على ما يعطيه علماء النفس واطباؤها ، 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 قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . اما القصة الاولى فقد سبق ذكرها ، واليك القصة الثانية . . انها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف اطلق على هذه المرأة تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الامرين قبل ان تهتدى الى انها اسم « مارى كوشمان » ولو ان هذا ليس اسمها الحقيقى ، فان لها ابناء واحفادا قد يسوءهم ان يروا قصتها مذاعة على الناس . . واليك القصة :

---

(١) H enry S. Link. "The Return to Religion".

« في أشد أوقات الأزمة الاقتصادية حرجا ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الأسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذى شيدناه بأيدينا ، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة أبناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت أن أشتري الثياب المستعملة لأكسوا بها أبنائى . وانتابنى في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق . وفي ذات يوم ، اتهم البقال — الذى ندين له بخمسين دولارا — ابنى البالغ من العمر أحد عشر عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية . وأنهى الى ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى الما . وكنت أعلم أن ولدى أمين ، مرهف الاحساس ، وإن التهمة أذلته أمام الناس وجرحت كبريائه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت أفكر فى الشقاء المرير الذى نعانیه دون بارقة أمل فى تحسن الاحوال . ولا أشك فى أننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى الى فعل ما فعلت . . فقد قمت الى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، واحكمت سد أعقابها ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبى : « ماذا تفعلين يا أماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى أريد أن أمنعه » . ثم فتحت صنادير الغاز بالموقد . . واذ رقدت ، وأرقدت جوارى ابنتى الطفلة — وكنا فى ضحى النهار — الفيتها تقول لى : « اليس هذا عجيبا يا أماه ؟ اننا لم نستيقظ من النوم الا من وقت قصير ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفاءة قصيرة » . وأغمضت عيني وأنا أسمع خفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد ، وأحسسه يملأ خياشيمى . بالله ! . اننى لن انسى ما حييت رائحة الغاز ! . وفجأة أحسست كأنى أسمع شيئا من الموسيقى ، وأنصت لقد غاب عنى أن أطفئ « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضرر . غير أنى لم البث أن 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 انصت 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 أثبه فى صلاتى همى وشكواى . وقفزت من فراشى ، وأغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريعها ، ورحت أنتحب وأصلى . وابتهل الى الله طيلة ذلك اليوم . على اننى لم أطلب العون من الله ﷻ بل رحمت أزجى له الشكر مدراراً على ما وهبني واختصني : خمسة أبناء 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 فى الشهر ، حمدت الله على أن منحنا مأوى ناوى اليه . واحسب أن الله أثنابنى على حمدي وشكري ، فقد تحسنت الأحوال ، لا فى يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئاً من المال ، فقد حصلت على عمل كباثة للجوارب فى منتدى ليلى كبير ، وسعى أحد ابنائى الى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل فى مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلاً ونهاراً . . . . . واليوم ها هم ابنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صغار . واذا أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله وأكرر الحمد ، على اننى أوقفت سريان الغاز فى الوقت المناسب ، فما كان أخلقنى أن أفقد كثيراً من متع

الحياة ، لو أنتى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها ..  
وما اكاد اسمع الآن عن شخص ينفى من فرط الشقاء ، أن يزهد  
روحه حتى أود أصبح به : « كلا . بريك لا تقدم .. فان أطك  
لحظات حياتنا لا تعمر الا قليلا ، ثم يعقبها الضياء ! » .

\*\*\*

تدل الاحصاءات فى امريكا 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 ، أشخاص 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 يبرأ واحد من هؤلاء  
المرضى الا حين استعاد ايمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيه  
على مواجهة الحياة » .

وقال وليم جيمس : « الايمان من القوى التى لا بد من توافرها  
لمعونة المرء على العيش ، وفقدتها نذير بالمعجز عن معاناة الحياة » .

---

(١) Dr. Carl Jung, (Modern Man in Search of  
a Soul)

وكان خليقا بإلهما غاندى — أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا  
أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد إزره الصلاة . تسألنى  
كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندى نفسه قال « بغير  
الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم،  
ومنهم أبى . الذى أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا فما منعه  
إلا إيمانه بالله .

ربما كان من المحتمل انقراض آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون  
منذ هذه اللحظة فى مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا  
العون من العناية الإلهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة  
وحدهم بلا سند ولا نصير .

**حين تستنفذ الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل ارادة ،  
غالبًا ما ننجح فى غمرة الياس ، الى الله . فلماذا بالله نتنظر حتى  
يتولانا الياس ؟ لماذا لا نجدد 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 وسعهم 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 « هوستون »  
بولاية تكساس . وهى :

« كنت اشتغل 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 ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة  
ومهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فأتنى نادرا  
ما أفلحت فى بيع كتيبى ! .



« وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعائى لم تكن تكنى لتغطية نفقاتى . واجتاحنى خوف داخلى وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فاذا حدث أن ذهبت الى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى حتى لأزرع المنطقة التى يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، ماذا استنفذت معظم شجاعتى ، وارانقتى فى هذا التجول ، عدت ادراجى الى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا ادعو الله الا يكون موجودا ! .

« وهددتنى المؤسسة التى اشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب الى ما لم أزد مبيعائى . وارسلت الى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع الى أن أمدّها بالمال لتسدّد حساب البقال ، وتمسك رmqها ورمق ابنائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب الحمامة فى بلدتى ، ثم رأيت أننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أضع به أجر الفندق الذى أنزل فيه . بل لم أعد أجد أجر السفر لآعود ادراجى الى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لما أسعفتنى شجاعتى بالعودة الى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبین .

« وذات يوم من تلك الأيام السوداء ، عدت الى غرفتى بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم أجد لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك اللية لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها .. وكنت جديرا بأن أحذو حذوهم فى تلك الليلة لو أننى أوتيت بعض الشجاعة ! .. ثم خطر لى أن أتجه الى الله ، وأبئه شكواى . فرحت أصلى ، وأضرع اليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتى ، ويسدّد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفتنى من كل جانب ، وأن يوفقتنى فى عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رmq زوجتى وأولادى .

« وما ان فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة : ..  
فقد زال عنى توتر أعصابى ، وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قللقى ،  
واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وإيمانا .

« وبرغم انه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر الفندق ،  
أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة وآويت الى فراشى فنمت  
نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام .

« وفى صباح اليوم التالى ، الفيت نفسى اندفع اندفاعا الى  
مكتب العملاء . ودنوت من مكتب العميل الاول وطرقت بابه بيد  
ثابتة لا ترتجف . واذ دلفت الى المكتب قلت للعميل وأنا رافع  
الرأس ، واضح النبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر  
سميث .. أنا « جون انتونى » مندوب « الشركة الأمريكية للكتب  
القانونية » . واجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه  
مصافحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤيك ، تفضل بالجلوس » .  
وعقدت فى ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كتت أعقد فى اسبوع  
كامل ! وعدت ادراجى فى المساء فخورا مزهوا كالبطل الظاهر .  
لقد أحسست كأننى خلقت من جديد ، والحق اننى كنت خلقت جديدا ،  
لأننى اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا . ولم أطمع فى تلك الليلة زجاجة  
من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة ..  
ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقتاى طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، فى تلك الليلة الظلماء — التى مضى عليها الآن  
واحد وعشرون عاما — خلقت جديدا فى فندق صغير ببلدة «أماريللو»  
بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله — سبحانه  
وتعالى . — فما أسهل أن يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما  
الرجل الذى يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم أبدا » .

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من أهالى مدينة  
« هايلاند » بولاية « إلينوى » ، حين واجهتها مأساة اليمه ..  
واليك قصتها كما روتها لى :

« في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلى ، ولبت يدق فترة من الزمن قبل أن تواتبنى الشجاعة لأرفع السماع ، 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 أستطيع 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 أمام ولدنا ضئيلة ، وانه لا يمانع في ان نستشير طبيبا آخر اذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى ، ورأيتة يلوح بقبضته في الهواء قائلا : « اننى وحق السماء لا أستطيع ان اسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلا يبكى ! انه منظر لا يسر! . واذ صادفتنا اول كنيسة في الطريق ، اوقفنا السيارة ، ودلفنا اليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدى مدرارا ، ولم ازد على قولى : « لتكن مشيئتك يا ربى » ولم أكد اللفظ هذه الكلمات ، حتى احسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملأ نفسى : وفي خلال عودتنا الى البيت لم افتأ أردد هذه الكلمات « لتكن مشيئتك 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 ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم « رجال » يسعهم ان يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعملون ان معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون الى الله كل يوم ان يسانداهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » . . لقد أخبرنى بأنه لا يأوى الى مضجعة قبل ان يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمده الله الذى وهبه اياه ، وانه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبيه على الملائكة ، وقبل كل جولة يخوضها .

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الأعلى — 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 » : « ان بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فاذا نحن اخضعنا انفسنا لاشرافه — سبحانه وتعالى — تحققت كل آمياتنا 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 رأيت ، بوصفى طبيا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم . ان الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للاشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط . . وبالصلاة يسمى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيم على

الكون ، ويسألونها ضارعين ان تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل ان الزراعة وحدها كفيلة 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 هى التى مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التى خاضها ، والتى روى قصتها فى كتابه « وحيد » .

فقد قضى فى عام ١٨٣٤ ، خمسة اشهر فى كوخ مطور وسط الثلوج فى المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبى خط العرض الثامن والسبعين . . وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزار حواليه ، والظلام اللانهائى يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسمم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعده ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل اليه قبل مضى أشهر طوال ، لقد حاول جهده ان يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخائق ظل يتسرب ويملا خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعى ، لا يستطيع أن يأكل « أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى الا وهو فى عداد الأموات . ورمى و اعتقاده أنه ملاق حتفه فى كوخة ذاك ، ولن يعرف أحد الى جثته سبيلا ، فما الذى انقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول ان يدون فلسفته فى الحياة فكتب : « ليس الجنس البشرى وحيدا فى هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أفلاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتى لن تلبث — مهما يطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى أقصى جنوبى

الأرض .. ذلك الاحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى 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 الذى  
عمق ايمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزانه ،  
مستعد دائما لمواجهة ما عسى ان تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه الى الله اذا استشعرنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن  
بالله ونحن فى أشد الحاجة الى هذا الايمان ؟ ولماذا لا نربط انفسنا  
بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة ، والابتغال ، انك لست  
متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدى  
اليك عوناً أكبر مما تقدر ، لأنها شيء « عملى » فعال ، تسألنى  
ماذا اعنى بقولى ؟ انها شيء عملى فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة  
يسعها أن 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 أن 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 أن نجريها على السنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين  
نبث شكوانا الى الله .

٢ — والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك  
وهومك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الاحمال ، واعسر  
المشكلات ، منفردين ، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس  
بذواتنا : فنابى أن نذكرها لأقرب الناس الينا ، ولكننا يسعنا أن  
نذكرها للخالق عز وجل ، فى الصلاة . ه الاطباء النفسيون يجمعون

على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف الى حد كبير على الافضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة الى صديق قريب ، أو ولى حميم . فاذا لم نجد من نفذى اليه بهومنا 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 يلمس فائدة أو جدوى ، أو 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 ، وسم الخالق الرب ، أوسمة الله ، أوسمة 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 اخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسئلك يا رب المدد والعون ، اللهم اغفر لى أخطائى ، وطهر قلبى من الأثم ، وانر امامى السبيل الى السلام ، والايمان ، والعافية ، وعمر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائى ، انك ، يا رب ، سمع قريب مجيب الدعاء » .

# الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

## الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك

فى عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة اقامت دوائر التعليم واقعدتها فى طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حذب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة ، . فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام ، وفد على مدينة « بيل » شاب شق طريقه الى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا خادما فى مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفى ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله الى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى فى أمريكا — وهى جامعة شيكاغو — وهو بعد فى الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم انكارا واستنكارا ، وانهال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حدث غر ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، واخيرا اتهم بان له فى التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر فى 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 الذى تكيله الجرائد لولدك » . فقال هتشينز الأب : نعم انه نقد مرير ، لكن تذكر انه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ! » وقد ادرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز ( دوق وندسور ) .



كان اذ ذاك طالبا في كلية « دار تموث » البحرية ، وكان ولى العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ . . وفي ذات يوم وجده الضباط يبكى وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر ، واخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه ! وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم ان الأمير في الواقع لم يشكهم اليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذى دفعهم الى ضربه . . وبعد همهمة ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجراة للافضاء بالسبب ، فقالوا انهم ارادوا أن يتباهوا ، في مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك ! .

فاعلم اذن انك حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، أن في ذلك اعترافا بقدرك وأهميتك ، وأن فيه اقرارا بأنك فعلت شيئا فذا لفنت الانظار اليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى في اتهام شخص يفوقهم ثقافة، أو مركزا ونجاحا . مثال ذلك ، أننى في خلال تأليفى لهذا الكتاب . تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقيمتها على الجنرال «وليم بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salivation Army وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو أمتدحت فيه الجنرال بوث وأثنى 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 أرفع منها بمراحل . وقد القيت برسالتها في سلة المهملات ، وحمدت الله على أننى لم أكن زوجا لها ! فان هذه الرسالة لم تزددنى 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 أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك في عداد « نوى النفوس النقيئة » ، وبرغم ذلك فإن رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متعة عظيمة في اتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالآدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والانسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الاتهام موجه الى هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجها الى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل . . .  
أى « 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 يفترق عن القتلة والجرمين فى شيء » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا ، احدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها أن يجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنطنجتون !! .

لكن هذا حدث فى زمن مضى وانقضى ، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتقت وتقدمت ؟ لنأخذ مثلا « الأدميرال بيرى » المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله فى السادس من شهر ابريل عام ١٩٠٩ الى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه همم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه . . ولقد أوشك « بيرى » أن يموت قبل أن يصل الى هدفه ، من الجوع والبرد ، اذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر الى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون ! « .

لقد ثارت عليه ثائرة 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 رؤسائه 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 أسوأ 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 وجهه اليه ، فاليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم انما هو اعتراف ضمنى بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون للنقد الموجه اليك .

# الفصل الحادى والعشرون

## كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذي اثر عنه أنه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلف على الشهرة الذائغة ، والجاء 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 أذى ألوان السباب الا رمونى به . فهل ترانى كنت ألقى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو أننى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فاذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فانه والحق يقال ، على نقىض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر .

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 طريقتى 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 أننى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر ، الا أننى آسف اليوم على

ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع  
انظارهم على المقال اطلاقا ، وأن نصف الذين قراوه اخذه على أنه  
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 أو عمرو  
من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير في انفسهم  
منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون الى مضاجعهم ،  
وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيفل بأن يلهيهم عن خبر موتى  
أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء ، وطعن يوجه الى  
ظهورنا جهرا أو في الخفاء ، فلا ينبغي أن يحزننا هذا . أم هل  
نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من  
حوارييه الاثنى عشر المقربين لقاء رشوة ، تقدر بعملتنا الحالية ،  
بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أهدق  
به الخطر واقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن  
خيرا مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات اننى وأن عجزت عن اعتقال السنة  
الناس حتى لا يطلقوها في ظلما وعدوانا ، الا أنه وسعنى أن افعل  
ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعنى أوضح لك ما أعنى : اننى لا اطلب اليك أن تتجاهل  
النقد اطلاقا ، وانما أقصد النقد الظالم المفض . سألت ذات يوم  
« اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ،  
فلعل من تهيا لها من الاعداء أكثر مما تهيا لامرأة سواها عاشت  
في البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت في صباها 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 عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهمنى

بما يتقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وانت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسرر روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا في مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاء في حياته ، تلقاه على يد رجل المائى عجوز كان يشتغل في مصانعه ، فقد حدث أن اشتبك هذا الالمائى ، فى خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع فى جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال فى فورة حماسهم ، الا أن طوحوا به فى النهر ! قال شواب : « وعندما اتانى هذا الممجوز ملطخا بالوجل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين غنغوا به فى النهر ، فأجاب : « لا شىء . 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 مفرض . فأنت ولا ريب تقدير على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقادك له . ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذى يضحك من انتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى ساير الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماسة . قال لنكولن : « لو اننى حاولت أن أقرا — لا أن أرد وحسب — كل ما وجه الى من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . اننى أبذل جهدى فى أداء واجبى ، فاذا اثمرت جهودى فلا شىء من النقد الذى وجه الى يهمنى من بعد ذلك . واذا خاب مسعاى ، فلو اقسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتىلا ، فحسبى اننى أدبت واجبى وأرضيت ضميرى » . واذن ، فعندما يوجه اليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

**ركز جهودك فى 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 أدراج مكتبي ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها» وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التي ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء امليته على سكرتيرتي فتولت هي كتابته ، وأما بعضها الآخر ، فقد خجلت من املائه ، فكتبته بنفسى! . ولو اننى كنت امينا مع نفسى لكان الأرجح أن يمتلئ مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حماقات ارتكبتها » ! .

وعندما استخرج سجل أخطائى ، وأعيد قراءة الانتقادات التي وجهتها الى نفسى ، أحس أننى قادر ، مستعينا بعبر الماضى ، على مواجهة أنسى ، وأشد المشكلات استعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى على الناس مسئولية ما لقاه من مشكلات ، لكنى وقد تقدمت بى السن — وازددت حنكة وتجربة فيما أحل — أدركت آخر الأمر ، أننى 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 لعدة شركات كبرى ، لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة ، وانما بدأ حياته العملية كاتباً بسيطاً فى متجر ريفى ، وحين سألته أن يتص على قصة نجاحه فى الحياة ، قال : « اننى احتفظ،

منذ امد بعيد بمفكرة صغيرة في جيبى ادون فيها المقابلات التى يتعين على انجازها في يومى، وتعلم اسرتى اننى اخصص مساء يوم السبت من كل اسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت واكتسبت طوال الاسبوع، فما ان اتناول عشاى حتى اخلو لمفكرتى الصغيرة ، واستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل انجز خلال الاسبوع منذ صباح الاثنين — بداية الاسبوع — ثم اسال نفسى : « اى الاخطاء ارتكبتها هذا الاسبوع ؟ واى الأعمال صحبنى فيها التوفيق ؟ وكيف كنت استطيع ان استزيد من التوفيق ؟ واية دروس اعيها من تجارب هذا الاسبوع ؟ » وكثيرا ما اخرج من هذه المراجعة مغتبا ، وقد اذهلنى عدد ما ارتكبت من اخطاء ! ولكن الشيء الذى كنت اخطئه دواما هو ان اخصائى تقل تدريجا اسبوعا بعد اسبوع . وما زلت ملتزما هذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، واحسب انها قد قيضت لى من النجاح اكثر مما قيض لى اى شىء 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 يقتربها على الدوام ، وهذه هى اهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ في ذهن فرانكلين انه ما لم يتخلص من هذه الاخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عهد الى تخصيص اسبوع لمحاربة كل نقيسة من نقائسه على التوالى ، وافرد سجلا يدون فيه يوما بيوم انباء انتصاره على نقائسه او هزيمته . وقد لبث فرانكلين في حرب ضد اخطائه اكثر من عامين ، فلا عجب ان غدا واحدا من اقرب المقربين الى قلوب الأمريكيين ! .

وانك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لانتفه 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 ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه؟ افليس الاكرم لنا أن نكون نحن نقادا ولائمين لانفسنا ؟ دعنا اذن نفتش عن اخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافي قبل أن يفتح اعداؤنا افواههم بكلمة لوم ، أو 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 أن 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 قضاهما فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقها ، وينتقد اكتشافاته .

افترض أن أحدا اتهمك بأنك غر أحق ! فماذا عساك تفعل ؟ اتغضب ؟ اتثور ؟ لا تجب .. وانما انظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوارد ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غر أحق » ، وكان مبعث غضب ستانتون أن لنكولن لا يحس سياسة الأمور ! اذ انه — أى لنكولن — لكى يرضى أسرة أحد السياسيين ، وقع امرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غر أحق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الاخير : اذا كان ستانتون يقول اننى غر أحق فلا بد أننى 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 ، فأقنعه 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 ، فأتينا 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 للعصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطئ 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 نقادى حتى انها للدفاع حتى قبل ان يفرغ الناقد ما في جعبته . اننا جميعا وانما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج مياولن الى دفع اللوم ، والى الترحيب بالديح ، بما نحن بمنطقيين بحر صاحب 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 في السؤال ، وانما أتيت أطلب النصيح ، فهلا تكرمت باطلاعى على الخطأ الذى اترفته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد اكسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بثمن . اتعرف أين هو الآن . انه مدير « شركة صابون كولجيت » وبالموليف ، وببيت « أكبر الشركات العالمية لانتاج الصابون .. ذلك هو « ا . ه . ليتل » . وفى خلال

العام الماضي كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحاً في أمريكا .

فلكى تتقى القلق الذى يجلبه لك النقد اليك القاعدة رقم ٣ :

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت 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 « ٥٠١ » .  
لنقل « اسأل الناس النقد النزيه الصريح .

## الجزء السادس في سطور

كيف تتجنب القلق الذى يجلبه النقد

\* \* \*

### القاعدة رقم ١

النقد !! ظالم ينطوى غالبا على اطراء متنكر ، فمعناه  
— على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد فى نفوس  
منتقديك .

### القاعدة رقم ٢

ركز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ،  
وصم اذنك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

### القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والاطعاء التى ترتكبها  
وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد الزيه  
العف ، الأمين .

# الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق  
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

## الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك

لماذا ترانى اكتب عن انتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الاعياء . او هو ادنى الى الوقوع مع الاعياء . واى طالب يدرس الطب يسعه ان ينبئك بأن الاعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما ان اى طبيب نفسانى يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يقلل من قوة مقاومتك لمواقف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الاعياء دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى اكدها « الدكتور آدموند جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الاسترخاء » Relaxation « الاسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » (١) . وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل « الفيسيولوجيا الاكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وانفق هذه السنين يبحث فى استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « ان اى مرض عصبى او خلل عاطفى ، لا يمكن ان يحدث مع الاسترخاء التام » . ويمكننا ان نصوغ هذا القول صياغة اخرى فنقول : « لن يتسنى لك ان تواصل القلق اذا استرخيت » .

