

الدكتور
شفيق بازرضوان

طريق النجاح





PDF مكتبة نرجس

www.narjes-library.blogspot.com

د. شفيق باز رضوان

طريق النجاح

مكتبة
للخدمة العامة للبيئات والكشور النامية

© جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

1434 هـ - 2013 م

مجلة المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع

بيروت - العراق - تاريخ: اميل احمد - منابة صلاه - ص.بم. 113/6311

تلفون: 791123 (01) - تهاشم 791124 (01) بيروت - لبنان

مدريد الشتره بيبي majdpub@terra.net.lb

[http:// www.editionmajd.com](http://www.editionmajd.com)

ISBN 978-614-417-023-6

إلى من أورتني المحبة، والصبر، والتواضع والكرم.
إلى روح أمي الطاهرة العنونة.
وإلى من بادلتهم حبا صافيا فأصبح مسكنهم في القلب.

تحية شكر وتقدير إلى زوجتي آمال، وابنتي الحبيبة ديانا اللتان تحملتا
العبء الأكبر بتهينة الأجواء الملانمة ليبصر هذا الكتاب النور. كما أوجه
الشكر إلى الاصدقاء المخلصين الذين تمنوا عليّ بإصرار للخوض في بحث
موضوعات هذا الكتاب.

مقدمة

إن الغاية التي يرمى إليها هذا الكتاب، هي الطرق والوسائل التي تمكن الفرد من تقوية إرادته ومواجهة المواقف الصعبة وإزالة العلة التي يشكو منها، كما يوضح امامه السبيل إلى تحصيل الميزات المختلفة المتعددة التي ترد إلى الإيمان بالنفس والاعتماد عليها.

باستطاعة الفرد أن يصبح جريئاً حازماً متمسكاً ويتخلص من جميع العراقيل النفسية التي تحول بينه وبين المجتمع، إن عرف كيف يغوص إلى الأعماق ليقع على شيء جديد ويكتشف ما تختزنه النفوس من مواهب، وهذه حقيقة علمية اثبتتها التجربة. فهناك رجال في التاريخ بلغوا ذروة المجد وكانوا في السابق يعتزلون كل مناسبة ويتوارون عن المجتمع إلى أن اكتشفوا ما تختزنه نفوسهم من مواهب.

إن المشاكل النفسية بالسلوك، لا تحل بالتفكير الصرف وإنما حلها يكمن في تدخل الإرادة التي تعمل وتثبت سكينه النفس. الاكيد المحقق أن لإرادة الواعية سلطانها في تعديل الظروف وتغيير الفكر وإصلاح العيوب النفسية، وبناء الجسد، وتبديل الطباع والعادات. إن وظيفة الإرادة هي أن تعد النفس إعداداً جيداً فتجعل من صاحبها محظوظاً وتشد من عزمه وتفتح له آفاقاً جديدة.

ستجد في هذا الكتاب أيها القارئ، كيف يمكن أن تصل إلى ما نبتغيه وفق منهج تنظمه بنفسك مهما كانت استعدادتك وميولك أو ضاقت أمامك سبل الرزق أو واجهتك عقبات. إن الحقيقة تؤكد لنا أن الإرادة الواعية المصممة الثابتة هي التي تظهر قوة الشكيمة والعزم وأن ذلك في متناول كل إنسان. إن الخطوة الأولى ربما تتطوي على صعوبة ما، إنما الخطوة التي تليها فتكون أيسر وأسهل.

من المعلوم أن العقل الإنساني قد بلغ نقطة رائدة في ارتقائه وتطوره لتتمية قدرات اعتبرت فيما مضى قوى سحرية، وأن الذين ألفوا القيام بالتأمل، والتفكير، ويمارسون ذلك بصورة دائمة لا يجدون أدنى صعوبة في الاستغراق الذهني، إذ إن طريقة تنمية الإرادة تبدأ بتمكن الإنسان من حكم نفسه أولاً، حتى تقوى ثقته بنفسه، وتصبح السيطرة على النفس كاملة.

إن سلطان الإرادة يحمل من القوة والتأثير ما يساعدنا على تحقيق ما نريده، فإنه عند تطبيق التقنيات المطلوبة نصل إلى ما نبتغيه. وأعتقد بأن الموضوعات المذكورة آنفاً يمكن أن تلبي الطلب وتساعد في حل الكثير من المواقف والعوائق.

أما فيما يتضمن هذا الكتاب، إضافة إلى خبرتي ومعلوماتي ضمن اختصاصي في العلوم النفسية، فقد تم الاستناد إلى أهم المراجع العربية والعالمية.

وإني أسأل الله أن يحقق هذا الكتاب للفائدة المرجوة، وأن نكون محاولة ناجحة.

والله ولي التوفيق.

د. شفيق باز رضولن

سلطان الإرادة

إن قطرة الماء المتتابعة تحفر
أخوداً في الصخر الأصم

إعداد الإرادة

إن سلطان الإرادة يحمل من القوة والتأثير ما يساعد على تحقيق ما نريد من خلال جميع مراحل المتابعة بالوجهة الأساسية التي تصح عنها الإرادة. والإرادة تقوى بمجرد التركيز وحصر الإنتباه، وإن الذين ألفوا القيام بالتأمل والتفكير ويمارسونه دائماً لا يجدون أدنى صعوبة في الاستغراق الذهني، أما إذا كان الاستعداد النفسي ضعيفاً وغير معد إعداداً كافياً، فلا يمكن القيام بعمليات التركيز.

إن طريقة تنمية الإرادة تبدأ بتمكن الفرد من حكم نفسه أولاً، ويتبع ذلك بالتأكيد الذاتي، وبالسلطة، إذ يشعر الفرد أنه قادر على بذل الجهود الجبارة

الإرادة حتى تقوى ثقته بنفسه، أخذة صفة الاستمرار، لتصبح السيطرة على النفس كاملة. فعندما يصبح الفرد قادراً على استجماع طاقته النفسية والاحتفاظ بثباته، عندها يكون بمقدوره أن ينفذ ما بدأ به بعزم وهذوء.

إن النظرة الهادئة المعبرة والكلمة الواضحة المتزنة الموجهة بدقة وقوة، والموقف الرصين وما يرادفها من صفات، تحصل بقوة الإرادة، وتعطى لصاحبها نفوذاً وقوة في الشخصية، وعلى الفرد أن يسير نحو الهدف، لا يلتفت إلى الوراء، ولا يكثرث لكل مصادر التشويش مهما كان نوعياً. كذلك يجب أن يقاوم الاضطراب الخارجى، بتحكيم العقل في كل ما يحدث، لأن الإرادة لا تعمل في الجو الصاخب.

يتوجب علينا إذن أن نوجه طاقتنا عقلياً وشعورياً إلى العقل الباطن لأنه سيستجيب حتماً، والاستجابة ستكون في أعماق الإنسان، وتعطى هذه الطاقة القدرة الهائلة التي تساعد على تحقيق الأهداف إن عرف الفرد كيف يتأمل بما هو قادر عليه. فكم من أشخاص استعادوا الصحة والنشاط بعد أن كانوا فاشلين، كل ذلك بفضل تقوية إرادتهم.

يتحدث التاريخ عن عظماء في كل مجتمع وفي كل أمة وعن مآثر هؤلاء الذين استطاعوا أن يحققوا أعمالاً باهرة. هناك أبطال وحكماء، وعلماء، وأدباء، ومصلحون، وساسة، وفنانون، لا تزال مآثرهم تتغذى بها الإنسانية حتى تاريخه، لما أعطوا من فكر وأعمال جليلة. لقد قدموا في مختلف الحقول، وعالجوا الكثير من مشاكل الفرد والمجتمع، ودفعوا بالكائن البشري إلى الرقي والمعرفة.

هؤلاء جميعاً كانوا قبل كل شيء ذوي إرادة، وكانت إرادتهم العامل الأول فيما حققوا وقدموا إلى الإنسانية فوصلوا إلى الرفعة والخلود. إن الإرادة الواعية المصممة الثابتة هي في متناول كل إنسان. إسحذ همك إذن

وتدرب على التفكير والتأمل، وتشجع على الجد والاجتهاد فيما تقرر، فلا تلبث بعد ذلك أن تقوى وتشد لتفرض نفسك في المجتمع. قد تتطوي الخطوة الأولى على شيء من الصعوبة، لكن التغلب علينا من الأهمية، حتى اذا فرغت، كانت الخطوة التي تليها أيسر وأسيل، علماً بأن اخضاع الطاقة النفسية والانفعالات لمراقبة الفكر الواعي هو الذي يشكل الشرط الأكبر من شروط النجاح، لأنه يمكّنك من العمل مهما اشتدت الصعوبات. إن الإرادة عندما تهيأ بدرجة معينة من التركيز تأتلف وتتضامن بعمق مع الحياة الداخلية، فهي آنذاك تمكّن الفرد من توجيه أفكاره وتخفيف عواطفه وانفعالاته، أو تقويتها وإثارتها حسب الظروف الملائمة.

لقد أثبت العلم التجريبي، أن الفكرة تولد إشعاعاً قوياً بالغ القوة، وأنها تبت في الأثير. وما هو معلوماً أن الفكر يفوق الضوء بسرعه (بينما ينتقل الضوء بسرعة 1,86,00 ميلاً بالثانية فإن الأفكار تنتقل بمجرد بروز الفكرة)، ان أولئك الأشخاص الذين تفكر فيهم بطريقة مركزة يشعرون بحركات اهتزازية من شأنها ان توقظ فيهم حالات روحية متممة لحالاتنا.

وإذا نحن أوغلنا بعيداً، وجدنا أن كثيراً من المذاهب الفلسفية تقرر أن إرادة الإنسان تستطيع بما أوتيت من سلطان أن تغير في شؤون كثيرة عندما تشحن بشحنات كافية من القوة الحيوية. وهذا ما نجده في بعض أحاديث محي الدين بن عربي، وعند ابن خلدون، والمسعودي. هذه التطبيقات للمبادئ والتي نعرضها إنما هي طريقة لتنمية الإرادة بغية أن يتمكن الفرد من حكم نفسه أولاً، يتلو ذلك أن يشعر الفرد بأنه قادر على بذل جهود إردية، تبعاً لمقدرته في التطبيق والاجتهاد، ومن ثم تقوى ثقته بنفسه وتستمر أخذة صفة الاستمرار وتصبح السيطرة على النفس كاملة، فيقود بفضلها حواسه وتأثراته الشعورية وتخيلاته الفكرية والعقلية.

وعندما يمسى الفرد قادرا على استجماع طاقته النفسية بمستوى عال وقادر، حينها يستطيع أن يؤثر بشكل واضح، بمجرد هذا التماسك، وحينئذ يقدر على توجيه الآخرين واجتذاب إعجابهم.

وإن أهم الميزات الفردية الذاتية هي سرعة الخاطر، وحضور البديهة، وقوة الذاكرة وتسلسل الفكر، والهدوء. ليس على الفرد إلا أن يريد ويسعى إلى تحقيق ما يريد ليصل إلى السعادة بفضل قوة الإرادة.

التفاعل بين النفس والجسم

إذا كان التفاعل بين النفس والجسم ثابتاً وهو شيء محتم، فيذا يعنى أن باستطاعة الفكر أن يغير حالات الجسم، كما أن لحالات الجسم تأثيرها على النفس.

وإن الحرية واقع نفسي، لأنها تستقي وجودها من الفكر نفسه. ومتى وعى الفرد ذلك لم يبق أمامه إلا أن (يريد)، أي أن يوجه إرادته نحو الهدف. إن الإرادة تقوى بمجرد تركيز الإنتباه، وإذا رغب الفرد أن يحدث تغييرات بشخصيته ليجنى بعض التغييرات المفيدة، توجب عليه اتباع الصيغ التالية:

"أريد تحصيل الثبات والهدوء"

"أريد ثقة قوية بنفسى"

"أريد التغلب على القلق"

"أريد ضبط أعصابى" إلخ.....

ليكرر كل جملة على حدة بتركيز وهدوء.

بعض العلماء ينصحون الراغبين في توليد الطاقة داخل أنفسهم أن يكتبوا كل جملة يتأملونها يوميا لفنائق قليلة يخصصونها لهذا التمرين.

فإذا تعود الفرد أن يتبع الحركات النفسية الداخلية التي تنبعث من مطامحه حين ترد إلى ذهنه وتملاً وجدانه بفكرة الإرادة التي تخلق في نفسه استعداداً يحققها بالجهد والاجتهاد لتوسيع الوثبة الفاعلة عن طريق التأمل ويحقق الخطوة الأولى لنمو الإرادة ويفتح أمامها الباب لتدخل آفاق القوة الكبرى.

لنواجه إذن التردد والجمود بمطامح عالية قوية، ونكرر لأنفسنا أننا لن نترك لرغباتنا الدنيا سبيلاً إلى تقييدنا لثمننا عن تحقيق تطلعاتنا، ويجب أن نعلم بأن درجة مقدرتنا الإرادية هي المقياس الأمثل لنيل ما نحب وما نرغب.

التيار العصبي

إن هذه الإرادة تتحل أو تتراخي إذا كانت الطاقة الضرورية للنشاط النفسي - أي التيار العصبي - غير كاف، لأنه كل منا يعد خلال كل أربع وعشرين ساعة كمية من التيار العصبي تختلف باختلاف حالة كل فرد (الفروق الفردية). لا بد والحالة هذه من اتخاذ خطوات لصون الطاقة العصبية، وذلك بأن يتمتع الفرد عن الغضب، والثرثرة، وحب الظهور وما إلى ذلك من حالات تكلفه جهداً نفسياً لا طائل منه، حتى إذا احتاج إلى أعصابه سيجدها في خدمته تلبى رغبته، وتستجيب لإرادته، ويشعر عندها بالقوة في نفسه مع احساس بالراحة الذي يزيد في طاقته العصبية.

مراقبة الانفعالات

كلما استجاب الفرد لانفعالاته العاطفية خسر قسماً من طاقته العصبية، لذلك لا يصح البدء بتهيئة الإرادة إلا بعد التترب على ضبط الانفعالات والأحاسيس، وأهمها:

1- الغضب: حاول ضبط انفعالاتك؛

2- الصمت: جرب ان تحتفظ دائماً بالصمت كي لا تخسر جزء من طاقتك؛

3- لا تبعثر قواك الذهنية؛

4- لا تتحدث عن عواطفك وتأثراتك كي لا تخسر أي جزء من الطاقة. هذا لا يعني أن تتطوي على ذاتك، إنما القصد ان تمتع عن كل نشاط لا يجديك نفعاً.

إذا كان لك أن تتكلم زن كلامك بميزان دقيق ولا تجادل بعنف وحماسة، ولا تناقش من يحب النقاش من أجل النقاش. تلقى بهدوء ما ينقل اليك، ولا تبدِ رأيك إذا لم يكن ثمة ضرورة لذلك، ولا تسمح بأن تستدرج إلى الكلام، أو يكرهك سائل، وإذا ما واجهت ثرثاراً دعه يبعثر قوته العصبية وكن محتفظاً برباطة جأشك. إن البعض تحمله المناسبة على إظهار قيمته ويعطي ما يعطى عن اهميته، يكفي ان تراقب هؤلاء من (عشاق العظمة والشهرة).

أما الغضب، فإن كبحه يبدأ بمقاومة الحركة النفسية و فراغ الصبر، فإذا صبرت أول الأمر، احتفظت بدمك بارداً وخطوت الخطوة الأولى نحو قدرتك في مواجهة الاستفزات والتحديات. إن الغيظ وثورة الأعصاب تطبع على صفحات الوجه، وإيقاعات الصوت، وإشارات اليد، كل هذه المظاهر الخارجية بالإمكان قراءتها بوضوح، وإن الامتناع عنها وامتلاك النفس والتمرس على التماسك أكبر مساعد على تنمية الإرادة.

إصلاح السلوك النفسي

إن أضعف الناس بمقدوره بلوغ أقصى ما يريد من قوة حين يتغلب على اليأس ويمضي في المحاولة، تلك هي حالة "ديموستينوس" خطيب أثينا الأعظم الذي أصبح مضرب المثل في فصاحته وبلاغته بعد أن كان عبياً ويشكو من التمتمة (تأتأة). لقد مارس لنفسه بنفسه وسائل الخطابة

وطرق البراعة فيها. لا تقل يجب ان يكون الفرد ذا إرادة ليطبق تلك القواعد ويقوم بالتمارين، وإنما قل دائماً: سأعمل، لأريد، سأحاول. اتبع هدفك دون تردد.

كيف تحكم نفسك؟

الإلتزام العضوي

لمن يريد بناءً عقلياً قوياً ثابتاً، لا بد من بناء جسد منتظم متماسك وحياء نفسية هائلة (العقل السليم في الجسم السليم).

نظم إذن غذائك بحيث لا تشعر ببثقل أو صداع أو اضطراب، ومن المستحسن أن تغير دوماً الهواء الذي يدخل الرئتين بواسطة الرياضة البدنية، حسب العمر طبعاً، والابتعاد عن المنبهات والمشروبات الروحية ما أمكن، هذا ما تقتضيه الضرورة.

مراقبة النوم

النوم الهائى ضروري لإزالة التعب اليومي لأنه يساعد على صفاء الذهن، ويجعل المرء قادراً على ما قد يواجه من ظروف. إذ إن للنوم الهائى يجعل النظر هادئاً وملاحظ الفرد الخارجية منبسطة صافية، وتزول التجاعيد ويحسن الصوت، ويصبح النطق واضحاً. أما الأرق فإنه مضر، لأنه يعرض الفرد لاضطرابات عصبية مع ظهور التعب الذي يغشى الوجه. لكن الإرادة تضع حداً للوساوس. فيجب على الفرد أن يبذل الجهد وأن يراقب نفسه بصرامة وجدّ لكي يتمكن من اخضاع انفعالات الذات للإرادة الواعية. لذا عليك أن تتبع القواعد التالية عند النوم:

- 1- تمدد في الفراش بوضع مريح لجميع أعضائك؛
- 2- تحقق من أنك قد مددت عضلاتك؛

3- إحرص على حالة صدرك ليسهل التنفس؛

4- حاول ألا تفكر في أي أمر، وأن تريح ذهنك تماماً.

وإذا راودك وسواس انتقل فوراً من فكرة إلى فكرة أخرى وتخيل أنك

تغفو.

إن اتباع خطة مراقبة النفس في النوم واليقظة يفضي بالتأكيد وخلال

وقت قصير إلى صفاء الذهن وعودة الوجدان لنشاطه الطبيعي. إن مصير

الفرد بيده لا بيد غيره، وإنه يستطيع أن يستفيد من إمكاناته لبناء حياة هانئة

هانئة.

الاستراحة النفسية

لا بد من أن تتعب النفس بعد بذل الجهد من أجل تنمية الإرادة

وتقويتها، في هذه الحالة على الفرد أن يهدىء ملكاته جميعها بعد كل فترة

من فترات الجهد والنشاط ليعود بعدها إلى عمله الذي شرع فيه منتعشاً،

والحكمة تقتضي ذلك.

هذه الاستراحة النفسية تعطي الفرد إمكانية أن يناقش أخطاءه، وأن

يدقق في القرارات التي اتخذها باحثاً ما أمكن لتجنبها.

الهدوء

إن أفضل ما ينتهجه الفرد لحكم نفسه، إنما يتم عبر الهدوء. فالغضب،

والتوتر، والتيجج، وما يليها من حالات، تمنع المرء من صوابية التفكير من

الهدوء الداخلي العميق. لذا يجب أن نبدأ. يجب أن نقاوم الاضطراب الخارجي

بتحكيم العقل، لأن الإرادة لا تعمل في حال التشوش والصخب. إن تحصيل

الهدوء ينبثق عن حالة نفسية هي العزم على أن لا يترك الفرد نفسه متأثراً

بالصعاب. ثبتت أقدامك إذن، لا تضعف، وسر نحو هدفك بكل ثقة بالنفس.

تعديل المصير

إن بإمكان الفرد كائناً من كان أن يستثمر استعداداته، وامكانياته، وميزاته، ومواهبه، وأن يسير في اتجاه ثابت، إذ إن البعض لا يستغلون إمكانياتهم ومواهبهم ولا يتأبرون على الاستفادة منها.

إن طبيعة كل إنسان غنية بالممكنات والمواهب وما عليه إلا أن يكتشفها ويحسن استغلالها، لأن الرغبة في تعديل المصير تبعث في نفس من يتأملها بهوء، وعمق، وانتباه، في قرارة نفسه قوة سحرية جهلها، وتعطيه المعلومات والإرشادات مما يساعده على صفاء ذهنه وازدياد في ذكائه وقدراته.

«عليكم تسلق النمل بأنفسكم» (من إرشادات الكاهن انورغ، كاهن مصر

4000 سنة قبل الميلاد).

الحظ

الأكيد المحقق أن للإرادة سلطانها، الذي لا ينكره عاقل وعلى مقدراتها في تعديل الظروف، وتغيير الفكر، وإصلاح العيوب النفسية، وبناء الجسم، وتبديل الطباع والعادات.

إن الصحة والعافية التي تتحقق بواسطة الإرادة تمكن من العمل، والعمل هو طريق تحقيق الإنتاج المادي والفكري. وإن الإنتاج يزيد في النشاط، والنشاط يفضي إلى المعرفة، والمعرفة تحفز على العمل، والعمل انشأء عن المعرفة يقوي الإرادة. وتلك هي بالضبط وظيفة الإرادة: أن لا تجعل للحظ سلطانا على صاحبها. ولا شك أن تدريب الإرادة والعناية بها يؤدي إلى نتائج ايجابية. وتتمثل هذه النتائج بما يلي:

1- تحسين الصحة؛

2- تحصيل قوة الشخصية؛

3- مقاومة الخيبة والإخفاق.

إن إرادة المعرفة، وإرادة العمل، وإرادة الخير، ثلاث إرادات تحقق أوفر حظ لمن يصنعها وتؤلف أسعد طالع لمن يتمرس بها.

منابع الطاقة

يجمع الاختصاصيون في العلوم النفسية على أن منابع الطاقة التي نتجّر منها العبقريات في العمل والانتاج هي ست نقاط:

1- العزلة المؤقتة المقصودة: حيث يبتعد الفرد عن كل صخب وضوضاء، ويواجه نفسه ومشاكله، بغية زيادة النشاط وسعة الإدراك، مما يساعده على إيجاد الحلول المناسبة لكل مشكلة.

2- التأمل: إن السكينة والهدوء الباطني ضروريان لتتجلى لنا الوقائع، لأن التأمل هو إنعام النظر والتبصر بالأشياء، وبه يستخلص العقل طرقاً مبادئ عملية، ويرينا الحقائق جلية واضحة، وإن الاستجابة سوف تكون في أعماق الإنسان. وتوجد هذه الطاقة القدرة الهائلة التي تساعد على تحقيق أهدافك إن عرفت كيف تغوص إلى الأعماق وتتأمل بما هو أنت قادر عليه.

3- التفكير الموضوعي: إن التفكير الموضوعي المنطقي هو طريق الاستقامة في الحياة اليومية المعتادة، وهو الدواء لكل حالة من حالات التردد لما يمليه الفكر الصحيح، شرط أن لا نحيد عن الواقع، فنجد طريقة تحقيقه نثب إلى الذهن بوضوح تام.

4- الاستغراق الفكري: أي استجماع التركيز والانتباه على موضوع واحد محدد لاتخاذ قرار معين في شأنه، وعدم التفكير بعدة موضوعات في وقت واحد، كي لا يشتت الانتباه. احتفظ دوماً باستقرارك الذهني، ولا تترك للاضطراب سبيلاً، احتفظ بالصمت ولا توزع انتباهك، لا تكن قليل الصبر وضع في ذهنك هذه العبارة: كل حال يزول.

5- الإيحاء الذاتي: هو ينبوع من أهم منابع الطاقة وسيلة من وسائل تقوية الإرادة. فاتباع القواعد الصحيحة، والتأكيد على الذات بوجوب اتباع الإيحاء يغذي الأمل بالنفس ويزيدها نشاطاً. هذا الأمل يجعل صاحبها ذا قوى فكرية من شأنها أن تقوده إلى النجاح، كأن يقول في نفسه: إني سائر إلى النجاح. إني حتماً سأتمكن من التغلب على المصاعب، إني انتصر.

إن الأهمية في الإيحاء الذاتي تكمن في تحصيل ما ينوي للفرد تحصيله. وإن أفضل طرق الإيحاء هي أن يتصور المرء أنه يحصل على الصفة التي يبتغيها لنفسه، بعد أن يكون قد أوضحها وعرفها في جميع قولها وحقيقتها وجوهرها، ثم يتصرف على أنها ملكها، فلا تلبث أن تصبح جزءاً من شخصيته.

على سبيل المثال عندما يواجه إنسان معين علة نفسية كالسناوم أو الخجل، عليه أولاً أن يبرز لعينيه واقعها بوضوح، ثم يبين لنفسه الفوائد التي يحصل عليها عندما يتخلص منها، وينتقل إلى تطبيق أفكاره في الحياة العملية الواقعية، محاولاً أن يتذكر المشاهد التي كان فيها ضحية ويلاحظ المشاهد التي انتصر فيها.

ومثال آخر لفوائد الإيحاء الذاتي: إن من يضع في ذهنه أنه يريد أن يستيقظ من نومه في الساعة الخامسة صباحاً، ويلج على ذهنه في اليقظة باكراً في الخامسة، لا يلبث أن يستجيب ذهنه لهذه الرغبة.

6- تحويل قوى النفس: إذا أريد القضاء على عاهة نفسية، قبل كل شيء وجب تنظيم الوظائف العضوية والتخلص من جميع السلبات على اختلاف أنواعها. إن أكثر العقد النفسية تتفكك سريعاً بتأثير التوازن الصحي. وكان حكماء الشرق الأقدمين يجمعون الذهن والنية لدى القيام بتمارين تنفسية لاجتذاب القوى التي نتج عنها إليها النية بغية اكتسابها وادخالها في صميم النفس.

ابن الحكيم الهندي - أي اليوغي - يفكر في نفسه وهو يتنشق الهواء: أنا امتص الطاقات المبعثرة في الجو، ويحتفظ بضع ثوانٍ بالهواء في رئتيه ويقول في فكره: أنا أركز هذه الطاقات في نفسي ثم يطرح الهواء مفكراً، ولكنني أحتفظ بكل هذه القوى والتي أصبحت أملكها. إن كل العوامل النفسية تعد منابع استجمام ذهني، وإن لتيارات الهواء في المناطق الجبلية العالية، وللمغناطيس الفيزيولوجي خاصة، تأثيراً كبيراً على نشاط النفس أيضاً في الجانب الإرادي لإذكاء الجهود الشخصية.

الإرادة تصلح البدن

كان الأقدمون يلجأون إلى الإيحاء واللمسة المغناطيسية، كما يلجأون إلى الإيمان في معافاة مرضاهم، لكن الإرادة، إرادة الشفاء المركزة والثابتة القوية، التي لا تتيزم ولا تلين أمام الصعوبات والأوجاع، هي التي استثمرها الأقدمون في معالجة العلل المستعصية، بنسبة ما استثمروها المحدثون وما زالوا يجهدون إلى وقتنا الحاضر في استكمال استثمارها بما لديهم من أدوات وأجهزة حديثة. الأمثلة كثيرة، وهكذا نرى "ماكس فريدمونغ" يذكر في مؤلفه (The Secret Science Behind Miracle) الطريقة المستعملة في قبائل كاهوناس في جزيرة هاواي في الباسيفيك، وفيها علاج جسماني وعقلي (فكري) مبني على قوة كيربائية تشع من بعض الأشخاص.

وكان الشاعر الألماني الشهير غوته يقول: كنت أوقف المرض بمجرد إدخال إرادتي وإلزمها على التدخل في إيقافه. وهناك الكثير من الحوادث الواقعية الثابتة تؤيد بوجه قاطع قيمة الإيمان في "إرادة الشفاء" ولا حاجة إلى تردد من إن للإيحاء قيمته في تحقيق الشفاء.

لقد انتهى الباحثون في عصرنا هذا إلى وقائع عديدة، من التنويم المغناطيسي، إلى قراءة الأفكار، "التيليباثي" (التخاطر) إلى التأثير بالإحياء. على سبيل المثال: أنت تسير في الطريق وأمامك شخص يدير ظهره، قل في نفسك: "أريد ان ينظر هذا الشخص إلى الورا"، أو "أريد أن يضع يده في جيبه"، تشدد في رغبتك واجعلها متوثبة، فإنه سينفذ، وقد تراها سلفاً (إنما يوجد استثناء في حال كان هذا الشخص يقوم بعملية تركيز فكري لحل موضوع معين)، كل ذلك يأخذ طابعاً سحرياً خالصاً ويفسر بقوة الإرادة، والاستغراق، والتأمل، ولا حاجة إلى ذكر الامثلة فإني من الوفرة بحيث يستطيع المرء أن يؤكد صحتها بنفسه.

ثنائية الحياة النفسية

الوعي واللاوعي: من المعلوم أنه يوجد نوعين من الوظائف النفسية، يجتمعان أنا ويتعارضان أنا في سريرة كل نفس بشرية:

العقل الواعي (الوعي) والعقل الباطن (اللاوعي)

الأول أي العقل الواعي (الوجدان النفسي) يتبين بالتمييز والانتباه

الإرادي.

والثاني، أي العقل الباطن (اللاوعي) فإنه يشمل الوراثة التي تتبثق عنها الميول والاستعدادات ثم العادات المكتسبة، وهو يدون الذكريات ويحفظها ويعيدها إما بصورة عفوية، وإما بتأثير انطباعات راهرة، وإما تلبية لنداء الإرادة.

إن العقلين الواعي والباطن، يكونان فعالين معاً أبان اليقظة، ولكن الواعي وحده هو الذي يغفو في حالة النوم، حيث يستمر العقل الباطن في

نشاطه، وتنتج في داخله مجموعة من الصور تغزو الفكر. أما في حالة النوم المغناطيسي، فإن الوجدان (الوعي) يتوقف مؤقتاً عن عمله، ويضع نفسه في تصرف اللاوعي الذي يرد فعله رداً سلبياً وفق الإيحاءات والتمثيلات التي ترد إليه من المنوم.

التحليل الذاتي

لا سبيل إلى التحكم في العقل الباطن إلا برده إلى أصوله، وتقدير العناصر التي يتركب منها، والنقاط تفاعلاته وعناصره وهي ما تسمى بـ "تحليل الذات". والتحليل أنواع، ومنه (الفرويدي) الذي يستهدف استكشاف مركبات نفسية خافية، ومنه النفسي - التربوي الذي يستهدف النقاط المحركات والدوافع الداخلية ليتمكن الإفادة منها بتوجيه الطالب والمعلم. وهو يقوم بإثبات منهجي للوائح تفصل كل ما يدخل بين العقلين على السواء.

إذا أردت تربية نفسك من جديد، عليك أن تحلل ذاتك، بشكل دائم متصل دون تسرع، بأن تخصص ساعتين لها في عدة جلسات، تسجل أثناءها كل ملاحظاتك، وترتيبها يوماً بعد يوم حتى تتوصل إلى إيضاحها.

يبحث أولاً وقبل كل شيء عما هو موروث فيك ثم عما هو مكتسب. إحص في القسم الموروث غرائزك وتبين جيداً ما عندك من ظاهرات شاذة، سوية، منحرفة، ثم عد إلى ميولك الرئيسية، وخذ علماً لنفسك بها، وتشد في استيضاح ما يؤلمك أن تعترف به ولا ترنضيه، ففيها ما هو انتقال بالورثة يمكنك تتبع جذور إذا كنت تعرف نسبك من وجية نفسية. وفيها ما هو محصلة وراثات متعددة بين عناصر متضادة، كنت أنت نقطة التقائها.

