



مَرَبُّ النِّقْصِ

وَالعَقْدِ النِّفْسِيَّةِ

أَسْبَابُهُمَا وَمَعَالِجُهُمَا

وَأَمْثَلُهُمَا عِنْدَ الْعُظَمَاءِ



لِلدَّاعِيَةِ النِّفْسَانِيَّةِ الْكَبِيرَةِ
د. و. ج. مَكْبُرِيدِ

Looloo

www.dvd4arab.com

هدف الكتاب

شاعت في العصر الأخير مصطلحات : « الشعور بالنقص » و « العقد النفسية » وغيرها .. وهى مصطلحات لم تعهد في اللغة قبل مطلع هذا القرن ! .. فعلم النفس الذى يبحثها - وهو الصق العلوم وأهمها بالنسبة للإنسان - علم وليد ... لكنه برغم ذلك نما وترعرع في سنوات معدودات حتى صار من أضخم العلوم وأولها بالاهتمام ! ..

ولا غرو ، فهو العلم الذى يعالج مشكلات الحياة الحديثة ، والحياة الحديثة محيط واسع زاخر بالمشكلات .

والأستاذ الكبير « ماكبرايد » من أشهر من بسطوا مشكلات علم النفس للجماهير في بلاد العالم المتمددين ، وقد ترجمت كتبه لجميع اللغات ...

وكتابه هذا على الخصوص يعالج أهم موضوعات علم النفس ومشكلات العصر : موضوع « مركب النقص » .. وهو الداء الذى لا يكاد يخلو إنسان من عرض من أعراضه ، وإن تفاوت الناس طبعاً في نصيبهم منه ..

وقد بسط العالم الكبير هذا المرض النفسي وبين مدى اتصاله الكبير بأحوال الحياة ومناعبها المختلفة ، كما بين وسائل العلاج له ، ووسائل الوقاية منه .. ولا سيما وقاية الصغار من هذه العوارض البعيدة التأثير في الحياة ..!

فالكاتب الذي أقدمه لك اليوم هو بمثابة « مرآة نفسية » لكل شاب وشابة ، ومرشد ممتاز لكل أب وأم في التربية ، وخير معين على فهم الإنسان لنفسه ، ولغيره ..!

السالب والموجب ..!

الكهرباء سالب وموجب، والناس في هذه الدنيا كالكهرباء: فريق منهم «سالب» ينفعل بالحياة ويتأثر بها ، دون أن يحاول التأثير فيها .. والفريق الآخر « موجب » ، يحاول التأثير في الحياة بقدر ما تؤثر فيه الحياة ، فله « شخصيته » وله « ذاتيته » .

وقد درج الناس في الزمن الأخير على إطلاق كلمة « مركب النقص » أو « عقدة النقص » ، على من يغلب عليهم الطابع السلبي دون الإيجابي ، مستدلين بذلك في عرفهم على أن هذا الموقف السلبي نتيجة « نقص » في تكوين الشخص .. فالذي يتبادر إلى عرف عامة الناس أن مركب النقص عبارة

عن شيء ناقص كان ينبغي أن يوجد — كما أن العمى مثلا هو نقص حاسة النظر ! — فهو نقص حاسة كان من شأنها أن توجد .. أو هو عبارة عن كمية أمامها علامة ناقص (-) بدلا من علامة زائد (+) المعروفة في الحساب .. فمن أصابه مركب النقص يعتبره العامة في الغالب رجلا رصيده من قوة الشخصية ومقوماتها مسبوق بعلامة ناقص ، فحسابه في « بنك الحياة » مدين .. لا دائن !

والواقع أنه قلما تطابق الفكرة العامة عن شيء حقيقة ذلك الشيء ، لكن فكرة عامة الناس في موضوع مركب النقص بالذات من الأفكار القليلة الصحيحة رغم شيوعها — إذ الأغلب أن الخطأ أقرب إلى الشيوع بين الناس ! — وإذن فمعنى مركب النقص علميا هو ما أدركه الناس من هذه الكلمة ببداياتهم الفطرية فكل عرض من الأعراض الدالة على تزعزع الثقة بالنفس وثبوت الهمة معناه أن الشخص مصاب « بعقدة النقص » أو « مركب الدونية » — ومعنى « الدونية » هنا أن الشخص يشعر أنه « دون » المستوى الواجب لجابته موقف معين ، أو جميع مواقف الحياة بصفة عامة ..

والد هذه النظرية

ومبتدع اصطلاح « عقدة النقص » أو « مركب الدونية » هو والد نظرية التحليل النفسي « سيجموند فرويد » . وقد وضع هذا الاصطلاح أصلا للدلالة على كل انفعال سلبي ناجم عن خوف القصور الجنسي أو عن إحباط نفسي ..

القصور ، ولا سيما حين يتجسم ذلك القصور في عيب ظاهر في اعضاء التناسل .

ومرجع هذا الحصر لعقدة النقص في مجال الوظيفة التناسلية ، ان سيجموند فرويد يرد كل مظاهر الحياة الوجدانية او النفسانية إلى التناسل ، فالغريزة الجنسية في اعتقاده هي « أساس الحياة جميعا » ، فكل ما يعوق تيسار الشهوة عن التحقق والاكتفاء التام يسبب تكديرا لتيار حياة الشخص ، والتواءات في وعيه الباطن ، وعبويا ومسخا في مسلكه . ذلك ان كبت الرغبات الجنسية - وقد يحصل هذا الكبت دون وعى من الإنسان ، فيقف تيار الرغبة قبل أن يخرج من اللواعى - يسبب « خرايج » في الوجدان ان العقل الباطن ، ينجم عنها هذا الاضطراب في التصرفات ، ويسمى هذا « الخراج » النفساني « عقدة النقص » !

تعديل معقول

وقد ظلت هذه النظرية الفرويدية قائمة وحدها بعبء التحليل النفسي والتعليل لكل اضطراب سيكولوجي ، إلى أن قام « آدلر » - تلميذ فرويد ثم زميله وصنوه في إقامة صرح التحليل النفساني - بتعديل هذه النظرية على ضوء التجارب الكثيرة التي مارسها مع استاذة أولا ، ثم منفردا بالعمل بعد ذلك .

وأول ما نبه إليه آدلر ، أن « عقدة النقص » عامل فعال جدا في ظروف نشأة الإنسان ونموه . . . وأن مرد هذه العقدة إلى اسباب كثيرة جدا ، ومتباينة جدا ، بحيث قد لا تمت في أحيان كثيرة إلى الغريزة الجنسية بصلة . .

فربما كانت « وحمة » في صدغ طفل سببا في تكوين « عقدة النقص » عنده ، من جراء المضايقات التي قد يلقاها من زملاء الطفولة والصبا ، فيثب رجلا عزوفا عن الاختلاط ، قليل الثقة بالناس . . وليس لهذا بالفريزة الجنسية اى اتصال . . ومن هذا المثل يتبين لنا ان « الشعور بالدونية » أو النقص راجع في الواقع إلى مجرد اى تجربة مؤلمة تصد الطفل عن فتح قلبه للآخرين ، وتجعله ينطوى على نفسه . . فأى تجربة تجرح كبرياء الشخص أمام نفسه وتسلبه جانبا من تقديره لذاته واحترامه لشخصيته ، عرضة لأن يكبر في ظلها هذا « الجرح » ، ولا سيما بتكرار الاهانة أو الصدمة ، حتى يتقبح ويصير « خراجا » نفسيا أو « عاهة نفسية » يحرص الشخص على مداراتها - كما يدارى صاحب العاهة الجسمية عاهته عن العيون - بالانطواء والبعد عن المجتمعات والانصراف عن المساهمة الكاملة في النشاط الاجتماعي . . !

والفرد المصاب بهذا الشذوذ يقال أن لديه « مركب نقص » . . . تختلف حدته أو درجة تعقده باختلاف « عمق الإصابة بالجرح النفساني » وباختلاف زمنها ودرجة تقيحها ، فثمت عقد مزمنة ، وأخرى حديثة ، وهكذا . . .

فلباب عقدة النقص إذن هو « الخوف » من تجدد الجرح النفساني أو الاهانة إذا ترك الشخص نفسه على سجيبتها ، فيضطر إزاء هذا الخوف إلى مداومة « كبت » رغباته المتعلقة بهذا الموضوع ، ويكون سلوكه فيها يتصل به سلوكا سلبيا ، ولا سيما بعد أن يكبر ويحس أنه فقد الحماية التي كان يتمتع بها زمن الطفولة من والديه . . !

وإلى هذا السبب يرجع ما نشاهده غالباً من « طفولة » في تصرفات المصابين بعقدة النقص ، فهم « يحنون » إلى العهد الذي كانوا فيه تحت حماية الأهل ، يدفنون عنهم الأذى ، ويشكون إليهم ما يلقونه من جرح أو إهانة ، فيجدون الترضية والتدليل ... الترضية والتدليل للذين لا يجدون إليهم اليوم سبيلاً وقد كبروا وصاروا رجالاً ، وابتوا يواجهون اللطمات دون حماية ، ودون مواساة !..

إدمان الخمر والقمار .. مركب نقص !

ويختلف رد الفعل الناشئ عن هذه اللطمات القديمة أو عن « عقدة النقص » ، من النقيض إلى النقيض : فهناك أشخاص يستولى عليهم الشعور بالفشل والعجز ، وتلاشى ثقتهم بأنفسهم تماماً ، فلا يجدون لهم ملاذا إلا الهرب من الواقع المؤلم .. ولا يتسنى ذلك الهرب إلا عن طريق شاذ ومرضى ، مثل إدمان الخمر !.. ذلك أن الخمر تطلق العنان للمكبوتات تحت تأثير التخدير الوقتي ، فينفس السكران بعض ما تجمع في « الخراج النفساني » من القبح والصديد الذي ثقل عليه . وكم من شخص يبدو ذليلاً ، حتى إذا شرب وانتشى صار مفتوح النفس للفكاهة ، جريئاً ، بل أنه قد يصل في الجراءة إلى حد السلطة والعُدوان !..

والميسر أو القمار منفس آخر كبير للمصابين بعقدة النقص : فان هزات القمار العصبية المفاجئة تعوض الشخص عن خموله في الحياة الواقعية وتعوده عن كل نشاط فعال ...

وقد يعجز الشخص عن الإدمان على الخمر أو المخدرات أو الميسر ، مضطراً .. كأن تحول ظروف حياته دون ذلك ، أو أن يكون امرأة محببة محاطة بالقيود ، وفي هذه الحالة تكون أعراض عقدة النقص أو « رد الفعل » الناجم عنها هو « القلق الخالي من الغرض » فيتحرك الشخص دائماً ولا يستقر ، ولكن حركاته لا هدف لها ولا نفع فيها ، وإنما هي مجرد مظهر لعدم الاستقرار الداخلي ، أو « الحمى النفسانية » التي تقيم الشخص وتقعده ، كما تقيمه وتقعده الحمى الجسدية سواء بسواء .

ولكن هذا السلوك الممثل في الخمر أو الميسر أو القلق ، سلوك سلبي في مجموعه ، يدل على معاناة الشعور بالنقص أو الهرب من المعترك .. بيد أن هناك نوعاً آخر من السلوك الناجم عن عقدة النقص ، مضاد للسلوك السالف الذكر تماماً ، فهو لا يتمثل في الهرب أو الإذعان ، بل يتمثل في عكس ذلك وهو الاقتحام والتبجح وفرض الذات . وإلى هذه الفئة ينتسب البلطجية وجميع الشواذ من المجرمين والرقعاء !..

الفرق بين الشعور بالنقص .. ومركب النقص !

والواقع أن كل شخص في الدنيا لابد أن يشعر بالنقص في ناحية من النواحي ، وهذا الشعور ناجم عن تفاوت الناس في الملكات والظروف والحظوظ ..

ولكن يجب التنبيه إلى الفرق بين « الشعور بالنقص » وبين « مركب النقص » . فالشعور ..

يحاول الإنسان علاج أسبابه ببساطة ، ولكن مركب النقص عاهة انتقلت من إحساس بضربة إلى جرح عميق أو خراج .

ومجال الشعور بالنقص هو الاحساس ، أما مجال مركب النقص فهو السلوك أو عمل الشخص وصرغانه .. فإذا كان الشعور بالنقص صفة إنسانية عامة ، فإن العقدة مرض فردي ، وإن كان هذا المرض شائعا جدا في العصر الحديث ...

وعلى عكس مركب النقص ، نجد الشعور بالنقص مزية أو نعمة ، لأنه هو الدافع للفرد على تلافي أخطائه ، وباعته على طلب الارتقاء والتفوق ... ولا يصبح هذا الشعور نعمة أو بلية إلا حين ينقلب بالشخص من قوة دافعة وباعث على العمل إلى قوة معطلة ومثبطة للهمة ... فهنا يبدأ تكون العقدة الملعونة !

البداية هي الأساس

وقد صار من الأمور المحتقة المقطوع بها علميا في الأعوام الأخيرة أن عهد الطفولة هو أهم عهود العمر من الوجهة النفسية ، وأن كل ما يجرى فيه من الأحداث ذو أثر جليل فيما يلي ذلك من سنوات العمر . ففي هذه المرحلة الأولى توضع « الخطوط الرئيسية » لشخصية الطفل ، وتبذر البذور لجميع خواص مزاج الطفل ، تلك البذور التي تثبت وتؤتى ثمارها الحلوة أو المرة في كل الأطوار التالية من عمر الشخص ، حتى نهاية حياته ..

فمن القواعد المقررة الآن ، حتى أنها تعد من بديهيات علم النفس الحديث ، أن الإنسان يتكون التكوين الصالح ، أو يفسد الفساد الفادح ، قبل أن يغادر مهد طفولته .. أي في السنوات القليلة الأولى من عمره .. فالبداية هي الأساس وعليها المعول في حياة الشخص النفسية وصحته الوجدانية ..

ففي هذه السنوات الأولى ، سنوات المهد ، يتعلم الطفل درسه النفساني الأول ، ويعرف هل بيئته بيئة مواتية عطوف تساعد على التفتح ، أو هي بيئة مدللة تفسده بالاقبال الزائد عن الحد اللازم ؟ .. وهل من حوله يفهمونه حق الفهم فلا يفسدونه بالتدليل ، ولا يفسدونه كذلك بالصد والاعراض الجاف ... أم هم قوم جهلة لا يدركون ما ينبغي وما لا ينبغي ؟ كل هذه الأمور تستقر في وجدانه الغض وتترك آثارها في عقله واضحة لا تمحى حتى بعد أن تنتهي الطفولة ، بل تلازمه وتؤثر في عقله ، في صباه .. وبقائه .. ونسوجه !

كلمة السر ..!

وإذا القينا نظرة على هذه المرحلة ، مرحلة الطفولة — أخطر مراحل العمر نفسانيا — وجدنا أن كلمة السر التي تفتح لها مغاليق تلك المرحلة هي « العجز » .. فالطفل بحكم ودلته وعجزه في بداية الحياة يعتمد على سواد — أي على والديه عادة — في الطعام والمأوى والحماية من عوادي المرض والالم ، والانس من الوحشة .. الخ — ومن ثم يكون من الطبيعي أن يشعر ببناء على هذا الاحتياج إلى غيره أنه عاجز ، وأنه ما من حاجة من حاجاته يستطيع تلبيتها وسدها

بنفسه ، بل هو محتاج إلى غيره في كل شيء بلا استثناء ..
وإذن فأول ما يستقر في ذهن الطفل هو الشعور بعجزه ،
وقصوره .. وبأنه عالة على غيره ! .. وهذا الشعور نفسه
هو هو البداية الطبيعية للشعور بالنقص ..

ويخيل البنا أن شعور الإنسان بالنقص ليس له نظير لدى
سائر الحيوانات الأخرى : ذلك أن مدة طفولة الإنسان أطول
نسبيا بكثير من مدة طفولة الحيوانات الأخرى . فغيره من
الحيوانات سرعان ما يملك أطفالها زمام انفسهم فيستقلون
بأمورهم ويعتمدون على ذواتهم في تحصيل معاشهم دون حاجة
إلى أم أو أب .. أما الإنسان فيظل يرضع مدة طويلة ، ثم
تتأخر أسنانه نسبيا في النمو . وإذا انقضت مرحلة الرضاعة
والحاجة البدنية إلى الأهل في الطعام ، بدأت مرحلة التربية
والتعلم ، وهي مرحلة تطول سنوات كثيرة قد تبلغ ربع قرن
من الزمان ، يظل فيها الفتى أو الفتاة عالة على أهله ، لا يدبر
معاشه ولا يستقل بأموره ولا يحمي نفسه ومصالحه
الخاصة ، إلى أن يتم الدراسة ويبدأ في استقبال أعباء الحياة
العملية ..

وبعبارة أخرى أن من الناس في العصر الحديث نسبة كبيرة
لا تعتمد على نفسها قبل أن تبلغ مرحلة الرجولة أو الأثوثة
الناضجة . ومعنى هذا طبعا أن الشعور بالنقص ، أي العجز
أو التصور عن كفاية المرء لنفسه والقيام بكل لوازمها ،
شعور يلازم المرء إلى سن النضج .. ولا سيما من ناحية
المطالب المادية والضرورات والتكاليف المالية ، والمركز

الاجتماعي . وهذا الشعور بالنقص أو التصور ينغص
الناشئ أو الشاب ويلقى ظلا قاتما لا سبيل إلى تجاهله على
جميع أفكاره وتصرفاته ..

ولا شك أن طول العهد بالشعور بالنقص أو التصور إلى
أن يبلغ الشخص سن الخامسة والعشرين تقريبا يجعله
لا يستطيع طرح هذا الشعور من نفسه حتى بعد زوال
مقتضياته ، أي حتى بعد استقلاله بأمه دون ولى أو وصى ..
وإلى هذا السبب يرجع بعض الفلاسفة والكتاب الاجتماعيين
طفولة الجاعة الحديدية وسرعة انسيائها للطفأة وجميع من
يحاولون سقوتهم قطعانا تحت راية زعامتهم بكلمات مزوقة
وعبارات رنانة ! .. ذلك أن الاستقلال والاعتماد على النفس
لم يتأصل فيهم ، فهم يخنون إلى من يقودهم كما تعودوا ،
فيلقون إليه زمامهم في الأمور العامة ، رغم بلوغهم مرتبة عالية
من العلم والثقافة ! ..

ومصادق هذا ما يشاهد في هذا القرن الأخير من نجاح رقم
قياسي من الطفأة والدكتاتوريين في الاستبداد بأمور أمم راقية
وشعوب مثقفة متعلمة .. فالدكتاتور يلقي التأييد من
الشباب ، على الخصوص ، لانتكاسهم إلى عهد الطفولة ..
ولكنه انتكاس يضع مسؤوليات الرعاية في يد «الأب العمومي»
بدلا من يد «الأب الخصوصي» الذي ظل مضطلعا برعاية كل
منهم في مرحلة الشباب .

ويعززون أيضا إلى طول عهد التصور وعدم التعمود على
القيام بالمسؤوليات ما نشأ من الطلاق الذي لا يمر له إلا

الاضطراب العصبى دون سبب ظاهر يدعو إلى فسح رباط الزواج .. وما نشأ كذلك من حب الأخبار المثيرة في الصحافة الرخيصة ، والإعجاب الخرافي بأبطال تافهين مثل نجوم الشاشة البيضاء والمتفوقين في الألعاب المختلفة ، فان هذا يدل على تأصل روح « الخضوع » في الشبان لطول عهدهم به في زمن الطلب والتعلم - وعلى عدم القدرة على « تكيف » النفس حسب المواقف ومعالجة المشاكل التافهة ، مما يؤدي إلى المصادمات التي تسبب الطلاق بغير موجب وجيه ، والتمرد على الأعمال والرؤساء لآفته المناسبات ... فذلك كله من أعراض « طفولة العقل » الناجمة عن تأصل الشعور بالنقص والعجز !..

مركب النقص من أسباب الحروب !

بل أن « طفولة العقل » هذه هي داء البشرية الأكبر اليوم، فما كانت الحروب لتحدث ، وهي الجازر البشرية البشعة التي لا نظير لها في وحشيتها ، لولا « طفولة عقل » الفريقتين المتحاربتين : فآلات الحرب الحديثة تدهش الإنسان الساذج العقل والنفس ، بحيث تفتنه طرافة المدفع أو القنبلة المدمرة وتلهيه عن رؤية الملايين الذين يذهبون ضحيتها ، وقد يكون هو من بينهم شخصيا !.. أما إذا نضج العقل ونضجت نفسية البشر ، وذهب مركب النقص منهم ، فانهم لا ينساقون وراء المضللين من القادة ، ولا يغفلون بشاعة الدمار الحديث مفتونين بالفرحة الصببانية « باللعبة الجديدة » التي يقدمها لهم أولئك القادة ، تارة باسم قاذفة القنابل ، وطورا باسم الفواصة ، وحيناً باسم القنبلة الذرية !..

النقص الجسماني !

ينبغي الا يغرب عن البال أن حالة الطفولة وما يلازمها من شعور الطفل بالاحتياج إلى سواه كى يعيش ، ليست هي السبب الوحيد لنشوء الشعور بالنقص أو عقدة النقص .. فهذه حالة عامة يشترك فيها جميع الأطفال بلا استثناء ، ولا يمكن القول أن جميع الأطفال يصابون بمركب النقص !.. وإذن فهناك حتما - عدا حالة الطفولة العامة - أحوال خاصة غير مشتركة بين جميع الأطفال ، ونعنى بها حالات الشعور بالنقص لأسباب خاصة بالشخص نفسه وبأحوال طفولته هو بالذات ، لا بحالة الطفولة بوجه عام .

وأول هذه الحالات الخاصة - وعددها ثلاثة على سبيل الاجمال - حالة الشعور بالنقص العضوى ، ونعنى بها وجود عيب جسماني أو حيوى لدى الطفل يجعله مخالفا في الشكل أو في السلوك الجسماني للمألوف في أطفال بيئته . فالطفل الأبيض في بيئة من السمير ، والطفل الأسمر الداكن في بيئة من الشقر ، يدخلان تحت هذا النوع ... ويدخل فيه من باب أولى كل طفل ذو عاهة ، وكل طفل مصاب بانعدام ملكة من ملكات الجسم الأساسية أو حاسنة بن حواسه الرئيسية ..

وقد تفرغ العلامة « بيران فولف » لدراسة هذه الناحية ، فلاحظ أن أى اختلاف عن المألوف قد يسبب « الشعور » بالنقص ويكون لدى الشخص « عقدة » النقص ، إذا كان هذا الاختلاف في الشكل محل اضطهاد خاص أثناء مرحلة



الطفولة ... حتى ولو كان هذا الاختلاف مجرد إفراط في الطول ، أو إفراط في القصر ، أو ضخامة في الأنف ، أو غزارة في الشعر ، أو بروز في الأسنان ، أو حول العينين .. الخ .. بل إن الجمال أو الوسامة الشديدة قد تكون عاملا من عوامل تكوين عقدة النقص ، إذا كانت علة لاضطهاد الطفل أو مضايقته وملاحقته بالمداعبات ..

فالملاحظ دائما أن فريقين من المخلوقات لا يعرفان الرحمة : الا وهما الحيوانات والأطفال ! - وتلك حقيقة قررها الشاعر الفرنسي « لافونتين » الذي امتاز بدراسته لنفسيات المخلوقات الحية من الحيوان والإنسان .. وقد أثبتتها الملاحظة العلمية أيضا إثبات .. فمتى وجد الأطفال في زميل لهم نقطة ضعف استغلوها وانهالوا عليه بلا رحمة منتهزين عجزه عن المقاومة أو الانتقام . لذلك نجد ضعاف الأطفال موضع عدوان زملائهم لغير سبب إلا حب العدوان . ولما كان الضعيف لا يملك إلا السكوت ، فانه « يكبت » غيظه وعواطفه ، وينطوى على كبريائه الجريحة ... وهذا الكبت بالذات هو سر تكون العقدة النفسية لديه من جهة هذا الموضوع المؤلم ...

وإن فاول ما يجب العناية به أن يتاح للأطفال التنفيس عن الآلمهم التي يسببها لهم زملاؤهم . ويكون ذلك التنفيس عند الأقوياء برد العدوان والعراك .. أما عند الضعفاء فبالعمل على « رد اعتبار » الضعيف أمام نفسه ، بأن يشعر أنه موضع فهم وعطف وتقدير من شخص أكبر منه سنا أو

مقاما ، مثل زميل كبير أو أستاذ أو قريب من أقربيائه .. فينسى بهذا الاحترام والتقدير جرح كبريائه ، ويرى فيه « تعويضا » عما نزل به من زملائه « الصغار » .

الطفل المدلل ..

وإذا تركنا النقص العضوى أو الضعف الجسماني جانبا ، وجدنا أن النموذج الثانى للشعور بالنقص هو « الطفل المدلل » !... وقد يبدو هذا الكلام غريبا ، ولكنها حقيقة اليمة من حقائق المجتمع العصرى ، وما أكثر الحقائق الموجعة في المجتمع الحديث !.. ذلك أن أول ما تتطلبه حياة القرن العشرين هو الشجاعة ومواجهة التبعات في ثقة وثبات .. فلامحل في الحياة العصرية الا لمن يعرفون الاعتماد على النفس .. و« المدلل » لا يعوزه أو ينقصه شيء كما ينقصه الاعتماد على النفس والشجاعة في مواجهة المواقف وتحمل التبعات في ثقة وثبات .

فمن هو الشخص « المدلل » ؟ ..

إنه شخص تعود منذ نعومة أظفاره أن يجد كل حوائجه مقضية مهما كانت سخيفة واستبدادية ، وأن يكون الجميع من حوله تحت خدمته ورهن إشارته ، يتحكم فيهم بغير رادع ولا وازع ! فلا شيء ينقصه ، ولا شيء يضايقه ، ولا يكلفه أحد ما لا يرضى ... فهو دكتاتور في أسرته وبين أهله .. ولا خبرة له بكل ما يتصل بمعانى « المشاكل » و « الصعاب » و « المسئوليات » ... فكيف يراد منه إذن أن يواجه هذه

الأشياء الغريبة عليه إذا استوى عوده وتعين عليه أن يخوض غمرات الحياة مستقلا بنفسه!؟

الصدمة الأولى

وأول صدمة يتلقاها الشخص المدلل في الغالب هي أكثر الحقائق الواقعية بدهاء لو أنه كان يعقل ، وتلك الحقيقة هي أنه ليس الطفل الوحيد في العالم ، وأنه ليس محتكرا للعطف والرعاية في أسرته !

وتصدمه هذه الحقيقة للمرة الأولى حين يكتشف أن منافسا آخر قد احتل حجر أمه !.. أي عندهما يولد له أخ أو أخت أصغر منه !.. وهذه الصدمة على جانب كبير جدا من الخطورة من الوجهة النفسانية ، فيجب أن يمهّد لوقوعها تمهيدا طويلا بارعا ، وإلا كان وقع الصدمة شديدا جدا ومزلزلا لكيانه الوجداني ! فما بالكم بشخص قر في نفسه ورسخ أنه السلطان الوحيد والملك المفرد لمملكة هي أسرته ، يجد نفسه في غمضة عين وانتباهتها وقد شاركه في « العرش » شخص آخر !.. بل يجد هذا الشخص قد احتل دونه مكان الصدارة ، و « ركنه » هو نصار « على هامش الهامش » من عناية الأسرة . فهو « عزيز قسوم ذل » ، و « عزيز القوم إذا ذل قد يجن ، وقد تنطوى نفسه على الحقد والإجرام !.. »

والواقع أن الطفل في هذه الحالة يغلب عليه أن يكبت غيظه وكربه الشديد فيقال أنه « واخذ على خاطره » . وقد يؤدي شعوره بالذلة والهوان إلى هبوط في مستوى سلوكه

وتصرفه الاجتماعي والشخصي ، وكأن يعود إلى التبول في ثيابه بعد أن يكون قد أقلع عن هذه العادة من مدة ، أو يقوم في الليل صارخا من أوهام وتخيلات مرعبة لا أساس لها إلا استرعاء انتباه والديه لعلهما يخصانه ببعض ما سحبا منه من العناية . . . الخ .

عجز « المدلل » عن مواجهة الحياة . .

فإذا مرت هذه الصدمة الأولى وجدنا صدمة من نوع آخر في انتظار « المدلل » عندها يشب عن الطوق ، ويحين له أن يخوض غمار الحياة كادحا في سبيل العيش . . . فويل له إذا كانت مهنته من تلك المهن الحرة غير الثابتة المرتب المضمونة الدخل ، فإنه سيجد نفسه كالتائه في الصحراء أو الفارق في شبر من الماء . . . فهو لم يتعود الكفاح والفشل وأعراض الزبائن . . . وهو ينتظر من بيئته أن تكون نظير بيئته في طفولته : طريقا مفروشا بالورود والريحان ، وليس للناس من حوله شغل إلا طلب رضاه ونفى الاكدار عن محياه !

ولهذا نجد « المدلل » يفضل دائما العمل على مكتب ، موظفا صغيرا في ديوان !.. وهو لا يخوض معركة الحياة الحرة ما وجد عنها محيصا . أما إذا أرغم على خوضها فإنه سرعان ما يفشل ، لا لصعوبة المعترك ، بل لقصور في نفسه وتزعزع يقينه بكفايته !.. ثم يسلمه الفشل في الغالب إلى اليأس ، أو « البلطجة » ، فيكون عالة على أمه ، أو أخته ، أو زوجته ، أو « دخله الموروث » . . . ، ينحرف إلى معاقرة الخمر والميسر والمخدرات ، ليغرق أحزانه وعتابه على الحياة

التي احتلت ظننه ، وما ظننه إلا أن تتوجه الدنيا ملكا عليها ،
لا لشيء سوى « سواد عينيه » !

فكما أن نبات الزينة الذي ينمو في الظل لا يصلح للحياة
في الشمس والهواء وتحت المطر والزواجر .. كذلك لا يصلح
الشباب « الدمية » الذي ربي في « مقمق من الذهب » للحياة في
العراء حيث تضطرب التيارات ، لا يصدها أو يحد من شوكتها
القوية شيء ، ولا تحمي منها إلا « المناعة الطبيعية » ، تلك
المناعة التي ليس لدى « المدلل » منها أدنى نصيب !

المنبوذ ..!

فيإذا تخطينا النمط الأول وهو « الشعور بالنقص
العضوي » ، والنمط الثاني وهو الشعور بالنقص المعنوي ،
عند الشخص المدلل .. وجدنا النمط الأخير هو الشعور
بالنقص المضاد لشعور الطفل المدلل ، ونعني به شعور
الطفل بأنه منبوذ !

فيإذا ما شعر الطفل أنه غير مرغوب فيه ، أو أنه مكروه ،
كان يكون وجوده في أسرة غير طبيعية — إذا كان والداه قد
انفصلا مثلا — بحيث بات الطفل عبئا على والده أو والدته ،
ولا سيما إذا كان من تكفل به منهما قد كون أسرة أخرى
بزواج جديد — أو لغير ذلك من الأسباب التي تزهد الناس في
الأطفال ، وتجعلهم يهملونهم ولا يولونهم العطف والرعاية ..
فإن الطفل في هذه الحالة يشعر ويستقر في نفسه أن الحياة
لا تريده ، وأن المجتمع يضطهده وينبذه . ذلك أن بيئة الطفولة
وأهل الطفل هم صورة الحياة والمجتمع كليهما في نظر الطفل !

وليس الممول في خلق هذا الشعور عند الطفل على
العقوبات البدنية أو القسوة الجسمانية ، مثل الضرب
والتعذيب والتجويج . كلا !! بل المقياس هو التصرفات التي
تحدث — مهما كانت تافهة في ظاهرها — أضرارا وجراحا في
« نفسية » الطفل الغضة .. لا في جسمه !

وخطورة هذا النمط من الشعور بالنقص أن فريسته تشب
في الغالب على كراهة المجتمع البشري ، فيصير منهم أخطر
الخارجين على القانون . ذلك أن الحب هو عصب الاجتماع ،
ومن لم يشعر به في طفولته فقد الاحساس بصلته بالمجتمع ،
ومن شعر بعكس الحب في طفولته شب على الضغن والسخط
والحسد لمن يتمتعون بنعمة الحب والمودة الاجتماعية .

ولهذا السبب يقرر علماء النفس والاجتماع أن الأسرة
ضرورية لتكوين مجتمع صالح متعاون متماسك ، أما المبادئ
التي ترمي إلى إلغاء الأسرة أو إضعاف رابقتها القوية فإنها
قيمة أن تقضى على الوحدة الاجتماعية كلها ، فيشب الناس
أضرارا أو على الأقل غير مكترئين للصالح العام ، وغير
شاعرين بالتعاطف والتواد لغيرهم ، فكانهم أشتات من
الإنانيين ، ينظر أحدهم إلى الآخر نظرتة إلى المنافس أو
العدو ، لا نظرتة إلى الشريك والصديق ..!

ويجب الا يتبادر إلى الذهن أن الوالدين أو الأهل وحدهم
هم الأسباب الوحيدة لهذا الشعور بالنبذ ، كلا ، فقد يكون
الأهل على خير ما يرام برا بطفولهم ، ولكن الطفل نفسه قد
يكون محل اضطهاد زملائه وتبذهم ، ربما لتفوق ذكائه

الشديد عليهم في المدرسة ، فيتجنبونه حسدا له . وحقدا عليه .. فيكون « عدم التعاون » هذا سببا لشعور الطفل بالنبذ ، وبذرة لمركب النقص ، لانه سيحس بالمهانة والوحشة ، وتأبى كبرياؤه — وما أشد كبرياء الأطفال ! — أن يستجدي العطف والمودة ، فينطوى على نفسه ويكتم عواطفه . وهذا الكتمان أو الكبت هو التربة الخصبة التي يبيض فيها مركب النقص ويفرخ ! ..

ويلحق بهذا النوع من الشعور بالنقص ما يحسه الطفل الفقير المتواضع النشأة ، لا في طفولته الأولى ، فقد يكون محل عطف من أهل متورين ، ولكن الأبهة في الأوساط التي يعمل فيها ، وينظر دائما إلى من هم أغنى منه وأرقى حسبا وأغنى اهلا نظرة تنطوى على المهانة الخفية ، فيسيطر هذا الشعور بالنقص على جميع تصرفاته ، نأما أن يكون مثالا للخضوع لهؤلاء ، فيضحى « منقادا » ، وإما أن يعوض النقص بالتباعد والشموخ ، فتفسد علاقته بالناس لغير سبب ظاهر وإن كان السبب مفهوما في ضوء التحليل النفسي لنشأته الأولى .

الصنم الذهبي !

ومهما يكن من شيء ، فالجانب الذي تتكون منه عقدة النقص يتوقف على كل حال على شكل « صنم الأحلام » فلكل شخص حلم ذهبي أو مثل أعلى يقده ، إما في نفسه بالطموح إليه ، وإما في غيره باحترامه ... وإلى هذا الصنم

— صنم الأحلام الذهبي — ترد جميع تقديرات الشخص ، ونظرتة إلى الحياة ومقاييسه فيها ..

فإذا كان صنم الأحلام هو الغنى الواسع والثراء العريض ، شعر الشخص بالنقص في حضرة آلهة المال . أو كل من هم أغنى منه بمقدار ملحوظ .. وربما شعر بالعكس ، أى بالتوق والاستعلاء إذا كان من حوله أقل منه ثراء وغنى ، وكذلك من « صنمه الذهبي » الثقافة والعلم قد يشعر بالنقص بين يدي ذوى الشهرة والمكانة في العلوم والآداب ..

لكن العن هؤلاء جميعا من صنمه الذهبي ما يسمى بالمنصب أو الجاه أو المكانة الاجتماعية .. فانه سيظل طمعة لئران الحسد والنقص أمام ذوى المناصب أو الوجاهة والألقاب .. وسيحسب المسكين كلما نال رتبة أو درجة من درجات المناصب أنه « كبير » ، فتتغير نظرتة لنفسه ، ويطالب الناس بتغيير نظرتهم إليه ! ..

شعور شائع ..

ولعل من أشيع أسباب شعور النقص ما ينجم عن شدة الحساسية « الدينية » .. فالشخص الذي يؤمن بالدين إيمانا قويا لابد أن يشعر ، إذا زل وارتكب أية معصية ذات بال . أنه قد هوى من القمة إلى الدرك الأسفل من المهانة ، ويرى نفسه في عيني دينه وربيه حقيرا مدنسا مهينا ، فيشعر أنه منبوذ ، وأنه « دون » مستوى المؤمنين . وذلك هو الشعور بالنقص في أوضح صورته .

- ١ - القلق أو النشاط الذي لا هدف له .
- ٢ - الخجل من المجتمعات وتحاشي الاجتماع بالناس .
- ٣ - فرط الحساسية وبخس تقدير الشخص لقيمة نفسه .
- ٤ - السطحية وفرط الرضى عن النفس .
- ٥ - فترات متناقضة من الصحة والثروة .
- ٦ - التهكم الناجم عن حب للنقد الهدام ..

القلق الخالي من الفرض ..؟

والمعنى الذى يستفاد من « القلق الذى لا هدف له » أن الشخص يشعر في قرارة نفسه أنه كان ينبغي أن يعمل شيئاً لم يعمله .. ولولا هذا الشعور لما صدرت عنه هذه الحركات التى لا لزوم لها ، ولاستقر في مكانه واطمأن ! .. ومن هذه الحركات الخالية من الفرض ، الدالة على القلق وتوتر الأعصاب ، سوء النوم وكثرة الأرق لغير داع مفهوم من الهموم أو المرض الجسماني .. فلو كان الشخص مستريح النفس مطمئن السريرة لنام .. بيد أن الشعور المدفون الكامن في أعماق ضميره بأن عليه شيئاً يجب أن يقوم به وإلكنه تقاعد عنه ، هو الذى لا يترك له راحة في ليل أو نهار .

وقد يكون هذا الشعور بالتقصير أو التقاعد عن عمل واجب الإداء راجعاً إلى تجربة قديمة جداً ، في زمن الطفولة مثلاً . ربما تكون قد نسيت تمام النسيان ! .. ولكنها مثل الجرح العميق قد ينسى الشخص ملابساته كل النسيان ، ولكن هذا لا يمنع من بقاء أثره ماثلاً في الجسم مؤثراً في قيامه بوظائفه .

ويغلب على إنسان هذا حاله أن يكون شديد الحياء ، فلا يفضى بسبب خزيه ، ويطوى النفس على مهانته وتأثمه ، ولكن هذا التأثم يقض مضجعه ولا يترك له سبيلاً للراحة ليلاً أو نهاراً .. وإلى هذا النوع من التأثم يرجع أشيع عقد النقص في الأوساط المتدينة .

وليس معنى ذلك طبعاً أن تخفف شدة الشعور الديني حتى لا يتأثم الخطاة ، بل معناه أن ينشأ الناس على احترام أوامر الدين ونواهيها ، وأن يذكر الخطاة في الوقت نفسه أن التوبة تغسل الذنوب .. وأن الله غفور رحيم لمن تاب توبة صادقة ..

وكل الأنماط السابقة - وهى النقص العضوى ، وشعور التذلل ، وشعور النبذ والاعراض - يمكن علاجها بسهولة ، ما لم تتطور وتتعدت لها مضاعفات هستيرية ! ..

اعراض النقص

لمركب النقص - كما لاى مرض آخر - أعراض تنم عنه ويعرف بها .. وقد جرى العرف على تقسيم النقص إلى قسمين « نقص بسيط » و « نقص خبيث » . فالنقص البسيط ما اقتصر على أمور سطحية في الشعور ، ترجع إلى سوء المعاملة أو سوء السياسة في عهد الطفولة . والنقص الخبيث راجع في الغالب إلى تجربة عاطفية عنيفة كان لها أثر عميق في مجرى الشعور ! ..

وينبأ بالنقص البسيط أو الخفيف ، فنجد أعراضه مجتمعة في :

الخجل الاجتماعي !..

أما الخجل الاجتماعي والتباعد عن الناس فعرض من أوضح أعراض الشعور بالنقص ، ومرده في الغالب إلى شعور بالنبذ والكراهية أثناء الصبي أو الطفولة .. كان يلقي الطفل أو الغلام نفسه مرذولا مصدودا عنه من أخوانه أو أهله . فيقتضى ذلك على ثقته بنفسه ، وكلما ألقى نفسه بعد أن يكبر أمام غرباء طفت هذه التجربة الاليمية من العقل الباطن فحالت دون اندماج الشخص أو ارتياحه إلى هؤلاء الغرباء ..

فرط الحساسية والتضائل

ويلحق بالخجل الاجتماعي فرط الحساسية والتضائل — أى بخس الشخص لقيمة نفسه — ويرجع ذلك في الغالب إلى التائم ، أى الاحساس الشديد بارتكاب الإثم فيما مضى ، أو معاناة تحقير شديد في موقف من المواقف ، بحيث يرسخ في نفس الشخص أنه زهيد القيمة حين على الناس ، ويتطور هذا الشعور مع الزمن حتى يعتقد هو أيضا في هوان نفسه ، وأن الناس محقون في الاستهانة به ..!

ويغلب على الذكور المصابين بهذه الآفة أن يهتموا بكل جانب من جوانب مظهرهم أمام الناس ، فلون ملابسهم ، ونوع تلك الملابس ، وشكل الحذاء ، ونظافته ، واللوان الطعام وما إلى ذلك .. كلها أمور يهتمون جدا بأن تكون مما يرضى عنه الناس ، فرأى الناس عندهم شيء مقدس ، له المقام الأول من الاعتبار !

كما يغلب على الإناث المصابات بهذه الآفة أن يهتمن اهتماما مفرطا بجواربهن ولونها ونوعها وسعرها ، وشكل الشعر وطريقة تصفيفه ، لأنهن يخشين أى انتقاد لزيتنهن ووجاهتهن ، كما يملن إلى الغض من قدر جنسهن والإحناء عليه باللوم ، على سبيل التعويض عن الشعور بالنقص بالنسبة للجنس الآخر ، فكان المصابة بهذا النقص تتبرأ من جنسها ونقائصه بهذا التجنى !..

السطحية ..

ومن أعراض الشعور بالنقص أيضا ما يسمى بسطحية الوجدان ، وعلامتها أن يكون الشخص غير مكثرت لشيء قانعا بالسكوت كأنه الإله بوذا ، مكتفيا بالتأمل في نفسه في رضى عنها !.. لا يهيمه إلا مسراته ومطالبه الخاصة .. ولا يعنيه مصير أحد أو مصير شيء في الدنيا غير رغاهيته الشخصية !..

النوبات المتناقضة : من المرح والانقباض !

وقد يصاب الشخص تحت تأثير شعور النقص بنوبات متناقضة ينتقل فيها من الصمت والانقباض إلى الثرثرة والمرح والحبور ! فذلك دليل لا شك فيه على عدم الاتزان الوجداني ، ووجود « فقاعات » تحت سطح الوجدان تسبب القلق وعدم الاستقرار على حال .. وغالبا ما ينجم ذلك عن تجربة عنيفة ، أى صدمة وجدانية كبتت كبتا شديدا ، فصارت حائلا دون الاستقرار الوجداني بما تسببه للشخص من تنغيصات ونزعات ، كأنها داء القفرس الذى يعاود الشخص بغير سابق إنذار كما تركه بغير سابق إنذار !..

حب الهدم !

وغير نادر أن يصاب الشخص الشاعر بنقصه بداء التحقير ، فيميل إلى تحقير كل جليل وتشويه كل جميل ، وانتقاد كل حركة أو فن انتقادا لا غاية له سوى المسخ والهدم . ومثل ذلك الشخص لا يؤمن بشيء ، ولا حرمة عنده لمبدأ أو عقيدة أو مزية خلقية ..!

رد الفصل ..

ويضاف إلى هذه الأعراض السلبية أعراض إيجابية ، هي بمثابة رد فعل للشعور بالنقص ، أى ما يسمى « التعويض » عن النقص !

ولكن هذا الضرب من التعويض ليس الغرض منه النفع العام ، بل حماية الشخص لنفسه من جرائر الشعور بالنقص الذى يعانیه ... وينصب غالبا على المظهر دون المخبر ، فيكون هم الشخص فى هذه الحالة أن « يتظاهر » بعكس ما يعانیه من الشعور بالنقص ، فالمسألة ادعاء مواهب ومزايا ، لا حصول حقيقى على تلك المواهب والمزايا ..!

من قبيل ذلك أن يعمد الشخص القصير القامة إلى لبس حذاء له كعب عال وطربوش طويل ، ثم يطم قامته ، ويكثر من التلويح والتكشير ، و « الشخط والنظر » كى يوتغ فى الأذهان أنه شخص عظيم مهيب ..! كما قد يعمد الشخص القليل الحظ من التعليم ، أو المتواضع الأصل والبيئة ، إلى اصطناع لكثة أجنبية فى كلامه ، وحشر الفاظ فنية وعلمية

— أجنبية غالبا — فى كلامه بغير مناسبة ، مع التظاهر بالوقار والثراء وسائر مظاهر المتقلبين فى النعمة !