---

(١) Dr. Edmund Jacobson, "Progressive Relaxation" "You Must Relax"

واذن ، فلكى تتقى الاعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم القاعدة الاولى :

### اكثر من الراحة ، واسترح قبل أن يفاجئك التعب

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : أن الجنود يسعمهم أن يصمدوا للسير أمدًا أطول إذا هم القوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى . . فان القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من عربات قطار البضاعة ! كما أنه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر أقدام 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 ، أى أن 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 ، أن يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الامبراطورية البريطانية . . فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا ؟ كان يعكف على العمل وهو فى فرائشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات التليفونية ، ويعقد الاجتماعات العاجلة . حتى اذا تناول غذاءه 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 اكثر من الراحة وسعه ان يصمد للعمل ، وان يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د . . روكفلر » الأب ان يضرب رقمين قياسييين : الأول انه جمع اكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى انه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ اما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة ، اما 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 » البارع القديم ، انه لو فاته 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 ان تصمد لابعائها الجسم طوال السنوات الاثنى عشرة التى قضتها فى البيت الابيض ، فقالت : انها اعتادت قبل ان تقابل أحد الوفود او تلقى احدى الخطب ، ان تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ، وتسترخى لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى النشاط فى اوصالها .

وقابلت اخيرا « جين اوترى » فى غرفته بهلعب « ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للاشتراك فى المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة ( روديو ) ، فرأيت فى الغرفة سريرا من أسرة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال . « اننى أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لاستريح ساعة قبل ان أنزل الى ساحة اللعب ، وحين أكون مضطجعا بالتمثيل فى أحد الأفلام ، كثيرا ما اغفو فى مقعد كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . ان مثل هذه الاغفاءة ، على قصرها تجدينى كثيرا » .

ويعزّو « اديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله الخارقة .  
الى اعتياده الاغفاء اينما كان ووقتها شاء .

قابلت اخيرا « هنرى فورد » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين .  
فدهشت اذ رأيته فى أوج قوته وعنفوان نشاطه : وسألته عن السر  
فى هذا فقال : « اننى لا اظل واقفا حيث يمكننى الجلوس . ولا اظل  
جالسا حيث يمكننى الاستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوراس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة : حين  
تقدمت به السن ، فمض اخير رئيسا لكلية انطاكية ، اعتاد أن يقابل  
طلبه لاى امر من الأمور متجددا على أريكته .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسنى لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء ؟  
فان كنت كاتباً على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعاً أن تغفو كما كان  
يفعل اديسون . وان كنت كاتب حسابات فأنك لا تستطيع أن تتمدد  
على أريكة بينما أنت تحدث رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل .  
ولكنك ان كنت تقطن قريبا من محل عملك ، بحيث تعود الى منزلك  
لتناول الغداء ، فأنك على التحقيق يسهل أن تغفو ولو عشر دقائق  
بعد الغداء . . فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » أن يفعله .  
ابان قيادته لجيش الولايات المتحدة ، خلال الحرب الأخيرة . فاذا  
تعذر عليك أن تغفو ظهرا فليس بأقل من أنك تستطيع أن تستلقى  
على أريكة قبيل العشاء . فاذا نمت ساعة فى اليوم فأنك بذلك  
تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لأن ساعة تنامها فى خلال النهار مضافة الى ست  
ساعات تنامها ليلا أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل  
ليلا فى حين أنها سبع ساعات .

والعامل يسعه ان يزيد فى انتاجه لو سلخ من النهار ساعة من  
ساعة نومه . وقد أثبت « فردريك تايلور » 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 طناً 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 طناً من الحديد في خلال ساعات العمل المقررة ! 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 متقطعة . بل افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .**

# الفصل الرابع والعشرون

## كيف تتخلص من التعب

اليك حقيقة مذهشة : « ان العمل الذهني وحده لا ينفى الى التعب » . قد يبدو لك هذا القول سخيفا ، ولكن طائفه من العلماء حاولوا منذ بضعة أعوام ، ان يتعرفوا مدى احتمال المخ الانسانى للعمل قبل ان يدركه الكلال ، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا ان الدماء المندفعة من المخ واليه وهو فى أوج نشاطه ، خالية من كل أثر للتعب . فأنت اذا أخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حايلة « بخمائر » التعب ، وامرازاته ، أما اذا أخذت « عينة » من الدماء المارة بمخ عالم مثل « اينشتين » ، فلن تجد بها اثرا لخمائر التعب ، حتى فى نهاية يوم حافل بالنشاط الذهنى .

فالمخ يسعه ان يزاول النشاط عشر ساعات أو اثنتى عشرة بقوة لا تهن ويدركها الاجهاد . فاذا كان المخ الانسانى لا يعترية التعب قط ، فما الذى نشعرنا بالتعب اذن ؟

يقول الأطباء النفسيون ان معظم التعب الذى نحسه ناشئ عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفى ذلك يقول الدكتور « هادفيلد » العالم النفسى الانجليزى فى كتابه « سيكولوجية القوة » (١) ان الجانب الأكبر من التعب الذى نحسه ناشئ عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة ان التعب الناشئ عن أصل جسمانى لهو غاية فى الندرة » .

ويذهب الطبيب النفسى الأمريكى « ا.ا. بريل » الى اكثر من هذا فيقول : « ان مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين

---

(١) J.A. Hadfield, "The Psychology of Power"

بتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، اى عاطفية » .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال «الجالسين» بالتعب . أهو السرور ؟ أم المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم ، والضيق ، والاحساس بعدم التقدير ، والقلق : .. تلك هى العوامل العاطفية التى تشعر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض . ويقتل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيوتهم وهم يمسون 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 . أو فترة معقولة من الراحة — وانما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ، ولو بدا أن المجهود العقلى أو الجسمانى هو الأصل والسبب ، فاعلم أن العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » — أردت أم لم ترد ! فارخها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى » .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذى تتخذه : هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجعك مشدودة ؟ فاذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فأنك الآن . وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، أى 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 أن السبب

الأصيل في ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج الى « احساس بالمجهود » مصاحب له ، والا خاب العمل ، وفشل المجهود ! » ومن ثم فأننا ننحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا ، أو نرجع بأكتافنا الى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكي تشعرونا « بالمجهود » الذي نبذله وهو شعور لا أهمية له اطلاقا ! .

اليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة في آن معا : ان ملايين الناس الذين يضمنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيوياتهم عن طيب خاطر ، ويبذرون فيها تبذيرا ! فايهما بالله اجدر بأن يحرص عليه ، المال أم الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبي ؟ . ان علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تراول عملك كأننا ما كان ، ولا تحسب ان هذا الأمر هين ، فقد يحتاج الى ان تغير العادات التي اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « ان ما يعانیه الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء أيضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلص منها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخي ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وإنما أبدا على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا أولا بتجربة اولية ، لنرى كيف تؤثر ثمارها ، ولنتخذ عينك موضوعا للتجربة . اقرأ هذه الفقرة الى نهايتها . فاذا وصلت الى خاتمتها ، استند بظهرك الى ظهر مقعدك . وأغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك في صمت : استرخى .. استرخى .. كفى عن التوتر .. استرخى » وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

والآن .. ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك

تطيع أوامرك وتسترخى ؟ فما أنت في دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الاسترخاء .. ويسعدك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكيك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفك ، وجسدك جميعا ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « ادمونت جاكبسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، الى حد القول بأن أرخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين انهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبى الذى يستنفده الجسم كله . وهذا أيضا هو السبب فى أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون من ألم فى أعينهم ، دون أن يعلموا أن السبب فى ذلك هو توتر عضلاتها .

\*\*\*

تقول الروائية المشهورة « فيكى باوم » انها فى طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس فى حياتها . كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتها ، ورسفها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذى كان فى سابق أيامه « بهلوانا » فى « سيرك » وهو يقول لها . « ان السبب فى أنك سقطت وأذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغى لك أن ترخى عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معى لأريك كيف ؟ » .

واخذ العجوز يلقتها كيف تسقط دون أن يصيبها اذى لو انها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل ! .

وان فى وسعدك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو الا تتكلف جهدا فى سبيل هذا الاسترخاء ، فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل ، وانما امتناع تام عن كل مجهود . وابدأ الاسترخاء دائما بارخاء عضلات عينيك ووجهك .

واليك خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء :

١ — اقرأ أبداع كتاب اخرج فى فن الاسترخاء ، واتصد به كتاب

الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبى » .

٢ — استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك 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 التقيت مرة بقطة نائمة فى هذه الشمس ؟ اذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخى جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ — اشغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الاسترخاء فى جلستك .

٤ — راجع نفسك اربع او خمس مرات فى اليوم ، وقل لنفسك : « أترانى أجعل عملى يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أترانى أستخدم 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 أحس بالتعب أو بتوتر فى الأعصاب ، فى نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم عتيقا من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلت نسبة الوفيات الناجثة عن امراض التوتر العصبى ، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

## الفصل الخامس والعشرون

### آيتها الزوجات : تجنبن التعب لتحفظن بشبابكن

في خريف العام الماضى أوفدت سكرتيرتى الى « بوسطن » لتمضى دورة دراسية فى اعجب « مدرسة طبية » فى العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية ؟ » ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على أية حال ، « حصة » واحدة كل أسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، فى 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 ؟ فى عام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذى كان تلميذا لسير وليم أوسلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون فى الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه فى كثير ظواهر المرض العضوى . مثال ذلك أن إحدى السيدات جاءت الى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول انها أبطلت استخدامها اطلاقا من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان فى المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرون بالألم ، لكن الفحص الطبى الدقيق ، أثبت الا علة عضوية البتة بهؤلاء النسوة . وكان خاتما بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن وأهملات ، وان عللن لا وجود لها الا فى مخيلاتهن . . ولكن الدكتور « برات » أدرك الا فائدة ترجى من ارجاء النصح لهؤلاء الواهملات . . كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن

راغبات 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 — فأتت هذه المدرسة بالعجب العجائب ، واستطاعت ، في الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا اليها . وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : ان من الأدوية الشافية للقلق ، افشاء الشاكي بمتاعبه الى شخص يثق به . وحين جاء المرضى الى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بأسهاب وتفصيل ، زال القلق من أذهانهم فان مجرد اجترار الشئى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها ، كفيل بخلق التوتر العصبى .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » يوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتنا تنضح وأنفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسرى في كيانها وترتسم على وجهها ، حتى اذا اختتمت حديثها كانت تبتسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلاتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وانما الذى أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » الى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح . نعم ! ان الذى أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى ... الكلمات ؟ .

والتحليل النفسى يعتمد ، الى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية اذا دأب على الحديث عنها . فلماذا كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن طريق



الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق الى مشكلاتنا أو ربما لأننا  
ننفس 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 أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وأن ننقل 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 ، أو من رجال الدين . فاذا جلست اليه قل  
له : « لقد أتيت لأسألك النصح . ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت  
لها ، عسى أن تستطيع توجيهى الى ما ينبغى لى أن أفعله . فاذا  
وسعك أن تعيننى طوقت عنقى بجميل . واذا لم يسعك ففى  
مجرد اصفائك لمشكلتى أكبر العون لى » .

فاذا رايت أنه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن  
« رابطة انقاذ الحياة » ، أغرب مؤسسة فى العالم . لقد انشئت  
هذه « الرابطة » أول ما انشئت لانقاذ حياة الذين يحاولون  
التخلص من حياتهم بالانتحار . ولكنها مع الزمن اتسع نطاق  
اختصاصها ، 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 — أن تجيب  
على أى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فانك  
ان كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » (١) فثق أن أسرار مشكلتك  
ستكون فى الحفظ والصون ، كما أنك ستجيب عن مشكلتك على  
يد ناصح أمين .