واعلم أن ليس ثمة حتمية وراثية أو قدر يتحكم بك إذا عرفت الاستعدادات السابقة القديمة التي تحدرت منها ميولك، وعرفت بنابيعتها

وشرحت التفاعلات التي مررت بها، عندها يمكن أن تحكمها وتسيرها، ثم ضع لائحة بنزعات ذوقك العام، وباندفاعاتك وراقب فيها مصادرها وأسابيها، ففي اطياف ماضٍ وظلال ورائة، وتأمل دورها في إعطاء أفكارك وعواطفك ومأسيك في الحياة، وصدمائك في حالتك الراهنة من النواحي الصحية، والأخلاقية، والإجتماعية.

واذكر ان استعدادك ونقاط الضعف عندك كلها اعدت في ماضٍ سحيق، فتبين من نفسك لنفسك أسرار ما أنت عليه الآن في أي جانب وإلى أي درجة، وما أنت به موهوب.

أما في القسم الثاني أي (المكتسب) عد وادرس مواقفك منذ الرشد إلى عهدك هذا، تجد أنك كغيرك من الناس تركت بعضاً من ميولك الضارة، تتضخم بسلبية وعدم انتباه، كما أنك أهملت تقوية بعض الخصائص كان بإمكانك أن تستثمرها للأفضل. عليك أن تحلل بتجرد بعيداً عن الميول وانفٍ من تحليلك كل خوف.

دور العقل الباطن (اللاوعي) في الحياة النفسية

- 1- يختزن المعرفة النظرية والتجريبية ويحتفظ بها للوقت المناسب.
- 2- يوطد سلطة الفكر والإرادة الواضحين، على الوظائف العضوية عن طريق الجهاز العصبي.
- 3- يزود النفس بالطاقة الدافعة التي تتولد باندفاعها.
- 4- يوضح مختلف العفويات التي يحتاجها الوجدان الواعي لتنفيذ الأعمال والمقررات التي تبناها.

المبادئ الموجهة

إذا أحسنت تحليل ذاتك، وأخذت في قهر انفعالاتك وتأثراتك وشهواتك، وعزمت على تحقيق استقلالك الفكري وعدم الخضوع للإيحاءات الخارجية،

معتداً على انتباهك وإرادتك، مستنداً في أعمالك على أحكام واقعية دقيقة، متمسباً على قواعد أخلاقية سليمة، محتاطاً لما قد تقع فيه، فإنك تكون قد عزمت على بناء نفسك من جديد.

المعرفة والإرادة

يتمثل الجانب الذهني من الحياة النفسية في مظهرين:

- مركز إشراف وإدارة.

- مركز تمييز وإدراك.

وكلما كان فعالاً نمت استعداداته المميزة والموجبة، فإذا أريد السيطرة على النفسية الواعية، وجب تمرينها وفق المبادئ التي يستتبع تطبيقها تقوية الإرادة. وعندما يبدأ المرء باستخدام طاقاته الفكرية ويتبع المنهج السليم تنرسب فيه الأفكار التي هو صانعها. عندما يتوصل الفرد لمعالجة موضوع ما بواسطة الإيحاء الذاتي والتخيل، سوف يتوصل إلى قناعة بالقدرات الهائلة التي يمتلكها العقل الباطن.

الكنز الثمين في أعماقك

إن في أعماق الإنسان طاقة وقدرة هائلة باستطاعته للتعلم بها إن هو عرف كيف يغوص إلى الأعماق ويتأمل بما هو قادر عليه.

أين يجد المرء ذلك؟ كيف يستطيع التوصل إليه والاستفادة منه؟

إن الجواب في منتهى البساطة، انه الطاقة العجيبة الدقيقة في عقلك الباطني. إنك تملك هذه المعطيات، انما انت بحاجة لكي تتعلم كيف تستعملها.

إن في أعماق الذات توجع الحكمة، عندما تطبق التقنيات الصحيحة سوف يهبط عليك الوحي والنور وت شحن بطاقات جديدة لتحقيق كل أحلامك وامنياتك. ان من حق الإنسان العمل على اكتشاف عالم الفكر الداخلي لأنها

طاقات موجودة وفعالة تساعد على حل كل ما يعترضه من مواقف صعبة.
كما أنها تمنحه الهدوء والطمأنينة بدل التوتر والقلق.

يشبه العقل بالبستان، والإنسان هو البستاني الذي يقوم بزرع البذور، أي الأفكار بناء على العادات والقناعات لديه. والقاعدة المعروفة هي أن الإنسان يحصد ما يزرع. لذا على المرء أن يزرع أفكار السلام والسعادة، والتصرفات السليمة، والعزيمة القوية، وعليه أن يفكر بهدوء وفرح، وكيف يستوعب الأفكار السليمة لكي تغوص في الوعي عندما تفكر إيجابياً وترسخ أفكارك الجيدة في العقل الباطني سوف تظهر نتائجها العجائبية لاحقاً (توقعوا الخير تجدوه).

إدراك كيفية عمل العقل

"إن العقل الواعي يشبه قائد السفينة، فهو يدير العمل من موقعه ويعطي الأوامر لبحارته، وهم بدورهم يقومون بتنفيذ الأوامر دون تلكؤ، وعقلك الواعي هو قائد السفينة التي هي جسدك، وعقلك الباطني يتلقى التعليمات والأوامر التي توجهها بناء على قناعاتك وإيمانك وكل ما تقبله حقيقة.

إن من قاموسك جميع الكلمات السلبية مثل "لا أستطيع"، لأن عقلك الباطني يأخذها وينفذها. عليك أن تقول "بعون الله سأصل إلى ما أريد". أطرده أي أفكار ضارة سيئة متشائمة. إن عقلك الواعي هو الذي يختار وبه تتخذ القرارات، وعقلك الباطني ينفذ هذه القرارات دون التداخل، فهو يتلقى كل الانطباعات والأفكار من العقل الواعي وهو لا يقوم بفرزها أو يميز ما بين الصالح أو الطالح.

تقنية التخيل

بين حاجبيك عين ثالثة باطنية، أغمض عينيك ترى بها الأشياء، وبإمكانك أن تتخيل بعينك الباطنية الصورة التي تريدها، تخيل الصورة على

أنها حقيقة وكأنك تراها بعينيك. لقد وجد العلماء أن التخيل يمنحنا قدرات غير محدودة لتحسين نوعية حياتنا. يعطينا القدرة الشفائية للجسم والروح معاً، كما يتيح لنا التواصل مع ذاتنا العليا أي العقل الكلي. سوف نكتشف أن لديك القدرة لتوجه تخيلاتك وتصوراتك الفكرية، لكنك تحتاج إلى العزيمة والتصميم.

إن التخيل هو تكنيك استعمال العقل الواعي للإبداع، وللحصول على أهدافنا، نحن نفكر، نحن باستمرار نخلق ونشكل حياتنا بما نفكر وما نعتقد أننا أفكر إذن أنا موجود* (ديكارت). كل ما تعلمناه، كل ما مر بحياتنا، كل ما نعتقد بما فيه من صواب وخطأ يخترن في عقلنا الباطني كحقائق ثابتة، هذا الجزء من عقلنا هو المستودع، ومتى أدركننا وظيفته نكون قد أمسكنا بالمفتاح السري الذي يساعدنا على التغيير. فهو يعمل بموجب ما قد وصله من معلومات عن طريق العقل الواعي. إن الأفكار تظهر وتتجلى بطريقة فورية تلقائية على خلاف المادة، إنني أفكر بكتابة رسالة، إنني أفكر بزراع الحديقة الخ.. تأتي الفكرة أولاً ثم الصورة وتبدأ الطاقة بتشكيل وتكوين ما سوف يصبح شيئاً، والشئ الذي تفكر فيه بتركيز سوف يظهر أكثر. وهنا ما نقصده! الخوف، عدم الثقة، أفكار سلبية، سوف تجتنب إليها (توقعوا الشئ تجدوه).

عندما يكون الجسم والفكر في حالة من الاسترخاء Relaxation، فإن الموجات الدماغية تتغير وتسكن وتبطأ، وهذا المستوى الفكري العميق هو ما يسمى (Alpha Level) وقد تبين من خلال الأبحاث التي أجريت أن مستوى ألفا متفوق كثيراً من حيث الوعي الكلي وتفاعله وتأثيره في أحداث تغييرات باستعمال التخيل، فهذا يعني أننا عندما نقوم بالاسترخاء والراحة العميقين ونبدأ بالتخيل نستطيع أن نقوم بتغيير ما نريده في حياتنا.

كيف تتخيل؟

قرر ما تريد، والمهم أن تكون لديك فكرة جلية واضحة عن رغبتك، بعد ذلك حاول رسم الفكرة وتشكيلها، علينا ألا نقلق من إمكانية وكيفية حصولها، لأن القلق يحد من فعالية التخيل، علينا رسم الصورة وإصدار الأمر وسوف يتولى عقلنا الباطني المهمة بنجاح. تخيل ما تريده (ارسم في فكرك) واشرك في تخيلك حواسك جميعها وكأن الصورة واقع ملموس، تخيله شكلاً، وكأنك تراه بعينيك، تحسس بفكرك وكأنك تلمسه بأناملك، اسمع صداه باذنك، حتى إستم رائحته، أرسم هذه الصورة التي تريد في منتهى الحيوية والنشاط، ركز عليها، إحتفظ بهذه الصورة أطول وقت ممكن على أقل تقدير لثلاثين ثانية. في البداية لن يكون التركيز سهلاً، قم بتمرين نفسك على ضبط وعك وفكرك، ان حياتنا وما يحيط بنا وما يحيط بنا وهي من صنع أفكارنا. تعلم أن تسيطر على أفكارك.

وأضيف هذه النقاط الصحية المختارة من كتاب Creative Visualization أي ما معناه التخيل الخلاق (لليوغي Shaktigowan شاكثيفوان):

- 1- أنا ممتلئ بالحيوية والطاقة والسعادة.
- 2- أنا الآن أشع نضارة وحيوية وطاقة.
- 3- أنا في حالة تناغم وتكامل وانسجام مع جسدي، وجسدي هو بدوره بحالة تكامل وتناغم وانسجام مع ذاتي.
- 4- إني أحمد الله واشكره على هذه النعم والهبات من الصحة والحيوية والجمال، الحمد لله رب العالمين (وبالشكر تنوم النعم).

الحساسية

عليك أن تسعى إلى تنمية حساسيتك في جانبين: السعة والرهافة.

1- السعة: سعة الحساسية تكون بتقيفها في مختلف أشكالها ومظاهرها الجمالية والأدبية والموسيقية والنفسية، ثم بتحليل جميع العواطف التي يلاحظها الفرد في نفسه ومن حوله.

2- الرهافة: إن إرهاب الإحساس يتم بالتأمل والتفكير في موضوعات تاريخ الفنون عند الشعوب وفي التفكير بالطبيعة وجماليتها، السهول، للجبال، الأودية، الأنهار، الزهور، كذلك في الاستماع إلى الموسيقى الراقية والاهتمام بالفنون على اختلافها.

الذاكرة

للاذكرة ثلاث وظائف، تدوين أو تسجيل، حفظ، استعادة.

أما تدوين الانطباعات والحوادث فإنه يحقق عن طريق العقل الواعي وذلك بإشغال الانتباه الإرادي، وعن طريق العقل الباطن (اللاوعي) العفوي فيما يجذبه أو يؤثر فيه. وأما الحفظ، أي حفظ الذكريات واختزانتها، فإنه منوط بالعقل الباطن وحده، ومرتبطة أشد الارتباط بما يسميه علماء النفس بـ (تداعي المعاني) أو تسلسل الأفكار وترابطها. وكل ما يمكن أن نرشد إليه هو ترتيب معلوماتك، ووضع موجزات بها، وتدوين ما نخشى نسيانه وبذلك يصبح تمريناً للذاكرة وتأميناً لتداعي المعاني.

الذهن يغير نفسه

هناك تطور داخلي يعده الإنسان ويريده، وهو حاصل إرادته وتأملاته الشخصية. وهذا يعني أن مصير الإنسان عندما يعي ويريد ويجهد لتحقيق ما يرجو عن وعي، إنما هو منوط به وحده، ولا يملك الآخرون أن يصرفوه عنه، أو يغيروا من إرادته في حال تدخلهم في فهمه لنفسه وتجاه أهدافه. فإذا سمح لهم بالتدخل فقد إرادته، وإذا استجاب للأذى والسخرية فقد وعيه. إن للوعي والإرادة شرطان أساسيان لكل من يريد التحكم بمسيره.

إن القدرة على مراقبة النفس لا تحصل إلا بالجهد الواعي المدروس. فالأفعال التي تقوم بها لامتلاك نفسك وأنت وحيداً، متحرر من كل سيطرة أمة تتكاتف كلها فيما بينها وتتألف معك لتزيد شعورك الداخلي العميق باستعدادتك وثقتك المبدعة الخلاقة وقدرتك على النجاح الذي يتبع كل محاولة أحسنت السير بها لما فيها خيرك، فإنه كلما ارتفع المرء في سلم للسيطرة على نفسه، زادت ثقته بها، وكلما زادت كفاءته وقدرته على مراقبة حياته النفسية أخذ بالتحليق صعوداً.

جميعنا نتلقى من الحياة الخارجية انطباعات وتأثرات، شرط أن لا نسمح لها أبداً أن تؤثر في كياناتنا العاطفي، وأن تخلف الفوضى في تفكيرنا وشل نشاطنا. فإن تسلط الفكر الهادئ الموزون وتسليطه دوماً على الحوادث والأشياء والأشخاص، هو الذي يخلق فينا الصلابة بحيث إننا لا نتردد ولا نتأثر بالمصاعب.

غير أنه لا بد من تمييز الثقة بالنفس، أي مصدر الصلابة عن الإدعاء. فالأولى هي نتيجة جهد وتفكير وإرادة ووعي مرير لمواجهة الانفعالات والشهوات والتأثيرات. أما الإدعاء فإنه ينجم عن خصب في الأخيلاء وتخدم عند أول ارتطام بالواقع، وهو يستقي وجوده من أشياء زائفة بعيدة عن الواقع.

استقامة المظهر

إن التماسك الخارجي يخلق الصحو النفسي ويصونه كلما راقب المرء نفسه وسيطر عليها. احتفظ بهدوتك والتنبه إلى أن تثببت قواعد حياتك النفسية بقودك إلى النجاح.

لا تسمح لأحد أن يتدخل بما صممت عليه، وتعلم أن ترفض بأدب، وأن تعبر عن فكرك ببراعة حين يقتضي الأمر ذلك. إن استقامة المظهر تتمثل بالصمت، فهناك سكوت معبر يفوق في تعبيراته كل بيان. المهم أن من يريد السيطرة على نفسه أن يبتعد عن النقائص الاجتماعية وبذلك يخرج المرء بنفسية قوية متماسكة (الكمال لله وحده عز وجل). إن العصمة ليست من طبع الإنسان إلا بنسبة معينة، ويسري في جميع الأيام والعصور. المهم أن يعلم المرء أن هذه النقائص الاجتماعية وقائع لا مفر من لحاظها.

راقب في حياتك كل دور بغيض أو مؤلم، أو مؤذي أذاه غيرك، كن منصفاً في التبادل، لا لتردد بالبغيضاء، أو الإيلام، أو الأذى، بل تجنب إعادة تمثيل هذا الدور.

علم الطباع

تعلم أن تقرأ الوجوه، وأن تفسر المظاهر تفسيراً صحيحاً، وتحيط علماً بسعة الأفكار وبعد النظر، ورقة العواطف، وأن تدرك الاهداف العامة والخاصة، وهذا ما يدخل بـ (علم الطباع) الذي لا يستغنى عنه في الحياة الاجتماعية. وليس لك الا ان تراقب الحركات والسكنات وتأخذ الملاحظات وتعلم الأسباب لتصل إلى معرفة طبائع الآخرين.

أما كيف تتوصل إلى هذه المعلومات فإن جميع عناصرها تلحظ في كل ما تقع عليه العين وتسمعه الأذن.

حاول أن تسيطر على مظهرك الخارجي كي لا تفقد استقلالك النفسي، فحن جميعاً نمر بسلسلة مؤثرات خارجية. ابن اقتناعك في أي موضوع على وثائق مستنقاة من ينابيعها الصحيحة، وتجنب جميع المناسبات والمحافل التي لا تملك فيها مخرجاً وتكون محرراً.

التكيف

عليك أن تتكيف في الوسط العام كما تتكيف في الوسط الخاص، العائلي والشخصي. إن من يقف موقفاً هادئاً، رصيناً، ويجهد بانصاف وإعطاء كل ذي حق حقه، ولا يتعرض لنوبات مزاجية، يتحول إلى قوة متماسكة في جميع الظروف، ويوحي إلى الجميع باستعدادات طيبة وتقبل لكل ما يعرضه من آراء وأفكار.

السلطة

يوجد نوعان من السلطة:

1- الغاشمة المستبدة، وهي التي تسلك مسالك القوة والبطش والتضييق لبلوغ أهدافها، لتنال طاعة من تجري عليهم، دون أن تنال رضاهم، فيتم الإذعان لها خوفاً أم منفذاً للهرب من الأذى.

2- السلطة الهادئة الحكيمة التي تخاطب الوجدان وتجدد لأن تريح الرضا الحقيقي، المبني على الوضوح، وفهم الطباع والميول والنزعات. هنا يأتي دور الانتباه الإرادي، والأحكام الموضوعية، لمن أراد مراس سلطة صحيحة، فلا يستمر ضعف الآخرين وجهلهم.

العواطف

نلت هنا إلى أن العواطف الشخصية شيء، والواقع شيء آخر. إن ما نرشدك إليه يستدعي أن تخضع عاطفتك للامتحان، الذي ستظهر قيمته وأثاره في سلوكك، كي تتمكن من حكم نفسك والسيطرة عليها، وتحسين إنتاجك. إن العاطفة الواعية الموزونة تضع نفسها في العمق، حين تخضع للفكر النير، بينما تطرفها يسيء إليك ويسيء إلى عاطفتك (القلب قوة عمياء على العقل أن يحسن تسييرها).

الخجل

إن الإرادة والمثابرة والصبر، أعداء المستحيل

تخلص من الخجل بقوة الإرادة، والثقة بالنفس

الواقع أن كل فرد يشكل حالة خاصة من حالات الخجل والضعف، والخوف، ولا يوجد في الحياة النفسية قواعد عامة للأفراد. إن كل فرد له (هوية) مستقلة بطباعه وأخلاقه وعاداته وميزاته، بحيث إننا نرى الصفة الواحدة تختلف باختلاف الأفراد، فالخجل عند فلان غيره عند الآخر. وهكذا تتعدد الأحوال وتتوعد الأفراد وتتوعدهم، ويتعدد الظروف وتتوعدا أيضاً.

هذه الآفة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة أنها تشل مواهبه وتجعل سلوكه شاذاً إذا صح التعبير. ولذلك عمدنا في هذا الموضوع ضمن هذا الكتاب إلى الطرق والوسائل التي تساعد الخجول على التخلص من العلة

التي يشكو منها، كما توضح أمامه السبل إلى تحصيل ميزات الجراءة والثقة بالنفس التي تدره إلى الإيمان بنفسه والاعتماد عليها.

أيها الخجول: مهما بلغ بك الخجل من تأصل وشدة، فإن باستطاعتك أن تصبح جريئاً، حازماً متمسكاً، إن ذلك حقيقة علمية أثبتتها التجارب، فالتاريخ غني بأمثلة عن رجال بلغوا ثروة المجد بعد أن كانوا يتوارون ويعتزلون كل محفل خجلاً إلى أن اكتشفوا ما تخزن نفوسهم من قدرات ومواهب.

وسائل الثبات

إن أفضل وسائل الثبات، التأكد الوطيد من نفسك، لحذف أسباب الخجل، وأن تواظب على المضي قدماً في عزمك ما دمت تسير نحو غاية مقنعة أنت بصوابيتها. هذه العزيمة الوطيدة المستمرة تعطيك القوة لنفرة عارمة لكل ما يبعث في نفسك على الخجل، واعلم في ذاتك أنك كائناتاً من كنت فإنك تتطوي على طاقات وقدرات كامنة، ووفرة تكفي لمذك بكل ما تحتاج إليه من جهد وتصميم، وتزويدك بالنشاط المنظم الذي يمكنك من الانتصار على كل عنصر من عناصر الخجل.

ولیکن معلوماً لديك أن السعي لتحقيق قوة الإرادة، يقتضيك استمراراً وثباتاً، إذ لا يكفي أن تتحمس ثم تغتر حماسك، عليك بالمثابرة والصمود.

في كل لحظة افرض نفسك على نفسك لتحصيل الصلابة، لا تثن ولا تتخاذل. اجمع طاقتك وقاوم كل عقبة تقف في طريقك وليكن مبدؤك دائماً "سأنفذ ما قررت لأحصل على ما أريد". قف أمام خصمك وجهاً لوجه.

الكيان البدني

إن الكيان البدني الصحيح يقوم فيه كل عضو بوظيفته بدقة متناهية والاتساق مع غيره من أعضاء الجسم، بحيث تجري الطاقة العصبية في

مجاريها بغزارة واستقامة. وهذا شرط من شروط الوضع الصحي المستقر الدائم الذي يسمح لكل الأوضاع النفسية المنشودة بالاستقرار، والثقة بالنفس، إلى صفاء الذهن، إلى الجهد العضلي، وبأخذ الهدوء سبيله بثبات في النفس، لأن الجياز العصبي يتلقى التأثيرات الخارجية باعتدال دون اضطراب فيتوسط عندك جو الهدوء والاستعدادات وتحصل البراعة. لأنه إذا تحققت هذه الراحة توارى الخجل.

النفوذ الشخصي

ينبغي أن تقاوم العوائق النفسية بالنفوذ الشخصي الذي يحتمه الشعور بعاهة معينة في جسمك أو مظيرك. إن في العاهات ما لا سبيل إلى إخفائه. على أنه مِمَّا يَكُن من أمر هذه العاهات، فلا تحتم أبداً أن تكون خجولاً حثياً. إن قيمتها في نفوس الآخرين، إنما تنشأ عن القيمة التي تعطى لها أنت في نفسك، فإذا صرفت النظر عن تأثيرها، ولم تولها من تفكيرك وشعورك أدنى اهتمام، أهملت من قبل الآخرين، وإنك والحالة هذه، إمتنع عن تبخير طاقتك الفكرية والذهنية لأنها تحد من انطلاقك المعنوي في نفوذك على الآخرين. إستعمل كل ما من شأنه أن يزيل ذلك للشعور بكلام راق مهذب موزون، إلى نظرات هادئة قوية، إلى مظير أنيق، إلى الإرادة الصارمة في فرض تأثيرك على الآخرين.

إن تحالف إرادة النفوذ مع طبع حازم عادل قوي، يخلق حولك هالة من الإفتخار وتقدير الذات، على أن لا يجعلك هذا الولع في النفوذ مجرماً بحيث تفقد إنسانيتك. إحذر أن تسيء للآخرين للاحتفاظ بنفونك. تشدد في الحق ولا تلن في مقاومة الباطل.

الصلابة

الإعجاب بالشجاعة، وتقديس العفة، واحترام البطولة، هذا شأن العواطف الإنسانية لأنها في قرارة كل امرئ سليم الفطرة قويم للتربية. إن

مطالعة سيرة الأبطال والمصلحين وأعمالهم التي كانت تتجه نحو الخير الشامل، تجعلك صليماً، حازماً، وتعرف حينها كيف تخلق في نفسك وعند غيرك عاطفة الاحترام لكل من جاهد من أجل الخير العام. ليكن مثلك الدائم، الرجل الهادئ، المتزن، الصلب، الصافي الذهن. إشن ذهنك بالصور والمظاهر التي تجعلك قوياً، وقرر في نفسك أن تحتفظ بهدونك وتسيطر على أعصابك. واعلم أن الصلابة غير العناد.

استقلال الفكر

ينبغي أن يتحرر الفرد من كل نفوذ خارجي ليتمكن من تحصيل مزاج معتدل، وامتلاك اعصابه، فيما لو ناله تهكم وسخرية ونقد! ان استقلال الفكر لا يعني بالضرورة احتقار فكر آخر، فالمستقبل يحتفظ بحريته الفكرية ليقوى على المفاضلة.

يتضايق الخجول إن شعر بأن الآخرين يوجهون إليه أنظارهم. هذا الاضطراب ينشأ عن خوف من أن يظهر هذا الفرد بمظهر لا يريده هو. إذا أزلت من ذهنك هذا الاعتقاد الذي لا يفيدك بشيء، تصبح فور التخلص منه مستقلاً سيداً في تفكيرك وفي تصرفاتك وسلوكك، وليكن جوابك: "أنا لا أبالي بما يراه الآخرون، ما دمت مطمئناً لما أراه أنا".

الحكم الموضوعي

"من استبدَّ برأيه ضلَّ". يجب أن لا تتحول حرية الفكر إلى تشبث ذاتي بالرأي، يصرف المتشبث عن معرفة الحقيقة والصواب، ويعمى عن الوقائع والحقائق التي قد تكون خفية عنه. إن الاستقلالية شيء، والاستبداد شيء آخر، فالأولى أداة فهم، والثانية تحكم واستئثار لا مبرر له. إذن لا بد من إخضاع ذلك إلى مراقبة العقل أو الحكم الموضوعي. على الفرد في هذه الحال أن يهتم بالوقائع التي يراها كل الناس، ولا ينكرها أحد، وأن يجعل

مثله الأعلى منحصراً في إخضاع غرائزه، وتأثيراته، وانفعالاته، وميوله، وعواطفه، وسائر نزعاته الخاصة، فكرية أو غير فكرية، لمعيار دقيق واضح، وبذلك يتقَي الفرد الإخطاء وثقل زلاته. تعلم إذن أن تتحكم بغرائذك وعواطفك ولا تدع لها سلطاناً عليك.

حالات جوهرية

إن الأرق عارض خطر، وقلة النوم تشل فعالية الفرد وتقضي على حيويته الذهنية، وقد تنتهي أحياناً إلى انحرافات نفسية، كذلك إن راحة التنفس وسلامة الصدر مهمة للخلو من العلل، وهذا يعني إن على الفرد أن يزول رباطة بدنية معقولة لتفادي ضيق التنفس. إن الشعور بالراحة التي تنبثق عن العافية العضوية توفر لصاحبها صفاء مشرقاً في اللون، لمحة جميلة في النظرات، ثم إن قلة النوم تدوي من صباحة الوجه وتكسف إشراقه وتحفر فيه العضو. والتجاعيد.

وكم أن الأرق عارض خطير، فإن الغضب محقاً كان أم باطلاً، يستهلك الطاقة العصبية ويخلق الفوضى في الذهن، فإن حل كل المسائل يحصل في جو من الهدوء والتأمل الصافي.

الكلام

إن المرء الذي يحسن التكلم لا يلبث أن يصبح جريئاً، لأن تثقيف اللسان من أهم العوامل في مقاومة الخجل. وتوجد أربعة عناصر رئيسية تعين الفرد على ذلك، المعرفة، وغزارة الأفكار، والصوت، وفصاحة التلطف. على الخجول أول ما يستهدف، الهدوء في حركاته وسكناته، ونظراته، وإن يبقى مطمئناً، دون أن يهتم بالظهور، وأن يبقى متماسكاً تجاه تأثير الآخرين ونظراتهم. فإذا حصل على هذا الاطمئنان، أخذت مواهبه بالظهور لتعبر عن

وجودها دون تكلف، ومتى شعر الخجول أن لكلامه تأثيراً في من حوله انخفضت حدة خجله.

كذلك على الخجول أن يبقى مطمئناً، واعياً أمام الحضور في أي ملقى، وأن يظل متماسكاً، فإذا حصل على هذا النوع من الإطمئنان إلى نفسه، أخذت مواهبه الطبيعية تعبر عن وجودها دون تصنع.

إشعاع الشخصية

يوجد عند بعض الأشخاص نفوذ لطيف لا تدركه الابصار، ينبثق عن إرادة ثابتة قوية توجه الآخرين وتعمل فعلها فيهم مما لا يفعله الكلام. فمن تميز بهذا النوع من النفوذ أثبت أنه قوة لا تتزعزع. إن تأثير أي فرد في الآخرين يتعلق بقوته المعنوية، وأخلاقه، وللفكر أثر مهم غير إشعاع الشخصية اللطيف الذي لا تدركه الابصار، فهو يؤثر في الطلعة والاطلالة، ويعبر عن وجوده بالنظرة، ويثبت الأقدام والإشارات في كل موقف.

حاول إذن أن تقوي إرادتك، وأن تنفذ دوماً ما قرّ عليه رأيك في شؤونك الخاصة. خذ وقتك ما يكفي لنضج أفكارك وقراراتك. وازن دائماً بين الحسنات والسيئات قبل كل خطوة تخطوها. ونشير إلى أهمية قيمة الإيحاء الذاتي الذي يوحى به للفرد لذاته، وهو ذلك النوع الرائع من التأمل بحيث يصفو ويتملّق بقوة ونشاط. وهكذا يحدد الفرد لذاته إرادته، وظهورها بالمثانة والقوة التي يرغبها مدخراً العزم للوقت المنتظر.

التماسك

عندما تفرض على نفسك صلابة خارجية كاملة، فإنها تقضي بك إلى طمأنينة داخلية وطيدة، وصحو نفسي رائع يبعث فيك العمل على الإبداع

والإنتاج. إن من يمارس السيطرة على نفسه، مهما بلغ اضطرابه، يستطيع أن يحتفظ بهدوء جلي واضح. عليك إذن البدء بممارسة الهدوء الداخلي العميق، فإن للإرادة من السطو والسلطان لإثارة الحالة النفسية التي توافقت وتماشيك. وأفضل مثال على ذلك ما يؤخذ من التجارب التي يقوم بها المنوم المغناطيسي. إن من يريد الثقة بنفسه، فما عليه إلا أن يوحى إليها بأنها قوية منيعة، لتتسرب في حناياه الانفعالات والمعاني التي تؤدي إلى الثقة بالنفس والمنعة.

التماسك الخارجي، كيف تتماسك؟

ابدأ بمراقبة نفسك بدقة وحذر، بحيث تبقى مغلقاً لا يعرف أحد شيئاً عنك، لا تعبر بحركة، ولا بإشارة، ولا بكلمة بما يخلج في نفسك من تأثيرات، فإذا وقع نظرك على ما يدعشك، تماسك، وإذا باغتتك ضجة مفاجئة تماسك ولا تتكلم! لا تظهر شيئاً من فراغ الصبر وضيق الصدر. هذا في الجانب المادي من تصرفاتك التي تؤول بك إلى التماسك.

أما في الجانب الاخلاقي، عليك أن تلجأ إلى المبدأ ذاته، أعني إخفاء تأثيراتك النفسية وتصريفها في وجهة تؤدي إلى الهدوء الخارجي والتماسك. فإذا ألقى على مسمع منك فكر أو رأي لا يروقك، فابق هادئاً، وإذا راقك فابق هادئاً أيضاً، وإذا تكلمت فليكن كلامك واضحاً، موجزاً، مختصراً. كن في حضور أي كان، حراً، مستقلاً، سيد نفسك، لا تسمح لأحد أن يغير مجرى سلوكك وأفكارك.

أيها القارئ، إذا كنت خجولاً، أو كنت ممن يتهرب ويتحاشى لقاء شخص معين، فما عليك إلا أن تحمل نفسك إلى ذلك الشخص ولا تخسر فرصة من الفرص لمواجهته، فانك ستربح حتماً، سيطر على نفسك، وانظر إليه بنقّة وجرأة، ورد عليه بإباء، لا تلتن واترك العاصفة تهب وأنت هادئ

واستعمل اللهجة الرصينة، ينبغي أن لا يكون لأحد نفوذ عليك بحيث يجعلك نفوذه ذاك الخجول، واعلم ان كل جهد تنفقه يزيدك قوة ونشاطاً وجرأة.