أما الشخص الذى يرجع شعوره بالنقص إلى التذ وتباعد زملائه فى طفولته عنه ، فيميل إلى التأنق فى ملبسه تأنقا خارجا على المألوف ليكتسب صفة الوجاهة ..!

ومن مظاهر التعويض أيضا أن تميل المرأة لتقليد الرجال ، ويميل الرجل لتقليد النساء ، فى الزينة والحديث والإشارة !

وقد يميل من يشعر بزهد الناس ميه إلى العزلة مع الاستعلاء ، وادعاء التفرد والتفوق على سائر الناس بمزايا لا يعلم حقيقتها إلا الله . ويميل مثل ذلك الشخص إلى خرق العرف فى لبسه وزينته ، لأنه « نمط وحده » و « فريد عصره » فلا يصح أن يقلد أحدا ، بل يعتبر نفسه المشرع الوحيد لذاته الفريدة !

وقد يشتط الشخص المزهود فيه فى التعويض فيصبح من الأشقياء الشرسين والطفاة المتبردين على كل قانون أخلاقى أو دىنى أو وضعى ، الذين يميلون إلى القسوة والعنف فى كل شيء ..!

التعويض الصحيح

كل هذه الضروب من التعويض ليست فى محلها ، فهى تعويضات زائفة تعتبر من أعراض حدوث « مضاعفات » فى الداء الأسمى ! .. وإنما التعويض الصحيح أن يحاول الشخص الشاعر بالنقص الحصول على مزايا حقيقية ،

لا ادعاء تلك المزاي ، بحيث يشعر الناس انه شخص فاضل
حقا وصدقا وأنه لا غنى لهم عنه ، ولا مفر لهم من تقديره
واحترامه وخطب وده ، وبذلك يزول سبب الشعور الأصلي
بالنقص تمام الزوال ..

الكبت هو السبب !

ولكى نفهم « عقدة » أو مركب النقص على حقيقته ينبغي
أن نعرف كيف يتكون .. كيف يتحول من « شعور بالنقص »
— أى من شعور قد يكون سطحيا عابرا — إلى « عقدة
نقص » — أى إلى داء مقيم مستقر يعوق قيام النفس بوظيفتها
على الوجه الأكمل . والعامل الأكبر في تحول الشعور بالنقص
إلى عقدة مستعصية هو « الكبت » . فكبت الشعور بالنقص
وتكرر ذلك الشعور مع تكرر الكبت هو سبب تحول ذلك
الشعور إلى عقدة ، كما تلتئم الجراح على فساد فيتحول إلى
خراج خبيث ...

فلو عمد المرء إلى « التنفيس » عن كل شعور بالنقص ،
وكل جرح يصيب الكرامة والكبرياء ، دون خزي من ذلك
التنفيس أو تخرج ، وذلك بالانفضاء بها وقع بصراحة لشخص
يطهئن إليه ، لتلاشى اثر الشعور بالنقص في وقته ، قبل أن
يتحول بالترار وبعامل الوقت إلى عقدة مستعصية الحل ..
ويأتى ضرر العقدة من اتصال الصراع الوجدانى ،
فالشعور بالنقص يحاول دائما أن يخرج ، أى أن يحدث له
« تنفيس » لأنه مكتوم مكبوت ، والوعى يضغط عليه دائما
حتى يظل مكبوتا ولا يطفئ إلى السطح .. وهذا الصراع

أو الأشكال الدائم هو سبب القلق وعدم الاستقرار وعدم
الاتزان الذى يشاهد دائما على المصابين بعقدة النقص ،
بحيث تتلون شخصيتهم في جميع مظاهرها بهذه العقدة
المعونة ..

التوجس ..!

وقد تبدو العقدة في شكل توجس أى خوف دائم من
حصول ما يمس موضوع العقدة ، أى سبب الشعور الدائم
بالنقص ... وقد يشتد التوجس فيصير نورستانيا مصحوبة
بالأرق ... وربما تطورت النورستانيا إلى انهيار عصبى تام
يودى لمستقبل الشخص ، وربما أودى بحياته ، لما يصحب
ذلك من فقد الشهية والقيء والأرق المتصل .

وقد يؤخذ الشخص إلى « زار » أو « حفل تحضير أرواح »
فتهدأ اعصابه مؤقتا بفعل الموسيقى ، أو يعالجه طبيب
بالكهرباء والحقن وما إلى ذلك فيتحسن قليلا ، ولكنه يعود
غالبا إلى حالته الأولى أو أشد ... ذلك أن علاج عقدة
النقص لا يكون بعلاج أعراضها ، فالأعراض نتيجة ، والعلاج
يجب أن يكون علاج العلة أو السبب . وبغير استخراج
السبب المدفون في أعماق السريرة ، لا يفتح الخراج ، وبغير
تنظيف الخراج لا يتم الشفاء ..!

عندما يخلق المرء لنفسه عالما وهيبا !

وقد لا يصاب صاحب عقدة النقص بالنورستانيا أو
التوجس أى الخوف الدائم من إثارة نقصه .. ولكنه

يعمد إلى الهرب من الواقع المؤلم الذى يذكره دائما بنقصه ، فيرفض ذلك الواقع ، ويرفض الحياة الواقعية ، وينصرف إلى إدمان الخمر ، أو الميسر ، أو المخدرات .. لأنه تحت تأثير تلك السموم يستطيع تخيل حياة توافقه ولا يكون مكانه فيها مما ينقصه .. فهو يخلق عالما جديدا يعيش فيه نصف مجنون ، ولكنه معذور فى ذلك ، لأنه يستحيل عليه احتمال حياة الواقع التى يحيها المعتلاء ، نظرا لأن نصيبه فى تلك الحياة قدرى مؤلم .

الفشل فى الحب

وقد كثر فى الزمن الآخر إعراض الناس عن الزواج بحجة أن الزواج والأسرة من أسباب تعاسة الحياة ، وأن النسل شيء سخيف ! .. لكن سبب هذا القول إنما يرجع فى الغالب إلى فشل الشخص فى الحب أى فى الاتصال الجنىسى اتصالا طبيعيا ناجحا .. فيدارى الشخص هذا الفشل الذريع بستار من « الآراء التقدمية » ، متناسيا أن تطبيق هذه الآراء معناه انقراض الجنس البشرى فى مدى جيل واحد ! ..

فالواقع أن الحب والزواج ليسا إصلاحا اجتماعيا نحسب ، بل هما ضرورة بيولوجية ، بصرف النظر عن مقتضيات العرف والدين . فلا بد من النسل لاستمرار الحياة . إذن لابد من الحب . ولا بد من الأسرة وتعاون الأب والأم على تربية الطفل تربية نفسية صحيحة ، لا مجرد إطعام وكسوة .. فالحب العائلى والرعاية الوالدية هما البذرة الأولى لكل عاطفة سامية فى الطفل . ولا يمكن قيام ذلك كله بدون أسرة

مستقرة لا يتغير فيها الأب كلما ولدت الأم طفلا جديدا .. .
أى لا قيام للأسرة إلا بالزواج كما نعهد فى مجتمعنا ..

وإننا لنجد الحيوانات التى تحتاج صفارها إلى رعاية خاصة طويلة . تقارب الرعاية الواجبة المثل البشرى ، يقوم فيها نظام الأسرة مماثل للأسرة البشرية من وجوه كثيرة جدا .. فليس الزواج قيادا اجتماعيا تعسفيا ، وإنما هو ضرورة بيولوجية ونفسانية لا محيص عنها .

أوهام العظمة !

وقد يعمد صاحب عقدة النقص إلى الهرب من الواقع ، لا بمعاقرة الخمر والميسر ، والمخدرات ، بل باصطناع جو من العظمة يحيط به نفسه ، ويا حبذا لو انخدع فيه نفر من الناس وطاوعوه فى ذلك ، فانه يعوض ما يشعر به من النقص بذلك الوهم الذى لا يحتاج لتحقيقه إلى خمر أو أفزيون .. . ومن هذا القبيل أوهام الأباطرة القدماء أمثال كاليجولا ونيرون اللذين ادعيا الألوهية .. . وما العهد بغليوم الثانى وهتلر ببعيد ! .. ولو أننا دخلنا أى بيمارستان (مستشفى للأمراض العقلية) لوجدنا ضحايا هذه الأوهام بالعشرات ، بل بالمئات ..

قيصر .. وبيتهوفن .. وروزفلت

ومن حكمة العناية الإلهية أن جعلت لكل شيء إلى جانب ضرره نفعا . فإذا كانت عقدة النقص — وهى مضاعفات الشعور بالنقص — من عاهات النفس وأدوات المعطلة

لقواها ، فان الشعور البسيط بالنقص - وهو شائع جدا لا يكاد يخلو منه أحد - كان سببا في تنافس الناس ومحاولتهم التفوق على أقرانهم والتغلب على نقائصهم ..

وأعظم من هذا وأجل خطرا ، أن الشعور بالنقص كان السبب الكامن وراء عظمة كثيرين من عباقرة الزمان ونوابغ بنى الإنسان : فهذا يوليوس قيصر كان مصابا بالصرع منذ صباه ، حتى خشى أن يعوقه ذلك عن احتراف الجندية والانتظام في سلك الجيش ، فاذا ذلك يدفعه إلى التفوق والتغلب على نفسه ذاك ، حتى صار غارس العصر وعاهل الدهر ، وانبعق قواد روما القديمة غير منازع !

وهذا بيتهوفن أعظم عباقرة الموسيقى كان يشكو من ضعف خاص في سماعه ، فاذا به يعوض ذلك النقص بأن يكون أعظم من شنف الآذان ، بحيث كان يميز بين ... طبقة مختلفة من طبقات الأصوات !

وهذا الرئيس روزفلت الذي قاد أمته في أخرج أوقات تاريخها ، بل قاد العالم الديمقراطي كله في أخرج أوقات تاريخه ، وكان أول رئيس تجدد انتخابه مرارا وتكرارا رغم معاداة الرأسماليين واليهود والمحافظين والعمال لسياسته ... هذا الرجل الجبار كان مصابا منذ سن باكورة جدا من شبابه بشلل الأطفال ، فظل يقاوم هذا النقص مقاومة جبارة حتى وصل إلى قمة النجاح والنشاط : محاميا ، وحاكما لنيويورك ، وعضوا في الشيوخ ، وخطيبا ، ورئيسا للجمهورية ، وزعيما للديمقراطية في العالم أجمع ، وختم حياته بهزيمة قوى الدكتاتورية العاتية ...

فليس الشعور بالنقص في ذاته علة وداء خطيرا ، بل العلة في تزعزع الثقة بالنفس الذي ينجم عن ذلك الشعور . أما إذا قويت الثقة بالنفس وشحذت الهمة للتغلب على النقص ، فتلك هي النعمة التي تكمن في باطن النعمة ، والتي تدين لها الإنسانية بأكبر عدد من عظمائها وقادتها النابهين ..

من هنا نبدا .

فيجب إذن أن نعرف هذه الحقيقة جيدا ، وأن نعمل على مراعاتها كل المراعاة ، فلا نتالم وتهن عزائمنا لشعورنا بالنقص ، بل نعهد إلى التنفيس عن ذلك الشعور ، بتوحيه ومحاولة التغلب عليه وتعويضه بتنمية مواهبنا الإيجابية الأخرى بحيث تغطي على ذلك النقص وتطمسه .

أما إذا كان النقص مما لا يعالج ، كان يكون عاهة ظاهرة ، فيجب أن نركز هنا في مواجهة ذلك الواقع بشجاعة ، وعدم الخزي منه ، لأنه لا يعيننا في الواقع أن نصاب بعاهة ، وإنما يعيننا أن نستسلم لها بحيث يستفحل أثرها ويفسد علينا كل حياتنا .. فالشجاعة وعدم الاستخذاء والتضائل بسبب العاهة هو مفتاح التغلب عليها وعلى عقدة النقص التي قد تنجم عنها .. ولنعلم أن في كل إنسان نقصا ، وأن الإنسان خلق ضعيفا ، وأن الرابطة التي تربط الناس بعضهم ببعض هي الضعف المشترك ، والحاجة إلى التواسي والتعاطف ، فلتسيت الحياة كلها مضمار سباق ، بل هي قبل كل شيء رابطة ألفة ومودة وسلام ..



كيف تقهر "مرض"

انجمل!

للعالم القسافي من .٥ تيار

Looloo

www.dvd4arab.com

هذا الكتاب

الرجل صفة من أشيع الصفات النفسية ، بحيث لا يكاد يخلو منها فرد من الأفراد . بيد أنها ككل شيء في الحياة يمكن أن تتضخم فتفقدوا (ورما) « خبيثا أو « عاهة نفسية » مرثولة وضارة بصاحبها اعظم الضرر ! .

فالتشخص الشديد الرجل شخص مروع ، منزعج ، مضطرب الحياة : لأنه شخص لا ثقة له بنفسه ، فلا سبيل له إلى الطمأنينة على حقه ، أو الاستمتاع باطياب العيش السانحة له ، لأن توتر أعصابه المستمر يحول دون ذلك . .

وقد يحب الخجول الناس ، ويميل إلى معاشرتهم ، والأنس بمجالستهم ، بيد أنه يشعر أن ثمة حاجزا يحول دون وصوله إلى تلك الأمانة !

وليس ذلك الحاجز هو لب المشكلة ، وإنما لب المشكلة هو جهل الشخص الخجول بأن هذا الحاجز الذي يفصل بينه وبين ميله إلى مخالطة الناس إنما هو من صنع نفسه ، ولا وجود له في الواقع إلا في وجدانه الخاص .

ويغلب أن يكون ذلك الرجل المرضى ناجما عن صدمة أصابته في طفولته ، أو في صباه الباكر ، فاثرت في

وجدانه ، ثم اختبر ذلك التأثير في أعماقه حتى غدا عقدة من عقد النقص تضيء على سلوكه كله لونها الخاص .

ولا مندوحة لمن يريد الخلاص من تلك العقدة أن يعرف أسبابها الأولى ، عن طريق تحليل نفسيته والبحث في ماضيه . فقد انقضى ذلك الزمن الذي كان يقال فيه للمريض بمرض نفساني « تذرع بقوة الإرادة تتغلب على خجلك الشديد » . . ففوة الإرادة قد تعالج العرض الظاهرة ، ولكنها قد تضاعف العلة الكامنة .

وهدف هذا الكتاب أن يبين للناس طريق التخلص من هذا الرجل الزائد ، وأن يعينهم بالتفصيل والشرح المبسط على استعادة الصحة النفسية . . ويحطم الحوائل التي تحرمهم من التمتع بمباهج الحياة الاجتماعية . .

الناس فريقان

الناس فريقان : فريق منهم يجد غاية السعادة في صحبة الجماعة ، والانتماج في الجمهور ، فتجد أفرادهم يهشون ظاهرا وباطنا للقاء الغرباء ، والتعرف إلى أصدقاء جدد . وهؤلاء هم الانبساطيون أو « المفتحون للحياة » . . . وتدل أن يصاب احد من أهل هذا الفريق بالرجل الشديد ذى المضاعفات . .

أما الفريق الثاني فيكره صحبة الجماعة ، ويضيع بالجمهور ، ولا يهتم في الحياة اهتماما جديا إلا به أو

أمرين ، ينصرف إليهما بجماع وجدانه . ولا يمنح صداقته والفته إلا لعدد من الناس محدود جدا ، أما الباقون فلا يفتح لهم نفسه ، ولا يميل إلى المعاشرة القائمة على المجاملة السطحية والصحبة السهلة . وهؤلاء هم « الانطوائون » ، ويغلب عليهم أن يكونوا من أهل الخجل والمصابين بمضاعفاته .. !

والواقع أن لكل إنسان من الناس « وسطا وجدانيا » لا يستريح إلا إذا وجد وعاش فيه ، ولا يمكنه أن يشعر بالسعادة إلا في ذلك الوسط . فليس معنى التغلب على الخجل ، بالنسبة للشخص المنطوي على نفسه بفطرته ، أن يغدو محور المرح وباعث الحياة والحركة في كل مجموعة يجد نفسه فيها . كلا ، وإنما الغرض طبعاً هو الاضيق بالوجود في الجماعة ، والا يبدو للناس ظاهراً النفور أو المخالفة للمجموع .. وإنما يكون قابلاً للاندماج في الجمهور ، ولا يشقيه الزحام والضجيج ..

الخجل شيء .. وحب الهدوء والعزلة شيء آخر !

ومن الناس من جبلوا بطبيعتهم على حب الهدوء .. وليس في حب الهدوء عيب ، فالهدوء شيء آخر غير الخجل المفرط .. فقد يكون المرء هادئاً بطبعه ، ولكنه ليس مفرط الخجل ، والفرق بين الهادئ والخجول أن الهادئ يحب العزلة حقاً ، ويميل إلى الانتناس بالقراءة ، أو الصمت ، أو تربية الحمام ، أو جمع طوابع البريد ، أو زراعة الزهور .. الخ .. وبالاختصار فهو لا يميل إلى ضجة المجتمعات .. أما

الخجول فهو راغب في قرارة نفسه في الاندماج في المجتمع ، ولكنه يشعر بعجزه عن تحقيق هذه الرغبة بسبب خجله ، وهذا هو مصدر شقائه بعزلته « الإجبارية » ، على عكس الرجل الهادئ الذي ينعم بهذه العزلة ويتنعم بها كل القناعة .

وللخجل المفرط مضاعفات ، أولها التقزز العصبى والنفور من مخالطة الناس ، مع وجود رغبة كامنة في تلك المخالطة ، مما يجعل نفس الخجول مسرحاً لصراع بين الإقدام والإحجام .. فذلك النفور العصبى ما هو إلا نتيجة لخوف مكبوت من الناس ! .. فعلينا إذا كنا انطوائيين محبين للعزلة أن نتبين أولاً أنه جبناً للعزلة ، وهل هو ناجم عن تفضيل صحيح للاعتكاف ، أم هو « هروب » من الناس مبنى على الخوف منهم !

ويجب أن نتنبه إلى ظاهرة شائعة لدى الانطوائيين ، هي خداعهم لأنفسهم .. فهم لا يسلمون بأنهم يخشون الاختلاط بالناس ، بل يزعمون أنهم مطبوعون على الهدوء والعزلة أصلاً ! .. ذلك أن المصابين بعقدة النقص مبالون بالفطرة إلى إنكار وجود تلك العقدة ، وإلى نسيان مبعثها المكنون في اللاشعور .

ويلاحظ أن الشخص المصاب بداء الخجل المنرط إذا تقدم عليه العهد وهو في عزلته ، وعاش مدة طويلة بلا صديق ، وبغير عشاء يرتفع بينه وبينهم التكليف ، انقطع بانكاره عن أفكار الناس ، وفقدت آراؤه مرونة الحياة التي لا تتغير

إلا بالمناقشة والاحتكاك والتحميص ، وصار ضيق الأفق ، شاذا في آرائه ، شديد التمسك بوجهة نظره التى تنقصها الحصانة والنضوج .. فهو دائما كثير التوجس ، مختل الميزان ، يجسم الصفات ، ويقيم للتوفاه وزنا غير سليم ، وربما توهم من الأمور ما لا وجود له ، ومن الاهانات والمكائد ما لم يخطر لأحد ببال .. فهو لشدة نفوره من الناس يحسب انهم يكونون له من الشعور مثل ما يمكنه لهم !..

ولما كان كل سلوك للإنسان له سبب ، فانه يجب عدم السكوت على هذه الحالات الشاذة ، بل ينبغى المبادرة إلى علاجها . وأهم أشواط العلاج هو تشخيص الداء ، فمتى عرفنا سبب العقدة ، سهل حلها .. بل أن مجرد معرفة سبب العقدة قد يكون أحيانا كافيا لعلاجها وانتفاء أعراضها .

والتغلب على عقدة الخجل بوجه الخصوص يلزم له عاملان :

أولا : القضاء على الكبت الذى يحجر على الرغبة الطبيعية فى الاختلاط بالناس .

وثانيا : تحرى السبب الذى نجمت عنه عقدة الخجل تحريا رائده الأمانة التامة والتدقيق .

جريمة الإباء !..

وعقدة الخجل — شأنها فى ذلك شأن سائر الاضطرابات النفسانية — تبدأ فى الغالب الأعم مع بداية عهد الطفولة . ذلك أن هذا العهد هو الفترة التى تكون فيها عاجزين عن نفع

انفسنا أو الدفاع عنها بسبب افتقارنا إلى الذخيرة اللازمة من التجارب . فعلاقتنا بغيرنا من الناس فى نعومة أظفارنا ، ولا سيما علاقتنا بالدينا ، على أكبر جانب من الأهمية .. فالوالدان على الخصوص هما المسئولان عن بنساء الأساس الثابت من الذكريات التى تؤثر فينا وتوجهنا فى مستقبل حياتنا : إن إلى الخير والفلاح ، وإن إلى الشر والشقاء !.. فمسعادة الطفل تتوقف إلى حد كبير جدا على معاملة البالغين له وشعورهم من جهته . فاذا عاد الوالد مثلا من عمله مجهدا بعد يوم شاق ، فانه يكون على الأرجح ضيق الصدر بكل ما يصدر عن أطفاله ، فتهتاج أعصابه وينهال عليهم بالتأنيب أو بالصد من حيث كانوا يتوقعون العطف والتدليل والاقبال . كذلك لا يندر أن يغار الأخوة الكبار من أخوتهم الصبيان أو الأطفال الصغار لغير سبب ظاهر من حيث كان هؤلاء يأملون منهم اللطف والإيناس .. وفى وسعنا أن نقيس على هذا المثل عشرات الأسباب التى تجعل الكثيرين منا ينشأون غير واثقين من انفسهم فى كل ما يتصل بمعاملة الناس لهم . وليس الخجل إلا نتيجة فقدان الثقة فى مودة الناس بسبب تجارب ترجع إلى عهد الطفولة ، تنطوى على الألم والإذلال ..

فالقاعدة العامة أن الإنسان يتجنب بطبعه كل موضوع قد يثير فى نفسه ذكريات مؤلمة . ولهذا السبب يميل الكثيرون إلى تجنب الاحتكاك بالناس لأن ذلك الاحتكاك يثرون لديهم بأسوا الذكريات من عهد الطفولة

نفسه من شأنه أن يثير أعصابك ، فيجف حلقك ، ويصعد الدم إلى وجهك فيتعثّر لسانك وتلعثم !
ومتى شعرت باضطرابك في القراءة أحسست بالنقص أو الدونية ، وزاد من وطأة هذا الشعور ما وجهه إليك الأستاذ من تقريع ، ولا سيما وأن سائر رفاقك قد سمعوا هذا التقريع .. يضاف إلى ذلك أنك تخشى أن تصل الشهادة المدرسية الخاصة بك في آخر الفترة إلى البيت وفيها درجة زرية في المطالعة فيسوء مركزك في البيت . ولما كانت المدرسة والبيت هما كل عالمك في هذه السن الصغيرة ، فلا غرو أن خيل إليك بعد ذلك أن العالم كله يستصفر شأنك وينظر إليك نظرة ازدراء .. !

والذي يهيننا من هذه العوامل كلها هو تألك من الظهور بمظهر غير لائق على ملا من الآخرين . فهذا الشعور المؤلم يرسب في أعماق نفسك ، حتى إذا كبرت لازمك منه أثر : فما إن تهم بدخول غرفة غاصة بالناس ، أو بإبداء رأى وجيه في مناقشة تدور أمامك ، أو بالحديث إلى شخص غريب أو مجموعة غرباء ، الا ويتنبه لديك في كل حالة من هذه الحالات ذلك الشعور القديم بالنقص وبالمذلة أمام المجموع ، فيستولى عليك التردد وتتعثّر في الحديث وترتبك خطواتك .. هذا إذا بدأت الحديث أصلا أو دخلت من باب الحجر ، لأن الأغلب أنك ستجنب الموقف منذ البداية تحاشيا لتكرار المأساة !

فمثل هذه الذكريات القاسية هو السبب في انطواء الكثيرين من الناس على أنفسهم وانزوائهم « جرحنا » ..

مرة ، فأصابهم ذلك الإذلال أو الصدود الذي عجزوا عن الدفاع عن أنفسهم إزاءه ...

وهذه هي علة العلل في عقدة الخجل ، يحبل جريرتها أول من يحملها : الآباء ، ثم رفاق الصبا وزملاء الدراسة ...

مسئولية المعلمين في المدرسة !

فأهم ما في الموضوع إذن هو اكتشاف أصل هذه العلة بالضبط . ولكن هذا ليس سهلا ، لسبب بسيط مؤداه أن الإنسان مجبول على الاتجاه إلى نسيان موضوع آلامه القديمة اتجاها لا شعوريا ، ولكنه مقصود . وهذا النسيان هو الذي يعرف باسم « الكبت » . فنحن نجنح إلى إغراق الأثر السيء في أغوار تيار الوجدان ، بحيث تغوص تحت الوعي ، لكي تحل محلها في العقل الواعي ذكريات مفرحة أو أقرب إلى إرضائنا .

ولكن ينبغي أن نتنبه إلى أن أى تجربة حديثة من نوع التجربة القديمة المؤلمة كفيلة ببعث هذا الماضى إن لم يكن بتفاصيله فبجميع آثاره المؤلمة .. فنحن قد لا نتذكر ظروف الألم القديم ، ولكننا قطعاً نتذكر الشعور المؤلم نفسه ، بكل ما يتصف به من شدة .. ولنضرب لذلك مثلا فنقول : تصور أنك طفل صغير في أول مراحل الدراسة ، وأن المدرس طلب إليك الوقوف والقراءة في وسط الفصل بصوت عال . وأن هذا المدرس قاس متهمك . فلا شك إذن أنك متلهف على إرضائه لتوقى غضبه وعقابه . ولا شك أيضا أن هذا التلهف

التقيب في ذكريات الطفولة !

وإذن فأول ما تجب العناية به لعلاج عقدة الخجل هو البحث الدقيق الدائب في ذكريات الطفولة . وأول ما ينبغي أن ينصب عليه هذا البحث هو علاقاتنا بوالدينا : هل كنا نشعر بالأمان والاطمئنان والثقة في جبهم لنا ، أم كانوا ضيقى الصدر بنا بحيث لم نكن ندرى ما سيصدر منهم نحونا في أى لحظة من اللحظات !؟

فإذا فرغنا من هذه المرحلة انتقلنا إلى البحث في مرحلة الدراسة ، فهى لا تقل أهمية عن المرحلة السابقة لها : فهل كنا سعداء أيام المدرسة ؟ وإذا لم نكن سعداء في تلك الأيام فما هو السبب ؟ ثم هل كنا نحب مدرسينا ؟ وأى هؤلاء المدرسين كانوا أحب إلينا ، ولماذا ؟

وهذه النقطة الأخيرة ، ونعنى بها أى المدرسين كان أحب إلينا وسبب ذلك الحب ، من أهم نقط البحث في الموضوع : لأن الصفة التى جذبتنا إلى مدرسنا المحبوب يقلب أن تدلنا بطريق العكس على الصفة التى نفرتنا من غيره . فإذا كان هذا المعلم المحبوب ممتازا بالإناء والشفقة ، فمعنى ذلك أننا كنا فى أشد الحاجة إلى الإناء والشفقة ، وأن افتقارنا إليهما فى المدرسة كان علة شقائنا بها !.. ومن هنا ننتقل إلى بحث مسألة قوية الصلة بهذه : هل كانت علاقاتنا بالزملاء وبوالدينا تصطبغ بضيق الصدر والقسوة أم لا !؟

وطبيعى أن عقلتنا الواعى سيكون أقرب إلى تزويدنا بذكريات سارة فى هذا الصدد ، لسبب بسيط جدا هو أن

الذكريات السارة لا تخضع لعامل الكبت . ولكن علينا أن نقاوم هذه العقبة ونركز إرادتنا لمحاولة تذكر الأمور غير المستحبة ، بل المؤلمة !.. ثم نربط هذه الذكريات البغيضة بعضها ببعض ونحلها ونحل آثارها فينا .. على أن ندون هذه الأمور ، ونعود إلى المحاولة يوما بعد يوم ، مع تكرار التسجيل .. فان ذلك من شأنه أن ينشط ذاكرتنا ويستدر المكبوت فيها استدرارا لم يكن يخطر لنا على بال ، فلا تلبث جذور العقدة النفسية وعلتها المكونة أن تتضح لنا ..

كيف « نروض » خجلنا ؟

ومتى اكتشفنا العلة الأصلية للخجل صار علينا بعد ذلك أن نجردها مما نسج حولها من تهاويل الآلام والمخاوف والمذلة ، وأن نزنها وزنا صحيحا بالقياس إلى حياتنا فى مجموعها .. ومؤدى ذلك الوزن أن نقدر أنفسنا تقديرا دقيقا ، أى ندخل فى اعتبارنا مزاينا ومواهنا ، كما ندخل فى اعتبارنا عيوبنا ونقط الضعف فينا !..

ويجب أيضا ألا ننسى أن الخجل المفرط قد لا يكون سببه عقدة قديمة ذات جذور فى العقل الباطن . فقد يكون سبب هذا الخجل المفرط هو الافتقار إلى فرص لمقابلة الناس ، وعلاج ذلك هو التحامل على أنفسنا وخلق مناسبات لمقابلة عدد معقول من الناس بحيث نكتسب المران على المقابلة والحديث معهم .

ولعل العصر الحديث يساعدنا كثيرا على خلق هذه المناسبات ، بل لعله يقطع بخلقها

العبادة خطوة أولية نحو المران على مخالطة الناس والاشتراك معهم في عمل من أعمال الجماعة . يضاف إلى ذلك الاشتراك في الندوات الثقافية والأندية الرياضية والمنظمات الاجتماعية والسياسية ، فان ذلك كله مما يتيح لنا التعرف إلى الناس بأقل مجهود نتكلفه من أعصابنا ، في محاولتنا ترويض خجلنا !

والمهم الا نهتم لفشلنا أو شعورنا بالضيق في المحاولات الأولى . . بل نمضى في التجربة ، موطنين النفس على أنه من المحتمل جدا أن تصادفنا بضع عقبات على صورة صد أو إعراض أو نفور من جانب بعض أعضاء هذه الهيئات والمجتمعات ، ولكننا حريون على كل حال أن نكتشف في هذه الجماعات أشخاصا يلذ لنا أن نعرفهم ، لأنهم يشتركون معنا في اهتماماتنا ، ولا شك أن هؤلاء سيرحبون بصداقتنا . وهكذا نتقدم ببطء — ولكن في ثقة وثبات — نحو الائتلاف بالناس والأنس بصحبتهم .

وقد يكون سبب الخجل أحيانا أن يكون لدى الشخص عيب جسماني ظاهر أو عاهة تجعله يعتقد أنه أقل من سائر الناس ، وموضع نفورهم ! . . ومثل هذا الشخص يجب أن يعلم علم اليقين أن الناس لا يكثرثون في الغالب بعاهاته ما لم يتطوع هو للفت نظرهم إليها ! . . يضاف إلى ذلك أنه ما من شخص ، مهما كانت عيوبه الجسمية ، إلا وفيه مزية تحبب الناس فيه لو أنه استطاع إبرازها بحيث تكون موضع تقديرهم . . وعندئذ نعلم بما ينعم به سائر البشر من

الصداقة والمودة وحسن المعاشرة ، حتى لينسى عاهته كما ينساها الناس !

كن متفائلا ..!

فالقاعدة الذهبية في معايشرة الناس هي أن راحتنا مع أنفسنا شرط أساسي لراحتنا في صحبة الناس ! . . لذلك يجب أن نجعل من نقط ضعفنا عوامل لبناء شخصيتنا ، لا عوامل لهدمها . . فلا نفر في أنفسنا أن الحياة قاسية شاقة ثم نكتفى بالكآبة والخمول ، كلا ! بل يجب أن نروض أنفسنا على استخراج اللذة من المسرات البسيطة التي تتاح لجميع الناس ، كي نشعر بالتعويض عن متاعبنا في الحياة . فقصرارى القول أن سلوكنا في الحياة ينبغي أن يتسم بالشجاعة والتفائل . .

والمشاهد المؤلم أن من يرى الحياة سوداء اللون تسود الحياة في وجهه فعلا ، ومن يتوقع منها البلاء تكون بلاء عليه فعلا ، والتحسر المستمر ينتهي بتخاذل مزمن يباعد بيننا وبين السعادة ، لأننا سنخطيء في تأويل ما يسبح من الخير والمودة : فإذا تودد إلينا شخص أو أظهر العطف حملنا ذلك منه على محمل التعطف والتنازل والتفضل ! . . وإذا تحس بعضهم في القول أو ارتفع صوته في المناقشة حملنا ذلك منه على معنى الإيذاء والزراية ! . . الخ .

فالمعول إذن على التفائل ، وعلى مدى قدرتنا على أن ندخل في ذهننا اليقين بأنه مهما كانت أخطاؤنا نحن أهل

لتقدير الناس ، بحيث نستبعد جنوحهم إلى الإساءة إلينا طواعية ولغير سبب قوى جدا ..!

أما إذا اعتقدنا العكس فاننا سنتحرى تجنب الناس . وليس يمنع من نشوء هذه العقيدة أن نكون من أهل الامتياز . بل إنه يحدث للكثير من الممتازين الشعاعين بامتيازهم أن يعتقدوا في الناس سوء التقدير لمواهبهم ، ولا سيما إذا اتسمت محاولاتهم الأولى في مخالطة الناس وكسب تقديرهم بالفشل . ومثلهم في ذلك كمثل الممثل أو الموسيقى النابغ الذي يأنس من الجمهور سوء التقدير لأول وهلة فيأبى أن يؤدي دوره امامه بعد ذلك !

وغير نادر في ذلك الفريق من أصحاب المواهب أن ينتقلوا من النقيض إلى النقيض : فاذا لم يكونوا محور التقدير الكامل منذ البداية انتقلوا بسرعة إلى النقيض ، فينسحبون من الميدان نهائيا .. ويغلب أن يكون هذا ناجما عن علة في التربية الأولى ، فإن تجاربنا في الطفولة مفروض فيها أن تعلمنا كيف نتقبل الحقيقة المرة .. ونوطن أنفسنا على أن الآخرين لهم حق مثل حقنا في الظفر باهتمام الناس ، وإننا لا يمكن أن نكون محور اهتمام الناس كله ، وفي كل وقت ..!

فالمسلك الصحيح يفرض على صاحبه الا يتعلق بالمستحيل ، وأن يعلم أن كل شخص معرض للفشل ، وأن السعادة في الحياة ليست مرهونة بالشهرة أو المكانة الاجتماعية التي تفوق المألوف ..! ولعل أكثر الناس استمتاعا بالحياة هم أولئك الذين ارتاحت نفوسهم إلى الواقع ، فهم لا يرون في

أنفسهم أكثر مما يرى فيهم الناس ! .. ولكن ما كل إنسان يستطيع هذا ، ولذلك نرى معظم الشقاء ناجما عن لهفتنا على تجنب النقد ، ولهفتنا على ارضاء الناس وكسب رضاهم أو كسب إعجابهم وتقديرهم ، فكاننا عبيد لكل من نعلق على رضاهم أهمية كبرى ! .. في حين أنه حسبنا من رضا الناس أن نحاول انصافهم والترفق بهم ، وليكن رأيهم بعد ذلك فينا ما يكون ! .. فبالغالب ان يشغل الناس بذات أنفسهم عن انتقادنا ، وأما إعجابهم بنا فأمر متروك للظروف .. فليكن هدفنا أن يقلبنا الناس قبولاً عادياً ، وأن نكون جزءاً من المجموع ، مطمئنين إلى أن التقدير والاحترام سيسعيان إلينا حين يأتي الأوان ..

حكمة الحياة ..!

ولا بأس في أن أروى هنا ما ذكرته سيدة عجوز لصحفي راح يتحدث إليها في يوم عيد ميلادها المئوي ، وقد راقه — بل راعه ! — ما تتحلى به من ذكاء خارق ونشاط واهتمام غريب بمشاكل اليوم ، مما لا ينتظر من « بنت الأمس » .. قالت : — لاشك عندي في أن الناس بوسعهم أن يعيشوا ضعف أعمارهم الحالية لو أنهم راضوا أنفسهم على عدم الاهتمام والاهتمام لكل صغيرة وكبيرة .. فانك إذا جلست إلى جاني ونظرت معي الآن من نافذتي لأدهشك ما تلاحظه من إصرار الناس في غدوهم ورواحهم ، وهم مكروبوون ، حتى ما يرون ما يقع تحت أنظارهم من ألوان الجبال ودواعي الابتسام .. ولو أنك عمرت كما عمرت أنا ، لأدركت أن مشاكل الحياة تحل نفسها بنفسها في الوقت المناسب ، وأن الأكرات لها والقبلم

والقعود من أجلها لا يجديان في حلها فتبلى .. ويغلب أن يكون ما اضطربنا له تافها لا يساوى كل هذا العناء الذى عنيانا أنفسنا به !

والحق أن هذه السيدة على صواب : فانه مما يقصر الأعمار أن نرهق أعصابنا بكثرة التوتر ، وتلبنا بسرعة النبض ، بسبب الغضب أو القلق . فدع القلق تضحك لك الحياة ، وتطول .. تطول ماديا ، وتنتعش أيضا .. لأن صلاتنا بالناس لا يفسدها شيء كما يفسدها القلق والتوتر !..

وأحسب زيارتنا لطبيب الأسنان خير مثل يضرب لمواجهة الشدائد : فاننا نروض أنفسنا عندما يشرع الطبيب في إعداد ضرس فاسد للحشو على أن نحتمل صدمات الألم ، فننتشبت بجانبى المقعد ، وتتصلب أعضاؤنا .. كذلك الصلات الاجتماعية بالنسبة للشخص الخجول : ضرس يجب أن يحشى ، ويجب أن يحتمل الألم فيه بشجاعة .. ولو أننا عرينا شخصا خجولا من ثيابه أثناء حديثه مع شخص غريب عنه - ولا سيما من الجنس الآخر - لرأيناه متصلب العضلات كأنه جالس على كرسي طبيب الأسنان ! ويغلب آياه أن يجد صعوبة في تركيز ذهنه فيما يقوله له محدثه ، أو محدثته ، لفرط انشغاله بمغالبة توتر أعصابه !..

كيف تقهر الخجل أثناء الحديث ..

فاما هذا التوتر العضلى والتصلب في الأعضاء ، فعلاجه إنما يكون عن طريق المحاولة والمجهود المتعمد والمران ..

فعلى الخجول أن يخاطب نفسه باستمرار ، مكررا أن محدثه إنسان مثله ، وليس أسدا سيأكله لقمة سائغة !.. ومن ثم فلا داعى للتوجس والخوف منه .. ثم يجتهد في التنفس بشكل طبيعى ، ذلك ان التنفس الطبيعى هو مفتاح الحركة الطبيعية الحرة في الجسم كله .. ثم يحاول أن يصرف ذهنه عن التفكير في نفسه ، إلى التفكير في حديث محدثه أو محدثته !..

ويزعم الأطباء أن ذا الجسم الصحيح حرى أن لا يحس بوجود أعضائه ، على عكس العليل أو بمن في عضو من أعضائه ورم .. فالجسم المنتظم يعمل ويؤدى وظيفته دون أن يحتاج إلى تفكير من عقلنا الواعى . كذلك الصحة النفسية ، إذا كانت على ما يرام ، تمت أمورنا وصلاتنا مع الناس بدون أن تحتاج إلى تفكير واع من جهتنا ، وبدون أن نحس بالموقف إطلاقا !.. وأما إذا كانت لنا عادات قبيحة أثناء الكلام أو الحركة ، فيجب أن نراقبها كى نكف عنها ، ولكن بدون قلق ، لأن القلق والتفكير فيما عسى أن يقوله الناس ، أو ماذا عساهم قد قالوا فعلا ، لا يمكن أن يساعدا على حل الاشكال ..

وأما إذا كنت تشكو من ضعف في القدرة على التعبير ، فخير ما تصنعه أن تقرأ بصوت عال كل يوم في البيت نصف ساعة ، وأن تتجنب استعمال الجمل الطويلة المعقدة في حديثك .. واعلم انه في استطاعتك أن تكسب سمعة اجتماعية طيبة دون أن تكون محدثا بارعا ، وذلك بان تكون « مستمعا » بارعا ، فالناس قد يحبون من يجيبونهم بالانصات

إلى كلامهم — ولا سيما الفارغ منه ! — أكثر مما يحبون ذوى
الالسن والمنطق ...

جرائر الخجل

وإذا كان الارتباك والتوتر والتلعثم والتعثر من مضاعفات
الخجل التي نعانى منها بيننا وبين أنفسنا حين نتصل بالناس،
تثبتت جرائر للخجل تبدر منا في حق الناس أنفسهم ، إذ
تجنب اللياقة في معاملتهم بسبب عقدة الخجل لدينا . وأهم
هذه الجرائر ، التي قد تجتمع منها أكثر من واحدة في الشخص
الواحد هي :

أولا : الخلط بين المعارف السطحيين العابرين والاصدقاء
الحميمين ، فالمرضى بالخجل لا يعرفون الحد بين الفريقين ،
ويعاملونهما معاملة سواء ، فيها رفع للتكليف ..

ثانيا : وهم عادة يتوقعون من كل شخص يلتقون به ان
يحبهم ويفقد عليهم الوفاء والرعاية ويهتم بأمرهم كافة ..

ثالثا : وإذا أصابهم مكروه أو شعروا بالهم نفساني أو
شقة ، توقعوا من جميع الناس ان يشاركوهم آلامهم
وشقاوم .

رابعا : وإذا سعدوا بشيء خيل إليهم ان كل إنسان يجب
ان يطير لسعادتهم فرحا ، فلا شغل للناس إلا ما يشغلهم ،
إن خيرا وإن شرا ..

وهذه كلها طبعاً أخطاء في السلوك قد تنجم عنها متاعب
نفسية ومادية للشخص .. فانه حري أن يصدم حين يجد

من الناس خلاف ما يتوقع ، فيحمل ذلك على محبل الفتور أو
الكراهية له والتصغير من شأنه .. وإذا توبل بشيء من
التحفظ ممن يرفع معهم التكليف بلا تبصر ، « صعبت عليه
نفسه » وتالم لذلك الما شديدا ، وربما حقد على الشخص
حقدا ظالما ، لانه اول تحفظه تأويلا غير صحيح ..

والغالب على الشخص الخجول ان يعيش من جراء هذه
« الفصول » أو « الصدمات » فريسة للتلق ، والتوتر
العصبي ، والالام النفسية المبرحة ، التي لا تقاس أبدا
بالتوافه التي سببتها .. ذلك انه يعلق أهمية كبرى على
الحركات والالفاظ التي تصدر عن الناس ، ومعظم الناس
سطحي في تفكيره ، غير دقيق في إشارته وتعبيره ...

وعلاج ذلك طبعاً ان نضع نصب أعيننا أننا جزء من ملايين
من نظرائنا في هذا العالم ، وأنه لا داعى مطلقاً لأن يهتم
الناس بنا اهتماماً يفوق تلك النسبة ، وهى نسبة واحد إلى
عدة ملايين ! اللهم إلا ان يكونوا اصدقاءنا الحميمين أو اهلنا
الأقربين .

وهنا « مربوط الفرس » كما يقولون . فالمعول على التمييز
بين الاصدقاء الحميمين والاهل الأقربين وبين المعارف
السطحيين ... بحيث ينبغى ان لا نتوقع من المعارف أو
الغرباء ان يشغلوا بنا انشغالا حقيقيا أو يحسوا نحونا
إحساسا عميقا بمعنى الكلمة . فقد يلعب الواحد منهم معنا
الترد أو الكونكان ، وقد يتحدث بنا في الترام ، أو يتبادل
معنا « آخر نكتة » .. ولكنه

ولا نشغل باله إذا غبنا عن وجهه ، لأننا لسنا « عاملا فعلا » في حياته الوجدانية ، ما لم تنشأ بيننا وبينه صلة عاطفية قوامها اهتمام مشترك بشيء ما . . . أو تعاطف نتبجة لامتراج أو تشابه في الرأي أو المزاج يتجاوز السطح إلى الأعماق . . . فلا يلومن المرء إلا نفسه إذا توقع من هؤلاء أكثر مما يجب ، كما لا يلومن إلا نفسه إذا انتظر الحنان والتدليل من « اللدى الصناعي » الذي يجود إذا ملأته باللبن ، ويبخل إذا تركته لحاله !..!

