

٢٩٥  
٤٨

نسخة معالجة  
و صفحات فردية

# العقل المنحرد

تدريب وتركيز وتامل

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
منتديات مجلة الإبتسامه

تأليف

عبّاس المستيري

الطبعة الأولى

١٩٧٣

ملتزم الطبع والنشر

مكتبة الأناجيلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

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

**التحويل لصفحات فردية  
فريق العمل بقسم  
تحميل كتب مجانية**

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
منتديات مجلة الإبتسامة**

**شكرا لمن قام بسحب الكتاب**

# العقل المنحرد

تدريب وتركيز وتأمل

تأليف

عباس المسيري

الطبعة الأولى

١٩٧٣

ملتزم الطبع والنشر

مكتبة الأنجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

إن

بين السعادة والشقاء لحظة من لحظات الفكر . . .  
وبين الفشل والنجاح لحظة من لحظات التفكير . . .  
وبين الإقدام والإحجام دفعه من دفعات الإرادة . . .  
وبين الوعي والجنون خطفة من خطفات العقل . . .

عباس محمد المبري





## تقديم المؤلف

### أنا وعقلي

دفعنى إلى الكتابة فى هذا الموضوع ، كثرة الأخطاء التى يقع فيها بعض الناس ، لتفسير جوهر العقل وعلاقته بالإنسان ، والغالبية العظمى من الناس لاتعرف ما هو العقل وكيف يعمل . بل لم يفكروا البتة فى ماهية عقولهم ، وإنما يسرون فى الحياة حسبما تدفعهم أهواؤهم ، أو حسبما يجدوا السبيل إلى لقمة العيش ، فهم كالدمى يقضون حياتهم لأنهم خلقوا هكذا فى سميت الإنسان ، يعملون بعضلاتهم لكسب لقمة العيش ، وهذه طبيعة أعمالهم ، أنهم من الكادحين فى الحياة ، يحملون فوق رؤوسهم عقولا راكدة وبعيثون فى الحياة كآلة الميكانيكية التى تعمل كل يوم نفس العمل الذى صنعت من أجله ، ويموتون فى نهاية الحياة وهم لا يعرفون أنهم كان فى استطاعتهم استمراء مباحج الحياة لو حركوا عقولهم قيد أنملة ، ليفهموا معانى الحياة وما وضع الله فى عقولهم من قوى جبارة ، فى مكنتها أن تغير هذا العالم الملىء بالشقاء والتطاحن ، إلى عالم مبتهج يكاد يبرعما وشفته الكتب السماوية فى معانى الجنة .....

والحقيقة المؤسفة أنه حتى الغالبية ممن نسميهم المثقفين ، يمتقدون أن هذا العقل هو الذى يدبر أمورهم ويحكم تصرفاتهم ، وقد غاب عنهم أن العقل هو أحد أعضاء الجسم التى يستعملها الإنسان للسير فى موكب الحياة الدنيا كما يستعمل قدميه تماما ....

أن الانسان كما يجب أن نفهمه ، يتكون من شقين ، الأول جسم مادي ،

يتكون من ملايين الخلايا المجتمعة حول هيكل عظمي تكسوه طبقة من اللحم مفصلة إلى عضلات لكل منها واجب خاص .

ويتحكم في هذا الهيكل ، هيكل آخر يسمى بالمجموعة العصبية ، وهو من نسيج يخالف نسيج العضلات ، ويتحكم في هذا الهيكل العصبى ما يسمى بالمنخ ، وهو كتلة من الخلايا الدقيقة من مادة تخالف نسيج الجسم ، وهذه الكتلة تتحكم في الهيكل العصبى الذى يتحكم فى الهيكل العظمى ....

وهنا يجب أن نساءل ومن الذى يتحكم فى هذه الكتلة التى نسميها المنخ ؟

إنه الشق الثانى من الانسان . . الشق الخفى أو الباطن !! والظاهر

مرآة الباطن !!

عباس محمد المبرى

## العقل

اصطلح الناس على تسمية ذلك الوعاء الذى يحمله الجسم فوق أكتافه بالعقل ولكن الحقيقة أن هذا الوعاء لا يحمل العقل بل يحمل المخ ، لأن العقل شىء آخر لا مادة له ، أنه تلك الطاقة الكبيرة العارفة أنه مجال كونى وهذه الأجهزة التى يحملها الانسان فوق أكتافه ، والحيوان فى مقدمة جسمه ، والنبات فى أعماقه ، إنما هى أجهزة ذلك العقل الكونى .

فاذا تعمقنا فى حياة النبات وجدنا هذا العقل كامن فى النواة كامن فى البذور ، فإذا ما واتها مكونات النمو الطبيعية ، أخذ هذا العقل فى النشاط ليعيدها سيرتها الاولى ، فتتم البراعم ويكتمل النبات فى نظام رتيب ويأتى أكله ويشهر ، حتى يتسم دورة من دورات الحياة .

وهكذا الحيوان يولد وفى أعماقه هذا العقل ، العارف الفعال ، فترى الحيوان منذ ولادته يعرف أن فى بطن أمه ثديان يتجه اليهما فينهل منهما اكسير الحياة يغذى نفسه بنفسه ويعمل كل ما فيه الخير لحياته ، أما الأم فهى القوة الجسمانية التى تدفع عنه غائلة العدوان ، والتى تدربه على وسائل المعيشة فى البيئة المحيطة ، وحتى الصغير الذى يفقد أمه ، تراه يعمل بجذق مع الايام حتى . يشب وينمو بنفس صفات جنسه لا يحيد عنها .

بل نرى بعض الطيور ، يخرج الفرج الصغير أو الكتكوت ، يطوف حول بيضته التى كان بداخلها ينقر فيما حولها يلتقط من حبات الطعام ما يشبع به حوىصلته ، وتظل غريزته الباطنة أو بمعنى أصح عقله الباطن زاعجا له وموجها



طوال الحياة حتى يشب ويتكاثر ويتم دورة من دورات الحياة .  
وهكذا الإنسان يرعاه عقله الفرزى منذ النطفة ، ثم المضغ ثم كسوة  
العظام ، وبعد أن يكتمل نموه القمري يخرج إلى الحياة مطالباً بحقه في الوجود  
متابعا لأصلة فينفصل عن المشيمة ويستقل بالحياة منذ النحلة الأولى للنسيم .  
وهكذا يستمر العقل دائب العمل دون إلتطاع ، دون أن نلقى إلى استمرار  
نموننا بالا أو نتدخل بقصد ما ، حتى يبدأ النزاع بين العقل الباطن والعقل  
الظاهر .

## المخ

المخ هو الجهاز الخاص الذى يستخدمه العقل وهو يتكون من خلايا  
ذات تكوين خاص يخالف خلايا نسيج الجسم وهو كائن فى أعلا الجسم  
كالهوائى الذى يعلو أجهزة الرادار أو محطات الاذاعة لأستقبال وأرسال موجات  
الكشف أو الاذاعة ، وهكذا العقل يعلو هيكل الجسم لأستقبال وإرسال  
ومضات خاطفة من الإرسال الكونى أو العقل الكونى منه واليه طاقة واحدة  
بحر واحد محيط واحد ..

ويتكون المخ من ملايين الخلايا الحية ذات اللون الرمادى الفاتح ، وإذا  
نظرنا إلى المخ كمجموع نراه يتكون من فصين كبيرين هما :

١ — المخ cerebrum وهو كائن فى أعلا تجويف الجمجمة من الجبهة حتى  
الخلف ، ويتكون من فصين كبيرين متصلين .

٢ — المخ cerebellum وهو موجود فى الجزء الخلفى من الرأس أسفل  
الجمجمة .  
Cerebellum

٣. - التجمع الشوكي *Medulla oblongata* وهي نهاية تجمع المخ حيث يبدأ الحبل الشوكي .

والمخ هو الجهاز الذي ينفذ جميع الأعمال المدركة عقليا ، وتنحكم قشرة المخ الجمجمي في عمل جميع أعضاء الجسم ومنها القلب ، أما المخيخ فهو ينظم جميع الحركات الارادية للمعضلات .

والتجمع الثالث ( الميدولا أو بلانجاتا ) *Medulla oblongata* فهو بدء *medulla oblongata* إنسياب الحبل الشوكي الذي يوصل بين المراكز المختلفة بالرأس وبعض الأعضاء ذات الأحاسيس الخاصة ، ثم أجهزة الحلق والمعدة ، ويتفرع منه فرع إلى أجهزة التنفس .

والحبل الشوكي يسير داخل الفقرات من العنق حتى نهاية العمود الفقري في الظهر وهو نسيج عصبي يخرج منه بين الفقرات عدة أعصاب تتصل بجهاز مختلفة بالجسد ، في شبه شبكة سلكية كسنترال التليفون ، كما يشتمل على بعض الأعصاب الاحتياطية التي تستعمل في أحوال الطوارئ كالفجآت .

والعصب السباتاوى يشتمل على ضفيريّتين على جانبي العمود الفقري ، وهما يتصلان بعدة مراكز عصبية في الرأس والعنق والصدر والمعدة وهذه المراكز العصبية *Ganglion* عبارة عن كتلة من الخلايا العصبية متجمعة كخ صغير أو كمرکز وعى خاص بمنطقته . وتتصل هذه المراكز ببعضها بواسطة أعصاب رفيعة ، وهي في نفس الوقت متصلة بالنخاع الشوكي بأجهزة عصبية للرقابة . ويتحكم الجهاز السباتاوى في الأعضاء الغير إرادية ، كالدورة الدموية ودورة التنفس والجهاز الهضمي ...

تكلّمنا فيما سبق عن وعاء المخ باقتضاب تام ، أما العقل فهو كما سبق أن ذكرنا ، طاقة خلاقية ، ومن خصائص هذه الطاقة أن يمتص الذبذبات الفكرية

من العقل الكوني المحيط بكل شيء ، ويحول هذه الذبذبات إلى تعبيرات يترجمها المخ إلى أفكار أو مجسمات ، فالعقل ذوشقين الشق الاول يعمل كمرکز استقبال من الخارج إلى الداخل والثاني كمرکز إرسال ذاتي ، من الذات إلى الخارج ، أو إلى المراكز الاذني منه .

والانسان قضيب ممغنطس ، يعيش فوق سطح الكرة الأرضية ، داخل مجالها المغناطيسي الناشئ عن دورانها حول نفسها ، - وقد أثبت انشتين أن لكل جند مجال مغناطيسي ينشأ حوله ، وأن هناك ما يسمى بالبعد الرابع ، وتقتصر حواسنا على إدراكه مباشرة .

والانسان عدو لما جهل ، وهو لا يحاول أن يتعمق في التفكير وينطلق وبذلك يفلق على نفسه أبواب المعرفة بغبائه وتعصبه السخيف ، لما زرعه في عقله معلم قاصر المعرفة .

أما الروح الشفافة فهي تدرك هذا المجال الرابع وتعيش فيه ، لأنها من طبيعته الموجية ، وفي مكنتها اختراق الحجب المادية فينا وحولنا في الفضاء المطلق ، غير مقيدة بقيود الجسد .

وإذا تمكن الإنسان من الانسجام مع روحه ، ودوزن نفسه معها ، امكنه الاتصال بالبعد الرابع وامتصاص مالا حصر له من موجات المعرفة التي هي من طبيعة العقل الكوني ، فيمتصها إلى داخل مجاله المغناطيسي (محطة الاستقبال) ويحللها ، ويحل رموزها إلى معرفة عقلية ، كما يحل ضابط الشفرة الموجة المستقبلية في جهاز الاستقبال ، ويحولها من رموز إلى معاني .

وسوف نشرح بعض هذه الحقائق مستقبلاً ، وعليك ان تحاول بنفسك ، كما حاول من قبل ، من سبقك من المخترعين والمفكرين والفلاسفة ، وقيل (اقرأوا يفتح لكم) .

## الفصل الأول

### اعرف نفسك

من الواضح أن جميع ما حققه العلماء من تقدم فيما يتعلق بدراسة الإنسان ،  
ما زال غير كاف ، وأن معرفتنا بأنفسنا مازالت بدائية ، فكل ما عرفه العلماء  
عن الإنسان ، هو دراسات في فسيولوجية الجسم ، والجسم يتكون من خلايا تدير  
في وسطها حتمية مجهولة .

والسبب في تأخر الانسان عن معرفة نفسه ، أن أجدادنا لم يكن لديهم  
الوقت لدراسة أنفسهم ، لأن مشاكل الحياة ومفارقة الطبيعة ، كانت الشاغل  
الأول للانسان الأول ، فكان يقضى معظم يومه باحثاً عن الغذاء ، أو صانعا  
للسلاح الذى يحافظ به على نفسه من أعدائه من الانسان والحيوان ومن الطبيعة  
القاسية . ومن المشاهد ، لو رجعنا في بحثنا ، لعرفنا أن الانسان الأول عرف عن  
الغذاء ، وفهم عن مكونات الطبيعة قبل أن يعرف نفسه أو يعرف طبيعة عقله .

وعرف أن الأرض تابع للشمس بدور حولها ، قبل أن يعرف تركيب  
جسمه ، ونظام غدده ، ووظائف عقله . . . . .

وحتى في هذا العصر الذى وصل فيه إنسان الأرض إلى القمر ، يعجز  
العلماء عن إيجاد الوسائل التى تكيف العقل ، وتخلق التوازن بين الانسان  
وعقله والبيئة ، حتى يسيطر على حياته ويبتعد عن هجمات الاضطرابات العصبية ،



والنفسية والعقلية ، بل في اعتقادي أن وسائل الحياة الحديثة والتسابق بين البشر ، زاد هذه المشاكل النفسية والعصبية وجعل الانسان يعيش غريبا عن نفسه في خضم العالم المادي الحديث الذي ابتدعه من صنع خياله وفكره .

! أن كثرة القلق وزيادة الهموم التي يعاني منها سكان المدن الكبيرة تتولد من النظم السياسية المحيرة ، والقوانين المتلاحقة التي تغير من طبيعة العلاقات بين الناس ... والعرف المعروف أن القانون شريعة التعاقد ، فكيف يتعاقد ، الناس في ظل قانون ، ثم يأتي قانون جديد يحطم هذه العلاقات ويدمرها ... فيصاب الناس بالقلق والتوتر من جراء الوضع الجديد المخالف لما كانت تسير عليه الأمور . وهنا يحدث التصدع .

ثم يترتب على النظام السياسي الجديد ، تغير النظم الاقتصادية التي تزلزل العلاقات التجارية بين الناس وبين الحكومات المختلفة ، ونتيجة لهذه التغيرات بتغير حال المجتمع وتهتز الحياة لعدة أجيال بين القوى اليسارية واليمينية ...

والعلاج الوحيد لمثل هذه النكسات ، هو دراسة المجتمع في كل بيئة ، دراسة صحيحة ، ودراسة أخلاق الناس وطبائعهم ، وأحوالهم الاجتماعية والاقتصادية وحقيقة التفاعل السائد بين الناس ، قبل البدء في تغير النظم السياسية التي قد تناسب فئة من المجتمع وتدمر فئات أخرى هم بغير شك من العمدة القوية للنشاط في التطور السائد في هذا المجتمع . والمجتمع أشبه بجسم الانسان ، إذا ألغينا منه جزء أو عطلناه عجز باقي الجسم عن أداء رسالته كما يجب .

وتخرج من دراسة المجتمع وأخلاقه ، بوضع النظام المناسب لهذا المجتمع منها كانت نظم المجتمعات الأخرى ، التي تضيء عليها وسائل الدعاية بريق لا تنتهقه .

كما أنه يجب إلتصدر الحكومات قوانين جديدة من قوازين التعامل بين الأفراد. تضر بمصالح طرف من طرفي التعاقد، بل يجب أن يظل القانون التديم هو شريعة التعاقد فيما تم من التعاقدات في ظله، وإذا شاءت الظروف تغير مثل هذه القوانين، فإنه يجب تحديد تاريخ جديد لسريانها منذ يوم نشرها، بحيث لا تسرى على الماضي، حتى يحدد الناس معاملاتهم على ضوء ما جاء فيها من تشريع، وبهذا يحترم الناس قاداتهم، ونظم حكوماتهم، ويتعاملون معها على المحبة والتناهم والاخلاص والبذل والعطاء والثقة المتبادلة بين الحاكم والمحكوم.

أما النظم التي تكون القواعد فيها ارهاب الناس، والنسر والتخريف والتفرقة، فإنها نظم مدمرة للمجتمع، وإن عاشت بعض الوقت في ظل القوة فمالها الزوال.

وقبل أن نعرف عن حدبثنا عن العقل، نعود لنلقى نظرة عن تصرفاتنا . . . . .  
ما هي الدوافع التي تدفنا لعمل شيء ما أو الاقلاع عنه؟  
هذه الدوافع أما أن تكون فطرية في الانسان بالولد فيشعر برغبة معينة. في عمل ما أو الامتناع عنه، وهي غالبا ماتكون بدافع المحافظة على النفس .  
وهناك دوافع أخرى كثيرة، منها ما هو من قبيل الحوافز والرغبات لإرضاء نزوة يفتخها، ومنها ما هو نتيجة سلوك مكتسب يدفنا حسب الحاجة .

ولكي نعرف هذه الدوافع يجب أن نعرف أنفسنا ومما تتركب . وقد شرحت فلسفة اليوجا هذه الحقائق شرحا مبسطا، ولم نعرف من وسيلة أخرى أو علم آخر تكلم في هذا المجال بتمدر ما تكلمت فلسفة اليوجا .

فالإنسان يتكون من :

١ - الجسم المادي كما عرفناه شكلا وفسيوولوجيا . -

٢ - الميكل الأثيري، وهو يطابق الجسم المادي، ولكنه يختلف عن مادته .

٣ — الطاقة العقلية وتتكون من العقل الواعي والعقل الفرعوني .

٤ — الروح .

٥ — المركز الذاتي — أو النفس الحقيقية — أو قبس النور .

إذا فانت مكون من حقائق متحدة ، مجموعة قائمة بذاتها لا يمكن فصلها كما تفصل رقائق الحديد ، وإنما هي مندججة كما يندمج السكر في اللبن . كذلك أنت نفس هذا التعبير ولا يمكن تفرقة جزء عن الآخر إلا بوسائل تدريبية معينة .

فقيمة النفس شيء آخر غير مادة الجسد ، وجوهر العقل شيء آخر غير هذا أو ذاك ، ولكنها جميعاً تكون شخصية الإنسان . فالجسد هو مادة الهيكل الذي يسكنه الجسم الأثيري ، والروح تسرى في هذا الجسم الأثيري ، وليس العقل إلا خادماً لها وعبداً ياتمر بأمرها ، ويحيا الجميع بقبس من النور . . . . .

إذا فالعقل جهاز من أجهزة النفس يعمل بالإرادة القائمة في النفس ، وهذه الإرادة هي القوة المسيطرة فيك والتي إذا نمتها بالتدريب المستمر ، أمكنك إستخدام عقلك بمحذق فيما تريد ، ولا يغير الله ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم . ولكي نوضح الأمر للقارئ يجب أن نسأل — كيف تظهر الأفكار في العقل ؟ ؟ ؟

انك تجلس مع صحابك تتجاذب اطراف الحديث ، فتواتيك الأفكار وتعبّر عنها باللسان ، وهذا من قبيل اللغو . . . . .

ولكنك إذا جلست وحدك في هدوء وتركت العنان لأفكارك ، تواتت الأفكار ، وظهرت كأنها فيلم سينمائي ، وقد تمر بك أفكار حدثت لك في سنوات طويلة ، ولكنها تمر في لحظة من الوقت ، فكيف اختزن العقل كل هذه

الموسوعة من الحوادث والأشكال ، وكيف أظهرها ، وأين تذهب بعد ذلك !!  
يمتاز بعض الناس بمقول خالقة ، فهم يخترعون كل يوم شيء جديد يدعش  
الناس وينفع البشرية ، أو يدمرها ...

فمن أين يأتي العقل بهذا الخلق الجديد ؟

هذا هو مركز البحث والتأمل في موضوعنا ( تدريب العقل )

يجب أن يفهم الإنسان نفسه ، يجب أن يعرف أنه كائن حي ، يستخدم  
هيكل مادي ، يجب أن يعرف أنه باطن لظاهر ، أنه حقيقة قائمة بداتها متسرلة  
في مظهر متجدد ، وأن الحقيقة الحية هي مركز الوجود ، مركز وجودك ، مركز  
عالمك ، وهذا الجسم بجميع مشتعلاته هو عبدك المطيع الخالص ، المؤتمر بأمرك ،  
هو دنياك التي يجب أن تعرفها أولاً حتى تتمكن من أن تعرف ما يحيط بك  
من عوالم .

يجب أن تعرف أن هذا العالم الخارجى هو الصورة التي تراها في داخل  
عالمك فان رأيت صورة العالم براءة وجميلة في أعماق نفسك فالعالم الخارجى  
جميل وبارق ومنعش وأن رأيت صورة العالم قائمة بغيضة في أعماق نفسك ،  
فالعالم كله تعاسة وشقاء وقسوة .

إذا فالعالم يتشكل بالشكل الذى تراه في نفسك ، لأنك أنت القوة الفاعلة  
أو الرائية لهذا الوجود .....



## الفصل الثاني

### بحث في العقل

إذا بحثنا في الإنسان من حيث المادة وما وراء المادة . لوجدنا أن دراستنا لهذا المخلوق المعقد قاصرة نسبياً على دراسة الجسد من الناحية الظاهرة ومن الناحية الفسيولوجية البحتة ، فقد اجتهد العلماء في وصف وتصنيف الجسم ، واجتهد الأطباء في دراسة تشريح الجسم ووصلوا إلى أغوار بعيدة .

أما العقل فلا يزال بمنأى عن البحث العميق ، لقد عرف العلماء ما تحتويه الحجمة البشرية من مادة مكونه من خلايا وأنسجة معقدة تختلف تماماً عن طبيعة خلايا وأنسجة الجسم ، وعرفوا الكثير عن المراكز العصبية ، والمراكز الخفية وتأثير كل منها على الجسم . أما الفكر ، ذلك الشيء العجيب الذي يلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان فهو مازال بمنأى عن البحث ، ليس بتجاهل العلماء له ، ولكن لجهلم كنهه ، بالرغم من أنه أهم من الضوء ، بل أنه أهم من الإنسان نفسه بكل ما فيه من مواد .

ولكننا في بحثنا هذا لا نتعمق في البحث ، ومجمل ما يمكن قوله عن العقل أنه تلك الطاقة الجسدية في متاهات اللاشعور ، والتي عنها تبدو لنا عمليات مختلفة نابعة من وعى كامل غيبي ، يتفتق عنه ما نسميه التفكير ، والتخيل ، والتذكر ، والحفظ ، وأنواع الانفعالات المختلفة ، والرغبات المتباينة ، والأحاسيس ، والمعاني التي نسميها الفهم والمعرفة ، والشعور بالذات وبما يحيط بهذه الذات ، من كائنات مرئية أو غير مرئية ، محسوسة أو غير

محسوسة إلى غير ذلك من سلوك داخلي وخارجي ، هذه القوة الماقلة فينا هي أساس التكوين . . .

وهذه الطاقة الواعية التي نعبّر عنها بالعقل ، هي مصدر العلم والمعرفة من مختلف نواحيها وظواهرها ، ومنها نبع علم الطب ووظائف الأعضاء وعلم النفس والإجتماع ، والعلوم الإنسانية التي تبحث في العلاقات بين الحكام والمحكومين ، وعلوم الاقتصاد وما يتفرع عنها من معاملات تجارية ، وعلوم الأخلاق والواجبات الإنسانية ، والبحث في الضمير والخير والشر ، وعلوم الأنتروبولوجيا وما يتفرع عنها من دراسات للحضارات الإنسانية ، والتاريخ ، والظواهر الطبيعية ، والرياضية ، والفلكية . والكيمائية ، والهندسية ، وعلوم الدين ، وما يتفرع عنها من أبحاث في الخالق والمخلوق وأصل الوجود ، إلى غير ذلك مما بحث فيه العقل الإنساني من علوم ، وما زال فيه يبحث وسيظل فيه باحثا في معراج لا ينتهى ، وما أوتينا من العلم إلا قليلا . . . .

## الفصل الثالث

### التفكير

التفكير من حيث الظاهر هو حركة إنتاج معنوية ، أى لا جسم لها ولا مادة ، أما من حيث الواقع فالتفكير هو موجه إيجابية ولو أنها تبدو غير ظاهرة أو مجسمة ولكنها طاقة فعالة تهز الوعى العقلى وتحدث ذبذبات فى خلايا المخ تعبر عن هذه الطاقة الفكرية بمعنى من المعانى . ولكل كائن حتى دوافع تحثه على التفكير للقيام بسلوك معين .

وقد استغل الإنسان هذه الدوافع لتنظيم التعليم وكسب الخبرات ، وكلما كانت حياة الإنسان مليئة بالمواقف الغامضة أو الصعبة كلما زاد تفكيره وبحته ، لذا نجد عند دراسة الشعوب عقليا ، أن الشعوب التى تعيش حياة صعبة ، فى جوقاس أو طبيعة متغايرة هى أكثر الشعوب تفكيراً ونضوجاً ، أما الشعوب التى تعيش فى أرض ميسرة وكل رغباتها متوفرة فهى أقل الشعوب فكراً وبخناً ، فسكان الوديان المتسعة الخصبة والأنهار العظيمة أقل الناس بخناً واختراعاً ، ويفلب عليهم النهم إلى الطعام ويهتمون بدراسة الفلك والظواهر الجوية والمعمار ، أما سكان الصحارى فنجد فيهم الشعراء والفلاسفة والقياس على هذا كثير .

وبناء على هذا فالتفكير هو نشاط عقلى واع ، يسعى لحل مشكلة أو عقدة أو موقف غامض أو إيجاد وسيلة تخفف من متاعب الحياة . والتفكير بعد أرض العمليات التى يقوم بها العقل البشرى ، لإدراك الحياة والعلاقة بين الأشياء ، وبحث الظواهر المنظورة وغير المنظورة والمدركة وغير المدركة ،

مما يحيط بالإنسان في عالمه ، والعجيب أن الفكر يعيش في أعماق ذاتنا يحركها وقد يزلزها ومع هذا فليس له أدنى قياس بالحساب الكميائي .

ويعبر الإنسان عما يجول في خاطره من أفكار ~~تعبيرات~~ مختلفة ، منها الكلام والإشارة والرسم والموسيقى والتمثيل والتشكيل ، إلى غير ذلك من أنواع الفنون والقدرات . والتفكير يشمل الإنسان والحيوان ، فهناك الكثير من الحيوانات العليا أثبتت قدرتها على التفكير أمام الكثير من المواقف الصعبة .

واللغة هي المعبر الأول عن الفكر ، ثم يأتي بعدها الكتابة والرسم ، ثم الإشارة ، فإذا أردت أن توضح فكرة ماوجب عليك اختيار اللفظ المناسب للتعبير حتى لا يختلط الأمر على السامع ، ولذاوجب مراعاة الدقة التامة في إطلاق الكلمة المعبرة ، ولهذا يهتم المجتمع الناضج بتعليم الشباب اللغات حتى يتمكن كل فرد من التعبير السليم عما يجول في خاطره .

والإنسان الموصوف بمحن التعبير ودقة الأداء اللفظي، هو الكاتب الناجح والخطيب الفذ ، والفيلسوف المعبر ، والرئيس الممتاز في إدارته ، أو الشخص الناجح في الحياة .

### تطور التفكير

أجمع العلماء على أن الطفل يولد وفي رأسه جهاز يسمى المخ وشبكة من الأعصاب والمراكز العصبية تعمل في نظام تام لخدمة الطفل من حيث ماديته ، حتى يعيش وينمو ويتطور . والجزء المتصرف في حياة هذا الطفل هو العقل الفريزي الذي به يميز أحاسيه الخاصة . وبعد فترة تتحول هذه الأحاسيس



المعبرة إلى مرتبة معنوية استدلالية مجردة، تنبع من البيئة المحيطة به ، فهو يربط بين ثدى أمه الذى يمتص منه الغذاء وبين الراحة النفسية التى يحصل عليها نتيجة لإشباع معدته . وهكذا يبدأ الطفل فى التمييز بين الأشياء المحيطة به ، وهذا ما يسمى بمرحلة التمييز العقلى . وبمرور الزمن تزداد هذه العملية وتمتد إلى التخصص والاستدلال ثم التعميم .

وتبدأ مرحلة النضج الاستدلالي فى سن الحادية عشر تقريباً ، فالطفل قبل هذا السن يعتقد اعتقادات كثيرة خاطئة، فهو يظن عند إدارة الحاكي أو الراديو أن هناك إنسان فى داخله يتكلم ، وإذا أردت تعليمه الجمع فلا بد من إستخدام الأشياء المادية أو الأصابع للجمع ، لأنه مازال فى المستوى العقلى الحسى . والطفل لا يفهم المعانى ، فهو فى سن السابعة والثامنة لا يعرف الشفقة أو الحرام والحلال وغيرها من المعانى المجردة . أما فى سن العام أو العامين ، إذا وقع على الأرض فان أمه تضرب الأرض قائلة آآه وبذلك يعتقد الطفل أن الأرض التى تسببت فى إبقاعه أخذت الجزاء فترتاح نفسه .

إذا فالتفكير يبدأ أولاً ، بالادراك الحسى الخارجى ثم الإدراك العقلى الداخلى والربط بينهما فى مرحلة الطفولة . ثم يتدرج العقل فى الظهور عندما ينمو الطفل ويشهد ويستمد مقوماته من العالم الخارجى بواسطة الإدراك . وبعد ذلك يبدأ العقل فى إستخدام عمليات داخلية مختلفة توصف بالتفكير ، ويرتبط التفكير فى غالب الأحيان بصور حسية مدركة فى العقل ، وكلما نضج التفكير كلما قلت الصور الحسية ، فهناك عقول يلب فيها الأفكار المحددة ، وفى نفس الوقت لا تخل من الافكار الحسية ، فكلاهما مرتبطان .

## الفصل الرابع

### مظاهر الإدراك

يتميز الكائن الحي بظاهرة الإدراك ، فهو يستقبل المؤثرات من خلال الجهاز العصبي ثم ينقلها إلى المخ حيث تتم عملية الإدراك فتترجم إما إلى أحاسيس أو مؤثرات أو دوافع ، وهذه التعبيرات إما أن تكون داخلية كاحساس بالجوع أو الشبع أو البرد ، أو إحساس بالحركة والاتجاه والتوازن الداخلي . أو إحساسات خارجية يستقبلها الانسان من خلال الحواس الخمسة ، ثم يترجمها المخ إلى معرفة وإدراك .

من هذا نعرف ، أن الحواس الخمس ، هي وسائل نقل الاحاسيس والمعارف والمدركات ، من العالم الخارجى إلى العالم الداخلى ، بواسطة المخ ، الذى يترجم هذه المدركات عقلياً إلى بحث ثم معرفة . وتتم هذه المعرفة أتوماتيكياً داخل نطاق الجهازسمى بالعقل ، ومن هذا نرى أن العقل هو معمل المعرفة الأول الذى تستخدمه الذات الحقيقية أو العارفة .

وكل كائن حي يتميز بقوة متفوقة فى حواسه ، فالإنسان يمتاز بحاسة البصر ثم يليها السمع فاللمس ألخ... وقد يصاب الإنسان بعاهة فى بصره فتتحول الجهود إلى الحاسة التالية فتتميز أتوماتيكياً بالقوة والفاعلية بالنسبة لغيرها .

أما الحيوانات فلكل منها ميزة خاصة، حسب ظروف حياتها وتكوينها فمنها ما يتميز بالشم ، ومنها ما يتميز بالسمع وآخر باللمس ألخ .

والجهاز العصبي يعمل ككتلة واحدة متكاملة ، فإذا لاحظ فساداً في خلايا حاسة ما ، فإنه يسرع بتوجيه مزيد من الانتباه في الحاسة الأخرى لتغطية العجز في الحال . ونضرب لذلك مثلاً ، بالإنسان عندما يدخل في منطقة إظلام تام لا يرى فيها شيئاً ، فسرعان ما يتجه الشغور إلى إرهاف السمع ، ثم استخدام حاسة اللمس وهكذا ..

### كيف يحدث الإدراك الحسى

يحدث الإدراك الحسى فى خطوات ، مجالها العالم الخارجى والحاسة والنخ ويشترط لتمام هذا الإدراك حدوث تماس ، إما تماس مباشر كما يحدث فى الإدراك اللمسى للأشياء مصدر الاحساس ، أو تماس غير مباشر بواسطة عامل موصل كالهواء ، كما يحدث فى حاسة الشم والسمع ، أو عامل ضوئى كما يحدث فى حاسة البصر .

وبعد تمام هذه المرحلة ، تبدأ المرحلة الثانية ، وهى مرحلة فسيولوجية تقوم بها مراكز الاحساس فى الجهاز العصبى ، وهى مرحلة تحويل فقط ، يحدث فيها نقل موجه من العالم الخارجى إلى العالم الداخلى . ثم تبدأ المرحلة الثالثة وهى مرحلة الترجمة الفورية فى المركز الحسى المختص أو المستقبل من خلال الجنب حيث يحدث الإدراك الحقيقى . ومن خصائص هذه المنطقة تحويل الرموز إلى معارف أو معانى فى نفس الوقت المدركة فيه ، إذا كان للعقل إدراك سابق أو معرفة سابقة لخصائص هذه الأشياء .

أما إذا لم يكن للعقل معرفة سابقة ، فإنه يقف عند حد الإدراك فقط دون المعرفة ، ثم يحاول التمييز والتأمل حتى يفهم أو يصل إلى المعرفة .

## العوامل المؤثرة في الإدراك

إما أن تكون عوامل ذاتية (تخص الذات) ، أو عوامل موضوعية تخص الشيء موضوع الإدراك .

١ - العوامل الذاتية أهمها الخبرات السابقة ، والعادة ، وأوجه المقارنة بالمثل .

فعند رؤيتي لشيء ما لدى عنه خبرة سابقة فإن المركز العقلي يتّرجمه فوراً حال رؤيته أو لمسه أو شمّه أو تذوقه، فهناك خبراء في مختلف بلاد العالم يعملون في أهم شركات الانتاج العالمية ، دون ثقافة ما ، غير الاعتماد على خبرتهم الذاتية، فمثلا خبراء المحور يعتمدون على حاسة التذوق فقط لتقرير جودة الصنف وفي فرنسا خبراء في شركات العطور كل خبرتهم استخدام حاسة الشم لتقرير جودة العطر ودرجته ، وهكذا يمكن للانسان تقوية هذه الحواس واستخدامها في أعمال الخبرة ، كما سيأتى شرحه .

٢ - ويؤثر في العوامل الذاتية مؤثرات خاصة تغير من حدة التركيز ، وهي حالات جسمية ونفسية ، فحالة الجوع الشديد تؤثر على حاسة الذوق والشم . وحالة الارهاق تؤثر على العقل ، والأحوال النفسية الرديئة تؤثر على المبركات العقلية وتظهر العيوب فيها أكثر من الحسنات ، أما الأحوال النفسية الحسنة فإنها تغير هذا الإدراك . إلى ما هو أحسن .

٣ - التركيز والانتباه :

فالموضوعات التي يزداد تركيزنا عليها أكثر ، يكون من السهل علينا إدراكها أكثر وفهمها بعمق ودراية كما عرفنا وسنعرف : .

٤ — تأثير المعتقدات والثقافة .

فالشخص المعتقد في سياسة أو دين ما ، يؤثر على تصرفاته ومدركاته ،  
والشخص المثقف يرى الأشياء من زوايا مغايرة لما يراها الجاهل وهكذا .

٥ — النظرة الشاملة والنظرة الموضوعية .

فالشئ إذا نظرنا إليه ككامل يبلور معرفتنا ويوضحها خلافا لما نراه إذا  
نظرنا إليه من زاوية واحدة فهناك قصة أحب أن أرويها :

وقف أربع عميان حول فيل ، ولمس كل منهم بيده الجزء الذي يقابله ،  
فقال الأول يصف الفيل : « الفيل حيوان طويل مستدير كالثعبان الكبير » .

وقال الثاني « الفيل حيوان ضخم كالحائط » .

وقال الثالث « الفيل حيوان مرتفع قوى البشرة ويتدلى منه زيل قصير » .

وقال الرابع « الفيل حيوان طويل مستدير ضخم كالمود » .

وواضح أن الأعمى الأول لمس خرطومه فقط والثاني لمس جانبه، والثالث

لمس كفه وزيله ، والرابع لمس ساقه فقط .

ومن هذا المثل الصغير ، نرى أن التمدير للأشياء يختلف باختلاف النظرة  
من حيث زوايا المكان والزمن وقدرة المشاهد ومدى إدراكه للامور ومعرفته  
وهكذا نراها مسألة نسبية تختلف باختلاف الأحوال والظروف والمكان والثقافة .

وحواس الانسان ، تقدر الأشياء في النظرة الأولى بصفة كلية ، ثم بعد  
ذلك تهتم بالجزئيات ، فمثلا إذا عرضت عليك لوحة فنية فإنك تنظر إليها أولا  
نظرة كلية شاملة ، ثم يبدأ العقل في البحث التفصيلي لكل جزء على حدة .

وكذلك عند سماع قطعة موسيقية ، فإن حاسة السمع تلتقط الموسيقى

ككل تتداخل فيه جميع الأنغام الصادرة عن الآلات المختلفة ، ثم يبدأ العقل في تمييز التنعيم لكل آلة على حدة إذا شاء تركيز الانصات .

#### الاجلاق العقلى :

من خصائص العقل إتمام ما يراه ناقصاً ، فإذا شاهدت دائرة غير مكتملة مثلاً فإن العقل يكمل هذه الدائرة في أعماقه ، وكذلك يفعل العقل عند الاستماع إلى محاضرة أو كلام قد يعجز السمع عن التقاط كل المعاني ، ولكن العقل يتم الموضوع بوضوح دون حاجة إلى الاستماع إلى كل حرف أو كلمة ، ويحدث هذا فعلاً في معظم أوقات النهار فأننا نستمع إلى ٧٥٪ أو ٨٠٪ من الحديث ونكمل باقى الحديث لأنفسنا ولذلك يجب أن نتعلم التركيز عند الانصات .

## الفصل الخامس

### خداع الحواس

يجب عند تدريب العقل أن نحذر طرق خداع الحواس ، فكثيراً ما نخدعنا حواسنا أثناء عمليات الإدراك الخارجية، أو العصبية أو الفسيولوجية. لأسباب نفسية أو عقلية أو حسية .

١ - فمثلاً نخدعنا البصر في كثير من الأحوال التي يتصل فيها الإدراك بالعالم الخارجى. فمثلاً عندما نضع ملعقة في كوب ماء شفاف تظهر لنا الملعقة كأنها مكسورة أو كأن حجمها أكبر من الحقيقة ، وقد خدع ضوء الشمس أجدادنا ، فاعتقدوا أن الأرض ثابتة والشمس هي التي تتحرك من الشرق إلى الغرب . . .

وكذلك ينخدع البصر كثيراً عند النظر لبعض الأشكال الهندسية ، فنحكم عليها أحكاماً غير سليمة ، ولذا يجب عند النظر إلى مثل هذه الأشياء أن نعيد النظر إليها في كل جزء على حدة ثم نجمع بينها مع استخدام القياس أو غيره من وسائل التصحيح ، وقد شاءت الطبيعة أن يستغل الانسان والحيوان هذه الصفات ، فنجد أن بعض الحيرانات تتشكل بأشكال متشابهة للبيئة التي تعيش فيها لتخدع الناظر وتختفي ، وقد استغل الانسان هذه الوسائل في الحروب ، فليجأ القائد إلى اخفاء جنوده بتزويدهم بملابس تشبه طبيعة الأرض أو يخفى وسائل دفاعه في اشكال خداعية . . .

٢ - وقد يحدث الخداع في الجهاز العصبي ، بسبب ضعف أو مرض يعيق الحاسة

المتصلة بالمركز العصبي عن أداء واجبها فنلا ينخدع الادراك عند ضعيف البصر،  
فلا يرى الأشياء على حقيقتها ، وقد يرى المصاب بمعنى الألوان إختلافا كبيرا  
في تقدير اللون الصحيح .

وكذلك ضعف السمع يؤدي إلى عدم سماع أصوات أو تمييزها . ويمكن  
تلافي بعض هذه الاخطاء بالعلاج الطبي أن أمكن ، أو العلاج الطبيعي لتقوية  
الأجهزة المدركة ، أو البحث العلمي والفهم السليم .



## الفصل السادس

### خلق الصور الذهنية (التخيل)

عندما نرى أو نلمس أو ندرك شيء ما فإننا نخلق له صورة ذهنية في العقل، وهذا الخلق الإرادي يسمى بالتخيل، فمثلاً عندما أرى وردة حمراء بعيني رأسي وأتأملها بعض الوقت فإنني أخلق في عقلي صورة شبيهة لها، وعندما اسمها بدقة وتمعن فإنني أخلق لها رائحة خاصة في المركز العقلي للشم، وهذه العملية تسمى عملية الخلق الإرادي وهي من أهم العمليات العقلية في طرق الاستخدام السليم للعقل، إذ أن الإنسان لا يكتب الخبرات العقلية إلا بهذه الوسيلة، فالحواس تستقبل المعلومات من العالم الخارجي وتطبعها في العقل، لتبقى فيه تحت الطلب، وهذا الذي يكسبها الخبرة. ولكي استخدم خاصية التخيل أو التصور بدقة يجب أن اتعلم طرق التركيز التصوري.

كما يجب أن نتحاشى الأخطاء، فبعض الناس يضلخم الصور، ويضلخم الأمور بخياله فيرى الأمور التافهة أو البسيطة بشكل مزعج نتيجة للوسلوس والخوف والمرض العصبي، فيجسم المرض البسيط إلى مرض عضال أو إلى الوفاة، وبعضهم يجسم الخطأ الصغير إلى عملية خطيرة، وهكذا نرى الناس بين خائف أو متردد أو مهمل. ولكن خير الأمور الوسط أو بمعنى أصح التقدير السليم للأمور. والصور الذهنية تختلف وتعدد بتعدد الحواس المدركة، وتختلف الناس في خلق التصور باختلاف المواهب والقدرات، ولذا يمتاز زيد من الناس بالقدرة على الرسم، ويمتاز آخر بالابداع في التنظيم الموسيقي، وثالث يمتاز بالقدرة على التصور الحركي للأفعال كالممثلين والفنانين وغيرهم. فإذا

شعرت انك تحسن شيء من هذه الصفات ، فما عليك إلا تنميتها بالدرس والتدريب المستمر ، والتأمل العميق والمثابرة والتكرار .

ولكني نوضح للقارئ كيفية الاستخدام السليم للعقل في هذا المجال ، نشرح بعض أقسام التخيل وطرقه .

#### ١ - الإدراك :

هو خاصية المعرفة عقب استخدام الحواس الخمس وتنبيه العقل . والإدراك يكون في الصغر محدود جداً ، ولكنه ينمو مع نمو الطفل ، ويتفاوت الإدراك بين الناس حسب السن ، والتعالم والبيئة والمكان والقدرة العقلية .

#### ٢ - الاستحضار :

هو استجلاب واستحضار صورة المدرك الحسي بعد غيابه أي بعد أن أصبح فكرة وهي عملية عقلية وتحتاج لكثرة المرات مع التركيز .

### تدريبات للاستحضار

#### تدريب (١)

- ١ - اجلس في مكان هادئ واقطف زهرة بيضاء جميلة .
- ٢ - تأمل هذه الزهرة بدقة ، اعرف شكلها الإجمالي وحجمها ولونها ..
- ٣ - اغمض عينيك لحظة من الوقت ، مع التركيز على الزهرة أمامك حتى تغيب عنك ، ثم افتح عينيك .
- ٤ - عاود النظر إليها وكرر .
- ٥ - استحضر هذه الزهرة كل نصف ساعة وأنت مغمض العينين حتى تراها على شاشة الخيالة .

استحضر هذه الزهرة وأنت مفتوح العينين مرة أو مرتين ، وأنت جالس وحدك ، حتى تكاد تراها بحجمها ولونها

### تدريب ( ٢ )

- ١ - أجلس في مكان هادئ ، واقطف زهرة حمراء وتأملها بدقة .
- ٢ - اغمض عينيك وكرر التدريب كما في التدريب السابق . . .

### تدريب ( ٣ )

- زهرة البنفسج
- ١ - اجلس وحدك واقطف زهرة ملونة من الزهور البنفسجية أو زهور متعددة الالوان .
  - ٢ - كرر التدريب السابق على كل لون وحده . . .
  - ٣ - « » على الالوان مجتمعة ، بحيث تحفظ تناسبها والوانها وهي مجتمعة .
  - ٤ - استحضرها من وقت لآخر في صورتها الجميلة ، وحاول أن تتبقيها أمامك في الخيلة وهي في جميع ألوانها .

### تدريب ( ٤ )

- ١ - كرر التمرين السابق على صورة فوتوغرافية ( أبيض واسود ) لشخص تعرفه .

### تدريب ( ٥ )

- ١ - كرر على صورة لشخص لا تعرفه .  
لاحظ أن يكون التركيز أولاً على مركز الوجه ( الأنف ) ثم انجه إلى كل الوجه .
- ٢ - ركز بصفة خاصة على العينين ، ثم اغمض وجاؤل أن تحتفظ بالمنظر .

إذا أمكنك اتقان هذا التمرين يمكنك التأثير على الأشخاص من مجرد النظر إليهم في أعينهم .. كما يمكنك التأثير على الأشخاص بواسطة صورهم ، وذلك بوضع الصورة أمامك ، وتقطيب عينك ، والنظر بهدوء إلى عيني الصورة ، كما يمكنك توجيه الأمر الذي تريده فيتأثر الشخص مغناطيسياً كما هو الحال في التنويم المغناطيسي والتأثير عن بعد والسحر .

#### تدريب ( ٦ )

- ١ - كرر نفس التمرين على صورة زيتية ملونة لزيادة قدراتك .
- ٢ - حاول أن تحفظ الصورة كما هي وانت مغمض العينين .
- ٣ - استحضِر هذه الصورة من وقت لآخر حتى تقوى تخيلتك .

#### تدريب ( ٧ )

- ١ - اجلس في مكان خاوي وتنفس في هدوء .
- ٢ - ركز انتباهك على منظر جميل أمامك .
- ٣ - اغمض عينيك واستحضِر المنظر عقلياً .
- ٤ - استدر بظهرك لهذا المنظر وحاول أن تذكره مع جميع التفاصيل .  
وإذا توصلت إلى ذلك بسهولة ، عرفت أن عقلك بدأ في إجادة التركيز والتخيل ، والاستحضار ، والتأثير .

#### تدريب ( ٨ )

- ١ - فكر في إنسان تعرفه ، وادرسه جيداً على الطبيعة .
- ٢ - حاول أن تقلده أمام المرآة حتى تتقن التقليد .
- ٣ - كرر مع شخصيات مختلفة . وبذلك تجيد فن التمثيل ، أو تخلق لنفسك الشخصية التي تحبها .

### تدريب (٩)

١ — بعد أن تم اتقان جميع التدريبات السابقة ، أحضر كوب ماء شفاف واملاؤه بالماء ثم ضع فوق سطح الماء مقدار من الزيت يغطي سطحه تماماً .

٢ — استحضّر الصور التي تدرّبت عليها وحاول أن تراها على سطح الكوب كل على حدة .

٣ — لا ترهق عينيك إذا لم ترى المطلوب ، وعاود التكرار في اليوم التالي ...

حتى تصل إلى النتيجة . هذه العماية ستخلق في عقلك قدرات كبيرة .

### ٣ — التخيل التركيبي :

هو قدرة العقل على تكوين صور من مدركات متفرقة ، أو خبرات سابقة جزئية ، ويقوم العقل بتجميعها في صورة واحدة أو صور متتالية كما يحدث في التأليف والاختراع والسينما . حاول تدريب عقلك على خلق صور تاريخية أو اجتماعية أو فنية ، أو جزء من اختراع مع جزء آخر .

### ٤ — التخيل الحر :

هو قدرة العقل على تخيل أي شيء لم يسبق له رؤياه أو إدراكه من اللاديات والمعنويات كالاختراع والإبداع الشعري أو القصصي ويحركه الإلهام والخيال .

ويجب مراقبة هذه التخيلات الحرة وبخاصة في سن المراهقة ، حتى لا يندفع الشباب إلى الهروب من الواقع والدخول في حالة من التمني ، أو الدخول في خيالات أو صفات لتمويض نقص معين ، أو يستغرق في أحلام اليقظة ، ويترك واقع الحياة .

## التدريبات في التخيل التركيبي

### تدريب ( ١ )

- ١ - اجلس وحدك في هدوء وتنفس تنفسات هادئة .
- ٢ - تخيل نفسك مهندساً معمارياً وصمم عمارة صغيرة ، تخيل حجراتها ودورات المياه ، وارسم شكلاً كروياً لما تراه في خيالك .
- ٣ - جل واجه العماره من معلوماتك السابقة ومشاهداتك .

### تدريب ( ٢ )

- ١ - تخير شقة في تلك العماره وارسم في خيالك ألوان الحوائط والسقف وأنواع الأرضية .
- ٢ - فكر في غرفة النوم ، كيف سيكون نظامها وجمالها وموضع كل شيء فيها من الأثاث والديكور والإضاءة .

### تدريب ( ٣ )

- ١ - فكر في غرفة الطعام ، وضع كل قطعة من الأثاث في مكانها المناسب .
- ٢ - فكر في احتياجات غرفة الطعام من أطقم صيني وفضية ومفارش .
- ٣ - تخيل ألوان الستائر وانسجامها مع لون كساء الكراسي .
- ٤ - فكر في أنواع الطعام التي ستقدم للضيوف في سهرة واحدة .

### تدريب ( ٤ )

- ١ - تخيل غرفة الضالون ، وكم عدد القطع التي يجب أن توضع فيها .

٢ - تخيل لون القماش ونوعه ، وهل ستكون كل القطع من لون واحد أو لونهين متناسقين .

٣ - تصور لون الستائر وانسجامها مع لون الصالون نهائياً وليلاً .

تدريب (٥)

١ - عد بخيالك وتصور جميع الغرف ، بما فيه محتوياتها جميعاً .

٢ - استكمل ما تراه منسجماً أو ناقصاً ، حتى تتعلم التجميل وأعمال

الديكور .

بياناتك

٣ - قدر التكاليف تقديراً إجمالياً ومناسباً ، وراجع ~~بياناتك~~ مع من

لديه خبرة سابقة .

تدريب (٦)

١ - اجلس في هدوء وحدك وتنفس في عمق بضع تنفسات ..

٢ - تخيل أن هذا العالم ينقصه آلاف المخترعات ، والأجهزة العلمية

والصناعية ، والتقصص والمسرحيات وأسباب الترفيه والكليات والقوانين .

٣ - فكر في شيء مما سبق وحدده .

٤ - كون فكرة كاملة عن هذا الشيء شكلاً وموضوعاً وتصور

الفكرة .

٥ - دون ما تراه تفصيلاً .

٦ - حاول أن تخترع هذا الشيء الذي تخيلته ، وإن لم تتمكن فاعط هذا

التصور لمن لديه القدرة على صناعته ، وشرح له التفاصيل .

تدريب (٧)

١ - ابحث حولك بدقة وعمق ، وحاول أن تهذب أو تكمل ما هو حولك .

٢ — لا تسهين بأى فكرة تأتيك مهما كانت صغيرة ، حتى ولو كانت تغير (أزرار) أو ملابس ، أو نوع من الطعام أو لعبة رياضية أو لعبة للتسلية أو صناعة ما .. فالحياة تستوعب كل شيء مهما كان صغيراً .

فالبخورة العظيمة متطورة من القارب الصغير ، والصاروخ متطور من الألعاب النارية فى الضين ، والبيت من العش . والإنسان من علقه ، والمحيط من قطرات الماء ، والقنبلة شديدة التدمير من تجمع الذرات أو انفصالها ، والقطار من حركة بسيطة فى غطاء إربق الشاى والطائرة النفاثة من ملاحظة تفرغ بالون للأطفال ..

### تدريب (٨)

إذا كانت لك هواية فى شيء ما .

١ — حاول أن تطور هوايتك أو تدخل عليها شيء من التحسين .

٢ — حاول أن تدرس كل جديد فى هوايتك .

٣ — حاول أن تغير أو تعدل أو تجود شيء ما فى منزلك .. فى حياتك فى عملك .. فى نفسك .. فى دينك ..

فالحياة ما زالت تطلب المزيد والعقل البشرى بغير حدود .. والمهم هو محاولة استخدام عقولنا استخداماً سائماً بالتدريب والتفكير والتأمل .

### تدريبات فى التخيل الحر

#### تدريب (١)

١ — اجلس وحدك فى حديقة غناء أو أمام النهر أو على رمال الشاطئ فى مكان ساحر جميل أو اجلس فى غرفة وحدك .



- ٢ — تنفس في هدوء وعمق بضع دقائق واسترخي تماماً . .
  - ٣ — اترك عقلك بغير قيد يمرح حيث شاء . .
  - ٤ — اتبع تفكيرك في هدوء وعندما يتعلق فكرك بخيال ما استوقفه .
  - ٥ — فمثلاً إذا أخذك الفكر إلى قاع المحيط أو إلى القمر استمر معه .
  - ٦ — فكر كيف وصلت بفكرك إلى قاع المحيط ، وهل يمكن اختراع جهاز تستعمله لكي يؤدي هذا الغرض ؟
  - ٧ — فكر في شكل الجهاز أو المركب الذي ستستخدمه وما يجب أن يحتويه من الاستعدادات والأجهزة حتى تذهب وتعود سالماً .
  - ٨ — ادرس هذه الفكرة الخيالية واجمع المعلومات العلمية عن أعماق البحار و كثافة المياه ودرجة الحرارة ومقدار الضغط حتى تكون فكرة مبدئية عن سفينتك الجديدة .
- إن مثل هذا الخيال هو الذي أوصل العلماء إلى اختراع سفينة الفضاء وغزو القمر . .

### تدريب ( ٢ )

- ١ — إفحص بعض الأدوات أو الأجهزة التي في بيتك . . .
- ٢ — إذا تراءى لك أن أحد هذه الأجهزة مضائق أولاً يعمل بكفاءة ركز تفكيرك حوله .
- ٣ — كيف تتخلص من هذه المضايقة أو كيف تحسن الجهاز حتى يعمل بأكثر كفاءة .

٤ — اجتهد حتى تصل إلى حل يرضيك ثم دون هذا الحل مهما كان ضعيفا .

٥ — عد بين وقت وآخر وحاول أن تحسن ما وصلت اليه حتى تصل إلى درجة الكفاءة المطلوبة وسجل هذا التحسين وحاول عمله .

٥ — التخيل الضار .

يتخيل بعض الشباب حالات مرضية في أنفسهم ويروى البعض قصة خيالية حدثت له ، وذلك لاستجلاب العطف من الوالدين او الاقارب ، أو الظهور بمظهر البطل أمام أقرانه ، وهو بهذا ينفس عن رغبات مكبوتة .

وللتخيل الضار كما لاحلام اليتيمة مضار وفوائد ، فمن بعض فوائده أنه وسيلة سهلة للتنفيس عن بعض الرغبات المكبوتة ، ولذا يشعر الشخص بالراحة أثناء هذه الأحلام ويفضل ألا يبادى الناس في هذه الاحلام حتى لا يعيشون في عالم من الخيال ، وتنتابهم الامراض النفسية ، أو يخرجون عن واقع الحياة ، ويعيشون خلف نسيج واه من أفكارهم السلبية . كما يجب عدم الإسراف في هذه الأحلام حتى لا تكون مضيعة للوقت وتحذر الطلبة منها في أثناء المذاكرة وقرب موعد الامتحانات .

وللتصور والتخيل ، فائدة عظيمة تبدو بوضوح في عملية الخلق والإبداع بقصد التوصل إلى إنتاج شيء جديد في مجال العلم أو الصناعة أو الفن والآدب، أو تحمين إختراع قديم يناسب العصر الحديث وتطوره . ويمتاز العقل البشرى بقوة الخلق والإبداع وبخاصة كلما كان في حالة استرخاء تام ، أو هدوء ، أو تنفس رتيب ، وتأمل فمعظم العلماء يمتازون بالهدوء النفسى والاستقرار مع

القدرة على الاستغراق . ويتميز العقل الخلاق بقوة الملاحظة فهو يرى الأشياء بوضوح ويحاول أن يستخلص منها القوانين الطبيعية أو المحاكاة فمن التأمل في شكل السمكة أو عظمة صدر البطة أمكن إختراع القارب ومن ثم الطائرة فالصاروخ .

وأخيراً يمتاز العقل المبدع بالتححرر من قيود الزمان والمكان فاخترع الطائرة ثم الصاروخ ، كلها بقصد التحرر من القيود المكانية والزمانية والخروج من حيز الأرض إلى الفضاء الفسيح والكون الواسع، كما أن إختراع الراديو والتليفون والتلفزيون ، هي في نفس الوقت تعبر عن إتحاد المكان والزمان بالرغم من المسافة وأختلاف الوقت بين الممالك ، فالأثير وحدة جامعة لكل هذه الظواهر مهما تباعدت الأماكن .

ويشتمل العقل الخلاق على جانب وجداني وآخر عملي ، فالفن والأدب والشعر والتقصص ، تتميز بالجانب الوجداني أما الاختراعات المحسوسة ، فيتميز فيها الجانب العقلي العملي . وكثيراً ما يشتغل العقل أثناء النوم فيجلم الانسان بمصيدة أو إختراع فيقوم على الفور وينفذه أو يصممه .

وتنشأ كل هذه العمليات العقالية في مراحل متتالية هي :

١ — التحضير — وهو المرحلة الأولى للتفكير وتبدأ بتحديد خطوط الأتباء، ثم البحث والجمع والتحصيل والترتيب ثم التنظيم ثم التفكير في إجمالي للوضوع على ضوء العناصر المجموعة.

٢ — التنفيذ — إذا كانت العناصر كافية فان الانتاج سينخرج إلى حيز الوجود بسهولة وبسر .

والتخيل العقلي قوة جبارة تفعل المعجزات ولولا هذه الخاصية في عقل الانسان لما تمكن الفنان من رسم الصورة وما تمكن الشاعر من قرض شعره ، ولما اكتشف المخترع اختراعه وما كان للبشر أن يطأوا أرض القمر . . . . . ويجب على كل إنسان ان يعمل جاهدا على تنمية قدرة التخيل حتى يكون عبقريا أو فنانا ناجحا أو قادراً على تطوير حياته ومجتمعه .

٣ — الإلهام — وهو نوع من الاستقبال العقلي ، وهو في حالة الاستغراق التام والتفكير العميق ، فاذا كنت ترغب في نزول الالهام إلى عقلك فمارس التمرين الآتي :

١ — اجلس وحطك على مقعد مريح في غرفة هادئة واسترخ تماما لبضع دقائق ، وتنفس بعمق رتيب . . .

٢ — تخيل حولك قوة ملهمة عظيمة واشعر أنك في مركز دائرة الالهام وتنفس بهدوء وأمتص من هذه القوة العظمى . . . فاذا كنت تشتغل بالوحيقي تخيل الأنعام وهي تسبح في الفضاء ثم تتجه اليك في صورها المتتابعة ودون ماتشاء منها . . .

وإذا كنت كاتباً، تخيل الموضوع، وعناصره تتراقص أمامك ورتب الكلمات في جمل منمقة من الشعر أو النثر ودون منها ما تشاء فوراً وإذا كنت مخترعاً تخيل منظر اختراعك مكبراً مفصلاً في الفراغ حولك ثم عبر عنه بالرسم المطلوب على الورق .

٣ — إمتص عقلياً كل ما تراه حولك من الالهام واحتفظ به في المركز العقلي .

- ٤ — بعد التمرين إهدأ في مكانك واستمر في التركيز والتنفس الرتيب  
بضع دقائق حتى تحصل على كفايتك .
- ٥ — استرح بعد التمرين إذا كنت متعباً ، واقطع كل تخيل حتى لا تشوش  
لألفهم .
- ٦ — أشكر الله المعلم الأول الذي علم الانسان ما لم يكن يعلم ...

## الباب الثاني

### الفصل الأول

#### العقل والحفظ والتذكر

التذكر هو من طبائع العقل البشري الاساسية ، ولولا هذا التذكر لما تطور الانسان لان الماضى جزء لا يتجزأ من الحاضر ، والحاضر جزء لا يتجزأ من المستقبل ، والحياة سلسلة متصلة من العمل المستمر .

والتذكر العقلى أنواع مختلفة ، فهناك عقل يتميز بذاكرة لفظية تستعيد كل ما حفظه أو مر بها من ألفاظ بدقة حرفية . وهناك عقول تتميز باستعادة المعنى المستخلص من الالفاظ دون التمسك بحرفية الالفظ ، وهذه الذاكرة تتميز بالفهم والادراك .

وهناك نوع ثالث من التذكر يعرف بالذاكرة الحسية ، وهي تستعيد كل ما مر بها من خلال الاحاسيس والجواس ، شكلا وموضوعا . ويكون التذكر عادة مقصود من الانسان ، كما يستعيد الطالب ما مر به من دروس أثناء الامتحان . وقد يكون التذكر أحيانا غير مقصود وذلك بطريقة توارد الخواطر ، فقد يرى الانسان فى الطريق شىء يذكره بشىء آخر أو يسمع قصة تذكره بقصة أخرى وهكذا حسب قانون التداعى والتشابه .