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

(١) The "Save-a-Life League" 505 Fifth avenue  
New York City N. Y. U. S. A.

على أننى ، صراحة ، اعتقد أن من الأفضل الإفضاء بالمشكلة الى شخص يجلس اليك ويسمع لك . فاذا تعذر هذا ، فلا بأس من أن تكتب الى هذه الزابطة .

واذن فالإفضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها في مدرسة بوسطن ، وهانذا اقدم 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 ، تقعين عليه فى كتاب ، ضمنى هذه المذكرة — مثلا — القصائد ، والاقتراسات والكلمات الماثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فاذا احسست يوما أن قواك المعنوية تخذلك ، فتصفح ما كتبته فى هذه المذكرة عساك تخرجين منها «بوصفة» تعيد اليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكثرى بعيوب الآخرين . فمن الحق أن لزوجك عيوباً ، ولو أنه كان ملاكاً لما تزوجك ! الا ترين أن هذا صحيح؟ وقد سئلت احدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تخلق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده : «ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدمتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست فى مكانها تدون محاسن زوجها الى جانب عيوبه ، وشد مادهرشت حين فاقته المحاسن العيوب بهراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيّل اليك أنك تزوجت من رجل أنانى طاغية متسلط ؟ فقد تجددين لفرط دهشتك ، أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك اليهم

٣ — وثقى صلاتك بجيرانك : نصح لاحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص يصادفها عقب غروجها من الفصل فراحت فى خلال ركوبها « الانويس » تتصور فى خيالها النسيج الذى تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين

يركبون معها وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث الى الناس وتتودد اليهم ، عسى أن تأتى القصة أدنى الى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معايشة الناس . وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب الناس اليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعاً للوحدة التى تجر القلق فى أذيالها .

٤ — ضعى برنامجاً للغد قبل أن تأوى الليلة الى فراشك . لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات الى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم إنجازها ، دون أن ينجزن عملاً يذكر . ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت . ومن ثم أقترحت المدرسة علاجاً لهذه العجلة ، وما يأتى فى ركبها من القلق ، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة أنجزت الزوجات عملاً أكثر من ذى قبل وقل تعبهن أيضاً عن ذى قبل ، وأحسنن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لإنجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرن . ان كل سيدة ينبغي أن تخصص من يومها جانباً للتزين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص أن اطمئنان السيدة الى جمال منظرها . وأناقة ثيابها ، يتناسب عكسياً مع القلق ، أى كلما زاد هذا قل ذاك .

٥ — وأخيراً .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شئ يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع الى الأستاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادئ الاسترخاء — التى أسلفنا 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 ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق .

نعم ، انك بوصفك زوجة ، ينبغي لك أن تسترخى ، وأن لك

مزية يحسن بك أن تستغليها ، تلك انه يمكنك أن تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هذا انه يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم . فمهما 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 :

( أ ) استلقى 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 وأنت في ضجعتك تلك — وقولي في نفسك همسا ، شيئا كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كائن والطبيعة أنشودة واحدة » أو اذا شئت ، ابتهلي الى الله واضرعي همسا وأنت مغمضة للعين .

( ج ) اذا لم يسببك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلا — ففى وسبك ، على الأقل أن تجلسي برهة على كرسي ويحسن أن يكون خشبيا ، مستوى القاعدة — اجلسي على هذا المقعد كتماثيل الفراغة ، وضعي راحتي يديك على ركبتك .

( د ) والآن .. اشددى اصابع قدميك الى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخيها .. وكرري هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : اشددى عضلاتها الى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى اذا وصلت الى عنقك أديرى رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

( هـ ) هدى أعصابك باجذاب أنفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجا » الهنود كانوا على حق حين قالوا : « ان التنفس المنتظم هو اعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

( و ) تخيلي التجاعيد المرتسمة على وجهك ، ثم اعمدى الى ازالتها . . تخيلي التجميدة المرتسمة بين حاجبيك ، ثم امحيها من مخيلتك وكذلك افعلى بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعلى هذا مرتين فى اليوم ، فربما اتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل او التدليك وربما استطاع الانشراح الداخلى ان يزيل آثار الانقباض الخارجى ويحوها محوا .

# الفصل السادس والعشرون

التزم 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 ولیمز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو  
والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكدس الأوراق  
فوق مكتبه اكواما ، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه  
فيما لو أخلى 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 » . وأولى بالنظام أن يكون  
القانون الاول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف :  
فمكتب الموظف العادى مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق  
نظرة على احداها منذ أسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر  
فى « نيواورليسانز » بأن سكرتيره عمد يوما الى تنظيف مكتبه ،  
فعثر على « آلة كاتبة » كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين اكوام  
الأوراق التي تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب  
يموج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل  
ببث التوتر والانتباض ، والقلق فى النفس . بل انه كفىل بأكثر  
من هذا ، فان مواصلة الانشغال بمائة مسألة ومسألة فى آن معا ،  
لخليق بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة  
المعدة ايضا ، فضلا عن التعب والقلق .

٢ — افعل الاهم فالهم :

يقول « هنرى دوغترى » مؤسس « شركة خدمات المدن »

cityesservicecompany : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها في الأهمية » .

وصرح « تشارلى ليمان » — الذى نشأ بسيرة بسيطة . ثم وصل فى مدى اثنتى عشرة سنة الى منصب مدير شركة «بيسوديت » ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار فى العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر الى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما « دوفرتى » انهما لا تشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ فى الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجاربى ، أن المرء عاجز فى أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها فى الأهمية ، ولكنى أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الامكان — من حيث درجة الأهمية — أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن «جورج برناردشو» لم يرسم لنفسه برنامجا قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح ألا يذيع صيته ككاتب ، وان يقضى طوال عمره كما كان صرافا فى « 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 » أحد طلبتى السابقين ، أنه حين كان عضوا فى مجلس ادارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى ان القرارات التى تتخذ فى المجلس قلة ضئيلة بالقياس الى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك أن أصبح كل عضو يصطحب معه فى نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها فى 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 انجز 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 .

#### ٤ — تعود النظام ، والركون الى الغير ، والاشراف :

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 القاء المسؤوليات 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 الحلقة الخامسة من عمره اشبه بشيخ فان ، من فرط ما ركبه من القلق والتوتر .



# الفصل السابع والعشرون

## كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ « 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 قسمات 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 المائدة وما زال الاعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التلفون: واذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة في المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط في أوصالها وتثب وثبا الى غرفتها فترتدى رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت، وتظل خارج البيت الى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو . . فاذا عادت الى البيت أنكرتها . انها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . انها في هذه اللحظة ، وقد أوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسل الى النوم ، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

اكانت « اليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس الا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلقتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تبرمها بعملها ، وربما تبرمها بالحياة اطلاقا . ولهذا 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 الجسماني الذي تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » في مجلة « أرشيف علم النفس (١) » مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب اجراها لمعرفة اثر السام في اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات في مواد تثقل عليهم ، ولا تحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد احس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ، وشكا فريق منهم صداعا الم به ، وشكا فريق آخر المسا في عينيه ، بل شكّا فريق ثالث اضطرابا في 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 في الجسم ، وامتصاص الاكسجين به يقلان فعلا عندما يحل السام في نفس انسان ، فان زال السام عادت عمليات الجسم الى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلنا نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا : ومن امثلة ذلك أنني ذهبت في اجازة ، الى آجام كندا المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وامضيت هناك بضعة أيام اتمتع بالصيد على شاطئ « خليج كورال » واشق طريسي وسط الأحراش ، وانسلق جذوع الأشجار التي تسد الطريق . ولكني ، بعد مضي ثمانية أيام على تلك الحال ، لم احس بالتعب قط . . لماذا ؟ لأنني كنت مبتهجا منشرجا . ولكن ، هب أنني 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 ثورونديك » ، الاستاذ بجامعة كولومبيا ، يجري 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 تبادل 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 اعتزمت 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 أن « 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 .. وانما وقاها القلق الناشئ عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . واقبالا على العمل وقد تسألني أنت ايها القارئ كيف عرفت القصة وأقول لك ان السبب بسيط .. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة ! .

فاذا كان عملك بغيضا اليك ، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا ، أو ممتعا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى انه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لازعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحن العالم النفساني « وليم جيمس » بأن نبذ « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جر .

اقبل على عملك 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  
الاخبار — كيف احوال عملا بغيضا الى نفسه الى عمل ممتع مسل .  
محين 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 العام  
الاول خمسة آلاف دولار ، واصبح واحدا من اكثر البائعين نجاحا  
فى فرنسا جميعا ! .

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 أعرف الفرنسية » ثم ينزع قبعته ويشير الى السيدة والى  
ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى اسمعها لها .. وهناك  
تضحك السيدة ملء شديقتها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها  
المزيد من اللعب ! .

ولقد نصح لى كالتنبورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا

ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضي فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلا : « اسمع كالتنبورن ، لا بد لك من مزاوله هذا العمل اذا اردت أن تعيش . فاذا كان لا بد من مزاولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا ؟ 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 مستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم الى انفسهم — كما كنت افعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

اترى ان حديث الانسان لنفسه عمل سخيى اللىق بالاطفال؟ كلا . على العكس . انه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث . فأن « حياتنا من نسج افكارنا وخواطرننا » وأنت بحديثك الى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك الى نفسك عن الأشياء اللى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح .

فماذا ملأت ذهنك بالافكار الصحيحة ، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلا عليك ، نعم . ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الارباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريدك رئيسك ، فكر تماما فيما يجديه عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجديك بمرور الايام ، رقىا فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الربح .

## الفصل الثامن والعشرون

### كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يحتاجك القلق اذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم؟ اذن فقد يدهشك ان تعلم ان « صمويل أنرمير » — المحامى الذائع الصيت — لم يحظ في حياته بنومة هائلة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على ان هاتين علتين أنهما ستفارقانه . من أجل ذلك حول صمويل على استخلاص ما عساه يكن من الخير في علته ، لقد كان اذا اراد النوم فاستعصى عليه لم يلحف في الطلب ، بل يقوم الى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، واصبح مفخرة 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 مليوناً كاملاً من الدولارات ! وقد عبر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين . . ولكن الأرجح انه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم اننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، الا 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 الإطلاق ، فقد حدث في خلال الحرب العالمية

الأولى أن أصيب «بول كيرن» ، وهو جندى مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندى من أصابته ، 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 القلق 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 ينشغل بالأرق ، ويستطيع للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق فى هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتمان » كذلك ان معظم القلقين على الأرق ينامون فى الواقع ، أكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك ان واحدا من افذاذ المفكرين فى القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا فى 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 يعتمد أحيانا الى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم . . وفى ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس — بجامعة اكسفورد — ليلتهما فى غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفى الصباح التالى شكّا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع ان الأستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الاحساس بالسلام والطمأنينة ، وفى ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « ان من أهم مقومات

النوم التى عرفتها فى خلال سنين طويلة قضيتها فى الخبرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفى طبيبا ، فان الصلاة أهم أداة عرفت الى الآن لبث الطمانينة فى النفوس ، وبث الهدوء فى الأعصاب .

فاذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية . ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتيينا لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدا فنأمر الفكين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالى بالاسترخاء فلا نلبث أن نستغرق فى النوم دون أن ندرى سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الاجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب . . . فاذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم ، حتى لو كنت يقطا . نعم ، فان المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم ، حدثنى الدكتور « فوستر كينيدي » أخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى فى خلال انسحاب الجيش الخامس الانجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض فى 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 فى المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الانتحار يذكرنى « بحالة » وصفها الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » فى كتابه « الانسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك فى 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 أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . اجر 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 ،لقى 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 ارثماير » : قم الى مكتبك واكتب ، أو اقرا ، 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 أداة لبث الأمن فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب .

٤ — أرح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترخى .

٥ — زاول أحد انواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فتق 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 تسترخي وانت تزاول عملك .

**القاعدة رقم ٣ :**

اذا كنت زوجة ، فتعهدي صحتك وجمال مظهرك  
بالاسترخاء في منزلك .

**القاعدة رقم ٤ :**

اكتب هذه العادات الاربعة :

(ا) اخل مكتبك مما عليه من الاوراق باستثناء ما يخص  
المسألة التي بين يديك .

(ب) افعل الالهم فالهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها 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 يميت ارقا ، وانما القلق الذي يلزم  
الارق هو مبعث الخطر .

# الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

## الفصل التاسع والعشرون

### القرار الحاسم فى حياتك

( فى هذا الفصل اتحدث الى الشباب — من الجنسين — الذين لم يوفقوا الى العمل الذى يلائهم . فان كنت من هذه الفئة ، فقد تجد فى هذا الفصل عوناً كبيراً . )  
اذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثاً من اللحظة التى يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات فى 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 فى الجامعة ؟ .

والثانى : من تختارها لتكون أما ( أو من تختارينه ليكون اباً ) لأطفالك ؟ .

وحسب هاتين المشكلتين ، فى أغلب الأحيان ، لا يعمدون أن يكون ضرباً من المقامرة ، وفى ذلك يقول « هارى ايمرسون فوردريك » :  
« كل شاب ينقلب مقامراً حين يختار لنفسه عملاً يزترق منه . . انه فى هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

اولاً — حاول ما امكك ان تجد عملاً يلذ لك : ولقد سألت ذات

مرة « دافيد 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 ، الذى حرم التعليم في صباه ، واستطاع ، ورغم ذلك ، أن يحدث انقلابا في تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « اننى لم أعمل يوما واحدا في حياتى ، بل كنت الهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة في العمل وانت لاتدرى اى انواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتنى « مسز انداكير » ، 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 انيها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث ( او درجة استاذ 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 لامجال للغرابة على الإطلاق ، 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 .

فنصيحتي الى كل شاب اذن هى : لاتقبل عملا ترى أنك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك واسرتك . لاتقبل عملا مالم تشعر في قرارتك أنك ميل اليه . ولا بأس ، مع هذا ، أن تقدر مشورتها حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت

أو أكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيئه لك إلا التجارب الطويلة ، ولكن أعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر ، بين يديك أنت . فأنت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

واحب بعد هذا أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية — وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل إنذارات — كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

### ١ — تستطيع أن تلجأ الى ما يسمى بالارشاد المهني .

#### Vocational Guidance

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 ، وإن كان ينتظر له مستقبل باهر . فإذا 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 .

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالبا ؟ 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 وتتفشى الأمراض النفسية ، فى

طائفة ذوى « الياقات البيضاء » (١) . فحاذر أن تدلى بدلوك فى الميادين الغاصة بمرتاديهها ، كالحمامة ، والصحافة ، والاذاعة ، والسينما .

٣ — تجنب الأعمال التى ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة وانفق الأسابيع بل الأشهر ، إذا لزم الأمر فى التجرد والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق باحدى الوظائف قبل أن تتركس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين انفتقوا فى تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات اثر عميق فى تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق اسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى استطاعتك أن تقصد اليهم فى مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا فاكذب لهم شيئا كهذا : « اكون شاكرا لو تفضلتم باسداء يد لن انساها لكم . اننى اطلب النصح . فانا شاب فى الثامنة عشرة ، وافكر جيدا فى أن ادرس لى اصبغ مهندسا معماريا ، واود قبل أن اتخذ قرارا حاسما أن أسالكم النصح ، فاذا كان العمل يملأ كل وقتكم فى المكتب ، فاننى اكون جد شاكر لو اوليتمونى شرف مقابلتكم فى البيت ، وهذه هى الاسئلة التى أرجو أن تجيبونى عليها :

« ١ — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ .

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟ .

« ج — لو أننى درست الهندسة المعمارية أترى يصعب على أن أجد عملا ؟ .

---

(١) ذوى الياقات البيضاء ( White Collar ) تعبير امريكى يطلق على أولئك الذين يزاولون عملا رتبيا لا يخلط 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 ؟ .

« ه — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، فى مهنة الهندسة؟ .

« و — لو ائنى كنت ولدك ، اكنت تختار لى أن اكون مهندسا معماريا ؟ » .

فاذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فاليك اقتراحين يساعدانك 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 والاحداث .

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 فالقيتهم 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 لتقضى الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح فى جملة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يخفق فى كثير من الأعمال ، فهناك انا . .

فأنتى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وادراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أنتى زاولت الاعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الاعلان ، تحرير صحيفة اقليمية ، التعليم ، كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أنتى كنت أقتضى العمر تعسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الاعمال : امساك الدفاتر ، الهندسة ، ادارة فندق او مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الاعمال الآلية ، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى ! .



# الجزء التاسع

كيف تزيل منابعك 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 افعله ذلك انى أستطيع أن احييك الى مراجع موثوق بها فى هذا الموضوع ، أقدم اليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى احصائية نشرتها مجلة « ليديزهوم » اليومية أن « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانیه مرجعه الى المال »

كما جاء فى تلك الاحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تفتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى اكثر الأحيان لا يصدق .

مثال ذلك : أننى استطلعت رأى احصائية فى الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتغلت 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 بن المال .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم اتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكائى ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذى أنتقاضاه . . ولقد كنت أشتغل 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 ! وأعرف 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 ! أعرف كل هذا وأتصوره لأننى قاسيته . . ولكنى حتى فى تلك الايام العصبية وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مربى من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج ننفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك فى كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن . . أى القواعد تلتزم فى شئونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ اليك احدى عشرة قاعدة :

### ١ — دون أوجه الاتفاق جميعها :

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 . اتراه 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 ، وثرىاً أمثله ، وابتاع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » ( الأب ) يحتفظ بدوره بدفتر يور فيه نفقاته الخاصة ، فاذا أوى الى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفي أى الوجوه أنفقه .

فالأجدرك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه انفاقها . تقول : الى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحتم ، فان خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة ان استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، انما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول انك تعلم فى أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسنا . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست الا واحداً فى كل الف . لقد حدثتنى مسز ستابلتون بقولها ان القاصدين اليها كثيراً ما يجهدون أفكارهم فى محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم . فاذا دونت هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم أطلعهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « أهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون ! .

## ٢ — اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثتنى « مسز ستابلتون » بقولها : انك قد ترى عائلتين تعيشان جنباً الى جنب ، وفى بيتين متشابهين . ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وايرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فان احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافاً جوهرياً عن احتياجات الأخرى . لماذا؟ لأن الناس مختلفون أصلاً ، ومن ثم ينبغى أن 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

بسياج من الاستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان  
الاستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ أو وقبل كل شيء 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 لا تتبع  
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 : « أن دخلها 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 أنها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد  
الدخل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا ينفى 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 ينفك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ والفيت نفسك مضطرا الى الاستدانة لمواجهة ، فان عقود شركات التأمين والسندات المالية . وأسهم شركات الادخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل أن تتباع شيئا من هذه السندات ، أن من الممكن الاقتراض في مقابلها وقت الشدة .

وهب أنك لا تملك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سندات ، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة أو ما شبههما من الممتلكات ، فالى من تذهب للاقتراض ؟ الى المصرف بالطبع .

ثم هب ، أنك لا تملك ما تقترض في مقابلة اللهم الا أجرك أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقتراض مقابل ضامن ، أو مقابل مرتبك أو أجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فانها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانوني الذي يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح اذا توانيت في السداد ، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة ، أنك ستسارع بالسداد .

### ٦ — أمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارئ :

ان التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك في أرض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا وانما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجلية التي تعلم انها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالي تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

### ٧ — اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين الى أرملتك نقدا :

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرته بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة الى أسرته

بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون اير » — رئيسه « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل بأرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار هي قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، وما زالت مشردة الى الآن . . . وضربت مثل أرملة أخرى اقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن اكد لها أن سعرها سيتضاعف في امد قصير . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذى اشترتها به .

فإذا كنت جادا حقا فى حماية أرملتك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لا تفعل مثلها 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 نقدى ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات واسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

#### ٨ — علم ابنائك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته فى مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيللا وستون نثل » . فقد وصفت فى ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من المصرف الذى تعامله ، وأعطته لابنتها التى لاتريد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة اذا تسلمت « ايرادها » الشهرى « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم اذا احتاجت الى شئ فى خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذى تريده ، ولا تفتأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » فى « المصرف » لتضمن على كفايته . ولم تستخلص 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 ، ورأيت أن «إيرادك» لا يمكن ملاعته مع نفقاتك ، فعليك أن تختارى أحد أمرين : إما أن تمتثل للقلق ، والهـم ، والشكوك ... وإما أن تشرعى فى اكتساب المزيد من المال لإضافته الى دخلك . 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 ينقصها الاتقان ، فسألت صاحب الدكان : هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل اليها فطيرتين بمثابة « عينة » . قالت « مسز سبير » : ! وبرغم اننى طاهية ماهرة الا اننا كنا نستخدم على الدوام طاهية، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على اثنتى عشرة فطيرة، فلما طلب الى الرجل أن أصنع له فطيرتين ، لجأت الى جارة لى وطلبت اليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى اتقانها ، وأعجب الرجل — او أعجب زبائنه — بهما ، وفى اليوم التالى كنت أعد له خمس فطائر جديدة ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، أصنعها كلها بيدي ، وفوق موقدى ، وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار فى العام . ثم تزايدت الطلبات على « مسز سبير » فاضطرت أن تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسز سبير » هل تعتقد أن غيرها من النساء يسهعن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواعدهن ، ودون أن يتكفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن ! .

والهدف الذى أسمى اليه من سرد هذه القصة هو أن « مسز سبير » هذه ، بدلا من أن تمتثل للقلق على مشكلاتها المالية ، اقدمت على أمر ايجابى جنبها القلق ، ومدها بالمال فى آن واحد

والآن تلفتى حواليك ، فسوف تجددين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فاذا وسعك أن تدري نفسك على الطهو الجيد ، فان فى استطاعتك أن تنشئ مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

#### ١٠ - لا تقامر :

لا يثير عجبى شئ 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 إدارة ناد للمقامرة ، ولكى ما عهدته إلا مزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة الى حد الاقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فمما 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 مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقتل انفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

اذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا ذهنى ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوعنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهمومه 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 نسهم حياتنا ،



ونعكر مزاجنا ، من فرط 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 ان تتناول ثلاث وجبات في اليوم ، والا أن تنام  
في فراش واحد في وقت واحد ! .

