

# دَعِ الْقَلْبَ وَابْدِ الْحَيَاةَ

تأليف  
دیل کارنہجی

تعریب  
عبدالمنعم محمد الزہاری



# 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 جراءة ، أو ربما اندفاعا وتهورا . . . ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسمت 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 أمدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الاوان : القلق .

ومن ثم لم ألق بالا الى عواقب هذه الجراءة . . . 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 جراءة 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 جعل 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 ولسماني ناطق بالشكر والامتنان ، ونفسي مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه ان يحقق شيئا من اجل اشاعة السعادة بين الآخرين .

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

عبد المقعم الزياى

## لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

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

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

وإزداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاضة 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 ، مؤقرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهرين بذلك ، ضمنا ، اقتدار ذويهم على الإنفاق عليهم عن سعة .

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

ولما كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة فى

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

وحفزته لهفته الى أن يرضى كبرياء نفسه ، على اجادة الالتقاء حتى صار كارنيجي على المنبر وجمال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح الثبرة ، 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 طرا على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له . فأصبح الذى أزور عنه ائفة واستكبارا كأنه ولى حميم ، وأصبح الذى شمخ بانفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللاتي أهرضن عنه لريثة ثيابه وزراية هيئته ، يخطبن وده لزلامة لسانه وقوة حجته .

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

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

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

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

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

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

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

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

« لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا إذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساي » الكاتب الروائي ، الذي أخرجت له السينما أخيرا رواية بعنوان « العيش مع أبى » Life With Father : كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمى » Life With Mother اعجابا باهرا حين مثلت على مسرح « 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 الأثير لديه . المحبب اليه ، حجر الأساس فى تكوين شخصيته التى عرف بنا منذ عام ١٩١٢ — وهو العمام الذى اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم — فان التجارب التى مر بها منذ استهز حياسته طالبا صغيرا ، قد أفنعتته بأن الرجل الذى يسعه أن يقف فى حشد من الناس خطيبا ، مدليا براهيه 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 الذي يصادفونه ، والسعادة التي يحسونها ، حينما يطبقون المبادئ التي يلتقنهم إياها ، أنشأ لنفسه معهداً خاصاً في مدينة «نيويورك» سماه «معهد كارنيجي للخطابة المؤثرة والعلاقات الإنسانية» *The Dale Carnegie Institute of Effective Speaking and Human Relations*. وفتحه لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغى الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقي نجاحاً كبيراً ، وأقبالاً عظيماً . بل إن المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستديوهات هوليوود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعث من موظفيها إلى معهد كارنيجي ، عسى أن يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد إنتاج هذه المصالح والشركات ، ويصيب ما تصبوا إليه من نجاح .

ثم سرعان ما أصبح لمعهد «كارنيجي» فروع كثيرة أربى عددها على ثلاثمائة فرع ، في مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانين وستين مدينة في أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواي ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد «كارنيجي» سنوياً بنحو خمسة عشر ألف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من سائر أنحاء العالم . وليس أدل على إصابة الهدف الذي يرمى إلى «معهد كارنيجي» ، من أن ستين في المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزيههم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة «معهد كارنيجي» لا يطيقون فراق معيهم ، بل إن كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه . ورغم أن الأساتذة الذين يعهد إليهم كارنيجي ، في التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالباً أساتذة

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

وكثرا ما يحلو لزوجة كارنيجي ان تداعبه ، اذا رات منه انسياقا وراء غضبه ، او تقاعسا عن اخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتفكره بأنها انفتحت على الدراسة في معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطلبه برد هذا المبلغ ، لانه — 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 ، وانه لم يفعل اكثر من ان ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التي جرت على السنة الانبياء والحكماء ، وفي هذا يقول : « مثال ذلك انني اعلم الناس كيف يكتمون عن انطلق . افتدري ما الذي يجنب الناس القلق ؟ المهمل بمقتضى مثلين

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

وديل كارنيجى 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 المنعم محمد الزياى**

## مقدمة العرب

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

فحين انشأ « ديل كارنيجي » 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 بفئته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » How To win Friends and in luenece people . وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فاذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة في اثني عشر عاما ، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة . ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا في التاريخ ، بعد الحديث النبوي والقرآن الكريم والإنجيل » ! .

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

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

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 الأنبياء ، 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 فافادوا منها أكبر الفائدة .

ووافق كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته فى الحياة ، تلك هى أن الناس اذا عمدوا الى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على السنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وامهاتهم ، بل ربما جرت على أسنتهم ، هم أنفسهم ، فى صغرهم ، ثم مسوها 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 أن يعيشوا فى وئام مع انفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا عناء لطلبة معهده ، بل لا عناء لانسان كائنا من كان - اذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشئ 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 اثرا

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

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذي أقدم لك ترجمته العربية . وقد سماه المؤلف « كيف تقهر الحياة وتبدأ الحياة How To Stop Worrying and Start Living. — وآثرت أن أسميه « 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 لي ، 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 تزايد عددها في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفي بعلم النفس ، وهوايتي له ، طائفة من الكتب التي أخرجت فيه ، تديبها وحديثها ، فالفيت أكثريتها تطرق موضوع «القلق» وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التي يمتتها كارنيجي — وله العذر — وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، في الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، محشوة بالامطلاحات الفنية المقددة ، التي يحتاج القارئ

لنهمها وتتبعها ، الى دراسة تمهيدية ، في علم النفس ، لا تقل عن اربع سنوات .

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

وطالما تساءلت — قبل ان أطلع على كتاب « كيف تكسب الأصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس الى رشده . ويفطن — وهو يدرس الخوف ، أو القلق ، أو الحياء ، أو فقدان الثقة بالذات — أن مثل هذه الاحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس في هذا العالم ، فيفضل بالنزول الى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا في هذه الاحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبيل الخلاص منها ، بضرب الأمثال بمن سبقوا الى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغى الكسب المادى ، فلاشك أن 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 أو المئات ، أو حتى الآلاف ! » .

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

أما بعد ، فعمل القلق الذي يعالجه هذا الكتاب ، أكثر  
الإحساسات الضارة شهوياً . فان تشعب سبل الحياة في هذا  
العصر ، وتعدد المسؤوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق  
الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهجم ،  
وتوزع الذهن ، وبليلة خاطر ، والتوجس من المستقبل — وهي  
كلها مرادفات للقلق على إطلاعه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن  
الإحساس بالقلق ، ينحصر ضرره في أنه مجرد إحساس بالقلق ،  
ولكنك سوف تجد في هذا الكتاب كيف في وسع القلق أن يلزم  
أشخاصاً ، فرائسهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف  
استطاع أن يسلب أناساً كل بهجة للحياة ، بل أن يقضى على  
أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، وكيف أنه يجر في أذياله ، حتماً ،  
غيره من الإحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة  
الذات ، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب إذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفه  
نفسك ، فإنها يعينك ، في الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة ،  
والسعادة ، والنجاح .

المعرب



## كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتمس الشبان في مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم اكن أدري ما الذي يجبر عجلات سيارة النقل ، بل لم اكن اريد ان أدري . كنت أحتقر مهنتي ، وأحتقر العيش في غرفة رخيصة الأثاث ، في الشارع الغربي السادس والخمسين ، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازلت أذكر انه كان لي بضعة اربطة للعنق معلقة على مشجب ، فاذا مدت يدي في الصباح لأتناول واحدا منها تنافرت الصراصير الى كل ناحية ، وكنت أحتقر تناول طعامي في المطاعم الرخيصة القذرة ، التي كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن افد على غرفتي المنعزلة كل ليلة ، وأنا أعاني صداعا شديدا . . . صداعا تغذيه الخيبة والتلق ، والمرارة والنقمة ، كنت نائرا لأن الإسلام التي راودتني أيام دراستي في الكلية قد استحالت الى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هي المغامرة المثيرة ، التي طالما تطلعت اليها في لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضره لي 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 التي حلت بإخراجها في أيام دراستي .

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

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

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

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

وقدمت طلباً للالتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة، في برامج اضافية ليلية نظمها كلا من جامعتي كولومبيا ونيويورك، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضي في برامجهما بدون معونتي ! .. واحسست بالخيبة اذ ذاك .. ولكنى الآن أحمد الله على أنهما ردتاني خائباً ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن اظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع . وياله من تحد واجهته! هؤلاء البالغون الذين يدرسون في تلك المدارس لم يأتوا اليها

لأنهم طامعون في درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وإنما اترا لسبب واحد : هو أن يطولوا مشكلاتهم .

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

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

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

وأحسست إذ ذاك أنى مفبون نوعا ما ، غير أنني أعلم الآن أنني كنت أحصل على مران لا يقوم بثمن . . فقد كان على أن أستحث طلبتي على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ، وأجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم في متابعة الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحببته . ولشدة ما دهشت للسرعة التي أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة في الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية — التي رفضت أن تمنحني خمسة دولارات في الليلة بصفة مرتب منتظم — أن تعطيني ثلاثين دولارا في 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 .. وافت الكتاب .

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

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولا كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فأنى 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 انى في حاجة الى مرجع في كيفية قهر القلق .

ومرة أخرى ، حاولت أن أعثر 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 ان لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الظريف ان لاحظ ان لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتابا مدرجة تحت عنوان « الديدان » (١) ! أى ان عدد الكتب التى تعالج موضوع

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

(W) بما سهل على المؤلف ان يقع على هذه اللاحقة

الديدان يبلغ نحو تسعة اضعاف عدد تلك التي تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشا ؟ .

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

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

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

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

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

« تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى نواحي الحياة ، مثل « جاك دمبسي » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فوردي » ، و « اليانور روزفلت » ، و « دوروثى 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 اول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، في العالم أجمع ، أعنى أنني أعطيت طلبتي 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 ... وكنتييجة لهذه التجربة ، اعتقد أنني استمعت الى محاضرات في كيفية قهر القلق . أكثر مما تدر لاي فرد عاش في هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التي تدور حول هذا الموضوع ، والتي وصلتني بالبريد .

فهذا الكتاب اذن لم ينحدر من برج عاجي ، لا ، ولا هو دراسة « اكايدمية » 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 أوكد لك ايها 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 الفرنسي فاليري : « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من التلق .

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد في هذا الكتاب شيئا جديداً ولكك 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 هي التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هي تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيبها ، وابرازها ، 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 . . . فاذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على التلق ، والاستمتاع بالحياة . . . فطوح بهذا الكتاب في سلة المهملات . . . فلا خير لك فيه ! .

**ديل كارنجي**

# الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

## الفصل الأول

### عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابا ، وقرا فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها ابعاد الاثر في تكيف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى مونتريال العام » — بكندا — وحين أوثك على دخول الامتحان النهائي ، ساوزه 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 الاستاذية في الطب بجامعة أكسفورد ، وانعم عليه ملك انجلترا 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 ان يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق هي « ليس علينا ان



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

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير ولیم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « بيل » فقال ان رجلا مثله — احتل مقعد الاستاذية في أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقي رواجا كبيرا — 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 أن يلقي كلمته في طلبة « جامعة بيل » ببضعة أشهر ، عبر الأطلنطي على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدي ، ولا يبقى منها الا ما يلزم السفينة في يومها . وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة بيل ، ثم أرفد شرحه قائلا : « وكل منكم اروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة اطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم اذن أن تتعلموا السيطرة على « آلانكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك ادعى الى اتهام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل أنه يضغط زرا ، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهي تغلق على الماضي — الماضي الذي لم يعد له وجود — ثم ليضغط زرا آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل — المستقبل

---

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

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

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

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة بيل أن يبدؤا يومهم  
بالدعاء الذى كان يتلوه المسيح «خبزنا كفافنا اعطنا اليوم» وذكرهم  
أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو  
يحتاج على الخبز الرديء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلا:  
« يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى الا نحصل على خبزنا في  
الخيرف القاسم » ، أو « لو اننى يا الهى ، فتدت وتيسنى ،  
فكيف أحصل عندهذ 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 للفد ، لان الفد يهتم بها لنفسه . يكفى اليوم شره »  
( متى ٦ : ٣٤ ) . وقال هؤلاء المعترضون : « كيف لا نفكر في  
الفد ، بل ينبغي ان نفكر فيه ، وان نتأهب له . ينبغي ان  
نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وان نعد المشروعات لمستقبل  
حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك ان « تفكر » في الفد ، وتعد  
العدة له ، ولكن لا يجب ان « تهتم » له . والههم مرادف للتلق !  
نفى خلال الحرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل .  
ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأدميرال ايرنستكج »

قائد بحرية الولايات المتحدة: « لقد جهزت احسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم احكم توجيه ، وهذا كل ما أستطيعه . فاذا غرقت سفينة ولم يسعنى ان أنتشلها . واذا كان مقدرها لها ان تغرق ولم يسعنى ان امنعها . فأجدى على ان أشغل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من ان اضيعة فى التحسر على الماضى . وفضلا عن هذا ، فلو ائى اخذت فى التحسر على الماضى لما عمرت فى هذه الحياة طويلا . »

وانك لتجد — سواء فى الحرب او فى السلم — ان الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الاحمق ، هو ان التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى الى خطة منطقية انشائية ، واما التفكير الاحمق فيفضى الى التوتر والانهار العصبى .

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

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

« انى لا اطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

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

أوريا — يرتدى البزة العسكرية ، ويطلقن مثل هذا الدرس .  
ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بلتيمور بولاية ماريانند .  
وقد كتب الى « تيد بنجرمينو » يقول : « فى أبريل عام  
١٩٤٥ اجتاحتى القلق حتى سبب لى داء عضالا فى « القولون »  
عانيت منه الألم المرير . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنك  
قد أصبت بانتهيار 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 الخلفاء 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 يطون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم .  
ومن هنا اعترانى القلق ، خشية أن يوتعننى الارتباك فى خطأ  
جسيم . وكنت ، الى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، أيمكن أن تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ ايقدر 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 . واوشك القلق والاجهاد  
أن يدفعنا بى الى الجنون . كنت انظر الى يدي ، فلا أرى غير  
عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود الى وطنى  
أدميا محطما ، وأنجر باكيا كالطفل .. وكنت أتفجر باكيا فى كل  
مرة أدخلو فيها الى نفسى .. وقد حدث عقب إحدى الممارك  
الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء ، كدت أفقد 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 ان 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 انا نستطيع ان ندفع بأكثر من حبة واحدة الى عنق الساعة دون ان نصيبها بخلل . وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فاذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره ، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام ، كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية ، فاننا نعرض كياننا الجسمانى والعقلى لخطر التحطيم » .. وقد سرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التارىخى . وقد انقذتنى هذه النصيحة جسمانيا وعقليا اثناء الحرب ، وساعدتنى كثيرا فى عملى بعد انتهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات . وكلها تتطلب الانجاز فى وقت قصير محدود . وبدلا من ان أسمح لأعصابى بأن تثور ، كنت اذكر نصيحة الطبيب ، واردها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد » وما زلت أكرر ذلك حتى أصبحت وفى وسعى أن أنجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى يكاد يحطمنى فى ساحة المعركة » .

\* \* \*

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسرة التى فى مستشفياتنا ، يشغله أناس يتقلمهم الارهاق العصبى والعقلى .. اناس ناؤا بعينهم 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 يطارد الزمن،  
ويتربص بكل لحظة حاضرة ..، ولسنا بمستطيعين العيش ولو  
بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقتين 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 اهالى 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 ١٩٢٧  
فقدت زوجى ، فانتابنى الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع  
الذى وجدت نفسى اكابده . فكتبت الى مخدمى السابق « مستر  
ليون روش » صاحب شركة « روش كارلر » فى مدينة كانساس اطلب  
عملا واستطعت أن احصل على عملى السابق ، وهو بيع الكتب  
الى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعثت  
سيارتى حين انتاب المرض زوجى ، ولكنى استطعت تدبير شئ من  
المال دفعته دفعة اولى فى سيارة مستعملة ، وعدت ابيع الكتب  
من جديد . وكنت اظن أن العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى،  
ولكن خاب فالى .

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

استيقظ كل يوم لأواجه الحياة التي اظلمت في عيني ، وكنت دائمة  
القلق : أخشى الا أستطيع تسديد أمتسلط السيارة أو دمع ايجار  
الغرفة . وأخشى الا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور  
صحتي فلا أجد الطبيب . وما معنى من الانتحار الا شيئان :  
تصوري مقدار حزن شقيقتي لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال  
لجنازتى ! .

« وفي ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلنى من هذه الوحدة ووهنى  
القدرة على مواجهة الحياة . ولئن أفنا أشكر لهذه الجملة التي  
قراءتها في ذلك المقتال ، وهى : « ليس اليوم الجديد الا حياة جديدة  
لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفرورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ،  
والصفتها على نافذة سيارتى في مواجهة متعمد القيادة لكى أراها  
طوال وقت قيادتى للسيارة . لقد علمتني هذه العبارة أن أعيش  
كل يوم على حدة ، وأن أنسى الأمس ، وألا أفكر فى الغد .

« وقد استطعت ان أنقلب على الخوف من المرض ، والخوف  
من الحاجة ، وانا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأنا 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 نظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعد وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم يرمه ،

« والذى يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

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

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

ومن أنجع الحقائق التي أعرفها عن الطبيعة الانسانية ، اننا جميعا ميالون الى نيل الحياة ! اننا يلذ لنا جميعا ان نحلم بروضة مزهرة عبر الأملق ، بدلا من ان ننعم بالازاهير المفتحة خارج نوافذها في يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحق بهذه الدرجة ! .

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

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



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

ومرت أسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصايتين ، ثم مرت ستة أسابيع 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 ، وحماستى فى عملى الجديد » .

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

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح

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

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

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

« هذا هو اليوم الذي صنعه الرب » .

« نبتهج ونفرح فيه » .

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

## برسعة الى الفجر !

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

واذن نأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :

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

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

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

( أ ) هل أميل الى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل ؟ أتراني 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 أستخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

(د) اتراني احصل من الحياة على اكثر مما احصل عليه الآن، لو انني عشيت في حدود يومي « ؟ .

(هـ) متى ابدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الاسبوع 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 ان تتمادى في قراءة هذا الكتاب ؟

اذن دعنى احذثك 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 الغداء 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 « يتسبرج للاوانى 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 اثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم اعمل لها حسابا ، فان الطريقة التى ابتكرتها لتنقية الغاز لم تات كما ارجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى اعمل بها لمصنع الاوانى من ضمان .

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

« واخيرا هدانى تفكيرى الى ان القلق لن يجدينى شيئا ،

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

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

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

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

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

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

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

« وكان من الجائز أن لا يحدث هذا ، لو أنني استمررت في  
القلق . فان من أسوأ مميزات القلق ، أنه يبند القدرة على  
التركيز الذهني . فنحن عندما نقلق ، نتشتت أذهاننا ، 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 أن نركز  
اذهاننا في صميم المشكلة .

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

فلماذا كانت طريقة « ويليس كارير » عملية شديدة الفعالية  
من الواجهة السيكلوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التي  
نتخبط فيها اذا اعى القلق ابصارنا ، وتثبت اقدامنا على ارض  
مأمونة نعرف فيها مواطىء اقدامنا، والا . . اذا لم نحس بالأرض  
الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل في أن نفكر تفكيرا صحيحا ؟

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

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

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

ومع ذلك فان ملايينا من الناس قد حطموا حياتهم في صورة غضب ، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلا من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضي » وامتثلوا للقلق الذي لا طائل وراءه .

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة « كاربير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلا ، أحد المشتغلين بالزيت في نيويورك ، وهو من طلبتي . واليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالي بالتهديد ، الأمر الذي لم أكن أو من حدوده خارج الشاشة البيضاء أ فقد كان لشركة الزيت التي أراسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التي نسلمها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيما بعد ان بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الأولى التي وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارني رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومي ، ثم طلب مني مالا نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة ، وهدد بتسليم هذه الأدلة الى مكتب النائب العام اذا لم أمنحه ما يسكنه ! .



« وكنت أعلم أنه لاجابة بي — أنا شخصيا — الى القلق— ولكنى كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة اذا تناهت الى ساحة القضاء ، فان الدعاية التي ستثيرها الصحف ستودي بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحكمت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت أدور 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 الأحد ، أن التقطت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، وأخذت أطلع فى الكتيب الى أن استوقفنى ما قاله « ويليس كارير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » واذ ذاك سألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى اذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرجع مستنداته الى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب يبنى به عملى .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اننى لن أسجن ، أو أقتل . كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودي بشركتى » .

« وعندئذ قلت لنفسى : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهيار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ » واجبت : « قد أسمى للالتحاق بعمل . وليس هذا بعسير ، فاننى أعلم الشئ الكثير عن الزيت ، وهناك أكثر من شركة يسرها أن التحق 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 . واذ جعلت أنكر فى الطول الممكنة ، بدت لى زاوية جديدة فى الموضوع . فلو انى شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد اجسد 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 أن اتوجه الى محامى فى صباح اليوم التالى ، وذهبت الى الفرائس 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 جاعنى لبيتز اموالى بالتهديد ما هو الا مدع يحتال على الناس منذ شهور . منتحلا صفة مفتش فى الحكومة ، وان البوليس يجد فى اثره ! وما كان اروع هذا القول لنفسى ، وائلجه لفؤادى ، بعد أن 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 المعجوز » .

\* \* \*

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 . ويدمى « ايرل هانى » يشكو قرحة فى « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة اطباء بينهم اخصائى شهر فى امراض القرحة ، أنه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن 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 إذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع الى الموت الذى يسمى 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 أنفذ هذه الامنية ، فالآن هو وقت التنفيذ » .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغى لنا أن نحذرك أنك اذا أقدمت على هذه الرحلة فستدمن فى قاع البحر » ولكنه اجاب : « كلا ! لن يحدث شيء من هذا ، فقد وعدت أقاربي الا يدفن جنثامى الا فى مقابر الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه اذا حان تضاؤه أثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يتمثل بقول عمر الخيام :

« انعم أقصى النعيم بما ملكت يداك .

« قبل أن توسد اللحد ، فلا شيء هناك .

« سوى تراب من تحتك ، وتراب من اعلاك .

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

الا أن « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل الى زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شريت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، وأكلت كل ألوان الطعام ، حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كقيلة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى انشاد الأغاني ، واكتسبت أصدقاء جددا ، 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 الذهن يعانيتها الشرق ، وعندئذ

كفنت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت الى بيع التابوت الذى صحبتته معى لأقرب حائوتى ، 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 أخيراً : « اننى أدرك الآن اننى كنت أطبق نفس الجادىء — أى مبادئ كاريير — دون وعى منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة أسوأ الفسروض — 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 لاحل لها؟  
واذن 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 يكافحون القلق يموتون مبكرا »

( الدكتور الكسيس كاريل )

منذ وقت مضى . طرق بابى جار لى . وحتنى وعائلتى على ان نظم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد أخذهم 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 بانهيار عصبى ، مرجعه فى معظم الاحوال، الى القلق . ومن ثم فانى اكتب هذا الفصل لاطرق بابك — أيها القارىء — واحذرك !

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

منذ بضعة اعوام ، امضيت اجازتى ، متجولا بسيارتى في تكساس ، ونيومكسيكو ، صنع الدكتور جوبر ، وهو احد اطباء شركة « سانتافى » للسكك الحديدية ، ولقبسه الكامل هو « كهر اطباء اتحاد مستشفيات جالت ، وكولورادو ، وسانتافى » ودار حديثنا حول القلق . فقال : « ان فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الى الاطباء ، ان يعالجوا انفسهم بانفسهم ، 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 الأضعاف . واذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والأرق والصداع ، وبعض أنواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وانا أعلم ما أقول ، فانا 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 « يأكلك » .. » .

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 والأثانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملاعبة بين نفسه والحياة .

لقى الدكتور « هارولدس . هاين » الطبيب بمستشفى « مايو » رسالة في اجتماع « الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية » قال فيها : أنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدليا ٤٤ سنة . فأتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب ، 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 إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع إلا 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 « الألباما » أعزف على قيثارتى إذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجاير — فان أشهر منتج للسجاير 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 الملقى الكبير ، برغم كل ما جمع من ملايين ، لم يتل من النجاح مثلما نال أبى — وقد كان مزارعاً بسيطاً في ميسورى — الذى مات في سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولاراً واحداً .

لقد صرح « اخوان مايو » 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 دهبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه الاضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وإنما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، والياس .

لقد قال أفلاطون : « ان أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، في حين أن العقل والجسد وجهان 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



الجراثيم ، كالجدرى ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه — أى الطب — وقف عاجزا امام القلق ، والخوف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين ان ضحايا هذه الامراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الاطباء ان واحدا من كل عشرين امريكا ، سوف يقضى جانباً من حياته فى مصحح للأمراض العقلية . ومن الحقائق المريرة ان واحدا من كل ستة شبان ، تقدموا للالتحاق فى الخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على اعقابه لانه مريض أو ناقص عقليا .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا احد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، ان يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية الى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقاتها ، 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 الدرقيّة — 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 ( اى كتاب الدكتور مننجر ) . اقراه ، ثم اعطه لأصدقائك ليقرأوه . ان ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصحح من استغلاله في هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيب الثمرات .

ان القلق يجعل من أصعب 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 ، وأضناها 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 المنطلق 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 قذمى بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن أشفى في الصباح ! وقد شفى في الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن

انسحب في شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، انما ضابط من ضابط  
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 أعانى الصداع ، وفي اللحظة التى انهلعت 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 الظنر .

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 . . . . . ( بوشل ) من القمح .  
عسى ان يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته يقول : « لقد أحسست  
مُسلًا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت الى بيتى ولزمت  
مراشئى مدى ساعتين بعد الغذاء » .

ولو اننى اردت ان ارى ما يفعله القلق بالناس . فليس على ان  
اذهب الى مكتبة أو 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 ورتنى » .

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

إن القلق يسعه أن يضجك 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 .

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

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

بل إن القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك  
كونيل » فى خطاب القاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » :  
« 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، الى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض  
نجائى . فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها  
زوجته فى المستشفى : الى اقتلاع سبع أسنان .

هل سبق لك ان شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد في الغدة الدرقية ! لقد شاهدت انا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنما يوشك الخوف ان يقتلهم ، ذلك لان ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنها هي اتون اشتدت وقدة النار فيه ، فاذا لم تهدأ هذه الوقودة ، 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 تخشعا 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 مظروف .