والذى يعنينا هنا التذكر المقصود ، الذى نسعى اليه لسبب معين ، وبخاصة كلما كنا فى أطوار الدراسة والتعليم . ومما يقوى خاصية التذكر ، التركيز والترغيب

والتشجيع والمكافأة . ولكي نعلم أولادنا كيفية التحصيل والتذكر ، يجب أن نساعدهم على تفهم هذه العمليات في مراحلها المختلفة . أولاً مرحلة الفهم عند التحصيل ثم الحفظ ، ثم التثبيت الإبقاء في الذاكرة وذلك بالعودة إلى التكرار اللفظي أو الكتابي ثم تأتي عملية الاسترجاع أو الاستدعاء ، وذلك بتعريك العقل بالسؤال المحدد حتى يتعرف العقل على المطلوب إستدعائه .

### أسهل طرق الحفظ

قبل عملية التذكر توجد عملية التحصيل وهي عمالية إيجابية الغرض منها جمع المعلومات واكتساب الخبرات ويعقب عملية التحصيل عملية الحفظ .  
ولكي يتمكن الطالب مثلاً من التحصيل الجيد يجب عليه إتباع الخطوات الآتية :

- ١ - يجب أولاً تقسيم الدرس المطلوب حفظه ، وإيجاد صلة بين أقسامه حتى يسهل حفظها ككل له معنى إجمالي .
- ٢ - التكرار ، وهو عامل فعال في الحفظ ويحسن أن يكون التكرار على فترات متقاربة حتى يتم التثبيت لمدة أطول .
- ٣ - إتخاذ نفمة معينة ثابتة أثناء الحفظ .
- ٤ - تقسيم الموضوع إلى أقسام مناسبة لقدرة الحفظ وحفظ كل قسم على حدة ثم إعادة حفظ الموضوع قطعة واحدة .
- ٥ - يقوم الإنسان عقب الحفظ لتسميع نفسه بهدوء وتعقل ثم إستعادة تكرار الأجزاء التي يجد صعوبة في إستعادتها .
- ٦ - كتابة ما حفظه الانسان في كراسة (مسودة) حتى يمكنه المراجعة بخلق وإستعادة ما لم تعيه الحافظة .

٧ - قبل النوم في المساء وأنت في فراشك ، راجع مادة من المواد السابق لك حفظها في هذا اليوم ، ثم حاول أن تنام وأنت تستعيدتها في الذاكرة .

وهناك نصيحة أقدمها للطالب :

- ١ - إبتعد أثناء المذاكرة عن (الرحان) والاكثاب والقلق .
- ٢ - أجلس جلسة هادئة على مكتب أو منضدة بحيث يكون الضوء خلفك أو فوقك بشكل كاف وواضح تماما ، ولا تمايل أو تضطجع .
- ٣ - إهتم وأنصت وركز وصمم في نفسك على أن تستوعب الدرس تماما حتى تتفوق على أقرانك وتمتاز .
- ٤ - إعتقد أمام الاعتقاد أن استعدادك العقلي لا يقل عن غيرك وأنت في المستوى العام .
- ٥ - تعلم الصبر والهدوء ولا تجلس للتحصيل وأنت متعب .
- ٦ - أكتب مجمل بسيط على هامش كل فقرة كبيرة .
- ٧ - أكتب مختصر بسيط منمر لكل الموضوع حتى تستطيع الرجوع اليه ليلة الامتحان .
- ٨ - إجعل في نفسك شيء من الحماس والرغبة الأ كيدة للتحصيل الجيد والإستيعاب .
- ٩ - عد كل بضعة أيام لمراجعة ما حفظته بصورة سريعة .
- ١٠ - تعلم الأنصات الجيد للعام ؛ كن مستمعا حاضر الذهن أثناء المحاضرة .



١١ - عود عينيك على قوة الملاحظة ، وإرسم في مخيلتك كل ما يهيك  
ما تراه بعينيك .

١٢ - تعلم التركيز بعمق كما سنشرحه لك وكما سبق شرحه في كتبنا السابقة .

### تدريب ( ١ )

إحضر كراسة أو كتاب مما تدرسه وتخير درسا لم تحفظه بعد .

١ - اقرأ الدرس أجماليا بهدوء وتركيز .

٢ - قسم الدرس إلى فصول أو مقطوعات واستذكر كل فصل على حدة  
حتى تفهم جيدا .

٣ - إذا وجدت صعوبة في قسم كل فصل جزءين واستذكر كل جزء على حدة

٤ - إجمع كل الفصل وحاول استذكاره بتركيز ثم اغمض عينيك  
ولمستد ما قرأته .

٥ - إجمع كل الدرس بتنسيق واحفظه عقليا ثم حاول أستعادته .

### تدريب ( ٢ )

كنت  
إياك كالمهترع تستمع إلى محاضرة تهيك فاجلس في مكان قريب تستمع  
وتشاهد المحاضر .

١ - إنصت بتمعن وأهتمام مركزا نظرك على وجه المحاضر أو المدرس حتى  
لا تشتت بشيء آخر .

٢ - إمتص كل فكرة بمجرد سماعها ، وكلما توقف المحاضر لحظة ،  
يستديره ما سبق قوله .

٣ - إذا أردت كتابة ملخص فكن سريعا في كتابة نقط مختصرة حتى  
لا يترك الكثير .

٤ - في نهاية المحاضرة راجع مع أحد أصدقائك ما تلخصته ودون ما فاتك  
٥ - في نهاية المحاضرة ، اجلس بضع دقائق وحاول استعادة ما سمعته  
اجمالا .

٦ - أثناء عودتك وأنت جالس في الترام أو الأوتوبيس ، حاول أن  
تشغل نفسك باستعادة المحاضرة .

٧ - اقرأ مجموع ما تلخصته من المحاضرة في المساء ، وعند النوم وأنت في  
الفراش استعد في ذاكرتك شكل المحاضر وأقواله .

٨ - حاول أثناء ذهابك إلى الكلية أو المدرسة أن تفكر في دروس  
الأمس ، حاول أن تستخدم الأقلام الملونة لتضع بها خطوطا تحت النقاط الهامة  
المدونة في كراستك أو في كتابك ، وحاول أن تغمض عينيك وترى الكلمات  
وتحتها الخط الملون حتى تثبتها بالنظر في الخيلة العقلية .

استخدم أصبعك لكي تكتب به في الهواء ما أيهمك حفظه وأنت  
مغمض العينين .

## الفصل الثاني

### طرق العقل في المعرفة

أن العقل الإنساني بما جبل عليه من صفات، وبما أولاه الله سبحانه وتعالى من قدرات له قوانين لا يحيد عنها في سبيل الإدراك والمعرفة .  
والخلايا المحيية بالرغم من أنها حبيسة في جمجمة الانسان، إلا أن الله سبحانه وتعالى هيا لها من السبل أشكال مختلفة ، تتلخص في الحواس الخمس وبغير هذه الحواس يعجز العقل عن إدراك العالم الخارجى ، الإدراك الكامل الواعى كإتراه ونحوه ومع هذا فن طبيعة العقل خلق الأفكار الناتية دون إستخدام الحواس لأن العقل الإنسانى جزء لا يتجزأ من العقل الكونى، ولوبدى للناس أنه وحدة قائمة بذاتها . ومن أهم خصائص العقل المعرفة والتميز بين المدركات .  
أما طرق المعرفة العقلية فتأتى نتيجة للقوانين الآتية :

١ - الحدس :

ومعنى الحدس هو معرفة الكشف عن طبيعة الأشياء فعندما ترى العين (حاسة النظر) الشمس نعرف أن الزمن من النهار وأن النهار واضح لأن طبيعة الشمس مضيئة ، ومن حاسة اللمس نحس ونعرف أن الشمس مصدر للحرارة .  
والتعبير نعرف أن الشئئين المساويين لشيء واحد متساويان وأن شجرة البرتقال تحترق برتقالا ، وهكذا يعرف العقل هذه المدركات فوراً وبدون واسطة وذلك بواسطة إنتقال الإدراك من المبادئ إلى النتائج وهذا ما يسمى لغويا بالحدس .

ويتكون الحدس من أنواع ثلاثة هي الحدس التجريبي، والحدس العقلي، والحدس الابداعي. <sup>فإن الحدس</sup> التجريبي ينشأ عن التجربة فالطفل يعرف النار وقوتها بعد أن يلمسها أو يقرب منها. والانسان يعرف اللذة والألم بعد تجربة كل منها تجربة واقعية، وتحدث هذه المعرفة نتيجة الممارسة العملية بالاحساسات الظاهرة والباطنية للجسم البشري.

<sup>والحدس</sup> العقلي، ينشأ فيه الإدراك نتيجة للمعرفة السابقة، فإذ سألتني سائل عن شكل المربع فأقول انه شكل محدود بأربعة أضلاع، وإذا سألتني سائل عن الهرم فاني انصور شكله بسبب سبق معرفتي له، وهكذا معظم البديهيات المعروفة لنا.

أما الحدس الابداعي فهو المبرع عن العقل الخلاق، المبدع في الشعر أو القصة نتيجة للخيال الفياض، وهو يظهر في صور مختلفة منها الإختراع والفن والتصميم والإبتكار وكل هذه الحالات العفوية يصورها العقل في أعماقه، ثم يبلورها في مخيلته ثم يبرزها إلى عالم الوجود فتصبح حقيقة واقعة في صورة قانون علمي أو طبيعي أو اختراع جديد يفيد البشرية، أو يعمل على تحسين أو تطوير اختراع قائم، أو تحقيق فكرة أو خيال قديم مستنداً إلى العلوم التطبيقية الحديثة.

وهذه الأفكار الخلاقة، تظهر في العقل فجأة نتيجة لإتفاعلات خاصة أو رغبة عارمة وإحساس مرهف أو تأمل صادق وتركيز عميق. ويطلق المجتمع على أمثال هؤلاء النابهين العلماء، والمخترعون، والشعراء، والفنانين، وأهل المعرفة، أو الموهوبون. والحقيقة أن كل الناس لها نفس الصفات لأنها صفات العقل، والعقل خلاق ولكن الناس غافلون وهم لا يستخدمون عقولهم بحصافة وعمق، فأصبحوا مع مرور الوقت مقبلين سطحيين، ولكن إذا حاول كل منا أحياء عقله، وتعمق في أفكاره، وتأمل في أعماقه، وحرك مكامن الفكر، اتسع

إدراكه، وانطلق إلى آفاق المعرفة فحرف ونهل من المصدر العارف في نفسه «  
وملق في سماء الفكر وانفعل مع صفاته المدركة حتى يدرك ما هو أهل له، وقد  
جاء في كتاب الله أن « كل نفس ميسرة لما خلقت له » .

والطريق أمامك واضحة ، وما عليك إلا أن تقلب بصرك في بصيرتك  
لترى النور ، نور المعرفة الذي هو المنبع وأنت المصب ، فإذا أمكنك أن تتوحد  
مع هذا النور ، اضء قلبك بقميس منه واستنار عقلك بوميضه، <sup>فمنه</sup> فمصدر  
المعرفة الإلهية ، التي هي المعلم الأول الذي علم الإنسان ما لم يكن يعلم .

ولكن عليك تحديد ما أنت أهل له ، فكل منا له صفاته العقلية ودوافعه  
فأبحث في ثناياك حتى تعرف طريقك ، وعندما تتلمس وجهتك ، إتبع الطريق  
بقوة وثابر في عمق حتى يستجيب عقلك لدوافعك ، فقد تعرف أنك مصدر  
من مصادر الاختراع أو الطب أو الفن أو القانون أو القصص أو الشعر أو  
الموسيقى أو البيان ، وقد تجدد في نفسك دوافع الخير لفعل الخير أو دوافع اللاسهام  
في تقدم المجتمع ، أو التنظيم السياسي أو الإنتاج ، أو إستغلال رؤوس الأموال  
فيما يعود عليك وعلى المجتمع والبشرية بالخير الوفير ، وكن مع الله يكن حسبك  
ونعم المعلم ونعم الوكيل ...

## ٢ — التحليل والتركيب :

التحليل والتركيب صفتان من صفات العقل ، يلجأ إليهما عندما يغمض  
عليه أمر أو يستعصى عليه مشكل أو يرغب في عمل ما . فالطبيب مثلاً يلجأ إلى  
التحليل لمعرفة أسباب الأمراض ، والصانع يكشف على الأجهزة لمعرفة أسباب  
الخلل ، والمهندس يجمع المواد ويشكلها حتى يخلق ما يريد لمعاره ، والصيدلي  
والكيميائي يحاول المحاولة أثر الأخرى يحلل أو يركب من المواد المختلفة  
ما يشاء .

وينقسم التحليل والتركيب إلى تجريبي وعقلي ، فالبحث الذي يقوم به الطبيب ، والمهندس ، والكيميائي ، والصيدلي وعالم النباتات ، للكشف عن خفايا أو مميزات ، هو من قبيل البحث التجريبي ، وقد تمكن العلماء ، نتيجة لهذا النوع من البحث من الوصول إلى آفاق بعيدة من المعرفة في القرن الأخير ، حتى تمكنوا من تفكيك الذرة أو تجميعها ووصل الإنسان إلى القمر ووضع قدمه على أول الطريق إلى الكواكب ومنها إلى الكون الواسع كما سبق لأجدادنا أن عبروا المحيط إلى العالم الجديد (أمريكا) فان الأجيال القادمة سوف تعبر الجو المحيط إلى عوالم جديدة بغير حدود يعرفها البشر .

أما التحليل العقلي فقد اختلف بالمجالات الفكرية ، حيث ظهرت العلوم الفلسفية والصوفية واللغوية ، وعلوم النفس في شتى مجالاته وعلوم المنطق العام والخاص ، وما يتفرع عنها من الكمال إلى الجزء ، والشامل والمحدود ، والبسيط والمركب ونظريات الهندسة وحساب المثلثات والعلوم الرياضية وقوانينها من حيث التعريف والافرض والاستنتاج ، والبديهيات والنظريات والبراهين إلى غير ذلك من مختلف الاناق الرياضية ، والعلوم الإنسانية .

### ٣ - الاستدلال :

والاستدلال العقلي يختلف عن الحدس ، لأننا نستخدم فيه عمليات عقلية مختلفة ، لاستنباط شيء جديد ، وهو من أسس مظاهر التفكير ، ويدخل في جميع مناهج البحث ، بل هو قمة طرق المعرفة ذلك لان عملياته تشمل على شيء من الحدس إلى جانب من التحليل والتركيب ، وكلها تنصهر في عمليات ذهنية ، يتفق عنها أدلة عقلية ، تبرز أضافا جديدة وتحكمها وتبلورها وتظهرها ثم تثبتها . وباختصار القول ، الاستدلال هو انتقال الذهن من حكم معروف إلى حكم آخر يترتب .

عليه وينتج عنه أو يساويه . وعناصر الاستدلال ثلاثة أولها ، المقدمة التي  
يقين عليها موضوع الاستدلال ، ثم النتيجة التي تبرز بعد تلك المقدمات ثم  
العلاقة التي تربط بين النتيجة والمقدمة ، والتي يتمخض عنها معرفة جديدة  
للإنسانية تساعدها في تطورها المستمر إلى ما لا نهاية له ...

## الفصل الثالث

### العقل والحياة

يولد الإنسان وفي عقله مجموعة من الصفات المتوارثة عن آبائه وأجداده ،  
ويحدد مدركات العقل ونزعاته واتجاهاته طريقة التربية في الصغر والبيئة المحيطة  
بالإنسان . وإذا أمعنا النظر في حياة الناس ، وجدنا أن أكثرهم يتجاهلون  
بعض الأشياء البسيطة في حياتهم اليومية فيفقدون الكثير من متع الحياة ،  
ويموتون دون بلوغ أهدافهم ، ولو نظروا أبعد من أنوفهم لوجدوا أنفسهم  
مغمورين بالكثير من النعم التي يحسدهم عليها الملايين ، وهم في غمرة الحياة  
لا يشعرون بل ولا يبصرون .

ولكن إذا تبصرنا في أحوالنا اليومية وحاولنا استخدام العقل بلباقة ،  
وتأملنا حياتنا في شيء من التركيز والوعي ، أمكننا استخلاص أكبر السعادة  
في هذه الحياة القصيرة التي لا تحتمل المنازعات والقلق والتردد والمرض  
والتسوية . والعامل من يبدأ في توجيه نفسه في الوقت المناسب لاستمراء  
مباهج الحياة وزخرفها .

إننا ننصحك أيها القارئ أن تبدأ فوراً في استخدام عقلك ، ونحور  
حياتك وأفكارك السوء ، وتعمل جاهداً لبلوغ ما ربك في الحياة . تنفس  
بهدوء وعمق ، اجعل الأمل الباسم بداعب أفكارك كما تداعب الأنسام أزهار  
الربيع فتملأ المكان بعيرها العطر وتجذب إليها الفراشات تطوف بها تداعبها  
وترقص مع أنغام الطبيعة في سعادة وبهجة . كن متزنًا في كل شيء ، معتدلاً  
في شهواتك ، متفتحاً للحياة ، مرتب العقل ، هادئ التفكير ، مستقر الرأي .



أكثر من تدريبات الاسترخاء العقلي والجسدي ، والتنفس العميق الهادئ ،  
 وابتسم دائماً للحياة مهما عبست لك ، لا تفضب ، فالفضب سم زعاف يفرز في  
 الجسم عصارة سامة ، هي ( الاستيل كولين ) تؤدي إلى قرحة المعدة وأمراض  
 القلب ، والحالات المعروفة بالقلق النفسى ، التي تحيل حياة الناس إلى شقاء دائم .  
 وخلاصة القول ، أننا يجب أن نستفيد من خصائص العقل ، وتوجيه الوعى  
 العقلي أو العقل الواعى لكي يؤثر في العقل الغريزي (الباطن) ويشرف عليه ويسيره  
 وفق رغبتنا ، وبخاصة أن العقل الغريزي يسيطر على الجسد ويدفعنا إلى آفاق  
 بعيدة . وقد تمكن الطب الحديث من معرفة أسرار العقل والمراكز المؤثرة ،  
 وأماكن التأثير كما عرف الطب النفسى أن للعواطف تأثير جبار على القلب  
 وحركاته ، والكبد وتصرفاته ، والمعدة ونقلباتها .

وقد قرر العالم ه . ت في تقويم له أن ٣٥٪ من حركة الدم تتأثر بالاتجاه  
 العقلي وأن الضغط المرتفع والمنخفض يتأثر بالفعل كذلك ، كما أن ٦٥٪ من  
 الغدد والأعضاء الداخلية للجسم تتأثر بالعقل وتلعب بها العواطف أو تعصف  
 بها . وسوف نعرض أمام القارىء بعض الوسائل ، التي يتمكن بها من السيطرة  
 على مراكز العقل واتجاهاته حتى لا يبقى في حالة مائة أو كاريشة في مهيب  
 الرياح تعصف به بغير ضابط .

وللعقل قوة جبارة تفعل المعجزات وتشفي الأمراض المستعصية إذا وجهناه  
 للتوجيه السليم سواء بالبحث العلمى ، أو طريق الأيحاء ، أو التنويم المغناطيسى ،  
 أو بالإيمان القوى والأمل البسام ورفع الروح المعنوية ، حتى يشق الانسان في  
 نفسه وعقله تحت دوافع الارادة القوية ، حتى يصل إلى حالة من الرضا النفسى  
 والاستقرار الذاتى . وقليل جداً من الناس من يعرف كل المعرفة كيف يستغل  
 مواهبه إلى أقصى حدودها من الناحية النفسية أو الجسدية أو العقلية ، والذي  
 يعرف القليل لا يبذل أقصى الجهد لمحاولة تنظيم حياته .

والرجل الناجح هو الذى يعرف كيف يستخدم عقله بحذق ، وكيف يسيطر على العقل الباطن ، واعمق الاشعور ، ويحوّلها إلى حالة الشعور كحقيقة واقعة تمكنه من التوفيق بين مجتمعه ونفسه وأحاسيسه ، ومطالب الحياة وقدراته ، وهذه هي الطريقة المثلى فى الحياة .

أما الشخص الهائم بغير تخطيط عقلى والمتواكل بغير معرفة لقوانين الله وقوانين الحياة فهو البعيد عن أهدافه ، الجاهل لاحتياجاته ، المستمر فى التلق ، المتلاطم فى أمواج الحياة . والحياة تحتاج إلى البحث ، والتحليل ، والتخطيط العقلى السليم ، وفهم قدرات النفس ، حتى يأمن الإنسان الأمراض العصبية والنفسية ، التى تنعكس على الجسم والعقل ، وتظهر فى حالات من الشد والضغط العصبى الشعورى والاشعورى ، مما يعرقل تقدم الإنسان وإضاعة جهوده فى حلقة مفرغة .

وإذا تبصر الإنسان فى أحماقه وتفهم نفسه ، امكنه إزالة العوائق التى توقف تقدمه نحو أهدافه ، وإذا استخدم إرادته القوية ، الكامنة خلف عقله الواع ، أمكنه السيطرة على نزعات عقله الباطن . ولكى يفهم الإنسان نفسه يجب أن يفهم العالم المحيط به والبيئة التى نشأ منها ، ويدرس مشاعره ، حتى يعرف أطباعه ، وأحاسيسه ، من حب وطمع وجشع وغضب وأثارة وبغض وكراهية وغيره ، إلى غير ذلك من أحاسيس ونوازع ، والأهم معرفة قدراته العقلية ، من حيث الذكاء ، والثقافة ، وسعة الحيلة ، ولباقته ، وحسن تصرفه ، وسرعة البت فيما يعرض عليه ، فإذا فهم الإنسان هذه المستويات أمكنه تنظيم عقله فى مستويات الوعى الكامل ، ويؤثر على العقل فى حالة ما قبل الشعور ، بالإيحاء الذاتى ، فيما بين اليقظة والنوم ، ثم فى حالة الاشعور حيث يعمل العقل الباطن وحده دون العقل الواعى كما هو الحال فى أثناء النوم ، استمرارا لتلك الإيحاءات .

وتدريبات العقل التي نضمها أمامك في هذا الكتاب سترفع قدرات عقلك إلى أرفع المستويات من اليقظة ، وهي أيضاً تهدف إلى قيادة الجسد تحت سيطرة العقل ، وقيادة العقل تحت سيطرة الإرادة النابعة من الذات ، حتى نصل بك إلى حالة من الفهم السليم لمعرفة عقلك والتحكم في جميع التصرفات في أعلى الراتب العقلية أو فيما يختص بأحط الفرائز والأفكار . وهذه التدريبات وأن بلغت سهلة أو بسيطة إلا أنها مؤكده في رفع مستوى العقل والجسد والوصول بهما إلى بر الأمان .

ومن أهم تدريبات العقل اليومية ، أن تتبصر في كل الأمور التي تراها أو تعرض عليك وتحملها لكي تعرف مدى الحقيقة فيها ، فلا تقبل كل شيء على علاقته دون بحث أو تروكها تتناول طعامك أو تلبس حذاءك ، وإلا ضاعت شخصيتك التي منحها الله لك . وقبل أن تقدم على عمل ما ، عليك أولاً أن تفكر في هذا العمل وتفهمه ، ثم تخطط له ، أي ترسم الخطة الصحيحة المناسبة لكل الظروف دون النظر إليها من جانب واحد يهملك ، ثم تتوكل صادقاً على الخالق الذي هو معك وأقرب إليك من جبل الوريد حتى تم البناء بعونه معتدلاً على نفسك أولاً والله في عونك ، لأن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم .

لا تصدق تصديقاً أعمى لكل خبر تسمعه أو تقرأه في الصحف ، أو المصنفات ولا تقبل أي عرض يعرض عليك إلا بعد البحث والتروي ، ولكن دون تراخ أو تكاسل أو تأجيل أو تسويف ، حتى لا تضيع على تفك الفرصة القواتية ، ولكن أعقلها وتوكل ، ومن هنا نجد الضرورة التصوي في تعلم وسائل التركيز . كما يجب علينا أن نتعلم كيف نحد من شتات العقل ؛ وكيف نتخلص من الرغبات والنوازع الهدامة التي تدمر حياتنا وتسبب الشقاء وتبعدنا عن الحياة السعيدة الباسمة .

تعلم كيف تركز الأضواء العقلية المركزة على الحقائق دون الخيال ، حتى  
تصل من خلال النظرة الصحيحة إلى كشف اسرار الحياة ، وتنطور إلى ماهو  
أحسن ، في اعتداد ومتابعه ، تخلص من العادات السيئة والعقائد والأفكار  
التي تدفع بك إلى عدم احترام الغير أو محبتهم . اتبع القواعد التي تدعم وتعزز  
جهودك للوصول إلى حالة من الإستقرار العقلي والجسدي ، مع تجديد الشعور  
والباسه حلة من التفاؤل بالحياة والتحكم في النفس للوصول إلى الاكتفاء الذاتى  
دون أهمال مطالب الحياة التي تهدف بها الوصول لغاياتك النبيلة .

## الفصل الرابع

### افحص أفكارك

قال الحكماء « أنت من صنع أفكارك » ذلك أن للأفكار السيطرة على عقلك تأثير عظيم في تكيف حياتك، بل الحقيقة أن أفكارنا هي التي تصنعنا وكيفما تفكر نكون ، ويتحدد مصيرنا في الحياة نتيجة لاتجاهنا الذهني ، فإذا راودتنا أفكار بناءة كنا من الناجحين وإذا داعبت عقولنا أفكار مشرقة كنا سعداء . وإذا تملكنا أفكار سوداء كنا أشقياء تعساء وإذا أحاط بنا الخوف سادت حياتنا السلبية والجبن ، وإذا سيطرت علينا أفكار القم فإننا نمسى مرضى ضعفاء . وإذا فكرنا في الفشل أسرع البناء . . . وهكذا نرى أن في وسع العقل أن يدفع بنا إلى قمة النجاح أو يخذلنا ، كما أنه في قدرة العقل أن يخلق جحيما في الجنة ، أو نعيما في الجحيم ، حسبما يرسم الصورة التي يريدها ، طالما كنت جاهلا لطرق قيادة العقل ، ولكنك إذا تعلمت طرق قيادة العقل أمكنك التغيير .

ونحن نوجهك إلى السبيل السليم في فحص أفكارك وتوجيه عقلك ، فكلما راودتك أفكار حزينة قم فوراً وقطب جبينك وأطرد هذه الأفكار في الحال ، وأدفع بيدك مشيراً إلى هذه الأفكار بقوة كأنك تدفع عن عينيك ذبابة تضايقك ، واسأل نفسك لماذا أنا حزين ؟

١ — فإذا عرفت السبب عالجها وأخلق مكانه أفكاراً براءة أساسها للعادة والصحة والنشاط .

والأمل والعمل الإنشائي البناء . وستجد أن حالتك تبدلت ثم اجلس مبتسماً وتنفس بهدوء وعمق مركزاً أفكارك على السعادة والصحة والنجاح واستمر في كسب هذه الحالة طوال يومك وفكر بهدوء في الموقف وتصرف على ضوء الظروف ، محاولاً أن تكسب المعركة دون الأضرار بالغير .

٢ - أن للعقل قوة جبارة تصنع المعجزات ، فاستخدم عقلك بحذق دون خوف وكن سيداً لعقلك ، ولا تكن عبداً له .

٣ - اخلق في نفسك كل يوم رغبة أ كيدة غير مزعزعة للنجاح في هذا اليوم ، وستجد أن العقل الباطن سوف يعمل طوال الوقت لتحقيق هذه الرغبة .  
٤ - ترفع عن الحقد والحسد والغيرة والكراهية ، وعش مع الناس في وئام ، كما تحب أن يعيش الناس معك في محبة واحترام .

٥ - حاول كل يوم أن تفعل الخير للناس ، اشفق على الضعيف وساعد المظلوم وسامح المسيء إليك بعد ان توضح له اساءته وقدم يد العون للمحتاج .

٦ - حاول كل يوم ان تعمل في هدوء واحتفظ بعقلك ساكناً وابتعد عن الانفعال والغضب ولا تدع لها مكاناً في عقلك ، فاذا ما تعودت أن تحفظ العقل ساكناً هادئاً فإنه بالتالي سيكون لك طبعاً تستخدمه فيما يعود عليك بالنجاح والسعادة .

٧ - افحص كل ما يعرض عليك بتأمل صادق وعميق ، فيزداد عقلك رجاحة وقوة وسعة حيلة .

٨ - ان العقل الساكن كالبحر الهادئ الذي تنعكس على صفتحه السماء وما فيها من نجوم ، فهو مرآة الكون ، وكذلك العقل الساكن هو مرآة الحياة الناجحة ، بما يستلهمه من القدرة العلية والقوة الخالقة ، ويصبح من

صفاته عمق التفكير ، وهدى المعرفة بما يعلمه عن حقيقة الحياة وحقيقة الوجود  
وقدرة الخالق في الخلق وحقيقة وحدانيتهما .

٩ - أن حسن استخدام الخيلة العقلية هو <sup>بيته</sup> القصيد الذي ينبع منه  
الابتكار والخلق والإختراع والابداع والفن . . . وفي استطاعة كل شخص  
إستخدام الخيلة العقلية في معالجة الانفعالات كالخوف والحزن والاضطرابات  
العصبية والنفسية والوساوس ومركبات النقص والأوهام الفاسدة وذلك  
بتدريب الخيلة وقيادتها بوسائل الايماء الذاتى الفعال وستجد في كتابنا  
« اليوجا علاج وشفاء » الكثير من الوسائل التي تدفع بها عقلك للتخلص  
من الأمراض .

ومن الضروري لكل إنسان إذا أراد أن ينجح وينعم بالحياة أن يحدث  
نفسه ، ويناقش دوافعها ويسيطر على اتجاهاته العقلية بالارادة ويوجهها إلى  
طريق الخير والنجاح حتى يستمتع بمباهج الحياة .

### تدريب ( ١ )

- ١ - اجلس في هدوء في ضوء الشمس بحيث يكون ظهرك معتدلاً .
- ٢ - إبتسم للشمس وأغمض عينيك بهدوء .
- ٣ - تخيل حولك جوا مشحوناً بالصحة مغموراً بالسعادة ، مغموراً  
بالعلم والمعرفة .
- ٤ - خذ شهيقاً من الأنف في ببطء وعمق وأنت في هذه الصورة الذهنية  
متخيلاً أن الهواء الداخلى يحمل ومشحون بالصحة ، أو السعادة ، أو المعرفة  
حسباً ترغب .
- ٥ - عند طرد الهواء في زفير طويل ، تخيل إنك تمتص منه الصحة .

أو السعادة أو المعرفة وتركزها في كل خلية في جسمك أو عقلك . . . . . وقل  
ربي زدني علما .

٦ - كرر التعيين عشر مرات حتى تشعر بالانفعال المطلوب ، ويمكنك  
إختيار ما ترغب من الافكار والايحاءات كالشجاعة والقوة والفقة بالنفس  
والحب والهناء وحدد رغبتك في كل تمرين على حدة مع مراعاة أختيار وتحديد  
الكلمة المعبرة عما هو مطلوب .

ولكى نختم هذا الفصل بأمانه ، يجب أن نحدثك عن عقلك الباطن .  
فالعقل الباطن كما عرفه علماء اليوجا ، هو مركز الضفيرة الشمسية ومكانها  
أمام العمود الفقري وخلف فم المعدة تقريبا . وهذا المركز الهام يتوقف عليه  
الكثير من حياة الانسان اليومية ، لأن هذه الضفيرة تنقبض في الحالات  
النفسية السلبية كحالات الخوف والألم والفضب ، والحزن والغيرة والكرهية ،  
وكما ازدادت الحالة عنفا زاد انكماش وانقباض الضفيرة الشمسية . ونتيجة  
لانقباض الضفيرة الشمسية ، يشعر الانسان بتوتر عصبي شديد ، وسوء هضم ،  
أو قلق وأضطراب وخمول عقلي ، وتبلد ونسيان ، أو ألم بالظهر والبطن ، أو غير  
ذلك من التوعكات والأمراض ، ذلك لأن انقباض الضفيرة ، يحبس عن  
الجسم الطاقة والحيوية والنشاط ، ويجعل الانسان في حالة تجمهم وانقباض  
عقلي وعضلي .

والعكس يحدث عند شعور الانسان بالسرور والانشراح ، تنفرج هذه  
الضفيرة وتضفي على الجسم الحياة والحيوية والنشاط . فكلما أمكنك التأثير  
في هذه الضفيرة بالانفراج تجلت الحيوية في شخصك وبدت عليك مظاهر القوة  
والنشاط والذكاء والحماسة ، والأقدام والسرور ، فأكثر من التركيز على مكان  
الضفيرة مع الشعور بالسعادة والنجاح والتفاؤل .



## تدريب (٢)

١ - نم على ظهرك في غرفة مجددة الهواء هادئة الاضاءة ، على أن يكون ظهرك مستويا واسترخى تماما .

٢ - تنفس بضع تنفسات عميقة بطيئة .

٣ - ضع يديك فوق مكان فم المعدة وقل بصوت هادىء استيقظ أيها للركز الشمسى ، انفرجى أيها الضفيرة الشمسية، اغمرى جسدى بذبذبات منشطة وصعيدة اغمرى جسدى بالصحة والقوة والهدوء النفسى والسعادة . . .

٤ - كرر قولك عدة مرات بهدوء وثقة وابتسام . . . ولا مانع أن تربت على هذا المكان بحنان كما تربت على طفلك . وسوف تجد مع الاستمرار اليومى ، أنك فى أم صحة واسعد حال ، بسبب تنبيهه هذا المركز الهام .

أن الانسان كوحدة من وحدات الوجود ، يتكون من نفس الجوهر الواحد فى كل الوجود ، فالأرض والأنسان والهواء والحديد والماء والنبات ، كلها ترجع إلى أصل واحد ، فإذا حللنا كل هذه المركبات انتهت إلى كهارب (شاطر تذبذبى) وكل ما هنالك من فروق هو اختلاف معدل الكهارب فى كل ذرة منها .

ويشمل كل هذه الذرات ، قانون واحد قانون الجاذبية ، فكل ذرات <sup>تجذب</sup> تجذب إلى مثلتها بحكم القانون وهذا ما يدعوننا إلى التفكير بإمعان فى <sup>سلة</sup> سلة أنقنا بهذا القانون وذلك بإشباع العقل الباطن بكلمات التفاؤل المتضمن <sup>معى</sup> معنى القوة والصحة والنجاح والسعادة ، لأن النجاح يجلب النجاش والفشل <sup>يجلب</sup> يجلب الفشل والسعادة تجلب السعادة :

فتى أمتلات أفكارك بمعانى النشاط والسعادة . جلبت إليها مثلاتها بحكم قانون الجاذبية والتجانس فلا يدنو منك إلا الصحة والسعادة والنجاح

دائماً، شأنك في ذلك شأن القضيبي الممطس ، فإذا أمكنك بالتدريب السابق  
مفطسة وعيك وأفكارك وخلاياك بكل ماهو جميل وسعيد وقوى ، فلن  
يقرب منك سوى ماهو جميل وسعيد وقوى وناجح .

أنا نجذب إلى أنفسنا دائماً الأحوال والأشخاص التي تنسجم مع مشاعرنا  
الذاتية ، فإن كانت مشاعرنا فياضة بالحب والنجاح والصحة ، اجتمع حولنا  
الحب والنجاح والنشاط والحياة السعيدة ، وسرنا في هذا الركب دائماً . . .  
أعمر الضفيرة الشمسية دائماً بالانشراح والانتعاش والقوة والصحة .. تقابل  
دائماً وقابل الحياة ببشاشة وأنجم ، وتوقع دائماً النجاح .

ثق في نفسك وقابل رؤساؤك وانت واثق من تقديرهم لك واحترامهم  
لرأيك ، ولكن لا تذكر أراؤك إلا بعد الفحص والتروى والبحث العلمي ،  
كن تكنولوجى العقل ولا تكن سطحياً أو غيبياً في أفكارك .

فقد أراد إنسان أن يحل مشكلة المواصلات ، فقدم مشروعاً لتغير  
نمرا التوييسات ! وأراد آخر أن يحل نفس الشكل فألقى بعض المحطات ،  
وجاء ثالث فطلب أيقاف خط المترو عند ميدان رمسيس ، في الوقت الذى  
ترجو فيه الجماهير ، أن يصل المترو إلى ميدان الجيزة ، أو أن يكون للقاهرة  
شبكة خطوط تحت الأرض .

فأى الحلول هو الحل الجذرى الذى يفيق المواصلات من سباتها العميق  
ومشكلاتها التي لن تنقطع والتي سوف تزداد مع مرور الايام أن لم يبادر عقل  
حصيف قوى بتقديم مشروع متكامل لشبكة تحت الأرض وشبكة فوق  
الأرض ينفذ فوراً على سنوات ، وينتهى الشكل إلى الأبد ... ؟؟؟

## الفصل الخامس

### العقول المريضة

أن الإنسان لا حول له ولا قوة أمام الأمراض العقلية وبالرغم من تقدم الطب فالأطباء يتفنون عاجزين عن شفاء الكثير من الأمراض العقلية .  
وليس العقل قوياً كالجسم من الناحية الفسيولوجية ، والحقيقة الغائبة عن الناس ، أن الأمراض العقلية أكثر عدداً من جميع الأمراض الأخرى مجتمعة .  
ونظرة سريعة لمستشفيات المجاذيب التي تعج بنزلائها ، تعرفنا شيء من الحقيقة العاسية ، ويقرر أطباء هذه المستشفيات انهم عاجزون عن استبقاء جميع الذين يجب حجزهم للعلاج .

وجاء في تقرير طبي للدكتور (س.و.ب) من أطباء الولايات المتحدة ، انه يوجد بين كل ٢٢ شخصاً من سكان نيويورك ، شخص واحد يجب إدخاله أحد مستشفيات الأمراض العقلية لوقت من الزمن . وبالرغم من إهتمام الولايات المتحدة ، فإن الحالة تزداد سواء ، إذ أن مرضى العقول يعادل أكثر من ثمانية أضعاف عدد المصدورين بها ، ففي كل عام يدخل في مصحات الأمراض العقلية نحو ٨٦ ألف حالة جديدة .

وترجع أسباب هذه الزيادة ، إلى الجو السيكولوجي السائد في المجتمعات الحديثة ، بالرغم من تقدم الإنسان في الحضارة ، إلا أن هذه الحضارة لم تفلح في خلق بيئة مناسبة للسمو العقلي ، والعقل لا يسمو الا في المجال الروحي والقيم الأخلاقية النبيلة . ولكن العصر الحديث يتصف بالتفوق المادى والصناعى ،

وابتعدت الناس عن الأخلاق النبيلة ، أو الإحساس بالجمال والحب ، في معانيه المختلفة التي تهب الإنسان العمق والصفاء . وتدهورت أساليب الدراسة ، كما تدهورت القيم نظراً لإنتشار الصحف التي تكتب الأدب الرخيص ، وتنشر الوعي الفاسد ، والقصص المبتذلة ، والأخبار المهوشة عن مفاسد المجتمع . كما أن وسائل الإعلام ، كالراديو والتلفزيون والسينما وغيرها . تنشر الكثير من المفاسد والتوافه والمبادئ المضللة والأكاذيب .

وبالرغم من محاولة تطوير المناهج التي تدرس في المدارس والجامعات ، فإن الجيل الجديد يأس ، وتزداد بلادة الأذهان ، بالرغم من ظهور بعض الناهيين ، ولا يفوتنا أن فنوه بما نراه في بعض المدن الكبيرة من مظاهر ، ما يسميهم المجتمع ( الهيبز ) فإذا استمرت الحياة على هذا المنوال فإن المستشفيات سوف تستقبل الآلاف من ضعاف العقول أو التهوسين .

وقرأت في إحصائية حديثة أن عدد المجانين المحجوزين في المستشفيات الحكومية للولايات المتحدة ، كان ٣٤٩ر٠٠٠ مجنون ، وعدد المصروعين والنخبولين والشواذ في المصحات الخاصة ٩٧ر٥٨٠ شخصاً ، وعدد التهوسين المطلق سراحهم ٦٩ر٩٣٠ هذا بخلاف العيادات الخاصة . وفي إحصائية أخرى أن ٥٠٠ر٠٠٠ شخص من ضعاف العقول يظهرون كل عام .

وظهر أن ٤٠٠ر٠٠٠ طفل على مستوى ضعيف من الذكاء إلى درجة أنهم لا يستطيعون الإستمرار في الدراسة ، هذا ما يحدث في أشهر بلاد العالم ، وهذا ما يحدث في مصر وفي غيرها من بلاد العالم ، فالاضطرابات النفسية ، تزداد كل يوم ، وتشكل خطراً داهماً في المجتمع العصري أكثر بكثير من خطر السل والسرطان وأمراض القلب والتيفود ، فضلاً عما يصاحب الأمراض النفسية من زيادة في الإجرام . . .

ونخرج من هذه الإحصائيات ، إلى أن عادات الحياة العصرية الجديدة يجب أن تتغير ، ويجب أن نهتم بتوجيه أطفالنا وحمايتهم من فساد المجتمع ، وفي إعتقادي أن هذا الإهتمام أجدر وأهم من إهتمامنا بالتصنيع أو دخولنا في المعترك السياسي العالمي ، ونحن أحوج ما نكون لبذل الجهود في تنظيم الأسرة ورعاية الطفولة وتوجيه الشباب ، وتهذيب العمال وخلق روح الإحترام بين الرؤوسين والرؤساء .

من هذه الإحصائيات نرى بأن أمراض العقل خطيرة ، وأن خطر هاليس بقاصر على المريض نفسه ، بل يشمل الأسرة والمجتمع ، لأن العقل دائماً يعبر عن ذات الإنسان والإنسان جزء من المجتمع ، والمجتمع هو الحياة المتطورة ، والتي يعبر فيها البشر عن أذواقهم ، وخلقهم ، ومثلهم العليا ، التي تنبع من إيمانهم بأديانهم ، المختلفة في مظهرها ، المتحدة في أخلاقها . وعن طريق الدين عرف الإنسان أنه روح وجسد وأن الروح والجسد حقيقة لشيء واحد .

ولكن نعالج العقول المريضة ، يجب أن نعالج الأرواح الشاردة ، والروح شيء غير ملموس ، بل وشديد الغموض . ولكن بالتأمل في أنفسنا سنعرف أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وجعله خليفة له في الأرض ، وخلق كل شيء من أجله ، فإذا سعى الإنسان في دنياه حصل على ماأتمناه ، وإذا تقاعس وجلس يندب حظه من الدنيا أو نصيبه من الحياة فليس يبلغ منها شيء .

فإذا لاحظت في نفسك ضيقاً أو تبرماً بالحياة ، واعتقدت انك غير سعيد في عملك أو مع زوجتك ، ووجدت في نفسك عزوفاً عن الإستمتاع بالحياة ، ورأيت انك تتجنب الناس ، فأعرف انك مقبلي على مرض نفسي ، وأن أعماقك في حالة يأس وقلق .

قم فوراً وقل لنفسك «أنا لن أرضخ لهذه الوسوس، ولن أفشل، ولن أضيع حياتي بنفسى، سوف أكون أنا المصباح المنير لأسرتى، والقلب السعيد، والينبوع الذى يروى هذه الأسرة بالسعادة، وأبقم لكل من هم حولك وأبدأ فى إدخال السرور عليهم وعلى نفسك، والحياة ملك يدك ..

إذا جاست طوال يومك سلبياً تصلى وتتعبد لله وتدعوه، وإذا طنت بجميع معابد الأرض واضرحتها، وأخذت ترجو وتطلب بنفسك شيئاً من ماديات الحياة، فلن تنال شيئاً إلا إذا سمعت إليه وعملت من أجل الحصول عليه . . . فاسعوا من مناكبها وإستخدموا عقولكم استخداماً سليماً فالحياة ليست إلا عقل متحرك، وقلب جسور وطاقة فاعلة . . . ومن يرغب فى تذوق لذة الحياة وجب عليه استخدام عقله بحذق، ولا يغير الله ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم .

هذه سنة الحياة، يجب أن يغير هذا الشعب مفهومه العقلى، يجب أن يفكر ويستخدم عقله بعمق . وأود هنا أن أروى بعض الأمثلة التى تعبر عن سداجة بعض الأفراد بالرغم من ثقافتهم وهى أمثلة حقيقية كنت فيها طرف النقاش .

فى أعقاب الأيام الستة المشؤمة للعدوان الفاشم عام ١٩٦٧، تناثرت فى أروقة النوادى والمقاهى والمجتمعات، أحاديث عجيبة آمن بها وصدق أناس كثيرون . كنت فى زيارة لأحد أصدقائى، وكان فى زيارته بعض الأصدقاء ومن بينهم طبيب شاب يعمل فى إحدى المستشفيات بالمركز القريبة من القاهرة . . . وكان الحديث يدور عن الحرب والكرب الذى يصاحبه، وإذا بالطبيب يروى قصته العجيبة .

قال « بلغنى من زميل طبيب يعمل بمشفى . . . أنه سقطت طائرة  
إسرائيلية مقاتلة كانت تقودها سيدة حامل ، وفي اليوم التالى بعد القبض عليها  
سحرت بالأم الحاضر وولقت إلى المشفى التى يعمل بها الطبيب ووضعت  
حلا . . .

وهنا لم أتمالك من اقحام نفسى فى مناقشة مرة مع الطبيب ، وقلت له « كيف  
وأنت طبيب وبلغت ما بلغت من الثقافة الطبية ، تصدق هذه الأكذوبة  
وتروىها ، كيف تقوم سيدة حامل بقيادة طائرة مقاتلة وأنت تعرف أن الحامل  
تسكور بطنها أمامها ، فكيف يمكنها تحريك عصا القيادة بحرية لعمل مناورة  
خطية ، كما أنك تعرف أن الحامل فى أشهرها الأخيرة لا تكاد تتحرك ،  
فكيف تصعد إلى الطائرة وكيف تنزل منها وكيف تربط أحزمة الأمان على  
حيا وهى ، متكورة بالجنين وكيف . . . ، وهل تعتقد أن القيادة الجوية  
لإسرائيلية بهذه البلاهة حتى تضع سيدة حامل فى طائرة ، وتدفع بها إلى قتال  
لا يعرف مدى خطورته .

وأخذ الطبيب فى مناقشة التأكيد من نفسه ، فكيف يكذب  
على روى له القصة . وقلت له « إننى كطيار لأصدق هذه القصة الخيالية  
فأرجو لك أن تفحص القصة بعمق وتركيز ، ولا تكن سطحياً يصدق كل  
ما يقال له ودع مثل هذا للسذج الجاهلين » .

هنا مثال واضح لما يقال فى هذا البلد من الاشاعات التى يصدقها الجمهور  
خيلاً دون بحث أو تروى . . . والحقيقة المرة ، أن المجتمعات مليئة بالكثير  
من قصص الخيالى والسادج الذى يصدقه النافه ، كما يصدقه البعض الآخر من  
عوى القول للثقة . . . ١١

## الباب الثالث

### العقل وقوانين النجاح

من المسلم به أن كل شيء في الوجود له قانون يحكمه ، والطبيعة على ذلك شاهد ودليل ، كذلك للعقل قوانين ، عرفها القدماء وهذبها الحكماء وهذه

عندما اتبعها الإنسان عاش سعيداً وموفقاً ناجحاً ...

قوانين العقل

١. العقل السليم

٢. العقل السليم

٣. العقل السليم

٤. العقل السليم

٥. العقل السليم

٦. العقل السليم

٧. العقل السليم

## الفصل الأول

### القانون الأول - السلبيات

العقل السلبي هو العقل الجامد ، الذي تخيم عليه الأفكار الثاؤمية ، العقل الخائف ، العقل المتردد ، العقل المريض ، والحتمية المعروفة طبيياً أن أمراض العقل أكثر عدداً من جميع الأمراض الأخرى ، وأصحاب العقول المريضة يحتاجون إلى رعاية خاصة وجهد كبير . وبالرغم من تقدم الطب فالأطباء عاجزين عن فهم الكثير من الأمراض العقلية والنفسية بالرغم من تقدم الإنسان في الحضارة ، ومن هذا نرى أن الحضارة لم تفلح في خلق بيئة مناسبة للعقل ، والعقل لا يسمو إلا في المجال الروحي والقيم الأخلاقية النبيلة ، كما سبق أن ذكرنا .

وخطر العقل السلبي أو المريض ليس بقاصر على المريض نفسه ، بل يشمل الأسرة والمجتمع ، لأن العقل دائماً يعبر عن ذات الإنسان ، والإنسان يكون المجتمع ، والمجتمع هو الحياة في أشكالها المختلفة .



فإذا جلست طوال يومك سلبياً لا تعمل ، وتسال الله أن يرزقك بألف دينار ، فلن تحصل عليها ، إلا إذا غيرت سلبيتك وقت وسعيت واشتغلت بمجد في صناعة أو تجارة تساوى هذا المبلغ ، وهنا ستحصل على المال من الناس وفي الحقيقة هو من عند الله ، ولكنه في ظل القانون والمجتمع .. قانون السعي والجد ، « فاسعوا في مناكبها » ، واستخدموا عقولكم استخداماً سليماً ، « وقل اعملوا فإبى الله عملكم » .

ومن يرغب في تذوق لذة الحياة ، وجب عليه استخدام عقله بمحذق ، ولا يغير الله ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ، هذه سنة الحياة ... ويجب على شعوبنا أن تغير مفهومها العقلي يجب أن تترك السلبية ، وأن تمحوها من عقولها ككلمت « خليها على الله » « يحلها ربنا » « معلمش » « رزقنا على الله » « كل عيل برزقه » الخ ويستخدمون عقولهم بعمق ويعملون بالجد والعرق وعند ذلك يرعاهم الله ويوفقهم إلى ما فيه خيرهم ، ويرزقهم أجر ما عملوا .

### تعليل السلبيات

كما سبق أن عرفنا أن السلبيات أفكار هدامة ، أو مخاوف أو وساوس توطئية معوقة تجعل من صاحبها إنسان خانع ضعيف ضيق الصدر ، حسوداً خوراً متردداً ، خائفاً . ولكن ينمو المجتمع يجب أن يتطهر أفراده من هذه الأفكار السلبية ، ولعلاج هذه العتد تدريبات خاصة :

### التدريب الأول

- ١ — إجلس وحدك في غرفة هادئة مجددة الهواء وتنفس بعمق وهدوء .
- ٢ — حلل أسباب مخاوفك ، متبعاً قانون التداعي حتى يظهر لك التعليل .

٣ — إذا عرفت أسباب مخاوفك فحاول التخلص منها ، وازرع في مكانها أفكار بناءة ، أفكار شجاعة تقدمية .

٤ — ارسم خطة جديدة ونفذها بإخلاص وقوة واستمرار .

### التدريب الثاني

١ — اجلس في هدوء وتنفس في عمق بضع دقائق .

٢ — ضع نفسك أمام المجهر ، وحاول أن تدرس نفسك .

٣ — أذكر ما مر بك في حياتك من مخاوف وأحزان ، وادرس عواطفك

نحوها وادرس طريقة مواجهتها ، وما هي الوسيلة التي كانت تبعث فيك العزيمة أو الفرح ، واخرج من دراستك بنتيجة ونفذ ما وصات إليه بوعى وإرادة .

٤ — تخلص من الإحساسات السلبية القاتلة المضيئة مع كل زفير .

لا تتحسر على نفسك فالحسرات قاتلة ، لا تشفق على نفسك بل حول شفقتك إلى الناس وساعدهم .

## الفصل الثاني

### القانون الثاني - التجانس والتنافر

« إن الطيور على أشكالها تقع »

هذا المثل يدلنا على أن الطبيعة وهي العلم الأول ، هي التي تجمع بين الأشكال والألوان والطبائع والأخلاق ، والنوع ، والتجانس هو التلاؤم العكسي ، والتناغم العقائدي والانجذاب في الجو الملائم والوسط المناسب .

فاللصوص تتعارف ، ولاعبوا الليمس يتجمعون حول الموائد ، والصناع حول المركز الصناعي ، والكتاب حول المركز الثقافي ، وأرباب المال في دوائر المال ، وأهل الله في بيوت الله وهكذا ...

فإن شئت الصحة جالس الأصحاء وعش في نوادي الرياضة ، وإن شئت للفرح فمش مع المرحين ، وتواجد في أمانا تكن اللهو واستمع إلى الموسيقى الشجية وتناغم مع أنغامها . وإن شئت النجاح فصادق كل محظوظ ، وجاهد مع المجاهدين ، وادرس وخطط قبل أقدامك عمل أي مشروع وصمم على النجاح . ومن الأمثلة في التجانس « عايش السعيد تسعد » « من جاور الحداد ينكوى بقلبه » ... إشغل وقتك بصحبة السعداء ، واجتمع بالناس واسعد ، قم برحلة صلية واخلق فيها لذة وشفقة بالحياة . إن عرف نفسك وتجانس مع أمثالك واجتهد أن تحرقهم جميعاً .

### الانطواء الذاتي (التنافر)

لا تركز أفكارك في دائرة ذانك أو تكن منطوياً ، لا تضيع وقتك في لجرار الماضي ومآسيه ، ولا تمزق نفسك عن العالم القريب أو البعيد .

تلم أن تعيش في الواقع ، فالحياة مليئة بالكنوز . إنطلق وابحث في الحياة ، فالدينا خلقت من أجل الإنسان ، والإنسان هو الفاعل الأصلي فيها ، فاسعى في مناكبها واستمتع بجمالها وطور ما هو بليد أو غير منجم إلى ما هو مبهج وسار فانت خالق الحياة فوق هذه الأرض ، فإن رأيت أن الحمار قبيح وبليد ففرك يراه حيوان نافع صبور ، والخطأ هنا هو خطأك في التقدير أما الحمار فهو حيوان مفيد وعلى أكتافه يبني الفلاح حياته ..

وهكذا الحياة مهما كان فيها من المتاعب ، ففيها من السررات ومجالات الخلق والعمل كفة راحجة . شارك الناس في مسراتهم وتفاعل مع أحداثهم وعش مع الناس في دنيا الناس ، خارج ذاتك ، كن متوحداً ولا تكن واحداً ، إخلق بإرادتك جمال الحياة واجتهد أن يكون اليوم جميلاً وباكراً أكثر جمالاً وإشراقاً ، قم فوراً واللعب وتربص واكسب الصحة والحياة ... حاول أن تكون مجموعة من الأصدقاء ، وتعايش معهم بالمحبة ، إقضى معهم أوقات فراغك ، ناقشهم في الحياة ، إسعد معهم في النادي ، أو في حديقة ، أو على شاطئ البحر ، تراور مع من تحب من جيرائك وأصداؤك ، إمرح معهم ، وكن أنت مصدراً للرح ..

## الفصل الثالث

### القانون الثالث – التفاؤل والتشاؤم

**التفاؤل** عادة ، والتشاؤم عادة ، فلماذا لا تخلق في نفسك عادة التفاؤل الحميدة .  
**الطرد** التشاؤم كما راودك سواده : فالتفاؤل والاستبشار بالخير يجلب لك  
**خير** ، لأن الله سبحانه وتعالى ينفذ ما يرسمه الإنسان لنفسه ، فإن عشت متجهماً  
**دوماً** ومتوقفاً للفشل فسوف يدنومك الفشل دون ريب ، وإن تفاءلت وأيقنت  
**لنجاح** فسوف تنجح قطعاً ، لأن العقل خلاق وللعزيمة قوة فعالة ، والرغبة  
**لا** كيدة قوة دفع .

**فاتر** إلى الحياة من زواياها الجميلة الميسرة ، واطرد التشاؤم والخوف بغير  
**حذر** ، واحترس من شدة الحذر المعوق ، وليس المعنى ألا تبحث أمورك بدقة  
**وتحس** ، ولكن واجبك أن تقدر الأمور تقديراً سليماً وتتوكل ، وتعود حسن  
**لصرف** في الأمور وسرعة البت حتى لا تفوتك الفرص ، واستشعر قلبك في كل  
**شئ** ، وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام «استفتي قلبك وإن أفوتك..» .  
**عليك** شارك دائماً التناول والغبطة ، وتوقع الخير دائماً ، وكن واقعياً  
**وحكياً** وحياً ..

### التدريب الأول

١ - عندما تراودك أفكار تشاؤمية قم فوراً إن كنت جالساً أو نائماً ،  
**وقل** لنفسك بقوة لماذا هذا التشاؤم ، إني لا أقبل هذه الأفكار ولن يكون  
**سبب** في عقلي ، ثم ابتمس وقل لنفسك سوف يأتي كل شيء في مصلحتي ،

إني أستبشر من الله كل خير... واستمر في تكرار هذا الإيحاء طوال اليوم .

٢ - كرر الإيحاء السابق ليلا قبل النوم مباشرة .

### التدريب الثاني

إذا كنت كثير التشاؤم ، متبرماً بالحياة ، كثير الحزن والضيق :

١ - قم في الصباح عقب تيقظك وقف أمام انفاذة وتطلع إلى السماء وابتسم .

٢ - تنفس بضع تنفسات عميقة وأنت في نشوة الابتسام .

٣ - قل لنفسك سأكون دائماً متفائلاً بنعمة الله على .

٤ - سأكون دائماً سعيداً مرحاً مبتهجاً ،

٥ - أنا اخلق في نفسي التفاؤل والسعادة والفرح والابتهاج .

كرر هذا التمرين يوميا حتى تتغير نفسك المتشائمة الحزينة ، وتشعر بالسعادة والتفاؤل والمرح . وستجد أن الحياة تبدلت معك وأن أحوالك تحسنت وغمرتك السعادة

## الفصل الرابع

### القانون الرابع — دوام التعلم

أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وعلمه البيان ، « وعلم آدم الاسماء كلها » والمقصود بها المعرفة ، وهي طبيعة العقل الانساني ، فلا تدع عقلك يصدأ بمرور الأيام دون علم أو معرفة جديدة ، تعلم كل يوم شيء جديد: حتى تكون حجة في عملك . تعلم شيء ما واتقنه وتخصص فيه مهما كان صغيرا ، اخلق منه فنا وكن مرجعا فيه ، وسوف يشعرك هذا بالغبطة والسعادة والنجاح .

خصص كل يوم ساعة تقرأ فيها مرجعا مفيدا ، أو بحثا علميا ، أو سيرة عظيم أو حكمة فيلسوف ، أو خبيراً أو مخترع أو سياسي ، حتى تزداد ثقاتك ويتسع أفق تفكيرك ، وليكن شعارك دائماً .

أقرأ... أقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم علم الانسان ما لم يعلم ...

#### تدريب (١)

١ - استحضر كتاباً علمياً أو تمافياً واقراء منه بعض الابواب ثم اتركه جانبا.

~~استحضر قلما وورقا ودون النقاط الهامة فيما قرأت .~~

~~راجع ما كتبتة مع ما قرأته حتى تعرف مقدار تركيزك .~~

**حاول أن تفعل هذا التدريب كل يوم حتى تثبت في ذاكرتك موسوعة**

**عنية تتميز بها عن عامة الناس ، وتصبح شخصا مرموقا محترما .**

٢ - حدث زوجتك وابنائك فيما قرأت حتى تنمي فيهم المعرفة .

٣ - حاول أن تكون محدثا مرموقا بين اصحابك ، دون أن تشعرهم

~~بشأنهم علما أو معرفة . كن متواضعا لبقا حتى يحبك الناس .~~

## القانون الخامس - التركيز

الحقيقة ان التركيز في اعتقادي هو من أهم القوانين العقلية إن لم يكن أهمها، والمعروف ان الإنسان الناجح هو الذي يملك عقلا قادرا على التركيز والترتيب والتأمل .

والتركيز في الحقيقة تليط وتوجيه الارادة الفاعلة في الإنسان ، للتحكم في العقل الواعي وتحديد مساره فلا يحميد ولا يروغ ولا يندفع ولا يتخلف ولا يفتب ، أو يعيش في إطار من نسج خياله .

فهل كل إنسان قادر على أن يحكم عقله .. ؟

الحقيقة أن معظم الناس غير قادرين على ذلك !!

ففي هذا العالم المليء بالمفاجآت والرغبات المختلفة المتضاربة ، نجد أنه من الصعب جدا إيجاد التلاؤم التام بين رغبات العقل والجسم والنفس ، فالعقل له رغبات بلا حدود ، والجسم وغرائزه له متطلبات قوية ، والنفس والروح لها رغبات اخرى .

وإذا أراد الانسان أن يلام بين كل هذه الاتجاهات المتنافرة وجب عليه أن يجتهد ويدرس ويتأمل ليكبح جماح الرغبات ويؤلف بين هذا الثالث المتنافر في أغلب الأحيان . أننا تقدم هذا القانون للكثرة من الناس الذين يعيشون نهبا للقلق، والذين يندفعون وراء غرائزهم بغير اعتبار لآدميتهم أو للمجتمع ، والحالمون بالنعيم وهم غارقون في الجحيم والمتطرفون في أساليب



**تجربة** ، وللتعبون نفسيا ، والتأهون في بقاء الحياة ، والذين تركوا أنفسهم  
**كثرة** في مهب الرياح تقذف بهم بغير حدود .

**الواقع** الذي لا جدال فيه أن الحياة تحتاج إلى التنظيم والتهديب والتخطيط  
**تجد** مثلا يحتاج إلى رعايته وملاحظته ونظافته ، وتقويته ، حتى يصبح في  
**صحة** وحيوية قادر على مواجهة الحياة .

**والعقل** كذلك جهاز معقد يحتاج إلى الدراسة والفهم السليم ، والرعاية  
**هذه** ، وفهم أساليبه في التفكير والتصرف أو الزوغان .

**والتركيز** وأساليبه ، هي الدعامة الأولى التي تصل بالفرد إلى حالة من  
**فهم** العلم والاستقرار العقلي ، بل والسيطرة على هذا الجهاز القوي للوصول  
**إلى** الصحة العقلية .

على ان رغبة الفرد في عملية التركيز هي الكفيلة بأن توجه الالتفات إلى  
**شيء** المراد التركيز عليه ، حتى ولو كانت المعلومات غير واضحة أو ضئيلة ،  
**لأن** التركيز سيخلق الحافز لجمع المعلومات وزيادة الانتباه في أقصر وقت ممكن  
**ومع** التدريب المستمر يصبح التركيز عادة من عادات الانسان وصفة من صفاته  
**عند** أن يلقى إلى ذلك بالا أو يتعمده .