التماسك والطاقة العصبية

من الطبيعي أن الجسم ككيان عضوي، يمد الكائن الحي بالطاقة العصبية أكثر مما يستهلك عادة، والفائض يختزنه في شبكات (وصلات) تتصل بالمخيخ والجهاز العصبي، وهذا ما يمدنا بالقوة على تحمل آلام وانفعالات وتأثرات عنيفة. بيد أن الخجولين والمجهدين، يكون جهازهم العصبي غير منتظم الأداء في وظائفه لكي يساعد على التماسك، لذا نجد أن أقل إنفاق من الطاقة يهد أعصابهم، ويظهر عندهم فقدان الانسجام الذي يظهر في أعراض الخجل.

وأما الدواء الذي يقدمه علم النفس في هذه الحالة فإنه ينحصر في الإيحاء (Hypnosis) وهو نوعان:

1- الإيحاء الذاتي (self hypnosis) الذي يقوم به الإنسان لنفسه بنفسه من نفسه.

2- يقوم به طبيب، معلم، صديق، قريب، وذلك بإيحاء الصور والمعاني والأفكار التي يراد أن تتمثل في سلوك شخص معين، ليخلصه من الإنفعالات والتأثرات تلك.

ولكن الأفضل أن يعمد الفرد إلى الإيحاء الذاتي كما المحنا ليوذع في نفسه القوة والنشاط والحزم، ويعود نفسه على التماسك.

قوائد التحليل النفسي

إن العامل الجوهرى في تنمية الخجل هو ذلك النوع من الخوف الغامض أو لنقل التوجس الذي يشعر به بعضهم لدى مقابلة شخص، أو ارتياد

محفّل، أو سماع التيهكم. هذا التوجس والخوف من كل شيء أو شخص على سبيل المثال، يشل النشاط ويمنع تحقيق الصلابة.

والسبيل إلى مكافحة هذه التوجسات والمخاوف هي بالأناة والتفكير. فإذا تأنى الخجول وفكر بهدوء، عرف ان لا قيمة لما يهتم به أمام من يحتاج لخدمتهم أو مراجعتهم في شأن من الشؤون، ورأى أنهم لن يكونوا كما اعتقد مزعجين. وإن من يخشى استقبالاً منفراً من الطبيعي أن يتصور الجانب للمؤلم من المقابلة، وبذلك يتألم فعلاً لمجرد هذا التصور. افرض على نفسك الهدوء والروية، تجعل غيرك هادئاً متروياً. فإذا تعودت ان تنتظر للناس نظرة الفاحص الذكي، هبط معدل حساسيتك بمظاهرمهم ووجودهم.

حاول انن أن تلتقط فكرة صحيحة عن طبع كل إنسان تواجهه، وعن العوامل التي تحركه، وبذلك تشعر بأن هؤلاء الأشخاص أمامك موضوع لذيذ تدرسه فتحصل على ثقتك بنفسك وقوة موقفك وحينها تتماسك، ويحتفظ كيانك الأخلاقي بهدوء ومنعة وثبات.

العزم على الاستقلال

الملاحظ أن الخجول يتأذى من أثر المواقف التي يفقهها منه الآخرون، فهو يخشى النقد، والمعارضة، فيبدو عليه الارتباك فوراً.

قرر أن تكون مستقلاً في ذوقك، في رأيك، في تصرفك، واعزم على التخلص من كل سلطة تضايقتك في عملك ونتاجك، وبنائك الفكري والنفسي والاجتماعي. تذكر الفوائد التي نلتها من أثر المواقف التي كنت بها صلباً لا تلين ولا تخضع، فلا تمضي فترة قصيرة حتى تشعر أن طاقة روحية قوية أخذت تسري في كيانك النفسي.

قيمة الصمت

إن الصمت يولد الحزم والصلابة، وإن نشوء الجهد العملي في نفسك على التأمل والإحياء الذاتي، هو مقاومة كل إغراء في الكلام. فإن صودف وأمضيت نحواً من عشرة أيام منفرداً، وحيداً، صامتاً، وعدت إلى ذكرياتك النفسية خلالها، وجدت ان الصمت جعلك امضى عزيمة من ذي قبل. وإن الإصغاء يكون في تبيان الاستحسان بمهارة، لأنك لم تتلفظ إلا بكلمات لها قيمة، وأن ما أبديته من إصغاء وانتباه وصمت، اظهرت انك إنساناً رفيع الخلق، سامي الطباع. وهكذا يقل تأثير الناس ونفوذهم عليك بسرعة عجيبة، حين تلتزم الصمت، وتلمس بعد قليل من الزمن أنك لا تتأثر بإنسان كاننا من كان، وأنت أصبحت في مستوى من الاستقلال النفسي يساعدك على الرفض بلطف، وعلى قول كلمة لا.

اكتب قراراتك

إن الكتمان مظير داخلي من مظاهر استقلال النفس، لا يستطيع فرد ان يكون مستقلاً من وجدته الأخلاقية اذا لم يكن قادراً على كتمان قراراته، عليك أن تتفرد جانباً وتفكر في أفضل جانب تستشير، حتى إذا انتهيت إلى قرارات نهائية، ارجع إلى الحكمة في تنفيذها، وأنت تسير نحو هدف واضح إلى معرفة ما تريد أن تحصل عليه. فم بين حين وآخر بتفقد ملكاتك النفسية والعضلية: الانتباه، الذاكرة، الخيال، امكانات الهضم للأفكار، الشجاعة والعزم، إن هذا التفتت بين حين وآخر يقضى بك إلى انعاش حياتك الداخلية وتركيز افكارك حول نفسك.

يجب أن تهتم وتتعلم كيف تركز أفكارك:

- 1- تعلم ان تحاكم نفسك وتسيطر عليها.
- 2- تعلم ان تقوي انتباهك وتثبته حول اي موضوع دون تملل او سأم.

- 3- فكر بوضوح.
 - 4- قاوم الإغراءات والتأثيرات الخارجية.
 - 5- كن سيد انفعالاتك.
 - 6- إبحث بجديّة عن الكيفيّة التي توصلك دائماً إلى نتيجة (أي حل مشكلة).
 - 7- قف صامداً أمام كل عادة مضرّة.
 - 8- عامل الآخرين بهدوء وثقة وحذر.
 - 9- إسير على تنفيذ ما قررت ضمن قواعد صحيحة.
 - 10- عبّر عن أفكارك بوضوح.
 - 11- لا تتدفع، ولا تتسرع.
 - 12- حاول التكيّف مع كل حالة.
 - 13- إعتد على نفسك.
 - 14- لا تقسح المجال أمام الآخرين للتدخل في شؤونك.
 - 15- ثبت أقدامك.
- تقوية الحزم -

لبن الحزم يقوم بمراقبة الذات التي تستهدف صون الذهن في حالة من الهدوء والاستغراق واليقظة.

إليك أيها القارئ، هذه الإحياءات الذاتية التي وضعها أحد الباحثين

النفسيين:

- 1- أنا سيد أعمالي.
- 2- لن أكون مرتبكاً أو متهيجاً.

3- لن أغضب، ولن أحتفظ بما يغيظني.

4- سأخذ قراراتي بتأني.

5- لن أقوم بعمل وأرجئ ما بقي منه.

هذه المبادئ اللقيمة، إذا كررها الفرد في نفسه وضميره، وليس بلسانه فحسب، فإنها تترسخ في طباعه، وتصبح مطبوعة في سيرته الخاصة والعامّة، وتتخذ فعل القانون.

تقوية الإرادة

ليس من شك أن لكل إنسان طبيعة، أو فطرة معينة فطر عليها، فهو إما جريء وإما خجول .

"إن التجربة الإنسانية خلال الحقب التاريخية علمتنا أن الإنسان يستطيع التغلب على نقاط الضعف في طبيعته حين يريد، ويتابع ما يريد".

لا شك في أن الصعوبة نجدها أول الامر، ويزيد في قوتها قلة التجارب، خاصة في المواقف التي نمر بها أثناء قيامنا بنشاطنا الحياتي، إذ إن كل موقف نواجهه يعتبر مشكلة إلى أن نصل إلى الحل عبر التجارب بقوة وتصميم وثبات. إن المران والاستمرار وبذل الجهد يفضي مع الزمن إلى إنماء الخيال، ومرونة الذهن، والبراعة، وهذه الصفات وحدها تعطي الزخم للفرد في أن يواجه الصعوبات بثقة وقدرة ليصل إلى الحل.

التشاؤم

المتفائل إنسان يسرى في الحياة ولادة دائمة،
والمتشاؤم مسكين يرى في الحياة موتاً لكل ولادة

ياتيس

تغلب على التشاؤم، بالتفاؤل

التشاؤم حالة يتعرض لها الكثير من الافراد في مقتبل العمر إجمالاً،
وليرز ظواهره الأسي والألم والضيق، وإذا لم يسلخوا السبل الصحيحة
لمواجهته، أفضت بهم إلى حياة بائسة، وإذا لم يقاوموا هذه الحالات بأنفسهم
أفضت بهم إلى طريق صعب يضيع معيا كل جد وكل إنتاج وكل إحساس
بالتيم والمعاني الخيرة، ويقضي على منابع النشاط في نفوسهم. وهذا ما يفسر
لنا أن لكل نفس بشرية حالات تتنوع وتتمايز حسب الاعمار والاجيال

والظروف، نسبة للمواقف والظروف التي تواجههم، ويعمل الإنسان طوعاً على إقرارها أو مواجهتها في سبيل التخلص منها. وهذا ما يفسر لنا بعض الحالات التي يصل إليها البعض من كلا الجنسين، فمن ورثوا عن آبائهم ثروات لا يلبثوا ان يبددوها بسخف يسوقهم إلى الكسل الفكري وإهمال الذات ونسي الفضائل والقيم ويصلوا إلى ما يصلوا إليه من أسى وألم وضيق. كذلك الأمر بشأن المريض العاجز الكسول، حين يخسر فعاليته ينتهي إلى هذه الحالة، فصحة الجسم شرط جوهرى للنجاح والنشاط في كل مجال، وهكذا العافية الأخلاقية التي توطد توازن القوى العقلية وحيويتها.

هل عرفت خجولاً ينسحب من المجتمع أثبت جدارته في حقل معين؟

هل عرف أحد منا كنيباً مستسلماً حقق شيئاً في الحياة؟

هل عرف أحد منا مغفل برز في بيئته أو مجتمعه؟

هل عرفنا جباناً يفدي بنفسه من أجل رفعة مجتمعه ووطنه؟

علينا إذن أن نقاوم كل ما نلقاه من صعاب، وإذا أردنا النجاح علينا أن نلقي بأنفسنا في الميدان، بكل عزم وثبات، وأن نخوض معترك الحياة بثقة وعزم، لكننا لا نستطيع أن نقف بالمواجهة إذا كنا فاقدي الثقة بأنفسنا فننهار أمام أدنى مفاجأة ونهرب لدى أول عقبة ونلين أمام أي معارضة.

التشاؤم مرض ذهني

إذن ما نراه في المتشائم نزعه الاعتيادية إلى رؤية كل شيء أسود قائماً أخذاً كل ما هو سيئ، وإذا عثر عثرة كان عليه تداركها، ألقى التبعة فوراً على سوء الحظ الذي يلاحقه ولا يلاحق غيره! ولكنه لو تأمل بجديّة، فإنه يستطيع ان يتدارك آثارها، ويعوض عما خسره بقليل من الجهد والنشاط، غير مبال سواء كان هو المسؤول أم غيره. فهو يعبر دائماً عن استيائه،

ويشكو دائماً من عدم الانتظام في عمله، ويتذمر من كل موقف، فإذا شئنا ان نعطي معنى لذلك نجد ان التشاؤم مرض ذهني قصر نظر، وإذا شئنا التبسيط أكثر قلنا ان التشاؤم "عور عقلي".

إن كل امرئ كانئناً من كان يواجه مواقف متعددة، فمن هدأ واطمأن وأعمل فكره بجد، تغلب على كل صعوبة. لكن المتشائم لا يبصر غير السوء، ولا يفكر في (الخير) او (الجيد) لذا لا يستطيع أن يعطي أحكاماً صحيحة، ويقع في أخطار جمة كبيرة، سواء في شخصيته أم في أعماله. إن رداءة النظر العقلي تأثيراً مبطناً للهمة على صاحبها. أما الكآبة التي يركن إليها فإنها تزيد طباعه رداءة مع الزمن، وتتطور حتى تبلغ للذروة في السخط الحاد والكآبة.

إن هذا المخلوق الساخط يسم حياته، وحياة الآخرين، لأنه يخلق من حوله جواً مريباً ترتطم فيه النفوس، فهم يعانون من أنانيته ومن استغراقه في أفكاره المظلمة، وكأن إرادته قد أصيبت بالشلل، فاخفتى إشرافه، وهو بانس يتنبأ دائماً بالخيبة والافاق.

إن الإنسان العاقل النشط هو الذي يبدد السحب التي تغشى ذهنه وتفكيره ويسترجع تذوقه لحلاوة الحياة وأفراحها. فالنجاح كان ولا يزال وسيبقى نصيب المتفائل. إرجع إلى التاريخ وقرأ سير هؤلاء المشاهير نفع على جانب مهم وواضح من شخصياتهم، فيم على أتم ما تكون عافيتهم الأخلاقية.

علينا إذن أن نتأني ونزن كل أعمالنا كي لا ننجح نحو الجانب المظلم في أي قضية، لأن التشاؤم ينزح بصاحبه إلى "استلذاذ للكآبة". فالعظماء الذين شيّدوا الحضارة في قواعدها وأثارها، من علماء ومفكرين، ولدباء، وفنانين كانوا من المتفائلين، يجهدون، ويعملون، واثقين بانهم منتصرون لا محالة.

إن المتشائم يصبح عدواً لكل من لا يعجبه، فهو لا يرضيه أحد، وجميع الناس حوله أعداء له، إما حقيقة، وإما توهماً منه، كأنه يعكس على نفسه شعوره نحوهم، فلا يرى صديقاً ولا مخلصاً، ولا يكون عنده غير الحسرة والعذاب، ويعتبر نفسه ضحية الدسائس والمؤامرات التي تحاك ضده، بينما هو في الحقيقة ضحية طبيعه ونفاذ الغيرة إلى نفسه التي تأخذ في التطور والنمو إلى أن تبلغ حدود اليغض. (كان الأقدمون من فلاسفة العصور الوسطى يعلمون تلامذتهم أن الكآبة تعود إلى اليغض، وهكذا تكون أعراض التشاؤم وليدة اليغض الذي تلده الكآبة).

أسباب التشاؤم

ضعف الإرادة

إن المتشائم كائن خسر إرادته، وأمسى ضعيفاً. فكيف يقاوم الضعف والانحلال وهو من يعوزه النشاط؟ فإنه لا ينقذ نفسه. تجده يسرد عليك آلامه ومناعبه، جملة وتفصيلاً، ولا يهمل منها شاردة، وينتخب دوماً لأنه ضحية القدر، فالكآبة التي استغرق فيها، تخلق أمامه أفق سراب سيئ الأثر، لا يعرف الواقع ويعطل طبيعته (وهل يُطلب من الضرير أن يميز بين اللون الأبيض واللون الأسود).

غلو الحساسية

كثيراً ما تنشأ نزعة التشاؤم من غلو الحساسية أو المبالغة غير المعقولة، ولكنها واقعة في الاحساس، تجعل للحوادث التافهة أهمية لا تستحقها، ويكون صداها في النفس أضعاف قيمتها الحقيقية.

هذه المواقف أو الحوادث التافهة يقابلها العاقل بانزعاج، ثم يسترجع صحوه النفسي، ويردها إلى قيمتها الحقيقية، وينساها وكأنها لم تحدث. ولكن المتشائم يتألم، ويتعذب، ويذهب به الخيال، وتغذيه الظنون بكل ما هو سوء، ويصبح بعدها منطوياً على نفسه.

الاستعداد المتأصل

إن الاستعداد الأصيل يكون في أغلب الأمراض النفسية، سبباً أساسياً، والتشاؤم أبرزها، كما هو الشأن في بعض الأمراض الجسمية، فكل كائن بشري في هذه الدنيا يغدو حاملاً معه مزاجه وطبعه. (وهذان محصول قوى متنوعة من الوراثة إلى الكيان الصحي العضوي).

حالات مرضية

ومن الحالات المرضية الطارئة ما يؤدي إلى الكآبة الحادة، وأخيراً إلى التشاؤم. وإننا لنعرف من أنفسنا عند التعرض إلى الزكام اقله، كيف نشعر بالضيق؟ إن النفس البشرية مرتبطة بالجسد، فهي لا بد متأثرة بما يعرض لرفيقها من عوارض، وانها لقادرة في أحوال كثيرة على مداواة هذه العلل. أضف إلى ذلك الأسباب الاجتماعية التي أوجزناها.

التفاؤل

(تفاءلوا بالخير تجدوه). إن التفاؤل بالخير يفضي بك إلى الخير، والتشاؤم بالشر يفضي بك إلى الشر.

عليك إذن أن تكون متفانلاً، لتحيا حياتك بهيوء ومحبة وحرارة وتستثمر إمكاناتك، وما تختزنه نفسك من مواهب، هذا الواجب يجب أن يؤديه نحو نفسك، إذ لا يمكن أن يؤديه أحد بالنيابة عنك. ونكرر القول إن المنطق السليم يتطلب ان نأخذ الامور على حقيقتها، وفي واقعها، وأن

نستكشف حسناتها وسيناتها معا، بكل دقة، لكي لا نتخذ أحكاماً خاطئة، غير مضبوطة وغير دقيقة.

والتناول نوعان:

- التناول الغافل اللاغي.
- والتناول الجاد.

التناول الغافل اللاغي

الذي يكون أقرب إلى اللعب، فهو انحدار نحو التشاؤم. إنه لا بد وأن يبلغ العاقل أياً كان نقطة يلمس عندها عواقب تصرفاته.

(إن المتقائل الغافل يترك الأحداث تسير في مجراها غير مبال ولا مكثر، وبذلك لا يرى الخطر الذي يهدده وإذا حدث أن أبصره مصادفة أو وعاء، يهمل إدراكه اعتماداً منه على (الحظ) حتى إذا مني باليزيمة أذلتته، ولم يكن يدرك ما هو موجود خلف السراب الذي يغشى حقيقة موقفه).

التناول الجاد

وهو التناول الذي يحمل صاحبه على النظر بجدية إلى نفسه، وإلى الأشياء والحوادث، والأشخاص. إنه التناول المنقذ الذي يحمي المرء من الأفكار السوداء ويوجيهه نحو العمل الإيجابي المثمر، وبه يظهر التوازن العقلي. إنه موقف يختاره العقل وتنبهه الإرادة ليمضي قدماً في تحقيقه والمحافظة عليه. إنه يتمثل في فحص المشاكل من جميع وجوها، واستقرانها بكل هدوء وتجرد.

إن المتقائل الجاد يزن كل شيء بدقة ويبصر الحسنات ويعرف السينات، فهو يستخلص دائماً أفضل فائدة، وإذا رسم خط سلوكه، ثبت فيه دون تردد بهدوء وراحة.

وإن المتفائل الواعي لا يخرج عن كونه إنساناً بين الناس، إن هذا التفاؤل الذي تنشده، هو نتاج الجهد والاجتهاد، في سبيل إصلاح النفس، وتنوير العقل، وبناء الشخصية السليمة. إنه جهد الإرادة التي تقاوم الانفعالات العاطفية والانطباعات، وتقض على صاحبها الحزم والشدة في امتلاك أعصابه، والمثابرة، والرصانة في معالجة للمشاكل.

إن من يتدرب على ذلك ويعزز تلك السمائل في نفسه يؤكد أولوية العقل في توجيه سلوكه، فيمشى على ضوء المنطق، وتراه على استعداد لاحتراز نصر جديد. وإنه يبقى بتقاوله الواعي متألماً نوراً وأملاً، وتتبعث من شخصيته جانبية تشد إليها القلوب.

عافية النفس، قوانين الصحة العقلية، أو نظام الصحة العقلية

إن عافية النفس تعنى صحة البدن، وسلامة الذكاء، وعافية الاحساس، وعافية الإرادة. "إن ذلك الذي يقدر الحوادث والامساء تقديراً سليماً، ويستثمرها بروح طيبة يرتفع إلى حياة أرقى".

استعمل ذكاءك بحيث يؤدي إلى فعالية، فلا تتشط في اجتهاده، ولا تنزلق إلى الخمول العقلي، بل نسق نشاط ذهنك. لا تتخذ قراراً قبل الفحص والتفكير والاستقراء. لا تبد رأياً الا بعد المعرفة، ولا تصدر حكماً الا بعد التأكد من الحقائق، ولا تستعجل في اتخاذ أي قرار. يجب أن تحتاط لعوامل الخطأ كي تبقى مطمئناً إلى صواب حكمك. ان النزاهة تقضي ان ترجئ أحكامك ريثما تثبتت من تحليلك للأمور ليطمنن ضميرك إلى صحة الوقائع والأبحاث. هذه القاعدة لا تتحمل الشواذ.

كيانك، لأن التناؤم الذي حاربته وتغلبت عليه، يعود لمقارعتك لدى اول صدمة معنوية، أو موقف صعب يززع توازنك العقلي.

إسبر دوماً على نفسك وراقبها بكل ما يرد إليها من الخارج، ليسيء إلى عافيتها، لا تهمل التمارين والقواعد الصحية.

لقد وضع "سقراط" أساس فلسفته في "معرفة النفس"، وعلى هذا الاساس شيد البروج الفكرية والصروح العلمية والعملية "اعرف نفسك". إن تأمل الذات يكشف قيمة الحقيقة، فإن معظم الناس يجهلون نفوسهم، سائل دائماً وجدانك، فإن أنت فعلت إنتهيت إلى ما يدهشك. إذا عرفت نفسك معرفة أفضل من ذي قبل، تترك حينها ضرورة العمل على تحصيل التفاضل الوطيد، للذي يمدك بالاستقرار والقدرة، والمثابرة، أن توثب رغبتك انناشطة تقوي جهودك خلال تدريبك.

عليك أن تقوم بفحص وجدانك بين الفينة والفينة، بطرح الأسئلة التالية على نفسك، وتبحثها بدقة، وتجبب بصدق:

- 1- هل أنا متشائم ؟
- 2- أنتصيني أعراض التناؤم دائماً؟ أحياناً؟ غالباً ؟
- 3- أأظهر في سويداء يظلم بها طبعي؟
- 4- هل تؤدي إلى إيلامي ؟
- 5- هل أتحامل وأتكاسل وبصيني ضعف الهمة؟
- 6- أيسفزني الغضب وينقلني إلى السخط وكرهية الناس؟
- 7- هل أن سبب تناؤمي إستعداد أصيل في طباعي؟
- 8- ماذا فعلت حتى الآن في سبيل مكافحة هذا التناؤم؟
- 9- هل بحثت عن طريقة تمكنني من محاكمة نفسك في لحظات الهوان والانتخال؟

10- أي أذى ألحق بي تشاؤمي، ألم أندم على تنفيذ قراراتي؟

11- ما الأضرار التي أوقعتني بها حماسي التي لم أراقبها؟

أدرس هذه الأسئلة بدقة ومن ثم اجب عليها وتشدد في فحص أجوبتها، ومطابقة هذه الاجوبة للواقع، تشدد حتى اذا فرغت، أرشدتك إلى كيانك في حقيقته من حيث إنك إنسان مفكر عاقل.

قف أمام الحقيقة وجهاً لوجه! إذا لم يكن ما يفرحك لا تستغرق في النوم ! ما مضى فات. أنظر إلى المستقبل، تحصيل النفاؤل في تناول يدك، وإنك لقادر على ذلك، انما تابع ما بدأت به وسوف تتحول تحولاً جزئياً.

تربية جديدة

لقد وعيت ذلك وعياً جديداً، وعرفت عيوبها وفضائلها، لم يبق أمامك الآن إلا أن تصمم وتعود إلى القيام بالتمارين الآتية:

1- تمثل في ذهنك كل صباح جميع الظروف التي يمكن أن تواجهك خلال النهار، قم بعملك المعتاد، نظم فكرك بحيث لا تزعزع المفاجآت. إن نشوء صعوبة غير منتظرة قد تؤدي إلى إثارة الألم في النفس. كن على أتم استعداد لتلقي الصدمات التي قد تحدث، واجهها بصبر وثبات، قل في نفسك "إن هذه الصعوبة التي أواجهها في عملي أمر طبيعي، إن قليلاً من الصبر والتفكير يكفي لبلوغ الهدف، الصبر مفتاح الفرج". تمثل في ذهنك القرار الذي يجب أن تأخذه، كن نزيها فيما تقدم عليه من إصدار الأحكام، لا تتردد في اتخاذ الموقف الصحيح، عود ذهنك أن يكون متوقفاً.

2- حاسب نفسك، وافحص تصرفاتك عند كل مساء. قليلاً من التفكير الهادئ يوصلك إلى حل جميع المشاكل، هكذا في كل مساء استعد تكريات يومك، ونقب عن أخطائك واجهد في تلافى نتائجها وتجنب تكرارها.

إن عادة التوقع، أي توقع الحوادث قبل وقوعها، وامتحان الذات بعد ذلك، تمرينان يحتاجان إلى الإرادة، وهما يتحولان لاحقاً إلى ذهنية متماسكة.

3- تعود أن تنتقد بتجرد ما تسمعه وما تقرأه، وما تراه، لا تتقل انتقاداتك لمن يعينهم الأمر، ابتعد عن للثرثرة، تعود النقد البناء المنتج، فإن النقد المجرد المنتج يوضح سمو القصد.

4- استفد من تجارب الآخرين، واستلهم الحكمة في المواقف.

5- اقرأ سير المشاهير من ملوك اداروا ممالكهم بحكمة، اقرأ سير أبطال ومفكرين وعلماء وفنانين قدموا إلى الإنسانية فتوحات قيمة في عالم المجهول. فإن القصد من ذلك دراسة الطباع والسلوك عند هذه الشخصيات التاريخية البارزة.

6- تشبع بمبادئ الصحة الذهنية للتالية:

أنا لنتقد بتجرد كل ما أرى، وما أسمع، أنا أتهرب من عشرة المتشائمين، أنا أحييا مع الحقيقة، أنا أحكم على المواقف والأشخاص وفق العقل والمنطق، أنا لا ألق بالمتعصبين. هذا، الأيحاءات الذاتية تعطي قوة عظيمة في التأثير على توجيهك، وضبط سلوكك. هذا ما يتعلق بتربية الذهن. أما تربية الاحساس فإنها تتبع العقل دائماً، وهي تحتاج إلى إرادة قوية، وهذا كله يفرض الجد والاجتهاد، وتذكر دوماً ان الإرادة لا تدور حول الفراغ فإن لها هدف تسير نحوه، وجه إرادتك إذن إلى غاية تحصيل التفاضل، وكرر في نفسك، أريد أن أكون متقناً، أريد أن أصل إلى توازن عقلي كامل، أريد أن أسلك وفق ما يقتضيه العقل، أريد أن أطبق القواعد الحكيمة التي يطمئن إليها ضميري.

الخوف

(الخوف يجنب اليكم الشيء الذي تخشونه)

يجب أن تعرف أنه ليس هناك شيء أو أحد لديه قوة على إيذاك أو ضررك، إن لم تسمح له بذلك.

اتورع - كاهن مصر سنة 4000 ق.م

إن الأفكار السيئة في أكثريتها هي من تنكارات الطفولة المبكرة وانحطاطها، وعند تحليل أصل مرض ما نجد لُزُ الخوف (Phobia) في أكثر الحالات من تقدم السن، الفقر، الوحدة، البؤس، المسؤوليات، الموت، الاخفاق، خوف غامض، خوف من أشخاص معينين، إستعادة ذكريات سابقة.

قلائل هم الذين يمسيهم الخوف ولو بنسبة بسيطة لأنه يسكن فينا شعورياً أو لاشعورياً، ولأن الأفكار السلبية تهدم بدل أن تبني.

إن التخلص من الخوف ليس بالأمر السهل، فلكي نتخلص منه، قبل كل شيء، يجب ان نعرف كيفية تشكيله في نفوسنا، وكيف يتمركز ويبقى. ان الروح المضطربة تحتاج إلى وضوح وبساطة، بقدر احتياجها إلى الفهم والطيبة، انها بحاجة إلى اعمال تفضي إلى التخلص من الخوف، واني انصح القارئ بأن يمارس تمارين الاسترخاء البسيطة، لأنه يمكن الشفاء من الدخول إلى نفسه. إن هذه الخطوة ستفتح لك أيها القارئ أبواب حرية للروح والجسم على مصراعها، فإن الروح الواعية هي التي تفكر بموجبها ونحكم عقولنا ونعي انفسنا، أما روح اللاوعي فهي روح (الطابق الاسفل) التي تقوم بعمل كل شيء لأجلنا دون أن ندري، فيجب أن نعلم أنها تعمل مستقلة عن الروح للواعية، فهي تحتفظ في الذاكرة بتلك الأعمال التي نعيدها من جديد بواسطة ما ندعوه الذكريات، وأن مقدرتها غير محدودة تقريباً، وان اكثر الناس يضيعون هذه القوى الثمينة بدون فائدة، أما حين نضع هذه القوى ضمن تفكير مراقب موضوع يتصرف الإرادة الواعية، فانه بالإمكان استعمالها بطرق عديدة لا تحصى. وهاتان الحالتان من الوعي تشبهان جيلاً جليدياً يطفو على وجه الماء، فالقمة العائمة منه هي للروح الواعية، أما القاعدة الكبرى الهرمية فهي مخبأة تحت سطح الماء. لذلك يتوجب تربية التفكير بتحويل التفكير السلبي إلى ايجابي، لأن التفكير السلبي يسبب الشقاء والتشاؤم والخوف، وإن التفكير دون رقابة هو عمل ضائع لا فائدة منه.

نحن الآن نعرف أن الخوف هو نتاج ذهني متأت من ظروف في القسم الأول من الطفولة المبكرة فلو لم تتوفر هذه الظروف ما كان للخوف أن يحدث.

الظروف التي تهيئ للخوف

إن الخوف والنفور هما أصل كل مرض عصبي، أما حالات الخوف من الأماكن المغلقة، تكون قد ظهرت على الغالب بسبب اختناق نصفي ناتج عن الغطاء للطفل في الفترة التي تلي الولادة، أو تعرض الأم لتوترات ذهنية أو خوف شديد من ظروف معينة واجهتها، أو خوفاً على المولود نتيجة حادث معين. كذلك يتسبب بدء الخوف من عادة الإكثار من الإعتناء بالمولود والتوتر لأقل حالة تصادفها، واحتمال أنها لا تربي طفلها على عادة الافتراق عنه، فنكون شديدة الحساسية ولا نتركه أبداً.

لو عرفت الأمهات ما يهيئ للطفل في حياته المستقبلية لأصبحن أكثر حكمة في طريقهم التربوية. وفي قلق الولد عن ابتعاد أمه عنه تقدم واع، لأنه يريد أن يشعر أمه أنه يخاف حين تبتعد عنه. أما إذا نجح بذلك وأجبر الأم على عدم الابتعاد عنه، هذه الفكرة تنمو باستمرار، وحين يتم ذلك يلاحظ بعدها البدء بالخوف الليلي، والكوابيس مصحوبة بصراخ إلى أن ينقل إلى سرير والدته. والدواء الوحيد هنا أن يتحاشى الأهل من المبالغة في تدليله.