### الاسترخاء والترفيه

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

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

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

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

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

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

\* \* \*

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

نعم ! ان مرض القلب من الأسباب الرئيسية التى حدثت بالدكتور « الكسيس كاريل » الى أن يقول : « ان رجال الأعمال 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 ، ويدعمون الثمن !  
وفي هذا يقول العالم النفساني وليم جيمس : « ان الله يغفر لنا  
أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبى لا يغفرها قط ! » .

واليك حقيقة مذهشة قد يصعب عليك تصديقها : ان عدد  
الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض  
عنى اختلاقها ! 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 دقات المعاول ،  
وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا الى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها في  
التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون في عهد محاكم التفتيش ،  
والألمانيون في مسكرات الاعتقال ، في عهد هتلر .

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

\*\*\*

عندما كنت فتى ريفيا في « ميسوري » ، كان يغشائي خوف  
تاتل وأنا استمع الى الواعظ « نيللى سنداى » وهو يصف نار  
الجحيم في الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذى  
يسببه القلق في الدنيا ، وهو لعمرى الله منه قساوة !

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

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

وهاهى قصة السيدة اولجا كما روتها لى : « منذ اكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما على بالموت البطيء ، الشديدا الالم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الاطباء فى عذبة البلدة ، وكنت شابة . ولم أكن لأرغب ان أموت . وفى خضم يأسى المروع ، أتصلت بطبيبى تليفونيا فى « كيلوج » وصرخت فيه باليأس الذى يغمر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك؟ اليس لك مقدره على الكفاح ؟ انك ستموتين ! لو ظلتت تصرخين هكذا ، نعم ان حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئا » ، وعندئذ أخذت بلى



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

وكانت الكمية المتررة لى من أشعة « اكس » لعلاج السرطان — الذى وصل معى الى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لإستخدام الراديوم — 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 ، وانفضى فى ذلك للكلمات المشجعة الحائزة التى قالها لى طبيبى الدكتور «باك كافرى » : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وافعل شيا » .

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

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

إكان الدكتور كاريل يتصدق أنت 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 ويليم  
أوسلر : عش في نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل .  
عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

### القاعدة رقم ٢ :

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

( أ ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث ؟  
( ب ) هبىء 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 لي سفة من الخدم المخلصين  
عنهم تعلمت كل ما اعلم علم اليقين  
سماؤهم هي: ماذا ، ولماذا ، و متى  
وكيف ، واين ، ومن !  
( رديارد كبلنج )

هل تزيل « الطريقة السحرية » التي ابتكرها كايير — والني  
أتينا على شرحها في الفصل الثاني من الجزء الاول — كل أسباب  
القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقي أن نتعلم الخطوات  
الأساسية الثلاث التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء  
عليها ، وهذه الخطوات هي :

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

نحل المشكلات التي تعيننا ، وتحيل أيامنا ولياليها الى جحيم لا يطلق .

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

لماذا يتحتم علينا ان نستخلص الحقائق ؟ لاننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، ان نحل مشكلاتنا ! فبدون الحقائق لن نملك الا ان ندور حول المشكلة في دوائر لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وانما ابتدعها منذ عشرين عاما « هربرت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل ان يعين مائة الف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لى مرة : « ان نصف المشكلات التي تسبب القلق ، منشؤها ان الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل ان تتوفر لهم المعلومات الكافية التي تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . اذا كانت لدى مسالة يتحتم . على ان انهيها في الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فاننى مبدئيا ، لا احاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يجين الثلاثاء القادم . ثم الى ان يجين الثلاثاء القادم ، اركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بها . ولسنت اقلق ، او اضرب ، او اقضى الليالي مسهدا ، وانما كل ما افعله هو ان اركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بالمسالة . فاذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة في ذهني ، وفي هذا اكر العون على انهاها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلاصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفي استطاعتي ان اقول مخلصا ان حياتي اصبحت خلوا من القلق على الاطلاق . وقد وجدت ان الانسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها » .

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

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ أننا قلما نعنى بالحقائق اطلاتا .  
وإذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتمسك منها  
ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، أى  
أنه يسعى الى الحقائق التى تبرر معله ، وتتفق مع امانيه ،  
وتتفق مع الحلول السطحية التى يرتئها . وفى ذلك يقول «أندرية  
موروا» : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى  
أعيننا معقولا : أما ما يناقض رغباتنا فانه يثير غضبنا » . فهو  
من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول الى حل  
لمشكلتنا ؟ 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  
مثلما 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 ولست نفعهما :

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

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

ثم أدون المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى  
تنافى مصلحتى ، 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 سيد في أية مشكلة ، ما لم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الاولى لحل مشكلتنا هي : **استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكنس : 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 » .

وَدَعْنِي أَبِين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولنأخذ « 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 استضفته في منزلي :

« وعندما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتدفقون على شنغهاي ، كنت اذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » في شنغهاي ، فما لبثوا ان 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 ٧٥.٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » ولكني برغم ذلك ، ساورني الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت في الماء المغلى ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

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

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

« بيت الجسر ؟! السجن الذى يتخذه الجستابو الياباني 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 .

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

« ١ — علام يساورنى القلق ؟

« ٢ — ما الذى يسعنى أن انعله 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 الأنباء ، الى غرفتى في جمعية الثسبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت الى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لأننى اخشى ان يزج بى فى سجن « بيت الجسر »  
غدا صباحا .

« س : ما الذى يسمنى ان اعمله لآكف عن القلق ؟

« وعندئذ انفتحت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من  
التفكير الى مناهج اربعة . استطيع ان انهجها فدونتها ، ودونت  
معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ — استطيع ان اوضح الأمر للأدميرال اليابانى ،  
ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، واذا حاولت أن أستعين بمرجم ، فقد  
اثر غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ  
القلب ، ولعله يفضل ان يزج بى فى « بيت الجسر » على ان  
يناقشنى فى الأمر .

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

« ٣ — استطيع ان أمكث هنا فى غرفتى ولا اذهب 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 — استطيع ان اذهب الى مكتبى فى الشركة صباح يوم  
الاثنين كعادتى ، وكان 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 ، وكان شيئا لم يحدث  
يمنحني فرصتين للنجاة .

وبمجرد أن انتهيت من تغليب أوجه النظر في المسألة ،  
واعترمت تنفيذ الخطة الرابعة ، احسست بالراحة التامة ،  
وزايلنى القلق .

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

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

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

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

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

« ٣ — اتخاذ قرار حاسم .

« ٤ — البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت اليه » .

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

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

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

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

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

جايبك 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 أتخذها 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 ، فملك 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 ملك . 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 أستطيع معاوتتك على طرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسعك هذا ولكن الذى ابتغيه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم ان يطردوا القلق ، ثم ادع لك الباقى تتكفل به .

ولملك 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 ، أفلا تراها صفة رابحة لك ان انا عاونتك على طرد عشرة في المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ . . . ولملك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فما انا ذا اريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين في المائة من قلقه نصيب ، بل خمسة وسبعين في المائة من وقته الثمين ايضا ، الذى كان يضيع سدى في اجتماعات لانتهى ، برجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل في أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو احد اصحاب 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 نقسال : هل نعمل هذا ؟ أم ترى نعمل ذاك ؟ أم يحسن الا نعمل شيئا على الاطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا ان 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 منك القوى متعبا . وقد توقعت ان تستمر الحال على هذا المنوال الى نهاية حياتى ، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى ان ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل العمل من هذه ، ولو ان انسانا أخيرنى اذ ذاك ان فى استطاعتى توفير ثلاثة ارباع الوقت الذى أبدده هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة ارباع الجهود العصبى الذى ابذله ، لحسبته من أولئك الواهين المتفائلين .

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

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

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

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 نحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولاً مفكرة تشمل الاجابة عن هذه الاسئلة 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 ؟ ( واذا أرجع بذاكرتى الى الوراء ، يروغنى 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 فيجادلُه زميل له ، وكثيراً ما كانت الخواطر تهتاج فتنسأى 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 قل 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 ، مغالباً ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج الى معاونتى .

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

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

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

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

« ١ — سألت نفسى : ما هى المشكلة بالضبط ؟

« وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت لا توازى الجهود الذى ابذله فيه . كنت اذهب 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 ؟

« ولكي أجيب عن هذا السؤال، كان لزاما على أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتي ، وعمدت الى سجل الصفقات التي انتمتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها، واذ ذاك تكشف لي حقيقة مذهشة ! وجدت ان ٧٠ في المائة من مجموع صفقاتي تمت من المقابلة الاولى ، وان ٢٣ في المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وان ٧ في المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هي التي كانت تثير في القلق والنقمة على العمل ! أي أنني — بمعنى آخر — سمحت للقلق واليأس ، والتوتر أن تعصف بي من أجل ٧ في المائة فقط من مجموع الصفقات التي اعقدها !

« ٣ — ما هو أفضل الحلول ؟

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن امتنع عن الاسترسال في صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وانفقت الوقت الذي توفر لي ، كنتيجة لذلك ، في محاولة ، عقد صفقات جديدة ، فلم يمض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلي ، إذ تضاعفت صفقاتي .

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

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



## 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 تزن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

### القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حصيفا ، اقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

### القاعدة رقم (٤) :

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

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

فما هو هذا المطلب السحري ؟ هو : رغبة عميقة راسخة في الإفادة 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 التي يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن 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 أولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة . وقد يفريك هذا على أن تنتقل الى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل . . اللهم الا اذا كنت تقرأ مجرد التسلية . اما اذا كنت ترغب فى ان تقهر القلق وتبدأ الحياة، فاعمد ثانية الى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قرأته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعاً .

٣ — توقف فى خلال قرأته ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعته . فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من أن تتطلق 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 كتبه 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 تكفي ، فبعد أن تقرأه بامعان ، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع ، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة ما لم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم .

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

وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه ،  
وأذكر دائما ، وأنت تقرا هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات  
وحسب ، وإنما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا في  
الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع الى هذا الكتاب  
ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا في التغلب على القلق . وعندما  
تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع 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 الإعجاب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

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

٨ — انظر الفصل الثانى والعشرين من هذا الكتاب ،  
واقرا كيف استطاع « هـ . بـ . هـ . هـ . هـ » و « بنجامين فرانكلين »  
أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هـ . هـ . هـ و « فرانكلين »؟  
إنك لو فعلت لنهيت قدرتك على تهر 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 أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك  
حين ترجع إليها فتستعيد ذكراها فى مقبل أيامك .

## اجمال

- ١ — اخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل ان تنتقل الى الفصل الذي يليه .
- ٣ — توتف كثيرا خلال قراءتك ، ومسائل 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 أحد هذه المبادئ .
- ٨ — راجع كل اسبوع مدى التقدم الذي احرزته .
- ٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التي عادت عليك من تطبيقها .

# الحزب الثالث

كيف تحطم عادة الفلق قبل أن يحطمه

## الفصل السادس

كيف تطرد الفلق من ذهنك

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

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

طفلى : « بابا .. هل صنعت لى قاربا ؟ » ولم اكن فى حال تسمح لى بصنع قارب ، أو صنع اى شىء آخر ، ولكن طفلى عنيد ليحوج ، فلم يسعنى الا الامتثال ، وأنفقت فى صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت ان هذه الساعات لثلاث لنى قضيتها فى صنع القارب ، وكانت الساعات الاولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهر .

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

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

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

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

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

وكذلك كان « تشارلس كترنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة ، كان مستر كترنج وكيلًا لشركة « جنرال موتورز » مشرفًا 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 استطع النوم ، ولكن مستر كترنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقًا فى عمله ، فلم يجد لديه وقتًا 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 يصتابون بانهيار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن امرأهينا كاللاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو أحد القوائين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقًا ، ان ينشغل بأكثر من امر واحد فى وقت واحد » .

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



وان تصور في الوقت نفسه شيئا مما اعدته للتفكير غدا ...  
هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... اليس كذلك ؟ ان في استطاعتك ان تتخيل  
كلا من الشينين على حدة ، اما الاثنتين ، 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  
اعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فاذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد  
السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحداثق ، أو  
الرقص لم يعد 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 يستفنون أسوأ استغلال ، الى ان  
شرح له « الكويكرز » ان مرضاهم يبرأون من عللهم عندما  
يتهمكون في العمل ، فهو يهدى اعصابهم ، ويسكن خواطرهم .

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

كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لبيب شمعة ، فامتدت النار الى ثيابها ، وسمع لونجفيلو صراخها ، وحاول ان يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقتها . ولبيت لونجفيلو زمنا معذبا بذكري هذا الحادث الاليم ، حتى اوشك على الجنون ، ولكن اطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا في حاجة الى رعايته، فاضطر ، برغم حزنه الى ان يتمهدهم بالرعاية ، وان يكون لهم ابا واما في آن معا . . وكان يصطحبهم الى التزهة ، ويقص عليهم الاتصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبتته لهم في قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما انه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، ان تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تينسون » عندما فقد اعز صديق له « وهو آرثرهالام » « على ان انشغل عن نفسي بالعمل ، والا هلكت اسي » .

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

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

الإحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .  
وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ  
التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « ان القلق  
يكون اقرب الى الاستحواذ عليك . لا في أوقات عملك وانما في  
وقت فراغك من العمل ، فالخيال اذ ذاك يجمع ما شاء له  
الجموح ، ويقلب كل صنوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة  
ارتكبتها ، في هذا الوقت ، يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في  
الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهي 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 أهل شيكاغو ، فروت لى  
كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف اهتدت الى علاج القلق  
بالاستفراق في العمل . لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة  
الأكل بالقطار المسافر من نيويورك الى ميسورى . فأخبرانى أن  
ولدها 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 تفنأ  
تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم هو مشترك في المعركة ؟ أتراه  
يجرح ؟ أو يقتل ؟ وسألته كيف تغلبت على هذا القلق . فأجابت  
« انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت انها سرحت خادمتهما ،  
وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت . . ولكن هذا لم يجدها كثيرا .  
تألت 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  
الأواني : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلى طوال

ساعات للنهار . ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة ، وقد  
وفى هذا العمل بالمطلوب ، إذ القيت نفسى وسط حلقة متصلة  
من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الأمان ،  
والأحجام والألوان ، فلم تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها فى شيء  
آخر سوى عملى . وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر الا فى راحة  
قدمى اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم . فما أن 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 احساسنا  
بالاطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء الهنىء ، 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 ،  
وأضى 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 أميركمانذ تسع سنوات ،  
اعتزما ان يتجولا فى أنحاءها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض  
أفلامها الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين الى  
الساحل ، فما لبثت الطائرة ان ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل  
مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء ان « أوزا » لن تقارق

---

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

Osa Johnson ; "Imarried Adventure" (2)

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

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

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

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

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

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

(١) Admiral Byrd 'Alone'

الطعام ، وساعتين لاصلاح « الزحافة » ، وبهذا كنت اقتطع الوقت ، وأحسب انه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لاصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ، ولو انها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهت بهلاك محقق « فاذا عاودك القلق فاذاكر أن في استطاعتك استخدام « العمل » كنواء له ، وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، في كتابه « ما الذى يعيش به البشر » (١) اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن أرى « العمل » يشفى أشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون « الشلل الزوجى » الذى أعقبته احساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم .

إذا لم تتشغل أنت وأنا بالعمل ، وإذا جلسنا فى أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطها هباء ، وتتوزع أراقتنا .

أعرف رجل أعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بان أسلم نفسه للعمل . حتى لم يتبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمير لونجمان » وهو طالب فى برامجى للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى أدلى به أمام الفصل . عن طريقة تهر القلق ، أخاذا ، 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 مضم حتى خشيت أن أصاب بانهيار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزينة فى «شركة كراون» لعصير الفاكهة ، القائمة فى برودواى رقم ٤٤٨ ، بنيويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار فى تعبئة عصير الفراولة فى صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات

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

الكبرى التى تصنع «الجيلاتى» . وفجأة ، توقفت مبيعانا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستفنت بهذا عنا ، ووجدنا انفسنا اذ ذاك امام كارثة مالية محققة ، فقد اقترضنا من المصارف . . . ٣٥ دولار ، ولم يعد فى امكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجبا أن ينتابنى القلق .

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

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

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

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « ان سر الاحساس بالنعاسة هو ان يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا ؟ ومن ثم يجب الا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا ؟ . انفخ في يدك ، واعمد الى العمل في غير ابطاء ، هنالك سجرى الدم في عروقتك ، وسيمتلىء 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 ، واعظها 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 قصصة مأساة ، اعتقد اننى لن انسهاها ما حييت ، وقد رواها لى بطلها « روبرت مور » من أهالى 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 وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفى ذات يوم انبأنا جهاز « الرادار » أن قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما ان اقترب مطلع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم . ولاحث لنا خلال « اليريسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الالغام . فأطلقنا ثلاثة « طوربيدات » على احدى المدمرتين ، ولكننا اخطاناها . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، اذا بالسفينة الثالثة تستدير فى مواجهتنا ، وتقترب منا سريعا - فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وأبلغته 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 الفزع . 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 الفزع حتى عز على التنفس ، وظللت اتول لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . واذا أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها الى أكثر من مائة درجة ، ويرغم ذلك

فقد كنت احس اننى اتجمد من فرط الخوف ، حتى اننى ارتديت فوق ثيابى الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك ارتعش من البرد ، وجعلت أسناني تصطك ، والعرق البارد يتقصد من جسمى . وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كفى الهجوم فجأة . ويبدو ان نائرة الألفام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت فى طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليوناً من السنين ! نفى خلالها انبسطت صفحة حياتى جميعاً امام ناظرى بما حفلت به من توافه واحداث عظام ، ساورنى القلق بسببها زمناً ! فقد كنت قبل التحاقى بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذى انتقاضه ، ومن املى الضئيل فى الترقية . كما كنت دائم الحنق ، اننى لا امتلك بيتاً ولا سيارة ولا مال لى اتباع به لزوجتى ثياباً ابنة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ فى جبينى سببه لى حادث سيارة . الا ما اضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما اسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لجاج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهداً فى ذلك اليوم . لئن قدر لى ان ارى الشمس مرة أخرى فلن اعود الى القلق كائننا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق اقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيوز » .

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

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

ليالى الظلام والزمهرير التى قضاها فى القطب الجنوبى ، 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 إذا 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 يعضغ « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبل أن يزردها ! ولكننى لأعجب لهذا ، فإنا اعلم أن صفائر كهذه فى معسكر قطبى يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدريبا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد ، أن يضيف الى قوله ذلك ، « ان مثل هذه الصفائر ، فى الحياة الزوجية أيضا ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانىها 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 ، كجدال ينشب بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو إشارة نابية ، أمثال هذه الأسباب التافهة ، هى التى تؤدى الى جرائم القتل . ان الأتلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن نوالى الخبرات الواهنة الموجهة الى ذواتنا ، وكبرياننا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانىه العالم من مشكلات » .

حدثنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت « انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسز روزفلت تقول : « ولو ان امرا كهذا وقع لى الآن ، لهززت كتفى استخفافا ، ونسيت الأمر 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 يخطيء دائما ، وعلته أنه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكنى أكرهه ، لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فأتى والحق يقال : أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوئام ، على أن أتمشى 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 انفضاض الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا الى الطاهية ، فوجدت انها احتجزت المناشف لفسلها . وكان الضيوف قد توافدوا ، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأننا أو شك أن انفجر من الغيظ . وجعلت أقول لنفسي خائفة : « لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ! » وفجأة أحسست كأن هاتما يهتف بي : « ولماذا ادع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت من فورى الى المائدة ، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية ، كما أشتهى ، ولقد فضلت أن يظن بي الضيوف الأهمال والتواكل في تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بي سوء الطبع ، وحدة الزواج ، 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 لإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا اذا أراد السلام والاطمئنان .

ان أشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوافه ، هو أن نحول

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

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

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

---

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

الهمر ، والأفكار المجدية ، والأعمال النافعة ، فإن الحياة أقصر من أن نقصرها .

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

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

(١) Budyard Kipling ; "Vermont Feud"

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

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

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 اطلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة انها نبتت منذ اربعمائة 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 اربعمائة 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 ! » .

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

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

الأعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض 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 للضحك الشمس ، ولدغات البعوض المنتشر في الغابة ، ساعة بإكملها 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 ترأني وجدته ؟ أكان يكافح البعوض في ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ في المزمارة الذي صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا المزمارة ، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح !

واذن ، فلكى 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

### استعن 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 مانقتات به ، وكنت أخشى أن أذهب الى الجحيم عندما أموت ، أو أن ييتر صبى كبير — كان يلعب معى — أذى كما كان يهددنى دائما ، أو ان تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتى لأحبيهن ، أو الا ترضى احداهن في المستقبل بأن تتخذنى زوجا ، كما كان القلق يساورنى خشية الا اجد ما أقوله لزوجتى بعد ان يعقد قرانى عليها مباشرة! كنت أرى بعين خيالى ان زواجى قد عقد في كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربية تزينها الزهور في طريقنا الى مزرعة والدى في ميسورى . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلنا : كيف ترى ابقى الحديث مرصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ وأذكر اننى قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث ! .

واذ توالت الأعوام ، وجدت أن تسعا وتسعين في المائة من المخاوف التى يساورنى القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك اننى — كما أسلفت — كنت أرتعد خوفا من أن تقتلنى الساعة ، ولكنى أعلم الآن أن احتمال اصابتى بالساعة بعيد كل البعد ، فان واحدا

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 وقلق من أجله ، لتخيرات 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 واستمنا بالحقائق الثابتة ، بالاحصاءات ، لنرى إن 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 ابعاد الأمور احتمالا ! ان هذه الشركة «تراهن» الناس على ان الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وان كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنة » وإنما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام ، وما لم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الاختام ضد الكوارث ، لان هذه الكوارث التي يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكثرة التي يتصورونها . ولو أننا رجعنا الى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة ، فمثلا ، لو قيل لى أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — في الحرب الأهلية — لتولاني الفزع ، ولاسرعت أو من على حياتي ، واكتب وصيتي ، واضع أموري الدنيوية في نصابها ، وأقول لنفسى :

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

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

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

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

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

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

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

وفى ذات صيف ، خرجنا الى رحلة خلوية فى وادى « توكرين »  
بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على ارتفاع سبعة آلاف  
قدم فوق سطح البحر ، ونجاة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع  
خيامنا وتمزيقها شر تمزيق . وكانت الخيام مشدودة بجبال سميكة .  
الى اوتاد خشبية ، فتوتعت 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 تقطعها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعتها  
العاصفة الآن فانه يمكننا الاحتماء بخيمة اخرى ، فهديى من روعك

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

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التي نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى الى أحضان الهستيريا ، ولكن زوجى أقنعنى بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا الاحتياطات الممكنة كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الأزدحام ، 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 ، وأن معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين الى ثلاثمائة طفل ، ومع ان هذه الأرقام تدعو للأسف ، الا أننا احسبنا ان أطفالنا فى ما من نسبى من الاصابة بالمرض .

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : هيا نخبر الحقائق الثابتة بالاحصاء » . وهذه العبارة هى التى خلصتنى من تسعة اعشار القلق الذى كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الاثني 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 فوته ؟ » . 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 لي مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لي الطبيب هذا ، كأننا أخرجت من الظلمات الى النور ، وأخذت أسائل نفسي : كم عربة من عربات البضاعة ، استخدمت في خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين ألف عربة ، وعدت أسائل نفسي كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حينئذ : قلت لنفسي : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربة ! أتدري ما معنى هذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمس آلاف عربة ، فعلام القلق إذن ؟ » .

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

واستطرد جيم جرانت يقول لي : عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذي يساورنى . . ومنذ ذلك اليوم ابطلت 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 :

« في شهر يونيه عام ١٩٤٤ — أثناء الحرب الأخيرة — كنت أتخذ مكاني في خندق ضيق . على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الإشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للاحتماء بها من الاغارات الجوية ، وما كدت ارقد في ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « بالله ! ما أشبه هذا الخندق بالقبر ! » . . . وعندما خيم الظلام ، ورقدت لأنام ، احسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم أتمالك أن قلت لنفسى : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل . أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم ، فتجمدت أطرافي من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أدوق للنوم طعما فى خلال الليلتين الأوليين . . . وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وأدركت اذ ذاك اننى ما لم اصنع شيئا ، فمصرى حتما الى الجنون ، وهناك 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 أن اتوسل الى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت ابنى سقفا خشبيا فوق خندقى ليحمينى من شظايا القنابل والمدافع . وسرحت ببصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فاقنعت بأننى لا أقتل 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 أن انام حتى فى خلال الاغارات الجوية . » .

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

مع زملائه ، باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد ايقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتورييد انفجرت وتمزقت 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 ، والأصماء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الإحصاء 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 بالتورييد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل ان تحطمك ، أليك القاعدة رقم ٣ :

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



## الفصل التاسع

ارضى بما ليسى منه بد

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

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

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

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاندرائية في

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

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مر الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولى ، ولك فى هذه الحالة الخيار : فإما أن نسلم بما ليس منه بد ، وإما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، ونفتى فى الأغلب الى انهيار عصبى .

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

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة «اليزابيث كولى» — القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة «بورتلاند» ، بولاية «أوريجون» ولكن بعد لاي . 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 أراول 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 ، وجميل الطبع ، وطيب العنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى إياه ، كما يثمر الدقيق النقى الذى تحسن

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

عجته وطهوه « كعكة » حسنة المنظر لذيذة الطعم ، ثم تسلبت هاتين البريتيتين المشنومتين ، فانهارت سعادتي ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، فأهملت عملي ، وأصدقائي ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم .

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

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

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

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

ليلية انشد آماتا جديدة ، واصدقاء جددا . واذا ارى مدى التحول الذى طرأ على حياتى اكاد لا اصدق ! فأتى لم أعد أندب الماضى ، واتحسر على ما فات ، بل غدوت اعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما ارادنى ابن أختى أن افعل ، وما كان ليظراً على هذا التحول لو لم اسلم بما ليس منه بد .

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

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

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

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

كان « يوت تاركينجتون » يقول دائما : « ان فى استطاعتى أن احتمل كل ما تبلىنى به الحياة من المصائب ، الا شيئا واحدا هو العمى » . ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، اطلق براسه يتأهل السجادة المفروشة على ارض غرفته ، فشاهد الوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا . . . وقصد الى اخصائى فى امراض العيون ،

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

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

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

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

« ما اعجب الطب الذى وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالمين الانسانية ! » .