وليس أدل على ذلك من قائد الطائرة الذي يركز كل إهتمامه في أول  
**تدريب** تعلم ، في إيجاد الاتزان ، ومع استمرار التدريب بنجح في الإتزان دون  
**تعب** يقطع . وبعد أتمام تدريبه يمكنه أن يرتفع بطائرته دون حصر الفكر ،  
**أو** تصلب عضلاته ، بل يمكنه استغلال عقله في تفكير آخر ، أثناء قيادته  
**بها** . والواقع أن التركيز في أول التدريب يحتاج إلى اجبار العقل بقوة ،  
**لأنه** يتعب ويروغ إلى شيء آخر وهذه عادته ،

ومن الواجب عندما ترغب في التركيز على شيء ما ، أن تبدأ العمل في تمهل وبطء وتجعل وقت التدريب قصيرا في أول الأمر ويكفي أن تبدأ في حصر الفكر لمدة لا تزيد عن ٣٠ ثانية ثم تزيدها تدريجيا حتى تصل الى ثلاث دقائق . ودون ضغط روض عقلك بشيء من التراخي على زيادة المدة ، وأجعل من عقلك طفلا ، ودربه كما تدرب الطفل المشاكس . واعط عقلك عملا معيننا يعمله ولا تتركه يسرح في الخيال والاحلام التي لا طائل وراءها ، والتي تفسده وتعبه وتشتته . لا تترك فراغا في وقتك إلا وركزت العقل على شيء ما بإرادتك حتى تعود أن يكون تحت امرك وطوع إرادتك ورغبتك .

### مثال

تخير أى شيء وركز عقلك عليه وليكن اختيارك أول الأمر على شيء مسلي أو شيء تحبه ، أو شيء تشعر بحمالة . وليكن اختيارنا في هذا المثال (وردة حمراء)

- ١ - تخير وردة حمراء جميلة لم تتفتح بعد .
- ٢ - ضع الوردة أمامك في كوب ماء في مستوى النظر .
- ٣ - أطرده من فكرك كل شيء يشغله .
- ٤ - لا تفكر إلا في هذه الوردة . . لونها وجماها . . كأسها الأخضر وكيف يلتف حولها بأحكام ، وكيف تبرز منه الوردة مجتمعة ثم تظهر أوراقها الناعمة الجميلة بلونها الزاهي الجذاب .
- ٥ - انظر إلى ساقها الأخضر وكيف تتناثر أوراقه ، وكيف تبرز اشواكه .

- ٦ - عدّ وانظر إلى الوردة في تأمل واعجاب .
- ٧ - بعد ان تركز بصرك وفكرك على جزء من الوردة وساقها ، عد وانظر إليها نظرة شاملة حتى تحفظ شكلها بدقة .

٨ - كرر النظر بدقة وتعمن حتى تتمكن من إغلاق عينيك وترى  
لوردة في ظلال خيالك ..

٩ - احتفظ بشكل الوردة أطول مدة ممكنة وأنت مغمض العينين .

١٠ - أغمض عينيك وصف الوردة بدقة كأنك ترى كل جزء بدقة .

١١ - عندئذ ستجد أن هذه الوردة قد انطبعت في عقلك ، وعاشت في  
خيلك في مخزن الذاكرة ، ويمكنك استدعاؤها للحضور والظهور على شاشة  
خيلك في أى وقت تشاء فتراها كما هي .

١٢ - استمر طوال اليوم كلما وجدت فراغاً ، إستدعى الوردة واختلس  
حظة إليها . وانت واقف في انتظار الأوتوبيس ، وانت جالس في مكتبك في  
بيت القراع ، وانت في انتظار الطعام ..

١٣ - بهذا التدريب ستعلم عقلك كيف يركز ، وكيف يحفظ ، وكيف  
يحجب .

ولكن في علمك أن هذا التدريب ليس بالسهوله التي تتصورها ، فهو  
يحتاج إلى جهد وتدريب وتوجيه مستمر . لأن من عادة العقل الزوغان وكثرة  
الاعتلال والاهتزاز كالزئبق . كن حذراً في معاملة عقلك ، فهو دائماً حائر  
يتردد من فكرة إلى اخرى ، ومن منظر إلى آخر ، ومن التفكير فيما يلقاه إلى  
تعود وتحميل أحلام لذيذة يهنأ بها في خياله حتى ولو كانت بعيدة كل البعد  
عن واقع الحياة . كن لبقاً في معاملة عقلك ، فلا تنهره بشدة حتى لا يثير  
تفكراً عكسية ، أو يكبت الأفكار ويخفيها فتصبح عقداً نفسية ، أن الهدوء  
يؤمّنك إلى بر الأمان حتى تعاد التحكم في أفكارك .

حاول دائماً أن تعود عقلك على التركيز في فكرة واحدة أو شيء واحد

في الوقت الواحد ، حتى لا يكون مشوشاً أو موزعاً ، لأن ترك العقل في حاله سلبية يجعله كالجواد الجامح ، هائماً في كل واد ، أو غارقاً في أحلام اليقظة ، أو مشتتاً فاقد الاتزان ، وهذا مما يجعل منك إنسان متوتر الأعصاب ، ضعيف الذاكرة ، ضعيف التذكر. تصور أن جسمك جالس في مكانه ، وعقلك منطلق بسرعة البرق ؟؟

فما هي النتيجة !! فقدان الاتزان ...

والحكمة أن تدع ما يشغلك من الأفكار يمر بسلام ، لا تكبت هذه الأفكار ، بل اقبلها وبلباقة حلها ثم حولها من الوجود إلى العدم ، وعد إلى تركيزك . إن التركيز يجعل العقل في حالة اتزان وثبات ، حتى يتمكن من البحث بعمق فيما هو مروض عليه .

## تدريب ( ٢ )

ننتقل من التدريب على الوردة إلى التدريب على شيء غير مادي . وقد وجد القدماء أن ترديد بعض الكلمات بصوت داخلي في الصدر يحدث ذبذبات تجذب توجيه العقل إلى الداخل بدلاً من تشتيته إلى الخارج ، وهو ما يسمى بالترديد المتسامي ، تخير كلمات لها نغمة خاصة ، أو كلمات يحترمها العقل بسبب معناها العقائدي ، كأسماء الله الحسنى .

ففي الهند مثلاً يرددون كلمة مكونة من ثلاثة أحرف وهي إسم من أسماء الله ( أوم ) يرددها الإنسان بصوت مسبوع له ، بحيث تحدث تذبذبات داخل الصدر فتجذب الانتباه العقلي إلى مركز التردد في وسط الصدر ، وهم يرددونها في خشوع كلما سمحت لهم الظروف ... وهناك كلمة ( نامو ) أو كلمة ( نارايانايا ) وهذه الكلمة الأخيرة تحتاج إلى دقة وتبصر في أول الأمر حتى يتقدها العقل

واللسان . ويردد المتصوفون من الأعراب كلمة ( الله ) مع كل شهيق وزفير تسميها كصوت الفحيح . ومنهم من يردد كلمة ( قدوس ) أو كلمة ( ودود ) أو ( رؤوف ) أو ( لطيف ) أو ( كريم ) أو ( يا قوى ) أو غير ذلك من الأسماء التي يشعر معها بتعاطف . ومنهم من يتخذ الصلاة على الرسول ترديداً مستمراً ومنهم من يتخذ ورداً معيناً ، إلى آخر ما تعرفه في هذا المجال الواسع .

والحقيقة أن كل هذه الترديدات ، تجعل من صاحبها بمرور الوقت إنسان هادئ ، صبور ، مركز العقل ، قوى الإيمان ، سلس في قوة ، بعيد عن الغضب والثورة . ولكن نرجو الحذر من التماذي في هذه الترديدات بغير ضابط أو مدرب ، أو معلم .

### تدريب ( ٣ )

ولزيادة التركيز يمكن كتابة هذه الأسماء الواردة في التدريب السابق في ورقة بيضاء ، متواء باللون الأخضر ، ووضعها في مستوى النظر وترديدها باللسان مع النظر إليها بركة وهدوء ، بضع دقائق كلما شعرنا أن عقولنا في حالة ثورة ، أو هروب ، أو ضيق ، أو تمرد ، أو شرود .

### تدريب ( ٤ )

- ١ — إجلس في هدوء وتنفس بعمق ...
- ٢ — أغمض جفنيك في رقة وحول بصرك إلى نقطة فيما بين حاجبيك .
- ٣ — حاول أن تستمر في تركيز النظر إلى هذا المكان دون التفكير في أي شيء آخر لمدة خمس دقائق .
- ٤ — كرر التدريب مع زيادة المدة إلى عشر ، ثم إلى خمس عشر دقيقة .

٥ - حاول هذا التدريب كلما شعرت أن عقلك مشتمت ، أو كلما أجهدك التفكير في عملك أو فيما يقلقك .

٦ - حاول أن تصل في التدريب إلى درجة من التركيز العميق حتى لا تشعر بوجودك ، ولا يكون هناك إلا هذا المركز بين حاجبيك .

٧ - لا تثبت أفكارك في محاولة عدم التركيز على نفسك أو على شيء آخر . بل كن هادئاً واستمر في النظر داخلياً إلى المكان المذكور بين الحاجبين .

٨ - عقب التدريب استرخي تماماً ، وحاول أن تسترخي بكل عين على حدة حتى تهدأ تماماً .

## الفصل السادس

### القانون السادس - التأمل

التأمل وسيلة متقدمة من وسائل التركيز ، وهي تأتي في المرتبة التالية للتركيز ، وبالتأمل يتمكن الإنسان من توسيع دائرة الفكر والمعرفة ، لأن التأمل هو التطور الطبيعي لعملية التركيز . والتأمل يدفع بالإرادة لكي تسيطر على العقل ، وتمنع كل تفكير مخالف للهدف المطلوب معرفته أو فهمه ، كما أن التأمل يجعل من خصائص العقل البشري امتصاص الحقائق الغيبية والإيماءات التي توجه الإنسان إلى الاختراع والتأليف والرسم والإنشاء والفن والنمو الشعري والمحاكاة ، والإيجاد الخلقى ..

ونلاحظ أن التركيز يحصر الذهن في حدود ضيقة أو نقطة معينة ، أما التأمل فهو أشمل من التركيز ولا تحده حدود ، وليس له مكان أو زمان أو ظرف ، لأن مجاله خارج حدود العقل والزمان والمكان . والتأمل إما أن يكون مادياً أو معنوياً ، وله درجات تبلورها المعرفة الشخصية والروحية للإنسان .

والتأمل المادى يكون في حدود ماديات الحياة وقوانينها . أما التأمل للمعنى فيتم بالإدراك التام للمعنويات من حب وتضحية وبذل وشجاعة وجمال وأمانة وإخلاص وفهم ما يبطن خلف مظاهر الحياة والوجود ... والتأمل يجعل العقل سلساً مرتباً ، ويسهل قيادته ، ويجعله متناسقاً مع الحياة ويخلق فيه الاستقرار وينمى فيه الرغبة في العادة النابعة من الأعماق مهما كانت ظروف الحياة .

وبالتأمل يفهم الإنسان نفسه ، ويراجع خواطره ويفحص أحواله المتقلبة

فيعرف لماذا هو ضيق الصدر أو قلقاً . ومن التأمل نعرف الحياة والبيئة ،  
ونعرف أن السعادة ليست في ماديّات الحياة ، لأن المال والزوجة الجميلة ما هي  
إلا وسيلة وليست غاية ، ولكن السعادة هي التي تنبع من أعماق النفس والروح  
وهي التي تفيض على من هم حولك فتسعدهم لكي تسعد معهم . فأنت ينبوع  
السعادة ، إذا فهمت حقائق الحياة ما بطن منها وما ظهر .

والتأمل يعجل بنضوج العقل ، ويجعله مدرباً تدريباً عالياً ، ويولد في  
النفس شعوراً بالاكتمال الذاتي ، والصفاء النفسي ، والانسجام التام مع الجسم  
السليم ، والبيئة المحيطة بنا ، وينسق بين الجميع ، ويجعل الانسان ملكاً متوجاً  
على أقوى مملكة في العالم هي مملكته التي فيها نفسه وشخصيته ، والتي هي  
حياته المرتبطة بالمجتمع ، وبالنفس الواحدة ، التي منها جئنا وإليها نعود .

وإذا تعمقنا في ماهية التأمل نجد له قطبين « سالب وموجب » .

١ — فالتأمل السلبي هو الذي يجب أن نتحاشاه لأن الشخص السلبي هو  
التائه في بقاء الحياة ، الضال بغير هدف ، الذي يترك نفسه كالريشة في مهب  
الرياح ، دون إرادة تحكمه أو توجيهه ، وهذا الشخص ، إذا دخل في تدريب  
خاطيء ، قد ينمي طبيعته السلبية ويدفع بنفسه إلى الخيال والأحلام ، أو يدفع  
بها إلى الشعور الكاذب فيعتقد أنه في مستوى مرتفع من قوة الشخصية أو  
الاعتداد الكاذب بالنفس ، ولكنه في الحقيقة ضال يتبع كل رأى ، ويستمع  
إلى كل توجيه صادر من الغير حتى ولو تضاربت الآراء ، فهو مزعزع في أعماقه  
ولو حاول التضليل والخديعة ،

٢ — والتأمل الايجابي ، هو التأمل الصحيح الذي يجب أن نرعاه في  
جلسات التأمل بحيث تكون في حالة من اليقظة الدائمة تحت رعاية الارادة ، حتى



لا يدخل في تدريب خاطيء أو في حالة من التنويم المغناطيسى الذاتى ، أو تدخل في حالة من الإيحاء الذاتى المسمم ، إذا غابت الإرادة ، فقد يدخل العقل في نشوة ذاتية أو نشوة جديدة عارمة . تحجب الافق العقلى ، عن شعوره الواعى ، واتجاهه السليم في تتبع الأفكار حتى الهدف الحقيقى من جلسة التأمل .

ولكى تعرف أنك كنت في الطريق السليم في جلستك ، ستشعر بعد جلسة التأمل بحالة من الاستقرار النفسى والهدوء العقلى والصفاء . ومع الوقت والتدريب سوف تلاحظ في نفسك تطوراً إلى الكمال ، وستجد أمامك فرصاً جديدة في الحياة ، ويتسع إدراكك وتظهر خفايا عقلك ، فترى الأمور بشكل أوضح وأعمق ، وترى الحياة على حقيقتها بغير زيف أو غش أو خداع أو تضليل ، وسوف تنظر إلى الفواجع نظرة فهم وتمعن ، وأنها أشياء لا بد أن تقع في مجريات الحياة ، وتقبلها بهدوء أو تحاول إصلاح ما يمكنك منها دون حزن أو اندفاع أو غضب أو ثورة ، أو جزع أو ستموط .

وفي المراتب الأخيرة من تمرينات التأمل والملاحظة ، نجد أن العقل يعمل بنفسه بشكل دقيق لكى ينسق ما هو نشاز ويقدر الموقف تقديراً سليماً على أسس ثابتة من المعلومات أو بالبديهية التى اكتسبتها من كثرة تأملك . وفي نهاية المطاف ، يدخل التأمل في حالات من التأمل العلوى ، فيبحث في معالم الكون وقوانينه . وقضايا الوجود والعدم وقدرة الخالق ، فيعرف أنه معه ، وأقرب إليه من حبل الوريد ، وأنه به محيط ، وينقلب بصره في بصيرته فيجده في نفسه حقاً بغير موارد . ويندمج التأمل في هذه الحالات ، حتى يغيب عن أنانيته الجسدية ، ويملأ فوق إدراكه العقلى ويصبح في حالة غيب عن التفكير ، ولكنه في حالة وجود كلى بغير حدود ، وهناك ينهل من مصادر المعرفة ..

وكما زاد تدريبك ، كلما قلت متاعب الحياة وتضاءلت أمامك ، وسوف تلاحظ في نفسك الرغبة في عمل الصالحات ، ومساعدة الناس ، وفعل الخير ، دون انتظار الأجر وتبتعد عن الكبرياء الزائفة والحقد والحسد والغيرة ، وحب النفس وحب الشهوات ، وسوف ترى الحياة حلوة المزاق ، وتنظر إلى كل ما يحيط بك نظرة استحسان ومحبة ، متمنيا لكل من يتصل بك أطيب التمنيات من أعماق قلبك السعيد ، وسوف ترى الناس كلها أخوة لا فرق بين دين أو لغة ، أو لون أو فوارق اجتماعية أو سياسية ، وسوف تلاحظ في نفسك التسامح مع المخطيء بغير قصد أو عمد ، ولن تقبل الغيبة أو الظلم للغير ، وسوف تشاطر الناس مشاعرهم ، فتفرح للفرحين وتحاول تخفيف الأحران عن الغير وتواسي المفجوع وتعطف على الصغير والضعيف الخ . . .

## أمثلة للتأمل

### تدريب ( ١ )

١ -- أجلس جلسة مريحة في مكان هادئ وضع أمام بصرك  
( برتقالة ) .

٢ -- تنفس بهدوء وضع تنفسات حتى تهدأ نفسك .

٣ -- تأمل البرتقالة إجمالياً وارسمها في مخيلتك بكل مميزات شكلها  
ومادة .

٤ -- تخيل أن بذرة هذه البرتقالة منزرعة في الأرض ونبتت وامتدت  
جذورها ، وتخيل شكل الجذور ، وكيف تمتص الغذاء والماء من التربة وتحولها  
إلى نسيج من نوعها وتأمل في هذه القدرة العجيبة .

٥ - تخيل أن هذه البزرة خرج منها برعم صغير ثم بدأ يتطور وينمو ورتفع، وأصبح له سوق وورق وساق وأفرغ .

٦ - تأمل كيف يتحول الغذاء من التربة السراء فيصبح لونه أخضر وأحمر يمتد، وكيف يحدث ذلك؟

٧ - تأمل لماذا يندفع الساق إلى أعلا والجذور إلى أسفل .

٨ - تخيل أن النبات اكتمل وبدأ يزهر ثم يثمر .

٩ - تفكر كيف أن هذه الحبة أصبحت كائناً حياً، وما هي الحياة التي هي، وهل هي نفس جوهر الحياة في غيرها من النبات والحيوان .

١٠ - تأمل كيف أن الحبة أثمرت بضع ثمرات، وتفكر في قدرة الخالق التي يرعاها ويفرما بالحياة في أعماقها وبالإحاطة .

١١ - تفكر في أن هذه البزرة وهي « نفس واحدة » أخرجت بضع ثمار من نوعها، وأن هذه الثمار يمكنها أن تتكاثر فتملأ الأرض بالخيرات، بعد أن كتبت حبة واحدة .

١٢ - تفكر في الأشياء التي يمكن أن تصنعها البشرية من هذا النوع من الثمر، وستجد أن أفكارك تسلست وتدافعت، وتعرفت على أشياء كثيرة كت خلفية عنك، بل ومن الجائز أن تكتشف حدثاً جديداً أو نشاطاً أو شيئاً جديداً لم يكن معروفاً قبل اليوم، كما أنك ستعرف عنها دقائق كت خلفية .

تدريب ( ٢ )

١ - إجلس جلة هادئة في مكان هادىء أو غرفة نومك وتخير أى شيء مما يحيط بك .

٢ - وليكن غطاء الفراش ( لحاف ) .

٣ - تعرف عليه جيداً ومقدار ما يحتويه من قطن ، وفن وأقمشة .

٤ - تفكر كيف ينمو القطن والمراحل التي يتكبدها الفلاح في رعاية هذا القطن ونقاوته من الحشرات الضارة ، حتى يتمكن من جنيه ، وتخيل منظر الفلاحين أثناء الجني وأنواع ملابسهم وأغانيتهم وأناشيدهم ، ثم تخيل كيف يدخل القطن في مصانع الخليج ، ويفرز أنواعه ، وتجمع البذور وما يمكن أن تفيده الصناعات من هذه البذور ، ثم كيف يفزل القطن ، وماذا يمكن أن تستفيد منه وإلى أى مدى يستفيد العالم من هذا النبات ؟

٥ - ثم تفكر كيف اشترت هذا القطن أو كيف وصل إلى هذا الفراش وكم عاملاً اشتغل فيه ؟

٦ - تفكر كيف تستفيد من هذا الغطاء أكبر فائدة وكيف تحافظ عليه وترعاه ، وهل هو الذى يعطيك الدفء أم أنت الذى تمنحه الحرارة ، وهو الذى يحفظها لك الخ .. ؟

٧ - تفكر هل يمكن تغيير هذا الغطاء ؟ وما هى أحسن الرسومات ، وبماذا يمكن أن نجدد أو نحسن فيه حتى يصبح مثالياً فى الاستخدام .

٨ - تأمل نفسك وأنت نائم فى فراشك تحت هذا الغطاء ، وانك هادىء الجسم دافئه ، هادىء النفس ، مسترخياً ناعم البال .

٩ - أشكر فى نفسك كل من ساهم فى هذا العمل الجليل ، وتأمل كيف يتعاون الناس فى هذه الحياة ، وتأمل وحدة الوجود ، وكيف يتضافر الإنسان والحيوان والنبات والطبيعة لصالح البشر وخلق التطور على هذه الأرض الخ ..

تدريب ( ٣ )

١ - إجلس فى مكان هادىء وتنفس بهدوء .

- ٢ — تأمل في هذه الأرض وكيف انها معلقة في الفضاء .
  - ٣ — تأمل في الكواكب الأخرى في هذه المجموعة الشمسية .
  - ٤ — فكر كيف ان هذه الكواكب تقف ( مجازاً ) في أماكنها ،  
وأى قوة تسيطر عليها في أماكنها .
  - ٥ — هل هناك قانون يحكمها وما هو هذا القانون ؟
  - ٦ — ماهى العلاقة التي بين الشمس والقمر والأرض ، وهل يشملها قانون  
وحدة الوجود وهل بينها ترابط حيوى ؟ الخ ...
  - ٧ — هل هى من صنع مهندس عبقرى ، أم نشأت جذافاً ؟
  - ٨ — علل لكل ما يصل إليه تأملك ، وتفكر بعقلك في اتساع هذا  
لوجود الواسع وما يحتويه من كواكب ومجوم ، وما يمكن أن يتواجد عليها  
من مخلوقات أو حياة بالمقارنة مع الأرض ، في الظروف المتشابهة وغير المتشابهة .
- تدريب ( ٤ )

- ١ — اجلس في مكان هادىء وحدك وتنفس بعمق وهدوء .
- ٢ — ضع أمامك ( حبة ) من نبت معين ولتكن قمحة .
- ٣ — أنظر إلى الحبة بهدوء وتفحصها إجمالياً .
- ٤ — ركز على شكل الحبة وارسمها في تخيلتك حجماً وشكلاً .
- ٥ — تخيل الحبة منزرعة في أرض طيبة وقد امتدت جذورها في الأرض  
وتخرج أول برعم أخضر لها فوق سطح التربة .
- ٦ — ثم تخيل ظهور الأوراق وارتفاع الساق شيئاً فشيئاً حتى تراها نبت  
كامل النمو .
- ٧ — تصور أن هذه الحبة بعد أن اكتملت في نموها أثمرت سنابلها  
وتصبح في كل سنبله مائة حبة متجاوزة في شكل بديع دقيق .

٨ — تصور أن هذه الثمار أعيد زرعها جميعاً وأصبحت حقلاً من القمح وهكذا ...

٩ — تصور حصيلة هذه القمحة ، وما يمكن جمعه من الدقيق الناتج من نتاجها المتكرر .

١٠ — تصور ما يمكن صناعته من هذا الدقيق من خبز وحلوى ، وما يمكن استخراجه من النشاء والرّدة ، وفائدة كل منها في الصناعة، ثم عقب الفراغ تأمل في الإنسان وانظر كيف خرج من نفس واحدة الملايين من البشر ، وكيف انتهى بهم الأمر إلى التناحر والتطاحن والعنصرية ..

قد يقصر العقل عن تتبع ما لا يدركه ، ويقف حائراً في إطار من حدوده في المعرفة ، ولكن مع كثرة التأمل والتفكير ، سوف يزداد الفهم ويعمق الفكر ، ويصل في تأملاته إلى بعيد من المعرفة ، لأن المعرفة من خصائص النفس المدركة المتأملّة .

والذي لا ريب فيه أن هذه القوة المدركة فينا والواعية ، إذا أمكننا تحريكها وإظهارها ، وإذا أمكننا الاتحاد بها أمكننا العمل في انسجام مع إرادة الخالق الفعالة الواعية ، فيعطينا من قوته بالإيحاء والتصور العقلي ، وتتشعب أفكارنا بأفكار الخالق ، فتصنع للبشرية من العجائب التي يراها البشر كل يوم منذ بدء الخليقة في كل جيل عبر الزمن ، وهذا هو النور الذي يشرق على كثير من البشر في مختلف المجالات والاتجاهات البناءة فيقدمون للبشرية وسائل لا حصر لها من المخترعات والاستكشافات ، التي تبهرنا ، والتي ننعم بها .

إن الإنسان الذي يسجّم مع الخالق أثناء تأملاته ، ويطلع نفسه وروحه بطابع من صفات الله المعلم العارف القادر عز وجل ، والتي منها الحق والمحبة والعدل والحلم والمطف والتسامح وفعل الخير وعدم الأضرار بالغير ، والبعد عن

**مخترات الدنيا والشهوات الجامحة لجدير بأن يفعل المعجزات .**

ولو سألنا فيلسوفاً أو مخترعاً أو منغم موسيقى ، عن أسباب نجاحه ، لقال **« الفكر وعمق الفكرة ، والتركيز ، والتأمل ، والتبصر ، هي عناصر نجاحه ، ولا يخطئ بعقله في المجال العقلي الكوني هي سر كشفه لكنوز المعرفة الغيبية .**  
**قبل رغبت أيها القارئ في سلوك هذا الطريق ، لعلك تقدم للبشرية جديداً ..**  
**وتصح كل راغب في تدريب العقل أن يتعلم الهدوء والاسترخاء ، وأن لا يَجنط على العقل بجهد جبار ، وألا يطيل التأمل حتى يشعر بالتمب أو الملل**  
**تتجلى إلى النعاس ، وإذا شعرت بألم في العين أو صداع ، توقف واسترح**  
**تتبع إلى الموسيقى الهادئة . وكلما تقدمت في التركيز والتأمل ، كلما نشط**  
**عقلك وزاد استقراره ، وكلما نجحت ، زادت ثقتك في نفسك وتبلورت**  
**تصيطك ، وصادفك حسن الطالع في معاملاتك مع الناس . ولكي تزيد في**  
**يجوح شخصيتك واعتدادك بنفسك قم بالتدريب الآتي ، صباح كل يوم**  
**تتق في لاء :**

### تدريب ( ٥ )

- ١ - اجلس في هدوء ، وتنفس في اتران ، واغمض عينيك في رقة .
- ٢ - ركز عقلك على نقطة فيما بين العينين ( وسط الجبهة ) لمدة **صـف دقيقة .**
- ٣ - انتقل إلى وسط الرأس وركز العقل نصف دقيقة أخرى .
- ٤ - انتقل إلى أسفل الرأس خلف الرقبة وركز العقل نصف دقيقة .
- ٥ - انتقل مع العمود الفقري وركز على المكان خلف القلب لمدة **صـف دقيقة .**

٦ — انتقل مع العمود الفقري وركز العقل على المكان خلف السرة لمدة نصف دقيقة .

٧ — انتقل مع العمود الفقري إلى المركز القطني وركز نصف دقيقة .

٨ — « » « » إلى أسفل مركز العمود الفقري وركز نصف دقيقة .

٩ — عد بعقلك وبنفس الوسيلة من أسفل إلى أعلا وانتهى بالتركيز على نقطة وسط الجبهة بين العينين .

هذا التركيز يقوى مراكز القوى الحيوية ، وبالتالي يقوى شخصيتك واعتدادك بنفسك . ويحفظك من التأثيرات الصادرة من الغير .

( تدريب ٦ )

١ — اجلس جلسة مريحة ، وتنفس في هدوء ، واسترخاء .

٢ — اغمض عينيك ، ووجه تفكيرك وانتباهك إلى منتصف المسافة بين حاجبيك ، واستشعر الإبتسام .

٣ — إنظر في الظلام المحيط بك وأنت مغمض العينين ، ثم حول هذا الظلام إلى نور ، واستشعر هذا النور بغمرك .

٤ — إملأ قلبك بالمرح والسعادة ...

٥ — فكر في محبتك لله المحيط بك ، والذي يغمرك بهذا النور ، واستمر بعض الوقت .

٦ — قبل أن تنهى التدريب عد إلى التركيز فيما بين الحاجبين .

٧ — كرر هذا التدريب صباح كل يوم .



## الفصل السابع

### القانون السابع - الخلوة

لإن الإنسان بطبعه يميل إلى التجمع والاختلاط بالمجتمع ، ولكن الخلوة  
لأزمة للعقل ويجب على كل إنسان أن يخلو إلى نفسه ، ويخلد إلى السكينة من  
وقت إلى آخر ، وفي خلوته هذه بعيداً عن الناس يمكنه أن يدرس نفسه ،  
وجوانحه ورغباته واحتياجاته وتقلباته وأحزانه وأفراحه وأطراحه ، حتى يعرف  
نفسه ( رحم الله امرئ عرف قدر نفسه ) درب نفسك من وقت لآخر على هذه  
التخوة العقلية حتى تعرف نفسك ، ومن عرف نفسه فقد عرف ربه .

تفكر في أثناء خلوتك ، في الحياة ، ومعنى الحياة ، ودوافع الحياة ،  
وأعراض الحياة ، ونهاية المطاف ... تفكر في أخطاء الماضي وأسبابها ، وضع  
خطط المستقبل على أسس صحيحة سليمة . حلل أحزانك واعرف أسبابها ،  
وسأل نفسك هل كنت محقاً في كل هذا الحزن الذي أحنى ظهرك ، وحاول  
أن تغير من طبيعتك ، وتأمل فيما يحدث للغير واخرج من تأملاتك بدرس  
جديد .

#### ( تدريب ١ )

اجلس في حديقة وحدك بعيداً عن الناس ، أو في غرفة وحدك ، وتخبر  
موضوع يهمك وابحثه واكتب عناصره وحلله واخرج بنتيجة .

#### ( تدريب ٢ )

إذا أردت أن تكون خطيباً أو محاضراً ، فتخبر مكاناً قصياً بعيداً عن  
الناس ، أو غرفة خاصة . قف وتخيل أمامك جمع من الناس وحاضرهم في

موضوع تكون قد أعددتَه . أو اخطب فيهم خطاباً سياسياً حماسياً وانفعل مع الأحداث .

( تدريب ٣ )

- ١ - اجلس وحدك وتمخِر قلم - كتاب - قطعة نقود - أثاث - آلة أو جهازاً ما
  - ٢ - تفكر في هذا الشيء الذي تمخِرتَه من حيث مادته وشكله .
  - ٣ - تفكر في طريقة صنعه وأين يتم صنعه وفوائده .
  - ٤ - فكر في طريقة لتطويره أو تحسينه .
- هذا التدريب يوسع دائرة التفكير والبحث الشامل ، وينمي قدرة الإنسان على الخلق والتطوير المستمر ، وعمق النظرة .

( تدريب ٤ )

- ١ - اجلس جلسة مريحة في غرفة وحدك واقراء بعق بعض الآيات من كتابك المقدس .
- ٢ - اغمض عينيك ، ووجه نظرك إلى نقطة فيما بين حاجبيك حيث مركز العين الروحية .
- ٣ - باستمرارك في التدريب يومياً على هذا المركز ، سوف ترى مع الوقت دائرة من النور ذهبية اللون تحيط بنور أزرق وفي وسط هذا النور سوف ترى ثلاث نجومات بيضاء تتلألأ... .. حاول الإحتفاظ بهذه الرؤيا .
- ٤ - إخترق عقلياً هذه الدائرة ، وحاول أن ترى من خلالها .
- ٥ - استمر في هذا التدريب نصف ساعة يومياً .
- ٦ - هذا التدريب سوف يوصلك إلى أن ترى من خلال عينك الروحية .

## الفصل الثامن

### القانون الثامن — التصور العقلي

التصور العقلي هو أسمى مراتب العقل، وهو أساس الاختراع، والخلق والإيجاد، فالعقل الذي يمتاز بهذه الصفات عقل خلاق، يخلق في مجاله صوراً لمخترعات تنفيذ البشرية، يكونها أولاً في خياله، ثم بصورها، ثم بنفذه حتى تصبح حقيقة واقعة، يتداولها الناس ويستفيدون منها.

ففي مجال القصة يتصورها العقل كحقيقة ثم يدونها ويخرجها، وهكذا في مجالات الموسيقى التصويرية، والموسيقى الكلاسيكية وغيرها من الفنون كالشعر والرسم.

كما أن الإنسان يمكنه من خلال قانون التصور العقلي، أن يتصور ما يريد ويعيش لحظات في هذا التصور العقلي. فمثلاً إذا أردت أن تتخلص من صفة سلبية أو عادة رديئة، فعليك أن تصور لنفسك عكسها، وتعيش في تصورك الجديد، وبذلك تخلق عادة جديدة أو ذات جديدة، ومع تكرار هذا التصور والاندماج فيه، تصبح حقيقة واقعة.

فلو تسمى الإنسان بعقله وأفكاره عن العواطف الهدامة كالخس والحسد والغيرة والكراهية والشك المريب، والحقد والخوف والقلق وسرعة الغضب والأسف على الماضي، والحزن العميق والغم والأسى والشجن والحسرة على الخيبة والفشل، والهلع الشديد من الكوارث والمصائب التي تमित القلب، وتنهش الصدر، وتقتل بهجة الحياة، وتعلم كيف ينحى هذه الصفات الهدامة جانباً، ويزرع مكانها صفات مبهجة انشائية، أو صفات القوة والشهامة أو السعادة

والصحة ... الخ . لغير من مجرى حياته وعاش رابط الجأش منيعاً كالحصن  
ولذاق طعم السعادة من بعد الغم والأسى .

( تدريب ١ )

إذا كنت تعساً ، صور لنفسك الرجل السعيد ، كيف يتسم ويتكلم ،  
وكيف يعيش ... قلد هذه الصفات وعش فيها أطول وقت ممكن ، وعد إليها  
كلما راودك الحزن حتى تقضى عليه .

( تدريب ٢ )

إذا كنت خجولاً أو ضعيف الثقة بنفسك أو سريع الانفعال والغضب ،  
فصور لنفسك الشكل الذى تريد أن تكونه . تصور كيف يعيش الرجل  
الواثق بنفسه ، الجريء ، الثابت الأعصاب ، الهادىء العقل ، كيف يتكلم ،  
وكيف يمشى ، وكيف يعامل الناس .

بعد أن ترسم الصورة الذهنية فى عقلك ، مثلها بجسمك كالمثل البارع ،  
وفكر فيها طويلاً وتصنعها أمام المرآة حتى تتقنها أمام الناس . وإذا كنت  
ضيق الصدر فصاحب المرحين ، وتصنع الابتهاج . وإذا كنت فزعاً من الحوادث ،  
تصنع عدم المبالاة بالحياة ، وقابلها رابط الجأش .

( تدريب ٣ )

إذا كنت مكتئباً حزيناً ، قف أمام المرآة وانظر إلى وجهك الجامد وحرك  
أساريرك واضحك . أنظر إلى وجهك الضاحك وتأمل الفرق الشاهق بين  
العبوس والضاحك .

( تدريب ٤ )

عندما تستيقظ من نومك استشر الاطمئنان ، وابتسم وقل لنفسك هذا  
يوم جميل ، سأبقى طواله مرحاً ، قوى الإرادة ، لاتهزنى الأحداث والمتاعب .

أنا مرح وسعيد وسأعيش كل حياتي في هدوء ومرح وسرور ونجاح . أرسم هذا الشكل في عقلك وتصوره وعش فيه . كن كالممثل الناجح الذي يعيش في دوره ، أو كالفيلسوف الذي يضحك من الحياة ومصادفات البؤس والفشل ، ويتخلص منها في سرعة ، بل يسخر منها .

استمر بضع أيام في هذا التصور ، وسوف تجد نفسك شخصاً آخر ، ستلاشي نفسك الضعيفة الحزينة ، وستولد من جديد في ظل سعيد . داوم على هذا التدريب حتى تكسب المعركة ، وتخلق ذاتك الجديدة . وفي النهاية ستكون أنت الحقيقة بعد أن كنت الممثل ، فأنت من صنع افكارك .

## الفصل التاسع

### القانون التاسع - انماء الایحاء الذاتي

هذا التمانون هو سيد قوانين العقل ، من عرفه ، فقد ملك نفسه وكيفها ، ومن ملك نفسه فقد كسب الحياة . فحياة الإنسان مجموعة من الأفكار ، إما مكتوبة من البيئة أو الأسرة أو من التعليم أو من المشاهدة . والإنسان في صغره يقبل كل ما يوحى به اليه والديه ، ويشب على غرار أفكارهما ، فهو زرع الأبوين . وفي المدرسة تغمره أفكار أساتذته الذين يتأثر بهم أو يحبههم . وعندما يندمج في الحياة ، يعيش بأفكاره القديمة التي قد لا تناسب مع البيئة الجديدة فيعيش قلقاً أو متردداً .

والطفل أكثر قابلية للإيحاء ، فهو يصفى إلى كل ما يقال له وما يقال حوله فيلتقط عقله حصيلة كبيرة من الأفكار تترسب في عقله الباطن فتصوغه وتحلقه . وهذا ما أشار اليه الرسول صلى الله عليه وسلم عند قوله « تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس » فقد أشار بذلك إلى توريث الأطفال عن طريق الأم الأمراض ، أو الخصال والصفات الخلقية .

والإيحاء يترسب في عقول الناس بطرق شتى ومختلفة ، منها الكلام المنمق ، والخطاب الحماسي ، والدعاية بالراديو والسينما والتلفزيون ، والصحافة وطرق الأعلام المختلفة ، والصور الشمسية والكاريكاتور والموسيقى والتذوق والشم ، واللمس . فالإنسان يتقبل الإيحاء عن طريق جميع الحواس كالسمع والنظر والتذوق والشم واللمس . ويقبل الإنسان هذا الإيحاء وهو في حالة اليقظة التامة أو في حالة الغفوة قبل النوم أو عند الاستيقاظ مباشرة قبل أن يتنبه الوعي

**فكر** ، كما يقبل الإيحاء وهو منوم تحت التأثير المغناطيسي . ويستخدم هذا **لإحقيق أغراض** شتى منها أغراض التعليم ، أو التأثير على الشعوب وقيادتها، **والعلاج** ، أو التأثير على عواطف الغير كما يفعل المحب .

**ثالث الإيحاء** القاتل فهو شيء آخر غير هذا ، وهو المقصود في هذا الفصل من **كتاب** . **الإيحاء** القاتل هو مخاطبة النفس ، وقد استغل الإنسان هذا القانون **لحرق** وتلذذ ووضع له أسسه وقواعده ، وهي سهلة وميسورة لكل راغب **في حروب** عظمى للوصول إلى ما تصبو اليه نفسه من كسب مادي أو عقلي ، أو **كسب لصحة** والعادة .

**تفكرنا** هي التي تصنعنا ، واتجاهنا الذهني هو العامل الأول في تقرير **حيرة** ، **فجأ** راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء ، وإذا تملكنا أفكار شقية **تسبب** انتباه تساء خائنين وجبناء ، وإذا تملكنا أفكار السقم والضيق **تسبب** مرضى تساء ، وإذا راودتنا أفكار الفشل أصبحنا عاجزين وواتانا **تفكر** وغير إبطاء .

**عقل** بقوة جبارة خلاق ، أودعها الخالق أمانة تحت تصرفنا لكي نعيش **والتيا** قريبا بالحق ، سعداء بالرضى ، كاد حين في سبيل حياة افضل ومستقبل **كبر** وضوحاً وازدهاراً . ولكني تستخدم هذا الفن يجب ان ندرّب العقل **تربياً** طيباً حتى نتحكم في اتجاهاته وميوله ، ونرسم له الطريق الذي نريده **بإتقان** في حدود قوانين المجتمع السليم . والإيحاء الذاتي يخلق من الإنسان **بإتقان** ، ويقدم لك فرصاً جديدة ، واهدافاً جديدة .

**وكي** تبدأ في الاستخدام السليم للعقل يجب أن ننظف عقولنا من أضرار **المر** ، وأفكاره المترسبة فينا ، ومن السلبية والتواكل ، والخنوع والفساد

الفكرى ، وما ترسب فينا من قصص قديم عن القول ، وفانوس علاء الدين  
والخاتم السحري ، والكنوز المدفونة ، وما تمطره السماء من ذهب وفضة ،  
وارغفة وفراخ مكتفة ... الخ .. بما ترسب في عقول اطفالنا وشبابنا وما زال  
راسبا في عقولنا من أخطاء العلم أو الدين المنحرف . فلا تستمع إلا الى القول  
الجاد ، وإلى الحقائق ، وافحص كل ما يذكرك أمامك من أقوال ، وناقش  
قدرها من الصحة قبل أن تقبلها ، وقبل أن تدرب عقلك على الايحاء الذاتى  
يجب أن تتخلص من التوتر العقلى . وللتخلص من التوتر العقلى وسيلتان ،  
أحدهما جسمية والأخرى عقلية .

## الطريقة الأولى

### الاسترخاء الجسدى

ولكى نسترخى عقليا يجب أن نسترخى جسديا ، فالعقل السليم فى الجسم  
السليم والعقل يرتبط دائما بالجسم فإذا كنت منهكا متعبا فعقلك جامد  
ومتعب مغلق .

١ - تمدد على ظهرك فوق حشية رقيقة أو على السجادة فى غرفة مجددة  
الهواء ، قبل النوم بنصف ساعة على الأقل .

٢ - تنفس بسهولة وعمق وفى بطء شديد مقدار ٣٠ تنفسا .

٣ - جهز عقلك كى يترك متاعب اليوم ، أو ما يشغله ...

وذلك بأن تستعيد إلى ذاكرتك مامر بك طوال اليوم ، دون مناقشة ،  
كأنك ترى قصة سينمائية .

٤ - استرخى جسديا تماما كما تعلمت فى كتاب الپوجا والشباب الدائم:

وكتاب الپوجا ينبوع السعادة .



٥ — إذا وصلت إلى حالة الإسترخاء الجسدى التامة ، ستشعر ان عقلك أيضاً فى حالة استرخاء وهدوء .

٦ — تنفس بضع تنفسات هادئة مستخدماً الإيحاء المطلوب ، فمثلاً إذا كنت تطلب الصحة فتخيل حولك جواً مليئاً بالصحة واستنشق الصحة مع الهواء الداخلى إلى أنفك وفكر عقلياً فى الصحة وتخيل سيالاً مستمراً منها بدخلى مع الهواء وينتشر فى جميع أنحاء جسمك ويفررها بالصحة ، وإن كان هناك ضعف معين فى عضو من الأعضاء ، فتخيل أن هذا السيل يندفع رأساً إلى المكان المريض ويمنحه الشفاء المطلوب أو القوة حسب حاجتك . . .

٧ — ارسم صورة إيجابية لطلبك أو للحالة التى تحب اكتسابها وارمز لها بكلمة مثل الصحة الهناء — النجاح — التفوق — المحبة — الهدوء — السعادة .

٨ — استنشق الصورة التى تريدناها ورسبها فى جسدك أو عقلك حسب نوعها ، فالصحة والقوة جسدية ، والمحبة والهناء صور قلبية ، والنجاح والتفوق والسعادة صورة عقلية .

٩ — قبل النوم كرر الإيحاء حتى تدخل فى النوم وأنت فى حالة الاستهواء العقلى المطلوب وبذلك يظل العقل الباطن طوال الليل منفذاً لهذا الأمر .

### الطريقة الثانية

#### الإسترخاء العقلى

١ — اجلس وحدك فى غرفة مجددة الهواء ، بعيدة عن الضوضاء .

٢ — تنفس بضع تنفسات طويلة عميقة هادئة حتى تشعر بالهدوء والاستقرار النفسى .

٣ — اترك لفكرك العنان يجول ويصول دون تحديد . . .

٤ — اتبع تفاصيل ما يعرضه عليك العقل ، فمثلا إذا جال بذهنك إنسان فتثبت به وحاول أن تذكر اسمه والظروف التي جمعتك به ، وصفاته وما كان بينك وبينه من ارتباط أو عمل ، وهكذا حتى يخلو عقلك من كل فكرة عنه ، وعندئذ سيظهر على صفحة تخيلتك رؤيا أخرى قد تكون مرتبطة بهذا الإنسان وهذا ما يقرره قانون التداعي، سر مع الرؤيا الجديدة حتى تنتهي منها ، وسيطفو مكانها رؤيا أخرى ، سر معها حتى تأتي على كل ظروفها ، وهكذا ستظل الأفكار والمناظر تتوالى ، وتتلاحق وفق قانون التداعي حتى يفرغ عقلك مما في جمبته في هذه الجلسة التي يجب أن تستمر من نصف ساعة إلى ساعة حتى تشعر بالإسترخاء العقلي وتتنخلص مما فيه من حشو أو أفكار مضايقة أو عقد دفينه — وهذا التدريب — يسمى بعملية التفريغ العقلي .

٥ — عقب عملية التفريغ سيكون العقل مهيبنا الإيحاء الذاتي ، فاستنشق الهواء ببطيء ، مركزا الحصول على الإيحاء اللازم مع الشهيق ، مفكراً عقليا أو متخذاً الصورة العقلية التي تريدها أو ترغبها ، حتى تنقشها في تخيلتك بمرور الأيام وتصبح من خصائصك .

فالعقل خلاق ، ولكي تخلق ما تريد تعلم التركيز أولا ، فإذا نجحت في التركيز ، انتقل إلى التأمل فيما أنت بصدده، فإذا تم البحث والتأمل ، وتبلورت الصورة ، احتفظ بهذه الصورة العقلية ، ثم أظهرها في خلقها الجديد كاختراع ، أو كتاب أو قانون أو آلة أو جهاز أو أثاث أو هندام أو الخ . . .

وإن كنت ترغب في خلق صفة من الصفات لنفسك ، فتمثل هذه الصفة باتقان في كل وقت حتى تصبح صفة من صفات ذاتك . وهذا ما يفعله الفنان

والمخترع والفيلسوف والصانع الماهر . . . يتمخيل الشكل الذي يريده حتى يظهر على شاشة مخيلته بعمق ، ثم يتأمل دقائقه ، ثم يحاكيه على الطبيعة فيظهر في شكله للمادى فنحسه أو نراه أو نسمعه أو نستعمله أو نستخدمه ويصبح له وجود وحياة وبقاء . . .

### طرق الإيحاء

للإيحاء الدائى طرق مختلفة ، عرفها الإنسان منذ القدم ، فهى طبيعة ثانية فيه ، وقد توصل علماء النفس إلى إيجاد أوقات مناسبة للإيحاء ، سموها باللحظات السيكلوجية . واللحظات التى يسميها العلماء باللحظات السيكلوجية ، هى لحظات قصيرة تمر بالإنسان يكون فيها العقل الباطن مهيمًا لتقبل كل توجيه يصل إليه .

وتتبلور هذه اللحظات فى الأحوال الآتية :

١ — لحظات الانفعالات الغريزية ، أثناء المرض أو ظهور الام جسدية أو نفسية ، أو فى أحوال الخوف ، أو الحب أو الانفعالات العاطفية ، أو عند التأثير برؤية أو منظر أخذ أو الطعاطف الغرامى ، عندما يفتتح العقل الباطن لقبول أى إيحاء موجه إليه .

٢ — لحظات استهواء العقل الواعى .

وذلك بوضع العقل فى حالة سكون ، كما هو متبع فى جلسات اليوجا وتمارينها ، أثناء التنفس العميق الرتيب ، أو أثناء التأمل ، أو عقب الاسترخاء الكامل للعقل ، أو فى أوقات الصيام والنسك والتصوف ، والتفكير فى النفس

٣ — لحظات استهواء العقل بالموسيقى التى تشجيه ، فتثير أعماق المشاعر ،

وترهف الأحاسيس .

٤ — لحظات الانسجام ، أثناء الاستمتاع بمشاهدة الطبيعة ، والانصات إلى الصمت ، أو الانصات إلى إيقاع رتيب كخرير المياه ، أو حفيف الأشجار في مكان خلوي جميل ، أو تغريد البلابل وشدو الطيور ، أو النظر إلى سريان مياه النهر ، أو مرور السحاب .

٥ — أثناء الرقصات الهادئة ( التانجو ) في ضوء خافت ، حيث تتصانق الأحباء ، وتتلاقى الصدور في حنان وحب ، فتخفق القلوب في إنسجام ، ويؤثر اللسان على السمع بكلمات حاملة تكون أقوى من السحر ، وتنفذ نفاذ السهام إلى القلوب المفتحة ، بينما للشاعر هائمة في الليل البهيم .

٦ — لحظات الانتقال من اليقظة إلى النوم ، أثناء التمدد فوق الفراش قبل الوصول إلى التماس ، أو لحظات الخروج من النوم قبل أن يسيطر العقل الواعي على تصرفات الإنسان .

ففي الحالة الأولى يبدأ الرقيب ( العقل الإرادى ) في الإنصراف ، تاركا الأمر للعقل الباطن الذى يقوم بالعمل أثناء النوم ، ففي لحظة التسليم والتسلم يكون العقل في حالة تشبه اللاوعى ( الغفوة ) أو الغفلة ، ويقبل العقل ما يوعى إليه ، فيظل طوال الليل تحت التأثير المغناطيسى لهذه الكلمات الموحاه إليه ، وترسب فيه يوما بعد يوم حتى تؤثر عليه وتصبح من صفاته .

يتضح مما ذكرنا أن اللحظة السيكولوجية إما أن تكون طبيعية ، كحالات ما قبل النوم واليقظة ، أو وقت الانسجام وإثارة الشاعر ، أو عند الحزن العميق أو التأثر . كما يمكن خلقها إراديا أثناء الخلوة ، أو الصيام واللجوء إلى الله ، أو تحت تأثير الموسيقى الحاملة أو الإيقاع الرتيب ، أو التنفس الرتيب الهادى .



## الكلمة سر الإيحاء

إذا سمعت لفظ «فلان غني» تبادر إلى ذهنك كثرة المال وفخامة السيارة ،  
والتصر العظيم ، والملابس الأنيقة . . . فالكلمة رمز يوحى إليك بصور متعددة .  
فإذا كنت ترغب في كسب عادة فارمز لها بالكلمة التي تعبر عنها تمام  
التعبير . . .

فإذا كنت ترغب في عدم الإنفعال والفضب، فاكتب على ورقة أمامك  
كلمة ( الهدوء ) ، وضفها أمام مكتبك في مكان ظاهرٍ وستجد أنك كلما ثرت  
أو غضبت لأمر، نبهتك هذه الكلمة إلى إصطناع الهدوء . وإذا كنت ضعيف  
الثقة بنفسك ، هيا بالامور والناس ، فاكتب كلمة « الثقة بالنفس » حتى  
تراها في غدوك ورواحك وبذلك تدرب عقلك على الاعتداد بالنفس  
وهكذا .

فاذا تعلمت اختيار الكلمة الصحيحة للإيحاء ، والتي تعبر عن احتياجاتك  
وتستعملها في كل اللحظات التي ذكرناها آنفا حتى تتشرب العادة الجديدة  
التي ترغبها .

وقبل أن تستعمل الكلمة احضر ورقة ودون وسطها الكلمة مثل  
«الصحة» ثم دون تحتها التفسير لعناها وهو القوة والحيوية ، أو أن جميع أجهزة  
جسمي تقوم بوظائفها كاملة ، وكل خلية في جسمي تحصل على غذائها جيداً  
نتيجة لقيام أجهزة جسمي بعملها على خير وجه . الرياضة تمنحني الصحة والنشاط  
وتحفظ شبابي وتعطي جسمي المناعة اللازمة والحيوية ، لاحظ ، أن تكون  
العبارة قصيرة وواضحة وهكذا ارسم صورة ايجابية للحالة التي يجب أن  
تكتسبها وأرمز لها بكلمة السر ، مثل السعادة — المحبة — الفنى — النجاح

## تنظيم الإيحاء

- ١ - كن على يقين من النجاح واطرد أى تفكير مخالف لذلك .
- ٢ - لا تصدر إيحاءات مختلفة ، أو متعددة الأغراض فى وقت واحد .
- ٣ - كن صبوراً لأن الإيحاء ينمو تدريجياً من أول يوم حتى يرسخ فى العقل .
- ٤ - إجعل الإيحاء كالصلاة ، تدخلها بخشوع وإيمان ، واجعل الكلمة كأنها تبيح فيه سر الكلمة ومعناها .

## احذر

- ١ - ألا يكون فى الجملة أو الكلمة نفي إطلاقاً فلا نقول « لا أريد أن أكون جباناً » لأن العقل الباطن لا يعرف النفي ولا يحفظ الا آخر الكلمات وبخاصة عندما تدخل فى حالة النوم ، فالذى يحفظه العقل « جباناً .. » وهكذا .  
ولكن الصحيح أن نقول « أريد أن أكون شجاعاً » .
- ٢ - لا تذكر اسم المرض فتقول « أريد أن أشفى عسر الهضم » .  
والصحيح أن نقول « اريد أن تتحسن حالة هضمى » أو « أن معدتى تهضم طعامى جيداً » أن هضمى يتحسن » .
- ٣ - لا تصدر إيحاءات متناقضة ، ولا تطلب المستحيل ، أو شىء بعيد المنال .

## طريقة التدريب

- ١ - عندما ترغب فى النوم ليلاً ، أدخل فراشك ونم على ظهرك واسترخ .

٢ — تنفس بضع تنفسات هادئة وعميقة ، واستحضر الى ذهنك الكلمة أو الجملة التي اخترتها للتعبير عن حاجتك ، وتخيل مضمونها .

٣ — ردد الكلمة حوالي ٢٠ مرة على الأقل دون أن تلتقي بالا إلى تتبع العدد .

٤ — لا تبذل جهدا عقليا ، ولا تحصر ذهنك في نطاق معنى الصيغة ، بل أترك فكرك حرا ، لأن عقلك الواعي قد بحث الفكرة المطلوبة ، وهو يعرف رغبتك ، وإذا انقطع الكلام وتنبهت ، فتذكر الفكرة وعاود التردد . . .

٥ — يجب ذكر الألفاظ بصوت غير مسموع الا لك أنت ، وكرر حتى تدخل في النعاس بهدوء .

٦ — استشعر أثناء التكرار القبول ، واستشعر الابتسام ان كان الإيحاء خاص بالسعادة أو الهناء أو الراحة النفسية ، واستشعر القوة أن كان الإيحاء من نوع القوة والثقة بالنفس :

٧ — كرر الإيحاء في الصباح قبل أن تقبئه تماما إلى وعيك .

٨ — فكر طوال يومك بين الفينة والفينة في موضوع الإيحاء المطلوب وستشعر بقوة الاستجابة ابد كما لو كنت سعيداً تواتيك السعادة ، ابد كما لو كنت شجاعاً تواتيك الشجاعة ، ابد كما لو كنت ذو شخصية تتكون عندك الشخصية .

وبالممارسة ستجد انك اهتديت إلى الطريقة الفعالة التي تناسبك ، وستشعر لذا كان الالهام قد وصل الى عقلك الباطن .



### خلق اللحظة . . وطريقة الإيحاء

إذا أردت أن تخلق لحظة سيكولوجية فادخل في غرفة وحدك واجلس على مقعد مريح واسترخ .

١ - أبرز صدرك وتنفس بعمق وهدوء وببطء .

٢ - مرر فكرك على كل عضو وكل عضلة واعطها أمراً بالاسترخاء .

٣ - بعد أن تكسب الهدوء والاسترخاء ، ركز انتباهك على قلبك واشعر باعتداد النفس .

٤ - شديديك بقوة بحيث تكون قبضة اليد <sup>مضمومة</sup> مصكونة جيداً .

٥ - قطب جبينك وركز إنتباهك فيما بين الحاجبين .

٦ - كن صاحب إرادة وعزم وتصميم ، ورغبة للوصول إلى الحالة التي تريدها لنفسك .

٧ - صور نفسك في الصورة التي تريدها كما لو كانت هي الحقيقة واحصر فكرك في الغرض الذي تطلبه من حيث القوة أو الصحة والمث والسعادة ، أو قوة الشخصية ، أو الرجل الناجح في عمل ما . . .

٨ - اغمض عينيك وانظر كأنك ترى نفسك في هذه الصورة ، وات في التفكير بحيث تشعر أن كل خلية في جسمك قد كسبت الحالة المطلوبة .

٩ - كرر الصيغة التي تريدها بلهجة الأمر الواثق ، كأنك تأمر أضح مخلوق في الوجود أو كأن جسمك هو ابنك الصغير تصدر إليه أمراً واجراً النفاذ ، أصدر أمرك بصوت قوى لا يسمعه إلا أنت ، ولكن بعزم وهدوء .

١٠ - انقطع عن الكلام ، واحتفظ بالصورة المطلوبة .

١١ — كلما شرد ذهنك أو شعرت بتعب أو ضيق ، تنبه ، واسترخ وتنفس بضع تنفسات ، ثم عاود العمل ونشط الفكرة حتى تملأ جوارحك .

١٢ — لا تفادر مكانك إلا وأنت مصحوبا بشعور الثقة بالنفس والقوة ، وأصبح الايحاء جزء من كيانتك ، اجتهد في مصاحبة هذا الشعور طوال اليوم .

أمثلة لبعض الايحاءات للتدريب عليها

اجلس في الجلسة السابقة وزدد واحداً من هذه الأمثلة :

١ — « السعادة تغمر قلبي » .

٢ — « اننى اليوم أسعد من أمس » .

٣ — « أن هدفي في الحياة أن أكون سعيداً » :

٤ — « أنا سعيد . . . أنا سعيد . . . »

٥ — « الإيقامة الدائمة تغمر شفقتي »

٦ — « ما أحلى الابتسام »

٧ — ما أحلى الحياة

للصحة

« أن صحتي في تحسن مستمر » — « الرياضة تكسبني الصحة » .

« سأعمل لتحسين صحتي كل يوم »

« أن كل خلية في جسدي تعمل بحيوية ونشاط »

القوة

« قوتي في إزدياد كل يوم »

« اننى أشعر بالقوة والنشاط »

## الثقة

« ثقتى بنفسى تزداد كل يوم » — « اننى أثق فى نفسى ثقة تامة »  
« ما أسهل أن أثق فى نفسى » — « العزيمة رائدى » .

## النجاح

« سأحقق أهدافى دائماً »  
« نجاحى فى هذا العمل مؤكد »  
« أن ثقتى بنفسى ونشاطى يؤهلنى للنجاح »

## السعادة

« الحياة جميلة وأنا أحبها »  
« ما أجل الحياة » — « السعادة تنبع من أعماقى »  
« ولدت لأعيش وسأعيش حياتى كاملة وسعيدة »  
« سعادتى فى إسعاد أسرتى » — « سعادتى فى إسعاد المحتاج »  
إستخدم ما تشاء من هذه الأمثلة أو مما تضعه لنفسك ، أو مما يعجبك من  
أقوال العظماء .

## تمرين

لكى تكتسب حالة المرح .  
إذا كنت ضيق الصدر ، أو فى حالة قنوط وتعاسة ، فاجلس فوراً على  
مقعد مريح فى غرفة مجددة الهواء ، أو حديقة غناء .  
١ — استرخ ، وتنفس بعمق وهدوء وببطء بضع تنفسات .

٢ - استشعر السعادة والمرح وابتمس إبتسامة من قلبك .  
٣ - عند بدء كل شهيق قل لنفسك ( عقليا ) السعادة تغمر قلبي .  
٤ - استشعر وأنت مبتسم أن السعادة والمرح والحياة تغمر الأمير  
المخيط بك .

٥ - استنشق عبير الحياة المنصورة بالسعادة والمرح ووجهها إلى قلبك ،  
ثم وجهها عقليا من القلب إلى جميع خلايا جسمك وكأنها تسير مع الدماء إلى  
كل خلية في جسمك فتغمرها بالسعادة والصحة والحياة .

٦ - ستشعر بالسعادة تغمرك والمرح يتراقص في عينيك بعد الزفير السابع  
إن لم يكن قبله .

قم وأنت مستمر في هذا الشعور ، وكلما عاودتك حالة القنوط والضيق ،  
قل لنفسك « أنا رجل سعيد ، ولا أعرف غير المرح ، وليس للضيق مكان في  
صدرى ، وابتمس وتنفس . . . . . وبعد بضع أيام سترى نفسك وقد غلب عليها  
المرح وامتلاء بيتك بالسعادة .

#### تدريب

إذا لم تستطع التخلص من صفة سلبية ، فصور لنفسك عكسها ، فمثلا إذا  
كنت خجولا أو سريع الانفعال والغضب ، أو ضعيف الثقة بنفسك فصور  
لنفسك الشكل الذي تريد أن تكونه . صور لنفسك كيف يكون الرجل  
الجرىء الواثق بنفسه ، الثابت الأعصاب مثل هذا التصور وقلد صاحبه ، كيف  
يمشى ويتعامل مع الناس . قف أمام المرآة ومثل هذه الصفات حتى تتقنها  
وتصبح من عاداتك .