# الجزء العاشر

قصص واقعية يروى 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 كاهلى . وكنت قد أمضيت من عمرى أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعترىها المنغصات أو المشكلات ، اللهم الا مالا ينحو منه زوج ، واب ، ورجل أعمال مثلى . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لى من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسى فجأة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هى المشكلات الست :

١ — أوشكت المدرسة التى املكها على الافلاس . اذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل اتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الادارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ — انخرط ابنى الأكبر في صفوف الجيش فحاق بى من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء في صفوف الجيش .

٣ — شرعت بلدية « أوكلاهوما » في اخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها الى مطار . وكان مسكنى — الذى ورثته عن أبى — يدخل في نطاق هذه المساحة . وكنت اعرف اننى لن أعوض عنه الا بمقدار عشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن اننى سأفقد منزلى في الوقت الذى اشتدت فيه أزمة المساكن ، وانا رب عائلة مكونة من ستة اشخاص .

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 لإنشاء 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 أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التى أديرها ، ولم يكن فى وسعى ، نظرا للقيود المفروضة على اطارات السيارات أن أجدد اطارات لسيارتى ، ومن ثم ركبني القلق خوفا من أن اضطر الى الانقطاع عن عملى اذا انفجر أحد اطارات سيارتى القديمة .

٦ — تخرجت كبرى بناتى فى المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد . . وكانت تطمح فى الذهاب الى الجامعة . ولكنى 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 قلقي وهمومى ، قررت أن أدون مشكلاتى 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 مشكلاتى الحاضرة دون حلها خرق القتاد . ومن ثم رحلت أدون هذه المشكلات التى أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، اننى 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 . فقراتها فى كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط ! . . . واليك ما حدث .

١ — رايت أن القلق الذى انتابنى خشية افلاس المدرسة لا محل له ولا داع ، فقد عمدت الحكومة الى مد مدارس الاعمال باعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوھيها على مختلف الاعمال ، وما لبثت مدرستى أن ضاقت على رجبها بالطلبة .

٢ — كما وجدت انه ليس ثمة ما يدعو الى القلق على نجلى  
المتحق بالجيش ، فقد كان فى 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  
بادرت 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 اشفاقى 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 تسعة وتسعين فى المائة مما  
تشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث اطلاقا ، ولكن لم اكن اعير  
هذا القول اعتبارا حتى لمست بنفسى .

وانى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى اجزل الشكر ، فقد  
علمتنى درسا لا انساه . علمتنى عقم الاشفاق من شىء لا سيطرة لنا  
عليه ، وقد لا يحدث اطلاقا .

تذكر ان اليوم هو « الامس » الذى اشفقت من مواجهته واسال  
نفسك على الدوام : كيف اعلم ان ما اشفق منه سوف يحدث ؟ .

## استطيع ان اتحول الى رجل سعيد

### بقلم روجر بابسوق

#### الامتصادى الشهر

\* \* \*

حين انظر فأجد نفسى فى غمرة من الانقباض ، وخضم من المنغصات ، أستطيع أن اقصى القلق عن نفسى ، وأن اتحول فى ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . واليك الطريقة التى اتبعها :

أدلف الى مكتبى ، وأغمض عيني ، ثم أقصد هكذا الى أرفف معينة لاتحمل الا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدري أهو « 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 يرزخ 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 أنتهى من المطالعة حتى أحس أن 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 أن أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه .

هذه طريقة كان ينبغي أن يفرد لها فصل بذاته . أقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يرزخ تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك « التافهة » انها بمقياس الخاود !

## كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية اوكلاهوما

\* \* \*

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثنى ، طويلا مفرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا .

وكنت خلقيا بأن أمنى فى حياتى باخفاق ذريع ، لو أننى امتثلت لما اجتاحتنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا أفتأ فى كل يوم من أيام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلدى — وكانت مدرسة فى إحدى المدارس — فقالت لى يوما : « يا بنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعف بنيتك ، ونحافتك ، فلا سبيل الى تلافئها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علائها ، وانسها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزا عن إرسالى الى الجامعة ، فقد تحتم على أن أشق بنفسى طريقى الى التعليم العالى ، فعمدت انى اصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعته فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أنعمدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بببلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن التحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « انديانا » وكنت ارتدى فى الكلية قميصا بنى اللون صنعتته لى والدتى ( ولا شك أنها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار ! ) . وبدلة كانت فيها مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم على ، ولا كان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ،

بل كان يوشك في كل خطوة اخطوها ان يطير في الهواء ، وعاقنى  
حيائى واحساسى بفوضى هندامى عن الاختلاط بالطلبة ، فكنت  
امكثت في غرفتى واكب على الاستذكار . ولعل اقوى الرغبات جميعا  
التي راودتنى في ذلك الحين هى رغبتى في شراء ثياب تنسجم على  
جسمى . . ثياب لا اخجل من الظهور بها امام اقرانى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى اربعة حوادث ساعدتنى على القلق  
ومركب النقص ، ومدنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبذل حياتى  
تبديلا ، واليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

اولا — عقب مضى ثمانية اسابيع على التحاقى بالكلية . أدبت  
امتحانا كان من نتيجته ان حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس  
في المدارس الريفية العامة .

ثانيا — تعاقدت معى مدرسة ريفية في قرية « هابى هولو » على  
التدريس فيها لقاء مرتب قدره دولاران في اليوم . فبت 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  
« برتنام » بولاية انديانا . فقد حضتنى امى على ان اتقدم الى مسابقة  
في الخطابة العامة تجرى في قاعة البلدية . وهالتنى 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 يهمنى كثيرا . لتقتى من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلى ! وحفظت خطبتي المنمقة عن ظهر قلب ، والقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار : كنت معزما أن أكون عند حسن ظن أمى . وأن أودع خطابى فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث . فقد تعالى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بى وسخروا منى ، ربتوا على ظهري وقالوا : « لقد كُنا على ثقة من فوزك يا المر » واحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا .

وإذ أرجع بالفكر الى الماضى ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياتى . فقد وهبنى مركزا أدبيا لم أحلم به ، ووهبنى أكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والاهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتى بالعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس . . ولكى أسدد نفقات تعليمى فى جامعة « ديبو » التى التحقت بها بعدئذ ، عمدت الى الاشتغال تارة « جرسونا » فى مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف الى الاشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفى عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال فى التاسعة عشرة من عمرى ، القيت ثمانية عشر خطابا أحث الناس فيها على انتخاب وليم جيننجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنما أثارت دعايتى السياسية لوليم بريان الرغبة فى نفسى الى نزول المعترك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت الى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو . قصدت الى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكنبا للمحاماة فى مدينة



« لوتون » وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما أربعة أعوام وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذي داعبني عمرا بأكمله ، اذ 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 أراضى الهنود وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — اى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا اتمتع بثقة الحزب الديمقراطي الذى شرفنى بترشيحي أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانيا لعضوية الكونجرس . واخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست اسرد هذه القصة مياهاة بما صنعت فالذى صنعته لا يهم احدا وانما اسردها مؤملا ان يجد فيها غلام مغفورا حافزا وملهما ييث فيه الشجاعة ، ويدعوه الى الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك ان يحطم حياتى في تلك الايام الخالية ، التى كنت فيها ارتدى بذلة أبى ، وانتعل حذاءه ! .

تعقيب من طريف ما يذكر ان المر توماس ، الذى كان يخجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالإجماع على انه أكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة واحكمهم هنداما .

## عشت في جنة الله

بقلم ر . ن . س . بولى

مؤلف كتابى « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »  
وأربعة عشر كتابا اخرى

\* \* \*

فى عام ١٩١٨ ولدت ظهري العالم الذى عرفته طيلة حياتى ،  
وبهمت شطر افريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الاعراب فى  
الصحراء وقضيت هناك سبعة اعوام ، اتقنت خلالها لغة البدو ،  
وكنت ارتدى زيهم ، وأكل من طعامهم ، واتخذ مظاهرهم فى الحياة  
وغدوت مثلهم امتلك اغناها وانام كما ينامون فى الخيام ، وقد تعمقت  
فى دراسة الاسلام ، حتى اننى الفت كتابا عن محمد ( صلى الله عليه  
وسلم ) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الاعوام السبعة التى  
قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من امتع سنى حياتى واحفلها بالسلام ،  
والاطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف اتغلب على القلق . فهم  
بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الايمان  
على العيش فى امان ، واخذ الحياة مأخذا سهلا هينا . فهم لا يتعجلون  
أمرا ، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهم قلقا على امر . انهم يؤمنون  
بان « ما قدر يكون » ، وأن الفرد منهم « لن يصيبه الا ما كتب الله  
له » . وليس معنى هذا انهم يتواكلون او يقفون فى وجه الكارثة  
مكتوفى الايدى ، كلا ؟ .

ودعنى اضرب لك مثلا لما اعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية  
حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الابيض المتوسط ، ورمت

---

R. V. C, Bodly. «Wind in the sahara»—  
«The Messenger».

بها وادى « الرون » فى فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كان شعر رأسى يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر ، وأحسست من فرط القىظ كاننى 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 يؤدى القىظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله فى صمت وهدوء دون ان تبدو من أحدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشئ الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شئ ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو أربعين فى المائة من ماشيتنا ، وفى استطاعتنا ان نبدأ بها عملنا من جديد » .

وثمة حادثة أخرى . . فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الاطارات ، وكان السائق قد نسى استحضر اطار احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهـم ، وسألت صحبى من الاعراب « ماذا وعسى ان نفعل ؟ » فذكرونى بأن الاندفاع الى الغضب لن يجدى فتىلا ، بل هو خلىق ان يدفع الانسان الى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث اطارات ليس الا ، لكنها مالبثت ان كفت عن السير وعلمت ان البنزين قد نفذ . وهناك ايضا لم تثر ثائرة أحد من وفاقى الاعراب . ولا مارتهم هدوءهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء ! .

قد اتفقتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الاعراب الرحل ، ان الملتائين ، ومرضى النفوس ، والسكيرين . الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا . ما هم الا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها .

اننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هنالك فى ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون

من الناس يهزعون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من امتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدري ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فانى اذ اعود بذاكرتى الى الوراء . . . واستعرض حياتى ، أرى جليا أنها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرا عليها ، ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما استطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم « قدر » أو « قسمة » أو « قضاء الله » ، وسبه أنت ماشئت .

وخلاصة القول اننى بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتى الصحراء ، مازلت اتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل الحوادث التى لاحيلة لى فيها بالهدوء والامتثال ، والسكينة ، ولقد افلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئة أعصابى اكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقائير ! .

المؤلف : ولست الزمك — ايها القارئ — ان تكون جبريا مؤمنا بالقضاء والقدر ، ولكن : الا ترى من الأفضل انه حين تحتاج حياتنا عاصفة هو جاء لاستطيع لها دفعا ، ان نمثل لما ليس منه بد ؟ .