فالعالم على الناس أن يمنحونا مودتهم الظاهرة في الرخاء ، والايعونوا أنفسهم بنا في الشدة ، عملا بالمثل الذي يقول « اضحك تضحك معك الدنيا ، وابك تتركك تبكي وحدك ! » . . وهذا طبيعي وإن بدا قاسيا ، ذلك أن الناس مستعدون للاهتمام بنا ومشاركتنا فيما لا يكلفهم مشقة نفسية أو مجهودا عاطفيا أو ماديا . . . أما إذا احتاج الأمر إلى هذا المجهود ، فهنا يضمنون ، والغرم علينا إذا توقعنا منهم غير ذلك ، فكل امرئ حسب متاعبه وشغل نفسه . فيجب أن نوطن أنفسنا على ألا نكون عبئا ثقيلا على الناس ، فلا نكلفهم بمعرفتنا أو صحبتنا إلا نفسانيا أو مجهودا وجدانيا ، وإلا نفروا منا حماية لأنفسهم من هذا العبء ! - وهم محقون ، ونحن المخطئون - ولم نتج من السخرية فوق هذا وذاك ، فالمفروض أن نحفظ بمتاعبنا لأنفسنا ولن يعينهم امرنا ، ولا نكشف عوراتنا النفسية لمن لا يهتم بها . . ذلك أقرب إلى المنطق وأصون لكرامتنا .

أما إذا وجدنا شخصا ، ولو كانت معرفتنا به غير عميقة ، يهمه أن يكشف لنا عن متاعبه ، فيجب علينا أن نكون من الكرم بحيث نصغي له ونظهر له الاهتمام ، حتى لا نجرح كبريائه إذا كان خجولا . . . فان انتظار الأقل من الناس ، ومنح الأكثر ، آية السلوك الراقى والخلق الكريم . . . فاذا وجدت بعد ذلك إقبالا ومشاركة قلبية ممن حولك ، فأنت الراح دون أن تتعرض للخسارة بانتظار ما قد لا يحدث . . . كما أن إضفاء المودة والعطف على من حولك يزيد من حبهم لك ويحملهم على التعلق بك . . .

والخلاصة أن السعادة يجب ألا تتعلق بعلاقتنا بالناس ، لأن قلوب الناس خواء لا يعتمد عليها . وإنما يجب أن تتعلق سعادتنا بذات أنفسنا إلى أقصى حد . ومن هنا جاءت أهمية الهوايات الخاصة والتعلق بالفنون ، وحب المهنة التي نزاولها ، فان ذلك يجعلنا لا نهتم بآراء الناس فيما اهتماما مبالغاً فيه يجر علينا الوبال . . . ونكون أكثر استعدادا لتقبل الناس على علاقتهم بغير تعاسة ولا تحسر .

القاعة كنز !

ومن أكبر الأخطاء أن يقارن الإنسان نفسه بمن هم أسعد منه حالا وأكثر توفيقا في صلاتهم الاجتماعية ، فهم موضع الإعجاب ومحط الأنظار ومحور الالتفات . . . فذلك لا يؤدي إلا إلى الحسد والقلق ، وخير من هذا وأولى أن نتمتع مع المتمتعين بسحر حديث مثل هذا الشخص الجذاب . . مع محاولة دراسته واستخراج أسرار فتنته وجاذبيته الخاصة ، عسى أن يفيدنا ذلك في المستقبل . . .

ولكن حذار من التقليد ، مثل حذرنا من الحسد والغيرة التي تفسد علينا حياتنا . لأن التقليد دائماً مدعاة لمسح الشخصية ، والتكلف والسخرية ... وإنما الخير كل الخير في الاقتباس والتنقيح بما يلائم طبيعتنا الخاصة ... فربما كانت للشخص الذى نغبطه صفات ليست لنا أصلاً ، مثل الوسامة المفرطة ، أو الطول الفارع أو خفة الدم .. فعلياً ان نتقبل نصيبنا من هذه المزايا بصدر رحب ، وأن نقنع بما قسم لنا — ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها — عالين أن الطبيعة حبت كل إنسان بميزة خاصة ، فعلياً أن نفتش عن ميزاتنا ونبرزها في غير اقتحام أو ابتذال ، وعلى الله الاتكال !

كذلك إذا حدثت من شخص فعلة أو « فصل بارد » ، كان علينا ألا نقوم ونقعد ويغلى الدم في عروقنا غيظاً ... بل الأولى أن نطمس له العذر . والغالب أننا إذا وضعنا أنفسنا في مكانه فسوف نجد له عذراً ونحن نلوم ! .. أما إذا لم نجد له عذراً ، فالخير كل الخير في إهماله ، باعتباره شخصاً ساقط الروءة ..

وقد يجد الشخص صعوبة في أخذ نفسه بهذه القواعد في بداية الأمر ، غير أن المثابرة والتمرين كفيلين بوصوله إلى النتيجة المطلوبة ، فيزول منه هذا الخجل المفرط وما يجنيه عليه من المتاعب التي ترجع كلها إلى « توافه » في واقع الأمر ..!

الخجل الجنسى !

ومن الناس من يشعرون بالراحة مع أهل جنسهم ، إما مع الجنس الآخر فهم خجولون جداً ، وهذا راجع إلى عوامل

جنسية لا شعورية يفلب أن تكون عقدة نقص . فمثلاً إذا كانت طفولة الفتاة قد انقضت بين نساء متشدات غرسن في نفسها الغضة الفارق الجنسى بينها وبين أخوتها الذكور والوالدها ... فانها تنشأ وتشب شديدة الارتكاز في معاملة الرجال ، بناء على خوف مكبوت منهم ! .. فالأرجح أن سلوكنا الجنسى بعد البلوغ متوقف على جو طفولتنا في البيت إلى حد كبير جداً ، فالرجل الذى كانت له في طفولته أم مستبدة حرى أن ينشأ على كراهة النساء أو تجنّبهن والخجل بنهن . فيجب أن نبحث عن العلة بين ذكريات طفولتنا ، فان ذلك من شأنه أن يساعدنا على معالجة سلوكنا الشاذ والوصول إلى الحالة السوية بسهولة .

حاجتنا إلى الأصدقاء !

ولا ينبغي أن نغفل عاملاً هاماً في علاج الخجل المفرط وعقدته ، هو وجود صديق حميم مخلص نفضى إليه بمتاعبنا ، كى يهونها علينا ! ..

وليس معنى هذا طبعاً أن نجعل من صديقنا هذا المسكين « آلة استقبال » نذيع عليها ليل نهار شكوانا واضطراباتنا النفسية باستمرار .. فالصديق ليس ، « حائط المبكى » ، بل هو حرى أن يضح ويمل هذه المهمة المزعجة للأعصاب . وإنما أهمية الصديق أن يسرى عنه لحظات الضيق الشديد التى يلتبس علينا حلها بأنفسنا ..

وللصداقة شرط يجب أن ننهض به كمالاً ، وذلك الشرط هو بذل المودة والعطف بمثل السخاء الذى ينتظرهما به من

صديقنا ، وأن نواسيه كما يواسينا في أى وقت . ويجب كذلك أن نوظن النفس على الايثار ، بحيث نضرب صفحا عن كل ما قد يكون بيننا من خلافات في الراى أو المزاج ، وأن نتحمل من الصديق ما لا يخلو منه إنسان من ضيق الصدر وسرعة الغضب .

ولست هناك طريقة معينة للحصول على صداقة أى شخص ، صداقة حميمة مخصصة . فلكل شخص ظروفه في هذا الشأن . وإنما المعول طبعاً على قدرتنا على إبراز مزاينا الشخصية في حالة الصداقة ، وإظهار أننا لولاء والمودة والمشاركة الوجدانية في غير أثرة أو أنانية ، فذلك مما يفرى الناس بالركون إلينا ، وبالأستعداد لأن نركن إليهم . . . كما ينبغى أن نبدى لمن يروقون لنا أننا على استعداد بإصداقتهم ، كى نفتح لهم الباب ، فاذا كانت رغبتهم متبادلة مع رغبتنا تقدمنا في طريق المودة ، وأمكن قيام الصداقة المطلوبة التى يبرهن الزمن والتجربة على مقدار صلاحيتها .

الصداقة والجنس !

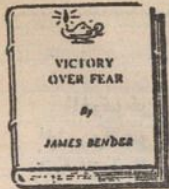
والأغلب في الصداقة أن تكون بين شخصين من جنس واحد . . . وإن كانت هناك طبعاً صداقات مختلطة بين الجنسين . . . بيد أنها نادرة جداً ، لأن جذور الجنس في النفس لا تساعد على قيام « الصداقة الأفلاطونية » جزافاً ، بل لابد من توفر النضج العاطفى والاتزان التام في الطرفين حتى لا يقلت الزمام . . . فيصبح على « أفلاطون » السلام !

ومهما يكن من أمر الصداقة بين الجنسين المختلفين ، فهى لا تقوم بريئة صافية إلا على الأساس الذى تقوم عليه الصداقة بين أفراد الجنس الواحد . وهذا الأساس هو وجود تسيط مشترك من الأفكار والأهجة والأخلاق والاهتمامات الشخصية بين الطرفين . . . وحتى الاهتمامات الفردية ، مثل القراءة ، من الأمور التى تساعد على قيام الصداقة ، لأن هوية الاطلاع تجعل العقول متقاربة . . وتفتح المجال للمناقشة والتقدير المتبادل ، لأن المرء مجبول على تقدير من يتجهون في الحياة مثل وجهته ، وهو يشعر نحوهم بنوع من القرابة العقلية أو العاطفية التى لا تقل عن قرابة اللحم والدم . . !

وغنى عن البيان أننا يجب ألا نتسرع في تخرير الأصدقاء ، بل يجب أن ننتق ونختبر قبل أن نضفى صداقتنا على أحد ، إذا أردنا أن تكون الصداقة شيئاً باقياً متيناً يعتد عليه مع تقلب الظروف والأحوال . .

وأما أولئك الذين لا يهتمون في الحياة بشيء معين فلا يلومون إلا أنفسهم إذا أعوزهم الصديق الحميم . . . إذ ماذا يحمل الناس على حبنا إذا لم تكن لنا مزية معينة أو ذوق خاص أو لون محدد ؟ إن الناس لا يسيتمون شيئاً لا طعم له ولا رائحة ولا لون ، إلا أن يكون الماء ، أو الهواء . . بل أن لهذين طعماً ولوناً ، وإلا لما أحببناهما . . !

ويلاحظ بهذه المناسبة أن صداقات الرجال أقوى من صداقات النساء ، لأن الغيرة عامل لا يتصل عن حياة الأنثى ،



الانتصار على

الخوف

للغلام الفنان الكبير "جيمس بندر"
www.dvd4arab.com

{ ٥٢ - مركب النقص والعقد النفسية }

ولذلك يندر أن تحب امرأة امرأة أجمل منها واحظى بإعجاب الرجال... فإذا كانت الصداقة للرجل تقوى ثقته بنفسه عن طريق المودة والتشجيع ، فهي تقوى ثقة المرأة بنفسها عن طريق الشعور بالتفوق على صديقتها...
وبعض الظن إثم على كل حال (٥٥٥)



مشكلة كل إنسان ..

الخوف غريزة .. بل قوة طبيعية فطرت عليها نفوس البشر والحيوان على السواء ، حتى يرى بعض العلماء انها لازمة للمحافظة على النوع ..

ولكن الخوف إذا طغى فاستبد بالإنسان ، طبع حياته بالوجل .. والتردد .. والقلق .. والخجل .. والشعور بالنقص .. وكلها عوامل من شأنها أن تكبله بأغلال لا يستطيع معها المضي قدما نحو حياة ناجحة هائلة ..

وفي هذا الكتاب « الانتصار على الخوف » يعالج « جيمس بندر » — وهو من أقطاب علماء النفس في أمريكا ، ويشغل منصب مدير معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك — هذا الموضوع الخطير بطريقته العلمية في آن واحد :

حاسة « تكتسب » !

كادت شابة فاتنة ، شقراء — يتالق نجمها في سماء صالات برودواي الموسيقية — أن تقضى نجمها ، إذ أقدمت على تعاطي كمية كبيرة من الأتراكس المنومة دفعة واحدة .. لأنها وجدت الديون تتراكم حولها فتسد أمامها كل منفذ وحيلة ، ولم يخطر لها أن من الدائنين من كان مستعدا لأن

يصبر ويمهلها ، لو أنه وجد منها عزمها وتصميمها على الجهاد للخلاص من الدين .. ولكنها في الواقع لم تسع إلى هذا الخلاص من أبوابه العلمية .. ولم تحاول أن تعيش في الحدود التي يمكنها منها دخلها ، بل كانت دائما تتجاوز هذا الدخل في إسرائها .. كانت تعتقد سلامة الإدراك وحسن التصرف في المال !

وسلامة الإدراك ليست ممشاعا بين الناس ، وإنما هي حاسة تمكن من الإدراك العام للأشياء وتهدى إلى حسن التصرف فيما يتعلق بها ، وهي — بهذا الوضع — تبدو نادرة الوجود .. وكمن رجال نوابغ ونساء بوهوبات ، افتقدوا الإدراك السليم في شؤون حياتهم الخاصة !

اعرف مديرا لقسم المبيعات بشركة كبرى ، حرم من حسن الإدراك في الزواج ، حتى أنه طلق الزوجة « الثالثة » منذ عهد قريب ! .. وأعرف فتاة حسناء ، تستطيع أن تكون من أجل « الموديلات » للفنانين ، ولكنها تسهر في المنتديات والملاهى ست أو سبع ليال في الأسبوع ! .. كلما أن لى صديقا من مهرة النجارين ، يعمل بجد ونشاط ، ويكسب كثيرا من المال ، ولكنه مع ذلك يعيش وأسرته عيشة بسيطة ، لأنه يبدد رزق اولاده في المراهنة على خيل السباق !

كل هؤلاء من خيرة الناس ، ولكن في تكوينهم خرقا يكفى لسده قليل من حسن الإدراك والتصرف .. ويلعب الخوف عادة دورا جوهريا في حياة أولئك الذين حرموا هداية حسن الإدراك وإرشاد حسن التصرف ..

للخوف عدوى سريعة الانتشار !

ولعل منا من لا يزالون يذكرون تلك القصة التي كانت في كتب المطالعة الأولية : قصة « الكتكوت » الذي راح يجرى في الساحة مغزوعا وقد خال أن السماء تهبط لتنطبق على الأرض ، فما أن رات بقية الدجاج جزعة حتى انطلقت بدورها تبحث عن حمى وملاذ .. وكل ما كان هنالك لم يعد أن ورقة ذابلة هوت من إحدى الأشجار فمست ذيل « الكتكوت » السريع الخوف !

بل لعل منا من لا يزال يذكر ذلك الحادث الذي أثار الذعر في أمريكا بأسرها منذ حوالي عشرين عاما .. إذ كان « أورسون ويلز » يقدم برنامجا إذاعيا ، فخطر له أن يخرج رواية « غزاة من المريخ » ، وهي قصة انساق فيها الروائي الإنجليزي « ه.ج. ويلز » وراء الخيال فرسم صورة وهمية لما يحدث لو أن كوكب المريخ كان مأهولا ، وهبط سكانه ليفزوا الكرة الأرضية ! .. وانساق « ويلز » بدوره مع الخيال ، فأخرج الرواية في قالب واقعي ، وبدأها - دون تهديد يوحى بأنها قصة - بأن أذاع نبأ هبوط مخلوقات من السماء فجأة ، وشروعها في احتلال بعض المواقع ..

وجزغ الكثير من الأمريكيين الذين كانوا ينصتون إلى البرنامج الإذاعي ، واستبد بهم الهلع .. فهجروا المدن وانطلقوا إلى التلال وقد حمل كل منهم أقصى ما استطاع أن يحمله من متاع !

وكان مثلهم مثل تلك الفتاة الفنانة ، و « الكتكوت »

المذعور .. تسلط عليهم الخوف فدفعهم إلى تصرفات طائشة خرقاء .. ولو أنهم حكّموا الإدراك السليم ، لجنبوا أنفسهم هذا الهوس المزرى ..

العالم في حاجة إلى زعماء !؟

والمرضى بالوهم يفتقدون سلامة الإدراك لما يتعلق بالصحة ، فهم كالمصابين بالأمراض النفسية العصبية ، يتركون قيادهم للوهم كي يدفع بهم إلى القنوط .. والأمل الوحيد لهؤلاء الخائفين هو في أن يتعلموا كيف يمارسون الإدراك السليم ، فهم إذا مروا عليه انجلت عنهم المخاوف ..

ومن ثم فهم عادة في حاجة إلى شخص يحترمون رأيه ، ويتقبلون حكمه ، ويرتاحون إليه ، فيتبعون توجيهه لهم .. ومن أصلح الأشخاص لهذه المهمة ، الطبيب الانيس ، البشوش ، اللبق ، الذي يرى أن واجبه في أن يبرئ مريضه لا في أن يستبقه تحت رعايته أطول مما ينبغي .. ومن ثم فهو يعين المريض على الشفاء بأن يطمئنه ، ويهدئ من هواجسه ، ويوقظ الإدراك السليم في نفسه ..

وأنا أو من عن يقين بأن أعظم وأروع الصفات التي تمتاز بها الطبيعة البشرية هي أنها قابلة للنمو في كافة العصور .. ولولا ذلك لما تطورت المدنيات .. ولكن سر فترات الركود والخمول وعدم التقدم ، هو في أن الزعماء الذين يتقدمون للأخذ بيد البشرية ، لا يؤتون البلاغة وقوة الإقناع الكافيين لحث الناس على نهج الطريق الصحيح ..

فلتواجه الحقائق ..

ولعل أعمق مأساة في حياتنا جميعا ، هي أننا دائما لا نرحب بالحقيقة ولا نستجيب لها إذا واجهتنا .. فلو أن رئيس التحرير في إحدى دور النشر فقد منصبه ، لأشاح عن أى منصب يعرض له طالما كان أقل درجة أو مرتبا ، ولعاش حياته يتشبث بأجاد الماضى ، حتى إذا اكتهل وجاوز مرحلة النشاط ، تبين حماقة تصرفه ، وندم على ما اضاع من فرص ! ولو أن أى شخص ممن يعانون الخوف ، تقبل هذه الحقيقة وآمن بأن في مقدورنا أن ننمى في نفوسنا حسن الإدراك وبعد النظر ، لنحل مشكلاتنا اليومية على خير وجه .. لو آمن مريسة الخوف بذلك ، لحظى بطفرة هائلة تقربه من السعادة ..

فنحن نستطيع في الواقع أن نمى في نفوسنا حسن الإدراك ، ولكن .. لو شئنا وأردنا !... وكمن آلاف البائسين الذين كان الخوف الطائش يشل طموحهم ويعرقل تقدمهم ، وجدوا السبيل إلى الطمأنينة والسكينة ، واتضح لهم أسباب تحفزهم على الجد في الحياة ، لجرد أنهم آمنوا بدعوة الإدراك السليم !

الخوف أسرع منا جريا ، فلا سبيل للفرار منه !

أمامى وأنا اكتب هذا الفصل من كتابى ، نسخة من صحيفة نيويوركية تحمل صورة لامرأة جميلة ، وقد كتب فوقها بخط عريض : « تهرب ، من شدة الخوف » .. وجاء تحتها : « مسز (.....) التى تبحث عنها سلطات البوليس في اربع

عشرة ولاية ، لتزف إليها التأكيد بأنها غير مصابة بالسرطان . فان هذه السيدة التى تبلغ الثلاثين من عمرها ، هجرت أولادها الثلاثة واختفت حين استبد بها الخوف اثر فحص طبي خاطيء ، أوحى إليها بأنها مصابة بالسرطان ! ..

ومع أن حال هذه السيدة يدعو للثناء والاشفاق ، إلا أننا لا نملك إلا أن نقرر أنها محرومة من الإدراك السليم ، وإلا لأدركت أن الفرار لن يحل مشكلتها ، لأن الخوف عادة أسرع منا جريا ، فكلما خيل إلينا أننا سبقناه ، ألفيناها مثلا أمامنا يتقدمنا .. ولو أن هذه المرأة لاذت بالإدراك السليم ، لقال لها : « اثبتى واصمدى .. يجب أن تواجهى الحقائق .. فحتى إذا كنت مصابة بالسرطان فعلا ، فان عليك أن تبحتى عن العلاج .. ثم ، من أدراك ؟.. لعل الطبيب اخطأ ، ولعلك لست مريضة ، فلم لا تعاودين الفحص مرة أو اثنتين أو ثلاثا على أيدي أطباء آخرين ؟ » .

جاعتنى منذ أيام امرأة تشكو لى شقوتها .. فمنذ عام ونصف هجرت زوجها ولما يكن قد انقضى على زواجها منه ستة شهور !.. وأدركت من إجابتها على الأسئلة التى وجهتها إليها أنها كانت تشتت في الاثنائية كالاطفال ، وكانت تجهل أول مبادئ الحب .. فان الحب ينمو بالعطاء ، وينكمش بالأخذ .. ينمو كلما جاد المرء بعواطفه ، ويقل كلما طمع في أن ينال مزيدا من صاحبه .. فاذا لم يعن المحب إلا بإرضاء نفسه وعواطفه ، وإذا هو أفسح قلبه ليخزن المخالفة والمنقعات ، فكيف يبغى أن يزدهر حبه ؟

قد تحاول زوجة شابة أن تعد بعض «البسكويت» لزوجها ، فإذا هي تتركه في الفرن زمنا أطول مما ينبغي ، فيغدو أسمر اللون .. وهنا يحدث أحد أمرين : إما أن يكون الزوج أبله ، فينتقد البسكويت ويعيب صنعته .. أو أن يكون على قدر من سلامة الإدراك ، فيطرى البسكويت ، ويملا قلب الزوجة الواجفة ابتهاجا ، ويشجعها على أن تكون في المرة المقبلة أكثر اتقانا وإجادة ..

فن السؤال ينمى حسن الإدراك

وقد يعود الزوج إلى داره يحمل إلى زوجته نبا حصوله على علاوة .. ومع أن هذه العلاوة ربما تكون جاءت أقل مما كان يطمح ، إلا أن مجرد ظفره بها يدخل الفرحة إلى نفسه .. وهنا — أيضا — يحدث أحد أمرين : إما أن تكون الزوجة حمقاء فتسفه من قيمة العلاوة وتحط من قدرها .. أو أن تكون عاقلة ، فتبدى ابتهاجا بها ، مهما كانت ضئيلة .. فأى الأمرين ادعى لتشجيع الرجل وحفزه على مضاعفة جهوده في عمله ؟ إن الإدراك السليم يجيب عن هذا السؤال قائلا : « ثانی الامرین بالطبع ! » .

ولكن ، هل من وسيلة بسيطة لتنمية الإدراك السليم ؟

أجل .. هناك طريقة تتمثل فيما نسميه : « من السؤال » .. مثال ذلك أن عاملًا في (نيو جيرسي) ، أرهقه تدبير العيش لأسرته المؤلفة منه ومن زوجته وطفليهما ، فسأل زوجته : « كيف نستطيع أن نغالب ارتفاع الأسعار يا حبيبتي ؟ » ..

فاقترحت من ناحيتها أن تعمل على الحد من النفقات التي تصرف على الطعام .. ولكن هذا الحل لم يكن كافيا ، فانتهى الزوج إلى بيع آلة ثمينة للتصوير كان يملكها ، واشترى ثلاجة لحفظ الأطعمة .. وعمد إلى وضع برنامج لابتساع المقادير اللازمة من الطعام للأسبوع كله ، معتمدا على الثلاجة ، فإذا الابتساع بالجملة يحدث وفرا في أثمان الطعام ، ووفرا في كميته ..

وهكذا ساعده السؤال الذي وجهه إلى زوجته ، على تنشيط ذهنه والعتور على مخرج ملائم ..

الخوف من الخطأ يعرقل البت في الأمور

وإذا كنت من صرعى الخوف ، فمن المرجح أنك لا ترضى عن الكثير من قراراتك ، وهذا التردد من شأنه أن يفسد الكثير منها ، فلا تلبث أن تفقد ثققت في قدرتك على الحكم والبت ، وتصبح متشائما ، فيخيل إليك أن الحظ يعانك ويعاديك .. وكلما أوغلت في الارتياب في مقدرتك ، ازدادت مخاوفك !

ولكن .. لا تدع هذا يثبط عزيمتك وهمتك .. فان الإدراك الصحيح كفيل بأن ينقذك لو شئت أن تجربه !

اعتدت في الحلقات الدراسية التي أعقدها لتلاميذي من أعضاء الهيئات الإدارية في الشركات ، أن أسألهم عما يعلون به سلامة القرارات التي يصدرونها في أعمالهم .. وقد لاحظت أنهم يجمعون على أن هذه السلامة لا ترجع إلى موهبة خاصة ، وإنما مردها حسن الإدراك فحسب www.alarab.com

هذا المجال أنهم يعترفون بأن مقدرتهم على وضع القرارات الصحيحة إنما تولدت عن التجربة والخطأ .. فهم يسعون بفاية جهودهم ، ويدعون النتائج للمقادير دون أن يحملوا أنفسهم همها ، مما ينبغى لهم أن يزعموا صحتهم بالتكثير في أمور خرجت من نطاق قدرتهم وغدا زمامها في قبضة قوى فوق نفوذهم .. وما ينبغى أن يشيعوا بقلقتهم وترددهم روح الاضطراب والارتباك بين من يعملون تحت امرتهم ..

وهم يشيرون بخمس خطوات لمن يشاء أن يحذق عن اتخاذ القرارات الصحيحة :

الخطوة الأولى: جمع الحقائق أولا ، فليس لذوى المسؤولية أن يعتمدوا على مجرد التخمينات ، وأن يعرضوا الأموال المستثمرة في المشروعات التي يديرونها للضياع نتيجة الحكم على الأمور على ضوء تقديرات غير مدعمة بأسانيد ، وإنما هم يستعينون بالخبراء ، ومعامل التجارب والأبحاث ، وإحصاءات السوق ، والهيئات المختصة ..

ومن هذا نستطيع أن نقتبس لأنفسنا مبدأ لحل مشكلاتنا ومخاوفنا الشخصية ، فعلينا أولا أن نجمع الحقائق إذا شئنا أن نستغل ما لدينا من وقت أو جهد .. ومن الجهات التي يمكن أن نستعين بها في هذا الصدد ، المكتبات العامة ، التي نجد بين جدرانها مراجع نسترشد بها في كل موضوع .

الخطوة الثانية: تحرى الوقت الملائم لكل قرار .. إذ ينبغى أن تكون سريع البت في الحالات التي لا بد فيها من

قرارات عاجلة .. وأن تعنى ، ما وسعتك العناية ، بتحرى الدقة في القرارات الهامة ، فان هذه تحتاج إلى شيء من الأناة والتريث .

وقياسا على ذلك - في الشئون الشخصية - لو افترضنا أن شخصا فقد عمله ، فان عليه أن يقرر من فورهِ البحث عن عمل آخر ، إذ لا بد له من أن يوفر القوت لنفسه .. أما إذا كان باقيا في عمله ، ولكنه غير راض عن المنصب الذى يشغله ، فليس له أن يستقيل فورا ، بل عليه أن يبذل جهدا مضاعفا لتحسين حاله ، أو أن يضع خططا دقيقة مدروسة للبحث عن عمل آخر ..

فإذا قرر البحث عن عمل آخر ، فان عليه أن يحدد أولا نوع العمل الذى يشعر انه أقدر على النجاح فيه .. وأن يبنى هذا التحديد على أساس من الوقائع والحقائق .. فإذا ما اطمان ، شرع في رسم الخطط للحصول على العمل .. مع الحرص على التثبيت بالمنصب الذى يشغله ريثما تنتهى خطته إلى النجاح .. وهذا هو منطق الإدراك السليم !

وفي أمريكا ، دلت الإحصاءات على أن ٨٤ في المائة من السكان لا يستخدمون سوى ٣٠ في المائة من كفاءاتهم ومقدرتهم .. أما الستة عشر في المائة الذين يستخدمون كفاءاتهم وإدراكهم السليم أكمل استعمال ، فهم أقل أهل أمريكا تعرضا للمخاوف !

والخطوة الثالثة: لا ينبغى إرجاء عمل اليوم إلى الغد ، ومما يؤثر عن « بنجامين فرانكلين

نوعاً من السرقة ، لأنه يحرم المرء من الفرص . وهذا صحيح بالنسبة للخوف صحته بالنسبة للعمل ، فإذا أنت تركت الخوف يمضى في حال سبيله دون أن تقضى عليه ، فما واستفحل ..

لذلك يحسن أن تبدأ فوراً بالختلى عن عادة التسويف إن كنت مصاباً بها .. وأحرص — في البداية — على البت في صغار الأمور دون إرجاء ، فلا تلبث أن تجد البت في الكبير منها يواتيك بسهولة ..

والخطوة الرابعة : تعرف حكم الغير واحترمه ، إذا ما ترددت في الاطمئنان إلى صحة قراراتك . فان آراء الغير تشحذ قدرتك على انتقاد قراراتك ، وعلى تحرى الصواب . وقديماً قيل أن رأيين خير من رأى ، ومن ثم فاعرض آراءك على أصدقائك وزملائك لتتعرف حكمهم عليها ..

وإنى لأعرف رئيساً لتحرير إحدى المجلات ، اعتاد أن يعد نماذج لغلافات أعداد مجلته ، ثم يعرضها على خادمه وساعى مكتبه وبعض أصدقائه .. وهو يهتم اهتماماً خاصاً بآراء الخادم والساعى .

والخطوة الخامسة : اصغ إلى كل هاتف ينبعث في نفسك ..
قرأ أحد صناعات العدسات البصرية مرة مقالاً عن الجمع بين نوعين مختلفين من النظارات ، فإذا بهاتف في نفسه يسأله : لم لا تجمع بين مقاسين مختلفين من العدسات في عدسة واحدة ؟!

وتملكته الفكرة حتى أنه باع في سعيه لتحقيقها كل ما كان يملك ! .. وكان أصدقائه يشفقون عليه ، وزوجته تظنه قد جن .. ولكنه انتهى إلى نجاح في إنتاج العدسات المزوجة أغرى الكثيرين على أن يسارعوا إلى إمداده بالمال ليبدأ مشروعاً كبيراً أثرى من ورائه !

والزعماء والقادة في مختلف نواحي النشاط يصفون إلى ما ينبعث في أعماقهم من هواتف .. وليس معنى ذلك أنهم ينساقون وراءها انسياقاً أعمى ، وإنما هم يقدرونها بمقياس تجاربهم ، ويجمعون الحقائق ، ويتحرون الوقت المناسب — متفادين الإرجاء والتسويف إذا ما حان — ثم يتخذون قراراتهم ..

هذه هي الخطوات التي تستطيع — وأستطيع أنا الآخر — بفضلها أن نبت في الأمور بقرارات صحيحة ، وأن نتخلص من الخوف من الشروع ، ومن التردد في البت ..

الخبجل سخافة منشؤها الخوف !

هل تذكر تلك الآونة من عمرك ، التي كان الخبجل خلالها يسيطر عليك ؟ .. وهل تذكر الألم الذي كنت تعانيه والحرج الذي كان يتولاك بسبب هذا الخبجل ؟

تبين الدكتور « أ. أ. روباك » — من أقطاب علماء النفس — أن ٣٥ في المائة من البالغين في أمريكا ، يعتقدون أن الخبجل والارتباك هما العقبة الكؤود في طريقهم إلى النجاح في الحياة !

وليس الخجل لدى الشخص الناضج نوعاً من الكبرياء ، ينبع من حب الذات .. وإيها هو ينشأ عن خوف المرء من أن يسيء الناس تقديره .. وعن خوفه من أن يكشف في أحاديثه وتصرفاته عن شيء من الجهل .. وعن خوفه من أن يخفق في الفوز بأعجاب سواه .. فالخجل — على هذا الضوء — عبارة عن .. خوف !

والتصرفات التي تصدر عن الشخص الخجول تصرفات لا شعورية — في حقيقتها وأصلها — يرمى بها إلى أن يعنى نفسه من الخوف والشك ، فلا تلبث أن تحول بينه وبين الشهرة والرقى ، وتحمله على أن يرفض الفرص ويتهرب منها .. !

والواقع أنك لا تخشى أبداً ما تفهمه وتدركه ، فليس يبعث الخوف في النفس سوى الشيء المجهول ، المبهم .. وهذا الخوف يجعلك خجولاً ، متردداً .. وكثير من الناس يحجبون عن سؤال الغرباء عنهم ، إذا ضلوا الطريق في مدينة كبيرة مثلاً ، مع أن الأمر لا يستدعى الخجل .. لأن كل إنسان معرض لأن يحتاج إلى إرشاد الغير ، ولأن هذا الإرشاد واجب على كل من أوتى المعرفة .. والمثل القديم يقول : من قدم السبب وجد الأحد ! » .

ولعلك خبرت يوماً ذلك الموقف المحرج الذي يحدث إذا تقدمت بسؤال لشخص غريب ، فاذا هو يعرض عنك ويتجاهلك ويمضى في طريقه ! .. ولكنك ما كنت لتعانى الحرج و « الخجل » لو أنك واسيت نفسك بإقتناعها بأن الغريب هو

الجدير بالثناء ، لأنه خجول ، وخجله هو الذي جعله يفر من الاستماع إليك ومساعدتك ..

والواقع أن معظم الناس يتهيبون بالاتصال بمن لا يعرفون .. وكمن شبان دعوا لمقابلة مسئولين أرادوا أن يعهدوا إليهم بأعمال ، فراحوا يطوفون بمكان اللقاء مرات ومرات قبل أن يستجمعوا جرأتهم ويلجوه .. وهذا التردد من شأنه أن يجعلهم — إذا ما اجتمعوا بالمسئولين — في حالة لا تخلف أثراً طيباً في نفوس هؤلاء ..

لذلك فمن أهم الأمور لك — إذا كنت مقدماً على ميدان الأعمال — أن تهزم الشعور بالخجل ، لكي تصل إلى غاياتك .. إذ أن تهيب الناس كفيل بأن يؤثر على تفكيرك ، وأن يشل المواهب التي لديك والقوى التي في نفسك ، وأن يسلمك حيرة وعى وبلادة ذهن .. ومثل هذه الحال في دنيا الأعمال قد تضيع الفرص ، لا عليك وحدك ، بل وعلى الأعمال التي تمارسها ..

ولو أنك أنعمت النظر في الخجل لوجدته لونا من السخافات الحقاء .. إذ ما الذي يجعلك — أو يجعل أى شخص رشيد — في حرج وخجل أمام أى شخص آخر ؟ .. إن هذا الشعور لا يعود عليك بالاحترام ، ولا يبديك في نظر الغريب بمظهر الشخص الذي يوليه حقه من الاحترام .. أنه يوحى للغريب بأنك تفتقد الثقة في نفسك ومواهبك ، فلا يلبث أن يحكم عليك بأنك لم تستكمل بعد نضوجك ..

الخجل نوع من نقص النضوج النفسى والحسى ، ينبعث عن تأخر الشخص فى اجتياز مرحلة المراهقة - النفسية - والتغلب على مخاوفها ..

خطوات للتغلب على الخجل

وخلق بك إذا كنت تشعر بالخجل وتريد أن تغلب عليه ، أن تتبع الخطوات التالية :

أولا : اعن بنفسك .. فاستكمل نموك وصحتك واصلح عاداتك وتصرفاتك وملبسك .. فان هذا يجعلك تطمنن إلى مظهرك وإلى كل ما يصدر عنك فبيعت الثقة فى نفسك .. واحرص على الظهور بمظهر المعتد بنفسه - فى غير غرور - فلا تلبث أن تعتد بها فعلا .

ثانيا : اعن بكلامك .. قل ما ترمى إلى قوله ، وتخبر الكلمات الدالة على المعنى الذى تهدف إليه .. وإذا استدعى الأمر فلا تتردد فى أن تتلقى دروسا فى فن الحديث والمناقشة والإلقاء .. وتعلم كيف تحسن الإصغاء إلى الغير .. وتذكر دائما أن الكلام الطيب ذو طابع مزدوج .. فبينما تتكلم ، يحسن بك أن تفكر فيما تقول ، وأن تفكر فيمن ينصتون إليك ، فطلع إليهم بوجه بشوش يرتسم عليه من التعبيرات ما يجعلهم يستجيبون لوقع حديثك .. وإذا حرصت على التفكير فى هاتين الناحيتين فلن تجد فرصة للتفكير فى نفسك ، وبالتالي ، للخجل ..

ثالثا : توقع الاعتراضات : فمن مستلزمات الحديث - الاجتماعى والتجارى على السواء - أن يعترض المنصت

استرسال المتكلم ، وإن يقاطع عباراته ، لأن الحديث تبادل وتجادب .. فلا تدع الاعتراض يربك أو بشقت فكرك أو ينسبك النقطة التى كنت تتحدث عنها .

رابعا : كن مؤمنا بنفسك : أوح إليها بأنك ذو قيمة فى الحياة ، لأن لك مواهب وكفاءات خاصة .. ولكى تقنعها ، اكتب بيانا بالمواهب والميزات التى ترى أنك أحرزت منها فوق المتوسط : كالذكاء ، والمعرفة ، والمثل العليا ، والدخل ، والعمل ، والصحة .. وما دمت لا تبالغ أو تتفاط ، فثق أن إدراكك لمواهبك كخيل بأن يطمننك ، وبأن يطملك على نواحي ذاتك وحياتك ، وبأن يفسح أمامك المجال لاصلاح ما يحتاج منها إلى الاصلاح .

خامسا : فكر فى الشخص الذى يساورك الخجل إذ تتحدث إليه .. إن فى حياته هو الآخر فترات يرواده فيها الشك ، والهم ، والقلق ، والخوف ، ولعلها تسلمه إلى الخجل ، فاشفق عليه ، وتناس نفسك فى سبيل تفهمه وتهيد الجو له كى يغالب خجله إزاءك ، ورحب به ، وابد أمامه من العواطف اصدقها ، تجد أن لا سبيل للخجل عندك ..

سادسا : تعشق بعض الهوايات التى تستطيع أن تمارسها مع الغير مرة أو اثنتين فى الأسبوع .. أو التحق ببعض الدراسات الإضافية أو المسائية .. فان اتجاهاتك الجديدة وأصدقاء الجدد سيثجعونك على أن تشكل شخصيتك فى القلب الذى يجتذب الغير إليك ، وسيبعث فى نفسك الشعور بالفخر ، فلا تجد وقتا للخجل ..

ومن الطبيعي أن مغالبة الخجل تحتاج إلى وقت ، وقد
تعرضك عوامل تعرقك أو تحدث شبه نكسات ، ولكن هذا
لا يجب أن يفنيك عن هدم عاداتك وتصرفاتك القديمة ..

الثقة في النفس وفي الناس

عندما تألق نجم الممثل « ويل روجرز » في سماء ملاهى
« برودواى » ، دعاه المنتج السينمائى « وليم فوكس » يوما
وقال له : « ما رأيك في أن تؤدى أدوارا في أفلامنا ؟ » .
وابدى « روجرز » قبوله للفكرة ، فقال له « فوكس » :
« إذن أرجو أن تزورنا ، وأن تحضر معك محاميا لكى يدرس
العقد ، حتى نبدأ فوراً .. » .

ودهش فوكس حين رأى « روجرز » يقبل منفردا ، دون
استشارة أحد ، بينما كان هو قد احاط نفسه بمحاميه
ومستشاريه .. وبعد المجلات العادية ، سألته عن محاميه ،
فقال روجرز :

— وما حاجتى إلى محام ؟ .. اتحب أن املى عليك صيغة
عقد مناسب ؟

وتبادل فوكس ومستشاروه ابتسامة استخفاف ، بينما
شرح الممثل يلمى : « يوافق ويل روجرز على الظهور في أفلام
شركة فوكس ، كما تتعهد شركة فوكس بأن تدفع لويل روجرز
اتعابا عن الأدوار التى يؤديها » .

وبهت المحامون ، ولكن « فوكس » أقر العقد ووقعه ،
فكانت هذه بداية رابطة سعيدة عادت بالخير على روجرز
وفوكس .

وأعرف أخوين يمتلكان شركة ناجحة للتصدير ، أنشأها
أكبرهما ثم ضم شقيقه إليه ، دون أن يعنيا باتخاذ أية إجراءات
قانونية ، أو تحديد نصيب كل منهما ، بل أن كلا صار يأخذ
ما يحتاج إليه عندما يحتاج إليه .. ومع ذلك فإن شركتهما
تسير في ازدهار ونجاح ..

ونحن اليوم أحوج ما نكون إلى الثقة في الناس والاطمئنان
إليهم .. بل أن الثقة عنصر جوهرى نحتاج إليه في علاقاتنا
بالناس ، وفي إيماننا بالأراء والأفكار ، وفي نظرتنا إلى نواحي
الخير في كل الأمور .. إنها أساس العلاقات الطيبة بين بنى
الإنسان ..

وفوق ذلك ، فإن إظهار الثقة كفيلا بأن يبعث على الطمأنينة
.. طمأنينتك أنت ، وطمأنينة أولئك الذين تتصل بهم في
حياتك اليومية .. ونحن إذ نبدى الثقة بالناس ، نوحى إليهم
بأننا نضع فيهم آمالا جساما .. وهذا من شأنه أن يحفزهم
على الخير .. ويحفزك أنت الآخر ! .. ولقد اثبت علم النفس
الحديث — بما لا يدع مجالاً للشك — أن ما يخالجنا من
إحساس نحو الناس ، مقياس دقيق لما لدينا من إحساس نحو
أنفسنا .. فإذا توقعنا السوء من الغير ، اطمنا اللثام عن
ضعة في نفوسنا ، أو عن ضعف تقديرتنا لها .. ومن ثم فخير
ما ينبغى أن نبدأ به هو أن نقيم وندعم في نفوسنا الإيمان
والبقين والثقة ..

وعلى العموم ، ففى وسعنا أن نقول أن جميع الناس الذين
يعانون من انهيار في مشاعرهم وعقولهم ،



الذين ينفرون ويشيحون عن الغير ، إنما يكون في نفوسهم شعورا بضالة شأنهم .. وينشأ عن افتقارهم إلى الإيمان بانفسهم والثقة في غيرهم ، خوف وقلق ينتهيان بهم إلى المصحات العقلية .. إذ أن تعطلهم إلى الإيمان والثقة في الغير ، يستفحل حتى يضطرهم إلى محاولة الفرار منه باللجوء إلى الخبل والجنون !

والواقع ان الثقة في الغير والطمانينة إليهم لون من ألوان الحب دعت إليه الديانات والفلسفات .. ولعل أبشع أنواع الخوف هو ذلك الذي يتأتى عن افتقار إلى الإيمان بالله ..

النكاء أم الإيمان ؟؟

واعتقد ان مدنية عصرنا الحاضر تساعد على تنمية أذهاننا وتفكيرنا أكثر مما تعمل على تنمية ذكائنا .. اعنى أنها تتجه بنا إلى شحذ نشاط أذهاننا على حساب بصائرنا وأرواحنا .. ومن الأمثلة الدالة على ذلك ، اننى تلقيت في حياتى دراسات جامعية فى أكثر من خمس وسبعين مادة ، ولا أذكر أبداً أن واحداً من الأساتذة الذين درست عليهم حاول مرة أن يربط بين المادة التى يدرسها وبين القيم الروحية بطريقة مباشرة .. ولقد ظللت ست عشرة سنة ألقى دروساً فى السكليات والجامعات ، ولست أذكر - فى كل علاقاتى بزملائى - أن منهم من حاول أن ينشئ صلوات بين ميدان دراساته وبين سمو الروح البشرية ، اللهم إلا واحداً أو اثنين على الأكثر .. وإنما كان الهم الأكبر للجميع ، هو التعمق فى موادهم لجرد المعرفة بهذه المواد فحسب .. أى انهم يأخذون العلم

لجرد العلم ، لا كوسيلة لتقريب الإنسان إلى أخيه الإنسان ، أو إلى الله !

القيم الروحية أجدى من المعرفة ..

والحقيقة أن عالمنا فى حاجة ماسة إلى القيم الروحية أضعاف حاجته إلى المعرفة .. فان الروح البشرية تحتاج إلى تهذيب وتنقية وتنمية فوق ما تؤدى إليه المعرفة والتنمية الذهنية والفكر .. وهذا هو السبب فى أن الحروب والاضرابات والطلاق وغيرها من ألوان التداعى فى العلاقات البشرية لا تفرقنا ..

ويشرح العالم العالمى « البرت اينشتاين » هذه النقطة من ناحية أخرى فيقول : « يبدو أن كمال الوسائل ونفوسى الأهداف ، هى طابع عصرنا .. فلو كنا نرغب - مخلصين ، متحمسين - فى سلامة ورفاهية جميع البشر وفى تنمية مواهبهم تنمية حرة مطلقة ، لما اعوزتنا الوسيلة إلى مثل هذه الحال .. بل لو أن قسماً صغيراً من الجنس البشرى كان فى سبيل مثل هذه الغايات ، لتجلى على مر الزمن سموه على كل البشر » .

وما الإيمان بعد كل هذا ؟ .. أن القواميس اللغوية تضم عشرات التعريفات له ، ولكنى أوثر من بينها هذا التعريف : « إنه الاعتراف بالحقائق الروحية والمبادئ الخلقية وبأن لها سلطة شاملة وقيمة سامية » .

ثم .. لنذكر دائماً أن القلب هو الذى يحس بالإيمان ، وليس العقل !