الظروف والأهواء ، قليل التركيز . . . ولكي تحكم هذا العقل ليفعل ما تريد عليك بتدريبه ليكون تحت سيطرتك ، والسبيل إلى ذلك هو :

- ١ - اجلس جلسة مريحة في غرفة هادئة ، وظهرك في استقامة .
- ٢ - تنفس بهدوء رتيب .
- ٣ - قطب جبينك وفكر في نفسك كأنسان حر وقادر .
- ٤ - فكر في انك روح قائم على الجسد وتسكنه .
- ٥ - انظر الى جسدك واعرف انه الهيكل الذى تسكنه الروح .
- ٦ - قل لنفسك بصوت خافت « اننى مصمم على تقوية ارادتى ورعايتها حتى تنمو وترعرع بالتمرين والتدريب المستمر » .
- ٧ - أن عقلى جهاز تابع لإرادتى ومطيع لها تماما .
- ٨ - أن إرادتى قوة فعالة محررة .
- ٩ - أن ارادتى تحكم عقلى وتوجهه .
- ١٠ - أن عقلى قوة جبارة قادرة .
- ١١ - أنا سيد عقلى وسيد جدى .
- ١٢ - إنى أشعر بقوتى وقدرتى وحيويتى وإرادتى .
- ١٣ - أنا مركز قوى من مراكز القوة والطاقة والحركة فوق هذه الأرض .

استمر في هذا التريديد في هدوء وحزم مع التنفس البطيء بضع دقائق ،

ثم امتنع عن التردد، متمثلاً بنفسك في هذه المعاني، واستمر من وقت لآخر في النظر إلى جسدك مع الشعور بقوة إرادتك وسيادتها. هذا التدريب سينخلق منك رجلاً قوياً الإرادة قوى الشخصية، فلا تردد في التدريب عليه يومياً حتى تصل إلى بفتيتك .

### تحذير

١ - احذر الخطأ في تركيب الصيغة عند الإيحاء، فقد مارس مريض الإيحاء وكان يعاني من ألم في ساقه فقال « أنا لا أشعر بأى ألم في ساقى » وبعد مدة من استمرار الإيحاء انصرف الألم فعلاً، ولكن بعد أن فقد الاحساس في ساقه، وضعت الساق وهزلت. والصواب أن تقول « أن ساقى تتحسن كل يوم وتقوى » مع وجوب تصورك لهذه الحقيقة في كل وقت.

٢ - احذر أن تصور إيحاء فيه التمني، كأن تقول « اننى أرغب فى أن أكون غنياً » أو « أتمنى أن أكون ناجحاً » أو « فى رغبتي أن أكون قويا ». لأن الإيحاء فى هذه الحالة سينجح ولكن مع إيقاف التنفيذ، وستظل فى حالة « الرغبة » لأن تكون غنياً أو قويا أو سعيداً، والصحيح أن تقول « اننى سأجتهد كل يوم حتى أنجح » أو « سأعمل جاهداً على زيادة دخلى » أو « سأعمل بكل طاقتى وجهدى حتى أحصل على الثروة التى أبتغىها ». مع توفر التمثيل والتخيل، ثم الانفعال بالصورة التى تريدها مع حسن التصرف، وتقدير الأمور حق قدرها . . .

وهكذا، الحياة ملك يديك، إن أحنت فلك وإن أسأت فعليك .

## تدريب ١

كلما شعرت أن عقلك شتيت ، وأن هناك ما يشغلك . . . أنظر إلى طرف أنفك بهدوء واستنشق الهواء في بطيء ، مركزا العقل على دخول الهواء من فتحتى الأنف .

يمكنك عمل هذا التمرين في أى وقت ، وأنت جالس أو سائر ، ومع الاستمرار لمدة أسبوع سترى مقدار التغيير .

## تدريب ٢

### التركيز لتقوية حاسة السمع

يمكن عمل هذا التدريب وأنت جالس في مكان وحدك ، فتركز على حاسة السمع محاولا الاستماع إلى ما حولك من أصوات مع تمييز كل صوت تسمعه وتعليل اسبابه ، كما يمكنك الاستماع إلى الموسيقى ومحاولة تمييز أصوات الأدوات الموسيقية : أو محاولا الاستماع إلى الصمت في مكان هادىء بعيدا عن الأصوات .

## تدريب ٣

### التركيز لتقوية حاسة الشم

إذا أردت تدريب حاسة الشم وتقويتها .

استحضر نبات أو وردة ذات رائحة نفاذة ، وشمها ببطء ثم أغمض عينيا واحتفظ بالرائحة عقليا بقدر ما يمكنك ، وكلما ذهبت الرائحة ، أعد التدريب





وشمها ، وكرر العمل عدة مرات حتى ترسب الرائحة في عقلك ويمكنك إستحضارها بعد أيام في أى وقت تشاء . ككرر التمرين مع أنواع مختلفة من الزهور ، أو الفواكه ، أو المأكولات ، أو الروائح واحفظ الأسماء حتى تربط بين الرائحة واسمها ، ككرر العمل بضع أيام حتى تحتفظ بالرائحة في مركز الشم .

وبعد اتقان التدريب يمكنك أن تغمض عينيك وتطلب من صديق لك أن يضع أمام أنفك أى شيء له رائحة ، ويمكنك التعرف عليه دون لمسه أو رؤيته .

#### تدريب ٤

#### التركيز والتأمل في الماء

هذا التمرين يؤكد لك وحدة المادة والوجود ، ويزيد معلوماتك .

١ - اجلس على الشاطئ أو في مكان هادئ وحدك ، وفكر في مياه المحيط وكيف تتصاعد أبخره ثم تسقط على شكل امطار ثم تتجمع في بحيرات وتصنع انهارا عظيمة ، من الماء العذب بعد أن كان ملحاً أجاجاً . . .

٢ - فكر في جسمك وما يحتويه من الماء ، وكيف يتصاعد الماء إلى عقلك ثم يسقط منهراً في دموع كلما تأثرت أو بكيت . . .

فكر في انهار الدماء التي تجوب جسدك في قنوات من الشرايين والأوردة تروى كل جزء في هذا الجسم العظيم وتغذيه . . . فكر في لعابك وكيف تستخلصه غدد اللعاب ، وما هي فوائده للجسم . . . فكر في المثانة وكيف يجمع فيها الماء من خلاصة الجسم ثم يسير في قناة مجرى البول ويندفع إلى الخارج حاملاً معه مخلفات الجسم ، كما تحمل المصارف ماء الري المتجمع وهو مشحون بالاقذار والاملاح الضارة بالأرض . . .

٣ - فكر كيف أن جسمك يشبه الكرة الأرضية ، وأن دورة المياه التي تسير فيه هي نفس الدورة في الأرض ، وهي نفس مياه المحيط ولا تختلف عنها في شيء وكلاهما من نفس العناصر الأولية التي يتشكل منها الماء .

٤ - تفكر في فوائد الماء ، في الحياة والصناعة ، وكيف يمكن استخدام قوته .

٥ - حاول أن تفكر في استخدام جديد للماء يفيدك أو يفيد البشرية .

٦ - فكر في قوله تعالى « وجعلنا من الماء كل شيء حي » في عالم الحيوان والنبات والطبيعة .

### تدريب ٥

#### التدريب على الأشياء ( المجسمات )

١ - تخير مجموعة من الأشياء المختلفة والقي نظرة سطحية شاملة عليها جميعاً ، ثم ضعها مرتبة على منضدة أمامك .

٢ - أغمض عينيك وتحسس كل شيء منها بيدك حتى تعرف نوعه .

٣ - بعد أن تدرب نفسك على معرفة مجموعة كبيرة من الأشياء ، بواسطة اللمس ، أطلب من صديق ، أو أحد أفراد أسرته ، أن يأتي ببعض الأشياء وانت مغمض العينين ثم تحسس كل شيء منها على حدة حتى تعرفه .

٤ - احذر استعمال أدوات سهلة الكسر أو حادة حتى لا تتحرك .

هذا التمرين يقوى قدرتك على التذكر والتخيل ، والتجسيم .

## تدريب ٦

### التدريب على الهواء مع التأمل

١ - اجلس في حديقة غناء أو بجوار النهر ، أو جدول ماء ، أو على شاطئ البحر ، واستشعر النسيم الرقيق حولك في كل مكان .

٢ - تنفس بضع تنفسات بهدوء وعمق وابتسام ..

٣ - تفكر في الهواء الداخِل إلى أنفك ، وأنه جزء من الهواء الكوني ، وأنه مشعون « بالبرانا » جوهر الحياة وأنه لا حياة لك إلا به وفيه .

٤ - تفكر في الهواء وكيف أنه يحيط بالكرة الأرضية ، وأن له مسار واتجاه معين في كل مكان بالأرض .

٥ - تفكر كيف تدفع الرياح السحب وتجمعها في أماكن معينة وكيف أن الهواء يؤثر في مناطق سقوط الأمطار والدور المهم الذي يلعبه في الوجود ، وفي تغير الطقس .

٦ - تفكر في أنواع القوى المختلفة التي أمكن الحصول عليها من الهواء منذ أن استخدمه الإنسان في دفع السفن الشراعية ، والطواحين ، ثم استخداماته الحديثة ، في وسائل الصناعة المختلفة ، حتى استخداماته في الطائرات النفاثة والصواريخ والتفجيرات الذرية ، وفكر فيما يمكن أن يفعله الهواء من تدمير ، بل رغم من رفته !!

٧ - حاول أن تفكر في استخدام جديد للهواء يفيدك أو يفيد البشرية .

هذه التدريبات من أعظم التدريبات العقلية للحصول على المعرفة ، واتساع دائرة التفكير ، وتهذبة العقول الشاردة ، وزيادة المعلومات والمعارف ، والبحث العلمي ، كما يؤهلك للاختراع .

- ١ — اجلس في غرفة هادئة واسدل الخصاص والستر ، حتى تبدو الغرفة مظلمة جداً .
- ٢ — اشعل شمعاً وضعها على منضدة أمامك .
- ٣ — أنظر إلى زبالة الشمعة المشتعلة في القمّة بضع لحظات .
- ٤ — تفكر في عنصر النار ، وكيف أن اكتشافه كان سبباً من أسباب وصول البشرية إلى ما هي عليه من عظمة وقدرة .
- ٥ — تفكر في فوائد النار للإنسان ، وكيف استفلها لرقبه وعظمته ، ضع يدك بالقرب من لهب الشمعة واستشعر حرارتها .
- ٦ — عدد الاختراعات والصناعات المرتبطة بهذا العنصر حتى تعرف مدى قدرة عقلك في مجال المعرفة .
- ٧ — فكر في النار كعنصر مدمر ، كما هي عنصر مفيد ...
- ٨ — حاول أن تقدم شيء جديد يفيد البشرية من عنصر النار .
- ٩ — حاول أن تجد وسيلة جديدة لدفع أخطار هذا العنصر .
- ١٠ — تفكر وقارن بين النار والكهرباء والنور ...
- ١١ — قارن بين النار كعنصر مادي ، والنار المعنوية المشتعلة في جسمك وحاجة كل منهما للأوكسجين ، وللمواد القابلة للاحتراق ، وأن كلاهما يحرق كل ما يقدم إليه ، ويحوّله إلى نفايات .
- ١٢ — تأمل في الشمس وكيف يمكنك الحصول منها على النار ، وحاول أن تستخدم الشمس فيما يعود عليك وعلى البشرية من فوائد جديدة .

١٣ — اجلس تحت أشعة الشمس من وقت لآخر لتكتسب الصحة  
والفيتامين .

تدريب ٨

### التفكير في الأرض

- ١ — اجلس في مكان هادئ، وتنفس بعمق وهدوء ..
- ٢ — أنظر إلى الأرض وتأمل كيف تبدو ساكنة جامدة في مظهرها  
العام واستمر في التنفس الريب .
- ٣ — تفكر كيف أن هذه الأرض الجامدة يخرج منها أشكال وأنواع  
من الحياة .
- ٤ — تفكر وقل لنفسك ، كيف أن الحياة تخرج مما يبدو أنه ليس بحي ؟  
أليست الأرض أم الحياة ، أليست الأرض حية في شكل من أشكال الحياة  
والوجود ، أليست الأرض تنفس ! .
- ٥ — تفكر في قوله تعالى « وأنبتكم من الأرض نباتاً » ؟
- ٦ — تفكر في أنواع الطعام التي تعرفها ، واعرف أن هناك آلاف أخرى  
من الأطعمة التي تخرج من الأرض في كل مكان ، مختلف ألوانه وأشكاله  
وصفاته وفوائده ...
- ٧ — تفكر في أنواع النعم التي تمدنا بها الأرض ، وقدرها حق قدرها ،  
وقدر خالقها واعرف عظمته سبحانه وتعالى ..
- ٨ — فكّر في أن هذه الأرض بقدر ما تعطي من مواد نافعة لحياة  
الإنسان ، فهي أيضاً تعطي أنواع من السموم المدمرة .

٩ — فكر في غضبة الأرض ، إذا زلزلت زلزالها وأخرجت أثقالها ودمرت ما فوقها .

١٠ — فكر في أن هذه الأرض متجمعة من ملايين الذرات ، ومع هذا فهي بالنسبة للوجود ذرة في الوجود الواسع . . .

١١ — فكر في أنواع وأشكال النباتات والأشجار والأزهار ، وتأمل في ألوانها الخضراء والحمر والبيضاء والصفراء ، وتأمل في جمال الزهور والورود ورقتها ورأحتها .

١٢ — تفكر في أنواع الحيوانات المختلفة وخصامتها ورقتها ، ووحشيتها ووداعتها ، وفوائدها للبشرية .

١٣ — فكر في أشكال وألوان الإنسان ، وكيف يتعاملون ، وكيف يتحابون ، وكيف يتخاصمون فيدمرون أنفسهم ويدمرون جمال الحياة ، فكر في فلسفة أو نظام إجتماعي أو سياسي يجعل من الأرض جنة بالحجة . .

١٤ — قارن بين مملكة الحيوان ومملكة الإنسان ، وفكر في الصفات المشتركة بينهما من ناحية الخلق والمادة ، والصفات المعنوية المشتركة بينهما من حيث الجنس والأمومة ، والمحبة ، والشراسة ، والرغبة في القتال ، والقتل والتدمير ، والوداعة .

قارن بين عقل الحيوان وعقل الإنسان ، وما يمتاز به كل منهما عن الآخر ، وسوف تخرج من تفكيرك للأسف أن للحيوانات امتيازات تفوق بها الكثيرين ممن يعتبرون أنفسهم آدميون . . .

١٥ — حاول ان تقدم للبشرية جديد مما ينفع الناس ، مما تنتجه الأرض أو من نفس مادة الأرض ، أو صمم مشروع لزيادة خيرات الأرض ، أو زراعة



صحراواتها ، أو كشف جديد أو تطوير لصناعة ما أو شيء ما ، وأمامك المجال مفتوح بغير حدود ، وما عليك الا تشغيل عقلك الراكد فوق اكتافك ، كما يرقد التراب فوق سطح الأرض . . .

هذه التدريبات على سبيل المثال وليست على سبيل الحصر . وإذا نظرنا إلى بعض هذه التدريبات ، وجدنا أنها تحتاج إلى عمر طويل من التفكير والتأمل ، ولذا ننصح بالتفكير في كل جزء منها على اعتبار أنه تدريب قائم بذاته ، ولا بأس من الجلوس يوماً لمدة ساعة في وقت الفراغ ، على أن تتفكر في هذا الجزء الصغير حتى تستوعبه بعمق وروية وتثير أغواره ، وتلم بكل معانيه ، وأطرافه ، وابعاده ، مع شمول النظرة في أول الأمر ثم الانتقال إلى التفاصيل ، ثم التعمق في التفكير ، وسوف تتعلم الكثير ، وسترى من الأمور ما كان خافياً عليك ، ويتفوق ذهنك إلى معارف جديدة ، ويصبح لديك القدرة على الاستيعاب ، والقدرة على التبصر ، والقدرة على التفنن ، ومحاولة خلق الجديد من الأفكار ، أو إيجاد حلول جديدة لموضوعات كنت غافلاً عنها ، وقد تخلق في عقلك القدرة على الاختراع ، أو تحسين ما هو كأثر منها .

والحقيقة أن العقل وإن كان أداة من أدوات الإنسان ، إلا أنه الوسيلة الوحيدة التي من خلالها تنبثق المعرفة إلى الوجود ، أما المعرفة الحقيقية فهي كامنة في ذات الإنسان . وهذا دليل قاطع على تطور الإنسان منذ بدء الخليقة

وليحاول كل انسان استخدام ما اودع الله فيه من قوى كامنة ، بالتدريب والتفكير والتعمق والتأمل ، مع استخدام التركيز للوصول إلى الأعماق ، وإبراز الخفايا ، ومن ثم إيجاد الحلول للوصول بالبشرية إلى أوج عظمتها ،



وسيادتها للكون . . . كن ذو عقل متفتح مركز ، وتأمل في نفسك وفيما هو حولك ، وسترى الحياة على حقيقتها ، وسترى أنك قادر على الخلق والإيجاد والتجوير . . .

### تدريب

إذا اردت حفظ أسماء بعض الناس ، فافعل كما كان يفعل نابليون .

١ - عندما يقدم إليك شخص ، انظر الى وجهه واستمع جيداً الى اسمه وقل تشرفنا ياسيد ( فلان ) .

٢ - افحص الشخص بنظرة شاملة واكتب اسمه بنظرك فوق رأسه أو على صدره .

٣ - كرر الاسم في حديثك مع هذا الشخص .

٤ - فكر في قريبك يشابه اسمه اسم هذا الشخص واقرن بين الاسمين .

٥ - اذا كنت جالماً على مكتب فاكتب الاسم أمامك في ورقة وحدد حوله بضع خطوط ، أو ارسم مربعاً أو مثلثاً حوله .

٦ - بعد انصراف الشخص ، استحضر شكله واسمه .

٧ - واذا كان يهيك الاحتفاظ بصدقة هذا الانسان ، فاكتب اسمه في مفكرة خاصة مع ذكر رقم تليفونه ووظيفته وعنوانه ان أمكن ، للرجوع إليها إذا ما طال انشغالك عنه .

٨ - في المساء استحضر صور من قابلاتهم وأسمائهم ، وأسباب مقابلاتهم .

## الباب الرابع

### طريق النجاح

## الفصل الأول

### النجاح تعبير عن تكامل الشخصية

الرغبة في النجاح دليل على أنك انسان متزن العقل ، لأن العمل حاجة اجتماعية كبرى ، ولكي يتكامل المجتمع يجب أن يعمل كل أفراده ، والأعمال سلسلة متكاملة ليس هناك فرق بين عمل أو آخر ، فالأعمال كلها تكمل بعضها البعض حتى يسير المجتمع في طريق الحياة .

إن محبة الإنسان للعمل نجمله شغفًا به ، وتجعله أكثر إجابة له ، وأوفق نجاحًا فيه .

والنجاح يجلب لنا الرضا وراحة النفس ، والرئيس الناجح يحبه مرؤسيه ، والمرؤوس الناجح يحبه رئيسه .

ولكي نتجح في حياتنا يجب أن نحسن التخطيط والتركيز ، ونتعود الإجابة . والنجاح يجلب النجاح ، ويعيد الثقة إلى النفس وينميها .

وأحيانًا تكون الرغبة في النجاح لاشعورية ، فكثيراً ما نقوم بأعمال دون سبق تخطيط ، وبدافع لاشعوري ، وننجح فيها إيما نجاح .

وأحيانًا نرتاح إلى أعمال معينة بالذات لأننا نجدها ، او نشعر فيها بالمتعة وهكذا ...

ما هو النجاح : ؟

قبل ان نترسل في التفسير وجب علينا أن نتساءل ما هو المقصود

بالنجاح؟ وهل يأتي عفواً، أم أن هناك أسس إذا سار الإنسان على هديها  
وصل إلى بغيته؟

هل من قوة ساحرة تكشف خفايا المشروعات وخبايا الكنوز، وتجمع  
الثروات التي يحلم بها الإنسان؟ هل النجاح مادي أو أدبي أو معنوي؟  
هل هناك قوة كامنة إذا دعوتها لكسب المال أو الصحة أو السعادة تلبى  
النداء؟ هل النجاح وسيلة أو غاية؟ بداية أو نهاية؟

هل هناك وسيلة تشف بها الروح وتضيء لإنارة الطريق امام الجسد...؟  
لقد جزم الحكماء بوجود طريق المعرفة والبحث العلمي، وعرف الحكماء طرق  
التأمل والتركيز، ورسموا الطريق الذي إذا اتبعه الإنسان بصبر وإيمان  
وإخلاص، اخذ الله بيده إلى قمة النجاح.

ان نجاح الانسان لا يتوقف فقط على قدراته وتدريبه فحسب، وانما يتوقف  
أيضاً على مقدار تثبته بالفرص المواتية التي يضعها القدر بين يديه.

هذه الفرص لا تأتي اليك بمحض الصدفة، ولكنها تولد بوسائل الابداع  
والخلق في ظل نظام هادف وقانون محكم!!!

ان الإنسان هو نفسه الخالق لهذه الفرص اما في مسار حياته الحاضرة، او  
برعاية روحية قديمة، أو خير سابق قدمته وطلما كنت أنت الوارث المستحق  
لهذه الهدية او المنحة، وجب عليك التثبيت بها، فاذا ما امسكت بخيوطها  
تأملها في سرعة خاطفة وابدأ في استغلالها الى اقصى الحدود.

فاذا استخدمت كل امكانياتك الطبيعية، وكل العوامل المسموح بها  
لتنطى كل العقبات الراكدة في الطريق فانك بذلك تستخدم القوى التي  
وهبها الله لك بغير افعال في حق ذاتك، ولا تلومن إلا نفسك، ولا تقل

« ليس لي حظ » إلا إنها مشيئتك وأفهم قوله تعالى : « وما تشاءون إلا إن يشاء الله » فمشيئتك ومشية الله في مسرى واحد . . إنك تملك قوة التفكير ، وقوة الإرادة ، إنها هبة من عند الله فأحسن استخدامها .

### التفكير عادة :

إنك تمحز النجاح ، أو تفرق في الفشل حسبما تفكر ، وطريقة التفكير عادة ، فهناك إنسان من عاداته التفكير دائماً في النجاح ، وآخر غلبت في أفكاره نوازع الفشل — « فتأمل أفكارك وأعرف أيهما الفكر المتغلب — أفكار النجاح أم نوازع الفشل » فإذا كانت أفكار الفشل غالبية ، فحاربها وضع مكانها أفكار براقة للنجاح والتألق والسير قدماً في الحياة .

وإذا كانت طبيعة عقلك سلبية ، فلا يحضرك ان تفكر تفكيراً إيجابياً فتحرز النجاح . ولكن سلامة الأفكار توصلك إلى الهدف حتى ولو كنت مغلفاً بالظلام الخالك معنوياً أو مادياً .

واعلم إنك أنت وحدك المسئول عن نفسك ، فلا تلق بأحالك على الغير ولا يوجد الإنسان الذي يترجم لك أفكارك الدفينة ودوافع تفك عندما تأتبع الفرصة ، وإن تجرد من يدفع حسابك يوم الحساب الختامي ، في الدنيا أو في الآخرة .

إن حصيلة عملك في الدنيا ، هي التي تحدد مركزك في الآخرة ، وانت الذي تبدأ العمل وعليك وحدك عبء الاتمام . ولا يسمى عمالك ناجحاً إلا إذا تبين فيه الأبيض من الأسود ، وافاض النور على من هم حولك في المجتمع الإنساني فتضىء حياتك وحياتهم .

ابحث عن قدراتك :

إذا صادفك أى مشكل فى العمل فلا تجعل العقل يلوكه ليل نهار فى دائرة مفرغة ومستمرة .

اهدأ قليلا واتركه بعض الوقت دون تسويق ، فربما جاء الفرج من حيث لا تدري ، ولكن لا تهجع وتنام وتترك الأمر على الفارب مدة طويلة ، لأن التسويق قد يخلق مشكلة لا يمكن حلها . أو قد تفقد روح التبصر ورغبة الحل والحماس والدوافع .

استغل الوقت المثار إليه لكي تتعمق فى افكارك ، اذهب إلى أعماق نفسك واركن الى الهدوء هناك فى منطقة السلام الداخلى ، واتحد مع روحك التى هى قبس من نور الله وروحه ، وهناك ستواتيك الافكار السليمة ، فتأمل فى كل ما يعرضه عليك العقل ، وإذا لاحظت أن أفكارك او افعالك تائهة متحيرة ضالة ، فحددها ورتبها ونظمها وسر بها قدما مستعينا بقدرة الله التى هى فى عونك دائما ومعك . ان الإلتجاء الى قدرة الله ، وتصريف الله فى اعماقنا ، امر يمكن اكتسابه بالتدبير والمران والصفاء .

فاذا ما جهدت واستخدمت افكارك الايجابية ، وقواك الفاعلة ، تمسك بقوة الارادة التى تدفعك مع عجلة الحياة الى طريق النجاح .

إن كل وسائل الكشف والايضاح والاجلاء لأمر ما ، هى نتيجة طبيعية لفعل الارادة ، وإرادة الانسان تعمل فى وجهين — إما إرادة واعية وتحركها رغبة الانسان فى عمل شئ ما ، او إرادة غير واعية تعمل ميكانيكيا من تلقاء نفسها كما هو الحال فى الأعمال الروتينية ، كقيامك فى كل صباح وتوجهك إلى العمل .

أن ديناميكية كل أفعالك هي من قبيل العمل الإرادى ، أو بمعنى أصح هي من تصريف فعل الارادة .

وبدون قوة الارادة الكامنة فيك ، لاتقدر على السير أو الكلام أو التفكير أو العمل بل أن أحاسيدك ومشاعرك تدخل في حيز العمل الإرادى وعلى هذا يمكننا الجزم ، أن قوة الإرادة هي ينبوع الحركة ، بل هي نهر الحياة المتدفق ، وهي وسيلتك إلى النجاح .

وإذا حاولت التخلص من قوة الارادة فمعنى هذا أنك جسم كامن بلا حركه وعقل سلبي بغير حكم ، لأنك إذا حركت أصبعك أو يدك فأنت تستخبر إرادتك ، حتى ولو كانت الحركة تبدو غير إرادية ، كمن يهش الذبابة من عرق وجهه فجأة وهو منشغل فى عمل ما ومن هذا يتضح عجزنا عن الحياة بغير قوة الكامنة فينا .

## الفصل الثاني

### ما هي قوة الإرادة!

أن الحركات الميكانيكية التي يقوم بها الجسم دون تفكير إيجابي منا ،  
إنما هي تعبير لقوة الإرادة ، أو هي استخدام للإرادة بغير تفكير فيها .  
أما الإرادة الواعية فهي شيء . آخر ، أنها قوة حيوية مصحوبة برغبة  
فكرية وجهد محدد ، هذه القوة الحيوية يجب رعايتها وتوجيهها توجيهاً صالحاً .  
وإذا كنت تدرب نفسك على استخدام الإرادة الواعية ، يجب أن يكون  
تدريبك لكسب إرادة بناءة خيرة ، إرادة لا تقهر ولا تلين أمام العوائق ،  
إرادة صامدة لا تخاف المخاطر والصعاب ، الإرادة التي تفتح العيون ، وتفتح  
القول ، وتفجر القلوب بنبضات قوية من أجل رفعة الحياة ، وكشف الجهول  
ويلوغ الآمال الكبار ، فالإرادة الختمة هي التي تجعل من الرجال عمالقة . إن  
العائق الوحيد لدفع قوة الإرادة في الغالبية العظمى من الناس هو التقاعص ،  
والخوف ، وعدم القدرة على التركيز أو عدم الاكتراث . والإنسان الناجح  
هو الحصيف المتفهم لأعماقه والتمسق في نظره للأمر .

وإن تدريبات « الراجا يوجا » التي وصفها جهازة هذا الفن لتلاميذهم  
هي تدريبات ذات كفاءة عالية ، تعلم الطالب كيف يتخطى العقبات ، وكيف  
يركز الفكر ، ويتميق في البحث حتى يصل إلى الهدف من أقصر الطرق .

إن توجيه الانتباه هو العامل الأساسي في الاستخدام السليم للعقل ، ومهما  
عظم الأمر ومهما بذى الشكل صعباً ، فإن توجيه الجهود ، مع عمق البحث  
لا بد أن تؤدي إلى أحسن النتائج .



ويقول العالم د. جيمس أن الخطوة الأولى لزيادة قوة الإرادة هي تدريب الانتباه وتوجيه العقل للبحث الموضوعي . والبحث الموضوعي هو توجيه العقل وتركيزه على شيء محدد .

والإرادة المدربة تدفع العقل للتشبث بموضوع البحث . إن الإنسان السطحي قد ينجذب عقله إلى كل شيء يسره مهما كان تافهاً ، أما الإنسان الناضج فهو الذي يهتم بالأشياء الجدية حتى ولو كانت جامدة أو غير سارة ، ومن خلال هذا التركيز الجاد قد يقدم للبشرية ما ينفعها .

### كيف تنمي قوة الإرادة العملية للنجاح

#### تدريب ( ١ ) :

اجلس جلسة سيكولوجية وأوحى لنفسك بالآتي :

- ١ — أن عقلي دائم الطاعة لإرادتي
- ٢ — إن إرادتي تحكم عقلي .
- ٣ — أنا سيد عقلي .
- ٤ — أنا سيد جسدي .
- ٥ — أنني أؤكد سيطرتي عليهما .
- ٦ — أن إرادتي خديدية .
- ٧ — أن إرادتي تغمرها القوة والقدرة .
- ٨ — أنني أشعر بقوتي وسطوتي على العقل وعلى الظروف المحيطة بي .
- ٩ — أنا مركز للقدرة والوعي والطاقة والقوة والشجاعة والعمل .
- ١٠ — أنا أحقق وجودي وفاعليتي في الحياة .

## تدريب (٢) :

ولكى تنمى قوة الإرادة وتخلق فى نفسك إرادة فاعلة :

١ - اعقد العزم على تنفيذ مشروع كنت تتوهم عجزك فى أداءه ،  
والحياة مليئة بالأعمال التى سوف فيها الإنسان أو أهملها .

٢ - تأخير أو لا عملية محددة وبسيطة وقم فوراً بالتنفيذ ، فإذا نجحت  
حترق معنوياتك وتبقى ثقتك فى نفسك ، وتقبل على عمل آخر أكثر  
تعقيداً وتصبح أنت أصعب عوداً وأكثير فاعلية ، وبالمران ستهدف إلى  
مشروعات كبيرة تحتاج منك إلى جهد وحسن تصرف ، وستخلق فى نفسك  
ما يسميه الناس بالموهبة ، بل تصبح فى نظر الناس الرجل الموهوب .

٣ - كن متأكداً أنك اخترت أحسن الوسائل وأسلم الطرق وارفض  
كل فكرة معوقة ، أو كل نازعة للفشل .

٤ - كرس كل جهودك لمشروع واحد فى الوقت الواحد ، وابدل فيه  
كل همتك .

٥ - لا تشتت أفكارك أو جهودك وتوزعها هنا وهناك .

٦ - لا تترك عملاً قبل أن تتمه ، لتسعى فى مغامرة جديدة .

٧ - ركز عملك فى عملك ، واستخدم طرق التركيز السابق شرحها فى  
كتابنا اليوجا والشباب الدائم ، وينبوع السعادة .

فالعقل هو القوة الخلاقة لكل شىء فى هذه الدنيا ، مهما كان صغيراً أو  
كبيراً ، وأنت الفاعل لكل شىء بما وضعه الله فىك من قوى جبارة .

فإذا خلقت فى عقلك فكرة ، ورسمت لها صورة ، وتفاعلت بقوة وهياتها

للظهور ، فهي لا بد ان تظهر على مسرح الحياة كما يخلق الرواى القصة ،  
ويظهرها المخرج على المسرح أمام النظارة ، أوفى الانتاج السينمائي ، أو كما يبتكر  
المبتكر شيء ما ، فهو يفكر ثم يرسم افكاره فى داخل الخيلة ، ثم يخلق من  
افكاره مادة يقدمها للمجتمع .

ولكن يجب على الإنسان ألا يستخدم هذه القوى العظيمة إلا فى فعل  
الخير ، وفى الأفعال البناءة ، وإلا عادت عليه بالويل ، فعالم الذرة لم يبدأ كشفه  
بصناعة القنابل الذرية بل كان يبنى خير البشرية ولكن العقل الذى أوجد  
القنبلة الذرية أحاق به الدمار ، والطيار الذى ألقى القنبلة انتحر !!! .

والإنسان الذى حقق لنفسه قدرة الخلق البناء ، الخلق المحوط بالخير من  
اجل الخير ولأجل خير الإنسانية يصبح المتحكم فى مصيره ، المتحكم فى قدره .  
واختصارا للحديث نركز على النقاط الثلاثة الآتية .

- ١ — اختيار موضوع سهل وبسيط لم يسبق لك تنفيذه وصمم على النجاح
- ٢ — تأكد ان المشروع يهدف للبناء وللخير وارفض تصورات الفشل .
- ٣ — ركز على موضوع واحد ولا تشغل بالك بغيره حتى لا تشتت  
جوامع الفكر .

ونصيحة أخيرة نسديها للقارىء :

كن واثقا وراضيا فى اعماق نفسك إذا كنت متأكد أن ما تفعله هو  
حق مشروع لك ، وأنه يرضى الله ، فإذا اقتنعت بذلك ، ضع كل قواك الفاعلة  
لبلوغ هدفك ، واضمأ نصب عينيك ان الله معك يرفعك طالما انك مع الحق  
فالله فى عون الإنسان ما دام الإنسان فى جانب الحق ، وفى عون أخيه .  
ان العقل البشرى مستودع ومقر للقوة الخالقة ، بواسطة سيال مستمر من

العقل السكلى الواحد فى كل الوجود، والقوة المودعة فيه تستخدم بصفة مستمرة فى حركات العضلات ونبضات القلب، وخفقات الرئة وحركات الحجاب الحاجز، وتجدد الخلايا وسريان الدماء، واتصالات شبكة الاعصاب، وفوق هذا يدخر قوة جبارة لتيسير الحياة، وخلق الافكار، وابرار الاحاسيس والمواطف والاعمال الإرادية كلها.

### مغالبة الخوف بالايمان

ان الخوف ظاهرة محطمة لقوى الحياة، انه أعدى عدو الانسان، مضيق لتفاعلية الارادة، انه يتسبب فى فقدان الحيوية المتدفقة فى شبكة الاعصاب، بل ويجعل من الاعصاب نفسها بؤرة ارتجاف سلبية العمل، إنه يشل العقل ويلب كل حيوية الجسم، ويترك الانسان ملوب الارادة غارقا فى لجة من الالامى، ويجعل ايامه حالكة السواد، وكأنه يرتدى ثوبا نهجت به الايام يتسبح العنكبوت.

ان الخوف يعنى بك إلى ممكن الخطر ويحطم معنوياتك وقوة إرادتك، ويؤثر على عقلك فيرسل إشارات معوقة لجميع الاعضاء، فيرجف القلب، ويصيق الهضم، ويحدث انواع من الارتباكات والتناصتات فى جميع المناطق للامة بالجسم.

ولكنك إذا ركزت وعيك على وجود الله معك حافظا وواقيا، وأقرب إليك من جبل الوريد، وأنه معك فى كل وقت ومكان، ذهب عنك النزاع ولطمأن قلبك وواتتك الشجاعة، «ألا بذكر الله تطمئن القلوب»، فبالايمان تتلب على كل العوائق، وإذا أحسست وجوده فى عونك، فمن قال الذى يخيفك ؟؟؟

## التمنى

أن التمنى هو رغبة غير مصحوبة بفعل أو حركة ، ولكن إذا تحولت الرغبة إلى نية أو عزم ، بدأت تتحول إلى فكرة ، والفكرة تتحول إلى حركة ، والحركة إلى إرادة مستمرة حتى يحمل الإنسان على رغبته ، ولكن إذا وقف الإنسان جامدا أمام رغبة ما ، وبقي في حالة سلبية ، ظلت رغبته مجمدة في عالم الاشتهاه والتمنى .

ومن أمثلة التمنى :

كان لى صديقان يتحرقان للعمل خارج القطر ، وكان كلاهما يشعر بشور عميق أنه سوف ينجح في المهجر ، وقد تركا الخدمة في سن مبكرة بحكم الظروف ، أحدهما وافته الجرأة فاسفر وهو لا يملك في جيبه أكثر من خمس جنيهات إسترليني ، وهبط في باريس طرف صديق له ، واشتغل بها بضع شهور ، ثم تمكن من السفر بالباخرة إلى أمريكا وهبط في نيويورك وحيداً ، وشق طريقه إلى من سبقه من العرب حتى أمكنه العمل ، ثم جمع بعض المال وعمل في بعض الاعمال الحرة حتى نجح وكون ثروة كبيرة ، وعاد لزيارة الوطن بعد مضي ثمانى عشر عاما ، وقابل صديقه الذى كان يتمنى الترحال معه ولكنه لم يتقدم خطوة واحدة ، وظل راكداً ينتظر الحصول على معاشه أول كل شهر ، وبقي منذ إحالته للتقاعد وكان عمره وقت ذاك ٤٠ أربعون سنة حتى بلغ الستين وهو مازال يتمنى السفر . . .

ولى صديق آخر توفيت زوجته وهو في سن الأربعين ولم تترك له أولادا ورغب في الزواج ، ولكنه ظل في حالة التمنى حتى قارب الستين ، وهو يقدم رجلا ويؤخر أخرى ، ولم يتحرك لتغيير حاله في انتظاره للتدر أن يفعل له شيئا

والله القائل « لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » .

وأعرف مهندساً أراد أن يشتغل بالمقاولات وكانت لديه الخبرة الكافية لكي ينجح ، ولكنه التحق بعمل في شركة وظل موظفاً بها يتمنى أن يكون مقاولاً حراً . . .

في الوقت الذي كان زميل له يكافح حتى أصبح يملك كبرى شركات المقاولات . . .

وهكذا الحياة ، أمامك أن تعيش فيها سلبياً متمنيا الجنة ، وأمامك أن تسعى والله في عونك حتى تصنع جنتك ، بالجهد والعمل والفكر والعرق . فالعقل في خدمتك ، وعليك أن تستخدمه بلباقة وصدق وتصرف ، وإن تركته سلبياً فهو غارق في تمنياته وأحلامه وأنت الخاسر الوحيد ، ولا تلومن إلا نفسك الخائرة .

## الفصل الثالث

### إتخذ من الفشل أساسا جديدا للنجاح

السقوط والفشل والأفلاس إذا كان بغير اهمال أو قصد فهو منه مثير للإرادة ، ويزيد في مناعة الإنسان وقوة مراسه ، ويقوى الروح المعنوية ويبنى الانسان .

فإذا فشلت في أمر ما فلا تركز إلى النحيب والبكاء والتبرم بالحياة ، أسدل التار على الماضي وخذ منه عبرة ودراسة ، قم بتحليل أسباب الفشل واكتبها في ورقة وافحصها جيدا واعرف هل هذه الأسباب بسبب إهمالك أو سوء تصرفك أو نوانيك أو ضيق أقتك أو تواتوا كلك ، أو تكاسلك ، هل أضعت الفرصة الخ؟؟

أم هل الأسباب خارجة عن إرادتك، هل أنت الرياح بما لا تشتهي السفن؟ حلل كل العوامل التي تعتقد انها كانت من أسباب الفشل سواء كانت هذه العوامل في صلب المشروع أو قريبة منه أو لها مساس به .

دون ملاحظاتك على نتائج البحث والتحليل ، واستشر خيرا تثق في صداقته أو حكمه ، واعرض عليه نتيجة تحليلك، فقد يرشدك إلى شيء خفي عنك وبذلك تضيق مسالك الفشل وتتحاشى هذه الأخطاء في المستقبل . وأقولها كلمة صريحة « أن أرض الفشل هي أصلح الأراضي لزراعة بزور النجاح » .

ولقد مر عطاء الرجال في هذه التجربة ، وخرجوا من أحوال الأرض ، وسبحوا في نهر الحياة، وطهروا أنفسهم من عبودية افكارهم البدائية ، وأشرقوا بعقولهم في شمس المعرفة .

لا تيأس من بلوغ النجاح مهما عركتك الدنيا ، ومهما هزمتك الأيام ،  
ومهما طرقت رأسك مطرقة الليالي وهمشتك صنوف الحياة ، فحاول من جديد .  
ان الدهر قاب ، فلا يأس مع الحياة ولا ييأس من رحمة الله إلا القوم الخاسرون ،  
والله قوى يحب الأقياء .

كلما سقطت قم وارفع رأسك إلى السماء ، واشدد جماعك ، وتجمع حول قلبك  
حارب نفسك المحزولة ، وانتصر عليها ، ثم حارب الظروف وتحين منها فرصة  
وانفذ منها طالما كانت هناك بارقة من الأمل ، وان تخيلت ان كل السبل قد  
سدت في وجهك ، فقد جاءك الفرج فان ضاقت واستحكمت حلقاتها فرجت  
وكنت تظنها لا تفرج .

وثق في النهاية إذا كنت هذا الرجل المكافح أنك واصل إلى بغيتك  
بإذن الله ، والأمثلة على ذلك كثيرة لا حصر لها :  
ولكم في الرسول أسوة يا أولى الألباب .

ويحكى أن قائداً عظيماً هزمه عدوه عدة مرات ولما غلبه اليأس ركن إلى  
جزع شجرة كبيرة يستظل تحتها ، وجلس محنى الظهر ، غارقاً في لجة من الآسى  
وكست عقله ظلمة الجداد ، فصنفت أفكاره بمدادها الأسود الحالك ، وكان  
ينعم النظر في الفضاء المتسع حوله ، وفي مياه النهر المتدفقة تحت أقدامه ، وظل  
يتابع المياه الهادرة حتى تختفي عند حافة الأفق البعيد ، حيث تلتقي السماء بالأرض  
عساه يجد فرجه تخرج مما يعانيه من ضيق ، وكان يزفر زفرات حارة ، ويتطلع  
إلى السماء على يجد الاجابة ولكن هيهات أن تجيبه السماء ، أن عليه ان يتدبر  
أمر نفسه وأمر جيشه ، وأطرق إلى الأرض فرأى نملة صغيرة تحاول أن تدفع  
بحبة كبيرة من القمح فلا تقوى على حملها أو دفعها ، وكررت النملة المحاولة المرة



تلو الاخرى ، وهي لا تكاد تحرك الحبة ، وتبسم القائد إذ شاهد قصته في النملة وأخذ يتابعها فرآها تحفر أمام الحبة طريقاً ثم استدارت من خلف الحبة ودفعتها فاندفعت في طريقها المهد، وأخذت النملة تكرر العملية حتى نقلت الحبة إلى قرب جحرها ، وهناك اندفع النمل وتكاثر حول الحبة وحملها إلى بيته .

ورفع القائد رأسه إلى السماء وتنسم عبير الأزهار المترافضة من حوله في شهييق عميق ، وجمع شتات جيشه ، ونظم صفوفه وبث في جنده الأمل ، وأكد لهم أن النصر في انتظارهم وصعد إلى جبل يظل عدوه، وكر عليهم كرة واحدة وانتصر ، وتتابعت انتصاراته ، بعد أن تتابعت هزيمته .

والحياة مليئة بالقصص منذ أن بدأت الحياة ، ولم تبلغ الأرض ما بلغت من من مدنية إلا باجهد والعرق والفشل ثم النجاح .

وعلى كل طالب للتفوق والنجاح أن يستخدم قوة النضال المتمركزة في قوة الارادة ، وأن يحاول المحاولة الأخيرة للتغلب على كل ما يصادفه في الحياة .

وكل جهد جديد يبذله الانسان عقب الفشل ، يدفعه إلى مجد جديد ونجاح أكيد . ولكن يجب على الانسان أن ينظم جهوده ، ويخطط لمشروعه تخطيطاً منظماً على أسس واعية جديدة ، ولا يترك الأمر للظروف تأرجحه كالريشة في مهب الرياح ، بل يدفع بكل حصافته وكل قوته وخبرته وخبرة أعوانه ، ويجعل من إرادته الحديدية صخرة ثابتة ، يقف فوقها ليدفع المجلة حتى يكمل مساعاه بالنجاح .

ولو فرضنا جدلاً أنك فشلت أيضاً !!

فإنه من العبث أن تنفض يديك وتتفانس ، بعد كل الجهود التي بذلتها ، وتقبل الهزيمة المرة ، كأنها قضاء محتوم أو قدر مرسوم . كلا وألف كلا، فالقدر

لا يريد بك إلا خيراً ، أنه يملك الصبر والمثابرة ، أنه إختبار لك ، تفهمه من قوله تعالى : « وعهدنا لبني آدم . . . . فلم نجد له عزماً » .

أن القدر لا يقف في طريق الانسان ، فالحياة يجب أن تستمر سواء توقف زيد أو استمر عمرو ، أن المتابعة سر بقاء الوجود ، إنسانية تعمل بجهد مستمر لا ينقطع ، إنسان يعقبه إنسان آخر ثم آخر في سلسلة لا تنقطع ، أنها جهد واحد ، إنها إنسانية واحدة نبتت من إنسان واحد هو آدم الحياة ، قدم الحياة . . .

هذا هو قانون الحياة ، هذا هو قانون النجاح ، الكفاح حتى الموت . . . وأنه لأشرف للانسان أن يموت ، قبل أن يتقاعس أو يهجر الحياة ، أو يتغلى عن مبادئه أو مثله ، أو جهوده أو مكاسبه ، أو تطوره .

هذا القانون يسرى على مملكة النبات ومملكة الحيوان ومملكة الجماد فالشجرة تغالب العاصفة ، وتغالب تقلبات الجو وتنمو وتثمر حتى الموت ، والحيوان لا يتوقف عن السعى في الحياة إلا ساعة الموت ، والجبل يصمد للأقطار والثلوج والأعاصير ويظل شامخاً ماشاءت له الحياة . . . . والنهر يهدر ويسير مغالباً الطبيعة وينتصر عليها حتى يبلغ منتهاه ، ثم يعطى الحياة حوله خيراً وجمالاً ولا يتوقف . . . . هذه أنشودة البقاء ، هذه قصة الفناء في سبيل البقاء ، الفناء في الله والبقاء بالله ..

فالانسان يعمل وكل شيء في الوجود يعمل ، فإذا ما انتهى من حال إلى حال آخر بالموت أو التحول ، استمر في ثوبه الجديد يعمل ، فالنبات إذا جف ( مات ) تحول إلى حطب أو خشب ، والخشب يعمل حتى ينتهي إلى الفناء أو الاحتراق فيتحول من مادة خشبية إلى ثاني أو أكسيد الكربون ومواد أخرى ، وكل منها يعمل أيضاً دون إنقطاع . فالماء مثلاً يعمل في جميع أطواره

في حالة السيولة والصلابة والبخار، وحتى إذا تمحلل إلى عناصره من الأوكسجين والأيدروجين فكلاهما له عمله في الحياة . . هذا هو قانون الوجود، قانون البقاء، قانون التطور، وهكذا الانسان يظل يعمل حتى وفاته (انتقاله) وكل ما يعمل في حياته هذه هو ذخيرة له ستبقى في وعينه محفورة تتجدد معه، هي كالبنيك كل ما دفعته فهو رصيد لك، محفوظ لك تستخدمه في حياتك الأخرى، وماتر كتبه في محيط عملك في الدنيا سيقوم بإتمامه بشر من بعدك سواء كانوا من صلبك أم من صلب الحياة، أنهم سلالة واحدة، أصل واحد. جموع لجماع واحد. . .

ونجاح الانسان (اليوم) هو جماع جهوده في الأيام السابقة في حياته، وفشله اليوم هو إهماله بالأمس القريب أو البعيد . . ونجاح شعب من الشعوب اليوم هو جماع كفاح الأجيال السابقة . إذا الفشل والنجاح هما نتيجة حتمية للأفعال السابقة، بالإضافة إلى الأعمال الحاضرة، ويجب على الإنسان المجاهد أن يستلهم من نجاحه السابق، العوامل المساعدة لنجاحه الحالي، ويبعث الحياة من جديد، في كل يوم جديد بعث جديد. . .

فالإنسان يجدد نفسه بنفسه على مر الأيام، في صورة لا تنقطع في وجه من وجوه الحياة، تجديداً ناجحاً لا توقف فيه، يمحو من حياته الباطل (الفشل) ويثبت الحق (النجاح).

قد يصادف الإنسان الناجح مشاكل حيوية أكثر مما يصادف الإنسان الفاشل، ولكن الأول قد عود نفسه على إزاحة العوامل المعوقة، وإزالة المتاعب فور ظهورها، واستبدال خواطر الفشل بخواطر الفوز والنجاح دقيقة بدقيقة، فاستعمل هذه الخاصية، وحوّل موجات العقل من قناة الفشل إلى قناة النجاح، واحلل خواطر القلق بخواطر الهدوء، واحكم عقلك الشئيت بالتركيز، وغير نوازع الخصام إلى وئام، والحرب إلى سلام، والحقد والحسد

والضعيفة والأثرة إلى حب للخير ، وبوسيلة الحب تكسب الحياة وتكسب  
ما بعد الحياة ... تكسب قدسية الحياة وأمانتها ، تفمرك بحبة الله ، ويفمرك  
بكل عبادة لا تريم ويشمل عقلك المناء ، وتعيش في الحياة ومناراً يهتدى  
به من يتابعك .

فإذا ما بلغت أيها القارئ هذا المجال من العقل والحكمة فقد حققت  
إيمانيتك وعرفت نفسك الحققة ، وتوجت حياتك بالجلال والروعة ومجدت  
إيمانيتك ، والمجد لله العلي العظيم الذي خلق الإنسان في أحسن تقويم وجعله  
حليقة له في الأرض .

## الباب الخامس

# الفصل الأول

### احتياج الإنسان إلى التحليل النفسي

تحليل النفس هو جهاز من أجهزة النجاح الغير منظورة ، وهو أداة صالحة لتقدم الإنسان وتحليل أخطاؤه ، ومعرفة أغوار نفسه . والتحليل يقوم به الإنسان بنفسه لئلا يظن أن عقله في حالة اتزان ووعي .

والتحليل النفسي هو استبطان العقل ، حتى يظهر على مآه الخيلة ، الأنحسارات العقلية التي ترسبت واختفت .

شرح أسباب فشلك بالتفصيل كما يشرح الجراح العضو للبحث عن أسباب العلة ، ثم حدد المحاسن والأضداد والمبول والنوازع ، واتجاهاتك وانعطافاتك .

حلل نفسك - اعرف نفسك - من أنت وما قدراتك ؟

ماهى رغباتك ؟ ماذا تريد أن تعمل !! ماذا تريد أن تكون !!

ماهى المعوقات الحالية والمحتملة مستقبلا ؟

حلل قدراتك ..

إعرف صفاتك العقلية ، وقدراتك الجسدية ، ومركزك المالى والعلمى ، والاجتماعى ، وهواياتك ومقدار تأثيرك فى الغير ، وقوة شخصيتك ، وماهى

للعرفات وما هي المكاسب والمساعدات .

فإذا كنت صادقاً مع نفسك سترى الحقائق ، التي تمنعك من الوصول إلى أهدافك في الحياة أو تدفعك لتحقيق رغباتك وهو أياتك .

فمثلاً كيف تكون لاعباً ممتازاً في كرة القدم وأنت تلبس منظاراً للقصر  
تظرك ، أو بك إصابة قديمة في ساقك نتيجة لحادث أو شلل أطفال . وكيف  
تكون رباعاً وأنت عاجز الساق أو اليد .

وكيف ترغب في أن تصبح موسيقياً وليس لك الأذن الموسيقية (الموهبة)  
وكيف ترغب في أن تكون طبيباً وأنت لا تحفظ دروسك ، أو تخاف رائحة  
العورمالين والبنج أو في أذنيك عاهة تمنع استماعك الجيد لقلوب المرضى .

فإذا عرفت نفسك وعرفت الموانع التي تبعدك عن أهدافك ، أمكنك  
توجيه نفسك توجيهاً آخر يمكنك أن تمتاز فيه .

قرر طبيعة مهنتك الحقيقية في الحياة ، فكر في رسالتك ، اعرف ما أنت  
ميسر له في هذه الحياة ، واتبع قوله تعالى : « كل ميسر لما خلق له » فإذا  
عرفت نفسك ، اسع جهدك لبناء إحياتك كما يجب أن تكون وكما تحب  
أن تكون .

فإذا أحسنت التغلب على المشأ كل البسيطة كان ذلك تمهيداً لتقدرتك على  
مواجهة المواقف المعقدة .

وفي كل هذا السعي استشعر وجود الله بقربك ، وبإحاطته لك ، أنه  
أقرب إليك من حبل الوريد ، <sup>مردود</sup> ونفسك على صراطه المستقيم ، وحقق  
عملك بمشيئته ، وبذلك تكون فاعليته <sup>بك</sup> محققة ، وتتقدم في عملك وتنجح ،

وتزدهر أعمالك وتنقل صفاتك ، وتسلك الطريق متأكداً منه ، واثقاً  
من نفسك .

وليكن في كامل وعيك أن هدفك في النهاية هو النجاح ، وأن هذه  
هي إرادة الله ، وأن التعامل مع الله ومن أجل الله ، والطريق الناجح هو طريق  
الله وخدمة في خلق الله في سبيل الله منه وإليه .

## الفصل الثاني

### الشعور بالتوتر شعور عقلي

قد ينشأ عن عدم نجاحنا في عمل ما ، شعور بالتوتر ، كما أن رغباتنا التي تعجز عن تحقيقها تشهرنا بالتوتر. وهناك رغبات عضوية أو جنسية أو فسيولوجية ينشأ عنها نفس الشعور بالتوتر .

وهذا التوتر يفقدنا الهدوء والراحة والاتزان وأحياناً النوم . . فإذا حصلنا على ما نريد يزول التوتر .

فالنجاح في أعمالنا يجعلنا دائماً في حالة مرح وهدوء واسترخاء نسبي ، كما أن حصولنا على الطعام بعد الجوع يزيل التوتر الفسيولوجي ، وإشباع عواطفنا الجنسية يزيل التوتر العضوي الناجم عن الرغبة الجنسية الملحة .

ولكي نتخلص من أنواع التوتر المختلفة ، يجب علينا أن نناقشها بحكمة وهدوء ، وألا نترسل مع مشاعرنا وعواطفنا التي تدفع بنا إلى القلق، ونحاول جاهدين أن نتحول عنها بهدوء ونسعى إلى التعويض أو التسامح .

فالفتاة التي تميل إلى شاب ما ، لا يجب أن تندفع وراء خيالها وعواطفها فترتكب الحماقات . . والفتاة التي يملأ وجهها النمش أو (الوحمة) أو عيب اتقى خلقى يحسن أن تواجه الحياة وتعمل بالاجتهاد في دراستها والتفوق على أقرانها .

والفتاة والشاب قصيري القامة لا يجب أن تكون لديهم عقدة أو مشكل وعليهم تغير نظرتهم إلى المجتمع ومحاولة التفوق في فن أو عمل أو دراسة لورياضة أو الأناقة مع الظرف والفكاهة . . وهكذا .



يرزح الكثير من الناس تحت حمل ثقيل هو « الشعور بالندم » أو « الشعور بالخطيئة » فهم دائموا الادانة لأنفسهم على تصرفاتهم الماضية وسالف أخطائهم .

وإذا تبصروا بحكمة ، لوجدوا أن الأمر لا يخرج عن مجرد خطأ تقديري ، لعملية مالية ، أو مشروع تجارى خرجوا منه بخسارة ، أو تصرف مع إنسان في وقت غفلة أو عاطفة أو نزوة . . . الخ .

وتراهم لا يسمحوا لأنفسهم بالنسيان ولا يهدأون .

وأمثال هؤلاء الناس يعيشون عيشة مريرة مضطربة ، ويترسب في أذهانهم الشعور الباطني بالخطيئة ، ويترتب على ذلك بعض الاضطرابات العصبية ، وسوء الحالة الصحية. والحل لمثل هذه الأشياء هو محاولة النسيان أولاً، ثم توجيه الفكر إلى أفكار عمرانية بناءة ومسعدة ينشرح لها صدرك . ثابر على مقابلة هذه الأفكار المعوقة بدفاع قوى تحمته لنفسك . ابتعد عن الحسرة والألم وفكر في العزيمة ، وفكر فيما كان يجب أن تفعله أمام ما صادفك من فشل سابق أو ضيق أو حسرة ، فكر فيما يمكن أن تصاب به من مرض أو فالج أو ضغط ، أو القلاب ، وتخلص في الحال من الأفكار الهدامة واضحك ساخراً منها ، انك لست الأوحد الذي صادفته هذه المتاعب . خطط للمستقبل الجميل على ضوء ما كسبته من تجربة ، وضع أمام نظرك ورقة مكتوباً عليها باللون الأخضر العزيمة . ثم فكر في الهدوء والسلام النفسى ، داوم على هذا التفكير وكلام راودتك حالات سلبية ، واجهها بحالات إيجابية . واجه أفكار الحسد ، والغيرة ، والكراهية والفشل والقلق ، بتوجيه شعورك إلى انك محصن لا يؤثر

فيك الحد أو الغيرة وأنتك فوق هذه المستويات الحيرة ، غير جو الحجرة  
بالفناء أو الصغير أو سماع الموسيقى ، وتنفس بهدوء مركزاً الفكر على الضفيرة  
الشمسية ، وابتم واغمرها بكلمات الحب والنجاح والسعادة والصحة والمستقبل  
البام .

وهذا هو سبيلك للتخلص من معوقات إداة النفس التي قد تجعل منك  
إنسان خائف وجبان ، أو ذو عقل قلق تائه .

### إداة الغير

الكثير من الناس يستبيحون لأنفسهم الاعذار ، ويحكمون على غيرهم  
بقوة وغلظة، ولكن من المستحب أن نغير هذا الحكم فستبيح للناس الأعذار  
ونراقب أنفسنا أولاً . . . ( ابدأ بنفسك ) يحتاج الأمر أحياناً لتقييم الناس أو  
تحليلهم ، أنه يتحتم علينا أولاً أن نتحرر من كل تعصب وتحزب ، وأن نضع  
أنفسنا في أما كنهم لنرى بأعينهم وعقولهم وظروفهم ، ثم نصدر أحكامنا ،  
فالعقل المتحرر من كل ضغينة أو تعصب أو تحيز كالمرآة الواضحة ، المعتدلة في  
مكانها والتي تمكس صورة الرائي، فإذا وضعت نفسك في أما كن الناس رأيت  
نفسك من خلال مرآة العقل ، وكنت صادقاً في حكمك ، غير مذبذب ، أو  
متقلب حسب الأهواء .

## الفصل الثالث كيفما تفكر تكون

إن عاداتك في التفكير تحكم حياتك، وتوجه مستقبلك ، وهذه العادات إن صلحت أصلحت حياتك وأسرت في نجاحك ، وإن ساءت ، ساءت معها حياتك أو تأخر نجاحك .

وتفوقك على الغير ، لا يأتي نتيجة لزيادة ذكاءك أو لأنك إنسان ملهم ، ولكنه نتيجة لعاداتك اليومية وطريقة تفكيرك وما يجول بخواطرك من أفكار التعاس أو الإقدام أو الكراهية والحبة .

وطريقة التفكير هي المغناطيس العقلي الذي يجذب اليك أشياء بذاتها ، وأشخاص معينين وظروف خاصة ، فيها النشل أو معها النجاح .

فعادة الطموح الدائم تجلب إليك سوانح الفرص وأطايب الصفقات ، والعادات السلبية الرديئة كالحوف والتشاؤم وغيرها يجلب اليك أشخاص من نفس القبيل ، ويدفع بك إلى البيئات الرائدة العازفة عن النجاح .

فإذا أردت أن تكون من الناجحين الموقنين ، حلل نفسك وابحث عاداتك وافكارك، فإذا ملاحظت وجود عادة رديئة، أو فكرة تشاؤمية، حاول أن تمحوها واطردها من بين أفكارك ، كما راودتك تحاشاها او تحاشى التعلق بها او التفكير فيها ، وكما جابهك بها إنسان ابقم ودعها تمر ولا تناقشها ، ولكن كون في قوارة نفسك قراراً يخالفها ، وازرع مكانها عادة حميدة وتساؤل  
حرفاً من

باعتدال وحنكة، حتى تصبح كل أفكارك إيجابية تفرها مشاعر السعادة والنجاح والتفاؤل والتقدم ~~المستمر~~ <sup>المستمر</sup>.

يتصارع في كل إنسان قوتان، قوة للخير وقوة للشر، قوة خيرة تدفعنا لفعل ما يجب علينا فعله حقاً، وقوة مضادة تدفعنا الى فعل ما لا يجب ان تفعله، الأولى نسميها إرادة الله والثانية نسميها همسات الشيطان.

قوة الشر هي التي تحاول ان تدفع بنا بفرور للفشل وارتكاب المعاصي والافعال التي من شأنها إعاقة تقدمنا ونجاحنا، وذلك بتزوين ماديات الحياة، فنندفع إلى محاولة التهامها بشتى الطرق ومهما كانت الوسيلة غير مشروعة، فان أحرزنا بعض النجاح في أول الأمر، فلا يلبث ان ينهار كل شيء، لأن ما يأتى من حرام يحترق بنار الشر، ولكن إذا عودنا أنفسنا ان نعمل الخير من أجل الخير، وأن نحصل على رغباتنا بالوسائل المشروعة التي لاتضر الغير، فان أعمالنا سوف تنمو على أسس من العدل والمحبة والامانة والصدق.

وعليك أن تتبع صوت الحق في نفسك وتصد شيطانك وبهذا تزرع في نفسك أفكار طيبة واعادات حميدة، تروى شجرة الخير فيك، فتجنى ثمارها النضرة، فكيفما تزرع تحصد. وبذلك يتباور طموحك فيصبح طموحاً تصبغه صبغة روحية، للخير ومن أجل الخير خيرك أنت وخير من حولك وخير البشرية. فركز جهودك وطموحك للنجاح المصحوب بالعزم الروحي، المصحوب بعمل الخير في الطريق المشروع، بغية قطف الثمار التي تحقق أهدافك من أجل خيرك وخير أبنائك وعشيرتك، وفي طريق تقدمك للحصول على ماديات الحياة من أجل الحياة، ستجد أنك حققت لنفسك معرفة النفس الأبية، النفس الخيرة، النفس الروحية، حققت انسانيك بكامل وعيها المادى والروحي.