لا بد من توضيح الفرق بين الخوف والقلق. فالخوف هو نتاج ثانوي للقلق، والقلق هو المادة الأولية التي تظهر على أثرها الأمراض العصبية.

أما القلق حين يتراكم، فإنه يتبلور في الوعي ويصبح الولد عرضة لآزمات مصحوبة بالصراخ والكوابيس، ويبقى خوفه مجهولاً. وحين يتبلور القلق يبدأ بالارتباط بأشياء محسوسة ويمكن أن يكون هذا الشيء ناتج عن فكرة غامضة كالموت، أو أشباح، أو حيوان مفترس، أو كلاباً، أو اشخاصاً. وإن الخوف في الحقيقة هو قلق مرتبط بشيء أو بفكرة، ويمكن فيما بعد أن يرتبط باعراض هستيرية.

ويجب أن نعلم بأن هذه الإضطرابات الشعورية تظهر بين سن الثالثة والخامسة إجمالاً، فإن الولد يبقى مطيعاً حتى هذه المدة دون معرفة أي مفهوم للخير أو الشر ولكن في هذا الطور من النمو فإن كلمات (يجب) و (لا يجب) المسجلة في الدماغ ممتزجة بروح الالهل، فلألهل المتساهلين وعي مترآخ والعكس صحيح. عند وجود خوف ليلي قد يكون الولد ثائراً ضد السلطة الأبوية حذراً منها، فإن الغريزة العدائية تكون هي السبب.

ليس الخوف غريزة طبيعية، بل إنه يتلور بأشياء وأفكار تأخذ شكل الخوف. وان القلق أثناء البلوغ ينتج عن غرائز جنسية تبدأ بالظهور، أما في سن اليأس فينتج عن مركب نقص. ومعظم أنواع الخوف تثبت بعد سن السابعة تقريباً.

أسباب ظهور القلق في حياة المراهقين

يمكن تحديد القلق في حياة المراهقين تحت ثلاث عناوين: الافتراق، الشعور بالذنب، الشعور بالنقص.

1- الخوف من الافتراق: إن الخوف يظهر في ذلك بصورة غير مباشرة. الخوف من الموت مثلاً، فالأطفال للرضع لا يعرفون الخوف الا حين انفصالهم عن أهائهم. وإذا لم يظهر الوعي فإنه يشكل القاعدة للخوف من الموت. فإذا سألت أي فرد عن سبب خوفه من الموت فجوابه يكون لأنه يكره الفراق.

2- الشعور بالذنب: تتوقف هذه الحالات على للظروف الخاصة. فالغيرة، أو البغض الواعي أو اللاواعي، يسبب ظهور التوتر الذهني والأرق، والقلق الذي يتلور خوفاً نوعياً، أو جنونياً.

3- الشعور بالنقص: يظهر القلق في بعض الاحيان عند الرسوب في الامتحان، أو خسارة مركز معين، أو تسلط رئيس في العمل، وفي هذه الحالة

فإن العلاج يجب أن يوجه إلى مركب النقص وليس إلى السبب الخارجي. إن معالجة مركبات النقص الشديدة لا تتم إلا بتربية سيكولوجية جديدة. على العموم فإنه من خلال اتباع الإحياءات يستطيع الفرد أن ينمي درجة من الشجاعة لمواجهة الوضعية العادية.

أما القلق الناتج عن البلوغ، فبين سن الثانية عشر والسادسة عشر تقريباً يتعرض الجسد لتغيرات فسيولوجية يكتمل أثناءها النضج الجنسي. وبعد سن الأربعين يحدث عند الجنسين ضيق نو طبيعية عكسية. وأثناء أطوار الانتقال، كسن البلوغ وسن اليأس، فإن القلق يبدأ بالظهور ويبدأ الانحطاط العصبي بالحدوث. ويمكن للعاطفة اللاواعية أن تظهر بوضوح بواسطة سرعة الغضب حيال اشخاص. أما حين نتوصل الروح إلى أن تتلاءم مع فكرة السن المتقدمة، فإن القلق يختفي وتدل محله عاطفة جديدة من السكينة، وهذا ما يتطلبه الوعي الكامل.

كيف نعالج الخوف؟

لكي نشقى من الخوف يجب علينا أن نفصله ذهنياً عن الفكرة التي يرتبط بها القلق ففي "الأغورافوبيا" (Agoraphobia / رهاب الخلاء) تستطيع على سبيل المثال أن تحكّم عقلك وتقتنع نفسك أن الأماكن المكشوفة ليس هو الذي يزعجك بل القلق المرتبط بهذه الفكرة، وأن القلق الناتج عن ذلك هو الذي يجب أن نستهدفه، وهذا يحتاج إلى قوة إرادة، وهكذا تستطيع أن تتخلص من اضطرابك. وهنا يجب أن نركز التفكير على الدور الكبير الذي تقوم به المخيلة بالخوف. إن القلق هو الذي يقتل، والقلق هو مخيلة، والمخيلة نقدر أن نخضعها للمراقبة، وأن المخيلة نفسها يمكن أن تكون سلبية أو ايجابية، فإذا كنت تمتلك مخيلة حية فعليك أن تهذبها، وأن تعلم أن النسبة العالية من الخوف لا تتحقق مطلقاً. إن بعض الخوف هو مسألة اعتقاد فردي.

إن كل الناس متفقون على أن الأفاعي مصدر خطر، ليس كل فرد يعتقد أن الأماكن المكشوفة كما ذكرنا هي كذلك، فإذا كانت هذه الأماكن تخيفك فهذا لا يعني أن الجميع يشاركونك الاعتقاد نفسه. لا تحاول أبداً أن تهرب من مواقف معينة، بل عليك مواجهتها. إن الكثير من علماء النفس متفقون على أن الله كروح محبة تشمل كل شيء. إنه من نشكو إليه همومنا ونسرى إليه بالأمناء، وهذا ما ينتج عنه علاقات جديدة نبعد فيها الخوف. عليك بالصلاة لأنها أقوى صورة للطاقة يولدها الإنسان.

لا تصدق كل ما تسمعه، ولا تتبنى خوف الآخرين واعتقاداتهم.

النفور وعلاقته بالخوف

إن النفور هو سبب كثير من الأمراض والألام الجسدية والنفسية لا تنفع معها أية معالجة طبية، وهذا ما يملئ علينا بحث موضوع النفور، لكي نستطيع فهمه ومن ثم الشفاء منه. فلكي نفهم الخوف يجب أن نفهم النفور، ولكي نفهم النفور يجب أن نفهم مركب النقص. إن الزيادة في تدليل المولود في طفولته المبكرة هي الأساس البعيد للنفور الذي ينبعث من الغيرة، والشعور بالنقص، ولكن ما يجب أن نعلمه أيضاً أن النفور ليس وراثياً.

إذا كان الطفل مدلاً يخضع أهله لاستبداده ونزواته، فإن هذه الفكرة ستمو كالتالي: "إبني وحدي ذو أهمية ولا قيمة لغيري". هذا المظهر يشكل فوضى ذهنية في حياة المراهقة تعرف بـ "شيزوفرنيا". هذا الولد الذي افسده الدلال حين لا يستجيب الأشخاص لرغباته يغضب، ويساوره النفور. وعندما يخرج من محيطه العائلي المتساهل فإنه حتماً سيصطدم بأشخاص غير مستعدين لتنفيذ أوامره. وكلما كان الاصطدام قاسياً يكون النفور الناتج عنه عنيفاً. وعندما يتقدم الولد بالسن يزداد احتكاكه بالناس، وهذا ما يثير مشاكل جديدة في تجربة الولد، وتظهر هنا الغيرة التي هي إحدى هذه

المشاكل الجديدة. وهناك أشكال أخرى من النفور، ان بعض الاطفال تضطربهم الحاجة إلى طرح أسئلة للاستفهام، (في بعض المدارس) مثلاً أو أنهم قد يجابون بما هو غير مفهوم أو غير مقنع.

القصاص

ان يكون القصاص ضرورياً للوك الذي نشأ على الطاعة منذ طفولته، كذلك، ان القصاص في حالة الغضب ضار جداً ولا يأتي بفائدة.

ان الأبوين اللذين لا يعيشان بانسجام ولا يمتثلان لقوانين الخير، فلا ينتظرا من ولدهم الطاعة ولم يرَ أمامه إلا الشر. ان الأولاد يكتشفون بسرعة هذا التناقض بين مفاهيم أهلهم. ولو عرف الأهل أن تناقضهم وتصرفهم السلبي سيعطي نتائج مضرّة لتراجعوا، لأن التصرف يمكن أن يقود الطفل إلى ضرب أمه وأبيه مستقبلاً. هناك بعض الأخطاء الصادرة عن الطفل، على الأهل التغاضي عنها لأنيا ثانوية شرط ألا يعرف الطفل أن هذا السلوك قد ضايقهم. ان التربية الصحيحة تغير الاعمال السيئة ويجب أن تركز على معرفة بسلوكية سليمة.

ان مسؤولية الأهل أن يرشدوا الطفل إلى السعادة الحقّة، أي إلى حالة روحية داخلية هادئة لبلوغ السعادة التي تركز على المثل الأعلى في تشكيل الطباع وكيفية التلاؤم الاجتماعي. ان تنشئة النفس على الراحة تجلب حالة من راحة الروح، والروح المستريحة لا تعكس الايحاءات بتاتا، بل هي أكثر قابلية للإيحاء. وحين تتوصل الروح لأن تتلاءم إيجابياً، وستطيع أن تتمتع بنضج ذهني جديد، ويتأمل الأشياء على حقيقتها، بهذا الشكل نشفي من خوفنا مع الزمن.

طريق النجاح

سرّ النجاح أن تعرف متى تتكلم، ومتى
تسكت، ومتى تقترب، ومتى تتراجع، وأن
تفكر بعقلك لا بقلبك.

تشرشل

ما من شيء في الدنيا إلا ويخال لنا بأنه صعب إذا أقسنا نفوسنا عليه،
أما الثبات فإنه أكثر الصفات أهمية لدى الفرد، بل هو سر النجاح وبه نعتاض
عن قصر الوقت. قال (لاكوردو)، وهو أحد الفلاسفة الباحثين: "إن ما نستطيعه
مع الوقت لمما يفوق تصورنا اللهم إذا صبرنا ولم نلح". وقال آخر "إن للقليل
الذي نحصله كل يوم لكاف إذا نحن تأبرنا على تحصيله كل يوم". إذاً، يجب
ألا يزعجنا قصر الوقت، فإنه مع قصره كاف لمن احسن استعماله، فالأجر
بنا أن نتصرف في الأمور الصعبة تصرف الحكيم، فلا نخاف الصعوبة لو

الكثرة في العمل، بل نرى في الوقت عوناً لا يخيب لنا أملاً. فإن من أهم اسباب النجاح الإقدام والثقة بالنفس وعرفان قدرها وقيمتها بلا غرور ولا ادعاء فيحمل الفرد عندها على الاجتهاد وبذل الهمّة، لأن الأمور العظيمة تتولد من الجهاد الطويل والمثابرة، فما الكثير إلا نتيجة القليل، فإن السيل العرمم يتولد من نقاط رفيعة متتابعة. وسر النجاح هو في الثبات والمثابرة وليس في العزم المتقطع، ولا يدخلن في روع أحد أن النجاح ابتسامة قدر أو ضربة حظ، بل هو جهد موجه متتابع.

فكر بالنجاح

كيف تفكر وكيف تتصرف ؟

- تصرف بثقة وفعالية ومثابرة في كل خطواتك.
- تحدث عن النجاح دائماً، ولتكن قبلك النجاح.
- إصغي لدليلك الداخلي لتتلقى الهامات مفيدة تساعدك على الصعود بموجبها.

- لا نياس حتى ولو تعرضت لاختفاق (لكل حصان كجوة)
- عليك أن تدرك أن كل إخفاق ما هو إلا تجربة لا تتكرر.

إن أهم شئ في أعمالك أن تعمل بهمة واسراع، فتحتفظ، في النفس نشاطياً، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد وانت قادر عليه اليوم، ولا تنس أن تستفيد من أهل الجد والاختبار وأصحاب الاعمال الكبيرة عن كيفية شق طريقهم إلى النجاح. كن مقدماً في أعمالك وحددها ثم أقبل عليها بهمة ونشاط واعلم ان الوقت على ضيقه يسع جميع مهماتك.

قد يكون تبديد الوقت أحياناً ناتجاً عن التردد، راجع نفسك دائماً وابتعد عن التردد. وعليك إن باشرت بعمل ما ألا تكف عنه قيل أن تنجزه، إلا إذا

أوقفك عنه حيناً سبب معقول. فاجتهد في أن تعمل ما تقوم به مرة واحدة بحيث لا يبقى عليك ما يلزمك بالعودة إليه إلا للتأكد والمراجعة لحسن الدقة. ومن الحكمة وضع الأمور في نصابها وعمل الأشياء في أوقاتها بالتأني والامعان، فخير الأعمال ما كانت هذه صفتها. ومن المستحسن أن لا تقدم على عمليين في آن معاً فإن الوقت يضيع بينهما وتتبدد قوى النفس على غير جدوى. إعلم أن الوقت ثمين، تعلم كيف تستفيد من كل دقيقة فهذا مفيد ولكنه صعب ولكن عندما تنظم الأعمال والأوقات يصبح هناك متسع لكي تعمل بحرية ونشاط دون أن تخرج عن الأصول. فالتأني والاعتدال في العمل من أجمل الفضائل شأنهما شأن الصبر. ولا تنس أن النجاح هو حليف الإيمان بالعمل، إن محبته والمثابرة عليه والمتابعة بإخلاص توصلك إلى نتائج مذهلة.

لقد عالج كثير من المفكرين والعلماء مسألة النجاح وأسهبوا في البيان والطرق التي تحمل العناوين البراقة وتعالج مواضيع عديدة تتعلق بالصحة الجسدية والأخلاقية وطرق العمل التي يجب أن يسير عليها الفرد، متجاهلين أن التوازن العقلي والجسدي لا يكفي وحده لبلوغ النجاح، ولم يلحظوا إلى أن هناك أفراداً نجحوا في التوصل إلى أهدافهم رغم صحتهم العليلة وبنيتهم الضعيفة. وبعضهم ركز على العلوم النفسية الاختبارية واعتبروها تكفي لبلوغ الأهداف فيما لو طبقت على العمل، وآخرون ركزوا على التفكير وفتحت الروح والمخيلة. فيعتقد من يقرأها أن النجاح سهل.

أما المفهوم الحقيقي للنجاح يجمع أكثر من وجه، أي لا يعتمد فقط على المخيلة ولا يهتم كثيراً بالحظ، إنما ما نذكر به، ما تستطيع الإرادة القوية أن تعمله متضافرة مع باقي الوجوه الأنفة الذكر. فلو قلنا أن كل شيء يتوقف على الظروف، لأهملنا قيمة العمل والاجتهاد والنشاط ودفعنا بالفرد إلى عم

استعمال طاقته التي يملكها. وإنما لو ألمحنا إلى أن كل شيء يتوقف على الحظ لبيطنا إلى مستوى الخمول والإنكالية.

إن ما أظهرته الاختبارات والتجارب تؤكد أن كل فرد يستطيع أن يرفع من مستوى إمكاناته إلى مستوى الصعوبات التي قد تعترضه، إن هو اتبع طريق الكفاح والعمل الدائم، وأن مظاهر الجهد المتنوعة، هي ذات فائدة حاسمة في هذا الميدان. ولقد اثبتت التجارب أن عوامل الفطنة، والثبات، والثقة بالنفس، والعمل، والمثابرة، هي التي تجعل العمل الصعب سهلاً. وأن من يقوم بميمته بثبات، وإخلاص، وانتباه، ويتابع للوصول إلى الهدف بانتظام ودقة، يكون قد بدأ بالسير صعوداً إلى مراتب النجاح، المهم أن يقتصر الفرصة التي سنحت له لإظهار مواهبه وما يستطيع أن ينجزه.

الصحة الجسدية

فيما بين قوى النفس وقوى الجسم صلة وطيدة، ولا بد أن تكون قد لاحظت أيها القارئ ما لصحة الجسم من أهمية في التأثير على قوى النفس، بل هي شرط ضروري لتهديب الذات وتنقيف الإنسان. فإن بين الاثنين رابطة قوية لا يمكن فصمها. فإن كنت صحيح الجسم قوياً شعرت من نفسك بقوة باطنية تدفعك إلى العمل وتحبب إليك الإقدام فتتحفز لأمورك بهمة وأنت قوي الإرادة وتلتذ ببذل قواك وعزمك. أما إذا اعتل منك الجسم وترأخت أوصاله، ضعفت إرادتك، وتأثرت قواك العقلية، وعبثاً تحاول النهوض ولكنك منهوك القوى لا تستطيع حراكاً فتتجسم إذ ذاك لديك الأمور وتخيفك الصعوبات، حتى تصبح أقرب إلى اليأس منك إلى الرجاء، وقد كنت ترى الدنيا سهلاً فسيحاً أمامك وأنت سليم الصحة. ذلك لأن الجسم آلة النفس ولما استطاعت هذه عملاً بدونه. فإذا قام الإنسان بعمل ما فإنه كله يعمل، فجميع قواه متضافرة مترابطة، فإذا حل بإحداها سوء وصل الضرر إلى البقية. فهل

يستطيع إنسان ما القيام بعمل فكري وهو يشعر بالملء؟ بالطبع لا، فخير ما تفعله أن تحافظ على التوازن بين القوى وتقوم بالإعتناء بكل منها، وقد اختصر الأولون هذا المعنى في "العقل السليم في الجسم السليم". إن الحالة التي تسبق المرض تتميز بانحراف المزاج الذي يصبح مألوفاً وشديداً أكثر فأكثر. علينا حيال ذلك ألا نشعر بالإنزعاج، إنما نقوم بالواجب الذي يقضى اتباعه ونبحث عن السبب ونحاول مقاومته (بواسطة الطبيب أو باستدلالنا الشخصي)، وستجد من يقدم إليك النصيحة بأن لا تهتم بذلك، وآخر يعطي رأياً ما. إن نجاحك متوقف عليك أنت وحدك، فحاذر أن تضل. إنما الشرط الأساسي هو بقاء الجسم سليماً.

مبادئ أساسية يجب مراعاتها:

- 1- المبادعة بين وجبات الطعام.
- 2- استعمال عناصر الأطعمة المختلفة بنسب متوازنة.
- 3- لتكن الكمية معتدلة.
- 4- مضغ الطعام جيداً.
- 5- النظافة، وهي عنصر رئيسي في كل المجالات ومنها الصوم هو أفضل منظم للفتنة الهضمية.
- 6- ألا يتم الجهد الدماغى والعمل الهضمى في وقت واحد.
- 7- الراحة، أي ألا نتعرض للأرق.
- 8- تسكين الإنهاك العصبى والنفسى بواسطة النوم المريح.

إن فهم هذه المعلومات عن تقوية الجسم وراحة النفس وتطبيق هذه المعلومات من الأهمية للإرادة فهي تقود التفكير إلى الناحية المفيدة. إن تطبيق هذه القوانين الصحية والسير بموجبا تعطيك القوة وتبعدك عن الاستسلام والجمود. إن المعنويات العالية تعطيك دفعا، والتناول، والبشاشة

والشجاعة والأمل يعطون دفعا للحياة، بينما الأفكار المقلقة، وحالات النفس المولمة تخلق حالات مفككة هدامة، ولكي تحتفظ بمعنويات عالية عليك ان تتجنب الاسباب المتصلة بالإفساد. إن الانحطاط يولد من أسباب نفسية مباشرة وينتج أيضاً عن تغذية غير صحية، لم تعط الغذاء الكامل للمراكز العصبية. في هذه الحالة فإن العمل الذهني لا يصلح لذلك.

وقبل أي محاولة بالإيحاء الذاتي بصورة مباشرة، من الحكمة أن نكون منسجمين مع المبادئ الصحية التي عرضناها، وإتمام الجهود التي تتضمن مراعاة جميع القواعد الصحية بحيث تحل مكان العادات السيئة. وهنا يجد الفرد نفسه في ظروف أفضل ليبدأ في استعمال تأثير الإرادة أو المخيلة. وإذا أريد معالجة عضو معين فإن التمثل الواضح للعضو يسهل كثيراً عمل الإيحاء الذاتي، وإذا أريد تركيز تفكيره على مكان معين فمن المفيد أن يضع يده على المنطقة المطلوب معالجتها، ثم يركز أفكاره قدر المستطاع في سكون، وبعدها يبدأ بإرسال الأفكار المنعشة إلى تلك المنطقة المصابة. هذه الطريقة تعمل وتنتقل بواسطة التعاطف نفسياً. وهذا يتيح لنا أن نتصور ما نريد الحصول عليه، أي أن نتخيل من خلال أعماقنا شفاء تلك الاضطرابات وانتظامها. وعلى من يريد النجاح أن يستخرج من مكان نفسه طاقات توصله إلى أفضل النتائج.

كذلك يجب أن يسعى الفرد إلى توسيع طاقاته ويقاوم الصعوبات، وأن يحسب حساباً للإخفاق، عندها يكون مستعداً لتجديد المحاولة.

يمكن تحديد النجاح وتصنيفه في ثلاثة أشكال:

- 1- النجاح الشخصي الناتج عن التقدير السليم للأمور.
- 2- النجاح الناتج عن استخراج الطاقات المحققة في داخل الفرد.

3- النجاح المنسوب إلى الحظ، الناتج عن تسهيلات معينة، بسبب بعض الظروف المؤاتية.

إن المؤهلات الشخصية، وطرق العمل أو حوادث عارضة يكون لها الأثر في الوصول إلى الأهداف المنشودة. ما من شك في أن كل إنسان يستطيع أن يحقق نجاحاته إذا أحسن توظيف جهده وحسنت قيادته وتوجيهه، وكيفية استخراج الطاقات للمحققة التي أساسها الانتباه الإرادي، إذ أن الانتباه ينمو ويشند إذا دأبنا على ممارسته وتقويته، وحين يتركز الانتباه بقوة عندما يكتسب الفرد وضوح الإدراك، وسلامة الحكم، وقوة العمل بحيث تصبح الصعوبات سهلة إلى حد ما، والعوائق ممكنة الاجتياز. ومضى هذبنا بعض الصفات كالثقة بالنفس، والحدق، ووضوح التعبير، فإننا نكتسب قوة التأثير على الآخرين.

إنه بإمكان كل فرد مهما كانت إمكاناته وميوله ومواهبه أن يوسع السبل التي تقوده إلى النجاح. وهكذا فإننا نلاحظ أن المواهب، والظروف الملائمة تجعلان النجاح ممكناً، وإن التصميم والمتابعة السديدة، والإدراك الواضح للصعوبات، والعمل بإخلاص، هذه هي أعمدة النجاح، ولا يد من أن نؤكد على القول: ضع النجاح نصب عينيك، فكر قبل أن تقدم على العمل، زد معلوماتك، إحرص على جمع طاقاتك، عندها ستكتسب القدرة وتحقق ما تريد إذ إن النجاح في الكفاح.

عامل الإرادة

من المحقق أن الثبات في العمل من أهم شروط النجاح في كل شأن وغاية، وهذا لا يتأتى لنا إلا إذا تولت إرادتنا القيادة والتصميم. إن النفس القوية صاحبة العزم الشديد والإرادة الصلبة تستقر على هدف معين ترى فيه السعادة والغبطة فتستهيئ بالصعوبات وتتغلب على الخوف والقلق وتمشي

غير هيابة، متخذة العزم سلاحها والثبات دليلها، كل ذلك بفضل تحصيل الإرادة القوية.

إن الإرادة هي في بذل الجهد والثبات الذي يقود إلى نتائج حاسمة، بحيث إنها تحدث تطورات نفسية وجسدية تكون تهيئة لعناصر النجاح والوصول إلى الهدف.

كيف يمكن للإرادة أن تقوم بدورها؟

يكفي أن يتمرن الفرد على الهدوء والتفكير وتقوية إرادته بالعزم والثبات ليرتسم على قسماته طابع الجدية والجانبية. إن الصفة الثابتة التي يوجهها العقل المدرك تستطيع أن تحدد ما هو المطلوب، وبإمكان كل فرد أن يمارس التمارين الصحية والجمالية.

الثقافة الجسدية: يُستطيع أولئك الذين حرمتهم الطبيعة من المظهر الجسماني المناسب أن يكتفوا أشكال أجسادهم بأنفسهم وذلك بواسطة ثقافة جسدية مناسبة.

القوة الحيوية: مهما كانت الامكانيات والقوة الحيوية ضعيفة، فإن الفرد يستطيع أن يطورها وينميها، وكل ذلك بعمل إرادي ثابت ونشط، فهو يستطيع تركيز تفكيره على أية حالة أو قضية فيتوصل إلى حل معضلاته مهما كانت صعبة. أما من ناحية الحساسية وقوة التأثير على الآخرين فبإمكان الإرادة أن تجعلهما قويتين، على أن يبدأ الفرد بتمرين حساسيته، وأن يتمرن على تثبيت الملاحظة الواعية، والتأمل، وتكوين الصور الذهنية الواضحة. إن قوة الطموح واستمرارها بنشاط وثبات هي التي تدعم توجه الفرد في حياته، أما المحرومون من هذه القوة فيبقون يتخططوا على غير هدى دون أن يصلوا إلى نتيجة مرضية.

إن إرادة الفرد هي التي تؤكد على مخططه وترسم له الطريق للوصول إلى الهدف. ويكفي أن يعزم الفرد على غايته ومن ثم يستعين بالإرادة حتى يجد نفسه قد وصل بنجاح ويكفيه أيضاً أن يحدد أو يختار موقفاً ذهنياً معيناً فيتسع ذكاؤه ويكتسب الوضوح فيما عزم عليه.

الحدس: ليس الحدس من ضروريات النجاح ولكنه يساعد على بلوغه، وكثيراً ما نجد آثاره عند من يتميزون بالبداهة (عقلية بديهية). إن الانتباه، ودقة الملاحظة، وروح النقد، تذلل الصعاب. وبذلك يستطيع الفرد أن يتغلب على تردده وضعفه بواسطة المثابرة والثبات.

الإرادة الثابتة القوية: إن المستحيل لا وجود له عند ذوي الإرادة الثابتة القوية، فهي تدفع الذين لم يكن لهم في محيطهم ما جعلهم يتلقون خبرة وافية إلى التعلم ليتغلبوا على نقص معين في شخصيتهم عند وجود العزم والتصميم.

إن السير الذاتية لكثير من المخترعين والفنانين تكشف أنهم وضعوا بأنفسهم وجيودهم الفردية مناهج محددة وارتفعوا إلى مستوى ذوي الثقافات العالية.

النجاح الإرادي: إن الإعتماد على النفس هي من المتوجبات التي يجب على الفرد أن يلزم نفسه بها. بعض الأفراد يتمتعون بمواهب في عملهم ولكن الظروف تضطرهم إلى القيام بأعمال أخرى لا خبرة لهم بها، ومع ذلك فإنهم ينجحون وكان شيئاً لم يتغير في حالهم. إن الملاحظة الدقيقة الواعية والتجربة جعلتهم ينجحون في هذه الأعمال ولم يتركوا مصيرهم إلى الأقدار. فإن النجاح ليس مستحيلاً على من يطلبه ويجاهد في سبيل الوصول إلى هدفه وبلوغه، ولكنه مستحيل على الإتكاليين والخائعين الذين يرضون بالحياة الذليلة. فالنجاح ليس بالعملية السهلة ولا هواية للتسلية، ولكنه كفاح دائم وجيد متواصل.

ليس من المستغرب أن نجد أفراداً لا يملكون خصائص حتى ولو من النوع الوسط، ولم يتلقوا العلوم الابتدائية ولكنهم تغلبوا على المصاعب وشقوا طريقهم بعزم وثبات وإرادة جبارة ووصلوا إلى القمة.

المحيط العقلي والاخلاقي: إن للمحيط الذي ينشأ فيه الفرد أثر مهم، إذ إن المستوى العقلي والاخلاقي ذو أهمية بالغة من حيث نمو الفرد بين أناس متفهمين، فإنه يحثك بهم ويتلقى ثقافة مسبقة تفتح أمامه سبل المعرفة العلمية والأخلاقية والإجتماعية. وإذا كان النظام ضمن هذا المحيط فإنه لا شك يتأثر بهذا المناخ الراقى في حياته.

الجانب المادي: إذا كان الأهل يملكون ثروة مادية معقولة، يستفيد منها الفرد في مراحل حياته، وهي تمثل أحد العناصر المهمة إذا استعملها بطريقة سليمة تؤمن له التعليم والتربية والعيش المريح، بحيث إنها تؤثر كثيراً على شخصيته مستقبلياً. علماً بأن الكثيرين من وراثي الثروات لم يستطيعوا الحصول على فائدة ذات قيمة.

أثر التربية والتعليم: إن التربية والتعليم تسلح الروح بوسيلة للعمل والمعرفة وتفتح آفاقاً مريحة أمام الفرد مما يساعده على تأسيس الأعمال الكبيرة، وتنمي لديه الخصائص العقلية، علماً بأن الوقت والمال اللازمين لدراسة طويلة لا يكفیان وحدهما لتكوين رجل مكافح، بل عليه أن يمزج المعرفة مع حسن التدبير والتنظيم لتسيير الاعمال وتنفيذ الخطة المرسومة.

النجاح العفوي: على الذين لا يملكون المزايا التي ذكرناها أنفاً ألا ييأسوا من الظروف المحيطة بهم ويستسلمون، ويعتبرون أن طريق النجاح بعيدة عنهم كل البعد، نصيحتنا إليهم أن يواجهوا الظروف، ولا يجعلوا للشاؤم سبيلاً، ربما تظير ظروفًا وعوامل أخرى تكون أكثر فعالية وتعكس عليهم إيجاباً، فلا يتحسروا على ولادتهم بعائلة فقيرة، فمتى وجدت مؤهلات

النجاح أي الثقة بالنفس والسعي الدائب فإنها كفيّلة بتغيير الأحوال. من يعمل بجد وثبات ولا يجعل للتشاؤم سبيلاً، ما من شك بأنه سينجح إذا وضع هدف النجاح نصب عينيه.

الأسباب المعيقة

الاعتقاد بالتقصير

إن الاعتقاد بالتقصير وعدم بلوغ مراتب النجاح يعود إلى أسباب متأصلة في النفس منها: عدم الثقة بالنفس، الهروب من المواجهة، الخوف والشك وعدم الوضوح في الرؤية وسوء التقدير، تأثير المحيط، الاستسلام، عدم الاستقرار والتبنيان في الاحلام، ممارسة طرق المقامرة، الخفة والمجون وعدم استغلال الوقت.

إن الصفات التي يتطلبها النجاح بعضها مكتسب والبعض الآخر يتعلمه الفرد بالمران ويتممه بالخبرة. على العموم هذه الصفات سهلة لمن يطلبها لأن تَمَيُّنَها وتَهْيِئَها واستعمالها لا تحتاج إلى نكاه خارق، كل ما يلزمها درجة من الوضوح والسيطرة على النفس. معظم الناس يستطيعون أن ينجحوا، لكنهم عاجزون عن ذلك لأنهم لا يعرفون كيف يلزمون أنفسهم بتقيد أعمالهم أو يحاولون القيام بمهمة معينة في الأوقات المتاحة. إننا نجد عمالاً في مختلف المهن متحلين بمواهب تجعلهم يرتفعون إلى مواقع أفضل، ولكن بالطبع هذا يتطلب مجهوداً للوصول، وثقة بالنفس وأن لا يتمل أمامهم عوائق معينة.