الإيمان .. والاكتشافات العلمية

ونحن حين نؤمن بالعدالة الإلهية ، نتيح لأنفسنا اعظم مورد للأمن والطمأنينة ، وخير رد على جميع مخاوفنا ! .. ،
والإيمان بالعدالة الإلهية مسألة شخصية ، على اننى أحب
ان اذكر هنا مثلا لما يتأتى عن الإيمان :

فمنذ سنوات عديدة ، اقبل « تشارلس كيثرينج » — من
اهالى وايتون بولاية اوهايو الأمريكية — على سيارته ذات
صباح ، وراح يدير اليد التى تحرك محركها ، حتى إذا احس
بالتعب قال لنفسه : « لا بد أن ثمة طريقة خير من هذه ، فقد
كادت ذراعى تنخلع » .. وفى مساء ذلك اليوم ، لجأ إلى
«ورشة» صغيرة اقامها فى داره ليعمل فيها فى اوقات فراغه ،
وكتب عشر وسائل لتحقيق طريقة لإدارة محرك السيارة
أوتوماتيكيا .. وأخذ يجرب كل طريقة على حدة ، ، حتى
توصل إلى الطريقة التى عرفت باسم « ديلكو » .

ولقد اطرد اكتشافنا لنواحي تطبيق القوانين العلمية
بسرعة عجيبة خلال السنوات الخمسين الأخيرة ، وكان من
جراز ذلك ان أصبحت فى خدمتنا السيارات ، والطائرات ،
والجرارات ، والغواصات ، والمذيعات ، والتليفزيون ، ومئات
الأجهزة الآلية .. ومع ذلك ، فان القوانين العلمية التى اتاحت
لنا كل هذه الأشياء ، كانت معروفة فى ازمان الإغريق
والرومان ! .. ذلك لأنها من وحى القوانين الطبيعية ..
والإنسان لا يخلق القوانين الطبيعية ، لأنها وجدت مع
الطبيعة ، وإنما هو يرفع الحجب من وقت إلى آخر ، ليلقى

نظرة خاطفة على إبداع المبدع الأكبر — الله — وعندما نكتشف
فى هذه اللحظات القانون الطبيعى الذى يخضع له السرطان
— مثلا — فاننا لن نلبث ان نسيطر على السرطان .. فان هذا
القانون موجود ، ولكنه بحاجة إلى من يهتدى إليه ..

ونحن إذ نقول « القوانين الإلهية » ندرك ان هناك من
سيسئ فهم ما نقصد .. ولكنى شخصيا اعتقد ان القوانين
الإلهية واحدة فى جميع الأديان والعقائد .. وفى وسع كل
امرىء ان يبصر بالقوانين الإلهية ويمارسها ولو لم يكن يتردد
على الكنيسة .. ومن ناحية أخرى ، يرى البعض أنهم بحاجة
إلى ان يشهدوا الطقوس الدينية كى تثير فى نفوسهم الرغبة
فى التفكير فى الأمور المتعلقة بالإيمان والقانون الإلهى ..

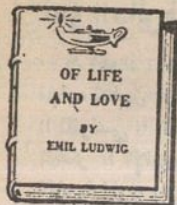
ولقد وفق الدكتور جوردون آلپورت حين قال ان « الإيمان
فى أصله هو اعتقاد المرء بصلاحيه هدف من الأهداف وإمكان
بلوغه » .. فاذا جعلنا الإيمان — بمعنى الثقة — بالجنس
البشرى وبأنفسنا وبالقانون الإلهى أهدافا لنا ، استطعنا ان
نحرر حياتنا من ربتة الخوف ..

كل من خبر ، ولا بد ، ذلك الشعور الذى يخالجننا فى بعض
الأوقات فيجعلنا نصبو إلى قوة فوق تلك التى أوتيناها ..
ومن ثم فنحن نتجه إلى منبع تلك القوة .. إلى الله ..
والقانون الإلهى .. والدين .. ومن هذا المنبع تفيض علينا
الراحة والسكينة ، والتشجيع على العودة إلى المحاولة ..
وخلال الصلاة والادعية ، نهتدى إلى المنبع الذى ننفضض
خلاله مخاوفنا ومتاعبنا ، فبمساعدة هذا المنبع ان نبصر

المعجزات التي تحيط بنا والتي تهدينا إلى ما نرجو .. وما أكثر المعجزات في الحياة .. وأبسط مثال لذلك ، ان عملية السير العادية تتضمن تحريك ٢٨٥ عضلة و ٢٢٢ عظمة في جسد الإنسان .. وهذا التحريك إنما يسير على نظام موروث لا يد لنا فيه .. أفبعد هذا من معجزة !؟

ثم ، اليس العقل البشرى معجزة ؟ .. واليس التحقيق من اننا نستطيع أن نقهر الخوف بمجرد تغيير مسلكنا ، معجزة ؟

والخلاصة ان الإيمان — وهو قوة لا تتيسر إلا بالتفكير الإيجابي — يستطيع ان يبريء جراحنا .. ولكن أعظم معجزاته انه يمكننا من ان نظفر بالفأبة على الخوف !



(١)
دنيا الحب والسعادة!

للكاتب الألماني الأشهر "اميل لودفيج"

Loo100

www.dvd4arab.com

نحو « دائرة معارف » ، للحب والسعادة !

في اعداد سابقة من « كتابي » ، لخصت لك في هذا الباب كتابين قيمين ، هما : « فن الحياة » للمفكر « الفرنسي » اندريه موروا ، ثم « غزو السعادة » للمفكر « الإنجليزي » برتراند رسل . وقد عالج كلاهما الموضوع من زاويته الخاصة ، حسبما املى عليه تفكيره وآراؤه . . . واليوم اقدم لك كتابا للمفكر « الالماني » الأشهر اميل لوففيج ، ادلى فيه بدلوه بين الدلاء ، وساهم بأرائه الناضجة وفلسفته الخاصة في دراسة هذا الموضوع الحيوي الهام الذي يلمس العصب الحساس في حياة كل فرد . وقد قسم لوففيج كتابه إلى اربعة ابواب ، هي حسب الترتيب الذي وضعه لها :

١ - في الحب . ٢ - في السعادة .

٣ - في العظمة . . . واخيرا جعل للباب الرابع عنوانا غامضا هو : « ذات يوم » !

وفيا يلي اقدم لك الفصول الأولى من هذا الكتاب الشائق ، على أن اتبعها ببقية الفصول في العديدين القادمين . . . كيما تكتمل لك - إلى جانب الكتابين السابقين - دائرة معارف وافية للحب والسعادة .

مقدمة المؤلف

في اللوحات التي رسمها كبار الفنانين ، تلمس دائما أثرا لشخصية الفنان ، فالتصوير « الموضوعي » انبثت لا وجود له ، وإذا وجد فلا بهجة له ! والفنان - سواء كان وسيطه خرقة وفرشاة ، أو قلمها وقرطاسا - إنما يسكب جزءا من نفسه في العمل الذي يبده ، والملاحظ المدقق يسمعه أن يستشف شخصية الفنان من طابع رسمه أو كتابته . . .

ولا بد أن قراء « لوحات » التراجم التي صورت فيها في بعض كتبي السابقة - حياة عدد من العباقرة ، قد استشفوا فلسفتي الخاصة من مناصرتي شخصيات معينة ووقوفى موقف العدا من أخرى ، ومن اهتمامي بشرح آراء معينة وتحويرى وتبديلي في أخرى ! . . . ولقد انقضت خمس عشرة سنة منذ محاولتي الأخيرة أن أكون كاتب تراجم ، وهنا انذا أعود اليوم في صورة أدبية مختلفة . . . فبعد أن صورت الكثير من الشخصيات في القصص والتراجم ، اصور في هذه المرة « نماذج » من نظراتي إلى الحياة . . . وهي نظرات اقرب إلى الأحاسيس والانفعالات منها إلى المبادئ الفلسفية أو المنطقية . . .

وقد انتقيت هذه الأحاسيس والانفعالات من بين تجاربي ، وصورتها تصورا رمزيا ، لاعتقادي أن التصوير الرمزي هو أمثل السبل لتحليل المشكلات ! . . . وهكذا سيرى القارئ في الصفحات التالية تلميذا مخلصا لا يقول ، ذلك الفيلسوف

الذى أساء الناس فهمه ، والذى أحسن أنه أقرب إلى من سائر فلاسفة الإغريق ! .. وسيشهد القارئ دنيا غرد مشتتة في الإيمان بالفردية ، يحاول أن ينتقل من دراسة القلب الإنساني إلى دراسة الطبيعة جميعا ! .. وأنها لدينا لا اثر للمأساة فيها ! .. وسيجد القارئ أيضا أن الذى يبدي هذه الآراء ، ويصور تلك الأحاسيس ، إنما هو رجل أوربى ، يستهدف سعادة الفرد أكثر مما يستهدف سعادة المجموع .. رجل لا يهتم بالكبح والقمع ، بقدر ما يهتم بالاقدم ، وبالعاطفة .. فالمثل العليا الثلاثة التى يدور حولها وجودى : الحب ، والسعادة ، والعظمة ، وقد فصلت هنا فى أضيق نطاق ممكن ، كصور منقاة من شريط الحياة .. وفى ختام كتابى رسمت لوحة ليوم من تلك الأيام الناعمة التى قضيتها فى بيتى بين العمل واللهو .. ومن يدري ؟ فربما خرج امرؤ من هذا الكتاب بدرس قيم فى وسيلة إصابة المثل العليا التى أسلفتها ، لا بالجري وراء باطل اللهو ، وإنما بالعمل المجدى ، وبالنائى عن زخرف الحياة !

وعلى أى حال ، ها انا ادعوك إلى زورقى حيث أتاهب لسد الشراع كى يذهب يتهادى ، لا فى خضم المحيط — كما قد تظن ! — وإنما على صفحة بحيرة منعزلة من بحيرات سويسرا ! .. نعم ، سيقطع زورقى فى صبيحة يوم من أيام الصيف ، يحدهو النسيم العليل ، فيمضى يختال على مرائى من التلال ، والأحراش ، والقرى الصغيرة ، وربما ظلته أحيانا سحببات الصيف البيضاء .

أميل لودفيج — كاليفورنيا

الباب الأول

فى الحب

١ — كيف نقع فى الحب !؟

فى خلال فترة الاستراحة بإحدى المسارح ، نهض من مقعده رجل لا يشف مظهره عن سنه .. لقد أوشتكت أعضاؤه أن تتجمد فنهض يخفف من توترها .. ذلك أنه حين انتقل به مشهد الممثلة الأولى — البريمادونا — المتدفق بالحيوية إلى عالم آخر ، وملا حنيف ثوبها الفضفاض سمعه وبصره .. وعندما تارجحت نغمات الكمان بين الصعود والهبوط ، أحس كأن جسمه قد من رصاص ! .. غير أن تالق الأتوار فى جنبات المسرح ، ودوى التصفيق ، عادا به رويدا إلى نفسه ، فقام تاركا مكانه ، محركا رجليه ، مصلحا من شأن سترته ورباط عنقه !

.. لكنه لم يلبث أن عاد وشيكا إلى مقعده ، وتناول منظاره المكبر — وهو فى حال من التوتر النفسى لا يريد أن يسلم بها — ورفعه إلى عينيه وجعل ينظر من خلاله حواليه .. لم يكن يبحث عن شخص بعينه ، وإنما كان ولا ريب يسعى إلى استبقاء المشاعر التى تملكته . إلى استبقاء ما رأى وما سمع . كان كيانه متأهبا منتظرا ، على أتم استعداد لتلبية أول حافظ ..

وفجأة كف عن التلفت ! .. فقد ارتسم فى عدستي منظاره

رأس امرأة ، كانت تميل قليلا إلى الوراء ، وقد توجهها شعر كستنائى ، وأضاء شعاع جانبي نصف محيها . . . وكانت تريح إحدى ذراعيها على حائنة المقصورة ، بينما غيبت الأخرى في طيات رداثها المخملى الأحمر ، الذى يحاكي لون النبيذ ، وبدا في عنقها المائل شريان نافر . . . وكان وضع رأسها ينسجم تماما مع روح اللحظة ، فقد قربت ما بين رأسها وكتفها ، مع انثناء خفيفة ، كما لو كانت تستمع إلى صوت يأتى من خلفها . . . وما كان خلفها أحد ، بل كان « اللوج » خاليا إلا منها ، فقد تركه رفقاؤها إلى المشى الخارجى . لقد أحس كل إنسان عندما اضيئت أنوار المسرح ، برغبة في أن يقول شيئا ، ومضى يشبع رغبته . . . غير أن وحدة الرجل وصمته هنا ، ووحدة المرأة وصمتها هناك ، صنعت أول قنطرة خفية بينهما !

لقد اكتملت الأحلام التى أثارته الموسيقى في نفس الرجل بوقوعه على هذا المشهد . غير أنه لا الحلى ، ولا الكبرياء ، ولا الابتسامة ، بل ولا ما يسمونه عادة بالجمال ، هو الذى أسره ! شيء واحد فقط أخذ بجماع قلبه : هو روحها التى شفت عنها انثناء رأسها ، فلاقته من روحه استجابة ! أحس بالرابطة تجمعهما على بعد المسافة بينهما ، وأحس كأن قلبه صحا بل صار أتم ما يكون صحوا . . .

لقد قدر لقصة غرام أن تبدأ ، ما فى ذلك ريب !

ثم فتحت الأبواب فى الطابق العلوى ، وعاد الناس إلى أماكنهم فى المقصورة ، وحركوا المقاعد وفرقوا بينها . . .

وارتدت المرأة سريعا إلى نفسها ، وكأنها أفادت لتوها من سحر الموسيقى ، فوقفت . . . ورسم المنظار المكبر شكلها جميعا . . . لم تكن أنحف من السيدة التى بجوارها ، لكنها وهى تسوى ثنايا رداثها المخملى ، وتهر بأصابعها فى رشاقة عليه ، حركت صور الحب ، الدائبة التغير فى مخيلة الرجل . أحس لكل من حركاتها إثارة جنسية ينتظيها الإحساس العام بالحب الذى تملكه . . . ثم أخلت هيئة الجد المرتسمة عليها السبيل إلى ابتسامة ، عندما التقطت لها السيدة التى بجانبها وشاحها الذى سقط على الأرض عفوا ، وهناك جرى فيض جديد من الأحاسيس والعواطف ، فى قلب الرجل ، كفيض النهر ! ولم تلبث الأنوار أن تخافتت ، وعلا صوت الموسيقى ، وطواه الفصل الثالث فى ضباب وردى جذاب . . . وفى مكان مغنية « الأوبرا » ، أو على الأصح أمامها ، ارتسمت له صورة المرأة المجهولة ، صامته كالطيف . . . وفى نهاية المنظر ، عندما جلست البطلة على الأريكة ، انثنى رأس المرأة جانبا ، وكأنها أمالته وراء الأثشودة الذاهبة ، وبدا كأنها تتروى من الموسيقى ومن حظها فى الحياة معا !

وسرعان ما تحولت الصور المضطربة فى رأس الرجل إلى صورة واحدة واضحة : لقد قرر أن يهرع إلى مدخل المقصورة عندما تنتهى « الأوبرا » . . . وهناك وقف بقلب واجف ، كقلب شاب أو شك فى يقظته أن يحقق رؤيا تمثلها فى حلمه . . . لابد أنها ستتم به ، وينبى أن يكون ذلك فى مكان يفخره النور . أما انها لن تكون متعجلة ، فقد أدرك ذلك من نموذج سلوكها . . .

.. وبالفعل كانت آخر من ترك المقصورة ، ولكنها لم تحس حتى بوجوده ! - وكان واقفا في مكانه وقد اذهلته الطريقة «الرجعية» التي اصلحت بها من شأن اسفل رداثها ، إذ رفعته إلى ما فوق ركبتها بقليل ! - ولكن شكرا الله ، لقد نسيت وراءها « البروجرام » ..! وخطا إلى جانبها ، ثم سبقها بقليل حتى أصبح في مواجهتها ، وتدلت إحدى يديه إلى جانبه ممسكة بقبعته ، وامتدت يده الأخرى إليها بالكتيب .. وسد أمامها الطريق ، وخوطبت في صمت فكفت عن المسير . وفي أعلى سترة قصيرة مفتوحة الأزوار رأت رأسا نبت فيه شعر قصير ، يضرب لونه إلى لون الرماد .. كما رأت شفتين جميلتين ركبتا في وجه تبدو فيه الحنكة والتجربة ، وعينين صافيتين تشفان عما وراءهما ولا تحجبان شيئا ..


ووقف الغريبان لحظة احدهما تجاه الآخر ، يربط بينهما ذلك الكتيب الذي امتدت به يد الرجل إليها . ولما كان الرجل لم يقل شيئا ، فلم تحتج هي إلى أكثر من أن تنحني بأدب .. ثم مضت !

لقد قررت تلك اللحظات التي انقضت مصير شخصين لم ير احدهما الآخر من قبل .. وقضت عليهما - لفرط العجب! - بان يذكرنا احدهما الآخر .. وبسبب نظرة واحدة ، ولحظة عابرة ، وانشغلت منافذ حياة كل منهما بصاحبه ! .. لقد كان الاثنان ، إلى لحظات مضت ، غريبين احدهما عن الآخر .. أما الآن ، فقد طبع كل منهما شخصية صاحبه بطابعه ! ..

كانت الموسيقى هي الرباط الذي ربط بينهما ؟ كلا ! بل لقد استأثرت الوحدة بهذين القلبين برغم كل ما سلف في حياتهما من تجارب . استأثرت بهما في هذا الوقت بالذات من تاريخ حياتهما ، وفي هذا المساء بالذات دون سائر الأمسيات ، فحفظا بالأمل وبالحسرة .. ولأنهما خفقا معا في توافق وانسجام فقد جمع الحب بينهما !

٢ - الحب « معركة » بين جسدين !

فالحب إذن ظاهرة « جسمانية » في كل الأزمنة ، وفي ظل كل الأجواء ، وعلى مر جميع مراحل العمر ! .. والحب قد يقع بغير تمهيد نفساني - بل هو كذلك في آلاف من الحالات - ولكنه لا يقع قط بغير تمهيد جسماني ! .. حتى بظلة أشد حالات الحب روحانية ، حتى « بياتريس » ، لم تخلد إلا بسبب مظهرها الجسماني : فعندما رآها « دانتي » الشاب فوق الجسر وأسرته منظرها ، جعل من هذه الرؤيا شغل حياته الشاغل . ومن المحقق أن أعوجاجا بسيطا في عظمة الأنف ، أو صدرا هابطا منبسطا ، أو حتى رداء منفرا ، كان ولا ريب كفيلا بأن يصد الشاعر العظيم في تلك اللحظة الحاسمة ، ويعوق انطلاق خياله ! .. ومن المحقق أيضا أن روح « بياتريس » شعنت من ناظرها ، وتبدت في لمحات بصرها ، ولكن أنوثتها هي التي حركت « دانتي » ، وهي التي كان يضمها في خياله ويعانقها في أحلامه عندما رفعها إلى السماء ملاكا طاهرا ، بينما كانت تلد الطفل تلو الطفل لرجل آخر ! !

وبين هوى « بياتريس » الطاهر العذوق  وحبها

الاناشيد « التي وصف شيكسبير قصة هواها ، ومثلت على المسرح .. بين هذين الطرفين الأقصى والأدنى ، اللذين قد يعيل الهوى بينهما إلى هذا الجانب أو ذاك ، تقع دنيا بأسرها ! .. ومع هذا فالطرفان يجتمعان تحت لواء حقيقة واحدة ، هي أن المظهر الجسدى لامرأة قد جذب إليه رجلا ، وأيقظ فيه شاعرا نائما .. تماما كما فعل راس المرأة المائل في دار الأوبرا !

وليس ثمة حب بغير إحساس بالفوز في حلبة سباق ! .. ويتمثل هذا الفوز في تقارب الاثنين ، وامتلاكهما أحدهما الآخر في النهاية ، ويبدو هذا الفوز واضحا جليا في أبسط صورة ، وأدناها إلى الطبيعية ، في « لعبة الحب » عند الحيوان ..

هو سباق ، نعم .. ولكنه ليس سباقا بين رويدين ، أيهما أقوى وأغنى وأسمى ، بل هو في واقع الأمر سباق يوشك أن يكون صراعا بين جسدين .. والذي ينكر ، أو يسعى جاهدا إلى اجتناب الحب على هذه الصورة ، لن يفهم الحب قط !

وبينما الرجل يعترك في الحب ويلهو معا ، إذا هو يصل من الحياة إلى أرقى مراتبها ، بل إنه ليقرب هناك من الآلهة ! فالاختيار إذن ، وحرارز قصب السباق ، هما عنصران الحب الأساسيان .. أما الإحساس باننا في حلبة سباق ، وهو الإحساس الذي نستشعره في كافة مخاطراتنا ومغامراتنا ، فهو عامل مميز للروح الإنسانية في كل حالاتها ، ومنها « حالة » الحب .. وإذا كان القديس ، والفيلسوف ، والباحث ، والآب ، والصديق ، يرفعهم إحساسهم بالتسابق ، إلى

مصانف الروح المجردة ، حتى أنهم قد لا يعرفون من مواقع الانتصار غير الموت ، نجد أن العاشق هو وحده الذى يلتزم حدود العالم الجسدى ، ولهذا فهو وحده الذى يدرك النهاية التى يحق له عندها أن ينعم ويهنأ .. النهاية التى لا يصل إليها في أى سباق آخر ! فكل معركة بين شخصين لابد أن تنتهى بانتهازم أحدهما ، إلا المعركة بين الحبيين فهى تنتهى بانتصارهما كليهما !

وإن هذه المعركة لتبدأ بنظرة ! .. فالشئ الذى أسرع بهذين الشخصين ، في دار الأوبرا ، أحدهما إلى رحاب الآخر ، وجعل من غريبين مثلهما شخصين لن يلبثا حتى يشكلا حياتيهما من جديد ويؤثران أحدهما في حياة الآخر ، لم يكن في البداية سوى نظرة ، أو قل نظرتين التقتا فقاتل إحداهما للأخرى : « أحبك » !

وإنها العين التى تجرى الاختيار أولا . ويستوى أن ترى العين الشخص حقيقة ، أو ترى « نموذج » روحه ، وطابع شخصيته .. فالعين ولا شك رسول « التجاذب » بنوعيه : « الروجى » ، وبين النفوس ، و « المسادى » بين الأجساد .. وتنفرد العين بهذه الخاصة دون سائر الحواس الأخرى .. فانه لا يحدث إلا في القليل النادر أن يجتذب صوت يشدو أو يتردد في أسلاك التلفزيون أو على أمواج الأثير ، شخصا آخر إلى صاحب الصوت ! .. يقول « جيته » : « لبت شعرى : لم هذه الحواس جميعا ؟! انها لا تجدى السعادة إلا اضطرابا وتعقيدا ! .. عندها أراك أود لو فقدت السمع .. وإذا سمعتك وددت أو فقدت البصر ! » .

ويعبر « كازانوفنا » في أحد آرائه المتعمقة ، التي رفعتها — رغبا عنه — إلى مصاف فلاسفة الحب .. يقول عن أهمية « النظرة » ، والمقدرة على التعبير بها : « أن امرأة مجردة من الثياب ، مستلقية أمامنا وهي مغطاة الوجه ، لن تثير غينا احتياجا .. ولكن امرأة كاملة الثياب ، سافرة الوجه ، قد تثير غينا ذلك الإحساس الجنسي الخفى الذى يبدأ عنده كل حب ! .. فالرجل الذى يقبل أن يمتلك امرأة محجبة الوجه ، ولا يستطيع أن يمتلكها إلا ووجهها مغطى ، قد يفقد عقله لمجرد التفكير فى أنه لا يعرف لمن وهب نفسه ! .. ولا ريب أن كل رجل قد جرب ، ولو مرة ، السحر الذى يفيض من عيني امرأة كاملة الثياب أو من ابتسامتها ..

ومن ناحية أخرى ، فإن جسد ثياب مكتمل النمو مستلق على أريكة ، تلتقطه عينا المرأة ووجهه مغطى ببنديل يقيه حرارة الشمس ، يفتن المرأة أقل بكثير مما تفتنها ابتسامة وجه معبر لثياب مكتمل النمو يمر بها فى اللحظة عينها ! .. ذلك أن للحركة فى هذا المجال أهمية عظيمة ، فمنظر الشخص النائم يستدعى الاحترام ، تماما كما يستدعيه منظر الميت ، ولهذا السبب كان آلهة الإغريق إذا هبطوا على فتيات عرايا نائمات ، لا يجروون على أكثر من تقبيلهن .. فالحب أشبه بمعركة مستعرة الأوار ، كل حركة فيها تثير أعصاب الشخص الذى جهت به الرغبة .. أما السكون ، فيسير بالرغبة إلى التضاؤل والانحلال !

والحركة تولد بدورها الحركة ، فإن اثنين يترجلان عن جواديهما ، بعد وقت امضياه فى الركض ، خليقان بأن يشدا

جواديهما إلى جذع شجرة ، ثم يهويان إلى الأرض المكسوة بالحشائش ويحتويان أحدهما الآخر ، وكانهما يتابعان ما كانا عليه من حركة رتيبة منمطة ..

٣ — هل نحب من يشبهنا ، أم من يخالفنا ؟

ولكن ، أين ياترى أودع سر الاختيار ؟! .. ما الذى يجتذبنا بعضنا إلى بعض ؟ أهو التشابه ، أم التناقض ؟ .. هل نحن نحب لأننا نريد أن نغير ما بأنفسنا ، أم نحب لأننا وقعنا على شريك ثلاثم ميوله ميولنا ؟

كلا الاحتمالين جائز ، وكلاهما يوصل إلى نتيجة .. فكثيرا ما نصادق شخصا قد قرب إليه صديقين ظلا دائما غريبين أحدهما عن الآخر : فهو قد قرب أحدهما إليه لتشابه ما بينهما ، وقرب الآخر لتناقض ما بينهما ، فالرجل الأسمر يبحث عادة عن فتاة بيضاء أو شقراء ، ولكنه يجد نفسه ، ولو مرة — لفرط دهشته — منجذبا إلى سمراء يخالها الناس اختلا له !

وكما أن الصداقة بين شخصين متشابهين فى الشكل والخلق تكون فى العادة أهنا وأوثق من الصداقة بين شخصين متناقضين ، فكذلك الحب بين أنموذجين متناقضين ، غالبا ما يكون أقصر أجلا ، وإن كان أكثر شدة وعنفا ! .. وعلو هذا فالزواج الناجح بين نقيضين جائز فى حالة ما إذا نما الشخصان معا ، وإذا ضحى كل منهما بشيء من نفسه فى سبيل الاتفاق والوفاق .. فى حين أنهم فى البداية ، عندما استحوذ الواحد منهما على فؤاد الآخر ، كان تناقضهما هو مصدر هذا التجاذب بينهما ! .. ذلك لأن التناقض هو

متناقضتين ينجم عنه حتما تطاير شرر العاطفة وشبوب نار الحب ، وهناك يختلط الأمر عليهما فلا يدري أحدهما أهو « التيار الموجب » أم هو « التيار السالب » !

انظر إلى هذا الطاووس الذهبي وأنتاه .. إنه يندفع وراءها رافعا تاجه فوق رأسه ، ولكنها تناوئه وتصده ، ثم تنفلت منه وتنطلق تسابق الريح ، فيندفع وراءها ، حتى يتمكن أخيرا من أن يضيق عليها الخناق في ركن صخري .. وهناك يحك ريشه العلوي الذهبي بريشه السفلي الأزرق ، وفجأة يطلق صرخة الفانز المسرور ، ويحتويها في نشوة وحماسة .. فتترعج هي ، ويكاد يفشى عليها ، ولكنها مع ذلك تستشعر السحر والنشوة ! .. مثل هذه المناظر الرائعة ليس لها شبيهه عند الإنسان .. والواقع أن عمل الحيوان لا يبدو أحقر وأدنا من عمل الإنسان إلا عندما يمسك الحيوان بأنثاه ، ويعتليها ، ويهزها ، ثم يتزوج معها .. أما الإنسان ، فهو وحده الذى تزود لكل الاحتمالات بسبيل لا يتقطع من الأحلام والأفكار ، ولذا فانه وحده الذى يسعه أن يرقى بهذه الغريزة إلى أقصى مراتب النشوة النفسية ..

شرارة الحب قد تتولد من مجرد التقاء العيون !

ومع هذا كله ، فعندما تشب نار العاطفة ، تكون كلها حسية مادية ! فبمذ اللحظة التى تدفع فيها قوة غريبية مجهولة بشخصين أحدهما فى اتجاه الآخر ، عن طريق التقاء الأعين ، يجد كل من الاثنين نفسه غارقا - رغما عنه - فى لجة من المشاعر الحسية .. فالشئ الذى يسر الفتى ، ويسعده ،

يدفعه إلى الرغبة القوية فى إدخال السرور على فئاته وازجاء السعادة لها ، ومحاولة أن يكون عند حسن ظنها به فى كل كلمة يقولها أو حركة يأتيها ! .. وهذا الإحساس البسيط الأول غالبا ما يتعدت فى حضور الغرياء أو بسبب العادات والعقائد والتقاليد التى أنشأها المجتمع . فلاحظتة التى يتعارف فيها اثنان بواسطة ثالث ، فيحضى كل منهما رأسه للأخر - وقد لا يصافحه ! - هذه اللحظة الخاطفة تكون حافلة ببخبات الأقدار ، فان روحين سابحتين فى مداريهما قد يلتئم شملهما فى تلك اللحظة نفسها فتصبحان روحا واحدة ! .. وقد تتقرر عندئذ لىالى بل سنين من الهناء والسرور .. وقد يقدر لأطفال وأجيال أن تولد وتنتسل !

وإذا اختار كل منهما الآخر حبيبا ورفيقا ، صارا عندما يتحدثان معا - سواء عن الحرب أو الموسيقى - تجيش فى نفسيهما احساسيس « الطاووس » الذهبى ومشاعره ! .. وإذا كنا خبيرين بالحب وليسا جديدين فى ميدانه ، فسيعرف الواحد منهما فى الحال ما يحس به الآخر وما يفكر فيه ! .. فمثلا قد ترتفع يد المرأة النحيلة الرشيقية رويدا إلى فتحة ثوبها العليا لتسويها بعد أن استقرت نظرة الرجل عليها ! .. وقد تغرى هذه الحركة الرجل على أن يتابع سياحة نظراته .. وها هى تستقر الآن فوق نهديها .. فافكار الرجل تتبع حركة يدها وتحدو به إلى تصور الدفء الذى تحسه الآن أصابعها !

سحر المرأة واين يكمن ؟

والمواقع ان لا شئ فى بداية علاقة الحب - وأحيانا طوال مرحلته كلها - يؤثر فى خيال الرجل أكثر مما يؤثر ثديا

المرأة! .. ولا شيء قط في جسده هو ، يملك المقدرة على مثل هذا التأثير فيها ! وهنا يتضح السبب في هذه الحقيقة الصادقة في كل الأزمنة ، وفي كل البلدان ، وهى أن المرأة لا يمكن أن يستشرها مرأى رجل كابل الثياب ، كلما يستثير الرجل مرآها وهى كاملة الثياب! .. ومن هنا نرى معاهد الأزياء في كل الأزمنة قد اقتصت المرأة بعنايتها دون الرجل - وقدما كان نساء العصور السالفة يرتدين أردية مخملية مفضضة جذابة لم يعرف عصرنا هذا لها مثيلا !

وعلى ذكر ثدى المرأة ، يغلب على الظن أن الطبيعة لكى تعوض عن الخفاء الذى ضربته على المصدر الأول للثائرة الجنسية في المرأة ، قد أبرزت هذا المصدر التالى له في الترتيب وأظهرته بوضوح شديد ، حتى أن ايدى الفنانين - على مر العصور - كدت في تصوير نهدي المرأة وإبراز مفاثتها ، الأمر الذى يبين مدى عمق الصلة وتوثقها بين الفن والحب ..

والواقع أن كل ما يبدو من جنس لعين الجنس الآخر قد يكون هو سبب إعجابه به واختياره اياه! .. فنظرة المرأة تلمح ، ضمن ما تلمح ، شعر الرجل ، وأنفه وترقب كيف يضع يده في جيبيه ، وكيف يمسك بعود الثقاب ، وكيف يتخطى حجرا ملقى ، ونوع الحذاء الذى ينتعله .. الخ .. وفي تلك اللحظات الحائرة المضطربة ، قد تعطل الاختيار وتعوته طريقة الرجل في القبض على عصاه وهو يلعب « الجولف » ، أو طريقة المرأة في رفع يدها عن فتحة ثوبها ووضعها على

حافة المدفاة! .. وكثيرا ما تفرق بين المصائر ، طريقة المرأة في ترطيب شفيتها بطرف لسانها ، أو ضحكة الرجل الصاخبة التى جاءت في غير موضعها! .. كما أن تطفئا زائدا ، وترفقا جاوز الحد بيدر من أحدهما أو يجلسان جنبا إلى جنب في السيارة ، أو محاولة تبدر مبكرة عن موعدها ، قد تقضى على كل شيء وتبدده هباء !

ع - الحب يرهف إحساس أغلظ الناس !

وإذا لم يكن الحب بمثابة « سباق » بين الجنسين ، فكيف إذن تغنى الشعراء من زمن الفراعنة إلى اليوم - وسيظلون يتغنون إلى الأبد - بهذه السلسلة الطويلة من المعانى ، بادئين باللحظة التى تم فيها الاختيار الأول ، منتهين إلى اللحظة التى تم فيها التسليم الأول؟! .. الواقع أن الحب هو الشيء « الفنى » الأوحد الذى يتذوقه أبعد الناس عن الفن ، ولو مرة واحدة في حياته .. فالرسالة أو الزهرة التى انهالت عليها القبلات قبل إرسالها ، قد زرعت الدنيا طولا وعرضا ، وقربت أقل الناس حظا من الخيال إلى دنيا الشعراء ولو لبضع دقائق .. يعود بعدها إلى دنيا الواقع ، ويهبط من عالم الروح إلى عالم المادة ، فليجأ إلى أحاديث التورية الملتوية ذات الوجيين .. وإلى التعبيرات التى تطلق على المعنى القريب وتومىء إلى المعنى البعيد .. أو تطلق على الواضح البين وتهدف إلى الخفى الخبيء! .. ها هنا الحبيبان واقفان مثلا في ركن غرفة يتأملان لوحة فنية ، فإذا الرجل يمتدح في حماسة تلك الفتاة العاربة التى رسمها بالول ..

وإذا ذاك تفهم رغيقتة توا أنه يتمثل في هذه اللحظة صدرها ؟ .
ثم انظر إليه . إنه في الوقت نفسه يضع يده في جيبه ، ويقف
وقد شد عضلات جسمه فأظهر فارغ قوامه ورشيق قده ،
ووضع أمام عيني رغيقتة النموذج الكامل لرجولته . . بل أنه
يتخطى هذا كله إلى ابتسامة عرضة يفتر لها فمه عن أسنان
بيضاء ناصعة ، كى تستشف رغيقتة من وراء ذلك كله مقدار
حيويته وبلغ قوته !

وهناك مئات من التقاليد والاعتبارات الاجتماعية تنأى
بالحبيين عن المتعة الحسية في مرحلة مبكرة من حبهما ،
وتجعل السباق من أجل الحب يتقدم بطيئاً متعثراً ، فيمتد
بامتداده أجل المتعة النفسية التي يجنيها الرفيقان مثلاً من
اجتراع كاسين من النبيذ معا ، أو من تناول قطع الحلوى ،
أو من العودة إلى البيت سيرا على الأقدام !

فاذا ما تم الاختيار ، جعل كل من الرفيقتين يدبر الفرص
التي تمكنه من الاقتراب من صاحبه : فقيام الرجل من مقعده
منتفضاً ليساعد فتاته على ارتداء معطفها ، كى يلمس
كتفها ! . وتحفز المرأة وهى تلتقط من الرجل مندبها الذى
اسقطته عمداً ، لكى تلمس يده ! . ومرورها معا من باب
ضيق يحتم احتكاكهما . . مثل هذه اللحظات التى تسنح لهما
منذ الساعات الأولى التى تعقب اتمام الاختيار ، تثير فيهما
رعدة ونشوة لا يدانيها حتى الاتصال الجنى المطلق فيما
بعد ! . (فضلاً عن أن الأزياء العصرية — التى تكاد تكشف
عن معظم أجزاء الجسم — قد حرمت الرفيق من الاستمتاع

باللحظات المثيرة التى كان يكتفها في الماضى اجتماعهما
الأول !) .

الشك يحيى الغرام !

وللشك دور كبير في إنهاء الحب في مرحلته الأولى ! .
فأنت ترى الرفيقتين قبل المساء الذى حددها لاتبام الاختيار ،
وقد أغلق كل منهما باب غرفته دونه ، وجعل يردد لنفسه كل
عبارة فاه بها رفيقه ، ويستعيد كل نعم من نغمات صوته ،
ويتمثل المواضع التى تقوه بها رفيقه بهذا اللفظ أو ذاك . .
أجل ! فالشك ما يزال حيا في قلبى الطرفين ، وهما ما زالا
يتساءلان : أترى الأمر كله يعدو أن يكون خيالا ؟ ! . أما المرأة
فان الشك يجعلها تسائل نفسها وهى ماثلة أمام المرأة تصلح
من زينتها : « ترى هل لا يزال يحبني ؟ » . وهى تتصور في
موقفها هذا أنها تسائله ، ولكنها في الوقت نفسه تسائل
نفسها : « هل أحبه حقا ؟ ! » . وبينما هى تعرض في رأسها
الصغير مئات الأجوبة المتناقضة المتباينة ، إذا بها تستسلم
للكرى ، وهناك يأتيها رفيقتها بالجواب الصحيح على أجنحة
الأحلام !

. . أو لعله يأتيها بالجواب حقا على أجنحة الهواء . .
فقد تمتد يده في تعثر فتمسك بسماعة التليفون ، وبفاجئها
نداؤه ، ولكنها تتمالك نفسها وتتصنع الاتزان فلا تندفع وراء
اسئلته ، بينما يبتسم كل منهما لنفسه في شيء من
الاضطراب ! . أجل فالتليفون أصبح عاملاً مهماً من عوامل
الاتصال ، وإنه ليهيئ للحييين في هذا العصر الحديث نوعاً
طريفاً حقا من أنواع الوصال !

وتلك الطريقة المصطنعة التي ترد بها على أسئلته ، وذلك النغم المتعثر الذي يحدثها به عن أشياء تافهة بينما هو يضمن صمته بين كل عبارة وأخرى هدفه الحقيقي ، وهذا الخيال الذي يجمع به يريد أن يصور له كيف تبدو الآن وهي تخاطبه ، وهذه الفكرة الساحرة التي تداعبه وتوحى له أنها ستدعوه ليذهب إليها ! تلك هى وسائل سباق الحب .. غير أن الحواس الخمس هنا قد تخلت عن أعبائها للأذن وحدها فلم تقو الأذن على حمل هذا العبء كله ، فقوى بذلك ساعد الشك !

وفي الاجتماع التالى تقوم الحواس الخمس كل بنصيحتها الطبيعى ، ولكن ميدان عملها يطول ويعرض ، وتتسع فيه المنافذ ، وتتعدد السبل ..

٥ - أهمية اللقاء الثانى !

المرء مجبول على التعجيل برؤية منظر ساحر ، أو الاستماع إلى لحن رائع ، أو الالتقاء بحبيبه مرة ثانية ! .. فان الرهبة والاضطراب ، والدهشة والتساؤل ، والشك والنشوة ، تحول كلها دون أن يستمتع المرء فى المرة الأولى برؤية «روما» مثلا ، أو الاستماع إلى « السيمفونية » الخامسة لبيتهوفن ، أو - على الأخص - الالتقاء بالحبيب الذى اختاره ! .. أما زوال الدهشة ، والاطمئنان إلى حسن الاختيار ، وتحول الجبن والحياء إلى ابتسامة رقيقة ، فلا يحدث كله إلا عند الالتقاء الثانى بالأشخاص أو الأشياء التى اجتذبتنا !

أجل ! .. فنحن نبنفى الانسى سحر اللقاء الثانى ، الذى هو فى الواقع بمثابة اللقاء الأول الذى نعيش فيه بكامل حواسنا وجميع كياناتنا .. فهناك ينساب سيل من الأطياف والخيالات والأحلام التى تؤكد لنا ، وتقرب إلى ادراكنا ، أننا قد امتلكتنا حقا الشخص الذى وقع عليه اختيارنا فى اللقاء السابق !

واللقاء الثانى هو الذى يسعنا فيه تقدير الموقف تقديرا واضحا بينا ، وتحليله تحليلا منطقيًا ومعقولا ، والتفكير فيه تفكيرا قويا سليما ، ينتهى بنا إلى الإنصات لصوت قلوبنا وهى تصرخ فينا أننا أحسنا الاختيار فلم نزل ولم نخطئ .. ومن ثم نذهب نحاول ، من هيئة ثيابنا ، وأسلوب حوارنا ، أن نؤكد للرفيق المختار أنه بدوره قد أحسن اختياره فلم يزل ولم يخطئ !

ثم تجمج بالرفيقين الرغبة فى التعجيل بقطع الدريق ، فاذا هما يضربان صنفحا عن كل ما بدر منهما ولم يرق لأيهما : كعبارة افلتت بها اللسان أو حركة زل بها الجنان ، وإذا هما تحت ستار ابداء رضائهما التام ، يحاول كل منهما استدراج صاحبه عن طريق التساؤل الكثير إلى كشف النقاب عن الماضى الخبئ !

.. والزيارة الأولى !

ولعل زيارة الرجل الأولى لمنزل المرأة التى اختارها ، من الأهمية بمكان كبير .. فهناك يسمعه أن يتعرف على حقيقة نوقها ، وحبذا لو كانت لها حجرة خاصة بسببها دون بقية بقاع

فسيحة يزدحم فيها الأثاث والرياش .. كما أنها عند زيارتها الأولى لمنزله تنتهي إلى رأى فيما ينقصه ، وفيما بسعها أن تمده إليه من عون ..

والرجل في مثل هذا الموقف يكون موضوعى النظرة والرأى : فكونها تفضل اللون الأحمر على ما سواه من ألوان ، ينبئه عن ميولها بأكثر مما ينبئه تفضيلها الديمقراطية على ما عداها من النظم ! .. وإذا كانت ترعى طائرا في قفص ، فانه يستخلص من هذا مقدرتها على ابداء العطف - وحبها الشديد لنفسها في الوقت نفسه ! - كما أن الطريقة التى تحبل بها قظها وتضعه على ركبها وتبرر اناملها عليه ، توحى إلى الرجل بأكثر مما توحى إليه آراؤها في الحرب العالمية الثانية ! .. فالعقل قلما يساعد على إنماء الحب واذكائه ، بل قد يخنقه في مهده !

وقلما « يصمت » المرء في هذا اللقاء الثانى .. إنه يتكلم . ولكنه يحمل كلماته كل ما وسعت الكلمات من المعانى الخفية ! .. وفي اللحظة التى ينتقل فيها التخاطب من لفظ « حضرتك » إلى التخاطب بلفظ « أنت » .. تنبعث القشعريرة فى جسديهما كما انبعثت عندهما تلامست الأيدي ! وتصطبغ الرغبة الجنسية فى الحبيين عندئذ لأول مرة بصبغة روحية ، وغالبا ما تبدأ الشفاه التى فرغت توا من التقبيل ، بأول استعمال للفظ « أنت » ! .. ولكن حتى إلى هذه المرحلة ، يكون الطريق ما زال محتاجا إلى مزيد من التمهيد .. فان شك الرجل ، وخجل المرأة ، والتباطؤ والتكؤ من كليهما . قد تحول

كلها دون تلاقى الشفاه ، وتطوح بالقبلة إلى موضع من الخد الأسيل ، أو الشعر الداجى ، ظل يجتذب الرجل زمننا طويلا ! .. وهكذا يظل الاثنان يحسان أن المسباق ما زال جاريا ، وأن فرصة التراجع متاحة ، إلى أن تتلاقى الشفاه .. فليس غير القبلة الحارة الصادقة خاتم بوقع ميثاق الحب بين الرفيقيين !

القبلة الأولى .. واللقاء السلاح

والقبلة الأولى هى نقطة التحول الدقيقة فى كل قصة غرام .. فهى تؤثر فى علاقة الحبيين أحدهما بالآخر أكثر مما يؤثر التسليم النهائى ، ذلك ان القبلة فى حد ذاتها تنطوى على معنى التسليم النهائى . وهنا يختلف الكفاح من أجل الحب عن أى كفاح آخر ، فهو كفاح روحى يبذل فيه المرء من نفسه وروحه ، وإن لاح أنه يفنم ويكسب ! .. فبينما المحب تزيد كل لحظة تمر عليه فناء فى محبوبته ، لأنه يعيش فى حياتها ويستنشق عبر أنفاسها - ومن ثم فحياتها أيضا تزداد غنى وثراء مستمدين من حياته - إذا بالقبلة الأولى ترغفهما كليهما إلى عالم طلق منزه من كل غرض .. وتقودهما للنشوة ، والرغبة المستعذبة التى تتملك على الأخص الحبيين الحديثى السن ، إلى أبواب الفناء ، حيث يحسان فى تلك اللحظة انها قد وصلا من منافذ الحياة إلى منفذها الأقصى .. وهذا هو السر فى ان العاشق ينزع إلى الوحدة ويهفو إلى العزلة ، كى يحقق فى سماء خياله اتصاله الروحى بمن يحب ، تماما كما ينشد الناسك العزلة ليعبد الله ، أو كما يخلو الفنان لنفسه كى يؤلف لحنا ..