وإذا كنت قادراً على أن تحرر نفسك من قيود العادات السيئة ، وكنت قادراً على أن تفعل الخير من أجل الخير، لأنك راغب فيه ، لا خوف من عقاب ، أو لأن الافعال الشريرة قد تجلب الى نفسك <sup>الحب</sup> الصحة عندما يستيقظ الضمير ، فإذا بلغت هذه المرتبة فاعلم أنك وضعت قدمك على أول عتبات طريق المعرفة الروحية والسعادة النفسية .

إن المخلوق الذي يتمكن من نبذ عاداته السيئة ، ويتخلص من عبودية غرائزه ، ويتحرر من ربكة دوافع الطمع والحسد ، هو الإنسان الحر ، أو الإنسان الكامل، ولا عبودية مع الحرية، ولا انحطاط مع الكمال . والإنسان الذي في مكنته الامتناع والمزوف عن المفريات التي في مكنته أن يعملها ولكنه يترفع عنها ، هو الحر الأبي والروح المتحرر من عبودية الجسد ، ومن يبلغ هذه المرحلة من القوة ، فقد ولج إلى باب الخلود ، صاعداً في معراج جنّة الله في أرضه وفي سمائه . . . . والآن وقد شرحنا في وضوح ، السجايا والصفات ، التي إذا اتصف بها الإنسان ، عرف بين قومه بالرجل الناجح ، والرجل الإنسان . . . .

ونخرج من هذا الفصل بصفات الرجل الناجح فنقول أنه :

١ — ذو الفكر الأسمى الإيجابي الخير .

٢ — سريع البديهة .

٣ — ذو الإرادة الواعية الحديدية المركزة .

٤ — العارف بنفسه والعارف بالله .

٥ — الاقداى النشيط .

٦ — الابتكارى الخلاق .

الابتكارى

٧ - الكاظم الفيظ ، المتحكم في مشاعره ، المتزن في أفكاره .

٨ - المسيطر على دوافعه وغرائزه ، الأمين في صفاته .

٩ - الروح المتحرر من عبودية الجسد .

وفوق كل هذه الصفات قلب تغمره محبة الله وهي القوة التي تحرك الوجود

وما فيه من كواكب سابحة وشموس بازغة وبعث وميلاد .

فإذا ما ورنن الإنسان نفسه مع هذه القوة الجبارة ، بلغ قمة النجاح .

دوزن

## الباب السادس

### الفصل الأول

#### الله والناس

تعلم أن ترى الله في كل الناس ، لا فرق بين عربي أو أعجمي ، لا فرق بين الأبيض والأسود ، والمسلم وغير المسلم ، فالمسلم من سلم الناس من يده ولسانه ، والدين لله ، ولو شاء ربك لجعل الناس أمة واحدة ، وقوام الدين المعاملة بين الناس ، وليس الدين هو اتباع التماسك وحسب ، فماذا تجدى صلاتك وأنت كافر بالناس ، وماذا يجدى صيامك وانت في معصية مع الناس .

إنك تكسب الله إذا شفت روحك ، ونضج عقلك ؛ واتسع افئتك ، ورأيت نفسك في الناس جميعاً ، وعملت بالقول الصوفي المأثور « ما صحبتك لتكون أنت أنت وأنا أنا ، ولكني صحبتك لتكون أنت أنا وأنا أنت » .

فإذا بلفت هذا الحد من الإحساس ورأيت وحدانيتك في كل البشر فتوحدت ، عرفت معاني الحب والتضحية وأحسست بسوها ، ودخل قلبك الحب الأعظم ، حب الله في خلق الله ، ولن تعرف للسعادة طعماً ، وللحب جنة إلا عندما تبلغ هذا السمو الخلقى ، وهذه المعرفة عن أسرار التوحيد « ولا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه » .

أنا في معاملاتنا اليومية بشر لبشر ، نسي طبيعة النفس الحقيقية ، النفس التي تضيء بنور الله ، قبضة نور الله ، الروح الواحدة السارية في جميع البشر ؛ روح الله المهدئة للوحدة ؛ أو بمعنى أخير الموحدة لكل .

أن قوة الله لا حدود لها ، لأنها لا تخضع لقوانين البشر ، وبالرغم من أنها تبدو تحت سيطرة قوانين الطبيعة المعروفة للعلماء ، فهناك قوى خارقة تبدو للناس من المعجزات ، وللعارفين بالله تبدو أعمالاً طبيعية .

هذه القوى في مكنها تغير القدر ، وتحويل المصير وإحياء الموتى ، ودفع الجبال في المحيط ، وخلق كون جديد الخ .

وقد خلق الله الإنسان على صورته البشرية ، وأعطاه من روحه ومن قوته وإرادته ، فأصبح الإنسان يد الله الفاعلة في الأرض ، وواجب الإنسان أن يستخدم هذا العطاء إستخداماً سليماً ، ولكي تستخدم هذا العطاء بحذق عليك أن تكتشف خفايا قواك . يجب عليك أن تحسن التأمل وعن طريقه ستعرف نفسك ، وتعرف الطريق إلى الله ، وتنظم وعيك ، وتنظم نفسك مع الموجود الحق . أن واجب الإنسان في هذه الحياة هو العمل الدائم لإيجاد الصلة بالله . فإذا أخطأ هذا الهدف فقد حاد عن انسانيته . وإذا واتته الحكمة وحقق لنفسه المعرفة فقد أوتي خيراً كثيراً .

إن إرادة الإنسان ترتبط بإرادة الله ارتباطاً وثيقاً ، فإذا تقاعنا عن الولوج في معركة الحياة وتلاشت إرادتنا ، صبغ الدهر حياتنا بمستقبل مظلم قائم ، لأننا فقدنا روح المغامرة وتلاشت إرادتنا الموجهة من الأعماق ، وتردنا في هوة من البؤس والشقاء بسبب سليقتنا وتقايسنا ، وبلادة عقولنا .

وقال المسيح « أن مشيئة الله تنفذ ، عندما يعبد الإنسان مشيئته مع مشيئة الله » .

وقال سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم « أعقلها وتوكل » أي حكم عقلك فيما تصبو إلى عمله ثم توكل على الله وعندئذ ترعاك مشيئة الله .



وقال حكيم المنود ، « بالتبصر والتأمل والحكمة يبلغ الانسان معناه في الحياة كما أرادها له الله » .

## فيض من كنوز الله

كما أن نبع العلم من عند الله ، كذلك يعطى الله من فيضه نعمًا وافرة بلا حدود .

أن القوى الروحية التي تظهر في البشر والعطاء الغير محدود الذي يصادف بعض الناس، والمراكز الرموقة التي وصل إليها عظماء البشر كلها عطاء من عنده لا فضل لإنسان فيها وإذا أردت أن تحصل على عطائه ، كما حصل عليه غيرك من الرموقين من بحر كثره اللانهائي وجب عليك أن تُجذِّف قاربك وأن تحذف من أفكارك كل قصور وتمحو كل خوف وتمحق كل تردد وتستأصل كل تقاعس، وتبيد كل تقاعد وتخاق في عقلك رغبة ملحة للطموح بغير حدود.

فالعقل الكوني الذي أنت قطرة منه ، كامل الصفات ، كامل التدرجات كامل العلم والمعرفة ، لا يعرف القصور أو التخاذل ، ولكي تصل إلى هذه المستويات التي لا تعرف معنى الفشل أو المستحيل ، وجب عليك أن تمش في هذه الأفكار الخلاقة ، البناءة ، الواعية .

وإذا فرض وأنت الرياح بما لا تشتهي السفن ، ارفض كل خوف من المستقبل ولا تنزعج ، استمر في جهودك باخلاص وإيمان ، واعتمد بقلبك وقالبك على قوة الله ، واطلب منه العون بصدق وسوف ترى أنه في عونك مادمت في عون نفسك وفي عون أخيك . . . وستظهر تلك القوى الخفية في خدمتك ، وتتحقق رغباتك التي رسمتها وخطتها بمحذق واخلاص ، فالعقل الخلاق سيحقق هذه الرغبات .

وتعجلى هذه الثقة الواعية الفياضة عقب ساعات التأمل بإخلاص في  
السرور الوجود .

ولما كان الإله هو ينبوع الذي تنبع منه جميع القوى الفكرية وينوده  
سلام دائم ، ومنه يتخلق النجاح ، وجب على الانسان قبل أن يقدم على العمل  
أن يلجأ إلى الله أولاً حتى يشحن همته ويأخذ بيده إلى الهدف فينال بغيته .

واللجوء إلى الله له طرائقه السليمة ، فكما انه لا يمكنك الاذاعة من مذياع  
«ميكرفون» تالف، فانك لن تتمكن من الاتصال بالله وأنت متخلفاً بخلق ردىء  
لوشاذ، أو وأنت في حالة حقد على الناس وضيق وتبرم وحسد وغيره وكرهية  
توسب في عقلك صدى الفكر وفتور القلب وقلق النفس .

فإذا أردت إيجاد الصلة القلبية مع الله فعليك بتهدئة نفسك بالاسترخاء  
التمام ، الجسدى والعقلى ، حتى يصل الهدوء إلى اعماق النفس ، وبذلك يهدأ  
عقلك ، وتدخل في حالة من الانسجام النفسى والعقلى مع الله الذى وصفته  
الكتب السماوية باللطيف الخبير الهادىء ، وبذلك تفتح الصمام لقبول مزيد  
من الافكار والتلقين .

فإذا تم الاتصال أمكنك شرح طلباتك واستقبال الاجاءات والاجابات  
الصحيحة فى سهولة ويسر .

والطريق الوحيد السليم لإعداد النفس لهذا الاستقبال ، هو تدريبات التأمل  
التي تنظم الذبذبات وتنغم سبيل العقل البناء فتوحد الموجه وتلاحم الافكار .



## الفصل الثاني

### اتبع أهدافك

لا تكن سطحياً في حياتك ، فتصبح كالريشة في مهب الرياح ، ولا تكن متواكلاً سلبياً ، فتفوت على نفسك الفرصة تلو الأخرى ، كن رجلاً ذو عزم وعزيمة وهدف ، استغل خاصية التركيز التي أودعها الله في عقول البشر وإرادتهم ، وخطط مستقبلك . . . استغل قوة التركيز في تتبع أهدافك واحصر ذهنك في الموضوع المطروح أمامك ، وتأمل بعمق في أطراف الموضوع ، ثم ضيق التركيز حتى تصل من الأطراف إلى الاعماق ، ثم استشف السبيل إلى رغبتك في العمل واستغل قوة العقل التي لا ينفذ لها معين حتى تحقق رغبتك ، وأغلق كل السبل التي تؤدي إلى الفشل .

لقد بحث العلم سبيل الأفاضل من الرجال والناجحات من السيدات فوجد أن سبيلهم وسبيلهن هو التركيز في التفكير والعمق في التأمل ، أنهم يفحصون في أعماقهم باحثين عن الأصداف التي تخفي الدرر ، يفتحونها ، ومن لآلتها ينظّمون الحلول التي تزين نجاحهم .

فاذا علمت كيف تكبح شرود ذهنك ، وتركزه في بحث معين ، وتغلّق متاهات العقل فيرتكز في بحثه على قضية واحدة ، فتق أنك بالغ بهاد الكمال وواصل إلى أهدافك .

قبل أن تبدأ في علاج أمر ما ، أو تشتغل في مهمة هامة ، اجلس في هدوء وحدك ، هدى كل توتر أو إنفعال أو إحساس . . . أطرّد كل الأفكار المشتتة

وادخل في حالة تأمل عميقة ، عندئذ تصفو روحك وتشف نفسك ، وترعاك  
القوة العظمى ، فتوجه عقلك ، ومن هناك ستخرج بالحل السليم ، ثم اتبع السبيل  
العلمي ، واستخدم العوامل المادية التي تحقق لك الوصول إلى بنيتك فتحقق  
النجاح ، وتصل إلى أهدافك .

اتبع الهدف الاصلى ، دون الركون الى بعض ما قد يحلو لك في الطريق  
فتتنحرف عن بنيتك وتركن الى بريق زائف ، قد يهدد نجاحك . احرص على  
متابعة الطريق الموصل الى هدفك الاصلى حتى تحقق النجاح .

## ما هو النجاح ؟

هب أنك أنجزت عملك ووصلت إلى أهدافك وحققت النجاح فما هو هذا النجاح ؟

هب أنك حققت أرباحاً طائلة ، وأنت في كامل صحتك ، ولكن علاقاتك سيئة بالناس لأنك استغلت حسن نواياهم وسرقتهم وأنت غير راض عن نفسك، فهل تسمى هذا نجاحاً؟

إذا لم تنعم بالسعادة النفسية فحياتك نافهة فاشلة خاسرة 111

إذا خسرت المال فانك تخسر جانباً من الحياة يمكنك تعويضه ، وإذا تهاوت صحتك فانك في حال من الضيق حتى تبرأ . ولكنك اذا فقدت هدوء نفسك ، واستقرار عقلك فانك تكون قد تهاوت إلى أعماق سحيقة من الشقاء ، أنك تكون قد خسرت أسمى كنوز السعادة .

إذا فالنجاح يقاس بما تحققه لنفسك من السعادة النفسية ، بما تجمع من الاستقرار النفسي وليس بما تجمع من المال ، وما تحققه من الهدوء العقلي وليس بما تحققه من ارباح ، حتى تعيش في إطار من السلام مع نفسك ومع البيئة ومع الناس ، في ظل قانون الوجود ( الإنسجام ) .

النجاح الحقيقي لا يقاس بمعايير الدنيا من كثرة الذهب والقناطير المقنطرة من الفضة ، والمركز المرموق ، أو السلطان ، لأن هذه المعايير لا تمنح السعادة الحقة ، ونفسك تأهية بفرور فيما انت فيه وحلك المفرور ، والناس من حولك

يطيعونك أمام بريق الذهب، أو الخوف من مركزك أو الرهبة منك، لا  
محبة فيك أو رضا عنك .

ولكنك قد تحقق السعادة بهذه الصفات اذا استعملتها بأمانة في حدود  
القانون الإلهي، فتكسب محبة الناس بعطفك عليهم، ورضاهم عن أعمالك،  
التي تتصف بالحكمة وتفورك محبة الله فتتعمق بالمحبة مع الناس، وتعيش في حالة  
استقرار نفسي وأمن وسلام، يغمر قلبك الحب وتحيط بك المحبة، وهذا سر  
من أسرار السعادة .

## الفصل الرابع

### في عقلك الجزاء والعطاء

الله سبحانه وتعالى غني عن العالمين ، أنه لا يبغى عقابك كما أنه لا يكافئك عن عملك ، فإن أنت أحسنت فلنفسك ، وإن أسأت فليها . أنه سبحانه وتعالى وهبك العقل والقوة وهبك أمانة من روحه ، وهو يشاهد أفعالك « وقل اعملوا فيري الله عملكم » أما العطاء والجزاء فهو من عملك ، فلتعذب نفسك أو لتكافئها ، باستخدامك السليم لإرادتك التوبة ، أو باستخدامك السيء لما وهبك إياه من خصال .

فإذا أنت أهملت التوازن الصحية ، جلبت على نفسك باهمالك المرض والضعف وفتور الهمة ، وإذا تباعدت عن سبيل النجاح ، غرقت في الفشل وترديت في الفقر ، وإذا تباعدت عن تثمين نفسك ورعايتها بالحكمة والمعرفة ، غرقت في <sup>بحار</sup> الجهالة .

ولذلك وجب على العاقل أن يسعى لتثمين نفسه ، ويخلص عن كاهله أوزار الجهالة ويتخلص من ضعفه وخموله الذي ترسب في نفسه ، نتيجة لجهله بالحياة وقوانينها ونتيجة لفهمه الخاطئ عن الله وقوانينه ، وتواكبه السلب فيما مضى من حياته .

أحرق أفكارك البالية ، وصفاتك الهدامة ، وطهر نفسك من الماضي وما فيه من <sup>مواضع</sup> عوائق ونظف عقلك ، وازرع في حاضرک ، أفكاراً خلاقية وأعمالاً بناءة تجلب لك السعادة ، وبذلك تجرر نفسك ، وتربع عقلك الناضج الحر



البناء على عرش قلبك المزدهر في دنيا حياتك ، والله من ورائكم محيط ،  
يراكم ويشهدكم ويحصى أعمالكم ...

يرى بعض الناس ، أن سعادتهم تتوقف في أحوال كثيرة على أشياء  
معينة بالذات وقد تكون بعيدة المنال لسبب أو آخر ، ولكن هذا القول  
وإن بدأ بعض الناس حقيقة ، إلا أنه الحقيقة الواهية التي لا يراها إلا ضفاف  
البصيرة ، لأن السعادة في واقع الأمر لذوى التبصر والحكمة ، هي حالة هدوء  
وأمن داخلي واستقرار ورضا العقل « من شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر »  
إن نعم الله كثيرة يكاد الإنسان ألا يحصيها ، فهل قنع إنسان بما لديه ...  
وقد وصف الحكماء السعادة بأنها الصحة الجيدة في إطار من العقل المتزن ،  
أو « الحياة الناجحة والعمل الصالح » أو « القلب الشكور لأنعم الله » ،  
وتوجها للجميع بقولهم « من أوتي الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً » .

وقبل أن أختم هذا الباب أود أن أوضح الآتي :

يتصارع في العقل مرآة كز للقوى مختلفة ، وأهم هذه المرآة كز قوتان :

- ١ — قوة تعمل لخير الإنسان ولخير البشرية : وهي طاقة بناء خالقة .
- ٢ — وقوة مضادة للاولى ، وهي شريرة ومدمرة .

تتنازع هاتين القوتين على عرش العقل ، كلاهما يعمل بمحذق للوصول  
إلى السلطان .

فإذا استوت القوة البناءة على العرش ( عرش العقل ) أصبح هذا الإنسان  
طاقة خيرة ، تعمل لصالحه وصالح البشرية ، وتهدى إلى سراط مستقيم ، وهي  
تنير الطريق أمام هذا الإنسان الذي اكتسب النور وتغلب على الظلام ، وتأتي  
هذه الاستضاءة نتيجة لكثرة التأمل وتهذيب العقل ، وضبط دوافعه ، وكثرة  
التركيز التي تؤدي في النهاية إلى حكم العقل .

والقوة الشريرة المدمرة، هي التي عرفها القدماء (بالشيطان) وعرفها العلم الحديث بالتسلط العقلي وهذا التسلط العقلي إذا ارتفعت <sup>أسهمه</sup> واشتد تسلطه، دفع بالإنسان إلى تدمير نفسه وبالتالي تدمير الغير، فإذا سألت إنسان لماذا قتلت؟ أجابك « الشيطان وزني » وفي الحقيقة أن القوة الشريرة المتسلطة في عقله هي التي دفعته لإرتكاب هذا التدمير.

ولكي نحكم هذا « الشيطان » أو هذا التسلط، وجب علينا أن نتأمل في دوافعنا العقلية، وننظر إلى كل دافع في هدوء وتروي ونبحث هل هذا الدافع من دوافع الخير والبناء أم من دوافع الشر والتدمير، فإذا أمكننا الحكم السليم أو قفنا دوافع التدمير، وأطلقنا دوافع الخير والبناء. وإذا لم تتمكن وجب علينا كظم الفئيط؛ أو حكم العقل، واللجوء إلى المشورة من ذوى العقول الحكيمة.

إن في أعماق كل منا دائرة نورانية، ومركزاً من مراكز المعرفة، إذا بحثنا وتبصرنا في أعماقنا لا هتدينا.

وإذا تأملنا في الدوافع المدمرة أو الشريرة، لوجدناها تتسلط على العقل بقوة وبسرعة مزهلة، قبل أن تتنبه المراكز المضادة والخيرة.

ولذلك قال الحكماء « المجلة من الشيطان »،

ولو تبصرنا خارج عقولنا، لوجدنا نفس هذه القوى سارية في دوافع المجتمع وتقلباته، فالجرب تنشب في لحظة، ودون سابق إنذار، تسمع دوى المدافع وأزيز الطائرات، وطلقات الرصاص، وترى الخراب والدمار والقتل في أبشع صورته.

وإذا طلبت السلام فهو بعيد المنال، بطيء الخطى.. وهكذا الحياة في

تقلبها كالأمواج ، تعلو وتهبط ، ففي علوها واندفاعها تدمر كل ما تصل إليه ، وفي هبوطها ترتد بما حملت ، فتعوق المجتمع .

وهكذا نرى ، الحاكم الذي يندفع بحماسة في إصدار <sup>قراراته</sup> ~~قراراته~~ ، تكون دائماً لها عواقب وخيمة تؤثر على المجتمع وتعوقه ، بدلا من تقدمه ، لأنها صادرة عن رعونة واندفاع .

فالحاكم الشاب المتحمس ، الذي يغلب على قرارته الاندفاع والتسلط ، فهو شيطان أشر أما الحاكم المتأنى ، الخبير بشئون الحياة ، والحكيم في <sup>قراراته</sup> ~~قراراته~~ فهو رحمة مهداة ، واشتان بين هذا وذاك .

والتاريخ مليء بالأمثلة في بلادنا وفي بلاد العالم ، والقرآن مليء بالتمصص المعبر ، إذا تبصر المتبصرون . وكذلك نرى بين سطور الإنجيل والتوراة .

لذلك وجب علينا إذا أردنا النجاح والتقدم كأفراد أو مجتمع حكاما أو محكومين أن نتعلم بحذق كيف نفكر وكيف نحكم عقولنا ، وكيف <sup>نفرق</sup> ~~نفرق~~ بين أفكارنا المنطقية ، وأفكارنا البناءة ، أفكارنا التي نبغى من وراءها منافع شخصية ، وأفكارنا التي <sup>ينبغي</sup> ~~ينبغي~~ من وراءها مصلحة الأسرة والمجتمع ، أفكارنا التي نبغى من وراءها بريق سريع ، يجذب إلينا الأنظار وأفكارنا لصالح المجتمع بأسره ، لا فرق بين غنى أو فقير ، مالك ومستأجر ، صاحب حرفة وصاحب العمل ، بين دين ودين ، فالكل سواء ، والكل يكمل بعضه بعضا ، وإلا فرقنا بين أفراد المجتمع وأدخلنا بينهم العداوة والبغضاء وأفيدنا الحياة ، وهذا من أفعال الشياطين . « ومن الناس من يعجبك قوله في الحياة الدنيا ويشهد الله على ما في قلبه وهو ألد الخصام ، وإذا تولى سعى في الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل والله لا يحب الفساد . »  
صدق الله العظيم .

## الفصل الخامس

### صمم على أن تكون سعيداً ناجحاً

إن من عزم الأمور أن تصمم على أن تحيا سعيداً ، فهذا التصميم سيرسو بك على شاطئ السعادة والنجاح ، ويدفع بك دائماً إلى هذا الهدف .

لا تترك نفسك كالريشة في مهب الريح في انتظار ورقة اليا نصيب الراجحة لانتظار تغير الظروف السياسية أو الاجتماعية ، فالحياة قصيرة لا تحتمل التسويف . إنك واهم أن في تغير تلك الظروف إلى ظروف أخرى فيها السعادة ، إن في تسويقك القضاء على السعادة ، إنك تجعل من التماسه مرض مؤزم ، ومع الوقت تصبح عادة متأصلة فيك ، فتصبح وتمسى شتياً تعيساً متجهم الوجه كشيده ، منقبض القلب كشيده ، متوقفاً للهزيمة والفضل ، متحاشياً الناس منطوباً على نفسك ، كارهاً للحياة فيملك الناس ويتحاشاك الأصدقاء لأنك عبوس متجهم أو حمود غيور ، فتعيش كارهاً لنفسك وللحياة ، وأنت الجاني الوحيد ، وأنت القاضي الذي حكمت على نفسك « حُكِّمَتْ فَجَحَّكْتَ » .

تبصر فيما قلناه ، وتبصر في نفسك ، وكن قاضياً عادلاً . لقد منحك الله الحياة الجميلة ، وأنت تجسم لنفسك الشقاء والمهانة وتهرب من السعادة بخلق التجهم والشقاء والتفكير فيها .

إبتعد فوراً عن هذا الجو الموبوء بالفساد والشقاء ، وابتمس للحياة ، إفتح صدرك لتسيم الحرية ، وانهل في كل شهيقة رغبة أكيدة في السعادة والنجاح وسوف يمرى في جسدك نسيم الحياة السعيدة « وفيتامين » النجاح .

حارب نفسك الشقية وعقلك المتبلد المفلج بنسيج العنكبوت الواهي .

أحطم تصوراتك البغيضة وأزرع مكانها الشعور بالسعادة ، الشعور بالخير  
الشعور بالقوة ، الشعور بالراحة النفسية ، الرغبة الأكيدة في النجاح . حطم  
الشعور بكرهية نفسك وكراهية الحياة ، وازرع مكانها الشعور بالحب والمرح  
والسعادة ، فطمع نفسك وتسمد كل من هم حوالك . فإذا امتلكت هذه الصفات  
قد ملكت كل شيء ، وعشت في إطار من السعادة النفسية والاستقرار العقلي .

### طريق السعادة :

إنك تحصل على السعادة عن طريق التأمل ، لأن السعادة صفة من صفات  
الله . ولكي تتصف بهذه الصفة يجب أن تنفم نفسك مع الكون ، أن تندمج  
مع الخالق في تأملاتك ، فنحصل على السعادة النفسية من خلال اندماجك  
وتأملك .

إطابق قواك الكامنة لبناء نفسك ، لبناء مستقبلك ، كن مرّ كزاً للبناء ،  
ولا تكن معولاً للهدم ، وسترى أن كل شيء يتحرك في صالحك . تقدم في  
طريقك بإيمان راسخ عاقداً العزم على استخدام كل صفات الكمال لتنتجح في  
حياتك وتكسب المعركة ، إنها معركة أنت مع الحياة ، إنها جهادك الأكبر  
ضد نفسك المشائمة الشريرة لتدحرها وتنتصر ، فتظهر نفسك الجميلة المتبشرة  
الخافلة بالخير ، الرغبة في الحياة السعيدة ، إنها نفسك النقية التي أراد لها الله أن  
تحيا وتسمد ، أحدث هذا التوافق بنفسك لنفسك ودوزن روحك مع روح الله  
أحدث التوافق الروحي بينك وبين الحياة ، بينك وبين الناس ، بينك وبين  
رؤسائك ، بينك وبين الطبيعة ، بينك وبين مرؤوسيك ، بينك وبين زوجتك ،  
وأولادك وصحابك وأهلك وعملك ، وبذلك يتوافق عقلك مع العقل الكلي وتنسجم

نفسك مع أنعام الوجود ، وتندمج روحك مع الروح الأقدس اللانهائي الذكاء  
اللانهائي القدرة الواسع في خيره ، اللطيف في صفاته ، المغمور الغامر في سمادته :  
فإذا ما وصلت إلى هذه المرحلة في تأملك ، ستجده معك يركبك ويساعدك في  
حل مشاكلك ، بل ويقدرك على حل مشاكل الأصدقاء والأقارب ، لأنك  
ستحصل منه على القوة الفعالة التي تتفاعل في نفسك وترشدك ، وهي نبع من  
القوة العظمى ...

### تدريب في التأمل

قبل أن تبدأ في بحث مشكل ما أو عمل هام ، إجر دراسة شاملة عن  
الموضوع ثم :

١ — إجلس في هدوء تام في غرفة وحدك أو على شاطئ النهر أو في  
حديقة هادئة .

٢ — إستنشق نسيم الهواء بعمق وببطء مركزاً على وجود الله معك ،  
وإنك في حضرته ..

٣ — ابتهل إلى الله بعمق واسأله العون ، وليكن ابتهالك بالفكر ،  
والتلب والأحاسيس والشاعر الصادقة ، كن أميناً في ابتهالك مؤمناً كل الإيمان  
بأنه معك قريب مجيب لدعوتك .

٤ — وفي لحظة انجم ستشعر بقوته ، وترى تدفق الأفكار إلى عقلك  
وستغمرك إرادة حديدية ، إنهما فيض أفكاره وقوة إرادته . وسيحالفك  
النجاح لأن إرادة الله لا تعرف الفشل .

وستشعر بنتائج النجاح في كل عمل تقوم به ، إذا كنت دائماً مع الله وفي

جانب الحق ، وتؤدى عمك خالصاً لوجه الله . والله فى عون العبد ما دام العبد  
فى عون نفسه وعون أخيه ..

إذا كان عمك صغيراً ، أو وظيفتك متواضعة فلا تبتئس أو تحجل . كن  
فخوراً بعمك مهما كان صغيراً ، أو يراه البعض حقيراً ، فخدام القوم سيدهم ،  
ولولا شهامة جامع القمامة لامتلأت المدينة بالأقذار والأمراض ، وإذا تبصرت  
فى أمر الدنيا لعرفت أن الإنسان يولد ، والله يراه ويختبره فيما أسند إليه من  
عمل ؛ ولكل إنسان دور فى الحياة يجب أن يؤديه بأمانة وإخلاص ، والتافه من  
الناس هو الذى يتعاطم على غيره ، ويحتقر عمل الغير « لا يسخر قوم من قوم  
عسى أن يكونوا خيراً منهم » (قرآن كريم) .

قم بعمك بأمانة وإخلاص لترضى الله ، وثق عندئذ أنه فى عونك .

## الفصل السادس

### الهدف وراء الحياة

يبدأ الإنسان في حياته ويعمل كل يوم وهو لا يعرف نهاية المطاف ؟

فالحياة عمل وهو ، وجهد واستمتع ، وفي النهاية الرجوع إلى الله .

وواجب كل عاقل أن يهدف من وراء حياته وعمله إلى هذا الهدف العظيم .  
فإذا ما آمنت بذلك وعملت من أجله ، وكان هدفك الأسمى الرجوع إلى داره ،  
فسوف تجده في عونك دائماً ، وإرادتك مدورته مع إرادته ، ولن يعوقك عن  
النجاح عائق مهما كان حجمه وقدرته ، لأن قدرة الله هي الغالبة ، وإرادته هي  
الفعالة ، وأنت تستخدم إرادته التي وهبها لك في إرادتك ، فتصبح قدرتك  
الإنسانية في أوج قوتها وفعاليتها ، إنك تستخدم القانون الإلهي ، الذي عرفه  
الأنبياء والأتقياء والحكماء من الناس ، وسبق بلغ ذروة النجاح ، كما بلغها أشهر  
المخترعين والفنانين والعظماء .

إن قوى الله مودعة أمانة في عنقك ، فإذا عرققتها ودوزنت نفسك معها  
والتحفت بها ، فعلت المستحيل ، إن الصحة ملك يديك إذا سميت إليها ،  
والسعادة تفرك إذا تبصرت في حياتك ، وتعمقت في بصيرتك وحكمت عقلك  
المخلوق ، والسلام النفسي ملك يديك إذا نعمت عقلك بأنغام السماء .

وفي نهاية المطاف ومن خلال تأملاتك ستعرف نفسك الحقيقية وقواك  
الخفية ومنها تبدأ طريقك إلى المعرفة .. طريقك إلى السعادة الحقة .. طريقك  
إلى النجاح المؤكد ... وهو طريقك إلى الله .



## الباب السابع

### الفصل الأول

#### ما هو الهدف من الحياة

إذا أضعنا النظر فيما يتراعى أمامنا حتى الأفق ، في هذا العالم الواسع لوجدنا  
العجب .

عالم يندفع في جنون في بحر الحياة ، والكل يطلب صيداً غير أن الشباك  
مختلفات .

بتمجيب الناظر المتبصر ، فيما كل هذا الاندفاع ، وما الغرض من ورائه ،  
وإلى أين تسير البشرية ؟

ما هو الدافع ؟ وإلى أين المطاف ؟

فإذا عرفنا الغرض ، فما هي أحكم الطرق للوصول بالبشرية إلى هذا الغرض ؟  
وهل هو نهاية المطاف .. ؟

إن غالبية البشر تسعى باندفاع دون هدف حتى أعرق الأمم تسير في ركب  
الحياة دون هدف محدد !!

تدول الدول وتبديل الحكومات وتتوالى القادة ، وتتغير نظم الحياة في  
مجالات السياسة والاجتماع في محاولة بائسة للإصلاح ، وأي إصلاح والهدف مبهم .

إنك تندفع في حياتك كل يوم كسيارة مسرعة في طريق مفتوح يقودها  
قائد هارب إلى المجهول ..

إنك ستبقى. كل يوم وتؤدي نفس الأشياء التي فعلتها بالأمس ثم تذهب إلى عمالك في تراخ ثم تعود إلى بيتك ، ثم يتكرر اليوم حتى ينتهي العام ثم يتكرر العام ، ثم... فهل فكرت في يوم من الأيام أن يكون لك هدف معين يبين لك الطريق فتدسم خطتك في الحياة على أسس من المعرفة الدقيقة والفهم الصحيح لمدى أهدافك؟ .

إن غالبية الناس يعيشون في إهمال بغير أهداف ، وبغير خطة ، تاركين أمورهم للظروف والأيام تعبت بهم ، وكما ظهر أمامهم مشكل أخذوا في مصارعتة دون وعى أو دراسة ، إنهم يسرون في خضم الحياة كالسفينة في مهب الريح يعبت بها ، وربانها غارق في بحر من الأحلام ، لعل السفينة ترسو فوق جزيرة من الزبرجد أو الماس ..

هل عرف أحدكم الغرض من رحلته في هذه الدنيا ؟ هل حققها إنسان انفسه ؟ هل عرف أحدنا في يوم من الأيام أنه يسير في طريق معوج منحرف ؟؟ قد يصل الإنسان إلى أرزل العمر وإذا به يعرف أنه كان يسير في طريق غير صحيح ، وأنه أخطأ الهدف ، وإذا بها كرة خاسرة . فكيف السبيل إلى معرفة الهدف ، ونحن في شبابنا لا نعرف الطريق ، ولم نبحث عنه أو نخطط له !!

إن النذر اليسير من البشر ، بالرغم من جهلهم نهاية المطاف ، إلا أنهم عرفوا أهدافهم أو رغباتهم ، وخططوا لها ، مبتكرين شيء جديد ، عملوا من أجله ، وغيروا من طبيعة حياتهم ومن البيئة المحيطة بهم ، وخلقوا ما يبغون . إن في البشر قوة خلاقية ، تسمى الابتكار ، والعمل أداة لهذه القوة الخفية — العقل خلاق! — !

لقد منح الخالق المهندس الأعظم للكون ، قس من نوره الخلاق أودعه

أمانة في قلب كل إنسان؛ منة من الخالق الأبدى اللانهائي لخلقائه  
في الأرض ..

إذاً ففي عقل كل منا ومضة خالقة ، قيس قادر مبتكر ، فيض من نور الله ،  
فيض من علم الله ، فيض من المعرفة ... ولكن معظم الناس لاهون ساهون ،  
يرتمون في ملذاتهم ، ويعيشون لياكلون ويستمتعون وينامون .

والنذر اليسير من الناس عرف ما فيه من قوة الابتكار ، فحرك ما بداخله  
من نور ، وأشعل في عقله جذوة النار والابتكار ، فخلق للبشرية خلقاً جديداً  
أنار به الحياة ، وطور به المجتمع وأفاد به البشرية علمياً وصحياً واجتماعياً وزراعياً  
وصناعياً وسياسياً.

هؤلاء هم البناة ، أنوار الخالق ، وجذوة الحياة ، وصفوة الناس ، وهذا هو  
التفارق بين الإنسان والإنسان ، أو ( الإنسان ) و ( الإنسان الحيوان ) .

يقول خبراء علم النفس أن الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يعرف الضحك  
ومن الجميل أن يضحك الإنسان ، فإذا لم تضحك فقدت خاصية الإنسانية ...  
فلا تكن واحداً من هؤلاء الناس المتزمتمين الذين تمر عليهم الأيام وهم عابسي  
الوجوه ، لا يكلفون أنفسهم بسمة للحياة ، إنهم خائفون وجلون من الحياة  
دون ما سبب يدعو إلى ذلك . إنهم ليدبوا في عداد البشر .

وفي الجانب الآخر نفر من الناس ليسوا في عداد البشر أيضاً ، إنهم العابثون  
المستهترون ، <sup>المتجهون</sup> ~~المتجهون~~ <sup>الخارجون</sup> ~~الخارجون~~ على القانون .

كن أمراً وسطاً بينهما حتى يأتيك اليقين وتعرف نفسك ، وتطهر عقلك  
وتنير في قلبك شعلة الإلهام وتعرف قوة الابتكار .

## النَّصِلُ الثَّانِي

### قوة الإبداع والابتكار؟

أنها قوة خالقة وصفه من صفات الخالق أورثها لمخلوقاته في حدود قدراتهم،  
أنها شمعة صغيرة تضاء من الشعلة الكبرى الخالقة ، هي نفحة من الخالق  
لمخلوقه ، بهذه النفحة يمكنك أن تتفكر شيئاً لم يتفكره إنسان آخر ، أن تخلق  
جديداً نافعاً لمصلحة البشرية ، أنها تمكنك من صنيعه تصنعها بطريق آخر غير  
ما صنعه غيرك .

وفي كلمة مختصرة نقولها بجلاء ، أن قوة الاختراع والخلق والابتكار  
الكامنة في الإنسان والتي تخلق من لا شيء أشياء عديدة ، كانت في عالم الغيب أو  
كانت في عالم الخيال فأصبحت في عالم الحقيقة ، تبرهن أن ما هو مستحيل اليوم قد يصبح  
الأمر البين في الغد ، وأن استخدام الإنسان لمواهبه التي لا حدود لها ، واستغلال  
روح الابتكار التي هي من روح الله سوف تخلق ما لا نعلم وبغير حدود .

هذه الأمانة المهداة لنا جميعاً هي أساس قوى من أسس النجاح في هذه  
الدنيا المتطورة النامية المتغيرة ..

وكل منا ميسر لما خلق له ..

وعلى كل إنسان أن يفتق عقله ويكشف عن قدراته ، ويعرف نفسه ،  
وسيجد أن لديه كنز من قوة الإبداع والابتكار ، فإذا تم له كشف قواه  
يعمل فوراً على التدريب المستمر حتى يبرز أقرانه وينجح فيما أهل له ، وما خلق  
من أجله ، فكلنا هذا المخترع وكلنا هذا العامل ، والفنان الخ ..

فليس الابتكار خاصية نوعية ، يختص بها فرد معين ، ولكن الابتكار صفة عامة للناس يمكننا تفسيرها بشكل واضح كما فسرها أحد حكماء الهنود إذ قال « يتصف سكان البلاد الأمريكية بقوة الابتكار الصناعي ، ويتصف الانجليز بالابتكار التجاري ، ويتصف الهند بأنها أرض الابتكار الفلسفي والتقدم الروحي والإعجاز في الفنون » ..

وهكذا نفهم أن الابتكار خاصية خلاقة مادية ومعنوية ، أنها الوسيلة لإيجاد شيء جديد لم يسبقنا إليه أحد . أو تطوير شيء موجود في إطار جديد ، أو خلق فلسفة جديدة في الحياة ، أو وضع كتاب ، أو إبداع قصة من الخيال فتبدو على المسرح أو على شاشة السينما كأنها الحقيقة الواقعة . أو وضع نظرية علمية جديدة ، أو إثبات ظاهرة من ظواهر الطبيعة ، أو استخدام جديد للظواهر الطبيعية ، أو إثبات من المجهول إلى المعلوم ..

فالمثل الإنساني له قدرة خلاقة بغير حدود ، منحة من الخالق العظيم ، وهي صفة كامنة في كل عقل بشري ، لا فرق بين عربي أو عجمي إلا بالعمل والاستخدام السليم للعقل .

فماذا فعلت أيها القارئ بهذا العطاء السامي العظيم؟؟؟

أن تعداد البشرية يفوق الألفي مليون نسمة .. فكم عدد المخترعين بينهم  
وكم عدد العلماء أو الفلاسفة ، أو المبتكرين لشيء ما .. أي شيء !!  
أن النسبة ضئيلة جداً جداً وتكاد أن تنعدم في أمم بأسرها . وهذه كارثة البشرية، وسبب تأخرها علمياً ومادياً وروحياً أو كل إنسان مسئول أمام ضميره وأمام الله المبدع والمعطى . أن فوق اكتافنا جميعاً عقولا جبارة ، بها مفاتيح الكنوز ونحن نغلق الأبواب بتقاعسنا وهزلنا ونومنا العميق .  
وإذا أراد الجنس البشري أن يتفوق على الحياة ويعرف أسرار الوجود ،

وينتفع بعطاء الله الذي يغير حدود، ويستغل كل شيء وكل شبر في هذه الأرض  
وكل ذرة، وكل قطرة، وكل نسمة في صالح البشرية، أن يفكر بفن وعمق  
حتى يعيش كل الناس سواسية كاسنان المشط لا فرق بين أسمر وأبيض أو  
أصفر، النكل أخوة، ناعمى البال، في سلام دائم، وطعام وفير، وعلم غزير  
وصحة ومحبة عالمية، حتى تصبح الأرض جنة الله، وهذه رغبة الخالق في  
شأن خلقه وما قوله تعالى جنة عرضها السماوات والأرض إلا قول أشارى  
للشركى يصنع الجنة لنفسه على الأرض في كل مكان بالحب وفعل الخير  
والابتكار ...

وعلى كل إنسان أن يسأل نفسه: ماذا فعلت في حياتى من الخير بهذا  
العطاء الإلهى؟؟؟

وماذا يمكنى أن أفعل لإفادة البشرية من هذا العطاء العظمى العظيم !!  
ولكن الناس نيام ...

تمر الأيام والأسابيع والشهور وتتوالى الأعوام، والناس هم الناس، أطفال  
ياعبون ورجال يمرحون، طفولة صغيرة، وطفولة كبيرة، لا فرق بينهما إلا في  
حجم الجسم ومرور الأيام .

ولو تأمل كل إنسان فى قولى هذا، وحاول أن يغير من طفولته وأن  
يكون رجلاً خلاقاً، يتكسر شيء ما !! أى شيء !!

يتأمل فى بيته لعله يجد وسيلة للابتكار، يتأمل فى تربية أولاده فيخلق  
منهم عقول مبتكرة، يتكسر جهاز ما، يحسن شيء ما، ينظم بيته، يغير  
تفكيره، يصلح ما فسد فى مقرر عمله، يتدع وسيلة جديدة لمصلحة العمل، يرشد  
زميل، يقدم خدمة، يشعر أنه يؤدي دور إيجابى فى الحياة ...

لو فعل كل منا شيئاً مهما كان صغيراً، فمن المؤكد أن أحوال العالم ستتغير،

يتظهر خفايا جديدة ونظما جديدة ، وستسير عجلة الحياة إلى ما هو أحسن وأكمل . سنغير وجه الأرض ، ونجوب السماء ، ونبدع فيها ونجعل من المستحيل ممكنا ، بقدر ما وهب الله أرواحنا من قوة خلافة جبارة .  
فأعظم روحك أيها الإنسان لو قلت لنفك « لا بد من أن أفعل شيئا جديدا ، أو أصلح ما فسد من القديم ، أو حتى أصلح نفسي ثم يتي . . وأجعل من نفسي منارا للآخرين وينبوع سعادة لأسرتي وصحابي » .. حاول يا صديقي  
وستجد السبيل ...

## الفصل الثالث

### لا تكن أنانياً

إذا تأملنا الناس ، وجدناهم ثلاث درجات :

١ - العباقة .

٢ - المجتهدين .

٣ - عامة الناس .

وإذا هبطنا إلى عامة الناس ، وجدنا حشوداً منهم ، وكان لا وجود لهم ، حتى أن كلمة تافه تترفع عن وصفهم ، أنهم كجزوع النخل الخاوية .

وإذا أردت أن تعرف درجتك يا صديقي العزيز ، فما عليك إلا أن تسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ - هل فعلت شيئاً لم يفعله إنسان من قبل ؟

٢ - هل الشيء الذي فعلته أفاد البشرية أو غير التاريخ ؟

٣ - هل حاولت أن أفعل شيئاً كانت له أهمية قصوى ؟

٤ - ما مقدار نجاحي في تلك المحاولة ؟

٥ - هل أشعر بوجودي وكياني وشخصيتي واتفاعل مع الناس باخلاص ؟

فإذا أجبت بنعم على السؤال الأول والثاني فأنا أكاد أن أكون بين

العباقة .

وإذا أجبت عن السؤال الثالث والرابع بنعم . فأنا بين المجتهدين ..



وإذا أُجبت على السؤال الأخير بنعم . فأنا بين بين الناس وما بعد ذلك  
فأنا بين عامة الناس .

فإذا رأيت نفسك في الدرجة الأخيرة ( عامة الناس ) فأعرف أنك مخطيء  
لأنك أهملت نفسك وتناسيت إنسانيتك وقدرات عقلك الخلاق ، فتقاعست  
كما تقاعست الملايين من أمثالك من السائرين في نهر الحياة وهم موتى كل  
منهم سائر وحده في حال سبيله، قوة فردية مُعَطَّلة بل مُعَطَّلة أو معوقه، جوالة  
من النيام ، أو رتع من الماشية ، أو من الغافلين .

فإذا لاحظت هذا في نفسك ، فاستيقظ وأدق ، واجمع شتات عقلك .  
أكد وجودك، قرر بأمانة وإخلاص وبارادة قوية أنك سوف تغير نفسك . قل  
« أنا إنسان عظيم وفي عنقي أمانة أعظم . أنا روح خالد خلاق . وأحمل عقل  
مبتكر » ردد هذا الوعي بأمانة وإخلاص ، وتصميم على أن تفعل شىء ما تثبت  
به وجودك، شىء جديد لم يفعله إنسان قبلك ، وحاول أن تفعل ، ومهما كان  
عملك صغيراً فهو ابتكار جديد ، وبذلك تحرك في نفسك تلك الموهبة الخلاقة  
تلك الشعلة المقدسة التي وهبها لنا الله . أن معظمنا يسير في حياته في خداع مع  
نفسه . يضل عقله المحدود في المعرفة ، ويسيطر عليه خداع يشمل العالم بأسره ، يجعل  
الناس في حالة تشبه الرقاد المغناطيسى .

لقد نسي الناس قدسية الروح ، نوا أنهم شعلة من النار المقدسة : أنهم  
أنوار المعرفة ، وينبوع من نور الله الخالق ، العالم والمعلم ، فصلوا أنفسهم بأنانيتهم .  
حددوا إقامتهم كأنهم خشب مسندة أو أعجاز نخل خاوية ، ساد الجهل الروحي  
وانغمس الناس في ماديات الحياة الخسيسة .

ونظر الناس حولهم في دنيا الناس المتخمة ، فراعهم التزاحم ، بالنابك ،  
فوقف البعض ينظر مشدوها .. ويقول لنفسه « مالي وهذا التزاحم ، خليتنا

كده بعيد كويسين « « يعنى حناخذ منها إيه « « بكره تتعدل « « خليها على الله . » .

« على قد فلوسهم » الحكومة تستغل الشعب وأنا أستغل الحكومة !!  
إلى غير ذلك من الأقوال . . .

وبهذه الكلمات أوحوا للمتلهم بالخيبة والفساد ، وهكذا امتلأ المجتمع بوعى فاسد ، ودخل في حالة نوم من المغناطيسية الجماعية ، فوقف المجتمع راكدا وبدت غالبية الناس في حالة من اليأس والشقاء والنشل الجماعى ، وصدت قلوبهم ، وجنت أفكارهم عن الابتكار ، ولعدة أجيال وقفوا فيها مشدوهين ، وتركوا أعنتهم ، فقادهم قادة أنانيون ، وعاشوا كالخراف يدفعهم الراعى وكلابه إلى متاهات في صحراء الحياة الجذباء ، يأكلون الحسك وينامون حيث يقبولون في بيوت من الطين ، ثم يستغلون ويذبحون ، وإذا صاح راعيهم مهلا لم بكلمات جوفاء أو نفع في أرغوله ، سحرهم بكلماته المسولة المنمقة فهزوا رؤوسهم الجوفاء مهلين بأصواتهم النكراء ، إنا موافقون . . .

وسواء كان الجمع من الفلاحين أو النبال ، أو من أطلق عليهم فئات المثقفين ، فهم جميعاً أنانيون وفي الخيبة متساوون وفي الجهل مغمورون ، وعلى السكره منهم جبناء ، لا فرق بين جاهل أو مثقف ، الجميع تعوزهم الشجاعة الأدبية .

وحاول قادتهم لوضع سنين أن يفرقوا بينهم في السميات ، فمن هو العامل ، ومن هو الفلاح ، ومن هم الفئات ؟؟ . . .

هراء في هراء ، ومضيعة للوقت والجهد والفكر !!

والحقيقة أن كل البشر من العاميين في المجتمع في كل مستوياته ، فالفلاح عامل في زراعته ، وصاحب المزرعة عامل لزراعته ، والصانع عامل وصاحب

المصنع عامل لمصنعه ، والمحامي عامل في قضيته والقاضي عامل منفذ للقانون ، والطبيب عامل في مهنته ، والوزير عامل لوزارته ، ورئيس الدولة عامل مكلف من شعبه وأجير على عمله . الكل عامل في المجتمع ، عامل في الوطن الواحد ، لا فرق بين الأعلأ والأدنى ، إلا في السك أو التكليف<sup>الكيف</sup> ، صف واحد ، سلسلة واحدة ، حلقة متصلة من العاملين يكمل بعضها البعض ، لا فرق بين عامل وعامل ، أو حاكم ومحكوم إلا في نوعية العمل ، أما الإنسان فهو الإنسان ، بشر متساوون أخوة وأحبة ، وكلهم من آدم .

والزعيم المخلص لوطنه هو الزعيم الذي يجمع بين الناس ويؤلف بينهم ، كأسنان المشط ، حتى يتفوا صفاً واحداً كالبنيان المرصوص في مواجهة الاستعمار أو الامبريالية . أو الاستغلال في جميع صورته القبيحة . .

أما الحاكم الجبان فهو الذي يجعل أهل بلاده شيعاً ، حتى يمكنه أن يسود المجتمع بعد تفرقة لمصلحة أهوائه ، فيكون أمره فرطاً ، وهذا ما لا يرضاه الله الذي قال في كتابه العزيز ضارباً المثل بفرعون مصر « أن فرعون علا في الأرض وجعل أهلها شيعاً ، يستضعف طائفة منهم » .

وقوله تعالى « ومن الناس من يعجبك قوله في الحياة الدنيا ويشهد الله على ما في قلبه وهو ألد الخصام ، وإذا سعى في الأرض ، ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل والله لا يحب الفساد ، وإذا قيل له اتق الله أخذته العزة بالإثم فحسبه جهنم ولبئس المهاد » .

ثم جاءت أزمان ظهر فيها معلمون روحانيون أو أنبياء ، ذكروا الناس بقدراتهم وبروحانياتهم ووجدانياتهم ، ودفعوا الشعوب بكامل قواها إلى المثل العليا ، وإلى العمل الصالح المثمر ، وعادت البشرية إلى نشاطها وفاعليتها وطفرة المجتمع ، وتقدم فترة من الزمان — ثم عاد الناس إلى نومهم العميق ، وإلى حياتهم

السببية ، ونسوا ما زرعه القادة الروحانيون في انفسهم او في عقول السلف .  
وإذا نظرنا إلى تاريخ البشرية لوجدنا أن عقب كل ظهور ديني وبعث  
روحي ؛ بعث اجتماعي وثقافي ، وتقدم فكري ونضوج عقلي .  
وقال المسيح عليه السلام « من كان في قلبه مثقال خردلة من إيمان وقال  
للجبل تحرك لتحرك » .

وقال حكيم الهند « من كان في قلبه مقدار ذرة من صادق الإيمان، وطلب  
شيء غير كائن في الوجود ، لوقفه الله إلى إيجاده وخلقه من أجله » .

ولو تأملنا في حياة عظماء الرجال ، لوجدنا أن سر نجاحهم هو إيمانهم  
الراسخ بأفكارهم ومبادئهم، ولو حللنا حياة أمثال «مدام كوري» و«جراهام بل»  
و « أديسون » وغيرهم من أعظم المخترعين ، لعرفنا كيف أنهم كرسوا  
حياتهم في سبيل أفكارهم الخلاقة ، وظلوا عاكفين ليل نهار ، حتى تم لهم  
ابتكار وخلق ما آمنوبه، وهذا هو سر عظمتهم ، باعوا حياتهم الخاصة في سبيل  
تقدم البشرية ، أشعلوا أنفسهم لينيروا طريق الغير ، فأصبحوا من الخالدين .  
وهذا هو الواجب الإنساني الأول والذي خلق الإنسان من أجله ، أن  
يكافح ويعمل ويستخدم ما أودع فيه من أمانة الحياة ، وينسى أنانيته ويعمل  
للمجموع ولصالح البشرية أبيضها وأسودها ، لا فرق في دين أو جنس .

نخرج من كل هذا الحديث أن الإنسان يملك في قدرته قوة خلاقة مبتكرة،  
ولكنها راكدة في حالة هدوء لم تجهز بعد ، ولم تضل ، ويجب على كل إنسان  
راغب في النجاح أن يحياها وينشطها ويستغلها للصالح العام .

## الفصل الرابع

( كيف تسمى قوة الابتكار ؟ )

- ١ - كن أولاً صادق الإيمان مع نفسك .
- ٢ - كن موقناً تمام اليقين أن فيك دوافع قوة الخلق والابتكار ، وأنت قادر على إحيائها كغيرك من البشر الذين قدموا للبشرية العشرات من المخترعات والتنظيمات والعلوم ، لا يفتقروا إليك وبينهم .
- ٣ - نمى خصالك الروحية حتى تتجاوب مع القوة العظمى .
- ٤ - نمى قدراتك على التركيز والتأمل الخلاق البناء .
- ٥ - درب نفسك في عمل صغير تكتشفه حولك في إطار حياتك .
- ٦ - افحص بتأمل وتركيز عمل قام به إنسان قبلك وحاول أن تحسنه باستمرار .
- ٧ - تخير العمل المناسب ، لملك وقدراتك وهواياتك ، حتى تنجح وتكسب الثقة في نفسك .
- ٨ - لا تثبت أفكارك في أعمال مختلفة ، حدد هدفك .
- ٩ - تخصص في فرع تحبه ، حتى تصبح فيه خبيراً مهما كان يبدو لك صغيراً ، فخبيرتك ستجعل منك في أعين الناس شيئاً مرموقاً يشجعك على المضي في الطريق .
- ١٠ - بعد أن تدرب مهيلتك ، يمكنك الإستقلال بعمل جديد بتفكره أنت بنفسك وثق أنك ستتمضي قدماً تحرز النجاح ولو النجاح ، ويصبح النجاح عندك عادة ، والابتكار رياضة عقلية .

أن العلماء والمخترعين بدأوا أولاً بتعنين ما أوجده السابقون وهكذا يتطور كل شيء في الوجود إلى ما هو أحسن .

أن القدرة على الخلق والابتكار ، هي في الواقع عملية وبساطة ، يكون فيها المخترع أو المبتكر وسيطاً لقدرة عظمى تغذيه بالأفكار ، أنه يكون قد تعلم كيف ينشط مخيلته ويوقظ روح الابتكار في نفسه ، ثم يندمج بمقله وقلبه في العقل الكوني ويستقبل منه الألهام أو الوحي أو الفكر أو العلم ، يذوب في اوقيانوس المعرفة يعترف منه ما يشاء لما يشاء . .

وهذا ما يحدث لغالبية الكتاب والمخترعين ، وكثيراً ما سمعنا من مخالطهم أو مساعدتهم ، كيف أنهم كانوا يندمجون في عملهم بعمق وبنسون طعامهم ، بل أنفسهم ، ونادراً ما يخالطون أسرهم ، أو يبحثون عن متعة شخصية ، بل كانوا في حالة فناء مع الوجود المطلق ، حتى يصلوا إلى أهدافهم ، ويحققوا مجداً للبشرية ، غير عابئين . وهذه كانت صفات « بيربانك » و « اديسون » و « ماركوني » و « مدام كوري » و « موزار » و « ديكارت » و « بيتهوفن » وشايكونسكي ، وغاندى ونهرو وطاغور ، وغيرهم من عظماء الرجال ، الذين بهروا العالم بمخترعاتهم وعلومهم الدائمة الصيت ، انهم رجال ذوى قدرات بناءة خلاقة مبتكرة لا تقهر ، انهم ذووا عزائم ، وذووا أرواح عالية .

هل تعتقد أن الله سبحانه وتعالى كان متحيزاً لهؤلاء الرجال أو محباً لهم مفضلاًهم عن غيرهم من البشر فمنحهم قدرات خاصة لم يمنحها للبشر - كلاب وألف كلاب ، « ما ترى في خلق الله تن تفاوت » ، أنه عادل حكيم ، منح البشر منحة متساوية . ولكن هؤلاء البناة عرفوا أنفسهم ، عرفوا قدراتهم ، وتأملوا بعمق واندمجوا عقلاً وروحاً ونفساً مع الخالق ، قرعوا ففتح لهم ، أخذوا ثم أعطوا ، منه وإليه ، انه ميراث للبشرية جميعاً .

ما فكر أحدهم في كسب مادي ، أو أدبي ، وما فعل ما فعل من أجل  
نفسه أو من أجل المادة أو الشهرة ، أنهم كرسوا حياتهم لخدمة البشرية ،  
وشفاء المرضى ، والمقعدين ، وللوصول بالبشرية إلى حياة أفضل وأكرم وأجمل ،  
أنهم دعاة خير ، أنهم سادة في مسوح الخدم ، أنهم ملائكة الرحمة .

أما الذين يبحثون عن المجد الشخصي ، أو المنفعة فلن يصيبوا إلا قليلا ،  
ستخبوا أنوارهم ، ولن يجدوا العون إلا الهى في كنفهم .

أما الذين يحرقون أنفسهم من أجل إنارة الطريق للعالم ، فهم الخالدون ،  
أنهم يبذلون منذ ميلادهم ، وكان فيهم ميراثا خاصا ، تدفعهم غريزتهم للأعمال  
الخارقة وتؤهلهم صفاتهم القوية للنجاح .

\* \* \*

### اكتشف قواك :

الإنسان هو صانع الحياة ، والإنسان الذى يكتشف قواه يصنع مجده ،  
يتطور من حال إلى حال ، وهذا هو سبيل الرجل العظيم ، الرجل الإنسان . .  
تأمل نفسك وابحث قدراتك واستخدمها بحكمة ، وسبيلك إلى ذلك  
التدريب السليم ، والتمرين المستمر والدأب بصبر وروية . حقق نفسك ، جوهر  
نفسك بالمعرفة البناءة ، قوى قدراتك التى تكشفها واستخدمها كاملة وبعمق  
لا تيأس فلا بأس مع الحياة . أن عظماء الرجال اليوم هم الذين كاتفوا بالأمس  
وهم يجنون ثمار كفاحهم اليوم . ابحث عما في نفسك من ميزات واصقلها ونشطها ،  
صمم على أن تغلب على كل عقبة ، امح كلمة مستحيل من قاموس أفكارك .  
أنتك خلقت مجهزة بكل الوسائل الخلقية ، لتؤدى دورك في الحياة ناجحا وكاملا  
مهما كانت وظيفتك في الحياة . « وكل ميسر لما خلق له » .

ابتعد عن الفاشلين الخاملين المتقاعين ، وانضم إلى الموقنين حتى تحدث  
التجانس الفكري وتجذب فرصة للمنافسة والحماسة والحمية .

أن الرجل الناجح يواجه الصعاب ويتغلب عليها ويمتص الصدمات . ثق  
دائماً أنك على صواب ما دمت في جانب الحق ، سر في طريقك قدما بثبات ،  
واثقاً أن الله معك وفي رعايتك ؛ نظم قواك ودوزنها مع القوة العظمى التي هي  
منبع المعرفة ومصدر الابتكار؛ فيمتص عقلك الواعي وعقلك الباطن من منهلها.

### كيف تمتص هذه المعرفة العظمى ؟

قبل أن تبدأ القيام <sup>بجهد</sup> كبير ، اجلس وحدك وتنفس في هدوء ، ادخل  
في حالة تأمل عميق حتى تشعر أنك على اتصال بالقوة الخالقة اللانهائية ، وأنها  
تفكر . . .

ابدأ بمحنتك أو عملك وكن واثقاً ان القوة العظمى في عونك في كل ما تعمل  
وانها تراك وترعاك .

ان الله دائماً في عون العبد ، إلا أن الناس في شكهم من أمرهم يخسرون  
ويفشلون ، لأنهم يمنعون الماعون . . . طهر نفسك من رجس الشيطان ، والآن  
إلى الرحمن ، وكن جسوراً شجاعاً في عملك وصمم على النجاح في كل عمل  
تقوم به . ان معظم الناس يحاولون اقتباس افكار الغير ، أو اختلاس فنونهم  
دون محاولة إظهار ما يعتل في أعماقهم أو أفكارهم .

ابحث في نفسك عما تمتاز به عن الآخرين ، تفاعل مع القوة العظمى التي  
معك وأظهرها واستخدمها ، وهذا خير لك من تقليد الغير وسرقة جهودهم .



## الفصل الخامس

والله في عون الإنسان إذا أحب عمله .

بعض الناس قد يجدون أنفسهم في وظائف لا يحبونها ، دفعتهم ظروف خاصة اليها ، فترام يائسين كسالى ، لا حماس عندهم ولا حمية .