عائق الخوف: أي عدم الحصول على النتائج التي يبتغيها الفرد باختياره وعدم التأكد من الوصول إلى الهدف. فإذا سار الفرد وفقاً لخطة منظمة مدروسة وعمل بجد ونشاط واستمرارية فلا بد من أن يصل إلى

الهدف المطلوب. إننا نضع هذه المحاذير من أسباب التقصير لكي لا يقع الفرد بمثل هذه العوائق بل يجب تجنبها (إن من سار على الدرب وصل).

عائق الشك والتردد: ونعني بالشك من الجهد المبذول والتردد وعدم الإقدام، فمتى سنحت الفرصة المناسبة للعمل، يجب أن تستغل وما من شك في أنها تقود إلى نتيجة مرضية.

عدم الاستقرار والتهيهان في الأحلام: إن عدم الاستقرار وتركيز الانتباه بشكل عائناً خطيراً لأنه يشتت الفكر ويضعف الروح، ويعثر الجهود. فإذا اردت النجاح عليك ان تتعلم كيف تنتج، وكيف تصدر حكماً صائباً؟ وأن تكون مركز انتباهك، فالحالم يتخيل بدلاً من أن يلاحظ وينتبه. إن من يستسلم لأحلامه يقوم بأعماله بأسلوب آلي كما لو أنه مصاب بكابوس وحينها يخسر فعاليته. أما إذا اعتبرنا الأحلام من جهة الراحة والاسترخاء فإنها لا تشكل خطراً إنما يجب أن نبعد عنها لثناء للقيام بالأعمال. والحقيقة أن "أحلام المستقبل" ليست في الواقع سوى أحلام يبحث فيها الفرد بشكلٍ واعٍ عن أشياء تتعلق بمصيره ومستقبله كما يريد. ولهذا يجب أن نتجنب الأحلام التي تبعدنا عن الواقع. وأفضل وسيلة لتجنب هذا العائق هي الابتعاد عن تشتيت الجهد ومراقبة النفس، أي أن لا يفكر إلا بما يقوم به من عمل، وألا يصرف تفكيره للقيام بشئيين في آن معاً.

تأثير المحيط: ما من شك في أن الذين ينشأون في محيط واع مثقف تفتح أمامهم أبواب السعادة. إن هذا الجانب يعتبر عنصراً هاماً من عناصر النجاح. أما الذين ينشأون في محيط وضيع والذي يختلف كل الاختلاف عن المحيط الأول الأنف الذكر، وللتحرر من قبضة هذا المحيط الوضيع لا بد للفرد حينها من أن يتخلص من رواسب محيطه وعائلته وفق خطة يهيئ نفسه لتنفيذها، وحين يتمرن للسيطرة على نفسه، والتغلب على المؤثرات، ويفكر

بطريقة شخصية لا علاقة لها بغيرها، ويفرض على نفسه سلوكاً مبنياً على التفكير الواضح بحياته، فإنه سيكتسب ثقة بالنفس ويصبح سيداً لنفسه.

الاستسلام: إن الاستسلام يقف حجر عثرة في وجه طريق النجاح، وهنا تتكون العادات التي تواجهه. ولهذا يجب أن نغتنم الفرصة المناسبة للتخلص من هذه العبودية، وأن نحاول الاهتمام بالعمل المنتج الذي يوصلنا إلى النجاح وأفضل النتائج. وقد عرفنا بأن من يريد النجاح عليه أن ينمي جميع طاقاته وأن يستعمل جميع إمكاناته لكي ينفذ أعماله بإتقان، وأن يتغلب على كل الصعوبات والتخاذه، كما عليه أن يحاول اكتساب ما أمكن من الوضوح والدقة والسهولة والسرعة. إن طلب النجاح يتطلب الكفاح ضد الاستسلام وتحريك جميع عناصر الآلية النفسية.

المقاومة: إن ألعاب الحظ والقمار مدعاة للتبذير وتدمير الأعصاب، وتشتت الأفكار، وضعف التركيز، والمجازفة عند ازدياد الخسارة، والانصراف عن التفكير بالكسب بواسطة العمل المنتج. أما إذا كان اللعب بطرق أخرى ترفيهية بغية الراحة والتسلية والابتعاد مؤقتاً عن مشاكل العمل في فترة الاستراحة، فإن ذلك وسيلة لاسترجاع النشاط.

إن طلب النجاح يحتاج إلى النفس الطويل، وتخصيص الوقت والتفكير ليعتني له النجاح بفترة أقل، لأن النجاح يتطلب أن ينصرف الفرد بروحه وجسده إلى مهمته، ليحصل على النتيجة المطلوبة.

الخفة والمجون: يجب علينا التحذير من هذه النقيصة لأنها تعاكس الثبات والنشاط وتدعو إلى الانحلال بمختلف جوانبه. وما تتصف به هذه النقيصة، بالروح الماجنة المفتوحة على السطحيات، البعيدة عن الجدية، تسيطر عليها التفاهة، ولا تستطيع أن تتعاطى بطريقة جدية في قضايا الحياة. يوجد نوع من المجون بالإمكان تسميته بالخفة، أي عدم الأخذ بالجدية،

والاستهتار، وعدم تحمل المسؤولية. إن الاتكاليين، والماجنون يحاولون دائماً وبشكل لاواع أن يخلقوا حولهم جواً من الهرج والمرج، يفتنمون كل فرصة للضحك والمزاح، وينصرفون دائماً إلى الهزل. ولذلك قد لا يجنون إلا القليل من الفوائد لأنهم لا يعرفون ما يبتغون، هدفهم سطحي وقتي، وبتعبير أفضل، مسلوب الإرادة. لذلك نوضح أن السنوات الواقعة بين الخامسة عشرة والثلاثين تقريباً هي ذات قيمة في مستقبل الفرد، فعليه أن ينمي طاقاته ويضبط إمكاناته، لأنه إن لم تنمي طاقاته وتضبط إمكاناته وتوجهه إلى ما فيه الخير، إنصرف الفرد إلى الفراغ والسطحيات. وإن الميمة تقع في هذه المرحلة على عاتق الوالدين والمربين وذلك بمراقبة تصرفاته وتوعيته إلى المخاطر وعدم إعطائه الفرصة لكي يبند طاقاته بما لا طائل منه.

عدم استغلال الوقت: على الفرد أن يستفيد من كل دقيقة لأن الوقت من ذهب كما يقال. إن أهل الجد والاختبار يجيبون على أن تلك اللحظة كانت هي فتح طريقهم إلى النجاح. إن ما يستطيعه الفرد من استغلال للوقت ما يفوق التصور إذا صبر. وإن ما من أحد استطاع أن يؤمن نجاحه بخاصة إلا إذا عرف كيف يستفيد من وقته، وإن كل دقيقة بعد الراحة لم تستعمل في العمل المجدي تعتبر مهدورة.

النجاح في التطبيق

1- الأساس العملي

عندما نتحدث عن التطبيق العملي فأول ما نستحضر في أذهاننا صور للأعمال التي يجب أن ننصرف إليها. هذا الإنغماس ضروري ولكنه غير كاف لأن التطبيق العملي لا تكون له فائدة إلا بشرط أن نضم ونستحضر الفعالية الكاملة ونركز جميع الجوانب النفسية على الفهم والتنفيذ. وحين تكون

كل قوانا النفسية جاهزة مستيظة هادفة للحصول على النتيجة حينها نكون في حالة تطبيق عملي. وعيننا للاحتفاظ بيذه الحالة من النشاط ان نسعى دون كئل للانصراف بكل قوانا إلى العمل، وان الأعمال الأكثر بساطة توفر لنا هذه الفرصة وسنجد النتيجة الإيجابية بطريقة مفكرة وواعية.

لن ما قاله برنتيس مولفورد لنو أفضل مثال نعطيه في سبيل تأزر جميع القوى للتطبيق العملي وزيادة الإنتاج وعدم تشتت الفكر.

ما قاله مولفورد عندما كان يحفر منجماً لأول مرة في حياته في كاليفورنيا: قال لي عامل قديم من عمال المعائن: أينا الشاب، أنت تجد نفسك بأسلوب سيئ، عليك أن تستعمل كثيراً من ذكائك في معولك. وحين ترددت هذه العبارة في رأسي، عرفت ان عملي يحتاج إلى التعاون بين الذكاء والعضلات، بمعنى أن الذكاء يقود العضلات، لوضع الرفش في المكان المناسب الذي يستطيع فيه أن يرفع كثيراً من التراب بقليل من القوة وبأقل وقت لذف التراب خارج الحفرة. ولقد انتهيت إلى أنني كلما ركزت على وضع التفكير في المعول فإنتي أحضر بطريقة أفضل ويصبح العمل سلباً لي، وزادت بذلك الاستمرارية، كذلك فإنه كلما تحول تفكيري عن عملي وتشتت فكري أصبح عملي صعباً. تعطينا هذه الملاحظة تأكيداً بأن العمل الخالي من التفكير لا يوصل إلى نتيجة ونظير لنا أيضاً كيفية البحث عن الحلول بجد ونشاط وحيوية مرتكزين على التصميم والإقدام، لأن التصميم يجعلنا نعمل بطريقة مفكرة مركزة وفي الوقت نفسه بإتقان وسرعة ومهارة لكي نحول الإخفاق إلى نجاح دائم. لن الممارسة وزيادة الخبرة تنتج المهارة، وهذه بدورها تنتج الميل لكي يحب الفرد الأعمال التي يقوم بها، فينكب على تنفيذها، بجد ونشاط.

2- النجاح العام

إن النجاح مرجح لكل فرد صمم وعقد العزم لأن يكون خبيراً في عمله من خلال تنفيذ الشروط المطلوبة ليتخطى العوائق ويصل إلى الهدف. إن النجاح العام يتضمن نجاحات ثانوية عديدة، وإن كل عمل ثانوي انتهى إلى نجاح يعتبر نجاحاً معقولاً، ولكل نجاح يتم بإتقان يؤثر تأثيراً مباشراً في الخصائص التي تساعد على النجاح. فإنه بواسطة الممارسة والتطبيق العملي نحصل على زيادة في المعلومات وتعطيه الزخم لكي يشعر بلذة فائقة في المتابعة نحو الأفضل.

3- اختيار العمل

عدد لا بأس به من الناس يهتم بالعمل الذي يؤمن لهم أكبر قدر ممكن من الدخل المادي، لذلك يضعون مسألة الدخل نصب أعينهم. لذلك فإنهم يختارون الأعمال التي تدر عليهم أكبر قدر ممكن من الربح، إنهم لا يرون النجاح إلا من خلال الثروة. وهناك آخرون لا يشعرون بالراحة إذا لم يقوموا بأعمال يميلون إليها وتأتي قضية الثروة في الدرجة الثانية بالنسبة إليهم. وإن ما يلحظه المنطق والواقع ضرورة اتباع الفرد للعمل الذي يميل إليه. إنما أمزجة الناس وميولهم تختلف إزاء ذلك.

ولا بد من أن نحدد تصنيفهم إلى نماذج نجملها على الشكل التالي:

- النموذج الأول يهدف إلى الاستقلال، فهو لا يحب السيطرة فهو يريد التخلص من سلطة الغير لأنها تضايقه، وهو يخضع للمبادئ والقوانين ذات الصيغة الإنسانية الشرعية، لذلك يفضل أن يتعب ويعمل منفرداً بدلاً من أن يكون مرتبطاً مع آخرين.

- النموذج الثاني يضم أولئك الذين يركزون انتباههم على شيء معين. إن فعاليتهم تحملهم على اختراع أو تنظيم الميادين التي يميلون إليها ويظهر منهم أمثال الممثل النابغ، المهندسون، الدبلوماسيون.

- النموذج الثالث ما يطلبه هو العيش بسلام، وهدفه أن يقوم بأعمال سهلة التنفيذ لا تتطلب جهداً جسدياً أو ذهنياً، هذا النوع من الأفراد يلائمه عمل ذو راتب معين.

- النموذج الرابع يسعى إلى السيطرة، ويكافح من أجل مصالحه الشخصية وكل همه أن يفرض نفسه على الآخرين مكافحاً بقوة في سبيل قضية شخصية. وإذا كان قليل الثقافة فإن عنايته بأعماله تنصب على الذوق الذي يستوييه، خاصة إذا كان سبباً أو حداً، وإذا كان مستواه العقلي مرتفعاً أكثر فيكون شرطياً أو مراقباً وهو يحاول أن يتخلص ممن يقف في طريقه، لذلك فإنه لا يتميز بأي حس إنساني. ويتميز بهذا العنف أيضاً الدكتاتوريون والمتسلطون والطامعون في السيطرة.

- النموذج الخامس يسعى نحو التفوق المادي ويعتبر النجاح ضمن هذا التفوق، ويتمنى اكتساب معرفة خارقة بعمل معين يتطلب حيوية وذوقاً جمالياً. إن كل همه أن يرفع من مستواه إلى الأعلى رغم كل الظروف، محاولاً الصعود باستمرار. يظهر هذا الصنف بين المهندسين، والمزخرفين، والرسميين.

4- جمع المعلومات

إذا حصل الفرد على جميع المعلومات التي يحتاجها في عمله عندها يصبح بإمكانه إزالة معظم العناصر التي تعيق تنفيذه، لذلك يبذل العناية الكبيرة ليستعلم قبل بدء مرحلة التنفيذ. وقبل اختيار مهنة معينة فإنه يحتاج إلى معرفة أكبر مسبقة حول هذه المهنة واذ ذلك يستفيد نقطتين هامتين:

الاولى: الخبرة والتجربة التي توصلك إلى صحة المعلومات من المصدر الأساسي وهي العودة إلى من سار من قبل على الطريق، لتعلم كيف يعمل، وتوطيد العلاقة معه ليستفاد من خبرته بطريقة مفصلة واضحة.

الثانية: لكي تعرف خواص كل نوع من العمل عليك أن تمارسه عملياً في الدرجة الاولى مشاركاً في تنفيذ نفس الأعمال قبل البدء بتجهيز أو تأسيس عمل خاص بك، على سبيل المثال مكتبة، فندق، مؤسسة سياحية، الخ، إحد ذلك إن لم تكن مطلعاً على أسرار المينة محترساً من فكرة خاطئة يكثر ضحاياها.

5- الإقدام

إن ما يجب أن تعقد عليه العزم هو السير على الطريق الذي رسمته، فما عليك إلا أن تصمم على القيام بالخطوات اللازمة لتحصل على ما تريد، مدعماً هذا الإقدام بالمعرفة التي تعطيك أفكاراً تساعدك في عمك على اجتياز جميع المراحل الأساسية بنجاح.

6- توقع العوائق

عندما يبدأ الفرد بتنفيذ مخططة المرسوم وفقاً لأسلوب معين، قد تظهر له العوائق والقيود، وما إن يتغلب على العوائق الداخلية حتى تعترضه عوائق أخرى قد تكون خارجية. وهنا المطلوب أن تعتمد على الإيحاء الذاتي لزيادة الثبات في تنفيذ العمل الذي تريد القيام به، متمنياً النتيجة المرجوة لكي تحضر طموحاتك وسرورك في العمل.

إن الإيحاء الذاتي يتم شرط أن تركز تفكيرك على الصور الحقيقية الملائمة، وأن تعيشها بحرارة وتتصرف إليها بكل كيانك، وهذه هي أفضل الإيحاءات الذاتية وأجداها.

تصل إلى النجاح عندما تصر على تنفيذ عملك وتستمر به، وما من فرد أصر على عمله إلا وكان النجاح حليفه.

إن الإصرار كجميع مظاهر الإرادة نجد أصوله في الروح التي تحب ممارسته، والأمثلة كثيرة على ذلك فهناك أعمال تستعصي عليك، فبدلاً من الإنصراف عنها إلى غيرها كرس وقتاً إضافياً من وقت فراغك وسترى أن مغاليقه قد انفتحت أمامك، حلل العمل وتفهمه وسترى أن إصرارك يبذل الصعوبات وتصل إلى ما تتبغيه.

الشروط الأساسية لنجاح الإرادة

1- مراقبة النفس: إن أفضل فائدة يجنيها الفرد هي مراقبة النفس لمعرفة الأخطاء ومعرفة نقاط الضعف، وهي فن السيطرة على تعبيرات الوجه، والحركات، والكلام. إنها تشكل عنصراً أساسياً في التربية يكتسب بواسطتها الفرد الهدوء، وعدم التخائل، وتقوية الإرادة. لكي تكتسب هذه الصفات الممتازة عليك أن تتمرن على إخفاء عواطفك كي لا تظهر على قسماط وجهك، فأني حدث وميما كان نوعه، ضجة، ألم فجائي، إستفزاز تعرضت اليه، عليك أن تبقى محتفظاً بهدوئك ورباطة جأشك، ومن ثم عليك أن تتحدث بروية فلا تسرع، وأن تختار عبارات واضحة ليست مبهمة.

إننا نشير إلى تطبيق هذه الإرشادات لأنها تساعد على تكوين عادة السيطرة على النفس، يتبعها مباشرة هدوء عام للجهاز العصبي وهكذا تصبح أكثر قوة وتثبت ثقنك بنفسك وتتم جميع أعمالك بدقة.

2- السيطرة على النفس: لن يكون النجاح مؤكداً إلا إذا أصبح الفرد متمكناً من تقوية نفسه من النواحي الجسدية والذهنية والأخلاقية. فأى عمل، مهما كانت أهميته يحتاج إلى طاقة وتركيز، وقدرة، وتماسك، بالإضافة إلى تسلح الفرد بالمعرفة التقنية، والأساليب الحديثة، والثقافة العامة، عندها يستطيع القيام بمهمته بنجاح. أما فيما يتعلق بتقوية الجسد فهذا أمر طبيعي، فالجسد الضعيف لا يستطيع الاستمرار ولا يتحمل المقاومة، وإن اكتساب الدقة، وتوسيع للمعرفة والثقافة، وتهذيب اللفظ، جميعها أمور لا بد منها لمن يريد رفع مستواه. فإن الكائن البشري لا يقوم مختاراً بالجهود التي يجد نفسه مضطراً للقيام بها، فالغرائز، والمخيلة، تقف لندافع عن وجودها إذا ظهر ما يمس سلطانها. ولكي يتم التغلب عليها يجب مراقبة النفس وأن يبقى الفرد منتبهاً على تمييز ما هو مقبول وغير مقبول، أو معيب في الأفكار، والكلام، والأعمال. تعتبر هذه المراقبة الذاتية المرحلة الأولى في الجهاد لامتلاك النفس. إذا صممت على تنفيذ عملك بعزم والسيطرة على نفسك، فإنك ستشعر بالتعب والضيق عند البدء، ولكن عليك ألا تستسلم إذا أردت أن تتجح، بل واجه هذه العوائق بحزم وإصرار، فاستمرارك في تنفيذ عزمك يكسبك القوة وتتغلب على جميع العوائق، عندها تعلم أن عادة امتلاك النفس قد تأصلت فيك، وبذلك تكون قد توصلت إلى السيطرة على النفس.

3- تنظيم الاعمال: ليكن معلوماً لديك أنه ليس العمل الكثير هو الذي يجيد، بل إننا الفوضى والعمل على غير هدى.

إن المنياح المدروس واليوم المنظم للأشغال المتلاحقة، والمناظرة دون تسرع، أو إسراع، ولا تباطؤ لا تسبب تعباً، ولكن الإنحطاط في القوى والخمول الفيزيولوجي، ينتجان من الفوضى خلال فترات معينة. إن النوم الهادئ، والراحة النفسية، يعطيان القوة والمرونة الفكرية. وهنا نلاحظ أنه

يتوجب على كل فرد أن يستعرض أعماله، ويعرف الصعوبات والعوائق التي تحول دون إتمامها مستفيداً من الخبرات السابقة، وأن يعمل بما عزم عليه ليصبح عمله مستنداً إلى نفسه وحدها.

لذلك عليك أن تنظم أمورك بدقة مستعملاً الحكمة، والتحرك في الهواء الطلق، والتنفس براحة، وإبعاد كل ما يسبب التسمم الجسدي والنفسي لاستعادة النشاط الكامل.

4- مراقبة المخيلة والتفكير المنطقي: إن استعمال المخيلة، إلى التذكر، أو استعادة الذكريات، أو التصنيف، أو الملاحظات، أو المعلومات، أو للوصول إلى حل مشكلة مستعصية، يكون استعمالاً مفيداً إذ إنه بدون المخيلة لا نستطيع أن نتبصر، وننظم. وما يجب مراقبته هو الصور التي تشوه الحقائق التي توصلنا إلى أكام خاطئة مشوهة. وقد حذرنا في السابق عما يعرف بـ "أحلام المستقبل". فمن المؤكد أن نؤسس المخططات والمشاريع، على معلومات أكيدة واضحة كل الوضوح. ومما لا شك فيه أن التفكير المنطقي الواضح المبني على الحقائق والبراهين هو أفضل وسيلة لتحسين مصيره، وأن التفكير الرزين الواضح يسمح لنا بالاتجاه نحو هدفنا دون التعرض لعوائق معينة، وأن معرفة استعمال الوقت تقودنا إلى السيطرة على التفكير.

5- مراحل الوصول إلى الهدف: يتوجب اجتياز ثلاثة مراحل للوصول

إلى الهدف:

أ - المرحلة الأولى: يتوجب علينا الانغماس في العمل لكي نكتسب القدرة على التركيز إلى درجة نهمل فيها كل ما يجري حولنا، حديث، ضجة، حركة. الخ.

ب - المرحلة الثانية: التركيز على إمكانية التفكير بقضية معينة لأطول وقت ممكن دون أن يتحول انتباهنا عنها.

ج - المرحلة الثالثة: التوصل إلى صفاء الروح وعدم التأثير بالمؤثرات الخارجية مهما كان نوعها. إن الإيحاء الذاتي وحده يجعلنا نصل إلى ذلك، ولكنه يحتاج إلى إرادة قوية يكمن فيها الاستمرار.

النجاح الشخصي

مستلزمات ضرورية

لا بد من وجود مستلزمات وشروط ضرورية يجب توفرها لدى الفرد لإكمال وإتقان وسائل النجاح الشخصي، وهي تتمثل بما يلي:

1- الإيحاء بالثقة: يتوجب اظهار مختلف درجات التعاطف، والاحترام الواجب تجاه الآخرين، والتأثير الناجح لدى محدثك، جميعها تقوم بدور مهم في كل مراحل الحياة. إضافة إلى الصفات الجسدية والخارجية البحتة، تكوين الوجه، البنية الجسدية، نظافة المظهر ورشاقته، الأناقة، فإن لها دورها المهم أيضاً. وللأسف من كل هذه الصفات علينا ألا نهمل شيئاً يؤثر إيجاباً بنظر أولئك الذين جعلتنا الظروف أن نلتقي معهم أو ترتبط وإياهم في عمل معين إلا ونكسبه. كذلك ينبغي ألا نهمل القواعد الصحية، والإنتباه إلى المظهر الخارجي، إضافة إلى العناصر الأساسية للنجاح وهي العناصر النفسية التي ترتبط بالتربية مباشرة

2- التربية: لا شك في أن التربية تتضمن عناصر أساسية أيضاً، طريقة التكلم، والتصرف باحترام واحتراس في جميع الظروف، أي ما نعني به اللياقة والكياسة في علاقاته مع الآخرين. إن الإرشادات العامة لقانون

اللياقة تقديم الاحترام الكامل لكبير السن، والجنس الآخر مع الاولاد والأطفال، وأن يتجلى الفرد بالمعرفة والرصانة والبشاشة، والمجادلة اللطيفة، والاقيام، ومن الأهمية أن تكون اللياقة مستوراً في الحياة، ليس لأجل علاقات يعقدها الفرد في سبيل مهنة أو مصلحة بل لأنه توجد مستلزمات إضافية لإتمام وسائل النجاح الشخصي. لكي نتكلم لغة الاختصاصيين الفنية لا بد من الإيحاء ومراعاة قواعد التربية الصالحة التي تساعد على خلق الحالة الجاذبة حيال محدثينا أو من تربطنا أو سنربط معهم بعمل معين. هذا ما يخلق التجاوب والتعاطف، واستمالة الناس وفتح السبل أمامنا للوصول إلى الهدف المنشود. كذلك على الفرد أن يتقن الكلام بوضوح وسيولة، وإن أمكن قواعد اللغة، لأن في تلك تكملة ضرورية لتربية النفس.

3- الهدوء وضبط الأعصاب: إن الهدوء وضبط الأعصاب من أهم عوامل النجاح، وأفضل وسيلة لتبقى بمنحى عن المؤثرات الخارجية مهما كان نوعها، فلا يثيرك العنف، ولا تدهشك المواقف المفاجئة. إن من يتحلى بهذه السمة، أعني سمة الهدوء وضبط الأعصاب يشيع حوله جواً من الطمأنينة مع الاحتفاظ بجاذبيته، ويعطى وجوده جواً لطيفاً مرغوباً، وهذا ما يقرب الناس إليه، فإن الهدوء يؤثر ويستميل.

إن الهدوء وضبط الأعصاب ممكن وليس بمستحيل، شرط أن تطمح إليه لتصبح جهودك خفيفة وليست صعبة، صمم على ذلك لا يمكن لأحد أن يمنعك من الوصول إلى الاستقرار والهدوء، إجعل من تصميمك هدفاً أساسياً ضرورياً لا بد منه، نفذ ذلك بحزم وعزم وستجد نفسك بعد قليل أنك مسيطر على نفسك وأعصابك. ولمتابعة السيطرة على نفسك، تكلم دائماً بتمهل واتزان وهدوء دون إسراع مهما كانت الظروف، لا تتخذ عن مراقبة نفسك لأن الإسراع بالكلام يدفعك إلى ذلك. إن السيطرة على هذا الميل ضروري

ومهم لبلوغ أمينتك. كذلك تعود على إرخاء عضلاتك خلال النوم أو القيلولة ولا تكن متسجاً.

4- الصلابة: إن الصلابة هي التماسك، والاستمرار، والصبر على الشدائد، والمثابرة على متابعة المير ضمن الخطة المرسومة أو بما هو مقرر رغم جميع المعوقات والصعوبات. إن الصلابة تشترط الشجاعة والقبول بقواعد يلتزم الفرد بها عن سابق تصور وتصميم. إن هذه الصفة الحازمة تعطى نوعاً من الاحترام والاعتبار وتعتبر مثلاً يقتدي به الآخرون. على عكس المانعين الذين يعيشون باللامبالاة ويتركون زمام أمرهم لغيرهم، ويقادون بسهولة، هذا النوع فاقده الثقة، عديم الصلابة، لا يمكن الاعتماد عليه. إن سمات الاستقرار والاستمرار تعين الفرد على السيطرة على الميول الشخصية، والتغلب على المؤثرات الخارجية التي توحى إليه.

وهناك فن يكتسب بصعوبة بواسطة المران، حيث يتعلم الفرد أن يرفض طلباً محرماً وهو يبتسم دون أن تفارقه البشاشة، وأن يجابه الاشمئزاز بالتخلص بلباقة (مقاومة الاتجاهات المعاكسة) وربما يعطي هذا وصفاً أو نعناً بالعناد، إنما ذلك يدل على عدم الضعف والخضوع للغير.

على العموم على الفرد أن يسلح نفسه بالهدوء التام والحزم والعزم الثابت (كن عادلاً وحازماً) وأن يتمسك بوجبة نظره المبنية على أسس صحيحة، فيزن الآراء المعاكسة بهدوء، ويجيب محمداً رأيه يتمهل ما عقد العزم عليه.

إن جميع الأبحاث النفسية المتعلقة بالمغناطيسية الشخصية تركز على ما يسمى بـ "المواقف الثابتة" كطريقة النظر المركز الذي يقضي بالتوجه إلى محدثك من النقطة التي تجمع زوايا العين الداخلية لهذا الأسلوب أهمية كبيرة كون أنه يساعد على تركيز التفكير، ومن ناحية أخرى فهو يستولي

على انتباه من يتحدث إليه، علماً أن العين وإن كانت مثبتة لا تؤثر مطلقاً إذا كانت النفسية التي خلف العين ينقصها العزم والقوة والثبات". ليست العينان هما اللتان تؤثران وتسحران إنما هو النشاط الإرادي الذي تعبر عنه للعينان (تأزر النظر مع الفكر). ولكن معلوماً أن تربية الصلابة الباطنية تختلف عن التصنع الظاهر.

5- فهم الطباع: من المعروف أن الناس لا يعرفون بعضهم ولكن بإمكان كل فرد أن يتعرف على من هم حوله ويحاول أن يفهمهم، وأن هذا لا يحتاج إلى موهبة أو قوى غير عادية لمعرفة أعماق النفوس، لأن أكثر الناس يكشفون عما في داخلهم ويظهرون انفتاحاً بتلقائية عفوية تكون كافية لمعرفة ودراساتهم من خلال المعطيات والملاحظات ضمن فترة قصيرة .

من خلال هذه المعطيات والملاحظات، نستطيع أن نحدد المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به من خلال إحياءاته، فإذا كان يشكو من نقص معين، فإنه يتحدث باهتمام ويعمل بشكل يبعد عنه أي شك، هذا الإهتمام الموحى به لإخفاء النقص يعطي دليلاً هاماً لمن يعرف أن يقرأ بوضوح لأن يفتح عينيه وأذنيه. وقد يستطيع آخرون الظهور بمظهر شخص آخر يختلف تماماً عن شخصيتهم، أي أن يخدعوا غيرهم لهدف معين، هنا تأتي أهمية سبر أغوار هذا الشخص (أو الأشخاص) وتحليله لأنه أخفى شخصيته الحقيقية ولبس قناعاً مموهاً يجب اختراقه للوصول إلى معرفة ما يكمن بداخله. عليك في هذه الحال أن تحلل أقواله، لتعرف مرامييه، وما يقصد من خلال هذه الأقوال، وما يريد أن يوحى به إلينا. توجد نماذج عديدة من الأفراد، منها من لا يريد أن يكون الناس فكرة عن شخصيته الحقيقية، ومنها من ينتحل صفات لا يملكها ليحقق النموذج الذي يريد أن يكونه. وليس من الصعب معرفة الانحراف الذي يفصل درجتهم الحقيقية من ناحية الذكاء

والحساسية، والطاقة، والمعرفة عن الدرجة التي يتخيلون أنهم يملكونها، فإن ملاحظة واحدة تكفي لاعطائهم قيمتهم الحقيقية.

أما النقاط الرئيسية التي يجب أن نقدر قيمتها:

- التركيب الجسدي، مميزات الوجه، القامة، الحيوية، القوة العضلية، الغرائز والميلو المادية.

- درجة الحساسية، الميول العاطفية، قوة التأثير، الميل إلى الاختلاط بالآخرين.

- القيم الإنسانية، اللطف، الرأفة.

- الثقافة، المعرفة، الجانب المنطقي، الطموح الفكري.

- الطموح، الفعالية، الطاقة، الميل إلى اكتساب المعرفة.

إن هذه النقاط تشتمل على سلسلة من النقاط الثانوية، التي تصنف فيها الملاحظات.

والملاحظ أن البائعين الممتازين، وكل الذين يعملون مع الآخرين بعلاقات معينة ويملكون نوع من قوة الملاحظة يستطيعون أن يكونوا فكرة واضحة عن استعداد كل فرد يريدون التعامل معه.

6- قواعد تكوين المهارات: كن مترناً، عليك أن تختار الأوقات الملائمة التي تكون فيها مالكا أكبر قدر ممكن من الصفاء، والحيوية، والهدوء، ورباطة الجأش، لتنفيذ ما تريد.

عليك أن تؤمن معلومات واضحة ودقيقة وافرة عما تريد أن تقوم به. لا تقم بأي عمل إن لم تكن متمكناً منه وتعرف خفاياه، فكر جيداً بما تريد إبعاءه للآخرين. اعرض مواضعك بأسلوب جذاب مقنع في أية قضية.