## كما احتملت بالأمس احتمل اليوم

بقلم دوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فأننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن احتمل اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد نقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح والم القلق ، واذا انظر اليوم الى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال ملئ بالقتلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى ! ولكنى ورغم ذلك كله ، لا أرى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدبر من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن اغنتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فأننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملؤ بالآلم حتى الثمالة أما لذاتى فقد ارتشفن ماعلا الكأس من حبيب ، ولم يصلن قط الى القرار . . ومن ثم فأنا أعلم مالا يعلمن ، وأرى مالا يرين ، فانك تجد أقرب النساء الى فهم الحياة وإدراك حقائقها ، وارتياذ آفاتها ، امرأة أقرحت الدموع عينيها ، 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 أجعله . وتعلمت الا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وأن اتكلف المرح على الدورام . فهناك أشياء عليك حيالها إما أن تبكى وإما أن تضحك ، فإذا وسع المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين برائن « الهستريا » فلن يكون هناك شئ يؤذيها أو 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 اكبر المفلين ؟

### بقلم برسى هواينج

مدير شركة « ديل كارنيجى » بنيويورك

لقد مت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والمرضى . وقد المت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء واعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى احاديث الأمراض أصبت بساء « الوسوسة » فكنت اذا قضيت ساعة أو ساعتين اتحدث عن احد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم البت أن أحس بالآلمه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نطقنها فى ولاية « ماساشوسيتش » وكنت فى ذلك الوقت أعاون أبى فى الصيدلية على بيع الادوية والعقاقير لال المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت الى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى 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 أخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم ادعى أننى مصاب به . مثال أننى « تخصصت » فى الخوف من « النسل » ، و « السرطان » وكنت لا أفتأ أتخيل أننى مصاب بهما ! . ويسعنى الآن أن اضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان فى حينه ألېما مريرا . بل لقد بلغت بى « الوسوسة » الى حد أننى كلما خطر لى أن أبتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : « أينبغى لى أن أنفق المال فى شراء بذلة لن أعيش حقى ارتديها ؟ ! » .

على أننى اليوم سنعيد بها عرائى من تحسن ملموس ، ففى خلال

الأعوام العشرة الماضية لم امت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي من الموت ؟ باستهزاء من غفلتى وسذاجتى ، كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق ، وتوهمت ان اعراض مرض خطير قد تملكتنى » اسمع يا برسى : لقد مضى عليك عشرون عاما وانت تموت فى غرفتك . المرة تلى المرة من مرضا خطيرا مثله . وها انت احسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت اخيرا احدى شركات التأمين عن طيب خاطر ان تؤمن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شديك من ذلك الشخص « المغفل » الساذج الذى كنته فيها مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، ان من المحال الجمع بين القلق من امراض وهمية ، والضحك من هذه الامراض الوهمية فى الوقت ذاته . . ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما اياه حتى الان ! .

## احتفظت بطريق « التموين » مفتوحا

بقلم : جين اوتري

النجم السينمائي ، والمغنى المعروف

احسب ان معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظي ان تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التي نشأتها ، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائى ونظراتى الى الحياة . اما المشكلات ، فقد استعنت في حلها بطريقتين :

الاولى : اننى اتبعت طريقة الجملة لا القطاعى في معالجة مسائلى المالية ، فاذا استدنت مثلا ، سددت دينى « جملة » حتى لا يبتى هناك ما ينتابنى القلق من اجله .

والثانية : اننى تشبعت بالعسكريين في ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، وبأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد اصيبت الأرض التى نعول عليها في معاشنا بالجفاف ، وعز علينا ان نجد قيمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت ان ابحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحققت بعمل في احدى محطات السكك الحديدية كنت انتقاضى منه ١٥٠ دولارا في الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، في تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عيني ان المبلغ الذى انتقاضاه من محطة السكك الحديدية . امان لى من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم اتخل عنه حتى رسخت قدمى في عمل افضل منه . مثال ذلك اننى عندما كنت اشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ، دلف الى فناء المحطة شخص غريب عن البسدة ليرسل برقية . وتصادف ان سمعنى الرجل الغريب وانا اهرق على « الجيتار » وانشد اغنى رعاة البقر ، فأننى على ادائى ، وابدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى ان امامى مستقبلا باهرا في السينما ومحطات الاذاعة . ثم



لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست انفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهير . ولكنى بدلا من ان أندفع الى نيويورك ، واتخلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت اقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأننى لم أخسر شيئا ان انا ارتحلت الى نيويورك . وكان لدى تصريح مجانى يبيع لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت الى نيويورك ، ولبثت عشرة اسابيع اذرع نيويورك طولا وعرضا دون ان اوفق الى عمل . وكنت خليقا بان ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم اكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لاعود اليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوما . ومن ثم عدت ادراجى الى اوكلاهوما حيث مقرر 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 تيوم ، بينما انا انتظر فى احد استديوهات الاذاعة ، لاقابل المدير ، اذ خطر لى ان اقطع الوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم باحدى أغنياتى المفضلة ، وهى « جانى . . انى احلم بليالينا الخوالى » وبينما انا أغنى اذا بمؤلف هذه الاغنية « نات شيلد كروت » يذلف الى الغرفة . وطبيعى انه سر اذ رأتى أترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وأرسلنى بها الى شركة فيكتور للتسجيل ، وهناك أجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت ادراجى الى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة أشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، ان كتبت بالاشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى ذات الشعر الفضى » ، واذاغت الاغنية من محطة الاذاعة فى « تلسا » ، فاذا بى فى اليوم التالى ، ألتقى خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب الى فيه ان أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وافلحت 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 اغانى رعاة البقر ، لقاء اربعين دولارا فى الاسبوع .

وبعد ان امضيت اربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الاسبوعى الى تسعين دولارا ووسعنى فضلا عن هذا ، ان اجمع مبلغ ثلاثمائة دولار ، نظير اشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ . تفتقت لى آفاق الحياة على رجبها فقد تالفت لجنة فى هوليوود مهمتها اعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية، واقرحت اللجنة ان تكثر هوليوود من روايات رعاة البقر . وتلفت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع ان يغنى اغانى رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشلعت 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 ألف 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 الباب 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 واتفرغ للتأليف 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 ادرى ! 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 لكنة اجنبية ! فاذا كان الاجنبى الشريد وسعته ان يكسب الملايين فلماذا لا يسعنى انا ؟! ومن ثم عولت على ان اكون ثريا امثل ! .

وكنت — على جهلى — مقدما . فخطر لى ، لكى ابدأ مشروعائى المالية الضخمة ، ان ارهن منزلى ، ففعلت واشترت اراضى البناء فى « فورست هيلز » ، واعتزمت ان احتفظ بها حتى

يحب العمران في تلك الأثناء . ويرتفع سعر أراضيها ، فابيعها .  
نعم . . أنا الذي لم يبيع في حياته شبرا واحدا من الأرض ! .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتني كما  
تزعزع العاصفة الهوجاء غصنا طريا ! وكان لزاما على انفق  
شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التي اقتنيها ، فضلا  
عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلي ، واجتأحني القلق ،  
وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعينا  
كانت محاولاتي فائتي لم أستطع ان ابيع شيئا من مؤلفاتي ، فقد  
فشيت الرواية التي كتبتها في تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الزواج  
واحسست بالحاجة الى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع ان احصل  
على المال في مقابله سوى « الآلة الكتابة » واغطية ذهبية لبعض  
أسناني .

وثقل على القلق حتى حرمني النوم ، وكثيرا ماكنت أستيقظ  
في هداة الليل ، فأخرج الى الطريق واسير على قدمي ساعات  
طويلة لعلى اشعر بالاعياء فاستطيع النوم . وعشا كانت محاولتي!  
فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التي علقت عليها أحلامي  
واستولى المصرف الذي رهنت منزلي لديه على المنزل ، واوفد  
الى العمدة ليطردني وعائلتي منه الى عرض الطريق ! ووسعني  
بطريقة ما ، ان احصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها  
« شقة » متواضعة ، انتقلنا اليها في آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣  
وهناك جلست على إحدى الحقائق اتلفت حولي . . فرن في  
أفني قول كثيرا ما رددته أمي على مسمعي « لاتبك على اللبن  
المراق » ولكن ما أريق — في حالتي هذه — لم يكن لبنا ، بل كان  
دما ! .

وبعد ان استسلمت ساعة لخواطري ، في جلستي تلك .  
قلت لنفسى : « ها انت قد غصت الى انتاع ، ونجرت ، لم يبق  
أذن الا ان تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من  
القاع » .

وظللت افكر فى الاشياء التى سلمت من الرهن او الضياع ،  
فرايت اننى مازلت املك صحتى ، واصدقائى فعولت ان على  
ان ابدأ من جديد ، ولا ابكى على الماضى . وحولت طاقة النشاط  
الذى كنت ابددها بالقلق ، الى العمل المجدى ، وانى اليوم لشاكر  
لله ما ابتلانى به من نوازل فقد اولتنى قوة ، واحتمالا ، وثقة ،  
وحين يتسلل الى القلق الآن أستطيع أن اقصيه بتذكير نفسى فى  
الوقت الذى غصت فيه القاع ونجوت .

## كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميلتر

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 تلقاء ذاته ، يبحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسى الا افكر فى مشكلة تطرا لى وتستحثنى على القلق ، حتى ينقضى عليها اسبوع ، وبديهى اننى لا استطيع ان أكف تماما عن التفكير فى مشكلتى مدى اسبوع ، ولكنى على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الاسبوع . وهناك اما ان اجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها ، واما ان اكون قد غيرت اتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة ان تقلقنى ! .

وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم اوسلر » الرجل الذى لم يكن فذا فى الطب وحده ! بل كان عبقرىا فى « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت فى احدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق : قال سيروليم فى مادبة عشاء اقيمت لتكريمه : « اننى اعزو ما نلته من نجاح الى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بأن اتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفى ابان كهاى ضد القلق ، اتخذت لنفسى شعارا ، عبارة كان يرددها ببغاء حدثنى أبى بقصته ، كان هذا الببغاء موضوعا فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا ، فاذا تواجد الأعضاء على باب النادى ، انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » ولقد وجدت اننى متى اخذت مشكلتى كل مشكلة بدورها ، أجدانى 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 انشأ أضخم شركة احتكار عرفها العالم وهى « شركة استاندرد اويل » فهاذا صنع فى سن الثالثة والخمسين ؟ لقد اسلم زمامه للقلق الذى عظم 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 حدا بالغيا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه » وقد عزا الأطباء صلعه الى اضطراب عصبى . وكان منظره فى الصلغ 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 البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين — السن التى تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنت قامته ، وناعت 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 اسننا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر الى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر

الباهت ولم ينقذه من الموت في تلك السن الا الرعاية الطبية التى بذل فى سبيلها الاموال الطائلة . فما الذى وصل بروكفلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصددمات .. والضغط المتواصل على اعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شئ يلهب حماسه ، وييث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو فى مطلع شبابه ! — اكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان اذ ذاك يلتقى بقمعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، اما اذا سمع نبأ خسارة حاقت به ، فانه يعض فى التو واللحظة ! .

حدث ذات مرة ان شحن ما قيمته أربعون الف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون ان يؤمن عليها ، فى حين ان التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا . وفى الليلة التى أبحرت فيها السفينة التى تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « ايرى » — احدى البحيرات العظمى — فتولى روكفلر القلق المض خشية ان يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب فى الصباح التالى ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بربك أسرع واستعلم هل يمكننا ان نؤمن على الحمولة الآن ام ان الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر الى شركة التأمين . ودفع المبلغ ، فلما عاد الى روكفلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده اسوأ حالا مما تركه . ذلك انه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت الى وجهتها سالمة ، فحز فى نفسه انه بدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين هباء ! .

ولقد مريض روكفلر فى ذلك اليوم ، وقصد توا الى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكفلر يربح فى ذلك الوقت نصف مليون دولار فى السنة ! .