وخلق بالانسان العادى أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتثل لانتى عشرة عملية جراحية في عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « اننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنا » . فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شيء يصعب على الانسان 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 ، غلق عليه قائلا : « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! والله ان خيرا نفعله أنت وانا هو ان نمثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن لقبّل أمرا محتبا واجهنى ، وكنت ولا محالة اذ ذاك أحق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت ليالى الى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الامر المحتم 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 ، والأنواء ، 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 لثقة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئاً ساكناً ، ولهذا فهو قلما يصاب بانهيار عصبي ، أو قرحة في المعدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

أترانى أنصح بأن نطأطء 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 ، ففي 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 شعاعاً ، هذه الأبيات :

لكل داء في ظل السماء ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

» فاذا كان دواء فلنجده .

» واذا لم يكن .. فأنى نجده ؟ ! » .

تأملت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عدداً من مشاهير رجال الأعمال فى أمريكا ، فسررتى 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. بينى » 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 الباقى لله سبحانه » .

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

كيف يأمن شر القلق ؟ أجاب : عندما يواجهنى موقف عصيب أتأمله ، فان كان هناك ما يمكن أن افعله للتغلب عليه فعلته .  
وإذا لم يكن هناك ما افعله ، نسيت الأمر اطلاقاً . اننى لا اطلق  
قط للمستقبل ، لاننى أعلم انه ليس فى وسع أحد أن يستشف خبايا  
المستقبل ، فلماذا اقلق من أجل شيء لم يحدث ، ولا أدرى على  
أى وجه يحدث ؟ » .

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

كانت « سارة برنار » أنموذجاً 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  
تعبير المحيط الأطلسى على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة  
أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحاً 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 نائرتها ويعصف غضبها أن هو  
أنهى إليها هذا النبا الأليم . بل قدر أن هذا النبا يدفع بالممثلة  
القديرة بين برائن الهستيريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته  
لحظة بعد أن أنهى إليها النبا ، ثم قالت فى هدوء : « إذا كان لا مفر  
من هذا ، فليكن » ! وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذى  
المجلات الى غرفة العمليات كان ابنها واقفاً يرتبها وهو يبكي .  
فرسمت له بيدها إشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فساعود  
حالا » .



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

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى .

كُتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا في مجلة «ريدز 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 يسه ان يقاوم ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة مهتلة سعادة . عليك ان تختار أحد الشئيين : فاما ان تنحني حتى تمر العاصفة بسلام ، واما ان تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي بولاية ميسوري فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنحن للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبة الأعواد ، فلم تلبث ان تكسرت، وصارت حطاما تذروه الرياح . ان أشجاري ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة ان تنحني للعواصف لتمر في 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 في مبدأ الأمر بأن تصنع اطارات صلبة

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

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

وقد تحتم على كثير من الجنود ابان الحرب الأخيرة ، اما ان يرضوا بالامر الواقع الذى ليس منه بد ، واما ان يحطمهم التوتر والقلق . ولاضرب لك مثلا « وليم كاسيليائى » من اهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . واليك قصته كما رواها لطلبتى .

« لم البت بعد أن التحقت بحرس السواحل ، أن عهد الى مهمة من اشدد المهمات خطرا ، على ساحل الاطلنطى ، غدت عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقتات ، وتصوروا اثنى كبائع سابق للبيسكويت ، اصبح حارسا للذخيرة ! ان مجرد التفكير فى اثنى واقف أمام اطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد الدم فى عروقى ، ولم يكن قد مضى على تدرى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبهات ، 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 المريضة ، والأجسام الصلبة ، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئا عن

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

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

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

ومرهى ! مرعى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ،

فانه يستحق منا كل تقدير .

لعل أشهر ميثقة في التاريخ ، بعد ميثقة السيد المسيح مصلوباً ، هي ميثقة الفيلسوف سقراط ، ولن يفنأ الناس الى ابد الأبدین يطالعون الوصف الرائع الذى وصف به أفلاطون ميثقة سقراط ، لقد حسد بعض أهالى أثينا سقراط ، وغاروا منه ، وهو الفيلسوف الحافى القدمين ، فكادوا له وحاكبوه ، وقرروا أن يقتلوه بالسم ، وحين قدم السائق كاس المنية الى سقراط قال له : « ارض بما ليس منه يد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابطانجاش ، فخلدت ميثقة كما خلدت حياته .

« ارض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذى يجتاحه القلق ، ويعصف 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 احكم نصيحة واجداها أفدتها من قراعتى الطويلة ؟ ها هي ذى ، وانصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صقال مرآتك ، حتى تطلعها كل يوم . . . وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء ، الدكتور « رينولد ناير » الأستاذ بمعهد الاتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .

« لأرضى بما ليس منه بد » .

« وهبنى اللهم الشجاعة والقوة » .

« لأغير ما تقوى على تغييره يدي » .

« وهبنى اللهم للسداد والحكمة » .

« لأميز بين هذا وذاك »

واذن . . . فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك

القاعدة رقم ٤ .

ارض بما ليس منه بد .

# الفصل العاشر

اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد ان تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب أنك تريد ذلك . ولاريب ان ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو اننى اعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكنى اعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض المالىين الناجحين، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا اقل من 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 اننى عليم بدخائل السوق ، واقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل داتق من المال الذى احمله ! 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 تززعهم خسارة كهذه — وعملت ألف حساب لمواجهة اصدقائى بعد ان 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 ، لهما انتهيت الى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت آمن الفكر في الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيتها قبل ان اقبل راجعا الى السوق مرة أخرى ، وسعيت حتى تعرفت على انجح 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 .

« ويعد 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 جدا أقصى للخسارة في كل صفقة اعتدها . 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 أبيع في الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك مهنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع . فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك ، وربحت في نصفها الآخر فثق أنك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر الا مبلغا ضئيلا هو الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ في التو ، ومازلت أعمل به الى الآن . والحقيقة انه وفر لى 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 فى أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر فى مواعده ، فكنت أضيع فى انتظاره نصف الوقت المخصص لغذائى ، وأخيرا قلت له : « أسبع يا صديقى . ان الحد الأقصى الذى قررته لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدنى فى انتظارك » .

وكم وجدت لو اننى أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقة على ما كان يطرا على من نفساد 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 انه يحق لى ان اغبط نفسى قليلا على ما أبديته من حكمة فى معالجة موقف واحد على الأقل . وفى الحق انه 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 اننى ارتحلت الى أوربا ومعى قليل من الدولارات — اثناء الأزمة الاقتصادية التى أعقبت الحرب الأولى — وقضيت فى أوربا عامين اكتب قصتى الأولى ، واسميتها « عاصفة ثلجية » ( The Blizzarb ) والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم أبرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما انتهى الى الناشر الذى قصدت اليه ان قصتى تامة لا قيمة لها ، واننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشتمت الفسرك ، واحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وان على أن اتخذ أخطر قرار فى حياتى : اى الطرق أسلك ؟ وماذا افعل ؟ ومررت اسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن فى ذلك الوقت قد سمعت ببدا « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى اننى عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت الى الصامتين الذين قضيتهما فى كتابة قصتى الأولى كما ينبغى ان انظر اليهما : اى على انهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت الى مهنتى الأولى ، اى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

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

\* \* \*

منذ قرن مضى ، واليوم تنعب في الغابات القائمة على شاطئ  
« والدان بوند » ، غمس « هنرى ثورو » قلبه المصنوع من ريش  
التور ، في الحبر الذى صنعه في منزله ، ثم كتب في مذكراته  
ما يلى : « ان قيمة الشيء انما تقاس بمدى الفائدة التى تعود  
عليك منه ، ومدى الخبرة التى يجديك اياها » . ومعنى هذا ،  
اننا حمقى ولاشك اذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد  
على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جليبرت وسوليفان » !  
كانت مهمتهما تأليف الموسيقى ، والأغاني المرحبة التى تدخل  
البهجة والسرور على النفوس ، ولسكن معرفتهما بادخال السرور  
والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجنا  
طائفة من احب « الأوبرا » الخفيفة التى امتعت العالم مثل  
« الصبر » و « بينافور » و « الميكادو » (1) ، ولكنهما لم يسعهما ،  
مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما في  
هم ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر  
سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى  
جليبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا ، وتخاصم  
الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما !  
فكان سوليفان اذا كتب موسيقى احدى الأوبرا ، أرسلها  
بالبريد ! الى جليبرت . فاذا فرغ جليبرت من وضع الاغاني التى  
تمثلى مع الموسيقى اعادها مع « النوتة الموسيقية » الى

(1) Patience. Pinafore. The Mikado.



سويغان بالبريد وكاننا قبل خصامهما يستدعيان الى خشبة المسرح لتحييهما 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 للفضب حدا اقمى ! حدث مرة في خلال الحرب الاهلية الأمريكية ، عندما كان بعض اصدقاء « لنكولن » يحملان حملات شعواء على أعدائهم ، أن قال لنكولن : « ان لديكم من الاحساس بالفضب والثورة أكثر مما لدى . وقد اكون خلقت هكذا ، ولكنى لا ارى ان الفضب 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 » في مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت الى هذا ، رديئة التربة ، خافلة بالأخاديد ، حتى انهما إذاما الأمرين في استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دائق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث أن رغبت عمتى في شراء بعض الستائر لتزين بهسا بيتها الريفى البسيط العاطل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان ايفرسول » بمدينة « ماريفيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يرزح تحت اعباء 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 ؟ » ولكنني كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب ! .  
ولقد دفعت عمتي « اديث » ثمنا فادحا لحقدتها ومقتتها ، دفعت الثمن من صحتها ، وسعادتها .

\* \* \*

عندما كان « بنجامين فرانكلين » في السابعة من عمره، ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع في تلك السن في غرام « زممار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على هذا « المزمار » ، فذهب الى محل اللعب ، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود في 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 بالثمن الذى دفعته فى هذا المزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى الا أن ابكى 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 ، وأوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات الرجال ، رأيت كثيرين جداً يدفعون ثمنا باهظا فى زممار زهيد ، وانى لأرى أن جانباً كبيراً من شقاء بنى الإنسان يرجعه الى سوء تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسليمان » ثمنا باهظا فى سجاد تافه . وكذلك فعلت عمتي « 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 كارنيينا » 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 ، ليتلوا من طلعتة ، ويشنفوا أسماعهم 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 اكثر حقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو في السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة أحبها حبا عنيقا ، وسعدا في زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين اليه ان يديم عليهما هذه السعادة . ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى انها اعتادت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقتت غيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من ابنائها أنفسهم ! وقد أمسكت مرة ببندقية وكسرت بها صورة ابنتها يدافع 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 ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحقا ، فقد كان يلقي من الاستقزاز أشده ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزماره » الباهظ الثمن ! فقد أراد ان تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانبها كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقته في النار . ثم انشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها ، بل انها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ « Whose fault ? » ووصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد ، واضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا أحال هذان الزوجان منزلهما الى ما يشبه مستشفى المجازيب ؟ لاشك ان هناك اسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير عثينا - نحن الأجيال التالية التي اراد منها كل منهما ان تنصفه ، وتصيب اللوم على شريكه - فهل تظن ان أحدا منا يهتم بان يعرف أيهما كان المصيب وأيها كان المخطيء ؟ كلا ! فانا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولسنا نملك ان نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل « زممار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما في جحيم مقيم ، دون ان يفطن أحدهما الى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون ان يوافق أحدهما الى ان يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكة : « دعنا نضع حدا لهذه الحال ، اننا نسهم حياتنا من أجل توفاه لاقية لها » .

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

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

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

١ - ما مدى الفائدة التي سيعود بها على هذا الأمر الذى يساورنى من أجله ؟

٢ - كم من الوقت أجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟

٣ - كم ينبغي ان ادفع ثمنا لهذا الشيء الذى يساورنى القلق من أجله ، ولا أزيد عليه ؟

# الفصل الحادى عشر

## لا تحاول أن تنشر « النشرة »

استطيع وأنا اكتب هذه العبارة ، ان اتطلع من نافذة غرفتى ، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور » (١) التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد 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 بان يعود بخياله الفهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير او يبديل شيئاً من هذه الآثار . . . ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رايى ، لا تنطوى على مثل حماقة التى يأتونها الكثيرون منا ، حين يلتون بأنفسهم بين برائن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثمانية ! .

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

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

انا أو من بهذا ، ولكن هل ترانى أملك الشجاعة دائماً لأفعل ما أو من به ؟ ولكى أجيب عن هذا السؤال ، دعنى اسرد لك تجربة مرت بى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها ان 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 ،  
وافتحت عدة فصول في مختلف المدن ، وانفقت المال بسخاء في  
الدعاية والاعلان ، وقد استغرق قيامي في هذه الفصول كل وقتي  
وسلبني كل رغبة في الاهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم  
اننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى اتنى في حاجة الى مدير  
لامالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

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

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى في برائن القلق  
وعشت اشهرا طويلا في شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم الا  
لماما ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا .. اتنى عوضا عن أن  
أتعلم من هذه التجربة القاسية درسا ، عدت فكرت الخطأ  
نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

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

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

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

فقد حدثنى « سوندرز » ، ان « 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 . وأهتم بها  
اهتماما بالغا ، وكنت اذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق  
الإجابة ، أعود الى فراشى فأستلقى عليه ، ثم أعض أصابعى  
وأنا فى أشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى  
الماضى ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو أتنى صنعت غير الذى كان  
وأفكر 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  
ملوأة باللبن وضعمها أمامه على المكتب . . وتعلقت أبصارنا  
جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرننا تتساعل : ما دخل اللبن  
فى دروس الصحة التى يلقتها لنا « مستر براندوين » ، و فجأة ،  
نهض « مستر براندوين » : وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ،  
فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح  
« مستر براندوين » : « لا يبك أحدكم على مافات » .

ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لنتأمل 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 ، فهما تشد شعرك . وتسمح للهم  
والكدر أن يمسكا بخناتك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة  
منه ، لقد كان يمكن بشيء من الحيطة والحسذر أن تتلافى اراقة

اللبن ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه أن تحو  
أثره وتساها ، ثم تعود الى عملك بهمة ونشاط » .

\* \* \*

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة ،  
الصغيرة عالقة بذهني ، بعد أن ثلاثت منه معلومات الحساب  
والهندسة ، واللاتينية . بل الحق انها لهادتني في حياتي العملية  
أكثر مما افادني أى شيء آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع  
التي قضيتها في الكلية ، لقد علمتني أن أحول دون اراقة اللب  
إذا استطعت ، وأن أنسى أنه أريق ، إذا لم أستطع الحيلولة  
دون اراقته » .

وكأنى ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا حين يرون كيف  
بالغ المدرس في 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 التي أعقبتها العصور الخوالي ، فان هذه الأمثال  
السائرة لم تخرج الا بعد أن صهرها الجنس البشرى ، في بوتقات  
التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء في مختلف  
العصور عن القلق ، ما أعناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهرية  
التي يتضمنها هذان المثان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل  
اليه » و « لا تبك على ما فات » . فاذا طبقنا هذين المثليين بدلا  
من أن نستخف بهما ، لما احتجنا الى كتاب — كهذا — يعلمنا  
كيف نتقى القلق .

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



بها تعرفه فعلا ، وأن 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 ؟ » فرجع  
كثير من الطلبة أصابهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس  
نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد أصبعه . وعندئذ قال  
مستر شند : « بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة  
الخشب » ، فهي « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى .  
« فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت فى الماضى فاعلموا أنكم تمارسون  
نشر النشارة ! » .

\* \* \*

عندما بلغ « كونى ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ،  
الواحدة والثمانين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل  
المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق فى وقتما  
ولكنى تغلبت على هذه الحماقة 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 همبسى » 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 اننى أصبحت عجوزا ، وفي نهاية الجولة العاشرة ، زایلنى الأمل في الفوز اطلاقا ، وان كنت ظللت واقفا على قدمي .. فقد كان وجهي يدمى .. وعيناي لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين تونى» معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت اننى 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 اخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى على الى الأبد . وكم كان من الصعب على أن أبعاد عن نفسي القلق الذي جلبه الى اليأس ولكنني قلت لنفسى : اننى لن اعيش في الماضي ولن ابكى على ما فات لسوف أحتفل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحني أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسى ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن اقلق 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 مطعما في « برودواي » ، وفندقا في الشارع السابع والخمسين .. فضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجمل 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 اعيشها وانا بطل العالم » .

\*\*\*

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

محو قلقهم ومآسئهم ، والاستغراق في الحياة كان شيئا لم يحدث ، لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشنى أن نزلاءه لا يقتلون حظا من السعادة عن اقرانهم خارج جدران السجن . . وقد أفضيت بهذه الملاحظة الى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال « ان المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون الى هنا يحسون المرارة ، وتمتثل في نفوسهم الثورة ، فما ان تنقضى بضعة أشهر ، حتى يحو الأذكاء 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 يعنى وهو يغرس البذور والأزهار في حقول السجن ، ثم أردف قائلا « ان البيستانى على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

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

فلماذا تضعي الدموع هباء وليس في استطاعتها أن تعيد ماضى وولى ؟ لاشك اننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحماقات ، فمن ذا الذى خلق معصوما من الخطأ ؟ فلا تنحصر على ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة ان تجدك فقيرا ، لأنه ليست هناك قوة في العالم يسعها أن 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 بالاستفرار في العمل فان العمل هو  
خير علاج للقلق أخرج للناس .

### القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتوائه ، ولا تدع صبغائر المشكلات تهدم  
سعادتك .

### القاعدة رقم (٣) :

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

### القاعدة رقم (٤) :

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

### القاعدة رقم (٥) :

ضع حدا 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 الي في أحد برامج الاذاعة أن اجيب على السؤال التالي : « هل في حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بكان ، فقد قلت على الفور : «الدرس الذي وعيته ولن أنساه ، هو أن 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 امبرسون : « نبني بما يدور في ذهن الرجل ، انبئك أي رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما يبنىء عنه تفكيره ؟

واعتقادي الذي لا يتطرق اليه الشك ، أن المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الافكار الصائبة السديدة . فاذا حللنا هذه المشكلة حللت سائر مشكلتنا ، وزالت احداهما في اثار الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » الذي حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة في ثماني كلمات .. ثماني كلمات يستعها أن تغير مجرى حياتك ، وهي:

· Our Life is What our thour thoughts make it

أي : « 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 جبنا ، واذا سيطرت علينا افكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، واذا نحن فكرنا في الفشل ، اتانا الفشل في غير ابطاء ، واذا جعلنا نندب انفسنا ، ونرثى لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

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

أترانى 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 أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من أجلها ؟ دعنى اضرب لك الأمثال :

في كل مرة اعبر فيها اهد شوارعنيويورك المكتظة بالمواصلات فأتنى « أواجه » ما انا فاعله ، ولا أقلق من أجله .. فالواجهة معناها ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها في هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعى ولا ادراك .

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

---

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

ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربي ، واللورد اللبى اثناء غزوة فلسطين . وقد لاقت تلك الاشرطة السينمائية التى كانت تسمى « مع اللبى 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 ان 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 ، امضى عامين وهو يستعد لاجراء فيلم عن الحياة فى الهند وأفغانستان ، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه فى لندن مفلساً معدماً .. وكنت انا معه فى ذلك الحين . وأذكر اننا كنا نتناول ارضى الوجبات ثمنا فى ارضى المطاعم ، وما كنا لنتناول 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 للتلق 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 « شوارع أكسفورد » مرفوع الرأس ثابت الخطوات .

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

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

في كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » (١) .

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

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

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

في 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 في بلدة « أمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة مشردة ،

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

(2) Mother Wepster



لا عائل لها ولا ماوى . وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت نفسها حياق مخلوقة واهنة ، محطة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها الطارفة ، وتدعى « مسز جلوفر » أنها تفتش عن ماوى 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 دواما ، لولا أن « بيل اليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى اجزة ، فلما رأى « مسز جلوفر » صاح فى صهاته قائلا : « لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن القى بالمرأة الشريفة الى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مسدرا را ، 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 مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هاربا مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيها بعد ميتا فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس الى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل اثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبدا لمدى واحد وثلاثين عاما ! .

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انسأقت الى الاهتمام بمسا 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 الأبريز 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 يقعدما طيلة حياتها ! .

وبينما « ماري 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 مطروحا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم احمل فراشك ، واذهب الى بيتك ، فنهض وغادر المكان » .

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

\* \* \*

تلك هى التجربة التى مكنت « ماري 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 نحائتى ، ومن أجل تسليط شعر رأسى ، وكنت أخشى ألا  
أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، إلا أحياء الحياة التى  
أشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن  
أجل ظنى اننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطيع الاستمرار  
فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر ، حتى غدت كمرجل يغلى  
وما له من صمام أمان ! ثم آن للرجل ان ينفجر فانفجر ، وأصبحت  
باتهيار عصبى ! . وأسأل الله تعالى أن يقيك الانهيار العصبى ،  
فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن  
توتر الأعصاب :

« وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث  
لم أستطيع أن أكلم 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 للعناية الالهية 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 ارتقيت درجات القطار

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

« وفتحت المظروف 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 الشيء الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانيه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شيء من التجارب التى واجهتها قد تردت بك الى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عد الى بيتك وأهلك ، فانك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضبني ، فما كنت أبغى منه النصيح والارشاد وإنما 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 » . وكانها كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وانصانى الى الأفكار نفسها التى ضمنها أبى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة محاة ، محت الاضطراب الذى يطغى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا

للمرة الأولى في حياتي . ولقد هالني اذ ذاك ، ان ارى نفسى على حقيقتها . نعم ! لقد رايتنى اريد اغير الدنيا وما عليها ، في حين ان الشيء الوحيد الذى كان في أشد الحاجة الى التغير ، هو تفكيرى ، واتجاه ذهنى .

« وفي اليوم التالى حزمت امتعتى ، وبميت شطر بلدتى . ولم يمض اسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملى . ثم لم تمض بضعة اشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت ان أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة أبناء . لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا وأخرجنى من هذه المحنة بسلام . وفي الوقت الذى دهمنى فيه الانهيار العصبى كنت اشتغل حارسا لبليا اراس ثمانية عشر عاملا . أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لانتاج الكرتون ، وأراس أكثر من اربعمائة وخمسين عاملا . ان الحياة لتبدو لى الآن امتع واحفل ، وأحسب أننى الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . واذا حاول الآن شىء من القلق ان يتسرب الى نفسى كما يفعل مع كل نفس — فانى أقول لنفسى : اضبط اتجاهك الذهنى وزنه ، وسوف يسير كل شىء على ما يرام .

\* \* \*

« واننى لا يسعنى الا ان اغبط نفسى مخلصا على أننى اصبت بالانهيار العصبى ! . . فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على اجسامنا ، وفي استطاعتى الآن ان استنهض أفكارى الى العمل في صالحى — كما اننى أدرى الآن ان أبى كان على حق حين قال: ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وانما موقفى منها . واتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما ألم بى » .

\* \* \*

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



« جميعا من الجنة ، او نعيما 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 الاطلاق يسمه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك » .. وأنا اذ أقول هذا ، انما أكرر ما سبق أن قاله « ايمرسون » فى ختام مقاله المتبع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى ذلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب ان الأوقات السعيدة قد واتتك أخيرا ولكنى انصحك الا تنمادى فى هذا الظن ، فلا شىء يسعه أن يجلب لك السعادة الحققة الا نفسك » ! .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الروائى ، بأن ازالة الافكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من ازالة أورام الجسد .لقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابنى روبنسون » ان 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

شعرا 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 ؟ .. اترانى انصحك ، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها اعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، ان تتخير ، بحض اختيارك ، الموقف 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 احد من العلماء في مضمار علم النفس العملي : « الذي يبدو لنا جميعا ان الفعل يعقب الاحساس ، ولكن الواقع ان الفعل والاحساس يسيران جنبا الى جنب .. فاذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للارادة . امكنا بطريق غير مباشر ان نسيطر على الاحساس » .

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

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق المفضية الى للسعادة - اذا افتقدت 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 رثتيك بالهواء ، وغن مقطعا من اغنية ، او صغر بغمك ان كنت لاتستطيع الغناء ، او همهم ان كنت لاتستطيع الصغر ، وحينئذ سوف تحرك في التو واللحظة ، ما يعنيه « وليم



جيمس » . . وسوف ترى أن من المحال أن تلبك منقبضا كئيبا وأنت « 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 . أنها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف السعادة ؟ كلا ! إذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « أنتي بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المظلم من عينيها ، والنغمة التي تحملها كلماتها ، كلها تصرخ فيك قائلة : « يا الهى ! لو أنك فقط علمت بالأهوال التي مرتت بها ! » وإنما يبدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة في حضرتها ! والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا . فقد ترك لها زوجها بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ، يكتفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة ، ماتبقى لها من العمر . ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبسم ! أنها تشكو على الدوام . . تشكو من أزواج بناتها وفضاظتهم وأثانيتهن . . ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، في حين أن لها من مالها ما يفنيها عن معونة أى إنسان . . أنها على الجبهة ، مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف ! ففي استطاعتها ، لو شأعت ، أن تحيل نفسها 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 في قلبها من حب الى الناس ، بدلا من أن تنفقه في الرثاء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

وأعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « هـ ، جـ . انجلرت » يرجع السبب الأول في بقاءه الى الآن على قيد الحياة الى وقوفه على هذا السر . فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت

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

قال لى مستر انجلرت : « وعدت الى بيتى في ذلك اليوم ، فتحققت من أننى سددت اقساط 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 أنا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع ، وأنا أجتز خواطرى الكثيرة ، وفجأة قلت لنفسى : انك تتصرف كأحمق . انك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟

« وشددت كتنى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجعلت انظاها 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 أشهر 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 دابت على التفكير فى الموت ، واستسلمت لحزن والشقاء ، ولكنى أتحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهى الذهنى من المرض الى الصحة ! . »

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

\* \* \*

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

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

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

دعنا اذن نذكر كلمات ولیم جیمس هذه : « ان كثيرا مما

---

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

ندخله في حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا  
غيرنا اتجاهنا الذهني ، وأحللنا الكفاح 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 وأنا ، 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 سلائم بين نفسى وبين كل ما هو حادث ،  
ولا احاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتى . سأرضى بأهلى ،  
وعلى ، وحظى على علاتها .

٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمى . سأرعاه ، وأروضه ،  
وأغذيه ، ولا أسىء اليه او أهمله ، حتى يصبح آلة طبيعة في  
يذى .

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 روحى . سأسدى معروفا لشخص

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

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا في احسن هندام ، وأجمل مظهر ، واتحدث بصوت رزين ، واتصرف بأدب وكرم ، وأجزل مديحي للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش على اخطاء 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 وسمى أن اتجز 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 اتجازه 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 ، سأتجنب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا . وسأتمتع بكل ما هو جميل ، وسأفنع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلونى الحب .