ولعله يسعنا أن نتخيل ذلك الحب الذى يرتفع إلى سماء القبلية الأولى فيود الحبيب لو انتهى أجل الحب كله هناك ، فلا يعود يتعرض بعد ذلك لما يبخسه قيمته ، ويسلبه جوهره . . . فالقبلية الأولى هى جوزاء سماء الحب ، ولن يدانيتها بعد ذلك فى المنزلة شئ !

ومع هذا كله فالرومانطيقية لا تبدأ إلا بعد القبلية الأولى ! فقد لا تمر سوى لحظات ، وقد تمر أعوام ، بين القبلية الأولى وبين إلقاء المرأة سلاحها . . . وتقريب أمد هذه الفترة أو اطالتها يعتمد دائما على شخصيتى الرجل والمرأة ، وعلى تجربتهما ، وما كان لهما من ماض . . . فالأمر كله يعتمد على الذوق دون العاطفة . . . وقد طالما تعثر العاشقان الغريبان فى تلك الفترة التى اعتبت القبلية الأولى ، لقلة حظهما من الخبرة والتجربة . بل أن مجرد تفكير العاشق « الغرير » فى أنه سيهوى من علياء سماء الروح المنزهة إلى أرض الجسد المغرض ، قد يدفعه أحيانا إلى الانتحار !

الحب الأول ، ينتشى به الشاب والفنان

وأكثر من ينتشى بالحب الأول هم ذوو المشاعر المرهفة ، والأنفس الفائقة الإحساس ، الذين يطوح بهم الحب إلى عالم الطفولة المرح السعيد ، ولكنهم فى الوقت نفسه يحسون أنهم قد ألقى بهم فى عالم غريب عنهم ، وإن يكن أبهج وأغنى . . . أما بين من تجاوزوا عهد الشباب ، فلا يعدل الشباب فى نشوته بالحب ، إلا الفنان !

ولما كان الرجل يجرب احتدام العاطفة وشبوبها فى زمن الصبا ، فهو لذلك خليق — إذا ما تقدم به العمر ، واستقر به المطاف ، واطمان إلى الحياة — أن يرجع الطرف إلى زمن الصبا الذى انقضى ، وعلى شفثيه ابتسامه هى مزيج من الاشفاق والسخرية مما يسميه حبه الأول . . . فتراود وقد أترن عقله ، واكتمل إدراكه يتندر ويتفكه بما جرى له فى عهد الصبا الجائش المضطرب . . . ومن هنا كانت الصخرة التى تتحطم عليها كثير من الزيجات : فالمرأة إذا تقدم بها العمر لا تسخر من الحب ولا تستهزئ به . . . فهى على نقض الرجل لا تميل إلى النظر إلى الحب كمجرد متعة للخيال والقلب ! وأشد ما تلتهب عاطفة المرأة فيها بين الثلاثين من عمرها والخمسين ، أى فى ذلك الوقت نفسه الذى ينشغل فيه الرجل بالكتفاح من أجل الوجود ، والثروة ، والمركز ، والشهرة . . .

وهذا التباين فى مراحل العاطفة بين الرجل والمرأة مرجعه إلى الطبيعة الحيوانية فى كل منهما : فالرغبة الحيوانية الجامحة فى الرجل تسعى إلى أن تنطلق وتتحلل من ذلك الضغط الكبير الواقع عليها . ولهذا فالرجل أقل ميلا ، بل أقل مقدرة على إطالة زمن الحب من المرأة التى تدفعها الرغبة الحيوانية إلى الحصول من الرجل على أكثر وأكثر . . . وهذا هو السبب فى أن الحب هو العنصر الذى لا تستغنى عنه المرأة أبدا ، فى حين يستطيع الرجل أن يستغنى عنه ، إن لم يكن على الدوام لفتره مؤقتة على الأقل !

وبينما الطبيعة تقسود المرأة في المسالك التي تؤدي إلى الحب ، ذلك الحب الذي لا تستبين آثاره إلا بإيجاب الأطفال ، إذا بالرجل يقنع من هذا كله بالتخفيف من ضغط حوافزه ورغباته ! وقد يحطم الرجل الزواج بدافع من كبريائه وغروره ، أو لكي يقنع نفسه بأنه ما زال شابا وإن تقدمت به السن .. وقد تحطم المرأة الزواج أيضا ولكن بالاتدفاع وراء خيالها !

وإذا كان زمن شبوب العاطفة في الرجل يتقدم زمن شبوبها في المرأة ، فليس بعجيب إذن أن ينشأ الحب بين شاب وبين امرأة تفوقه سنا . ومثل هذا الحب يثمر أحسن الثمر ، إلا أن معظمه ينتهي إلى مأساة .. فالمرأة المكتملة تستمتع بلذات الحب من جديد في ظل الشباب ، وترتفع بها طبيعتها كمرأة ناشجة إلى مراتب من السعادة لا توصف ، كما أن الشاب بدوره يسلم ، في ظل امرأة تكبره سنا ، من الايتاك والرهبة التي تصاحب زواج اثنين حديثي السن .. وتتجلى روعة الحب كفن يمكن اكتسابه والتدرب عليه ، في شباب وفتاة حديثي السن ارتبطا بالزواج ، ثم أخذا - بعد مضي وقت قصير أو طويل ، أو ربما بعد أن انجبا أطفالا - في التعلق بأهداب الحب واكتناه أسراره !

وفي الفصل التالي ، نقرأ معا الجزء الثاني من هذا الكتاب المتع !



OF LIFE
AND LOVE
BY
EMIL LUDWIG

(٢)
دنيا الحب والسعادة!

للطبيب الألماني الشهير "اميل لودفيج"

Looloo
www.dvd4arab.com

مع «لودفيج» .. في ركب الحب!

قدمت لك في العدد الماضي من «كتابي» الفصول الأولى من كتاب المفكر الألماني الأشهر «اميل لودفيج»: «دنيا الحب .. والسعادة»، ورأيت معي كيف يقع الإنسان في الحب — طبقاً لمنطق المؤلف — وكيف تبدأ قصص الفرام بمعركة أو صراع بين جسدين — وإن يكن صراعاً من نوع خاص — إذ تنتهي المعركة بين الحبيين بانتصارهما كليهما، لا بانهزام أحدهما وانتصار الآخر، كما في سائر المعارك.

وبعد أن أشار «لودفيج» في تلك الفصول إلى أن شرارة الحب قد تتولد من مجرد التقاء العين، أرشدنا إلى سحر المرأة وأين يكمن، وشرح لنا دور الشك في إحياء الفرام، وأثر القبلة الأولى والزيارة الأولى في الهاب جذوته!

والآن تعال نقرا معا الفصول التالية من هذا الكتاب المتع .. وقد حرصت فيها على استعمال لفظ «الزوجين» مكان لفظ «الحبيين» في مواضع البحث الجنسي، بحكم اختلاف مدى الحرية الجنسية والتقاليد بين بلادنا .. وبلاد المؤلف (!).

هل تصبح المرأة هي البادئة باعلان الحب؟

أما أن الرجل ينبغي له أن يتخذ دور البطل في لعبة الحب ويكون هو البادئ المجتري، فهذا هو الوضع الذي ارتضاه الأزل — وويل لجيل يقلب الأوضاع! — فلا المرأة المسترجلة، ولا المرأة العبقرية بقادرة أبداً على أن تكون البادئة بالمصارحة، بل ينبغي أن يبدأ الرجل كل شيء .. وليتق من أن المرأة قد دبرت من ناحيتها في الواقع كل ما يخصها، وتذرعت بكل ما يجعلها مرغوبة منه، مشتتة .. فكما أنه قد انتقى رباط عنقه، وتحرى أن يعجبها ويسرها، كذلك هي قد انتقت عطرها، وأسباب زينتها، وهذا الثوب المحبوك، حتى لو كانت تثق سلفاً أن فارسها واقع لا محالة في أسرها!

.. وبمرور الأيام نراها يختبران أحدهما الآخر بواسطة ثالث، وفي وجود رابع وخامس .. فالرجل يقارنها وهو يرتبها عن كثب بامرأة أخرى تدلف الآن من الباب، ويرقص قلبه طرباً عندما ينتهي من هذه المقارنة إلى أنها أجمل من الأخرى وأكثر جاذبية! .. وهي بدورها تقارن بينه وبين زوج صديقتها .. وإنما لترتعد لما يحتمل أن يجيب به عن سؤال وجه إليه الآن .. ثم يصفق قلبها له استحساناً وتهنيء نفسها على حسن اختيارها عندما تراه يأسر مستمعيه بطلاوة حديثه، وخفة روحه، ويسببهم بحسن استماعه وجميل صبره .. فاذا ما انصرف القوم عن الرغبتين انتهى ذلك «السباق الخفي»، وغمرت معها نشوة الفوز والانتصار!

وعندما يدعوها إلى « السينما » أو لتناول الطعام في يوم صحو مشرق ، ثم ينادى بعد ذلك عربة كى تقلعها ، ترى جانباً كبيراً من القلق والاضطراب قد شاع في نفسيهما .. فقد اقتربت الساعة التى ستسقط يدها فيها ، دون شك ، بين يديه ! .. وعند هذه الإشارة الأولى ، التى ربما تأخرت قليلاً وسبقتها لمسة خفيفة من السائقين ، يبدأ غزو الجسد ! .. وهنا ، قد يكونان تناقشا من قبل فى أخطر الإنكار ، وعرضاً اجراً الآراء ، ولكن اللمسة الأولى لليد تسرى فيها مسرى الانذار ، وتنقل المرأة إلى ما يشبه الغيبوبة .. فلا تعود فى تلك اللحظة تحس شيئاً ما يتصل بالروح ، ولو أن ساعات وربما أشهراً قد تمر قبل أن يتم الغزو المنتظر !

غير أن هذا الاتصال الأول لليدين فى العربة — حتى ولو كانت المرأة تتوقعه — يعنى قراراً حاسماً قاطعاً ، وينتظم كل ما تتطوى عليه الظروف المقبلة ! .. فليس هناك ما يمكن أن يدانى هذه الإشارة الأولى فى كل ما يحدث بين الزوجين ! .. وما أحس الرجل من قبل مثل هذا الإحساس عندها قبل يدها بعد أن تعرف بها ، فإن لمسة من قفازها الآن تعنى تسليها له ، وتبث الاضطراب فى كليهما !

الحب الجنى صورة من صور القتل !

وإن « غزو » الرجل للمرأة التى اختارها ، وبعده مع ذلك عن البدائية والهمجية ، وتبديده الظلمات التى تكنف علاقتهما أحدهما بالآخر ، لى مهمة تحتاج من الجرأة والاقدام إلى قدر كبير .. فان أصح الإبدان واقواها تخشى العرى بقدر ما ترغب

فيه ! فحافظ المرء القوى إلى امتلاك الشخص الآخر ، ورغبته الجامحة ، لا يمكن أن تتأتى إلا فى وقت من أوقات الذهول الذى يشبه ذهول المخدور أو المجنون !

وهؤلاء الذين بعد أن فرغوا من الاختيار ، ومن الخطوات التمهيدية جميعاً ، قد ضربوا الساعة الثالثة بعد الظهر مثلاً موعداً للقاء « جنسى » ، إنما هم الأشخاص القليلو الحظ من المعرفة ، الضئيلو النصيب من الخبرة ، وإلا لما انتهوا بعد أن بلغوا سن الرشد والنضوج إلى مثل هذا القرار ! .. فان مساء صاخبا ، حافلا بالرقص والمرح ، يسعه فى هذا المجال أن يؤتى تأثيره على شخصين لم يقر قرارهما بعد ، وأن يقربهما أحدهما إلى الآخر ، حتى يصبح تسليمهما محتوماً ليس منه مناص ! فما زال هذا الثالوث الأزلئ — الرقص ، والخمر ، والموسيقى — إلى يومنا هذا ، هو القائد المحنك فى معركة الحب .. ولعل هذا هو السر فى أن الرجال الذين يهابون الخمر ولا يقربونها لا يعرفون من الحب إلا قطرة من بحر ، كما أن النساء اللواتى ينفرن من الخمر قد يتزوجن وينجبن أطفالاً ، ولكن لا يسعهن قط أن يزعمن أنهن عرفن الحب المطلق .. والذى يحدث فى الساعة الأولى للتسليم إنما هو الجنون ! — (ولعل الحب هو الصورة الأزلئى السابقة من قتل الأخ لأخيه منذ العصور المظلمة !) — فهناك تنقلب كافة الأوضاع التى تنظم حياتنا : فبدلاً من أن يغطى الرجل جسده حتى فى مواجهة رجل مثله ، وبدلاً من أن تأخذ المرأة حذرهما كلما أوغل الليل ، إذا بالشئ الذى لا يصح يحدث .. إذا بالرجل والمرأة يتجردان أحدهما فى مواجهة الآخر ،

ويخليان سبيل الحيلة والحذر .. وإذا بالمحب ينعم النظر متعجبا مأخوذاً في عيني حبيبه ، يحاول أن يستشف ما تحجبان ، وإذا بفترات السكون الواجبة الساهمة تملكه وتسيطر عليه .. تلك الفترات التي صورها « فاجنر » في مقطوعته « ترستان » . وهنا تتجلى أواصر القربى المتينة بين الموسيقى والحب : فهنا فقط تحفز العواطف المحتاجة الثائرة المرء رغماً عنه ، إلى تحقيق كل مطلب تفرضه عليه هذه العواطف . والواقع أن فرعين اثنين فقط من دوحة الفن هما اللذان يمثلان الحب ويمثلائه بصورة مباشرة : الرسم ، بما يخلق من أجساد بديعة متناسقة ، والموسيقى بما تخلق من نغمات تتجاوب مع عواطف البشر . أما الشعر فليس بقادر على أن يصل إلى مرتبة هذين الفنين الكاملين اللذين جمعا الناحية الحسية وما وراء الناحية الحسية من عواطف البشر .. وأروع الشعر قد يقارب الموسيقى ، لكنه لن يقارب قط ما وسع « ليوناردو » أن يحمله لوحاته المرسومة من معاني الحب ! .. أما القمص والمآسي فهذه تعالج دائماً مشكلات اصطدام الحب بالمجتمع ، أو اصطدامه بمشكلة الطبقات ، أو بما يشبه هذه المشكلات مما لاصلة له البتة بعناصر الحب الأساسية .. فالمعركة التي تدور رحاها بين طبيعتين ، تمهيدا لاتحادهما ، قلها بصورها شاعر أو أديب ، بمثل القوة التي يصورها بها موسيقى أو رسام .. فما استطاع شاعر أبداً أن يصل من « القرار السحيق » لعواطف الحب إلى ذلك المدى الذي وصل إليه « كارمن »

« اسكاميلو » في أوبرا « كارمن » عندما سكبها روحيهما سكباً !

وتكون « صدمة » التسليم الأول شاملة ، فلا ينقذ الرجل منها إلا ابتسامة المرأة ، ولا ينتشل المرأة مما احاط بها من خوف إلا احساسها بحماية الرجل ، فان احداً منهما قد لا يكون جرب مثل هذا التقارب الشديد حتى مع أكثر خلانه ألفة والتصالق به ! .. وهناك تبدأ الساعة ، بل تبدأ ساعات يأخذ فيها كل منهما في « دراسة » صاحبه بعين لا تكل ولا تمل ، ولفرط دهشتها يلتقي كل منهما بصورته مرتسمة في عيني صاحبه .. وتتقلب المعجزة إلى ضرب من السحر عندما تلتقي عين عسلية بعين في مثل زرقة السماء ، أو عين في مثل سواد الليل بعين في مثل صفاء النهار ، فاذا بالنشوة تأخذ الحبيين ، والسحر يلتهما في سكونه العجيب .. فينظران ، ويقارنان ، ويبتسمان ، ثم إذا بهما لم يعد لهما بالجسد إحساس ، ولم تبق فيهما إلا روح نشوى !

.. وحين يصحو كل منهما في الصباح ، فلا يجد نفسه وحيداً في فراشه ، يبدأ أروع عهد في حياته ، بحيث لا يعدل ذلك الصباح شيء آخر في الوجود !

أي الجنسين أكثر استمتاعاً : الرجل أم المرأة ؟

وهنا أيضاً ، وفي هذه المرحلة ، تكون اللخوة الثانية بين الزوجين الحبيين أهمية قصوى ! فكما أن الجائع لا تشبع نهمه أكلة واحدة لذيدة فاخرة ، كذلك الزوجان ينبغي لهما أن يتعرفا أحدهما على جسد الآخر في تهلل واثارة .. وكما أن

الطبيعتين المتماثلتين تختاران إحداهما الأخرى من أول نظرة ، إلا أنهما تزادان خبرة من خلال تكرار التقاتلها ومحادثاتها ، فكذاك الحب الجنسي يحتاج إلى أكثر من اتصال واحد لكي يشفى غليله . وإنه لمن الصعوبة بمكان أن يكشف المحبان النقيب عن أعماق أسرار السعادة في الحب ، من المرة الأولى ، مثلما يصعب على عازف البيانو أو الكمان أن يصيب نجاحا كاملا من أول تجربة ! .. وهنا وفي هذا الوضع بالذات قد ينتهي كثير من زيجات الحب إلى مأساة ! .. فحتى ذلك الوقت يكون كل منهما قد بذل جهده كي يظهر للآخر في أحسن مظهره : رقيقا ، رحيما ، منكرا لذاته .. وهما قد كانا كذلك حقا .. لكن إهرازات غدهما قد زادت وضخمت من رغباتهما ، وحدث بكل منهما إلى التلهف على امتلاك الآخر !

وهاهما عينا الزوجة بعد أن كانتا تنظران إلى رجلها في جراءة أو في غموض ، قد أصبحتا الآن تنظران إليه في استكانة وخضوع . وهذه اللحظة هي أشد اللحظات خطرا ، فعليها تتوقف النتيجة الحاسمة : فلما أن تصل رغبتها إلى مداها ، وعندئذ تمتد عاطفة الحب إلى ما شاء الله .. وإما أن تقفل هذه الرغبة راجعة ، فتطويها عجلة الحياة اليومية التي تدور في سأم وملاك !

أما المثل اللاتيني القديم القائل بأن كل الناس ينتهون إلى الهم والكآبة بعد الاتصال الجنسي الأول ، فهو مثل يصدق في تسعة وتسعين في المائة من الحالات ، ولكن الحالة الواحدة

الباقية هي التي يسعها أن تقص عليك قصة السعادة الحقة ! .. وغالبا ما يكون الرجل هو الذي يخيب ظن المرأة أو يصددها في أحلامها ، فقلها تخيب امرأة ظن الرجل أو تصدده ، إلا أن تكون بغيا أوقعته في حبائلها دون أن يدري !

فالزوجان اللذان يفترقان توا أحدهما عن الآخر بعد ذلك الاتصال الأول هما اللذان يفقدان الحب ، فافتراقتها سريعا يعنى أنهما يفترقان أبدا ! .. أما هذان اللذان ينظران أحدهما في عيني الآخر في سكون ولفترة طويلة بعد ذلك ، فهما اللذان يحسان حقا أنهما أحسنا الاختيار ، فاذا بهما يحلقان معا في جوائز السعادة ..

وإنه لتساؤل عقيم لا محل له أن نتساءل : أى الإثنين - الرجل أم المرأة - ينال حظا أكبر من الاستمتاع ؟ .. فهنا - كما هي الحال في السعادة - ليس ثمة سبيل مرسوم بفضى إلى السعادة ، وإنما تتوقف السعادة على طبيعة الباحث عنها ، الساعى وراءها . وأما ما قاله « بيار » الحكيم - (الذى زعم أنه كان امرأة مدى سنين طويلة !) - من أن المرأة تحسن من السعادة تسعة أضعاف ما يحسنه الرجل ، فلا يعدو أن يكون خرافة فاضحة ! صحيح أن هناك نساء تدوى في أعماقهن صرخات الحب فتثير فيهن شهوة جامحة قد يعجز الرجل عن إطفائها .. وصحيح أيضا أن هناك رجالا يرتمون كائنات المجانين في أحضان أنصاف العذارى ، فتظل هؤلاء باردات البدن ، رافعات الرؤوس كالتماثيل ، بل قد يسخرن في فلسفة ممجوجة - بينهن وبين أنفسهن - من هؤلاء

المحبين الوالهيين ! .. ولكن ما نسيمها بالمرأة الباردة — التي يفرح بلقائها أطباء الأعصاب ! — قلها توجد ، كما أنه قل أن يوجد الرجل الذي لا يضحك أبدا ! .. وقد توجد النساء « المعقدات » المتكبرات اللواتي لا يبدن جهدا للوصول إلى ملاذ الحياة الجنسية ، لكنهن في قرارتهم يرغبن في أن يهزمن ويسلمن . ولو أنه ليس في « معركة » الحب مقتصر ومهزوم ! .. كما أننا قد نلتقى في ميادين الحياة الأخرى بأشخاص لا يريدون أن يفزوا ولا أن ينتصروا ، وهؤلاء هم المخنثون ، وهم موجودون بين الرجال والنساء على السواء !

٦ — المرأة الجميلة لا تندفع في الحب !

يقول العارفون بيوطن أمور الحب ، أن الاستمتاع باكشاف بدائع الجسد الإنساني لا يناله من المحبين إلا الأقلون .. والواقع أن الرياضة البدنية قد غيرت في خلال السنوات القليلة الماضية معنى الحب عند الشباب .. ولكن ، ليت شعري ، كم زادت الرياضة البدنية من جمال هذا المعنى !

فاختلاط الجنسين في فصل الصيف وقد تعرت الأجساد إلا قليلا ، قد جعل الجمال واجبا وعادة .. والدراجة ذات المقعدين وقد جلس عليها الرفيقان وانطلقا في نزهة جميلة .. والسيارة وقد ركبها الحبيبان وتولت المحبوبة قيادها في تودة ودلال .. لعمري لم تعرف الدنيا من قبل مثل هذه الصور للحب الجنسي ، ولا استمتع الإغريق أنفسهم بنظائرها !

غير أن الجمال ليس إلا بعضا من الحب . والحب الذي يكتفه الرجل للجمال وحده لا يدوم طويلا ، بل هو معرض دائما للفترات المظلمة .. فعندما التقي « جيته » بأجل امرأة في عصره ، انتظر اصداؤه على أحر من الجمر كي يسمعوا منه كلمة امتداح أو اطراء .

وقد أبدى إعجابه فعلا ، غير أنه أردف بعد ذلك يقول : « إن جمال المرأة البارع الخلاب غالبا ما يقف كالستر بينها وبين التسليم ! » .. والواقع أن الرجل الذي يحب لا يلحظ في الحقيقة الجمال ، بل هو يستشعر السحر محسب . وإذا كانت المرأة الجميلة تعيش للجمال وحده — دون المتعة — فإن الواجب على حبيبها أن يقصدها عنه كلما اقتضى الأمر ، كي يزول عنها وتوترها ونفورها . ولذلك فإن الرجل ذا الخيال القوي إذا خير بين أختين ، إحداهما جذابة والأخرى جميلة ، يختار الجذابة دون الجميلة ! وكثيرا ما ترى في الأدب القصصي أن البطلة ليست بارعة الجمال ، وأن منافستها البارعة الجمال فيها كثير من الروحية ! .. وأقرب مثل على ذلك — في ملحمة (فاوست) — هو التزاوج بين «فاوست» و «هيلين» ، ذلك المثل الخالد من أمثلة الاتحاد بين الروح والجمال .. وإن كان زواج مثل هذين الزوجين قلما يستمر طويلا !

ورغم أن أعيننا تستمتع اليوم بما تقع عليه من رؤى الجمال الأخاذ على الشواطئ ، كما لم تستمتع أعين من قبل ، إلا أننا نجد أن هذا الإحساس الشديد بجمال الجسد لم يرفع قط من شأن الاستمتاع بالحب ، أو من شأن الفن ، في عصرنا هذا ..

ذلك أن تجرد الأجساد من ثيابها علنا في هذا العصر ، وتكسر القيود وتفككها ، كلها قد اقتصت عوامل السرية والتحفز التي هي أول دوافع الحب !

فتاة اليوم .. وفتاة الأمس !

ولقد خطا هذا الجيل خطوة واسعة في سبيل الإقدام على الحب . ولعل تحرر المرأة كان أكبر حدث ذى مغزى في خلال قرن من الزمان — فهو أهم بكثير من تأييد حق المرأة في الانتخاب — حتى ليلوح أن قرونا طويلة تفرق بين فتاة عاشت في عام ١٩٠٠ ، وأخرى عاشت في عام ١٩٤٠ .! كيف لا وقد كانت الخطيئة تحجم عن مجالسة خطيبها قبل عقد قرانها عليه ، فإذا خطيبة اليوم تذهب في رحلة خلوية مع صديقها بمفردها !

وانظر إلى شباب الجيل المعاصر ، تجدهم لا يقرأون من الوان الأدب إلا ما يسبب القلق والاضطراب لآبائهم !.. لقد اختفت أو كادت تختفى معالم ما عالجها « أبسن » وما صورته أوبرا « ترافياتا » عن مشاكل الصراع بين حق المرأة في الحب، وبين تقاليد الأسرة وتراثها . ذلك أن تراث الأسرة وتقاليدها قد انهارت وتحطمت بدورها .. كما تلاشى من أكثر بلاد أوربا وأمريكا مبدا العذرية أو « العفاف » الذى حركه الشعراء في كل الأزمنة ، واستثار الآباء وعمداء الأسرات ، من عصر الفروسية في القرون الوسطى إلى عصرنا هذا .. تلاشى منذ أخذت المرأة بين يديها زمام حقها في حماية نفسها بنفسها !.. وأما العذارى ذوات الكبرياء اللواتى لا يسلمن في معركة الحب

إلا لذلك الفازى الذى يضيق عليهن الخنق أمدا طويلا ، فقد أصبحن من اندر الأشياء في هذا العصر !.. لقد فقدت العذراء سحرها كله ، فشبان اليوم يصمون آذانهم عن سماع موسيقى « فاجنر » إذا ما ظهرت كاعب لمعوب باهرة الأنوثة ، إلى جوار عذراء بريئة النظرات ، صافية العيون .. في حين كانت الموسيقى في شبابنا هي مثلنا الأعلى الذى نوقع به الفتاة في شباك حينا !

وأما وثيقة الزواج التى يسرى مفعولها العمر كله ، فلا ريب أن المشرع سوف يحرمها في المستقبل ، باعتبارها تبذلا مجردا من الأخلاق ، تماما كما يدحض المرء محاولة إنسان الرحيل إلى القطب الشمالى في حين أنه لم ير من قبل جبلا ثلجية ، ولم يجرب العيش فيها !.. ولعل زواجا تجربينا لمدة خمس سنوات — كما اقترح « جيته » — قد يكون العلاج لهذه المشكلة الخطيرة !

أيها أقوى في المرأة : الأمومة أم غريزة الجنس ؟

وإذا كانت الفتاة في هذا العصر قد نالت حق اختبار الزوج — كما يفعل الفتى — فانه لا ينبغي أن يتم لها هذا إلا إذا اكتملت معرفتها بطبيعتها البيولوجية وباحتياجاتها الجنسية . وهناك قول يزعم أن غريزة الأمومة عند المرأة أقوى من غريزة الجنس ، أى أنها تتزوج بغية إنجاب الأطفال أكثر مما تحبها إلى ذلك رغبتها في الرجل نفسه . لكن الحالات التى ينطبق عليها هذا القول نادرة شاذة لا تقاس عليها ..

وحرية المرأة في أن تتصرف بحبها كيف شاءت ، وإن كانت حرية جديدة عليها ، إلا أنه لن تفلح دولة من دول الأرض — مهما تحاول — في تحطيم هذه الحرية التي اغتصبتها المرأة ! .. وأكبر معوان للمرأة على الاحتفاظ بهذه الحرية ، تلك الحقيقة الواقعة وهي أن جسد المرأة ملك لها وحدها ، ولو أن الشيوعية تحاول ، على غير طائل ، الرجوع القهقري بهذه الحقيقة إلى القرن الماضي !

وبرغم أنني أتوقع لحرية المرأة هذه أن تبتذل ، وأتوقع للحب أن يفقد سحره — ولعله فقد سحره فعلا عند الكثيرين ! إلا أن مثل هذا الحب ، في عصرنا هذا ، سيظل كمثل السيارة .. فكما أنها لم تمنع بعض الناس من ممارسة رياضة المشي ، والتمتع بمشاهدة مناظر المدينة عن كثب ، فكذلك ستظل عند بعض الناس الرغبة في الاستمتاع بالحب واكتناه أسراره !

٧ - المرأة والحب .. في فرنسا ، واسبانيا ، وإيطاليا

لا شيء أقدر على تمييز الشعوب بعضها عن بعض مثل شيين : الموسيقى ، والحب ! .. وقد برع الألمان في الموسيقى ، أما الفرنسيون فقد برعوا في الحب ! .. في باريس هي المدينة الوحيدة في العالم كله التي يستطيع الرجل فيها أن يقبل امرأة في الطريق وهو آمن شر غمزة متطفل أو ابتسامة ساخر ! وباريس ، وابتداء من محال أزيائها إلى مصالح حكومتها ، إنما هي مدينة تحكمها النساء ! وقد كتبت باريس تاريخ الحب في الغرب ، وكيفته وفق ما أردت .. فمحصول هذه المدينة الواحدة من الأدب قد غير مذاق

الحب ، وشكله ، ولونه .. حتى أن الحب نفسه تخلى هناك عن مكانه لرونق المنظر وجمال الزينة ، بحيث بندر أن تسمع فرنسيا يصف امرأة بأنها « جميلة » وإنما هو يصفها بأنها « رائعة » أو « فخمة » !

وفي باريس ، حيث لا يدهش أحد لسماع أى شيء ، نجد القصص التي يندى لها جبين الحياء تروى في وجود النساء ، وتقص في بساطة متناهية دون أن يحمر لها وجه ! .. فلقد أعيد النظر في القيم الخلقية ، واللغوية ، في باريس ، بحيث لم نعد نرى هناك امرأة يحمر وجهها خجلا ! .. أما في اسبانيا وإيطاليا حيث لم يزل للعاطفة شأن كبير ، وحيث يصف المحب كل شيء « بالجمال » ، فما زالت أشجع النساء يعرفها الحياء ، وما زال الرجال يسرفون في التقلب من سرور بالغ إلى غضب متقد ، وما زالوا يقتلون بعضهم بعضا إذا جمح بهم الغضب ! وليس هذا مقصورا على الطبقات الاجتماعية العليا وحدها ، بل يتعداها أيضا إلى الطبقة الدنيا .. ومن هنا اتخذت « المأساة » التمثيلية الفاجعة عند هذين الشعبين : الشأن الأعلى الذي اتخذته المهزلة أو الكوميديا عند الفرنسيين .. كما أن موسيقى هذين الشعبين تصور أجلى تصوير ما يغلب على حياتهم من عواطف ، وما تسوقهم إليه هذه العواطف .. في سبيل الحب !

المرأة والحب .. في ألمانيا وإنجلترا وأمريكا !

أما في الشمال فما زال الحب رومنتيكا ، والشعب الألماني يتغنى بالشوق إلى الوصال أكثر مما يتغنى بالوصال ذاته !

والحب الذى لا سبيل إليه ما زال يحتل مكانة رفيعة عند الألمان .. وأرفع منه شأننا الحب الذى تحيط به التعاسة والشقاء .. فالرغبة الرومانتيكية فى العيش بين الأحلام والخيالات ، بعيدا عن الاستمتاع الواقعى ، هى من خصائص سكان الشمال .. ولعل الضباب الذى يكاد يخفى عنهم المنظورات ويحجب الماديات هو الذى وصل بالحب إلى هذه المنزلة الشعرية الخيالية التى لا اثر للواقع فيها !

ومع أن الشماليين يحسون الرغبة الجنسية ، طبعاً ، مثلما تحسها الأتوام الأخرى فى أية بقعة من بقاع الأرض ، إلا أنهم لا يسلمون بالتوتر الجنىسى كأمر واقع ، ولهذا فالنفور والاشمئزاز ، والاكتئاب ، تحل عندهم محل الرغبة الجنسية البسيطة المجردة .. وهذا أيضاً هو السبب الذى من أجله يتحدث شعراؤهم دائماً عن « متاعب الناحية الجنسية وآلامها » ، وهى عبارة قل أن تسمعا من أحد أبناء حوض البحر الأبيض المتوسط الذين لفتحهم شمس المشرقة ! .. وقد قال أحد شعرائهم فى مطلع قصيدة له : « أن الحب هو العذاب المقيم ! » .. ولعل هذا هو السبب الذى من أجله لا يحاط الحب فى ألمانيا بالتقاليد المتوارثة ، بل بترك نهبا للفوضى والاضطراب ..

وتكاد المرأة الإنجليزية تماثل نظيرتها الألمانية ، إلا أن الإنجليزية أقل رقة ! نعم هى أكثر مهارة من الألمانية ، ولكن مبادئ الفضيلة والطهر ما تزال تسيطر عليها وتقمع حوافزها ، فهى حتى فى وسط اقربائها أو أترابها ترى أن لفظ « البطن » أو « الثدي » ينبغى أن لا يلفظ !

ولست المرأة الأمريكية خيرة بالحب كما يحسب الكثيرون ! فإن المثل العليا التى تسيطر على شعبها تتمثل فى الحركة ، والنجاح ، والتقدم فحسب .. وهذه المثل العليا الثلاثة إما أنها تتناقض فى طبيعتها مع الرغبة فى الحب ، وإما أنها لا تسمح بقيام الحب أصلاً ! .. فى حين برع الفرنسي مثلاً فى الحب لأنه يسير على هدى مثل عليا ثلاثة تختلف عن نظائرها الأمريكية ، هى : الهدوء ، والبساطة ، والإحساس بالمساواة !

الأمريكان يجهلون الحب !

ولقد جعلت أرقب المحبين على شواطئ كاليفورنيا .. كانوا عراة تقريبا ، ولم يكن ينقصهم جمال المنظر ولا حسن المظهر ، ولكن احساسهم الجنىسى أوشك أن يكون معدوماً ! .. فقد استلقوا على الرمال وكل همهم أن تصهر الشمس أجسادهم ، ودلكوا بشرتهم بالزيت ، وأخذوا يتلهون إما بتناول الثلجات « الأيس كريم » ، أو بقراءة مجلة ، أو بالاستماع إلى « الراديو » وقد غلبهم النعاس ! .. ولو أن هؤلاء المحبين كانوا فرنسيين ، لبحث كل اثنين منهم عن خليج ناء منعزل .. وربما أكلوا وشربوا أيضاً ، ولكنهم — على التحقيق — لا يقرأون ولا يستمعون إلى هذه الموسيقى الرديئة ! .. نعم قد يعزفون إذا ما عادوا إلى البيت قطعة عاطفية على « البيانو » أو يسمعون إلى « الجراموفون » ، ولكن الأمر كله يتوقف عندئذ على درجة إضاءة المكان ، ومدى سرية الاجتماع ، وغدال ملاءمة الطقس !

وليس أدل على جهل المرأة الأمريكية بالحب ، من أنها هي وحدها التي تظهر في المجتمعات وقد أخفت عينيها وراء المنظار برغم أنها ما تزال شابة وجميلة ! .. فهى بهذا تشوه جمال مظهرها وتقوت على نفسها فرص الحب !

وثمة سبب آخر من أسباب جهل الأمريكي بفن الحب ، هو أنه لا يعرف للموت معنى ! .. ففى محصول أوروبا من الشعر ، الذى كتب بانثى عشرة لغة مختلفة ، قد ارتبط الحب دائما بالموت ! .. ولما كان الأمريكى ينكر الموت ، ويكاد يخدع الميت نفسه برسم لوحة له ، فإنه لذلك لم يستطع أن يتعرف على الحب الذى هو توأم الموت !

٨ - الصداقة .. والفيرة .. والحب !

وبينما نجد الحب يقوم — إلى حد كبير — على نوازع الجسد ، ويتجدد دائما بين احضان الجسد ، نجد أن الصداقة تقوم على أساس نفسانى بحت ، ولهذا فان أعلى مراتب الصداقة أندر مثالا من الحب !

ولما كانت الصداقة هى العلاقة الوحيدة — بين رجل وآخر — التى لا تعرف لها بداية واضحة معينة ، ولا تستهدف نتيجة خاصة ولا غرضا بذاته ، فإنه ليس أبعث على الارتياح من أن ينادى الرجل رجلا آخر لم يقض معه سوى بضع أمسيات جميلة ، قائلا : « يا صديقى » .. والرجل الفرنسى لا يجيش فى صدره شئ عندها ينادى شخصا آخر قائلا : « يا صديقى العزيز » .. أما الرجل الأسبانى فإنه يبدأ بهذه

العبارة ذاتها خطابا لرجل لم يتعرف به أو يلقاه سوى مرة واحدة !

وكل فرد يذكر ولا شك النظرة أو القبلة التى بدأ عندها الحب .. أما الصداقة فقد توطدت على اثر مصافحة حارة ، بل قد لا يذكر أحد الصديقين متى رفعت الكلفة تماما بينه وبين صديقه ، ومتى نادى أحدهما الآخر باسمه مجردا عن لقب السيد ، أو الأستاذ .. وهكذا الصداقة دائما ، لا يعرف لها امرؤ مصدرا ولا قرارا !

وبين الصداقة والحب فرق كبير . وأكثر ما يستبين هذا الفرق عند النساء ، فهن أقل إقبالا على الصداقة من الرجال ! .. وذلك انهن يسكن إلى الحب ، ويركن إلى الحبيب ، أكثر مما يفعلن بازاء الصداقة والصديقة ! .. وكثيرون من الرجال الذين عرفوا الحب قد عقدوا إلى جانبه صداقات وطيدة وثيقة العرى ، ولكن ندرت من النساء من جمعت بين الحب والصداقة فى آن معا ! ..

ولقد قال جوته : « كل امرأة تعتزل — بدافع من طبيعتها — كل امرأة أخرى ، أما الرجل فيحتاج إلى الرجل ، فاذا لم يجد رجلا آخر خلق لنفسه رجلا .. فى حين أن المرأة يسعها أن تحيا حياتها دون أن تعتريها أقل رغبة فى خلق امرأة أخرى تصادقها ! » .

وفى وسعنا أن نعقد المقارنة بين صداقة مثالية وزواج مثالى : فالصداقة وإن لم تقترن بالشهوة الحسية إلا أنها توغر فى الواقع أعظم قسط من الراحة يمكن أن يتطلع إليه الرجل ،

بغض النظر عن الرغبة في المتعة الحسية .. فهي تزود الصديقين على السواء بالثقة في الحياة والاطمئنان إليها !

والصداقة تزدهر وتترعرع كلما بعدت المسافة بين الصديقين ، فعندئذ يقضى الصديق حقا ساعة هنيئة سعيدة في قراءة رسالة تلقاها من صديقه .. فاذا حدث وحل الصديق ضيفا على صديقه ، نعمًا بساعة هنيئة تسبج فيها الروحان في توافق وانسجام ، وتخلقان في آفاق بهيجة المناظر جميلة الصور .. ولأن الصداقة — على نقيض الحب — قد خلت من كل طابع جسدي ، فهي لذلك عميقة القرار بعيدة الغور ، وهي لذلك أيضا أكثر حرية وانطلاقا . فاذا اختلى الصديقان بعد أعوام من الألفة والوداد ، وتذكرا العهد الذي بدأت فيه صداقتهما ، تراهما يذكران عهدا متباعدة يحمل كل منهما ذكرى جميلة عزيزة عليهما .. وتراهما يتحاشيان ذكر أزمة معينة مرت بصداقتهما ، وقد ينساها أحدهما نسيانا تاما !

فاذا حدث أن ثالثا احتل في قلب أحد الصديقين مكان صديقه ، فهناك تقوم لواعج غيرة تشبه في اضطرامها تلك الغيرة المألوفة في الحب !

وإذا شبت الصداقة في عهد الطفولة ، فانها قد تنطوى على جيلة اخطار ، لكنها تنطوى كذلك على جملة مفاجآت .. فاذا التقى صاحبها طبيعة متجانسة أحدهما بالآخر ، في مستهل حياتهما ، فغالبا ما تصل صداقتهما إلى أعلى درجاتها .. وإن

كان أحدها قد يقصر في هذه الحالة ، أو قد يتداعى ارتباط أحدهما بالحب أو بالزواج !

وأجل صداقة هي تلك التي تنشأ بين الأخ وأخته حين يلتقيان بعد أن يزدهر شبابهما ، فيتعرفان أحدهما على الآخر من جديد ، وعلى نطاق تتيحه لهما خبرتهما بمسالك الحياة ودورها .. ويسترجعان ذكرياتهما المشتركة .. ولكن حتى هذه الصداقة الجميلة السعيدة قد يشتمت شملها وقوع أحدهما في الحب !

فالحب هو عدو الصداقة اللدود .. إذ هو طاغية عنيد لا يريد لأحد ولا لشيء أن يعلو عليه أبدا ! .. وحتى الصداقة بين الآباء والأبناء — التي يمكن أن تتم بشيء من الكياسة ، والتبصر ، وحسن الإدراك — غالبا ما يضع حدا لها وقوع الأبناء في الحب ، حتى لو لم يعترض الآباء على ذلك ولم يؤاخذوا أبناءهم عليه .. وهذا هو منشأ النزاع الذي لا ينتهي بين الحماة وزوجة الابن .. فحب الزوجة لزوجها لا يعنى قطعاً حبها لأم زوجها .. وأقل دلالة تطفن منها الزوجة إلى أن الصداقة بين زوجها وأمه ما زالت قائمة ، تؤدي بها إلى الانفجار !

هل هناك « صداقة » بين رجل وامرأة ؟

هل يمكن أن تقوم صداقة وطيدة بين فتى وفتاة ، دون أن تتطور هذه الصداقة إلى حب ؟

أما إذا كانت صديقة الفتى في مثل سن أمه ، أو كان صديق الفتاة في مثل سن أبيها ، فالإجابة عن هذا السؤال يمكن أن

تكون بالإيجاب .. ولا تعدو الصداقة عندئذ أن تكون ترفقا وإشفاقا! .. أما أن تقوم الصداقة بين فتى وفتاة في سن متماثلة ، وفي وقت يحق للحب فيه أن ينضج ويكتمل وينمو ، فهذا ما لا يتأتى .. رغم كل توسل إلى الدوام النبيلة ، وتمسك باهداب المثل العليا جميعها !

ذلك أن مثل هذه الصداقة تتطلب من التضحية ما يعثر على طاقة البشر ! فالرجل والمرأة ، في نفس اللحظة التي تنتزه فيها روحاهما وتسمو نفساهما ، يدوران أحدهما حول الآخر في محاولة « استطلاع » لخفايا ذلك الجنس الآخر! .. انهما — رغم كل شيء — سيحسان أن التسليم الجسدي ما زال ينقصهما! .. وفي مثل هذه الحال قد يتيسر لامرأة جريئة مجربة أن تقيم الحد وتنصب الميزان بين الرغبات والشهوات ، ولكن هذا شيء لا يمكن ضمانه قط ، وقد يؤدي إلى عكس المنشود من ورائه !

فالاتمام على مثل هذه الصداقة « الروحية » بين اثنين من جنسين مختلفين يملأنا توجسا ونحن نشهده ، كما لو كنا نشاهد اثنين يرقصان على جبل مشدود في أعلى السيرك! .. اننا نستمتع عندئذ بمراقبتهم والتطلع إليهم في تيقظ وانتباه ، ولكننا في الوقت نفسه يحدونا الخوف من أن يهوبا إلى القرار السحيق !

٩ - البغض .. وهل يفرغ من دوحه الحب ؟

ما هو البغض ؟ أهو فرع من الدوحه التي يفرغ منها الحب ؟

إن البغض ينمو ويتطور كما يفعل الحب سواء بسواء .. وهو يتغذى في نفس الشخص من الأدلة التي اجتمعت لديه على الانانية أو العداوة التي يقابل بها من الشخص الذي يواجهه .. فاذا استطاع العدا بين شخص وآخر أن يتحول تدريجيا إلى بغضاء ، وإذا استطاعت امرأتان أن تبغض إحداهما الأخرى دون أن تكون الغيرة هي السبب الأول ، فمثل هذه الحالات لا تمت إلى الحب بصلة نسب ولو عن طريق غير مباشر . فأسباب مثل هذا البغض ودوافعه جلية واضحة ، وهي متعلقة بشئون الدنيا المادية المحسوسة .