هؤلاء الأشخاص إذا تركوا أنفسهم لهواجسهم وأفكارهم وبأسهم قد يضررون حالتهم النفسية ، وقد تحدث لهم أزمات تؤثر في مستقبل حياتهم الوظيفي أو العائلي . واتنا ننصح أمثال هؤلاء اليائسين بتغيير أفكارهم في الحال لأن الوظيفة هي واجب للدولة يتعيش منه الموظف ، وسواء أحب هذا العمل أو كرهه ، وجب عليه أن يؤديه بأمانة وإخلاص واحترام حتى ينجح فيه كموظف مرموق ، لأن الإنسان إذا ترك نفسه لهواجسه ، وأفكاره السلبية ، وإيماءاته الضارة ، سينهار في النهاية <sup>ويقتل</sup> <sup>ويقتل</sup> ، ويضع حياته سدى نتيجة لأفكاره <sup>الضالحة</sup> ، وقد يصيبه مرض نفسي عضال أو داء عصبي ، أو انهيار أو <sup>الضالحة</sup> ، وقصفت ، وهو المسئول الأول والأخير عما جلبه إلى نفسه .

غير أفكارك الحزبية ، وابتمس لمملك ، وقل لنفك إذا كنت لا أحب على فليس معنى هذا إلا أودى واجبي ، وألا أكون ظريفاً مع رؤسائي ومرؤوسى ، وأن أجتهد حتى أتفوق في عملي ، وبذلك أنتصر على نفسى الضعيفة وفي نفس الوقت أحاول أن املاؤ وقت فراغى بالعمل الذى أخبه وأنبع فيه ، أو أقوم بدراسة أحبها منعتنى ظروف سابقة عن تحقيقها ، وأتابع حياتى فى هدوء وسرور وأكسب المركة وأنبع فى هوايتى ، وقد يدفع ، نبوغى المسئولين لمعاونتى على تغير عملى ، وبذلك أشعر بلذة النجاح .

ولكى أنجح فى عملى مهما كنت لا أحبه ، يجب أن أعتنى بكل الأشياء

الصغيرة ، وأظهرها في مظهر جذاب يلفت الانظار ، ويفدق على المديح من رؤسائي وزملائي ، فيتغير تفكيري نحو عملي ، واندفع فيه أكثر عمقا ، محاولا أن أكون أنجح إنسان في هذا الطريق مهما كانت الظروف .

وعليك أن تلجأ من وقت إلى آخر لله القوي وتساله العون ، بأن تقول بطريقة إيجابية : « ربي ساعدني وقدرني على أن أقوم بهذا العمل باخلاص وأمانة وأن أتفوق فيه وأمتاز » . ولا تقل « يارب إفعل لي كذا ، أو هات لي كذا ، أو خلصني من كذا » ... لأن هذه الدعوات سلبية لا يقبلها الله ، لأنه خلقك وأعطاك القدرة لتفعل أنت - وهو يراك ويرعاك فغير أفكارك البائدة وحوار نفسك وابدأ سيطرتك واستخدم قواك التي منحها لك الله بعزم راسخ وثبات وقوة وحرك مستقبلك ، وحرك طريقك وحرر نفسك ، وحرر حياتك واخلق أنت مستقبلك وسعادتك واكسب المعركة بسهولة ، انها في يدك أنت « ولا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » .

قد تبدو الحياة أحيانا قاسية صعبة غير موانية ، وقد تظهر لك فرص عظيمة ، ثم سرعان ما تختفي لأنك توأنت وتأخرت عن التثبت بها واستخدامها ولكن حذار من أن يتسرب اليأس إلى نفسك فتقول في أعماقك « انا انتهيت » أو « اند خذني الله » أو « ربنا قفلها في وجهي » « أنا غير محظوظ » الخ . . من هذه العبارات التي تجلب إلى نفسك الغم وسوء الحظ ، وتبتعد بك عن مجال الفاعلية والخلق والتفكير .

قد تتخلى عنك أسرتك لسبب أو لآخر ، وقد يلوح لك أن الحظ قد تخلى عنك وهجرك ، وقد تقف في سبيلك قوى مختلفة من البشر أو الطبيعة ، ومع كل هذا فلا تبتئس أو تيأس لأن الله لا يتخلى أبداً عن عباده ، إن في أعماقك قوى الإبداع والخلق والتفوق التي بها تحارب كل ما يقف في سبيلك من تأثير

أخطاؤك السابقة ، أو كل ما يصادفك من عقبات تقف في سبيلك .

إنك تمحو وتغير ما نشاء ، بما وهبه الله لك من قوة جبارة في أعماقك تدفعها عجلة الحياة حتى النصر النهائي ، والولوج إلى الواحة التي تهنا فيها وتسد .

أنك تشاهد في الحياة مئات من الناس تهزمهم الظروف المرة تلو المرة ، ومع هذا فهم في كفاح مرير مع الزمن ، انهم يعرفون أن الهزيمة آخر المطاف ، ولكنهم يعرفون أن هذا الإبتلاء إمتحان من الله ، ليجعل منهم بشر في قوة وصلابة لا تقهر ، وفي النهاية يعرفون أن القدرة معهم ، فينتصرون وهذا ما يبرر عنه القرآن « بعزم الأمور » ، « والله قوى يحب الأقوياء » .

وأنك تصل إلى هذه العزيمة مع الصبر والتأمل ، واستخدام الإرادة القوية التي لا تقهر حتى تؤدي دورك كاملاً على مسرح الحياة .

أن كل إنسان يود أن يكون أعظم الناس ، وقد يتردد الإنسان في قبول مهنته ، وقد يأنف إنسان من عمل يسند إليه ويرتفع عن أدائه وقد يزدري إنسان إنسان آخر ويتعالى عليه !! فكيف يكون وجه المجتمع إذا؟ والكل يود أن يكون ملكاً أو رئيساً أو وزيراً ، فمن ذا الذي سيقنع بدور الخادم أو جامع القمامة؟

ولكن العمل أمام الله سواء ، فالإنسان كلك يمثل في المجتمع دوراً كالخادم ، فمن وجهة نظر الناس وهم قاصري النظر عن المعرفة والحكمة ، يجعلون الملوك والرؤساء ويمتدحونهم بما ليس فيهم ويخشونهم لسطانهم الخ... والحقيقة العاربية أن من يقومون بأدوار الخدمة هم ذوى المنزلة الكبرى عند الخالق الذي يعيهم وما يعملون ، بدليل قول الرسول صلى الله عليه وسلم

« ربّي أحييني مسكينا وأمتني مسكينا واحشرنى مع زمرة المساكين » انا ننظر إلى مسرحية الحياة من وجهة نظرنا الضيقة ، ولا ننظر إلى الحياة من وجهة نظر الخالق؛ المخرج لها والمصمم الأول ، والعارف بطبيعة خلقه ، الذين غمرهم الحمد والطمع والكبرياء الزائف ، والتعالى المؤسف .

قد يفشل الإنسان في دوره على مسرح الحياة لأنه لا يفهم دوره المسند إليه، فيحاول أن يقلد غيره أو يتجه وجهة أخرى ، ولكن إذا حاول الإنسجام مع دوره المسند إليه في هذه الحياة وأحبه وفهمه ورضى بما ليس منه بد ، فقد يدهش العالم وينال من الشهرة ما لم يناله الوزير أو الحاكم المتعجبر القلب .

وكثيرا ما نشاهد الأمثلة في إحدى المسرحيات ، فترى نبوغ المخرج وفشل الملك ، فيستحوذ الأول على قلوب المشاهدين وتنصب اللعنات على الملك أو الحاكم المتكبر المتفطرس . . . وهكذا الحياة ، تشبه المسرحية لكل منا دوره والعامل من يلعب دوره بأمانة ويفنى في دوره كما يفنى الممثل الناجح ، ويذوب في شخصيته .

ومن كان منا دوره في الحياة قاسياً أو محزنًا أو شاقاً ، فعليه أن يمثل دوره باتقان وأمانة ، ويتفانى في عمله كما يفعل الممثل الناجح ، حتى يحصل على هتاف الجماهير أو بكائهم . وثق انك إذا تحملت حياتك وصورته لنفسك أنك تمثلها فسوف تجيد التمثيل ، وستبرك بك الفواجع وكأنها مشاهدة تمثيلية أو ملاء لك ، ومهما كان دورك في الحياة قاسياً أو ضئيلاً فتجاوب مع المخرج - الخالق - انه يشاهد تمثيلك من خلف الكواليس . .

ان الله سبحانه وتعالى « خلقكم وما تصنعون » خلقكم وما تعملون . وهو من وراءكم محيط ، يشهد ويرى ، يريدك أن تنجح ، انه منعك القوة

والعقل ، لا لتكون آلة آتوماتيكية تعمل دون وعي ، ولكنه منحك الإرادة المطلقة لكي تتحرك وتفكر وتعمق وتعمل بإرادتك ، على أن تتذكر دائماً انها إرادة الله وقوته ، انها عطاؤه الذي أصبح ملكاً لك ، انها قوته الخالقة التي أورشها لعباده . لا تفصل بين قوتك وقوة الله ، لا تشرك أنايتك أو تفصلها عن قدرته ، كن معه موحداً وواحداً ... تأمل وتفهم وقل « أنا إنسان الله الخلق العاقل المنطقي ، أنا الروح الفعال ، انا نبع من الروح الأقدس ، جئت لأبرز أراذتي في دنيا العمل والجهاد ، أعمل بإرادتي وحكمته تفرني ، وقدرته تحركني ، لا يفصل بيني وبينها فاصل ، أنا وحدة وجود ، ومركز للوجود الحي عبد رب ، عرفته في نفسي ، وآمنت بأنه أقرب إلى من حبل الوريد ، فعال بي لا يريد ، وأنا فعال بعونه لما أريد ، انها إرادة واحدة خالقة وخالقة موجهة وفاعلة ، ويد الله فوق أيديكم ، وهو من ورائكم محيط ، ومعكم أينما كنتم أقرب اليكم من حبل الوريد ! ؟ .

وكل ما هو مطلوب مني لكي أنجح ، أن أثق في نفسي ، وفي قدرتي وأن أعتد على نفسي ، ولا أتواكل على غيري مهما كانت قدرته وعظمته فكل ما يملكه من قوة وأفكار هي نبع في نفسي ، وكنز خفي في أعماقي يجب أن أبحث عنه وأستخرجه لنفسي .

وقد جاء في الحديث الشريف « أن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه »

\* \* \*

كيف أستخرج كنوزي :

عندما أريد ... اختار لنفسي مكاناً قصياً ... وليس المقصود بالمكان

القصى اللجوء إلى كهف في الصحراء أو جبل أعتصم به ، واسكنى الجأ إلى الله  
في أعماق نفسى ، في قلبى ، في مكان هادىء ، في غرفتى الخاصة في بيتى أو على  
وأجلس في جلسة هادئة أتتنفس بهدوء وعمق ، وأدخل بأفكارى في أعماق  
السيحقة ، أتأمل في الأمر المطلوب بحته ، اندمج بأفكارى حتى لا أكاد أشعر  
بجدى أو عقلى ، وهناك أندمج في العقل الكونى وأصبح في وحدة وجود  
ووحدة فكر يذوب عقلى في العقل الكونى ، فأنسى وجودى وأنصهر  
بوجودى في وجوده السرمدى ، حيث تنبع المعرفة والحكمة والقدرة الخالقة .  
درب نفسك في كل يوم على هذا الاندماج حتى ولو لم تكن في حاجة ملحة ،  
مرة في كل صباح وأخرى في كل مساء « حين تصبحون وحين تمسون » مع  
إشراقة الفجر ، فيشرق فجرىك ، ومع الغروب لكى تضىء مسراجك من الشجرة  
المباركة التى يكاد زيتها يضىء ولو لم تمسه نار ، نور على نور ، يهدى الله لنوره  
من يشاء فدوزن مثيلتك مع مثيلته ، وأشعل مسراجك من نوره فيضىء  
عقلك الخلاق ، فتعمل وأنت يده وإياديه ، وبصره ، حيث يقول سبحانه وتعالى  
عبدى أظنى اجعلك ربانيا تقول لشيء كن فيكون .

كن ربانيا ، وثق أنه معك ، فهو القائل لموسى وأخيه « انى معكما أسمع  
وأرى » ، وهو القائل لنبيه موسى اذهب وتعلم عند عبد من عبادنا علمناه من  
لدينا علما « فوجدنا عبداً من عبادنا آتيناها رحمة من عندنا .وعلمناه من لدنا علما »  
وهكذا إذا حققت نفسك مع الحق ، آتاك من لدنه علما ، ومعرفة وفضلا  
وقدرة وقوة تغبر بها السماء :

## الباب الثامن

### الفصل الأول

كيف تنمي خصائص العقل لأطفالك . . . .

أن للعقل قوة جبارة إذا دربناه منذ الطفولة ، فقد ينشأ الطفل غافلاً ساذجاً لأن تربيته في الصغر لم تكن حصيفة ، وقد ينشأ الطفل وله قدرات عقلية عجيبة بسبب تربيته منذ نعومة أظفاره .

وترجع المسؤولية الكلية على الوالد والوالدة في رعاية الأبناء منذ ولادتهم ، فالطفل ينشأ كما يريده أبواه إن صالحاً أو طالحاً <sup>عقرباً</sup> أو تافهاً مسلماً أو مسيحياً فالولد سر أبيه ، والبنات كما كانت أمها والمثل العامي يقول ( أقلب القلة على فمها تطلع البنت لامها) إنك تدخل دار صديق لك فيصادفك طفله إما بالترحاب أو الفزع والصراخ ، فإذا كان والده ودوداً وبأصدقائه حفيماً قابلك الطفل بنفس الود والترحاب ، وإذا كان الوالد عبوساً منفراً ، فعل الطفل نفس الشيء ، عبس وتولى عنك .

وإنك تجد الطفلة الصغيرة ، تجلس أمام المرأة تقلد والدتها في التزين ، وإذا كانت الوالدة محبة للتفصيل وأشغال الإبرة وجدت الطفلة ممسكة بقطعة من التماش تصنعها رداءاً لدميتها ، وإذا كان الوالد قارئاً نشأ طفله أديباً .

ويتعلم الأطفال الصدق والكذب من البيئة العائلية مما يسمعون في المنزل ، إنهم أقوياء الملاحظة فإذا شعرت الطفلة أن والدتها تكذب على والدها أصبحت الطفلة كاذبة .

هكذا نشاهد أنفسنا في أطفالنا ، عم مرآة لنا . . . ولكي ينشأ جيل جديد  
نتفجع به ، يجب علينا نحن الآباء أن نعمل جاهدين على توجيه أطفالنا ، وأن  
نضرب لهم الأمثال ، فيشربوا على أسجيتهم ، مرآة نرى فيها أنفسنا ، ونحس  
آمالنا في أبنائنا .

وقد روت لي جدتي منذ نعومة أظفاري قصة مازالت عالقة في ذهني أود  
أن أرويها للقراء .

فالت « يحكي أن مجرماً من القتل العتاه ، ألح في تقبيل والدته قبل  
تنفيذ حكم الإعدام فيه ، فأجابه الحاكم إلى طلبه ، فلما شاهد أمه طلب منها أن  
تقترب حتى يقبلها ، فلما اقتربت ، سأها أن تخرج لسانها ليقبله ، فأخرجت  
الأم لسانها ، فالتهمه الإبن في فمه وقطعه بأسنانه وخرت الأم مفثياً عليها ،  
فلما استفسر الحاكم من اللص عن سبب فعلته الشنيعة ؟ ...

قال اللص : « منذ نعومة أظفاري خرجت يوماً إلى الطريق ، وعرجت  
إلى منزل جارنا ، الذي كان بابه مفتوحاً ، ودخلت أجوب في الردهة حتى  
عثرت على بيضه ، فأمسكت بها وعدت مسرعاً لوالدتي وأنبأتها بالخبر ، قبلي  
وقالت شاطري يا ولدي سوف أطهوها لك لتأكلها لقمة سائفة ، وفي يوم  
خرجت ألعب مع رفاقي ، ودخلت منزل أحدم فراق لي لعبة أعجبتني فأخيت  
وعدت بها إلى والدتي ، فأعجبت بها وقالت إجلس وانعم بها ، وفي ليلة  
أخرى خرجت وعدت بحافظة نقود ، وضعتها بين يديها فقبلتني وأخذت  
ما بداخلها في سرور . . . . . وهكذا نشأت وفي كل مرة أسرق فيها شيئاً أشر  
بسعادة ولذة ، حتى أصبحت لصاً وقاطعاً للطريق ومجرماً عاتياً ، وما كنت  
في حاجة إلى سلوك هذا الطريق لولا قبلة والدتي وكلمة منها ، فوجدت أنه من  
الخير أن القها درساً وأن أقطع لسانها حتى يشب أخى الصغير شريفاً . »



إن من أمثال هذه الأقصوطة كثير ، ومن الحكمة أن يلقن الآباء أبنائهم الكثير من هذه الأقاصيص ، حتى يشبوا على خلق قويم .

ولكى تدرب طفلك حتى يشب وفي قدرته ملكة من الملكات ، أو هواية من الهوايات الصالحة ، حاول أن تتفهم رغباته منذ الطفولة ، وشجعه كلما وجدت له هواية صالحة ونمى فيه روح الفن ، ورغبة المعرفة ، وتأخير من اللعب ما يقوى ملاحظته وقدراته العقلية .

### تدريب ( ١ )

عندما يبدأ طفلك في تقدير الأعداد ، أعطه عمليات جمع على أصابعه مثلاً  $2 + 2 = 4 = 2 + 2$  وهكذا تستمر معه كل يوم مع زيادة العمليات في حدود طاقته حتى لا يعجز عن الاستمرار ، وكلما شب عن الطوق أعطه عمليات أكبر وممكنه من استخدام عقله في عمليات جمع وطرح مختلفة حتى يتعود على استخدام عقله حسابياً ، وبذلك تنشط مراكز العقل المختصة بالرياضيات فيشب وفي قدراته العقلية ما كينة حاسبة .

### تدريب ( ٢ )

ضع أمام طفلك بعض الأدوات المنزلية لكي يراها ويلمسها ثم ارفعها بعيداً عن أبصاره ، واسأله عما كان أمامه ، فيصف لك كل قطعة وصفاً دقيقاً ، وإذا عجز فحاول أن تقلل العدد وابتنها أمامه وقتاً أطول ، وهكذا حتى يتعود على قوة الملاحظة .

### تدريب ( ٣ )

قف مع ابنك أمام نافذة المعرض <sup>العرض</sup> في محل اللعب ، وقل له شاهد هذه اللعب جيداً ، وسوف أختبرك فإذا نجحت اشتريت لك واحدة .

ثم استدر معه يظهر كبحيث لا يرى شيئاً واطلب منه أن يذكر عدد  
اللعب ويصف كل واحدة منها وإن أمكن يذكر السعر وشجعه بشراء  
لعبة مناسبة .

#### تدريب ( ٤ )

بعد عودتك من زيارة حديقة الحيوان ، أو الملاهى مع طفلك ، أطلب منه  
أن يصف لك جميع مشاهداته .

#### تدريب ( ٥ )

تخير لابنك موضوع مناسب لسنه ودعه يتكلم عنه لمدة عشر دقائق  
وناقشه الرأى لمدة خمس دقائق .

#### تدريب ( ٦ )

تخير لولده موضوع اجتماعى أو سياسى ، واطلب منه أن يلقى حديثاً أو  
خطبة لمدة عشر دقائق بصوت مسوع قوى ، وشجعه فى النهاية بكلمة طيبة أو  
« قطعة من الحلوى » .

#### تدريب ( ٧ )

لكى يتعلم إبنك الحفظ السريع ، أعطه كل يوم جملة سهلة ذات معنى  
لكى يحفظها ثم يرددها امامك ، ثم تغير جملة أصعب وهكذا كل يوم حتى  
يتعلم الحفظ نثراً وشعراً ، ويمكن تدريبه على ذلك بلغة أجنبية حتى يشب على  
محبها وإتقانها .

#### تدريب ( ٨ )

حاول أن يحفظ إبنك رقم تليفون المنزل أولاً ، ثم حاول أن يحفظ تليفون  
عمالك . ثم تليفون جده أو جدته ، ثم صديق له وهكذا حتى يتدرب عقله على  
حفظ الأرقام .

### تدريب (٩)

درب ابنك الشاب على أن يقوم برسم المسكن من الداخل ويوضح عدد الحجرات ودورات المياه ، ثم اطلب منه رسم مدرسته ، ثم منزل جده ثم أصحابه وهكذا حتى تخلق فيه الفهم الهندسى ، لاحظ أن يكون الرسم بالقلم الرصاص والمسطرة ، وحاول أن تجعله يرسم الأماكن بنسب متقاربة تعبر عن الحقيقة ، ثم اطلب منه تصميم مصنع أو منزل بعد أن يتقدم فى الفن والرسم .

### تدريب (١٠)

إذا أردت له أن يهوى فن الطب ، فخبه فى مظهر الطبيب وعمل الطبيب ، وضع بين يديه الكتب المناسبة التى تتكلم عن وصف الجسم فىولوجيا ، واشتر له اللعب المناسبة كسماعة الطبيب وأجهزة الطب ، ودعه يكشف عليك ويقوم بعمل الطبيب ودربه على إعطاء حقنه بالإبرة فى برتقالة مثلا حتى تخلق فيه هواية الطب .

### تدريب (١١)

اشتر لابنك أدوات نجار أو سمكرى أو خالفة . ودربه على إصلاح ما يمكن إصلاحه من أدوات المنزل ، وضع بين يديه الأجهزة النالفة ليفكها ويحاول تركيبها ومعرفة أجزاءها المختلفة حتى تخلق فيه العقل الميكانيكى أو الكهربائى .

### تدريب (١٢)

درب ابنك يوماً فى الأسبوع ياسيدتى على رعاية المنزل وتنظيمه ومساعدتك فى شئون الطهى ، أو أشغال الأبرة حسب هوايتك واطلبى منها أن تقدم بنفسها شىء من فنها الصغير ، وعبرى عن رضاك وشجعها حتى تنبغ .

### تدريب ( ١٣ )

عقب عودة طفلك من المدرسة ، أطلب منه أن يحكى لك كل ما مر به في يومه بالمدرسة ، ثم تخير شئ مما تسمعه وناقشه فيه لتعرف مقدار فهمه وإستيعابه للدرس .

### تدريب ( ١٤ )

#### ( لزيادة قدرات طفلك في اللغات )

١ — عندما يبدأ الطفل في دراسة اللغات الأجنبية حاول أن تعاونه واطلب منه أن يذكر أسماء الأشياء التي حفظها في المناسبات . . فمثلا إذا حفظ كلمة الخبز أو الماء أو اللبن أو غيرها من الأطعمة ، حاول أثناء تناول الطعام أن تذكره بها .

٢ — أعط ابنك كل يوم خمس كلمات جديدة يحفظها ، ففي نهاية الشهر سيعرف ١٥٠ كلمة جديدة ، وفي نهاية العام سيعرف ١٨٠٠ كلمة .

٣ — شجعه لكي يضع كل كلمة حفظها في جملة مفيدة .

وبهذا تقوى في أطفالك ملكة الحفظ ، وحب اللغات ، التي ستكون وسيلته المستقبلية للاطلاع ومعرفة كل جديد في العالم الغربي .

وهكذا يجب أن تفهم طفلك ، وتقضى معه كل يوم بعض الوقت المفيد ، وتخلق منه وهو صغير رجل المستقبل ، عامله برجولة وفهم وصادقه ، ولا تجعله ينفر منك أو يخافك ، حتى لا يشب جباناً ، بل اجعل منه الرجل الصغير والأخ المحب لك ، وقدمه لأصحابك كرجل ، ولا تنهره مطلقاً دون أن يفهم الأسباب لأنه إذا فهم أسباب غضبك اقتنع وفعل ما تريد ، أما إذا أرغمته على فعل ما أنت تريده وهو يكرهه فثق أنه وإن نفذه خوفاً منك أو رهبة ، فإنه سيعمل

ما يريد في الخفاء، أو يشب كارهاً لعمله ولرؤسائه كلما طلبوا منه أداء الواجب.

واخذر أن تميم مع الأمور فيحتار في الفهم، بل كن حازماً في رقة، وجاداً في بسمة وغازباً في عدو... .

اقرأ بعض التوجيهات في كتب التربية النفسية وعلاقة الآباء بالأبناء حتى يتسع إدراكك وتعرف كيف توجه أولادك بحزم ومحبة وصدق، كن أنت المعلم الأول، والوالد والصديق.

## الفصل الثاني

### كيف تنمي قوة الابتكار في أطفالك

الطفل مخلوق مبتكر بفطرته ، يولد وفي معيته قوة خالقة مبتكرة ، ولو لم تكن هذه القوة كامنة في غريزته لما تقدم العالم قيد أنملة ، ولظلت البشرية في جمودها ووحشتها وحيوانيتها ، تهرج في أغلال سحيفة من الجهل والبدائية ..

من ذا الذي علم الطفل في الغابة ، عندما شب وقوى ساعده ، كيف يصنع لنفسه حربة يدافع بها عن نفسه ، أو يدفع بها في قلب الفريسة ، ومن ذا الذي علمه أن يتخذ من جلودها نعالا ومناجعا ، أو يصنع لنفسه بيتا يأوي إليه ، أو ينتمش على الحائط فنا .

إنها المعرفة الكامنة في نفسه ، إنها شعلة النور المضيئة في عقله ، إنها كنز المورث له من خالقه .

لا تحرم طفلك من هذه القوة ، لا تكبتها فيه ، لا تميم شخصيته بالسيطرة عليه ، لا تنهره كلما أراد أن يعرف أو يسأل ، لا تعتمد عنه وتشتغل بحياتك فهو جزء من هذه الحياة ، بل هو استمرار حياتك ، ترى فيه مستقبلك ، وتكمل فيه ما فقدته ، وترى فيه نفسك ..

منذ ولادته راقبه بأمانة وإخلاص وشاهده وهو ينمو وهو يتحرك وهو يفعل بغريزته أشياء تعجز عن فهمها ما لم تتعمق في نفسك وتحللها ، لا تحاول أن تنهره أو تضربه ما لم يكن لذلك سبب قوي ، حاول أن تربيته بالإقناع والفهم الليم ، فسرله لماذا تحرمه من بعض الأشياء ، ولماذا تمنعه من عمل ما ، فإذا اقتنع



فهذا أجدى له من « علقه » ساخنة تؤثر على مفاهيمه الصغيرة وتدفع به إلى طريق معوج ...

### اختيار لعبته

إن كنت ترغب في تنمية علمية خاصة ، فحاول دائماً أن تشتري له من اللعب ما يناسب هذه التنمية العلمية .

فإن أردت له فن الطب ، فاشتر له لعبة شبيهة بأدوات الطبيب ، كجماعة الطبيب ، واطلب منه أن يقلد الطبيب كلما يراه ، وحاول أن تحببه في الطبيب وأعماله ، واشرح له دائماً واجب الطبيب ، وفائدة الطب للبشرية ، ولتخفيف ويلاتها . وإن أردت له فن الهندسة ، فاجعل لعبه من أدوات المهندسين ودربه على بناء منزل من البلاستيك أو الخشب أو الورق ، أو اشتر له لعبة (الميكانيكو) ودربه على استخدامها وشجعه على الابتكار . وإن أردته فناً فاشتر له أدوات الرسم أو النحت أو الموسيقى ، وشجعه ليكون مبرزاً فيها ، فتنمو موهبته وتذرع . وإن أردته متسكماً أو جليسر القهوات فاشتر له طاولة أو عدد من البلى ، أو اتركه في الطريق بدون توجيه أو رعاية ولا تشعره بمحبتك أو احبه في غرفة واضربه وانهر والدته أمامه فيبغض البيت ومن فيه ، وبثور على المجتمع ويصبح خائفاً جباناً غير قادر على مواجهة الحياة .

كثيراً ما يعيث الطفل بلبعبته ، محاولاً أن يكسرها ليرى ما بداخلها ، فلا تنهره ، ويحسن أن تشرح له كيف تعمل لعبته ، أو تفتح له لعبة قديمة ليرى ما في داخلها ، فإذا علم وفهم ، حرص على لعبته الجديدة وحافظ عليها ، ووسياتك إلى ذلك الإقناع .

احتفظ ببعض اللعب التالفة واطمأنها له لمحاولة فكها أو إصلاحها أو معرفة



ما يدور فيها ، وكن رجب الصدر ومستعداً لإجابة كل سؤال بما يتناسب وإدراكه الصغير ، دون أن تكذب عليه أو تنهره بتمسوة .

اظهر دائماً أمام أطفالك بأنك العالم الفاهم لكل الأمور ، المهتم بعملك ، المخلص لأصدقائك المحب لزوجتك ، المنظم في بيتك المهذب في كلامك ، المهاديء في طباعك المحب لأولادك فأنت مثلهم الأعلى وربهم الأعلى لا يعرفون رباً للأسرة غيرك ، « كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته » .

إشغل وقت فراغه بعمل بناء ، ولا تتركه حائراً يقفز من فراش إلى فراش مدمراً لكل ما تصل إليه يديه .

وكما ترعرع عامه كرجل ، واشعره بشخصيته ، وقدمه لأصدقائك كرجل وليس كطفل ، لا تجعل منه مسلاه أو نكتة تضحك منه أنت وأصدقائك فتقتل شخصيته وتنفره من المجتمع ، فيشب حاقداً أو جامداً منطوياً ناشزاً . ولا ينكر أحد أن التربية الخصبه والجوالحسن والعناية والوقاية، تعطى خير الثمار.

فالعادات التي نعودها أطفالنا ، تحقق لهم الصحة والهناء ، والكفاية والقدرة والعيش مع المجتمع عيشة راضية ، بل إن منها أيضاً بتعود الطفل سبعة الحيلة في تدبير أمر نفسه تدبيراً يعود عليه بالأمن والدعة ، ففرس الأمانة مثلاً في نفس الطفل ، يجعل منه شخصاً لا يتنازع في عقله غير الأمانة ، ولا يدور بخلده البتة ألا يكون أميناً . أما الطفل الذي غرسنا في نفسه خلاف هذه العادة ، فكثيراً ما تغريه الخيانة .

إن سلوك الإنسان يتوقف على نظام تربيته في الصغر ، وشخصيته تتبلور منذ نعومة أظفاره .

لهذا ينبغي ، حين نود غرس العادات الطيبة في أطفالنا ، أن نحاول مكافأة .

الطفل على إحسانه القيام بالعمل ، بما يبعث في نفسه جانباً من الارتياح الوجداني ..  
فالمديح والثواب والتأييد والعقاب ، يكون بدقة وعناية ، ويمكن الوالدين من  
إقامة العادات الحميدة ، وتكوين شخصية الطفل تكويناً بصيراً له عوناً على  
القيام بتبعاته في حياته المقبلة ، ولا يجب عند إرشاد الطفل نهراً وقمه ودفعه ،  
بل يجب إرشاده وهديه ، للتخلص من العادات المرذولة وتكوين عادات محبوبة  
تنفع الطفل بتبعث الرضى في نفسه ، ولا تجعل منه طفلاً غشوماً مشاكساً ،  
أو تجعل منه يائساً بائساً شقيماً .

والحق أقول ، إن شخصية الطفل تبدأ منذ الميلاد ، وتبقى قائمة طوال  
علاقته مع والديه إلى أن يصبح شاباً قد استكمل استقلاله ، وهي تحتاج إلى علم  
ودراسة وحكمة وحصافة من الوالدين ، وهي لا تخضع لقواعد وأصول معينة  
أو لخطة موضوعة من قبل ، ذلك لأن العوامل كثيرة الاختلاف ومتواصلة  
التغير ، تبعاً لنمو الطفل العقلي والوجداني وتبعاً لاختلاف البيئة والأسرة .

وليس من شيء أبعث إلى الأسي من طفل شاء له سوء طالع أن يعيش  
بين أهل لا يسمحون له بالنمو ، ويحرمونه فرصة تكوين شخصيته تبعاً للخصائص  
العقلية التي وهب إياها أصلاً ، ويرسمون له طريقة التفكير ، وما يجب أن يفعل  
وما لا يجب أن يفعل ، فيشب الطفل خاملاً متردداً ولا هدف له ولا غاية ،  
وينمو ويكبر وهو في حالة الطفولة ولو أصبح رجلاً .

لذا ينبغي للآباء أن يلاحظوا القوى الخفية التي تحرك سلوك صغارهم ،  
ويواجهوا مشكلاتهم بما ينبغي من جلاء وصراحة .

ومن المهم أن يسرع الأبوين في إنهاء مرحلة اعتماد الطفل المطلق على والديه  
وذلك بتدريب الطفل عندما يشب على حماية نفسه والترويح عنها بتكوين الميول

والهوايات ، ودفعه إلى اصطحاب الصحاب خارج المنزل ، والاعتماد على نفسه في بحث الأمور التي تصادفه في حياته ، وحل المشاكل التي تناسبه ..

ونود أن نوجه نظر الآباء إلى عدم إقحام أبنائهم في أشياء لا يحبونها أو يهونونها استناداً إلى أن الآباء كانوا يرغبون في الحصول عليها . فمثلاً لو أن والدًا كان مولعاً بإتمام دراسته الجامعية كطبيب أو مهندس ولم تمكنه الظروف من ذلك فلا يجب أن يدفع بابنه دفعاً متواصلاً لتحقيق ما لم يحققه الأب ، وخاصة إذا كانت ميول الطفل هي الفن أو الاتجاه الصناعي ، لأن دفع الابن إلى مثل هذه الرغبات قد تؤدي إلى وقوع الضرر والأذى بالطفل، وقد ينحرف إلى الفشل في حياته ، إذا كان استعداده العقلي غير متوفر لمثل هذه الدراسات . والأفضل هو رعاية الطفل ومساعدته لإتمام رغبته أو هويته ، وبذلك نخلق منه عقلاً واعياً فناناً أو مبتكراً .

## الفصل الثالث

### الخوف

يجب أن يتعلم أطفالنا الشجاعة والإقدام ، مع الحرص البناء ، أما الخوف ، فهو من الانفعالات الهدامة التي تبعد الأطفال عن الابتكار . والخوف إنفعال يلزم الكثير من الناس ، وقد يعمل الخوف على هدم الشخصية وإعاقة نموها إلا أن للخوف أحياناً أهداف نافعة ترشد الفرد وتدفع عنه بعض الإيذاء ، وهذا الخوف هو نوع من التحفظ أو الاحتياط .

والسيطرة على الخوف من أعظم القوى نفعاً للأطفال ، فهو وقاية للطفل تجعله يزن الأمور بفتنة وهدوء وتعقل .

وواجب الآباء ذوى العقول الراجحة ، أن يقلعوا عن إخافة أبنائهم ، وإثارة الخوف في نفوسهم كنوع من العقاب أو كطريقة لفرس السلوك . ويجب عليهم أيضاً أن يبذلوا أكبر العناية لفهم مخاوف أبنائهم وبحث أسبابها ويعملون على استئصالها في وقت ظهورها ، حتى لا تؤثر على شخصية الطفل ونمو عقله ، كالخوف من الحيوانات ، والجنود والشرطة ، والطبيب والاشارات البرقية ( التلغراف ) وطلقات المدافع والأماكن المغلقة والمرتفعة ، والقفار والقفاريت والعقاب بالنار وأبو رجل مسلوخة ... ولا يجب دفع الطفل إلى المواقف الخفيفة رغبة في عونه على التغلب على الخوف ، ولكن توجيهه الطفل توجيهاً سليماً منطقياً كفيل بدفع مخاوف الطفل ، فلا تكون عوائق في شخصية الطفل .

ويجب أن يظهر الآباء بمظهر الشجاعة أمام أبنائهم ، لأن الأطفال تحاكي آباءها محاكاة غريزية .

والخوف عند الأطفال نوعان :

١ - الخوف الموضوعي .

٢ - الخوف الذاتي .

والخاوف الموضوعية ، هي الأكثر شيوعاً ، ويمكن للوالد الحصيف أن يفهمها ويتغلب عليها بسهولة ، ومن هذه المخاوف الخوف من الحيوانات ، والخوف من الشرطة ، والطبيب ، وطلقات المدافع والرصاص ، والبرق والرعد والأماكن المرتفعة والظلام . وتنشأ هذه المخاوف ، نتيجة تعرض الطفل لتجربة سابقة ، التصق بها انفعال مؤلم أو مخيف ، أو سماع قصة مثيرة تحدث انفعالا سيقاً في عقل الطفل .

وكما نضح الطفل وزاد سنه ، كلما تغيرت مخاوفه ، فبعد أن كان يخاف من الظلام أو الأصوات المرتفعة ، إذا به يخاف من الأوهام والخيالات ، ثم يتطور خوفه إلى المخاطر . ثم يخاف من الفشل أو السقوط في الامتحانات ، أو يخاف من الأشباح والصوص .

### كيف نعالج هذه المخاوف في أطفالنا

يجب على الآباء تعويد الأطفال مواجهة تلك المخاوف ، والتحكم فيها بالفهم السليم لها أو شرحها شرحاً إقناعياً ومنطقياً دون الهروب منها .

ونحذر الآباء من تهديد الأطفال ، أو تقديم الضحك عليهم بسبب هذه المخاوف ، أو الزج بهم في الموقف الخيف ، فلا يصح مثلاً لطفل يخاف البحر ، أن ندفعه إلى الماء دفعاً ، بل علينا أن ندخل معه ونشجعه ونحن مبتسمين ضاحكين أو نشترى له بطة أو حلقة ملونة جميلة يستعملها معه .

كما لا يجب أن نضغط على طفل يخاف الكلاب أن يقترب منها ، ولكن

علينا أن نحضر كلب صغير نحمله ونربت عليه ثم نطلب من الطفل إطعامه  
أو التريت عليه وهكذا ...

والطفل الذي يخاف من الطبيب أو الجندى ، يجب أن تقدم له جندي في  
ملابسه المدنية فيداعبه ويلاعبه ، ثم تقدمه إليه في يوم آخر وهو بملابسه الرسمية  
فلا ينزعج الطفل منه ، أما الطبيب فيجب أن يكون لبقاً في اقترابه من  
الطفل ، وأن يمهّد الوالدين لزيارة الطبيب بإقناع الطفل أن الطبيب سيشفيه حتى  
يتمكن من العودة إلى لعبه .. وهكذا ..

إذاً فالخوف والتخويف قوة هدامة في تكوين الشخصية ولا يجب أن  
نلجأ إلى استخدامها طالما أن هناك طرق أخرى لتحقيق الهدف المطلوب في تربية  
الطفل ، بالتبصر والإقناع والمحاكاة ..

فمثلاً إذا أردنا تهدئة الطفل وقت نوم والده ، فلا يجب إخافته بواسطة  
أو أخرى ، ولكن الواجب إفهامه بالإقناع أن والده متعب وأنه في حاجة إلى  
الهدوء وأن الضوضاء ، سوف توقظه وهو متعب أو مصدع الرأس ، فيهم  
الطفل براحة والده وهكذا ...

ويحسن على الآباء ، تدير حياة الأطفال بما يكفل لهم حب الاستطلاع  
والمعرفة ، والبحث العقلي والبحث المنطقي البعيد عن الأوهام والخوف والأحلام .

فليدرس كل منا طفله ويحاول الوقوف على علة سلوكه ، سواء كان الطفل  
معتداً أو خائفاً أو كئيباً ، أو ينفجر عن نوبات نائرة ، أو منطو هادي ،  
نموذجي مسالم لا يقوم بدور فعال في حياته وسلوكه ، وأن نناقشه من وقت  
لآخر لكي نفهم ما يدور في عقله من أفكار ومشاعر نفسية دفينية ، وأن نلاحظ  
سلوكه وتصرفاته ، من عبث أو غيره ، أو اندفاع أو حقد . وبذلك نخلق من

أبنائنا جيل متفتح مبتكر فنان قوى الشخصية هادف ، شجاع متبصر غير خائف .

وأنصح كل شاب وفتاة بعد الزواج وقبل الإنجاب ، أن يطالعا بعض الكتب المتخصصة في التربية ، وفي السلوك النفسي ، حتى يتمكنوا من معاملة الطفل بوعي وإدراك وتوجيه هادف ، ويخلقوا منه أ نموذجاً لإنسان المستقبل ، المهذب الناجح المبتكر ؛ المعصوم من الحسد والفعل والكرهية ، والتدمير والكبرياء الكاذب ، والخوف من الحياة .

وباختصار، الطفل الرجل ، ذو الشخصية القوية في غير عنف ، المرحه في غير تبذل ، المقدرة لقيم الحياة الصانعة للأجداد ..

## الباب التاسع

### الفصل الأول

#### إنماء الانتباه

في هذا الدرس نوجه الانظار لتخصيص زمن معين كل يوم لإنماء قوة الانتباه الكامنة في الإنسان .

وخاصية الإنتباه تتوقف على توجيه قوة الإرادة ، والتدريب على إنماء إحداهما يسهل الأمر لإنماء الأخرى .

وإذا كان الیوجی المبرز في أعمال الخوارق ، لم يصل إلى حالته إلا بالتدريب المستمر ، وأن نظام حياته يسمح له بهذا الوقت ، إلا أن الناس في هذا الزمان ليس لديهم الوقت ، كما أن دوامة الحياة الحديثة تدفعهم في عجلة ما أنزل الله بها من سلطان ، ولذلك رأينا أن نختار للتقارئ بعض التدريبات التي انتشرت في الغرب والتي أقرها الكثيرين من الكتاب والعلماء والمفكرين ، وهنا يتلاقى الشرق والغرب .

لقد عرفت أنك تحكم العقل والجسد ، فإذا أرادت الذات أن تبحث في أمر ما ، أمرت العقل أن يركز الانتباه على هذا الشيء المراد ببحثه أو فحصه وفي الحال يطيع العقل هذا الأمر ويجذب الانتباه إلى الشيء المراد ببحثه ، كما تجمع العدسة شعاع الضوء وتركزه في بؤرة . كذلك يجمع العقل شتات أفكاره ويركزها في الشيء المراد ببحثه ، ويبعد كل فكر آخر يحاول التسرب لتغير هذا التركيز .



ويظل العقل في تركيزه وبمحه وبتفرس في كل دقائق وحقائق الشيء وما يحيط به فيحمله بدقة ووعي ، بل يتعمق في الأمر أكثر من ذلك ، حتى يسمح للعقل الباطن بالاشتراك في هذا التركيز والبحث ، حتى يرسم صورة صحيحة ودقيقة للشيء المراد بمحه . وثق أنك لن تندم لتكريبك وقتا طويلا للبحث ، لأن ذلك سيعود عليك بفوائد عظيمة إن عاجلا وإن آجلا .

والانتباه يشبه آلة التصوير عندما توجه العدسة إلى الشيء وتضبط فاتح العدسة فتنتطب الصورة فوق لوح الحساس ، وهكذا يفعل العقل عندما توجهه تحت سلطة الإرادة فتنتطب صورة الشيء على شاشة المخيلة ، فترى من الحقائق ما كان خافيا عنك .

ويسمى بعض العلماء الانتباه « إفاقة الوعي » أو « حبس الوعي في غرفة المعرفة » بمعنى تحديد مخروط التفكير في بؤرة محددة كما تجمع العدسة أشعة الشمس في بؤرة صغيرة فوق قضاصة الورق فتحترق وتنفذ الأشعة إلى ما وراءها .

هكذا العقل إذا تركناه جراً كان كالأشعة المبعثرة في كل الأرجاء بغير تركيز ، وإذا وجهناه إراديا ، تجتمع وفعل لما تفعله العدسة من تأثير .

فالتركيز على شيء ما وبمحه دقائقه ، بالتركيز على كل جزء منها على حدة ثم العودة إلى التركيز الشامل على الشيء لاستيعاب الصورة الكاملة بعد البحث الجزئي ، يخلق فيلما عقليا لا تمحوه الأحداث .

أن المكروسكوب جهاز مكبر للطفيليات ، كذا العقل المركز هو وسيلة الإنسان الناجح ، والعالم ، والمخترع لإظهار حقيقة الأشياء .

وقد شهد جميع العلماء النابيين وعظاماء المخترعين ، بأن سر نجاحهم هو عادة الانتباه ودقة الملاحظة .

ولذا كان الرجل الفاضل سطحى التفكير، والرجل العاذى قليل الانتباه،  
والانسان الناجح قوى للملاحظة خاد الانتباه .

### طرق الانتباه :

وللانتباه وسائل كثيرة أهمها اثنتان :

الأولى : هى توجيه انتباه العقل داخليا على الأفكار الذاتية ،من تخيلات  
أو تصورات عقلية .

الثانية : توجيه الانتباه إلى الخارج على المحسوسات والأشياء المحيطة بنا .  
وهذين الطريقتين ينطبق عليهما نفس الشروط وذات القانون .  
ويقول العالم الدكتور جيمس أن الخطوة الأولى لزيادة قوة الانتباه هى  
تدريب وتوجيه العقل للبحث الموضوعى . والبحث الموضوعى هو توجيه العقل  
وتركيهه على بحث واحد مادى أو معنوى .

والإرادة المدربة تدفع العقل للتشبث بموضوع البحث .

أن العلماء هم أصحاب القدرة على التركيز وبعث الحياة فى الأشياء دون  
ملل أو ضيق ، أنهم يجعلون من البحث متعة ومسلاة ، وهذا ما يعجز عنه  
الإنسان السطحى .

ومع هذا فى إمكان كل إنسان أن يدرب نفسه إذا شاء ، حتى يزرع هذه  
الصفات الحميدة فى نفسه ، ويصبح بعد فترة وجيزة باحثاً عملاقاً ،  
والعبرة بالتدريب .

أن أحسن وسيلة لتدريب الانتباه ، هى التركيز على الأشياء الغير براقه  
والغير سارة ، أو الموضوعات الجادة الغير هازلة ، وأن يخلق الانسان من هذه  
الأشياء مسلاة ومنتعة فى البحث ، وهذا ليس بالأمر السهل أو الهين ، ولكن

مع زيادة قدرة التركيز والتعمق في البحث يتحول الموضوع إلى بحث ممنهج وناجح تحت إشراف ورعاية الإرادة .

وكما قال « شارلز ديبكنز » أن السر في نجاحه هو دوام التركيز في كل ما تضمنه الحياة أمام عقله ، وتخصيص وقت لكل موضوع على حدة ، وبحث كل موضوع في وقته المناسب ، دون الخلط بين موضوع وآخر ، مع زيادة العناية والتفكير بعمق ، وبعد الفراغ من بحث الموضوع يضعه جانبا لبحث الموضوع التالي . وبشبه عمله بالجندى الواقف خلف جهاز الفانوس الكاشف للسماء ، فهو يوجه الشعاع حتى يمسك بالطائرة ويظل متشبثا بها حتى تنتهي المدفعية من تفجير الطائرة ، وعند ذلك يحول فانوسه إلى طائرة أخرى وهكذا يكون الأمر بالنسبة للإنسان ، فالذات هي الجندى ، والفانوس هو الإرادة والشعاع هو التركيز وهذا هو سر النجاح في الحياة ، وهذا هو الفرق بين إنسان وآخر ، الإنسان الناجح ، والإنسان الفاشل ، أو الثقف ورجل الشارع .

حاول أن تستخدم عقلك كما تستخدم العدسة لجمع أشعة الشمس وتركيزها في بؤرة ، درب عقلك على البحث ودرب نفسك على فحص بعض الأشياء التي لا تثير انتباهك واخلق منها شيء ما وسوف تجد نفسك قادراً على الخلق والابداع العقلي .

## الفصل الثاني

### الإتياء مرآة العقل . .

في هذا العالم المليء بالرغبات والأطباع وتطاحن قوى البشر ، يصعب قياد العقل أمام مفاجآت الحياة المختلفة المتضاربة ، ويجد الانسان صعوبة كبيرة في خلق التلاؤم التام بين رغباته ، واتجاهات العقل ، ورغبات الجسم والنفس .

فكيف يحاول الانسان ، أن يوفق بين هذه الرغبات والانفعالات والبيئة والمجتمع ، وظروف الحياة المادية حتى يستمتع بهذه الحياة القصيرة بغير أن تتحطم جهوده ، وتنحرف عواطفه ، وتثور أعصابه ويتوه عقله ، ويعتق فريسة لأمراض المجتمع الحديث .

وهذه المقدمة تعرضها للقلقين الذين تسيطر عليهم نزعاتهم ، وتسوقهم عقولهم إلى المهالك والانحرافات والأمراض .

أن العقل جبار في إهدار كرامة الناس إذا ما قلت زمامه وطفى في انحرافه أمام رغباته وأطماعه التي لا يحدها حدود .

والواقع الذي لا جدال فيه ، أن الجسد يحتاج إلى العناية والتعمرين لرعايته وتقويته حتى يصبح في حالة صحية جيدة ، تفره الحيوية الدافقة .

أما العقل فهو صعب القيادة ، وتدريبه يحتاج إلى دقة ومهارة لأن خلايا المخ تتكون من نسيج يختلف تمام الاختلاف عن نسيج الجسم ، كما أن العقل قابع في غرفة مظلمة محكمة الغلق ، ونحن لا نعرف له تفاصيل عضلية كما نعرف عضلات الجسم ، وليس في مقدورنا تقوية عضلة معينة فيه تحتاج إلى الرعاية

كما نفعل بالجسم ، لأن العقل كما نعرفه كئلة شاملة ليس لها أطراف أو جزع ، كما أنه يعمل بطريقة غير آليّة كما تعمل المضلات .

ولكن القدماء عرفوا كيف يسيطرون على العقل ، وكيف يعملون على تغذيته وتقويته وتدريبه ، وبلغوا في ذلك شأواً كبيراً ، وظهر بينهم العباقرة ، الذين وضعوا القوانين والقواعد ، التي يسير عليها العالم في هذا الزمان ، ولولا تلك القواعد العقلية لما تمكن الإنسان من الوصول إلى القمر ، وما ظهر الفلاسفة الذين وضعوا أسس الحكمة والمعرفة . وقد تمكن الیوجيون من السيطرة على العقل وتوجيهه ، وأحسنوا استخدامه ، بما وصلوا إليه من تدريبات قوية ، تتحكم في العقل وتحسن قياده ، وتصل بالإنسان الذي يمارسها إلى حالة من الاستقرار العقلي ، والتركيز ، والسيطرة ، والتوجيه السليم .

والحقيقة التي لا يجب أن تغيب عن الفهم ، أن الإنسان نفسه هو الوحيد الذي يسيطر على عقله ويمكنه التفاهم معه وتوجيهه ، كما أن الإنسان يمكنه السيطرة على عقل الغير بواسطة التثويم المغناطيسي ، أو الإيحاء ، أو وسائل التخويف والارهاب . ولكي نتمكن من استخدام عقولنا استخداماً سليماً وبصفة مستمرة ، يجب علينا أن نتعلم الانتباه حتى يزداد تركيزنا ويصبح الانتباه والتركيز من عاداتنا اليومية ، دون أن نلحق إلى ذلك بالآ ، والحوافز والدوافع والرغبات هي أهم مكونات الانتباه وليس الغرض من الانتباه أن تدفع عقلك بقوة وجهد وتعقد عليه الأمور ، وتجبره إجباراً على التركيز حتى يتعب ، أو يروغ منك إلى وجهة عكسية قد تسبب لك التعب العصبي وعدم الراحة . ولكن طرق الانتباه سهلة غير معقدة وهي لا تخرج عن كونها تدريبات قصيرة تبدأ في حصر الفكر لمدة وجيزة دون إرهاق للعقل . وتستمر في ترويض عقلك بشيء من التراخي . ولكن بفهم وعمق كما تروض طفلك على السير أو الكلام .

ولكى تروض عقلك على الانتباه ، إبدأ في تدريبه أولاً للتركيز على الأشياء التي تحبها ، أو الأشياء التي تجدها ممتعة ، أو التي تحس بجمالها ، ركز عليها بعق . ولكي أشرح لك وسيلة من وسائل الانتباه أضرب لك مثلاً :

### تدريب ( ١ )

- ١ — تخير زهرة بيضاء ذات رائحة نفاذة كزهرة الفل أو الياسمين أو . . .
- ٢ — أمسك بها في يدك بحيث تبدو ظاهرة أمامك .
- ٣ — أطرد من فكرك كل شيء ، ووجه بصرك إلى جمال هذه الزهرة وشكل أوراقها الناعمة اللمس ، وبياضها الرائق ، وكأسها الأخضر ، الذي يرتكز على ساقها الرقيقة الخضراء . وتأمل شكل كل ورقة وما بتوسطها من عروق الخ . . .
- ٤ — شم رائحة الزهرة ، وأغمض عينيك واحتفظ بهذه الرائحة الجميلة أكبر وقت ممكن ، وكرر حتى تشبع براحتها في مراكز الشم العقلية .
- ٥ — عد إلى تأمل الزهرة ، ثم كأسها وساقها عدة مرات ، حتى تتمكن من أن تغمض عينيك وتراها مرسومة كاملة على شاشة الخيلة العقلية .
- ٦ — إجتهد أن تحتفظ بهذه الصورة أطول وقت ممكن مع الرائحة دون أن تجهد نفسك ، حتى يقوم عقلك الانتباه لأمرك .
- ٧ — حاول أن تعرف اسم هذه الزهرة وفصلتها لتزيد معلوماتك ، وقدراتك العقلية .

\* \* \*

بهذه الوسيلة سيتعلم عقلك شيء من الانتباه ، وستجد أن هذه الزهرة

انطبعت في عقلك ، وعاشت في خيالك وأصبحت محفورة في ذاكرتك، ويمكنك استدعاؤها في أى وقت تشاء ، فتراها أو تشمها .

اجعل هذا التمرين كأنه وسيلة من وسائل التسلية . .

## تدريب ( ٢ )

التركيز لتقوية الإرادة وحصر الانتباه ذاتياً

هذا التمرين من أحسن التمرينات لتركيز العقل وتقوية ارادة الانسان :

١ - اجلس بهدوء في مكان هادىء وتنفس بضع تنفسات عميقة .

٢ - وجه حدقة العين اليمنى بحفظة إلى اتجاه المركز بين الحاجبين في وسط الجبهة ، ثم وجه حدقة العين اليسرى إلى نفس المكان كذلك .

٣ - أنمض جفنيك بحفظة وهدوء واستمر في التركيز في النقطة المتوسطة بين حاجبيك .

٤ - اطرد أى تفكير آخر، وكلما راودتك أفكار مغايرة ، وجه انتباهك إلى مكان دخول الهواء من فتحتى الأنف بعض الوقت ، ثم عد إلى التركيز في منتصف المسافة بين الحاجبين .

٥ - إستمر في أول التدريب بضع ثوان ، ثم زد المدة مع الوقت حتى تصل إلى نصف ساعة يومياً في الجلسة الواحدة .

اجعل هذا التمرين ضمن تدريبك اليومي لضبط العقل وسوف تجد أن ارادتك أصبحت حديدية ، وقويت شخصيتك واكتسبت قوى مغناطيسية تؤثر بها في الغير .

أثناء تدريبك ، اذا استمعت الى مواء قط أو نباح كلب ، أو صوت ما ،





حاول أن تتخلص منه بسهولة ، وغلف نفسك بغطاء كثيف من الصمت ، فلا تكاد تشعر بشيء حتى أنك لن تشعر مع الوقت بوجود جسدك ، وإذا كان الهدوء شاملاً ، وبخاصة في وقت الفجر أو في الليل البهيم ، ستسمع صوت الصمت أو صوت رنين أجراس خفيفة تكاد أن توصف بالحفيف .

لاحظ عقلك أثناء اليوم حتى لا يبرد ، أو يعيش في أحلام اليقظة ، أو يدور في دوامة المتاعب والرغبات التي لا طائل وراءها ، لا تسرح في الحياة فتشتت عقلك ، بل احكم عقلك بمثل هذه التدريبات .

اعط عقلك عملاً معيناً يقوم بالتفكير فيه ، احرص على أن يكون هذا العمل انشائياً ، إيجابياً ، لأن العقل الشئيت يكون دائماً حائرًا زائفاً كالزئبق ، يهتز من فكرة إلى أخرى ، فتفقد الكثير من الطاقة العقلية ، وتصبح متوتر الأعصاب منهك القوى .

ولكي تتخلص من الأفكار السلبية أو الأفكار المشتتة ، دعها تمر بسلام ، وبلباقة حولها من الخيلة ، وادفع بها بعيداً عن العقل ، ثم عد إلى تركيز عقلك .

حاول أن تحكم عقلك دائماً ، واستخدمه بكامل طاقته عندما تستمع إلى الموسيقى أو الأذاعة ، أو حديث صديق ، أو محاضر ، أو مدرس ، وتعلم الإذصات بعمق .

( تدريب )

حاول أن تقلد القط في تكرار صوته الداخلي ، حتى تتعلم التركيز من الأعماق .

( تدريب )

حاول أن تركز من وقت لآخر على ضربات قلبك ، وذلك بأن تد اذنك

بالتظن أو بأصابعك ، وأغلق فك بحيث تتقابل أسنانك العليا والسفلى ، وبذلك تستمع الى ضربات القلب .

إذا كنت ضيق الصدر، أو شعرت بضيق في تنفسك ، ركز على طرف أنفك واستشعر دخول الهواء في هدوء إلى صدرك ، حتى تغمر رئتيك بالهواء النقي ثم احجزه لحظة وفرغه في بطن ، وكرر بضع تنفسات حتى تترتاح نفسك وتهدأ . ولكي تتعلم القدرة على الانتباه المستمر ، وتصل الى قمة الصفاء العقلي ، حاول دائماً أن تفكر في شيء واحد في الوقت الواحد ، فأثناء الطعام ، لا تشرد ، بل فكرفيا هو أمامك من الطعام وفكر في المضع الجيد ، وأثناء سيرك في الطريق الذي تسلكه ، لاحظ كل ما هو حولك بهدوء .

وأثناء عملك انشغل بكليتك في العمل ولا تفكر في غير ما هو أمامك ، واثناء استماعك الى محاضرة ، لا تشرد أو تشرح وركز على الإنصات حتى لا يفوتك بعض الحديث .

وهكذا راقب دائماً عقلك ، وأعطه أمراً محدوداً ، واشغله حتى لا يشرد أو يزوغ ، فالسرحان عادة ، والانتباه عادة ، فتخير لعقلك عادة الانتباه ، تكسب الحياة وتنعم بالسعادة والنجاح . . .

## الفصل الثالث

### التركيز يؤدي إلى المعرفة

لا يوجد في البشر مخلوق يمكنه معرفة كل شيء في الوجود ، ومن يدعى العلم والمعرفة فهو أجهل الناس لأن الإنسان العارف أو العالم المثقف بحق ، يعرف أنه مازال يبحو في العلم والمعرفة ، لأنه كلما علم عرف أنه في محيط العلم تائه ، وأنه يسبح على شواطئ المعرفة ، ومن يدخل إلى بحر العلوم معتقداً أنه عالم ، ابتلعه البحر ، فيعلم أنه لم يكن يعلم ، وأنه مازال يرغب في المعرفة .

والحقيقة التي لا جدال فيها أن الإنسان الفاهم في العارف نجده أكثر الناس تواضعاً وأكثرهم فهماً للمعرفة ، وأكثر الناس رغبة في العلم من ذاق المعرفة ومهما عرف ازداد فهمه وازدادت رغبته ، وشعر بلذة عجيبة تغمر كيانه فينسى الناس وينسى نفسه ، وينغمس في المعرفة حتى اذنيه .

ونحن في بلد اذا عرف واحد من أهلها قطرة من العلم تعالى وتكبر واعتقد أنه بحر العلم الزاخر ، انه فروعون العلوم ، ولكنه إذا جلس مع أهل المعرفة العارفين بقدرهم ، كان نكرة وعرف قدر نفسه .

والحقيقة التي لا ريب فيها ، ان الانسان في هذا الزمن ، تائه في بحر المعرفة المتدفقة في هذا العصر ، ولذا لجأت الجامعات في الخارج إلى التركيز أي التفريع أو التخصص في أضيق الحدود . . . ولكي ينجح الإنسان في فن من الفنون أو علم من العلوم ، يجب أن يتخصص ، والتخصص هنا ليس معناه الحد من المعرفة ، بل معناه التركيز في المعرفة ، فكما اهتم الانسان بفرع من العلوم وتعمق فيه ، تشعبت فيه المعرفة واضطر إلى تقسيم الفرع إلى أفرع ، وعاد إلى

تخصيص أدق ، وكلما دلج فيه عرف أنه تشعب ، فيعود إلى التركيز أو التخصص وهكذا . . . كلما فتحت المعرفة وجب التركيز والتخصص .

فمثلا كان الأطباء في قديم الزمن يتعلمون كل شيء عن الطب ، فالطبيب يعالج بقدر علمه كل شيء في الجسم ، ولما ازدادت المعرفة بدأ التقسيم ، فهناك طبيب باطنى وآخر للأعصاب ، وثالث للاذن والأنف والحنجرة ، ولما اتعت المعرفة ضاق التخصص فأصبح هناك طبيب للقلب ، وآخر للحساسية ، وثالث باطنى ، ثم زادت المعرفة فأصبح التخصص أكثر ، وهكذا كلما تكشفت المعرفة وجب التركيز ، وعلى نسق هذا المثال نجد التخصص في معظم العلوم الأخرى ، وسوف يأتى اليوم الذى يتخصص فيه الانسان فى أضيق الحدود وبذلك يصبح الإنسان خبيراً فى فنه وليس عالماً .

وكلمة « عالم » هى لفظ يطلق مجازاً على كثير العلم ، وفوق كل ذى علم علم وليس عالماً ، لأن العالم هو الإنسان الكامل العلم ، ولا يوجد كامل العلم ، لأن الحياة علمتنا أن فى كل يوم جديد فى العلوم ، وجديد فى الكشف ، وجديد فى الصناعة ، وجديد فى الزراعة ، وجديد فى الذرة ، وجديد فى التكنولوجيا ، وهكذا لا توجد حدود للمعرفة ، ونحن مازلنا نحبو فى الوجود ، وسوف تحقق الأيام ما نعتقد من المعجزات بعد بضع سنين . وسوف تعرف الأجيال القادمة أن من كان يسمى نفسه اليوم عالماً مازال يحبو فى ألف باء العلم ، فالعلم لا يحده زمان ولا مكان ولا سببية ، العلم هو المعرفة وهو ما وراء العقل ، بغير حدود وتستمد عقولنا العلوم من بحر المعرفة قطرة قطرة فكل شيء عنده بمقدار يغمر الأرض فى كل جيل بفهم جديد ، وكل ما هو جديد اليوم هو نتيجة تركيز الأمس ، وهكذا الحياة ، فى كل يوم جديد ، علم جديد . . .