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

**فكر في السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك**

## الفصل الثالث عشر

### النمن الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالي التي كنت أحترق فيها غاية (بللوستون) مع بعض أصحابي ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار .  
ونجاة برز لنا وحش الغلبة المخيف : الدب الأسود . وتسلل الدب الى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو ان خدم الفنادق القائمة في أطراف الغابة لاقواها هناك ، وفي ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطى سهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة ، فكان مما قال : ان الدب الأسود يسهه ان يقهر أي حيوان آخر يعيش في العالم الغربي ما عدا الثور في الغالب . .  
غير اني لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكنته في الغابة ، وأن يواجه الدب غير هيب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « النمس » (١) .  
ولا ريب في أن للدب يعلم أن ضربة واحدة من مخليه القوى تحو « النمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل الغذاء لن تعود بالضرر الا عليه هو ، فأكرم له واليق بكبريائه أن يفض الطرف عنه .

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

(١) النمس : حيوان صغير في شكل الفأر وحجمه ، أو يزيد قليلا ،  
ووسيلته في الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرغ مادة كريهة الرائحة ، فكم  
الآلاف .

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

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

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

اصيبت احدي معارفى أخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها

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

به الأطباء هو الا تدع الى الغضب سبيلا اليها مهما كان السبب ، فالاطباء يعلمون ان من يشكو داء القلب قد تكفى غصبة واحدة للقصاء على حياته ، بل ان نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم في بلدة « سبوكين » بولاية واشنطن منذ بضعة اعوام ، وامامى الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البوليس في بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة اعوام ، توفى « وليم فالكاير » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكين ، لانه اندفع الى الغضب حين امر طاهيه على ان يتناول القهوة في فنجانه — اى فنجان سيده ! — فقد اثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى انه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهى قاصدا قتله ، ولكنه خر ميتا بالسكنة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعى ان الغضب هو الذى سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « احبوا اعداءكم » فقد كان ايضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فانى اعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتسبت وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سمعنهن فغدت بغیضة منفرة ، لا لشوء الا لدابهن على الغضب والانفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة ، تستطيع ان تعيد النظرة والجاذبية الى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعمق ، والرقة ، والحب .

ان الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بماكلنا ، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقد يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » ( امثال سليمان ١٧٠ ) .

الا تمتلئ نفوس اعدائنا سرور وارتياحا اذ هم علموا ان كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم اعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الاضطراب في قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ، فاذا لم نستطع ان نحب اعدائنا فلا اقل من ان نحب انفسنا ، فلا نعطي لاعدائنا



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

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها ! » .

« فقد تؤذيك أنت من النار لفتحها ! » .

وعندما نصحنا المسيح أن ننفو « الى سبعين مرة سبع مرات » فانما كان ينصحننا باقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . وامامى الآن خطاب تلقبته من « جورج رونا » ببلدة « ايسالا » 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 أن هذا الرجل ليس على صواب انها ليست لغتى الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطيء دون أن أنطن الى أخطائى ، فاذا كان الامر كذلك فلا بد من استزادة معرفتى بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ، ويكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة اثارتنى ، لا يغير شيئا من امتنانى له ، اذ دلنى على موطن الضعف فى . . ولهذا يجب أن أشكره 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 وانك لست فى حاجة الى خدماتى ، وانه ليؤسفنى أشد الأسف أننى أخطأت فمهم 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 تمش 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 لينا يسهه أن يدرا الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعدائنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم رمقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بذوى الرشيد والحجى ، وقد قال كونفوشيوس : « 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 الماتل 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 معنوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « في كل ليلة اغفر كل شيء وأعفو عن كل لئسان » ! ثم كان مثاليا ، مغاليا في المثالية ؟ أم رقيقا متناهيا في الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلينبغ المشورة عند الفيلسوف الألماني العظيم « شوبنهاور » ، مؤلف كتاب « دراسات في التشاؤم » (٣) فقد كان شوبنهاور ينظر الى الحياة على أنها « مغامرة عقيمة البهمة » 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 لستهة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت ، وترومان — سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب . « اننى لا أسبح لأحد بأن يزعجنى » ! ولا يسع أحد أن يزعجنا ، أنت ، وأنا ، إذا لم نسبح له نحن بذلك .

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

(١) Schopenhaur, "Studies in Pessimism"

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

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

ففى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الأعصاب خلال الحرب العالمية الاولى ، سرت اشاعة فى اواسط مقاطعة المسيسى 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 مسانمة ميل ثم وضموه 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 « أيوا » عام ١٩٠٧ . وقربتسه أخلاقه الدمة ، 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 قرأ سيرة « بوكر . ت واثنجنطون » فآلهته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والاميين من بنى جنسه . ومن ثم هصد الى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهي بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى مدينة جاكسون بولاية المسيسبى 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 ، في تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب المتلف حوله : انه كائح من أجل تعليم الاميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على اعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه في كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضى ، والأخشاب والأبقر ، والمال ، ليتسنى له الاستمرار في رسالته التعليمية ! .

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

وبلاغة خلافة ، لا نفاها عن نفسه ، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الفاضل يلين ، وأخيراً 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 ، أنه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيماً . ينبغي علينا أن نساعد له لا أن نعدمه » .

وخلع العضو المتقاعد قبضته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها اثنين وخمسين دولاراً وأربعين سنتاً ، تبرع بها للمدرس الزنجي ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه ، تقديراً منهم للرسالة الإنسانية التي اضطلع بأعبائها ! .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلاً حقنداً على أولئك الذين جرّوه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولاً بقضيته العظمى عن الحقد! وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع انسان أن يضطرنى إلى هذا الدرك الأسفل لسكى اكرهه ! » .

ومنذ تسعة عشر قرناً خلت ، أشار « ابكتينوس » إلى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأتدات تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها . ثم قال : « عاجلاً أو آجلاً سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فإنه جدير ألا ينقم على أحد ، أو يلوم أحد ، أو يكره أحداً » .

لعل أحداً ممن أنجبهم أمريكا في تاريخها جميعاً ، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثماً لى لنكولن ! وبرغم ذلك فإن لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فإذا أساء رجل إلى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال لنقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن إلى أن يتقلده إياه ، كما لو كان يتقلده صديقاً . . ولا أخاله عزل رجلاً من عمله لأنه كان عدواً له ، أو لأنه يكرهه » ! .

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

ويحتمل أن لنكونن كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا 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 الجبدأ الذى استنه المسيح عليه السلام ، فأناد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوججون على غير طائل .

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

لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك ، فأنك ، بمحارتك هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعداءك . وأفضل مثلا يفعل الجنرال أيزنهاور : 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 لي قبل أن ألقاه ، انه سيكشف لي عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التي أثارته إلى هذا الحد ، فيرجع إلى أحد عشر شهرا مضت ، وبرغم ذلك فما زال يغلى غضبا منها ، ولا يتكلم إلا عنها . واليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفا ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أي بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لي هذا الرجل : « لكم أتحسر على كل سنت أعطيته لهؤلاء الجاحدين ! » .

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

وكان في 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 أرهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا إلى منحة عيد



الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا اليها على انها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى ان احدا موظفيه لم يجروا ، أو لم يهتم بشكره ، و لعلهم ادركوا لانه وهبهم هذه المنحة بدلا من ان تأخذها الضرائب ، وان هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على اى حال ! .

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

لو انك انتذت حياة رجل ، اترك تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل انت ، ولكن « صمويل لايبينز » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا ، انتذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى 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 انتذ مرة صرافا فى بنك ، خسرت فى مضاربات البورصة أمولا تخص البنك ، فدفعت له شواب المال المنقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبث ان راح يحمل عيله ، ويكيل له السباب الوانا !

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

ان يجسد قريبه بسببه ويلعبه ! لماذا ؟ لان كارنجى وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليوناً من الدولارات . ووهب قريبه هذا مليوناً واحداً ! .

ان الطبيعة الانسانية ما برحت في الطبيعة الانسانية ، والأرجح انها لن تغير أبد الأبدية . فلماذا لا تنقلبها على علاتها ؟ ولماذا لا تكون واقعيين ، كما كان الامبراطور الروماني « ماركوس أوريليوس » وهو الذي كتب في يومياته يقسول : « سألتنى في هذا اليوم بأشخاص أناخين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثير حفيظتى ، فلنا لا اكاد أتصور عالماً يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا ننحصر على ضياع الامتنان ، وتقشى الجحود بين الناس ؟ انه لأمر طبيعي ، أن ينسى الناس واجب الشكر ، فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على انفسنا ما هي في غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة في نيويورك لاقتنا تشكو من أن أحداً من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر : فلو أنك زرتها ، لقصت الساعات الطوال وهي تقص عليك ما قدمت لابنتى أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالاً ، وأرسلت احدهما الى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكراً منها لها وامتناناً ؟ نعم ! تأتيان أحياناً ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فان خالتهما لا تقنا تغمزهما بالعتاب المفتح ، وتلمزهما باللام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء ابنتى أختها الى زيارتها أصابها مرض القلب : . . ترى 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 تظفر هذه

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

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

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

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

واحسب ان 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 ان يتلقى المرء صنيعا » .

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

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

واحسب ان خالتي « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التى لم تشك قط من جحود أبنائها ... وما زلت اذكر ، منذ كنت طفلا ، ان خالتي فيولا كانت تدعو امها الى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حماتها ، وفى وسعى ان اغضى عيني وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين الى المدفأة فى بيت خالتي الريفى تتبادلان الحديث فى صفاء وأنسجام ، وبديهي أنهما كانتا تسببان أزعاجا كثيرا لخالتي ، ولكنها لم يظهر عليهما قط شيء من الانزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم ان لها ستة أبناءهم أولى برعايتها واهتمامها . والمهم فى الأمر ان خالتي لم تكن ترى فى صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

ترى أين تعيش خالتي فيولا الآن ؟ لقد تزلت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه فى بيته . ان ابناءها يحبونها جدا جدا ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! ايعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! انما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء فى صباهم فى 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 « ان للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها امام أطفالنا ، ولننطقها بحساب . مثال ذلك — عندما نوشك ، فى المرة القادمة ،

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

فلكى تتجنب القلق من أجل الجحود الذى أصابك ، اليك للقاعدة رقم ٣ :

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

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

(ج) دعنا نذكر ان الشكر وإيد الرعاية والعناية ، فاذا اردنا 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 ميسوري — أذ لبت مديرا لبرامج محاضراتي أهدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم في مدينة كانساس فأقلني بسيارته . وفي خلال الطريق الى مزرعتي في بلدة بلتون ، بولاية ميسوري ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لي قصة مثيرة لن انساها ما حييت . قال :

« في ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير في شارع «دوفرتي» الغربي بمدينة « وب » فرأيت منظرا أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكني تعلمت في خلال هذه الثواني العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت في عشرة أعوام . وكنت في خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته في مدينة وب . . . وقد باعت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديوني أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفي يوم الحادث كنت متجها الى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعينني على الذهاب الى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير في الطريق ذاهلا شاردا البال ، قد داخلني اليأس ، واوشك الايمان أن يفارقتني . إذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق . . . كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيها قطعتين من الخشب يستند بهما الى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية الى الأمام . . . التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التي

يجلس عليها ليعتلى الطوار . فلما أصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضى في سبيله ، التقيت عيناه بعيني 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 ساتين ، وأستطيع ان أمشى ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « اذا كان هذا الرجل يسعه ان يكون سعيدا ، مرحا ، مهتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى ان اتصف بهذه الصفات ولى ساقان » ! . وكنت قد انتويت ان اقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى اذ ذاك وانتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى ان أقول للمشرفين على المصرف اننى ذاهب الى كانساس « لأحاول » الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم اننى ذاهب الى كانساس « للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! .

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

« كاد القلق يبددنى هباء

« لأن قدى افتقدنا حذاء

« الى ان 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 ان تشكو من شىء بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مجلة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن

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

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

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

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

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



الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .  
أتراك تببيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكـم من الثمن ترى  
يكفيك في مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو أسرتك ؟ .  
احسب ثروتك بندا بندا ، ثم اجمع هذه البنود وسوف ترى أنها  
لا تقدر بالذهب الذي جمعه آل روكفلر . وآل فوردي . وآل مورجان  
مجتمعين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فاننا كما قال فينا  
« شوبنهاور » : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر  
فيما ينقصنا » . وهذه هي آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه  
الآفة نفسها « جو بالمر » الى حطام بشرى ، وكادت تودى بيته  
وأسرته .

قص على جون بالمر وهو من أهالي مدينة باترسون ، بولاية  
نيو جيرسي - 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 أوشتكت - وما علمت  
ذلك فى حينه ، وانما علمته فيما بعد - أنى أكاد أفقد بيتى الذى  
تظلمه السعادة .

وفى ذات يوم ، قلا لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى  
فى العمل ! « ألا تخجل من نفسك يا جون ؟ أنك تواجه الحياة كما  
لو كنت الرجل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله  
الهموم ! هب أنك اضطررت الى اغلاق محلك زما .. فماذا  
يحدث ؟ أنك 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 نعمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عمالك

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

واعرف 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 تلازمي فراشك سفة كاملة » . وتولاني العزف الشديد ،  
وتساعلت 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  
الاشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وامتلات نفسي سكونا  
وهذات تلك العواصف الجامحة في صدري ، وبدات أحاول تنمية  
احساس جديد بقيم الأشياء . وفي ذات يوم ، سمعت مبعثرا في  
الراديو يقول : « أن كل ما يديه المرء من تصرفات ليس الا تعبيراً  
عن الأفكار التى تجول في وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات

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

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وانى لأفيض اليوم  
بالشكر والامتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لفراشى ، لقد  
كانت أسعد سنى حياتى ، ومازلت متشبثة بتلك العادة التى  
اصطنعتها فى تلك السنة : عادة احصاء نعم الله على . وانه  
ليخجلنى اننى لم أتعلم 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 الف 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 بيريت سميث » ذخيرة من الحكمة فى كلماته  
هذه : « هناك شيئان ينبغى أن نهدف اليهما فى هذه الحياة :  
أولا ، أن نحصل على ما نريد ، وثانيا : أن نستمتع به . وان  
أكثر بنى الانسان حكمة ، هو الذى يسعه تحقيق الأمر الثانى ! » .

انريدين يا سيدتى ان تعرفى كيف تجعلين من غسل الأطباق فى  
المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ اقرئى اذن تلك الكتاب الملمم « أردت ان  
أبصر » (١) ، مؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ،

نصف قرن من الزمان ، وهي أقرب الى أن تكون عمياء منها الى أن تكون مبصرة ، وقد كتبت في مؤلفها هذا تقول : « كنت أبصر بعين واحدة ، وكانت عيني الواحدة، الى هذا، مفضاة بالسحب الكثيفة ، فاذا أردت أن أقرأ كتابا قربته عيني حتى ليوشك أن يلنصق بوجهي » . على أنها رفضت أن يشفق عليها انسان . وكانت في طفولتها ترقى الى مشاركة الأطفال في لعبة «الحجلة» فكانت — اذا انصرف زملاؤها الى منازلهم — تركع على الأرض وتدنى عينها من العلامات المرسومة ، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت أن برعت في تلك اللعبة حتى بزت لداتها المبصرات . وكانت تضي وقتها في البيت بمطالعة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنيها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعتين : درجة الليسانس في الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » في الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس في قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم ارتفعت فأصبحت أستاذة الصحافة والادب في كلية « أوجستانا » بمدينة « شلالات سيو » في ولاية داكوتا الرنوية ، وكانت الى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الاذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات .

ثم في عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد اجريت لها جراحة في مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت مقدرتها على الابصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت امامها آفاق جميلة مثيرة ، واصبحت تجد البهجة والسرور حتى في غسل الأطباق في مطبخ بيتها ، وفي ذلك تقول : « اتنى اداعب فتاقيع الصابون واغسل الأطباق ، فأمد يدي الى قاع الطبق لالتقط فقاعة صغيرة ، ثم أجمع الفقاقيع في قبضتي وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرق وتلتمع . . . وقد

أنتلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الغضاء ، 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 اشكرك . اشكرك » .

انها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقائيع الصابون ، وجناحي العصفور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من أنفسنا؟! 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) :

**أحص نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعك .**

## الفصل السادس عشر

### أنت نسيت وحدك

« أرسلت الى مسز ادith « اولرد » من مدينة « مونت ايرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوما ، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر اننى اكثر 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 اميل الى شىء من اسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت الى المدرسة اول مرة ، لم أجرؤ على مشاركة لداتى نشاطهن الاجتماعى الرياضى ، فقد كنت اظن لفرط حيائى وانطوائى ، اننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة اعوام . ولكن حالى لم تختلف وكان اقارب زوجى ، قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا ان يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، اذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الايام ، عصبية المزاج ، سريعة التاثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت اعلم اننى اخفقت فى حياتى ، واخشى ما كنت اخشاه . هو ان يعلم زوجى بهذا الاخفاق ، ومن ثم كنت ابذل جهدى لكى ابدو مرحة مبتهجة . حين اكون معه فى مجتمع عام ، وكان احساسى باننى اتكلف الابتهاج يزيد فى تغاستى وشقائى ، فما ليث 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 » . . أن ينطلقوا على سجيتهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوحى الى هذه العبارة على الفور ، اننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمى ولا الائمها ! .

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

\* \* \*

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

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

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

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين في شركة « سوكونى فاكوم » على الغلطة الكبرى التى يرتكبها طلاب العمل في 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 أجابنى 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 نائثة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة الأولى أن تغنى في أحد المنتديات الليلية في نيوجرسى ، توخت أن تطبق شفيتها العليا لتغطى بروز أسنانها . فما كانت



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

وقد أتبعته « جاس ديللى » — وهذا هو اسم الفتاة — نصيحة  
الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم  
الا فى ارضاء مستمعيها ، فأصبحت تفتح فاهها ، وتغنى بملء  
شديقتها ، 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 . فاننا  
لا نستخدم الا جانبنا 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 لها ، 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 . وبنيتك علم  
الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا

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

وحتى بعد التقاء أبويك احدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فان احتمال خروجك أنت بالذات الى حيز الوجود كنسبة ١ الى ٣٠٠.٠٠٠ بليون أى بمعنى آخر لو ان لك ٣٠٠.٠٠٠ بليون أخ واخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك ! .



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

---

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

Amran Shienfeld : "You and Herdity" (٢)

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

ممثلا . وراودتني فكرة حسبتها تدنيني من النجاح في امد قصر ، وقد عجبت اذ ذاك كيف لم يفتن آلاف الناس الطموحين ، الى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسي : على الا ان ادرس كيف توصل نوابغ الفنانين — في ذلك العهد — امثال «جون درو» و «الترهامدن» ، و « اوتيس سينر » الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت الميزات التي يمتاز بها كل منهم ، عملت على ان اجمع في شخصي تلك الميزات جميعا ! يا للسخف ! لقد ضيعت سنين من عمري في محاولة التشبه بغيري من الناس ، قبل ان يخطر لي ببال ان من الحال ان « اكون » شخصا غير نفسي . .

وكان من المتوقع ان تعلمني هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل . فقد كابدت مرة اخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة اذ شرعت في تأليف كتاب خلته احسن ما اخرج للناس في موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت استهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التي استهدفتها في تعلم التمثيل ! فقد اردت ان « استعير » افكار غيري من المؤلفين واجمعها كلها في مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التي تبحث في موضوع الخطابة، ورحت اعالج ادماج افكار المؤلفين في مسودات كتابي . ولكني ماليت ان ادركت سخف تصرفي ، فقد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب افكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تصرف أي رجل أعمال عن المضي في القراءة فيه ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت من جديد ، وفي تلك المرة قلت لنفسي : « ينبغي لك ان تكون « ديل كارنيجي » بما انطوى عليه من نقائص ، وما يحده من حدود » . وهكذا شمرت عن ساعدي ، وفعملت ما كان ينبغي ان افعله منذ البداية : وضعت كتابا في الخطابة العامة ، مستهدا من تجاربي ، وملاحظاتى ، ووجهات نظري بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

« كن نفسك » ! تلك هي النصيحة الحكيمة التي نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بـ « جيرشوين » ، كان الأول علما مشهورا من اعلام الموسيقى ، في حين كان الآخر ملحننا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالاً في الأسبوع ، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذي يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالي : « ولكنني أنصحك الا تقبل ! فانك ان قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخراً ، لما اذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوماً « جورج جيرشوين » الذي لا ثانی له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقيين الأمريكيين .

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

وصانف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة .  
فقد انفق سنتين من حياته وهو يمثل الادوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم يبنه الا حين أخذ يمثل الادوار التي تصلح له ويصلح لها .

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

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

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

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

## الفصل السابع عشر

### اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا

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

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

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

غيرا مجرى حياتى تماما . وهذان السطران هما : «من خلف قضبان سجن ، تطلع الى الأفق اثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره الى وحل الطريق ، اما الآخر فتطلع الى نجوم السماء ! » . . وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات ، فحجبت من نفسى، وعولت على أن أتطلع 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 اوانبهم الخزفية حتى يسارعوا الى اهدائه الى . ورحت ادخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما اخذت أشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذى أحدث فى نفسى هذا التغير ؟ ان صحراء «موجيف» لم تتغير . كما ، لم يتغير الهنود الحمر ، ولكنى انا التى تغيرت ، أو تغير اتجاهى ذهنى ، وبهذا استطعت أن أحول تجربة الية الى مغامرة مثيرة 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 تكنسفى الا حقيقة قديمة عرفها الاغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام ، حين قالوا : « افضل الاشياء اصعبها منالا » واعاد « هارى ايمرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة فى السرور ، وانما هى فى الظفر » نعم ! الظفر الذى نحسه حين نثمر اعمالنا . . حين نحيل الليمون المالح الى شراب . . حلو .

زرت مرة مزارعا سعيذا فى فلوريدا ، وسعة أن يحيل ليمونة، لا مالحة نحسب ، بل « مسهومة » ايضا ، الى شراب سائغ .

(١)Thelma Thompson "Beigh Kamparst"

فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجدية قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس إلا اعشابا فطرية ، تقنات بها الحيات السامة التى الفاها 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 ، فرايت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح فى عمله نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياته ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الامصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياته بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها الى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العام .

\* \* \*

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

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد ان فقد احدى ساقيه فى حادث قطار ، ولكنى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسمه مع ذلك ، ان يحيل السالب الى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفة فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما ان خطوت 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 ، سألنى الرجل ببشاشة ولطف ان أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض اشراقا : « آسف يا سيدى لازعاجك » . فلما غادرت المصعد الى غرفتى لم أستطع ان أفكر فى شيء آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم تصدت اليه ، وطلبت اليه ان يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال :

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأقيم منها فى حديقتى عمدا تتساند عليها اغصان نبات «الفاصوليا» . وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت الى دارى . ومجأة سقط احد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت انتنى 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 باية 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 ان ثورته لا تجديه الا امعانا فى الشتاء . قال : « وأدركت أخيرا ان الناس كانوا رحماء بى ، حائنين عى ، فوجدت ان أقل ما ينبغى لى حيالهم هو ان أكون رحيما بهم ، هائيا عليهم » . ثم سألته هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، ان تلك الحادثة كانت مأساة مروعة ، فأجاب على الفور : « كلا ! فانى سعيد بحدوثها » . ثم روى لى أنه بعد ان تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيغ الأدب الرائع ، وقد طالع فى أربعة عشر عاما نحو من ألف

وأربعمئة كتاب ، ففتقت له هذه الكعب آفاقا جديدة ، ومآزت 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 علقتها عليها » .

وكنيجة لاعتياده المطالمة اتجه ميله الى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقي الخطب من مثعبه ذى العجلات . . . واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال تعيد 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 يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا . وأنا أعلم أن هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلاما 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 أصدقائه لنتفات 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 اشترك الغلام فى رواية تمثيلية نظمها ناد للعلمان ، 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 عضواً في المجلس التشريعي لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسئولية . بل لقد صرح لى أنه لم يكن يدري من أمور المجلس التشريعي شيئاً . . كان يدرس مشروعات القوانين التي تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه إن فهم منها شيئاً فكما يفهم شيئاً مكتوباً بالهيريوغليفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضواً في لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض إحدى الغابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضواً في لجنة المصارف ، وهو الذي لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف ! ولقد صارحنى بأنه كاد يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعي ، لولا أنه كان يخجل من الإفضاء لأمه بنياً أخفاقه ! وفي غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة في اليوم وأن يحيل «ليمونة» جهله إلى «ليمونادة» سائفة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يستحيل من سياسى محدودة شهرته بحدود ولايته ، إلى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « أقرب المواطنين إلى قلوب أهالى نيويورك » . . ذلك هو « آل سميث » .

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

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

وكلما ازددت تعمقاً في دراسة الأعمال العظيمة التى انجزها بعض

مشاهير الناس ، أردت ايماناً بان هذه الأعمال كلها كان الدافع اليها نقائص حفز أصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل ان الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى . . وان بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم . والأرجح ان « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقياً معذباً 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 مريضاً طريح الفراش ، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت » .

وفي اليوم الذى ولد فيه داروين في إنجلترا ، ولد دنيل آخر في كوخ حقير قائم على غابات « كتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الأخر بسبب نقائصه . ذلك هو « أبراهام لنكولن » . فلو أنه نشأ في اسرة أرستقراطية . ونال درجة جامعية ، وسعد في حياته الزوجية ، فمن المرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج » — في الحرب الأهلية الأمريكية — ولا تصيدته الأخاذة التى القاها حين أعيد انتخابه رئيساً للولايات المتحدة ومطلعها : « بقلب لا يحمل شراً لانسان ، مفعم بالحب للجميع . . الخ » .

قال « هارى ايمرسون فوزديك » في كتابه « القدرة على الانجاز (١) » : « من أين اتتنا الفكرة القائلة ان الحياة الرغبة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعادة الرجال أو عظماءهم ؟ ان الأمر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لانفسهم ، سيواصلون الرثاء لانفسهم ، ولو ناموا على الخربير

---

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

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

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

١ — السبب الاول : أننا قد ننجح في محاولتنا .

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

\*\*\*

بينما كان عازف الكمان العالمى « اول بول » C. e. B. يقيم احدى 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 ان نتعرض بمسركة الحياة . لا تهتم لنقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

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

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

رجل عاقل ورجل أحمق » .