أما البغض الذي ينتمى إلى الحب ، بل يشسبه من كل الوجوه ، وفي اسمى مظاهره أيضا ، فهو البغض الذي ينشأ بلا سبب محسوس ، وينبت من النظرة الأولى! .. فمثل هذا البغض ينشأ — كما هي الحال في الحب — بدافع جسماني ، كما أن عناصره تستمد قوامها من الطبيعة الجسدية .. ومن ذا الذي لا يذكر أن الباب فتح ذات مرة ، وولجه شخص من نفس جنسه (ذكر أو أنثى) غاشع في نفسه ، في التو واللحظة ، نفورا شديدا ، يوشك أن يكون بغضاء متأصلة! ؟

فهذا الإحساس المفاجيء الذي يبعثه فينا هذا الشخص دون سبب ظاهر ، مرده إلى الشخصية الجسدية أو المسادية (لا المعنوية) التي تؤثر أول ما تؤثر على حواسنا ! وقلبا تخطئ على حواسنا ، وقلما نحتاج إلى أن نراجع أنفسنا في هذا التأثير الأولى الذي يبعثه فينا شيء ما أو شخص ما .. فان هذه اللحظة الأولى تقرر كثيرا من الأمور التي قلما نحتاج إلى

تغييرها .. تماما كما يصعب محو ما يتعلمه الطفل في الصغر ،
وما يشبهه المثل « بالنقش على الحجر » !

فيها هو ذا شخص غريب يدخل بابنا ، ولا نعلم عنه شيئا ،
بل لا نعلم حتى اسمه ، وها نحن أولا نبغضه دون سبب
ظاهر .. والواقع أن لا شيء في الدنيا : لا الثفافة ،
ولا حصافة الرأي ، ولا اتجاه الميول يشتمت شمل الرجال أو
يلم شعبتهم ، مثلها يفعل الإحساس المادى .. فان هذا
الإحساس يميز تمييزا حاسما بين الشخصية التى ترتضيها في
أعماق نفسك ، والشخصية التى تعاديها في ترامة كيانك !

فاذا شاء المرء أن يتقاضى عن هذا الإحساس الأول ، فان
البغضاء لا تتبدد عندئذ ، وإنما تستقر في الأعماق ، بل في
أعمق مما تستقر العداوة الصريحة الظاهرة !

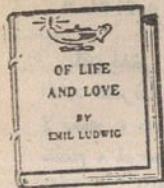
وفي وسعنا أن نجد أمثلة من هذه البغضاء المشهورة بين
الشعوب والأجناس المختلفة أيضا ، بل ، بين اثنين من
الفنانين يكفى أن ينظر أحدهما في عيني الآخر ، كى تتجلى
البغضاء بينهما صريحة واضحة !

وثمة ميدان واحد لا ترى فيه هذه البغضاء المتأصلة ،
ولا يمكن أن يحس فيه المرء بمثل هذا الإحساس المفاجيء
بالكراهية .. ذلك هو ميدان العلاقة بين اثنين من جنسين
مختلفين ! فالرجل الذى يدخل على امرأة لأول وهلة فتحس
تجاهه بالبغض ، إنما يجتذبها إليه في الحقيقة عنصر خاف
فيه ، تحاول هى جهدها أن تكبح جماح التفكير فيه !

أو قد يلتقى رجل بامرأة لا يعرفها في الطريق العام ..
امرأة يخالف جسمها ذلك الجسم الذى يحلم به ، وتبعث
ثيابها النفور في نفسه ، وتسيء إليه عطورها وزينتها .. ومع
ذلك كله فعندما يرمتها بنظرة حادة ، فإنها هو يتمنى في
الوقت نفسه أن يغزوها وينتصر عليها ، كى ينتقم لنفسه
— من منظرها الذى أساء إليه — باذلالها !

ومن هذا التداخل بين الحب والبغض ، في علاقة الرجل
والمرأة ، يتأتى التفسير المعقول لهذا التحول المفاجيء في
القصص الغرامية — سواء في الواقع أو الخيال — الذى يحيل
القصة إلى فاجعة أو مأساة !

وفي الصفحات التالية نواصل معا قراءة فصول هذا الكتاب
المتع .



(٣)

دنيا الحب والسعادة!

للكاتب الألماني الشهير "اميل لودفيج"

فتاة اليوم .. بين المال والشباب!

يلقن بغض الآباء اودلامهم وبناتهم - وخاصة في بعض البلاد الشرقية - أن الحب جريمة (« عظمى ») ، وخطيئة لا تفتقر ، حتى إذا ما كبروا ، وآن لآكامهم الفضة أن تفتح ، لم يجدوا في حنايا صدورهم إلا قلوبا خاوية ، تبيض .. بالفراغ !

ولقد اختلفت آراء الكتاب والمفكرين في (« الحب ») .. أهو طريق مفروش بالزهور ، يؤدي إلى جنة السعادة .. أم هو منحدر شديد الوعورة ، يحف به الشوك ، وينتهي إلى جحيم الشقاء والتعاسة ؟!

على أن الكاتب الألماني الأشهر (« اميل لودفيج ») ، قد عالج هذا الموضوع من زاوية واقعية خاصة . وقد قرأت حتى الآن فصلين من كتابه الذي الخصة لك : (« دنيا الحب .. والسعادة ») .. وما هو ذا يعود إليك اليوم ليحدثك - في فصل جديد - عن الحب بين الأمس واليوم ، وعن زواج الحب وزواج المصلحة ، وفي مدى تفضيل فتاة اليوم للمال على الشباب !

.. فتعال نجول معا في .. (« دنيا الحب .. والسعادة ») !

عندما يخرج الحب عن طبيعته

يخرج الحب عن طبيعته في ثلاث حالات : في التباعد (أو الحب الخيالي) ، وفي الغيرة ، وفي المفالة أو التهاك على الحب !

الحب الخيالي :

وأسعد الناس هم المتباعدون (أو المحبون الخياليون) ، فالشاعر « جيته » كان متباعدا عن الحب ، مدبرا عن مبدائه ، ولهذا احتفظ بعد سن الأربعين بشباب قلبه ، وتطلعت نفسه إلى الحب ، فتعلق وهو في تلك السن بامرأة شغفته حبا فتزوجها .. وعاش هذا الرجل بعد زواجه نشطا ، قادرا ، منتجا ، بحيث يمكن الجزم بأنه لو لم يتزوج لسا عاش كما عاش ، ولما أنتج ما أنتج .. رغم أنه ظل متباعدا في شبابه ، ورغم أنه هجر وتباعد أيضا في أواخر عمره !

وكذلك كان بيتهوفن ، من شيمته التباعد .. فهو لم يمارس الحب الجسدي إلا لأنه كان يحب حبا بطريق المصادفة ، وفي صورته الخشنة الفطرية ، ومن ثم تسامت عواطفه إلى أعلى ذرى النشوة الروحية حين خلد حبه بأنغام الموسيقى .. ولقد كان يعرف هذه الحقيقة ويعتز بها ، إلا في ساعات ضعفه التي كان فيها يحسد الشبان الذين يستأثرون دونه بالفتيات الحسان ، أو يسلبونه إياهن !

على أن العواطف التي يبذلها المتباعدون لا تمثل - سواء من حيث الكم أو الكيف - عن العواطف التي يبذلها المحبون الوصال

واللقاء .. فالمحب الذى عاش حياته يتبع ظل امرأة تابأها عليه الظروف ، إنما يعيش معها فى أحلامه وخيالاته ، أمناشر غدر الأيام .. بل إن الأوهام التى يدثره بها خياله ، تحببه من خيبة الأمل التى تصدمه بها دنيا الواقع فى غير رحمة ! .. وما أكثر المذكرات الخاصة وقصص الحب التى تحدثنا عن عشاق يعيشون حياتهم فى عزلة ، فيبدلون من الرقة والحنان وهم يقبلون يد امرأة فى لحظة خاطفة ، أو هم يقضون ساعات كاملة فى انتظار أن تتحلل أعينهم برؤية ظلها يخطر أمامهم من بعيد .. يبذلون فى ذلك من الرقة أضعاف ما يبذل غيرهم من العشاق « الواقعيين » فى وصالهم الطويل السعيد :

وقد عبر «جيت» عما يحسه المحب الخيالى، بهذه العبارة ، « أن الحب الذى أراه يوجه إلى رجل آخر ، يبدو لى أجهل وأقوى سحرا من الحب الذى قد يوجه إلى أنا .. فعندئذ أستطيع أن المس سلطان القلب العاشق ، بل المس القوة والحرارة اللتين ينبض بهما قلب المحب ، دون أن يفسد حبي لذاتى جمال هذا المشهد ! » .

الفيرة :

وقد تقترن الفيرة بالحب الخيالى ، أو تكمن بين طياته ، فليس أدرى بالفيرة ولا أشقى بها من الذى ذاق متعة أن يكون محبوبا ! .. ونار الفيرة الصفراء ذات اللهب الأحمر تشيع فى النفس عواطف شتى : الرغبة ، والحسد ، والكبرياء ، والانتقام .. وهذه العواطف جميعا تتكاثف لتأكل قلب المحب وتنهشه ! ونذر من الناس من وهب من الحكمة والفلسفة

ما يلهمه فى تلك الساعة أن يسكن إلى نفسه ليستطلعها سبب هذه العاصفة الهوجاء التى أثارها الفيرة ! .. ولو أنصف المحب لسأل نفسه : ألم يتجاهل منذ زمن طويل رغبات المرأة وأمانيتها ؟ ألم يدعها ثقلت من بين يديه بحماقته وأنايته ، وتستجيب للحب الرائع الذى يحيطها به شخص غيره ؟ .. أنه الآن يلتقى بالذنب كله على عاتق المرأة ، وهو يسعى فى الوقت نفسه للتصغير من شأن المنافس الغريم من شأن مظهره ، وثيابه ، وسلوكه ، ومواهبه ! .. وهو إذ يرى نفسه قد حرم من حب كان يعنى فى نظره أكثر مما يتصور ويدرك ، لا يخطر له قط أن ينقص من تقديره لنفسه ، وينزل عن جزء من كبريائه ، لكى يتسنى له أن يرى أنه هو وحده المسئول عن إلقاء هذه الفتاة بين أحضان رجل آخر !

أما المرأة فتعانى من الفيرة أشد وأقسى مما يعانى الرجل ، فهى فى أوقات خلوتها وشرودها تحاول أن تتصور تلك المرأة الأخرى التى اجتذبت رجلها ، وتظل تفكر فى ذلك الشيء الخفى الذى اجتذب الرجل إلى غريبتها والذى لو توفر لها لعاد الرجل إليها من جديد .. ثم تتذكر التضحيات التى قدمتها للرجل خلال مدة عشرتهما ، وتكاد تنفجر من الغيظ لتذكرها أن فتاة أخرى — لأنها تمتاز ببشرة مختلفة عن بشرتها ، أو شعر يختلف عن شعرها ، أو قوام يختلف عن قوامها — قد اجتذبت رجلها وأنسته كل تلك الذكريات التى كانت كفيلا بأن تربط بينهما إلى الأبد !

ولان المرأة بوجه عام معتادة على النقص ، ولأنها لا تمك ان تستخدم السلاح فى الانتقام ، فأنها لا تستخدم الحيلة

والمكيدة للنيل من غريمتها ، والكيد لها ، وفضح أمرها ! ولكنها إذ تفعل ذلك فانما تتجه الاتجاه الخطأ . وقد صور شكسبير في براعة كبيرة غيرة النساء وحقدهن ، في وصفه لحالة كليوبترا حين علمت بزواج انطونيوس في روما !

انتهاك على الحب :

إما انتهاك على الحب فهو أيضا يطفىء من بريقه ، ويقضى - إلى حد كبير - على مقدرة الاستمتاع به . ولعل دون جوان هو المثل العتيد على صدق ما تقول !

على أن أمثال دون جوان نادرون في زمننا هذا ، لأنه ينبغي أن يتوفر لهم الثراء الفاحش ، وال فراغ الطويل . - في حين أن الأزمة المالية العالمية التي عقبته الحرب ، والفلاء الفاحش ، لا يساعدان احدا في هذه الأيام على أن يتمثل بدون جوان !

أما « دون جوان » الأنثى ، واقصد المرأة التي لا غرض لها غير التلاعب بقلوب الرجال ، كما كان دون جوان يتلاعب بقلوب الفواني ، فلعلها كانت على مر الزمن أقل وجودا من « دون جوان » الرجل ! فسر سحر المرأة دائما أنها لا نسعى وراء محبها ، وإنما تدعو الرجل في صمت وسسكون إلى أن يسمى وراها ، ويجد في أثرها !

الحب بين أمس واليوم !

وإذا كان علينا أن نذكر ، حق الإدراك ، التغير الحديث الذي طرأ على الحب ، فلنسا نحتاج إلى أكثر من أن نقارن بين مشاكلنا وتلك المشاكل التي عرض لها « ستندال » في كتابه الرائع المثير « في الحب » ، الذي روى فيه الكثير من

مغامراته الخاصة ومغامرات أصدقائه . . فهو يبدو عصريا جدا في مطالبته بحرية الفتاة والمرأة ، ولكن فهمه لطبيعة الحب والعواطف المتصلة به كما حدثنا عنها ، يؤكد تأكيدا تاما أنه كان متأثرا إلى حد بعيد بالتقاليد الاجتماعية السائدة في زمانه . فما الذي تغير ما بين عام ١٨٤٠ وعام ١٩٤٠ من الأسس الاجتماعية التي يقوم عليها الحب ؟

أولا : النظام الاجتماعي . . فهذا المجتمع - الذي كان يحيا وفقا لاهواء عشرات من المريكيزات واللوردات الذين يعتقدون أنهم حكام الدنيا ! - كان من قوة التأثير بحيث أن قصر بكنجهام كان يعزل السفير إذا تزوج من مطلقة ! . بل أن تأثير هذا المجتمع تجلى منذ أعوام قليلة ماضية عندما نزع التاج من على رأس ادوارد الثامن الذي آثر الحب والزواج من مطلقة عادية من أفراد الشعب (مسز سبسون) على تاج الإمبراطورية البريطانية ، فاستحق أن يلقب بأعظم (جنتلمان) في العالم !

وبينما نرى « ستندال » يقرن معظم أمثله التي أوردها بأسماء لماعة من ذوى الحساب والنسب واللقب ، لأن أخلاق هؤلاء - أو بالأحرى انعدام أخلاقهم - كانت لها كل القوة الرمزية في ذلك الوقت ، من حيث التأثير على المجتمع ، نجد من يقابل هؤلاء عندنا اليوم ، وهم كواكب السينما ونجومها ، وأبناء الملوك غير المتوجين !

السيارة غيرت تقاليد الحب ؟

وهناك فارق آخر بين مجتمعا والمجتمع القديم ، هو أن الصناعة والعلم قد أشاعا الحركة

وأصبح من الميسور حتى لأبناء الطبقة المتوسطة أن ينتقلوا من مسكن إلى مسكن ، ولا يستقرون على حال ! .. كما أن السيارة حررت المرأة ، أو بتعبير أدق منحتها مزيدا من الحرية ، ففي طفولتنا كان الخطيب يعاشر خطيبته ثلاث سنوات دون أن يجرؤ أو يجد الفرصة لانتزاع تيلة منها ! .. وفي أوائل القرن العشرين كان من المحال أن يصطحب خطيب خطيبته إلى دار السينما أو الملاهي .. أما اليوم فالفتاة يسعها أن ترتحل وحدها إلى أى مكان تشاء ، ومع رجل ليس بخطيبها ، وأن تقود السيارة بنفسها ، وأن تقبل أى رجل تشاء ! .. كما صار فى وسع الرجل اليوم أن يخاطب خطيبته بالتليفون عبر المحيط .. وفى وسع المرأة أن تصل إلى مكان رجلها فى أسرع وقت ممكن ، بالطائرة .. وبالاختصار ، نم يعد المسال أو الجاه اليوم ضروريا للحب ! (١)

وعامل آخر كان يؤثر على نمو الحب فى الماضى ، ذلك هو الأدب أو القصص ، التى كان يختار لها أبطال من ذوى الأخلاق الرفيعة المثالية ، حتى أن المحبين كانوا يبنون نزعتهن العاطفية ويرقونها عن طريق هذا الأدب الرفيع . لكن هذا العامل قد انعدم اليوم ، فلم يعد القلب يستقبل نفعاته أو يتلقى إرشاداته من كتب ! .. وقصص اليوم ، أو أدب اليوم ، قد يدنع الفتيان والفتيات إلى أن يتجسسوا

(١) وهنا أيضا ينبغي ملاحظة اختلاف التقاليد بين بلد المؤلف وبين بلادنا العربية .

ويتآمروا (١) ، ويصبحوا من الأخصائيين فى حرفة من الحرف ، ولكنه لا يلتفتهم شيئا عن الحب !

على أن هذا العامل ليس بذى أهمية قصوى ، فالحب يعلم نفسه بوسائل أخرى : ففي الماضى كانت سترة الجندى المزركشة اللامعة تجتذب أعين الفتيات وقلوبهن .. أما اليوم ، حيث صار الجنود الذين يرتدون ستراتهم الرسمية يعدون بالملايين ، فلم يعد لأحدهم تأثير على قلب المرأة أو الفتاة ، اللهم إلا أن يكون قائد غواصة ، أتى من ضروب البطولة والجرأة والشجاعة ما أثار خيال المرأة !

هل تفضل نساء اليوم المال على الشباب ؟

وقد كان الفتوة والحيوية دائما اثرهما الكبير فى نفس المرأة ، ومن ثم كان اعتداد الرجل برجولته ، واعتزازه بها .. لكن المرأة اليوم أصبحت تتجاوز عن التجاعيد التى تلوح فى وجه الشيخ إذا كان يعلو فى المركز أو المنصب أو الجاه ، أو إذا امتاز على الشباب بالطرف وخفة الروح !

وفى الماضى كان الرجال يقتتلون ليحظوا بإعجاب المرأة ! .. أما اليوم فإن الرجل الذى يفوز بجائزة الزحفه على الجليد ، أو سباق السيارات ، لا يفوز من المرأة ببعض الاهتمام الذى يحظى به منها العالم الفائز بجائزة نوبل ! .. بل أن المرأة اليوم أصبحت من بين العوامل التى على الرجل أن

(١) ومرة أخرى ، يغلب على المؤلف هنا الجو « الإقليمى » الذى ساد ألمانيا أو أمريكا نتيجة الحروب العالمية ، وتقدم الصناعة ، وازدياد النزعة المادية !

يتفوق عليها ، لأنها - لأول مرة في التاريخ - أصبحت تنافسه في عمله وفي مجال اكتساب رزقه !

وثمة فارق آخر بين أمس واليوم : فحق الوالدين في تقرير مصير ابنتهما ، وتهديدات الكنيسة ، والخوف من العار ، كل هذه العوامل كانت تضع المرأة في مصاف « الحريم » الذي اشتهر عن الشرق .. ومن ثم كان عقوق الآباء ، والفضيحة ، هما محور القصص الغرامية فيها مضى .. أما اليوم ، فالانتحار بسبب الحب قد يروقتنا إذا شاهدناه على « الشائسة » ، عندما يرتدى الممثلون ثياب أبناء العصور الماضية .. وأما الفضيحة ، وعقوق الأبناء ، فيوشكان أن يصبحا « غير ذوى موضوع » ، لأن كل فتاة أصبحت حرة من القيود « المادية » و « القضبان » التي تحول بينها وبين الفرار مع الرجل الذي تختاره .. ولأنه لم يعد مألوفاً أن يقف الوالدان في طريقها ، إلا بالقدر الذي يبذلان لها فيه النصيحة ..

أما حديث الرجل للنساء فيما مضى عن الأشياء التي كانت بعيدة عن تناول بصرهن وسمعهن ، كالفروسية ، والحملات الانتخابية ، وغيرها .. فلم يعد يثير اهتمام المرأة .. وبدلاً من انشغال الفتيات فيما مضى بالعزف على البيانو أو رسم اللوحات ، أصبحت الفتاة تستلقي اليوم في عرض الطريق تحت سيارتها لترتبط جزءاً من أجزائها الدقيقة .. والمرأة التي كانت تبدأ يومها باحتساء فنجان من الشيكولاتة الساخنة وهي متدثرة في فراشها ، أصبحت تبدأ يومها الآن بمزاولة الرياضة في ثياب الاستحمام ، ثم تأخذ حماماً بارداً !

هل الزواج يقتل الحب ؟

ومنذ خمسين عاماً ، كان الحب يبدأ سلبياً من جانب المرأة ، أو في شيء كثير من الحذر والتردد ، حتى أنها كانت عن غير قصد منها تدع عشيقها ينتظر طويلاً .. أما اليوم فنرى رقصاً واحدة من رقصات « التانجو » كأنيّة جداً للمرأة كي تقول للرجل ، أو للرجل كي يقول للمرأة ، كل ما يريد .. أو تتأهب هي لتمنحه كل ما يريد ..! فلقد انقضى زمن السهاد ، وعهد أحلام اليقظة ، ووقت التساؤل ، والتوقع ، والشك .. إذ أصبح كل شيء يمكن نيله اليوم بأسرع ما يمكن .. ونتيجة لهذا كله لم يعد تصب السبق يغرى ببذل الجهد ، بل لم تعد له قيمة إطلاقاً ! .. والواقع أن المدنية عملت كل ما يمكن عمله لتجريد الحب من ملذته ومثيراته ومباهجه !

وليس معنى الزواج القضاء على الحب ، وإن كان من الصعوبة بكان تجنب هذا المصير ! .. وهي مشكلة لا يبدو أن لها حلاً معلوماً ، مشكلة تحويل نار متأججة إلى نور هادئ مضاء ..! أو بعبارة أخرى أن المشكلة تتلخص في معرفة الجواب عن هذه الأسئلة المحيرة : كيف يتسنى للانفعال الأول لأيام ما قبل الزواج إن يبقى ويتجدد على مر سنى العمر ؟ .. وكيف يتسنى لتلك الحالة النفسية البهيجة التي لازمتنا خلال نزهة لطيفة في حديقة غناء ، في فجر يوم من أيام شهر أبريل ، تحتفظ ببهجتها ورونقها عبر أيام الصيف القائط إلى نهاية الشتاء القارس المحجب ؟ .. ليس هذا امتحاناً عسيراً لمقدرتنا على الاحتمال والصمود لتقلبات الجو وتذبذب مقياس « البارومتر » القلبي عاماً بعد عام ..

نعم ، كيف يتأتى لزوجين آدميين يختلفان نشأة وطبقة ، وقد تربيا في ظل عقائد وتقاليد وتعاليم مختلفة ، وبالاختصار لم يجمعهما إلا أنها من جنسين مختلفين : ذكر رانثى .. كيف يتأتى لهذين الزوجين الآن أن يصمدا أحدهما إلى جانب الآخر في وجه المخاطر والاقدار طيلة حياتهما؟! .. إن الزواج لأشبه بالمرح : كلاهما يتطلب النظام والدقة من حيث المواعيد ، والواجبات ، والحقوق ، والمنوعات .. ولهذا يشب الخلاف، دائما بين المخرج والممثل ، أو بين الزوج والزوجة !

زواج الحب .. أم زواج المصلحة ؟

وهنا قد يقول قائل : « أو ليس من الأفضل إذن ، أن يخضع المرء في زواجه لأحكام العقل ، ويقدر الظروف والملابسات حق تقديرها ، فينحى عامل العاطفة الجنسية جانبا ويتصح بنصح المنطق؟! .. ليس تقدير العريس - أو العروس - لثروة الآخر ، ودخله ، وصفاته ، ومميزاته ، وميوله ، وأهوائه ، أساسا سليما يقول عليه الزواج ؟ ألم تسمع بزيجات قامت على أساس العقل والإدراك السليم فنجحت ووفقت؟! .. ليس من الأنسب ، في هذه الحياة ، أن يفرض العقل سيطرته على معظم ساعات يومنا بدلا من أن يفرض الحب سيطرته عليها ؟

إن هذه المناقشة التي تكاد تبدو مقبولة معقولة ، يكفى التفضيل الشخصي وحده لتقويضها! .. فمحور البحث هو : هل يريد الزوجان أن يستخدموا قوتيهما في إقامة صرح حياة منظمته دقيقة كالساعة ، أم هل يريدان أن يرتفعا بحياتهما إلى

مرتبة أعلى وأسمى من مراحل الإنسانية ، حتى لو تضمن ذلك خطرا كبيرا!؟

إن الاختيار بين الأمرين موكول إليهما وحدهما ، ففى الزواج ، عندما يصبح الاتصال الجنسي مجرد «عادة» ، كتناول الفداء ، أو كعطلة لآخر الأسبوع ، يسع حياة الزوجين أن تسير في هدوء وطبائينة أكثر مما لو كان اتصالهما مشفوفا طيلة الوقت بانراكما أنها ينتهيان إلى جنسين مختلفين .. فالشيء الأوحد الجديد في الزواج هو أن يصبح في مقدور الزوجين أن يفضى أحدهما بسره للآخر .. لقد احسا مرة قبل الزواج أنها ينتهيان أحدهما للآخر ، لكن هذا الإحساس لم يكن يخرج عن كونه إحساسا ، وكثيرا ما كان يشاطرهما إياه بعض الأصدقاء المفضلين! .. أما بعد الزواج ، فلهجرد أنها أصبحت تحمل اسمه ، تتغير الحال فجأة : يقصدان فندقا ، فيدخلان معا غرفة واحدة ، وبزيج كل منهما الستار للآخر عن أسراره .. فاذا قدمها صديق إلى آخرين ، قدمها معا .. وتأتى أوقات تشير فيها المرأة إلى الرجل وتقول لمن حولها : « زوجى »! .. ويدخلان المجتمع على أنها (فلان وعقيلته) ، ويظهران معا أمام الناس وكأنها يقولان دون خشية أنها يجبان أحدهما الآخر وينتهيان أحدهما للآخر .. وهذه الجراة المتناهية في جميع تلك التصرفات ، لا تخفف من وطأتها غير السعادة .. فالسعادة وحدها هي التي تجعل حديث الزوجين عن الطفل الذي يتوقعانه ، محتلا مطاقا! .. بل انها ليتحدثان عنه في جراة ومباهاة ، وكأنه لم يعد سرهما وحدهما ، بل سر الناس جميعا!

« اللياقة » ، اكسير السعادة الزوجية !

وليس هنالك إلا كلمة واحدة يسعها لو طبقت ان تحفظ التوازن بين هذين الطرفين الأتصيين : بين ساعات خلو الزوجين أحدهما للآخر يتطارحان الفرام ، وبين ساعات ظهورها أمام الغريباء معا على تلك الصورة التي تكاد تكون مجردة من العقل .. وهذه الكلمة هي « اللياقة » ، أي مجموعة فضائل الصبر ، والاحتمال ، والذوق ، وحسن التقدير !

فالزواج يشبه إحدى روايات شكسبير التي يتعاقب فيها الشعر والنثر أحدهما بعد الآخر .. وحفظ التوازن واستمرار النغم الواحد خلال الرواية كلها يتوقف على مقدرة الكاتب وفنه .. كذلك التوازن في الزواج يمكن إيجاده لو أن كلا من الزوجين انكر ذاته ، وبمعنى آخر لو أن نوع الحب الذي بينهما توحد وأصبح متجانسا لا يختلف في شيء .. فاذا أراد أن يكونا نفسين في جسد . أو قلبين ينبضان على وتيرة واحدة — كما طالما زعما قبل أن يتم زواجهما — فاللياقة هنا كفيلة برعاية اتحادهما وصون حبهما .. واللياقة وسبلة ناجعة للاحتفاظ بالحب في صورته المادية أيضا — لا الروحية فحسب — فالثقة بالنفس ، أو قل الأنانية ، لا تنفعا تبدي نفسها في الحياة الزوجية ، فتجعل كلا منهما يحاول أن يتناول بالنقد أعمال الآخر .. ورب امرأة مثقفة أو ذات مهنة رفيعة قد تزوجت بمن هو دونها مركزا وثقافة ، فيغلبها اعتزازها بنفسها أحيانا ويأخذ الندم على أنها أزاحت الستار عن

شخصيتها لهذا الرجل الذي لا يدانيها في شيء مما وصلت إليه في الحياة ، فتعمل على الانتقام لعلها وذوقها ومركزها من هذا الرجل الذي أحبته في وقت ما ..! وهنا تأخذ الرجل العزة بنفسه فيحاول أن يفرض سلطانه على المرأة ، ليشعرها بأنها رغم كل ما وصلت إليه ، فانما هي امرأة !

مثل هذا النزاع لا سبيل إلى علاجه إلا باللياقة من جانب الطرفين .. فاللياقة تشبع جوا خاصا من التطرف ، والصرامة ، والتساهل ، يحول دون انفجار الزوجين أحدهما في وجه الآخر إذا ما وضع أحدهما حذاه في غير عناية ، أو جذب ستارة النافذة بطريقة شاذة ، أو ما إلى ذلك .. ثم هي فوق كل شيء تحول دون انفجار الزوجين بسبب اختلافهما من الوجهة الجنسية ، الاختلاف الذي تتحطم عليه في الأغلب معظم الزوجات ، ويقضى قضاء مبرما على الحب ، وإن تسترت حقيقة الحال تحت أسباب واهية أخرى !

من المسئول عن الخلافات الزوجية : الرجل أم المرأة ؟

وفي اعتقادي أن النزاع والخلاف بين الزوجين مرجعه إلى الرجل ..! صحيح أن المرأة قد تكون مسؤولة إلى حد ما ، ولكنها لا تكون أبدا المسؤولة الوحيدة عن قيام الخلاف . فالرجل يملك ان يحطم وحده صرح الزوجية بشتى الطرق والأسباب : قد تكون الطريقة التي يقص بها على زوجته دعابة جنسية بقصد إثارتها ، كافية لأن تطفى في روح الزوجة انه شخص فاسد الخلق لا يؤمن جانبه

الزوجين بين الشئون الداخلية والشئون العامة لا يعدو سمك شعرة ، وكثيرا ما تثير ضحكة واحدة من الرجل شكوك المرأة وتجعلها تصمم على فصم عرى المحبة بينهما ! .. وما دامت الطبيعة قد منحت الرجل حق البدء بالتقرب من المرأة ، فعليه كذلك ان يكون البادىء بمواجهة الصعوبات التى تنجم عن الزواج ، وبتذليلها ..

وفضلا عن هذا كله فهناك عاملان فى كل زواج لا يمتنان بصلة إلى الحب ولا ينشآن عنه ، ومع ذلك فلهما خطرهما وشأنهما .. هذان هما المال والبنون .

ولما كان الغالب ان احد الزوجين يكتسب مقدارا من المال اكثر من الآخر ، فان نوعا من التعالى الخلقى يطرا عليه ! .. ويقول البعض إن خير علاج لهذه الحالة هو أن يشتغل الزوجان ، وأن يتكفلا معا بالانفاق على بيتها ، لكى ينعدم التكبر أو التعالى من جانب أحدهما .. لكن هذا ليس حلا مقبولا ، إذ أنه كفىل بأن يفقد المرأة الإحساس بأن هناك من يقوم عليها ، كما أنه يسلب الرجل الإحساس بأنه قوام على المرأة ..

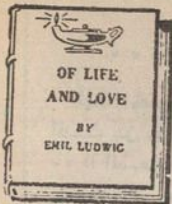
وإذا كان عمل الزوج يقتضيه البقاء بعيدا عن بيته من التاسعة صباحا إلى السادسة مساء ، وإذا كانت زوجته لا تعلم عن عمله شيئا اللهم إلا قيمة المرتب ، الذى يقبضه ، فهناك خطر — خفى عن أعين الزوجين — يكمن فى مثل هذا الزواج ! .. فليس الزوج بمعصوم — فى مثل هذه الحال — عن أن يلحظ وجود فتاة فى المصنع الذى يشتغل به مثلا ،

ويجد لها قواما تشتهى عينه التطلع إليه ! .. أو أنه ليس بمعصوم عن أن يقع بين برائن إحدى اللواتى يجدن إزالة التجاعيد من جباه الرجل .. فأمثال أولئك النسوة يصعب أن يتفاداهن الرجل إذا كانت زوجته من الطراز الساكن ، البلد ، السلبى الاتجاه !

ومن ناحية أخرى نجد أن المرأة التى تتحدث إلى الرجل فى شئون عمله وشئون المجتمع عامة ، يتلمس فيها نمها وادركا ، ويتبادل معها مناقشة مهذبة مستنيرة ، فتحفظ بجاذبيتها للرجل .. ومثل هذه المرأة يسعها أن تنتقل كيف شاءت من المجال الروحى إلى المجال الغريزى ، فلا يملك الرجل إلا أن يظل أسير سحرها ! .. فهذه المرأة التى ناقشته قبل أن ينام عن الوزير الجديد ، أو عن التقدم الحديث فى صناعة النسيج ، لا شك تصبح جاذبيتها الجنسية للرجل أقوى من جاذبية تلك المرأة التى ظلت طول النهار مستلقية على أريكة تتصفح مجلة فى السينما أو فى الأزياء !

ويبدو أن المال والسلطان والجاه ، على ما هى عليه من إغراء وإغواء ، لا تفيد الفسرام ولا الخيال ولا الرومانتيكية شيئا .. فاذا لم يكن الزواج قد تم بوحى من الاختيار الشخصى وحده ، وبعيدا عن إغراء هذه العوامل ، فإن الزوج لا يأمن قط جانب زوجته التى اشترها بماله !

وفى الفصل التالى ، نواصل معا سياحتنا فى .. « دنيا الحب .. والسعادة ! » .



OF LIFE
AND LOVE

BY
EMIL LUDWIG



(٤)

دنيا الحب والسعادة

للكاتب الألماني الشهير "اميل لودفيج"



•• ذلك السر المغلق: السعادة!

نهت المفكرون والفلاسفة ، منذ أقدم العصور ، في البحث عن مفتاح ذلك الصندوق السحري ، الذي يضم «•• السعادة»! •• إلا أنهم جميعا تعذروا في الطريق وتخبطوا في محاولاتهم ، وتفرقوا كل في سبيل : ذهب البعض إلى أن السعادة في الحب •• وقال آخرون إنها في جمع المال •• وراح فريق ثالث يؤكد أن السعادة الحققة إنما تستمد من سعادة الآخرين! •• على أنهم لم يلتقوا قط على رأى واحد !

وقد رأى المفكر الألماني الكبير «•• أميل لودفيج» أن يدلى بدلوه في الموضوع ، فراح يحلل عناصر ذلك «•• السر» الذهبي ، عليه يوفق إلى اكتشاف جديد ، ينير الطريق أمام الباحثين الآخرين •• فهل تراه قد أفلح في اختيار السبيل ، أم وضع فيها حجرا جديدا يحكم سدها!؟

تعال معا نرتاد الطريق الذي شقته ، في دنيا السعادة ، بعد أن قطعنا أشواطا كبيرة في •• دنيا الحب في الأعداد الماضية من «•• كتابي» - لتتعرف على ضوء مشاعرنا وأحاسيسنا : هل هو أصاب •• أم أخطأ التوفيق!؟

٢ - دنيا السعادة

« في سعى لا يكل ، يبحث كل شيء عما يكمله •• فالإحساس والنظر ، يدفعاننا نحو عالم لا حد له •• ولو ظلت الحال هكذا ، ومضينا إلى الأمام دائبين ، فليشهد الله : سنخلق بأيدينا العالمين ! » •

« جيته »

لعل من المؤسف حقا أن فن السعادة في يد الفيلسوف وحده ! فهذا الفيلسوف المتأمل في الكون ، وذلك الشاعر ذو الخيال الخصيب ، يعلمان عن هذا الفن أكثر مما يعلم سائر الناس •• ولعل من المؤسف أيضا أن هذا الفن لا يمكن تعلمه ولا تلتقى أصوله وقواعده حتى على أيدي الفلاسفة والشعراء ! ومع أن الناس ، في الأغلب ، يطمعون في أن يكونوا عقلاء ، بل سعداء ، إلا أنهم ينساقون حينما بعد حين وراء الفكر إلى ميدان التفكير والتعقل ، ظنا منهم أن ذلك هو السبيل المفضى إلى السعادة •• والواقع أنه متى دار الحديث حول السعادة ، عجز هذا العاقل المفكر ذو الجبهة العريضة عن أن يدلى بدلوه فيه !

أما الفيلسوف فقد أنشأ لنفسه عزلة ، سواء كانت سعيدة أو كئيبة ، إلا أنها على أية حال قد أملت ظروف حياته ، ثم خرج من تلك العزلة آخر الأمر بمبدا أو نظرية أراد للناس أن يؤمنوا بها ، وهذا هو كل ما يسع الفيلسوف أن يقدمه لطلاب السعادة • حتى «•• أبيقور» الذي غاص بعمق في أغوار السعادة ، لم يستطع بعد ذلك إلا أن يتفلسف في القوسط

والاعتدال ، كسبيل أمثل إلى السعادة .. وأما سقراط ،
الذى نادى بمثل هذه الآراء أيضا ولكنه تناولها من ناحية
الفضيلة ، فقد كان من البراعة بحيث صرح ان الفضيلة
نفسها هى الطريق الأوحى لتحقيق السعادة الإنسانية . غير
أن كل هذه المذاهب الفلسفية المختلفة لا تزيد فى الحقيقة عن
أن تكون بمثابة نصائح أب يريد أن يجنب أبناءه التجارب
المؤلمة ، فينصحهم بأن يتجنبوا لعبة الانزلاق مثلا !

والآن وقد اتفقنا على أن السعادة لا تلقن أو تعلم ، فلعل
مناقشة موضوعها يتكفل بتخفيف عبء هذه المشكلة :

— ١ —

فى اعتقادى أن اختلاف الشخصيات هو منشأ الإحساس
بالسعادة . فقد تصف جماعة من الناس بالطمع الغالب على
أفرادها ، وجماعة أخرى باعتقادهم فى الخرافات ، ولكنك لن
تجد أبدا عاطفة واحدة من العواطف الدقيقة غير البيئة ، أو
إحساسا معنا واحدا من الأحاسيس الخفية غير الظاهرة ،
يسيطر على جماعة بأكملها من الناس .. بل أنك تجد مثل
هذه العاطفة ، ومثل ذلك الإحساس يختلفان فى فرد عنهما
فى الفرد الآخر .. ومثل هذه العواطف تتبدل تبعا للظروف
والأحوال ، ولذلك لا يمكن إقامة ميزان دقيق ، أو مقياس
ثابت لها !

فالسعادة هى جماع الروح وخلاصتها ، تلك الروح التى
تختلف باختلاف الأشخاص ، ولهذا لا يمكن أن نصف فضيلة
معينة ، أو طريقة معينة للمعيشة ، بأنها تجلب السعادة لكل

مركب النقص والعقد النفسية

إنسان على السواء .. فالذى يعثر فى نفسه على العناصر
الداخلية أو الروحية للسعادة ، ثم يسعى أن يجد فى الحياة
العناصر الخارجية أو المادية المكملة لها ، ويلتئم بين هذه
العناصر بعضها وبعض ، يكون أسعد الناس !

ومن الواضح الجلى أنه متى اجتمع أناس من طبائع مختلفة
أو مشارب متباينة ، فى سعيد واحد ، فإن الحسد يدب فى
القلوب .. فرجل الأعمال الذى قام برحلة طويلة شاقة ،
عقد فيها الصفقات وأبرم العقود ، ثم صادف عند عودته
— وهو يقود سيارته ، وإلى جانبه حبيبته — منزلا ريفيا جميلا
هادئا ، وشاهد فيه امرأة ريفية تسوى أعشاب الحديقة
وتقلم شجيراتهما ، كما شاهد من حولها طفلين أو ثلاثة يمرحون
فى بشر وسرور ، تتوق نفسه وتغلبه على أمره الرغبة فى أن
يطلق حياة العمل المتواصل المشاق ويقضى الحياة على غرار
هذه الأسرة الريفية فى هدوء واستقرار ، لعله يجد السعادة
هناك .. وعندما تنزلق يده عن عجلة القيادة ، وتلمس يد
حبيبته ، وقد يحلم الاثنان معا بتغيير مجرى حياتهما وابدالها
بمثل تلك الحياة التى يحياها سكان ذلك البيت الريفى الهادئ
.. ولو أن الريفى صاحب البيت الهادئ رآهما فى تلك
اللحظة وهما يطويان بسيارتهما أرض القرية ، لاستند بجسده
المضنى على سور بيته الريفى يستريح من عناء عمله فى
الحقل ، ولقال فى نفسه : « انظر إلى هذين اللذين ينهبان
الأرض فى تلك السيارة الأنيقة ، لا يخالجهما ألم ولا يكدرها
شئ .. ما كان أخلقنى أن أكون مثلهما .. وإذا كان

لهاتين الرغبتين العابرتين أن تتحققا ، فيتبادل الرجلان حظيهما ، فما أشد اليأس الذي لا شك ينزل بهما !

والقصص الخيالية تروى أن الأمراء والنبلاء كانوا يتبادلون أحيانا مع الفقراء والمشردين حظوظ بعضهم بعضا ، إلا واحدا من أبطال تلك القصص ، كان يرعى الأوز ، فجعل يقاوم اغراء ابدال حظه بحظ من هو أثرى منه وأوسع جاها . فلما سئل : « ماذا تفعل لو انقلبت فارسا يشار إليه بالبنان ؟! » ، قال : « عندئذ أرى الأوز مبتطيا سهوة جوادى ! » .

لكن أمثال هذا الفتى الذين يطرحون هذا الاغراء الجميل وراء ظهورهم ، إن فعلوا ذلك فربما لعله أصابت إرادتهم وأمسكت بهم عن الاقدام ، حتى أنهم ليعضون بنان الندم بعد ذلك حين لا ينفع الندم !

ومع هذا ، فليس أضر بالسعادة من تحول مجرى الحياة !
يمثل هذا التحول ينكر على الناس كل ما سبق أن لقوه من
سعادة في حياتهم الأولى ..

هل للسعادة صلة بالفضيلة ؟

وفي كثير من الأحيان تنشأ عاطفة السعادة عن إحصاء الفضيلة ، حتى لو كانت الفضيلة دفينية في أعماق النفس لا تبدو للعين ، وهذا هو السبب في أن أكثر من يضر بنفسه أو بغيره هو ذلك الذى يحاول أن ينزع من نفسه أو من غيره الأوهام والخيالات التى يعيش فيها ، كما يفعل بعض شعراء الروس أو بعض المحللين النفسانيين في هذه الأيام ، إذ

يحاولون كشف النقاب عن العواطف النائمة والمشاعر الخفية في قرارة النفس ، بدلا من تركها هناك سادرة في نومها !

وهذان رجلان يعبران حدود بلدة ما ، أراد أحدهما أن يمسه على رجل الجمر فكافى زجاجة من العطر يريد اهداءها لزوجته ، أما الآخر فقد أثار الطريق القويم فدفع الرسوم المفروضة على الزجاجة التى معه .. نهل كان الأول أسعد من زميله ؟ .. هاهما يجلسان بعد ذلك جنبا إلى جنب في القطار ، فإذا الأول يتباهى ببراعته وحذقه ، أما الآخر فيحس بالطمأنينة والراحة لأنه فعل ما يقضى به الخلق الكريم وآثر أن يشتري راحة ضميره بثلاث ترنكات ! .. فهذان الرجلان كلاهما سعيد ، لأنه تصرف بوحى ضميره ووفق هواه .. الأول شاء أن يحقق البراعة والحذق بالحيلة والخداع .. والثانى أراد أن يحققها بالاستقامة والكرامة .. وقد تم لهما ما أرادا .

ثم هل الكريم السخى أوفر سعادة من البخيل المقتر ؟! ..
الواقع أن المضيف الكريم الذى يعد قبل وصول ضيوفه صندوقا من السيجار الفاخر الذى قلما يسمح لنفسه بتدخين مثله في الأوقات العادية ، لا تقل سعادته عن سعادة ذلك المضيف الذى يخفى صندوق السيجار الفاخر قبل حلول ضيوفه ويضع بدلا منه صندوقا من السجائر الرخيصة !

السعادة الوان .. وفنون !