إدرس مختلف الطرق بدقة التي توصلك إلى هدفك. إعرض براهينك بطريقة ترضى الغير، واعلم انه ما من أحد يتبنى رأيك إلا إذا كان مقتنعاً. تجنب كل نقد أو إشارة يمكن أن تستدفع به أفراداً - (بمعنى لا توقظ خصومة). تجنب الإشارة إلى فراغ الصبر في سبيل إنهاء حديث كي تجعل محدثك يقف موقف المدافع لا موقف المستمع. لكنك لهجتك هادئة، ايجابية، وعبارتك واضحة، ونظراتك حازمة وهادئة.

لا تصدر أمراً قبل أن تستعرض الموضوع وتقدم حججك. ليكن كلامك مشجعاً. لا تفشِ سرك. لا تتعجل (في التأنى السلامة). واعلم أن التكرار هو نوع من الإيحاء. ركز على الهدف المطلوب بلوغه.

7- استعدادات اخلاقية: إن الإرادة الطيبة، والاستقامة والمحبة تختم بطابعها على الوجه الأكمل، والجازبية تظهر من خلال تفكير صاف، مدرك. إن المهارة في الإقناع تتضاعف قوتها بواسطة الاندفاع الداخلي والحماسة الحقيقية.

القواعد الصحية

أما فيما يختص بالقواعد الصحية سأوجز بما هو مستطاع، كون أن الموضوع يتعلق بالنجاح الشخصي، وهذا ما يفرض علينا التوضيح بأن للجانب الصحي أهمية بالغة من حيث أن يتوفر للفرد الجوانب الصحية الملائمة لكي يجمع طاقاته وعدم بعثرة أفكاره عند قيامه بأي عمل، إضافة إلى وجوب أن يتسم الفرد باللباقة البدنية المطلوبة والجسد القوي الذي لا يشكو من أية علة أو مرض تتسبب بشتيت أفكاره وانحراف مزاجه وعزله عن التركيز على ما يقوم به من أعمال، نتيجة الأم مبرحة، أو هموم تسببها

له العلة المذكورة. إن الحفاظ على الصحة، والإلتزام بالقواعد الصحية تتوقف على الاحتياطات المتخذة أكثر مما تتوقف على الأطباء.

1- العقل السليم فى الجسم السليم: إن ارتباط الصحة بالنجاح الشخصى أمر بدىيى وذلك للتفرد والتركيز على العمل المنتج، وأنه بإمكان أي فرد أن يميز بنيته الجسدية، ويعرف قيمتها، ويدرك وجود نقاط الضعف العاجزة عن المقاومة فيأخذ الاحتياطات ويحصنها قدر المستطاع. إن الذاتية المحصنة تنتصر عند ذوي الطبع القوي والتي يمكن تقويتها عند الضعفاء، إذا اتبعوا الحكمة والحيطه. لذلك يتوقف النجاح دائماً على اختيار أنظمة غذائية صحية، ومعالجة أي خلل في الجسم ليحافظ على توازنه ونشاطه.

عنصران هامان أيضاً لا بد من التركيز عليهما هما: النظافة، وممارسة الرياضة.

2- النظافة: وهي تشمل جميع الجوانب الخارجية والداخلية، خاصة الداخلية، وكثيراً ما يشار إلى القيام بالصوم كونه منظم للقناة الهضمية.

3- ممارسة الرياضة: نشير إلى أهمية القيام بممارسة الرياضة كونها تنشط الجسم وتجعله براقاً وبالأخص ننصح بممارسة الحركات الرياضية التي تستهدف عضلات البطن وتقويتها.

إن أهمية تقوية الدم معروفة ومنشرة منذ أكثر من ربع قرن تقريباً، لذلك نشطت الرياضة فى المدارس، وفي الجمعيات الرياضية والنشاطات العسكرية لأنها تصون الجسم. إن التمارين الرياضية شرط أساسى لتقوية عضلات البنية التي تساعد على صيانة القفص الصدرى والتنفس براحة تامة، وإن تطبيق التمارين الخفيفة ضرورية لصيانة الجسم.

4- النوم الليلي والراحة: نشير إلى أهمية البعد عن الأرق، وليس من شيء يعادل النوم الليلي فى تسكين الانهالك العصبى والنفسى، وعلينا أن ننظم

منهاجا خاصا للاوقات المناسبة لكل حاجة، مع فترات راحة واسترخاء عضلي وذهني.

5- التأثير النفسي: إن المعنويات العالية من تقوّل وبشاشة وجرأة وأمل تخلق حياة جديدة، بينما الأفكار المتشائمة المتجذبة، والنفسية التعيسة توصل إلى حالات مفككة هدامة. ولكن يمكننا أن نقود التفكير إلى الجوانب الايجابية المفيدة، أي ما نقصده، أنه لا يوجد ما يستعصي توفيره، ولا يوجد اضطرابات لا يستطيع إيقافها.

فلسفة النجاح

كل نجاح صغير هو حلقة في سلسلة، وكلما كان العمل مستمراً بطريقة سليمة فإن الاهتمام يزداد، وبالتالي تزداد النجاحات الجزئية، وهذا ما يعطى الدفع للمتابعة وتسير الامور سيراً حسناً.

إن الفكرة المسيطرة عند أكثر الأفراد أو معظمهم، هي الحصول على الثروة والشهرة، بأي اسلوب كان. البعض يبلغون أهدافهم ولكنهم يفشلون في خلق التوازن الداخلي النفسي والحياتي.

لذلك، يجب أن نهدف أولاً إلى التوازن النفسي والعضوي لتحقيق مستوى لائق في الحياة، وهذا يحتاج إلى حكمة عند بلوغ أعمال كبيرة، وثانياً يجب أن نوفر لأنفسنا الطمأنينة المادية، وأفضل الطرق لذلك هو العمل المبني على التفكير، الذي يقود إلى النجاح المبني على مبدأ التفوق الأخلاقي والرفاهية ولا يمكن تطبيق هاتين النقطتين دون اكتساب السيطرة على النفس، والصفاء الذهني والمستوى اللائق للمعرفة. هذه المؤهلات الثقافية التي ندعنا بالإمكانات المسلكية وتفتح لنا أبواباً متنوعة.

ولا يسعنا هنا إلا الانصراف إلى دراسة كل قضية بمفردها دراسة معمقة، وتوسيع مدى ادراكنا للمعلومات المتعلقة بالعمل الذي يتابعه الفرد أو الأفراد. إن المعلومات الواضحة عن كل قضية تكون مهمة إذا كانت لها فائدة، وسوف يكتسب التفكير الشمول والاتساع، وسيوصله العزم إلى الانتان، والإبداع، وفتح الطريق أمامه لإمكانات القيام بالمشاريع الأفضل، هذا النوع من الأفراد يعتبر من النخبة ومثالاً يقندى به. وعند زيادة المعرفة والثقافة يزول الضجر، والقلق، والجمود، وتفتح الحساسية، والمخيلة وقوة الإدراك وتظهر المباحج والمسرات.

1- مواجهة الظروف: لكل عمل عثراته، قد يتعرض الفرد للاخفاق، أو المعاكسات أو قد تواجهه ظروف عارضة (لكل جواد كبوة) يجب أن يبني الفرد نفسه عقلياً أو يتلقى الصدمة مهما كانت قاسية.

وأن يبقى محتفظاً بثباته وان يتذكر ما يلي:

أ- رباطة الجأش، أي يجب على الفرد أن يحتفظ بهدونه، دون خوف، ويدقق بالظروف والحوادث الراهنة بإتقان، وأن يعمل ما بوسعه، أي ما يمكن عمله من ترميم، وإعادة للتشكيل، أو التخفيف، أو ستره، وهكذا سوف نرى الأمور أكثر وضوحاً متسلحين بالهدوء والابتعاد عن التشنج، والتنفس العميق، والمحافظة على الراحة خاصة النوم الليلي كي لا نصاب بالأرق الدائم.

ب- لا تبث الشكوى ولا تتحدث عن همومك لأنهما أمران ضاران. إن كشف الأسرار أمام الناس هو خسارة في الوقت وطاقة مبعثرة. لازم الصمت وحاول تجميع افكارك، واطلب النصيحة من المخلصين إذا كان هناك من ضرورة، واعتد العزم.

ج- إن الإخفاق أمر شائع. من منا لم يخفق في عمل، أو يرسب في امتحان، أو يتعرض لمعاكسات ومضايقات؟ إنه امر مؤلم لا شك فيه، ولكن إعلم أن الحياة، جد وكفاح، وما من فرد يقضي حياته كلها في سرور وممتعة، إننا التجارب التي يمر بها الفرد ليصبح قادراً على مواجهة المواقف الصعبة (كل موقف صعب يواجهه الفرد يعتبر عائقاً في طريقه لأنه لم يمر في خبرته). إعلم أن سر النجاح يكمن في الخبرة، والمعرفة، والتماسك، والكفاح المستمر رغم كل الظروف.

د - حين تواجهك الصدمات المتلاحقة، عليك أن تعرف كيف تحنو إلى الراحة. عليك الخروج إلى الطبيعة، والقيام بممارسة الرياضة الخفيفة (كالسير مثلاً)، النوم، كل هذا يعيد للروح نضارتها وقوتها، وعندما يمكنك البحث عن الحلول، فعندما تتطلب الظروف من الدماغ جهداً عالياً فإنه ينتج جهداً غير عادي ويلبي الطلب.

هـ - عليك تجنب التسرع وثابر على القيام بالعمل باصرار، ولا ترتجل. إن التجهيزات الدماغية ستعطيك أفضل الأجوبة وحلولاً تثير الإعجاب، وإن الامكانيات لا تظهر إلا بعد جهود من التركيز الفكري المتكرر. خذ وقتاً من الراحة ثم تابع البحث ستفاجأ أن الإلهام الذي ينست من الحصول عليه قد هبط عليك فجأة، وجلياً، واضحاً، إذ إن اللاوعي لم يوقف نشاطه، وأن المعلومات قد توفرت له وتخمرت وقد أعطاك أفضل الحلول.

2- الاجواء الايجابية: حين تسير الأمور سيراً حسناً، يجب أن تبقى متيقظاً، وعليك أن تحتفظ بقوتك كاملة والاستعداد لأية مفاجأة. إذ إن عوائق معينة قد تواجه الفرد بعد النجاح، وهذه أمور من الأهمية أن نأخذها في الحسبان.

أ- كل نجاح جزئي هو حلقة في سلسلة، فلا تتأخر في دراسة وتحضير الخطوات التي توصلك إلى الحلقة الثانية آخذاً أهمية التجربة بعين الاعتبار. إحدّر التباهي والزهو والتخيل، وكن واقعياً في كل تصرفاتك.

ب- عليك ألا تتفم موقف المسرور إلا بعد أن تبلغ المراحل النهائية، إن للأقدار ضربات خفية علينا الاحتراس والتفكير والتعلم كيف نلقاها.

ج- إن بعض الناس يتوقفون في منتصف الطريق، فينسون الحذر ويندفعون في طريق الرغبات والبعد عن الكفاح، ويمكن أن يكون ذلك ناتجاً عن الأفعال المنعكسة للغرناز المكبوتة أثناء السنين العسيرة، أكرر، يجب أخذ الحذر من تلك المواقف.

د- إعرف نفسك على حقيقتها ولا تتعلق بالأوهام، إن المحاولات المخففة التي قمت بها بشكل جدي مهمة من حيث إنها تحقق فيك تطوراً نوعياً تبقى أرباحها دائمة، وما هي إلا خطوة نحو النجاح.

هـ - عليك أن تتذوق طعم النصر، وأن تتعلم كيف يجب أن تتغلب على العقبة. (العائق)، وافهم أن العقبة معناها التفكير والعمل وليس الألم كنتيجة. وافهم أن الكفاح لمواجهة أية صعوبة يزيد من مقدرة الروح المولدة. إن من يعرف هذه الحقائق يحتفظ بنفسه يقظاً مرناً على الدوام محصناً من طاقاته ووسائله في العمل.

و- تابع سيرك باطمئنان إلى الأمام دون بطء أو تسرع، لأنك لا تستطيع توقيف الأحداث العارضة، للمهم أن تتأكد من سيرك نحو الاتجاه الصحيح.

3- العمل الخلاق: إن التأمل الطويل الذي توجيه الرغبة في النجاح يوصل إلى اظهار الحسنات الاكيدة النانجة عن التفكير السليم. علينا أن نتعلم أن الاعتدال وامتلاك النفس شرطان أساسيان لاستمرار البقاء. إن العلاقات

الخارجية لا يجب تخطيها إلا في حدود الممكن، وإن المران يتيح لنا ممارسة التأمل في أي مكان، ولكن الأفضل أن يتم في سكون الوحدة، لإفراح المجال أمام الفكر للعمل براحة كيفما شاء.

نلحظ هنا إلى أن فائدة ممارسة التأمل مرتين في اليوم أمر مهم جداً. الأولى عند النهوض من النوم لاجل التسيق الجيد لانه يتيح لنا ممارسة الإيحاء الذاتي. والثانية، تمارس كل مساء لأنها مراجعة نافذة للأعمال السابقة لتبيان جميع العناصر في مختلف القضايا التي مرت بنا أثناء النهار، أخذين في الاعتبار بضرورة عدم تشتت الأفكار، إذ إنه تجب ملاحظة الروح ومتابعة مراقبتها.

4- الاختبار والتجربة: إن بعض الناس يقعون في الخطأ نفسه بالرغم من أنهم يبلغون عمراً متقدماً دون أن تتار بصيرتهم، أي أنهم لا يستفيدون من تجاربهم وخبراتهم، ويرجعون ذلك دائماً إلى لعبة الحظ (ليس لي حظ)، ويعيشون في الحزن وقد لا يعاودوا الكرة ومحاولة الصعود، ولا البحث عن سبب الشقاء. يجب على الفرد أن يعمل على مواجهة هذا الكسل العقلي ويحرك تفكيره بمواصلة الجهد للتخلص من هذه الآفة.

5- الحذر من الضعف: عليك بذل الجهد والوصول إلى عملك بتحريك التفكير وتغذيته باستمرار، بفهم كل معنى وضبط كل حالة للوصول إلى الفهم الجيد فهذا يعطيك الزخم لجهود أكثر فعالية. إجمع كل قواك ولا تكن خاملاً فإن الحيوية هي التي تعطيك الزخم والتطبيق ينتج المهارة.

فن العمل الناجح

قبل أن نبدأ بأي عمل علينا أن نغرس في ذاتنا الثقة بالنفس وإرادة النجاح، وأن نعمل على تهيئة الأجواء الملائمة والتحضر للعمل الواجب

إتمامه وذلك للوصول إلى الهدف المنشود بأقل وقت ممكن وأكثر إفادة ممكنة، ولكي نبدأ علينا أن نستفيد من قدرتنا العقلية وإمكاناتنا استفادة كاملة بمرعاة القواعد الأساسية التالية:

1- تهيئة المخيلة بمعنى ان نجعلها تتخيل ما هو ايجابي، ومفيد، وأن تعمل بشكل بناء، وتتخيل ما نريد تحقيقه. فكلما كانت الصورة حية في النفس فإنها تحتفظ بموضوع الرغبة واضحا وتمتلئ عزمًا وقوة لإتمامه في أقصر مدة ممكنة، وهذا يعطي الدفع لقوانا المهيأة. لذلك يجب علينا أن نتخيل أنفسنا بأننا على استعداد لاستقبال ما نرغبه.

2- التناؤل: التناؤل سمة أساسية لا بد من التأكيد عليها، فالتناؤل يعطي النفس الراحة والرغبة الصادقة في العمل. لنكن متفائلين فيما يتعلق بأفكارنا وعواطفنا وإرادتنا ورغباتنا، أي البعد عن الجمود العقلي والضعف وتباعد الهدف بروحية عالية نحو الأفضل.

3- علينا أن نستعمل إرادتنا بشكل واع وفي الوقت المناسب لنحصل على أفضل نتيجة في أقل ما يمكن من الجهد.

ولكي تتحول الإرادة إلى عمل، يجب تحريضها وحثها وقيادتها بواسطة الإيحاء والإقناع، وعلينا تطوير عملنا العقلي ليصبح قادراً على تحقيق ما نرغب بأن نوجه طاقتنا العقلية نحو هدف معين نود الوصول إليه في المستقبل. وهنا يأتي دور الوضوح والالتقان، وعملية الانتقاء، والاختيار في الأعمال وهي أحد مظاهر الروح الأكثر قيمة عند الأفراد الذين يملكون موهبة النظام والترتيب، وهو الموقف العقلي الذي يستطيع الفرد بواسطته أن يناقش عمله ويسير به بجلاء نحو الهدف الامثل.

إن عملية الانتقاء هي سمة رجل الفكر الذي يريد أن يحقق ما يرغب به دون أن ينفق طاقته في تفاصيل لا فائدة منها. إن الانتاج الذهني يستند إلى

عمل منظم تقوم به الخلايا العصبية التي هي بدورها تؤمن لهذه الخلايا غذاء كاملاً مجهزاً بدم نقي يحتوي على قدر كاف من الأوكسجين.

الإرهاك والتعب

إن الإرهاك العضلي يرافقه انحطاط سريع في المقدرة العقلية، لذلك علينا توخي الحذر لكي نتفادى التأثيرات التي تنتج عن الانحطاط الجسدي. من ناحية أخرى، علينا أن نخصص وقتاً حسب الضرورة مساء كل يوم قبل النوم، لمراجعة مخططاتنا دون إجهاد للذاكرة، ولنحاول أن نقوم بعملنا بشكل جيد في أقل وقت ممكن من الجهد، وعلينا ممارسة الاسترخاء مقدار ربع ساعة كل يوم، وذلك في منتصف النهار إذا أمكن بدون أي إجهاد للذاكرة أيضاً.

الدخول إلى الحياة العملية

إن لكل إنسان رسالة في هذه الحياة. فهناك من يضع هدفاً معيناً يسير نحوه بجد ونشاط، وآخر خائف لا يعرف السعادة ولا الاستقرار، فهو خائف من العمل، خائف من المستقبل. يجب على أولئك الأفراد أن ينشدوا الراحة النفسية وأن ينحلوا برباطة الجأش وأن يزرعوا بأنفسهم الثقة والإرادة، وأن يبحثوا عن المحبة، والحماسة، والخير، والنشاط. إن فقدان الطاقة ينتج عنها الإعياء الجسدي، لأن الروح الضعيفة تشكو دائماً من نقص الصلابة والتماسك والمثابرة، وبذلك لا تكون قادرة على تكريس فعاليتها الأخلاقية اللازمة لاتقان عمل ما.

إن العمل الفكري يهذب التفكير، والفعالية المبدعة يجب أن تحفز بواسطة المخيلة وتقاد عقلياً بواسطة الذكاء. علينا أن نقبل أنفسنا كما نحن، وننظم سلوكنا على هذا الأساس من تحفيز للإرادة، ومحبة للعمل، والتغلب

على العوائق التي تواجهنا. فلنكن متمسكين بالثقة والإرادة العالية الواعية
لنصبح سعداء.

يجب على الفرد ألا يعيش بدون هدف، ويجب أن نبحث عن هذا
الهدف الذي يرسى فينا الهدوء والسكينة والاستمرار، وأن نجاهد بثبات حتى
للنهاية. فالطبيعة حركة دائمة، وعلى الإنسان أن يتلاءم مع قانون الطبيعة
بالعمل الجاد المنتج الذي يعود عليه بالخير والرخاء. وعلى الفرد ألا يبعثر
قواه في تبديد همومه اليومية، بل عليه أن يتابع نشاطه وأن يعمل شيئاً ما
بإتقان، فالعمل المنظم المجدي يفضي إلى المسرات، لذلك يجب علينا أن
نبحث دائماً عن الثقة في مقدراتنا وقوانا، وأن نفتش عن الفرص السانحة
لزيادة نموها، إذن علينا أن نستعمل الإيحاء الذاتي في مختلف أشكاله متفانلين
بالخير (تفاعلوا بالخير تجود) معززين بالنشاط متخلصين من أي قلق أو
فوضى. وهكذا تنمو الرغبة إذا غديناها وأحييناها، وبذلك نستطيع تحقيق
أهدافنا بأقل ما يمكن من الجهد.

سحر الشخصية

- تكلم لأتعرف عليك ولكي أراك.
- إن سحر الشخصية ينبع من الحياة الداخلية، والمزايا النبيلة، والصفات التراقية الشريفة....

المغناطيس الشخصي أو المغناطيس الحيواني

تشير هاتان الكلمتان إلى معنى واحد. المعروف أن لكل فرد مغناطيسية تتبعث من كيانه الجسمي والنفسي كأننا من كان، ومهما كانت قيمته الاجتماعية والفكرية، بعضهم يعرفون أهميته والبعض الآخر لا يولونه العناية اللازمة ولا يستغلون الفوائد التي يعطيها. الحقيقة أنه ظاهرة عامة شاملة، تظهر في حياة جميع الأفراد، فلا يختص به أحد، ولا يتميز به فرد دون الآخرين.

ليس في الناس من لا يؤثر في غيره عن وعي أو غير وعي، فلكل فرد تأثيرات خاصة ونفوذ شخصي نفسي خاص، وليس في الأشخاص من لا قيمة له في مصائر الذين يتعامل معهم، ويتعاملون معه، ومن يحيطون به. فلكل فرد تأثيرات خاصة تصدر عنه.

لن أكثر الناس يعرفون الخير الذي يتوصلون إليه، من مظاهر تَمَثَلاته وإمكان توجيهه بطريقة فعالة مهمة ومفيدة. وإن كل فرد منا يؤثر في من حوله من الأفراد بواسطة إشعاع خاص يمتد مسافات تقصر أو تطول حسب الأشخاص والظروف و"الفروق الفردية"، إذ لن كل فرد يتميز بمغناطيس معين يتفرد به، بيد أن هذا المغناطيس يختلف بين فرد وآخر، ضعف أو شدة، استمرار وانسجام كما ذكرنا ضمن شروط الفروق الفردية. يوجد للقوى النفسية تأثير غير منظور، قوي أو ضعيف، جذاب أو عادي، مضر أو بناء، منظم أو مبعثر، وهو لا ينفصل عن النشاط النفسي، متتابع دون إنقطاع من داخل نفوسنا، دائم ومنتشر.

هل يكون تأثير الفرد في غيره من الأشخاص طاقة خاصة يحرزها القلة من البشر؟ أم هو نشاط نتيجة طاقة معينة خفية يقوم بها الفرد؟ الحقيقة أن هذه ظاهرة شاملة لا يتميز بها فرد معين، إنما قد تكون أقوى أم أضعف، نسبة إلى الحيوية والنشاط اللذين يتميز بهما الفرد، وكما ذكرنا أي ما تحدده الفروق الفردية. هذا يعني أن من عزم على نيل شيء ما استطاع التوصل إليه من خلال طاقته وممكناته الدفينة الكامنة، وإلى تحقيق مبتغاه، ما دام يسعى إلى التركيز وحسن التوجيه لما يزيد في قدراته والوصول إلى الهدف.

يقول أحد الباحثين الكبار (توماس.ا. نكين) "إن المنافسات والمواقف المضادة، أبعد ما تكون عن تقييد شخصية جذابة، أو إعاقتها أو منعها عن

بلوغ أهدافها، إذ إن رفع مستوى الطاقات التي تبتذل، تلقي الضوء على أحكامها، وتساعدنا على تحقيق القرارات التي نتخذها".

إن التغلب على العوائق وزيادة القدرات هي عملية انتباه، ومثابرة، وحكم صائب.

آراء كبار الباحثين

معظم الباحثين الكبار يؤكدون أن ينبوع الإشعاع لدى الفرد قائم في الكيان الحيوي (البيولوجي)، إذ إن الحيوية القوية، والجسم الممتلئ بالعافية، وسعة الصدر، وانتظام الأجهزة التنفسية والغذائية والدموية والعصبية، تؤدي كلها مجتمعة إلى حصول صاحبها على مغناطيسية حيوانية قوية.

ومن الباحثين من يبنى اعتقاده على أن المظهر الخارجي هو المؤثر الاساسي في أكثر المواقف، ويؤكد على ضرورة العناية بالهندام والأناقة، ونبرة الصوت، وثبات النظرة، والهدوء، ووضوح العبارات.

ويرى آخرون أن ثمة أفراداً ليسوا على شيء من حسن المظهر وأناقة الهندام، ومع ذلك لهؤلاء سلطة على النفوس لا تقاوم، وجاذبية مميزة. كما أن بعضهم من عرفوا بمظهر فيه من الغلظة والدامامة ومع ذلك لديهم مغناطيس عجيب. وهذا ما يوضح لنا بأن سحر الشخصية ينبع من الحياة الداخلية التي يحياها الفرد، ذهنية، وعاطفية، وروحية، فيها جرأة ونشاط.

مصادر النفوذ

تؤكد الدراسات والابحاث النظرية والتجريبية في هذا الموضوع ان النشاط المستمر والمثابرة، والمراس القوي، والتماسك، تؤدي جميعها إلى ما من شأنه أن يقوي الفرد ويساعده في تحصيل المغناطيسية، وزيادة تأثيره وتوسيع دائرة نفوذه على الآخرين. من خلال ذلك أجمع الباحثون على أن

قوة النشاط النفسي يعني تزايد المغناطيسية الشخصية. وأن المقصود بالنشاط النفسي قوة الإرادة، وهي لا تتفصل عن حرارة التمني بأي أمر أو مطلب، وحرارة النفور من أمر ما، وليس أن يكون هذا المطلب مادياً أو شيوانياً، إنما ينتظم ضمن جميع مناطق الحياة العاطفية، والذهنية، والروحية. يفيد ذلك أن يكون لدى أي فرد عنده نشاط نفسي، مغناطيسية خاصة، مهما كان وضعه ومظهره، ومهما كانت منزلته الإجتماعية في نظر الآخرين، ليلبغ من النفوذ درجة عالية، ويصبح غيره من الأفراد خاضعاً لما ينتظر منه، عندما يسلط عليهم (من بعيد أو قريب) إبتباهه، وعواطفه، وانطباعاته، حتى إنه يؤثر في كثير من الأحيان في أشخاص لا يعرفهم، ولا يملك أدنى فكرة عنهم.

الصفات الاخلاقية

تؤكد المدارس النفسية الحديثة أن الأهمية الكبرى، والمنزلة الاولى في تكوين سحر الشخصية ونموه تعود للمزايا النبيلة والصفات الراقية الشريفة، من طيبة، واستقامة ورفعة في النفس، ومثالية في الاخلاق. وليس هناك من ينكر أثر هذه المزايا والصفات في إعطاء شخصية صاحبها سحراً خاصاً. ولكنها ليست الوحيدة ولا هي ينابيع الطاقة الكبرى التي تمد بعضهم، وإن وظيفتها إيجاد توازن الايقاع والانسجام في الشخصية.

والمثال على ذلك البراهين والشواهد والأدلة الآتية:

يوجد بعض الافراد الذين لا يتسمون بالفضيلة ولا بالحس الأخلاقي، وقد يكون بعضهم شرساً، وغليظاً، وقاسياً، ويوفق في نيل الكثير من رغباته ومطالبه. بينما نجد آخرين يتسمون بالدواعة، والرفقة، والاستقامة، يخفقون فيما يسعون إليه.

وإن التاريخ لأكبر شاهد على أن هناك من الطغاة المستبدين، استعملوا أقيح الطرق ولارتكبوا أعنف المظالم قد حظوا إلى وقت معين، وقد مكنتهم جاذبيتهم من أعناق الناس وجعلتهم يحكمون بهم ولم توقفهم حرمان.

لقد ذكرنا هذا الواقع لكي نقابله بأخر، لدى الحازمين وأصحاب العزائم القوية، والمثاليين، والشجعان، الذين يؤثرون في نفوس الأفراد الذين يحيطون بهم، والقادرين على تعديل الظروف، وتحويلها للوصول إلى مصير أسمى، يمتاز بالرفعة والمزايا النبيلة، لأن الانسجام في الشخصية الأخلاقية امتياز يتمتع به ذوو الطباع النبيلة، والعباقرة الذين يواجهون ذوي النفسيات الهزيلة في بنائها الأخلاقي. بالرغم من قوة نفوذهم ومظالمهم (لا بد لليل ان ينجلي ولا بد للقيد ان ينكسر). إن العوظف والأحاسيس الشفافة النبيلة تبث في الأفاق إشعاعات لطيفة، رقيقة، منعشة، تؤثر تأثيراً إيجابياً في الأفراد، وتساعدهم للتوجه إلى ما فيه خيرهم، بالمتابعة والعزم، وإنعاش استعداداتهم المعنوية والأخلاقية، وأن يحصلوا على عناصر المغناطيس الشخصي الذي يشكل قوة تجمع الشدة والانسجام.

العناصر الأساسية لسحر الشخصية

- 1- العنصر النفسي الذي لا يرى، وهو المحرك الأساسي للنشاط الروحي في مناحي الحياة العقلية، والعاطفية، والمعنوية.
- 2- العنصر الحيوي (البيولوجي) المتمسك بالصحة الجيدة والعافية، وانتظام جميع الأجهزة، سعة الصدر، والأجهزة التنفسية، والدموية، والعصبية، والغذائية التي تعطي صاحبها مغناطيسية حيوانية قوية.
- 3- عنصر التوازن والانسجام الكلي الذي يمثل الاستقامة، والنبيل الأخلاقي، والمتابعة، والتماسك، والمعنويات العالية.

4- عنصر المظهر الخارجي، وهو مؤثر أساسي في أكثر المواقف، الهيكلي الجسماني، الهدوء، ونبرة الصوت، النظرة، الموقف، الكلام الموحى ووضوحه.

النظرية والتطبيق

لقد فصلنا سابقاً القواعد الفكرية، والأبحاث التجريبية وبعض الوقائع العملية التي تبرز نظرية التأثير الشخصي، أو بعبارة أخرى مظاهر سحر الشخصية لنتنقل إلى التطبيق، ولتحديد الفوارق بين نوعين من سحر الشخصية:

1- التأثير الخارجي، وهو المنظور أي الذي تقع عليه العين ويمكن معرفته بالملاحظة.

2- المغناطيس الشخصي، وهو الذي يكون عن بعد، ويجري به التأثير عن طريق الفكر والخيال والعاطفة.

عوامل التأثير الخارجي

هذه النقاط تشمل العوامل الأساسية التي تجعل للفرد نفوذاً عند الآخرين، من الخارج ومدونة حسب أهمية كل منها:

1- الهدوء.

2- الثبات.

3- النظرة.

4- الإيحاء اللفظي.

5- المظهر المعنوي، الصمت، الابتسامة، الثقافة، تعبيرات الوجه والإشارات.

6- المثابرة وروح التماسك والمتابعة.

من المستحسن أن يلتزم كل فرد بهذه النقاط ومعانيها لكي تقوى شخصيته ويخضع تصرفاته الخاصة للإرادة الواعية، إلى أن تتسجم معيماً، ومتى أصبح هادئاً، ثابتاً على رأيه رغم كل الظروف، قوي النظر، مثابراً استطاع أن يوفق بالوصول إلى ما يبتغيه.

نتائج التأثير الخارجي

إن الاستفادة من عوامل التأثير الخارجي تمكن الفرد من القيام بما يلي:

1- تحصيل عادة الإقناع التي تستند إلى قوانين الإيحاء، لتغري الآخرين بالتمسك بأرائه، وقراراته، وعواطفه، واستعداداته لما يحاول بعضهم الإيحاء بما يعارضها.

2- الاعتداد بالنفس وصلابة موقفه أمام أي كان، مهما اختلفت الظروف المواجهة.

3- إعطاء فكرة إيجابية عن شخصه لدى الآخرين، دون اللجوء إلى الإطراء، والإعتذار، والتملق، يكفي أن يكون ذا تأثير شخصي فيميل الناس إليه.