وأثنى ، فلكى تتخذ اتجاهها 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 تهرت القلق » واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام . هم « ايدى ريكيكر » رئيس « شركة أيسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستيوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « ه ، ف . كالتنبورن » المعقب السياسى بمحطات الإذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس احداها الأخرى ، روعة وجمالا ، حتى ان الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسمنا الجائزة بالتساوى بين صاحبي القصتين ، واليك احدى هساتين 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 وأنا 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 ، وانتهب الشريك فرصة غياب أبى عن البلدة فى رحلة متعلقة بالعمل فباع المقهى . وتبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفى أثناء هرولته فى الطريق وقد أذهله النبا ، لقى حتفه فى حادث سيارة .

---

(١) « السوداء » او « الملائخوليا » Melancholy مرض تظنى فيه الكتابة على نفسية المريض ، فتملكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه الباس ، وترسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قمماته التجاعيد

وكلت عماتي - على املاقتن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن - ثلاثة من اخوتي ، اما انا وشقيقى الاصغر ، فلم يكفلنا احد ، بل تركنا لرحمة اهل البلدة ، 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 ، فكلفت احدهما اخى ، وكلفتنى الأخرى ، وما لبثت الاقذار ، بعد ان اتخذت مقامى بين افراد الأسرة ، ان تنكرت لعائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناعت هذه الرقيقة الحال بنفقات ايوانى ، فسرحتنى بعروف .

« ودعائى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته فى مزرعتهما التى تبعد احدى عشر ميلا عن البلدة وكان «مستر لوفتين» عجوزا فى السبعين ، الزمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعانى اليه حال وصولى الى منزله ، وقال لى ان فى وسعنى ان اقيم فى منزله ، واشاطره وزوجته العيش ما دمت لا اكذب ، ولا اسرق ، ولا اعصى له امرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم اجد عنها قط . وارسلنى مستر لوفتين الى مدرسة القرية ، فلم يمض اسبوع على ذهابى اليها حتى وجدنى ماكئا فى البيت ، وانا ابكى وانتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له ان تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، واننى اكبح غضبى ، وأتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد . فطيب « مستر لوفتين » خاطرى وازجى الى نصيحة ذهبت بكل ما كانت أمته به من شقاء ، بل احوالت اعدائى الى اصدقاء اوفياء . قال لى : « أنترى يا « رالف » ان زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك ، والهزاء بك ان أنت ابديت بهم اهتماما ، وعملت على مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت وولست .. رحبت اساعد زملائى على كتابة ما صعبر عليهم من الموضوعات الانشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات باكملها لطلبة مناظرين ، ولخصت كتبنا فى مذكرات موجزة وهبتها لىبعض زملائى ،



وانفقت ليالى ساهرا ، لاساعد تلميذة على استيعاب دروس  
الرياضة .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع  
ثالث زوجته الى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات  
الثلاث اللواتى فقدن من يعولهن ، كنت امر بديارهن قبيل ذهابى  
الى المدرسة وبعد ايامى منها ، فاحتطب لهن ، واحلب لهن الأبقار ،  
واسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وازدهتنى . فقد غسدت  
محمودا بعد ان كنت مذموما ، واصبحت 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 اكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل  
الزيارة اكثر من ثمانين ميلا ! اننى لن أنسى ما حييت هذا الدرس ،  
ولن أنسى قط اننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، واسداء العون  
لهم ، استبدلت بشقائى سعادة ، وبخاوفى ثقة ، وبقلقى أمنا  
واطمنانا . »

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 ياترى وسع هذا المريض الطريح الفراش  
أن يستمتع بحياته ؟ انراه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ،  
والثورة ؟ أم استمتع بها بالبراء لنفسه ، ومطالبته كل من حسوله  
بالاهتمام به ؟ كلا ، بل باتخاذه 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 الامر بهذه الجمعية  
ان غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المتعدين » تنتظم آلافا من  
المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، ان  
يذبح الرسائل بمعدل الف واربعمائة رسالة سنويا ، تحمل اسباب  
التسرية والترفيه الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا  
عما كان يتيح لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، واجهزة الراديو  
وغيرها

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

واليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو  
« الفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاه  
المصابين بالسوداء ( الملائخوليا ) : « في وسعكم ، أن تبرؤا من  
مرضكم في أسبوعين اذا جربتم هذه الوصفة : حاولوا في كل يوم  
أن ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب  
التصديق ولهذا استطرده فاقتبس شيئا مما أورده الفرد أدلر في كتابه  
الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » (١) يقول أدلر : « لا يخرج  
مرض السوداء في 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 في سرد ذكرياته بقوله : « أذكر اننى في

(1) Alfred Adler, «What life should Mean to You»

طفولتى كنت أرغب فى الاستلقاء على الأريكة ، ولتكن وجدت اذى مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى يكائى ونحيبى « .. .  
وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل أنفسهم ، ولهذا  
يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعدار 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 احدا غيره ، ولن يبقى أمامه  
مجال للانتقام من احد ! .

« 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 » وأعلم أننى ان  
أقررت على الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته فى  
السيطرة ، وان انا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حربا  
عوانا ، ولذلك أفره دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف  
من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « أنك  
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 ثائل 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 اسعاد  
شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين القاه فى اليوم  
التالى أسأله : « هل فكرت فيما اقترحته عليك بالأمس ؟ » فيقول :  
« لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم  
يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب احد المرضى بقوله : « لا  
أستطيع أن أفكر فى شيء من هذا ، فاننى شديد القلق » فأقول له :

« لا تكف عن القلق ، ولكن فكر بين الفينة والفينة في اسعاد شخص »  
وقد يسألني احدهم : « لماذا اسعد الآخرين ؟ ان الآخرين  
لا يحاولون اسعادى ! » . فأجيبه : « ان صحبتك تتطلب ذلك .  
وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا اسعادك » وأنا  
أبتغى من وراء هذا كله ان أحول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى  
اندمج المريض في جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة  
يعاونهم ويساندهم ، فقد برىء ، وعندى ان أهم ما أوصى به الدين  
هو حب الجار ومعاونتته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره  
خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة  
من الفرد هو ان يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعلا في الحب  
والزواج . »

\*\*\*

على ان « مسز وليم مون » — مديرة « مدرسة مون » لأعمال  
السكرتارية بنيويورك — لم تحتاج الى أسبوعين لكى تبعد عن نفسها  
الملائخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بل انها لم تحتاج الا ليوم  
واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمسة أعوام ، اجتابنى احساس غنيف بالتعاسة والشقاء ،  
فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ،  
وتزايدت تعاستى عندهما 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 استشعر للعيد بهجة ،  
وخلت أننى ساكون عبئا ثقيلًا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة . »

« وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكأبة ، وثقلت وطأة  
الهم ، فخرجت في الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ،  
ورحت أضرب في الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملة ان أوفق  
في اقتضاء شئ من تعاستى . وكان الشارع يقض بالجواهر الفرحة  
المستبشرة ، وبالوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى أعادت الى ذهنى

ذكري الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكني وأخلو فيه لنفسي ، وأحاطت بي الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم أنالك دموعي التي راحت تغمر عيني ، وتفيض على وجنتي وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسي في مواجهة موقف « الأتوبيس » ، وذكرت اني وزوجي طالما استهوانا ركوب « الاتوبيس » دون أن تعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت اول « اتوبيس » صادفني ، فلما عبر بي نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هي نهاية المطاف يا سيدتي » ولم أعرف حتى اسم البلدة التي انتهت اليها ، ولكني ألقيتها آمنة هادئة . وبينما انا انتظر قدوم « الأتوبيس » التالي ليعود بي الى بيتي ، خطر لي أن اتجول بعض الوقت في شوارع البلدة . ومررت في طريقي بكنيسة ، وطرقت سمعي تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلقت اليها . وألقيتها عامرة بالناس ، فاتخذت مكاني في الصف الأخير دون أن يلحطني أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تشرق وتلمع كالنجوم السابحة في سنا القمر . وكانما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخائفة ، والجوع الشديد الذي كنت أحسه — إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الافطار — على بث الاعياء في أوصالي ، وغلبنى النعاس ، فنمت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين انا .. ووجدت أمامي طفلا وطفلة اتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهي تشير الي : « أتري بابا نويل ، أهو الذي أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت ، ولكني طيبت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان » ! والحق انني خجلت ساعتهذ مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا .. ولشدة ما دهشت إذ وجدت أن احساسي بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبني هذان اليتيمان السعادة التي فقدتها منذ أشهر ، ولم

يسعنى الا احمد الله على ان رعى طفولتى ، واعاد 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 ان السعادة اخذ وعطاء ، فاذا اعطينا السعادة اعطيناها .

\* \* \*

وانى ليسعنى ان املا كتابا كاملا بخص اناس نسوا انفسهم فاكثبوا الصحة ، والسعادة ، والاطمئنان ، ولاضرب لك مثلا « مارجزيت تايلريبتس » احدى شهيرات النساء فى امريكا . و « مسز بيتس » كاتبه روائية ، ولكن واحسده من رواياتها المتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائمها لها يوم اغار اليابانيون على « بير هاربور » . كانت « مسز بيتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل اربع وعشرين ساعة ، وكانت اطول مسافة يسعها ان تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة ، وحتى فى اثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها ان تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز بيتس » انها كانت خليقة بان تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا ان اغار اليابانيون على « بيرل هاربور » اولدعها تزوى 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 فالفقتى قوة الانفجار من فراشى! واسرعت سسيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية واطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الاحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والاطفال . وكان رجال الصليب الاحمر يعلمون ان فى بيتى آلة تليفون ، فانفقوا معى على ان اجعل من

بيتي ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. واطلعونى على اماكن زوجات واطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى ان اطلع عائلتهم على اماكن اقامتهم . ولم البث ان علمت ان زوجى « الكوماندر روبرت رالى بيتس » سليم معافى فحاولت ان اسرى عن الزوجات اللائى لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم ، كما رحلت اواسى اولئك اللواتى فقدن أزواجهن . وكن كثيرات .. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة ان ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدأ الأمر اجيب عن المحادثات التليفونية التى انهالت على وانا مستلقية فى فراشى ، ثم رحلت اجيب عنها وانا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمتى العمل ، وشملنى التأثير حتى اننى نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم اعد الى الفراش قط الا فى موعد النوم كفىرى من الاصحاء ! .. اننى أدرك الان انه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكن الأرجح ان امضى ما تبقى من عمري طريحة الفراش .. ولقد كنت وانا 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 مريعة فى تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقد أمدتنى بقوة لم احلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى الى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها » .

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

« ان تلك عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة

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

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

الحق انه سؤال في 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 الأميال كل يوم حاملا اليك بريدك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور أولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سألته ان كانت قدماء قد كلنا من السعى ، أو ان الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صبى البقال ، وبائع الصحف ، وماسح الاضدية .. 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 تينجيل » ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكى تساهم في تحسين احوال الناس .. ابدأ بمن تقابلهم كل يوم .



ثم تسألني : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة والرضا ، واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمي هذا الضرب من معاونة الناس « 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 . . لنك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك . يقول : « ان السعادة لا تتأتى الا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . واعلم ان الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب أصدقاء 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 او دكان حلاق ، او حانوت يقال ، دون أن اتول شيئا سارا لكل من القاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا في آلة تدور ! وأحيانا اجامل الفتاة التى تبيغنى حاجتى فى أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها فى تنسيق شعرها . وفى أحيان أخرى اسأل الحلاق : ألا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم أستفسره كيف . لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء اشتغاله ، وأعاونه على العد والإحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تخفق بالسرور . أذكر اننى فى ذات يوم كان شديد القئظ ، دلفت الى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهافن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء . . وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة . . ورايت أن توزيع الطعام على طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاءنى

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

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

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

اذا كنت ايها القارىء ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من  
قراءة القصة التالية ، انها لا تهكم في شىء ، فهى قصة فتاة شقية  
الجات، عددا كبيرا من الرجال الى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت

تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد أمضيت ليلة في ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لالقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها ، وفي الصباح التالي حملتني بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد الى نيويورك . . وفي خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لي : اود يا مستر كارنيجي أن أفضي اليك بشيء لم أفض به الى سواك ، حتى ولا لزوجي « ( أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لان هذه القصة لن تذل 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 ان أرفه عن نفسى ، كما تفعل لداتى في البيئة التي 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 ان أداب على سؤال اى شخص تضمنى واياه مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته في المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وانما أردت ان أحول بينه وبين التفرس في ثيابى المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فاننى لطول ما استمعت الى اقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق في الاستماع اليهم ، حتى انسى ، انا نفسى ، ثيابى ومدى تواضعها . . ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى اننى « مستمعة طيبة » ، أشجع محدثى على الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسعادة ، وأدخل على قلوبهم السرور . . ومن نم أصبحت ، على مر الأيام ، أشهر فتاة في المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتن ايها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها !

واخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم  
« هذا الحديث عن الاهتمام بالناس ، واسعادهم ، ان هو الا  
حديث سخافة ان هو الا وعظ ديني متكرر . لا ياعم ! يفتح الله !  
انا اولا ، وليذهب الآخرون الى الجحيم » .

ان كان هذا رايك فليكن . ولكنك ان حسبت أنك مصيب .  
فكانها تزعم أن كل الأنبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر  
العصور — كالسيح ، وكونفشيوس ، وبوذا ، وأفلاطون ،  
وارسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين .  
وعلى أية حال ، ان كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين  
الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحدين . ودعنا نبدأ  
بالاستاذ « هوسمان » بجامعة كامبردج ، لقد التقى في عام ١٩٣٦  
محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ،  
قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التي وردت على لسان انسان ،  
هى التي 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 أن 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 ، فلنسال النصيحة  
اعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور  
دريزر » . لقد سخر « تريزر » من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها  
اساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة  
« انها قصة يرويها ابله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن  
« تريزر » برغم ذلك يقول : « اذا شاء الرجل 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 أردنا ان نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول « دريزر »  
— فالأخلق بنا ان نعجل ، 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 :

فلنممر أذهاننا بخواطر الطمانينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

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

القاعدة رقم ٣ :

( أ ) بدلا من ان نفكر في الجحود دعنا نسلم به

(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه ،  
وانما في البذل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروى ويتمهد بالنسقى ، لكي ينمو  
ويترعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الاخلق بنا الا نتشبه بأحد ، فان التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد ان تصنع من الليمونة المالحه شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننسى انفسنا ، ولنحاول ان نوثر السعادة لغيرنا .

# الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

## الفصل التاسع عشر

كيف قهر 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 أجرا 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 ، فكننت فى خلال أشهر الشتاء احس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والدائ يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، بسست 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 أخذى السنين رحمتنا  
الفيضان من شره ، فلما غرسنا من القمح واشتدت أعواده ،  
وأطعمنا الماشية حتى سميت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع  
كان لنا بالمرصاد ، 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 ،  
والإجهاد ! .

ويعد أيام طويلة من الجهود المضنى ، والعمل الشاق ، الفينا  
انفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا ،  
وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا . ولقد طالما أذقتنا المصرف ،  
الرهونة لحيه أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنوننا من الإذلال ،  
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 ، وأبنا الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة  
فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ما سمعت والدتى تقول — اذا تأخر  
أبى عن موعد عودته — انها تشفق أن تسمى اليه فتجد جثته  
متدلية من طرف جبل غليظ ! 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 لتعابه ومشكلاته . . ولكن الشيء  
الوحيد الذى حال بينه وبين اللقاء 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 الكفاح تطلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعبد . واذكر ان احب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى كانت قول المسيح عليه السلام « في بيت أبى منازل كثيرة أنا امضى لأعد لكم مكانا . . حتى حيث أكون أنا تكونون أنتم أيضا » ( يوحنا ١٤ من ١ الى ٥ ) فكان أبى وأمى يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان الى الله ان يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

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

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

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

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

دخيلتى أسئلة لا حصر لها « لم أدر ماذا أصدق وبأى شيء أوؤمن ، ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن أكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية والى غير مقصد ، وأحسب البشر مجردين من الأهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الإنسانى مصيره الى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوسور » .

عرفت من دراستى ان 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 الإنسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القويمة ، وكدت أصدق ان 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 أزليا كوجود الزمان ، والمكان .

أفترانى توصلت الآن الى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباى؟ كلا ! فما من أحد وسعه ان يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن الا محوطين بالالغاز والأسرار من كل جانب ، فألية جسدك سر من الأسرار - وكذلك 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 ان توفى الى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله اننا اذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثانى أكسيد الكربون الى سكر يتغذى به ، لوسعنا ان نغير وجه الدنيا تغييرا شاملا غير ان جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعنا من استخدامها

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

لقد عدت الآن . . كنت على وشك أن أقول اننى « عدت » الى الدين . . ولكن هذا التعبير لا ينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول اننى « اتخذت » نظرة جديدة الى الدين . فلم تعد تهمنى الخلافات التى تفرق المسيحيين شيئا ومذاهب ، وانما يهمنى الآن ما يسديه الى الدين من نعم ، تماما كما يهمنى النعم التى تسديها الى الكهرياء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أن أحياة 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 ، الرحبة السعيدة ، الراضية » . انه يمدنى بالامان والامل ، والشجاعة ، ويقضى على المخاوف والاكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة . ويفسح امامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيز بيكون » على حق حين قال : « ان قليلا من الفلسفة يجنح بالعتل الى الالحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء الى الدين » .

\* \* \*

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

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

لقيت « هنرى نورد » قبل وفاته ، فتوقعت ان ارى عليه سيماء رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى انشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير انى فوجئت حين وجنته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الاتزان والاطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئا ؟ اجاب : « كلا فانى اعتقد ان الله ، سبحانه ، تقدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة الى نصيحة منى ، ولهذا فاننا اترك له تصريف امورى بحكمته جل وعلا ، فعلا انى اذا يتولانى القلق ؟ » وعندى ، ان اطباء النفس ليسوا الا وعاظا من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الاستمساك بالدين توقيعا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وانما يوصوننا بالدين توقيعا للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم ترحات 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 تهرؤ 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 الاميرين قبل ان تهتدى الى انها اسم « مارى كوشمان » ولو ان هذا ليس اسمها الحقيقى ، فان لها ابناء وأحفادا قد يسوءهم ان يروا قصتها مذاعة على الناس . . واليك القصة :

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

« في اشد اوقات الازمة الاقتصادية حرجا ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولارا في الاسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث ان فقدنا البيت الصغير الذى سيدناه بأيدينا ، واصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة ابناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت ان اشترى الثياب المستعملة لأكسوا بها ابنائى . وانتابنى في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق . وفي ذات يوم ، اتهم البقال — الذى ندين له بخمسين دولارا — ابنى البالغ من العمر احد عشر عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية . وانهى الى ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى الما . وكنت اعلم ان ولدى أمين ، مرهف الاحساس ، وان التهمة أدلته أمام الناس وجرحت كبريائه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت افكر فى الشقاء المرير الذى نعمت به دون بارقة أمل فى تحسن الأحوال . ولا اشك فى اننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى الى فعل ما فعلت . . فمقدت الى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، واحكمت سد أعقابها ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبى : « ماذا تفعلين يا اماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى أريد ان أمنعه » . ثم فتحت صنابير الغاز بالموقد . . واذ رقدت ، وأرقدت جوارى ابنتى الطفلة — وكنا فى ضحى النهار — الفيتها تقول لى : « اليس هذا عجيبا يا اماه ؟ اننا لم نستيقظ من النوم الا من وقت قصير ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفاءة قصيرة » . وأغمضت عينى وأنا أسمع حفيف الغاز ينساب من صنوبر الموقد ، واحسه يملأ خياشيمى . بالله ! . اننى لن انسى ما حبيت رائحة الغاز ! . وفجأة احسست كأنى أسمع شيئا من الموسيقى ، وانصت لقد غاب عنى أن أطفئ « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضرر . غير انى لم اليبث ان سمعت صوتا ينبعث من جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

- « يا له من صديق عيسى المسيح ،  
« يمسح عنا حزننا وأسانا ،  
« ما أجمل أن ننهي بلسان فصيح ،  
« الى الله ، في صلاتنا ، شكوانا ،  
« لله كم من طريق ، تكفناه ، صحيح ،  
« لله كم من عذاب زاد بلوانا .  
« لاأنا لم ندع بلسان فصيح :  
« اللهم يا ربنا سدّد خطانا » .

واذ أنصت الى تلك الأثغودة ، أدركت اننى ارتكبت غلطة مروعة ، ودابت علي ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى اننى اخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن اتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سنداً ومعيناً ، ولم ابته في صلاتى همى وشكواى . وفتزت من فراشى ، وأغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريمها ، ورحت أنتحب وأصلى . وابتهل الى الله طيلة ذلك اليوم . على اننى لم أطلب العون من الله ، 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 في الشهر ، حمدت الله على أن منحنا ماوى ناوى اليه . واحسب أن الله أتأبى على حمدي وشكري ، فقد تحسنت الأحوال ، لا في يوم وليلة ، ولكن ما ان خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا ان نكتسب شيئاً من المال ، فقد حصلت على عمل كبايعة للجوارب في منتدى ليلى كبير ، وسمى أحد ابنائى الى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل في مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلاً ونهاراً . . . . . واليوم ها هم ابنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صفار . واذا أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله وأكرر الحمد ، على اننى أوقفت سريان الغاز في الوقت المناسب ، فما كان اخلفنى أن أفقد كثيراً من متع

الحياة ، لو اننى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها .. وما اكاد اسمع الآن عن شخص يبغى من فرط الشقاء ، أن يزهد روحه حتى اود اصيلح به : « كلا . بريك لا تقدم .. فان اهلك 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 اصاب هؤلاء الناس شىء من الأمان والاطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — اعظم 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 او 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 لمعاونة المرء على العيش ، وفقدتها نذير بالعجز عن معاناة الحياة » .

---

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

وكان خليقا بياها غاندى — أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره الصلاة . تسألنى كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم أن اغدو معنوها 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 الالهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير .

**حين تستنفذ الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل ارادة ، غالبا ما نتجه فى غمرة الياس ، الى الله . فلماذا بالله ننتظر حتى يتولانا الياس ؟ لماذا لا نجد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟**

فى خلال الأعوام السبعة التى أمضيتها فى تأليف هذا الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التى تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والخوف بالصلاة . ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها الى فتى يائس ، كسير القلب هو « جون انطونى » الذى يشتغل الآن بالمحامة فى مدينة « هوستون » بولاية تكساس . وهى :

« كنت اشتغل ببيع الكتب لحساب احدى المؤسسات . وكنت خيرا بعملى ، مديرا عليه . فقبل أن أقصد الى عميل لأبيعه كتيب ، كتبت 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 ، فانتنى نادرا ما اقلحت فى ... !



« وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى لتغطية نفقاتى . واجتاحنى خوف داخلى وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فاذا حدث أن ذهبت الى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى حتى لأزرع النقطه التى يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا أفكر واتدبر قبل أن أقدم ، فاذا استنفذت معظم شجاعتى ، وارانقتى فى هذا التجول ، عدت أدرجى 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 مبيعاتى . وارسلت الى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع الى أن أمدها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رمقها ورمق ابنائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل . . كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب الحمامة فى بلدى ، ثم رأيت أننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أذفع به أجر الفندق الذى أنزل فيه . بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدرجى الى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لما أسعفتنى شجاعتى بالعودة الى بلدى ومواجهة اهلى 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 بمض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها . . وكنت جديرا بأن أحذو حذوهم فى تلك الليلة لو اننى أوتيت بعض الشجاعة ! . . ثم خطر لى أن أتجه الى الله ، وأبته شكواى . فرحت أصلى ، واضرع اليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكئيف الذى يكتنفتى من كل جانب ، وأن يوفقتى فى عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رمق زوجتى وأولادى .

« وما ان فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة : ..  
فقد زال عنى توتر اعصابى ، وتلاشت مخاوفى ، وانقضى ثقلى ،  
واستشعرت شجاعة ، واهلا ، وايمانا .

« وبرغم انه لم يكن لدى من المال ما اسدد به اجر الفندق ،  
أو اسد رمقى ، فقد احسست بالسعادة وآويت الى فراشى ففمت  
نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ اجوام .

« وفى صباح اليوم التالى ، ألقيت نفسى اندفع اندفاعا الى  
مكتب العملاء . ودنوت من مكتب العميل الاول وطرقت بابه بيد  
ثابتة لا ترتجف . واذ دلفت الى المكتب قلت للعميل وانا رافع  
الرأس ، واضح الثبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر  
سميث .. انا « جون أنتونى » مندوب « الشركة الأمريكية للكاتب  
القانونية » . وأجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه  
مصانحا : « نعم . نعم . انا مسرور برؤياك ، تفضل بالجلوس » .  
وعقدت فى ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كتت اعقد فى أسبوع  
كامل ! وعدت ادراجى فى المساء مخورا مزهوا كالبطل الظافر .  
لقد احسست كأننى خلقت من جديد ، والحق اننى كنت خلقا جديدا ،  
لأننى اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا . ولم اطعم 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 — خلقا جديدا فى فندق صغير ببلدة « اماريللو »  
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 « الينوى » ، حين واجهتها مأساة الية ..  
واليك قصتها كما روتها لى :

« في ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلي ، ولبت يدق فترة من الزمن قبل ان تواتيني 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 عاينتها وزوجى ، ونحن جالسين في غرفة الانتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودى علينا اخيرا وذهبنا الى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كائنا لخلع افئدتنا رعبا ، وزادنا كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : ان فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة ، وانه لا يمانع في أن نستشير طبيبا آخر اذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى ، ورأيته يلوح بقبضته في الهواء قائلا : « اننى وحق السماء لا أستطيع ان أسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلا يبكى ! انه منظر لا يسر! . واذا صادفتنا اول كنيسة في الطريق ، أوقفنا 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 أفتأ اردد هذه الكلمات « لتكن مشيئتك يا ربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض ايام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال ان صحة ولدنا تتحسن باطراد . ثم شفنى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن في الرابعة من عمره .

اعرف رجالا ينظرون الى الدين نظرتهم الى شىء مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بانهم « رجال » يسمعون ان يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعملون أن معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون الى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم .

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

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الاعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية امريكا السابق ، انه 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 الاخيرة ، 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 اذكر هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » :  
« إن بيتنا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فاذا نحن أخضعنا أنفسنا لأشراقه — 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 طبيبا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من علقهم . ان الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للإشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسمى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيمن على

(١) Dr. Alexis Carrel, "Man the unknown"

الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل إن الزراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع الى الله مرة إلا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج .

وقد عرف الأمير بيرد معنى «ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون» ، ومعرفته تلك هي التي مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التي خاضها ، والتي روى قصتها في كتابه «وحيد» .

فقد قضى في عام ١٨٣٤ ، خمسة أشهر في كوخ مطمور وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبي خط العرض الثامن والسبعين . . وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزار حواليه ، والظلام اللانهائي يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسمم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذي ينشده على مبعده ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل اليه قبل مضي أشهر طوال ، لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخائق ظل يتسرب ويهلا خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقده الوعي ، لا يستطيع أن يأكل « أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتي عليه اليوم التالي الا وهو في عداد الأموات . ورسخ في اعتقاده أنه ملاق حتفه في كوخة ذلك ، ولن يعرف أحد الى جثته سبيلا ، فما الذي أنقذ حياته ؟ في ذات يوم ، تحامل على نفسه — في غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول أن يدون فلسفته في الحياة فكتب : «ليس الجنس البشري وحيدا في هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر في النجوم المنبثة في السماء ، وفي الكواكب والأجرام الدوارة في أملاكها بدقة ونظام ، وفي الشمس التي لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتي لن تلبث — مهما يطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، في أقصى جنوبي

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 تمكر 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 والضرعة ، والابتغال ، انك لست  
متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وفق بأن الصلاة سوف تسدى  
اليك عوناً أكبر مما تقدر ، لأنها شئ « عملى » فعال ، تسألنى  
ماذا اعنى بقولى ؟ انها شئ عملى فعال ؟ اعنى بذلك أن الصلاة  
يسعها ان تحقق لك أموراً ثلاثة لا يستغنى عنها انسان سواء كان  
مؤمناً أو ملحداً .

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 هيمومه . فاذا كنا نريد حلاً لمشكلاتنا ،  
وجب أن نجريها على السنننا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين  
نبت شكوانا الى الله .

٢ — والصلاة تشعرك بأنك لست منفرداً بحمل مشكلاتك  
وهومك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الاحمال ، وأعسر  
المشكلات ، منفردين ، وكثيراً ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس  
بذواتنا : فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس اليها ، ولكننا يسعنا أن  
نذكرها للخالق عز وجل ، فى الصلاة . والاطباء النفسيون يجمعون

على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف الى حد كبير على الافضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة الى صديق قريب ، او ولى حميم . فاذا لم نجد من نفضى اليه بهمومنا كنانا بالله وليا .

٣ — والصلاة — بعد هذا — تحفزنا الى العمل ، والاقدام . بل الصلاة هى الخطوة الاولى نحو العمل ، واشك فى أن يوالى امرؤ الصلاة يوما بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جسدى ، لو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله ، وتفريج ازمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وسم الخالق الرب ، أو سمة الله ، أو سمة 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 ان يعيده اليك ، وقل : « اللهم انى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسلك يا رب المدد والعون ، اللهم اغفر لى أخطائى ، وطهر قلبى من الأثم ، وانر أمامى السبيل الى السلام ، والإيمان ، والعافية ، وعمر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائى ، انك ، يا رب ، سمع قريب مجيب الدعاء » .

# الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

## الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك

في عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة اقامت دوائر التعليم واتعدتها في 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 في مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفي ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تَمْضِ ثمانية أعوام على وصوله الى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى في أمريكا — وهى جامعة شيكاغو — وهو بعد في الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم انكارا واستنكارا ، وانتهال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف موصفا مرة بأنه حدث غر ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، وأخيرا اتهم بان له في التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر في هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالد « روبرت ماينارد هتشينز » — وهو اسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذى تكيهه 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 فيها بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز ( دوق وندسور ) .



كان اذ ذاك طالبا في كلية « دار تموث » البحرية ، وكان ولى  
المعهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ . . وفي ذات يوم وجده  
الضباط يبكى وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح  
به في مبدأ الامر ، وأخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه ! وجمع  
قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم أن الامر في الواقع لم  
يشكهم اليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذى دفعهم الى ضربه  
. . ويعد ههههه ، 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 ، او النقد ، أن في ذلك  
اعترافا بقدرك وأهميتك ، وأن فيه اقرارا بأنك فعلت شيئا فذا  
لفت 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 » Salvation Army وكنت  
قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو أمتدحت فيه الجنرال بوث وأننى  
عليه . وقد كتبت الى هذه السيدة تقول ان الجنرال بوث أختلس  
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  
كاتبته ! — وانما زادتنى علما بكاتبته ، فكما قال شسوينهور :  
« ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتمة 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 دوآيت » ، وجد متمعة عظمى 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 ، ولألينا شرفنا يوطأ بالأتدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والإنسانية » .

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 الحائى عليها ؟ نعم ! انه هو بالذات ! .

ثم من نظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفترق عن القتلة والمجرمين فى شيء » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا ، أحدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المفصلة ، 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 أبريل 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 ، إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر الى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون ! .

لقد ثارت عليه نائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ،

ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمى . ولكنه بدده فى رحلة عقيمة الى القطب الشمالى ! والارجح ان رؤساءه صدقوا التهمة التى الصقوها به ، فان من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على اذلال « بيرى » واخضاع كبيرائه توبيا 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 اصدااء هذا النصر حتى فى أوربا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الاذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فاذا انتابك القلق من جراء تهمة الصقت بك ، أو نقد وجه اليه ، فاليك القاعدة رقم ١ :

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

# الفصل الحادى والعشرون

## كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سيمبلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذي اثر عنه انه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلف على الشهرة الذائغة ، والجاه المريض ، 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 الإهانة والأذلال ، وطالما رميت بأثنى كلب عقور ، وحية رقطاع ، وثلعب مراوغ . وطالما لعنتى خبراء فى فن التستم فلم يدعوا شيئا من أقدّر ألوان السباب الا رمونى به . فهل ترانى كنت القى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو اثنى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فاذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فانه والحق يقال ، على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكر .

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 ، وينتقسد طريقى فى التدريس . . فهل ترانى ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . الى حد ما . فقد اخذت هذه الجملة على أنها أهانة 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 اثنى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا اكثر ، الا اثنى آسف اليوم على

ما فعلت . . فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع  
أنظارهم على المقال اطلاقاً ، وأن نصف الذين قرأوه أخذه على أنه  
دعاية بريئة ، وأن نصف الذين حملوه حمل الجد قد نسوه تماماً  
في خلال أسابيع معدودة ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد أو عمرو  
من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم ،  
منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يآوون الى مضاجعهم ،  
وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتى  
أو موتك ! .

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

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

ودعنى أوضح لك ما اعنى : اننى لا اطلب اليك أن تتجاهل  
النقد اطلاقاً ، وانما اتصد النقد الظالم المعرض . سألت ذات يوم  
« اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد - والله يعلم كم لاقت منه ،  
فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لامرأة سواها عاشت  
في البيت الأبيض - فأجابتنى بأنها ، كانت في 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 ذلك خشية النقد ، فماذا  
تنصحينى ؟ » وحدجتها عمتها بنظرة فأحصاة ثم قالت : « لا تهتمى

بما يتقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسز روزنلت 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 ان اشتبك هذا الالمائى ، في خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع في جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال في ثورة حماستهم ، الا ان طوحوا به في النهر ! قال شواب : « وعندما اتانى هذا المعجوز ملطخا بالوجل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين تغذوا به في 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 قددير على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقائك له . ولكن ماذا عسك تفعل للرجل الذى يضحك من انتقائك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى ساير الحرب الاهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك ان محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماسة . قال لنكولن : « لو اننى حاولت ان اقرأ - لا ان ارد وحسب - كل ما وجه الى من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . اننى أبذل جهدى في أداء واجبى ، فاذا اثمرت جهودى فلا شىء من النقد الذى وجه الى يهمنى من بعد ذلك . واذا خاب مسعائى ، فلو اقسمت الملائكة على حسن نواياى لما اجدى هذا فتىلا ، فحسبى اننى أدبت واجبى وأرضيت ضميرى » . واذن ، فعندما يوجه اليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

ركز جهودك في العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب وصم  
اذنيك بعد نك عن كل ما يصيبك من لوم اللاتمين .

# الفصل الثاني والعشرون

## حماقات ارتكبتها

في أحد ادراج مكتبي ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها» وأنا اعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التي ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء امليته على سكرتيرتي فتولت هي كتابته ، واما بعضها الآخر ، فقد خجلت من املائه ، فكتبته بنفسى! . ولو اننى كنت امينا مع نفسى لكان الأرجح أن يمتلىء مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حماقات ارتكبتها » ! .

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

لقد اعتدت فيما مضى ان ألقى على الناس مسئولية ما القاه 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 في منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسى » ! .

ودعنى أحدئك عن رجس برع في « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « ه . ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجئ ، في فندق « أمباسادور » بنيويورك . في 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 بدا حياته العملية كاتباً بسيطاً في متجر ريفى ، وحين سألته أن يقص على قصة نجاحه في الحياة ، قال : « اننى احتفظ،

منذ أمد بعيد بمفكرة صغيرة في جيبي أدون فيها المقابلات التي يتعين على إنجازها في يومي، وتعلم أسرتي أنني أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسي فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع، فما أن أتناول عشايتي حتى أخلو لمفكرتي الصغيرة ، واستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح الاثنين — بداية الأسبوع — ثم أسأل نفسي : « اى الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع ؟ واى الأعمال صحبني فيها التوفيق ؟ وكيف كنت أستطيع أن أستزيد من التوفيق ؟ واية دروس أعيها من تجارب هذا الأسبوع ؟ » وكثيرا ما أخرج من هذه المراجعة مغتبا ، وقد أذهلني عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشيء الذي كنت أخطئه دواما هو أن أخصائي تقل تدريجا أسبوعا بعد أسبوع . وما زلت ملتزما هذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، واحسب أنها قد قبضت لى من النجاح أكثر مما قبض لى اى شيء آخر ! .

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة في « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، الا ان الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء . . وقد اكتشف فرانكلين ان هناك ثلاثة عشر خطأ خطيرا يقترفها على الدوام ، وهذه هى أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ في ذهن فرانكلين انه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عمد الى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقیصة من نقائسه على التوالي ، وأفرد سجلا يدون فيه يوما بيوم انبء انتصاره على نقائسه او هزيمته . وقد لبث فرانكلين في حرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غدا واحدا من اقرب المقربين الى قلوب الأمريكین ! .

وانك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأنقه ما يوجه اليهم من اللوم . أما العقلاء فيتلهمون على ادراك



ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلانيه ، وفي هذا الصدد يقول « والت ويطمان » : « أترك 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؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقادا ولأئمين لأنفسنا ؟ دعنا أذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافي قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم 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 ان نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الانسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق خمسة عشر عاما أخرى ، غير التى قضاهما فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقها ، وينتقد اكتشافاته .

افترض أن أحدا اتهمك بأنك غر أحمق ! فماذا عساک تفعل ؟ انغضب ؟ اتثور ؟ لا تجب . . وانما انظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « انوار ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غر أحمق » ، 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 ان ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غر أحمق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الاخير : اذا كان ستانتون يقول اننى غر أحمق فلا بد اننى كذلك ، فانه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب اليه لأتحقق من الأمر بنفسى » .

---

(١) Charles Darwin, "The Origin of Species"

وذهب اليه لنكون ، فاقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان في غير محله ، فحسب لنكون الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكون بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور في نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فإنا على التحقيق « لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفيلت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « اينيشتين » اعظم مفكرى للعصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطىء في آرائه تسعة وتسعين في المائة من الوقت ! .

يقول « لاروشفوكو » : « إن آراء أعدائنا غينا أدنى الى الصواب من آرائنا في أنفسنا » . وأنا اعلم أن هذا القول حق ، أو هو يصدق في معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما إن يتصدى احد لا نقادى حتى أنهباً للدفاع حتى قبل أن يفرغ الناقد ما في جعبته . اننا جميعا وانما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقتنا كمثل قارب تتقاذبه أمواج مياولن الى دفع اللوم ، والى الترحيب بالذبح ، 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 أدراجه الى العميل ويقول له : « اننى لم أعد اليك لأحلف في السؤال ، وانما أتيت أطلب النصيح . فهلا تكرمت باطلاعى على الخطأ الذى ارتكبته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد أكسبته هذه الطريقة كثيرا من الصداقات وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بثمن . اتعرف أين هو الآن . انه مدير « شركة صابون كولجيت ، وبالموليف ، وبيت » أكبر الشركات العالمية لانتاج الصابون .. فلك هو « ا . ه . ليل » . وفى خلال

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

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

**احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحقت النقد من أجلها ، وعد اليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ، واعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل ((ا.هـ. ليتل)) أسأل الناس النقد النزيه الصريح .**

## الجزء السادس في سطور

كيف تتجنب التلق الذي يجلبه النقد

\* \* \*

### القاعدة رقم ١

النقد النظام ينطوي غالبا على اطراء متكرر ، فمعناه  
— على الأرجح — أنك اثرت الغيرة والحسد في نفوس  
منتقديك .

### القاعدة رقم ٢

ركز جهدك في العمل الذي تشعر من اعماقك انه صواب ،  
وصم اذنك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

### القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والاطعاء التي ترتكبها  
وتنتقد بسببها ، ولا تستفك أن تسأل الناس النقد الزهيه  
العف ، الأمين .

# الجزء السابع

ست طرق تفيك الأعياء والقلق  
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

## الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك

لماذا ترانى اكتب عن اتقاء الاعياء فى كتاب هدفة علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الاعياء . أو هو اذنى الى الوقوع مع الاعياء . وأى طالب يدرس الطب يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب نفسانى يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق ، ومن ثم نفى 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 ، وأنفق هذه السنين يبحث فى استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « أن أى مرض عصبى أو خلل عاطفى ، لا يمكن أن يحدث مع الاسترخاء التام » . ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسنى لك أن توصل للقلق إذا استرخيت » .

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

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

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

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : ان الجنود يسعمهم ان يصمدوا للسير لمدة اطول اذا هم القوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم اصدرت قيادة الجيش امرا بان يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس اكثر صلابة من الجيش الأمريكى . فان القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من عربات قطار البضاعة ! كما انه يبذل من الجهود فى خلال اربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر اقدم رمادا ! والقلب ، بعد هذا ، يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، او سبعين ، وربما تسعين عاما . فكيف يصمد القلب لهذا الجهد ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس ان 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 — فانما يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل اربع وعشرين ساعة ، اى ان مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع « وينستون تشرشل » وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، ان يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا باعباء الحرب التى تخوضها الامبراطورية البريطانية . . فهل تدرى كيف استطاع تشرشل ان 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 أن يتناول عشاءه فى تمام الثامنة مساء . لهذا لم يشك تشرشل التعب . . ولأنه أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د . . روكفلر » الأب أن يضرب رقمين قياسييين : الأول أنه أصبح أكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة ، أما السبب الثانى فهو اعتياده الاغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه ، كان يستلقى على أريكته فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة ، فلا يقوى حتى رئيس الجمهورية على ازعاجه بحديث تليفونى ! .

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارز القديم ، أنه 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 أن تصمد لأعبائها الجسم طوال السنوات الاثنى عشرة التى قضتها فى البيت الأبيض ، فقالت : انها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود أو تلقى احدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ، وتسترخى لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى النشاط فى أوصالها .

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

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

قابلت أخيرا « هنرى نورد » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين .  
فدهشت اذ رأيته فى أوج قوته وعنفوان نشاطه ، وسألته عن انسر  
فى هذا مقال : « اننى لا اظن واقفا حيث يمكننى الجلوس . ولا اظن  
جالسا حيث يمكننى الاستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوراس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة . حين  
تقدمت به السن ، فمهد اختيار رئيسا لكلية انطاكية ، اعتاد أن يقابل  
طلبته لاي أمر من الأمور متمددا على أريكته .

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

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

والعامل يسعه ان يزيد فى إنتاجه 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 يعمل ، 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 يسهه أن ينقل سبعة وأربعين طنا في اليوم ، — أى يضاعف إنتاجه أربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته : « الآن اشتغل .. الآن استرح .. اشتغل .. استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد في خلال ساعات العمل 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 أتجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الإطلاق ! .

دعنى أكرر ما أسلفت :

**افعل كما يفعل الجيش : استرح في فترات منقطعة . بل افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك .**

## الفصل الرابع والعشرون

### كيف تتخلص من التعب

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

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر ساعات أو اثنتى عشرة بقوة لا تهن ويدركها الاجهاد . فاذا كان المخ الانساني لا يعتريه التعب قط ، فما الذى يشعرنا بالتعب إذن ؟

يقول الأطباء النفسيون أن معظم التعب الذى نحسه ناشئ عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفي ذلك يقول الدكتور « هانفيلد » العالم النفسى الانجليزى فى كتابه « سيكولوجية القوة » (1) أن الجانب الأكبر من التعب الذى نحسه ناشئ عن أصل ذهني ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني لهو غاية فى الندرة .

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

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

يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، اى عاطفية .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال «الجالسين» بالتعب . اهو السرور ؟ ام المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم ، والضيق ، والاحساس بعدم التقدير ، والقلق . . . تلك هى العوامل العاطفية التى تشجع الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لاسبط الأمراض . ويقلل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيوتهم وهم يمسون ادمغتهم 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 الجهود الشاق . فى حد ذاته قلما يسبب التعب - ونقصد ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق . او فترة معقولة من الراحة - وانما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ، ولو بدا ان الجهود العقلية او الجسمانية هو الاصل والسبب ، فاعلم ان العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » - اردت ام 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 الما فيما بين عينيك؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المنعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجيك مشدودة ؟ فاذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فانك الآن . وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، أى لك 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 بالجهود » مصاحب له ، والا خاب العمل ، وفشل الجهود ! « ومن ثم فاننا ننحنى بجذوعنا ، او نشد عضلاتنا ، او نرجع بأكتافنا الى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكي تشمرنا « بالجهود » الذى نبذله وهو شعور لا اهمية له اطلاقا ! .

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

فما علاج هذا التعب العصبى ؟ . ان علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تراول عمالك كائننا ما كان ، ولا تحسب ان هذا الأمر هين ، فقد يحتاج الى ان تغير العادات التى اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « ان ما يعانىه الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج منشؤه العادة لا اكثر ولا اقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء ايضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلّى عنها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخى ؟ هل تبدأ بذهنك اولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بايها ، وانما ابدا على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا اولا 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 . وقتل لعضلات عينيك في صمت : استرخى .. استرخى .. كفى عن التوتر .. استرخى « وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

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

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

\* \* \*

تقول الروائية المشهورة « فيكي باوم » أنها في طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس في حياتها . كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبناها ، ورسفها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذي كان في سابق أيامه « بهلوانا » في « سيرك » وهو يقول لها . « أن السبب في أنك سقطت وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغي لك أن ترخي عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معي لأريك كيف ؟ » .

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

وان في وسعدك أن تسترخى اينما كنت ، وكل ما عليك هو الا تتكلف جهدا في 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 في فن الاسترخاء ، واتصد به كتاب

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

٢ - استرخ أينما كنت . دع عضلات جسدك تتراخى كما يتراخى الجورب العتيق ، وأنا احتفظ فى مكتبى بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخى عضلات جسدى . فإذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء ، اكتف بقطة ، هل التقيت مرة بقطة نائمة فى هذه الشمس ؟ إذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخى جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المنبتلة بالماء .

٣ - اشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الاسترخاء فى جلستك .

٤ - راجع نفسك أربع أو 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 اطلاقاً ! » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء .

٥ - اختبر نفسك مرة أخرى فى نهاية اليوم ، وسأئلهما : « هل أنا متعب ؟ » فإذا كنت متعباً 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 يقيناً أن مجهود ذلك اليوم عقيم من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبى ، ولتوقفنا عن تزويد المصححات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

## الفصل الخامس والعشرون

### أيتها الزوجات : تجنبين التعب لتحفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتى الى « بوسطن » لتمضى دورة دراسية فى أعجب « 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 اسبوع . 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 امراضهم 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 النواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه فى كثير ظواهر المرض العضوى . مثال ذلك أن احدى السيدات جاءت الى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول انها أبطلت استخدامها اطلاقا من وطاة 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 « برات » بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن وأهومات ، وان عللن لا وجود لها الا فى مخيلاتهن . . . ولكن الدكتور « برات » أدرك الا فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهمات . . . 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 أحاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأنت هذه المدرسة بالعجب العجيب ، واستطاعت ، في الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا إليها . وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : أن من الأدوية الشافية للقلق ، أفضاء الشاكي بمناعبه الى شخص يثق به . وحين جاء المرضى الى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بانسهاب وتفصيل ، زال القلق من أذهانهم فان مجرد اجترار الشئرى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها ، كقيل بخلق التوتر العصبي .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » يوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة لتتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المنقطع 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 مشكلتها ؟ 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 في ... الكلمات ؟ .

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



الحديث يسعنا ان نكتسب نظرة اعمق الى مشكلاتنا او ربما لاننا نغفس بالحديث ، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، ففى المرة القادمة التى يتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث عن شخص نثق به ، لنفضى اليه بجدية متاعبنا . ولست اعنى بهذا ان نجعل من انفسنا عبئا على الناس ، وان ننقل على كل من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نثق به ، ثم نضرب له موعدا لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبييا وقد يكون محاميا ، او من رجال الدين . فاذا جلست اليه قل له : « لقد اتيت لأسالك النصح . ان لى مشكلة ارجو ان تنصت لها ، عسى ان تستطيع توجيهى الى ما ينبغى لى ان افعله . فاذا وسعك ان تعيننى طوقت عنقى بجميل . واذا لم يسعك ففى مجرد اصغائك لمشكلتى اكبر العون لى » .

فاذا رأيت انه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن « رابطة انقاذ الحياة » ، اهرب مؤسسة فى العالم . لقد انشئت هذه « الرابطة » اول ما انشئت لانقاذ حياة الذين يحاولون التخلص من حياتهم بالانتحار . ولكنها مع الزمن اتسع نطاق اختصاصها ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التعساء وقد تحدثت اخيرا الى الانسة « لونا بوتل » Miss Lona B. Bonne. وهى الموكلة بمقابلة القاصدين الى الرابطة للحصول على النصح ، فعرضت على — مشكورة — ان تجيب على اى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فانك ان كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » (١) فثق ان اسرار مشكلتك ستكون فى الحفظ والصون ، كما أنك ستجيب عن مشكلتك على يد ناصح امين .

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

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

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

وأذن فالإفشاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها في مدرسة بوسطن ، وهانذا أقدم الى الزوجات ، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظى بمذكرة . ودونى فيها كل رأى سديد ، ملهم ، تعين عليه فى كتاب ، ضمنى هذه المذكرة — مثلا — القصائد ، والاقتراسات والكلمات الماثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فاذا أحسست 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 المحقق أن لزوجك عيوباً ، ولو أنه كان ملاكاً لما تزوجك ! الا ترين أن هذا صحيح؟ وقد سئلت إحدى 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 مادهدشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل اليك أنك تزوجت من رجل انانى طاغية متسلط ؟ فقد تجددين لفرط دهشتك ، انه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك اليهم

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

يركبون معها وكان أول ما فعلته انها راحت تتحدث الى الناس ويتودد اليهم ، عسى ان تأتى القصة أدنى الى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معايشة الناس . وجيرانك ، ايتها الزوجة ، أقرب الناس اليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعا للوحدة التى تجر القلق فى اذيالها .

٤ - ضعى برنامجا للغد قبل ان تأوى الليلة الى فراشك . لقد اتضح للمدرسة أن كميرات من الزوجات يشمرن كأنهن مدفوعات الى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم انجازها ، دون أن ينجزن عملا يذكر . ذلك لأنهن يتعطلن ويسابقن الوقت . ومن ثم أقترحت المدرسة علاجاً لهذه العجالة ، وما يأتى فى ركبها من القلق ، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم البتالى فماذا كانت النتيجة انجزت الزوجات عملا أكثر من ذى قبل وقل تعبهن أيضا عن ذى قبل ، واحسسن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لانجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرهن . ان كل سيدة ينبغى أن تخصص من يومها جانبا للتزين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص أن اطمئنان السيدة الى جمال منظرها . واناقة ثيابها ، يتناسب عكسيا مع القلق ، أى كلما زاد هذا قل ذلك .

٥ - وأخيرا .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شىء 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 ، ينبغى لك ان تسترخى ، وان لك

مزية يحسن بك أن تستغليها ، تلك انه يمكنك ان تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هذا انه يمكنك ان تستلقى على الأرض . نعم . فمهما يبدو هذا القول عجبا الا ان الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هي انسب للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

واليك بضعة تهرينات تستطيعين ممارستها في البيت . مارسيتها مدة أسبوع ، ثم انظري أية نتيجة سوف تجديها على منظرک ورشافتك :

( أ ) اسلقي على الأرض كلما أحسست بالتعب ، وارخي العنان لجسمك ليملاً أطول حيز ممكن ، وتقلبي حول نفسك اذا اردت — كما يفعل الأطفال — افعلی هذا مرتين في اليوم .

(ب) اغمضي عينيك وأنت في ضجعتك تلك — وقولي في نفسك همسا ، شيئاً كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كاني والطبيعة أنشودة واحدة » او اذا شئت ، ابتهلي الى الله واضرعي همسنا وأنت مغمضة للمعين .

(ج) اذا لم يسعك ان تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلاً — فغى وسعك ، على الأقل ان تجلسي برهة على كرسي ويحسن أن يكون خشبياً ، مستوى القاعدة — اجلسي على هذا المقعد كتماثيل الفراغة ، وضعي راحتي يديك على ركبتيك .

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

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

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

# الفصل السادس والعشرون

التزم في عملك هذه العادات الأربع

تتق الاعياء والقلق

١ — اخل مكتبك مما عليه من اوراق خلا ما كان منها متعلقا  
بالمسألة التي بين يديك .

يقول « رولاند وليمز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو  
والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكسب الأوراق  
فوق مكتبه اكواما ، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه  
فيما لو اخلى مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو  
متعلق بالمسألة التي بين يديه » .