## الفصل الرابع

### أسباب عدم القدرة على التركيز

أن طبيعة العقل البشري ، بالرغم من قدراته الجبارة ، رقيق مرهف ، سريع العطب ، والإنسان بطبعه طموح يرغب في كل شيء ، فاذا عجز عن نيل رغباته لأسباب خارجة عن إرادته أو فشـل في إشباع غرائزه ، أو صدمته الأحداث بصدمة عاطفية أثرت في أعماقه وزلزلت كيانه ، وكان بطبعه مرهف الأحاسيس قليل الخبرة ، إنتابته الوسوس ، ودخل في دوامة القلق وانحرف عقله عن التفكير السليم ، فيعيش أيامه في دائرة مفرغة يجتر الماضي المؤلم ، أو يعيش في حاضر من نسج خياله ويتمسكه بالخوف من الناس والكراهية للمجتمع ، فينظر إلى غيره ممن أعطتهم الحياة نظرة حقد أو حسد ، وتراه سريع الغضب ، شديد الحزن ، يملأ قلبه الأسى والشجن ، ويزداد فشله ، فيجأ بالشكوى ، ويحس بالوجعة ، فيقتل بهجة الحياة .

هذا النوع من الناس سريع العطب ، يفقد خصائص العقل المتزن ، بدخوله في دوامة القلق ، وانحراف نظرتة للحياة ، فيفقد التركيز العقلي ، ويعيش مشقت العقل ، يشكو من كثرة الصداع ، وضعف الأعصاب وعدم القدرة على العمل ، والشعور بالإعياء وكثرة الشكوى ، ويظل حائراً متعباً بالرغم من علاجه الطبي . ولكي يعود إلى حالة الاتزان العقلي ، يجب أن يتخلص من هذه الصفات الهدامة ، فيعمل على تركيز العقل وتهديته بالتدريبات الآتية :

#### التدريب الأول :

١ - أحضر لوحة من الورق المقوى ناصعة البياض بحجم ١٥ × ٢٠ سم

- وارسم في وسطها دائرة قطرهما خمسة مليمترات بالخبير الأسود الشيمي .
- ٢ - اجلس في غرفة هادئة قليلة الأثاث وضع هذه اللوحة أمام نظرك على بعد نحو متر تقريباً .
- ٣ - أنظر إلى هذه النقطة السوداء وتنفس بهدوء وانتظام بحيث تشعر أن وقت الشهيق يساوي وقت الزفير واستمر في التنفس خمس دقائق على الأقل .
- ٤ - حاول أن تحصر فكرك في النقطة السوداء وكلما راودتك أفكار أخرى ، دعها تمر بهدوء وعد إلى التركيز على النقطة السوداء .
- ٥ - حاول أن تستمر عشر دقائق ، ولاحظ أن يتسم وجهك بالهدوء والابتسام .
- ٦ - ستشعر في نهاية المدة بأن عينيك ترغب في النعاس وأن جفنيك ثقيلان .
- ٧ - عندما تصل إلى هذه اللحظة ، قل لنفسك « أن إرادتي قوية وسأنتصر على الحياة » « سوف أنجح وأصل بالعمل البناء والإرادة إلى ما أصبو إليه » .
- ٨ - كرر القول السابق عدة مرات بصوت لا يسمعه إلا أنت ، وكن حازماً في قولك ، مع الشعور بالرغبة الأكيدة في النجاح والانتصار .

### التدريب الثاني:

- ١ - كلما شعرت أن أفكارك غير مركزة ، وأن عقلك شارد ، تنبه فوراً وقطب جبينك .
- ٢ - أنظر إلى طرف أنفك .
- ٣ - تنفس بهدوء وتخيل أنك ترى الهواء وهو يدخل من فتحتي الأنف .

٤ - حاول أن تتنفس عشر تنفسات وأنت في حالة التركيز التام على هذه الصورة .

٥ - بعد عشر تنفسات أجه بنظرك إلى بعيد وركز على أى شيء في مستوى بصرك تراه عن بعد وركز بضع ثوان .

٦ - عد ثانياً إلى التركيز على طرف أنفك وكرحتى تشعر أنك استعدت تركيزك وزابلك الشرود ، لاحظ أن يكون تركيزك مرة في الوضع (٣) وأخرى في الوضع (٥) .

تحذير : لا تفعل هذا التمرين وأنت تسير في الطريق ، أو وأنت تتود السيارة أو الدراجة الخ ...

إن أحسن وقت لعمل هذا التدريب قبل النوم مباشرة .

### التدريب الثالث :

كلما شعرت أنك في حالة قلق أو خوف ، أو ضيق الصدر وحرجه .

١ - إجلس وحدك في غرفة هادئة وتنفس بضع تنفسات بهدوء .

٢ - بعد أن ينتظم تنفسك ، حلل أسباب قلقك أو خوفك حتى تعرفه ثم اتبع الطرق العلمية للتخلص من القلق .

### ختام في التركيز :

نعود لتكلم عن التركيز بعد أن فهمنا فائدته ، ونعود لنحدد وسائله العامة ، بعد أن حددنا له بعض التمرينات التي تمهد لحصر الذهن في بؤرة محدودة ، حتى لا يفلت الزمام ويتفكك التفكير .

ولكى نعود عقولنا على التركيز ، يجب دائماً أن نتكلم في موضوع واحد

حتى نتهى منه ، أو نسمع لشيء ما دون غيره حتى نستوعب كل ما يقال عنه ، وإذا وجهنا بصرنا إلى شيء ، حددنا له مكان الرؤيا ، حتى يستوعب البصر كل ما فيه .

ونحذر الذارىء من تثبت عقله أثناء القراءة ، يجب أن تقرأ بتمعن وتركيز وفهم ، ولا تنتقل من فكرة إلى أخرى إلا بعد استيعاب الفكرة السابقة ، وعليك أن تربط الموضوعات بعضها ببعض ، حتى يكون هناك تسلسل طبيعي لموضوع الحفظ أو القراءة أو الإطلاع . وإذا استمعت إلى الإذاعة ، عوداً ذك على التركيز ونبه مراراً كز الاستماع لكي تستوعب كل ما تسمع ، وإذا استمعت إلى الموسيقى عش مع النغم الذى تسمعه .

وإذا سرت فى الطريق عود نفسك على أن تكون حاضراً وشاعراً بكل خطوة تخطوها ، وبكل حركة تهفو حولك ، وإذا كنت طالباً وتواجدت فى محاضرة ، تعلم الصمت ، والتركيز على الاستماع ، حتى تخرج من المحاضرة وأنت تهضم فى عقلك كل ما قيل فلا تحتاج إلى وقت طويل فى الحفظ والإعادة .

وإذا جلست إلى الطعام ، لا تجلس وأنت مشغول العقل ، بل ركز فيما أمامك من طعام ، وركز على المضغ ، وانعم بتذوق الطعام ، وحدد الكمية التى تريدتها حتى لا يزيد وزنك ، والواقع أن الأشخاص البدناء هم الذين يأكلون وهم مشغولوا الأفكار ، فلا يشعرون بامتلاء بطونهم إلا بعد أن يصل الطعام إلى الحلقوم .

تعلم الانتباه والتركيز فى كل خطوة تخطوها . . وفى كل لحظة تعيشها ، وفى كل شيء تراه ، كن دائماً الحضور ، كن موجوداً .

تعلم التركيز مع نفسك ، اشعر بكيانك ، اشعر بوجودك ، اعرف نفسك ، راقب نفسك ، كن حاضر الشخصية ، حاضر الفكر ، حاضر البديهة ، مترقباً



لكل ما يدور حولك ، كن إيجابياً في الحياة ، اشعر أنك مركز من المراكز  
الحية في الوجود . لا تكن سلبياً مثلت الفكر ، غائب العقل ، شارد اللب ،  
تائه في ببداء الحياة ، بغير هدف ، بغير خطة ، لا تكن كالريشة في مهب الرياح ،  
إثبت وجودك .

وأينما ذهبت اشعر أنك هناك ، اشعر أنك حى وأنت كائن وأنت تعيش ،  
وأينما كنت ، اشعر أنك هنا ، أثبت وجودك بالتركيز ، أثبت تفوقك بالتركيز .  
تحكم في حياتك بالتركيز ، وأثبت نجاحك بالتركيز ، وكن حاضراً دائماً أينما  
كنت . حاضراً بالعقل وحاضراً بالجسم وحاضراً بالروح والقلب .

## العقل والاعتقان

### « العقل والاعتقان »

جاء في الحديث الشريف « إن الله يحب من أحدكم إذا عمل عملاً أن يتقنه » هذه إرادة الله ، إرادة الخالق ، إرادة الفعل لما يريد ، إرادة من جعلنا خلفاء له في أرضه نستزرع ونبنى ، وننطلق ، لم يخلق الدنيا من العيب ، ولم يترك صغيرة أو كبيرة إلا رسمها في كتاب الحق رسماً متقناً ، ما ترى في خلق الله من تفاوت ، كل شيء بميزان وكل شيء بمقدار ، وكل شيء باتقان .

إن أسباب التقدم في هذا العالم جاءت نتيجة العمل المتقن ، والعمل المتقن نتيجة للبحث ، والبحث جزء من التأمل ، والتأمل وسيلته التركيز ، والتركيز أساسه الاستخدام السليم للعقل . . . . .

ولكى يتقن الإنسان عمل ما ، يجب أن يعرف أسرارها ، ولكى تعرف الأسرار لا بد من البحث والجهد والتركيز .

إن من يبحث في أسباب تقدم الحضارات الكبرى في هذا العالم ، سواء الحضارات التي نبتت من الشرق قديماً ، أو الحضارات الحديثة التي لمعت في الغرب ، لوجد أن أساسها البحث العقلي ، النابع من أعماق الفكر الإنساني وتأمله في الأشياء الظاهرة أو الباطنة ، أو الكامن في حقائق الكون وطبيعته .

أن أسباب تأخرنا الحقيقية هي السطحية في تفكيرنا ، وقبول الأمور على علاتها ، و « الطلصقة » و « الكافئة » و « الفهاوة » أو ترك الأمور للمصادفة ، أو العمل « بالبركة » أو قولنا « خايبها على الله » « سام أمرك الله » وأغفلنا أقواله تعالى في الكثير من آيات الكتاب مثل « كلمة المتبصرون »

« أولى الابصار » و « والبصائر » « الراسخون في العلم » « شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولوا العلم قائماً بالنفس لا إله إلا هو العزيز الحكيم » « يوم تجرد كل نفس ما عملت من خير محضراً وما عملت من سوء تود لو أن بينها وبينه أمداً بعيداً » « ها أنتم هؤلاء حججتم فيما لكم به علم ، فلم تحاجون فيما ليس لكم به علم والله يعلم وأنتم لا تعلمون » « يا أهل الكتب لم تلبسون الحق بالباطل وتكتمون الحق وأنتم تعلمون » « إن الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السماوات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانك فقنا عذاب النار » « أفلم يسيروا في الأرض فيتفكروا في خلق الله قلوب يعقلون بها أو آذان يسمعون بها فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور » « أو لم يتفكروا في أنفسهم » « أفلم يسيروا في الأرض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم ..... »

كل هذه الآيات وغيرها تدعو الإنسان لفتح عيونه وآذانه بعين لا بسطحية ، فيستمع ليعي ويحفظ ، ويرى ليتبصر ويعرف ويحكم بعقله .

إن الغرب يعمل عمله بالإتقان ، فهو مسلم عملاً ، أما نحن فمسلمون مولداً وولداً ، هكذا ولدنا فأصبحنا نسمى المسلمين ، ولكن حقيقتنا من الجاهلين ، مازلنا في عهد الجاهلية ولن ندخل الإسلام إلا إذا عملنا بتعاليم الإسلام ، « إذا عمل أحدكم عملاً فليتقنه » .

إن الصناعة المتقدمة هي التي تفز الأوساق ، والبقاء للأصلح دائماً ، فإذا أردنا البقاء ، وجب علينا أن نستخدم عقولنا وأبصارنا وأسماعنا وأيدينا بحذق ، وإلا فالإستعمار سيقتحمنا ، وإسرائيل مخلبه . لن نقوم لنا صناعة ، وإن كفلتها الدولة وحتمها عاماً فلن تقدر على الإستمرار ، لأن النفس البشرية تواق دائماً إلى ما هو أصلح لها ، أنها سنة الحياة ، سوف يعمل الناس على التهريب ،

وسنشتري الناس كل ما هو جيد سواء كان مهربا أو مستورداً ، وسوف تموت كل صناعة فاشلة أو غير متقنة فإما أن نخرج للجمهور أشياء متقنة تماثل صناعة الخارج ، أو نلغى كل إنتاجنا الرديء ، وهو أكرم لنا وأعف .

إن الإتقان والأجادة والدقة ومناسبة السعر هي أساس كل تفوق حضارى .

ومن الخطأ أن تحمى الدولة الصناعة الرديئة بأن تمنع إستيراد ما يماثلها . وتضغط على الجمهور فتبيعه هذه السلعة بسعر مرتفع ، فهذا إستغلال ممتوت وان يعيش إلا تحت الأرزاب والضغط ، وكلنا نذكر كيف باعت الدولة عربات نصر ١١٠٠ بسعر ١٧٥٠ جنيه ودفعها الناس مجبرين لأنهم فى أشد الحاجة لسياراتهم التى حجزوها منذ سنوات بسعر ٧٠٠ جنيه أو ٩٠٠ جنيه ودفع الناس ضعف الثمن مجبرين ولكنهم فى أشد الألم والضيق ، ولو فعلت إحدى الشركات الأجنبية ذلك لقتلتها الصحافة فى مهدها ولتدخلت الحكومة لقطع دابر هذا الإستغلال البغيض ، وفعلا تدخلت بعد ذلك وخفضت السعر إلى ١١٠٠ ولكنها لم تعيد فرق الثمن لمن دفعوه مجبرين بالرغم من أنهم كانوا الأقدم فى الحجز ، بل وبعضهم تأخر استلامه بسبب التلاعب !!!؟؟؟

فإذا أردنا بناء مجتمع جديد ، وجب على الدولة أن تضرب الأمثال فى الإتقان ومناسبة الاسعار ، حتى تنهثر ورة الأمة فى كل إنتاج صناعى أو زراعى أو فى أى أدنى أو معنوى .

فاذا لاحظ القطاع الخاص الإتقان ومناسبة السعر فيما يصنعه القطاع العام لفعل مثله خوفا من ضياعه ، ومن ثم فعل الناس نفس الشيء ، وعدوى الإتقان تسرى مسرى الكهرباء ، وهذا ما نلاحظه فى الإنتاج العالمى ، الكل يسعى وراء الجودة والامتياز والإتقان وتخفيض الأسعار .....

## كيف تدرب العقل على الإتقان ؟

إن العقل بطبيعته تواق دائماً للجودة والإتقان والكمال ، ولولا هذه الغريزة المتأصلة في طبيعة العقل لما تقدم العالم قيد أنملة ، إن طبيعة العقل البحث هنا وهناك ، وفي كل مكان وفي كل شيء ، أنك لو تركت عقلك على سجيته دون إنشغال أو قلق أو إرتباط خاص ، لوجدته دائماً يتطلع إلى المعرفة ، لأن المعرفة هي طبيعة العقل ، ولو لاحظنا عقل الفنان ، لوجدناه دائماً مركزاً في فنه أينما سار فميناها تبحث عن الفن في كل شيء ، وعقله يتبصر في كل ما يراه بعين ورغبة أكيدة . فهو يلاحظ جمال الطبيعة ، ويحاول أن يقلده في صورته ، أو يصفه في كلمات منمقة جميلة ، أو يصوره بشكل من الأشكال ، كما أنه يسبح بعقله سبحات فنية يضورها في خياله ثم يظهرها للناس آية من آيات الإبداع .

كذلك الصانع الماهر ، إنه يحاول دائماً الإبداع والإتقان أما الصانع الذي لا هم له إلا الربح بأسرع الطرق وأسهلها ، فلن يخرج شيئاً متقناً وإن ربح اليوم فهو الخاسر غداً .

إذاً فوسيلتنا للإتقان هي المهارة ، والمهارة لا تأتي إلا بالتدريب المستمر ، والتخصص ، والتخصص في معناه الحقيقي هو التركيز في الشيء الواحد ، وهذا ما لجأت إليه بعض المصانع الكبرى ، أنها تخصص العامل في عملية واحدة صغيرة يظل يعملها طوال يومه ، وبمرور الوقت يمكنه الإتقان والاجادة مع السرعة .

\* \* \*

### كيف تقوى ملاحظتك :

تنشأ قوة الملاحظة مع الإنسان منذ ولادته ، فهي نظام قائم في عقل الانسان ووعيه ، ولكن دوامة الحياة ونظم المجتمع ، والتعجل في البحث ، يضع على

الإنسان الكثير من قدراته العقلية كأن الخوف، والسكبت والحجل والتسرع ،  
من وسائل التعويق لقوة الملاحظة .

ويختلف الناس في قدراتهم العقلية باختلاف طبائهم وبيئتهم وطريقة التربية  
منذ الصغر ، ومقدار تعلمهم ومعرفتهم وخبرتهم وقدراتهم على إستخدام  
حواسهم إستخداما سليما وكاملا .

فالطفل يولد وهو راغب في معرفة كل شيء حوله ، ويعمل على كشف  
كل ما يحمله بوسائله الخاصة ، فقد يدمر لعبته ليعرف ما في داخلها ، وقد يبحث  
في جهاز ما فيتلفه بحثا عن الحقيقة فيه . وننصح كل والد وكل والدة ، بتوجيه  
أطفالهم توجيهها سليما نحو البحث والملاحظة ، حتى تنمو قوة الملاحظة والمعرفة  
في أطفالهم فيجنون ثمارها عند الكبر .

وإذا لاحظت أن طفلك خامل ، لا يرغب في المعرفة أو البحث ، فحاول  
أن تستدرجه دون أن يفطن أنك تستجوبه أو تمتحنه ، وعلمه كيف يقوى  
ملاحظته ، وذلك بأن تضع نصب عينيه شيء ما يناسب سنه وقدرته ، وقال له  
إذا وصفت هذا الشيء بعد أن تغلق عينيك، فسوف أعطيك قطعة من الحلوى  
ثم تتدرج معه ، ليصف تفاصيل هذا الشيء من الداخل والخارج ، وقياسه ،  
ولونه ، والمادة المصنوعة منه ، إلى غير ذلك من الأوصاف . وعندما تذهب  
معه إلى السينما ، اسأله في طريق عودتك ، ليحكى لك القصة إجمالا ، ثم اطلب  
منه أن يصف حجرة ما ، أو حديقة ، أو المكان الذي كانت القصة تدور فيه  
وإن أمكن أسماء الأشخاص أو البلاد أو غير ذلك مما كان يلفت أنظار المتفرج .

وإذا مررت معه أمام نافذة العرض في متجر اللعب ، فف ودعه يشاهده  
ووجه نظره إلى مختلف القطع ، ثم ابتعد قليلا عن المتجر ، واسأله عمار أى من

اللعب ، وما أعجبه ، وكم كان ثمن اللعبة التي أعجبتة ، وهكذا ، حاول أن تعلم طفلك دائماً ، النظرة الواعية ، حتى يكتب خاصية قوة الملاحظة .

وأنت أيها الشاب ، حاول كلما دخلت في منزل أحد أصدقائك أن ترى بوضوح كل ماهو حولك في الغرفة دون أن تلفت إليك الانظار ، وعندما تترك المكان حاول أن تذكر كل صغيرة وكبيرة فتنتطبغ الصور في ذاكرتك وتصبح قوة الملاحظة عادة من عاداتك .

وإذا جلست في حديقة غناء ، لا تضع وقتك في أحلام لا طائل وراءها أو تترك ذهنك يشرد ، بل تأمل في جمال الورود وأشكالها ، وأنواع الزهور وأصنافها ، وأحجام الأشجار وأنواعها وطريقة التنسيق . . الخ .

وإذا قابلت زميل لك متأنق ومهني ، تأمل ملبسه ، ولون بزته ، ورباط عنقه ، حتى تتعلم كيف تنتقى أمثمتك وملابسك ، وتزداد أناقتك . وإذا توجهت لدار السينما ، حاول أن تستفيد مما شاهدته ، فليست القصة هي كل ما نترغب فيه ، فهناك الديكور والأثاث والأجهزة وملابس الممثلين والممثلات وأفكار المخرج، وفلسفة الحوار ، والحكمة المستفادة . فكلمار كرت انتباهك ولاحظت بعناية ، كلما تعلمت جديداً ينفعك في حياتك .

أن قوة الملاحظة ، هي التي كشفت العلوم الطبيعية والظواهر ، وكشفت المخترعات التي ينعم بها العالم ، فلا تكن سطحياً في نظرتك ، بل كن نافذ البصر والبصيرة ، فقد تم اختراع التماطرة من نظرة متممة في غطاء إناء به ماء يغلي فوق النار، وتم اختراع الطائرة النفاثة من نظرة ثاقبة في بالون طفل مندفع في اتجاه مضاد لثقب خروج الهواء، واختراع اديسون الحاكي من نظرة في حركة

تتذبذب في مؤشر بالتلفون ، ووضع نيوتن قوانين الجاذبية عندما لاحظ ثمرة  
تسقط من شجرة ، واكتشف البنسليين طبيب معمر لاحظ في معمله أن نوع  
من العفن يقتل أنواعاً من الطفيليات .

وهذا إذا بحثنا منذ بدء الخليقة نجد أن كل الاكتشافات والاختراعات  
والعلوم كانت نتيجة لقوة الملاحظة ، والتأمل العميق ، واستخدام العقل ،  
والتفكير ..

فإذا كنت مقتنماً بما ذكرناه ، فلماذا تعيش في غفلة !! هيا وابدأ ، علم  
نفسك ودرب أولادك حتى يأتي في الجيل الجديد ، من يقدم جديداً في العلوم  
والمعارف والاختراعات والتطور .

أن ما ينتقنا هو التركيز والبحث والتأمل الذي سبقنا إليه الغرب، ونحن  
تقاعسنا لأننا أصبحنا متواكبين سطحيين ننظر إلى أمورنا وكأنها لا تسنيننا ،  
نذكر آثارنا ونباكي على أجدادنا ، ونعيب على الزمان ، وعلى الاستعمار  
والامبريالية ..



## تمريبات لتقوية الملاحظة

### التمرين الأول

- ١- قبل نومك <sup>استعد كل</sup> استعد ما مر بك طوال اليوم من أحداث ، وحاول تفسير ما غمض عليك .
- ٢- رتب المشاهد حسب وقوعها ، ولاحظ كل ما هو جديد .
- ٣- حاول استذكار أسماء من قابلتهم والأمكنة التي قابلتهم فيها وما دار بينكم من حديث له أهمية خاصة .

### التمرين الثاني

في الصباح كرر التذكر وحاول أن تستعيد صور الأمس في نظرة سريعة .

### التمرين الثالث

احفظ كل غرفة في بيتك ، وأما كن كل الصور ، والأثاث ، والتحف حتى نعرف بيتك تماما ، وتتم عليه في نظرة سريعة من وقت لآخر محافظة على كل ما فيه من أشياء .

### التمرين الرابع

اعرف عيادات الأطباء وكل المحلات التجارية التي تجاور مكتبك ، أو

الأما كن الحكومية، وحاول أن تعرف نوع تجارتها، أو صناعتها، أو خدماتها حتى تلجأ إليها وقت الحاجة، أو ترشد عابر السبيل الغريب عن هذا الحى ، أو تصف الأما كن لأولادك أو خادمك الجديدة .

### التمرين الخامس :

عندما تقرأ جريدتك فى الصباح ، حاول أن تقرأ الإعلانات التى تهك ، فربما أردت أن تقضى سهرتك فى مكان ما ، فتعرف ما ترغب فيه ، أو ربما كنت فى حاجة لإصلاح شىء ما أو مشتى شىء آخر فتعرف سبيله ، وضع فى منزلك ( نوته ) انقل فيها كل ما يهك معرفته و اتركها لوقت الحاجة .

### التمرين السادس :

١ - حاول أن تحفظ مرؤوسيك شكلا واسما .

٢- حاول أن تعرف بعض المعلومات عن أفراد عائلة أقرب الموظفين إليك من مرؤوسيك حتى تعادشهم من وقت لآخر عن أولادهم ، ومشاكلهم ، وحاول أن تسهم بقدر من وقتك فى الإهتمام بهم، حتى تحبب فيك مرؤوسيك وتدفعهم للعمل باخلاص .

### التمرين السابع :

قف أمام واجهة محل تجارى وانظر إلى معروضاته وأسعاره ثم ابتعد فى الطريق وحاول أن تذكر ما رأيت .

### التمرين الثامن :

سر فى طريق معروف لك وحاول أن تكتشف فيه ما لم تكن قد اكتشفته أو اهتمت به قبل ذلك وسترى الفارق الكبير .

### التمرين التاسع :

قف أمام واجهة مكتبة ولاحظ ما فيها من كتب بدقة ، ثم ابتعد وحاول  
تقريباً ما رأيته من أسماء الكتب وأشكالها وأسماء المؤلفين .

### التمرين العاشر :

بعد قراءة جريدتك اتركها واهدأ ، وحاول أن تتذكر أهم الأحداث  
السياسية والعالمية والحوادث ، وبعض الصور .

### التمرين الحادي عشر :

اعرف أسماء جيرائك ووظائفهم وحاول أن تعرفهم بلباقة فربما كانت  
تحتاجهم في يوم من الأيام .

### كيف تقوى ملاحظتك أثناء نزهتك :

١ - إذا جئت في حديقة حاول أن تلاحظ انحراف أطراف الأشجار  
وتقارن ذلك مع اتجاه الريح الغالب في هذه المنطقة وبذلك يمكنك أن تعرف  
الجهات الأصلية بدون بوصلة ، من ملاحظة الأشجار .

حاول أن تقارن بين وردة وأخرى من شجرة أخرى من حيث الرائحة  
والشكل واللون والنوع واسأل عامل الحديقة عن اسم كل نوع حتى يكون لديك  
حيلة من المعرفة ، عن الورد أو الزهور .

٣ - لاحظ الأماكن المحيطة بالحديقة ، واعرف إن كان بينها  
طبيبك .

٤ - لاحظ الناس وملايسهم وتصرفاتهم وفكر ورتب هؤلاء الناس  
حسب مكانتهم الاجتماعية أو حسب درجة ثقافتهم ، حتى يكون لديك دراسة  
في القياس ومعرفة الناس .

٥ — لاحظ ظل الأشياء وحاول أن تعرف الساعة من خلال أطوالها ،  
ثم أنظر في ساعتك حتى تعرف درجة الإجابة .

٦ — فكر في نظام تنسيق الحديقة ، وادخل عليها التحسينات التي تراها  
في ذهنك ، وأخلق صورة جميلة لا تتخيله ، حتى تدرب ذهنك على الإبداع  
والخلق .

وعلى هذا المثال فكر إذا كانت نزهتك في الأهرامات أو الصحراوات  
أو ساحل البحر ، ولا تترك ذهنك بدون تشغيل وتدريب وخلق وابداع .  
وهذا أجدى لك من عادة السرحان .

### كيف تنمي ذوقك :

إن عدم اهتمامك بالأشياء هو الذي يتعدى بك عن معرفة الأذواق ، فلو  
تعلمت التركيز لإثراء ذوقك فنياً في موضوع ما ، لوجدت السبيل إلى ذلك  
سهلاً ميسوراً .

أولاً — إذا ذهبت إلى حفل أتيق لاحظ ألبس التي يلبسها الرجال  
أو النساء من المرموقين ، لاحظ لون القميص وانسجام رباط الرقبة مع البزة ،  
ولاحظ التطوير الجديد في فن التفصيل ، حاول أن تقلد أشيك الرجال ، وحاول  
ياسيدتي أن تنتقي ملابسك مناسبة لجسمك ، ولا تتقيدى بالموضة ، فربما كانت  
الموضة الملابس القصيرة وأنت بدينة أكثر من المناسب فكيف تظهر المناطق  
العارية ، لعلها تحتاج للاخفاء وليس للعرض . وربما كانت الموضة في الملابس  
الطويلة وأنت طويلة أكثر من اللازم فسوف تزدادين طولاً !!!

وقد تكون الموضة في الملابس الضيقة وأنت تحملين أردافاً ثميلاً وبروزاً  
في البطن ، فكيف يبدو مظهرك .. سيضحك من خلفك الرجال ؟؟

إننا نرى في الطريق فتيات وسيدات يقلدن الموضة بغير وعى أو ذوق سليم ، ونتمتع كيف تلبس هذه السيدة البنطلون وقد تجسمت في الخلف بروزات مضحكة وتكورت أمامها مناطق مختلفة !! ..

إن الذوق أهم من الموضة ، وحسن الاختيار هو في ذاته الموضة . . إن مصمم الأزياء يضع الزي الجديد في إطار خاص ويصمه على قوام محدد ، لكي يظهر في أبهى شكل ، ولا يجب أن يتبع هذا النوع من اللباس الجديد إلا من تتصف بهذا القوام .

ثانياً — تصفح مجلة متخصصة في الديكور ، ثم ركز على بعض الأشياء التي تهيك وحاول أن تخلقها في منزلك ، أو تنصح بها من يهيك من الأقارب .

ثالثاً — عندما تجلس في السينما لاحظ أنواع الديكور واحفظها ، وحاول تنفيذها .

رابعاً — تخير دائماً ، كتاباً جديداً ، في الفن أو العلوم أو الاجتماع أو الفلسفة ... وحاول أن تدرسه باتقان ، واخرج منه بعلم جديد أو فن جديد أو معرفة جديدة ...



## الباب العاشر

### استخدام العقل في الزواج

قبل أن تفكر في الزواج ثق أنه لا يوجد شخصان متشابهان تمام الشبه ،  
إن حياة الإنسان في غالب الأحيان تتكون من شقين ، الشق الأول منها  
العمل ، والشق الثاني الزواج ، فإذا نجحت في أحدهما امتلكت نصف الدنيا  
— دنيا حياتك — وإذا نجحت في الشقين امتلكت الحياة الدنيا وعشت ناعم  
البال في جنة من صنعك .

ولكى تنجح في الشق الثاني من حياتك — الزواج — يجب عليك أن  
تستخدم عقلك استخداماً سليماً قبل الزواج وبعد الزواج .

## الفصل الأول

### قبل الزواج

قبل الزواج يجب أن تعد نفسك إعداداً سليماً من الناحية الجسدية والعقلية والمادية ..

فن الناحية الجسدية يجب أن تعمل على تقوية جسمك ، وتحسين قوامك بأنواع الرياضة المختلفة ، وتخير اللعبة التي تناسبك أو اللعبة التي تهواها واجعل منها هوايتك المفضلة ومارسها في مواعيد منتظمة حتى تصبح لك عادة ، وإن لم تكن لديك هواية رياضية معينة فتخير رياضة اليوجا ومارسها يومياً حتى تحصل على اللياقة البدنية الكاملة . كما يجب أن تعود طبيب متخصص ليفحصك فحصاً طبياً تاماً .

ومن الناحية العقلية ، يجب أن تتعلم القراءة اليومية ، تخير يومياً الوقت المناسب ، نصف ساعة على الأقل ، تلتهم فيها عقلياً جزء من كتاب ثقافى ، ابتعد عن الكتب المبتذلة أو القصص التافهة ، تخير كتاب ينمى أفكارك ، يزيد معلوماتك ، يعطيك مزيداً من العلم فى الاجتماع والجنس وعلم النفس وتربية الأطفال أو دراسة الشعوب ، أو سير العظماء ، أو تاريخ أمة تخرج منها بعبرة ، أو فن جديد ، أو علم مفيد حتى يتكون لديك مادة غزيرة ، فإذا تكلمت أمام الناس فى الأندية والمجتمعات كنت محطاً نظارهم ، وتجتذب إليك أنظار خطيبتك فتفخر بثقافتك .

لا تجعل قراءة الجرائد والمجلات ضمن وقت الثقافة ، لأن الجرائد والمجلات لا تعلمك شيئاً ، إنما تعرفك فقط بالأخبار — إن كانت صادقة — والناس



يلجأون لقراءة هذه المجلات عندما يرغبون في النعاس ، ولكنني أقصد بالقراءة الإعداد الثقافي : أن تقرأ للدراسة وأنت جالس في غرفة الاطلاع ، أو في مكان مناسب في بيتك أو مكتبة ثقافية ، كما تجلس للطعام في غرفة المائدة أو في المطعم فكيف تهتم بمعدتك ولا تهتم بعقلك ، وعقلك الأهم !!

والإعداد المادي قبل الزواج ، هو وسيلتك للزواج السعيد ، كون لنفسك رأس مال تثر منه احتياجات البيت السعيد وإن لم تتمكن فتخبر مؤسسة تعاملها ، واشتر بعض الأدوات المنزلية التي جرى العرف على أن يشتريها الزوج واشترها بالتسط وسدد جميع الأقساط قبل إتمام الزواج ، واشتر بعض الملابس التي سوف تحتاجها في السنوات الأولى للزواج حتى لا ترهق ميزانيتك في السنوات الأولى للزواج .

إحتفظ بمبلغ من المال في التوفير للطوارئ واجتهد في عملك حتى تكون محط أنظار رؤسائك فتحصل على علاوة أو ترقية .

تخلص من العادات التي ترهق ميزانيتك ، أو تضايق زوجتك ولا تكن عبداً لعادة أحشاء القهوة والشاي والتمر والدخان : والجلوس يومياً في القهوة تلعب الطاولة أو الورق أو غيرها ، كن سيد نفسك ولا تكن عبداً لعادة من العادات الضارة التي تجلب عليك الوبال ، وتناف صحتك أو أعصابك .

### التقدم للزواج :

عندما ترغب في الزواج ووجدت أن جميع ظروفك مواتية ، تخير فتاة أحلامك من بين الفتيات اللاتي تعرفهن ، أو يعرفن أخوتك أو أخواتك أو أقاربك معرفة عائلية ، حتى تتمكن من دراستها دون أن تظن إلى غرضك إعتد على وجدانك ولا تعتمد على عواطفك أو أحاسيسك الجنسية .

إسأل نفسك هل هذه الفتاة تصلح زوجة لي ؟  
هل ثقافتها تناسب ثقافتى ؟  
هل مستواها العائلى يناسب مستواى العائلى ؟  
هل عقلها راجح وتفكيرها سليم ومنطقي ؟  
هل هى طبيعية أو متكيفة ؟  
هل شكلها يناسبنى وأشعر بالسعادة كلما رأيتها ؟  
هل هناك تجاوب روحى بينى وبينها ؟ وهل أشعر بالانسجام عندما  
أنفرد معها ؟

كيف تكون هذه الفتاة حين تصبح أما بعد عشر سنوات ؟  
كيف يكون جسمها وعقلها ووعيمها وتصرفها ؟  
هل هى من عائلة خالية من الأمراض العقلية أو الأمراض المستعصية ؟  
هل أحترمها وأجلها ، لأنها تحترم نفسها وذات شخصية ؟  
هل نشترك أنا وهى فى القيم الاجتماعية والثقافية ؟

لا تكن عاطفياً فى اختيارك ، وتنظر إلى فتاتك من ناحية الجمال والشكل  
والتقوام فقط ، وتسقط من نظرك الدراسات الأخرى فتفشل بعد الزواج .  
لأنك إذا نظرت إلى فتاتك من ناحية الجمال فقط ، فبعد الزواج ستظهر عيوبها  
ويحبو جمالها أمام عيوبها العقلية أو الخلقية ، فتصبح فى نظرك تافهة بعد أن  
تشبع رغباتك الجنسية فى شهر العسل . . وتظل فى حالة فراغ روحى وقلبي ،  
وإحساس بالظلم العاطفى ، ويضيق عليك البيت بل الأرض بما رحبت ،  
وتعيش فى حالة من الضياع بعيداً عن جو الأسرة الدافئ .

وإذا تقدمت لخطبة فتاتك بعد دراستها ، فتقدم بأمانة وإخلاص ، واضعاً

نصب عينيك تكوين أمرة قوية متماسكة وشركة لا انفصام لها مهما عصفت  
بكما الأيام.. ولا تقل لنفسك سوف أجرب معها الحياة ، فإن لم أوفق أطلقها ،  
لأن الدين يسمح بهذا ، أو لأن غيري جرى على هذا .

إن أبغض الحلال عند الله الطلاق ، وليس الأمر بهذه السهولة ، فالطلاق  
أو الانفصال هو نار الله الموقدة لكما ، والطامة الكبرى إن كنت أنجبت  
منها أطفالا يشبون معقدين كارهين للحياة دون ذنب جنوه إلا سوء اختيارك  
أو تقديرك أو تصرفك الفاشم وعقلك الهزيل .

يجب إطالة فترة الخطوبة ، ويجب أن يترك الأهل فرصة للعريس والعروس  
لكي يدرسا بعضهما البعض بأمانة ، وإذا ما بدر بادرة شقاق بينهما ، يجب  
أن يدرسا الأهل جيداً ، ويستمعون إلى وجهات النظر بصراحة ، فإذا وجدوا  
أن الأمر يستوجب الانفصال ، بادروا بذلك عن طيب خاطر قبل أن يتفحل  
الأمر ويصعب بعد عقد القران أو بعد الدخلة ، ويكون الثمن أفدح !! ولا يجب  
أن يعقد القران إلا إذا وثق كل من العريس والعروس بأنهما منسجان  
ومتفاهان متحابان قانمان ...

## الفصل الثاني

### بعد الزواج

الزواج السعيد يبنى على المشاركة والمساواة بين الجنسين ، كلاهما يعطى قبل أن يأخذ ، كلاهما يقدم الحب قبل أن يحصل على المحبة . وهذا يستدعى من كل طرف إشعار الطرف الآخر بتعاطفه منذ اللحظة الأولى وفي كل لحظة تليها ، ويحاول كل منهما أن يتنازل عن شيء من كبرياؤه الآخر ، ويحاول كل منهما أن يكون هو اليهبوع الذي يفيض من أعماقه ، لكي يمنح ما حوله في الأسرة كل إخلاص وسعادة وخير عميم ، يغمر به الطرف الآخر ، وهكذا يقبّاري كل منهما في إسعاد الآخر .

ويجب أن يعرف الزوج ، فن معاملة المرأة ، فهو أكثر خبرة منها ويجب أن يعرف أن المغامرة الجنسية الأولى يتوقف عليها حب زوجته له في كل مغامرة تتلوها ، ويجب أن يفهم ، أن الجنس وسيلة للانجاب قبل أن يكون غاية للاستمتاع ، وأن الوسيلة إلى الجنس الناجح ، هو إثارة المرأة عقلياً وعاطفياً حتى تنتمش أحاسيسها ، فلا يقربها إلا بعد أن يعدها الإعداد الكامل ، فتطلبه قبل أن يطلبها ، ووسيلته إلى هذا ، الإثارة ، باستخدام فنه كرجل ، فيلاطفها ويتعرف الأماكن الحساسة والمثيرة في جسدها فيشيرها بلباقة ورقة وتعاطف ..

ويجب أن يفهم الزوج أن المعاشرة الجنسية في الزواج ليست لإشباع شهوته فقط ، ولكنها وسيلة لإسعاد الزوجة وإشباعها حتى تصل إلى الذروة ويحدث التمارب روحياً وجندياً ، وبذلك لا تفتقر المشاعر والأحاسيس لأن الزوج الذي لا يؤانس زوجته الا وقت العملية الجنسية ولا يصل بها إلى الذروة زوج فاشل ،

وستشعر الزوجة بالحبيبة وكأنها في حكم الجارية التي يطلبها سيدها لما اراد ان يشبع غريزته الجنسية . فيجب على الزوج أن يعمل في كل وقت على مؤانسة زوجته ولو بكلمة رقيقة وإبداء عطفه وإظهار عواطفه في مناسبات أخرى غير المناسبات الجنسية ، وعندما يرغب في الاتحاد الجنسي يعمل جاهداً لإعدادها حتى تطلبه ولا يتركها إلا بعد إشباعها والوصول بها إلى الذروة .

وعلى الزوج أن يمدح زوجته أمام الأهل والضحاب كلما كانت هناك مناسبة ، حتى يشعرها بكيانها ، وعليه أن يشجعها ويساعدها في شئون البيت ، وتربية الأطفال ويشاركها في كل مشاعرها بفهم عميق ، حتى يبرز شخصيتها ويبرز مكان قدراتها ، ويجب أن يتعاشى تأنيبها أمام الغير ، أو أمام الأطفال مهما كانت المفاجأة ، بل يترك ذلك إلى الأوقات التي ينفردا فيها . ويجب أن يكون التوجيه في الأمور الكبيرة والأخطاء المتصودة ، ويفض البصر عن الأخطاء البسيطة ، أو التافهة أو الغير متصودة والتي لا تؤثر على كيان الأسرة .

ويجب أن تعمل الزوجة من ناحيتها على كسب حب زوجها وعطفه ، وتعامله كأنسان يحتاج إلى عواطفها وخدماتها ، وأن تجعل بيتها كالواحة الخضراء يلجأ إليها الزوج من عناء العمل في صحراء الحياة فيجد فيها الظل الظليل والماء السلسيل والخور العين والفاكهة الدانية وفي اختصار الخضرة والماء والوجه الحسن ، خضرة الحياة الجميلة ، وماء الحياة في سعادة الأطفال ، والوجه الحسن للحب الطاهر الذي يملأ القلوب بهجة ويفسر الروح بالنور والأمل ، جنة وارفة في أرض الله الواسعة .

ويجب على الزوج أن يشترك مع زوجته ، في بحث كل ما يقدم عليه من

مشروعات مشاركة منه في الرأي ، أو حتى على سبيل الإعلام وأن يفضى إليها  
بمتاعبه الجسيمة ، دون أن يظهر أمامها بالرجل الطفل ، الذي يشكو دائماً دون  
انقطاع حتى لا تمله الزوجة .

وإذا شعر أحدهما بحالة من الملل ، فعليه أن يعمل فوراً لإزالة هذه الحالة  
بتغيير الظروف ، واصطحب المرحين من الأصدقاء أو السفر إلى المكان المحبوب  
منهما أو من أحدهما أو دعوة بعض الأقارب المخلصين ، أو الأصحاب ...

وينبغي على كل من الزوج والزوجة أن يحفظا المناسبات الآتية :

١ - أول يوم تلاقيا فيه أو تعارفا « يوم الخطوبة » .

٢ - يوم الزفاف .

٣ - عيد ميلاد الزوجة .

٤ - عيد ميلاد الزوج .

٥ - الأيام التي كان لها تعبير خاص في حياتهما .

وأن يقدم كل منهما مفاجأة للآخر ، هدية مناسبة ، أو حفل مناسب ،  
أو ترفيه مناسب ، في مكان مناسب وأن يجعلوا من أعياد ميلاد الأطفال ، يوم  
عائلي جميل يمد فيه الجميع ، ويمجدوا بسمة الحياة .

ويجب على كل منهما أن يرعى زميله كلما توقعك أو لازم فراشه ، وأن  
يظهر جميل مشاعره حتى يخفف من آلامه .

واختصاراً للجديث ، أن يظل الزوج والزوجة حبيبين طوال الحياة ،  
ومهما بلغا من السن فهما عروسان متحابان وصديقان منخلصان وشريكان  
وفيان .

فـالزواج المبني على الثقة المتبادلة ، والمحبة الصادقة ، والصدقة الكريمة ،  
هو الزواج السعيد وهو جنة الله في أرضه .

ولكى يصل الزوج والزوجة إلى هذه المرتبة السعيدة في الحياة ، يجب أن  
يبذل كل منهما قصارى جهده لإسعاد الآخر ، ويعمل على أن يكون هو ينبوع  
السعادة الذي يروي الأسرة بهجة الحياة ، وبالقليل من تركيز العقل والتأمل  
يصل إلى بفتيتها حتى تشرق على عشمها شمس السعادة ...

## الباب الحادى عشر

### الفصل الأول

#### تدريب العقل لحل مشاكلك

ما هو المشكل ؟

كثيراً ما نسمع الناس يشكون ويشورون وبنزعجون من أتنه الأشياء ، وبخاصة فى البلاد المتخلفة ، أنك تجلس فى الترام أو الأتوبيس فى القاهرة أو فى غيرها فتسمع أعجب الأحاديث ومر الشكوى، وتذهب إلى منزلك فتقابلك زوجك بزوجة من الحديث، وتضع أمامك مشاكل البيت والصغار والسوق .  
عندما تتوجه إلى عملك ، وما تكاد تجلس أمام مكتبك حتى يواجهك مرؤوسيك بألوان من المتاعب والكل يضع أمامك ملخصاً أو تقريراً يسبه فى فى عرفه مشكلاً ، أو يظل يثرثر فى قصة تافهة غير مدروسة أو مفهومة ... إلخ  
وكل هذه التفاهات والترهات والأفاصيص لا تسمى فى نظر العلم مشكلاً ، وإنما هى ترسبات ظهرت على جانب من روتين الحياة ، وروتين العمل ، نتيجة لضيق أفق المبرز لها وعدم قدرته على التصرف الحكيم أو الانطلاق ، أو بسبب الجبن والخوف المترسب فى الناس ، نتيجة لخطأ فى التربية المنزلية فى دور الطفولة ، أو لقصر نظم التعليم عن خلق رجال يعتمدون على أنفسهم فى حل كل ما يصادفهم من متاعب أو عروض ، ونتيجة للجبن أو الخوف من الرئيس . وقد تنشأ



مسا كل بعض الحكومات المتخلفة نتيجة لجهل وفقر الشعوب ، او نتيجة لكثرة صدور القوانين دون بحث أو روية، أو دون عمق في النظرة أو شمولها أو لقصر النظر عن اسقيعاب ما سيأتي به المستقبل والمستقبل صورة متطورة للماضي إذا تبصر المتبصرون..ومما يزيد الأحوال تعقيداً ترك الأمور تتراكم دون بحث عميق أو تصرف قاطع ، أو وضع الحلول المؤقتة كلما ظهر عيب في التنفيذ أو في الطريق ، وكل هذه الحلول المؤقتة هي إسفين بوضع للاجيال المستقبلية .

فإذا أردنا أن نضرب مثلاً لمشكلة من المشاكل ولتكن مشكلة المواصلات في بلدنا :

نجد أنها بدأت أولاً بالارتجال في الحل ، فمبتدئاً شركة ما للحصول على امتياز الترام أو المترو ، فترسم لنفسها خطة دون أن تنظر إلا لمصلحتها الخاصة ، وتظل تعمل في نطاق ضيق دون أن تطور وسائلها مع تطوير المجتمع العالمي وزيادة عدد السكان ، وتأتي شركة نقل أخرى لتحصل على امتياز العمل في مكان آخر من نفس البلدة ، وشركة ثالثة وهكذا كل منها يعمل في واد خاص به دون النظر إلى المصلحة العامة ، وإنما الهدف الأساسي هو الكسب المادي .

وعندما احتضنت الدولة هذا المرفق ، كان يحاول المسئولون بشكل أو آخر إرضاء نوازع الجمهور إرضاء مؤقتاً ، دون بحث المشكل بحثاً عميق الجذور ، بعيد المدى ، واضحة نصب أعينها الحل اليومي للمشكل فتدور الحلول حول المشكل نفسه دون بحث أسسه ، ثم يتجه أصحاب الأمر لبحث وجه آخر من أوجه الحياة فيتقدم العهد على المشكل الأول فيزداد عدد السكان في المدينة ويتسع العمران ، وعندما يضج الناس بالشكوى تبدأ الجهات المختصة بالبحث ،

فتغير عمر الأتوميس . . . أو تباعد بين المحطات ١١ ؟؟

فالدراسة غالباً ما تكون لوضع الحلول المؤقتة حتى تهدأ الناس ، ثم يتجه المسؤولون لحل مشكل آخر ، فيتقادم العهد على المشكل الأول فيظهر ثانياً وهكذا دوامة الحياة !!!

والأجدر بالأفراد والهيئات وأولى الأمر من المسؤولين أن يضعوا الأمر بين لجان متخصصة من الفنيين ذوي العقول المتبصرة المتحررة بيمى النظر... فيضعون الأسس والحلول الجذرية بعيدة المدى لمئات السنين ، وتنفذ الخطة فور اعتمادها على مراحل مستمرة غير متقطعة مهما طرأ في البلاد من مشاكل أخرى . لأن المجتمع وحدة واحدة إذا اختل منه جزء تداعى له سائر الأجزاء ، ويجب ألا توضع الحلول لجهة ما على حساب جهة أخرى، بل يجب أن تكون الأمور متضافرة كالسبحة ، أو كالسلسلة حلقات متصلة ، فلا تحمل مشاكل الاسكان على حساب أصحاب الأملاك ولا تحمل مشكلة غلاء اللحوم على حساب الجزائر ، أو مشاكل التعليم على حساب إرهاب أولياء الأمور . لأن فشل وسيلة النقل مثلاً في مدينة ما ، يقبه فشل الطالب في التحصيل وفشل الموظف في عمله ، وضياح وقت المواطن الجاد ، واستهلاك وسائل النقل قبل وفاء مدتها ، نتيجة اسوء الاستعمال ، وتلف الطرق ، وضياح الجهود وإثارة الأعصاب وسخط المجتمع و... إلخ .

هذه الأمثلة لما يسميه الناس مشكلاً . .

ولكى نعود للاجابة على تساؤلنا « ما هو الشكل » ؟ نقول إن الشكل موقف مقدر غامض ، أو هو ظهور عائق قوى في طريق الانسان يمنعه عن الاستمرار أو يحد من جهوده أو يجمد موقفه ، سواء كان هذا العائق مادي أو معنوي ، ويظل العقل حائراً في دوامة الأنتكار دون انقطاع بالليل أو النهار

دون أن يجد له مخرجاً ، فتعبده شارد اللب ، خائر القوى ، تائه النظرة ، ضيق الصدر ، عصبي المزاج نائراً جامحاً .

وتختلف مشاكل الناس باختلاف البيئة والتعليم والحالة الاجتماعية ، والحالة العقلية ونظام الحكم ، والمكان الجغرافي ، والنوع ( ذكر أو أنثى ) ، واللون والشكل والسن والدين إلى غير ذلك من نوعيات .

وما يسمى مشكلاً عند زيد من الناس لا يسميه عمرو مشكلاً والمجتمع ملبيء بالأمثلة ...

ولكى تستخدم عقلك استخدماً سليماً في حل مشكلتك ، يجب عليك أن تتعلم الوسيلة الصحيحة لحل المشاكل حتى يزول من عقلك كل قلق أو حيرة . فإذا ما واجهك مشكل استرخى قليلاً في مكانك أو في فراشك ، وقل لنفسك في اقتناع وهدوء :

« سوف أجد السبيل لحل هذا المشكل » .

« أنى أرفض هذا القلق الذى انتابنى » .

« سوف أجد القرار السليم بعد بحث وروية » .

ثم تنفس بعمق وأكمل استرخائك ..

أن الطريقة العلمية التى سوف أضعها بين يديك ، ستعلمك التفكير بهدوء والتأمل بعمق وروية ، حتى تستكمل بحثك وتخرج من مشكلتك أكثر قوة وأكثر معرفة ، وذلك بزيادة قدرتك فى الفهم .

أطلب منك أولاً أن تغير من طباعتك وألا تركز فى حل مشاكلك الشخصية على الغير . كن واقعياً وابتنع عن الخيال ، أنه لا يوجد شخص فى الوجود ليس فى مكنته حل مشاكله الخاصة ما لم يكن عاجزاً أو عديم الشخصية ،

أو قاصر التفكير أبلها ، ولا أظنك تحب نفسك أن تتصف بهذه الأوصاف الغير سارة .

أن المشكلة التي تورث الإنسان القلق والحسر النفسى ، هى مشكلته الخاصة ولا يحسن أن يجلها إلا هو نفسه بعد البحث العلمى الجيد .

أما المشكلة التي تخص الأشخاص الذين يتصلون بنا اتصالا وثيقا كالأخوة أو الأبناء والآباء فهى ليس مشكلتنا الخاصة وسأضرب لك مثلا: زارنى منذ أيام صديق ، وكان فى حالة من الهياج العصبى والانفعال البادى ، وعندما أمسك فنجان القهوة ، أخذت بده ترتش حتى انكسب بعض من القهوة على ملابسه فأعاد الفنجان برعشة مستمرة إلى طبقه وانساب بعض القهوة من حافة الفنجان ، فوضعت يدى برفق فوق بده وقلت : « ما الدافع لكل هذا الانفعال ؟ ماذا يفتق بالك ؟ هل الأمر بهذه الخطورة ، أم أنك مريض بالمصاب ؟ »

فأجاب : « أنا رايح اتجنن ، وكل يوم عند طيب الأعصاب ، وأصابنى ضغط الدم ، وأنا لا أنام ، ولا أميز طعم الأكل وفى حالة أعياء مستمر ، ولا أطيق بيتى ، وأكاد أنفجر بالبكاء » ... الخ .

قلت هون عليك يا أخى ، وما هذا الذى يفتق نفسك ؟

قال : « ابنى . . . ابنى لم يحصل على مجموع فى التوجيهية وان تقبله أى كلية أو معهد ، الولد ضاع مستقبله اللى » .

قلت : « دعه يعيد العام الدراسى لتحسين المجموع » .

قال : « هذه هى المرة الثانية فقد رسب المرة الأولى فى اللغة العربية وكان قد حصل على مجموع ٧٢ ٪ ، وفى هذه المرة نجح ولم يحصل إلا على مجموع ٥٢ ٪ »

والجامعة لا تقبل هذا المجموع ، فبالله عليك ماذا أفعل !! اتجنن والالآ .. .  
وقلت له : « هل الأحرى بك أن تنفعل وتجن وقد يصيبك الفالج أم هو  
الأحرى بابنك الذي ينفعل ويقاق على مستقبله ؟؟

« هل قمت نحوه بالواجب كاملاً وأرشدته وعنيت به ، وقدمت له من  
المساعدة الفعالة ما يكفي ؟ » .

قال : « بلى ، فعلته » كان عنده مدرس خاص للغة العربية ومدرس للرياضة  
« وكنت دائماً في جواره أشجعه ، وكان هو أيضاً يقوم بواجبه ؛ حتى أنني  
كنت أشفق عليه من السهر ودوام الاستذكار ... !! » .

فقلت : « إذاً ماذا يقلقك ؟ لقد قمت أنت بالواجب نحوه ، وقام هو  
بالواجب نحوه كما بدى لك ... إذاً هناك خطأ في وجه من الوجوه ، ابخته  
منطقياً وعلمياً لكي تعرف السبب فتتحاشاه مستقبلاً » .

« أما اليوم فضع الأمر بهدوء أمام البحث ، واطرق كل السبل لكي  
تجد له منفذاً يتم فيه تعليمه ، وهذه قدرته في التحصيل وهذه هي حياته وهو  
أحرى منك بالاهتمام بأمر نفسه . وهناك من الدراسات الخاصة التي تشبع هوايته  
الكثير فحاول أن تجد له السبيل » .

فقال : « لقد أغلقت وزارة التعليم العالي كل السبل وقطعت كل رجاء ،  
وضمت كل المعاهد الخاصة وغير الخاصة إلى مكتب التنسيق ، وحرمت ابني من  
الاستمرار في التعليم » !!

فقلت : « لا تلتق بمشكلة ابنك في أحضان الوزارة ، لأنها ليست المسئولة  
عن قدرته في التحصيل أو ظروفه وقت الامتحان » .

وقلت : « أنها مشكلته هو أولاً وهو المسئول الأول عن هذه النتيجة

بعد ما قدمت له من الرعاية ، أما شعورك بأنها مشكلتك أنت فهو شعور خاطيء ، لأن محبتك له ورغبتك في أن يكون أحسن الناس هي التي أوجت لك بأن المشكلة هي مشكلتك » . « هيا لتصاحبني إلى مدرسته لإعادة قيده مؤقتاً » .

قال : « المدرسة ترفض قيده بالرغم من صدور قرار الوزير ، وقرر الناظر إلحاقه بدراسة مسائية تابعة للاتحاد الاشتراكي » .

قلت : « لا بأس ربما الظروف قاسية ، قيده في دراسة الاتحاد الاشتراكي وأمرك إلى الله ، وحاول أن ترعاه أكثر » .

هذا مثل صريح لمشكل من مشاكل الساعة في كثير من الأسر ، وهناك الكثير غيره من مشاكل الساعة التي في انتظار الحلول ، والتي يعجز أصحابها عن الحل ويرهقون أنفسهم ويحملونها مالا طاقة لهم بها .

ولكي تستخدم العقل استخداماً سليماً في بحث المشاكل التي تورثنا القلق والارهاق العصبي ، يجب أولاً أن نكون في حالة من الاسترخاء العقلي ، والاسترخاء العقلي ينبع من الاسترخاء الجسدي ، والاسترخاء الجسدي تحت تأثير العقل ، فكيف السبيل إلى ذلك ؟؟

يجب أولاً أن تتعلم طرق الاسترخاء الجسدي والعقلي ، وهي مشروحة في كتابينا اليوجا والشباب الدائم ، واليوجا ينبوع السعادة ولا يجب أن نضيع الوقت في إعادة كتابتها .

بعد أن نترخي تماماً قم وابدأ المشكلة بحثاً مستقراً يستند على الفهم العميق ، الفهم لأنفسنا أولاً حتى نعرف مدى صلاحيتنا لما نحن مقدمين عليه ، ثم الفهم السليم للظروف المحيطة بالمشكل ، والموانع التي تحيط به ، وتحمده من الإنطلاق ، أو تقف عثرة في سبيل وجودنا .

ثانياً : رتب أفكارك ترتيباً إجمالياً بالأسباب والتنظيم ، ودون ملاحظاتك في ترتيب منطقي سليم .

ثالثاً : حاول بعد ذلك ألا تفكر في الشكل ليل نهار حتى لا تدور في دوامة من الأفكار ، والخلط المرهق للأعصاب .

رابعاً : لا تندفع وراء الآمال الكاذبة أو أحلام اليقظة .

خامساً : لا تتبع الطرق الغير سليمة ووسائل الغش والخداع والتزوير حتى لا تقع فيما لا تحمد عقباه .

سادساً : ابتعد عن الأوهام والعواطف الهدامة والدوافع الخفية ، التي تحدث الاضطراب والبلبلة في الأفكار .

سابعاً : احذر الانسياق تحت تضليل الآخرين .

ثامناً : لا تكن كسلاناً متراجحاً ، ولا تتعجل الحكم ، كن أمراً وسطاً حتى تجمع أطراف الأمر جيداً ، وتعمد العزم على المضي في التنفيذ .

وقبل أن تبدأ في التنفيذ إذهب إلى غرفة وحدك واجلس على مقعد مريح وقم بعمل ما يأتي :

١ - تنفس بضع تنفسات عميقة رتيبة هادئة مركزاً عقلك على دخول الهواء من فتحتي الأنف ثم حول عقلك وركزه على نقطة ثابتة بين حاجبيك فترة من الوقت .

ثم فكر في الشكل إجمالياً من خلال ما سبق أن قمت به حسب التعليمات السابقة ، ودون الأسباب التي أدت إلى ظهوره .

٢ - ابحث الشكل بحثاً علمياً : وذلك بأن تتأمله في شكله العام ، ثم حدد أقسامه واكتبها ، ثم اكتب الظروف المحيطة به .

٣ - وضع النتائج المترتبة على المشكل في حالة تنفيذه ، وكذلك في حالة استحالة تنفيذه بتاتا ، ودون كل هذا وكن مستعداً له .

٤ - كن محايداً وانظر إلى المشكل كأنك شخص غريب عنه ، حتى يمكنك أن تراه من الزوايا الأخرى ، وحاول أن تقدم العون لصاحب المشكل ( فرضاً ) وبماذا تنصح .

٥ - إذا وجدت صعوبة في التنفيذ ، حاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه وارسم حلولك على هذا القياس .

٦ - ولكي تهتدي في مثل تلك الحالة ( السابقة ) فكر في الأمر الفادح الذي يجلبه عليك القلق والضيق ، فقد يصيبك مكروه أو تسقط مصاباً بالفالج أو يهبط قلبك وتصاب بالذبحة ، أو تنهار أعصابك فتجن ... الخ . وأمام هذا التفكير ستتضائل مشا كل الحياة أمام خوفك على صحتك وحياتك .

٧ - عند بحثك المشكل ستظهر لك بعض الحقائق المجهولة لديك ، دونها حتى تذهب لبحثها عند جهات المعرفة ، حسب أهميتها وسهولة بحثها ، حتى تضيق دائرة البحث .

٨ - اجمع للعلومات دون تراخ أو كسل ، واذهب بنفسك للحصول على المعلومات ، واستعن بأصحابك المخلصين ، وابذل الجهود بأمانة وإخلاص ورغبة صادقة .

٩ - ارفض أى معلومات لا تثق بها ، أو لديك عنها خبرة صادقة ، أو معرفة أكيدة تجعلك واثقاً من الرفض .

١٠ - كون من المعلومات التي جمعها حقائق ثابتة الأسس قوية الأركان ودونها كل في بند قائم بذاته .



لا تجعل لرأيتك الشخصى دافعاً لتغير الأمور أو انحرافها عن الحقيقة ،  
واحذر أهوائك ورغباتك ودوافعك وعواطفك فهى كثيراً ماتكون خداعة  
ولا تدون إلا الحقائق الثابتة .

١١ - فكر فى المشكل بقدر حدوده وأبعاده فقط ولا تتوسع فى البحث  
حتى لا تنحرف عن لب المشكل فيظهر بجواره مشكل آخر وهكذا . . . .  
١٢ - رتب معلوماتك نهائياً بعد أن يتبلور الموضوع ، ترتيباً تنازلياً ،  
أو تصاعدياً حسب الأهمية وسهولة التنفيذ ، واستبعد كل ما هو نشاز أو غير  
مؤكد ، أو غير واضح .

بعد هذا الجهد والبحث ستجد أنك حصلت على معلومات أكيدة، وظهر  
أمامك السبيل واضحاً، ومن هنا تبدأ فى استخدام العقل استخداماً سليماً على أسس  
علمية ومنطقية . اشرب كوباً من عصير الليمون الثلج أو عصير الفواكه واحداً  
قليلاً ثم تخير الأوقات المناسبة، إما فى هدوء الصباح الباكر أو المساء، مع ملاحظة  
أن تكون معدتك غير متخممة بالطعام .

احضر أوراقاً بيضاء منفصلة وقلمان أحدهما أحمر والآخر أخضر :

١ - اكتب الحلول الممكنة كل حل فى ورقة منفصلة تماماً بالقلم الأخضر .

٢ - دون فى نهاية كل ورقة الأسباب التى حدثت بك إلى اتخاذ هذا القرار

بأمانة وبالقلم الأحمر .

٣ - ثم اكتب هل هذا الحل مناسب ويحقق الغرض منه ؟

٤ - هل وسائل تنفيذ هذا الحل ممكنة وموجودة ؟

٥ - هل هذا الحل فى طاقة الإنسان ، هل سيكلف تنفيذه الكثير ؟

٦ - هل يتماشى مع الحقائق المتعارف عليها ، ويقره المجتمع العلمى ؟

مناجاة القاصد العذري

٧ - هل بقي بالعرض ويمكن تنفيذه دون متاعب مثيرة ؟  
حل جديد تدونه في ورقة منفصلة ،  
أمسكك الجمع بين أجزاء من حل وأجزاء من حل ~~أخرى~~ فينشأ حل جديد ،  
وبعد أن تكتب جميع الحلول ، استرخ بعض الوقت وعد إليها ~~فورا~~ <sup>فورا</sup> ~~فورا~~  
تدونه في ورقة منفصلة

١ - اشطب الحلول البعيدة أو الصعبة التنفيذ والمعقدة بالقلم الأحمر .

٢ - رتب الحلول الباقية حسب نسبتها المثوية حتى تصل إلى أحسن  
الحلول ، فاحتفظ به حتى المساء واسترح .

٣ - في هدوء المساء استمع إلى بعض الموسيقى الهادئة الحاملة ، أو أغنية  
تحبها ، واخفض الأصوات حتى تسمعها همساً ، ولكن بوضوح وعمق يجعلك  
تغيب في ثناياها .

٤ - بعد الاستماع إلى الموسيقى اقرأ الحل المختار بهدوء وتمعن وتعمق ،  
فإذا اقتنعت تماماً صمم على تنفيذه ، دون تردد ، ونم وأنت في حالة من التصميم  
الأكيد .

٥ - في الصباح استمع إلى قليل من الموسيقى ثم اقرأ الحل ثانياً وقل  
سأبدأ في التنفيذ الآن ، وقم واتجه فوراً وثوكل على الله بأمانة وإخلاص  
وتصميم أكيد ونفذ الحل .

٦ - لا تراجع مطلقاً ولا تهيب العواقب ولا تردد لأن التردد في  
أمره محروم .

٧ - احذر العودة إلى التفكير أو التردد ، وكلما راودتك أفكار مغايرة  
أو مشوشة قل لنفسك « قفي أيتها النفس الخائفة ، ان هذا القرار هو أحسن

الحلول ، وليس من هذا بد ، اقنعى بالأمر الواقع واسعدى بهذا القرار .  
وهكذا يجب أن تعلم نفسك دائماً كيف تحمل المشاكل بنفسك بالطرق  
السليمة العلمية وبسرعة حتى لا تتراكم المشاكل وتصدأ .  
وماحك جلدك مثل ظفرك فتقول أنت جميع أمرك ، ولو علم أحدكم الغيب  
لاختار الواقع .

## التفصيل الثاني

تدريب العقل الباطن لحل المشاكل وإظهارها

إذا عجزت عن إيجاد الحل بالعقل الواعي والمنطق السليم فاستخدم عقلك الباطن . واستلمه :

(أولاً) اخص المشكلة عقلياً فحسباً لا يدع مجالاً لميوعة الموضوع أو غموضه .

(ثانياً) استرخى جسدياً ثم عقلياً كما تعلمت في كتابنا اليوجا والشباب الدائم .

(ثالثاً) بعد أن تشعر بأن عقلك قد هدأ تماماً انتظر لحظة .

(رابعاً) اخلق لحظة سيكولوجية بالتنفس العميق كما سبق أن تعلمت في كتابنا ينبوع السعادة .

(خامساً) اشرح الموضوع لعقلك الباطن ، كأنك تشرح قصة لابنك وكن متزناً وواقعياً في الشرح والتوجيه ، ولا تكن مفرضاً .

(سادساً) اعط أمراً ارادياً لعقلك الباطن ، كأنك تعطى أمراً لابنك الصغير ، مع الشرح والهدوء والحزم ، أو صور المشكلة كأنه عرض مسرحي أو فيلم سينمائي يمر أمام مخيلتك وأنت مغمض العينين أو مقطب الجبين .

(سابعاً) قل لنفسك (لعقلك الباطن) « أيها العقل الباطن حل هذا الموضوع تحليلاً سليماً وافحصه جيداً ، تخير الحل المناسب لي ، وأنت أعلم بكل ظروفى ، وبما يحيط بها ، وقدم الحل لي فور اكتشافه » .

كرر ذلك قبل نومك وأنت في حالة سرور وهدوء نفسى وقل لعقلك  
الباطن أنا جذفت الموضوع من تفكيرى الواعى ، وفى انتظار الإجابة  
السليمة فى أقرب فرصة .

ولا تشغل بعد ذلك بالموضوع ونم وأنت هادىء ولا تفكر فى شىء ما .  
بل اطلق فى نفسك شعوراً عقلياً بالثقة التامة فى عقلك الباطن وفى قدرته وثق  
به ثقة كاملة .

كن صبوراً ، فإذا لم تحصل على الحل فى أول ليلة كرر العمل فى الليلة  
التالية حتى يمطيك العقل الباطن الحل ، فدونه فوراً ، الخمس هذا الحل  
منظمتياً وعقلياً ، فإذا وجدت أنه أقرب الحلول وأنفعها فنفذه فوراً وتوكل على  
الله يكن حسبك ونعم الوكيل .

درب عقلك دائماً لحل المشاكل الصغيرة ولا تتركها للزمن أو الظروف ،  
وبذلك يتعلم العقل إيجاد الحلول السريعة . حاول أن تعلم أولادك الاعتماد على  
أنفسهم ودرّبهم على الطرق العلمية لحل مشاكلهم من الصغر ، وناقش معهم  
الحلول دون أن تجبرهم على تنفيذ رغبتك ، بل دع الخيار لهم ، إلا إذا رأيت  
أن حلولهم غير منطقية أو سلبية ، فحاول التصحيح دون أن تتدخل وبصرهم  
بالأمر ، ثم دعهم يفكرون من زواياهم الخاصة . بعد أن شرحت لهم وجهات  
النظر المختلفة .

حاول أن تساعد بأمانة وإخلاص كل من يلجأ إليك من أصحابك فى  
مشورة وإن كنت غير خبير فى الأمر ، فلا تتدخل حتى لا تزيد المشكل  
إرباكاً .

لا تقم نفسك فى مشاكل الغير دون طلب ، ولا تحاول فرض آراؤك  
على الغير حتى لا توصف بالماجة .

## مثال عملي لحل المشكل . . .

أنا موظف أحصل على مرتب خمسة وستون جنيهاً وأقيم في ضاحية مصر الجديدة وأملك مبلغ ٥٠٠ جنيه وأرغب في شراء عربية أتوجه بها إلى عملي وأستخدمها مع أسرتي وقت الفراغ ، ولى ثلاثة أولاد وليس لي دخل آخر .

### الغرض :

- ١ - هل أستدين مبلغ ٩٠٠ ج واشترى عربية جديدة ؟
- ٢ - هل اشترى عربية قديمة وكبيرة ؟
- ٣ - هل اشترى عربية صغيرة في حالة جيدة ؟
- ٤ - هل يكون لون العربية أحمر أو أسود أو رمادي أو سماوي الخ . .

### الحل : ١/

- ١ - اننى أملك مبلغ ٥٠٠ ج فقط فإذا أخذت قرض إضافي ٩٠٠ ج تمكنت من شراء عربية جديدة (ولكن) .
  - ٢ - أنا مرتبي ٦٥ ج وأنا أصرف على عائلة كبيرة زوجة وثلاثة أولاد وسأدفع لسداد الدين مبلغ ١٥ ج شهرياً .
  - ٣ - العربية الجديدة سوف تكلفني من الوقود شهرياً ثمانية أو عشرة جنيهات ومصاريف صيانة جنيهان حسب الظروف . وهذا ما يقوله بعض أصدقائي ممن يملكون عربات .
  - ٤ - مجموع ما سأدفعه شهرياً هو ٢٥ ج - ٣٠ ج .
- إذا فهذا الحل لا يمكن تطبيقه ، ولا يجب أن أشتري عربية بالدين .

الحل : ٢ /

- ١ - يمكن شراء عربية قديمة وكبيرة أستمتع بها في حدود مبالغ ٥٠٠ ج .
- ٢ - العربية القديمة تحتاج لمصاريف صيانة ٦ ج شهرياً ووقود عشر جنيهات .

- ٣ - وهي مريحة لي ولأولادي ومظهرها فخيم ( ولكن ) .  
العربية الكبيرة تحتاج لوقود أكثر من الصغيرة وكذا تحتاج لقطع غيار وصيانة ، وتكلفة أكثر عند الإصلاح والدهان ودفع الضريبة . . الخ .  
إذاً هذا الحل غير مناسب في الوقت الحاضر .

الحل : ٣ /

- ١ - اشتر عربية صغيرة في حالة جيدة .
- ٢ - العربية الصغيرة تحتاج لمصاريف صيانة ٣ ج شهرياً وتحتاج لوقود خمسة جنيهات .
- ٣ - العربية الصغيرة تفي بجميع الأغراض وهي تحمل عائلتي بأكملها كما تحملها عربية كبيرة
- ٤ - يمكن قيادة العربية الصغيرة بسهولة في الطريق وحفظها في مكان مناسب بغير عناء .
- ٥ - العربية الصغيرة هي أنسب عربية في الوقت الحاضر بالنسبة لرتبي ومكان عملي وما أملكه من نقود .

الحل : ٤ /

- ١ - اختيار اللون أمر محير فأنا أختار ألوان وزوجتي تختار ألوان وأصدقائي كل له ذوق خاص .

٢ - يجب أن أحدد ثلاثة ألوان أو أربعة ألوان فقط .  
وبالرغم من هذا التحديد فربما أعر على عربية جيدة ، وليست باللون المطلوب ، إذا فاللون ليس بالمشكل الصعب لأنه يمكن تغييره في أى وقت ،  
والشئ المهم هو ما كيفة العربية وحالتها العامة .

### الحل : ٥

- ١ - من أين أشتري العربية ؟  
لقد حددت الآن معالم المشروع ووجدت أن خير الحلول هو شراء عربية صغيرة (ولكن) من أين أشتريها .
- ١ - من قريب أو صديق معروف لى بحسن خلقه ورعايته لعربته يكون مسافراً للخارج ، أو اشترى لنفسه عربية جديدة ، أو يرغب فى بيع عربته لأسباب مالية خاصة به .
- ٢ - صديق لى يعرف صديقاً يرغب فى بيع عربته ويذكره .
- ٣ - أحد الجيران المعروفين لى .
- ٤ - أحد أعضاء النادى الذى اشترك فيه .
- ٥ - محلات بيع السيارات المستعملة التى يتركها أصدقائى .
- ٦ - الإعلانات المبوبة بالأهرام بشرط اصطحاب خبير للفحص يكون معروفاً لى بصدق خلقه وفنه .



## الباب الثاني عشر

### العقل وتكامل الشخصية

سواء كنت مراهقا أو كهلا ، فإن شخصيتك آخذة في النمو دوما . فمذ ولادتك وأنت في تغير جسماني وعقلي كل يوم وكل عام مادمت حيا . . . .

فانت اليوم حصيلة ما تجمع لديك من تجارب السنوات الخالية ، فإذا استخدمت عقلك بحصافة أمكنك أن تكون أكثر سعادة وأعظم نجاحا مع الأيام . . . .

ونحن في هذا الكتاب نحاول أن نضع أمامك خلاصة تجاربنا في الحياة و خلاصة قراءاتنا وملاحظاتنا .

كل ما نرجوه منك أيها القارئ أن نقرأ بدقة وفهم وتتأمل نفسك ، وتحللها وتفهمها ، حتى تعاون نفسك بعزم أكيد ، وتتحول من الرجل السلبى الذى يعيش فى الأمنى والخيال إلى رجل الواقع والعمل الإيجابى ، وتتخلص من سوء الطالع الذى يكون قد لازمك فى بعض السنوات ، وتقرب من أمنيك فتمتق أهدافك بعزم وقوة وإن كنت تراها بعيدة المنال . فان بدأت فى فهم عقلك ومن ثم بدأت فى تكوين شخصيتك الجديدة زادت أيامك السعيدة فوق هذه الأرض ، ورضيت عنها ، وأسعدت من هم حولك فتمهدت نفسك وتقر عينك .

وإذا وصلت إلى هذه النتائج ، أحبت الحياة ، وازداد حبك للناس ، وبالتالي سيزداد حب الناس لك وتصبح مرموقا محبوبا ، وتعيش فى صفاء ، وسلام نفسى داخلى وخارجى ، وهذه جنة الله فى أرضه . . . .

## الفصل الأول

### كيف تفهم نفسك؟

ولو لاحظت نفسك في كثير من الأوقات ، لوجدت أنك غير راض عن الحياة ، متبرم بها ، ولو تعمقت أكثر لوجدت أنك غير راض عن نفسك وأن هذا الضيق ينبع من أعماقك ، لأنك ترغب في المزيد من المال ، أو المركز المرموق ، والزوجة الجميلة أو الغنية ، إلى غير ذلك من متطلبات الحياة .

والواقع الذي لا جدال فيه أننا جميعاً لا نعرف أنفسنا حق المعرفة ، ولا نعرف أهدافنا في الحياة ، بل ولم نخطط لحياتنا . فإذا كانت هذه هي حقيقتنا ، فكيف نعرف أهداف الناس أو ما يجول في عقولهم ، وحتى من يشاركنا الحياة من أزواج أو بنين أو بنات فانتنا لا نعرف حقيقة ما يجول في خواطرهم ، فكيف إذاً نعرف جيراننا أو صحابنا أو زملاءنا في العمل .

وهذا هو سبب تباعدنا عن الجيران والزملاء ونفورنا من بعض الناس ، ذلك لأننا لا ننفهمهم حينما يتصرفون بشكل يخالف ما نريد ولا نفهمهم إذا أخطأوا معنا أو تصرفوا على غير أهوائنا .

ولو عرفناهم أو فهمنا ما يجول في عقولهم لكانت معاملتنا لهم أيسر ، وكنا أكثر توفيقاً معهم .

أنتنا لا نعرف عن أنفسنا إلا النذر اليسير ، ولذا يجب دراسة أنفسنا بوعى وهدوء وتواضع ، فالكبرياء كاذبة ، والهروب من الحقيقة جبن ، وعدم مواجهة حقائق الحياة جهل بالحياة وجهل بأنفسنا .

إدرس نفسك كأنها شخص غريب عنك ، واعرف ما هي شخصيتك

ومتوماتها ، وكن أميناً مع نفسك وسائلها ، هل أنا محترم من زملائي؟ وهل شخصيتي مؤثرة فيهم؟ هل يحبني أصدقائي؟ هل يحترمني رئيسي في العمل ويتقدير آرائي؟ هل يحبني ويحترمني الرؤسسين لي؟

هل أنا موفق ومحبوب من الجنس الآخر؟

هل آرائي دائماً مقبولة وحكيمة؟

هل أرتبك إذا تواجدت في المجتمعات؟

هل حديثي مؤثر وهادئ؟

وعلى ضوء هذه الأسئلة داوم على ممارسة التغيرات التي تريد أن تحدثها في شخصيتك ولا تتوان عن المراسم.

إدرس نفسك وقت تأزم الأمور ، واعرف لماذا تكون عابسا أحيانا أو ميالا للدعابة ، ومع دقة الملاحظة وعمق التأمل سيفتح لك باب المعرفة ، فتحور حياتك دائماً وتعيد تشكيلها ، تستبعد منها بعض الصفات التي تسبب لك القلق ، أو الضيق أو العبوس ، أو تضايق منك الناس وتنفرهم .

حلل نفسك دائماً واعرف صفاتك بأمانة . أننا كثيراً ما نشعر أننا بمعزل عن الناس ، أو نشعر بالوحدة والأفراد بالرغم من كوننا داخل المجتمع .

فاذا تأملنا في الأسباب عرفنا أن الأمر بسبب جهلنا لأبسط قواعد الحياة والمجتمع ، أو بسبب نفورنا وكبرياؤنا ، ورحم الله أمرء عرف قدر نفسه ، كما أن معرفتنا لغيرنا من الناس تعرفنا كيف نتعامل معهم ونتحاب .

وحسن التعامل مع الناس فن ومهارة وتدريب عقلي ، فكلما زاد علمنا وكثر مراننا إزداد إتقاننا ومجاختنا .

ودراسة أنفسنا عقليا تفيدنا في دراسة الناس ، بالتالى فى معاملاتنا اليومية  
التي هى اسلوب الحياة وجوهر النجاح .

والحياة ممارسة وممران وخبرة وتأمل ، وكلما زاد فهمنا لأنفسنا وللناس  
وزادات خبراتنا كلما كانت حياتنا أكثر سعادة وأوفر نجاحا .

كن أمينا عندما تفكر فى نفسك وفى مشكلاتك الخاصة ، واجه الحقائق  
كما هى ولا تسلم ، تذكر أسباب فشلك السابقة ، وحاول أن تغير الطريقة ،  
ولا تبكى على الأمنى التي لم تتحقق ، فلت وحدك الذى لم تتحقق أحلامه  
وآماله .

ليس من العار أن تفشل أو تمرض أو تخسر ، ولكن المهم أن تدرس  
أسباب فشلك وتحاول النجاح ، وسوف تكون أكثر مهارة فى المرات  
القادمة ، إذا بذت أكثر جهدا وتدريبا .

وإذا أردت أن نصيب نجاحا فى حياتك ، وأن تعرف نفسك على حقيقتها  
وأن تكون موضع إعجاب غيرك ومحبتهم ، والتفاهم حواك ، فعليك أن  
تلم بالتواعد الأساسية للتعامل مع الناس ، وتداوم على ممارستها ، وكن خير  
ناقد لنفسك .

كم من كبار لا تبدو عليهم سمات الرجولة الحقة ، أنهم أطفال فى مجتمع  
الرجال ، فلا تكن واحدا منهم ، لا تهتم بصحة الجنس الآخر والفوز باعجابه  
وتعيش حياتك كلها فى هذه الدائرة ، استمتع بالمخالطة مع الجنس الآخر ، ولكن  
لا تجعلها ضرورة أولى للسعادة فى الحياة ، فإذا أنت صانع عندما تتزوج وتصبح  
رب أسرة ، أو عندما تفقد استمتاعك الجنسى ؟

إن الإنسان يسره أو يهيمه أن يعرف فكرة الناس عنه ، والبعض يؤلمهم  
أشد الألم أن يتعرضوا للنقد تافه أو لاذع ، في حين أن ذوى الشخصية القوية  
المتكاملة لا يكثرثون للنقد وينفضون أثره في الحال ، كما تنفض البطة الماء عنها  
عقب خروجها من الغدير .

ولكى تفوز بمحبة الناس ، عليك باحترام حقوقهم والعمل على راحتهم ،  
ومشاركتهم بوجدانك ، وأحاسيسك في مسراتهم وفي أحزانهم . . . . .

## الفصل الثانی

### مواجهة الحياة وإحداث التكيف

ما هي الحياة ؟

الحياة هي نشاط إجتماعي ، وتفاعل بين أنفسنا والمجتمع الذي نعيش فيه ،  
بخلوه ومره ، بطبقاته المختلفة ودرجاته ، من غنى وفقير ، ومن ثقافة وجهل ،  
وإرتباط بين جنس وآخر ، وبين عمل جاد ، أو لهو مختلف ألوانه ومشاربه ...  
ولكن نواجه الحياة ونسعد بهذه الأنشطة المختلفة ، يجب أن نتعلم التكيف  
وذلك بأن نكيف إتجاهاتنا مع إتجاهات المجتمع ، وأن نحكم تصرفاتنا في  
حدود إطار نظم وحيام المجتمع الذي نعيش في أعماقه ، وأن ندرب عقولنا  
تدريبا مستمرا لإحداث التكيف حتى نشعر بالرضا في أنفسنا ، وبالانجام  
مع المجتمع المحيط بنا .

لو عدنا إلى الوراثة ونحن في الصغر لتذكرنا كيف كنا نحجل في بعض  
المواقف أو نخشى الدخول في بعض الأماكن العامة ، أو نرتبك في الظلمات ،  
ونضطرب لحيرة صغيرة تصيبنا ، أو نكد بقلنا .

ولكن سرعان ما تعلمنا ألوانا من التكيف ، لنخرج من إرتباكنا أو  
شقاوتنا وتعاستنا .

وما من بشري مهما كان سعيداً أو ناجحاً ، إلا وقد مر في طور من هذه  
الاطوار ، سواء دورة من دورات القلق ، أو لحظة من لحظات التماسه ، أو فترة  
من الهم والنكد ، والشقاء



وخيرنا من سارع في الخروج من هذه الدوائر المنكدة ، وأسرع في عملية التكييف ، وذلك بالتدريب العقلي والتركيز والتأمل ، وبحث الأمور بحثا منطقيا يستند على الواقع ، والظروف الجديدة التي نشأت .. واستخدام اللباقة مع الناس وبخاصة مع الرؤساء والمرؤوسين ، لأنها حافز قوي يؤدي إلى حسن سير العمل ، ويوجد شعورا طيبا بين الزملاء ، كما أن استخدام اللباقة مع الجيران والصحاب هي أسهل طريق للحصول على التكييف .

### شكل إنسان فرديته . . .

هذه حقيقة ثابتة ، فإن لكل إنسان صفاته من حيث الشكل العام والخلق والأخلاق ، فالناس متباينون في اللون والطول والوزن ، والطباع ، والذكاء والجنس ، هذا يثور في سرعة ، وذلك غضوب ، وآخر مترخ ، وثالث تأثر على الأوضاع ، إنسان يتمب في سرعة ، وآخر لا يجب النزهة وثالث لا يجب المسرح ، وشقيقه يفضل السينما ، وشخص يبغى الحديث في النادي ، وآخر يحب لعبة الترد في التهوية .

هذا متجهم الوجه ، وذلك باسم ، وآخر ضحوك ، وهكذا . . . .

ولكى نكيف أنفسنا في هذا المجتمع المتباين ، يجب أولاً أن ندرس أنفسنا ، ونصل إلى حقيقتها ، حتى نعرف أى الناس نحن في هذا الخضم المتلاطم .

أن ما يميزنا كأشخاص ، مرجعه صفاتنا الموروثة من ناحية ، ونظم تربيتنا في المنزل والمدرسة من ناحية أخرى ، وكذا أنواع الخبرات التي مرت بنا منذ النشأة الأولى ، وهي تتضمن المواقف المختلفة التي اشتركنا فيها أو كنا طرفا فيها ، والتفاعلات التي تبادلناها <sup>مع</sup> الناس وأثرت فينا منذ الطفولة .



فألورائه لها أثرها في الحجم والمظهر ، والذكاء ، وسرعة الاستجابة وقوة الجسم واحتماله .

والبيئة يرجع إليها طباعنا ونزواتنا ، وإقدامنا وخجلنا ، والخصائص المزاجية ولكي نعرف أنفسنا يجب تفهم كل هذه الظروف لتحديد شخصيتنا ، ومقدار الاختلاف بيننا وبين الآخرين ، ومقدار إقبالنا على الحياة ، وأوجه نشاطنا وعدد أصدقائنا ، وقدرتنا على الابتكار والحدق .

## الفصل الثالث

### معاشرة الناس فن

بينما أكثرنا بقضى أوقاته في ضجة الناس والمجتمع ، إلا أن أغلبنا يشعر بالعزلة ، بل يعيش في أعماقه في وحدة مريرة ، فهو يجالس الناس شكلاً، ولكنه في العمق وحيد ومتهم قاق .

وإذا أردنا أن نساعد ، ونكسب الاستمتاع بالحياة ، احتاج الأمر إلى الدراسة الفنية، والدراسة تحتاج إلى جهد وفهم ومعرفة . معرفة أنفسنا كما سبق أن ذكرنا ، ومعرفة الناس ودراسة شخصياتهم .

والمعرفة تحتاج إلى سعة إدراك ، وسعة الإدراك تعرفنا البواعث التي تدفع بكل شخص لعمل ما ، فإذا عرفنا هذه البواعث ، أدركنا سر تصرفه ، ولا يمكن أن نعرف البواعث إلا إذا عرفنا الموقف من جميع وجهات النظر ، وليس من وجهة نظرنا فقط ، أي أن تكون نظرنا للأمر نظرة شاملة ، وليست نظرة موضعية من زاوية واحدة ،

فالتعامل مع الناس فن ومهارة وأول عقبات هذا الفن هو معرفة عيوبنا التي تنفر الناس منا ، فإذا حاولت أن تغير من نفسك وتمحوا عيوبك لأحبك الناس .

فهناك في الحياة لاعب كرة ممتاز ، ولاعب مغمور وفاشل ، ولو أن اللعبة واحدة وفي الحقيقة هي ركل الكرة بالقدم .

وهناك عازف الموسيقى الذي يشجيك ، والذي يبكيك، والعازف الذي

يرجعك . والصوت المذب الحنون الذي ننتصت إليه ، وأنكر الأصوات التي تنفر منها وهكذا الحياة مليئة بالأمثلة أمامك .  
فتخير أن تكون صاحب الصوت الهادئ الجميل ، أو صاحب الشخصية الجذابة .

إن كل ما يلزمك هو ما يلزم العازف أو اللاعب ، بعض المعلومات الأساسية ، ثم التدريب المستمر مع الجماعة حتى النجاح ..  
لا تكن عشوائياً في الحياة ، كن صاحب خطة وفكرة ومهارة وكلما زاد علمك ، وكثر اطلاعك زاد مرانك ونجاحك ..  
فإن أردت الحياة السعيدة فتعلم حسن معاملة الناس واهتم بهم ، وقابلهم ببشاشة ، وجاملمهم وامتدحهم .

وعليك أن تدرب نفسك على النقاط التالية :

- ١ - ادرس الناس بوجه عام ، وادرس أصحابك وزملائك بوجه خاص ، إعرف طباعهم ، وميولهم ، وقدراتهم وظروفهم وتخصصاتهم ما يحبون وما يكرهون ، وحاول أن تدخل إلى قلوبهم من الزاوية الصحيحة .
- ٢ - اعرف نفسك بأمانة، وحاول أن تغير من طباعك المنفرة ، أو عصبيتك المزعجة ، وتصرفاتك الشاذة ، وأنانيتك ، وعيوسك . سيستغرق تفكيرك وقتاً من الزمن ، ولكن إذا كانت إرادتك قوية ، فسوف تنجح ، وستكون الرجل المرموق والصديق المحبوب .
- ٣ - لا تتعلم للفشل أو ذكرياته المريرة فلت وحدك الذي خابت بعض آماله وذهبت أحلامه أدراج الرياح .  
ابحث أسباب الفشل ، وستجد أنك وحدك الملوم ، فأنت المفكر وأنت الفاعل وأنت ...

٤ - تعلم أن تكون أكثر مهارة وأسرع في العمل ، ولا تتردد أو تؤجل عملاً للنقد فقد يأتي النقد بما لا تشتهي نفسك ، أو بما يقعدك عن التنفيذ .

٥ - لا بد من بذل الجهود والمحاولات والتدريب المستمر حتى تصل إلى أهدافك ، كن صبوراً ومثابراً ، حتى تجوز تصرفاتك وتنمي شخصيتك وتعيد تشكيلها ، بعد أن تستبعد بعض الصفات الغير مرغوب فيها .

كافح في سبيل إحداث التكيف ، حتى تغير نفسك بالسلام ، وتعد من الأعماق .

٦ - إذا ألت عليك الظروف أن تنقد أحداً ، أو كان النقد هو طبيعة عملك ، فتعلم أولاً الطريقة السليمة للنقد :

أذكر أولاً محاسن الشخص وأثنى عليه .. ثم عقب ذلك بنقد بناء رقيق .. فاللباقة في النقد تؤدي إلى حسن التوجيه وتوجد علاقة طيبة بين الناقد ومرووسيه أو أصحابه ، أو من يشرف عليهم .

فإن كنت رئيساً فلا يفوتك امتداح من يعملون معك من وقت لآخر ومكافأتهم ، ثم توجيه المقصر بكلمة رقيقة أو مشجعة ، فإن عاد إلى التصير فعاقبه في هدوء لافتاً نظره أنك تناحمت معه قبل ذلك وأنه لا عذر له ، وأنه إذا ضاعف جهوده فسوف تعوضه عن هذا الجزاء ...

إن تقدير الناس ، بالرغم من إلفات نظرهم ، يحببهم فيك ، وينمي صداقاتهم ويرغبهم في أداء ما يطلب منهم .

فاذا كنت مدرساً لا يضرك أن تثني على تلاميذك ، بين وقت وآخر . وإن كنت طالباً لا يفوتك أن تشكر المحاضر أو المدرس بكلمة رقيقة مناسبة .

وإن كنت ضيفاً لا يفوتك أن تثني على حسن استقبال مضيفك ، وإن

كنت مهنتاً لعريس لا يفوتك الشناء على حسن تنسيق المنزل وامتداح ذوقهم  
وذوق من اختار معهم الأثاث .

ولا يفوتك أن تشكر والدك كلما اشترى لك شيئاً وأن تشكر والدتك  
كلما أكلت من طعامها .

وأنت زوج لا يفوتك أن تشكر على زوجتك كلما قدمت لك طبقاً جديداً ،  
أو صنعت شيئاً من الحلوى ، أو أجهدت نفسها في نظام المنزل أو الطهي  
أو التفصيل ...

ولا يمنع أن تمتدح أولادك من وقت إلى آخر وتشجعهم قبل توجيه  
أنظارهم ...

وعليك أن تشجع خادمك بكلمة كريمة ، وإذا طلبت منه زيادة الجهد  
فلباقة وإن أنبتته ففي هدوء وستر من وراء ذلك الكثير . .

إن اللباقة والهدوء أثناء توجيه الإرشاد يؤثران تأثيراً ساحراً على المستمع  
والإبتسامة الرقيقة هي ترياق الجمالة .

## الباب الثالث عشر

### الفصل الأول

#### تدريب العقل للاتصال بالقوى الخالقة

إن قوى الله سبحانه وتعالى ، والتي تنبع منها جميع قوى مخلوقاته ، كائنة في كل الوجود بل في كل ذرة من ذرات الأثير ، تمنح الحياة لجميع الكائنات سواء في ذلك المملكة النباتية أو المملكة الحيوانية ، أو غيرها من العوالم الغير منظورة ، ولكل كائن كامل الحق في الحصول على نصيبه من هذه القوى المحيطة بنا والمحيطة بالوجود الكلي .

ومن الطبيعي أن كل كائن يحصل بطريق طبيعي على نصيبه من تلك القوى . إلا أنه في بعض الأحيان يحدث عائق يمنع الكائنات من الحصول على كامل حقوقها ، ففي المملكة النباتية قد يتدخل الانسان أو الحيوان ويحد من وصول هذا العطاء إلى أصحابه ، كما يحدث ذلك أيضاً للحيوان بفضل تدخل الإنسان في مملكته

كذلك الانسان قد تتدخل ظروف طارئة بفعل فاعل أو بفعل الظروف والبيئة ، وتغير من طبيعته ، أو قد يدخل الانسان في متاهات نفسية ، تؤثر على معنوياته فتحد من وصول هذه القوى إلى مراكز الامتصاص المختلفة بالجسم أو تقلل من وصولها بالقدر اللازم لصحة الجسم والعقل .

فإذا سقط الإنسان فريسة لنفيروس أو مرض عضوي، أو تواجد في جو غير ملائم لطبيعة حياته، أو كان يرتدى نوع من الملابس الغير صحية بسبب ظروف عمله أو دخل في دوامة المشاكل والقلق . أو شرد ذهنه لفترات طويلة لأسباب خاصة أو عامة، أو دخل في دائرة التباهات النفسية، أو غير ذلك من الظروف التي تباعد بين الانسان وبين روح الحياة، توعدت صحته وفسدت، وخبت حيويته وزامله شعور مستمر بالارهاق والتعب، وبهت لونه، وذبل بريق عينيه، وضاق تنفسه وخابت قواه الجسدية والعقلية، وكره الحياة وضاق بها.

فإذا صادفك حال من هذه الأحوال فلا تيأس، واجمع شتات عقلك وابرز إرادتك، وقل لنفسك « هذه حال طارئة وسوف أقاومها وأنتصر وأعود إلى كامل صحتي وحيويتي الجسدية والعقلية » .

اهدأ واسترخى وابتسم ثم الفحص حالتك فحسباً دقيماً واستمعن بالطبيب المتخصص إن كانت الحالة مرضية، وإن لم تكن مرضية فتعرف على ظروف حياتك الجديدة التي دفعت بك إلى هذه الحالة الغريبة، فإذا عرفت السبب، ابدأ فوراً بالتخلص من العائق الجديد، واحال مكانه وسيلة من الوسائل المناسبة للموقف حسب ظروفك، ثم ركز الفكر على استعادة صحتك في أقرب وقت ممكن، بوسائل الإيحاء الذاتي السابق شرحها في كتابنا اليوجا ينبوع السعادة ثم تخير الوقت المناسب واسترخى في هدوء بعض الوقت، ثم قم بالتدريبات الآتية :

### ( التدريب ١ )

عندما يأتي المساء وترغب في النوم

١ — استرخى على ظهرك فوق الفراش وتنفس بعمق بضع دقائق .

- ٢ - حدث نفسك بصوت خفيض لا يسمعه إلا أنت ، وقل « لماذا توعتت صحتي إلى هذا الحد ، سوف الجأ إلى الله ليساعدني » .
- ٣ - اغمض عينيك بهدوء واستشعر وجود الله معك وأقرب اليك من جبل الوريد ، لا تخف وكن مؤمناً بوجود الله في عونك .
- ٤ - عند ما تشعر بإيمان وعمق أنك في حضرة الله ، ناديه بقلبك وبصوت خفيض لا يكاد يسمع ، واستجمع كل أحاسيسك ومشاعرك واطلب منه الشفاء .
- ٥ - إذا شعرت أنك في حاجة إلى البكاء ، فلا مانع من مطاوعة نفسك حتى تهتداً ، ثم عد إلى تضرعك .
- ٦ - قم وأنت مسترسل في تضرعك ، حتى يعمل على تنفيذ مطلبك .

( تدريب ٢ )

- إذا كنت تشعر بظلم وقع عليك وترغب في عون الله كرر نفس التمرين السابق حتى تصل إلى حالة التجلي ثم قل :
- ١ - يارب امنحني القوة حتى أحارب هذا الظلم وأوضحه لرؤسائي .
- ٢ - كن في عوني واجعلني سيفك القاطع حتى أبين الحقيقة وأظهرها ، ونم وأنت تفكر في أسلم وسيلة لإظهار الغيب الواقع عليك .
- ٣ - في الصباح تقدم إلى المسؤولين ووضح في هدوء تام حالة الغيب أو الظلم ، وكيف وقعت عليك واطلب استرداد حقتك الملوب . وثق أن الله في عونك ما دمت في عون نفسك بالحق .

( تدريب ٣ )

إذا أردت الرجوع إلى الله في أمر يشغلك اعتكف بعض الوقت وإن أمكنك الصيام فمهم يومك ، صوماً على طريق الإسلام ، أو صوماً على طريق المسيحية



بحيث تمتنع عن تناول كل ما فيه روح أو خرج من روح .

واكثر من ذكر الله في قلبك ، واتمم صلواتك في خشوع ، وعندما يأتي المساء اعتكف في غرفة وحدك واجلس في هدوء واقرا شيئاً من كتابك المقدس في هدوء وتأمل ولا تردد الكلمات كالبيضاء ، بل اقرأ بعمق ، ثم اغمض عينيك واستشعر وجود الله حولك وأقرب إليك من حبل الوريد ، واستمر في هذا الاستشعار حتى يغمر عقلك وقلبك وأحاسيسك واستمر في خشوعك بعض الوقت ، ثم حدث الله قلباً لقلب ، وانتظر منه الجواب .

إن وجدت تباعداً أو شعوراً واهماً بهذا التباعد كرر العمل في خشوع أكثر في اليوم التالي حتى تصل إلى بغيثك .

( تدريب ٤ )

للحصول على الصحة :

إذا كنت متوعكاً أو تشعر بالضعف والخمول :

١ - اجلس على كرسي في غرفة مجددة الهواء وحدك واسترخي تماماً .

٢ - استشعر حولك هالة من الصحة تمحيط بك وانغمض عينيك .

٣ - استنشق من هذه الهالة المحيطة بك في ببطء وعمق ، مركزاً العقل

على أنك تحصل على الصحة والعافية من عند الله الغامر للوجود بقوته .

٤ - ركز ما تستنشق في الضفيرة الشمسية ( وهي كائنة في المركز العصبي

خاف فم المعدة أمام العمود الفقري ) .

٥ - مع كل شهيق استشعر أنك تحصل على الصحة الكاملة وتدفع بها

إلى كل خلية في جسمك عن طريق المجموعة العصبية بدءاً من الضفيرة الشمسية.

٦ - استمر وقت كاف حتى تشعر بالحياة تفمرك .

٧ - افتح عينيك واستمر في تكرار هذا الشعور ، وصاحب هذا الشعور طوال اليوم .

( تدريب ٥ )

« للحصول على القوة »

- ١ - إجلس في غرفة هادئة واسترخ تماماً وتنفس بعمق .
- ٢ - استشر حولك كرة أثيرية من قوة الله وأنت مغمض العينين .
- ٣ - استنشق الهواء مركزاً الفكر على أنك تحصل من قوة الله المحيطة بك على قدر كبير من هذه القوة .
- ٤ - وجه هذه القوة إلى قلبك وانغمه بهذه القوة العظيمة .
- ٥ - استمر في امتصاص هذه القوى وجمعها في قلبك .
- ٦ - بعد أن تشعر بالمزيد من القوة تخيل أن هذه القوى تسرى مع دماء قلبك وتوجه إلى جميع خلايا جسدك تغمره بالقوة والشباب .
- ٧ - <sup>ضم</sup> <sup>ضم</sup> طم أصابع يديك في قبضة قوية وقطب جبينك واستشر القوة في كل جسدك .
- ٨ - داوم على هذا التمرين كل يوم بضع دقائق .

( تدريب ٦ )

« الحصول على الإلهام »

- ١ - إجلس في غرفة واحدك مجددة الهواء ، أو بجوار النهر ، أو حديقة
- ٢ - تنفس بهدوء مقدار ٢٠ تنفس :

- ٣ - أغض عينيك وتخيل حولك قوة ملهية عر وجودت.
- ٤ - امتص من هذه القوة مع كل شيق شععت كيرة عر تحت .
- ٥ - فكر في أن الله سبحانه وتعالى هو العلم الأوف واليه الأوف .
- ٦ - تخيل أثناء تنفسك نوع الإلهام المطلوب .
- ٧ - كرر في الماء أو كلما كنت في حاجة إلى ذلك .

## الفصل الثاني

### العقل ورغبات الحياة

إذا أردت أن تحقق رغبة ما ، فما عليك إلا أن ترسم صورة لرغبتك وتجعلها أنموذجاً يعيش في أفكارك

إدرس مشروعك أو رغبتك دراسة وافية ، ثم اجعل له أنموذج كامل في ذهنك ، انفعل مع الصورة وحاول طوال يومك أن تفكر في مشروعك ، وانظر إليه نظرة جادة في تأمل وتفكير حتى توظف الخيلة من رقادها وترغم خلايا العقل على الاشتغال بالمشروع . لا تتأثر بالأفكار المبهطة ، وابتعد عن المعوقين .

اضبط عواطفك فلا تنور أو تغضب ، ولا تسرح في عالم الخيال والثروة . فكر في المشروع من جميع وجهات النظر ، ودون الأسس التي يقوم عليها في كراسة نظيفة ، فكر في المعوقات التي قد تصادفك حتى تجد لها الحلول المناسبة في أسرع وقت .

بعد إتمام دراستك قسم المشروع على أقسام واضحة ، ثم فكر في كيفية تنفيذ كل قسم فيها عقلياً مع التجسيم التخيلي المركز .

سيشتغل عقلك بالمشروع حتى ترسم القدرة الإلهية ما رسمته في تفكيرك ، ثم ابدأ في التنفيذ بهدوء وتركيز واستمرار وستجد في النهاية أن رغبتك قد حققتها العقل ونفذتها إرادتك الفاعلة وكان الله في عونك .

#### ١ - تدريب لتنشيط العقل :

بعد تجارب عديدة توصل اليوجيون إلى هذا التدريب للسيطرة على العقل وتقويته وتنشيطه .

- ١ - اجلس معتدلاً بحيث يكون العمود الفقري مستقيماً .
  - ٢ - تنفس بهدوء مع التوقيت خمسة أو ستة تنفسات .
  - ٣ - امسك أنفك باليد اليمنى وسد الفتحة اليسرى بأصبعك من الجانب الأيسر سداً خفيفاً بحيث يمنع تسرب الهواء منها .
  - ٤ - خذ شهيقاً من فتحة الأنف اليمنى بهدوء مع العد حتى تصل إلى ثمانية وحتى تمتلئ الرئة بالهواء .
  - ٥ - احتجز الهواء بعد غلق فتحتي الأنف وعد بنفس التوقيت حتى تصل إلى العدد ٣٢ .
  - ٦ - افتح الفتحة اليسرى فقط وأخرج منها الهواء في ببطء مع العد حتى تصل إلى ٨ .
  - ٧ - سد الفتحة اليمنى وأجذب الهواء من الفتحة اليسرى مع العد حتى الرقم ٨ ثم اغلق فتحتي الأنف وعد حتى الرقم ٣٢ .
  - ٨ - أخرج الهواء من الفتحة اليمنى مع العد إلى أن تصل إلى رقم ٨ .
  - ٩ - استنشق الهواء من الفتحة اليمنى مع العد إلى الرقم ٨ ثم اكنم الهواء حتى تصل في العد إلى الرقم ٣٢ .
  - ١٠ - مع سد الفتحة اليمنى أخرج الهواء من الفتحة اليسرى مع العد إلى الرقم ٨ .
  - ١١ - كرر هذه الوسيلة لمدة عشر دقائق بحيث تستنشق الهواء من الفتحة اليمنى وتخرجه من اليسرى ، ثم تعود للاستنشاق من اليسرى وتخرجه من اليمنى بالتبادل ، وهكذا .
- هذا التمرين يجدد أعصاب الجسم ، ويزعم المراكز العقلية بالحياة والنشاط ، ويمنح العقل الهدوء والصفاء والتركيز .

وإذا وجدت صعوبة في حبز الهواء حتى العدد ٢٢ أو صعوبة في التنفس مع العدد ٨ فقلل حسب قدرتك ، أو اكتفى بالشهيق والزفير في بطن عمق مع التنظيم بقدر إمكانك .

اجتهد أن تدرب نفسك يوميا على هذا التمرين إذا كنت ترغب في تنشيط العقل وتقوية أعصابك .

واجتهد أن تمارسه كلما شعرت بأن حالتك النفسية متوترة أو على غير ما يرام .  
استشعر الهدوء النفسى والابتسام حتى تغير حالتك النفسية وتستعد وتنشط عقليا .

## العقل المتحرر

يظل الإنسان طوال حياته عبداً لما جهل، فهو عبد لله، أو عبد لوالديه، أو عبد للمال، أو عبد لشهوته، وفي الحقيقة أن كل أنواع العبودية، فهي عبودية في عقل الإنسان المظلم، الذي لم يتحرر بعد.

ولن يتحرر الإنسان من العبودية، إلا إذا أضاء عقله بنور المعرفة. ولكي يضيء الإنسان عقله، يجب عليه أن يتفكر، والتفكير يحتاج إلى العمق في البحث، والعمق يحتاج إلى التركيز، والتركيز يوصلنا إلى التأمل، والتأمل يطلع الحكمة، ومن أوتي الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً، فالحكمة هي نور المعرفة، ولكي نبدأ في الفهم يجب أن نعود إلى الأرحام، حيث الظلام، فليعلم الإنسان مما خلق؟

خلق من نعله دافق، ما يخرج من بين الصليب والتراب في شجرة ربي لقادر.

ما هذا الماء الدافق؟ ما الذي فيه؟ كيف بدأت به حياة الأتقان، الذي يدفع به من بين الصليب والتراب إلى كرامة.

ما هذا الذي يخرج من بين الصليب والتراب في شجرة ربي؟ هل يرجع وكيف يرجع؟ هل يرجع بنفس الأسيلة من بين الصليب والتراب في شجرة ربي؟

كيف يمكن هنا، إلهوا إله النور في البرية، لعل في الرحمة التي الذي يرعاه طوال وجوده في هذا الشكل المظلم الضيق؟

كيف يتنفس في كنفه، ولكننا ومنه قتل الذي يقوم على إلهنا في شجرة ربي.

المكان الصحيح؟ وما سر الحياة التي بدأت معه؟ ومن أين بدأت ومتى!!

وهل يفارقه هذا السر بعد مولده؟

ولماذا ينسى الانسان هذا السر الذي كان يرعاه في بطن أمه!!

ولماذا يبتعد عنه أو يقنصه ، أليس هو التأم على كل نفس ومعنا أينما كنا منذ النشأة الأولى؟ ، أليس هو أقرب إلينا من حبل الوريد!! وكيف يكون أقرب إلينا من حبل الوريد؟ « وفي أنفسكم أفلا تبصرون » (قرآن كريم).

فإذا تمكن الانسان في نهاية المطاف من الإجابة على كل هذه التساؤلات فقد عرف نفسه ، وحقق ذاته ، وتحرر من عبودية جهله ، وخرج من عصر الجاهلية إلى النور.

### عبودية الجسد

أنظر إلى جسدك في تأمل وعمق ، وقف أمام المرآة ، وتأمل قوامك وما يحمله ، وتأمل أعماقك وما فيها من أحاسيس ورغبات مشبوبة وغير مشبوبة .

أنظر إلى الشاطئ... هذا رجل عار إلا بما يستر عورته ، يسير متخابلاً فخوراً بجسمه ، لقد تمكن من إبراز عضلاته ، وتجميل قوامه فأصبح من هواة جمال الأجسام ، أصبح عبداً لجسمه!!

وهذه المرأة تقف الساعات تلو الساعات أمام المرآة تتزين ، وتضع الماحيق وترسم الخطوط ، وتضع الطيب هنا وهناك ، إنها تعبد جمالها!!  
تأمل نفسك في كل يوم ، تستيقظ من النوم ، وتندفع إلى دورة المياه تلبى



مطالباً للجسد ، ثم يدفع بك إحساس الجوع لكي تبحث عن طعام تشبع به الجسد ثم تدفعك غريزة أخرى فتقوم لاشباعها ، ثم تلح عليك الغريزة الجنسية ، فتدفع بك إلى متاهات كبيرة تزلك وتذللك ، وهكذا طوال الحياة تجرى وراء الأشياء ، تجرى وراء مطالب الجسد ، بغير توقف وبغير نهاية ، وكلما حصلت على مطالب ، واعتقدت أنك بافت الراحة ، ساورك القلق في مطلب جديد ، وهكذا تتمر حياتنا في عيودية لهذا الجسد القوي الجبار طوراً يزلنا ، وطوراً يهدر كرامتنا ، وطوراً يقعدنا بالمرض ! !

ياله من شيطان مرير ، يدفع بنا لارتكاب المعاصي ، ويزين لنا حب الشهوات . . . والرغبة في الحصول على القناطير المتنطرة من الذهب والفضة ، إلى غيره من الطالب . . .

وانتف هنا لحظة تأمل ! !

أليس هذا الجسد هو الشيطان الذي يزين لنا بريق الحياة الدنيا ، ويوسوس لنا بهذا وذاك ، ويدفع بنا إلى التهلكة ! ! !

ألسنا عبيداً لهذا الشيطان ؟ ؟

يدفع بنا في خضم الحياة ، ويهدر كرامتنا ، أليس الجسد هو الذي يدفع بنا إلى المنكر والبغى ، إذا تركنا له السبيل بغير حكم أو تحديد .

ولذلك قالت الرسل « ضيقوا مسالك الشيطان بالصوم ، والصبر، والعبادة والتفكير » .

ثم أين هذا الشيطان الذي يوسوس لنا في أعماقنا ؟ أليس هو نفسنا الأمارة بالسوء ، أليست هي أحاسيسنا ، ورغباتنا الملحة ، وشهواتنا الجسدية .

فإذا عرفنا هذا وتأملناه، ألا يجدر بنا أن نتحرر من هذه العبودية الشائنة  
ألا يجدر بنا أن نتخذ سبيل المعرفة والحكمة. إلا يجدر بنا أن نتدبر أمر أنفسنا،  
ونحكم عقولنا، وننير بصيرتنا، ونسلك سبيل الرشاد، أى سبيل الرحمن،  
وطريق الحكمة والموعظة الحسنة.

إن طريق التحرر هو طريق المعرفة، معرفة ذات الانسان، من هو  
الانسان؟

هل هو الجسد الظاهر، أم هو الحق الباطن فى أنفسنا.

إن النفس الأبية هى النفس الحقيقية، هى الحقيقة القائمة على كل نفس،  
هى الحقيقة الواعية فىنا، هى القدرة العارفة، هى شعلة النور القدسية التى  
لا تنطفىء «The Real Self» وهذا النور من طبيعته الوجود والكمال، وهذا  
النور هو الذى يدفع بالأنبياء، والأتقياء، والأصفياء، والحكماء، والعارفين،  
ومن عندهم علم من الكتاب، لى ينبروا الطريق أمام البشرية الظالمة  
الطاغية...

فى كل عصر يظهر حكيم، وفى كل يوم يظهر فيلسوف، وفى كل جيل  
يظهر معلم حكيم، يحرر، الناس من عبودية الجاهلية ويتم مكارم الأخلاق حتى  
يتحرر الإنسان من دنيا الفرائز ويسمو بعقله استعداداً لاستقبال عاله  
الجديد.

والعقل المتحرر هو الذى لا يخرج على المجتمع فى شكله انعام فليس ما يسمون  
أنفسهم (المهيز) من المتحررين حقاً لأنهم خارجون على المجتمع بل أصبحوا  
عبداً لشهواتهم وهم من المتمردين الذين لا يمكن على الحياة بالأحكام السلبية  
بل أن أفكارهم قد استعبدتهم فأصبح منهم القتلة والخارجين على القانون

والعابثين وغالبيتهم من ذوى العقول الضعيفة والشخصيات المهتزة والذين ينساقون وراء التقليد الاعمى أما الشباب المتكامل الشخصية فلا يتجه إلى مثل هذه الانحرافات .

وإذا تأملنا فى بعض المجتمعات الحيوانية وهى أمم مثلنا لوجدناها تسير وفق قوانين طبيعية مثالية فلننظر إلى مملكة النحل إنها تعمل بنظام دقيق دون تدخل من الملكة الحاكمة وفى مملكة النمل ، تقوم الافراد بواجباتها بنظام لا تحيد عنه طوال العام دون تدخل الحاكم بقانون لان الإطار العام محدد .

إن ظروف المجتمع هى الحكم الفصل و ليس معنى هذا أن الدول لا تضع القوانين بل يجب وضع القوانين فى الاطار العام دون تدخل الحاكم فى كل صغيرة وكبيرة ، وأن يكون القانون مرنا حتى يتمكن جميع الاطراف من العمل وفقاً للمصلحة المشتركة وكلما ضيق الحاكم حرية الافراد فى العمل كلما ارتبك المجتمع وعجز عن التطور .

فالتحرر العقلى مطلوب لهضبة المجتمع والسير قدما إلى التطور والنجاح .

وكيف يتطور المجتمع وهو مكبل بقوانين تحدد كل صغيرة وكبيرة بطريقة عقيمة أو بطريقة مهوشة

إن العقل المتحرر هو العقل المنطقى الفيلسوف ، الذى يبني معرفته على العلم والبحث والإدراك العام ، والتفكر العميق ، والفهم الشامل لحقائق النفس وأسرارها وعظمة الوجود الانسانى ، سيداً للكون .

والعقل المتحرر هو العقل الذى يعرف أن العالم زائل وأن المادة متحولة وأن الزمن نسبي ، وأن السعادة نسبية فلا يفرح إلا بقدر ولا يحزن إلا بقدر ( لىكى لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم ) فكل شىء إلى زوال

والعقل المتحرر هو العقل العارف ، العقل المدرب الذى لا تهزه الصدمات أو تقعده ، وهو العقل الذى يعرف السلام النفسى ، بالسيطرة على النفس ونوازعها وعواطفها . ورغباتها فيظل الإنسان فى حالة من الرضا والاستقرار وذلك بتحليل الأمور ، وبحث الأسباب والأخذ بما هو أفضل مع إنكار الذات وتفضيل الأفضل .

والعقل المتحرر ، هو الذى يتحرر من الخوف ، وسرعة الغضب . والاندفاع وراء الحقد ، والحسد ، والغيرة ، ومحاولة تحطيم الغير لا لسبب إلا لشهوة الانتقام ، وهو الذى يتحرر من السلبية ، ويتسامى عن كل هذه الأحاسيس والسلبيات ، ويسيطر على العقل الباطن ، فيعالج مركبات النفس فيه بالفحص العميق لنوازع النفس ومراجعتها واستخدام الإرادة لإزالة أسباب القلق حتى يعيش الإنسان فى سعادة نفسية ، وسعادة أسروية ويفرره حب المجتمع الذى هو وحدة من وحداته ، لا يحده فاصل بأنانيته فالمجتمع وحدة متكاملة يكمل بعضها البعض . والإنسان المتحرر هو الانسان الذى يعرف أنه ذات نورانية وأن عقله هو الأداة التى بواسطتها يعرف العالم الحسى ، وأن هذه الذات قائمة بذاتها مستقلة عن العقل ، وأنها تستخدم هذا العقل كوسيلة للكشف وتقوده ، وتسوده ، ولا تكون عبدة له .

والعقل المتحرر هو الذى يعرف أنه جزء من الحقيقة الكبرى ، وأنه لا يجب أن يخرج عن المجتمع فى شكله العام ، إلا إذا رأى بثاقب فكره أن هذا المجتمع يسير إلى التخلف ، أو يسير إلى الهاوية ، وهنا يجب أن يتدخل بشجاعة ، ويثبت رأيه ، ويقول للقائد أو الحاكم الطاغى قف إنك فى طريق غير سوى ، إنك تدفع بنا إلى الهاوية ونحن ولدنا أحراراً ولسنا عبيداً ، إنك مأجور منا لخدمتنا ، ومكلف منا لسياستنا وليس لسيادتنا ، إنك طغيت

وبيعت ، انت ومن حولك . وبذلك تتحقق رقابة الشعوب ، بالوعي والمعرفة  
والعلم والحرية .

والعقل المتحرر ، هو العقل الحر الذي لا تستعبده شهوة أو مال أو جاه  
أو سلطان ، هو سيد ذاته المتربع على عرش وجوده .

انتهى

اللهي يا ركن يا من له لطف  
سألتك لطفاً يا لطيف لعل لطفك  
يأخذنا يا لطيف خانا إلى ذلك متاهين  
(تظلم لاجم)

لا تسلبوا لادئها وروما  
من تحت الايدي يا لطيف لطفك

## للمؤلف

- ١ - غازات الحرب وطرق الوقاية منها .
- ٢ - اليوجا والشباب الهائم .
- ٣ - اليوجا علاج وشفاء .
- ٤ - اليوجا ينبوع السعادة .
- ٥ - العقل المتحرر . ( تدريب وتركيز وتأمل ) .

# الفهرس

الصفحة

١

تقديم المؤلف — أنا وعقلي .

٣

مقدمة الكتاب — العقل .

## الباب الأول

٧

الفصل الأول — اعرف نفسك .

١٢

الفصل الثاني — بحث في العقل .

١٤

الفصل الثالث — التفكير .

١٧

الفصل الرابع — مظاهر الإدراك .

٢٢

الفصل الخامس — خداع الحواس .

٢٤

الفصل السادس — خلق الصور الذهنية — تدريبات .

## الباب الثاني

٣٧

الفصل الأول — العقل والحفظ والتذكر .

٤٢

الفصل الثاني — طرق العقل في المعرفة .

٤٧

الفصل الثالث — العقل والحياة

٥٢

الفصل الرابع — الفحص أفكارك .

٥٨

الفصل الخامس — العقول المريضة .

## الباب الثالث

### العقل وقوانين النجاح

٦٥

الفصل الأول — قانون السلبات — تدريبات

الربيعي حديجة  
Ausserssh  
566 Neweard  
Germany

٦٨	الفصل الثاني — قانون التجانس والتناظر
٧٠	الفصل الثالث — قانون التفاؤل والتشاؤم
٧٢	الفصل الرابع — قانون دوام التعلم
٧٣	الفصل الخامس — قانون التركيز .
٨٠	الفصل السادس — قانون التأمل — أمثلة وتدريبات
٩٠	الفصل السابع — قانون الحلوة .
٩٢	الفصل الثامن — قانون التصور العقلي — تدريبات
	الفصل التاسع — قانون إتمام الإيماء الذاتي — طرق الإيماء —
٩٥	تدريبات في التركيز والتأمل

### الباب الرابع

	الفصل الأول — النجاح تعبير عن تكامل الشخصية — التفكير
١٢٣	عادة — ابحت عن قدراتك .
١٢٨	الفصل الثاني — ماهي قوة الإرادة . .
١٣٥	الفصل الثالث — اتخذ من الفشل أساساً جديداً للنجاح .

### الباب الخامس

١٤١	الفصل الأول — احتياج الإنسان إلى التحليل النفسي
١٤٤	الفصل الثاني — الشعور بالتوتر شعور عقلي . .
١٤٧	الفصل الثالث — كيفما تفكر تكون

### الباب السادس

١٥١	الفصل الأول — الله والناس
١٥٥	الفصل الثاني — اتبع أهدافك . . . .



الصفحة	
١٥٧	الفصل الثالث - ما هو النجاح .
١٥٩	الفصل الرابع - في عقلك الجزاء والعطاء . . .
١٦١	الفصل الخامس - صمم على أن تكون سعيداً ناجحاً .
١٦٥	الفصل السادس - الهدف وراء الحياة .
<b>الباب السابع</b>	
١٦٦	الفصل الأول - ما هو الهدف من الحياة
١٦٩	الفصل الثاني - قوة الإبداع والابتكار
١٧٣	الفصل الثالث - لا تكن أنانياً
١٧٨	الفصل الرابع - كيف تنمي قوة ابتكارك .
١٨٢	الفصل الخامس - الله في عون الإنسان إذا أحب عمله
<b>الباب الثامن</b>	
١٨٨	الفصل الأول - كيف تنمي خصائص العقل لأطفالك
١٩٥	الفصل الثاني - كيف تنمي قوة الابتكار في أطفالك
٢٠٠	الفصل الثالث - الخوف . . .
<b>الباب التاسع</b>	
٢٠٤	الفصل الأول - إنماء الانتباه .
٢٠٨	الفصل الثاني - التركيز يؤدي إلى المعرفة
٢١٤	الفصل الثالث - الإنتباه مرآة العقل
٢١٦	الفصل الرابع - أسباب عدم القدرة على التركيز - ختام في التركيز
	الفصل الخامس - العقل والاتقان - كيف تقوى ملاحظتك -
٢٢١	تمرينات لتقوية الملاحظة .

الباب العاشر

استخدام العقل في الزواج

- ٢٣٤ . . . الفصل الأول - قبل الزواج  
٢٣٨ . . . الفصل الثاني - بعد الزواج

الباب الحادي عشر

- ٢٤٢ . . . الفصل الأول - تدريب العقل لحل مشاكلك  
٢٤٤ . . . الفصل الثاني - تدريب العقل الباطن لحل المشاكل وإظهارها

الباب الثاني عشر

العقل وتكامل الشخصية

- ٢٥٠ . . . الفصل الأول - كيف تفهم نفسك  
٢٥٤ . . . الفصل الثاني - مواجهة الحياة واحداث التكيف  
٢٥٧ . . . الفصل الثالث - معايشرة الناس فن

الباب الثالث عشر

- ٢٦١ . . . الفصل الأول - تدريب العقل للاتصال بالقوة الخالقة  
٢٦٣ . . . الفصل الثاني - العقل ورغبات الحياة  
٢٦٩ . . . خاتمة

**التحويل لصفحات فردية  
فريق العمل بقسم  
تحميل كتب مجانية**

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
منتديات مجلة الإبتسامة**

**شكرا لمن قام بسحب الكتاب**

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)  
منتديات مجلة الإبتسامه