4- مراس سلطة فردية خاصة، متميزة عن التي يحققها اللقب، أو الوظيفة، أو المقام الاجتماعي.

5- المضي في تنفيذ القرارات التي أنضجها درساً وتمحيصاً رغم كل القيود والإيحاءات المواجهة إن وجدت.

تعتبر هذه نتائج قيمة وثمينة إذا ما سعت لبوغ كمالها.

وليكن معلوماً أن حكم النفس يقتضي حداً أدنى من الإرادة، أو استعداداً للقيام بالأعمال الإرادية، وأن الانتظام الذاتي ضروري لإنماء عناصر التأثير

الشخصي الخارجي، لتبعث اصداؤه في قرارة الحياة النفسية، وفي إشعاعها اللامنظور.

هذا الانتظام الذاتي يحرك الإنتباه ويساعد على مراقبة النفس، ويعمل على وضع الإنفعالات والخيالات والغرائز في ريقه العقل، وهو بذلك يؤلف نوعاً من التدريب الناجح على تقوية مغناطيس الشخصية وحسن طرق الإستعمال. إن مجرد معرفة قوانين التأثير، وطرائقه ومظاهره أمران ينيران السبيل لخلق شخصية ساحرة تفتح أمامها أفقاً متطوراً لم يعرفه من قبل.

مصادر الطاقة

الولع هو أغنى ينابيع الطاقة النفسية، فمنهم من أولع بالأدب أو الفن أو العلم أو الرتب ومظاهر حب الظهور أو الاكتشافات... إلخ. والينبوع الثاني هو النفور والكرهية، ومتى كان النفور والكرهية جيشاً عارماً، تجاه موقف معين أو حالة معينة من حالات الفرد أو المجتمع فإن صاحبه يلجأ إلى الإمساك بالطاقة اللازمة ليتجنب ما يكره ويأبى ما ينفر منه. ولا ينشأ الولع إلا بعد أن يتوضح للنفس ماذا تريد ولا ينشأ النفور إلا بعد أن يتوضح ماذا تكره. هذا يعني أن العمل بقواعد التأثير الشخصي تقتضي قبل كل شيء الإندفاع الضروري والحماسة لبذل مثل هذه الجهود الجبارة للوصول إلى هذا المستوى من الولع.

إن على من يبغى تحقيق أهدافه أن يتمثل بوضوح أهمية النفوذ الشخصي في تحقيق ذلك وبذل الجهد اللازم كي لا يصل إلى الاخفاق. لا تتردد، لا تضطرب، كن صادقاً مع نفسك. لا شيء يمنعك من النجاح، إعزم، وقرر وتابع خطواتك بثبات فيما تتوي القيام به من أعمال وستفتح أمامك أفقاً جديدة.

الهدوء

لا بد من التوضيح على أنه يجب التنبه إلى عم الخلط بين الهدوء، والبلادة، أو بين الهدوء واللامبالاة. إن الهدوء الذي ندعو إليه هو الموقف الذي نتخذه في داخلك أي في قرارة نفسك رغم الظروف التي تواجهك والمعارضات التي تقاومك لتتغلب عليها وتقود نفسك إلى الراحة وكأنه لم يحدث شيء. المعروف أن حجر الزاوية في بناء الشخصية المؤثرة النافذة المتماسكة هو الهدوء، وهو ركن أساسي في كل تكوين نفسي سليم، وإنه أهم عامل مؤثر في تحصيل التأثير على الآخرين. إن أفضل ما يساعد على بلوغ الهدوء، أن نمثل دوماً الفوائد التي تعود علينا منه، والمتاعب التي نتجنبها بواسطته. هذا التمثل الذهني يوقظ في النفس الطاقة والحزم اللازمين لبذل الجهود والمثابرة التي تتطلبها تربية الذات.

صفات الإنسان الهادئ

هذه الصفات التي يتميز بها الإنسان الهادئ يمكن أن تكون قاعدة ينطلق منها الفرد للتأملات والتمثلات الذهنية التي تزوده بالنشاط النفسي والولع بالهدوء:

1- حضور الهادئ، يجب أن يشيع الطمأنينة في نفوس الآخرين، ويجعلهم يشعرون معه بالراحة النفسية والنقّة، التي تقضي جواً من التجاوب والمحبة والإحترام.

2- أعصاب الهادئ وعضلاته يجب أن تكون مرنة وقوية، بحيث أن تحتفظ دائماً بتوازنها العادي مع درجة معتدلة من الراحة والاسترخاء ليسهل أداء وظائفها الطبيعية داخل الكيان البدني.

- 3- يتمتع الهادئ عن إظهار تبرمه في حضور الآخرين، وهو يصغي لما يطرح عليه من أسئلة، وأن لا يببالغ في التعجب، أو أي رد فعل داخلي.
- 4- يفكر الهادئ باستقامة، وبنظرة ثابتة، نحو ما يجب أن تلتقي عنده جميع الأفكار، ويبقى انتباهه منصباً على ما ينفذ من قرارات محتفظاً بطاقته وعدم تشتيتها.
- 5- يتميز الهادئ بالسيطرة على ما قد يشعر به من غضب، أو حدة، أو فراغ صبر مهما كانت الظروف، ويحتفظ بتوازنه كي يتمكن من التأثير على موظفيه أو زملائه عند الضرورة.
- 6- الإستقامة، تظهر عند الهادئ في سلوكه اليومي، وعاداته، ويلتزم بدقة الوقت، ويعمل على ما يعود بالخير عليه وعلى غيره.
- 7- الهادئ يتكلم بدقة ووضوح، لكي يفهم كلامه ويسهل على من يسمعه ودون أن يرهق الآخرين.
- 8- الهادئ يستفيد من ساعات راحته وفراغه، ولا يرهق نفسه بأحداث مضت، ولا بمخاوف المستقبل، لأنه يعيش حاضره.
- 9- الهادئ يقظ دائماً، يتثبت من جميع الأفكار التي توحى إليه، ويتأمل العواقب، ولا يسمح بانتزاع قرار منه، ولا فرض رأي عليه، إلا إذا كان منطقياً واضحاً.
- 10- الهادئ يتعد عن كل ما يثير الضجة والصخب، ولا ينفق طاقته بالشكوى والارتباك، ولا يفقد توازنه عند مواجهة ظروف معاكسة، بل يتخذ التدابير الملائمة لمواجهة المفاجآت، وينصرف إلى ما هو أهم ضمن العمل.

11- الهادئ يحتفظ بثقته بنفسه ولا يدخل عتمة التخائل والتشاؤم، فهو يستجمع قواه دائماً ويستعد لتلافي النتائج السيئة، وينظر إلى المستقبل بروح عالية ويستأنف خوض معركة الحياة مسلحاً بالصبر والمواقف والتجارب السابقة معيداً النظر دائماً إلى الماضي متذكراً بأنه قد عرف تجارب مشابهة.

مظاهر الاضطراب

إن خيبة الأمل، والصدمات، والمعاكسات، تؤثر على سلوك النفس بحيث إنها تتجه إلى تحقيق النقيض والميول المضادة، ولذا يصبح من الضرورة العمل على توجيه الفرد نحو الهدوء. إن معرفة بشاعة الاضطراب تساعد من يعانيه على طلب الراحة والهدوء وللتخلص من هذه المظاهر التالي ذكرها:

1- تلازم المضطرب حالة توتر عصبي، وعضلي دائم، كما أن توتره النفسي مستمر لا ينقطع، وقد يتمثل في اعتلالات صحية، إلى عسر في الهضم أو اختلال في نبضات القلب أو تعطيل جزئي في التنفس، والتثنت في الأفكار.

2- تبدو على المضطرب مظاهر الإرهاق الدائم، فهو لا يشعر بالراحة والعافية إلا بزوال الأسباب.

3- إن المضطرب إنفعالي النزعة، فإنه دائم الامتعاض، قليل الانتباه، ولا يملك أن يخلق لنفسه حالة جديدة تساعده على تجاوز ذلك، فهو منهك، جاف دون اعتدال.

4- إن المضطرب يفكر بشكل منقطع، متناثر مشتت، ويحتاج إلى بذل مجهود شاق كلما اراد أن يقوم بعمل معين.

5- إن المضطرب تظهر عليه بوادر القلق وسرعة الغضب وقلّة الصبر، والمزاج الحاد، تصرفه متقلب المزاج لا يركن إلى رأي محدد.

6- يرغب المضطرب بأن يفهمه الناس أكثر مما يفصح عنه، ومع ذلك نادراً ما يفهمونه مما يسبب له زيادة في الارتباك.

7- إن اختلال التوازن النفسي عند المضطرب، يظهر لدى أقل معارضة، فيطير به الخيال إلى ما لا صلة له بالواقع، ويكفي أن يخيب أمله بأي موقف مهما كان يسيراً.

8- إن المضطرب يتخذ قرارات لا يلبث أن يندم على اتخاذها فيما بعد، أي بعد النظر إليها بهدوء، إذ إن الاضطراب يقضي على منابع النشاط في ذهنه فيقرر ويعطي موافقته دون تفكير، منساقاً دون أخذ الاحتياطات لكل موقف.

9- إن المضطرب مهما علا منصبه، لا يخلق مناخاً منسجماً من حوله، ولا يقدر على الاحتفاظ بمزاج معتدل، ولطالما فكر بوزن كلماته، لذا لا يمكن أن يحظى بسمات لشخصية ساحرة، لأنه لا يقدر على الاحتفاظ بصفاء ذهنه ولا يعتمد أسلوب التأمل والاستيضاح.

10- الانقباض شعار المضطرب، إن حضر مجلساً أوحى إلى غيره بالانقباض، حتى إن بقي صامتاً، لأن إشعاع النفسية المتوترة يولد تياراً مماثلاً عند الآخرين.

بعد أن عرضنا للهدوء وفوائده، والاضطراب ومساوئه، فما علينا إلا أن نوصي بتذكر ما عرضنا آنفاً للسير بالاعمال والنشاطات اليومية وفق منهج يقود إلى الاطنان والثقة بالنفس وذلك بالاهتمام بالجوانب الإيجابية:

- الثبات والتماسك لمواجهة الانفعالات الجياشة، والوساوس، والمعاكسات، والقلق، والبعد عن الضجيج والصخب.

- إن التفاؤل منوط بعافية النفس، وعافية النفس تعني صحة البدن، ومن الضرورة الحفاظ على التوازن الصحي الكامل، نلاحظاً لما قد يسببه الاختلال الصحي من أعراض.
- استلهم دائماً الخير (تفاعلوا بالخير تجدوه) ولا تسأل عن الصعاب. ترقب النجاح دائماً. إحترم نفسك واحترم الآخرين. وتأمل جمال الهدف الذي تسعى إليه.
- إذا تحدثت احترس من العجلة، وليكن كلامك واضحاً وموزوناً، تجنب الشرثرة، والجدال، روض نفسك على السكوت، لأن الخوض في كل موضوع يعكر صفاء الاحساس ويجعله ملتبساً بالغيوم.
- إحتفظ دائماً بالبشاشة، فهي نفسها تروض إحساسك، وفتش دائماً عن الحقيقة قبل الحكم أو اتخاذ القرار.
- كن هادئاً، إن الهدوء يقود دائماً إلى الثبات والمناعة لتصل إلى سكينه النفس، واحذر الإنفعال السريع ليسود الفكر الساعي جميع غرائزك، وتصبح إرادتك هي الأساس في شؤونك الشخصية.

النظرة

إن في النظرة مجموعة قوى لا يترك كنهها إلا من يواجبها، فهي تتكلم لغة يفهمها القلب وتحس بها الروح، وإنها تعبير صادق عن العاطفة والإرادة والتحسن لدى الإنسان. وتبقى النظرة معبرة عن ترداد أو تحديد أو تأكيد.

تأثير النظرة في الآخرين: يجدر بنا التأكيد، إلى أن الإشعاع النظري يثبت إشعاعات فكرية دفيئة، وأن حدة النظرة المؤيدة لفكرة الإرادة تزيدها قوة،

بحيث إنها تؤدي إلى جيد أكبر في الإرادة، وأن قوة النظرة تخترق دون صعوبة لأنها تحصل تحت تأثير الصدمة الفكرية (Choc Mental) نتيجة تكرار الإيحاء. إن الفكرة المدعومة بالإشعاع البصري تكسب زخماً وقوة، وإن قواها للمحركة تزداد إلى درجة يمكن معها أن تحرك الجوامد، أي أن العين تستقي كهربائيتها أو قوة تأثيرها من التيار النفسي من ينبع الطاقة التي تمدها بالسكر والفتنة، ويتولد من تجمعها وتأزرها قوى مغناطيسية شخصية.

وإن المبدأ الموجه ضمن هذا القانون هو أن الاحتفاظ بالنظر ثابتاً، والاحتفاظ بالذهن ثابتاً أيضاً عند فكرة معينة، يؤديان دوماً إلى التسيير في خط الفكرة التي نريدها، أي أن للنظرة قوتها التأثيرية في حدود النشاط النفسي والتفانه مع النية (تأزر القوى).

هل هي من قوى الإنسان الفيزيائية؟ لا شيء في الواقع يضاهي تحرك وحيوية ردات فعل العين على الأخص، فالبصر هو وحده يقب في العالم الخارجي كاشفاً الرؤيا حتى الأفق، وهي بالتالي أساس كل الملاحظات على الأشخاص، أما قيل عنها أن فيها أكبر تأثير للإنسان في الإنسان؟ وإذا بحثنا في هذا الواقع لا بد أن نشير إلى نسبة الفروق الفردية من حيث امتلاك القدرات والإمكانات الشخصية لعملية تركيز التوجيه. إن الأثر الذي تحدثه نظرة شخص معين في آخر، هو قبل كل شيء لخير دليل على درجة قابلية الإنفعال عند المتأثر.

كيف تكون النظرة؟ إن في النظرة قوة خاصة تتم عن قدرة نفسانية للإستدلال لما خفي عن باقي حواسنا من صفات، إنها نتيجة تسيق منظم بين جميع أجزاء العين الجسدية، وإنها عمل اتصال ووصل للقوى الفكرية، وبالإمكان أن يوجه تأثيرها في كل لحظة. هذا يجعلنا نفهم قوة الإيحاء عند بعض الزعماء والرؤساء وعلى جميع المستويات في الماضي والحاضر. إن

الفكرة المدعومة بالإشعاع البصري تكسب زخماً وقوة، وإن حدة النظرة
المزيدة لفكرة الإرادة ترديها قوة بحيث إنها تؤدي إلى جهد أكبر في الإرادة،
وانه من الضروري المحافظة على التركيز بواسطة التفكير كي تبقى الفكرة
مدعومة بالإشعاع البصري الفكري.

استعمال النظرة: إن الاحتفاظ بالهدوء شرط أساسي عندما تخاطب
أشخاص معينين، كذلك وأنت تصغي لأخرين، ولتكن عينك مفتوحتين بشكل
طبيعي لا ترمشان، ولتكن أفكارك وردود فعلك هادئة نون تململ، واعمل
على أن تعطى بوجيك علامات إيحاء بالثقة والتجاوب والاحترام، ومهما
كانت الأجواء، إشرح سريرتك براحة، ودع نظرتك تستولي على نظرات من
تخاطبهم مع الإيحاء بالثقة والإطمئنان. وإذا وجهت إليك انتقادات ما، فاستمع
كمن يسجل ملاحظات للتحقق من أمرها. إن ذلك يساعدك بمجرد موقفك
الهادئ والرد عليه. واتبع دوماً "القاعدة الكبرى" وهي أن لا تبدي انهماكاً
في موقف، لا تظهر تعاطفاً مصطنعاً، ولا تمالق، كي تكسب بذلك ثقة
الأخرين. فكلما بقيت أراوك ومقاصدك محجوبة ترتفع درجة المغناطيسية في
ذاتك. من المعلوم أن الإنسان يبتث إشعاعات حيوية، هي المغناطيس
الحيواني، كما تفيض وتتدفق حول كل منا موجات مغناطيسية في دوائر
معينة تنبعث من أطراف الجسم الدقيقة، وكل قرار، أو نية حازمة صارمة
بتوجيه هذه الإشعاعات نحو نقطة محددة من جسم شخص آخر، تمكن
المرء من التأثير فيه. إن الأمثلة عديدة ويعيشها كل فرد. وليكن معلوماً أن
المغناطيس الجسمي له فوائد كثيرة إذا أحسن استعماله لخير الآخرين، فإنه
يساعد على إيقاف عواطفهم الرقيقة، ومقاومة حالاتهم العصبية وانفعالاتهم
الهاججة بتصويب النظر بلطف ونعومة على جبين مريض مثلاً مضطرباً كان
متعباً فتؤثر فيه تأثيراً ناعماً ترده إلى حالة الهدوء والاستقرار.

مدى التأثير المباشر، والصور الذهنية: إن العين تعبر عن القدرة والخبرة، ولأنه فيها قوة لا تضاهى، وقوى لا تقهر، فإن فوائدها لا تحصى لمن يعرف أن يلعب بمقدرات القدر والتجاوب مع قوة البصيرة والبصر. إن هدفنا يرمى إلى كشف أسرار حقيقة ما، حتى ولو ظهرت غير معقولة في بعض الأحيان، فنراننا نؤكد أن للنظرة مهمة معينة محددة في الزمان والمكان. هذه الطاقة المتحولة في الإنسان تستطيع أن تجرب بها نفونك الشخصي المباشر الفعال. فكما عنفت التيارات النفسية في داخل الكيان الشخصي تبرزها العين مباشرة. وما عليك إلا أن تقوم بالتجربة التي هي أكبر برهان على ذلك. إذا كنت في قطار أو في السينما، أو في مدرسة، أو متندى، اختر شخصاً معيناً، وحدق إليه من الخلف أو بخط منحز، وصوب نحوه تياراً ذهنياً قوياً مركزاً إلى أقصى حد تستطيع وقل في نفسك بكل ما لديك من طاقة، أريد أن أرى وجهه، أو التفت نحوي، ثم لا يلبث أن يتلقى الأمر الصامت ويذعن للأمر دون أن يشعر أو يعلم لماذا التفت اليك. (التجربة أكبر برهان).

الصور الذهنية: أما على صعيد الصور الذهنية، فلا بد أن نجهد في حصر الطاقة ونزيد من قدرة الإنتباه، إذا ما اردنا التقاط صور ذهنية. اختر شخصاً تعرفه جيداً، في مظهره وفي نفسيته، بحيث يكون تمتلك الذهني له بالغاً منتهى الدقة، ثم اجلس في مكان هادئ، أو مظلم بعيداً عن التشويش والصخب، وأن تكون واثقاً من نفسك وراحة نفسية تامة كي لا يحدث تشتتاً في التركيز، وامض في التركيز ما يقارب الثلاثين دقيقة على الصورة الذهنية التي اخترتها، تجد ان لقاء الشخص هذا يحدث بعد التمثل ويؤدي بك إلى النتائج التي أردتها، وإن لم توفق في البداية فاعلم أنك بحاجة لحصر الطاقة كلياً، واحذر التشتت أو تقطع التفكير وستحصل على النتائج المرجوة.

ونعطي أفضل مثال على ذلك عن حكماء واحة النور (شمالاً¹¹) الذين يجمعون قوى الذهن والنية، عند القيام بتمارين تنفسية لاجتذاب القوى التي تتجه إليها النية بغية اكتسابها وإدخالها إلى صميم النفس.

أهمية المظهر وحسن التصرف

إن للأناقة وحسن المظهر الخارجي أثر فعال في الإطلاقة على الآخرين، من نظافة المظهر إلى أناقة الثياب وطريقة لبسه، وجميعها تعطي مظهراً لائقاً مقبولاً من الآخرين. كما أن للتصرف في الجرس، والإصغاء، والمشى، وطريقة الكلام، لها كل تأثير في تكوين سحر الشخصية.

كما يجب أن لا يخفى علينا انجانب الصحي، أي أن الشعور بالراحة النفسية، تريح الإنسان في مختلف مواقفه، فإن النعيم الداخلي ينبثق عن العافية العضوية، وتساعد النشاط الحيوي يوفران لصاحبهما صفاء مشرقاً، وتعبير جميلة في النظرات، واتساقاً عضوياً لتلقي ردود الفعل الإيجابية الصادرة عن جميع التأثيرات الخارجية.

إن اتباع القواعد الصحية للعامة، وأداء التمارين الرياضية، وتحقيق الهدوء النفسي والنوم الهانئ، والاجتهاد في القيام بكل ما تتطلبه النظافة، تعطيك إشراقاً وطلعة بيضاء وتجعلك شخصية ساحرة، فتدخل معتزك الحياة منسجماً مع الأدوار التي لا مفر من تمثيلها.

أما فيما يتعلق بذوي العاهات الجسمية، فعليهم ألا يرهقهم أمرها، بل يجب عليهم أن يجدوا ويجتهدوا ويأخذوا دورهم الكامل في المجتمع، وأن

¹¹ شمالاً: الإقليم المحظور على الذين لا يحملون جوازات القداسة، وهو المكان الأعلى للأصفياء المتقين، وهي منطقة جائمة في وسط الجبال المحصنة من كل الجهات بسلسلة من الجبال الثلجية العالية في التثبيت.

يحولوا عاهاتهم طريقتاً توصلهم إلى النجاح والتوفيق ومشاركة الآخرين في المجتمع، فإن التاريخ يعلمنا بأن هناك العديد الذين وصلوا إلى الرفعة والاحترام والشهرة، أمثال (أبي العلاء المعري). كان أبو العلاء المعري ضريباً، ولكنه بلغ من الرفعة والقدرة والشهرة ما جعله أمام معاصريه حجة من حجج الزمان وعالمماً ضرب المثل بمعرفته.

الرصانة

لقد ركزنا في البدء على عنصر الهدوء كعامل أساسي في بناء الشخصية الساحرة، الذي يوفر التفكير النقي، وتجنب التسرع، والتخلص من القلق والاضطراب وتركيز الفكرة ووضع منهاج كامل للأعمال اليومية. لذلك ركزنا على موضوع النظام والانسجام الذي يؤدي إلى التصرف اللبق الموزون.

إن الذين يتسمون (بالأمزجة المتغيرة) ممن تبدو عليهم دائماً الحدة، وفراغ الصبر، وتتقاذفهم نوبات الغضب أو الانسراح، هؤلاء يعطون الإنطباعات السلبية عن شخصياتهم، المتمثلة في الكآبة، والقلق، مع إثارة الشعور والاشمئزاز لدى الآخرين، هؤلاء يمثلون الوجبة المعاكسة لما يتطلبه سحر الشخصية. أما من حيث الكلام فإننا نلج على استعمال عبارات الكلام المينب فيظير صداها ولثرها، كأن نقول كل ما تريد دون أن تؤدي سمع أحدهم أو تصدم أحداً. هذا لا يعني أن نطلب التصنع والتكلف والتتميل، وإنما ما نعنيه أن تكون واضحاً كل للوضوح.

إن الرصانة تقتضى التماسك، وأن تمتنع عن كل تعجب بطريقة ملفتة، أو القيقية في الضحك، والاعتدال في كل ما يتعلق بالحركات والإشارات. فلا تعارض آراء الآخرين بعنف، ولا تفسح مجالاً للاحتكاك بين آرائك

وأراء من تتحدث إليهم، ولا تجادل في رأي لا يكون رأيك، شرط أن تحتفظ وتلتزم الادب والتهديب.

كما نشير إلى قاعدة مهمة للامتناع عن إبداء أية ملاحظة بقصد النقد فإن النقد يؤثر سلباً في الآخرين، وإذا صدق أن عرض أمامك شخصان خلافاً نشب بينهما فاحرص أن لا تقف موقفاً معيناً، لئلا يجعل منك خصماً لأحد الطرفين، واحرص دائماً على تبين الحجة الدامغة والبرهان الواضح، وخذ وقتك دائماً في التفكير في أي موضوع يعرض عليك. واحذر أن تمن بمعونة أو مساعدة أسديتها، كن سموحاً مع الأخذ بأقصى ما تستطيع من الإحتياطات، فف هادئاً، متمسكاً، حيال أي شخص مهما بلغ الاستياء منه، لا تبعثر طافتك النفسية على غير طائل، لأن الغضب والاضطراب يسببان ذلك.

السلوك الحسن

المقصود بالسلوك الحسن أن يلتزم الفرد قواعد السلوك التي يراد من خلالها، مراعاة شعور الآخرين، وعدم مضايقتهم، أو إزعاجهم، أن الميذب الذي يمتلك الحماسية الشغافة يستطيع أن يسلك طرقاً مرنة تضي عليه صفاء الذهن، وسمو الأخلاق، ويستجيب لما يمليه عليه حسن الرصانة. إذ إن التهديب يزيد من قيمة الميذب ويفنيه نفوذاً عند الآخرين. إن التصرفات الموزونة الواعية، والمضي في السلوك الحسن، يساعدان للفرد على تحقيق الهدوء وتربية النفس ومراقبتها، وإصلاح الجسم، وتنظيم الوقت، والإنصراف إلى العمل الذي يعود بالخير على الجميع. إن محاولتك التي قد بدأتها بالعمل الجاد وبذل الجهود لتحصيل النفوذ الشخصي والسيطرة على النفس لما فيه خيرك وسعادتك، قد حصنت بها نفسك، فلا تدع مجالاً للرجوع إلى الماضي. ثبت خطاك، وثابر على بلوغ أهدافك التي حددتها، واثبت أمام الصعاب، ولا تخسر ثقك بنفسك، وتذكر أن تتعلم من أخطائك وتجاربك السابقة. إن من

يمارس الرياضة البدنية اليومية، يشعر في البدء بالتعب الدائم، ومتى مضت بضعة أسابيع، أصبحت حاجة لا غنى عنها، كذلك هو من يجتاز مراحل صعبة يشعر بعدها بالثقة في النفس والهدوء والاستقلال في الرأي وحرية التصرف والسعادة. بهذه المراحل التي اجتازها الفرد يبدأ شعوره بالانتقال من حال إلى آخر، أي من المظاهر إلى الجوهر، أي من التأثير المنظور إلى اللامنظور إلى سحر الشخصية، التي يتمثل في أعمال النفس، لن يقف الأمر باخضاع مظاهره المنظورة لقواعد دقيقة فحسب، وإنما يتعداه إلى (حكم الحياة النفسية) والسيطرة على الذات الخفية أي على الفكر).

التأثير اللامنظور

لا بد أن نشير إلى أن مغناطيس الشخصية لا يحصل بمطالعة الكتب، وإنما ما وضع في الكتب ليس إلا ملاحظات وتحليلات للقواعد والقوانين التي تهيمن على ظواهر الحياة النفسية.

إن للحياة النفسية تأثيراتها المباشرة السريعة، ليس على أنفسنا فحسب، إنما ترسل أو تبت إشعاعاً خاصاً، ينتشر في الفضاء ويمتد مع الزمن، ويحظى بالقبول والنفوذ على الأشخاص الذين يهمننا أمرهم، وبهمهم أمرنا، كما أن تأثيره يظهر في العوامل العديدة التي تتفاعل وتتجمع وتولد الأحداث القريبة والبعيدة المجهولة لدينا، والتي تتضح بعد وقوعها (ذلك هو التأثير اللامنظور). على هامش تلك الفعاليات للعضوية الصامتة، التي تنظم وظائف الأعضاء والحركات العصبية، والنموية، والتنفسية، تقوم حياة أخرى داخلية هي الحياة النفسية التي نحيا بها.

هذه الحياة متشابكة معقدة، وهي تتمثل بمظهرين قويين الأول: الميول والنزعات، والحساسية، والرغبات، والعواطف... إلخ. والثاني: الوعي أو التمييز، والمنطق، والعقل، والفكر الموضوعي.

إن النشاط النفسي مهما كانت حدته يثير مغناطيسيات وكرهيات، ويخلق إمكانات ومستحيلات، كل ذلك يؤلف ما نطلق عليه "المغناطيس الشخصي". وهكذا، فإننا نجد أن كل إنسان قد وهبه الله خاصة (إشعاعية) تختلف سطوعاً وخموداً حسب درجة نشاطه النفسي، نسبة إلى (الفروق الفردية)، كما تختلف اصداؤها ونتائجها حسب دقة توجيهها، والإعتقاد بأن المغناطيس الشخصي يناله البعض أو العباقرة أو ذوي السطوة والسلطان أمر مخالف للحقيقة والمنطق.

إن أي شخص مهما كانت منزلته، ومظهره، ومهما كان سيناً وبعيداً عن المقامات العالية، يستطيع أن يحقق تأثيراً لا منظوراً، بقوة هائلة، فإذا وفق بحياة داخلية حارة وصفاء في الذهن، ووضوح في التمييز، وثبات في العزم تميز صاحب هذه الشخصية بالجاببية والتأثير ولو وجد من يعارضه في مجتمعه، ولا بد أن يجد من يستند إليه، ويحوز على معونته، حتى وإن واجهته أشد أوقات الضيق فقد تحمل إليه الظروف ما يلقي به الفرج، وقد تسمي انتصاراته الشخصية أيضاً أهم من انتصارات نوي المظهر للرائع بسبب حرارة حياتهم النفسية الخافتة.

الطاقة الخفية

إن هذا الكون طاقة دائمة النبذبة المنتظمة، إذ إن القدرة على الإحساس بالاستشارة من خلال العامل الكوني الذي لا نهاية لبعده، بقدرة خاصة يتميز بها البشر من بعد النظر الذهني حيث تم تنمية هذه القدرات عبر مراحل التطور والارتقاء. هذا العامل الكوني الخفي ينقل الأفكار، والآراء،

والعواطف، والخواطر، وبينها على المدى الأوسع، إنها الظاهرة الكبرى العجيبة (الإثراك الخارج عن النطاق الحسي Extra sensory perception).

وفي كتاب "ضرورات موزعة على الاجناس" يكرس روبرت اردري فصلاً لدراسة هذه الظاهرة. ويذكر ذ. وتشر في كتابه "حواس غامضة" أن الطائر المسمى "ذو القبعة السوداء" يطير مهتدياً بالنجوم. وأن الحمام الزاجل يهتدي عن طريق الشمس لقراءة موقعه من خلال خطوط الطول والعرض ثم يقارنها بخطوط طول وعرض موقع بيوته.

كيف نفهم هذا العامل؟ وكيف نؤكد؟

إن النظريات القديمة والحديثة تؤكد أنه يوجد عامل كوني دقيق، ينفذ من خلال المادة مهما بلغت صلابتها، لينقل أي إشعاع كان. هذا العامل يسمونه في علم الطبيعة "الاثير". إننا نتعامل في هذا الصدد مع درجات عالية من الحساسية، بعدها شاسع عن تصوراتنا ومدركاتنا الإنسانية.

نحن إذن، على صلة دائمة بجميع الكائنات، وأيضاً الصلة موجودة بالافراد الذين نعرفهم والذين لا نعرفهم، خاصة ممن يتعلّق بهم اهتمامنا لتحقيق ما نتمنى. هذه الصلة هي ذلك العامل الكوني الخفي الكامن في طبيعة الأشياء.

يقول العالم فنديلي في كتابه "صخرة الحق": "يجب أن نفهم أن العوالم الأثيرية تمتد في الفضاء إلى أبعاد شاسعة قد تكون إلى ما لا نهاية، وغير الاثير ينقل إلينا تأثيرات تعمل فعلياً في كياننا، على غير وعي منا، وتتنتش هذه التأثيرات باهتزازات تبثها استعداداتنا النفسية إشعاعياً. إننا نعيش ونشعر بوجودنا في هذا العالم الطبيعي المتألف، وكل جيل يأتي يتوهم بأنه قد بلغ الحد الأقصى من المعرفة التي هي أبعد ما يمكن أن يظن انه وصل إلى نهاية

العلم. ما من اكتشاف إلا يطلوه آخر، وتظير أسئلة عديدة تراود مخيلتنا وعقولنا للإحاطة بخفاياها، ولكن يظهر دائماً السر العظيم، ونبقى دائماً نبحث عن الحقيقة.