ولو انك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنطنجتون ، لرأيت  
خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها . وهى  
« النظام هو القانون الالهى الاول » . واولى بالنظام ان يكون  
القانون الاول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف :  
فمكتب الموظف العادى مغطى باكدياس من الأوراق لعله لم يلق  
نظرة على احداها منذ اسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر  
فى « نيواورليسانز » بأن سكرتيره عمد يوما الى تنظيف مكتبه ،  
فعثرت 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 كفيل باكثر  
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 الأهم فالأهم :

يقول « هنرى دوغترى » مؤسس « شركة خدمات المسدن »

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

وصرح « تشارلي ليمان » — الذي نشأ بسببته . ثم وصل في مدى اثنتي عشرة سنة الى منصب مدير شركة «بيسوديت» ، وأصبح يتقاضى مرتباً قدره مائة ألف دولار في العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر الى هاتين المقدرتين اللتين تال عنهما « دوفرتي » انهما لا تشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ في الخامسة صباحاً ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدماً الأهم على المهم .

وأنا اعلم من تجاربي ، ان المرء عاجز في أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها في الأهمية ، ولكني اعلم كذلك ان وضع برنامج مرتب بقدر الامكان — من حيث درجة الأهمية — افضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالاً .

ولو ان «جورج برناردشو» لم يرسم لنفسه برنامجاً قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح الا يذبح صيته ككاتب ، وان يقضى طوال عمره كما كان صرافاً في « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومي كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دابه على تنفيذ هذا البرنامج الى الغاية التي ينشدها .

٣ — اذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد الى حسمها فور ظهورها .  
لا تؤجل قراراً تستطيعه اليوم الى غد .

حدثني « ه . ب . هاوول » أحد طلبتي السابقين ، انه حين كان عضواً في مجلس ادارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى ان القرارات التي تتخذ في المجلس قلة ضئيلة بالقياس الى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك ان اصبح كل عضو يصطحب معه في نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والقرارات ليعكف على دراستها في البيت . وعندئذ اقترح « هاوول » على

المجلس ان تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط ان لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم في المسألة التي تسبقها .  
واخذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة ان انجز اكثر 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 الاعمال يخفرون قبورهم بأظانفهم لأنهم يقضون حياتهم دون ان يتعلموا الركون الى غيرهم ، ولأنهم يصرون على ان يتموا كل شيء بأنفسهم . نعم ، ان من الصعب القضاء المسئوليات على عاتق الغير ، وخصوصا اذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، لكن الركون الى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمال اذا أراد ان 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 السام

السام 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 الفيتها متعبه مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والاعياء في مشيتها ، وعلى قسماات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها انها ذاهبة الى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتتوسل اليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس الى المسائدة وما زال الاعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التليفون : واذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة في المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط في أوصالها وتثب وثبا الى غرفتها فترتدي رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت ، وتظل خارج البيت الى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو . . فاذا عادت الى البيت أنكرتها . انها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات ، متعبه ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . انها في هذه اللحظة ، وقد أوثك الصبح أن يتنفس ، تتوسل الى النوم ، فتتصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

كانت « اليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس الا ، متعبه ، مرهقة ، كما خلقتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تبرمها بعملها ، وربما تبرمها بالحياة اطلاقا . ولهذه الفتاة « اليس » في الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهني أعمل في جلب

الاعياء من الجهود 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 أحس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ، وشكا فريق منهم صداعا ألم به ، وشكا فريق آخر الما في عينيه ، بل شكّا فريق ثالث اضطرابا في معدته . فهل كان كل ما شكوا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فحللناها 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 أمثلة ذلك أنني ذهبت في اجازة ، الى آجام كندا المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وأمضيت هناك بضعة ايام اتمتع بالصيد على شاطئ « خليج كورال » وأشق طريسي وسط الأحراش ، واتسلق جذوع الأشجار التي تسد الطريق . ولكنني ، بعد مضي ثمانية ايام على تلك الحال ، لم أحس 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 ثوروندايك » ، الاستاذ بجامعة كولومبيا ، يجري تجاربه على القلق ، كان يفرى الشاب بالبقاء مستيقظين أسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة أعمال تلذ لهم . فلما أنتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب

الأصيل في نقص إنتاج المرء هو احساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله « فحيث تكون اللذة في العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد يثقل عليك ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك النكد صباح ومساءً ، في حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة من تبادلك الحب والوداداً .

فماذا يتعين عليك أن تفعل اذن ؟ انظر الى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة في إحدى شركات البترول بمدينة «تلسا» بولاية أوكلاهوما . . كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف اياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والاحصاءات . وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعترمت يوماً — 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 انجزت من هذه « الاستثمارات » البغيضة أكثر مما في وسع أي زميلة لها أن تنجزه ، فماذا أجدى 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 واقول لك ان السبب بسيط . . لقد تزوجت انا هذه الفتاة ! .

فاذا كان عمك بغيضا اليك ، ولا يسعك ان تجعله مسليا حقا ، او 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 نبذو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جر .

أقبل على عمك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة .  
وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ،  
ولذة واقعية .

روى لى « ه . ف . كالتنبورن » — المعقب الشهر على  
الاخبار — كيف أحال عملا بغيضا الى نفسه الى عمل ممتع مسل .  
نحين 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 واليؤس . وهناك « رهن »  
آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها اجرا لاعلان  
نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب  
عملا . واثم 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 ، وأصبح واحدا من اكثر البائعين نجاحا  
فى فرنسا جميعا ! .

ككيف تنسى له أن يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية؟  
لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات  
التي سوف يحتاج اليها فى مهمته كبايع ، ومن ثم أخذ يحفظها عن  
ظهر قلب . ثم كان يقصد الى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ،  
فتخرج له الزوجة ، وهناك تناسب 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 التي اسمعها لها . . وهناك  
تضحك السيدة ملء شديها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها  
المزيد من اللعب ! .

ولقد صرح لى كالتنبورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا

ميسورا ، ولكن شيئاً واحداً شجعه على المضي فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلاً : « اسمع كالتنبورن ، لا بد لك من مزاوله هذا العمل إذا أردت أن تعيش . فاذا كان لا بد من مزاولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئاً مسلياً ؟ لماذا لا تتخيل نفسك في كل مرة تطرق فيها باب واحد من الملاء كأنك ممثّل 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 أنفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

أترى أن حديث الانسان لنفسه عمل سخيف اليبق بالأطفال؟ كلا . على العكس . انه متفق تماماً مع أصول علم النفس الحديث . فإن « حياتنا من نسج افكارنا وخواطرننا » 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 ثقيلًا عليك ، نعم . أن رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريدك رئيسك ، فكر تماماً فيها يجديه عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المتعة اللى تلقاها في عملك قد تضاعف حظك من السعادة في الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام ، رقيقاً في المركز الذى تشغله . وجزالة في الريح .

# الفصل الثامن والعشرون

## كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يحتاجك القلق اذا اصابك الأرق واستعصى عليك النوم؟ اذن فقد يدهشك أن تعلم أن « صمويل اترماير » - المحامي الذائع الصيت - لم يحظ في حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على أن هاتين العلتين أنهما ستقارانه . من أجل ذلك حول صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير في علقته ، 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 مفضحة 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 اقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوي يقدر بخمسة وسبعين الفاً 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 أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، الا ان احدا منا لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقة . كل ما نعمله أن النوم « عادة » اعتدناها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لراحة اجسامنا ، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا ان ننام على الاطلاق ، فقد حدث في خلال الحرب العالمية

الأولى أن أصيب «بول كيرن» ، وهو جندي مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندي من إصابته ، ولكنه . لفرط العجب . لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء انه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر . . فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكان « بول كيرن » كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا راسا على عقب . ولعل القلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » . الأستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقط انسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن ينفشغل بالأرق ، ويستमित 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 انفاذ 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 يعمد أحيانا الى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم . . وفى ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس — بجامعة أكسفورد — ليلتهما فى غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفى الصباح التالى شكوا « 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 ، الإحساس بالسلام والطمأنينة ، وفى ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « ان من أهم مقومات

النوم التي عرفتھا في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا التي هذا القول بوصفي طبيبا ، فان الصلاة أهم أداة عرفت الى الآن لبث الطمانينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب .

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

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الاجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمارين رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب . . . فاذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فنق ان الطبيعة سترغبك على النوم ، حتى لو كنت يقطا . نعم ، فان المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهم ، حدثنى الدكتور « فوستر كينيدي » أخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى في خلال انسحاب الجيش الخامس الانجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود .

اننا لم نسمع حتى الآن عن شخص « انتحر أرقا » ولا نظننا سنسمع عن مثل هذا الشخص في المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الانتحار يفكرنى « بحالة » وصفها الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » في كتابه « الانسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك في الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق »



قصة مريض كان يبغى الانتحار ، وأدرك الطبيب أن الجدل معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدل الطين بله ، فقال للرجل : « اذ كنت معترفا الانتحار ، على أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . أجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة . بل جملة مرات ، وفى كل مره كان يشعر بالتحسن لا فى حالته الذهنية وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا ، وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، القى بنفسه من الأجهاد بحيث وقع فى نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! .

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، اليك خمس قواعد :  
١ — اذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل ارتماير » : قم الى مكتبك واكتب ، أو اقرأ ، حتى يتسلل النعاس الى عينيك .

٢ — تذكر إلا أحد مطلقا مات أرقا ، وإنما القلق الذى يلزم الأرق هو مبعث الضرر .

٣ — جرب الصلاة قبل النوم فانها خير أداة لبث الأمان فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب .

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

٥ — زاول أحد أنواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام .

### الجزء السابع في سطور

ست طرق تتيق الاعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١ :

استرخ قبل أن يدرك التعب .

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخي وانت تراول عمك .

القاعدة رقم ٣ :

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

القاعدة رقم ٤ :

اكتب هذه العادات الأربع :

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

(ب) افعل الأهم فالهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

(د) تعود النظام والركون الى الغير ، والاشراف .

القاعدة رقم ٥ :

لتتقى القلق والاعياء اصف الى عمك ما يزيد  
استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦ :

تذكر ان احدا لم يبت ارقا ، وانما القلق الذي يلزم  
الأرق هو مبعث الخطر .

# الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذى يلامك

## 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 أباً ) لأطفالك ؟ .

وحسب هاتين المشكلتين ، فى أغلب الاحيان ، لايعدو 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 يتامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

اولاً — حاول ما امكك أن 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 ، الذي حرم التعليم في صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، أن يحدث انقلابا في تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « اننى لم اعمل يوما واحدا في حياتى ، بل كنت الهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة في العمل وانت لا تدرى اى انواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتني « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين في شركة « ديبونت » قائلة : « ان اكبر مأساة يواجهها الشباب ، في رأى ، هى ان الكثيرين منهم لا يعرفون اى انواع العمل يبتغون » . وقالت « مسز كير » أنها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد إليها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث ( او درجة استاذ من جامعة كورنل ) فهل لديك عمل لى ؟ « انه يطلب عملا - أى 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 لاجال للغرابة على الاطلاق ، ومتى ادركت كم من القلق ، والضجر ، والارهاق ، يجره علينا عمل نجد الغضاضة في مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة . واسأل من جرب . اسأل اباك ، أو جارك ، أو رئيسك .

فمنصحتنى الى كل شاب اذن هى : لا تقبل عملا ترى أنك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك وامرترك . لا تقبل عملا مالم تشعر في قرارتك أنك ميال 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 الا التجارب الطويلة ، ولكن أعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر ، بين يديك أنت . فانت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

وأحب بعد هذا أن اقترح عليك الاقتراحات الآتية — وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل انذارات — كى تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

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

#### Vocational Gmidance

ولا أجزم بأن هذا الالتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الارشاد المهني لم يبلغ أشده بعد ، وان كان ينتظر له مستقبل باهر . فاذا شئت الالتجاء اليه ، فابحث عن أقرب مركز للارشاد المهني واقصد اليه على أنك ينبغي أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « اقتراحات » ، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

### ٢ — امتنع عن الوظائف والأعمال التى غصت بالعاملين حتى

فاضت .

ان هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالبا ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا . لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب . . خمس وظائف من عشرين الف وظيفة عرضت عليهم للاختيار ! ومعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب إذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتسكاثر القلق وتنفشى الأمراض النفسية ، فى

طائفة ذوى « الياقات البيضاء » (١) . فحاذر ان تولى بدوك فى  
الميادين الغاصة بهرتاديهما ، كالحمامة ، والصحافة ، والاذاعة ،  
والسينما .

٣ — تجنب الأعمال التى ترى ان فرص النجاح فيها ضئيلة  
وانفق الأسابيع بل الأشهر ، اذا لزم الأمر فى التحرى والاستعلام  
ودراسة كل ما يتعلق باحدى الوظائف قبل ان تكرس لها حياتك .

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

« ا — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . اكنت تشتغل مهندسا  
معماريا مرة اخرى ؟ .

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعمالين فيها ؟ .  
« ج — لو اننى درست الهندسة المعمارية اترى يصعب على  
ان اجد عملا ؟ .

---

(١) ذوو الياقات البيضاء ( White Collar ) تعبير امريكى يطلق على  
اولئك الذين يزاولون عملا رتبيا لا يخطف يوما عن يوم . ويتطلب منهم الجلوس  
الى مكاتبهم زمنا معيناً كل يوم .

« د — اذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلى في السنوات الخمس الاولى من اشتغالى ؟ .

« ه — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، في مهنة الهندسة؟ .  
« و — لو أننى كنت ولدك ، اكننت تختار لى ان أكون مهندسا معماريا ؟ » .

فاذا كنت خجولا ، وترددت في 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 ان يصحبك .

الثانى — تذكر انك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة . انك تعترف ضمنا بقيمته وقدره ، والارجح انه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح ، واذكر كذلك ان الرجال يحبون دائما ان يوجهوا النصح الى الشبان والاحداث .

فاذا ترددت في كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد الى مكتبه في غير موعد ، وقل له انك تكون شاكرا لو تفضل واسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما .

وافترض انك اتصلت بخمسة من المهندسين فالتقيتهم جميعا في شاغل عن مقابلتك ( وهو أمر بعيد الاحتمال ) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائما انك تتخذ أحد قرارين حاسمين في حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصى الحقائق قبل ان تتخذ القرار الفاصل ، وقبل ان يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم .

فكل شخص عادى يسهه ان ينجح في جملة اعمال ، وكل شخص عادى يمكن ان يخفق في كثير من الاعمال ، فهناك انا ..

فأنتى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وادراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أنتى زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الإعلان ، تحرير صحيفة اقليمية ، التعليم ، كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أنتى كنت أتضى العبر تعمسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : امساك الفخاتر ، الهندسة ، ادارة فندق او مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآلية ، ومئات اخرى من اوجه النشاط الأخرى ! .



# الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

## الفصل الثلاثون

٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو اننى اعرف كيف احل لكل فرد مشكلته المالية لما كتبت هذا الكتاب ، ولكن الأرجح ان يكون مكانى فى البيت الأبيض ، الى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ؛ ولكن شيئا واحدا يمكننى أن افعله ذلك أنى أستطيع أن اريك الى مراجع مرثوق بها فى هذا الموضوع ، اقدم اليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى احصائية نشرت فى مجلة « ليديزهوم » اليومية ان « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانیه يرجعه الى المال »

كما جاء فى تلك الاحصائية ان معظم الناس يعتقدون ان متاعبهم تنتهى 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 » اشغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « واناميك بنويويورك » وأمضت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة . تعيين القاصدين اليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « ان ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رأيت ان ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الانفاق ، وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى

الذى يشكو منه القلقون على ضآلة مواردهم ، فهو انهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم اتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكاتى ، لأرى كيف يسد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذى انتقاضه . . ولقد كنت أشتغل فى احدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت انتقاضى على هذا العمل الشاق . . كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات ( اى نحو قرشين ) وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! وأتخيل كيف ينام فى حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! وأعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر « الأوتوبيس » على ضآلته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب الى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لانه لا يملك أجر الكواء ! أعرف كل هذا وأتصوره لأننى قاسيته . . ولكنى حتى فى تلك الأيام العصيبة وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مربى من تجارب ، ان الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج نفق المال بمقتضاه .

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

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

### ١ — دون أوجه الاتفاق جيمها :

حين شرع الأديب الانجليزى « ارنولد بنيت » يمارس عمله فى لندن ككاتب روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمه كل ما أنفقه ، والأوجه التى أنفق فيها . انراه كان يعجب اين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم اين ذهبت . وقد رامت له تلك

الفكرة : حتى انه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد ان غدا كاتباً ذائع الصيت ، وثرىاً أمثلاً ، وابتاع « يخنا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » ( الأب ) يحتفظ بدوره بدفتر يدور فيه نفقاته الخاصة ، فاذا أوى الى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفي اى الوجوه أنفقه .

فالأجدر بك ان 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 في اى الوجوه تنفق مالك ؟ حسناً . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست الا واحداً في كل الف . لقد حدثنى 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 أطلعتهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « اهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون ! .

## ٢ — اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثنى « 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؟ لان الناس مختلفون اصلاً ، 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 انضل ما يحيطك

بسياج من الاستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الاحيان  
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 .

### ٢ — تحر الحكمة فى الانفاق :

واعنى بهذا ان تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل  
ما يمكن من المال . وأعلم ان للشركات الكبرى خبراء مختصين  
فى فن « الشراء » يتعاونون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء  
المال المخصص للشراء . وانت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لاتتبع  
خطاهم ؟ .

### ٤ — لا تصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » انها لا تخشى شيئا بقدر ما تخشى ان  
يطلب اليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار .  
ولما استفسرتها السبب ، قالت : « ان دخلا قدره خمسة آلاف  
دولار لهو الأمل الذى يداعب معظم الأسرات . وقد تسير هذه الأسر  
سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والاتزان فى الانفاق ، حتى اذا بلغ  
دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت انها وصلت الى شاطئ  
الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتا  
وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لا تلبث ان تنقلب  
شقية تعسة ، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد  
الدخل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا يبنى ان يزيد دخله  
من الاستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة:  
العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم  
بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بمالهم فى اعناقنا من ديون ؟ .

### ٥ — اجعل لنفسك رصيذا ينفعك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ والنفيت 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 إجرك 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 القانونى الذى يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح اذا توانيت فى السداد ، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة ، أنك ستسارع بالسداد .

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

ان التأمين ضد كافة انواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء اقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك فى أرض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا وانما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التى تعلم أنها 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 أسرتك بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة الى أسرتك

بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون اير » — رئيسه « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل بامرلة سلمت ولدها عشرين الف دولار على قيمة تأمين زوجها على حياته ، لبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة ان شردت الامله ، وما زالت مشردة الى الآن . . . وضربت مثل ارملة اخرى اقنعتها أخذ السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد ان اكد لها ان سعرها سيتضاعف في امد قصير . فاضطرت الامله بعد ثلاث سنوات ان تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذى اشترتها به .

فاذا كنت جدا حقا في حماية ارملتك واولادك بعد موتك ، فلماذا لا تفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد اوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه اوصى للسيدات بمال نقدي ؟ كلا . بل اوصى لهن بسندات واسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

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

لن انسى ما حييت مقالا قرأته في مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيللا وستون نتل » . فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة ان تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من المصرف الذى تعامله ، واعطته لابنتها التى لاتريد سننها على تسعة اعوام ، وكانت الطفلة اذا تسلمت « ايرادها » الشهرى « اودعته » لدى امها باعتبارها المصرف : ثم اذا احتاجت الى شىء فى خلال الاسبوع ، 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 « ايرادك » لا يمكن ملامعته مع نفقاتك ، فعليك أن تختارى أحد أمرين : إما أن تمتثلى للقلق ، والههم . 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 ، فمات الى جانب المرطبات بعض الفطائر التى ينقصها الاتقان ، فسالت صاحب الدكان : هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل اليها فطيرتين بمثابة « عينة » . قالت « مسز سبير » : « وبرغم اننى طاهية ماهرة إلا اننا كنا نستخدم على الدوام طاهية ، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على اثنتى عشرة فطيرة ، فلما طلب الى الرجل أن اصنع له فطيرتين ، لجأت الى جارة لى وطلبت اليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى اتقائهما ، وأعجب الرجل — أو أعجب زبائنه — بهما ، وفى اليوم التالى كنت اعد له خمس فطائر جديدة ، وما انقضى عامان حتى كنت اعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، اصنعها كلها بيدي ، وفوق موقدى ، وكنت اربح من وراء هذا العمل 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 تمتدق أن غيرها من النساء يسهمن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواعدهن ، ودون أن يتكلفن 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 ، أتمدت على امر ايجابى جنبها القلق ، ومدتها بالمال فى آن واحد

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

### ١٠ - لا تقامر :

لا يثير عجبى شىء بقدر ما يثيره أولئك الذين ياملون 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 الا مزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة الى حد الاقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سمسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فما يدعو الى الدهشة والأسف معا أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

### ١١ - إذا لم نستطع أن نحل مشكلتنا المالية فالأفضل الا نقتل انفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا الذهنى ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غيرنا يرزجون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوعنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهوومه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى آخر الأمر ، غير راض بدوره ، بل يطلب المزيد !

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنتكون ، واستدان من بعده واشنجتون ، 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 يروي أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتني المصائب مجتمعة

بقلم س . ا . بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

\*\*\*

في صيف عام ١٩٤٣ ، خيل الى ان نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي . وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعترىها المنغصات أو المشكلات ، اللهم الا مالا ينحو منه زوج ، واب ، ورجل أعمال مثلي . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسي فجأة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هي المشكلات الست :

١ — أوشكت المدرسة التي املكها على الانفلاس . اذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل اتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الادارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ — انخرط ابني الاكبر في صفوف الجيش فحاق بي من القلق ما يعرفه كل اب 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 مسكني — الذي ورثته عن أبي — يدخل في نطاق هذه المساحة . وكنت اعرف انني لن اعوض عنه الا بمقدار عشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن انني سأفقد منزلي في الوقت الذي 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 لانشاء المطار ، ومن ثم لبثت انقل 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 اديرها ، ولم يكن فى وسعى ، نظرا للقيود المفروضة على اطارات السيارات أن أجدد اطارات لسيارتى ، ومن ثم ركبنى 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 استعيد قلقتى 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 باليوار . فقراتها فى كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط ! . . . واليك ما حدث .

١ — رأيت أن القلق الذى اتنابنى خشية افلاس المدرسة لا محل له ولا داع ، فقد عمدت الحكومة الى مد مدارس الاعمال باعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوئها 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 في طريق عودته الى سالما .

٣ — ورايت ان الخوف من ضياع مزرعتي في 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 التي جف ماؤها في  
ارضى ، فما ان علمت ان السلطات لن تستولى على ارضى حتى  
بادرت الى حفر بئر اخرى .

٥ — وكذلك وجدت ان خشيتي من انفجار اطارات سيارتي كلها  
او احدها ، لم يعد ما يبرره . اذا انا احكمت قيادة سيارتي فبوسع  
اطاراتها ان تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رايت ان اشفاقتي من مواجهة ابنتي 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 لمستته بنفسى .

وانى اليوم لشاكر لهذه التجربة التي مرت بى اجزل الشكر ، فقد  
علمتني درسا لا انساه . علمتني عمق 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 أنظر فأجد نفسى فى غمرة من الانقباس ، وخضم من المنغصات ، أستطيع ان اقصى القلق عن نفسى ، وأن اتحول فى ساعة واحدة الى رجل متقائل سعيد . واليك الطريقة التى اتبعها :

أدلف الى مكتبى ، وأغمض اعينى ، ثم اتصد هكذا الى أرفف معينة لاتحمل الا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدري اهو « غزو المكسيك » لمؤلفة « برسكوت » أم حياة المقياصرة الاثنا عشر لمؤلفة « سوتوثيوس » ثم أفتح الكتاب الذى التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق . . . وهناك أفتح عينى وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت فى القراءة ازداد احساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتىء يبرز تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالحنة بعد المحنة ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الانسان بأخيه الانسان فما ان 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 ينبغى أن يفرد لها فصل بذاته . أقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يبرز تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك « التافهة » اليها بمقياس الخلود !

## كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية اوكلاهوما

\* \* \*

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمري ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثتى ، طويلا مغرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا .

وكنت خلقيا بأن أمنى فى حياتى باخفاق فربيع ، لو أننى امتثلت لما اجتاحتنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا أمثا فى كل يوم من أيام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخدى — وكانت مدرسة فى إحدى المدارس — فقالت لى يوما : « يا بنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعف بنيك ، ونحافتك ، فلا سبيل الى تلافئها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علائها ، وانساها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزا عن ارسالى الى الجامعة ، فقد تحتم على أن أشق بنفسى طريقى الى التعليم العالى ، فعمدت انى اصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعمتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أنعمدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتمهما فى الشتاء التالى ببلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن التحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « أنديانا » وكننت أرتدى فى الكلية قميصا بنى اللون صنعته لى والدتى ( ولا شك أنها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار ! ) . وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم على ، ولا كان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ،

بل كان يوشك في كل خطوة اخطوها ان يطير في الهواء ، وعائتي  
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 اقربائى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى اربعة حوادث ساعدتنى على القلق  
ومركب النقص ، ومدنى احدها بالامل وزودنى بالثقة ، وبدل حياتى  
تديلا ، واليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

اولا — عقب مضى ثمانية اسابيع على التحاقى بالكلية . اديت  
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 بان 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 ارتديت اول بذلة جديدة رغم انها لم تكلفنى  
سوى بضعة دولارات .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقية في حياتى في قاعة بلدية  
« برنتام » بولاية انديانا . فقد حضتني امى على ان اتقدم الى مسابقة  
في الخطابة العامة تجرى في قاعة البلدية . وهالتي 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 عكمت على  
اعداد الخطبة لم اكن اعرف ما هى « الفنون الحررة » .

ولكن هذا لم يهمني كثيرا . لفتتني من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلي ! وحفظت خطبتي المنقحة عن ظهر قلب ، والقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والابتقار : كنت معتزما أن أكون عند حسن ظن أمي . وأن أودع خطابي أيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث . فقد تعالي هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بي وسخروا مني ، ربتوا على ظهري وقالوا : « لقد كفا على ثقة من فوزك يا المر » وأحاطتني أمي بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا .

وإذ أرجع بالفكر إلى الماضي ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقي في حياتي . فقد وهبني مركزا أدبيا لم أحلم به ، ووهبني أكثر من هذا ، الثقة بنفسي . والاهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام في كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامي ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتي بالعمل والقسطاس بين الدراسة والتدريس . . ولكي أسدد نفقات تعليمي في جامعة « ديبو » التي التحقت بها بعدئذ ، عمدت إلى الاشتغال تارة « جرسونا » في مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن في المطبخ ، وعمدت في الصيف إلى الاشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفي عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال في التاسعة عشرة من عمري ، ألقىت ثمانية عشر خطابا أبحث الناس فيها على انتخاب وليم جينجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنها أثارت دعايتي السياسية لوليم بريان الرغبة في نفسى إلى نزول المعترك السياسي ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولي على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو . تصدت إلى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكنيا للمحاماة في مدينة



« لوتون » وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما أربعة أعوام وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذي داعبني عمرا بأكمله ، إذ انتخبت عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما . ومازلت أتبوا ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذى ضمت فيه مدينة أوكلاهوما الى اراضى الهنود وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — اى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمقراطي الذى شرفنى بترشيحي أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانيسا لعضوية الكونجرس . وأخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست أسرد هذه القصة مياهاة بما صنعت فالذى صنعته لا يهم احدا وانما أسردها مؤملا ان يجد فيها غلام مغفورا حافزا وملهما يبيت فيه الشجاعة ، ويدعوه الى الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك أن يحطم حياتى في تلك الأيام الخالية ، التى كنت فيها أرتدى بذلة أبى ، وأنتعل 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 أناقًا واحكمهم هنداما .

## عشت في جنة الله

بقلم ر . ن . س . بولى

مؤلف كتابى « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »  
واربعة عشر كتابا اخرى

\* \* \*

في عام ١٩١٨ وليت ظهري العالم الذى عرفته طيلة حياتى ،  
ويمت شطر افريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب في  
الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام ، اتقنت خلالها لغة البدو ،  
وكنت أرتدى زيهم ، وأكل من طعامهم ، واتخذ مظاهرهم في الحياة  
وغدوت مثلهم امتك اغناما وانام كما ينامون في الخيام ، وقد تعمقت  
في دراسة الاسلام ، حتى اننى الفت كتابا عن محمد ( صلى الله عليه  
وسلم ) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التى  
قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع 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 في 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 أو يقفون في وجه الكارثة  
مكتوفى الأيدى ، كلا ؟ .

ودعنى اضرب لك مثلا لما اعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية  
حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ، ورمت

---

R. V. C. Bodly. «Wind in the sahara»—  
«The Messenger».

بها وادى « الرون » فى فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى احسست كان شعر راسى يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر ، واحسست 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 ، نذبحو صفار الخراف قبل ان يؤدى القىظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء ، فملو هذا كله فى صمت وهدوء دون ان تبدو من احداهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشئ الكثير ، فقد كنا خليقين بان نفقد كل شئ ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو اربعين فى المائة من ماشيتنا ، وفى استطاعتنا ان نبدأ بها عملنا من جديد » .

وثمة حادثة اخرى . . . فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الاطارات ، وكان السائق قد نسى استحضار اطار احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهـم ، وسالت صحبى من الاعراب « ماذا وعسى ان نفعل ؟ » فذكرونى بان 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 مارقهم جدودهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء ! .

قد اتنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الاعراب الرحل ، ان الملتائين ، ومرضى النفوس ، والسكيرين . الذين تحفل بهم امريكا واوروبا . ما هم الا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها .

اننى لم اعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هنالك فى ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون

من الناس يهزعون بالجبرية التي يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من  
امتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدري ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فإني إذ  
أعود بذكري إلى الوراثة . . . واستعرض حياتي ، أرى جليا أنها  
كانت تتشكل في فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها ، ولم تكن  
قط في الحسبان ، أو مما استطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا  
اللون من الحوادث اسم « قدر » أو « قسمة » أو « قضاء الله » ،  
وسبه أنت ماشئت .

وخلاصة القول إنني بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتي  
الصحراء ، مازلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل  
الحوادث التي لاحيلة لي فيها بالهدوء والامتثال ، والسكينة ، ولقد  
أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة أعصابي أكثر  
مما تتلح آلاف المسكنات والعقائر !

**الزلف :** ولست الزمك — أيها القارئ — أن تكون جبريا مؤمنا  
بالقضاء والقدر ، ولكن : ألا ترى من الأفضل أنه حين تجتاح حياتنا  
عاصفة هو جاء لاستطيع لها دفعا ، أن نمثل لما ليس منه بد ؟ .

## كما احتلمت بالأمس احتلم اليوم

بقلم دوروثى نيكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاتة والمرض ، ومن ثم فأننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتلمت بالأمس أستطيع أن احتلم اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد نقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح والم القلق ، واذا أنظر اليوم الى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال مليء بالقنلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، واوهامى ! ولكنى برغم ذلك كله ، لا أرى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدير من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن اغنتن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فأننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملؤ بالالم حتى الثمالة اما لذاتى فقد ارتشفتن 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 وادراك حقائقها ، وارتياد آفاتها ، امرأة أقرحت الدموع عينها ، 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 ، وان أتكلف المرح على الدورام . فهناك أشياء عليك حيالها اما أن تبكى واما أن تضحك ، فاذا وسع المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين برائن « الهستريا » فلن يكون هناك شيء 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 أكبر المغفلين ؟

بقلم برسي هويتنج

مدير شركة « ديل كارنيجي » بنيويورك

لقد مت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والمرضى . وقد المت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء واعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بسداء « الوسوسة » فكنت اذا قضيت ساعة أو ساعتين اتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم اليث أن أحس بالآمه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نطنها فى ولاية « ماساشوستش » وكنت فى ذلك الوقت أعاون أبى فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل 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 استدمى الطبيب ، فلما أنتهى من فحصى قال : « نعم ، برسي ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفف هذا بعض العناء الذى كنت أستشمره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى يوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية ! .

لقد كنت أخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم لدعى أثنى مصاب به . مثل أثنى « تخصصت » فى الخوف من « النسل » ، و « السرطان » وكنت لا أفتأ أتخيل أثنى مصاب بهما ! . ويسعنى الآن أن أضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان فى حينه أليما مريرا . بل لقد بلغت بى « الوسوسة » الى حد أثنى كلما خطر لى أن أبتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : « أينبغى لى أن أنفق المال فى شراء بذلة لن أعيش حتى ارتديها ؟ ! » .

على أثنى اليوم ستعيد بهما عرائى من تحسن ملبوس ، ففى خلال

الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي من الموت ؟ باستهزاء من غفلتى وسذاجتى ، كنت أقول لنفسى كلب داهمنى القلق ، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملسكنى « 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 أخيرا احدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شديك من ذلك الشخص « المخفل » الساذج الذى كنته فيما مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته . . ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما اياه حتى الآن ! .

## 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 أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النساء التي نشأتها ، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائى ونظرائى الى الحياة . اما المشكلات ، فقد استعنت في حلها بطريقتين :

الأولى : اننى اتبعت طريقة الجملة لا القطاعى في معالجة مسائلى المالية ، فاذا استدنت مثلا ، سددت دينى « جملة » حتى لا ييتى هناك ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية : اننى تشبهت بالعسكريين في ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، ويأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والامسلاق ، 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 ، والتحقت 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 أشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ، ذلف الى فناء المحطة شخص غريب عن البسدة ليرسل برقية . وتصادف ان سمعنى الرجل الغريب وأنا اعرف على « الجيتار » وأنشد اغنى رعاة البقر ، فأتانى على ادائى ، وابدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى ان امانى مستقبلا باهرا في السينما ومحطات الاذاعة . ثم



لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست انفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهر . 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 أنا ارتحلت الى نيويورك . وكان لدى تصريح مجانى يبيع لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت الى نيويورك ، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولا وعرضا دون ان اونق الى عمل . وكنت خليقا بان ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود اليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المسدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوما . ومن ثم عدت أدرجى الى أوكلاهوما 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 تبوم ، بينما أنا أنتظر فى احد استديوهات الاذاعة ، لأقابل المدير ، اذ خطر لى ان اقطع انوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم باحدى أغنياتى المفضلة، وهى « جانى . . انى أحلم بليالينا الخوالى » وبينما أنا أغنى اذا بمؤلف هذه الاغنية « نات شيلد كروت » يذلف الى الغرفة . وطبيعى أنه 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 أدرجى الى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة أشهر وتصادف فى خلال هذه المسدة ، ان كتبت بالاشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى ذات الشعر الفضى » ، واذاغت الاغنية من محطة الاذاعة فى « تلسا » ، فاذا بى فى اليوم التالى ، أتلقى خطابا من « آرثر ساترلر » 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 بشيكاجو على ان اغنى لصلابها اغاني رعاة البقر ، لقاء اربعين دولارا في الاسبوع .

وبعد ان امضيت اربع سنوات في 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 مهبتها اعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية، واقترحت اللجنة ان تكثر هوليوود من روايات رعاة البقر . وتلفت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع ان يغنى اغاني رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشملت المصادفة ان يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا فى شركة افلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وانا الآن احصل على مرتب قدره مائة الف دولار سنويا ، يضاف اليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى !

## عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت اشد لحظات حياتى مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاريا من البسبب الخلفى للدار وكنت قبل اثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ . احسب اننى اتربع على قمة العلم . فقد بعث احدى رواياتى وعنوانها « غرب البرج المائى » West of The water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخيم ، مكنتى من ان اقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى اوربا كما يفعل اصحاب الملايين .

وامضيت ستة اشهر فى باريس كتبت خلالها رواية سينمائية اخرى عنوانها « كان عليهم ان يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » واخرجها ، فكانت اولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخية لكى ابقى فى هوليوود وانفرغ للتأليف السينمائى لحساب « افلام ويل روجرز » ولكننى لم اقبل ، وتقلت عائدا الى نيويورك . وهناك بدأت متاعبى فقد خطر لى ان لى مواهب كامنة لم احاول الاستفادة منها ، وخيل الى اننى « رجل اعمال » بارع تقدير 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 لكثة اجنبية ! فاذا كان الاجنبى الشريد وسعته ان يكسب الملايين فلماذا لا يسعنى انا ؟! ومن ثم عولت على ان اكون ثريا امثل ! .

وكنت — على جهلى — مقسما . فخطر لى ، لكى ابدا مشروعاتى 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 اقتساط الرهن المفروض على منزلي ، واجتأحتني القلق ،  
وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصاص الفكاهية للمجلات ، وعينا  
كانت محاولاتي فانني لم استطع ان ابيع شيئا من مؤلفاتي ، فقد  
فشنت الرواية التي كتبتها في تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الزواج  
وأحسست بالحاجة الى المال ، ولم يعد لدي ما أستطيع ان احصل  
على المال في مقابله سوى « الآلة الكاتبة » واغطية ذهبية لبعض  
اسناني .

وتقل على القلق حتى حرمني النوم ، وكثيرا ماكنت أستيقظ  
في هداة الليل ، فأخرج الى الطريق وأسير على قدمي ساعات  
طويلة لعلني اشعر بالاعياء فأستطيع النوم . وعينا كانت محاولتي!  
فقد انتهت الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التي علقت عليها أحلامي  
واستولى المصرف الذي رهنت منزلي لديه على المنزل ، وأوفد  
الى العمدة ليطرديني وعائلتي منه الى عرض الطريق ! ووسعني  
بطريقة ما ، أن احصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها  
« شقة » متواضعة ، انتقلنا اليها في آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣  
وهناك جلست على إحدى الحقائق انلقت حولي . . . فرن في  
أفني قول كثيرا ما رددته أمي على مسمعي « لا تبك 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 أنت قد غصت الى التنازع ، ونجرت ، لم يبق  
اذن الا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من  
القاع » .

وظللت أفكر في الأشياء التي سلمت من الرهن أو الضياع ،  
فرايت أنني مازلت أهلك صحتي ، وأصديقاتي فعولت أن على  
أن أبدأ من جديد ، ولا أبكي على الماضي . وحولت طاقة النشاط  
التي كنت أبدوها بالقلق ، إلى العمل المجدى ، وأنى اليوم لشاكر  
لله ما ابتلانى به من نوازل فقد أولتنى قوة ، واحتمالا ، وثقة ،  
وحيث يتسلل إلى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى فى  
أنومت 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 يتحول اتجاهى الذهنى الى أسبابه ودواعيه فما يسبب لى القلق ليس شيئا غريبا عنى ، وانما هو بداخل نفسى وقد وجدت بمضى الزمن . ان تعاتب الليل والنهار كخيل ، من لقاء ذاته ، يبحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسى الا افكر فى مشكلة تطرأ لى وتستحثنى على القلق ، حتى ينقضى عليها اسبوع ، ويديهى اننى لا استطيع ان أفك تماما عن التفكير فى مشكلتى مدى اسبوع ، ولكى على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الاسبوع . وهناك اما ان أجد المشكلة قد حلت من لقاء نفسها ، واما ان أكون قد غيرت اتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة ان تقلقتى ! .

وقد مساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم اوسلر » الرجل الذى لم يكن غذا 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 أفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفى ابان كهاجى ضد القلق ، اتخذت لنفسى شعارا ، عبارة كان يرددها بيقاء حدثنى أبى بقصته ، كان هذا البيغاء موضوعا فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا ، فإذا توافد الأعضاء على باب النادى ، انطلق البيغاء 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 توتى 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 استاندارد أول » فماذا 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 ، وتساقت شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق فى حاجبيه الا 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 اسفنا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر الى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأسفر

الباهت ولم ينقذه من الموت في تلك السن الا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الاموال الطائلة . فما الذي وصل بروكفلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصددمات .. والضغط المتواصل على اعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شيء يلهب حماسه . ويبت فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو في مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها . كان اذا ذاك يلقي بقبضته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، اما اذا سمع نبأ خسارة حاقت به ، فانه يبيض في التو واللحظة ! .

حدث ذات مرة أن شحن ما قيمته أربعون ألف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون أن يؤمن عليها . في حين أن التامين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا . وفي الليلة التي ابحرت فيها السفينة التي تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « أيري » — احدى البحيرات العظمى — فتولى روكفلر القلق المضخخشية ان يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب في الصباح التالي ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بريك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن ام ان الوقت قد فات ! » واندمج جاردنر الى شركة التامين . وندفع المبلغ ، فلما عاد الى روكفلر يحمل النبا المطمئن ، وجده اسوأ حالا مما تركه . ذلك انه تسلم برقية تثبته بان الحمولة وصلت الى وجهتها سالمة ، فحز في نفسه انه يبدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التامين هباء ! .

ولقد مرض روكفلر في ذلك اليوم ، وتمسك توا الى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكفلر يريح في ذلك الوقت نصف مليون دولار في السنة ! .

ولم يكن روكفلر يجد وقتا لللهو أو للترفيه . حدث أن ابتاع



شريكة جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه في أوقات 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 معى الى نزهة بحرية على ظهر اليخت . ان هذه النزهة ستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. انك اعظم مسرف متلاف عرفته في حياتى ! ان مركز المالى يتزعزع ، وكذلك مركزى . فان انت دابت على هذه الحال فسنتهى 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 قال يوما : « لم اكن اتوسد فراشى ليلة قبل ان اذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موتوتا ! » . وكان موظفو روكلر ومساعدوه يعيشون في خوف منه متيم ! ومن الشائعات المجيبة انه كان يدوره يخائهم ! كان يخاف ان يكشفوا فى احاديثهم — خارج العمل — اسرار العمل فيفيد منبا مناسوه ! .

وعندما بلغ روكلر اوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحيم الوهاج على جوانب بركان « فيتروف » . اذا بعاله الذى بناه لنفسه ينهار فجأة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات فى الصحف ، تفيض بالسخط والنفمة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد اويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدته نفسه بمنفاسته ! .

لقد مته عمال حقول البترول فى بنسلفانيا اكثر مما مقتوا انفسانا آخر فى الوجسود ، وود كثيرون منهم لو استطاعوا ان يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدوناه الى فرع شجرة ، ويتركون جسمة مقلى فى الهواء عبرة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطبات السباب والتهديد ، حتى أنه استأجر حراسا أشداء وكل اليهم المحافظة على حياته . وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فإنه لم يقو على احتمال القلق والمتت معا . وأخذت صحته تنهار ، ودخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض - ذلك العدو الجديد الذي أتاه من داخل نفسه ! - وقد حاول في مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذي كانت تتأقت نوباته ، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير في أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم . وسائط 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 في ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمراه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ أرقب العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا إلى هذا الحد ، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل في النلبين ! ولكنه كان مهتما محطما حتى أن « ايدا تاريل » امتلأت شفقة عليه ، وكان في ذلك من التناقض ما فيه ، فقد كانت ايدا « في ذلك الوقت ، عاكفة على اتهام كتابها الذي تصب فيه جام نعتها على شركة ستاندارد أويل ! » .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه باتباع ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته . واليك هذه القواعد الثلاثة :

- ١ - تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .
- ٢ - استرخ وتنزه ما أمكن في الهواء الطلق .
- ٣ - قل من غذائك ، انهض عن المسألة وانت تشمر بالجوع .

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » ، وهوا الزراعة وأخذ يعضى الوقت في التودد الى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الاغاني ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد اخذ يفكر في غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير في كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف يستطيع هذا المال الذر جمعه ان يهبىء السعادة للانسانية ؟ !

وما لبث روكفلر ان بدأ يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا يسيرا في مبدأ الأمر ، فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ، ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها ، وارادوا رد هذا المال لانه يستنزف من دماء البشر ! ولكن روكفلر داب على الاعطاء . وتناهى الى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميثسجيان اضطرت الى اغلاق ابوابها لانها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدتها ، وصب فيها الملايين صبا فشيء مبنى لها جديدا ، ووسمها ، وزينها ، فاصبحت واحدة من اشهر الجامعات في العالم تلك هي جامعة شيكاغو .

واراد روكفلر ان يسدى المعونة الى الزوج ، فوهبهم المال الذى مكنهم من انشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجي » وساهم في محاربة داء الانكلستوما : فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكلستوما : « ان دواء قيمته خمسون سنتا ( اى نحو عشرين قرشا ) 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 — مؤسسة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض في اصقاع الدنيا كافة .

وانتى لاتحدث عن هذه الاعمال الانسانية الجليلة وشعور

الامتنان بعمق قلبي . فمن يدري ؟ لعلى أدين بحياتي يوما  
لمؤسسة روكفلر ؟ فإني لأذكر جيدا عام ١٩٢٢ ، حين اكتسح  
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 ، وكنت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب  
بلا تفرق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سها الى مرتبة مؤسسة  
روكفلر . أنها 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 يعموز حاملي  
لواء هذه الموجة المباركة في أنحاء الأرض . ومن ثم اعترم أن  
يظهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا باحتكارهم ، كدابه في  
أماله التجارية ؟ وإنما 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 نحمد لروكفلر أن وقى  
اطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الوبيل الذي كان يقتل  
أربعة من كل خمسة يصابون به . وتحدد له الجهود المبذولة  
الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والانفلونزا ، والدفتريا ،  
وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التي مازال العالم يعانيها .

وماذا عن روكفلر نفسه ؟ أتراه حين تخلى عن المال عاوده  
السلام ، والأمان ، والأطمئنان ؟ لقد كتب « الآن نيفينز »  
يقول : « إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ،  
مبجح محزون مرتاعا للنعمة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل  
للعالم ولاشك مخطيء في اعتقاده » ؟

لقد احس روكلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى انه استطاع ان ينام ولاء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بالكبر هزيمة اذ حكم عليهما بان تدفع اكبر غرامة عرفهما التاريخ ! . ذلك ان حكومة الولايات المتحدة رأت ان عرفها التاريخ ! . ذلك ان حكومة الولايات المتحدة رأت ان شركة ستاندارد اويل ، قد تحولت الى شركة احتكار . الامر الذي يخالف القانون ، فاقامت عليها الدعوى امام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات الى ان خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضي « كينسون مارتن لانديس » بالتحكم خشى محاموا الشركة ان يصاب روكلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذي وصل اليه روكلر واتصل به احد المحامين في تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى اليه ما انتهت اليه القضية مهونا عليه الامر بقدر ما يستطيع ، وأخيراً قال له : « وكل أملى الارتاع لهذه النتيجة ، والا يستعصي عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكلر يقول : « لا تقلق بالك على يا مستر جونسون ، فاننى اعتزم ان اتمام ملء جفنى هذه الليلة ، طاب مساك ! » .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لانه يدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق تهر القلق وقتنا طويلا من جون روكلر ، ولكن تغلبه على القلق اجدها ، كثيرا . فقد كان المتوقع له ان يموت في سن الثالثة واخمسين . ولكنه عاش حتى بلغ اثالثمة والتسعين .

## مطالمة كتاب عن الفريزة الجنسية

### انقذ زوجي من الفشل

بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن أضع 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 حدثت بها قبل اثنتي عشر سنة .

عقب تخرجي في الجامعة ، حصلت على عملي بإحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضت على التحاق بالعمل خمس سنوات أرسلتني ادارة المؤسسة عبر الاطلنطي لأمثلها في الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجل والطف فتاة صادفتها في حياتي .. ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلت « 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 حُجَل بأنها فشلت في امتع مغامرات العمر ! .

وعشنا في الشرق سنتين حائلتين بالشقاء . بلغت بي التعاسة فكرت معه في الانتحار أكثر من مرة ثم في ذات يوم وتمعت على كتاب غير مجرى حياتي تماما .

فقد كنت منذ حدثتي ، من هواة الكتب ، وفي ذات ليلة كنت أزر أحد اصديقائي الأمريكيين ، حين رايت في مكتبته الأنيقة كتابا

عنوانه « الزواج المثالى » تأليف الدكتور فان دى زيلد (١) ، ولاح لى كآن العنوان ينطوى على كثير من المبالغة ، أو التفاؤل على الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقبته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناولها فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه ، عن الابتزال والمجون .

ولو ان احدا ، من حدثته نفسه ان ينصح لى بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى من اضع كتابا ! ولكن الشقاء الذى كان يسربل حياتى الزوجية ، دفعنى دفعا الى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت اطراف شجاعتى ، وسالت صاحبه ان يعيرنى الكتاب ايما .

وانى لاقرر مخلصا ان مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جلالا من احداث حياتى . وقراته زوجته 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 ان الدكتور « جون واطسون » : العالم النفسائى المعروف ، قال : « الفريزة الجنسية هى بضر منازع اقوى مقومات الحياة ، واليه يرجع معظم الشقاء الذى يعانىه انبشر رجالا ونساء » .

واذا لم ينطوى قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوى على معظم الحق .

Van de, "Ideal Marriage. ,

وقد نشرت مكتبة الخلقى هذا الكتاب .

وان شئت ان تعلم ما يحف بالزواج من اخطاء ، فاقرا كتاب « خطأ الزواج » مؤلفه الدكتور « ج . ف . هاملتون » ، و « كينيث ماكجون » (١) فقد امضى الدكتور هاملتون اربع سنوات يبحث في اخطاء الزواج قبل ان يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التي لا تقبل الشك ان مرد الخيبة في الزواج الى عدم التوافق الجنسي ؛ وصحيح ان ثمة صعوبات اخرى تمتد طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسي بين الزوجين » .

وانا اعلم ان ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . اعلم هذا من التجربة المريرة التي مرت بها ! :

\* \* \*

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، اقترح عليك ان تبعد قراءته مرة اخرى ، وان تضع خطأ تحت المبادئ والقواعد التي ترى انها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادئ واستخدمها واعلم اخيرا ان 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 (1)  
Gowan, "What is with marriage . . ."



## فهرس الكتاب

- ٢ . . . . . مقدمة الطبعة السادسة عشر  
٥ . . . . . لحات 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 . . . . .  
٢٧ . . . . . الفصل الثاني : وصفة سحرية لتبديد القلق . . . . .  
٤٥ . . . . . الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القلق . . . . .

## الجزء الثاني

### الطرق الأساسية لتحليل القلق

- ٥٩ . . . . . الفصل الرابع : كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها . . . . .  
الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين في المائة من القلق . . . . .  
٦٨ . . . . . المتعلق بعملك . . . . .  
٧٤ . . . . . تسعة اقتراحات للحصول على اتمى فائدة من هذا الكتاب . . . . .

## الجزء الثالث

### كيف تحطم عادة القلق قبل ان تحطمك

- ٧٨ . . . . . الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك . . . . .  
٨٦ . . . . . 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 اتمى . . . . .  
١٢٥ . . . . . الفصل الحادي عشر : لا تحاول ان تنشر النشارة . . . . .

## الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهني يجب لك الطمأنينة والسعادة

- ١٣٣ . . . الفصل الثاني عشر : حياتك من صنع أفكارك . . .  
١٥٠ . . . الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للقصاص . . .  
١٦٠ . . . الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من أحد . . .  
١٦٦ . . . الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ . . .  
١٧٢ . . . الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحك . . .  
١٨٢ . . . الفصل السابع عشر : اصنع من الليبونة اللحة شراباً حلو . . .  
١٩١ . . . الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء في أسبوعين . . .

## الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

- ٢٠٧ . . . الفصل التاسع عشر : كيف قهر أبى وأمى القلق . . .

## الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

- ٢٢٢ . . . الفصل العشرون : بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك . . .  
٢٢٨ . . . الفصل الحادى والعشرون : كن عصياً على النقد . . .  
٢٣٧ . . . الفصل الثانى والعشرون : حماقات ارتكبتها . . .

## الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبابك وحيوتك

- ٢٣٧ . . . الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك . . .  
٢٤٢ . . . الفصل الرابع والعشرون : كيف نتخلص من التعب . . .  
٢٤٧ . . . الفصل الخامس والعشرون : أيتها الزوجات : تجنبى التعب . . .  
٢٤٧ . . . تحتفظن بشبابكن . . .

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 تحصلى على العمل الذى يلائمك

- الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم فى حياتك . . ٢٦٧

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

- الفصل الثلاثون : سبعون فى المائة من القلق تسببها المتاعب  
المالية . . . . . ٢٧٢

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

- هاجبتنى المصائب مجتمعة : بقلم س.ا. بلا كورد . . ٢٨٢  
استطيع أن اتحول الى رجل سعيد : بقلم روجر بابسون . ٢٨٥  
كيف تخلصت من مركب النقص : السناتور توماس . . ٢٨٦  
عشت فى جنة الله . بقلم ر.ن.س. بودلى . . . . ٢٩٠  
كما اهتملت بالأمس أحتمل اليوم : بقلم دوروثى ديكس . . ٢٩٣  
كنت واحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسى هوانيتنج . . ٢٩٤  
احتفظت بطريق التموين مفتوحا بقلم : جين أوترى . . ٢٩٦  
عندما طرق العمدة باب بيتى : بقلم هومر كورى . . ٢٩٩  
كل بدوره ايها السادة : بقلم هومر ميللر . . . . ٣٠٢  
كيف عاش جون روكفلر سنوات عمره . . . . . ٣٠٣  
مطالعة كتاب عن الفريزة الجنسية أنتذ زواجى من الفشل ٣١٠