والناس أحيانا يتساءلون ، إذا التقوا بإنسان يخالفهم في طبائعهم وعاداتهم ومعتقداتهم : « كيف يتبين ذلك ؟! »

هذه الحياة ؟ » ، ولعل الذى يريدون أن يقولوه هو : « كيف يمكن أن يكون (فلان) سعيدا ؟! » .. فالرجل المنظم المرتب بطبعه ، الذى تبدو ياقاته وقمصانه وأقلامه وأوراقه نظيفة مرتبة ، بعد انقضاء عام كامل على استخدامها ، إذا دخل بيت « بوهيمى » لا يؤمن بالنظام والترتيب ، أصيب بصدمة فى مشاعره ، وتأذى سمعه وبصره ! .. فهو لا يكاد يرى سر متعة الرجل بهذا النظام المختل ، واستطاعته الجمع بين أكوام الورق ، وأدوات الحلاقة ، وصناديق الحلوى ، والصور ، وبنفضة السجائر فى صعيد واحد ، بشكل يدل على الكسل والخمول .. وهذه الصدمة نفسها تحدث للبوهيمى إذا زار صديقه المنظم المرتب منزله ! انه لا يستطيع أن يدرك كنه اللذة التى يبعثها هذا النظام الفائق الذى يتيح لصديقه أن يأتى بالشئ الذى يريده فى بضع ثوان ، ويصل إلى أى شئ بمجرد إلقاء نظرة واحدة ! .. بل قد يستبد به الاستياء إذا أعاد صاحبه آنية الزهر إلى موضعها ، وكان وضعها جيثما اتفق يسرى عن البوهيمى بعض الشئ !

وهل تظن الشخص النافر من المجتمع ، المتبرم بالناس ، أقل سعادة من الشخص الذى يحب الناس ويحب عشرتهم ؟! .. كلا ! فالأول على الأقل مطلق القلب دون هذه العاطفة المستبشرة التى تشيع فى كيان الرجل المحب للناس .. وهو لا يستطيع حتى أن يلمح آثارها على وجه صديقه الذى يالف الناس ، إذا التقى به ! .. لكنه يستمتع بانتصار

شكه فى الناس على كل إحساس آخر ، فهو الذى يجنبه الخيبة والفشل ، ويهديه سواء السبيل !

وهذان رجلان : أحدهما يمقت صيد الطيور الطليقة ، وثانيهما شغوف بمزى الطيور البرية وهى سجيئة فى اقتافها ، وكلاهما سعيد ! .. أولهما سعيد لأن العصافير من فرط ثقته به تأتى لتلتقط الحب من راحة يده ، وثانيهما سعيد لأنه حقق لذة مشاهدة العصافير حبيسة وراء قضبان حديدية !

سعادة الأحرار .. وسعادة العبيد !

ولالأخلاق التأثير الأول ، إذ تطبع الحقائق بطابعها ، ولقد تعلمنا أن نوقر القديسين والشهداء لأشخاصهم وليس للمشاعر التى تملكت نفوسهم ، أو للعذاب الذى احتملوه فى سبيل أداء رسالتهم ! .. والواقع أن الشهيد إذ يساق إلى الموت قهرا ، يتولاه الإحساس بأنه لن يلبث بعد لحظات أن يلتقى بالملائكة الأبرار فى رياض الجنة .. وهو يستشعر بهذا سعادة لا تقل عن سعادة الإمبراطور الباغى الذى يشهد منظر الإعدام وهو مضطجع فى عرشه ، وقد أثقلته التخمة ، واحاطت به الحور الحسان ، والرجال الذين أذلهم الحرص على الجاه والسلطان .. بل لعل سعادة هذا الإمبراطور تقل عن سعادة الشهيد ، إذ ينقص مهبها ما يراه على أسارير ضحيته من شجاعة وإقدام !

وهكذا قد يضاعف من السعادة ، واقع يناقضها .. وهذا هو ما عيناه بقولنا إن الاختلاف في الشخصيات ، والتفاوت في الطباع والخلق ، منشأ الإحساس بالسعادة .. فأصحاب النفوس الضعيفة ، والأرواح الحائرة ، هم وحدهم الذين يظلون دائمي الرغبة في التفرغ والتحول ، بدلا من أن يدركوا أن المرء لا يستطيع أن يأخذ من حياة سواه — أى أن يغير من نفسه — دون أن يفقد توازنه .. وبالتالي ، يفقد سعادته .. تماما كما يفقد الشراب نكهته إذا ما صب من إناء بلورى إلى قدح معدنى !

ولما كانت قيم السعادة تختلف من شخص إلى آخر ، فإن الحب ، والمجد ، والمال ، والبنين ، والجاه ، والشرف — وهى أكثر متع الحياة شيوعا — تجد من الناس من يزدريها ! .. بل أن هناك من يعزف عن اشتهاه أعلى عوامل السعادة ، وهى : الصحة ، والجمال ، والحرية .. فهناك من المعذبين من لا يبغى عن ضعفه افتراقا ! .. وقد عشنا حتى رأينا مرضى يابون الخلاص من علهم ! وشهدنا آخرين يتلفون الجمال بالشهوة ، كأولئك الذين يقتصبون النساء ، أو يدمرون المعابد ! .. وفى مجال الحرية ، رأينا شعوبيا تتخلص من ديكتاتور ، لتتساق لآخر ، ورأينا عبيدا يعودون إلى مستعبيهم طواعية !!

.. ذلك لأن السعادة ليست شيئا بصاغ فى قالب خاص ، بل أن على كل امرئ أن يصوغ سعادته بنفسه ، ووفق ظروفه ورغباته وطباعه .

سعادة الطموح .. فى القلق !

بل إن درجات السعادة ذاتها ليست سواء .. فكما تتباين الأشكال ، تتباين المقادير .. إذ أن السعادة قابلة للزيادة والاطراد ، سواء فى الكمية أو فى طريقة الاستمتاع بها .. فالإنسان الطموح يفوق عادة — من حيث الاستمتاع — الإنسان الخمول .. والوريث الذى لا يشغل بغير ترقب هبوط الثروة عليه ، أقل استمراء للسعادة من ذلك المكافح الذى ينطلق وراء الثروة والجاه ، فى شبابه على الأقل ! .. والذى يخال أن اللهفة والتحمس يولدان القلق الذى ينتقص من السعادة ، لا يستطيع أن يبصر أن سعادة الإنسان الطموح التمحس تكمن فى ذلك القلق بعينه ، وليس فى الغاية التى يسعى إليها !

أترى شعور الصياد المتمدين المتعلم بالسعادة بفوق شعور الزنجى البدائى ، وهو يسعى إلى عرين الأسد ؟ .. لا ! .. فالواقع أن كلا منهما ينتشى بالتسلل ، والتسمع ، والاقدام ، والإحجام .. كلاهما يرتجف فى الأدغال إذا سمع الفريسة تقترب من المكان الذى اختاره ليلقاها عنده .. وكلاهما يرقب فريسته ، ويحبس أنفاسه وهو يتسلل زاحنا نحوها .. ثم وهو يتهاى .. وأخيرا ، وهو يطلق قذيفته — رصاصة كانت أو رمحا — فيصرخ الحيوان الجريح . فاما الزنجى ، فيقفز فى الهواء وهو يصيح طربا ، ثم لا تلبث مشاعره المستعرة أن تخمد رويدا ، إذا ما افترش الأرض يشبع جوعه من لحم ضحيته ! .. وأما الصياد المتمدين

يقارن بين براعته وبراعة الصيادين الذين قرأ عنهم في الكتب ، أو عندما يقارن بين صيد الوحش وبين التغلب على امرأة شديدة الجموح والصد .. أو عندما يفكر فيما سيستولى على أصدقائه في لندن - مثلاً - من مشاعر ، إذ يبههم مرأى فراء الوحش ، ويزيد من ذهولهم أن يكون صائده هو ذاك الصديق الذي كانوا يخالونه ضعيفا ، رخوا !

ففى مثل هذه الحالات - البعيدة عن الحب والعاطفة - نجد أن الشعور بالسعادة يتولد من مجرد الأمل في أن يغير المرء من أسلوب حياته المعتاد .. وهنا يمكن أن نقسم الناس إلى فريقين : فريق يقنع بنصيبه من السعادة - ولو كان قليلا - وفريق يطعم في المزيد ، ويتطلع إلى آمال عالية . ومن الرغبة في مضاعفة حظه من أسباب السعادة - لا سيما غير المادى منها - تتولد لديه قوة كخيلة بأن تمكنه من النجاح المنشرد .. وفى هذا قال « أبيقور » : « إننا قد نلتقى بمصادفة بمتع صافية ، ولكن السعادة الحقبة تتطلب سعيا وكفاحا » !

السعادة الساذجة !

يرى بعض الناس أن فى الأعمال المستترة التى يقوم بها الكائن الساذج - قديسا كان أو معتوها أو طائلا - لونا رفيعا من السعادة .. فهى سعادة تهبها لهم السماء دون ما جهد منهم .. فالتقطه التى تتمطى فى كسل وهى مستلقية فى دفا الشمس الساطعة .. والفراشة التى تحوم مبتهجة حول زهرة نضرة من زهور البنفسج .. والنحلة التى ترشف رحيق زنبقة فى استمراء .. والطفل المرح الذى يطوح بكرته

فى الهواء .. والفتاة التى تنطلق فى المروج وهى تهز تبعثها مغتبطة ، وتترنم بانشودة عذبة .. هذه كلها صور للسعادة الساذجة !

ونحن لا نملك أن نسال القطة أو الفراشة أو النحلة / ولكننا إذا التقينا بالطفل والفتاة بعد عشرين عاما ، ووصفنا لهما منظرهما مع السكره والقبعة ، لا يتسسم كل منهما كمن يستيقظ من نومه ، فيستمع إلى من يروى له ما كان يهرف به فى أحلامه المحومة أثناء نومه ! .. ولكننا إذا سالناهما أن يذكرنا لنا بعض لحظات السعادة فى حياتيهما ، لحدثنا عن لحظات قريبة من الماضى غير البعيد .. إذ أن الوعى ينمو ، فيفادر ظلال الطفولة ، ويخرج إلى ضياء مطرد .. وبالتالي ، ينسى ذكريات الماضى البعيد ، إذ تلهيه الذكريات التى ما زالت تطفو فى أضواء الماضى القريب !

وهكذا نرى أن المعرفة ، والطموح التحمس ، والمقارنة ، والتأهل ، بل والضعف أو القوة فى نظرتنا إلى امر لا حيلة لنا فيه - كالموت - كلها عناصر تشيد فى نفوسنا الشعور بالسعادة .. انها تخلق التربة التى نغرس فيها اللحظات الفذة كما نغرس الزهور فى الحديقة .. فاذا زوت زهرة من غرسنا ، لا تلبث جذورها أن تتحد بجذور زهرة أخرى فتزيدها قوة ونماء .. وهكذا تذوى بعض الزهور ، وتقوى زهور أخرى ، حتى يأتى الوقت الذى نجد فيه بستاننا نضرا ، مزهرا .. فاذا ما تنامى أريج بستان السعادة إلى أنوفنا ، وجدنا فيه ما يبدد جزعنا من الحزن والهم !

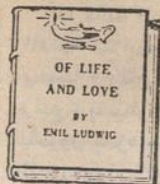
هل تستمد السعادة من الأخطاء أو الضعف ؟!

وحتى نصل إلى هذه الحال ، لا بد لنا من أن ندرك طبيعتنا
 ولكنه نفوسنا .. والإنسان الذى لا يزال على الفطرة يدرك ،
 عن أبسط مراتب هذا الإدراك ، عين ما يعرفه العالم
 النفسانى ! .. أما المراتب العليا منه ، فتتطلب من الإنسان
 أن يعرف الأجهزة التى تسيره — أو بالأحرى ميكانيكيته —
 وأن يسجل انفعالاته وتصرفاته ، وأن يعرف ما يتوقع من
 نفسه الرغبة فيه أو الانصراف عنه .. وكما يدرك المرء
 بالتجربة أى الأطعمة يلذ له ، وأيها يؤذى معدته ، يجب أن
 يعلم أيضا أى الانفعالات طيب له ، وأيها ينبغى الفرار منه
 .. إذ إن إدراك المرء لطبيعته ، وخلقه ، وأهوائه ،
 ومشاعره ، وأذواقه ، ونواحي الضعف لديه — بوجه خاص —
 يمكنه من أن يرسم لنفسه الطريق المفضية إلى السعادة .
 وفى هذا الصدد قال « جيته » : « أن سعادتنا لا تستمد من
 فضيلتنا ، وإنما تستمد من أخطائنا ونواحي الضعف فيها .
 فكل من يظن أن بوسعه أن يسعد عن طريق تحقيق الفضيلة ،
 إنما يخدع نفسه .. إذ غالبا ما يكون الزهو — لا الفهم
 والاستيعاب للفضيلة — هو الدافع إلى تحقيقها .. ومن ثم
 لا يلبث المرء إذا ما حققها أن يفترق السعادة فيها !

وقول « جيته » لا يقتصر على الشيخوخة ، فإن المرء إذا
 ما تفتق وعيه وأضاء فى مرحلة الشباب ، عمد إلى تحليل
 نفسه فى كل المواقف والمناسبات . وقد كان من تحليل النفس
 من النضوج فى العصور الفاسدة بما لا يقل عنه فى أيامنا

الحاضرة .. على أن المرء فى شيخوخته أقدر وأحرص فى بناء
 طريق السعادة ، منه فى شبابه ، إذ تهيب له معرفته أن يتبين
 أنسب الأماكن له : أهى القرية من البحر ، أم القائمة عند
 الجبال ؟ .. أهى المدينة أم فى الريف ؟ .. أهى المجتمع ، أم فى
 العزلة ؟ .. كما تمكنه هذه المعرفة من أن يتخذ من الأعمال
 البسيطة ما يملأ يومه بلحظات هنيئة . وكما يسر النضوج
 الروحى للمرء سبيل الاهتداء إلى ما يلائم طبيعته ، نجد أن
 هذه المعرفة تمكنه من أن يعيد تهئية ظروفه وأحواله بحيث
 توفر له أنسب الأجواء التى تلائمه .

وفى الفصل التالى ، أقدم لك جزءا آخر من هذا الكتاب
 المتع .



(٥)

دنيا الحب والسعادة!

للكتاب الألماني المشهور "اميل لودفيج"

Loo1oo
www.dvd4arab.com

العظمة .. بعد الحب والسعادة !

إذا كانت السعادة غاية كل نفس بشرية ، فإن العظمة — بمعناها النسبي — غاية النفوس الطامحة وحدها . ولكن ، ما هي العظمة ؟ .. هل تتمثل في مركز رفيع ، يسيطر صاحبه على أفراد من المجموع البشري ، يأترون بأمره وينتهون بنواحيه ؟! .. أو هي تتأتى عن الجرى وراء الثروة ، حتى إذا ما تجمعت ، دانت الدنيا لجامعها ، وانحنت الرقاب إجلالا لبريقها ؟! .. هل نعثر عليها في الفتح والغزو والفهر .. أو في المحبة والتسامح والعدل ؟! .. هل نصادفها في خدمة الإنسانية والتضحية من أجل تقدمها ورفاهيتها ، وتخفيف آلامها وتضيق جراحها .. أو هي بعيدة عن ذلك الميدان ؟! .. وأخيرا ، هل هي في الأخذ والاستعطاء أو هي في المنح والعطاء ؟!

لقد قدم إليك « كتابي » — في أعداده السابقة — الكثير من الإجابات الشافية عن تلك الأسئلة التي طالما تخبطت في ذهنك عن الحب ، والسعادة ! .. واليوم ، يقدم لك المزيد من الايضاحات لمشكلة أخرى من مشكلات الوجود .. تلك هي : مشكلة العظمة الإنسانية ، التي أفرد لها المفكر الألماني الكبير « أميل لودفيج » قسما خاصا من كتابه « دنيا الحب والسعادة » ، بعد أن ينتهي من حديثه عن السعادة .. فنعال نقرا الفصل الأخير من هذا الكتاب ، لنعرف أين تكمن العظمة الحقيقية ؟

اجمع لنفسك ثروة .. من لحظات السعادة !

خليق بالمرء أن ينعم بكل قطرة من السعادة التي تتاح له ، إذا هو وضع نصب عينيه أن الكون فطر على التقلب والتغير ، وأن الزمن يسير غير حافل ولا متوان ! .. ولقد عرف عن « جيته » أنه كان غذا بين شخصيات التاريخ ، من حيث أنه كان — في كل يوم — يستعرض في دقة ، وذاكرة حاضرة ، كل ساعة من ساعات عمره .. وكان دائما يؤمن بأن لا خلود للزمن ، وأن الحاضر سرعان ما يصبح ماضيا .. لذلك كان — وهو في الثمانين من عمره — يسترجع لحظات السعادة التي مرت به وهو في السادسة عشرة ، فيستمرها ويستعذبها !

وكان الفيلسوف « شوبنهاور » متشائم النفس بقدر ما كان حاد الذكاء .. وقد وصف السعادة بأنها « غياب الشعور بعمق الابتهاج ! » .. ولكن السعادة في الحياة قد تكون أكثر إيجابية وحيوية من هذا .. إنها مجموع اللحظات الهائلة ، بل مجموع أهنأ اللحظات .. فالذي يتذكر هذه اللحظات ، يكون كمن أوتى ثروة مدخرة في خزائن نفسه ، فلماذا لا يستعرض في نهاية كل يوم ساعاته ودقائقه ، يضيف منها إلى هذه الثروة ، أو ليستمد من هذه السعادة المدخرة ما يعوضه عما خلت منه ساعات يومه من هناة ؟

تعال نتصور اللحظة التي تسبق استسلامنا للنعاس .. ملايين لا تحصى من الناس تستعيد في هذه اللحظة ما مر بها في اليوم المنتهى من صور ممتعة ، فنعيش فيها مرة أخرى ..

تقول زوجة رجل الأعمال لنفسها : « لقد تكلم الوزير مع زوجي أكثر من عشرين دقيقة ، ودعاه إلى زيارته غدا .. الآن استتب مستقبله ، فما أسعدني ! » .

ويقول رجل المال لنفسه : « لو أنني تأخرت ساعة واحدة عن إرسال برقيتي — حين هبطت سوق نيويورك — لخسرت ثلاثة آلاف دولار ! » .

ويقول التلميذ لنفسه : « من حسن حظي أنني انتبعت إلى أن عيني المدرس كانتا تراقبانني .. ولولا ذلك ، ما أسرعت إلى تدارك الأمر ، ولكنك الآن في موقف لا أحسد عليه ! » .

ويقول العاشق : عندما ساعدتها على ارتداء معطفها ، أمالت كتفها اليسرى على يدي .. لكم سأحلم بهذه المتعة ! » .

ويقول الشاعر : « كانت الفيوم تزين على فكرى في النهار .. أما الآن وقد بزغ القمر ، فكل شيء يسير سهلا ناعما .. أن في قسما ت وجه القمر ما يذكرني بحبيبتى .. ترى ماهو وجه الشبه ؟! » .

المتعة الحسية وشهوة السلطان

والمتعة الحسية لون من السعادة المشبوبة .. ولكن ، ما الذي يحمل الفلاسفة والحكماء على تحذيرنا منها ؟ .. الواقع أن السعادة بغير متعة حسية لا تتاح إلا لمن كان أفلاطونيا ! .. على أن المتعة الحسية ليست مقصورة على متعة الجسد .. فهناك ضروب من الشهوات .. هناك اشتها

المال ، أو العظمة ، أو النفوذ .. إلا أن المال هو أكثر الغايات شيوعا ، لأنه الوسيط الذي يتيح تحقيق كل الأحلام ! .. والنفوذ أو السلطان شهوة أخرى من الشهوات الشائعة ، وأن كانت أعسر من المال مثلا .. على أنسا لا ينبغي أن ننظر إلى مساوئها نظرة خاطئة ، فنظن أن سعادة الديكتاتور — مثلا — تكون سعادة ناقصة لأنه يحاط بالوحدة ، ولا يعود حرا في ارتياد الأماكن التي تروق له ، ولا في الاجتماع بالأصدقاء والخلان ! .. ذلك لأن هذا الحرمان من الأصدقاء ، وتلك الحرية المفقودة ، هما الثمن للنفوذ والسلطان .. فالإنسان الذي يشتقى النفوذ والسلطان يجد في الظفر بهما متعة وسعادة .. والانتصار على آخر غريم له ، مع الظفر بالسيطرة على الجماهير ، يتحدا في نفسه مع لذة الأمر ولذة إقامة النظام الذي يرجوه .. وقد تدفعه النشوة إلى أن يستحل لنفسه الانتقام من أعدائه أو أولئك الذين اعترضوا طريقه من قبل .. والتاريخ — قديمه وحديثه — حافل بأبناء أولئك الذين وجدوا أوج لذتهم في إرضاء شهوة الانتقام .. ولكننا إذا قارناهم بشخص مثل « قيصر » ، الذي لم ينتقم قط من أعدائه ، بل تناسى أسماءهم ، اتجه إعجابنا وأكبارنا إلى « قيصر » دونهم !

الفاصل بين المتعة الحسية والمتعة الروحية

وتشرق سعادة الشخص الذي يحب الطبيعة ، حين ينصرف — بعقل مطمئن — إلى تأمل شجرة عالية وقد اشرب بعنقه ، أو إلى دراسة نبتة صامخة حتى جذعه

ليتاملها .. وتزداد هذه المتعة الصامتة إذا ما خلا إلى « الميكروسكوب » في المساء ، مكباً على فحوص حشرة من الحشرات ، أو أجزاء من النباتات .. ذلك لأن حب البحث والرغبة في المعرفة يرقى بالمرء أحياناً إلى درجة رفيعة من السعادة ، تسمو على المحسوسات المادية ، وتقرب من المتع الروحية !

ولكن ، ما الذى يقرر الحد الفاصل بين المتعة الروحية والمتعة الحسية ؟ لا جدال فى أن الموسيقى تمثل الأولى ، والمائدة الحافلة بالطعام تمثل الثانية ! .. ولكن ، ما قولك فى الخمر مثلاً .. إلى أى المتعتين تنتمى ؟ .. أنها إذ تنساب من الفم إلى المعدة ، تعتبر من المتع الحسية . وشأن شارب الخمر - من هذه الوجهة - شأن الحيوان إذ يطفىء الظما بالماء .. غير أن النشوة التى تبعثها الخمر ، خليفة بأن تجعلها من المتع الروحية ! .. وإذن ، فبين العطش والنشوة ، تقود الخمر شاربها من أبسط الأشكال البدائية للسعادة إلى أرقاها ، ثم ترتد به ثانية إلى الشكل البدائى .. فهى بهذا مثال جديد يبين لنا أن ليس ثمة متعة روحية خالصة ، ولا متعة حسية خالصة .. وأن اللذة أو السعادة - التى ينشدها البشر جميعاً - واحدة ، وإن تنوعت أشكالها وأسمائها .. فربة البيت التى تحتفظ بما تحتزن من أغذية ومواد للطهو فى صناديق أنيقة مرتبة ، تسسعر من المتعة والسعادة ما يستشعره القائد الذى يشرف على تنظيم حفلة استقبال ملكية !

للسعادة أشكال وأساليب مختلفة

١٨١ قد يقدر لأحد الطهاة الأثرياء أن يصحب زوجته إلى ملهى ، يستمتع فيه بعشاء شهى وشراب طيباً .. وقد لا يحفل كثيراً بالموسيقى التى يسمعها ، وقد يرقص شوطاً ، ويتناول بعد ذلك كأساً أو اثنتين ، ويتحدث إلى بعض المعارف عن الحرب واحتمالاتها ، ثم يستلقى فى نهاية السهرة على سريره إلى جوار زوجته التى استمتعت معه بالسهرة .. وفى الليلة عينها ، قد يدعو أحد الموسيقيين سيدة من أصدقائه إلى عشاء فخم ، يتبادلان خلاله عبارات رقيقة ، ونظرات أرق ، وهما يشربان ويتسمان .. فاذا أوغل الليل ، عزف لها لحناً تحبه ، فتنصت له وهى مستلقية على أريكة وثيرة فى ركن مظلم .. ثم يجلس إلى جوارها ، ويمسك بيدها ، ويحاول أن يقرأ فى أسرارها الحاملة أثر موسيقاه .. ثم بخرجان إنى الشرفة يتأملان النجوم ، ويناجيان القمر .. ويشربان كأسين بحجة التماس الدفء ! .. مثل هذه السهرة تنتهى إلى إثارة الغرائز العاطفية ، خلال إطرار من الأحلام الناعمة .. تأمل هذه السهرة وتأمل قبلها سهرة الطاهى ، ثم قل لى : أين الحد الذى يفصل بين السعادة الحسية والسعادة الروحية ؟ .. وهل لأن العاشقين الآخرين نهجا فى متعتما أسلوباً راقياً ، يعدان أسعد من الطاهى وزوجته ؟ .. أن كلا من الأربعة قد استمتع بأرفع أشكال السعادة كما يراها ، أو كما توحىها إليه طبيعته .. وكل زوجين خليقان بأن يربا فى الطريقة التى انتهجها الزوجان الآخران .. أمراً مضحكاً ! .. وهكذا تختلف أشكال السعادة وأساليبها ..

السعادة في الألم والعذاب !

ومن الناس من حرموا نعمة السعادة ، فاذا هم يتلذذون بالإحساس بالألم ! .. وقصص الذين كانوا يسعدون بالعذاب من أجل مبدأ ، أو عقيدة ، أو رأى ، غدت أكثر من أن تحصى ! .. وإذا كانت المشاعر كلها — حتى الألم والحسرة — يمكن أن تتحول إلى الإحساس بالمتعة والسعادة ، فإن الحسد من دون الأهواء جميعها هو الذى يحطم السعادة ويهدمها ، إذ أنه الشعور السلبي الوحيد الذى لا يتسنى لى فنان مبدع أن يحوله إلى إحساس بالسعادة .. فهو يقوض كل دعائم السعادة ، ويفنى ضحاياها شر فناء !
وثمة لون من المتعة لا يكاد يعدله لون آخر .. ذلك هو :
متعة الابتكار !

فصانع الحلوى الذى قضى ليلة الأحد في بلادة واستجمام ، لا يلبث أن يستشعر متعة طاغية عندهما يخلو إلى فرته ، ويعد لونا من الحلوى من ابتكاره الخاص . فهو إذ ذاك يستمتع بنفس راضية مطمئنة .. أنه يتحرر من التيود كلها ، فلا يفكر فيما إذا كانت هذه الحلوى ستلقى رواجاً في السوق أو لا تلقى ، لأنه حين يصنعها لا يسعى إلى هدف معين ، اللهم إلا الخلق والابتكار ، ولذلك تركزت كل حواسه في لسانه الذى يتذوق به الخليط الذى أعده لحواه ، ليقدر صلاحيته وصحته .. وفي ذلك الوقت، نستطيع أن نقول أنه .. فنان !
وهل هناك أسعد من الشخص المبتدع في هودئه ووداعته؟! .. فكل من الطاهى ، والطبيب ، والعامل

الميكانيكى ، يرى الأدوات والمواد التى يستخدمها في ميدانه آلهة صغيرة تجمع العناصر بعضها إلى بعض ، وفقاً لخطة خفية لا يعلمها إلا هو .. أنهم يوحدون بين المتناسفات ، ويتقبلون على العقبات ، ويعيدون النظام .. أو بالأحرى يخلقون النظام من الفوضى والاضطراب !

والسعادة التى ينعم بها الشخص المبتدع ، تتجلى في هذا البريق الذى يشرق به وجهه ، فيضئ عليه جمالا .. ذلك لأن أهواءه ومشاعره تحتجب عندئذ . فالنزوع نحو هدف روى يخلص المرء من علائم الطمع التى ترسم على الوجوه في الأحوال الأخرى ! .. وهذه السعادة التى يستشعرها أهل الابتكار والابتداع ، تبدو عند الفنان أظهر وأجلى منها عند سواه ، لأنه يحس بأن الشيء الذى ابتكره إنما هو رمز لما في نفسه من إلهام ، ومشاعر ، وانفعالات ، وأفكار .. ومتعة الابتداع التى تداخل المرء حين يفقد كل شعور بما حوله — أثناء لحظات الإلهام الكبرى — ليستغرق فيما يتدع ، متعة طويلة الأجل ، تمتد مع تقدم الفنان في تحفته خطوة فخطوة ، على مر الأيام .. فتجده في فترة الابتكار يشعر — بواعز من بوهيميته وتحرره ونزوعه إلى الجمال وانطلاق خياله — بأنه سيد الدنيا ! .. وتجد أن كل جهد يبذله في تحفته يضىء عليه غبطة بالغة ، ومتعة ضافية .. لأنه لا يستهدف سوى الجمال ، ومن ثم فإن كل جهد يقربه إليه !

الإيمان بالموت يضاعف الشعور بالسعادة !!

والابتداع ذاته ، لا التحفة المبتدع الذى يتر فى أهل

الابتكار ما يستشعرونه من سعادة .. ولقد ظل « بلزك » — بعد أن كتب مائة وعشرين رواية — مشرق الذهن بالانكار والمناظر الجديدة ، حتى انتزعه الموت ! .. ورغم ذلك ، لم يكن أقل سعادة — ولا أكثر — من « شيكسبير » الذى كان الكاتب العظيم الوحيد الذى أمسك طواعية عن المضى فى التأليف ! .. ذلك لأن سعادة هؤلاء ، تكمن فى فرحة الابتكار .. وإذا كان الأبطال — فى العصور الغابرة — قد حاولوا أن يتشبهوا بالآلة ، فإن هذا عين ما يسمى إليه الفنانون ، وإن اختلفت الوسائل ! .. فهم يسعون — بابتكار الصور — إلى أن يأخذوا من الخلود قبسا ، يحذوهم ويستحثوهم إلى ذاك تأكدهم من أن الموت لا بد مدرکہم .. مثلهم فى ذلك مثل الإنسان الذى يتفادى فناء الجنس بالانكار من النسل !

وهكذا نرى — مرة أخرى — أن السعى إلى السعادة يحذوه الإحساس بأن الموت مقبل ! .. ومن هنا تنبعث الانفعالات الرمزية فى نفس الفنان ، فتجعل من كل تحفة ينتجها صورة من حياته . على أنه — مع ذلك — لا يعيش وحيدا ، بل لابد له من أن يخرج من مباحث خلوته مع تحفه ، لينغمس فى المجتمع ويتعرض لمخاطره .. ولو أن موسيقيا هبط جزيرة منعزلة مقفلة ، لا يعمرها آدمى سواه ، لاستطاع أن يجد فى وحدته هذه عين السعادة التى تداخله كلما عزف الحانه .. ولكنه لن يلبث — مع الزمن — أن يحس بقلق وبحنين إلى جمهور المستمعين الذين اعتاد أن يراهم مفتونين بعزفه ! .. وهذا شأن الرسام ، والشاعر ، وكل بدع أو مبتكر .. أنهم لا يستطيعون أن يعتزلوا الناس

ليخلوا إلى تحفهم مدى العمر ، فهم بحاجة إلى تقدير الجمهور ، يجدون فى هذا التقدير تأكيدا لنبوغهم وإيداعهم ! .. ومع ذلك ، ففى وسع الفنان أن يتسلل عائدا إلى محرابه وعزلته ، متى شاء !

نكريات الإنسان .. تجدد سعادته !

ولا سبيل للمرء إلى أن يقارن بين حياته وحياة أجداده إلا بالتعلم .. فإن العلم يرشده إلى أن يدرك ، من تكرار بعض الحقائق المعينة ، مدى ما طرأ عليها من تغير .. وكذلك بازدياد النضوج نجد أن كل إحساس بالسعادة يذكى من وقدة التحمس والنشاط .. وبالتالي ، يؤدى اشتداد شعور المرء بالسعادة إلى زيارة إحساسه بها هو فيه من نعمة ، وما أصابه من حظ . وكل سعادة تعتبر حالة وسطى بين الشروق والغروب ، ومن ثم فالشعور بأن السعادة ليست ثابتة ولا دائمة — وإنما هى متغيرة — يزيد من تهافت الإنسان عليها ، واستيعابه لها !

وعلى هذا ، قد يصحو المرء من نومه ذات صباح والسعادة تملأ نفسه ، إذ يجد أنه موفور الصحة ، والقوة ، والنفوذ .. ولكن هذا الشعور قد يتبدد لأى شىء تقع عليه يده فى ذلك الصباح نفسه .. أو قد يغسده عليه أطفاله ، أو أهله ، أو نفسه ! .. أما إذا لم يلق إحساسه بالسعادة ما يعكسه ، فإن المرء يقبل على عمله فى قوة ونشاط ورغبة .. وإذا شاء علماء الاخلاق أن يسوموا هذا

«سعادة» فحسب .. لأن هذا الاسم أكثر ملاءمة ولياقة للإنسان !

وفي وسعنا أن نزيد هذا الشعور والإدراك بكل الوسائل ، لا سيما أحدثها .. فالإنسان إذ يجمع الصور على مر سنين عمره ، ويسجل الأصوات والمناظر ، ينشئ لنفسه ذكريات تملأ فراغ حياته ، وتوسع من نطاقها حتى تبدو كخرافة أو أسطورة .. ولا يهم بعد ذلك أن يدفن هذا الصرح من الذكريات معه إذا ما مات !

والإنسان في إقباله على التزود بالذكريات — وهو يدرك أن الموت لأبد أن يصيبه يوما — يشبه الفنان الذي يظل دائما على إعداد الرسوم ، تهييدا لعمل فنى قد لا يقدر له أن يكتمل يوما !

وهذه الرغبة في جمع ذكريات الحياة ، مع اليقين من الموت ، طالما حفزت الإنسان — منذ أقدم العصور — على الإنتاج .. وما كتب « كازانوفنا » تلك المجلدات عن نزواته ومغامراته ، رغبة في تسلية الأجيال المقبلة بعده ، وإنما كتبها ليملا فراغ حياته في شيخوخته ! .. والمرء إذ يدافع عن نفسه — في مذكراته الخاصة — قد يجنح إلى الخداع والمرآة ، ولكنه سيظل دائما يخلد لحظاته الراهنة ، ويحاول أن يستمد من معين ذكرياته أطارا يحيطها بالرواء .. في حين أن الرجل الذي لا يحفل بتسجيل يومياته ، في غمرة العمل الجدى — سواء أكان مغامرا في ميدان الهوى ، أو قائدا في ميدان الحرب — يتخبط بين الحقائق الجامدة !

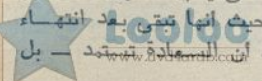
وكذلك كان نابليون .. فهو لم يحفل بالتفكير في نفسه وما مر به في حياته ، إلا حين اضطر إلى الحياة في المنفى .. فهناك وجد الفراغ الذى حمله على أن يروى لنفسه قصة حياته ، وعلى أن يتأمل ما تخللها ، ويسترجع ما مر به فيها من لحظات السرور والهناء ..

مثل هذا الاستعراض السريع الذى يجريه المرء لحياته الماضية ، يثير في نفسه ذكرى المراحل الزاهرة في عمره ، ويحفزه على تعهد بستان الذكريات بالرى والتنسيق !

الشيخوخ أكثر استمتاعا بالسعادة من الشباب !

وكما تختلف صور السعادة باختلاف الفصول ، تتباين علاقتنا بالموت بتباين مراحل العمر .. فالمرت أقرب إلى الشباب منه إلى سواه من مراحل السن ، لأن النزوات وغورات الانفعال كثيرا ما تدفع بالشبان إلى الانتحار ! .. أما في منتصف العمر ، فيبدأ المرء في التمسك بالمثل العليا ، ومن ثم يأخذ الموت في التقهقر إلى مؤخرة الذهن ، كما أن تزايد الأبناء ونموهم ينعش الأمل في الخلود .. ثم يعود الموت إلى نفوذه في مرحلة الشيخوخة .. وهنا نلاحظ أن المرء — وقد بلغ ذروة المعرفة أو الثراء ، أو الشهرة ! — لا يتمالك أن يقارن بين نفسه وبين سواه ممن على شاكلته ، ولو دون أن يفتن .. فتجد الغنى في سن الخمسين يسائل نفسه : « ترى ، هل يفوقنى في الثراء أحد ، ممن بلغوا الخمسين مثلى ؟ » ..

وكذلك نلاحظ أن الوصية — التى يكتبها الثرى — تعتبر وسيطا لمغالبة الموت ، ولو من حيث أنها تبقى بعد انتهاء عمر صاحبها ! .. وهنا ، نجد



تنتزع — من اليقين بالموت ، إذ نتخذ من الوصية وسيلة لظهار الايثار لمن نحب ، والانتقام ممن نكره ! .. وعندما يتمثل الموصى أسارى من حرمهم من ميراثه ، ويتخيل لوعة الغيظ والحسرة في نفوسهم ، يشعر بأنه إنما ينتقم من القدر الذى حرمه نور الحياة قبل سواه !

الخلود .. بعد الموت !

والتفكير فى خلود الاسم بعد موت صاحبه ، هو أرفع درجات السعادة لأن صاحبه لا يحفل بالموت بقدر ما يهتم بخلود اسمه ومجده .. ولذلك نجد بعض الأغنياء يعمدون إلى تقديم الهبات والتبرعات .. ويعلو الشعور بالسعادة عند المخترع والمؤلف ، إذ يشعر بأن اسمه سيظل مدويا من بعده .. ولعل هذا يبدو جليا فيما كتبه « جيته » فى إحدى لحظات سعادته هذه : « أن آثار حياتى الفانية ، لن تنسى على مر الأجيال » .. ولقد كان سقراط مفعما بالمرح والانشراح فى آخر ساعات عمره !

وهكذا نتخذ السعادة — فى أواخر أيام الإنسان — تلك الصورة التى كانت تتخذها فى اللاوعى ابان الطفولة .. فبعد الحياة ونهايتها يغلفها الظلام .. أما منتصف الحياة فيسطع بنوره كشمس الضحى !

وعندما قال الأقدمون أن الإنسان لا يعتبر سعيدا أو شقيا حتى يموت ، لم يكونوا يتلاعبون باللفاظ .. إذ قد يعيش المرء حياة معتمة ، ثم يبنى بيته مناسبة تضى على ذكره نورا ! .. تماما كما يحدث عقب أية مسرحية منجعة ، إذ يعود النظارة إلى دورهم وفى رؤوسهم ونفوسهم آثار المشهد الأخير !

٣ - العظمة

عظمة نابليون .. وعظمة هتلر !

فى أصيل أحد أيام الحرب العالمية الثانية ، وقفت سيارة عند بقعة هادئة ، منعزلة ، من بقاع الساحل الغربى لأمريكا ، وهبط منها خمسة أشخاص : فيلسوف ، وموسيقية شابة ، ورجل أعمال وزوجته — التى كانت تشتغل بالتدريس — وطفلهما .. واستهواهم منظر البحر والطبيعة فى الساعة التى تسبق الغروب ، فاستلقوا على الرمال يستمتعون بهذه الفتنة الصافية .. وسرعان ما أسلمهم السكون الوداع إلى نشوة فكرية ونفسية صرفتهم عن مشاغل الحياة ، فنسوا ما لقوا فيها من نجاح وفشل .. بل أن بعضهم نسى — وهو يتأمل المنظر — أنه أمام المحيط الهادى، الذى كانت بعض أرجائه تشهد فى ذلك الوقت أهوال الحرب ..

وأخيرا ، هتف رجل الأعمال : « يا لله ! » .. فانتبهت الموسيقية من تأملاتها ، وقالت فى لهجة حاملة : « ما أروعه من منظر ! » .. وإذ ذاك قالت المدرسة ، وكانت تكبرها سنا : « ما هذا بمنظر ، فالمنظر يوحى بالامتعال .. أما هذا فاسميه : الطبيعة ذاتها ! » .. والتفتت إلى الفيلسوف تسأله رايه ، فابتسم قائلا : « انه على أية حال ، منظر « عظيم » .. اليس كذلك ؟ »

وساد الصمت لحظة .. ثم اعتدل رجل الأعمال — وكأنه يهم بمناقشة أمر خطير — وقال في لهجة من شغل بالتفكير في أمر معين : « إذن ، فأنت تسمى هذا المنظر عظيما ! .. أترآك تقارن الشمس الأتلة بالرجل العظيم ؟ » .

قالت الموسيقية : « الشمس عظيمة دائما .. حتى عند الموت ! » .

فقال الفيلسوف : « إن الذى لا يجتذب الأنظار فى موته ، إنما يبرهن على أنه لم يكن عظيما فى حياته ! » .

وهنا قالت المدرسة معترضة : « كان كل شيء يتوقف على الساعة الأخيرة ؟ .. لا ، لست من رأيك . إليك نابليون مثلا .. لقد كانت نهايته تعسة الية ! » .

— بل أنه ، على العكس ، مات ميتة البطل الحق .. تماما كما كان فى حياته .

— بطل !؟ .. من هو البطل ؟ .. هل كل الأبطال عظماء ؟ .. وهل كل العظماء أبطال ؟

قالت الموسيقية : « حدثنا أولا عن العظمة ! » .

وعندئذ قالت المدرسة : « نعم ، هو ذاك .. ما هى العظمة يا استاذ ؟ » .

فابتسم الفيلسوف قائلا : « لشد ما تذكريننى بالذبح حين يسأل امام المذبح : ما هو الفيتامين ؟ .. أن العظمة كالجبال ،

لا يمكن تعريفها فى جملة واحدة ! .. ما هى الشمس ؟ .. لو رجعت إلى دائرة المعارف لوجدت محيطها ، ودرجة حرارتها ، وبفدها عن الأرض ، وعشرات من الحقائق .. ولكلك لن تجدى شيئا عما نبصره الآن بأعيننا .. وكذلك الأمر بالنسبة للعظمة .. فهى متعددة النواحي .. » .

وهناك قالت المدرسة — وكانت تسمى « دوللى » : « كأنك ترى أن العظمة مجرد إحساس ؟ » ، فأجاب : « بل هى أكثر من ذلك ، وأقل أيضا .. إذ أنها توجد بلا إحساس .. كما أنها فى الحقيقة أبعد من أن تدركها أعرق أحاسيسنا ! » .. فتساءل رجل الأعمال : « حسنا .. أيهما تراه عظيما ؟ .. نابليون ، أو هتلر ؟ » .. وبادر الفيلسوف محييا : « نابليون بالطبع » .. فقالت دوللى : « ربما كان هذا إحساس عام لأن هتلر عدونا .. ولكن ، كيف تثبت أنه غير عظيم ؟ » ..

سيادة الشعب الألمانى .. فكرة خرقاء !

واعتدل الفيلسوف فى جلسته ، ومسح عدستى نظارته ، ثم تفرس فى البحر وكأنه يبحث عن شيء على صحنته ، أو يستجمع شوارد ذهنه . وما لبث أن قال : « هتلر لا يملك سوى أن يحطم ، ويهدم ، ويبيد .. إن تفكيره ينحصر فى تنصيب شعب معين سيادا على جميع الشعوب .. فكرة خرقاء لا تصلح لعصرنا هذا .. أنه كالجشع الذى يريد أن يعلو على كل الناس .. لا ، بل هو كالضعيف الذى يدفعه شعوره بعدم الأمن والاطمئنان إلى أن ينسب من حوله ،

فلا يلبث أن يضيع هو الآخر وسط الانفجار ، ولا يبقى منه شيء !

قال رجل الأعمال : « ولكن نابليون أراد هو الآخر الفتك والتدمير » !

— بل كان أول ما فعله نابليون — في مساء اليوم الذي استولى فيه على السلطان — أن ألف لجنة لوضع قانون جديد .. لم يخلق الوانا من الفوضى والاضطراب ، وإنما سعى إلى وضع حد للفوضى والاضطراب .. ولا تزال قوانينه باقية ، سارية ، حتى اليوم .. بعد ١٥٠ عاما ..

وقالت الموسيقية في استياء : « إذن فأنت تعتبره عظيما بسبب قوانينه ؟ »

— إنها أردت أن أبين أن هتلر لم يخلف قانونا ونظاما ، ولكنه ترك فوضى واضطرابا .. ليس عليكم سوى أن تتفرسوا في صورتي هتلر ونابليون ، وسترون كل شيء في وضوح !

وقالت « دوللي » محتدة : « أعتقد أن ملامح الشخص تقرر عظيمته ؟ »

— إنها تنم عنها .. أن شكل الرأس وملامح الوجه لا تكذب أبدا .. وأن رؤوس : نابليون ، والإسكندر ، وقيصر ، ودانتى ، وبيتهوفن ، لتكشف لاي متأمل عن معالم النبوغ !

قال رجل الأعمال : « ولكن ، هب أن نابليون عمد إلى التدمير كما فعل جنكيز خان .. أفلا ترى أن الأفكار التي

تجول في الرؤوس — وليست الرؤوس ذاتها — هي التي تدفع أصحابها إلى العظمة ؟ » .

— لا هذه وحدها ، ولا تلك وحدها .. وإذا كنت قد ذكرت قوانين نابليون ، فليس معنى هذا أن العظمة تقتصر على كل من يخلف أثرا قائما .. إذ أن الآثار القائمة لا يمكن أن تبقى أبد الدهر خالدة .. لا بد أن يعدو عليها الزمان يوما .. ومن ثم فليست هناك أفعال خالدة !

العظمة .. في شخصية الرجل !

وواصل رجل الأعمال الجدل قائلا : « إذا اندثرت أعمال العظيم فما الذي يبقى من عظيمته ؟ .. ولماذا نصف إمبراطورا بالعظمة بعد أن تندثر إمبراطوريته ؟ » .. فعقبت زوجته قائلة : « حقا .. لماذا نصف خمسة أو ستة من الملوك بالعظمة ، ونطوى مئات غيرهم في زوايا النسيان ؟! » .

قال الفيلسوف : « لأن خمسة أو ستة من الملوك هم الذين تجلت قوة شخصياتهم .. فليست الحرب و الفتوحات وحدها هي التي تخلدهم .. ومع ذلك فللعظمة الوان عجيبة تبهر الناس .. من ذلك أن الناس يعجبون بكثير من الطفافة والمستبدين ، رغم نفورهم من الطفيان والاستبداد .. ألم يكن قيصر ونابليون — رغم أعمالهما — حاكمين مستبدين .. ديكتاتورين ؟ ؟ » .. فهتفت الموسيقية شطاحا بحب كلامه :

« لا .. لا أصدق هذا » .. وضحك الفيلسوف قائلاً :
 « افترضون لماذا تدافع إذن ؟ .. لأنها — كامرأة — تحس
 بالعظمة في شخصية الرجل .. إنها لا ترى من صورة نابليون
 سوى تعبيرات عينيه ولا تقرأ خلالها سوى الأثر الذي كان
 يحدثه في نفوس جنوده .. ولعلها تذكر جملة أو اثنتين من
 خطبه ، ودعابة أو اثنتين من طرائفه ، فتخال أن حياته لم
 تكن سوى ملحمة شعرية — كما وصفها بنفسه في نهاية عمره
 — وتنسى الملايين الذين قتلوا في سبيل تحقيق خطفه . إنها
 لا تذكر إلا روعة مشروعه لتوحيد أوربا وجرانه في رسم
 غزواته ، وقوة جنانه ، وسرعة بته في الأمور ، وبسالته حين
 كان يقود جيشه بنفسه ، ولهجته في خطاباته الفرامية ،
 وعبقريته التي مكنته من أن ينتزع التاج من يدى البابا ليضعه
 بيديه على رأسه .. ومئات من الأشياء التي توحى بالعظمة
 والبطولة » .

فسألته المدرسة : « ولم لا تقول نفس القول عن هتلر ؟ »

— لأنه لم تعرف عنه كلمة واحدة ، أو مشهد واحد ، أو
 إيماة واحدة ، من معالم العظمة .. لم يرو عنه ما روى عن
 نابليون مرة ، إذ مر بكوخ « شتاتوبريان » — الشاعر الذى
 كان قد نفاه — فعمد إلى جمع طائفة من أغصان الغار —
 التى ترمز إلى العظمة — ووضعها على بابه .. لم يرو عنه
 ما روى عن نابليون حين تعرضت زوجته الثانية للخطر وهى

تضع وريثه الوحيد ، ولم يعد من سبيل إلى إنقاذ حياتها
 إلا بالقضاء على الجنين ، فلم يتردد فى أن يأمر بانقضاء الأم
 أولاً ، مع أنه لم يتزوجها إلا رغبة فى الحصول على وريث ! ..
 مثل هذه الماثورات تفوق الحروب والانتصارات فى الإشارة
 إلى العظمة ، لأنها تثير المشاعر وتهز النفوس !

الشهرة .. دليل العظمة !

وقال رجل الأعمال : « ومن أدرانا بأن جنكيز خان لم تكن
 له مثل هذه الماثورات ، ولكنها لم تصل إلينا عبر الأجيال ؟ » .
 وإذا أجاب الفيلسوف بأن هذا من سوء حظ جنكيز خان ،
 صاحت دوللى : « أفرأيت ؟ .. أن الأمر يتوقف على الدعاية ! »
 .. فبادر الفيلسوف قائلاً : « بل هى الشهرة .. والشهرة
 التى تقاوم الزمن ، وتبقى عبر الأجيال ، خير شاهد على
 عظمة صاحبها .. »

فقاطعته دوللى قائلة : « ولم تقتصر على الحكام ، كأن لم
 يوجد بين العظماء فنانون وكتاب ومفكرون ؟ ! » .

— هذا ينتقل بنا إلى ميدان آخر يختلف تماماً عن
 سابقه .. فان الآثار الثابتة التى يخلفها رجال الفن والفكر
 والشعر ، تجعل الحكم على عظمتهم أسهل من الحكم على
 أولئك الذين يتركون آثارا تتعرض للتغير على مر الزمن ..
 أننا لا نعرف شيئاً عن « هومروس » الذى كان عبقرى

.. بل اننا لا نستطيع ان نجزم بأنه كان ثمة شخص بهذا الاسم! .. ولو لم تكن نعرف شكسبير ، وموزار ، وشوبر ، وبيتهوفن ، لجدناهم في آثارهم ، دون اسمائهم ، كما نعمل إزاء «الجندی المجهول»! .. على أن هناك فريقا من الفنانين تتمثل عظمتهم في اشخاصهم ، لا في أعمالهم ، غمى تختفى بزوالهم .. كالممثلين والمطربين . وما بقيت شهرة العازف الموسيقى « باجانيني » إلا لأنه أحاط نفسه بما كان يجعل النساء يفتتن به .. ولا خلد ذكر « كازانوف » إلا لغرامياته ..

قالت الموسيقية : « إذن ، ليس حتما على المرء ان يحيا حياة فاضلة لكي يصبح عظيما ؟ » .

— لا .. هناك عظمة تتسم بالفضيلة حقا ، واكن العظمة — في أصلها — ليست رهنا بالأخلاق والفضيلة !

قال رجل الأعمال : « ألا ترى الفاضل عظيما ؟ .. عامل اللاسلكي — مثلا — الذى يتفانى فى عمله فلا يبرح سفينته حتى يصيبها الطوربيد فيغرق معها .. الا تراه عظيما ؟ » .

— سمه بطلا إن شئت ، ولكنه ليس عظيما .. فما كل الأبطال بعظماء !

علاقة العظمة بالجمال

وهنا صاحت دوللى : « أشعر بأنك متحيز لرجال الفكر والفن ، أكثر من تحيزك لرجال العمل » .

— بل أنا بعيد عن التحيز .. لو أن عظمة « ماركس اوريلينوس » اقتصر على أنه كان إمبراطورا على روما ، ما بقيت طويلا .. ولكن عظمته قامت على تأملاته وفلسفته .. ومن ناحية أخرى ، نجد عظمة الإسكندر لا تقوم على القليل الذى عرفناه عن أفكاره .. فالمنافسة بين الفكر والعمل لا تنتهى دائما بفوز أحدهما دون الآخر ..

فقالت الموسيقية : « ولكن الإسكندر كان جميلا ! » .

قالت المدرسة : « جيلا؟! .. لو اخذنا بهذا لكان كل جميل من نجوم السينما عظيما ! »

فقال الفيلسوف : « هكذا يظنون .. ولكن ، إذا انصف أى فاتح بالجمال ، فهذا ولا شك جزء لا يتجزأ من عظمته .. لأن الجمال يغذى الأساطير التى تؤلف قصة حياته » .

وهناك قال رجل الأعمال : « أحسب إذن أن ليس بين العظماء قبيح ؟ » .

فاجاب الفيلسوف : « هناك كثيرون .. فولتير مثلا ، ودانتى .. بل لقد كانت خلقة سقراط شوهاء ، ولكن العظمة كانت تشع منهم جميعا .. » .

حياة مكتشف أمريكا .. انتهت بقلطة !

قال رجل الأعمال : « فهبت من كل هذا أن الروح الإنشائية لدى الحاكم ، أو روح الابتداع لدى

العظيمة .. فما الذى يبين العظيمة فى المغامر ، أو المكتشف ؟ » .

— الشخصية .. لماذا أصبح « كولبس » أشهر ذكرا فى العالم من « فاسكو دى جاما » ؟ .. إن الفضل يرجع إلى شخصيته ، وقصته .. كان نكرة ، يكسب دراهم معدودات من عمل شاق فى البحر ، وفى رأسه شتى الأحلام .. وقد مكث عشرين عاما يحدث القوم فى تحمس عن أحلامه ومشروعاته الخيالية ، حتى قدر له أن يؤثر على أعظم ملكة فى زمانه ، فقبلت التضحية بجواهرها وسفنها لهذا المغامر .. واكتشف « كولبس » عالما جديدا دون أن يدرك ، ثم عاد فكبّل بالسلاسل ، وأهين ، ومات منسيا .. هذه القصة هى التى تنطق بالعظيمة .. قصة انتهت بغلطة كبيرة !

واستأنف رجل الأعمال حديثه قائلا : « فهبت كذلك أنك تقرن الشهرة بالعظيمة » .

— إن الشهرة هى التى تقرر — بمرور الزمن — ما إذا كان المرء عظيما .. فعبقرية الرجل قد تنسى وتتوارى بعض الوقت ، ثم تبرز أعماله وآثاره فجأة ، ناذا به يسلك فى عداد العظماء .. هكذا كانت حال «كوبرنيكس» و « جاليليو » اللذين اتها بانهما دجالان أفانقن ، فى بداية الأمر .. وهكذا كانت حال أكثر من فنان ورسول .. (وهكذا كانت حال « خوفو » و « رمسيس » .. وغيرهما من الفراعنة) .. أن

كثرا من المنتجين يلقون من التقدير فى جيلهم فوق ما يستحقون ، ثم لا يلبثون أن يروحوا بين طبقات النسيان .. ولكن هناك فريقا لا يلقون حقهم من التقدير فى زمانهم ، ثم يحظون بالتقدير بعد أجيال .. وهذا يفسر سر العزلة التى يلوذ بها رجال فى الدرجة الأولى من النبوغ ، بينما يتهافت من هم فى الدرجة الثانية على الأضواء .. قارنوا رأس وشخصية شارل الخامس ، برأس وشخصية أحد معاصريه ، وهو « سيزار بورجيا » .. كان « شارل » عاهلا عظيما ، ولكنه كان يعيش فى عزلة .. أما « سيزار » — ابن السفاح ! — فكان لا يتعد عن السعى للظهور .. انظروا إلى ملاح « ميكل انجلو » ، وملاح البابا « يوليوس الثانى » ، ترون الفرق بين العبقرية المنطوية ، وبين الحياة البراقة !

الرسام الذى كان يحسده الملوك !

قال رجل الأعمال : « وبماذا تسمى أولئك الذين قدرت أعمالهم فى حياتهم ، وخلادت سيرتهم بعد موتهم ؟ » .

— أسميهم سعداء الحظ .. لعلك تفكر فى موزار ورفائيل وهابدين ؟ .. على أنك لو سألتنى عن أعظم مثال للعظيم الذى نعم بشهرة ذائعة فى حياته ، كما خلد بعد مماته لقلت أنه ..

فهتفت الموسيقية : « لورد بايرون » .. وقالت المدرسة : « أوغسطس .. » — قد يكونا كذلك .. ولكن العبقرى الكامل الذى أعنيه هو : « تيسيان » !

وبدت معالم الخيبة على وجوه الآخرين ، وقالوا : « أنه غير معروف » .

— لقد كان من أعظم الرسامين الذين عرفهم الجنس البشرى ، إن لم يكن أعظمهم طرا .. وفي الوقت ذاته ، كان الملوك يحسدونه على عيشه .. كان كاملا في كل شيء .. في الفن ، وفي الحب ، وفي الشهرة .. ولم أر مثله في عصرنا هذا سوى .. « توماس أديسون » .

فصاحت « دوللي » في خيبة ظاهرة : « ولكن .. لماذا اخترت أديسون ؟ حقيقة أنه اخترع المصباح الكهربائي ، و « الفونوغراف » كما أظن أن له صلة أيضا بالسينما .. وربما بالراديو كذلك ، ولكن .. » .

— كلا .. ليس السبب هو المصباح الكهربائي ولا « الفونوغراف » .. وإنما السبب أن أديسون أوتي شخصية قوية مكتسحة تأسر كل من اتصل بها .. لقد كن هربا حين رأيت ، ولكن رأسه لم ينحن قط ، بل بدا كأن الزمن يزيده استقامة وثباتا .. وضحكته الشابة ، وصوته العالي ، وبعده عن التكلف والتظاهر ، والمرح الذي يشع منه .. هذه وحدها كانت تنطق بعظمته .. فضلا عن أعماله الخالدة وآثاره العظيمة .. وأن مخيلتنا لتربط هذه الشخصية العظيمة في أذهاننا بالفتاح الذي كافحه ضد خصومه ومعارضيه .. الكفاح الذي أثار للعالم سبيله !

الموت .. مفتاح لإدراك حياة الإنسان !

فقال رجل الأعمال : « أننا دائما نعكس أنفسنا على عظمائنا المعاصرين .. فمن تراه عظيما بين معاصرينا ؟ » .
— لا يسعني أن أرد على هذا السؤال حتى نلتقى في سنة ٢٠٠٠ على هذا الشاطئ نفسه ! .. فلن يتغير من المحيط الهادئ شيء .. أن تعاون كثير من العقول في العمل الواحد في إيماننا هذه ، يجعل من العسير الكشف عن قيمة الفرد الواحد ومدى ما أنجز من أعمال ! .. حقيقة أن عندي بعض أفكار عن عطاء العصر ولكنني لا أستطيع أن أتحدث عن شيء .. وليس في وسع امرئ أن يحكم بعظمة زعيم معاصر ، إلا إذا عرف كل الحقائق عنه ، في حين أن جانبنا كبيرا من هذه الحقائق ما زال سرا مكتوما في الوثائق الرسمية .. ثم أن أحدا لا يدري كيف سيقتدر لهذا الزعيم أن يموت .. فحياة بدون المنظر الختامى حياة ناقصة ، كتمثال أو مسرحية لم تتم !

فقالت الموسيقية : « إذن فانت تعتبر الموت جزءا من الحياة ؟! » .

— بل أكثر من هذا .. إنه المفتاح إلى إدراك حياة الرجل .. فمثلا ، كيف يكون المسيح بدون ميته المفجعة ؟! فقال رجل الأعمال ، في لهجة من لا يصدق ، ما يقول : « كذني بك ترى أن كل شهيد لابد وأن يكون عظيما ! » .

— كلا ، مطلقا .. فليس المسيح عظيما لأنه صلب فقط .. وإلا لكان ضحايا النازية الأبرياء عظماء كلهم .. بل ليس المسيح عظيما لأنه دعا إلى فكرة عظيمة ومبدأ رائع ، وإثما لأنه عاش بالفعل في فكرته ودعوته .. ودفع حياته ثمنا لها !

عظمة النساء .. وراء الأبواب !

وصاحت دوللى نافذة الصبر : « انك لا تفتأ تتكلم عن الرجال فحسب ، كما لو لم تكن هناك نساء عظيمات ! » .

— ذلك لأن عظيمات النساء شيء نادر .. والعظمة فيهن أكثر تعقيدا وأشد غموضا ! ولعل عظيمات التاريخ كلهن ، يتدخل عامل واحد مشترك في سر عظمتهم .. ذلك انهن جميعا كن نساء ! .. أقصد أن أنوثتهن كانت هي الحاسمة في تقرير عظمتهم ، بخلاف الحال في معظم عباقرة الرجال .. ولنا في حياة الملكات والأميرات أبرز مثال .. فكثيرين العظيمة مثلا ، كانت متأثرة إلى حد كبير جدا بحياتها الجنسية .. كما أن الملكة اليزابيث — ملكة إنجلترا — كانت تسترسل على سجيبتها الأنثوية أكثر مما تعبد إلى طبائعها الملكية في أكثر من لحظة من لحظاتها الحاسمة !

فسألت المدرسة في تحد ظاهر : « الا تظن أن بين النساء عظيمات من الصنف الباسل الجريء ؟ » .

— قد تجددين مثل هؤلاء في الشعوب العاطفية الشديدة الحساسية كالفرنسيين والروس .. ولكك لن تجدى أمثال « جان دارك » بين الساكسونيين .. اننى اعجب بالمرأة التي تعتنق المبدأ أو تمتشق السيف للدفاع عن قضية الحرية ، أكثر مما اعجب بالرجل الذى يدافع عن القضية نفسها ، لأن المشقة عندها مضاعفة ، إذ أن حمل السلاح ليس من شيمة الأنثى !

— أتريد أن تقول أننا نأتى في المرتبة الثانية ؟

— لا .. على العكس ! انكن تأتين في المرتبة الأولى ، فان للنساء دائما المقدره على أن يجعلننا نحس بهن ، وهذا شيء يندر حدوثه بين الرجال .. ومن ثم فالمرأة لا تحتاج إلى العظمة مثلما تحتاج إلى الجمال ، والسحر ، والجازبية ! .. ولقد كانت النساء في مختلف العصور مبعث العبقرية والإلهام ، ولكننا لا ندرى تماما ماذا فعلن ، لأن ذلك إنما حدث وراء ابواب مغلقة دونهن ! .. على أن بعض مآثر النساء وصلتنا على نطاق ضيق ، وعن طريق المصادفة فحسب .. من ذلك ما فعلته « كليوباترا » الحسناء الشابة ، عندما لفت نفسها في بساط لتتحايل على لقاء « قيصر » .. هذه عبقرية أضعتها في صف واحد مع اكتشاف كولبوس للقارة الأمريكية ! .. على أن المرأة نادرا ما تبدي عبقريتها للناس ، إلا إذا كانت نائبة ، تسعى إلى قلب الأوضاع ! .. فما حصلت عليه نساء العالم خلال الأربعين سنة الماضية — عندما تمسكين في الاحتقار مع

أداة تمكنك من التأثير فيمن حولك

قدم لك « كتابي » في العدد الماضي ، أحدث كتب النفس التي ترشدك إلى أسهل الطرق لتقوية الإرادة وتعزيزها .. وقد ورد في سياق ذلك الكتاب ، ذكر « الإيحاء الذاتي » ، كوسيلة رئيسية في سبيل خلق الإرادة لدى الإنسان ، لذلك ، رأينا ان نتبعه بالكتاب الذي نلخصه لك فيما يلي ، عن « الإيحاء الذاتي » ، الذي اجمع العلماء على إنه الميزان الذي يمكن الإنسان من ضبط نفسه على طريق وسط ، بين مختلف الأفكار والآراء والاتجاهات .. إنه الأداة التي تبرز قوة شخصيتك ومفعولها ، حتى تتمكن من التحكم في الحوادث ، بدلا من ان تنساق إليها ! .. إنه سبيلك إلى التأثير على من حولك ، حتى تخطو إلى مصاف الزعامة .. إن شئت ان تكون زعيما !

نتحدث عنه ولا نعرفه معرفة كافية

لا يكاد يوجد بين الوسائل التي تبارى الفلاسفة — على مر العصور — في ابتكارها لتمكين الإنسان من تدعيم شخصيته ، ما يفوق « الإيحاء الذاتي » تأثيرا وبساطة .. فهو السبيل إلى ان يضاعف المرء من مفعول شخصيته حتى يغدو بمنجاة من ان تتحكم فيه الأحداث وتسوقه بالرغم من ارادته ، وحتى يكون قادرا على أن يسيطر على نفسه في الملمات والضائقات ، فيستطيع ان يعالج موقفه بحيث يسيطر هو على الأحداث .. وحتى ينمي من تأثيره على جميع من يحيطون به ، أو يعاشرونه . وعلى كثرة ما نردد « الإيحاء الذاتي » على ألسنتنا ، فلا يزال كثير من الناس يقتصرون على معرفة سطحية به ، ومن ثم فهم يسيئون استغلال هذا السلاح القوي ، من أسلحة الشخصية ، أو يستعملونه استعمالا خاطئا !

قوة « الإيحاء الذاتي »

لذلك كان أول ما يتبغى عليك — إذا شئت ان تفيد منه — هو :

ان تفهم — قبل كل شيء — مدى ما للإيحاء الذاتي من قوة !

فلنسا نغالي إذا قلنا « ان الإيحاء الذاتي » — كبير بان

يساعدك على التخلص من العيوب والنقائص والعيادات السيئة ، وأن ينمى ملكاتك المعطلة ويزودك بملكات جديدة ، ويمكنك من أن تعزز شخصيتك وتقويها . ذلك لأن الأفكار قوى . . . وهى قوى فعالة . حتى لقد قال بعض الحكماء ، ان « الأفكار تحكم العالم » ، فجاء التاريخ مصدقا لذلك . وليس بالشئ المجهول ذلك الأثر الذى كان للأفكار الفلسفية التى شاعت فى القرن الثامن عشر . . الأثر الذى أدى إلى قيام الثورة الفرنسية .

وبفضل « الإيحاء الذاتى » ، تستطيع أن تحول أفكارك إلى قوى فعالة تساعدك على بلوغ ما تصبو إليه من آمال . . . تستطيع أن تطلق ما فيها من طاقة ، على شريطة أن تحسن استخدام هذه الإداة الفعالة !

وما أشبه الشخص الذى يحسن استعمال « الإيحاء الذاتى » ، بالنوتى الذى يستعين بشراع قاربه ، ينشره على أكمل وجه ، فإذا القارب يسرى فوق الماء سهلا سريعا . . هل يستوى هذا بالنوتى الذى يحاول جاهدا ان يسير قاربه باستخدام المجذفين ؟ . . وما هذا الأخير سوى الشخص الذى يحاول تشكيل شخصيته بفضل قوة الإرادة وحدها !

عندما تنقلب الأفكار إلى أفعال

تعال نفحص — بتفصيل وإسهاب — تلك العمليات الغامضة ، الفعالة ، التى تتخذها الأفكار فى اعماقنا :

لنفترض أننا سمحنا لفكرة معينة بأن تنفذ إلى عقلنا ، فما التأثير الذى تراها تحدثه علينا ؟ . . لسوف تبادر إرادتنا إلى مقابلة هذه الفكرة ، سواء بالاعراض أو بالقبول ، تبعاً لما تتضمنه . فكلما بدا الشئ لخيالنا جذاباً أو موافقاً لما نهفو إليه ، ازداد اسراع إرادتنا فى الانجذاب نحوه . . وهذه ظاهرة كثيرة ما تصادفنا فى حياتنا اليومية ؟ . . ألم تظن مرة إلى الأثر القوى الذى تحدثه فى نفسك الاعلانات الجذابة ؟ . . ان احياءها ينفذ إلى عقلك ، فيوجهه خلال الأفكار التى تصطبغ فيه !

ثم . . الا يحدث كثيرا أن نرى شابا حسن النشأة ، درج بين أسرته على الاتزان والاجتهاد ، ينقلب فجأة فينساق إلى الفساد ، خارج نطاق أسرته ؟ . . مثل هذا الشاب يفريه السرور الذى يزينه له رفاق السوء ، فينساق لنفوذهم وإيحاءاتهم ، ويحيد عن الطريق السوى .

ان الأفكار فى هذا المثال ، قد انقلبت إلى أفعال . . ولكتها أفعال سوء ، للأسف !

الأفكار تؤثر على الحالىن النفسية والصحية

ولكن الأمر اعق من ذلك . . فالفكرة إذا ما نفذت إلى عقلك ، قد تفوض أحيانا إلى اعماق بعيدة ، تؤثر فى عقلك الباطن ، ولا تلبث ان تتدخل فى انفعالنا الفاعلية . . وإذا ذلك ،

تتولد تلك الكلمات والحركات التي يخيل للمرء ان ارادته لا تملك تحكما فيها ! . فالقلق أو خشية الفشل ، لا تلبث ان تبعث في المرء تشاؤما مستمرا ، فيقتنع بأنه لا يستطيع النجاح في شيء ، وأنه دون سواء مقدره . وما ذلك إلا لأن افكار الضعف والتوجس تمكنت من نفسه . . كذلك نراه يعانى الخجل ، فيتولاها الاضطراب والارتباك ، إذا ما وجد في حضرة افراد يعتقد انه اقل منهم شأنًا . مع أن هذه المضايقات لا تلبث ان تختفى من نفسه — وكأنها مسها سحر خفى — إذا قدر لمثل هذا الفرد ان يفلح في تغيير رأيه ، وفي استعادة ثقته بنفسه ! ولا يقتصر فعل الأفكار على هذه الحالات النفسية ، بل انه يمتد إلى الصحة البدنية ، فان الحزن والهم قد يسببان امراضا تؤدي إلى أوجم العواقب . في حين أن التفاؤل يساعد على مغالبة الامراض .

والآن . . إذا لم تكن قد استوعبت ما سبق من حديث ، فجدد بك أن تعود إلى قراءته !

ذلك لأن « الإيحاء الذاتى » هو « ان تختار الأفكار ذات القوة المحفزة الدافعة ، فتحفظها في عقلك » . إذ انها لا تلبث أن تنبه ارادتك وتبعثها على العمل ، وتولد في نفسك انفعالات مفيدة ، وتضفى على صحتك آثارا طيبة !

أكد لنفسك أنك ناجح !

أن « الإيحاء الذاتى » يضع في متناولك قوة فعالة مطواعة، إذ يمهّد السبيل أمامك لاستغلال ما للأفكار من امكانيات وعن طريقه تستطيع أن تحصل للعقل على انطلاق كامل ، بفضل تحريره من الأفكار المحزنة التي قد تكون اكتسبتها من الحوادث أو ممن يصادفك من أشخاص .

ومنهج « الإيحاء الذاتى » سهل بسيط . . فإذا شئت أن تسلكه ، فابدأ الآن ، ولا تضع وقتا . وهاك تمرين بسيط ، لا يتطلب أكثر من أن تردد لنفسك العبارات التالية ، أما في السر ، أو همسا :

— بوسعى أن أبدل شخصيتى تماما وبسهولة . . بالإيحاء الذاتى .

— بوسعى أن اصحح عاداتى الخاطئة ، وأن أتوى شخصيتى عمليا .

— أستطيع أن أحسن مركزى ، وان أنجح في كل ما أريد . فانى امتلك سر النجاح الذى لا مرأه فيه .

— اننى اسير فعلا نحو التحسن والفوز ، لأننى أستغل قوة

الإيحاء لصالح نفسى . . وسأزداد سرعة في تقدّمى .
— سأكتسب في كل يوم مزيدا من الانتصارات النفسى .

كرر هذه العبارة لنفسك مرتين - في كل يوم - على الأقل ..
مرة قبل ذهابك إلى عملك في الصباح ، ومرة قبل أن تاوى إلى
مراشك . وكن مخلصا صادقا في تأكيد كل عبارة لنفسك ، في
إناة ، وفي مغالبة لاية أفكار تكون في ذهنك .

اعرف نفسك أولا !

وهاك تمرينا آخر لا بد منه :

افحص نفسك ، وسجل كتابة ما تجده من مشاعر أو عادات
سيئة تريد التخلص منها ، وما تود أن تكتسبه من المشاعر
والعادات الحسنة .. أسأل نفسك :

— هل أنت ميال إلى التقاعس والخمول ؟ .. وهل ينقصك
منهج واضح تنتهجه في أداء عملك ، وفي مواصلة تأدية
واجباتك ؟

— هل أنت هدف لنوبات من الهبوط البدنى أو الضيق
النفسى ، تدفع بك إلى التشاؤم في كل ما تفكر فيه ؟ .. أتشعر
بانك أدنى من المنصب الذى تشغله ، وهل تحس بالخجل في
علاقاتك بالغير ، وهل يثبط من عزيمتك الخوف من الفشل ،
الذى تخال أنه يلازمك ؟

— هل تريد حقا أن تضاعف من مقدرتك على الجهد العقلى ،
وأن تكتسب مزيدا من القدرة على التركيز ، وأن تزيد من تأثير
شخصيتك ؟

حدد إيجابياتك الحقيقية عن كل هذه الأسئلة أولا ، وركز
اهتمامك على كل ما تريده مما جاء في السؤال الأخير ، فإذا
نلت شيئا منه ، فاسع إلى آخر .. وهكذا .

شروط لا بد منها .. إذا نشت النجاح

وللإيحاء الذاتى قواعد ، يجب أن تؤخذ على أنها شروط
للتعاون بينك وبين امكانيات نفسك . وكثير من الناس يفشلون
في تحصيل النتائج التى ينشدهونها من الإيحاء الذاتى ، لأنهم
يهملون بعض هذه الشروط ، فيؤدى بهم هذا إلى أن يفقدوا
الثقة في « الإيحاء الذاتى » .

والواقع أن هذه القواعد سهلة ، فاقراها في امعان :

١ — يجب أن يقوم الإيحاء الذاتى على حقائق : فليس أضر
بهذا المنهج من المبالغات ، ومن تجاوز الامكانيات العملية .

٢ — يجب أن تنقى الإيحاء الذاتى من كل فكرة غريبة عن
غايته : إذ أن المفروض منه ، هو أن تصور لنفسك ان فكرة
ما ، أو عمل ما ، ليس بالأمر العسير الإداء عليك .. ومن ثم
فعليك أن تركز كل اهتمامك على هذه الفكرة ، أو هذا العمل ،
دون سواه . فإذا شئت أن تقهر الخجل ، ووجب أن تتخلص
من كل فكرة توحى بالشك في نفسك ، أو بالخوف .

٣ — يجب أن يكون الإيحاء الذاتى إيجابيا : فإن السلبية قد
تؤدى إلى عكس المرغوب .. لا تقل « أنا لا أعيا بالصعاب »
وإنما قل : « بوسعى أن اتغلب على الصعاب »
www.dtdarfi.com

٤ - يجب أن يكون الإيحاء مثبتاً، وحاضراً : لا تقل « لسوف أصبح .. » ، وإنما قل : « إن في متناولى الآن أن أكون .. » . ذلك لأن صيغة المضارع ، تسلمك إلى العمل فوراً ، أما صيغة المستقبل فتترك مجالاً للتردد .

٥ - يجب أن يتكرر الإيحاء الذاتى من وقت إلى آخر : وقد اعتاد نابليون أن يقول أن التكرار هو خير قوة مؤثرة في الحديث ، إذ أنه يثبت الأفكار في النفس إلى اعماق بعيدة . وهناك أوقات معينة - في اليوم - يكون الإيحاء فيها أجدى منه في سواها . فان النفس تتأثر بالإيحاء عندما يكون الجسد مستريحاً ، مسترخياً ، محوطاً بالهدوء .. ولعل خير الأوقات هي التي تلى الاستيقاظ مباشرة - قبل مغادرة الفراش - وقبل الاستسلام للنوم ، لا سيما وان العقل الباطن لا يلبث - في الحال الأخير - أن يستوعب الأفكار التي توجيها إلى نفسك ، ويروح يرددها طيلة الليل !

لا تتحول عن الطريق بعد السير فيه !

قد يستغرق منك هذا المنهج بضعة أسابيع ، قبل أن تحرز تقدماً ملموساً في تكوين شخصيتك ، فلا يثبط طول الزمن من عزيمتك .. وهنا نحب أن ننبهك إلى عادة سيئة يجب أن تتخلص منها أولاً . تلك هي أن تبدأ في عمك بحماس ، ثم لا يلبث هذا الحماس أن يفتر رويداً ، حتى تجد نفسك منصرفاً عن العمل قبل أن تجنى ثماره !

ولكى تتخلص من هذه العادة ، كرر لنفسك عند الاستيقاظ - في كل صباح - وقبل النوم في كل مساء : « لكم أجد الاستمرار في هذا العمل سهلاً ، وكم استمتع بأدائه . اننى لا أرجىء منه شيئاً إلى الغد ، كما اننى أقبل عليه في كل يوم ، بنفس النشاط والتحمس ، إذ أن جهودى الأولى في العمل قد زودتنى بدافع لا ينفد . ولهذا فان عملى يبدو اليوم سهلاً ، وبفضل جهودى سيكون في الغد اسهل » .

وليس معنى التكرار أن تردد العبارة بنصها هذا ، بل إن لك أن تبتدع لنفسك من العبارات ما يؤدي معناها ، وما يجعلها مطابقة لظروفك الخاصة ، إذ أن خير عبارات الإيحاء ، هو ما كان من ابتكارك .

هذه سبيلك إلى النجاح ..

ولكى تنمى مقدرتك وكفاءتك الشخصية ، لابد لك من أن تروض نفسك على أمور ، أهمها : الإنتاج .

ذلك لأن الإنتاج هو سنة الحياة ، فلا مجال في الدنيا لعاطل ، إذ أن المجتمع لا يمكن أن يستوى قائماً ، إلا إذا قام كل فرد فيه بدوره الخاص . والعمل هو أساس طبيعة كل المخلوقات ، في هذه الحياة الدنيا . ولعلك تجد خير المثل في خلية النحل . فهناك تخصص يجعل لكل فرد وظيفة ومهمة : الملكة تضع البيض ، والشغالة تبحث عن الأزهار فتمتص رحيقها ، وتعنى بالخلية .. أما الذكور ، فبإقتراب الشتاء من

او مركز اجتماعى ، او .. او .. الخ . فان هذه الأمكار
تضاعف من اقبالك على العمل بشغف وسرور ، فيلين لك كل
صعب فيه !

اقض على هذا العامل الهدام !

وفي الحياة من ضحايا الضيق النفسى والاكتئاب ، فوق
ما قد يخطر بالبال ، وان كان معظمهم يخفون ما بهم تحت
مظهر من الهدوء المصطنع . ومثل هذا الصنف من الناس ،
يكون مفرط الحساسية ، فهو موزع دائما بين نوبات من
الحماس وذكاء الهمة ، ونوبات من القنوط والاستخزاء ..
لا تكاد تحمله موجة ، حتى تسلمه إلى موجة مناقضة لها ،
مما يحرمه من راحة البال ، واستقرار الفكر . ومثل هذه
الحالات المتناقضة تشل نشاطهم ، وتعرقل نجاحهم !

على ان بوسعك ان تتخلص من هذه الحال — إذا كنت من
اصحابها — إذا تذرعت بالايحاء الذاتى .. وأول خطوة ،
في هذه السبيل ، هى ان : تحلل أسباب الضيق والاكتئاب .
ولسوف تجد — عندما تفحص الأسباب في هدوء وروية —
ان معظمها لا يكاد يكون شيئا يذكر ، وانك ضحية أعصابك
واوهامك . ذلك لأن المرء مقيد في حياته بكثير من التوافه التي
قد يؤدي نقص بعضها ، أو الإخفاق في توفيرها ، إلى نوع
من الضيق الذى يروح يتفانم في النفس بفعل « الإيحاء

نهايته ، تكون قد أدت الدور الذى خلقت من أجله ، فيقضى
عليها سكان الخلية . ومعنى ذلك أن المرء إذا انتهى دوره «
ولم يشغل بدور جديد ، لم يعد أهلا لأن يعيش !

ولابد لك — إذا شئت ان تزيد من مقدرتك على العمل —
من أمرين : المنهج ، والنشاط .

ذلك لأن جهودك تذهب هباء إذا أنت لم ترسم لنفسك
— قبل بدء العمل — منهجا يتضمن الطريقة التى تؤدى بها
هذا العمل والخطوات التى تتخذها فى سبيل ذلك ، وترتيب
هذه الخطوات . فاذا مارسمت منهجك ، وجب ان تتذرع
بالنشاط فى تنفيذه . واحرص دائما على ان لا تبدأ عملا إلا إذا
انتهيت من سابقه . فان العمل الناقص يظل عبثا يعرف
مضيك فى العمل الجديد ، او يغدو مجهودا مضيعا لا ثبرة له !
واحرص كذلك على ان تنصرف إلى العمل بكل قلبك :
فلا تتشاغل عنه ، ولا تنظر إلى متاعبه ، بل أوح لنفسك بأنه
ممتع ، جدير بأن تشغف به .. وأبحث دائما عن نواحي
الجهال فيه . ولا تنفك تردد لنفسك : « لكم أحب عملى
هذا .. اثنى لأعجب به ، وأقبل عليه فى رغبة » !

وفكر دائما فى النتائج المرجوة من العمل : فان تمثل النفع
الذى يعود عليك منه ، جدير بأن يحببك فيه ..
استعرض دائما ما ينتظر ان يجلبه عليك من كسب مادي ،

الذاتي « - وتقصد هنا الإيحاء الخاطيء الشرير - مما يؤدي إلى الانتقباض .

و « الإيحاء الذاتي » كذلك - وتقصد هنا الإيحاء السليم النافع - هو دواؤك الذي يضمن لك الشفاء من هذا الداء . فكر لنفسك مخلصا : « ليس ثمة شيء أسهل من التخلص من ذلك الشعور بالضيق .. إن العلاج الذي أقوم به الآن لن يلبث أن يشفيني ! » .. فإذا ما تقدمت ، فانتقل إلى درجة أخرى في الإيحاء بأن توحى إلى نفسك بأنك فعلا قد بدأت تشفى كأن تقول : « انى أشعر بهدوء ، وهذا الشعور يتزايد مع الوقت » . وانتقل - بعد ذلك - إلى درجة أخرى من الإيحاء أكثر تعقيدا ، فأوح إلى نفسك بأنك شفيت ، وانك لن تعود إلى الكتابة مهما يصادفك من صعاب ، كأن تقول : « لقد شفيت الآن من المرض ، ولا يمكن لشيء أن يضايقنى ، بل انى لآتلقى الحوادث بابتسام » .

كيف تقاوم التأثيرات الخارجية ؟

بعض الناس يمضون في السبل التي يرسمونها لأنفسهم دون ما تردد أو تكوص . ذلك لأنهم أصحاب إرادات قوية ويصعب التأثير عليهم أو إثنائهم عن أغراضهم ، سواء كان هذا التأثير من أفراد حولهم ، أو من أحداث تحيط بهم . لكن أمثال هؤلاء القوم أقلية ! .. في حين أن الغالبية من الناس ضعيفو الإرادة ، يسهل استهواهم وإناءهم عن مقاصدهم .

فهم لذلك يشرعون في العمل ، ثم إذا بهم يتعثرون فيسيرون في هذا الاتجاه أو ذلك بعيدين عن غرضهم الأصلي !

فهل أنت ممن تتغير سبلهم بسهولة ؟ وهل أنت ممن يصرفون وقتهم في حساب الوقت الذي يستغرقه عملهم ، بدلا من الانصراف بالجهد إلى ذلك العمل ؟ .. إذا كنت من هؤلاء فبادر إلى الدفاع عن نفسك ضد هذه المؤثرات الخارجية التي تحيد بك عن سبيلك ، مستغلا في ذلك « الإيحاء الذاتي » !

وكما أن الإنسان يحرص دائما على اتقاء عدوى الأمراض المؤذية ، كذلك يخلق به أن يتقى عدوى القدوة السيئة . ذلك لأن المرء يتأثر - دون أن يفطن - بالوسط الخلقى الذي يحيط به ، وإن انكر هو هذا التأثير .. ونحن نضرب مثلا لذلك الطالب الذي يعتاد الاستذكار تحت بصر والديه ورقابتها ، ثم يقدر له أن ينتقل إلى وسط آخر ، كأن ينتقل إلى مرحلة أخرى من التعليم ، تضطره إلى أن يقيم في بلد آخر ، بعيدا عن أهله .. مثل هذا الطالب ، قد يضطر إلى الإقامة مع طلبة يستهويهم اللعب ، أكثر مما يستهويهم العلم . وهو قد ينكر عليهم هذا - في البداية - وقد يتضايق من صحبتهم ، ولكنه لا يلبث أن يميل إليهم رويدا ، ودون أن يشعر .. فهو في بادئ الأمر قد يضحك لمزاحهم ، وقد لا يرى مانعا من أن يراقبهم في لعبهم ، ثم لا يلبث أن يميل إلى مشاركتهم اللعب أثناء فراغه .. وشيئا فشيئا ، ينصرف إليهم حتى انتباهه .

كذلك يحسن بك أن تعرض عن النصيح الذي يصدر من غير أهله .. فهناك هواة يوزعون نصائحهم على كل من يصادفهم ، دون أن يطلب اليهم ذلك ، إذ يخالون أن الظهور بظهور الناصحين يجديهم احتراماً ومكانة يفقدونها .. فتجد التاجر المفلس لا يتورع عن ارشاد سواه إلى كيفية تصريف شئونهم المالية ، مثلاً ! .. وهؤلاء الناصحون لا يصدرن في نصيحهم عن تجربة أو خبرة ، ولا يكلفون أنفسهم عناء مشاركتك بتابعك ، لأنهم لا يهتمون بصالحك أو ضررك ، وإنما الذي يهمهم حقاً ، هو إرضاء أنفسهم بانتحال مظهر الناصحين !

فإذا طرقت أذنك عبارات من أمثال هؤلاء الناصحين ، فاستعن بالإيحاء الذاتى ، وابتكر من العبارات ما يناقض إيحاءهم ، ثم رده لنفسك .. فهذا هو خير مصل يقيك عدوهم !

والآن .. أن الطريق إلى النجاح والفوز ، واضح أمامك ، فأقبل لفورك ولا تضع وقتاً ، حتى لا يتسلل إليك التردد :

ادرس نفسك يوماً ، لتتعرف مواطن النقص فتعالجها .. وارسم لنفسك الخطة التى تتبعها فى حياتك لتبلغ أهدافك ، وتجنب الخيال والمبالغة فى ذلك .. ثم استغل كل ما لديك من طاقة ونشاط لتحقيق هذه الأهداف ، بادئاً بما تملك من الحاجة إليه ، ومعقبا بما يليه ، وهكذا .. ولا تتعجل ، فان العجلة قد تزيغ بصرك عن غايتك ، وتحدد بك عن طريقك ..

ولتكن أدائك فى كل خطوة ، هى .. « الإيحاء الذاتى » !

الفهرس

صفحة	
٣٩	كيف تقهر « مرض » الخجل !
٦٥	الانتصار على الخوف
٨٩	دنيا الحب .. والسعادة !
٩٠	نحو « دائرة معارف » ، للحب والسعادة !
٩٣	الباب الأول فى الحب
١١٧	هل تصبغ المرأة هى البادئة بإعلان الحب ؟
١٤٣	عندما يخرج الحب عن طبيعته
١٦١	٢ - دنيا السعادة
١٧٧	اجمع لنفسك ثروة .. من لحظات السعادة
١٨٩	٣ - العظمة
٢٠٥	الإيحاء الذاتى
٢٠٧	تحدث عنه ولا نعرفه معرفة كافية



مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزي القارئ ..

في الكتاب السابق (رقم ٢٦ من الإصدار الجديد لسلسلة كتابي) . قدمت لك في الجزء الأول من مجموعة موضوعات علم النفس . العملي المبسط . البعيد عن تعقيدات الجوانب العلمية . في هذا المجال . منخصصات الكتب التالية :

• تعلم كيف تسترخي ! • غزو السعادة (للعالم الكبير برتر اندر اسل) • المنافسة والضجر والارهاق
كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد • سعادة الجسد وسعادة الروح • عيش حياة إيجابية !
واليوم . في هذا الكتاب الذي بين يديك (الثاني من مجموعة كتب علم النفس) . أقدمك منخصصات الكتب التالية :
• مركب النقص . والعقد النفسية . الانتصار على الخوف ! • دنيا الحب والسعادة (للكاتب الألماني الأشهر
اميل لودفيج) . وفيه يتحدث عن الموضوعات الآتية : كيف تنفع في الحب ؟ الحب معركة بين جسدين ... هل
تسحب من يشبهنا . أم من يختلف عنا ؟ • سحر المرأة واين يكمن ؟ • .. انشك بحسي الغرام ...

الحب الأول ! .. اي الجنسين أكثر استمتاعا بالحب ؟
المرأة الجميلة لا تندفع في الحب ! .. فتاة اليوم . وفتاة
الأمس . أيهما أقوى في المرأة : الأمومة أم غريزة
الجنس ؟ .. الصداقة . والغيرة . والحب ! .. هل هناك
صداقة بين رجل وامرأة ؟ .. النقص . وهل يتفرع من
دوحة الحب ! .. هل للسعادة صفة بالفضيلة ؟ سعادة
الأحرار . وسعادة العبيد ؟ .. سعادة الطموح . فسي
القلق ! .. هل تستمتع السعادة من الأخطاء أو الضعف ؟ ..
المتعة الحسية وشهوة السلطان .. السعادة في الاسم
والعذاب ! .. الرسام الذي كان يحسده الملوك ! .. الخ ..
الخ .. الإيحاء الذاتي : اكد نفسك انك ناجح ! ..
شروط لا بد منها إذا شئت النجاح ! .. بيه في الكتب التالية
من المجموعة : كيف تقاوم القلق وتستمع بالحياة ؟
• كيف تفكر الخجل ! ؟ • كيف تفسر أحلامك ؟ • كثر
جيذا . تعش سليما ! • من خفايا النفوس : الجامعة .
الخائفة . المنبوذ ! • سندريلا الخاطئة ! • هستيريا
الحب المكبوت عند النساء . لنابغة التحليل النفسي
• فرويد ! • شواطئ الحب الضارية • نحو رجولة
وشباب دانمين ! • كيف تعيش ٣٦٥ يوما في السنة ؟
• مشكلات المراهقة • كيف تصارح اولادك وبنااتك
بالحقائق الجنسية ؟ • العالم سنة ٢٠٠٠ (للعالم
والفيلسوف العالمي برتر اندر اسل) • كيف تحصن
عنى الثروة في أقصر وقت (نماذج من قصص نجاح
العصاميين !) • عالم الغد (حياة بلا عناء) • سحب
الأفلاطوني (للفيلسوف الاغريقي افلاطون) .. الخ .. الخ

هلمي مراد

ص