ولم يكن روكفلر يجد وقتا لللهو أو للترفيه . حدث ان ابتاع



شريكة جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه في اوقات الفراغ — فلما علم روكلر بهذا النبا كاد يصمق — ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة — ! مكبا على العمل في المكتب فنوسل اليه قائلا : « بربك يلجون دعك من العمل الآن ، وهيا معي الى نزهة بحرية على ظهر اليخت . ان هذه النزهة ستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. انك اعظم مسرف متلاف عرفته في حياتي ! ان مركز المالى يتزعزع ، وكذلك مركزي . فلان 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 روكلر ، طوال حياته . المرح ولا الدعابة ، وقد اثر عنه انه قاتل يوما : « لم اكن اتوسد فراشى ليلة قبل ان اذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتا ! » . وكان موظفو روكلر ومساعدوه يعيشون في خوف منه مقيم ! ومن الشائعات المجيبة انه كان بدوره يخائهم ! كان يخاف ان يكشفوا في احاديثهم — خارج العمل — اسرار العمل فيفيد منها منافسوه ! .

وعندما بلغ روكلر اوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهاج على جوانب بركان « فييتروف » . اذا بعاله الذى بناه لنفسه يتهار فجأة ! فقد صنف الكتب ، ودبجت المقالات فى الصحف ، تقيض بالسخط والنفمة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد اويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدته نفسه بمنفاسته ! .

لقد مقتنه عمال حقول البترول فى بنسلفانيا اكثر مما مقتوا انسانا آخر فى الوجود ، وود كثيرون منهم لو استطاعوا ان يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدوناه الى فرع شجرة ، ويتركون جسمه معلقا فى الهواء عبيرة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد ، حتى انه استأجر حراسا اشداء وكل اليهم المحافظة على حياته . وحاول ان يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فانه لم يقو على احتمال القلق والمثت معا . واخذت صحته تنهار ، ودخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض - ذلك العدو الجديد الذى اتاه من داخل نفسه ! - وقد حاول فى مبدأ الأمر ان يخفى أمر المرض الذى كانت تتأقت نوياته ، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير فى أنه 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 أن حطمته المطامع ، والمخاوف ، والقلق ، وحين قابلته فى ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمراه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا الى هذا الحد ، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل فى النبلين ! 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 نفقتها على شركة ستاندارد أويل ! .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه باتباع ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر الى آخر حياته . واليك هذه القواعد الثلاثة :

- ١ - تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .
- ٢ - استرخ وتنزه ما أمكن فى الهواء الطلق .
- ٣ - قل من غذائك ، انهض عن المسائدة وانت تشمر بالجوع .

واطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » ، وهوا الزراعة وأخذ يمضى الوقت فى التودد الى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الاغانى ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد اخذ يفكر فى غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير فى كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف يستطيع هذا المال الذى جمعته ان يهبىء السعادة للانسانية ؟ !

وما لبث روكفلر ان بدا يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا يسيرا فى مبدأ الامر ، فانه حين وهب الكنيسة جانباً من ماله ، ثار رجال الدين فى طول البلاد وعرضها ، وارادوا رد هذا المال لانه مستنزف من دماء البشر ! ولكن روكفلر داب على الاعطاء . وتناهى الى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميثيجيان اضطرت الى اغلاق ابوابها لانها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدتها ، وصب فيها الملايين صبا فشيّد مبنى لها جديدا ، ووسّعها ، وزينها ، فاصبحت واحدة من اشهر الجامعات فى العالم تلك هى جامعة شيكاغو .

واراد روكفلر ان يسدى المعونة الى الزوج ، فوهبهم المال الذى مكنهم من انشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجى » وساهم فى محاربة داء الانكستوما ، فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكستوما : « ان دواء قيمته خمسون سنتا ( اى نحو عشرين قرشا ) كميل باتقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب . ولكن اين لنا هذه الخمسون سنتا ؟! » فسرعان ما تبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل انه ذهب الى ابعد من هذا .. انشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسفة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض فى اصقاع الدنيا كافة .

واننى لأتحدث عن هذه الاعمال الانسانية الجليلة وشعور

الامتنان يعمّر قلبي . فمن يدري ؟ لعلى أدين بحياتي يوما  
لمؤسسة روكفلر ؟ فأتى لأذكر جيدا . عام ١٩٣٢ ، حين اكتمح  
الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك  
بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا . وقد ذهبنا حينئذ الى  
« مدرسة روكفلر الطبية » في بكين ، حيث حصنا أنفسنا بالحقن  
المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب  
بلا تفرق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سها الى مرتبة مؤسسة  
روكفلر . انها شيء فريد . كان روكفلر يدرك أن العالم تجتاحه  
موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية  
المجدبة ، والرغبة الجامحة في محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين  
سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة . ولكن المال كان يعوز حاملي  
لواء هذه الموجة المباركة في أنحاء الأرض . ومن ثم اعترم أن  
يظهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا باحتكارهم ، كدأه في  
أعماله التجارية ! وانما يبددهم بالمال الذي يحتاجونه .

وها أنا وانت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التي حققتها  
« البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التي ساعدت أمواله  
على استكشافها . وانك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى  
أطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الوييل الذي كان يقتل  
أربعة من كل خمسة يصابون به . وتحمد له الجهود المبذولة  
الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والانفلونزا ، والدفتريا ،  
وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التي مازال العالم يعانيها .  
وماذا عن روكفلر نفسه ؟ إنراه حين تخلى عن المال عاوده  
السلام ، والأمان ، والاطمئنان ؟ . لقد كتب « الآن نيفينز »  
يقول : « اذا كان العالم يعتقد أن روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ،  
مفترج محزون مرتاعا للنفقة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل  
فالعالم ولاشك مخطيء في اعتقاده » ! .

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام ملء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بأكبر هزيمة إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد 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 ستاندارد . وحين نطق القاضي « كينسون مارتن لانديس » بالحكم خشي محاموا الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذي وصل اليه روكفلر 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 الارتاع لهذه النتيجة ، والا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر 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 روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجده : كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت في سن الثالثة وأخمين . ولكنه عاش حتى بلغ اثالمنة 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 ، وأن 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 انقضت على التحاقى بالعمل خمس سنوات ارسلتني ادارة المؤسسة عبر الاطلنطى لأمثلها في الشرق الأقصى . وقبل أن ابارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجل والطف فتاة صادفتها في حياتي . . ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلى « شير العسل » عن 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 وقعت على كتاب غير مجرى حياتي تماما .

فقد كنت منذ حادثتي ، من هواة الكتب ، وفي ذات ليلة كنت ازور احد اصدقائي الأمريكيين ، حين رايت في مكتبته الاثيفة كتابا

عنوانه « الزواج المثالى » تأليف الدكتور فان دى غيلد ١١ ، ولاح  
لى كان العنوان ينطوى على كثير من المبالغة ، او التفاؤل على  
الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقيته  
يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص ..  
ويتناولها فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه ، عن الابتزال والمجون .

ولو أن احدا ، من حدثته نفسه أن 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 صاحبى أن يعيرنى الكتاب ايما .

وانى لأقرر مخلصا أن مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جللا من  
أحداث حياتى . وقراته زوجتى كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجنا  
الفاشل الخائب الى رفقة سعيدة مباركة .

ولو اننى امتلك مليون ريال لا تريت حقوق نشر هذا الكتاب ،  
ووزعت نسخة مجانا بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين فى  
الزواج .

ولقد قرأت ذات مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم  
النفسانى المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هى بغير منازع  
أقوى مقومات الحياة ، واليه يرجع معظم الشقاء الذى يعانى به  
البشر 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 الخنجرى هذا الكتاب .

وان شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء ، فاقرا كتاب « خطأ الزواج ؟ » لمؤلفيه 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 المريعة التي مرت بها ! :



والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، اقترح عليك أن تبعث قراءته مرة أخرى ، وان تضع خطأ تحت المبادئ والقواعد التي ترى انها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادئ واستخدمها واعلم اخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت وانما هو مرشد عملي مهمته تسديد خطاك في طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

---

Dr. J. V. Hamilton and Kenneth Mac (١)  
Gowan, "What is with marriage .,,"



## فهرس الكتاب

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ٣  | مقدمة الطبعة السادسة عشر . . . . .    |
| ٥  | لمحات من حياة كارنيجي . . . . .       |
| ١٢ | مقدمة العرب . . . . .                 |
| ١٧ | كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا . . . . . |

## الجزء الأول

### حقائق أساسية ينبغي ان تعرفها

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ٢٤ | الفصل الأول : عش في حدود يومك . . . . .          |
| ٣٧ | 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 . . . . . |
|    | الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين في المائة من القلق      |
| ٦٨ | المتعلق بعملك . . . . .                               |
| ٧٤ | تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة 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 تغلبك على أمرك . . . . . |
| ٩٧  | الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد القلق         |
| ١٠٥ | الفصل التاسع : ارض بما ليس منه بد . . . . .           |
| ١١٧ | الفصل العاشر : اجعل للقلق حدا أقصى . . . . .          |
| ١٢٥ | الفصل الحادي عشر : لا تحاول ان تنشر النشارة . . . . . |

صفحة

## 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 أحد . . . ١٦٠  
الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ ١٦٦  
الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحدك . . . ١٧٢  
الفصل السابع عشر : اصنع من الليمونة الملحة شراباً حلو ١٨٢  
الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء في أسبوعين ١٩١

## الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

- الفصل التاسع عشر : كيف قهر أبى وأمى القلق . . . ٢٠٧

## الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

- الفصل العشرون : بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ٢٢٢  
الفصل الحادى والعشرون : كن عصياً على النقد . . . ٢٢٨  
الفصل الثانى والعشرون : حقائق ارتكبتها . . . ٣٣٧

## الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبابك وحيوتك

- الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة الى ساعات يقطتك . . . ٢٣٧  
الفصل الرابع والعشرون : كيف نتخلص من التعب . . . ٢٤٢  
الفصل الخامس والعشرون : أيتها الزوجات : تجنبين التعب تحتفظن بشبابكن . . . ٢٤٧

صفحة

- الفصل السادس والعشرون : التزم في عملك هذه العادات  
الأربع تتق الاعياء والقلق . ٢٥٤  
الفصل السابع والعشرون : كيف تتخلص من السأم . . ٢٥٧  
الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ  
الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ  
عن الأرق . . . . ٢٦٢

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

- الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم في حياتك . . ٢٦٧

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

- الفصل الثلاثون : سبعون في المائة من القلق تسببها المتاعب  
المالية . . . . . ٢٧٣

قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق

- هاجمتني المصائب مجتمعة : بقلم س.ا. بلا كورد . . ٢٨٢  
استطيع ان اتحول الى رجل سعيد : بقلم روجر بابسون . ٢٨٥  
كيف تخلصت من مركب النقص : السناتور توماس . . ٢٨٦  
عشت في جنة الله . بقلم ر.ن.س. بودلى . . . . ٢٩٠  
كما احتملت بالأمس احتمل اليوم : بقلم دوروثي ديكس . ٢٩٣  
كنت واحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسى هوايتنج . . ٢٩٤  
احتفظت بطريق التمييز مفتوحا بقلم : جين اوتري . . ٢٩٦  
عندما طرق العمدة باب بيتي : بقلم هومر كوري . . ٢٩٩  
كل بدوره ايها السادة : بقلم هومر ميللر . . . ٣٠٢  
كيف عاش جون روكفلر سنوات عمره . . . . . ٣٠٣  
مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية انتد زواجي من الفشل ٣١٠