وهكذا، إذا عزم الفرد على تكثيف طاقاته الداخلية بعزم وثبات لا يلبين، يستطيع أن يجذب نحوه الأشخاص والأحوال، ويمضي في تحقيق مطامحه المتماسكة المتوافقة، حسب درجة أهميتها الموضوعية لديه.

مصادر الطاقة النفسية

إن للتوازن العضوي أثر كبير في زيادة النشاط النفسي وتحفيز النفس بصورة دائمة لزيادة إمكاناتها على العمل النبؤوب، والتخلص من الإضطرابات الصحية والنفسية، إذ إن قوة الحياة النفسية، وشدة حراراتها هما اللتين تعطيان مباشرة النشاط الفعلي الداخلي لإنتاج المغناطيس الشخصي، فمن كانت حياته النفسية ضعيفة سقيمة، كان تأثيره الشخصي باهناً. ومن كانت حياته النفسية قوية في داخله، أمكنه تحقيق عواطفه السامية وافكاره الواضحة، وكان نفوذه مميزاً. فإن من يرفع وتيرة درجة نشاطه الداخلي وقوة حياته النفسية ازدادت عنده خاصية الإشعاع، وحين تكون وتيرة النشاط الداخلي النفسي فاترة ضعيفة يضعف معها اشعاع الشخصية.

أنصح هنا أن يحفز الفرد نفسه دائماً كلما شعر أنها تجنح نحو الخمول أو التخاذل. عليك إذن أن تركز في ذهنك فكرة قوية مستمرة في ثباتها، هي عزمك على المثابرة ومقاومة أي شعور يضعف من قوتك النفسية، وحينها تجد أنك سائر في الاتجاه السليم تجاه نفسك، وتشعر في قرارة نفسك بأن كل ما بداخلك نشيط. حافظ على نشاطك الداخلي، ولا تدعن لأي صعوبة، ولا تقف أمام أية عقبة، وقرر دائماً أن تزيد في قواك ونشاطك إلى أن تبلغ الدرجة القصوى في القدرة على العمل، لا تستمع للفضوليين، وامض إلى

الأمام مستغرقاً في الصمت والهدوء، فلا تلبث حينها إلا أن تجد نفسك قادراً على تخطي كل العقبات محققاً ما تصبو إليه.

ولیکن معلوماً أن توزيع قوى النفس بين العديد من الرغبات لا يؤدي أبداً إلى نتيجة بل إلى تبعثر وتشتت القوى فتحول دون النجاح، فالنجاح هو نتيجة استغراق الطاقة النفسية في توجيهها نحو هدف محدد. إنها القوة التي تؤثر في الجسم ! جواني وتتحكم بوظائف الأعضاء وتظهر في التويم والإيحاء. عليك أن تعمل إذن على تحديد الهدف، فالعقل يقضي كما تقضي الحكمة أن يختار الفرد هدفاً محدداً يتجه إليه بثبات (إن أقصر مسافة بين نقطتين الخط المستقيم).

الشبيهه يجذب الشبيهه

أجمع الباحثون على أن فعاليتنا وقوتنا النفسية وإشعاعها، أمران يسيران حسب قانون طبيعى دقيق صيغته على الشكل التالي: إن الخوف يجذب الخوف، والكأبة تجذب الكأبة، والمحبة تجذب المحبة، والأفكار والأعمال التي هى من طبيعة واحدة تتجاذب وتخلق أو تتريد التعاطف، وعلى هذا الأساس إن الشيء يجذب لمثله. هذا القانون الكوني يعمل باستمرار إن كنا مدركين أو غير مدركين ذلك. إن القرار بين يدك، حدد ماذا تريد، أنت لست بمخلوق يضعف أمام الظروف إلا إذا اخترت حقاً أن تكون كذلك.

إن الفكرة العاطفية عندك، تبرز فكرة تعاطفية عند الأشخاص الذين تصدهم. فكرة الغضب مثلاً تنتج نبذبات غضب مشابهة عند الذين يحيطون بإنسان غاضب، إنها تترك دماغ إنسان وتدخل لأدمغة آخرين حتى وإن كانوا على مسافات بعيدة. فكرة فرح تخلق أفكار فرح عند آخرين.

إن ما تستخلصه هو ما يعبر عنه "رجع الصدى" الطيب للأفكار
الطيبة التي نرسلها ونبشها بكل وعي. كن إذن خلوقاً محباً منصفاً في أحكامك
بذلك تصل إلى صحوٍ داخلي عميق وتقوى على أخصامك.

لقد ركزنا مرّات عدة على "العامل الكوني" الخفي والدقيق الذي ينفذ
خلال الأشياء مهما بلغت من كثافة، ويربط جميع الكائنات ببعضها، ويعتبر
وسيطاً تتصل بواسطته جميع الاهتزازات والإشعاعات. وقد أكد العلم الحديث
بما لديه من وسائل تجريب هذه الآراء في فهم النفس والعالم والعلاقة بينهما،
وتأثير كل منهما بالآخر.

كيف نحكم الفكر؟

إن الغاية من دخولنا إلى درس فلسفة النفوذ والتأثير الشخصي لتمكين
الفرد من حكم أفكاره، ليتمكن بواسطة تأثيره اللامنظور في تحقيق النيات
الطيبة ونقلها من عالم الخيال إلى الواقع، فإن حكم الفكر والسيطرة عليه من
الأمر المهمة التي تدخل حيز الإمكان. وإذا تمكن الفرد من هذا الإمكان
يكون قد قطع شوطاً كبيراً نحو تحقيق الشخصية الساحرة.

عندما يتفهم الفرد قوانين الفكر، يصبح بإمكانه أن يصوب أفكاره
بالطريقة التي يريدّها (كما تفكر تصبح)، (وكما تفكر تنتج)، فكر بكل ما هو
جيد، فتكن أفعالك دائماً جيدة.

ولا بد أن نلاحظ إلى مبادئ مهمة تتعلق بقوة الفكرة، يجب أن نعلم أنه
لا يوجد حد لقوة الفكر عند الإنسان، بقدر ما يكون الفرد قادراً على التركيز
يحصل على نتيجة مؤكدة. إن الساحر القوي يسيطر على الآخرين من خلال
قوة تركيزه، فمثلاً يرمي حبلاً في الهواء، ويوحي إلى الناظرين بأنه يتسلق
ذلك الحبل، ثم يختفي عن المسرح برمسة عين، ولكن لو أخذت صورة
فوتوغرافية لهذا المشهد ترى أنها لا تسجل شيئاً من هذا الحدث.

قوة التركيز بواسطة الفكر. إن التفكير قوة هائلة سامية، البعض يعرفون كيفية إستعماله على الوجه الصحيح لتوسيع آفاقهم وإدراكهم في سبيل الثقافة والمعرفة. وعندما نتكلم عن المعرفة، نقصد بها معرفة الإنسان للإنسان نفسه، ومعرفة الإنسان لكل ما يحيط به.

من خلال لعبة العقل تبدو الأشياء البعيدة قريبة، والأشياء القريبة شاسعة البعد، انه العقل الذي يعطي الأشياء شكلها ونوعها. نحن نعيش في عالم من الأفكار، فإذا توقّف هذا العقل وهو مصدر لكل الأفكار تختفي جميع الأشياء الخارجية. إن الأفكار هي أشياء، وإن اليقظة، والحلم، وحالة النوم العميق، والمذاق والرائحة، وكل هذه الحالات مصدرها العقل. وإن العقل هو الجذر الأساسي لكل الحالات الفكرية، وهو مالك الحواس، هناك أفكار بناءة، وأفكار أخرى مدمرة، وجميعها في الفكر ومصدرها العقل. أما العالم فما هو إلا انعكاس للفكر، فلو دققنا وزدنا طاقة الانتباه، يظهر لنا أن الكون بأكمله ما هو الا انعكاساً لعقل الإنسان، فهو أداة لتسجيل كافة الإنطباعات التي هي في حالة تعبير مستمر لدفعات الأفكار.

الأفكار سمات تظهر على محيا الفرد

إن الوجه ما هو إلا فيرس للعقل، فيسجل عليه تعابيره ومعانيه، إذ إن الوجه يشرق بالأفكار الطيبة (الروحانية)، وكذلك يرسم التجهم بالأفكار السيئة، فالوجه كألة تسجيل، أي شيء يمر بخاطر الإنسان، ويبرز مباشرة على محيا الإنسان، كل فكرة سيئة كانت أم خيرة تظهر على تعابير الوجه في الحال. فلا يمكن الظن بأن الإنسان يقدر على إخفاء أفكاره. إن تعابير الوجه تظهر حقيقة حالة الفكر الداخلية مباشرة ودون أي عناء ويظهر للعيان، فمن الصعب إخفاء الأفكار، ويخطئ من يظن أنه يقدر على إخفاء تفكير الحقد، والكره، والطمع، والحسد، والغضب، والانتقام، جميعها تظهر على

وجه صاحبياً بمجرد التفكير فيها. وكما قيل "الوجه كالمرأة المصقولة تعكس طبيعة الفكر ومحتوياته"، إذ إن الوجه يسجل بدقة ما يدور بالفكر، فهو في حالة الحقد والكره تظهر كثافة الذبذبات وحدتها، وهي تفوق في نوعها ذبذبات النفور بموجات متتابعة تظهر بوضوح على صفحات الوجه، وجميعها أفكار سلبية تسم الحياة. وهذه الذبذبات تختلف تمام الاختلاف عن ذبذبات نصرها في مواقف المحبة والغبطة بكثافتها الشفافة المعبرة التي تظهر إشراقاً واستقراراً على الوجود. إن العقل يعكس على الوجه حالاته المتعددة، وبإمكان الإنسان الفطن قراءة ذلك بسهولة.

إن كان عند أي شخص قدرة شفافة وحساسية مرهفة، تمكنه قدرته من قراءة عيون الآخرين فيصل إلى معرفة الفكر في الحال، لأن العيون تمثل نوافذ الروح وهي تدل على حقيقة حالة الفكر الداخلية.

الهالة وقوى العقل

بمقدرة العقل أن ينقل الهالة الفكرية، أو الهالة النفسية التي تظهر في حس العقل (أي بريق أو دائرة من النور) وتظهر قوة الهالة عادة حول أدمغة العقول المتطورة فكرياً، فتجد أن الهالة عندهم شديدة الشعاع (النور)، ولها قدرة على التنقل لمسافات شاسعة، وأن من يمتلك عقلاً متطوراً لديه القدرة والقوة للسيطرة على الذين هم أقل منه تطوراً. وليكن معلوماً أن الهالة الروحية تفوق في قوتها وقوتها قوة الهالة النفسية أو الفكرية. إن العقل يتجه دائماً إلى الفكرة التي تتكرر فيه، لا شيء يخلق أو يعاد تكوينه إلا من خلال العقل. علينا إذن أن نظرد من العقل جميع الأفكار السيئة والمؤذية وغير الضرورية لأنها تعيق التقدم والتطور وراقي الوعي، وتكون بمثابة حجر عثرة في سبيل الوصول إلى الأفكار السامية.

الفكر هو القوة السامية التي تمنحنا الفهم والادراك، نخترق بواسطته بواطن الأمور وتجعلنا نعيها وعياً سليماً، فإنه فضاء المعرفة الذي يغوص فيه الإنسان للوصول إلى نور الحكمة. إن الفكر لغة الفهم وهو تمرين للعقل ومن يعود ممارسته يتمتع بالفتح الذهني، فالفكر له قوة هائلة لا تحده، يمكن نقلها من شخص لآخر عبر المسافات الشاسعة، ويقدر ما تكون الأفكار قوية، فتكون نتيجتها أسرع وأدق، وعندما تركز على وجهة معينة يصبح تأثيرها أكثر فعالية. فإن بإمكان الفكر أن يصنع العجائب، وإن سرعته لا حدود لها، فهو قوة ديناميكية، أي إنها قوة اندفاع وانجذاب بواسطة ذبذباته البالغة الدقة. كما يوجد في موجات الحرارة والضوء، والكهرباء، فإنه يظهر موجات فكرية تتميز بقوة غريبة مؤثرة. كثيرون هم من يختبرون قوة هذا الفكر لاشعورياً وبدرجات متفاوتة (قانون الفروق الفردية) بين شخص وآخر. وقبل أن ننساق بسرعة في خضم ذلك، يجب أن نتناول مجالات الخبرة الإنسانية التي يبدو أن العقل يدخل فيها كقوة مسببة. وهذه المواقف التي يجب أن نتناولها هي التي يبدو فيها للعقل سلطان للتحكم في النشاط الجسدي، وفي النشاط العقلي للأخرين. إن مجالات الخبرة هذه تكون حيث يكون للعقل سلطان قوي، تشمل بشكل أو بآخر أعداداً كبيرة من الأشخاص، وهي موضع اهتمام كبير من البشر، كظاهرة الإدراك فوق الحسي E.S.p Extra sensory perception. ومن المعلوم أن اليوغيون⁽¹⁾ الكبار يتبادلون الرسائل بواسطة الفكر. إن كل فكرة موجهة ومركزة نطلقها تصل إلى كل عقل يصبو إليها، والأشخاص المتشابهون يلتقطون تلك الأفكار دون أن يدروا، كل حسب

⁽¹⁾ اليوغيون: هم الحكماء الذين يمارسون اليوغا لفظ سنسكريتي * التي تعني الاتحاد، وهي الرياضة الصوفية التي يمارسونها حكماء الهند في سبيل الاتحاد بالروح الكونية، وتوصلهم شيئاً فشيئاً إلى الحقيقة.

استعداده، وهم بدورهم قادرون على بث أفكار مشابهة، شرط ان يحافظوا على التناغم والانسجام الفكري للتمكن من تفهم الآخرين بسهولة، وتتم قوة التوجيه عبر تصويبها من خلال قنوات روحية جيدة ونقية.

وليكن معلوماً أن الأفكار التي تسودها الأنانية، والبغضاء والكراهة تكون في العقل صوراً مشوشة وتسبب مفيوماً ضريباً. أما الفكر الصافي البناء يغير ويجتد، ويقوّي البصيرة. وبإمكان أي شخص يمتاز بالنقاوة والفكر الصافي، أن يأتي بأعمال خارقة بقوة تفكيره إذا تعلم التقنية الصحيحة لمزاولة ذلك، لأن قوة الفكرة الحية لا تقاوم وهي موجودة في هذا الكون، إنما تشغيلها يتطلب قوة خلاقة لتنتقل بطريقة التوجيه من إنسان إلى آخر فعندما يسمو الفكر ينشط الحدس، وتتألف معرفة الذات.

كيف ينتقل الفكر؟

إن الأفكار تنتقل بمجرد بروز الفكرة بدقة متناهية، فتتطلق بسرعة هائلة في كل الإتجاهات وتصل إلى عقول الآخرين. إن الوسيلة التي ينتقل بواسطتها الفكر، تشبه نور الشمعة تماماً، يرسل من حوله ذبذبات دائرية في كل اتجاه. وللإفادة والتوضيح نعطي مثالاً آخر. إننا لو رمينا حجراً في بركة ماء هادئة، تصدر عن ذلك أمواج دائرية متتابعة في كل اتجاه، وهكذا بالطريقة نفسها تتطلق الأفكار من عقل لآخر سواء كانت هذه الأفكار جيدة أم سيئة، بحيث إنها تكون ذبذبات تنتشر في كل اتجاه إلى أبعد المسافات. إن كل تغير في الفكر يرافقه ذبذبات من نوعه، إن كانت أفكاراً جيدة كالمحبة مثلاً فتصدر ذبذبات شفافة لطيفة، والعكس صحيح للأفكار التي تمثل الغضب، والكراهية، فتصدر عنها ذبذبات تتمثل بالحدة والكثافة المميزة التي تختلف عن ذبذبات مشاعر المحبة أنفة الذكر. ويقدر ما تكون هذه الأفكار قوية ومركزة في اتجاه معين تكون أسرع وتأثيرها أكثر فعالية.

كذلك للفكر قوة هائلة إذ بإمكانه تغيير الطباع عند البشر، وسرعته لا حدود لها، وهو يعمل بما يتمثل بالرسائل اللاسلكية. إن هذه الأفكار هي تيارات ذهنية مشحونة بقوة الإرادة والرغبة. إن الجميع يختبرون قوة هذا الفكر لاشعورياً وبدرجات متفاوتة. إن كل فكرة نطلقها هي ذبذبات تنطلق في كل الإتجاهات، وإن الأفكار السامية النبيلة يلتقطها آخرون دون أن يدروا وكل حسب قدرته واستعداده، إذ إن كل نبضة في الدماغ وكل فكرة تصدر عنه تنقلها الخلايا الخفية بدقة، كما أنها تتأثر بحالات الفكر المتنوعة.

وما هو معلوم عن اليوغيون الذين لديهم قدرة للسيطرة على أدمغتهم، تنتشر أفكارهم كالرائحة الذكية بسرعتها ودقتها، ويتبادلون الرسائل بواسطة أفكارهم (أي التخاطر)، محافظين على التناغم والإنسجام الفكري لكي يتمكنوا من تفهم الآخرين بسهولة. فإذا كان الفكر بحالة سلبية أو إرتباك لا يستطيع العمل كما ينبغي، فعندما يسيطر الغضب يتأثر الفكر، كذلك عندما ينزعج الفكر يؤثر على الجسد ويضطرب الجهاز العصبي ويصاب الإنسان بالوهن، وإنما الطريقة الوحيدة للسيطرة على ذلك هو بواسطة الحكمة والعقلانية والهدوء.

قوانين الفكر⁽¹⁾

إذا تفهم الإنسان قوانين الفكر فإن باستطاعته العيش براحة وسعادة، واستخدام تلك الطاقة الفكرية لخدمة غاياته بأفضل طريقة ممكنة. إن الفكرة العاطفية تبرز فكرة تعاطفية عند الآخرين، وإن فكرة الغضب تنتج ذبذبات غضب متشابهة عند الذين يحيطون بإنسان غاضب، فكرة المحبة، تترك فكرة

⁽¹⁾ توجد كتب عديدة تتحدث عن الفكر، وقوة الفكر، والثقافة الفكرية - ديناميية الفكر، دراسة هذه الكتب تعطي القدرة على تفهم الفكر، وقوته، وعمله، ونشاطه.

محبة عند الآخرين، فكرة الفرح تعطي أفكاراً فرحة لدى الآخرين. (كما تفكر ستصبح) (قانون سيكولوجي) أنا قوي سأصبح قوياً، والعكس صحيح، ففكر أنا ضعيف، وهكذا ستصبح. المتوجب على كل إنسان أن يتقهم قوانين الفكر، فعندما يتقهم الفرد قوانين الفكر يصبح بإمكانه أن يصوب بالطريقة التي يريد (كما تفكر تصبح). إن الإنسان الحكيم هو الذي يكون متنبهاً ويقظاً يعرف موجات أفكاره، ولا يسمح للأفكار السيئة بالظهور، فهكذا يكون بمقدوره أن يحتفظ بفكر متزن، وفرح دائم ويسيطر على تصرفاته الجسدية والفكرية والكلامية، ويحصل دائماً على ظروف أفضل، لأن الفكر المتسامي له قدرة كبيرة على الارتقاء.

الأفكار والطباع

إن الأشخاص الذين يظهرون روح المحبة، والأمل، يجذبون أشخاصاً يماثلونهم، والأشخاص الذين لديهم طبعاً سلبية، وأصحاب المزاج المكتئب يجذبون لبعضهم وهم يسببون ضرراً مباشراً لأنفسهم وللآخرين.

لا يمكن لأحد أن يوقف ذبذبات الأفكار الصافية، بل بمقدور البعض خدمة الآخرين باستعمال قوة الفكر للمعالجة بواسطة الإيحاء، ومن المهم أن يكون عند الأطباء المعرفة الكاملة عن علم الإيحاء من دون دواء، فإنه بواسطة الإيحاء الجيد يمكن أن تشفى أمراض عديدة.

قوة التأثير بواسطة الفكر

بإمكان أي فرد أن يستعمل اللغة غير المسموعة وتوصيل ما يرغب بواسطة الفكر. إن كل ما يحتاج إليه الفرد هو قوة تركيز للفكر وتوجيهه بواسطة الإرادة وهذا ما يندرج ضمن علم التخاطر Telepathy (وبالطبع نلاحظ دائماً إلى الفروق الفردية بين الأشخاص مضافاً إليها معرفة تقنية التركيز وتوجيه الإرادة).

إن بإمكان أي فرد يمتلك هذه الشروط ومعرفة تقنية التركيز أن يرسل أي فكرة لصديق شرط أن يمتلك قدرة على تخيل صورة هذا اللصديق، يركز على صورته ويكلمه بصمت، بتركيز قوي بعيد عن تشتت الفكر، وفي اليوم التالي ستجد انه سيتصل به. لا يراودك أننى شك بذلك، حاول وستكون متعجباً بذلك وسيكون لديك اقتناع ثابت حول التخاطر (هناك تجارب كثيرة تجري في أكاديميات عسكرية لأكبر الجيوش حول علم التخاطر). إن التجربة هي أكبر برهان. إن نذببات الفكر تنتقل بمجرد صدورها وهي اسرع من الكيرباء والضوء. ففي حالات كهذه يتلقى العقل الباطني رسائل (انطباعات) ويرسلها إلى العقل الواعي. إن معرفة تقنية ضبط الأفكار، ومعرفة نقل الأفكار للآخرين عبر المسافات، من خلال تشكيل موجات فكرية متتابعة قوية وواضحة التعريف ومحددة، تمكن الفرد من استخدام هذه الطاقة بطريقة فعالة إلى أبعد الحدود، إذ إن الفكر يصنع العجائب، فإن ما يحتاج إليه الفرد هو تحرير الطاقات الخفية الكامنة في داخله وتفهمه لمدى قوى العقل، فالإهتمام، والانتباه، والإرادة، والتركيز جميعها تعطي الثمار المطلوبة.

الصحة الفكرية

عندما تكون الأفكار صافية، يتحرر الفرد من كل الأمراض (العقل السليم في الجسم السليم)، فإن كان العقل سليماً فمن المحتم أن يكون الجسم سليماً ايضاً، فعندما يكون الفكر في حالة اكتئاب، سيتأثر الجسد بذلك، ويضطرب نظامه، وان كل فكرة سامية تعطي الانشراح والهدوء، والذين يملكون السيطرة على أفكارهم وكلامهم، تظهر على محياتهم تعابير الهدوء والجانبية، وتضع عيونهم ببريق وهاج، لأن كل فكرة أو انفعال ينتج عنها نذببات قوية تترك انطباعاً شديداً على المحيا.

بإستطاعة الفرد توجيه نمط الحياة التي يريد بواسطة التفكير السليم والإرادة الثابتة والقوية، والتصرف اللائق الصحيح، فيظهر الصفاء الذهني، ويصبح الفكر مرحاً ومركزاً، وعندها يصبح مهيئاً لمعرفة الذات، لذلك يتوجب تنظيم الأفكار، والقضاء على الأفكار المشتتة، وعدم السماح لأي فكرة أخرى بالدخول إلى العقل الواعي. بيذه الطريقة يكتسب الفرد الفكر المنظم، وتكتسب الصور الفكرية قوة فعالة واضحة ومحددة.

الفكر والإرادة

إن الفكر والإرادة يصنعان العجائب، فعندما تنمو قوة الإرادة، يحصل الفرد على البدوء الفكري، والاتزان، والقوة الداخلية، والمقدرة على تخطي جميع المصاعب، لأن الإرادة هي القوة الفعالة لقوة الروح، فعندما تتحد كل القوى الفكرية، الإرادة، والذاكرة، وقوة التبصر والتمييز والتأمل، والإدراك... إلخ، تصبح جميع الأمور تحت السيطرة. لذلك يتحسن أن تدخل كل فكرة على حدة وتنتشر ببداء، ويعاد كل الأفكار التي لا علاقة لها بالموضوع الذي يفكر فيه. هذا النوع من التفكير العميق يتطلب تركيزاً ومراناً مستمراً، وبهذا الأسلوب يمكننا أن نحرر الطاقة الدفينة والقوى الخلاقة. لذلك يجب علينا أن ندرك معنى القوى الفكرية لكي نقدر على إظهار القوى الخفية أو القدرات الغامضة، واكتشاف الطبقات العليا في العقل.

التغلب على أفكار الكآبة

إن الطريقة الأفضل للتغلب على الأفكار المشوشة وأفكار الكآبة، هي أن نعلم أن الإيجابية أقوى من السلبية، وأن نتعلم كيف نراقب أفكارنا بكل شأن، ثم نحاول أن نفتش عن سبب الكآبة ومصدرها وعن كيفية إزالتها بواسطة الأفكار المناقضة للتشويش والاكئاب، يجب علينا التفكير بكل ما يفرح العقل.

عندما يراود الفرد شعور بالغضب، يجب نقل الفكر إلى المحبة وبحسنات فعل الخير، واستحضار أفكار الفضيلة والصدق وبكل ما يريح النفس. لذا ننصح، لكي يعيش الفرد بحالة إيجابية دائمة، بالتغلب على التوتر وطرد الأفكار الدخيلة. في البداية، لا شك بأنه قد تواجه الفرد صعوبة للسيطرة على تلك الأفكار المزعجة، ولكن يجب متابعة مراقبة الأفكار دائماً، وأخذ الحيطة وضرورة اليقظة والوعي وعدم السماح لموجات الغضب والكرامية بالتمرد على العقل لأن هذه الأفكار القائمة هي عدو للتأمل والسلام والحكمة، ولكن في النهاية تتغلب الإيجابية دائماً. فعندما يهدأ الفكر نشعر بالسلام، وأن إزالة التوتر من عضلات الجسم يحدث هدوءاً فكرياً.

تنمية القوى الفكرية

إن تنمية القوى الفكرية، وبناء الشخصية المميزة، تتطلب السير على طريق الفضيلة، واتباع الصدق، والكرم، والنبيل والشهامة، وسعة الصدر، ومقاومة الغرور، والتبصر، كذلك علينا الاحتفاظ بالكتب التي تحتوي على الأفكار النبيلة المليمة كي تصبح جزءاً من حياتنا اليومية، أيضاً وجوب التعرف إلى الأفكار المميزة فتأملها باستمرار:

1- الضمير الحى يقوي العقل والقلب.

2- التأمل مفتاح المعرفة.

3- معرفة الذات هي الكنز الأكبر.

وبقدر ما نضبط الأفكار، يكون الفكر مركزاً ويزداد قوة، وإنما تنمية الأفكار الراقية هي الطريقة الأسرع، ويجب أن نحاط علماً بأنه توجد علاقة وطيدة بين التفكير والتنفس، كما توجد علاقة بين العقل وقوة الحياة، فعندما يكون الفكر مركزاً يصبح التنفس بطيئاً، وعندما يكون متوتراً ومضطرباً فإن عملية التنفس تصبح سريعة. فما علينا إذن لكي ننمي قوانا الفكرية، ولتذيب

أفكارنا، إلا أن نزرع في حديقة أفكارنا، الأفكار الإيجابية الصالحة والمفيدة، التي تهدف إلى الصفاء، والمحبة، والرحمة، والنزاهة، وهذه هي الخطوة الصالحة نحو الكمال، إذ إن الفكر ثروة حقيقية إذا تمكنا من تربيته وتنمية قواه. إن الارتقاء إلى الأفضل، يتطلب الابتعاد عن التوتر الفكري، والأنانية، والعيوب، تلك الحقيقة لا تعرف تجزئة ولا اضطراباً، لأن الفكر أداة خلاقة، وإن الإنسان يصيح ما يفكر فيه، فالخلاقة ميزة العقل، لذلك يتوجب توجيه الفكر بصورة دائمة نحو الصواب لكي يحدث التغيير المطلوب لأننا معنيين بما نفكر، فعندما تنبعث أفكار الخير يتولى القانون الكوني مساندتنا.

المصادر والمراجع

1- المصادر العربية

- مالكولم هولدا فولز، كيف نعد قادة أفضل، ترجمة حسين حمدي الطوبجي، 1966.
- عبد الرحمن عيسوي، علم النفس ومشكلات الفرد، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- سول شيدلنجر، التحليل النفسي والسلوك الاجتماعي، ترجمة سامي علي، دار المعارف، 1957.
- سعد جلال، الصحة العقلية والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، 1970.
- أحمد محمد عبد الخالق، الأبعاد النفسية للشخصية، الدار الجامعية للطباعة والنشر، الطبعة الثانية، 1983.
- د. أمين رويحة، التداوي بالإيحاء للروحي، دار القلم، بيروت، الطبعة الثانية، 1974.
- عبد الحميد الجوهري، الشفاء بالتتويم المغناطيسي، الشركة العالمية للكتاب، بيروت، 1988.
- د. مصطفى غالب، التتويم المغناطيسي، مكتبة الهلال، 1981.
- شري سوامي سيفانندا، قوة الفكر، ترجمة حياة منصور، عشتروت لخدمات الطباعة والنشر، بيروت، الحمراء، بناء علا، ط. 2.
- د. إحسان حقي، علم الفراسة، دار النفائس، بيروت، الطبعة الثالثة، 1986.

- Goldman M. and Brausa.a.1965, The Effects of Leader Selection on Group Performance. Sociometry 28, 82-88.
- Litterer , Organization ; Structure and Behavior Wiley N. Y.1963 .
- Super Minds – Talor John – Pam LTD – London 1976.
- Power Secrets – American Publishing crop 1994 .
- Self Hypnosis –DR- Richard Bourne, Alfred . Publishing .
- Perfectly Legal Ways – To Get Exactly What You Want. Editors of FC & A, 1994, Second printing.
- Swami Vivekananda, Copyright registered under act xx of.1847, fourteenth edition, 1983, 10 M3C.

صدر للمؤلف عن المؤسسة الجامعية للدراسات (مجدد)

- 1- السلوكية والإدارة - طبعة أولى 1994.
- السلوكية والإدارة - طبعة ثانية 2002.
- 2- علم النفس الاجتماعي - طبعة أولى 1996.
- علم النفس الاجتماعي - طبعة ثانية 2004.
- 3- الطاقة الخفية والحاسة السادسة - طبعة أولى 2004.
- 4- سلطان الإرادة واللاوعي - طريق النجاح - طبعة أولى 2011.

الصفحة	الموضوع
5	الإهداء
6	الشكر
7	المقدمة
9	الفصل الأول: سلطان الإرادة
	الفصل الثاني: الخجل، تخلص من الخجل بقوة الإرادة والثقة
33	بالنفس
45	الفصل الثالث: التشاؤم، تغلب على التشاؤم بالتفاؤل
57	الفصل الرابع: الخوف
65	الفصل الخامس: طريق النجاح
101	الفصل السادس: سحر الشخصية
127	الفصل السابع: العقل والفكر
139	المصادر والمراجع
141	صدر للمؤلف

طريق النجاح

يبحث هذا الكتاب في الإرادة التي تقوى بمجرد التركيز والانتباه وهي الطريقة التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الصعبة وإزالة العلة التي يشكو منها. إن الحقيقة تؤكد لنا إن الإرادة الواعية المصممة الثابتة هي التي تظهر قوة الشكيمة والعزم. وأن ذلك في متناول كل إنسان. وهذا ما يؤكد بأن العقل الإنساني قد بلغ نقطة رائدة في ارتقائه وتطوره لتنمية قدرات اعتبرت فيما مضى قوى سحرية. أيها القارئ ستجد في هذا الكتاب كيف يمكن أن تصل إلى ما تبتغيه مهما كانت استعداداتك وميولك. واكتشاف قدراتك غير المستغلة.

الناشر



9 786144 170236

المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع